



Anniina Manninen & Samu Paananen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)+Lastentarhaopettajan virkakelpoisuus
Opinnäytetyö, 2019

TOIMINNALLISET MENETELMÄT

LASTEN JA NUORTEN MIELENTERVEYDEN TUEKSI



TIIVISTELMÄ

Manninen, Anniina & Paananen, Samu. Toiminnalliset menetelmät lasten ja nuorten mielenterveyden tueksi. Diak, Pieksämäki, kevät 2019, 62 s., 6 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosionomin koulutusohjelma, Sosionomi (AMK) + Lastentarhaopettajan virkakelpoisuus

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja työelämälähtöisesti. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisina järjestämämme toiminnalliset ohjaukset koettiin ja miten ne vaikuttivat lasten ja nuorten olotilaan. Tavoitteena oli saada tutkimustietoa siitä, voidaanko toiminnallisilla menetelmillä tukea mielenterveyttä. Halusimme myös saada kokemusta lasten ja nuorten ohjaamisesta, jonka vuoksi päädyimme toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen mukaisesti yhteistyössä Keski-Suomessa sijaitsevan yksityisen lastensuojelulaitoksen kanssa. Toisena yhteistyötahona toimi Keski-Suomessa sijaitseva kunnallinen päiväkotitoiminta. Aineisto opinnäytetyöhön kerättiin kyselylomakkeen avulla hyödyntäen tilasto- ja analyysiohjelmaa Webropolia. Aineistoa saatiin myös ohjauksien aikana tehtyjen havaintojen perusteella. Teettämistämme kyselyistä nuorille tehty kysely sisälsi kuusi strukturoitua kysymystä ja kaksi avointa kysymystä. Lapsille teettämämme kysely sisälsi neljä strukturoitua kysymystä ja kaksi avointa kysymystä. Tutkimukseen osallistui kahdeksan nuorta ja kuusi lasta. Osallistujat täyttivät kyselyn jokaisen ohjauksen jälkeen, joten vastausprosentti kumpaankin kyselyyn oli 100. Aineiston analysointia varten valitsimme kaksi kysymystä, jotka vastasivat opinnäytetyön tavoitteisiin. Kysymysten avulla selvitettiin, miten ohjaukset koettiin ja kuinka ne vaikuttivat osallistujien olotilaan. Lisäksi analysoimme kyselylomakkeen muita vastauksia jokaisesta ohjauksesta. Aineiston analysoinnissa käytettiin apuna Microsoft Excel – ohjelmaa.

Tehtyjen kyselyiden ja havainnoinnin perusteella voidaan päätellä, että käyttämämme menetelmät tukevat mielenterveyttä. Menetelmät koettiin pääosin melko tai erittäin mielekkäiksi. Tutkimus osoittaa myös, että pihalla pelatut pihapelit olivat kaikista mielekkäintä lasten ja nuorten mielestä. Tämän opinnäytetyön pohjalta yhteistyötahot voivat hyödyntää menetelmiä osana lasten ja nuorten arkea.

Asiasanat: lastensuojelu, mielenterveys, osallisuus, sijaishuolto, toiminnalliset menetelmät, varhaiskasvatus

ABSTRACT

Manninen, Anniina & Paananen, Samu. Functional methods to support the mental health of children and youth. Diak, Pieksämäki, spring 2019, 62 p., 6 appendices. Diakoniana University of Applied Sciences. Bachelor of Social Services. Degree Programme in Social Services. Bachelor of Social Services (BSW) Option in Childhood Education.

This thesis has been executed as a functional bachelor's thesis. The need for this thesis came from working life. The purpose of this bachelor thesis was to find out how the participants' liked the activities and how the activity impacted the participants' current state. The purpose of this thesis was to gather research data to support the use of functional methods in mental health work. We also wanted to gain more experience in guiding children and the youth, which was one of the reasons why we chose a functional thesis.

This thesis has been executed using qualitative research methods in collaboration with a private child welfare institute. The other working life collaborator was a public kindergarten in Central Finland. The data has been gathered by an enquiry and observation. The enquiry was created with the Webropol professional analyzing and statistics software. Our observations were written down after each functional activity. The enquiry that we created for the youth consists of six structured questions and two open questions. The enquiry which was created for the children consists of four structured questions and two open questions. The number of participants in children was six and the youth eight. The number of participants for each functional activity varied. The enquiry was collected after each functional activity and therefore the response rate for each time was 100. We chose two questions from the enquiry, which were further analyzed to answer our research questions. The questions helped to answer how the participants liked the activities and how the activities affected their current state. In addition, all the questions from all the functional activities were analyzed. The data was analyzed with the help of the Excel software.

In analyzing the data from our observations and the enquiries, we were able to determine, that the used methods support mental health. The functional methods were somewhat or extremely liked by the participants. The research indicates that the most liked functional activity was the yard games. The working life collaborators can utilize these methods in to their weekday routines.

Key words: child welfare, early childhood education, foster care, functional methods, involvement, mental health

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 MIELENTERVEYS	2
2.1 Mielenterveyden tukeminen	4
2.2 Osallisuus osana mielenterveyttä.....	5
3 LASTENSUOJELU	5
3.1 Sijaishuolto	7
3.2 Nuorten mielenterveys	8
3.3 Nuorten osallisuus.....	9
4 VARHAISKASVATUS	10
4.1 Varhaiskasvatus ennaltaehkäisevänä lastensuojelutyönä.....	11
4.2 Lasten mielenterveys ja osallisuus.....	12
5 TOIMINNALLISET MENETELMÄT SOSIAALITYÖSSÄ	15
5.1 Rentoutusmenetelmät	16
5.2 Taidelähtöiset ja luovat menetelmät	18
5.3 Liikunnalliset menetelmät	20
6 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖKUMPPANIT	22
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	23
7.1 Opinnäytetyön tavoitteet	24
7.2 Tutkimusmenetelmät.....	24
7.2.1 Kysely	25
7.2.2 Havainnointi	26
7.3 Tulosten analysointi	26
7.4 Toiminnalliset ohjaukset sijaishuollossa.....	28
7.5 Toiminnalliset ohjaukset päiväkodissa	31
8 TULOKSET	33
8.1 Toiminnallisten ohjauksetojen mielekkyys ja vaikutukset olotilaan.....	34
8.2 Nuorten vastauksia toiminnallisilta ohjaukskerroilta	37
8.3 Lasten vastauksia toiminnallisilta ohjaukskerroilta.....	40
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	41
10 POHDINTA	44
10.1 Prosessin arviointi	44
10.2 Ajatuksiamme toiminnallisista menetelmistä.....	45
10.3 Eettisyys ja luotettavuus.....	47
10.4 Opinnäytetyön hyödyntäminen jatkossa	48
10.5 Ammatillinen kehittyminen.....	48
LÄHTEET	50
LIITE 1. Ohjauksetojen ohjelma nuorille	57
LIITE 2. Lupakysely lasten vanhemmille	58
LIITE 3. Kyselylomake lapsille	59
LIITE 4. Kyselylomake nuorille	60
LIITE 5. Luova maalaus lapsille ja nuorille	61
LIITE 6. Pitkä rentoutus	62

1 JOHDANTO

Tiedetään, että erilaisilla toiminnallisilla menetelmillä on aikaisemmin pyritty selvittämään yhteyksiä hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Mielenterveydestä puhutaan yhä enemmän, ja lähiaikoina siitä on uutisoitu paljon. Usein mielenterveyden ongelmat kuitenkin rinnastetaan aikuisiin, vaikka yhtä lailla se on myös lasten ja nuorten kohdalla yleistä. Lasten ja nuorten mielen hyvinvointi koskettaa heidän kanssaan arjessa läsnäolevia ja töitä tekeviä ihmisiä. Työntekijöinä me toivomme konkreettisia ja helposti toteutettavia keinoja vaikuttaa mielenterveyteen työskennellessä lasten ja nuorten parissa.

On hyvin tärkeää, että nuorta, joka on syystä tai toisesta joutunut lastensuojelun piiriin, tuetaan erilaisten toiminnallisten menetelmien avulla. Usein lastenkotiin tai lastensuojelulaitokseen joutunut nuori on saattanut kohdata lapsuudessaan asioita, jotka johtavat käytökseen, jonka takia nuorisokoti on enää ainoa vaihtoehto turvalliselle asumiselle ja turvallisen elämän ja kasvun tukemiselle. Jotta nuori kokisi nuorisokodissa olonsa mahdollisimman normaaliksi, on tärkeää luoda sen ympärille toimintaa, joka saattaa helpottaa nuoren oloa, lisätä yksilön hyvinvointia ja viedä ajatuksia pois vaikeista asioista.

Kaikki lähtee kuitenkin liikkeelle lapsuudesta. Lapsuus alkaa puhtaalta pöydältä, jolloin aletaan vasta opettelemaan uusia asioita ja tullaan koko ajan tietoisemmaksi ympäröivästä maailmasta, omista ajatuksista ja tunteista sekä identiteetistä. Tässä vaiheessa, kun lapsi on vielä pieni ja innokas oppija, on tärkeää aikuisena näyttää erilaisia toimintoja, joilla voi olla todella suuri positiivinen vaikutus lapsen kasvaessa nuoruuteen. Se pienenä saatu kipinä johonkin asiaan voi kantaa hyvin pitkälle ja tukea mielenterveyttä ja hyvinvointia läpi elämän.

Tässä opinnäytetyössä selvitämme, mitä on mielenterveys, lastensuojelu ja varhaiskasvatus. Lisäksi teoriaosuudessa käsitellään sijaishuoltoa, toiminnallisia menetelmiä sosiaalityössä, osallisuutta ja ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä. Tutkimustietoa keräämme jo valmiiksi olemassa olevilla toiminnallisilla menetelmillä, joita ohjaamme lapsille ja nuorille. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tutkimustietoa siitä,

tuottavatko järjestämämme toimintakerrat hyvää oloa ja millaisena toimintakerrat oikein koetaan. Näiden perusteella on tarkoitus miettiä, ovatko valikoituneet menetelmät relevantteja mielenterveyttä tutkiessa. Käytössämme on laadullinen tutkimusmenetelmä.

2 MIELENTERVEYS

Mielenterveys kehittyy ja muovautuu läpi koko elämänkaaren, aina varhaislapsuudesta vanhuusikään asti. Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän (2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja kohtaamaan arkielämän haasteet ja muutokset. (Suomen Mielenterveysseura. Organisaatio ja toiminta. Strategia. Mitä mielenterveys on.) Mielenterveys on keskeinen osa ihmisen terveyttä ja elämänlaatua. Mielenterveyttä on vaikea erottaa kokonaisterveydestä. (Nyyti. Mielenterveys on voimavara.)

Mielen hyvinvointi on tärkeässä roolissa ihmisen kehityksen suhteen. Se mahdollistaa lapsen ja nuoren erilaiset kehitysvaiheet. Kun mieli voi hyvin, antaa se kyvyn tehdä asioita itsenäisesti, ja mahdollistaa koulunkäynnin. Hyvinvoiva mieli auttaa sietämään pettymyksiä ja vastoinkäymisiä ja olemaan mukana sosiaalisissa kontakteissa. Mielenterveys vaihtelee samalla, kun käymme läpi eri elämänvaiheita ja kokemuksia, jotka myös lisäävät voimavaroja. (Lassander & Karila-Hietala 2017, 14.) Mielenterveys mahdollistaa tunteiden näyttämisen ja kyvyn ilmaista omat mielipiteet ja tuoda esille mieltä painavat asiat. Hyvinvoiva mieli pystyy sopeutumaan muutoksiin ja osaa kohdata ja käsitellä menetykset ja negatiiviset tunteet. Hyvään mielenterveyteen kuuluu myös rohkeus pyytää apua siinä vaiheessa, kun omat voimavarat eivät riitä. Siihen sisältyy myös kyky pitää itsestään huolta ja olla osallisena omaan elämään. (Erkko & Hannukkala 2013, 30-31.)

Mielenterveyttä suojaavat sisäiset ja ulkoiset tekijät. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa sosiaalinen tuki, fyysinen terveys ja perimä, vuorovaikutustaidot, riittävän hyvä itsetunto ja mahdollisuus toteuttaa itseään. Ulkoisia tekijöitä ovat työ ja

toimeentulo, koulutusmahdollisuudet, vaikuttamismahdollisuudet ja turvallinen elinympäristö. (Suomen Mielenterveysseura. Organisaatio ja toiminta. Strategia. Mitä mielenterveys on.) Mielenterveyttä edistävästä tekijöistä suuri osa on perintötekijöiden kanssa vuorovaikutuksessa toimivia ympäristötekijöitä, jotka ajan saatossa muokkaavat meistä ainutlaatuisia yksilöitä. Mielenterveyttä haavoittavia tekijöitä on sisäisiä, että ulkoisia tekijöitä. Sisäisiä tekijöitä ovat synnynnäinen sairaus tai vamma, huonot ihmissuhteet, alhainen sosiaalinen asema ja laitostuminen. Ulkoisia haavoittavia tekijöitä ovat päihteet, nälkä, puute, kodittomuus, työttömyys, köyhyys ja hyväksikäyttö ja väkivalta. (Lönnqvist, Henriksson, Marttunen & Partonen, 2014, 37.)

Ihminen on psykofyysissosiaalinen kokonaisuus, jolla tarkoitetaan, että ihmisen toiminnassa korostuu psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen taso. Tarkemmin tällä tarkoitetaan sitä, että ihmisen toimintaan vaikuttavat psyyke, sosiaalinen tilanne sekä keholisuus. Koska ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa vuorovaikutuksessa oleva fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen puoli voidaan todeta, että hyvinvointi koostuu näiden tasapainosta. (Psykologian keskeiset aihepiirit.) Resilienssi on psyykinen ominaisuus, johon vaikuttaa monet eri tekijät. Resilienssiin vaikuttaa biologiset ominaisuudet, kasvatus ja yksilön kokemukset. Resilienssi ei ole yksilön kiinteä ominaisuus vaan resilienssiä voidaan vahvistaa myönteisellä toiminnalla. Kun resilienssi vahvistuu, vahvistuu samalla myös mielenterveys. Yksilön on helpompi kohdata vastoinkäymisiä ja negatiivisia tunteita. (Suomen mielenterveysseura. Mitä on resilienssi?)

Lasten ja nuorten hyvinvointia on Suomessa tutkittu vuodesta 1996 lähtien. Tutkimuksissa on todettu, että hyvinvointi ja pahoinvointi kasaantuvat osalle lapsista ja nuorista. Osa voi todella hyvin, kun taas osalla on havaittavissa ongelmia monella saralla. On myös havaittu, että mielenterveydenhäiriöt ovat tavallisia ja samanaikaisesti voi esiintyä useampaa häiriötä. (Lassander & Karila-Hietala 2017, 51.) Nuorella voi esiintyä masennusta, paniikkihäiriötä, ahdistuneisuutta, kaksisuuntaista mielialahäiriötä ja erilaisia pelkotiloja. Lapsella ja nuorella voi esiintyä itsetuhoisia ajatuksia, jotka johtavat viiltelyyn ja itsetuhoiseen käytökseen. Suomessa nuorten osuus itsemurhien kokonaismäärästä on korkea ja itsemurhan taustalla esiintyy usein masennusta. (Lassander & Karila-Hietala 2017, 70).

Sijaishuollon nuoret ovat erityisen haavoittuvassa asemassa ja nuoret tarvitsevat erityistä tukea. Sijaishuollon nuorilla on taipumus mielenterveydellisiin ongelmiin, jotka

johtuvat haastavista perhetilanteista ja olosuhteista. Norjassa tehdyssä tutkimuksessa vuonna 2018, on osoitettu, että yhdellä kahdesta sijaishuollon asiakkaista on mielenterveyden ongelmia. Usein laitosnuorilla mielenterveysongelmat esiintyvät komorbiteettisena, eli monitautisuutena. Nuorella voi esiintyä monta mielenterveyden häiriötä yhtäaikaaisesti. Norjalaiseen tutkimukseen osallistui yhteensä 740 laitosnuorta. Mielenterveysongelmia koki 48,8 % tutkituista laitosnuorista. (Larsen, Baste, Bjørknes, Myrvold & Lehmann 2018, 1.) Toisessa norjalaisessa tutkimuksessa on tutkittu 6–12-vuotiaita, jotka ovat lastensuojelun asiakkaita. Tässä tutkimuksessa osallistujia oli 279 ja heistä 50,9 % oli DSM-IV luokituksen diagnoosi. (Lehmann, Havik, Havik & Heiervang 2013, 1.)

2.1 Mielenterveyden tukeminen

Mielenterveyden tukeminen on tärkeää varhaisessa vaiheessa, sillä lapsuus ja nuoruus eivät ole irrallisia toisistaan. Lapsuudessa tapahtuneet asiat, sosiaaliset suhteet, sekä fyysinen että psyykinen kehitys luovat pohjan nuoruuden hyvinvoinnille, ja sillä on suora vaikutus aikuisiän hyvinvoinnille. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Lasten ja nuorten mielenterveys).

Varhaiskasvatuksen puolella voidaan tukea vuorovaikutusta sekä perheen ja läheisten tukea. Siihen liittyvät arvoista, vastuusta ja tavoitteista keskusteleminen henkilöstön ja huoltajien kanssa (Opetushallitus. Varhaiskasvatuksen suunnitelma 2016, 21). Varhaisnuorta tuetaan emotionaalisella kannattelulla ja tuella. Jotta nuorta voidaan tukea parhaiten, on vanhempien hyväksyttävä nuoren yksilölliset piirteet, vahvuudet ja asiat, jossa nuori tarvitsee vahvistusta ja tukea. (Kinnunen, Pajamäki & Tallgren, 2007-2009, 7).

Mielenterveyttä voidaan edistää vahvistamalla mielenterveyden suojaavia tekijöitä. Niitä ovat ulkoiset ja sisäiset tekijät. Ulkoisiin tekijöihin lasketaan esimerkiksi turvallinen elinympäristö, sosiaalinen tuki ja kuulluksi tuleminen, sekä vaikuttamismahdollisuudet. Sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi hyvä fyysinen terveys, vuorovaikutustaidot, myönteiset varhaiset ihmissuhteet ja mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen. (Savolainen 2008, 19.) Mielenterveyden riskitekijöitä taas pyritään vähentämään, esimerkiksi ennaltaehkäisemällä koulukiusaamista. (Suomen mielenterveysseura.

Hallitusohjelmatavoitteet 2015-2019). Lapset ja nuoret altistuvat monille vaikutteille ja informaatiolle elinympäristössään. Onkin hyvä varmistaa, että perusasiat ovat kunnossa siinä vaiheessa, kun ongelmia esiintyy.

2.2 Osallisuus osana mielenterveyttä

Asiakkaiden osallisuus on merkittävässä roolissa ajatellen mielenterveyttä ja sen tukemista. Osallisuus tarkoittaa keinoa päämäärän saavuttamiseksi, sekä päämäärä myös itsessään. Osallisuus käsittää myös kokemuksen jäsenyydestä, mahdollisuudesta toimia ja vaikuttaa yhteisössä vallitseviin asioihin. (Laitila 2010, 7-8) Osallisuus nähdään yleisesti syrjäytymisen vastakohtana. Osallisuus on omakohtaista sitoutumista, jossa vastuu on itsellään ja asioihin pääsee vaikuttamaan. (Airaksinen, Karkkulainen, Alavannesluoma, Pirhonen & Kastu 2015, 13.)

Hyvinvoinnille olennaisia ja tärkeitä asioita ovat kuuluminen yhteisöön ja hyvien ihmissuhteiden ylläpito. Hyvinvoinnille kriittisiä asioita ovat osallisuus ja yhdessä tekeminen. Toiminnallisissa menetelmissä korostuu yhdessä tekeminen ja osallisuus. Jokainen ihminen haluaa kuulua johonkin yhteisöön ja päästä vaikuttamaan omiin ja yhteiskunnallisiin asioihin. Palveluiden tulisi tukea yksilön itsemääräämisoikeutta ja osallisuutta. (Suomen mielenterveysseura. Yhteisö ja osallisuus.) Yhteiskunnallisesta näkökulmasta osallisuudella tarkoitetaan mahdollisuutta terveyteen, koulutukseen, työhön, asuntoon, toimeentuloon ja sosiaalisiin suhteisiin. Osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot toimivat suojaavina tekijöinä hyvinvointivajetta ja syrjäytymistä vastaan. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Osallisuus.)

3 LASTENSUOJELU

Lastensuojelua toteutetaan lastensuojelulain ja sosiaalihuoltolain säännöksiä alaisena toimintana. Suomessa on vuoden 2008 alussa otettu voimaan lastensuojelulaki (L 417/2007) ja uusi sosiaalihuoltolaki (L 1301/2014), jotka painottavat kuntien vastuuta

ja tehtävää perheiden ja lasten tukemisessa. Lait korostavat ennaltaehkäisevää työtä ja vanhempien ensisijaista velvollisuutta lasten hyvinvoinnista. Lait myös korostavat viranomaisyhteistyötä ja yhteistä päätöksentekoa. Lapsen oikeuksista on säädetty erikseen Suomen perustuslaissa sekä Suomea sitovissa Euroopan ihmisoikeussopimuksessa ja YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksessa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Lastensuojelun käsikirja. Työprosessit. Mitä on lastensuojelu).

Lapsen oikeuksien yleissopimuksen mukaan vanhemmilla ja huoltajilla on vastuu lapsen hyvinvoinnista, kasvatuksesta ja kehityksestä. Vanhemmilla ja huoltajilla on oikeus yksin päättää siitä, miten lapsen kasvatusta ja huolenpito järjestetään. Yhteiskunnan tulee tukea vanhempia ja huoltajia lapsen kasvatuksessa ja huolenpidossa ja tukitoimia tulee tarjota riittävän varhaisessa vaiheessa. (Unicef. Lapsen oikeudet. Yleissopimus lapsen oikeuksista.) Viranomaisten tulee tukea perheitä oma-aloitteisesti niin, että tukitoimet vahvistavat perheen voimavaroja. Viranomaisten velvollisuus on ohjata perheet lastensuojelun piiriin, tilanteen niin vaatiessa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Lastensuojelun käsikirja. Työprosessit. Mitä on lastensuojelu.)

Lastensuojelulla tarkoitetaan lapsen oikeutta turvalliseen kasvu- ja ympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lastensuojelulaki korostaa lapsen edun huomioimista kaikissa tilanteissa ja olosuhteissa. Lisäksi laki painottaa lapsen oikeutta osallistumiseen ja erityiseen suojeluun. (Räty 2015, 1.) Erityisellä suojelulla tarkoitetaan sitä, että yhteiskunnalla on vastuu turvata lapsen ja nuoren hyvinvointi tilanteissa, joissa vanhempien resurssit eivät siihen riitä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Lastensuojelun käsikirja). Lastensuojelulaki korostaa julkisen vallan velvollisuutta tukea perheiden voimavaroja ja järjestää lapsiperheille palveluita, jotka tukevat lapsen kehitystä ja perheen jaksamista.

Lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta annetuun lain mukaan huoltajien tulee turvata lapselle läheiset ja myönteiset ihmissuhteet. Lapsen huoltajien tulee tarjota laadukasta hoitoa, joka vastaa lapsen tarpeita, toivomuksia ja kehitystasoa, lisäksi lapsella on oikeus virikkeelliseen kasvu- ja ympäristöön ja koulutukseen. Hänen tulee saada hellyyttä ja ymmärrystä ja kokea olevansa turvassa. (Räty 2015, 2.)

Lastensuojelu voidaan jakaa ehkäisevään ja lapsi- ja perhekohtaiseen lastensuojeluun, jolla pyritään edistämään ja turvamaan lapsen kasvu ja kehitys. Ehkäisevä

lastensuojelutyö pyrkii tukemaan vanhempien voimavaroja ja vanhemmuutta. Asiakaina olevia perheitä autetaan ja tuetaan, eikä perheiltä edellytetä lastensuojelun asiakkuutta. Erityistä tukea voidaan tarjota äitiys- ja lastenneuvolassa ja varhaiskasvatuksessa. Lapsi- ja perhekohtaista lastensuojelua tehdään perheissä, jossa on lastensuojelun asiakkuus. (Räty 2015, 4.)

Lastensuojelua ohjaa ajatus lievimmän toimenpiteen ensisijaisuudesta. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että pyritään suosimaan avohuollon tukitoimia. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lapsen edun toteutuminen voidaan ohittaa. Lapselle tulee valita tilanteeseen ja lapsen yksilöllisiin tarpeisiin sopiva palvelun toteuttamistapa, jolla voidaan turvata lapsen etu. (Räty 2015, 9.) Lapsella on myös oikeus päästä kertomaan mielipiteensä ja näkemyksensä omasta tilanteesta, kehitystasoa vastaavalla tavalla (Räty 2015, 18).

3.1 Sijaishuolto

Sijaishuollolla tarkoitetaan kiireellisesti sijoitetun, huostaanotetun tai lastensuojelulain 83 §:ssä määritellyn väliaikais määräyksen nojalla sijoitetun lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella. Sosiaalihuollosta vastaavan toimielimen velvollisuus on valmistella lapselle sijaishuoltopaikka, joka tukee lapsen tasapainoista kehitystä ja hyvinvointia ja ottaa huomioon lapsen yksilölliset tarpeet. Sijaishuolto voidaan järjestää perhehoitona, laitoshoitona tai jollakin muulla tavalla, joka tukee lapsen tarpeita. Avohuollon tukitoimena lapsi voidaan sijoittaa kodin ulkopuolelle kuten myös osana jälkihuoltoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Sijaishuolto.)

Lapsen kiireellisessä sijoituksessa lapsi on välittömässä vaarassa. Lapsen tilanne on niin akuutti, että lapsen tilannetta ja etua ei lähdetä enemmän selvittämään. Lapsi sijoitetaan perhehoitoon tai sijaishuollon laitokseen, jossa lapsen etu voidaan turvata. Sijoituspaikan valinnassa huomioidaan sijoituspaikan mahdollisuudet puuttua lapsen ongelmiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lastensuojelun käsikirja. Sijaishuolto.)

Vuonna 2016 kodin ulkopuolelle sijoitettuja lapsia ja nuoria oli 17 330. Näistä huostaanotettujen lasten määrä on 11 807. Avohuollon piirissä olevien lasten ja nuorten määrä vuodelta 2016 on 57 784. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Sosiaali- ja

terveysalan tilastollinen vuosikirja 2017, 50.) Avohuollon asiakasmäärät ovat kasvaneet ja vuosittain myös uusien lastensuojelun avohuollon asiakkaiden määrä on kasvussa. Lastensuojelun tarve on lisääntynyt. Syitä lastensuojelun tarpeen lisääntymiseen ovat: elinkeino- ja ikärakenteiden muutokset, sosioekonomiset edellytykset ja työ- ja perhe-elämän yhteensovittamisen vaikeudet. (Bardy 2011, 53–54.)

3.2 Nuorten mielenterveys

Nuoruusiällä tarkoitetaan tavallisesti 12–22 ikävuotta. Nuoruusiällä elämänkaaressa tapahtuu lapsuudesta nuoreen aikuisuuteen siirtyminen. Nuoruuskehityksen aikana alkaa fyysinen puberteetti, keskushermoston kehitys, biologinen kasvu, sukukypsyys ja kognitiiviset, psykologiset ja sosiaaliset kehitystapahtumat. (Lönqvist ym. 2014, 646.) Kehon ja mielen toiminnot kehittyvät eri tahtia, tarkoittaen, että fyysinen kehitys usein edeltää mielen ja tunne-elämän kehitystä. Fyysisen kehityksen, eli puberteetin aikana lapsen kehossa tapahtuu muutoksia, jotka muokkaavat kehoa aikuisuuteen. Nuoruusiän aikana psyykkinen kehitys tapahtuu 11–22-vuotiaana. Muutokset kehossa, mielessä ja hormonitoiminnassa haastavat nuoren psyykkistä vointia. Nuoren kehitysvaiheet etenevät vaiheittain ja muutoksia tapahtuu monella osa-alueella. (Erkko & Hannukkala 2013, 47-48.)

Mielenterveys häiriöt ovat hyvin yleisiä nuoruusiässä. Taulukko 1 kuvastaa nuorten mielenterveyshäiriöiden yleisyyttä. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen tutkimusten mukaan noin 20-25 prosenttia nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. Häiriöitä voi myös esiintyä useita yhtäaikaaisesti. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Nuoren mielenterveyshäiriöt.) Väestötutkimukset ovat osoittaneet, että puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä on alkanut ennen 14 vuoden ikää. Nuorilla on noin kaksi kertaa enemmän mielenterveydenhäiriöitä kuin lapsilla. (Marttunen & Karlsson 2013, 10.)

TAULUKKO 1. Nuorten mielenterveyshäiriöiden yleisyys (Marttunen & Karlsson 2013, 10).

Häiriötyyppi	Prevalenssi (%)	Sukupuolijakauma
Jokin mielenterveyden häiriö	15–25	T > P
Mielialahäiriöt	5–10	T > P
Ahdistuneisuushäiriöt	5–15	T > P
Päihdehäiriöt	5–10	T < P
Käytöshäiriö	5–10	T < P
Syömishäiriöt	–5	T > P
Ei-affektiiviset psykoosit	–2	T = P
T = tyttö P = poika P = poika		

3.3 Nuorten osallisuus

Nuorison osallisuutta pyritään edistämään nuorisolain puitteissa. Nuorisolain tavoitteena on edistää ja toteuttaa nuorten mahdollisuus monimuotoiseen osallisuuteen. Nuorten osallisuuden edistämisen vastuu ei ole pelkästään kunnilla, vaan vastuu on valtionhallinnolla ja kaikilla toiminnalla, jotka ovat valtion avustamia. Näin ollen nuorille tulee tarjota mahdollisuus päästä vaikuttamaan paikallisesti, alueellisesti ja valtakunnallisesti nuorisotyötä- ja politiikkaa koskevissa asioissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisotyö. Nuorten osallisuus ja osallistuminen.)

Nuoria tulee kuulla heitä koskevissa asioissa ja osallistaa aktiivisesti mukaan toimintaan. Nuorten osallisuutta tulee edistää ja nuorille tulee tarjota vaikuttamismahdollisuuksia. Kuntien tulee tarjota nuorisovaltuusto tai vastaava taho, jonka kautta nuoret voivat vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. Koulujen tulee myös tarjota mahdollisuus päästä vaikuttamaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisotyö. Nuorten osallisuus ja osallistuminen.)

Lastensuojelulaitoksessa sijoitettuna olevat nuoret ovat heikommassa asemassa verraten muihin nuoriin. Sijaishuolto nuori tarvitsee erityistä tukea. Nuori voi kokea haasteellisena osallistumisen muiden nuorten joukossa tai yhteisössä yksilönä. Jokaisella ihmiselle on tarve tulla hyväksytyksi yksilönä sekä yhteisön jäsenenä. Lisäksi jokaisella ihmisellä on tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi. (From & Koppinen 2012, 20.)

Sijoitettujen nuorten osallisuutta tulisi tukea ja aktiivisesti tarjota mahdollisuutta päästä vaikuttamaan heitä koskeviin asioihin. Lapsuuden perhetekijöillä ja kehitysympäristöllä on suuri vaikutus siihen, miten nuori tulee kiinnittymään yhteiskuntaan. Tutkimukset osoittavat, että suuri osa nuorista aikuisista voi hyvin, merkittävällä osalla lapsia ja nuoria on 21 vuoden ikään mennessä todettu erilaisia hyvinvoinnin ongelmia. (Paananen, Ristikari, Merikukka, Rämö & Gissler 2012, 43.) Ongelmien todetaan kasaantuvan, jolloin voidaan puhua moniongelmaisuuudesta. Kasautuneet ongelmat voivat johtaa lasten ja nuorten syrjäytymiseen. Nuorten osallistamisella voidaan vaikuttaa positiivisesti nuoren yhteiskunnalliseen kiinnittymiseen. Tästä syystä koimme tärkeäksi osallistaa yksityisessä lastensuojelulaitoksessa asuvia nuoria toiminnallisten aktiviteettien suunnittelussa. Halusimme, että nuoret kokevat saavansa olla osana heille suunniteltavassa toiminnassa.

4 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuutta, joka painottuu erityisesti pedagogiikkaan. Sen tarkoituksena on tukea lapsen kehitystä, oppimista, sekä edistää lapsen hyvinvointia (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Peruspalvelut. Varhaiskasvatus). Käytännössä varhaiskasvatus on lapsuuden eri kasvu- ja oppimisympäristöissä tapahtuvaa kasvatuksellista toimintaa, joka perustuu lasten, sekä aikuisten ja lasten vuorovaikutukseen ja aikuisten keskinäiseen toimintaan ja yhteistyöhön. Perus edellytyksenä onnistuneelle vuorovaikutukselle on lapsen ymmärtäväinen tulkinta. (Karila, Kinos & Virtanen 2001, 26.)

Varhaiskasvatuslain (L 540/2018, 3. §) ensimmäiseksi asetetun tavoitteen mukaan, varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää jokaisen lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Saman pykälän kolmanneksi asetetun tavoitteen mukaan on varhaiskasvatuksen toteuduttava lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvan monipuolisen pedagogisen toiminnan kautta, ja mahdollistaa myönteiset oppikokemukset. Varhaiskasvatuslain (L 540/2018, 5. §) mukaan jokaisen kunnan on järjestettävä varhaiskasvatusta sellaisin toimintamuodoin, ja laajuudessaan siinä määrin, kun tarve kunnassa edellyttää. Tämä siis tarkoittaa, että jokaisella lapsella on oikeus varhaiskasvatukseen.

Opinnäytetyömme kannalta näimme tärkeäksi, että ohjauksetamme toteutuivat varhaiskasvatuslain asettamia tavoitteita mukaillen ja tukivat pedagogista toimintaa, koska varhaiskasvatuksessa toimivan lastentarhaopettajan toimintakulttuuri on pedagogiapainotteista. Se on hyvin merkittävää, kun ajattelee asiaa tulevaisuuden varhaiskasvattajana.

4.1 Varhaiskasvatus ennaltaehkäisevänä lastensuojelutyönä

Varhaiskasvatus luokitellaan ennaltaehkäiseväksi lastensuojelutyöksi. Lastensuojelulain mukaan ehkäisevällä lastensuojelulla tarkoitetaan, että lapsen hyvinvointia, kasvua ja kehitystä turvataan silloin, kun lapsi ei vielä ole lastensuojelun asiakkaana. Päivähoito on yksi merkittävimmistä toimijoista ehkäisevän lastensuojelun kentällä. (L 417/2007.) Lapsen varhainen kasvatus koostuu kokonaisuudesta, johon kuuluvat hoito, kasvatus ja opetus. Varhaiskasvatuspalvelut ovat myös hyvin keskeisessä roolissa osana lapsiperheiden palvelu- ja tukijärjestelmää. Varhaiskasvatuspalvelut muodostuvat kunnan ja yksityisen järjestämästä päivähoidosta ja esiopetuksesta. Varhaiskasvatuspalvelut voivat myös muodostua muunlaisena toimintana, kuten kerho- ja leikkitoimintana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Peruspalvelut. Varhaiskasvatus.) Ehkäisevää ja varhaista tukea antavaa mielenterveystyötä on mahdollista saada myös lastenneuvoloista. Terveyskeskukset järjestävät myös perustason hoito- ja kuntoutus palveluita. Näistä palveluista on mahdollista saada mm. Neuvolapsykologin tukea (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lastenneuvola.).

Varhaiskasvatus on hyvin paljon perhetyötä. Koti ja päivähoito muodostavat pienen lapsen välittömän elinympäristön, jossa toimijoiden vuorovaikutus ja yhteistoiminta suuntaavat lapsen hyvinvointia (Keskinen & Virjonen 2004, 192). Perhetyö päiväkodissa on avohuollon palvelua. Tämä tarkoittaa sitä, että perheessä voi esiintyä esimerkiksi äkillinen kriisi, uupumusta tai muita seikkoja, jotka vähentävät perheen voimavaroja. Tässä tapauksessa päiväkodin tehtävänä on arjessa mukana kulkeminen ja elämänhallinnan kohentumisen tavoittelu. (Keskinen & Virjonen 2004, 84.) Näiden asioiden havaitsemiseen on meidän kasvattajien pidettävä silmät auki, ja tunnistettava poikkeavuuksia. Jotta näitä asioita voidaan huomata ja hoitaa, myös asioiden esille nostaminen ja niistä puhuminen varhaiskasvatuksessa tärkeää. Usein kuitenkin kohtaa asennoitumista, missä ei uskalleta ottaa asioita puheeksi, jos lapsen käytöksessä huomataan muutoksia. Tällaisissa tapauksissa suurena apuna on työyhteisön muut varhaiskasvatuksesta vastaavat henkilöt, joiden kanssa yhdessä pohtimalla voidaan saavuttaa lapsen kannalta paras lopputulos.

4.2 Lasten mielenterveys ja osallisuus

Lapsen mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat mm. turvallisesti kehittynyt kiintymyssuhde, tunne hyväksytyksi tulemisesta ja riittävä läheisyys kotona (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 13). Mitä huolehtivaisempia vanhemmat ovat kotona, sitä luottavaisempi lapsi on ympäristöönsä kohtaan. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsen sosiaalisuus kehittyy myönteisesti. Jos näin ei tapahdu, lapsi saattaa tuntea avuttomuutta, epävarmuutta ja vihaa, koska kokee olevansa hylätty. Tässä tapauksessa lapsen perusluottamuksen kehittyminen häiriintyy ja täten heikentää taitoja tulla toimeen muiden kanssa. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 44).

Lapsen mielenterveydelle hyvin merkittävässä roolissa ovat kasvattajat. Tässä tapauksessa kasvattajilla tarkoitetaan lapsen vanhempia ja varhaiskasvatuksessa työskenteleviä ammattilaisia. He muodostavat yhdessä kasvatuskumppanuuden, jossa päiväkotihenkilöstön tehtävänä on luoda edellytyksiä vanhempien kanssa tehtävälle yhteistyölle sekä tukea vanhemmuutta ja kodinkasvatustyötä (Keskinen & Virtanen 2004, 80). Varhaiskasvatuksessa mielenterveyden edistämisellä tarkoitetaan tunnetaitojen vahvistamista, ryhmäytymisen tukemista ja päiväkotiympäristön muokkaamista mielenterveyttä edistäväksi. Marjamäki ym. (2015, 13.) mainitsevat myös, miten voimme

kasvattajan roolissa vaikuttaa lapsen mielenterveyden tukemiseen. Niitä ovat muun muassa aikuisen kyky nähdä lapsi erityisenä, kunnioittaa lasta ja osoittaa empatiaa sekä myötätuntoa lasta kohtaan. (Marjamäki ym. 2015, 13.) mainitsevat myös, että lapsen mielenterveyttä edistää aikuinen, joka on läsnä ja kohtaa lapsen, vahvistaa lapsen itsetuntoa, opettaa kaveritaitoja, huomioi lapsen tarpeet, antaa lapselle tunteen arvokkuudesta ja tunteen hyväksytyksi tulemisesta ym. Läheiset ihmissuhteet siis kannattelevat lasta. Parhaan kasvuympäristön lapselle takaa vanhemmat, sisarukset, kaverit ja isovanhemmat. Parhaimmillaan suhde aikuiseen rakentaa turvallisen käsityksen ympäröivästä maailmasta ja omasta paikasta täällä. (Marjamäki ym.2015, 45.)

Lapsen mielenterveyttä ovat tukemassa sadut ja leikit. Nämä osa-alueet ovat kaikista oleellisinta katsottaessa lapsen kehitystä. Leikkiminen kehittää kehonhallintaa, luovuutta, muistia, oppimista, ajattelua, sosiaalisia taitoja sekä tiedollisia taitoja (Marjamäki ym. 2015, 15). Marjamäen mukaan sadut taas vahvistavat mielikuvitusta, eläytymisen taitoja ja näiden avulla lapsi pystyy oppia kuuntelemaan toista ihmistä ja keskittymään mielikuvien luomiseen.

On sanomattakin selvää, että myös fyysinen aktiivisuus on yhteydessä hyvinvointiin. Yleinen hyvinvointi on hyvän mielenterveyden pohja. Eripuolilla maailmaa on asetettu suosituksia lapsen fyysisen aktiivisuuden määrästä päivä tasolla. Suomessakin julkaistun varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset kertovat, että lapsen tulisi liikkua vähintään 3 tuntia joka päivä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Lapsille ominaista ei ole istua pitkiä aikoja paikoillaan, joten liikkumisen on suositeltavaa olla kuormittavuudeltaan monipuolista (Soini & Sääkslahti 2017, 134.) Tämä sisältää kevyttä liikuntaa, reipasta ulkoilua sekä vauhdikasta fyysistä liikuntaa. Fyysinen ympäristö, neljä vuoden aikaa ja erilaisten välineiden mahdollinen käyttö tukevat lasten innokkuutta fyysiseen aktiivisuuteen (Opetus- ja kulttuuriministeriö. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) Lapsuudessa saavutettu kiinnostus fyysistä aktiivisuutta kohtaan tukee lapsen myöhempää kehitystä, ja edesauttaa kiinnostusta fyysiseen liikkuvuuteen vielä nuoruudessakin.

Osallisuudella varhaiskasvatuksessa tarkoitetaan, että lapsi vastavuoroisesti läsnä muiden lasten kanssa, sekä kokee, että voi vaikuttaa omassa sosiaalisessa ympäristössään

(Turja & Vuorisalo 2017, 36). Kun puhutaan yksilön tukemisesta varhaiskasvatuksessa huomio tulisi kiinnittää siihen, miten lapset pääsevät osallisiksi ja voivat kokea vuorovaikutusta muiden kanssa, sekä oman olemisensa ja toimintansa ryhmässä merkitykselliseksi (Turja 2017, 154). Tähän yksi tapa on suunnitella toimintaa yhdessä lasten kanssa, ja kysyä jokaiselta lapselta toiveita toiminnan sisällöstä, paikasta ja teemasta. Lapsi ymmärtää parityöskentelyn ja ryhmätyöskentelyn merkityksen, joten senkin voi nostaa esille, kumpi olisi toiminnan kannalta mieleinen. Varhaiskasvatustilaki (L 450/2018) määrittää lapsen osallisuuden niin, että lapsen varhaiskasvatusta suunniteltaessa, toteuttaessa ja arvioitaessa lapsen mielipide ja toivomukset on selvitettävä ja otettava huomioon hänen ikänsä ja kehityksensä edellyttämällä tavalla. Laki edellyttää myös, että lapsille, vanhemmille ja muille huoltajille on järjestettävä toimipaikassa säännöllisesti mahdollisuus vaikuttaa varhaiskasvatuksen suunnitteluun sekä arviointiin. Varhaiskasvatuksen suunnitelmaa laadittaessa jokaiselle lapselle järjestetään VASU-keskustelu, jossa laaditaan henkilökohtainen suunnitelma, johon kartoitetaan lapsen vahvuudet, voimavarat sekä yksilölliset tarpeet. Kokonaisuudessaan se on pedagoginen suunnitelma siitä, kuinka lasta tulee huomioida varhaiskasvatusta toteutettaessa. (Opetushallitus. Koulutus ja tutkinnot. Varhaiskasvatus. Uudet vasut.)

Osallistumisesta kieltäytyminen voidaan luokitella yhdeksi osallisuuteen liittyväksi muodoksi, jonka mukaan lapsella tulisi aina olla mahdollisuus valita myös kyseinen vaihtoehto (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Lastensuojelun tutkimus- ja kasvatustoiminta. Lastensuojelun käsikirja. Työprosessit. Lapsen osallisuus). Lasta saattaa jännittää ryhmän edessä toimiminen, tai mielipiteen kertominen, joten on hyvin tärkeä ottaa huomioon, ettei aja lasta tilanteeseen, jolloin jotain olisi pakko tehdä. On hyvin tärkeää kertoa lapselle, että hänellä on omapäätösvalta siihen, kertooko hän oman mielipiteensä vai ei. On myös hyvin tärkeää tukea lasta tilanteessa, jolloin toiminta saattaa olla liian jännittävää ja pelottavaa. Tämä taas vaatii kasvattajan tarkkaa havainnointia, sillä lapsi ei välttämättä osaa sitä sanoiksi puheeksi, tai uskalla kertoa siitä muiden lasten kuullen.

Nykyään varhaiskasvatuksessa pyritään suunnittelemaan toimintaa lasten toiveiden mukaisesti. Usein esim. Vanhempainilloissa suunnitellaan yhdessä varhaiskasvattajien ja perheiden kesken, millaista toimintaa perheet ja lapset toivoisivat päiväkodissa olevan. Opinnäytetyömme osalta emme pystyneet osallistamaan lapsia toiminnan suunnitteluun, sillä suunnittelimme toimintaa nuorten kanssa. Lopputuloksen kannalta näimme järkeväksi ohjata samat ohjaukset sovelletusti lapsille kuin nuorille, jotta

saatuja tuloksia olisi helpompi vertailla keskenään. Halusimme kuitenkin toteutettavan toiminnan olevan myös lapsia osallistavaa, joten päädyimme ohjauksissa ottamaan erityisesti huomioon sen, että kaikki lapset pääsivät osallistumaan toimintaan ryhmässä ja yksilöinä.

5 TOIMINNALLISET MENETELMÄT SOSIAALITYÖSSÄ

Mitä luovat ja toiminnalliset menetelmät sitten oikein ovat? Niihin voivat kuulua luovat terapiat, musiikki, liike tai tanssi. Heiskanen ja Hiisijärven mukaan ratkaisukeskeisten toiminnallisten menetelmien tausta-ajatuksena on, että jokainen on itse oman elämänsä paras asiantuntija. Tällä tavoin ihminen pystyy itse tunnistamaan voimavaroja, ongelmansa tai kehittämisen kohteensa, ja ratkaista niitä omin voimin. Heiskanen ja Hiisijärven mukaan toiminnallisia menetelmiä kuvataan enemmän toiminnaksi, joka sisältää enemmän toimintaa, kun sanoja. Sanoja tarvitaan ennemminkin silloin, kun toimintaa puretaan ja kokemuksia toiminnasta jaetaan muiden kanssa. Toiminnalliset menetelmät myös täydentävät ja lisäävät keskinäistä ymmärrystä ja vuorovaikutusta. (Heiskanen & Hiisijärvi 2018, 69–70.)

Luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä voidaan vaikuttaa hyvinvointiin. Mielihyvää tuottaa mielekäs ja innostava tekeminen, jonka yhteydessä voi hetkeksi unohtaa itsensä ja arkiset huolet. Luova tekeminen auttaa monipuolistamaan itseilmaisun taitoja. Itseilmaisun myötä mahdollisuus tulla kuulluksi paranee ja kasvattaa yhteiskunnallista osallisuutta. Luovalla ilmaisulla voi ilmaista sellaisia tunteita tai ajatuksia mitkä tuntuvat mahdottomalta sanoa ääneen. Luovien taitojen harjoittelun myötä oppii sietämään oman itsensä ja taitojen keskeneräisyyttä. (Airaksinen, Karkkulainen, Ala-Vanneluoma, Pirhonen & Kastu 2015, 11.) Luovien menetelmien avulla ihminen saa myös etäisyyttä arkeensa, uudenlaisia näkökulmia elämäänsä, sekä kokemuksia merkityksellisyydestä. Toiminnallisten menetelmien kautta muodostuu ympäristö, jossa omaa elämäntarinaa voi muovata vuorovaikutuksessa omiin tunteisiin, kokemuksiin ja toisiin ihmisiin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta.)

Varhaiskasvatuksessa toiminnallisia menetelmiä käytetään hyvin paljon. Toiminnallisia menetelmiä voidaan käyttää lapsen kehityksen tukena, jotka ovat rinnastettavissa yleiseen hyvinvointiin. Niillä voidaan pureutua esimerkiksi lapsen kielelliseen kehitykseen, motorisiin taitoihin ja myönteiseen vuorovaikutukseen. Jokaiselle lapselle laaditaan oma ”lapsen vasu”, joka tukee lapsen yksilöllistä kasvua, kehitystä ja oppimista. (Julkisten ja hyvinvointialojen liitto. Kasvatus- ja ohjausala. Varhaiskasvatus suunnitelma vasu). Päiväkodeissa toteutuva toiminta on ryhmämuotoista toimintaa, jolloin toiminnalliset menetelmät ovat varhaiskasvatuksessa arkista toimintaa. Toiminta on pääosin opettamista leikkien, liikunnan ja luovuuden avulla, joten sieltä niitä ei ainakaan puutu. Lastensuojelun puolella toiminnallisia menetelmiä voidaan hyödyntää monipuolisesti. Luovat ja taidelähtöiset menetelmät on todettu toimivaksi varsinkin sijaishuollon asiakkaille. Sijaishuollon asiakkaat ovat usein kokeneet traumaattisia asioita ja tulevat haastavista perhetilanteista. Monella nuorella on vaikeuksia sanoittaa tunteitaan. Menetelmän avulla voi olla helpompi käsitellä vaikeita asioita ja pukea tunteet sanoiksi.

Toiminnallisia menetelmiä ohjatessa lapsille ja nuorille tulee huomioida kohderyhmä. Lasten ja nuorten kanssa työskennellessä ohjaajan täytyy valita menetelmä, joka soveltuu kohderyhmälle. Menetelmän valintaan vaikuttaa osallistujien määrä, osallistujien fyysiset, psyykkiset ja emotionaaliset ominaisuudet. Ohjaajan tulee myös huomioida käytettävät tilat, aika ja resurssit. Ohjaajan on hyvä perehtyä toiminnalliseen menetelmään ennen sen ohjaamista. Nuorten parissa ohjaajan täytyy olla valmis heittäytymään ja näyttämään nuorille mitä ollaan tekemässä. Lapset yleensä innostuvat enemmän kuin nuoret, mutta ohjaajan täytyy varmistaa, että ohjeistus on lapselle ymmärrettävää. Ohjaajalla täytyy myös olla varasuunnitelma koska osallistujia ei voida pakottaa osallistumaan. (Opintokeskus Sivis. Toiminnallisia menetelmiä.)

5.1 Rentoutusmenetelmät

Kun puhutaan rentoutumisesta, on se hyvinvoinnin kannalta yksi merkittävimpiä tekijöitä. Rentoutumisella tarkoitetaan kehon ja mielen psykofysiologista tilaa, jossa tapahtuu kokonaisvaltaista palautumista. (Terveyskylä. Itsehoito. Rentoutuminen) Rentoutuminen on myös taito, jolla ihminen voi vaikuttaa oireiden ja kipujen hallintaan.

Miksi tämä on tärkeää? Rentoutuksella on tutkittu olevan hyötyjä ihmisen keholle. Rentoutuessaan ihmisen autonominen ja ääreishermosto rauhoittuvat, ääreisverenkierto paranee ja verisuonet laajenevat, verenpaine ja sydämen lyöntitiheys laskee jne. Ennen kaikkea rentoutuminen hoitaa mieltä monella tapaa. (Suomen Mielenterveysseura. Hyvinvointi. Rentoutuminen)

Hiljentymällä ja rauhoittumalla ihminen pystyy havainnoimaan itseä ja kuulemaan omia tunteita ja ajatuksia. Rentoutuminen vapauttaa ja lievittää vaikeita tuntemuksia, joita voivat olla levottomuus, pelko tai ahdistus. Nämä kaikki voivat ilmetä ihmisen mielen lisäksi erilaisina jännitystiloina ympäri kehoa. Keholla on tapana säilyttää ikäviä tunnekokemuksia ja tällöin ahdistavat tilanteet saattavat laukaista kehossa jännitystä ja hengityksen lukkiutumista. (Mielenterveysseura. Hyvinvointi. Rentoutuminen) Näitä tilanteita varten on luotu erilaisia rentoutusmenetelmiä, jotka auttavat käsittelemään ikäviäkin muistoja mielikuvaharjoitusten avulla.

Tietoinen läsnäolo ja jooga ovat rentoutumisen keinoja. Tietoisen läsnäolon avulla voidaan vaikuttaa masennukseen, ahdistukseen, kipuihin ja uupumukseen. Tietoista läsnäolon meditaatiota on harjoitettu jo yli 2500 vuotta ja sen juuret ulottuvat itämaiseen filosofiaan. Tietoinen läsnäolo tunnetaan myös nimeltä mindfulness. (Silverton 2013, 1-12.) Mindfulness-harjoitteita hyödynnetään psykoterapiassa ja MCBT-terapiassa, joka pohjautuu tietoiseen läsnäolon kognitiiviseen terapiaan. MCBT-terapiassa on todettu puolittavan masennuksen uusiutumisen. (Silverton 2013, 178.) Tutkimukset osoittavat, että tietoisen läsnäolon ja psyykkisen voinnin välillä on yhteys. Lykins & Baer ovat tutkineet tietoisen läsnäolon vaikutuksia ja tulokset osoittavat, että tietoisen läsnäolon harjoituksella voidaan eheyttää psyykkistä vointia. (Lykins & Baer 2009, 236.)

Neurotieteellisissä tutkimuksissa on todettu, että tietoisen läsnäolon avulla voidaan vaikuttaa itsesäätelyyn. (Pentz & Simkin). Menetelmän avulla voidaan tehostaa tarkkaavaisuutta ja keskittymistä. Tarkkaavaisuuden lisääntyessä, voidaan keskittyä siihen mitä ympäristössä tapahtuu. Tietoinen läsnäolo auttaa tunteiden säätelyssä, joka vaikuttaa itsetuntemukseen ja itseluottamukseen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Ammattilaisille. Tehtäväkortit. Läsnäolon taito.)

Bessel Van Der Kolk on julkaissut artikkelin vuonna 2014, jossa hän tutkii joogan vaikutusta sykevälivaihteluun. Tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että hengityksen muuttaminen voi lievittää vihaa, masennukseen ja ahdistukseen liittyviä vaikeuksia. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että joogan avulla voidaan lievittää monia terveysongelmia, kuten korkeaa verenpainetta, astmaa ja alaselkäkipua. (Van Der Kolk 2014, 326.) Jooga kostuu hengitysharjoituksista (pranayama), venytyksistä tai asenoista (asana) ja meditaatiosta. Hengitystä säädelään nopeuden ja syvyyden osalta. Suun, sieraimien ja kurkun käyttäminen vaikuttavat omalla tavallaan ja käytetyt tekniikat vaikuttavat koettuun energisyyteen. Van Der Kolk mainitsee, että traumasta parantumisen merkittävä haaste on löytää kyky rentoutua täydellisestä ja antautua turvalisesti. (Van Der Kolk 2014, 330.) Aivotutkijat Sara Lazar ja Britta Hölzel ovat tutkineet intensiivisen meditoinnin ja joogan vaikutuksia aivoalueisiin. Tuloksena on kerätty tietoa siitä, että meditoinnin ja joogan avulla voidaan vaikuttaa aivosaaressa ja mediaaliseen otsalohkoon. Nämä aivojen osat vaikuttavat minuusjärjestelmään. (Van Der Kolk 2014, 334.)

5.2 Taidelähtöiset ja luovat menetelmät

Kulttuurilähtöisillä menetelmillä tarkoitetaan taidelähtöisiä ja luovia menetelmiä. Luovat ja taidelähtöiset menetelmät ovat menetelmiä, joissa osallistuja pääsee toteuttamaan itseään modernin taiteen ekspressiivisessä muodossa. Menetelmän taustalla on jokin valittu taidemuoto, kuten kuvataide, musiikki, tanssi tai näiden yhdistelmä. Menetelmän tavoite ei ole niinkään luoda taiteellista tuotosta, vaan ilmaista itseään menetelmän kautta. (Jussila & Lundahl 2011, 15-16.)

Hyvinvointialoilla on viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana lisätty merkittävästi taiteen soveltavaa käyttöä. Tästä todisteena runsas tutkimuksellinen näyttö, että taidelähtöisistä menetelmistä on hyötyä lasten ja nuorten kanssa tehtävässä työssä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus. Lapset, nuoret ja perheet. Menetelmät. Taidelähtöiset menetelmät).

Neurologi ja ylilääkäri Markku T. Hyypä on tutkinut kulttuurin, sosiaalisen pääoman ja terveyden suhdetta toisiinsa. Hyypä on käyttänyt tutkimuksessaan kovia lääketieteellisiä mittareita, kuten kuolleisuutta. Hyypän aineisto on koostunut

suomenruotsalaisista yhteisöistä, joissa eletään useita vuosia terveempänä kuin muualla Suomessa. Hyypän perusteeksi koostuu siitä, että sosiaalinen pääoma syntyy yhteisöllisesti me-hengestä. Sosiaalinen pääoma taas lisää terveyttä ja hyvinvointia. Kulttuuriharrastukset lisäävät sosiaalista pääomaa ja näin ollen vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen ja koettuun hyvinvointiin. Taidelähtöisillä ja luovilla menetelmillä voidaan saada sosiaalista pääomaa, joka syntyy ohjauksen yhteisöllisyydestä. Kulttuuri- ja taidelähtöisten menetelmien voidaan katsoa vaikuttavan ihmisen psykososiaaliseen toimintakykyyn. (Jussila & Lundahl 2011, 14.)

Hanna-Liisa Liikanen julkaisi 2010 Opetusministeriön kautta ohjelmaehdotuksen nimeltä – Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Ohjelman tavoitteena oli hyvinvoinnin edistäminen taiteen ja kulttuurin keinoin, sekä osallisuuden lisääminen yhteisön, yksilön ja yhteiskunnan tasolla (Liikanen 2010). Hänen mukaansa kulttuuri – ja taidelähtöiset menetelmät olisi saatava osaksi fyysistä, henkistä ja sosiaalista kuntoutusta (Liikanen 2010, 21). Liikasen mielestä taide – ja kulttuurilähtöisten menetelmien asian tuntijoita pitäisi palkata erityistyöntekijöiksi sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Taide ja kulttuuri ovat osaksi ihmiseksi kasvamista ja ne tulisi huomioida jokaisella koulutusasteella. Taide – ja taitoaineet ruokkivat luovuutta ja samalla vahvistavat identiteettiä, joten tästä syystä niitä tarvittaisiin lisää. (Liikanen 2010, 22.) Tämä koskettaa kaikkia laitoksissa aikaansa viettäviä, kuten kehitysvammaisia, mielenterveyden ongelmista kärsiviä, vammautuneita ja eritoten lastensuojelun lapsia ja nuoria. (Liikanen 2010, 27).

Lastensuojelussa taidelähtöisiä menetelmiä on tutkittu. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen kautta vuonna 2013 julkaistu Päivi Känkäsen tutkimus – Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia pureutuu siihen, miten taidelähtöiset menetelmät soveltuvat lasten suojeluun ja millaista tietoa soveltaminen ja havainnointi antaa jo valmiiksi käytettävistä käytänteistä. Taiteellisia toimintatapoja tutkittiin tavalla, jossa työntekijät etsivät yhdessä lasten ja nuorten kanssa vuorovaikutuksen tapoja, jotka olivat kiinnostavia. Tutkimuksessa oli myös taiteen ammattilaisten mietteitä. Tutkimuksessa myös todetaan, että lastensuojelussa tulisi olla enemmän kontrollista vapaata tilaa. Tämä tarkoittaa, että toiminta voisi olla vapaa aikuislähtöisistä toiveista, jotka ohjailevat lasten ja nuorten suhdetta itseensä ja maailmaan. (Känkänen 2013, 10-11). Usein aikuiset määrittävätkin mitä pitää tehdä ja miten toimitaan. Tässä tapauksessa lasten tai nuorten suhde itseensä ja maailmaan ei ole lähtöisin heistä

itsestään, sillä he eivät välttämättä ole olleet osallisina arjen ja toiminnan suunnittelussa. Tämä taas saattaa olla vahingollista kaikkien muiden kokemusten rinnalla.

Varhaiskasvatuksessa taidelähtöiset menetelmät ovat kovassa käytössä. Internet on pullollaan eri sivustoja, joiden kautta menetelmiä on kaikkien saatavilla. Suomen lastenkulttuurikeskusten liiton sivuilta löytyy paljon esimerkiksi eri menetelmäoppaita taidelähtöisten menetelmien hyödyntämiseksi taiteellista kasvatusta varten. Menetelmiä on koottu eri taiteen aloilta, ja materiaalia löytyy mistä vain ikinä keksiikään haakea.

Taidelähtöisten ja luovien menetelmien hyödyistä on vahvaa tieteellistä näyttöä. Sosiiali- ja terveystieteiden palvelujen tulisi hyödyntää näitä menetelmiä, jotta asiakkaiden hoito paranee ja monipuolistuu. Taidelähtöisillä menetelmillä voidaan ilmaista sellaisia tunteita ja ajatuksia, joita on muuten vaikea käsitellä. Menetelmän avulla voidaan purkaa ikäviä kokemuksia ja kehoon jääneitä tunteita. Menetelmän avulla voidaan saattaa keskenjääneitä tilanteita ja tunteita päätökseen. Keskenjääneiden tunteiden saattaminen päätökseen voi olla voimaannuttava kokemus. (Ylönen 2011, 48-49.)

5.3 Liikunnalliset menetelmät

Fyysisellä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea liikkumista, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikalla oleminen. Liikunnasta on paljon hyötyä kaiken ikäisille, etenkin lapsille ja nuorille. Liikunta tukee oppimista vaikuttamalla aivoterveysteen, oppimiseen ja tiedolliseen toimintaan. Liikunnalla on myös keskinen rooli terveyden tukemisessa. Liikunnan avulla voidaan lievittää keuhkosairauksia, tyypin 2 diabetesta ja eri sydän- ja verisuonitauteja. Tuki- ja liikuntaelinsairauksien oireita voidaan myöskin vähentää liikunnan avulla. Liikuntaa käytetään myös mielenterveysongelmien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa (Liikuntaneuvosto. Mitä hyötyä?)

Liikunnalla on tutkitusti positiivinen vaikutus mielenterveyteen. Viime vuosien aikana liikkumattomuus, istumisen suosio ja syömishäiriöt ovat lisääntyneet lapsien ja nuorten keskuudessa. Myös ylipaino ja lihavuus ovat havaittavissa lapsilla ja nuorilla. Opetushallituksen teettämästä tutkimuksesta käy ilmi, että vain 10 % ysluokkalaisista nuorista liikkuu tunnin päivässä. Tutkimuksesta käy myös ilmi, että noin 10 % tai 20 %

Suomen kouluikäisistä lapsista eivät liiku lainkaan. Liikuntasuositus kaikille 7- 18-vuotiaille on 1-2 tuntia fyysistä liikuntaa päivässä. (Heikinaro-Johansson & Palomäki 2011, 166.)

Englannissa toteutetussa tutkimuksessa on todettu, että liikunnan avulla voidaan vaikuttaa oireettomasti esiintyviin mielenterveysongelmiin. Liikunnalla on todettu olevan huomattava vaikutus koettuun mielenterveyteen. (Fox, Boutcher, Faulkner & Biddle 2000, 4.) Tutkimukset osoittavat, että liikunta vaikuttaa myönteisesti mielialaan. Liikunta tuottaa vapautumisen tunnetta, lievittää ahdistusta, virkistää ja rauhoittaa mieltä. Tusonin ja Sinyorin kirjallisuuskatsaus vuodelta 1992 painottui siihen, että ahdistuksen lieventyminen on voitu todentaa luotettavasti, muista mieliala-arvioista ei ole yhtä luotettavaa tietoa. (Ojanen 1994, 17.)

Liikuntaa on tutkittu myös mielenterveyskuntoutujien keskuudessa. Hoitava liikunta-aktiivointi-hanke toteutettiin Pieksämäellä ja siihen osallistujat kokivat liikunnan mielenterveyttä tukevana toimintana. Hankkeen osallistujilla todettiin olevan enemmän motivaatiota elämään, fyysisen kunnon kasvua, painonpudotusta sekä lääkkeiden ja lääkärikäyntien vähentymiselle. Osallistujat ovat saaneet hankkeen myötä uusia ihmisiä ja ystäviä. (Suomen mielenterveysseura. Ajassa. Liikunta mielenterveyskuntoutujille: Hoitava liikunta-aktiivointi-hanke.)

Liikuntaa tulisi hyödyntää lasten ja nuorten parissa, koska sen avulla voidaan tukea mielenterveyttä. Liikunnan on todettu vähentävän ahdistusta ja jännittyneisyyttä sekä suojaavan mielialaa kuormittavissa elämäntilanteissa. Liikunnan avulla voidaan rentouttaa, rauhoittaa, kohottaa mielialaa ja virkistää. Liikunta on hyvä vastapaino koulussa istumiselle. Liikunta lapsuuden ja nuoruuden aikana luo pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle myös aikuisena. Tärkeintä on hyödyntää sellaista liikuntamuotoa, jonka lapsi tai nuori kokee mielekkääksi ja palkitsevaksi. Kun lapsi tai nuori löytää sellaisen liikuntamuodon, josta nauttii, liikuntaan sitoutuminen kasvaa. (Suomen mielenterveysseura. Ajassa. Liikunta mielenterveyskuntoutujille: Hoitava liikunta-aktiivointi-hanke.)

6 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖKUMPPANIT

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Keski-Suomessa sijaitseva yksityinen lastensuojelulaitos. Valikoimme kyseisen lastensuojelulaitoksen, koska toinen opinnäytetyön kirjoittajista suoritti siellä keväällä 2018 sosiaaliohjauksen työharjoittelua. Yksityisellä lastensuojelulaitoksella on Keski-Suomessa kaksi yksikköä. Lastensuojelulaitoksen yksiköt ovat tarkoitettu 13–18-vuotiaille nuorille. Yksityinen lastensuojelulaitos tarjoaa sijoituspaikan huostaanotetuille ja avoimuollollisesti sijoitetuille nuorille ja jälkihuollon palveluita on myös saatavilla. Yksityisessä lastensuojelulaitoksessa on tilaa seitsemälle nuorelle, lisäksi itsenäistymisasunto löytyy kahdelle hengelle. Käytössä on myös neljä jälkihuolto asuntoa, jotka ovat täysi-ikäisten nuorten käytettävissä. Päädyimme yksikön johtajan ja vastaavan ohjaajan kanssa siihen, että emme mainitse yksikköä nimeltä siellä asuvien nuorten anonyymiteetin varmistamiseksi.

Yksiköissä työskentelee sosiaali-, terveys- ja kasvatustalan ammattilaisia. Yksiköt ovat erikoistuneet psyykkisistä ja neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivien nuorten hoitoon. Yksiköissä työskennellään moniammatillisesti ja läheisessä yhteistyössä perheen, vieranomaisten ja tukiverkoston kanssa. Yksikön toimintaa ohjaa turvallinen ja tavallinen arki, jossa aikuinen on vahvasti läsnä. Nuorta tuetaan opettelemaan arjen toimintoja ja elämänhallinnan taitoja. Nuorten arkea ohjaa erilaiset toiminnat aikuisten ja nuorten kanssa, lisäksi nuorta opetetaan sitoutumaan koulunkäyntiin tai harjoitteluun. Kaikessa yksikön toiminnassa huomioidaan nuoren lähtökohdat ja yksilölliset tarpeet ja toiveet.

Toisen osan tutkimustamme toteutimme Keski-Suomessa sijaitsevassa kaupungin päiväkodissa. Päiväkodin valinta ohjauskertojen toteutumisten kannalta opinnäytetyöhön meni loogisesti, sillä tässä tapauksessa toinen tekijä suoritti harjoitteluaan päiväkotiin syksyllä 2018. Päiväkodissa lapsiryhmiä on yhteensä neljä, ja ne on jaettu vielä pienryhmiin. Lapsia päiväkodissa on yhteensä n. 100. Opinnäytetyötä tehdessä toinen opinnäytetyön kirjoittajista toimi 3–5-vuotiaiden lasten ryhmässä, jossa toimintakerrat järjestettiin. Lapsia ryhmässä oli yhteensä 22. Ryhmässä lapset oli vielä jaettu kolmeen eri ryhmään ja toimintaa järjestettiin niin, että jokainen lapsi pääsi osallistumaan toimintaan.

Jyväskylän kaupungissa varhaiskasvatuspalveluja on saatavilla kunnallisissa ja yksityisissä päiväkodeissa, perhepäivähoidossa sekä kerhoissa. Toimintaa ohjaa valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet sekä kaupungin oma varhaiskasvatussuunnitelma. Varhaiskasvatuksessa jokaiselle lapselle laaditaan yksilöllinen varhaiskasvatussuunnitelma. Kaupungin järjestämässä palveluissa on otettu huomioon myös vieras -ja monikielisten lasten varhaiskasvatus sekä lapsen yksilöllinen tuki. (Jyväskylän kaupunki. Varhaiskasvatus ja koulutus. Varhaiskasvatus Jyväskylässä.)

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön idea lähti siitä, että halusimme löytää käytännöllisiä keinoja mielenterveyden tukemiselle. Sosionomeina valmistumme ammattiin, jossa toimimme ohjaustyössä. Voimme työssämme hyödyntää hyväksi todettuja menetelmiä, joilla mielenterveyttä voidaan tukea. Valikoimme toiminnallisen opinnäytetyön tekemisen, koska molemmat tekijät halusivat päästä suunnittelemaan ja ohjaamaan toiminnallisia menetelmiä. Ohjauksetojen ohessa saimme lisäkokenusta lasten ja nuorten ohjaamisesta. Samalla löytäisimme keinoja, joilla motivoida teini-ikäisiä osallistumiseen. Mielenterveyden vahvistaminen lapsille ja nuorille on ajankohtaista ja siihen tulee löytää käytännöllisiä ja konkreettisia keinoja. Aihepiiri kosketti molempia tekijöitä, ja hyvin samanlaiset näkemykset mahdollistivat yhteistyön riippumatta tekijöiden suuntautumisvaihtoehdoista.

Tutkimuskohteena olivat yksityisessä lastensuojelulaitoksessa asuvat 13–17-vuotiaat nuoret. Toisena tutkimuskohteena toimivat päiväkodin lapset, jotka olivat 3–5-vuotiaita. Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheissa suunnittelimme työn aikataulua ja eri työskentelyvaiheita ja teimme tiivistä yhteistyötä työelämäkumppanien kanssa. Päädyimme poikkeuksellisesti toteuttamaan tutkimusosion, eli toiminnalliset ohjaukset, ennen teoriaosuuden kirjoittamista. Toiminnalliset menetelmät toteutimme yksityisessä lastensuojelulaitoksessa keväällä 2018. Päiväkodin puolelle toiminnalliset ohjaukset on toteutettu syksyllä 2018. Teoriaosuus ja tulosten analysointi on toteutettu syksyllä 2018 ja keväällä 2019.

7.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tavoite on selvittää, miten järjestämämme ohjaukset koettiin. Toisena tavoitteena oli tutkia, vaikuttivatko ohjaukset lasten ja nuorten olotilaan. Näiden tutkimuskysymysten avulla pyrimme selvittämään, pystyimmekö vaikuttamaan lasten ja nuorten mielenterveyteen. Henkilökohtaisena tavoitteena meillä oli saada lisäkemusta erilaisten toiminnallisten ohjauksien ohjauksesta. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda tietoa ohjauksien vaikuttavuudesta työelämän yhteistyökumppaneille. Yhteistyökumppanit voivat miettiä onko heidän kannattavaa ottaa ohjaukset osaksi heidän arkeaan. Tarkoituksemme on esitellä opinnäytetyö työelämän yhteistyökumppaneille sen julkistamisen jälkeen.

7.2 Tutkimusmenetelmät

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmät ovat laadullisia menetelmiä. Tutkimusmenetelmän valinnassa meidän lähtökohtanamme olivat laatimamme tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymyksemme ovat: miten osallistujat kokivat ohjaukset ja minkälainen osallistujien olotila oli ohjauksen jälkeen. Tutkimusmenetelmiksi valitsimme havainnoinnin ja kyselylomakkeen. Mielestämme näillä tutkimusmenetelmillä saisimme haluamamme tutkimusaineiston. Nämä aineistonkeruumenetelmät valikoituivat meillä myös siitä syystä, että ne kävivät meidän käytettävissä olevaan aikaan. Opinnäytetyömme on toteutettu laadullisesti ja halusimme keskittyä tarkastelemaan ja ymmärtämään kuinka osallistujat kokivat ohjaukset ja mikä osallistujien olotila oli. Tähän tarkoitukseen emme tarvinneet suurta aineistoa eikä tilastollisten yhteyksien etsimistä. (KvaliMOTV. Aineiston hankinta.)

Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena, eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineistoa käsitellään ja tarkastellaan kokonaisuutena ja kuvatausta ilmiöstä pyritään saamaan syvämpi näkemys. (Kananen 2008, 17). Päädyimme hyödyntämään laadullista tutkimusta, koska tutkimusotantamme oli pienikokoinen ja tutkimus toteutettiin luonnollisessa ympäristössä. Halusimme analysoida otannan mahdollisimman perusteellisesti ja pieni tutkimusotanta mahdollisti tämän. (KvaliMOTV. Edustavuus). Laadullinen tutkimusote soveltui meidän

käyttötarkoitukseemme, sillä olimme kiinnostuneita tapahtumien yksityiskohtaisista rakenteista, eikä niinkään niiden yleisluonteisuudesta. Halusimme myös tarkastella mukana olleiden osallistujien merkitysrakenteita, eli sitä kuinka toiminnallinen ohjauskerta vaikutti yksilöön. (Metsämuuronen 2016, 88.) Tekijöillä ei myöskään ollut ennako-oletuksia tutkimuksen tuloksien suhteen, joka mahdollisti tutkimuksen hypoteesittomuuden. (KvaliMOTV. Hypoteesittomuus).

7.2.1 Kysely

Kyselylomake on tapa kerätä tietoa tehokkaasti ja anonyymisti. Se on yleisimpiä menetelmiä, kun kerätään ihmistä koskevaa tietoa. Tavallisesti sitä käytetään, jos halutaan saada suuresta ihmisjoukosta tietoa, mutta menetelmää voi käyttää myös pienelle kohderyhmälle. Usein kyselylomake ja haastattelututkimus kulkevat rinta rinnan, mutta tässä tapauksessa niin ei toimittu. (Kyttä 2017.) Kyselylomakkeella on mahdollista kerätä määrällistä ja laadullista tietoa ja se on mahdollista teettää ihan perus paperillisena lomakkeena, tai käyttämällä hyödyksi jotain verkkopalvelua (Opintokeskus Sivis. Järjestöarvioinnin ilmansuuntia. Arvioinnin tiedonkeruu menetelmiä. Kyselylomake.).

Opinnäytetyöhömmme käytimme verkkopalvelu Webropolia kerätessämme tietoa osallistujilta. Tutkimuksen aineistona käytettiin kahdeksalle nuorelle ja kahdeksalle lapselle teetettyä palautekyselyä. Keräsimme osallistujilta vastauksia kyselylomakkeessa esitettyihin kysymyksiin jokaiselta ohjauskerralta. Kyselylomakkeessa oli avoimia kysymyksiä ja strukturoituja kysymyksiä. Strukturoidut kysymykset kysyttiin jokaiselta kerralta samassa esittämisjärjestyksessä ja ne olivat kaikille osallistujille samat. Kyselylomakkeella, jonka avulla keräsimme nuorilta palautetta toiminnasta, oli kuusi monivalintakysymystä, ja kaksi avointa kysymystä. Vastausvaihtoehdot olivat Likertin 5-portaisella asteikolla. Lapsien kanssa käytetyn kyselylomakkeen vastausvaihtoehdot olivat 3-portaisella asteikolla. Kyseessä olivat 3-5-vuotiaat lapset, joten koimme tarpeelliseksi muokata kyselylomakkeen rakennetta helpommin ymmärrettäväksi, jotta lapsi osaa vastata kysymyksiin mahdollisimman helposti. Lapsille teetetty kysely sisälsi kuuden kysymyksen sijasta neljä monivalintakysymystä ja kaksi avointa kysymystä. Tämä siitä syystä, että lapsi varmasti malttaa vastata esitettyihin kysymyksiin, eikä koe tilannetta liian pitkästyttäväksi ja hakeudu pois tilanteesta.

7.2.2 Havainnointi

Havainnointi, eli observointi on aineistonkeruumenetelmä. Havainnoinnissa tekijät seuraavat osallistujia ja tekevät havaintoja osallistujien toiminnasta. Havainnot voivat kohdistua osallistujien käyttäytymiseen tai toimintaan. Havaintoja voidaan tehdä osallistujien vuorovaikutustilanteissa. Havaintoja voidaan dokumentoida tekemällä muistiinpanoja tai äänittämällä, kuvaamalla tai videoimalla. Havainnointia voidaan käyttää pääsääntöisenä menetelmänä, tai havainnointi voi olla haastattelun tai kyselyn tukena. Havainnoinnin hyvänä puolena voidaan pitää sitä, että se mahdollistaa pääsyn tapahtumien luonnolliseen ympäristöön ja havainnoinnin avulla saadaan välitöntä ja suoraa informaatiota. (KvaliMOTV. Havainnointi.) Havainnointi on yleinen aineistonkeruumenetelmä laadullisessa tutkimuksessa ja havainnoinnin avulla voidaan monipuolistaa ilmiön tutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93-94.)

Havainnointi voidaan jakaa osallistuvaan ja ei-osallistuvaan havainnointiin. Opinnäytetyön tekijä voi olla aktiivisessa roolissa, mikä on yleistä toiminnallisessa opinnäytetyössä. Tekijä voi myös pitäytyä havainnoijana. Havainnointitekniikka voi olla strukturoitua ja systemaattista, niin, että havaintoja varten on määritelty luokitteluja. Havainnointitekniikka voi myös olla ei-systemaattista, jolloin havainnointi on strukturoimatonta, joustavaa ja väljää. Strukturoimatonta havainnointia hyödynnetään yleisesti sellaisissa tapauksissa, jossa halutaan mahdollisimman monipuolista ennakkotietoa aiheesta. (KvaliMOTV. Havainnointi.) Tässä opinnäytetyössä tekijöiden havainnoissa on hyödynnetty ei-systemaattista havainnointitekniikkaa. Ohjauskertojen ohjauksessa toinen tekijöistä oli päävastuussa osallistujien ohjauksesta, kun toinen tekijä keskittyi havainnoimaan tilannetta ja toimimaan avustavana ohjaajana. Omat havainnot olemme kirjanneet käsin vihkoon jokaisen ohjauskerran päätteeksi. Yksityisen lastensuojelulaitoksen henkilökunta sai myös kertoa omia havaintoja, mutta niitä emme lopulta saaneet.

7.3 Tulosten analysointi

Laadullisen aineiston analysoinnissa vaihtoehtoja analyysin tekemiseen on paljon. Tärkeintä analyysin tekemisessä on saada aineisto pilkottua, purettua, koodattua, hajotettua niin, että sitä on helpompi hallita. Aineisto tulee siis saada pienempiin osiin,

jotta aineistoa on helpompi tarkastella. (KvaliMOTV. Analyysi ja tulkinta.) Aineiston analyysin yleinen lähtökohta on saada vastauksia tutkimuskysymyksille. Aineistosta on olennaista erottaa tutkimukselle tarpeelliset asiat. Aineisto tulee järjestää ja luokitella niin, että mitään olennaista ei jää pois. Aineiston analysointi mahdollistaa ilmiön syvällisen ymmärtämisen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Tuki-materiaali. Laadullisen analyysi ja tulkinta.)

Tutkimustuloksia olemme analysoineet aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaan. Aluksi aineisto on redusoitu, eli pelkistetty ja siitä on jätetty pois kaikki epäolennainen. Tutkimustulosten analysointia varten aineistosta ryhmitellään vastaukset kolmeen eri ryhmään: positiivinen, neutraali ja negatiivinen. Aineiston data koodataan laaditun muuttujan luokituksen mukaisesti, eli neutraalit vastaukset menevät omaan lokeroon jne. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-124.) Tulokset esitetään ryhmittelyjen kautta, ja lisäksi ne kirjoitetaan sanallisesti.

Analysointia varten avasimme jokaisen ohjauskerran palautteista saadut tulokset erikseen, jotta voimme tehdä johtopäätöksiä ohjauskerroista, jotka olivat toimineet parhaiten. Valitsimme myös kyselylomakkeista kaksi kysymystä, joiden perusteella saamme vastauksia tutkimukseemme asetettuihin tavoitteisiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka osallistujat kokivat ohjauskerrat. Nuorten kyselystä valitsimme kysymyksen, *kuinka mielekkäänä koit ohjauskerran?* Lasten kohdalla valitsimme kysymyksen, *oliko ohjauskerrassa kivaa?* Toisena tavoitteena oli tutkia lasten ja nuorten olotilaa ohjauskerran jälkeen. Tähän valitsimme kysymyksen, *millainen olo sinulla on tällä hetkellä?* Kysymyksistä toinen oli strukturoitu kysymys ja toinen avoin kysymys. Kummankin kysymyksen analysointiin käytimme Microsoft Office Excel – ohjelmaa, jolla saimme määritettyä vastausten määrät. Vastauksista koostimme diagrammit selvittämään tulosten lukemista.

Vastausprosentit jätimme tutkimuksesta kokonaan pois, sillä vastaajamäärä oli niin pieni. Avoimen kysymyksen vastauksien analysoinnissa lähestyimme vastauksia positiivisen, negatiivisen ja neutraalin vastauksen kautta. Jos vastaus oli negatiivinen, se merkittiin kuvaajan negatiiviseen kohtaan, ja jos positiivinen, kuvaajan positiiviseen kohtaan jne. Lisäksi aineiston analyysiin käytetään teoriaa apuna. Havaintoja olemme analysoineet ohjauskertojen tuloksien kanssa. Lisäksi havaintojamme ohjauskerroista käymme läpi johtopäätös ja pohdinta osioissa.

7.4 Toiminnalliset ohjauskerrat sijaishuollossa

Toinen tekijöistä suoritti työharjoittelua yksityisessä lastensuojelulaitoksessa ja esitimme helmikuussa 2018 pienkodin johtajalle ja vastaavalle ohjaajalle ideamme opinnäytetyön toteutukseen. Meidät otettiin hyvin vastaan ja saimme luvan toteuttaa toiminnalliset ohjauskerrat lastensuojelulaitoksen nuorille. Sovimme pienkodin kanssa, että toinen opiskelija tulee tutustumaan nuoriin pienkodille ja samalla pidimme infotilaisuuden nuorille, jossa kerroimme opinnäytetyöstä. Alkuvaiheessa varmistimme pienkodin toiminnanjohtajalta ja johtajalta lupa-asiat. Emme tarvinneet tutkimuslupaa, koska päädyimme yhteistuumiin siihen, että emme mainitse yksikön nimeä tekstissä. Tällä turvaisimme yksikössä asuvien nuorten anonymiteetin.

Halusimme osallistaa nuoria ja infotilaisuuden aikana keskustelimme nuorten kanssa toiminnallisista ohjauskerroista ja he saivat ehdottaa mahdollisia aktiviteettejä. Listasimme nuorten ehdotukset vihkoon, jonka pohjalta suunnittelimme ohjauskerrat. Infotilaisuudessa kerroimme nuorille myös sen mitä me heiltä odotimme ohjauskerroilta. Jokaiselta ohjauskerralta kerätään kyselylomake, johon nuoren tulee vastata ja nuorilta odotettiin aktiivista osallistumista ohjauskertoihin. Päätimme infotilaisuuden tietovisailuun, jossa aiheena oli sosiaalinen media. Tietovisan voittaja voitti itselleen suklaalevyn, ja muut osallistujat palkittiin suklaapatukoilla.

Nuoret saivat viikon aikaa miettiä, millaisia aktiviteetteja he haluaisivat ohjausten sisältävän. Nuoret ohjeistettiin kertomaan toiveistaan vuorossa oleville ohjaajille. Käytännössä nuoret olisivat voineet suoraan kertoa toiveensa opiskelijalle, joka oli lastensuojelulaitoksessa työharjoittelussa ja töissä. Olimme myös luoneet Snapchat-tilin, johon nuoret olisivat voineet laittaa toiveitaan, mutta nuoret eivät halunneet tätä kautta osallistua, koska me olisimme päässeet näkemään heidän MyStory- julkaisunsa.

Halusimme että nuoret olisivat motivoituneet osallistumaan ja täyttämään kyselylomakkeet, joten lupasimme että viimeisellä ohjauskerralla teemme jotain hauskaa ja käymme yhdessä syömässä pizzeriassa. Lisäksi jokaisen ohjauskerran jälkeen ne nuoret, jotka osallistuivat ja täyttivät kyselylomakkeen, saivat limsapullon palkinnoksi.

Tämän jälkeen rupesimme suunnittelemaan ohjaukertoja nuorten toiveiden pohjalta. Olimme sopineet pienkodin kanssa, että voisimme hyödyntää läheisen koulun liikuntasalia ohjaukertoihin. Lisäksi olimme sopineet, että pyrkisimme suunnittelemaan ohjaukerrat niin, että maksullisia aktiviteetteja olisi kohtuullisesti. Halusimme toteuttaa ohjaukerrat peräkkäin, joten pidimme toteutuspäivän ja kellonajan samana. Ajattelimme, että ohjaukertojen vaikutuksia on näin helpompi havainnoida.

Otimme huomioon ihmisen psykofyysisosiaalisen teorian ja suunnittelimme kokonaisuuden niin, että mukana oli liikunnallista, luovaa ja sosiaalista aktiviteettia. Hyväksytimme suunnitelman pienkodin johtajalta ja lähdimme suunnittelemaan kyselylomaketta. Koska pienkodissa työskennellään kolmessa vuorossa, laadimme työyhteisölle ohjeistus- ja infokirjeen tulevan kevään ohjauskerroista. Ohjeistus- ja infokirje löytyy opinnäytetyön liiteosiesta. Toimintakertoja järjestettiin yhteensä kuusi kappaletta.

Ensimmäisellä ohjaukerralla järjestimme **sulkapalloa ja rentoutusta**. Tämä kerta toteutettiin huhtikuun loppupuolella. Ohjaukerta koostui sulkapallosta, jota pelasimme 40 minuuttia. Sulkapalloa pelasimme läheisen koulun liikuntasalissa, jossa käytössämme oli kaksi sulkapalloverkkoa. Nuorista osallistui neljä, lisäksi pienkodin ohjaaja pelaili meidän kanssamme. Sulkapallon jälkeen oli rentoutushetki, jossa käytimme pitkää rentoutusta (Liite 6). Liikuntasalissa oli pehmeitä alustoja, joihin ohjasimme nuoret makaamaan joko selin tai päinmakuulle. Toinen meistä luki ääneen pitkän rentoutuksen Oivan harjoituksista. Pitkä rentoutusharjoitus löytyy opinnäytetyön liiteosiesta. Rentoutushetken taustalla soitimme YouTubesta rauhallista musiikkia, jonka toivoimme tukevan nuorten rentoutumista. Rentoutumishetken jälkeen menimme yhdessä pienkodille, jossa ohjeistimme nuoret täyttämään palautekyselylomakkeen. Kyselyn täyttämisen jälkeen annoimme osallistujille limsapullot. Osa nuorista sai koulun liikuntatunteja varten pallopelien liikuntasuorituksen ohjaukerrasta. Omat havainnotomme kirjasiimme käsin vihkoon myöhempää analysointia varten.

Toisella ohjaukerralla toteutimme **luovaa maalausta** (Liite 5). Luova maalaus oli ainut ohjaukerta, jonka me halusimme toteuttaa. Nuoret eivät siis toivoneet tätä ohjaukerta. Halusimme kuitenkin tuoda luovaa toiminnallista tekemistä näihin ohjaukertoihin, jotta pääsemme tutkimaan sen vaikutuksia ja peilaamaan niitä teoriaan. Maalausvälineet lainasimme koululta. Maalauspaikat rakensimme pienkodin olohuoneen lattialle.

Nuorten silmät peitettiin huiveilla. Nuoret ohjeistettiin piirtämään väärällä kädellä, ensin liidulla ja sen jälkeen väreillä. Nuoria ohjeistettiin miettimään liike, rytmi, muoto, voimakkuus jne., jotka kuvaavat nuorten sen hetkistä tunnetta. Tämän jälkeen nuoret maalasivat liidulla ja väreillä toisella paperille. Toisessa kuvassa tuli piirtää liike, rytmi, muoto, voimakkuus jne., jotka kuvasivat sitä tunnetta, kun nuori sijoitettiin pienkotiin.

Sen jälkeen, kun maalaukset saatiin tehtyä, jokainen nuori sai kiertää toisten nuorten maalaukset läpi. Samalla kun näitä maalauksia käytiin läpi, nuoret kirjoittivat pienelle paperille jonkin sanan mikä maalauksesta tuli mieleen. Kun kaikkien maalaukset oli käyty läpi, nuoret pääsivät oman maalauksen pariin ja saivat lukea mitä muut nuoret olivat kirjoittaneet heille. Tässäkin harjoituksessa käytimme YouTubesta löytyvää rauhallista musiikkia taustalla.

Kolmannella ohjauksella vedimme nuorille **joogaa**. Alun perin olimme suunnitelleet toteuttavamme joogan läheisen koulun liikuntasalilla. Ohjaukselta sijoittui toukokuun alkuun ja kyseisenä päivänä aurinko paistoi ja oli lämmin. Osa nuorista tuli kysymään voidaanko jooga toteuttaa ulkona, pienkodin pihalla. Vaihdoin joogan toteutuksen ulos. Joogamatot olimme keränneet omilta tutuilta ja ystäviltä. Jooga koostui 30 minuutin hathajoogaharjoituksesta, jonka jälkeen oli 30 minuutin yinjooga osuus. Joogaosuuden toinen tekijöistä suunnitteli ja ohjasi ja toinen tekijä toimi avustavana ohjaajana. Joogasarja oli suunniteltu helpoksi ja jokaiselle liikkeelle annettiin variaatio, niin että kenenkään ei tarvinnut olla epämukavassa asennossa. Joogaosuudessa mukana oli myös yksi pienkodin ohjaajista.

Neljäs ohjaukselta koostui **keilauksesta**. Kilpailutimme keilaushallien hinnat ja hintatietojen perusteella olimme varanneet kaksi keilarataa tunnin ajaksi Pupuhuhan keilahallista Jyväskylästä. Nuoret saivat itse muodostaa keilaustiimit ja valita kumman opiskelijan ryhmään he tulivat. Osallistuneet nuoret jaksoivat keilata hyvin ja kannustivat toisiaan. Muutama nuori ei halunnut osallistua keilaukseen ja he viettivät ajan ulkona tai vierestä seuraten. Toimintakertaa varten otimme kannettavat tietokoneet mukaan, jotta nuoret pystyivät vastaamaan kyselyyn ohjaukserran päätteeksi. Keilauksessa mukana oli myös yksikön ohjaaja. Ohjaaja ajoi meidät keilahallille ja takaisin pienkodille.

Viides ohjaukerta sijoittui toukokuun loppupuolelle ja sää oli varsin lämmin. Toteutimme **ohjatut pelit ja leikit** pienkodin pihalla. Alkuun pelasimme pari peliä Mönkyä ja tämän jälkeen pelasimme polttopalloa usean pelin verran. Tähän ohjaukertaan nuoret osallistuivat hyvin ja olivat hyvillä mielin, kun kelikin oli todella hyvä. Ohjauksen lomassa nauroimme yhdessä ja yhteishenki oli tällä ohjaukerralla erinomainen. Nuoret osallistuivat ohjaukertaan kovaäänisesti kirkuen ja nauraen. Olimme tehneet säävaraussuunnitelman, jolloin olisimme voineet toteuttaa ohjatut leikit sisätiloissa, mutta onneksi sisätiloihin ei tarvinnut turvautua. Tähän ohjaukertaan osallistui myös työvuorossa oleva ohjaaja. Nuoret pelasivat yhteistyössä niin, että he yrittivät tiputtaa ohjaajan ja opiskelijat pelistä pois.

Viimeiselle nuorten ohjaukerralla kävimme Jyväskylän **SuperParkissa**. SuperPark on ketju, joka mahdollistaa erilaisia liikunta-aktiviteettejä sisätiloissa. Osa nuorista osallistui yhdessä meidän opiskelijoiden kanssa eri aktiviteetteihin, joita olivat muun muassa koripallon heitto, jääkiekkotutka, trampoliinit ym. Osa nuorista kiersi aktiviteettipisteitä omilla porukoissaan. Tekijät keskustelivat ohjaukerran jälkeen meidän havainnoistamme ja me yhteistuumin olimme sitä mieltä, että ohjaukerta oli hyvin onnistunut. Ohjaukerran jälkeen veimme nuoret syömään läheiseen pizzeriaan. Tarjosimme nuorille osallistumispalkintopitsat ja limsat. Syömisen ohessa juttelimme kevään ohjaukertoista ja tulevasta kesälomasta. Viimeisestä ohjaukerrasta jäi hyvä mieli ja tässä vaiheessa olimme huojentuneita, kun nuorten toiminnalliset osuudet oli ohjattu.

7.5 Toiminnalliset ohjaukerrat päiväkodissa

Lapsille suunnatut ohjaukerrat toteutettiin päiväkodissa syksyllä 2018 toisen meistä ollessa siellä harjoittelussa. Ohjaukerrat keskittyivät noin keskivaiheille harjoittelua, jotta ohjausta ei tarvitsisi suorittaa niin, että lapsilla ei ole tuntemusta ohjaajaa kohtaan. Aluksi toimme asian ilmi varhaiskasvattajille, mitä olemme oikein tekemässä, kyselimme olisiko tällaista mahdollista järjestää. Saadessamme suostumuksen ohjaukertojen toteutukseen koimme vielä tarpeelliseksi luoda lupakyselyn lasten vanhemmille. Lupakyselyssä selitimme mitä olimme tekemässä, ja kysyimme lupaa, saako lapsi osallistua järjestämäämme tutkimusta tukevaan toimintaan. Lupakysely vanhemmille

löytyy opinnäytetyön liiteosiosta. Päiväkodilla toteuttavaa tutkimusta varten me anoimme Jyväskylän kaupungilta tutkimusluvan.

Kun lupa vanhemmilta oli saatu ja tutkimuslupa myönnetty, lähdimme suunnittelemaan ohjauksia nuorille pidettyjen ohjauksien perusteella. Kun rakenne ohjauksiin oli valmis, toiminta eli ohjauksen aikana ja lapset saivat itse vaikuttaa siihen, miten ohjauksessa toimitaan esim. Jos yksi ohjauksista oli pihapelit, lapset saivat itse valita millaisia pihapelejä ohjaus voisi sisältää. Ohjauskertoissa hyödynsimme päiväkodin omaa jumppasalia, päiväkodin pihaa ja leikkihuonetta. Lasten toiminta oli myös suunniteltu päiväkodin päivittäistä toimintaa mukailevaksi, jotta kustannuksia ohjauksiin liittyen ei syntyisi. Ohjauskertoja lapsilla oli kolme, koska nuorten ohjauksia mukailen toimintamme keskittyi liikunnalliseen, luovaan ja sosiaaliseen toimintaan. Täten koimme kolme ohjauskertaa riittäväksi. Ohjauskertojen järjestämiselle ei ollut loogista aikajanaa, niin kuin nuorilla, sillä se mukaili päiväkodin muuta ohjelmaa. Ideat ohjauskertoista hyväksytettiin harjoittelun ohjaavalla lastentarhaopettajalla ja lähdimme luomaan palautekyselyä, jonka pohjana käytettiin nuorille teetettyä palautekyselyä. Lapsille luotu kysely oli helpotetumpi versio nuorille teetetystä kyselystä, jotta lapset ymmärtäisivät kysymykset helpommin.

Ensimmäisellä ohjauskerralla järjestimme **ohjattuja leikkejä ja pelejä** ulkona. Päiväkodin jumppasalin ollessa aika pienen kokoinen, koimme, että ulkona on enemmän tilaa. Ohjauksessa pelasimme polttopalloa, peiliä, seuraa – johtajaa ja pallon heittoa päiväkodin pihalla. Ohjaus sujui hyvin, ja lapset olivat aika hyvin mukana toiminnassa. Huomasimme, että aluksi, kun kerroimme mitä tänään aiomme tehdä, tuli moni lapsi kyselemään kesken leikkien, joko voimme vaihtaa esim. Polttopallon peiliin. Tässä kohtaa olisi voinut kertoa ohjauksen sisällöstä yksi toiminta kerrallaan, ettei se vaikuttaisi lapsen osallistumiseen. Tällä tarkoitetaan, että lapsi ei odottaisi vain mieluisinta tekemistä, vaan olisi osallisena toiminnassa kokonaisvaltaisesti. Tarvittavat tarvikkeet saatiin päiväkodin pihavarastosta. Reippaan toiminnan päätteeksi menimme sisälle, jossa kukin lapsi vuorollaan tuli vastaamaan palautekyselyyn.

Toisella ohjauskerralla ohjaus sisälsi **luovaa maalausta** (Liite 5). Sama ohjaus toteutettiin myös nuorien kanssa. Maalauspuite toimi päiväkodin ruokailutila, jossa oli pöydät valmiina. Lisäksi tila oli kooltaan iso, joten se soveltui hyvin tehtävän toteutumiseen. Ohjaukseen tarvittavat huivit, pullovärit, liidut ja paperit löytyivät päiväkodin

varastosta. Niin kuin myös nuorten, lasten silmät peitettiin huiveilla. Maalaus tapahtui lasten kohdalla oikealla kädellä, sillä lapset ilmaisivat vasemmalla maalaamisen olevan vaikeaa. Lasten kohdalla pyysin ajattelemaan päiväkotipäivää ja miltä se tuntuu. Sitten lapset lähtivät liikuttamaan liitua ja maalia paperin pinnalle. Taustalle valitsimme rauhallista musiikkia.

Kun maalaus oli ohitse, painettiin liiduilla väritetylle paperille sormin maalattu paperi, johon varsinainen työ tuli. Kävimme lopuksi jokaisen lapsen työn läpi, ja jokainen sai kertoa mitä työssä näki. Tässä painotimme, että taide on katsojan silmässä, eikä kaikki välttämättä näe samoja asioita mitä toinen näkee. Lopuksi kun jokainen lapsi kertoi yhdellä sanalla mitä työssä näki, muodostimme niistä lauseen. Kun työt olivat kuivuneet, ne laitettiin päiväkodin seinälle kaikkien ihailtavaksi.

Kolmannella ohjaukerralla toteutimme lapsille **rentoutusta** (Liite 6). Rentoutushetki järjestettiin päiväkodin leikkihuoneessa. Päiväkodin varastosta saimme käyttöömmme jumppamattoja, joiden päällä rentoutus oli hyvä toteuttaa. Käytimme rentoutushetkessä samaa pitkää rentoutusta, mitä käytimme nuorille. Pitkän rentoutuksen sisältöön ujutimme lapsille satumaista kerrontaa. Rentoutuksen taustalla soi rauhallinen ja rentouttava musiikki. Osa lapsista osasi ottaa rennosti, osa saattoi pyöriä matolla, eikä malttanut pysyä paikoillaan. Tähän vaikutuksena saattoi olla, että lapset olivat olleet koko päivän sisällä, ja olivat tästä syystä hieman levottomia. Usein ulkoilmasta sisälle tultaessa lapset ovat astetta väsyneempiä, joten pihalla käynti ennen ohjausta olisi saattanut vaikuttaa ohjaukseen positiivisesti. Kaikin puolin ohjaus sujui hyvin. Tämän ohjaukerran ollessa viimeinen, lupasimme palkita lapset hienosta osallistumisesta kaikkiin ohjaukertoihin. Palkinnoksi jokainen lapsi sai tarroja ja keksit. Palkinto oli jokaiselle lapselle mieleinen.

8 TULOKSET

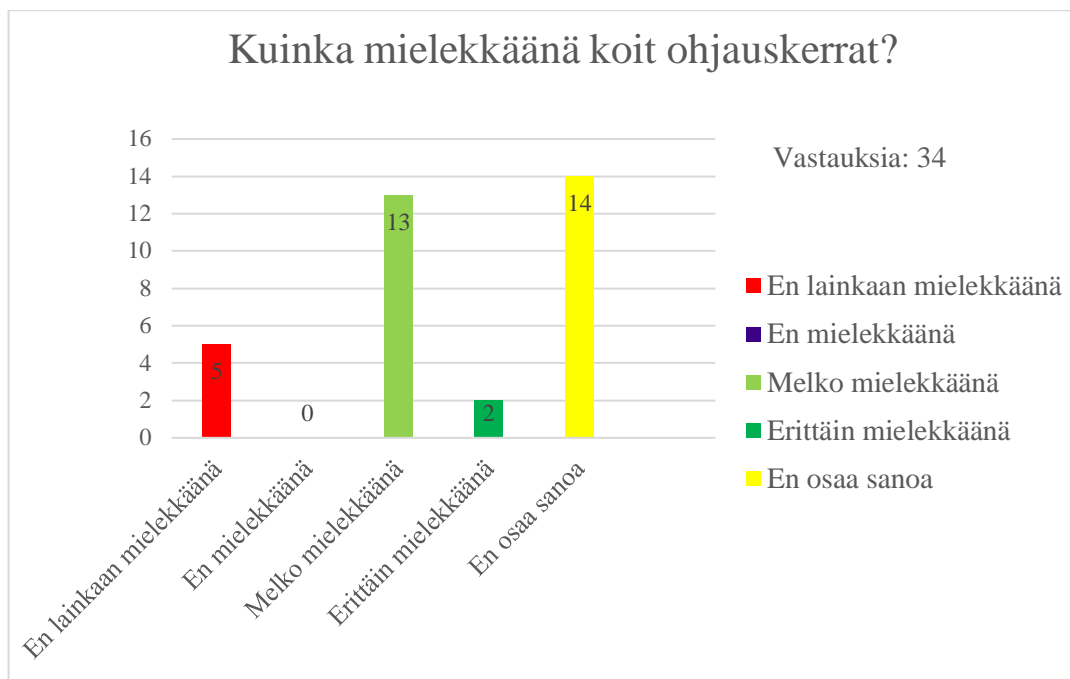
Tässä osiossa käymme läpi lasten ja nuorten ohjauserroista saatuja tuloksia. Olemme analysoineet jokaisen ohjaukerran erikseen tuodaksemme esille, mitkä toimintakerrat

olivat toimineet parhaiten. Tulokset on tuotu esiin määrällisesti, sillä osallistuneita lapsia ja nuoria oli vähän. Lisäksi olemme koostaneet taulukot toiminnallisten ohjauskertojen mielekkyydestä ja niiden vaikutuksista olotilaan, jotka olivat tämän opinnäytetyön tavoitteissa.

8.1 Toiminnallisten ohjauskertojen mielekkyys ja vaikutukset olotilaan

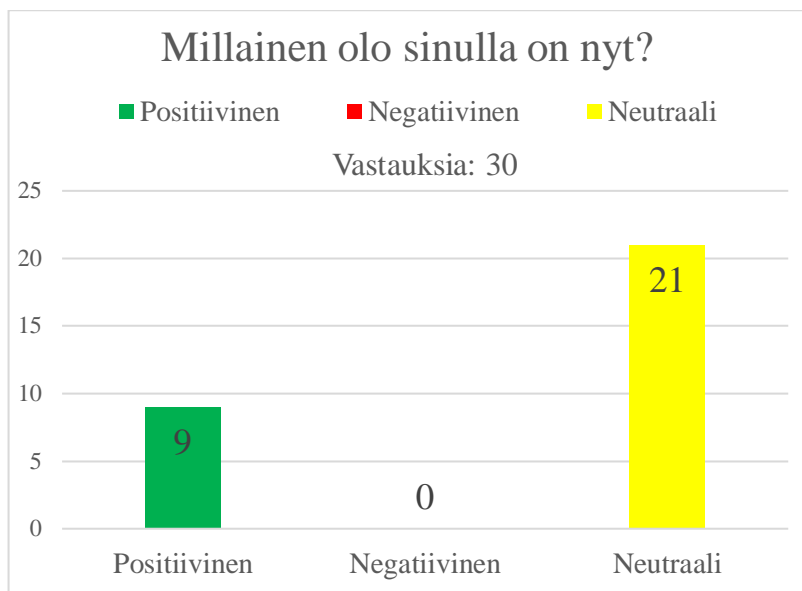
Tutkimuksen tavoitteeksi olimme asettaneet saada vastauksia siihen, miten toiminnalliset ohjauskerrat oikein koettiin ja miten ne olivat vaikuttaneet osallistujien olotilaan. Koostimme kaikista vastauksista taulukot Microsoft Office Excel – ohjelmalla hahmottamaan kokonaiskuvaa vastauksista ohjauksien mielekkyyteen ja koettuun olotilaan liittyen. Ensimmäisissä kuvaajissa on kuvattu nuorten vastaukset. (Kuvio 1. ja 2.)

Kuviossa 1 näkyy nuorten vastaukset toiminnallisten ohjauskertojen mielekkyydestä. Vastauksia oli yhteensä 34. Vastauksista toiseksi pisin pylväs kuvaa ohjauskertojen olleen melko mielekäästä, kun taas valtaosa vastauksista oli kohdassa en osaa sanoa. Osa nuorista koki ohjauskerrat myös erittäin mielekkäänä. En lainkaan mielekkäänä – vastauksia ohjauksista oli toiseksi vähiten. Toimintakerrat koettiin kuitenkin enemmän mielekkäänä, kun ei mielekkäänä vastausten perusteella. Myös havaintojemme perusteella voimme tukea tuloksia, sillä nuoret olivat kuitenkin aina ohjauksen jälkeen kiinnostuneita, mitä seuraavalla viikolla tapahtuu. Havaintomme myös osoittivat, että nuorten käytös pysyi hyvänä ohjauskertojen loppuillasta.



KUVIO 1. Nuorten vastaukset toiminnallisten ohjauskertojen mielekkyydestä

Kuviossa 2 näkyy yhteenveto nuorten vastauksista toiminnallisten ohjauskertojen jälkeisestä olotilasta. Vastauksia tähän kysymykseen oli yhteensä 30. Kuvaajassa vastaukset on kuvattu positiivisen, negatiivisen ja neutraalin kuvaajan avulla. Positiiviseen kuvaajaan laitoimme vastaukset, jotka oli kuvattu sanoin: ”Hyvä”, ”ihan jees”, ja erittäin hyvä.” Negatiivisesti oloa ei ollut kuvannut nuorista kukaan. Neutraalisti oloa oli vastauksissa kuvattu sanoin: ”Ihan perus”, ”normaali”, ”en osaa sanoa”, ja ”en tiedä.” Vastaukset ovat kuvattu neutraaliin kuvaajaan siksi, että havaintojen perusteella moni nuorista ei ollut ohjauksissa negatiivinen, mutta ei myöskään täysin positiivinen.



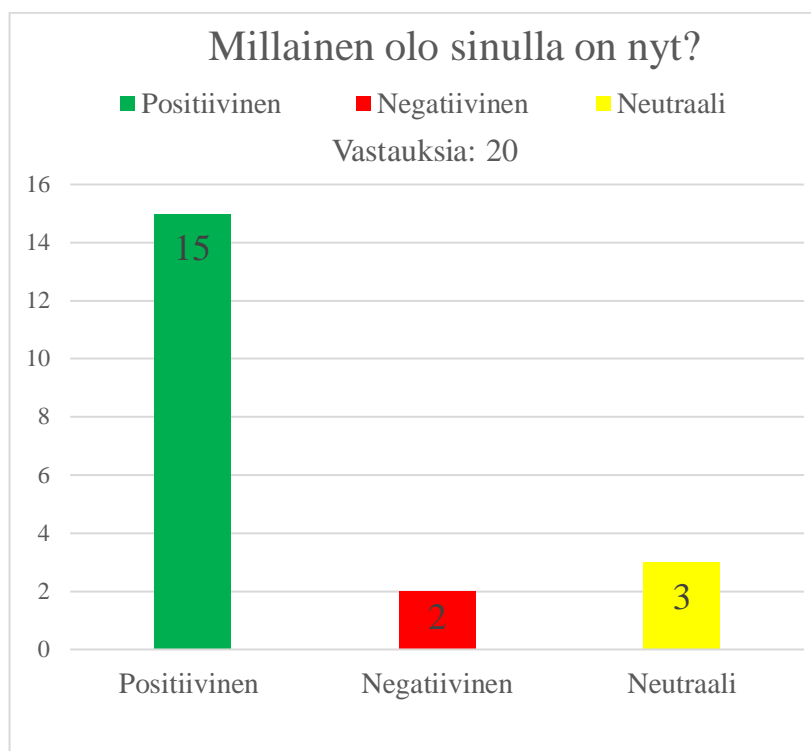
KUVIO 2. Nuorten vastaukset toiminnallisten ohjauksetojen jälkeisestä olost

Kuviossa 3 ja 4 on kuvattu lasten vastaukset ohjauksen mielekkyydestä ja ohjauksen jälkeisestä olotilasta. Ensimmäisenä vastaukset ohjauksen mielekkyydestä. (Kuvio 3.) Tähän kysymykseen saimme vastauksia yhteensä 20. Vastauksista valtaosa oli kuvattu, niin että ohjauksissa oli ollut kivaa. Vain yksi vastauksista oli mennyt kohtaan en osaa sanoa. Tämän perusteella voimme todeta, että ohjaukset olivat olleet enemmistön mielestä mielekkäitä. Kukaan lapsista ei ollut vastannut, että ohjauskerroissa ei olisi ollut kivaa. Havaintojemme perusteella voimme myös todeta, että ohjauksissa oli ollut kivaa, sillä lasten reaktiot ohjauksessa viestivät positiivisuutta ja iloa. Myös lapset kyselivät innokkaasti, milloin on taas seuraava ohjaus.



KUVIO 3. Lasten vastaukset ohjauksetojen mielekkyydestä

Kuviossa 4 lasten vastaukset ohjauksen jälkeisestä olotilasta on kuvattu samalla tavalla, kun nuorten kohdalla. Positiivisesti oloa kuvasi enemmistö vastausta. Positiiviseen kuvaajaan olemme luokitelleet vastauksia, jotka olivat: ”Hyvä”, ”kiva”, ”hyvä olo”, ja ”kiva olo.” Negatiiviseen kuvaajaan on merkitty vastaukset: ”Huono, koska olen leikkinyt liikaa”, ja ”väsynyt.” Neutraali kuvaaja koostui vastauksista: ”En tiedä.”



KUVIO 4. Lasten vastaukset toiminnallisten ohjauksetojen jälkeisestä olost

8.2 Nuorten vastauksia toiminnallisilta ohjauskerroilta

Nuorten ensimmäisen ohjaukerran kyselyyn vastasi neljä henkilöä. Ensimmäinen ohjaukerta koostui 40 minuutin **sulkapallosta ja pitkästä loppurentoutuksesta**. Ohjaukerta koettiin melko mielekkäänä kolmen nuoren osalta ja yksi nuori ei osannut sanoa. Kysyttäessä kuinka motivoitunut nuori oli tullessaan ohjaukertaan, puolet vastaajista oli melko motivoituneita. Vastaajista suurin osa koki ohjaukerran vaikuttavan positiivisesti fyysiseen olotilaan, mutta ei osannut sanoa autoiko ohjaukerta heitä rentoutumaan. Puolet vastaajista koki osallisuutta ohjaukerrasta, ja suurin osa osallistuisi ohjaukertaan uudestaan. Avoimia kysymyksiä lomakkeella oli kaksi, jossa kysyttiin mitä olisit tehnyt toisin ja millainen olo sinulla on nyt. Kysyttäessä mitä olisi

voinut tehdä toisin, vastaukset olivat: ”en osaa sanoa, en mitään tai en oikein mitään”. Vastaaajista melkein kaikki kuvaili oloaan: ”ihan hyvä”, ”ihan jees 3/5”, tai hyvä.” Sulkapallostasta ja rentoutuksesta voi siis päätellä, että enemmistö nuorista koki ohjauskerran ja olotilansa hyvänä. Meidän havaintomme tukevat myös sitä, että enemmistö nuorista koki ohjauskerran mielekkäänä.

Nuorten toisella ohjauskerralla oli **luovaa maalausta**. Luovan maalauksen kyselyyn vastasi kahdeksan nuorta. Nuorista suurin osa ei osannut sanoa oliko ohjauskerta mielekäs ja pari ei kokenut ohjauskertaa lainkaan mielekkäänä. Kysyttäessä nuorten motivaatiota tulla ohjauskertaan, kolme oli melko motivoituneita. Nuorista viisi ei osannut sanoa vaikuttiko ohjauskerta fyysiseen olotilaan. Puolet vastaaajista oli sitä mieltä, että ohjauskerta ei auttanut rentoutumiseen. Osallisuutta kysyttäessä, iso osa vastaaajista ei osannut sanoa olivatko he kokeneet osallisuutta. Nuoret eivät osanneet sanoa mitä olisivat tehneet toisin. Kysyttäessä osallistuisitko ohjauskertaan uudelleen, vastaukset jakautuivat niin, että kolme vastasi kyllä tai ei, ja kaksi vastaaajista ei osannut sanoa. Puolet vastaaajista kuvasi oloaan positiivisilla termeillä tai +-merkillä. Loput vastaaajista kuvasi oloaan sanoin en tiedä. Yksi vastaaajista oli jättänyt kokonaan vastaamatta. Havainnoimme että nuoret eivät täysin pystyneet keskittymään tähän ohjauskertaan. Ohjeita oli haastavaa noudattaa. Emme kuitenkaan saaneet sellaista vaikutelmaa, että nuoret olisivat kokeneet ohjauskerran epämiellyttäväksi. Saimme myös aikaan keskustelua siitä miltä ohjauskerta oli tuntunut.

Kolmas ohjauskerta sisälsi **joogaa**. Joogan ohjauskertaan osallistui viisi nuorta. Nuorista suurin osa koki ohjauskerran epämiellyttävänä, kun taas pari nuorta koki ohjauskerran melko mielekkäänä. Motivoituneisuutta kuvattiin vastauksilla ei lainkaan motivoitunut, jonkin verran motivoitunut, en osaa sanoa tai erittäin motivoitunut. Kysyttäessä joogan vaikutusta fyysiseen olotilaan nuorista vain pari vastasi sen vaikuttaneen positiivisesti ja loput joko koki, että jooga ei ollut vaikuttanut positiivisesti, tai ei osannut vastata kysymykseen. Rentoutumista oli kokenut vain yksi nuori, samoin osallisuutta. Nuoret eivät osanneet sanoa mitä ohjauskerrassa olisi voinut tehdä toisin. Nuorista vain kaksi osallistuisi uudelleen. Enemmistö kuvasi olotilaansa normaaliksi tai ei osannut sanoa olotilastaan mitään. Yksi nuorista vastasi kokevansa olonsa erittäin hyväksi. Kaksi nuorta jouduttiin poistamaan nuorisokodin ohjaajan toimesta, koska nuoret eivät keskittyneet ohjauskertaan, eivätkä pyynnöstä huolimatta laittaneet

puhelimiaan pois. Kyseiset nuoret eivät myöskään antaneet muille osallistujille rauhaa osallistua.

Neljäs ohjauskerta sisälsi **keilausta**. Ohjauskertaan osallistui neljä nuorta. Puolet nuorista ei osannut sanoa oliko ohjauskerta mielekäs, kun taas toinen puolisko koki ohjauskerran melko tai erittäin mielekkäänä. Puolet nuorista ei osannut vastata siihen kuinka motivoituneita he olivat tulemaan ohjauskertaan. Vastaukset jakautuivat tasan melko ja jonkin verran motivoituneista vastauksista. Enemmistö ei osannut sanoa oliko ohjauskerralla vaikutusta fyysiseen olotilaan ja rentoutumiseen. Osallisuuden kokemukset olivat jakautuneet kahtia. Puolet nuorista olivat halukkaita osallistumaan ohjauskertaan uudestaan. Nuoret eivät osanneet kertoa mitä olisivat tehneet toisin ohjauskerralla. Nuoret kuvasivat oloaan ‘normaaliksi’ ja ‘ihan perus’ ohjauskerran jälkeen. Kaksi nuorta valitsi ulkoilun keilauksen sijaan ja yksi nuorista keskeytti oman keilauksen ja siirtyi myös ulkoilemaan. Ne nuoret, jotka osallistuivat keilaukseen, tsemppasivat toisiaan ja vaikutelma tästä kerrasta jäi tekijöille positiiviseksi.

Viidenteen ohjauskertaan osallistui seitsemän nuorta. Se koostui **pihapeleistä ja leikeistä ulkona**. Useampi nuorista ei osannut sanoa oliko ohjauskerta mieluinen. Osa nuorista kuitenkin koki pelit ja leikit melko mielekkäinä. Motivoituneisuutta kysyttäessä vastaukset olivat joko en osaa sanoa tai melko motivoitunut. Kysyttäessä ohjauskerran vaikutuksesta, enemmistö vastasi, että ei osaa sanoa kuinka ohjauskerta vaikutti heidän fyysiseen olotilaansa tai rentoutumiseen. Enemmistö nuorista koki osallisuutta tältä ohjauskerralta. Nuoret eivät osanneet kertoa mitä olisivat tehneet toisin ohjauskerran aikana. Yli puolet nuorista ei osannut vastata, osallistuisiko uudelleen. Nuoret kuvasivat olotilaansa normaaliksi ja hyväksi. Pihapelit ja leikit miellettiin parhaaksi ohjauskerraksi havaintojemme perusteella. Nuoret osallistuivat äänekkäästi ja tunnelma oli iloinen. Nuoret pelasivat yhteistyössä niin, että nuorisokodin ohjaaja ja opinäytetyön tekijät yritettiin tiputtaa heti pelistä pois.

Viimeisessä, eli kuudennessa ohjauskerrassa **kävimme pitsalla ja Superparkissa**. Mukana oli kuusi nuorta. Suurin osa nuorista piti ohjauskertaa melko- tai erittäin mielekkäänä. Yksi nuorista ei osannut sanoa oliko ohjaus mielekäs. Motivoituneisuutta kysyttäessä puolet nuorista ei osannut sanoa, kuinka motivoitunut oli tulemaan ohjauskertaan. Loput nuorista olivat joko jonkin verran motivoituneita, melko motivoituneita tai erittäin motivoituneita. Kysyttäessä vaikuttiko ohjauskerta positiivisesti fyysiseen

olotilaan, useampi nuorista ei osannut sanoa oliko ohjauksella vaikutusta. Pari nuorta vastasi ohjaukserran vaikuttaneen positiivisesti fyysiseen olotilaan. Nuorista neljä ei tiennyt oliko ohjaus rentouttanut, ja loput vastasivat, ettei ohjaukselta auttanut heitä rentoutumaan. Osallisuudesta kysyttäessä puolet nuorista koki osallisuutta ohjauksen aikana. Suurin osa nuorista ei osannut sanoa mitä olisi tehnyt ohjaukserrassa toisin. Vastauksina oli, että ohjaukserrasta ei haluaisi muuttaa mitään. Ohjaus oli hyvin suunniteltu ja mukava ohjaukselta. Suurin osa ei osannut sanoa osallistuisiko ohjaukseen uudelleen. Kaksi nuorta oli kuitenkin sitä mieltä, että osallistuisi ohjaukseen vielä uudelleen. Nuoret olivat kuvailleet ohjauksen jälkeisen olon sanoin: ”ihan jees, erittäin hyvä ja en osaa sanoa.” Ohjaukserrassa olimme jakautuneet niin, että nuoret saivat valita kumman tekijän kanssa ovat. Ohjaukserran jälkeen keskustelimme havainnoistamme ja ohjaukserrassa oli paljon iloa ja naurua. Yhteisen ruokailun mielsimme myös positiiviseksi kokemukseksi.

8.3 Lasten vastauksia toiminnallisilta ohjauskerroilta

Lapsille järjestettyyn ensimmäiseen ohjauksertaan osallistui kuusi lasta. Ensimmäisenä vuorossa oli **ohjatut leikit ja pelit**. Kysyttäessä oliko ohjauksessa kivaa, kaikki lapset olivat vastanneet ohjauksen olleen kivaa. Se oliko ohjaukseen kiva tulla, olivat vastaukset jakautuneet niin, että valtaosa lapsista oli vastannut kyllä. Vain yksi vastanneista oli vastannut en osaa sanoa. Monen lapsen mielestä ohjauksesta oli tullut hyvä olo. Vain yksi lapsi ei osannut vastata. Kysyttäessä mitä ohjaukserrassa olisi voinut tehdä toisin, kaikki vastaukset olivat joko ei mitään, ei ollut mitään, ei tai en osaa vastata. Kaikki kyselyyn vastanneista osallistuisi ohjaukseen uudelleen. Ohjauksen jälkeisestä oloa lapset olivat kuvailleet sanoin ”hyvä, ”en osaa sanoa, ” tai ”ihan kiva.” Havainnot kertovat, että lapset tykkäsivät todella paljon olla ulkona. Ohjauksen jälkeen lapset menivät syömään, ja päiväunille. Muutoinkin loppupäivästä huomasi, että moni lapsista oli saanut hyvät päiväunet, eikä iltapäivä ollut niin levoton, kuin normaalisti.

Toisella ohjaukserralla **luovaan maalaukseen** osallistui kuusi lasta. Kysyttäessä oliko ohjauksessa kivaa, kaikki lapset vastasivat ohjauksen olleen kivaa. Ohjaukseen tulemisen kivaksi oli kuvailut jokainen osallistuja. Ohjauksesta hyvän olon oli saanut vastausten perusteella kaikki. Kysyttäessä mitä olisi tehnyt ohjaukserrassa toisin, puolet

lapsista oli vastannut, että olisi halunnut käyttää maalauksessa pensseliä ja toisen puoliskon mielestä ohjaus oli hyvä, eikä muutoksia ohjaukseen tarvittu. Kaikki vastaajista osallistuisivat ohjaukseen kuitenkin uudelleen. Ohjauksen jälkeistä olotilaa kysyttäessä lapset kuvailivat olotilaa sanoin: ”kiva”, ”hyvä”, ”en tiedä”, ”väsynyt” ja ”huonoliiallisen leikkimisen takia.” Lapset keskittyivät maalaustehtävään hyvin, ja huomasi, että he tykkäsivät, kun kerta erosi hieman normaalista askartelutuokiosta.

Viimeisellä ohjaukserällä oli **rentoutusta**, ja osallistujina oli kahdeksan lasta. Valtaosa lapsista vastasi, että ohjauksessa oli kivaa, ja vain yksi vastaajista oli erimieltä. Useimmat oli vastanneet, että ohjaukseen oli kiva tulla. Ohjauksesta hyvää oloa oli saanut valtaosa. Kysyttäessä mitä ohjauksessa olisi tehnyt toisin, kaikki olivat vastanneet, ettei muuttaisi mitään tai ei osaa sanoa mitä muuttaisi. Melkein kaikki osallistuisivat ohjaukseen uudelleen. Vain yksi lapsista vastasi jokaiseen kysymykseen en osaa sanoa, eikä osallistuisi ohjaukseen uudelleen. Ohjauksen jälkeistä olotilaa kysyttäessä lapset kuvailivat olotilaa sanoin: ”Hyvä olo”, ”kiva olo”, ”hyvä” ja ”en tiedä.” Havainnot tukevat lapsilta saatuja vastauksia. Suurin osa oli hyvin mukana ja pystyivät rauhoittumaan tuokion ajaksi. Moni lapsista oli hieman uninenkin ohjauksen jälkeen, joten sen perusteella rentoutuminen oli saavutettu.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa kuinka lapset ja nuoret kokivat järjestämämme ohjaukserät ja kuinka mielekkäänä ohjaukserät koettiin. Tavoitteena oli myös kerryttää tekijöiden omaa osaamista ohjaukseröjen ohjaamisesta. Näissä tavoitteissa me onnistuimme. Saimme yhteensä yhdeksästä ohjaukserästä palautteet ja ohjaukokokemuksen.

Nuorten parissa työskentely on opettanut, että nuorilta on haastavaa saada luotettavia vastauksia. Monesti nuorten mielipide johonkin asiaan voi muuttua yhdenkin päivän sisällä. Lapsien kohdalla vastauksien saaminen taas ei ole välttämättä haastavaa, jos

lapsi ymmärtää kysymyksen, mutta vastauksiin on hyvä kuitenkin suhtautua skeptisemmin. Ilmapiirillä ja haastattelijan taidoilla on tässä suuri merkitys.

Nuoret vastasivat hyvin moneen kysymykseen 'en tiedä' tai 'en osaa sanoa'. Voiko taustalla olla se, että nuoret eivät ymmärtäneet mitä kysymys tarkoitti? Vai voiko taustalla olla nuorten "välinpitämättömyys", mikä usein nousee esille nuorten parissa työskennellessä. Hälyttävältä kuulostaa se, että hyvin harva nuori koki osallisuutta näillä ohjauskerralla. Tämä pistää miettimään oliko osallisuus ymmärretty oikein. Voidaan myös miettiä, olisiko kysymyksissä pitänyt hyödyntää emojia vastauksissa, olisiko tästä ollut hyötyä? Voidaanko vetää johtopäätös, että nuoria ei kiinnosta ohjauskerrat, vai että nuoret eivät osaa sanoa kiinnostivatko ne? On kuitenkin mukava huomata, että ohjauskerrat koettiin melko mielekkäinä 13 vastauksen osalta ja kaksi nuorta on kokenut ohjauskerrat erittäin mielekkäinä. Kysyttäessä nuorten olotilaa, yhdeksän vastausta on luokiteltu positiiviseksi ja 21 vastausta neutraaliksi. Negatiivisia luokituksia ei ollut lainkaan. Olemme pystyneet järjestämään mielekästä ohjasta ja olemme vaikuttaneet positiivisesti nuorten olotilaan. Suurimmalta osalta nuoret olivat halukkaita osallistumaan ohjauskertoihin uudestaan.

Lasten kohdalla mielenkiintoa ohjauskertoihin oli enemmän. Vastaukset olivat suurimmilta osin 'kyllä' jokaisessa kysymyksessä. Tässä kohtaa on tärkeää pohtia, esittikö opinnäytetyön tekijät kysymykset liian johdattelevasti, jonka vuoksi vastaukset olivat suurimmilta osin kyllä, vai ovatko lapset vaan innokkaampia toimijoita? Innokas asenne ohjauksissa puri ainakin helpommin lapsiin, kun nuoriin. Kohtaamme kuitenkin lapset eri tavalla, kun nuoret. Oliko opinnäytetyön tekijöiden innokkuudella vaikutusta nuorten antamiin vastauksiin. Jos olisimme olleet yhtä innokkaita nuorten kanssa, kun lapsien kanssa, olisiko se ollut outoa vai tutkimustulosten kannalta hyödyllistä? Myös nuorten ja lasten kohdalla vertailusta herää kysymys, olisiko vastaus jakauma ollut erilainen, jos kyseessä olleet nuoret eivät olisi olleet sijoitettuja?

Jos pureudutaan tiettyihin ohjauskertoihin, molempien kohderyhmien kohdalla pihapeleissä ja leikeissä oli havaintojemme perusteella kaikista mukavinta. Pihapelit ja leikit olivat liikunnallisia toimintakertoja ja saadut vastaukset puoltavat liikunnallisten menetelmien hyödyntämistä lasten ja nuorten kanssa. Kuten raportissa aiemmin todetaan, niin liikunnan avulla voidaan kohottaa mielialaa, rentouttaa ja vaikuttaa psykiseen hyvinvointiin. Yhdessä tekemisen myötä voidaan myös vahvistaa sosiaalisia

suhteita ja vuorovaikutustaitoja. (Liikuntaneuvosto. Mitä hyötyä?) Lisäksi yhdessä tekemisen avulla voidaan parantaa osallisuutta. (Suomen mielenterveysseura. Yhteisö ja osallisuus.) Vaikka mielekkyys nuorten vastauksissa ei välity samalla tavalla, kun lasten vastauksissa, havaintojemme perusteella se vaikutti kaikista mielekkäimmältä kerralta. Niin lapset kuin nuoretkin olivat hyvin mukana ja osallistuivat ohjaukseen hyvin, ja ne sisälsivät nauramista ja innokkuutta. Suurin osa ohjauskertoista pidettiin sisällä, joten on hyvä pohtia, onko raikkaalla ulkoilmalla ja auringonpaisteella ollut positiivinen vaikutus ohjauksen onnistumiseen. Lapset viettävät kuitenkin päiväkotipäivästään suurimman osan ajasta sisällä. Nuoret taas ovat koulussa, ja opetus keskittyy sisätiloihin, eikä välitunnillakaan ole välttämättä pakko mennä ulos. Olisiko ohjaamamme ohjaukset olleet erilaisia, jos olisimme toteuttaneet kaikki kerrat pihalla? Se olisi vaatinut enemmän järjestelyjä, mutta olisi ollut ihan toteutettavissa.

Luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä tulisi hyödyntää enemmän lasten ja nuorten kanssa työskennellessä. Näillä menetelmillä voimme edistää lasten ja nuorten terveyttä ja ennalta ehkäistä yhteiskunnallisia ongelmia. (Ylönen 2011, 48-49.) Luovien ja taidelähtöisten menetelmien tehokkuudesta on vahvaa tutkimuksellista näyttöä ja saamamme tulokset tukevat tätä. Sijaishuollon asiakkaat ovat usein kokeneet traumaattisia asioita ja tulevat haastavista perhetilanteista. Nuorten voi olla vaikea sanoittaa tunteitaan ja luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä tätä voidaan helpottaa.

Saamamme tulokset ovat merkityksellisiä oman työmme kannalta kuin työelämän yhteistyötahojen kannalta. Tulosten perusteella voimme jatkossa hyödyntää toiminnallisia menetelmiä omassa työssämme ja yhteistyötahot voivat hyödyntää niitä jatkossa järjestettäessä toimintaa nuorille ja lapsille. Ohjaukset ovat helposti muokattavissa eri kohderyhmille. Tiedämme myös, että nuorten ohjaaminen vaatii ohjaajalta hieman enemmän panostamista tai heittäytymistä tilanteeseen. Lasten kohdalla panostamista vaaditaan vähemmän, mutta heittäytyminen on myös iso osa onnistunutta ohjausta. Nuorten kohdalla ohjauksien alussa oli havaittavissa vastarintaa, mutta omat havaintomme todistivat, että ohjaukset koettiin hyväksi. Suuri osa nuorista halusi heti tietää mitä seuraavalla viikolla on tiedossa. Havaittavissa oli myös hyvään suuntaan muuttunutta käytöstä nuorilta ohjauksien loppupäivään. Lasten kohdalla on taas tärkeää pohtia ohjauksen järjestämisen ajankohta. Jos ohjauksen järjestää aamupäivällä, se todennäköisesti onnistuu paremmin, kun iltapäivällä lasten ollessa enemmän väsyneitä ja levottomampia.

On tärkeä huomioida, että jokainen lapsi ja nuori on yksilöllinen. Ohjaukseen on voinut vaikuttaa moni asia, kuten lapsen ja nuoren sen hetkinen psyykinen vointi, lepo, ravinto ja päivän tapahtumat. On tärkeää, että toiminnalliset menetelmät perustuvat vapaaehtoisuuteen. Näin ollen lapsen tai nuoren päätöstä olla osallistumatta pitää kunnioittaa ja tarjolla tulee olla vaihtoehtoinen menetelmä.

10 POHDINTA

10.1 Prosessin arviointi

Opinnäytetyön tekeminen on ollut avartava ja pitkä työprosessi. Opinnäytetyön suunnittelu alkoi keväällä 2018. Kohderyhmät valikoituivat meidän silloisten työharjoittelupaikkojen ja koulutussuuntauksen perusteella. Koimme, että lasten ja nuorten mielenterveyden tukeminen on ensisijaisen tärkeää. Meillä molemmilla oli myös yhteinen kiinnostus päästä ohjaamaan ja tekemään yhdessä lasten ja nuorten kanssa, jonka pohjalta päädyimme toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Emme tunteneet toisiamme aikaisemmin, mutta vastuun jakaminen ja asioista keskustelu onnistui luontevasti, ja pääsimme aina yhteisymmärrykseen asioista.

Opinnäytetyötä kirjoittaessa pidimme yhteyttä ideoista ja kyselimme toisiltamme mielipidettä. Pystyimme huoletta antamaan toiselle vastuuta jostain tietystä osiosta pelkäämättä, ettei se tule tehdyksi. Jos opinnäytetyön olisi suorittanut yksin, ei siitä välttämättä olisi tullut niin hyvä, sillä kaikkia asioita ei välttämättä olisi tullut mieleen, kun vertaa yksin työskentelyyn. Muutenkin ammatillisuuden kannalta tulemme työskentelemään todennäköisesti työryhmän jäseninä, joten koemme yhdessä työskentelyn olleen hyödyllistä. Työelämän yhteistyötahot olivat innostuneita meidän ideastamme ja saimme hyvin vapaat kädet ohjauksetojen suunnitteluun ja toteutukseen. Oli mukava nähdä kuinka lapset ja nuoret ottivat meidät vastaan. Halusimme ottaa havainnoinnin tutkimukseen mukaan, jotta pystyisimme tuomaan esille sen mitä me itse näimme.

Lasten kanssa työskennellessä etua toi se, että toinen meistä oli toiminut lapsiryhmän kanssa parin kuukauden ajan. Lapsiin oli siis jo pientä kosketuspintaa, kun toinen tekijöistä tiesi hieman lasten taustoja ja perhesuhteita. Tietoa oli lasten harrastuksista, sekä arkisista puuhista, ja vanhempien kanssa käydyistä keskustelusta lasta tuodessa ja lasta haettaessa oli hyötyä. Myös harjoittelun aikana lasten touhuja seuratessa sai suuntaa siitä, mistä lapset tykkäsivät. Jos olisimme menneet tekemään ohjaukset ihan tuntemattomaan paikkaan, ei ohjaukset välttämättä olisi onnistuneet niin hyvin.

Olisimme päässeet myös ”helpommalla” jos olisimme suunnitellut nuorten kyselylomakkeen huolellisemmin. Nuorten kyselylomakkeella oli kysymyksiä, joita emme lopulta tarvinneet tulosten analysointivaiheessa. Suuri työ saattaa kuitenkin vaatia muutoksia, jotta opinnäytetyöhön löydetään yhtenevä viiva, jota pitkin sen saa hoidettua järkevästi loppuun. Tässä kohtaa opimme, että tulevaisuudessa nämä asiat on otettava tarkemmin huomioon. Opinnäytetyö kuitenkin toteutettiin niin, että ohjasimme nuoria keväällä 2018 ja kirjoitusosion aloitimme ohjauksetojen jälkeen.

Olisimme mahdollisesti saaneet myös enemmän vastauksia nuorilta, jos olisimme miettineet, miten kysymme kysymykset heiltä. Olemme kuitenkin tyytyväisiä opinnäytetyöhön ja saamiimme tuloksiin. Yhteistyömme sujui hyvin ja olemme pystyneet tekemään keskeisemmät päätökset hyvässä yhteisymmärryksessä. Opinnäytetyömme valmistui noin vuodessa, haastavinta oli teoriaosuuden kirjoittaminen ja yhteensovittaminen. Opinnäytetyön valmistumista oli hankaloittamassa myös tekijöiden työkuviot ja eri tahdissa etenevät opinnot. Ohjauksetojen suunnittelu ja toteutus oli innostavaa ja mukavaa ja ohjauksetoja olisi voinut järjestää enemmänkin, jos siihen olisi ollut aikaa.

10.2 Ajatuksiamme toiminnallisista menetelmistä

Toiminnallisilla menetelmillä voidaan vaikuttaa lasten ja nuorten olotilaan. Toiminnallisilla menetelmillä voidaan vahvistaa lasten ja nuorten osallisuutta, jonka tukeminen vaikuttaa lapsen ja nuoren hyvinvointiin. Toiminnallisia menetelmiä on helppo muokata ja kehittää niin, että ne soveltuvat sen hetkisille osallistujille ja toimintaympäristöön. Ne mahdollistavat luovan ja merkityksellisen tavan ilmaista itseään ja

tunteitaan. Menetelmien kautta voidaan saada uusia tapoja olla kosketuksessa itsensä ja ympäristön kanssa. Toiminnallisien menetelmin voidaan ilmaista vaikeita tai kielteisiä tunteita, jotka voivat olla vaikea pukea sanoiksi. Menetelmät mahdollistavat sen, että ei ole yhtä oikeaa tapaa tehdä. Pitää pystyä heittäytymään. Etenkin nuorten kohdalla törmäsimme enemmän ennakkoluuloihin ohjauskertojen osallistumisesta. Alussa nuoret osoittivat mieltään jokaisesta ohjauskerran aktiviteetista, mutta ohjauskerran lomassa huomasimme, että suurimmalta osalta mieltä osoittavat olivat hymyssä suin aktiivisesti osallisina. Täytyy kuitenkin pitää mielessä, että kaikki toiminnalliset menetelmät eivät sovellu kaikille. Ei pidä pakottaa ketään osallistumaan, ohjaajalla on hyvä olla muitakin vaihtoehtoja tarjolla.

Toiminnallisia menetelmiä tulisi hyödyntää enemmän lasten ja nuorten parissa. Tutkimukset ja meidän omat havaintomme tukevat niiden positiivisia vaikutuksia. Yhdessä tekeminen kasvattaa luottamusta ohjaajan ja osallistujan välillä ja mahdollistaa osallistujan itseilmaisun. Toiminnallisien menetelmin voidaan tukea lasten ja nuorten mielenterveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lasten ja nuorten osallisuutta voidaan tukea sillä, että he pääsevät itse suunnittelemaan ja mahdollisesti toteuttamaan ohjauskertoja. Menetelmiä tulisi ottaa osaksi päiväkodin ja sijaishuollon arkea, ja mikä tärkeintä, suunnitella niitä lasten ja nuorten kanssa yhdessä. Kun lapset ja nuoret saavat itse osallistua toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, ovat ohjauskerrat varmasti onnistuneempia ja niillä on suurempi positiivinen vaikutus niin lapsen ja nuoren olotilaan, kuin myös mielenterveyteen.

Mielenterveyden vahvistamisesta tulee koko ajan tärkeämpää ja ajankohtaisempaa. Tiedetään että monet mielenterveyden häiriöistä alkavat varhaisnuoruudessa. Varhaiskasvatuksesta alkaen pitäisi tukea ja vahvistaa lapsen mielenterveyttä ja resilienssia. Jokainen meistä pystyy vaikuttamaan omaan hyvinvointiin pienillä teoilla, kuten esimerkiksi liikunnan avulla. Lapsilla ja nuorilla ei siitä välttämättä ole tietoa. Siksi on tärkeää lasten ja nuorten kohdalla löytää jokin aktiviteetti, johon lapsi tai nuori voi purkaa pahaa oloa ja kasvukipuja. Näistä on hyvä keskustella lasten ja nuorten kanssa, ja antaa tietoa erilaisista vaihtoehdoista. Lisäksi on tärkeää myös jakaa tietoisuutta lasten vanhemmille.

10.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyömme on toteutettu hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti. Hyvän tieteellisen ja tutkimuskäytännön ohjeistuksena olemme käyttäneet tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistusta. Opinnäytetyön toiminnallisiin osuuksiin osallistuneille nuorille kerrottiin mihin tarkoitukseen palautekysely ja havainnointi tulee ja mitä heiltä edellytettiin. Nuorilla oli aina vaihtoehtona seurata ohjauskertaa sivusta tai olla kokonaan osallistumatta.

Lasten vanhemmilta kysyttiin suostumus lapsen osallistumiselle ja palautteen annolle. Lapsille oli myös vaihtoehtona olla osallistumatta ohjauskertoihin. Lastensuojelulaitoksen kanssa olimme sopineet, että kirjoitamme yksityisestä lastensuojelulaitoksesta anonymisti. Opinnäytetyön lukija ei pysty tekstin pohjalta yksilöimään missä lastensuojelulaitoksessa opinnäytetyö on toteutettu. Opinnäytetyöstä ei pysty henkilöimään siihen osallistuneita lapsia ja nuoria. Yhdenvertaisuuden vuoksi opinnäytetyöstä ei myöskään käy ilmi missä päiväkodissa ohjauskerrat on toteutettu. Opinnäytetyön tulokset olemme raportoineet rehellisesti ja tarkasti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.) Opinnäytetyön aikana ja sen jälkeen olemme sitoutuneet noudattamaan salassapitosäädöksiä. Opinnäytetyön tekstin lähdeviitteet ja lähdeluetteloinnin olemme pyrkineet kirjoittamaan mahdollisimman tarkasti.

Aineiston ja tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan validiteetilla ja reliabiliteetilla. Validiteetti tarkoittaa, että muuttujat mittaavat juuri sitä, mitä niiden täytyykin mitata, kun reliabiliteetti taas tarkoittaa, että aineiston keruu on tehty oikein. Reliabiliteetti yleensä kuuluu määrälliseen tutkimukseen, jolloin mittaukset ovat pysyviä, ja eri kerroilta saadaan samat tulokset. Opinnäytetyössämme luotettavuutta ei voida mitata tällä keinolla, sillä tutkimustuloksemme eivät välttämättä olisi samat, mitä tässä työssä. Lisäksi opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen mukaisesti. Muutoinkin validiteetti on lukijan ja yrityksen kannalta tärkeämpi näistä kahdesta. (Kyvyt.fi. Tutkimussuunnitelma. Luotettavuus.)

10.4 Opinnäytetyön hyödyntäminen jatkossa

Opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen ja mielenkiintoinen ja tutkimuksen tulokset ovat hyödyllisiä tekijöille ja työelämän yhteistyötahoille. Aiheen jatkotutkimuksena voisi järjestää lisää ohjauskertoja yhteistyötahon lapsille ja nuorille ja katsoa tukevatko saadut vastaukset aiempia tuloksia. Jatkotutkimusta ajatellen voisi pyytää jokaista lasta ja nuorta ehdottamaan aktiviteettia ohjauskerralle, näin jokaisen lapsen ja nuoren osallisuutta tuettaisiin. Nuoria voisi myös hyödyntää ohjauskerran ohjaamiseen. Jälkeenpäin mietittynä olisi mielenkiintoista toteuttaa enemmän ohjauskertoja luonnossa. Luonto on pitkään tunnettu hoitomuotona ja olisi mielenkiintoista saada lasten ja nuorten mielipiteitä sen toimivuudesta.

Jatkotutkimuksena menetelmien käyttöä voisi laajentaa myös muualle sosiaalialan kentälle. Menetelmien ollessa helppoja soveltaa ja toteuttaa, onnistuu niiden hyödyntäminen kehitysvammaisten, tai vaikka vanhusten parissa. Työelämäyhteistyö kumppaneille on tarkoitus lähettää valmiit opinnäytetyöt luettavaksi, jonka kautta he pääsevät hyödyntämään menetelmiä.

Pienkodin kanssa olimme sopineet, että kun opinnäytetyö valmistuu, me viemme sen työntekijöiden luettavaksi. Pienkoti voi halutessaan käyttää niitä toiminnallisia menetelmiä, jotka kokevat vastaavan heidän tarpeitaan. Tekijöinä me voimme käyttää näitä toiminnallisia menetelmiä omassa työssämme tulevaisuudessa. Meillä on omakohtainen kokemus toiminnallisten ohjauskertojen toteuttamisesta ja tiedämme että niillä voimme vaikuttaa lasten ja nuorten olotilaan. Yhdessä tekeminen ja kokeminen mahdollistaa luottamuksen syntymisen asiakkaan ja työntekijän välillä.

10.5 Ammatillinen kehittyminen

Koemme, että meidän oma ammatti-identiteettimme on kokenut kasvupyrähdysen. Olemme oppineet erityisen paljon toiminnallisista menetelmistä sosiaalityössä, ja ennen kaikkea suunnittelun tärkeydestä, mitä näin laaja työ vaatii. Olemme oppineet, että näin laaja ja vaativa työ tarvitsee aikaa, enemmän kuin mitä meillä oli tälle työlle antaa. Olemme päässeet kehittämään yhteistyötaitojamme. Olemme päässyt tämän opinnäytetyön myötä tekemään yhteistyötä kahden työelämätahon kanssa, kuin myös

toistemme ja ohjaavien opettajien kanssa. Opinnäytetyöpajojen myötä olemme päässeet myös tekemään yhteistyötä muiden opiskelijoiden kanssa.

Olemme saaneet lisäkokemusta lasten ja nuorten ohjaamisesta. Olemme oppineet, kuinka tutkimusprosessi toteutetaan, ja olemme kehittyneet tutkimuksen tekijöinä ja sosionomeina. Opinnäytetyön aikana olemme päässeet tutustumaan meille tärkeisiin aiheisiin ja niistä kirjoittaminen on ollut aidosti kiinnostavaa. Olemme perehtyneet ajankohtaiseen tutkimukseen ja kirjallisuuteen ja tiedämme mistä tietoa voidaan etsiä. Kumpikin on saanut tietoa ja kosketuspintaa niin omasta, kuin toisen ammattisuuntautumisesta. Yhteistyö on ollut antoisaa ja se on kasvattanut meitä parityöskentelyssä ja toisen huomioimisessa. Olemme oppineet, millaista on tehdä työelämäkumppanien kanssa yhteistyötä. Olemme päässeet tekemään laaja-alaisesti yhteistyötä eri tahojen kanssa koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Opinnäytetyön myötä saimme kokemusta myös heittäytymisestä ja siitä kuinka tärkeää se on ohjaajalta. Ohjaajan täytyy tehdä ensin ja sen jälkeen on lapsen tai nuoren vuoro. Opimme myös sen, että aina tilanteet eivät mene niin kun on suunnitellut ja on tärkeää olla varasuunnitelma. Lapsia ja nuoria ei pidä pakottaa osallistumaan ohjauskertaan ja ohjaajalle tulee olla myös vaihtoehtoinen aktiviteetti. Suunniteltu ohjauskerta ei välttämättä ole kaikkien mieleen ja on mahdollista, että ohjauksesta kieltäytyjiä on enemmän, kuin ohjaukseen osallistuvia.

LÄHTEET

- Airaksinen, R., Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Pirhonen, P. & Kastu, R. (2015). *Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin*. Helsinki: Edita.
- Bardy, M. (2011). *Lastensuojelun ytimessä*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. (2013). *Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille*. Lahti: Suomen Mielenterveysseura.
- Fox, K., Botcher, S., Faulkner G. & Biddle, S. (2000) The case for exercise in the promotion of mental health and psychological well-being. Teoksessa Biddle, S., Fox, K. & Boutcher, S. (toim.), *Physical Activity and Psychological Well-Being*. (s.1-9). London: New York, Routledge.
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. (2004) *Lasten ja nuorten mielenterveystyö*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- From, K. & Koppinen, M-L. (2012). *Menossa mukana Tukea tarvitsevan lapsen ja nuoren toiminnallinen osallistuminen*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Heikinaro-Johansson, P., Palomäki, S. & McEvoy, E. (2014). Embracing Change and Increasing Physical Activity in Finnish schools. Teoksessa M-K, Chin & C., Edginton (toim.), *Physical Education and Health Global Perspectives and Best Practice*. (s. 163-175). Urbana, IL: Sagamore Publishing.
- Heiskanen, T. & Hiisijärvi, S. Elämän punaista lankaa etsimässä. Toiminnalliset menetelmät. Saatavilla 24.4.2018 <http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>
- Julkisten ja hyvinvointialojen liitto. Kasvatus- ja ohjausala. Varhaiskasvatus suunnitelma vasu. Saatavilla 17.3.2019 <https://www.jhl.fi/tyoelama/ammattialat/kasvatus-ja-ohjausala/varhaiskasvatussuunnitelma-vasu/>
- Jussila, P. & Lundahl, R. (2011). Luovaa lystiä luovat menetelmät osana hoitotyötä. Teoksessa Jussila P. (toim.), *Lysti-hankkeen lähtökohdat*. (s. 14-20). Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.
- Jyväskylän kaupunki. Varhaiskasvatus ja koulutus. Saatavilla 21.1.2019 <https://www.jyvaskyla.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/varhaiskasvatus-ja-esiopetus/varhaiskasvatus-jyvaskylassa>

- Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Tukimateriaali. Laadullisen analyysi ja tulkinta. Saatavilla 17.3.2019 <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta>
- Kananen, J. (2008). *Kvali: kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karila, K., Kinon, J. & Virtanen, J. (2001). *Varhaiskasvatuksen teoriasuuntauksia*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keskinen, S. & Virjonen, H. (toim.) (2004). *Vanhemmuuden ja lapsen kasvun tukeminen päivähoitossa*. Helsinki: Tammi.
- Kinnunen, S., Pajamäki-Alasara, T. & Tallgren, S. (2007-2009). Varhaisnuoren kasvu ja kehitys – vanhempi nuoren kasvun tukena. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavilla 24.2.2019 <http://keravanjoenvanhempainyhdistys.fi/wp-content/uploads/2015/12/mll-varhaisnuoruuden-kasvu-ja-kehitys.pdf>
- KvaliMOTV. Aineiston hankinta. Saatavilla 17.3.2019 <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6.html>
- KvaliMOTV. Analyysi ja tulkinta. Saatavilla 17.3.2019 https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3.html
- KvaliMOTV. Edustavuus. Saatavilla 23.1.2019 https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2_4.html
- KvaliMOTV. Havainnointi. Saatavilla 3.12.2018 https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html
- KvaliMOTV. Hypoteesittomuus. Saatavilla 17.3.2019 https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_1.html
- Kyttä, M. Kyselylomake. Saatavilla 16.3.2019 http://maa.aalto.fi/fi/midcom-serveattachementguid1e4c412ed7fda28c41211e4a9f76d5ade012ed92ed9/4_kyselylomake.pdf
- Kyvyt.fi. Tutkimussuunnitelma. Luotettavuus. Saatavilla 16.3.2019 <https://kyvyt.fi/view/artefact.php?artefact=304009&view=72174>
- Känkänen, P. (2013). *Taidelähtöiset menetelmät lasten suojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia*. (Väitöskirja, Helsingin Yliopisto). Saatavilla 31.12.2018 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-911-4>
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Saatavilla 30.9.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

- L 417/2007. Lastensuojelulaki. Saatavilla 30.9.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- L 540/2018. Varhaiskasvatuslaki. Saatavilla 14.11.2018 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidp446126848>
- Laitila, M. (2010). *Asiakkaan osallisuus mielenterveys ja päihdetyössä*. (Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto). Saatavilla 24.4.2018 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-0224-5>
- Larsen, M., Baste, V., Bjørknes, R., Myrvold, T. & Lehmann, S. (2018). Services according to mental health needs for youth in foster care? - A multi-informant study. BMC Health Services Research. Saatavilla 17.11.2018 <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186%2Fs12913-018-3365-6.pdf>
- Lassander, M. & Karila-Hietala, R. (2017) *Nuoren mielen ensiapu- mielenterveysosaamista lasten ja nuorten kohtaamiseen*. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Lehmann, S., Havik, O., Havik, T. & Heiervang, E. (2013). Mental disorders in foster children: a study of prevalence, comorbidity and risk factors. Saatavilla 17.11.2018 https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/48630/13034_2013_Article_280.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Liikanen, H-L. (2010). Taiteesta kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Saatavilla 21.2.2019 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75612/OPM1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102984/THL_RAPO52_2012_web.pdf
- Liikuntaneuvos. Mitä hyötyä? Saatavilla 12.3.2019 http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/353/sivu_2.pdf
- Lykins, E. & Baer, R. (2009). Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. Volume 23. Saatavilla 23.1.2019 <http://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/baermediators.pdf>
- Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) (2014). *Psykiatria* (11., uud. p.). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Ammattilaisille. Kouluilla ja oppilaitoksille. Teh-
täväkortit. Läsnaolon taito. Saatavilla 30.1.2019 <https://www.mll.fi/tehtavat/lasnaolon-taito-kunnioittava-vuorovaikutus/>
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. (toim.) (2015). *Lapsen mieli. Mielen terveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan.* (2.p.). Helsinki: Suomen Mielen terveysseura.
- Marttunen, M. & Karlsson, L. (2013). Nuoruus ja mielen terveys. Teoksessa Marttunen M., Huurre T., Strandholm T. & Viialainen R. (toim.) *Nuorten mielen terveyshäiriöt- Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille.* (s. 7-1) Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Metsämuuronen, J. (toim.) (2006) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja.* Helsinki: International Methelp Ky.
- Nyyti. Mielen terveys on voimavara. Saatavilla 22.1.2018 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/mielen-terveys-on-voimavara/>
- Ojanen, M. (1994). *Liikunta ja psyykinen hyvinvointi.* Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisotyö. Nuorten osallisuus ja osallistaminen. Saatavilla 30.10.2018 <https://minedu.fi/nuorten-osallisuus>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Saatavilla 17.3.2019 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Opetushallitus. Koulutus ja tutkinnot. Varhaiskasvatus. Uudet vasut. Saatavilla 14.11.2018 https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus/uudet_vasut
- Opetushallitus. Varhaiskasvatuksen suunnitelma 2016. Saatavilla 16.3.2019 https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- Opintokeskus Sivis. Järjestöarvioinnin ilmansuuntia. Arvioinnin tiedonkeruu menetelmiä. Kyselylomake. Saatavilla 16.3.2019 <https://www.ok-sivis.fi/jarjestoarvioinnin-ilmansuuntia/arvioinnin-tiedonkeruun-menetelmia/kyselylomake.html>
- Opintokeskus Sivis. Toiminnallisia menetelmiä. Saatavilla 17.3.2019 <https://www.ok-sivis.fi/media/materiaalit-osio/toiminnallisia-menetelmia.pdf>

- Paananen, R., Ristikari, T., Merikukka, M., Rämö, A. & Gissler, M. 2012. Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen syntymäkohortti 1987 -tutkimusaineiston valossa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos – Raportti 52/2012. Saatavilla 30.10.2018 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102984/THL_RAPO52_2012_web.pdf
- Pentz, J. & Simkin, D. (2016). The Use of Meditation in Children with Mental Health Issues. Times. Saatavilla 30.1.2019 <http://www.psychiatristimes.com/special-reports/use-meditation-children-mental-health-issues>
- Psykologian keskeiset käsitteet. Saatavilla 15.3.2019 <https://peda.net/loimaa/loimaanlukio/kl/psykologia/psykologia>
- Räty, T. (2015) *Lastensuojelulaki Käytäntö ja soveltaminen*. Helsinki: Edita
- Savolainen, M. (2008). *Mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen*. Vaasa: Stakes. Saatavilla: 24.2.2019 http://www.epshp.fi/files/5469/Mielenterveys_ja_mielenterveyden_edistaminen.pdf
- Silverton, S. (2013). *Mindfulness tietoisien läsnäolon läpimurto*. Helsinki: Schildts & Söderström.
- Soini, A. & Sääkslahti, A. (2017). Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P.(toim.) *Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia*. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino Oy.
- Suomen mielenterveysseura. Ajassa. Liikuntaa mielenterveyskuntoutujille: Hoitava liikunta-aktivointi-hanke. Saatavilla 15.3.2019 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/liikuntaa-mielenterveyskuntoutujille-hoitava-liikunta-aktivointi-hanke>
- Suomen mielenterveysseura. Hallitusohjelmatavoitteet 2015-2019. Saatavilla 8.3.2019 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/yhteiskunta/vaikuttamisen/hallitusohjelmatavoitteet-2015-2019-mielenterveyttä-rakennetaan-oikealla>
- Suomen mielenterveysseura. Mielenterveys. Hyvinvointi. Rentoutuminen palauttaa voimia. Saatavilla 2.1.2018 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>,
- Suomen mielenterveysseura. Mitä on resilienssi? Saatavilla 17.3.2019 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-elämäntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mita-resilienssi>

- Suomen mielenterveysseura. Organisaatio ja toiminta. Strategia. Mitä mielenterveys on? Saatavilla 12.4.2018 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>
- Suomen mielenterveysseura. Yhteisö ja osallisuus. Saatavilla 17.3.2019 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yhdessä-kasvu-ja-kehittyminen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lastenneuvola. Saatavilla 18.5.2018 https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/lastenneuvola
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lastensuojelun käsikirja. Saatavilla 29.4.2018 <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Lasten ja nuorten mielenterveys. Saatavilla 4.10.2018 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Saatavilla 29.4.2018 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Peruspalvelut. Varhaiskasvatuspalvelut. Saatavilla 14.11.2018 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Sijaishuolto. Saatavilla 29.4.2018 <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Sosiaali- ja terveysalan tilastollinen vuosikirja 2017. Helsinki: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavilla 30.1.2019 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135959/URN_ISBN_978-952-302-970-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Osallisuus. Saatavilla 12.5.2018 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Lapset, nuoret ja perheet. Menetelmät. Taidelähtöiset menetelmät. Saatavilla 28.12.2018 https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/taidelahtoiset_menetelmat
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Lastensuojelun käsikirja. Työprosessit. Lasten osallisuus. Saatavilla 12.10.2018 <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lasten-osallisuus#otsikko1>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Lastensuojelun käsikirja. Työprosessit. Mitä on lastensuojelu. Saatavilla 24.4.2018 <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Saatavilla 17.3.2019 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>
- Terveyskylä. Itsehoito. Rentoutuminen. Saatavilla 17.3.2019 <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/rentoutuminen>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turja, L. & Vuorisalo, M. (2017). *Lasten oikeudet, toimijuus ja osallisuus oppimisessa*. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) *Valloittava varhaiskasvatus*. Tampere: Vastapaino
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavilla 8.3.2019 <https://www.tenk.fi/fi/ammattikorkeakoulujen-opinnäytetöiden-eettiset-suositukset> 44-52). Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.
- Unicef. Lapsen oikeudet. Yleissopimus lapsen oikeuksista. Saatavilla 22.1.2019 <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>
- Van Der Kolk B. (2014). *Jäljet kehossa Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla*. Helsinki: Viisas elämä.
- Ylönen M. (2011). Luovaa lystiä luovat menetelmät osana hoitotyötä. Teoksessa Jusila P. (toim.), *Lysti-hankkeen lähtökohdat*. (s. 44-52). Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.

LIITE 1. Ohjauskertojen ohjelma nuorille



Ohjauskertojen ohjelma

Olemme tekemässä opinnäytetyötä aiheesta toiminnalliset menetelmät lasten ja nuorten mielenterveyden tueksi Diakonia-ammattikorkeakoululle. Olemme tulossa ohjaamaan kuuden viikon ohjausillat 25.4.2018 alkaen klo 17-18. Ohjauskertoihimme sisältyy seuraavaa ohjelmaa, jotka olemme koonneet nuorten toiveista. Näiden ohjauskertojen lomassa tarkoituksenamme on havainnoida nuoria ja kerätä palautekyselyn avulla tutkimustietoa siitä, miltä ohjauskerrat ovat tuntuneet ja miten nuoret kokevat niiden vaikuttaneen omaan olotilaan.

Pyytäisimme vuorossa olevia ohjaajia havainnoimaan nuorten käyttäytymistä ohjauskertojen välissä. Pyydämme kiinnittämään huomiota nuorten käyttäytymiseen ennen ja jälkeen ohjauskerran. Havainnoinnin päävastuu on meillä, mutta pyydämme huomiomaan eroja mielialassa, käytöksessä ja kommunikoinnissa.

25.4 Sulkapalloa salissa + loppurentoutus

2.5 Luova maalaaminen

9.5 Joogaa salissa

16.5 Keilausta Jyväskylän keilahallissa Pupuhuhdassa

23.5 Ulkona: Ohjattuja leikkejä ja pelejä (säävaraus)

30.5 Superpark + ruokaa Pizza Bestissä Lutakossa

Ystävällisin terveisin

Samu Paananen & Anniina Manninen

Diakonia-ammattikorkeakoulu

LIITE 2. Lupakysely lasten vanhemmille



LUPAKYSELY

Hei vanhemmat!

Olemme tekemässä opinnäytetyötä, joka käsittelee aihetta toiminnalliset menetelmät lasten ja nuorten mielenterveyden tueksi. Olemme opinnäytetyöparini kanssa toteuttaneet toimintaa jo nuorille, ja nyt olisi lapsille toteutettavan osion vuoro. Tarkoitukseni olisi järjestää päiväkodissa n. 3 ohjauskertaa, joihin sisältyy luovaa maalausta, liikuntaa ja rentoutumista. Jokaisen ohjauskerran jälkeen lapsille esitettäisiin kysymyksiä toimintaan liittyen, ja vastauksista saisimme tukea tutkimukseemme.

Lapsille esitetyt kysymykset ovat vain toimintaan liittyviä esim. Oliko toiminta kivaa, tuliko toiminnasta hyvä olo, osallistuisitko uudelleen jne. Kysymysten vastaukset kerätään anonyymisti, eli henkilötietoja ei kerätä, eikä toimintaan liity valokuvausta, tai muuta, josta lapsi voitaisiin tunnistaa.

Lapsen nimi: _____

Kyllä, lapseni saa osallistua tutkimusta tukevaan toimintaan.

Ei, lapseni ei saa osallistua tutkimusta tukevaan toimintaan.

Vanhemman allekirjoitus: _____

Ystävällisin terveisin

Anniina Manninen ja Samu Paananen, Diakonia Ammattikorkeakoulu

LIITE 3. Kyselylomake lapsille

Statistics

Toiminnalliset menetelmät lapsille



1. Päivämäärä
Päivämäärä:

2. Oliko ohjauskerrassa kivaa?
 Kyllä
 En osaa sanoa
 Ei

3. Oliko ohjaukseen kiva tulla?
 Kyllä
 En osaa sanoa
 Ei

4. Tuliko sinulle hyvä olo?
 Kyllä
 En osaa sanoa
 Ei

5. Mitä olisit tehnyt ohjauskerrassa toisin?


6. Osallistuisitko ohjauskertaan uudelleen?
 Kyllä
 En osaa sanoa
 En

7. Millainen olo sinulla on tällä hetkellä?

LIITE 4. Kyselylomake nuorille

Statistics

Toiminnalliset menetelmät



1. Päivämäärä

Päivämäärä:

2. Kuinka mielekkäänä koit ohjaukerran?

- En lainkaan mielekkäänä
- En mielekkäänä
- En osaa sanoa
- Melko mielekkäänä
- Erittäin mielekkäänä

3. Kuinka motivoitunut olit tulemaan ohjaukertaan?

- En lainkaan motivoitunut
- Jonkin verran motivoitunut
- En osaa sanoa
- Melko motivoitunut
- Erittäin motivoitunut

4. Vaikuttiko ohjaukerta positiivisesti fyysiseen olotilaasi?

- Kyllä
- En osaa sanoa
- Ei

5. Autoiko ohjaukerta sinua rentoutumaan?

- Kyllä
- En osaa sanoa
- Ei

6. Koitko osallisuutta ohjaukerran aikana?

- Kyllä
- En osaa sanoa
- En

7. Mitä olisit tehnyt ohjaukerrassa toisin?

100 merkkiä jäljellä

8. Osallistuisitko ohjaukertaan uudelleen?

- Kyllä
- En osaa sanoa
- En

9. Millainen olo sinulla on tällä hetkellä?

LIITE 5. Luova maalaus lapsille ja nuorille

Ota mukava asento lattialla. Tartu liituun vasemmalla kädelläsi (jos olet vasenkätinen, käytä oikeaa kättäsi). Mieti, mikä liike, rytmi, muoto, voimakkuus jne. kuvaa tunnetasi/kokemustasi tällä hetkellä. Sulje silmäsi ja piirrä tuntemuksesi paperille. Löydät paperisi/kartonkisi rajat tunnustelemalla sen reunoja (maalanteipit). Kun olet valmis, avaa silmäsi. Ota seuraavaksi käyttöösi pullovärit. Voit pusertaa niitä vaikkapa paperilautaselle. Laita kertakäyttöhanska käteesi. Käytä runsaasti väriä. Sulje silmäsi ja jatka työskentelyä käyttämällä sattumanvaraisia värejä ja maalaamalla sormin/kädellä. Mieti nyt liikettä, muotoa, rytmiä, jotka kuvaavat tunnetta, kun tulit ensimmäisen kerran Villijoutseneen. Kun olet valmis, avaa silmäsi. Jätä luomasi kuva paikoilleen. Si-jointa aikaisempi maalaus toisen päälle nurin perin. Paina sitä ja ota se pois. Jälkimmäinen maalaus on lopullinen tuotos.

LIITE 6. Pitkä rentoutus

Pitkä rentoutus

Tarkoitus: auttaa mieltäsi ja kehoasi rentoutumaan kokonaisvaltaisesti.

Kesto: n. 15 min

Ohje: Tarvitset harjoitusta varten rauhallisen tilan sekä mahdollisuuden mennä makuulle lattialle pehmeälle alustalle ja rentoutua kokonaisvaltaisesti. Harjoitus on helpompi tehdä kuuntelemalla.

Hakeudu paikkaan, jossa voit rentoutua hetkeksi ilman häiriötekijöitä. Ota mukava makuuasento ja sulje silmäsi. Keskity kuuntelemaan hengitystäsi. Siinä ei tarvitse muuttaa sitä, huomaa vain hengityksesi rytmi. Tarkastele miltä kehossasi tuntuu, kun hengität sisään ja ulos omaan luonnolliseen tahtiisi.

Syvennä hengitystäsi hetkeksi ja huomaa, kuinka rintakehäsi laajenee ja vatsasi kohoaa sisäänhengityksellä, ja uloshengityksellä koko kehosi vähitellen rentoutuu ja painautuu alustaa vasten. Jatka näin hetken aikaa ja palaa vähitellen luonnolliseen kevyeen hengitykseen. Kuuntele, miltä kehossasi tuntuu juuri nyt. Jos jossain osassa kehoasi tunnet kylmyyttä tai lämpöä, jännitystä tai rentoutta, niin vain huomioi se, arvostelematta ja yrittämättä muuttaa tuntemuksiasi. Anna itsesi rauhoittua tähän hetkeen.

Siirrä ajatuksesi siihen, miten kehosi lepää alustalla koko painollaan. Tunne, kuinka painavat jalkateräsi ja nilkkasi ovat. Anna niiden painon laskeutua alustaan, pohkeita myöten. Polvesi pehmenevät, reitesä ja pakarasi rentoutuvat raskaina alustaa vasten. Tunne lantiosi paino.

Vatsasi ja rintakehäsi muuttuvat rennommiksi ja raskaammiksi jokaisella uloshengityksellä. Myös koko selkäsi painautuu alustaa vasten pehmeänä ja painavana. Niskasi ja hartiasi sulavat kohti alustaa. Tunne olkavarsiesi paino ja anna painon levitä alemmas käsivarsiisi. Ranteesi pehmenevät ja kämmenesi ja sormesi lepäävät alustaa vasten.

Tunne, kuinka niskasi ja kaulasi pehmenevät. Pääsi painautuu alustaan koko painollaan. Anna otsasi ja leukasi rentoutua täysin. Luovu myös kielesi jännityksestä, anna sen vain rentoutua suusi sisällä. Anna kasvojesi levätä. Painon myötä kehosi voi päästää irti kaikesta jännityksestä.

Kiinnitä nyt huomiota niihin osiin kehostasi, jotka koskettavat alustaa. Mitkä kohdat ovat täysin ilmassa? Kuinka erilaisilta nämä kohdat tuntuvat? Ala hiljalleen liikutella sormiasi ja varpaitasi. Anna liikkeen kasvaa ja levitä käsiisi ja jalkoihin. Voit myös keinutella lantiotasi kevyesti puolelta toiselle.

Hetken päästä voit alkaa avalla silmiäsi ja herätellä kehoasi kevyin ojennuksin ja haukotuksin. Hakeudu rauhassa istuma-asentoon ja siitä takaisin seisomaan. Huomaa olosi kehossasi nyt ja kiitä itseäsi tästä harjoituksesta.