



# **Itsetunnon ja vuorovaikutustaitojen kohentaminen ryhmätoiminnan avulla - toiminnallinen opinnäytetyö kuudesluokkalaisten parissa**

**Teri Lindholm**

**Liina Linjama**

**Julia Muukkonen**

**2020 Laurea**



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Itsetunnon ja vuorovaikutustaitojen kohentaminen  
ryhmätoiminnan avulla -  
toiminnallinen opinnäytetyö kuudesluokkalaisten parissa**

**Teri Lindholm  
Liina Linjama  
Julia Muukkonen**  
Sosionomi  
Opinnäytetyö  
Maaliskuu, 2020

Teri Lindholm, Liina Linjama, Julia Muukkonen

**Itsetunnon ja vuorovaikutustaitojen kohentaminen ryhmätoiminnan avulla**

Vuosi

2020

Sivumäärä

55

---

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin yhteistyössä erään helsinkiläisen alakoulun kanssa. Kyseinen koulu tarvitsi helpotusta tilanteeseen, jossa koulussa opiskelee seitsemän kuudesluokkalaista tyttöä, joilla on erilaisia sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviä haasteita. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tyttöjen vuorovaikutustaitojen kehittäminen sekä itsetunnon parantaminen ohjatun ryhmän avulla.

Opinnäytetyöllä oli kaksi tavoitetta. Ensimmäinen tavoite oli kohottaa tyttöjen itsetuntoa, kehittää vuorovaikutustaitoja sekä ryhmäyttää tyttöjä keskenään. Toinen tavoite oli kirjoittaa materiaali ryhmän ohjaamista varten, jotta samanlaista 11-13-vuotiasta tytöistä koostuvaa ryhmää voitaisiin tarvittaessa ohjata muuallakin.

Opinnäytetyön alussa pyrittiin kartoittamaan oppilaiden tilanne mahdollisimman hyvin. Ensin tiedusteltiin opettajilta ryhmään osallistuvista tytöistä, sitten tytöt haastateltiin kukin yksitellen. Haastatteluja seurasi viisi ryhmäkertaa, joiden teemoina olivat ystävyys, itsetunto ja sosiaalinen media. Ryhmässä keskusteltiin ja tehtiin toiminnallisia harjoituksia, kuten draamaharjoituksia koskien esimerkiksi anteeksi pyytämistä, itsemyötätuntoa ja konfliktinpurkua. Ryhmän jälkeen pidettiin tytöille uudet haastattelut ja pyydettiin palautetta ryhmän vaikutuksista niin tytöiltä kuin tyttöjen opettajilta.

Ryhmäkertojen sisältö perustui itsetuntoa, tyttöjen välistä kiusaamista sekä sosiaalisen median vaikutusta koskevaan tutkimustietoon ja teoriaan. Sukupuolisensitiivisyys oli opinnäytetyötä ohjaava näkökulma, sillä kaikki osallistujat olivat tyttöjä. Tyttöjen välinen vuorovaikutus eroaa poikien välisestä vuorovaikutuksesta, joten oli tärkeää keskittyä tyttöjen kanssa tehtävään työhön. Ryhmän materiaali soveltuu sellaisenaan mille tahansa 11-13 -vuotiaiden tyttöjen ryhmälle.

Ryhmästä saatu palaute oli positiivista. Alku- ja loppuhaastatteluita verratessa on helppo huomata, kuinka paljon tyttöjen käsitys ystävydestä oli laajentunut. Tytöt olivat myös oppineet olemaan kriittisempiä sosiaalisessa mediassa näkyvää sisältöä kohtaan.

Asiasanat: itsetunto, sosiaalinen media, koulukiusaaminen, sukupuolisensitiivisyys

Teri Lindholm, Liina Linjama, Julia Muukkonen

**Improving self-esteem and social skills through group activity**

Year 2020

Pages

55

---

This is a functional thesis, which was implemented in collaboration with an elementary school based in Helsinki. The school in question asked for help with seven 6<sup>th</sup> graders, who had some challenges with social interaction. The purpose of the thesis was to improve the girls' social skills and self-esteem.

The main goals for the thesis were to improve the girls' self-esteem, social skills and help the girls befriend each other. Another goal of the thesis was to produce material for professionals in the field, who are dealing with similar issues with girls aged 11-13.

The first step into the thesis was to interview the participants. The goal of the interviews before the group activity was to outline the needs of the individuals separately and also to get a coherent picture of the group and what its needs were. The interviews were semi-structured, with questions that were planned ahead. After the focused interviews, there were five group sessions, which were themed as follows: friendships, self-esteem and social media. The sessions consisted of conversations and functional exercises, for example drama practices. The participants rehearsed apologizing and forgiving, how to handle conflicts and how to develop self-compassion.

The contents of the group activities were based on theory and different research sources on school bullying between girls, self-esteem and the effects of using social media. Gender sensitivity was the main point of view of the thesis. Given the fact that all the participants were female, and girls' interaction with one another differs from how boys communicate, it was vital to aim the focus on girls only. The material developed through the project is suitable for use with girl groups within the age range of 11-13 especially.

The feedback on the group activity was positive. Comparing the interviews held before and after the group activities, it could be seen that the girls' comprehension of friendship had evolved during the participation in the group and the girls had also learnt media-criticality.

Keywords: self-esteem, social media, school bullying, gender sensitivity

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Opinnäytetyön tausta, tavoite ja tarkoitus .....	8
3	Tutkittavan ilmiön kuvaus ja rajaaminen.....	9
4	Vertaisuhteet lapsuudessa ja nuoruudessa .....	9
5	Sukupuolisensitiivisyys .....	10
6	Itsetunto .....	11
7	Sosiaalinen media ja sen vaikutus itsetuntoon .....	13
8	Koulukiusaaminen.....	14
9	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	15
10	Opinnäytetyön prosessi .....	17
11	Alkuhaastattelut .....	17
12	Ryhmänohjaus.....	18
12.1	Ensimmäinen ryhmäkerta: ystävyysuhteet .....	20
12.2	Toinen ryhmäkerta: sosiaalinen media ja ulkonäköpaineet.....	20
12.3	Kolmas ryhmäkerta: itsetunto .....	21
12.4	Neljäs ryhmäkerta: minäkuva ja konfliktipurku.....	22
12.5	Viides ryhmäkerta: kuunteleminen.....	23
13	Loppuhaastattelut .....	24
14	Eettisyys ja luotettavuus .....	26
15	Arviointi.....	28
15.1	Itsearviointi.....	28
15.2	Työelämäkumppanin arviointi.....	30
16	Pohdinta .....	30
	Liitteet .....	37

## 1 Johdanto

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui nuorten tyttöjen itsetuntoon ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen keskittyvä projekti. Opinnäytetyöhön osallistuvien opiskelijoiden yhteinen intohimo on sukupuolisensitiivinen työ ja erityisesti tyttöjen itsetunnon ja voimaantumisen kokemuksen vahvistaminen.

Nyky-yhteiskunnassa tyttönä kasvaminen ja kehittyminen on kuormittavaa. Jatkuvat ulkonäköpaineet ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvät paineet luovat kasvulle ja itsetunnolle ahtaat raamit, joiden sisällä kehittyä. Sosiaalinen media lisää oman panoksensa nuorille jo vaikeaan tilanteeseen. Instagram, YouTube ja WhatsApp ovat jo lähes jokaisen puhelimessa. Kaikki taltioidaan, jolloin virheistä toipuminen ja kasvaminen voi olla hankalampaa. Nuoret voivat olla toisilleen armottomia, vaikka painisivat itse samojen asioiden kanssa.

Verkossa todellisuuden ja valheellisuuden ero on häilyvä. Ihmiset ovat median ympäröimänä jatkuvasti ja tietoa tulvii kaikkialta. Klikkiotsikot ja valeuutiset ovat arkipäivää, ja mediakriittisyyttä tulee käyttää jokaista artikkelia lukiessa. Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa huomattavasti edeltäviä sukupolvia enemmän - usein jo alle kouluikäisillä on taskussaan älypuhelin.

Vuonna 2019 Opetus- ja kulttuuriministeriö on laatinut uudet, kansalliset mediakasvatuslinjaukset, jotka vastaavat medialukutaidon edistämisen tarpeeseen. Hyvät medialukutaidot ovat hyödyllisiä kaikille. Nuorilla hyvät medialukutaidot auttavat yhteiskunnallisen toimijuuden ja osallisuuden tukemisessa sekä verkossa kohdattujen ongelmien käsittelyssä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019, 9.) Viime aikoina on tehty tutkimuksia sosiaalisen median vaikutuksesta nuoriin ja heidän itsetuntonsa kehitykseen. Asiaa ovat tutkineet esimerkiksi Kuosmanen vuonna 2018 kasvatustieteen pro gradu -tutkielmassaan Sosiaalisen median vaikutukset itsetuntoon ja Sievers vuonna 2018 sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielmassaan Nuoret ja sosiaalinen media. Sosiaalisella medially on selkeä yhteys nuorten tasapainoiseen kehitykseen, jonka takia teemaa haluttiin käsitellä vuorovaikutustaitojen ja itsetunnon lisäksi.

Sosiaalinen media ei kuitenkaan suinkaan ole ainut näkökulma, josta itsetuntoa ja vuorovaikutustaitoja haluttiin lähestyä. Itsetunnon kehityksen katsottiin olevan voimakkaasti kytköksissä sosiaaliseen ympäristöön. Tyttöjen välisiä sosiaalisia suhteita haluttiin tarkastella siitä näkökulmasta, kuinka ne ovat vaikuttaneet kunkin osallistujan itsetuntoon, ja voitaisiinko suuntaa muuttaa tarvittaessa erilaiseksi. Ottaen huomioon, että tyttöjen välillä oli ollut vuorovaikutuksellisia haasteita jo jonkin aikaa, heidän itsetunnonsa varmasti oli

myös parantamisen varaa. Huono itsetunto vieläpä lisää riskiä tulla kiusatuksi (KiVa-koulu 2020). Tämän takia oli hyvä puuttua tyttöryhmän sisäisiin olosuhteisiin nimenomaa sosiaalisten suhteiden näkökulmasta ennen, kuin tilanne eskaloituu ja muuttuu vakavaksi, päivittäiseksi koulukiusaamiseksi.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa ryhmänohjausmateriaali, jota voidaan hyödyntää tyttöryhmissä. Materiaali koottiin ryhmätoiminnan pohjalta. Ryhmä toteutettiin seitsemän nuoren kanssa.

Opinnäytetyö haluttiin toteuttaa, sillä nuorissa on tämän pallon tulevaisuus. Girls supporting girls!

## 2 Opinnäytetyön tausta, tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön yhteistyötahona oli eräs helsinkiläinen alakoulu. Koulua ei tarkenneta enempää, jotta ohjattua ryhmää ei voisi tunnistaa opinnäytetyöstä. Opinnäytetyön alkuperäisenä suunnitelmana oli ollut mennä Tyttöjen Talolle ohjaamaan ryhmää, mutta tarkempia suunnitelmia ei ollut vielä sovittu. Erään helsinkiläisen alakoulun koulukuraattori oli ottanut yhteyttä Tyttöjen Taloon alakoulussa opiskelevasta tyttöryhmästä. Tyttöjen Talo oli todennut, että heillä on tiedossa opiskelijaryhmä, joka on halukas ohjaamaan ryhmää osana opinnäytetyötään. Tyttöjen Talo välitti koulukuraattorin ja opettajan yhteystiedot, ja siitä eteenpäin yhteistyötä on tehty suoraan koulun kanssa.

Alakoulussa opiskelee seitsemän tyttöä, joiden välillä oli erinäisiä vuorovaikutuksen haasteita, jotka täyttivät osiltaan tyttöjen välisen koulukiusaamisen ominaispiirteitä. Tytöt jättivät toisiaan porukoiden ulkopuolelle ja heillä oli haasteita uusien ystävyysuhteiden luomisessa. Käsitys siitä, miten vuorovaikutus ja terve ystävyysuhde toimivat, vaikutti rakoilevan. Sosiaalisesti hankalat tilanteet kärjistyivät tyttöjen välillä herkästi ja erilaisia riitatilanteita oli jouduttu opettajien, vanhempien ja kuraattorin avulla ratkomaan jo jonkin aikaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ryhmänohjaamiseen materiaali, jonka avulla on mahdollista käsitellä vuorovaikutukseen, koulukiusaamiseen sekä itsetunnon kohottamiseen liittyviä asioita. Materiaali (liite 1) on sellainen, että se soveltuu erityisesti 11-13-vuotiaiden tyttöjen kanssa käytettäväksi. Materiaalia varten luodut harjoitteet ovat juuri 11-13-vuotiaille sopivia, sillä ne herättävät keskustelua ja ajatuksia käytännönläheisillä tavoilla, jotka ovat helposti lähestyttävissä tuon ikäisille. Lapset ja nuoret kehittyvät ja kasvavat nopeasti, jonka takia kuudesluokkalaisille sopiva materiaali sopisi parhaiten 11-13-vuotiaille tytöille. Tällöin ikähaitari on tarvittavan suppea, että harjoitukset ovat tarkoituksen mukaisia osallistujille.

Opinnäytetyön tavoitteena oli parantaa osallistujien itsetuntoa, vuorovaikutustaitoja sekä tyttöjen keskinäisiä välejä. Opinnäytetyön avulla haluttiin vaikuttaa alakoulussa opiskelemaan tyttöryhmään siten, että heidän tilanteensa helpottuu ja ryhmän jäsenten välinen kiusaaminen sekä vuorovaikutuksen haasteet vähenevät. Tyttöjen haluttiin kokevan voimaantumista ryhmän avulla.

Tyttöjen Talon rooli osana opinnäytetyötä oli monisyinen. Paitsi, että Tyttöjen Talon kautta saimme alun perin tietää koulun tilanteesta, saimme ryhmän ohjaukseen myös materiaaleja Tyttöjen Talon kautta. Tyttöjen Talo tekee yhteistyötä Doven kanssa Aidosti Minä-projektia. Osana projektia Dove on julkaissut tyttöjen kehonkuvaan ja itsetuntoon liittyviä ryhmänohjauksen materiaaleja. Yhtä Doven harjoituksista hyödynnettiin ryhmässä. Harjoitus liittyi olennaisesti siihen, miten sosiaalinen media vaikuttaa itsetuntoon. Valmis

ryhmänohjausmateriaali jaetaan Tyttöjen Talolle sekä kyseisen koulun henkilökunnalle ja koulukuraattorille.

### 3 Tutkittavan ilmiön kuvaus ja rajaaminen

Osana opinnäytetyötä ohjattiin ryhmää alakoulussa opiskeleville, kuudesluokkalaisille tytöille, joiden parissa oli merkittäviä vuorovaikutusongelmia. Tyttöjen välisen vuorovaikutuksen haasteet ovat yleisiä, mutta niihin on hankala puuttua, sillä haasteet näkyvät usein epäsuorina ja tämän takia niitä voi olla vaikeaa havaita (Duncan 2003, 103). Yksi opinnäytetyön tavoitteista oli koota ryhmänohjausta varten materiaali, jonka avulla tyttöjen kanssa käsitellään ystävyys-suhteita, luottamusta, itsetuntoa sekä sosiaalista mediaa.

Aihe rajautui ennen ryhmän ohjausta tehdyn suunnitelman ja ryhmän ohjaamisen kautta. Opinnäytetyötä varten ohjatun ryhmän kokoontumiskerroilla käsiteltiin aiemmin mainittujen aihealueiden lisäksi kauneusihanteita ja tyttöjen kokemia ulkonäköpaineita, sekä itsetuntoa ja itsemyötätuntoa. Ryhmäkerroilla käytiin läpi myös itsensä kehittämistä ja konfliktinpurkua, sekä kuuntelemista ja kommunikointia.

### 4 Vertaissuhteet lapsuudessa ja nuoruudessa

Sosiaaliset suhteet vaikuttavat vahvasti siihen, millaisena yksilö näkee itsensä ja millaiseksi hän kehittyi. Heti vastasyntyneenä lapsi rakentaa kiintymyssuhteen huoltajaansa, mikä värittää tulevia sosiaalisia suhteita. Turvallinen kiintymyssuhde tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Sen kautta lapsi saa ja malleja omiin tulevaisuuden ihmissuhteisiinsa. Hyvät lähtökohdat saadakseen lapsi tarvitsee kokemuksia siitä, että hänen tarpeisiinsa vastataan. Näin lapselle syntyvät ensimmäiset kokemukset ymmärretyksi tulemisesta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Salmivalli (2008, 15, 22) määrittelee vertaissuhteilla tarkoitettavan suhteita saman ikäisten tai samalla kehitystasolla sosiaalisessa, emotionaalisessa tai kognitiivisessa kehityksessä olevien kanssa. Vertaissuhteiden merkitys on suuri lapsen ja nuoren kehityksessä. Tärkeimpiä lapsuus- ja nuoruusajan kehitystehtäviä ovat ystävyys-suhteiden muodostaminen sekä ryhmässä hyväksytyksi tuleminen. Lapsen tai nuoren onnistuminen näissä kehitystehtävissä voi edistää hyvää kehitystä ja suojata yksilöä vuorovaikutuksen vaikeuksilta.

## 5 Sukupuolisensitiivisyys

Sukupuolisensitiivisyydellä eli sukupuolitietoisuudella tarkoitetaan sukupuolen huomioimista paitsi ihmisen henkilökohtaisena ominaisuutena, myös osana yhteiskuntaa.

Sukupuolisensitiivisessä toiminnassa tulee siis kiinnittää huomiota osallistujien sukupuoleen ja sen vaikutuksiin, sekä yhteiskunnan normeihin ja arvoihin, jotka kyseiseen sukupuoleen liittyvät. (Tyttojen Talo 2019.) Sukupuolisensitiivisessä lähestymistavassa on olennaista tunnistaa yksilöön kohdistuvat yhteiskunnan luomat stereotypiat, asenteet ja odotukset käyttäytymisen ja esimerkiksi ulkonäön suhteen (Loisto Settlementti 2020).

Lerner käsittelee kirjassaan *Creation of Patriarchy* miten patriarkaalinen yhteiskuntarakente vaikuttaa jokaisen arkipäiväiseen elämään. Esimerkiksi tyttöjen odotetaan usein käyttäytyvän tietyllä tavalla - kiltteys, ulkonäöstä välittäminen ja tunnollisuus ovat usein tyttöyteen liitettyjä asioita. Tyttöinä oleminen ja eläminen tarkoittavat kuitenkin paljon muitakin asioita ja toisaalta tyttö voi olla, vaikka ei olisi kiltti, tunnollinen tai välittäisi ulkonäöstään. Yhteiskunnassa tytön ja naisen ensisijaisena tehtävänä nähdään yhä äidin ja huolenpitäjän rooli. Patriarkaalinen yhteiskuntarakente on vuosien varrella johtanut sukupuolten väliseen hierarkiaan. (Lerner 1986, 212.)

Opetushallitus (2015, 18) on laatinut vuonna 2015 oppaan sukupuolten tasa-arvon edistämiseksi perusopetuksessa, jossa korostetaan sukupuolitietoista otetta opetukseen ja ohjaukseen jo esi- ja peruskouluissa: ”Sukupuolitietoisessa opetuksessa tunnistetaan sukupuolittavia yhteiskunnallisia ja kulttuurisia rakenteita ja puretaan niitä. Sukupuolitietoinen opetus rakentaa johdonmukaisesti sukupuolten tasa-arvoa.”

Usein sukupuolisensitiivisyys sekoitetaan sukupuolineutraaliuteen, jonka tavoitteena on sukupuoliroolien korostamisen välttäminen tai sukupuolen merkityksen häivyttäminen. Sukupuolineutraaliudesta voidaan puhua silloin, kun sukupuolella ei ole tai ei pitäisi olla merkitystä asian tai toiminnan kannalta. Sukupuolisensitiivisyydestä on kyse silloin, kun asian tai toiminnan kannalta on olennaista, mitä sukupuolta toimija tai toiminnan kohde on. Sukupuolisensitiivisyys ottaa huomioon sen, miten sukupuoli vaikuttaa yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasolla. Kun tiedostetaan, miten sukupuolen koettu todellisuus vaikuttaa yksilöön, tarpeiden ja yhteiskunnallisten sekä yhteisöllisten epäkohtien tunnistaminen on helpompaa. Tasa-arvoisesti ja oikeudenmukaisesti kohdatuksi tuleminen saattaa edesauttaa omien ominaisuuksien kohtaamisessa ja oman potentiaalin toteuttamisessa. (Loisto Settlementti 2020.)

Sukupuolisensitiivisyys haluttiin ottaa opinnäytetyön ohjaavaksi näkökulmaksi, sillä ryhmää ohjataan nimenomaan tytöille. Tuntui järkevältä tutkia ryhmän ongelmia ja voimavaroja sukupuoli huomioon ottaen, ehkä jopa juuri sukupuolen näkökulmasta. Poikien ja tyttöjen sosiaalinen kehitys, vuorovaikutus, valta-asetelmat ja kiusaaminen eroavat voimakkaasti

toisistaan (Duncan 2003, 101). Ryhmään osallistuneiden haluttiin löytävän voima itsessään, omassa naiseudessaan sekä yhteisössään. Sukupuolisensitiivinen ote voi vahvistaa yksilön kokemusta yhteenkuuluvuudesta.

## 6 Itsetunto

Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen käsitystä itsestään, sekä arviota siitä, kuinka tyytyväinen ihminen on itseensä. Itsetunto siis kertoo, millaisena ihminen pitää itseään, ja paljonko hän arvostaa itseään. Se sisältää yksilön käsitykset omista kyvyistään, heikkouksistaan ja arvokkuudestaan. Itsetunto ei kerro mitään henkilön saavutuksista tai menestyksestä, vaan vain siitä, onko ihminen tyytyväinen itseensä, ja hyväksyykö hän itsensä sellaisena kuin on. Hyvän itsetunnon kehitykseen vaikuttavat vahvasti yksilöä ympäröivät sosiaaliset verkostot, yhteiskuntarakenteet sekä asenteet. (Rosenberg 1965 Kiviruusun 2017, 14-15 mukaan.)

Steinem käsittelee teoksessaan *Revolution from Within - A Book of Self-Esteem* (1992) naisten itsetunnon rakentumista. Steinem kuvaa patriarkaalisen yhteiskunnan vaikuttavan naisten itsetuntoon vahvasti, sillä naiset ovat edelleen heikommassa yhteiskunnallisessa asemassa miehiin verrattuna, ja se näkyy asenteissa ja ennako-oletuksissa naisia kohtaan. Muita itsetuntoon ja sen kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat Steinemin mukaan esimerkiksi yhteiskuntaluokka, perhesuhteet sekä etnisyys. Intersektionaalisuudella tarkoitetaan sitä, että tarkastellaan yksilön asemaa ymmärtäen monen eri tekijän summa, kuten esimerkiksi kuinka sukupuoli ja etnisyys vaikuttavat yksilön yhteiskunnalliseen asemaan (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019a).

Yhdistyneet Kansakunnat julkaisi alkuvuodesta 2020 raportin, jossa käsitellään sukupuolten välistä epätasa-arvoa ja sukupuoleen liitettyjä ennakoasenteita. Tutkimuksen mukaan noin 90 prosentilla maailman väestöstä ja Suomessa noin 51 prosentilla on naisia alistavia ajatusmalleja. Nämä ajatusmallit kieltämättä vaikuttavat siihen, miten tytöt ja naiset itsensä näkevät ja millainen itsetunto heille rakentuu. Tutkimuksen mukaan erityisesti vanhempien ennakoasenteet ja alitajuiset toimintamallit vaikuttavat lapsen ja nuoren kehitykseen sekä ymmärrykseen sukupuolinormeista. Lapset ja nuoret ottavat mallia vanhemmistaan, heidän asenteistaan ja toimintamalleistaan. Sosiaaliset rakenteet, kulttuuri ja kanssakäyminen vaikuttavat sukupuolikokemukseen ja siihen, miten yksilö näkee itsensä ja muut. (Yhdistyneet Kansakunnat 2020, 10.)

Itsetunto kehittyy sosiaalisen kanssakäymisen avulla, toimimalla ja palautetta saamalla (Huilla & Isokoski 2013, 21). Sirkku Ahon (1997, 24) mukaan lapsuudessa itsetunto kehittyy seuraavan kahdeksan askelen kautta:

1. Yksilö toimii.
2. Yksilölle syntyy odotukset muiden reaktioista.
3. Yksilö havainnoi muita.
4. Toiset ihmiset tekevät arvion ja johtopäätökset yksilön käyttäytymisestä.
5. Toiset antavat palautetta yksilön käyttäytymisestä. Palaute voi olla verbaalista tai non-verbaalista.
6. Yksilö vertaa palautetta minäkäsitykseensä.
7. Yksilö tulkitsee palautteen ja ottaa sen vastaan riippuen siitä, millaista palaute on, ja kuinka tärkeänä hän sitä pitää.
8. Lopuksi yksilö palautteen avulla muuttaa itsetuntoaan.

Ahon mallista on helppo huomata itsetunnon kehittymisen olevan nimenomaan sosiaalista kanssakäymistä. On kuitenkin hyvä muistaa, että paitsi muut, myös yksilö itse voi antaa itselleen palautetta toiminnastaan.

Itsetunnon kohottaminen tapahtuu paitsi toiminnan ja palautteen, myös myötätunnon ja ennen kaikkea itsemyötätunnon kautta. Itsemyötätunnolla tarkoitetaan myötätunnoista, lempeää suhtautumista itseän ja omaan virheisiin. Itsemyötätunnon avulla voi hillitä itsekritiikkiä. Itsekritiikkiä voi esiintyä erityisesti ihmisillä, joilla on huono itsetunto. Myötätunto itseä kohtaan auttaa ihmistä myös olemaan myötätuntoisempi toisia kohtaan. Osattaessa käsitellä omia epäonnistumisia ja pettymyksiä se on mahdollista myös muiden kohdalla. (Suomen Mielenterveys ry 2018.)

Ryhmän materiaaleja suunniteltaessa nojattiin Ahon itsetunnon kehittymisen malliin sekä kehitettiin harjoituksia myötätuntoisen puheen tuottamiseksi. Pyrkimyksenä oli harjoitusten avulla saada tytöt ymmärtämään oman toiminnan vaikutus toisiin, sekä myötätunnon tärkeys itseä ja muita kohtaan. Tärkeimpänä, pitkäaikaisena teemana oli tyttöjen itsetunnon paraneminen siten, että tytöt olisivat ystävällisempiä sekä itseään että toisiaan kohtaan.

Huono itsetunnon on tutkittu olevan yksi riskitekijä koulukiusatuksi tulemiseen. Tyttöjen kielteinen käsitys itsestä lisää torjutuksi tulemisen riskiä ja ystävyysuhteiden solmimisen hankaluutta, jotka nostavat todennäköisyyttä koulukiusatuksi tulemiselle. Vertaisuhteiden haasteiden ja vuorovaikutusongelmien syynä onkin usein huono itsetunto. (Salmivalli 2008, 52.)

## 7 Sosiaalinen media ja sen vaikutus itsetuntoon

Sosiaalinen media on suuri osa lähes jokaisen elämää nykypäivänä. Sosiaalinen media on helposti jokaisen ulottuvilla, niin hyvässä kuin pahassa. Viimeaikaisissa tutkimuksissa on kiinnitetty huomiota siihen, miten sosiaalinen media vaikuttaa nuoriin ja nuorten kasvuun ja kehitykseen. Tuoreen brittitutkimuksen mukaan nuoret voivat sitä huonommin, mitä useammin he kirjautuvat sosiaalisen median eri kanaviin päivän aikana. Nuoret, jotka käyttävät sosiaalista mediaa enemmän, nukkuvat huonommin sekä liikkuvat vähemmän kuin sosiaalista mediaa vähemmän käyttävät. Sosiaalisen median vaikutus oli vahvempi nuorilla tytöillä kuin pojilla. (Viner ym. 2019, 685-695.)

Sosiaalisen median eri kanavissa esitetyt kiiltokuvamaiset kuvat voivat vääristää käsitystä siitä, mitä tavallinen arki on (Martikainen 2015, 127). Erityisesti nuoret voivat kokea sosiaalisen median kautta paineita tulla hyväksytyiksi ja tuntea olevansa tarpeeksi hyviä ikätoveriensa silmissä. Sosiaalinen media pyörii erityisesti ulkonäön ympärillä, joten vaarana on, että nuoret voivat alkaa rakentaa omaa identiteettiään pelkän ulkonäkönsä ympärille. Maiju Kuosmasen toteuttaman pro gradu -tutkielman *Sosiaalisen median vaikutukset itsetuntoon* (2018, 39) mukaan 70 prosenttia nuorista kokee sosiaalisen median käytön vaikuttaneen itsetuntoonsa. Heistä 39 prosenttia kertoi kokevansa negatiivisia muutoksia itsetunnossaan. Nuoret kokivat erityisesti ulkonäköpaineiden kasvaneen sosiaalisen median käytön myötä. Monet kokivat itsensä riittämättömiksi ja rumiksi.

Joidenkin arvioiden mukaan netissä tapahtuva kritikointi ja kommentointi vaikuttavat nuoren itsetuntoon jopa enemmän, kuin esimerkiksi koulun käytävillä tapahtuva kommentointi. Tämä johtuu siitä, että internetissä sanottuihin asioihin on helpompi palata kerta toisensa jälkeen, sillä niistä jää konkreettinen jälki. Kommentit voi lukea ja usein luetaankin useampaan kertaan. (Bulik 2012, 54.) Tämän lisäksi netistä on vaikeampi poistaa asioita: oikeassa elämässä virheet ja nolot tilanteet unohtuvat, mutta verkossa ne voidaan kopioida ja julkaista uudelleen.

Enemmistö nuorista, erityisesti tytöistä, tuntee olevansa tyytymättömiä omaan ulkonäkönsä. Vuonna 2019 tehdyn tutkimuksen mukaan (Girlguiding 2019) 11-21-vuotiaista tytöistä ja nuorista naisista noin puolet ovat tulleet kiusatuiksi ulkonäkönsä takia. 7-10-vuotiaista noin neljännes on kokenut tullessaan kiusatuiksi ulkonäkönsä vuoksi. Tutkimuksessa kerrotaan, että 36 prosenttia nuorista muokkaa aina kuviaan ennen niiden sosiaaliseen mediaan lisäämistä. Sosiaalinen media kasvattaa paineita luoda itsestä ja elämästä täydellistä kuvaa. Tutkimuksen mukaan nuoret tuntevat, että heidän tulee tehdä mielenkiintoisia asioita ja näyttää kauniilta ollakseen riittäviä.

## 8 Koulukiusaaminen

Vaikka ryhmään osallistuneet tytöt eivät suoraan kertoneet kokevansa tulevansa kiusatuiksi koulussa, koulukiusaamisen käsittely oli kuitenkin perusteltua, sillä tyttöjen välisessä vuorovaikutuksessa oli passiivisen kiusaamisen elementtejä, kuten ulkopuolelle jättämistä ja huhujen levittämistä.

Kiusatuksi tulemisella tarkoitetaan ihmisen jatkuvaa altistumista toisten tahallisille, negatiivisille teoille. Koulukiusaaminen tapahtuu nimensä mukaisesti yleensä koulussa, mutta voi levitä myös vapaa-ajalle, kuten harrastuksiin ja internetiin. Kiusaaminen voidaan jaotella karkeasti suoraan ja epäsuoraan kiusaamiseen. Suoralla kiusaamisella tarkoitetaan uhriin kohdistuvia aktiivisia tekoja, kuten sanallista tai fyysistä väkivaltaa. Epäsuora kiusaaminen puolestaan on passiivista toisen mitätöintiä ilmein ja elein, sekä sosiaalisista piireistä ulkopuolelle jättämistä. (Toivanen 2015, 5-8.)

Kiusaamiseen liittyy usein voimakkaasti myös vallan jakautuminen epätasaisesti kiusatun ja kiusattavan välille: yksi on toista heikommassa asemassa. Tällöin kiusaajalla on valtaa ja vahva sosiaalinen asema, ja näin ollen pienentynyt riski kokea itse seurauksia omista teoistaan. Kiusaaja hyötyy kiusaamisesta, sillä hän saa toimintansa avulla enemmän valtaa suhteessa muihin. (Toivanen 2015, 7.) Kiusaamisen taustalla voivat olla myös kiusaajan impulsiivisuus, hankala suhde omiin vanhempiin, vanhempien asennoituminen toisiin ihmisiin (mallioppiminen), heikot kyvyt käsitellä pettymyksiä sekä oma ylemmydentunne (Kaipiainen 2006, 26-27).

Opinnäytetyössä perehdytään kiusaamiseen ja sen taustalla oleviin tekijöihin, sillä vaikka ryhmässä ei varsinaista kiusaamista ollut, sen muodostumisen uhka oli selvästi nähtävissä. Tyttöillä oli selvästi toisiinsa nähden erilainen sosiaalinen asema, joka on toisaalta luonnollista, mutta saattaa johtaa myös siihen, että tyttöjen väliset valta-asetelmat ovat epätasaisia.

Alakoulu, jonka kanssa yhteistyössä teimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden, kuuluu KiVa-koulu -ohjelmaan. KiVa on kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma, joka kehitettiin alun perin Turun yliopistossa. Ohjelman tarkoituksena on ehkäistä kiusaamista sekä ratkoa jo syntyneitä kiusaamiseen liittyviä tilanteita. Ohjelmaan kuuluu erilaisia koulutuksia, materiaaleja sekä vuosittainen oppilaille suunnattu kysely kiusaamiskokemuksista. KiVa-koulun peruseriaatteena on, että kaikenlaiseen häirintään tulee koulussa puuttua, mutta yksittäisiin tapauksiin eri tavoin kuin kiusaamiseen. KiVa puolestaan tarjoaa materiaaleja ja välineitä tähän puuttumiseen. Materiaaleja on niin opettajille, oppilaille kuin vanhemmille. (Salmivalli ym. 2018.)

Tyttöjen ja poikien välisessä kiusaamisessa on eroja. Höistad (2003, 95-101) kirjoittaa tyttöjen harjoittaman kiusaamisen olevan vähemmän selkeää kuin poikien, ja että siksi tällaista kiusaamista on vaikeampi huomata. Höistad toteaa myös tyttöjen tapojen kiusata olevan useammin sellaisia, että aikuiset eivät huomaa niitä yhtä helposti kuin poikien välistä suoraviivaisempaa kiusaamista. Tähän liittyy myös tyttöjen tapa kilpailla vallasta erilaisten sosiaalisten pelien avulla ja henkilökohtaisempi kiusaaminen verrattuna poikiin.

Tyttöjen kiusaaminen ja muu mahdollisesti kiusaamiseen tähtäävä käytös voi tulla tulkituksi harmittomaksi ja tavalliseksi vuorovaikutukseksi, jonka katsotaan olevan normaalia ja sellaista käytöstä, johon puuttuminen ei ole tarpeellista. Tällaisten oletusten turvin tyttöjen välinen kiusaaminen saa jatkua, vaikka tarkkana oleva aikuinen voisikin näitä merkkejä seuraamalla havaita ja puuttua siihen. (Harjunkoski & Harjunkoski 1994, 20, 23 - 26.) Tyttöjen välinen kiusaaminen voi ikään kuin verhoutua hyvántahtoiseksi vitsailuksi ollen samalla haitallista ja satuttavaa kiusatulle. Sen takia varhainen puuttuminen kiusaamiseen on tärkeää.

## 9 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö voi karkeasti jaoteltuna olla toiminnallinen tai tutkimuksellinen. Tämän opinnäytetyön toteutustapa oli toiminnallinen. Yksi ero toiminnallisen ja tutkimuksellisen opinnäytetyön välillä on se, että toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotetaan jokin konkreettinen tuotos. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä luodaan tilaajalle, työyhteisölle tai opinnäytetyön tekijälle uutta tietoa noudattaen tutkimuksen tekemiseen liittyvää ohjeistusta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on havaittavissa samankaltaisuuksia projektien kanssa, ja siihen saattaa liittyä esimerkiksi tapahtuma, ryhmä tai seminaari, kun taas tutkimuksellinen opinnäytetyö keskittyy tutkimuksen tekoon. (Salonen 2013.) Tässä opinnäytetyössä tuotoksena on materiaali, jonka avulla voidaan järjestää pienryhmätoimintaa 11-13-vuotiaille tytöille.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu tuotoksen lisäksi myös raportin kirjoittaminen. Raportissa kerrotaan minkä takia ja millä tavalla opinnäytetyö on suoritettu, sekä kerrotaan tuloksista ja johtopäätöksistä, joihin on päästy (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65). Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen on tapa jäsentää opittua ja koota yhteen opinnäytetyön aikana tehty. Opinnäytetyö on julkinen lakiin perustuen (Laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta 621/1999).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä lähdemateriaalina voidaan käyttää esimerkiksi erilaisia kirjallisuudesta löydettäviä tekstejä sekä muistiinpanoja ja vapaamuotoisia lähteitä. Kuvat, ohjelmat, pöytäkirjat ja dokumentitkin kelpaavat lähteiksi, kun taas tutkimuksellisessa opinnäytetyössä lähteinä käytetään esimerkiksi tutkimuskirjallisuutta ja empiirisiä sekä

valmiita aineistoja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on havaittavissa samankaltaisuuksia projektien kanssa, ja siihen saattaa liittyä esimerkiksi tapahtuma, ryhmä tai seminaari, kun taas tutkimuksellinen opinnäytetyö on enemmän selvitys tai sananmukaisesti tutkimus. (Salonen 2013.)

Kaikissa kouluissa tulee olla opetussuunnitelman lisäksi tavat toimia kiusaamisen estämiseksi ja siihen puuttumiseksi. Kiusaamisen käsittelyyn tulee antaa konkreettisia tapoja. Koulussa on tärkeää keskustella toimintamallista sekä siitä, miksi kiusaamiseen tulee puuttua. (Salmivalli 2010, 59-60.) Tämän lisäksi voidaan toisinaan tarvita tai ainakin hyötyä myös ulkopuolisesta interventiosta eli väliintulosta (Salmivalli ym. 2018).

Ryhmään osallistuville oppilaille järjestettiin ennen ja jälkeen ryhmien ohjaamista haastattelut, jotka toteutettiin yksilö- ja parihaastatteluina. Haastattelussa ei ollut tarkkoja ennalta määrättyjä kysymyksiä, vaan ennen haastattelua on päätetty vain ne osa-alueet, joita käsitellään, ja jäävät haastattelijan vastuulle, että kaikki seikat tulevat käydyiksi läpi haastattelun aikana. Tätä opinnäytetyötä tehdessä tyttöjä haastateltiin kokemuksistaan, jotta mahdollisimman monet erilaiset aiheeseen liittyvät ajatukset tulevat ilmi eivätkä tule rajautuneiksi pois esitettyjen kysymysten vuoksi.

Jokaista ryhmään osallistuvaa haastateltiin yksitellen ennen ryhmän alkua ja kerran pareittain ryhmäkertojen jälkeen. Haastattelut pidettiin koululla, jossa ryhmän toiminta toteutettiin. Lisäksi osallistujien opettajille lähetettiin sähköpostiin ryhmän ohjaamisen jälkeen avoimia kysymyksiä siitä, ovatko opettajat havainneet osallistujissa muutosta ryhmän jälkeen. Haastattelut nauhoitettiin ja niitä sekä sähköpostilla saatuja kysymyksiä käytiin läpi, jotta niistä oli mahdollista löytää ryhmän ja prosessin kannalta olennaisia asioita. Näitä tärkeinä pidettyjä seikkoja kirjattiin opinnäytetyöhön. Haastatteluja ei litteroitu. Haastatteluiden tarkoituksena oli käyttää niitä ryhmän onnistumisen arviointiin, kartoittaa tyttöjen välistä tilannetta ja saada yleiskäsitys heidän tilanteistaan, joten haastattelun litteroimista ei koettu hyödylliseksi.

Ryhmään osallistuvien oppilaiden vanhemmille lähetettiin ennen ryhmää allekirjoitettavaksi kirje (liite 5), jolla he antoivat oppilaalle luvan osallistua ryhmään. Myös osallistujille lähetettiin tiedotuskirje (liite 7). Koululle lähetettiin perustiedot ryhmästä, ja opettajat lupasivat kirjoittaa jokaiselle osallistujalle oman viestin, jossa kerrotaan, miksi juuri tämä oppilas hyötyisi ryhmästä. Näin lisättiin todennäköisyyttä, että kaavailemamme oppilaat pystyivät osallistumaan ryhmään. Opinnäytetyötä varten haettiin tutkimuslupa Helsingin kaupungilta.

## 10 Opinnäytetyön prosessi

Alun perin opinnäytetyö oli ollut tarkoitus tehdä yhteistyössä Tyttöjen Talon kanssa, mutta koulun tarpeen takia yhteistyötaho muuttui. Aluksi koulun kanssa aloitettiin tiivis yhteydenpito, jotta saatiin selville, millaisia pulmia tyttöjen keskuudessa oli. Koulussa oli yhdeksän tyttöä, joilla oli erilaisia haasteita sosiaalisen kanssakäymisen suhteen. Opettajien mielestä kyse ei ollut varsinaisesta kiusaamisesta, mutta kaikilla osallistujilla oli jonkinlaisia vaikeuksia ystävyysuhteiden muodostamisessa ja ylläpitämisessä: osa heistä riiteli paljon ystäviensä kanssa ja osa ei ollut oikein tutustunut kunnolla muihin koulun oppilaisiin. Opettajat ja koulukuraattori siis toivoivat jonkinlaista tukea tyttöjen sosiaalisten taitojen kehittämiseen ja ryhmäytymiseen. Alkuperäisestä yhdeksästä tytöstä ryhmään osallistui seitsemän.

Koulun tarpeen pohjalta luotiin aiheanalyysi, joka esiteltiin Otaniemen Laureassa 27.9.2019. Tämän jälkeen alettiin työstää opinnäytetyön suunnitelmaa opettajan avustuksella. Suunnitelma hyväksyttiin 11.10., jonka jälkeen opinnäytetyötä varten haettiin tutkimuslupa Helsingin kaupungilta. Tutkimuslupa saatiin 13.12.2019 ja alkuhaastattelut (liite 2) päästiin pitämään 16.1.2020. Tämän jälkeen pidettiin viisi ryhmäkertaa noin kerran viikossa, ja loppuhaastattelut (liite 3) toteutettiin 24.2.2020.

Opinnäytetyön prosessi sujui kitkattomasti. Koulun kanssa yhteydenpito oli sujuvaa. Ainut asia, joka hidasti opinnäytetyön etenemistä, oli se, että tutkimusluvun saaminen kesti lähes kaksi kuukautta. Ensimmäisestä tutkimuslupahakemuksesta puuttui liitteitä, jotka lähetettiin jälkikäteen. Tutkimusluvut saatiin juuri ennen koululaisten talvilomaa, jolloin toteutuksen aloittaminen viivästy edelleen.

## 11 Alkuhaastattelut

Ennen ryhmäkertojen toteuttamista haastattelimme jokaisen tytön yksitellen. Haastattelut pidettiin kyseisellä koululla, jossa tytöt opiskelivat ja ryhmäkerrat ohjattiin. Alkuhaastattelut (liite 2) tehtiin yksilöhaastatteluina ja niiden kesto vaihteli kymmenestä kahteenkymmeneen minuuttiin. Haastattelun teemoja olivat kiusaaminen, kaveruus, itsetunto ja sosiaalinen media. Alkuhaastattelun tarkoituksena oli saada selville, millaisista lähtökohdista ryhmää lähdettiin ohjaamaan. Yksikään tytöistä ei sanonut olevansa tällä hetkellä kiusattu koulussa. Osa oli aiemmin ollut, mutta asiat oli selvitetty. Alkuhaastatteluissa osa tytöistä kertoi riitelevänsä melko paljon kavereidensa kanssa.

Alkuhaastatteluissa ilmeni, että kaikki ryhmään osallistuvat tytöt käyttivät aktiivisesti sosiaalista mediaa. Joidenkin vanhemmat rajoittivat puhelimen käytön tai ruutuajan esimerkiksi kahteen tuntiin päivässä. Kaikki kokivat sosiaalisen median positiivisena asiana

elämässään: sen avulla voi pitää yhteyttä kavereihin vapaa-ajalla. Yhteydenpito kavereiden kanssa ilman sosiaalista mediaa olisi monille hankalaa esimerkiksi eri aikoihin olevien harrastusten takia.

Alkuhaastattelussa tytöiltä kysyttiin, millainen on hyvä kaveri. Osa työistä vastasi kysymykseen melko pinnallisesti ja lyhyesti, kuten sanoilla “kiva” tai “hauska”. Suurin osa tytöistä osasi määrittää hyvää kaveria tarkemmin. Lähes jokainen tyttö toi esille luotettavuuden hyvän kaverin ominaisuutena. Tyttöjen määritelmän mukaan hyvä kaveri lohduttaa, kun on vaikeaa ja hyvän kaverin kanssa on kiva olla. Suurin osa tytöistä ajatteli itse olevansa hyvä kaveri. Haastattelut onnistuivat hyvin ja haastatteluista saatiin vastaukset niihin kysymyksiin ja aiheisiin, joista oltiin kiinnostuneita.

## 12 Ryhmänohjaus

Sosiaalialan työssä käytettävä ryhmätyö on menetelmä, jonka yksi kulmakivi on ihmisten välinen vuorovaikutus. Ryhmänohjausta voidaan käyttää kaiken ikäisten ihmisten kanssa, joiden tilanteet voivat olla hyvin erilaisia. Ryhmän jäsenten ei tarvitse aina tuntea hyvin, vaikka usein pitkään jatkuvan ryhmätyöskentelyn aikana tutustuminen on väistämätöntä. Kyseisessä tyttöryhmässä osallistuneet tunsivat osan osallistujista, mutta eivät olleet kaikki läheisiä ystäviä keskenään.

Onnistuneesta ryhmätoiminnasta on paljon hyötyä ryhmään osallistuneille ja erityisesti nuorille. Nuoret toimivat lähes jatkuvasti jossain ryhmässä - koulussa, harrastuksissa ja vapaa-ajalla. Ryhmässä toimiminen vaatii sosiaalisia taitoja. Onnistunut ryhmä saa nuoret tukemaan toisiaan sekä oppimaan asioita helpommin. Turvallinen ja luottava ilmapiiri on ryhmän onnistumisen kannalta äärimmäisen tärkeää. (EHYT ry 2015, 8.)

Ohjaajan rooli ryhmäohjauksessa on suuri, vaikka ryhmä on vastuussa myös omasta toiminnastaan yhdessä. Erityisesti lapsi- tai nuorisoryhmän kanssa toimiessa on pidettävä mielessä ohjaajan oman toiminnan ja puheiden vaikutus nuoreen. Ohjaaja on vastuussa ryhmän sujuvuudesta ja ryhmädynamiikan onnistuneesta muodostumisesta. Ryhmään osallistuvilla on erilaisia rooleja, joita ohjaajan tulee tarkkailla niin, että jokainen pääsee osallistumaan ryhmätoimintaan tasavertaisesti. Ohjaajan tulee olla aktiivinen ryhmää havainnoidessaan ja viedä ryhmää eteenpäin. Esimerkiksi ryhmän hiljaisempia osallistujia tulee tukea osallistumisessa niin, että heidän on helpompaa osallistua toimintaan ja tuoda omia mielipiteitään esiin. Ohjaajan tehtävä on siis tasapainottaa ryhmää.

Ryhmän suurin voimavara on osallistuneiden kesken muodostuva vuorovaikutussuhde. Ryhmässä voi peilata omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan toisten osallistuvien kokemuksiin ja

ajatuksiin. Onnistuneessa ryhmätoiminnassa osallistujat tukevat toisiaan ja vahvistavat sitoutumista ongelmanratkaisuun. (Kettunen ym. 2011.)

Ryhmänohjausta ohjaavat eettiset periaatteet, kuten jokaisen ihmisarvoinen sekä tasa-arvoinen kohtelu. Jokainen ryhmään osallistuva on samanarvoinen ja hänen kokemuksensa sekä mielipiteensä ovat yhtä valideja kuin muiden ryhmään osallistuvien.

Opinnäytetyötä varten pidettiin viisi yhdeksänkymmenen minuutin mittaista ryhmäkertaa. Ryhmäkertojen teemoina olivat ystävyysuhteet, sosiaalinen media ja ulkonäköpaineet, kiusaaminen, itsetunto sekä vuorovaikutus.

Ryhmänohjaukset toteutettiin kaikki samalla rakenteella. Jokaisen kerran alussa virittäydettiin pienen leikkihetken avulla, jonka tavoitteena oli osallistujien rentouttaminen. Ryhmää vedettäessä pyrittiin hyödyntämään toiminnallisia menetelmiä, kuten draamaharjoituksia.

Ryhmäkerrat päätettiin purkuhetkeen, jossa osallistuneet pohtivat pareittain, mitä ryhmäkerralla oli käsitelty ja miltä esimerkiksi harjoitusten tekeminen tuntui. Purkuun kuului myös yhteinen mindfulness-tuokio, jonka tarkoituksena oli saada tytöt rentoutumaan sekä pysähtymään hetkeksi ennen oppitunneille palaamista.

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on itämaisestä meditaatioperinteestä peräisin oleva tuhansia vuosia vanha metodi. Länsimaissa tietoisien läsnäolon hyödyntäminen on kasvanut 1970-luvulta lähtien. Mindfulnessilla on tutkittu olevan paljon myönteisiä vaikutuksia esimerkiksi masennukseen, ahdistukseen sekä stressin sietokykyyn ja sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistumiseen. (Suomen mielenterveys ry 2020.)

Tietoisuustaidoista on hyötyä kaikenikäisille, myös nuorille. Vuosina 2014-2016 toteutetussa Terve Oppiva Mieli-hankkeessa tutkittiin tietoisuustaitojen harjoittamisen vaikuttavuutta 12-15-vuotiailla koululaisilla. Tutkimushankkeessa havainnointiin tietoisuusharjoitteiden vaikutuksia koululaisten tarkkaavaisuuteen, stressinhallintaan, mielenterveyteen, onnellisuuteen ja myötätuntoon. Tutkimuksen tulokset kertovat, että tietoisuustaitojen harjoittamisesta on enemmän hyötyä kuin tavallisista rentoutusharjoituksista erityisesti tytöillä. Tietoisuustaitojen kehittäminen lisäsi sosio-emotionaalista toimintakykyä sekä lisäsi psyykkistä joustavuutta. (Volanen ym. 2019.) Nämä seikat motivoivat mindfulness-harjoitteiden käytön ryhmässä, koska tavoitteena oli vahvistaa osallistuvien nuorten sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa.

Mindfulness-harjoituksilla voidaan lisätä tietoisuutta oman mielen malleista, mikä auttaa itsetietoisuuden kehittämistä. Tunnistamalla, miten oma mieli toimii ja millaisia tunnetiloja

itsellä on, omat vuorovaikutustaidot kehittyvät. (Suomen Mielenterveys ry 2020.) Vuorovaikutustaitojen kehittäminen oli yksi ryhmän keskeisimmistä tavoitteista.

### 12.1 Ensimmäinen ryhmäkerta: ystävyysuhteet

Ensimmäisen ryhmäkerran teema oli ystävyysuhteet, koska jo alkuhaastattelussa (liite 2) oli käynyt ilmi, että tyttöjen käsitys ystävydestä ja hyvästä ystävästä oli melko kapea. Ensimmäisen ryhmäkerran tavoitteena oli laajentaa tyttöjen käsitystä ystävydestä sekä saada jokainen ymmärtämään, kuinka erilainen käsitys ystävydestä eri ihmisillä voi olla.

Ryhmän alussa tytöt ja ohjaajat laativat ryhmän säännöt. Säännöissä sovittiin esimerkiksi, että ryhmässä ei käytetä puhelimia ja jokainen saa puheenvuoron. Säännöistä sovittaessa käytiin myös läpi ohjaajien vaitiolovelvollisuus sekä lastensuojelullisen huolen luoma poikkeus. Sääntöjen keksiminen yhdessä on suositeltavaa muun muassa Tiina Piironen (2007, 11) mukaan. Piironen perustelee pelisääntöjen tekemistä muun muassa sillä, että siten varmistetaan, että kaikki osallistujat tietävät, mistä on kyse, miten toimitaan, ja miksi (Piironen 2007, 11).

Seuraavaksi teimme nopean tutustumisharjoituksen. Sen tarkoituksena oli saada tytöt tutustumaan toisiinsa ja rentoutumaan toistensa seurassa. Tutustumisharjoituksen jälkeen määriteltiin yhdessä, millainen on hyvä kaveri. Kartongille piirretyn ihmishahmon sisään kirjoitettiin hyvän kaverin ominaisuuksia ja ulkopuolelle huonon kaverin ominaisuuksia. Tytöt kirjoittivat asioita, kuten luotettava, hauska, kiva, ei kiusaa. Eräs ohjaajista kirjoitti, että hyvä kaveri antaa anteeksi. Tämän jälkeen ryhmässä käytiin lyhyesti läpi, mitä kuuluu hyvään anteeksipyyntöön. Anteeksiantaminen sekä -pyytäminen ovat tärkeitä vuorovaikutustaitoja. Tytöillä oli ollut paljon riitoja keskenään, joiden ratkaiseminen oli hankalaa. Näiden hankaluuksien takia oli tärkeää harjoitella anteeksi pyytämistä ja antamista.

### 12.2 Toinen ryhmäkerta: sosiaalinen media ja ulkonäköpaineet

Toisen ryhmäkerran teemana oli sosiaalinen media ja ulkonäköpaineet. Ryhmäkerran tavoitteena oli saada tytöt ymmärtämään median esittämän kauneusihanteen epärealistisuus sekä suhtautumaan kriittisesti sosiaalisessa mediassa levitettyyn sisältöön. Sisällöllä tarkoitetaan tässä tapauksessa kaikkia sosiaalisen median julkaisuja mainoksista yksityishenkilöiden julkaisuihin, kommentteihin ja viesteihin. Tavoitteena oli myös nostaa tyttöjen itsetuntoa saamalla tytöt ymmärtämään, että se ihanne, mihin he itseään vertaavat, on täysin epärealistinen.

Virittäytymisenä toimineen alkuleikin jälkeen keskusteltiin ulkonäköihanteista. Tytöt kirjoittivat pareittain paperille yleisiä kauneusihanteita ja kauniina pidettyjen ihmisten

nimiä. Nämä listat yhdistettiin ja jatkettiin pohtimalla tyttöihin ja naisiin kohdistuvan kauneusihanteen epärealistisuutta. Listalla luki muun muassa, että naisen pitää olla pitkä, pienikokoinen, kapeajalkainen, hänellä tulee olla pisamia, kauniit hiukset, täydellinen iho (eli ei finnejä, arpia tai luomia), hänen täytyy osata meikata hyvin ja laittaa hiuksensa eri tavoilla. Tyttöjen kanssa pohdittiin, miten epärealistinen kauneusihanne vaikuttaa siihen, miten tytöt ja naiset näkevät itsensä sekä sitä, voiko olla kaunis myös, vaikkei täyttäisikään listan kriteerejä. Kauneusihanteita tutkiva harjoitus on osa Doven Aidosti Minä -kampanjaa (Dove 2016, 9). Harjoitus valittiin ryhmään, koska se havainnollistaa, kuinka paljon erityisesti tytöiltä ja naisilta vaaditaan ulkonäön suhteen keskenään ristiriitaisia asioita.

Seuraavaksi pareille annettiin kuvia, joissa on malli ennen ja jälkeen kuvankäsittelyä. Tyttöjen oli tarkoitus ympyröidä kaikki kohdat, joita on kuvankäsittelyllä muokattu. Tehtävien tarkoituksena oli auttaa tyttöjä ymmärtämään, että mainoksia ja mediassa näkyviä kuvia kohtaan kannattaa olla kriittinen. Kuvankäsittelyä koskeva harjoitus oli sovellettu versio Doven Aidosti Minä -kampanjan harjoitteesta Silmä tarkkana (Dove 2016, 32). Sosiaalisessa mediassa nähdyt kuvat ja videot vaikuttavat alitajuntaisesti siihen, miten yksilö itsensä näkee. Tytöt kertoivat käyttävänsä paljon sosiaalista mediaa, joten on tärkeää, että he ymmärtävät olla kriittisiä näkemäänsä sisältöä kohtaan.

Kolmannessa harjoituksessa katsottiin yhdessä Mannerheimin Lastensuojeluliiton tekemä video *Mitä tuli tehtyä?* Videolla käsitellään koulukiusaamista verkossa. Siinä yläasteikäiset kertovat erilaisia tilanteita, joihin liittyy nettikiusaaminen: nuoret kertovat joko omista kokemuksistaan tai läheistensä kokemuksista. Videon katsomisen jälkeen keskusteltiin siitä, mitä nettikiusaaminen on, ja miten sitä voi ehkäistä. Tytöt eivät varsinaista nettikiusaamista olleet kokeneet, mutta monet olivat nähneet vihamielisiä kommentteja sosiaalisessa mediassa, ja osa heistä oli niihin vastailutkin. Tässä harjoituksessa keskusteltiin myös jokaisen netinkäyttäjän vastuusta julkaista vain sellaisia asioita, jotka eivät loukkaa muita.

Sosiaalisen median vaikutuksesta itsetuntoon haluttiin puhua erikseen ilmiön suuruuden takia. Paitsi sosiaalinen media, myös muu median sisältö on merkittävää ulkonäön vertailun ja näin ollen myös itsetunnon kannalta. Kriittisyys median sisältöä kohtaan kannattaisikin opettaa ajoissa, sillä jo nuorilla tytöillä median ja etenkin sosiaalisen median käyttö ja kuluttaminen tapahtuvat niin suuressa mittakaavassa. (Riihinen & Sinervo 2015, 60-61.)

### 12.3 Kolmas ryhmäkerta: itsetunto

Kolmannen kerran tavoitteena oli itsetunnon kohottaminen sekä itsemyötätuntonaisen näkökulman opettelu. Alkuleikin jälkeen tytöiltä kysyttiin, tietävätkö he, mitä itsetunto ja minäkuva tarkoittavat. Tytöt eivät tienneet, joten ohjaajat kertoivat lyhyesti, mitä ne

tarkoittavat. Tytöille määriteltiin itsetunto Rosenbergin (1965 Kiviruusun 2017, 14-15 mukaan) globaalin itsetunnon määritelmän mukaan. Globaali itsetunto tarkoittaa yksilön kokonaisvaltaista käsitystä siitä, millaisena näkee itsensä, ja miten hän suhtautuu omiin ominaisuuksiinsa. Minäkuva määriteltiin tarkoittamaan käsitystä omasta itsestä ja itseen liittyviä ominaisuuksia ja rooleja (Terveyskylä 2017). Seuraavaksi jokaiselle jaettiin paperi. Paperille piirrettiin kaksi ympyrää, jotka menivät osittain toistensa päälle. Toinen ympyröistä kuvasti itsetuntoa ja toinen minäkuva. Tytöt hajaantuivat sitten ympäri huonetta ja kirjoittivat kukin omiin papereihinsa omaan itsetuntoon ja minäkuvaan liittyviä tekijöitä. Kirjoittamisen jälkeen keskusteltiin siitä, millaiset asiat itsetuntoon ja minäkuvaan vaikuttavat. Tytöille kerrottiin, että itsetunto kehittyy pitkälti vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja näin ollen jokainen on omalta osaltaan vastuussa sekä omasta että toisten itsetunnosta. Itsetuntoa käsiteltäessä nojattiin Ahon (1997, 24) esittelemään teoriaan siitä, että itsetunto kehittyy vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Tämän jälkeen tehtiin yhdessä Puhutaan hyvää selän takana -harjoitus, jossa jokainen ryhmäläinen kääntyy vuorollaan selkä kohti piirin keskustaa, ja muut sanovat hyviä asioita hänestä. Harjoituksen tavoitteena oli saada tytöt kiinnittämään huomiota omiin hyviin ominaisuuksiinsa.

Kolmannella ryhmäkerralla keskusteltiin myös itsemyötätunnosta. Käsite selitettiin tytöille niin kuin Suomen Mielenterveys ry (2018) sen määrittelee: itsemyötätunto on myötätuntoista, lempeää suhtautumista itseän ja omiin virheisiin. Sitten keskusteltiin siitä, miten tytöt suhtautuvat omiin tai kavereiden tekemiin virheisiin. Olennaista oli huomata, onko suhtautumistapojen välillä eroa. Aiheen pohjalta tehtiin myös draamaharjoitus. Harjoituksessa yksi ihminen kerrallaan näytteli kuvitteellista henkilöä, jolla on ongelma (esimerkiksi huonosti mennyt koe). Kaksi muuta henkilöä näyttelivät itsemyötätuntoista puhetta ja tuomitsevaa puhetta. Rooleja vaihdeltiin harjoituksen aikana. Harjoituksen jälkeen keskusteltiin siitä, kumpia kommentteja oli helpompaa keksiä ja miksi, sekä kumpi lähestymistapa voisi olla parempi omia virheitä pohtiessa. Purun aikana todettiin, että vaikka tuomitsevia asioita on helpompi keksiä, ne eivät yleensä auta eteenpäin, toisin kuin itsemyötätuntoiset ajatukset. Draamaharjoituksen tavoitteena oli opettaa jokaista tunnistamaan ja erottamaan toisistaan itsemyötätuntoinen ja tuomitseva sisäinen ääni sekä saada tytöt pohtimaan, kumpaa ääntä kannattaa kuunnella.

#### 12.4 Neljäs ryhmäkerta: minäkuva ja konfliktipurku

Neljännän ryhmäkerran tavoitteena oli eheyttää tyttöjen minäkuva sekä opettaa konfliktipurkuun ja kompromissin tekemiseen liittyviä taitoja. Alun virittäytymisleikin jälkeen tytöille annettiin lomake, jonka jokainen täytti itsekseen. Paperissa kysyttiin

esimerkiksi missä olet hyvä, kuka on esikuvasi ja mitä taitoja haluaisit vielä oppia. Tämän jälkeen käytiin lyhyesti läpi, mitkä kysymykset olivat helppoja ja mitkä vaikeita ja miksi.

Neljännellä ryhmäkerralla keskityttiin konfliktien purkamiseen. Teemaan haluttiin keskittyä, koska alkuhaastattelussa (liite 2) oli käynyt ilmi, että tytöt riitelivät keskenään suhteellisen paljon. Konfliktien purun lisäksi oli tarpeellista opettaa, kuinka välttää ristiriitatilanteen paheneminen: tytöille opetettiin, miten tehdään riitaa ehkäiseviä kompromisseja tilanteen rauhoittamiseksi.

Ensin määriteltiin konfliktin käsite, joka oli tytöille entuudestaan vieras. Konfliktia määriteltäessä nojattiin Jyväskylän yliopiston viestintätieteiden laitoksen (2020) määritelmään, jonka mukaan konflikti on ihmisten välillä oleva erimielisyys tai ristiriita, joka syntyy erimielisyyksien pohjalta. Osallistujille selitettiin myös, että jos konfliktia ei voida purkaa, se usein kasvaa koskemaan muitakin ihmisiä (Jyväskylän yliopiston viestintätieteiden laitos 2020). Konfliktitilanteita käsiteltiin draamaharjoituksin. Käytännössä ryhmässä ei juuri käytetty sanaa *konflikti*, vaan ennemmin sanoja *riita* ja *ristiriita*. Ryhmäläiset kirjoittivat lapuille erilaisia tilanteita, joista voi syntyä ristiriitatilanne. Laput laitettiin astiaan, josta ne arvottiin. Tytöt jaettiin pareittain tai kolmen hengen ryhmiin, ja jokaiselle ryhmälle annettiin oma lähtötilanteensa. Heidän piti näytellä, miten lähtötilanteesta saa riidan ja kuinka tilanteen saisi purettua ilman, että riita pääsee syntymään. Lapuille sai kirjoittaa sekä todellisia tapahtumia että kuviteltuja tilanteita. Jokainen tilanne purettiin jälkikäteen. Draamaharjoituksen tarkoituksena oli opetella ehkäisemään konfliktien syntyä. Tytöt opettelivat samalla myös anteeksi pyytämistä.

Ryhmäkerran purussa esiin nousi kysymyksiä, kuten onko helppoa pyytää tai antaa anteeksi sekä mitä asioita on syytä pyytää anteeksi. Keskustelua syntyi myös siitä, että eri ihmiset loukkaantuvat erilaisista asioista: sama kommentti voi olla jonkun mielestä hauska ja toisen mielestä ilkeä. Draamaharjoituksessa tytöt käyttivät useita oikean elämän tilanteita, mikä oli hyvä siksi, että harjoituksessa päästiin käsittelemään tyttöjen elämän todellisia haasteita. Tytöt huomasivat draamaharjoituksen kautta myös toimivansa tietyllä tavalla riitatilanteessa, ja reflekoivat omaa toimintaansa harjoituksen avulla.

## 12.5 Viides ryhmäkerta: kuunteleminen

Viidennen ryhmäkerran tavoitteena oli opetella kuuntelemaan ja ymmärtämään toisen osapuolen näkökulmaa. Kuuntelemiseen liittyvät taidot nousivat esille edellisillä ryhmäkerroilla, sillä tytöt eivät välttämättä jaksaneet kuunnella toistensa mielipiteitä, vaan puhuivat toistensa päälle tai sivuuttivat toistensa kommentteja. Ryhmäkertaa suunniteltaessa pohdittiin, että kuuntelemisesta voi olla myös hyötyä riitojen välttämässä.

Alkuleikin jälkeen tehtiin satuharjoitus. Harjoituksessa kaikki paitsi yksi osallistujista poistuvat huoneesta. Tälle yhdelle osallistujalle kerrotaan tarina. Seuraavaksi huoneeseen kutsutaan yksi osallistuja lisää, ja ensimmäisen tulee kertoa tarina eteenpäin hänelle. Tätä jatketaan, kunnes kaikki tytöt ovat huoneessa. Annoimme tytöille vielä ohjeeksi toistaa tarinan seuraavalle aina tiettyä tunnetilaa näytellen, ja seuraavan piti pyrkiä tunnistamaan tunnetila. Lopuksi, kun kaikki osallistujat olivat huoneessa, heille luettiin alkuperäinen tarina. Harjoituksen tavoitteena oli huomata, kuinka paljon tarina, kuten juoru, voi muuttua sen mukaan, kuinka moni sen on kertonut. Harjoituksen tavoitteita olivat myös tunnetilojen ilmaisun ja tunnistamisen sekä kuuntelemisen harjoittelu.

Seuraavassa harjoituksessa tytöt jaettiin pareihin ja heille annettiin aihe, josta väitellä keskenään. Jokainen väittely kesti muutaman minuutin, jonka jälkeen aihe vaihtui. Harjoituksen tarkoituksena oli vastapuolen kuunteleminen, toisen osapuolen näkökulman ymmärtäminen sekä oman mielipiteen arvostaminen ja puolustaminen.

Viidennellä kerralla purku kesti pitempään kuin muulloin. Tytöiltä kysyttiin, mitä he muistavat ryhmäkerroilta ja kokivatko he oppineensa ryhmän aikana jotain uutta. Suurin osa tytöistä sanoi, että ryhmässä oli ollut kivaa ja ovat oppineet paljon. Tytöt kertoivat, että ryhmässä käsitellyt aiheet eivät sinänsä olleet uusia, mutta saivat syvempää ja yksityiskohtaisempaa tietoa aiheista. Yksi heistä totesi, etteivät he ole riidelleet yhtä kertaa lukuun ottamatta lainkaan ryhmän aloittamisen jälkeen. Ryhmän tavoitteena oli tyttöjen välisten vuorovaikutustaitojen kehittäminen, jotta keskinäinen sopu pysyisi heidän välillään. Ryhmässä opituista asioista keskusteltiin lisää loppuhaastattelussa (liite 3).

### 13 Loppuhaastattelut

Loppuhaastattelut (liite 3) suoritettiin osallistujien kanssa pareittain. Näin toimittiin, koska toisaalta haastattelukysymykset olivat sellaisia, että niihin vastaaminen oli tarkoituksenmukaista pareittain ja toisaalta kysymyksiin vastaaminen parin kanssa on omiaan lisäämään turvallisuuden tunnetta. Loppuhaastattelussa kysyttiin joitakin samoja kysymyksiä kuin alkuhaastattelussa (liite 2), jotta oli mahdollista verrata saatuja vastauksia keskenään. Haastattelussa käytiin läpi myös sitä, mitä tytöt olivat oppineet ryhmässä käsitellyistä teemoista. Parihaastatteluiden toteuttamiseen päädyttiin ryhmätoiminnan pohjalta. Tytöt tukeutuivat paljon toisiinsa, ja parihaastattelussa tytöt rohkaistuivat tuomaan omia kokemuksiaan ja näkemyksiään esille. Parin huomiot ryhmästä auttoivat toisia haastatteluun osallistujia muistamaan eri asioita verrattuna siihen, mitä itse toi esille.

Tyttöjen vastauksista oli havaittavissa, että ryhmän aikana itsetunnon käsite ja siihen vaikuttavat seikat olivat tulleet heille tutuiksi. Vastauksissa tuli alkuhaastattelua enemmän

ilmi se, että tytöt tiesivät mitä itsetunto on ja osasivat esimerkein kertoa, mitkä asiat siihen vaikuttavat. Loppuhaastattelussa saaduista vastauksista välittyi myös, että tytöt ovat oppineet tukemaan paitsi omaa, myös toistensa itsetuntoa ja tietävät tapoja parantaa sekä kavereidensa että omaa itsetuntoaan.

Tyttöjen kriittisyys sosiaalista mediaa kohtaan oli kasvanut. Sosiaalisen median käytön määrä ei ollut kuitenkaan vähentynyt tyttöillä ryhmän aikana. Tytöt nostivat esille esimerkiksi nettikiusaamisen, jota ovat sosiaalisessa mediassa nähneet. Alkuhaastatteluissa lähes jokainen tytöistä kertoi, että sosiaalinen media on vain positiivinen asia heidän elämässään. Sen lisäksi että tytöt suhtautuivat sosiaaliseen mediaan aiempaa valveutuneemmin, he olivat alkuhaastattelussa saatuihin vastauksiin verrattuna tietoisempia sosiaalisen median vaikutuksesta omakuvaansa. Loppuhaastatteluissa tytöt toivat ilmi, että sosiaalinen media kasvattaa heidän kokemiaan ulkonäköpaineita: *”Jos mä vaikka katon mun instagramista, et jotku tytöt esimerkiks, et sit mä oon sillee vau, et voisinpa mäki näyttää toltta”* (Tyttö 1).

Tyttöjen tapa määritellä hyvä ystävä oli selvästi laajentunut alkuhaastatteluihin verrattuna. Loppuhaastatteluissa tytöt kuvasivat hyvää ystävää laajemmin ja syvällisemmillä tavoilla kuin alkuhaastatteluissa, ja tytöt osasivat kertoa monipuolisemmin siitä, millainen hyvä ystävä on heidän mielestään ja miten hyvä ystävä toimii. *”Hyvä ystävä on kiltti, luotettava, hauska ja osaa arvostaa eikä huijaa tai puhu selän takana pahaa tai kiusaa.”* (Tyttö 2)

Alkuhaastatteluissa hyvää ystävää kuvailtiin useimmiten sanalla hauska ja luotettava. Ryhmän aikana tyttöjen käsitys myös kiusaamisesta laajentui, ja osa tytöistä kertoi tulleen joskus kiusatuksi tavalla tai toisella. Tyttöjen välinen kiusaaminen voi olla luonteeltaan sellaista, että kiusatauksi tulemista on vaikea tunnistaa.

Tytöt kokivat oppineensa tervettä kriittisyyttä oman käytöksensä suhteen. Heidän kykynsä tunnistaa omia virheitä ja huomata, milloin tulee pyytää anteeksi, kehittyi ryhmän aikana. Loppuhaastatteluissa kävi myös ilmi, että tyttöjen kyky tunnistaa millaisia asioita kuuluisi pyytää anteeksi oli kehittynyt ryhmän aikana. *”Joskus mulla tulee sellanen, et mä puran mun omia tunteita ja ajatuksia muihin, joka ei oo kovin kivaa. Sit siinä menee aikaa, et se toinen antaa anteeks. Sit pitää antaa toiselle tilaa. Pitää ajatella mitä sanoo.”* (Tyttö 3)

Loppuhaastatteluissa saaduista vastauksista kävi ilmi, että useat ryhmään osallistuneista olivat oppineet, miten ratkaista riitatilanteita aiempaa paremmin. Vaihtoehdoiksi tarjottiin esimerkiksi sitä, että yhdellä kerralla yksi ja toisella toinen kavereista saa päättää tekemisistä ja menemisistä. Ongelmanratkaisukyvyyn, vuorovaikutustaitojen ja kyvyn kompromisseihin koettiin parantuneen ryhmän aikana. *”Ei meil oikeestaan tuu nyt niit riitoja tai et niit isoja riitoja ei enää silleen tuu.”* (Tyttö 4)

Yksi parhaista palautteista loppuhaastattelussa oli, että yksi ryhmään osallistuneista tytöistä kertoi oppineensa hyväksymään itsensä paremmin ryhmään osallistuttuaan: *”Ehkä*

*hyväksymään itteni paremmin tai et ehkä ei sillä oo mitään väliä, jos tolla on täydellinen vartalo tossa kuvassa” (Tyttö 1).* Oli arvokasta saada haastatella kaikki ryhmään osallistuneet tytöt ennen ryhmää ja sen päätyttyä, jolloin ryhmän aikana saavutetun kehityksen pystyi havaitsemaan tytöissä.

Ryhmän ohjaamisen aikana oli mahdollista havaita, että sekä osallistujien keskinäinen, että luottamus ohjaajiin kasvoivat osallistumiskertojen myötä. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että jatkuvasti ryhmän edetessä tyttöjen tapa keskustella muuttui syvällisemmäksi ja monitahoisemmaksi. Myös tyttöjen käyttämissä kommentteissa oli nähtävissä, että ne muuttuivat henkilökohtaisemmiksi luottamuksen kasvaessa ja tyttöjen havaitessa ryhmän sellaiseksi paikaksi, jossa keskusteleminen ja toimiminen tuntuu turvalliselta.

#### 14 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisesti pätevän tutkimuksen takaamiseksi tulee miettiä, miten tutkimus vaikuttaa tutkittaviin suhteessa toisiinsa ja toisaalta ympäröivään yhteisöön. Tämän kaltainen opinnäytetyö voi onnistuessaan lisätä ryhmään osallistuvien uskoa omiin kykyihinsä ja ihmissuhdetaitoihinsa. Tämän ryhmän tavoitteena oli parantaa tyttöjen itsetuntoa ja antaa eväitä kaverisuhteiden ylläpitämiseen. Opinnäytetyössä olennainen osa oli tyttöjen vuorovaikutustaitojen parantaminen ohjatun ryhmän avulla.

Tutkimuksen laatua voidaan arvioida sen pohjalta, miten tutkimuksessa on käsitelty eettisiä ongelmia (Heikkinen ym. 2006, 157-158). Eettisestä näkökulmasta on tärkeää, että opinnäytetyössä mukana olleet osallistujat saavat tutustua siihen, miten heidän kokemuksiaan on tulkittu. Tämä opinnäytetyö julkaistaan Theseus-palvelussa, ja se on siellä vapaasti luettavissa.

Ennen alkuhaastatteluja tai ryhmän aloitusta kunkin osallistujan huoltajalle lähetettiin tiedote ryhmää koskien (liite 6), ja jokaiselta huoltajalta pyydettiin kirjallinen suostumus siihen, että heidän huollettavansa osallistuu ryhmään (liite 5). Tiedottaminen ja suostumuskirjeiden lähettäminen sekä kerääminen tehtiin opettajien välityksellä. Opettajat lähettivät omien oppilaidensa mukana koteihin suostumuskirjeet, jotka oppilaat toivat huoltajien allekirjoittamina takaisin koululle. Tiedotteiden välitys koteihin tapahtui myös opettajien toimesta. Ei koettu, että opinnäytetyön tekijöillä olisi tarvetta saada huoltajien yhteystietoja, vaan osallistujille ja heidän huoltajilleen oli jaettu opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot, jotta heidän oli tarvittaessa mahdollista olla yhteydessä opinnäytetyön tekijöihin.

Ennen ryhmän aloitusta osallistujien opettajien sekä koulukuraattorin kanssa käytiin keskustelua osallistujista ja siitä, miksi heillä on tarvetta osallistua tällaiseen ryhmään.

Opettajilta pyydettiin tietoa mahdollisista uhista, joita ryhmän ohjaukseen liittyy, esimerkiksi osallistujien kyvystä käsitellä tunteitaan. Uhalla tarkoitetaan tässä tapauksessa asioita, joiden puheeksi ottaminen voi laukaista riitatilanteen tai muuten lisätä ryhmän jäsenten jännittyneisyyttä tai pahaa oloa. On mahdollista, että ryhmän aikana olisi käynyt ilmi, että yhdellä tai useammalla osallistujista on käytöksen taustalla sellaista problematiikkaa, johon ei voi ryhmätoiminnan avulla vaikuttaa. Tällaisissa tapauksissa ryhmän ohjaajien on syytä ottaa yhteyttä opettajaan tai koulukuraattoriin. Tytöille selvitettiin myös, että ryhmä on luottamuksellinen, eli siellä puhuttuja asioita ei kerrota eteenpäin paitsi lastensuojelullisen huolen noustessa esiin. Ennen ryhmän aloitusta laadittiin myös yhteiset pelisäännöt ja varmistettiin, että osallistujat ymmärtävät osallistuvansa opinnäytetyön tekemiseen.

Eettiseltä kannalta on oleellista pitää mielessä ryhmän ohjauksesta koituvat seuraukset ja niistä vastuun ottaminen. Ryhmän ohjelmia suunniteltiin ottaen huomioon tyttöjen tilanteen eskaloitumisen uhka. Ryhmää ohjatessa haluttiin välttää korostamasta tyttöjen kokemia haasteita tai tyttöjen välisiä riitoja, ja sen sijaan tukea heidän voimavarojaan. Oli kuitenkin täysin realistinen mahdollisuus, että suunnitellut ohjelmat olisivat vain tuoneet tytöille mieleen pahoja muistoja ja omalla tavallaan hankaloittaneet tilanteen purkua ja edistämistä. Näin ei kuitenkaan onneksi käynyt. Tarvittaessa koulun kuraattoriin olisi otettu yhteyttä ja sovittu hänen kanssaan mahdollisesta jatkotyöskentelystä.

Opinnäytetyön luotettavuutta on pyritty tehostamaan perustamalla ryhmän materiaali laajaan teoreettiseen pohjaan. Materiaaleja varten on perehdytty itsetunnon muodostumiseen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, tyttöjen väliseen kiusaamiseen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin, sekä sosiaalisen median vaikutukseen nuorten itsetuntoon. Tämän teoreettisen tiedon perusteella on päätetty, millaisia harjoituksia ryhmässä ohjataan ja mistä näkökulmasta.

Opinnäytetyön tiedonkeruussa ja aineiston käsittelyssä noudatettiin uutta tietosuojalakia (Tietosuojalaki 1050/2018). Opinnäytetyön lopullinen raportti kirjoitettiin siten, ettei yksittäisiä osallistujia ole mahdollista tunnistaa. Koulun, kuraattorin tai opettajien nimiä ei myöskään julkaistu. Opinnäytetyötä varten kerättyjä tietoja käytettiin vain opinnäytetyötä varten, eikä niitä käsitellyt kukaan ulkopuolinen. Kaikkea opinnäytetyössä käytettävää henkilötietoa käytettiin lainmukaisesti ja asianmukaisesti sekä läpinäkyvästi. Osallistujista kerättiin vain sellaista dataa, joka oli opinnäytetyön kannalta oleellista. Kaikkia tietoja käsiteltiin luottamuksellisesti, tietokoneella salasanasuojatussa tiedostossa, johon pääsy oli vain opinnäytetyötä työstävillä, eli kolmella opiskelijalla. Osallistujan halutessa tietää, millaisia tietoja hänestä kerättiin, osallistujalla on oikeus saada mahdolliset itseään koskevat tiedot tietosuojalain perusteella. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat alaikäiset nuoret, jolloin osallistumiseen tarvittiin nuoren oma suostumus sekä lupa huoltajilta. Osallistujia ja heidän huoltajiaan tiedotettiin myös tietosuojalakiin liittyvistä asioista ja heidän oikeuksistaan

koskien heitä koskevaa materiaalia. Opinnäytetyötä varten kerätty aineisto hävitetään asianmukaisesti kahden kuukauden jälkeen opinnäytetyön valmistumisesta.

## 15 Arviointi

Arviointi on tärkeä osa opinnäytetyöprosessia, koska se tarjoaa mahdollisuuden pohtia, miten opinnäytetyö ja sen eri osa-alueet onnistuivat. Itsearviointissa käydään läpi sitä, miten ryhmän ohjaaminen sujui ja millaisissa asioissa olisi ollut parantamisen varaa.

Työelämäkumppanilta, eli ryhmään osallistuneiden tyttöjen koululta, pyydettiin arviointia esimerkiksi opinnäytetyön tekijöiden ja koulun välisen yhteydenpidon sujuvuudesta ja mahdollisesta työssä havaitusta muutoksesta.

### 15.1 Itsearviointi

Omasta mielestämme ryhmän ohjaaminen sujui hyvin. Tytöt kertoivat pitävänsä ryhmästä, joskin kaikki eivät osallistuneet tapaamisiin tai toimintaan yhtä aktiivisesti. Viimeisellä ryhmäkerralla kyselimme tytöiltä, mitä he olivat oppineet ryhmässä ja yksi heistä sanoi, etteivät he ole riidelleet ryhmän aloittamisen jälkeen. Näin positiivisesta kommentista tuli meille ohjaajille onnistunut olo ryhmänohjauksesta sekä ryhmään valituista harjoituksista. Yksi ryhmään osallistuneista tytöistä sanoi myös, että olemme opettaneet heille, miten olla feministejä.

Ryhmäkertojen välissä pyrimme aina parantamaan toimintaamme: pidimme pienen purun ja pohdimme, mitä voisi tehdä ensi kerralla. Keskustelimme esimerkiksi siitä, ketkä tytöt kannattaisi koittaa saada keskenään erilleen tai toisaalta samoihin pienryhmiin. Ensimmäisen kerran jälkeen opimme myös, että ryhmäkerta on hyvä aloittaa joka kerta jollain nopealla ja virittävällä leikillä. Leikki auttaa murtamaan jäätä ja kaikkia rentoutumaan, jolloin vakavamministakin aiheista on helpompi puhua. Panostimme ryhmätoimintaan paljon, sillä halusimme tyttöjen voimaantuvan ryhmän avulla ja kokevan olevansa arvokkaita. Ohjaajina pyrimme ottamaan tyttöjen ajatukset ja huomiot ryhmäkertojen aikana huomioon aina seuraavia kertoja suunnitellessa. Pidimme selkeät raamit siitä, millaisia aiheita ryhmässä tulee käsitellä, mutta toteutimme toimintaa tyttöjen ehdoilla.

Alku- ja loppuhaastatteluja vertaillen on helppo huomata tyttöjen kehitys.

Alkuhaastatteluissa (liite 2) monet kuvailivat hyvää kaveria tai ystävää vain muutamain sanoin. Loppuhaastattelussa (liite 3) tyttöjen käsitys hyvän kaverin ominaisuuksista oli laajentunut selvästi. Tytöt osaavat loppuhaastattelujen perusteella suhtautua nyt kriittisemmin sosiaaliseen mediaan ja tunnistavat, miten se vaikuttaa heidän käsitykseen itsestään. Tytöt ovat myös oppineet itsetunnon käsitteen sekä millaiset asiat itsetuntoon vaikuttavat.

Loppuhaastattelujen perusteella voidaankin sanoa ryhmän olleen varsin onnistunut. Tytöt ovat oppineet juuri niitä asioita, mitä toivoimmekin.

Pohtiessa, mitä olisi voinut tehdä paremmin, ensimmäisenä on mainittava ajankulun arviointi. Emme olleet aiemmin ohjanneet vastaavia ryhmiä, joten välillä oli vaikea arvioida, paljonko aikaa mihinkin harjoitukseen menisi. Tämän takia muutama harjoitus pidettiin eri ryhmäkerralla kuin oli alun perin suunniteltu. Ajankulun arvioinnin haasteet eivät kuitenkaan olleet ryhmän toiminnalle haitallisia. Oli hienoa, että tytöt osallistuivat aktiivisesti harjoituksiin. Tämän vuoksi osa harjoituksista myös venyi ajallisesti. Ryhmän aikana saatiin käsiteltyä kaikkia aiheita, jotka oli suunniteltu.

Ryhmän alussa tyttöjen kanssa laadittiin säännöt ryhmälle. Niistä yksi oli, että jokaisen tulee kuunnella toista ja antaa jokaiselle puheenvuoro. Ryhmän aikana dialogisuus oli kuitenkin ajoittain haasteellista - puheliaimmat tytöt puhuivat herkästi toisten tyttöjen päälle. Meidän olisi ohjaajina pitänyt puuttua dialogiin tiukemmin, jotta hiljaisemmatkin jäsenet olisivat saaneet äänensä paremmin kuuluviin.

Viimeisellä ryhmäkerralla ohjasimme tytöille harjoituksen, jonka tarkoituksena oli, että tytöt väittelevät pareittain hetken aikaa heille annetusta aiheesta. Harjoituksen tavoitteena oli kuuntelemisen harjoittelu. Jälkikäteen ajateltuna olisi ollut kannattavaa kysyä tytöiltä kunkin väittelyn jälkeen, miten vastapuoli oli argumentoinut mielipiteensä puolesta. Tällä tavoin kuunteleminen olisi ollut pääroolissa. Ohjauksella tuntui siltä, että tytöt keskittyivät enemmän perustelemaan omaa näkökulmaansa mahdollisimman tehokkaasti kuuntelematta riittävästi, mitä toinen osapuoli sanoi.

Itse ryhmänohjausmateriaaliin olemme erityisen tyytyväisiä. Saimme rakennettua yhtenäisen kokonaisuuden ja panostimme materiaalin sisältöön sekä ulkoasuun. Pyrimme tekemään materiaalista mahdollisimman helposti ymmärrettävän. Olimme laatineet jokaiselle ryhmäkerralle tavoitteet ja selkeän rungon, joista oli paljon apua materiaalin tekemisessä. Muut ryhmänohjausmateriaaliamme käyttävät voivat helposti muokata materiaalia ryhmän tarpeisiin sopiviksi.

Opinnäytetyöprosessi sujui hyvin ja erityisesti sitä helpotti tuttu ohjaajaryhmä. Olemme tehneet paljon yhteistyötä keskenämme koko opiskeluajan. Luotto toisiimme ja toistemme osaamiseen on vahva, joten yhdessä työskentely oli miellyttävää. Tapasimme säännöllisesti viikon välein kasvokkain ja kirjoitimme yhdessä opinnäytetyötä. Teimme myös melko varhaisessa vaiheessa selkeän työnjaon siitä, kuka kirjoitti mistäkin aiheesta. Toisaalta työskentelimme tiiviissä yhteistyössä lukien läpi, täydentäen ja tarkistaen ristiin toistemme tekstiä. Osallistuimme kaikki tasavertaisesti ryhmän suunnitteluun sekä ohjaamiseen. Olimme kaikki paikalla jokaisella ryhmäkerralla, ja jaoimme harjoitteiden vetämisvastuut niin, että olimme kaikki yhtä aktiivisia ryhmän ohjaamisessa.

## 15.2 Työelämäkumppanin arviointi

Tyttöjen opettajilta pyydettiin palautetta sähköpostitse (liite 4). Opettajilta kysyttiin muun muassa, onko tyttöjen käytöksessä tapahtunut muutoksia, onko ryhmä vaikuttanut koulunkäyntiin (ottaen huomioon, että ryhmä pidettiin aina koulupäivän aikana) sekä miten yhteistyö ryhmän ohjaajien kanssa sujui.

Ryhmään osallistuneet tytöt olivat kolmelta eri luokalta, jolloin yhteistyötä tehtiin kolmen eri luokanopettajan kanssa. Kaikkien kolmen luokan opettajat vastasivat sähköpostiin ja kertoivat havainnoistaan ryhmään osallistuneiden tyttöjen ja ohjaajien osalta. Jokaisen opettajan palautteista oli luettavissa, että mukaan ryhmään lähteminen oli tytöille mieluisaa. Näin sanottiin myös vähemmän aktiivisista oppilaista. Eräs opettaja arvioi, että vaikka ryhmään osallistuminen ei suoranaisesti tehnyt eräästä osallistujasta sosiaalisempaa, niin ryhmään osallistuminen varmasti auttoi häntä silti ymmärtämään, kuinka tärkeitä itsetuntoon ja vuorovaikutukseen liittyvät asiat ovat hyvinvoinnin kannalta. Kaksi opettajaa kertoivat, että aiemmin eripuraisten tyttöjen keskinäisten välit olivat parantuneet ryhmän ansiosta.

Opettajat eivät ajatelleet, että ryhmään osallistumisella olisi ollut vaikutusta osallistujien koulumenestykseen. He olivat ratkaisseet asian siten, että tytöt jäivät ryhmäpäivinä aina yhdeksi välitunniksi tekemään niitä koulutöitä, jotka olisivat muuten jääneet tekemättä. Eräs opettajista kertoi tämän teettäneen hänelle jonkin verran ylimääräistä vaivaa:

*”Opettajan näkökulmasta siis tuli hieman lisätyötä, koska minun piti käydä tuntien sisällöt erikseen heidän kanssaan läpi. Tällaisen lyhyen jakson aikana se ei ollut itselleni kovin raskasta, mutta jos se olisi pidempi jakso, niin silloin opettajan näkökulmasta olisi hieman työlästä.” (Opettaja 1.)*

Yhteistyötä tehtiin pääasiassa yhden opettajan kanssa. Hän kertoi palautteessaan, että yhteistyö sujui hyvin. Ryhmän ohjaajat saivat myös kiitosta joustavuudestaan.

## 16 Pohdinta

Kokonaisuutena koimme saavuttaneemme opinnäytetyölle asettamamme tavoitteet. Ryhmän ohjaaminen toteutui toivotulla tavalla, ja tyttöjen osallistuminen ryhmään oli riittävän aktiivista, jotta asioita päästiin käsittelemään tavalla, joka palveli ryhmään osallistuneita. Ryhmän ohjaamisen jälkeen ryhmäkerroista tuotettiin materiaali, jonka olemme arvioineet käyttökelpoiseksi ja onnistuneeksi.

Opinnäytetyön tekemistä helpotti tasapaino ulkopuolisen aiheen määrittämisen ja tekemisen vapauden välillä. Koululta tuli selkeä pyyntö sen suhteen, mitä he tarvitsivat. Valmiit raamit

helpottivat toimimista. Toisaalta raamien sisällä toimiminen oli hyvinkin itsenäistä: opettajat eivät pyytäneet tietoa ryhmän sisällöstä, vaan antoivat meille vapaat kädet. Tässä mielessä ohjaamisen ja ryhmän seurausten vastuu oli myös yksin meillä. Olimme päättäväisiä sen suhteen, että halusimme opinnäytetyömme olevan merkittävä niin siihen osallistuville kuin koulun henkilökunnallekin.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut silmiä avaava ja kasvattava prosessi. Ryhmän ohjaaminen oli antoisaa ja mukavaa. Oli myös kiinnostavaa huomata, kuinka laaja taustatutkimus ryhmäkertojen suunnitteluun ja ohjaamiseen vaadittiin. Kaikki harjoitukset alkuleikkejä lukuun ottamatta perustuivat johonkin tutkimustietoon tai teoriaan. Jokaisella ryhmäkerralla oli teema, jonka mukaan ryhmää ohjattiin. Oli tärkeää, että ryhmäkerrat olivat yhdessä koherentti kokonaisuus, jonka harjoitukset olisivat ryhmälle hyödyllisiä. Harjoitukset valittiin ryhmään osallistuneiden tarpeiden mukaan. Tarpeita kartoitettiin alkuhaastatteluiden avulla. Opinnäytetyön etiikan ja toiminnan pohdinta oli tarpeellista jo ennen ryhmän aloittamista, vaikka sitä oli ensin hankala ymmärtää.

Ryhmän onnistumisessa tärkeää oli osallistujien aktiivisuus. Joskus innokkaimpien osallistujien rajaaminen oli hankalaa, vaikka olikin hyvä, että jotkut olivat aina innokkaina kertomassa kokemuksistaan. Hiljaisimmat eivät välttämättä uskaltaneet sanoa omia mielipiteitään puheliaimpien kertoessa omia näkemyksiään. Pyrimme kyllä parhaamme mukaan kysymään kaikkien mielipiteitä. Toisaalta hiljaisemmille oli varmasti myös hyötyä ryhmään osallistumisesta, sillä jo kuunteleminen ja harjoituksiin osallistuminen auttaa täyttämään ryhmän tarkoituksen. Ohjaajina meidän olisi ollut hyvä tasapainottaa ryhmäläisten osallistumista enemmän ja tarkoituksenmukaisemmin. Haasteita toi mukanaan myös hiljaisempien tyttöjen poissaolot kahdelta kerralta, koska ryhmädynamiikka muuttui heidän poissa ollessaan paikalla olijoiden ryhmäytyessä keskenään.

Ryhmän teemoista etenkin itsetunto ja sosiaalinen media ovat viime aikoina olleet pinnalla. Viime aikoina on myös vähitellen alettu pohtia sosiaalisen median vaikutusta nuorten itsetuntoon ja sen kehittymiseen. Nämä teemat ovat tärkeitä ja koskettavat useita nuoria. Sosiaalinen media on kuitenkin suhteellisen uusi ilmiö, joten tutkimustietoa ei ole vielä kovinkaan paljon. Yläkouluikäisille asiasta saatetaan puhua koulussa, vaikka sosiaalista mediaa käytetään aktiivisesti jo huomattavasti aiemmin. Yläkoulussa medialukutaidosta ja sosiaalisen median vaaroista valistaminen on jo auttamatta liian myöhäistä, sillä ensimmäinen puhelin ostetaan lapselle jo peruskoulun alussa (Huhtanen 2016, 10). Olisi siis tärkeää opettaa jokaiselle nuorelle riittävän varhain, kuinka olla kriittinen sosiaalisessa mediassa esiintyvää sisältöä kohtaan.

Medialukutaito on lapsille ja nuorille äärimmäisen tärkeää, sillä verkossa voi liikkua millaista tietoa ja sisältöä vain. Vanhemmilla ja kouluilla on tärkeä rooli siinä, miten lasten ja nuorten

medialukutaito kehittyä sekä miten lapset ja nuoret käyttävät sosiaalista mediaa. Aiheesta pitäisi puhua nuorille sopivalla tavalla: lapsista ja nuorista saattaa toisinaan tuntua, etteivät aikuiset ymmärrä sosiaalisesta mediasta tai teknologiasta mitään. Kaikkien vanhempien ja muiden kasvattajien olisi hyvä tutustua aiheeseen mahdollisimman laajalti, jotta he voisivat tarvittaessa neuvoa ja rajata nuorempien sukupolvien sosiaalisen median käyttöä.

Nykyään lasten ja nuorten puhelimiin on mahdollista määrittää ruutuajat vanhemman älylaitteen kautta. Vanhempi voi myös rajata, mitä sovelluksia älylaitteeseen saa ladattua. Ruutuajan määrittäminen auttaa nuorta ymmärtämään, kuinka paljon älylaitetta tulee käytettyä.

Jatkossa ryhmän ohjaukseen kirjoitettuja materiaaleja voidaan käyttää myös muualla muiden vastaavien ryhmien kanssa. Ryhmämateriaalit jaetaan yhteistyökumppaneille, eli tässä tapauksessa kyseiselle koululle ja erityisesti siellä työskentelevälle koulukuraattorille sekä Tyttöjen Talolle. Materiaaleista voi käyttää yksittäisiä harjoituksia myös irrallisena osuutena tiettyyn problematiikkaan tai tietoisuuden kasvattamiseen.

Materiaaleja voidaan soveltaa ja muokata myös muunlaiselle ryhmälle sopivaksi. Esimerkiksi poikaryhmää varten sovellettaessa joitain harjoituksia on mahdollista muokata tai korvata pojille sopivammiksi. Suurin osa harjoituksista soveltuu kuitenkin sellaisenaan niin tytöille kuin pojillekin. Ryhmän sisältö on suunniteltu sellaiseksi, että siitä voisi olla hyötyä myös niille, joilla ei ole mitään erityistä sosiaaliseen vuorovaikutukseen tai itsetuntoon liittyvää haastetta. Sosiaaliseen mediaan ja ulkonäköön liittyvät paineet ovat niin yleisiä, että kaikkien nuorten olisi hyvä päästä keskustelemaan niistä ja oppia kyseenalaistamaan niihin liittyviä asioita.

## Lähteet

### Painetut

- Aho, S. 1997. Minä ja muut -kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Otava.
- Bulik, C. 2012. Nainen peilissä -ulkonäköpaineet ja itsetunto. Helsinki. Minerva kustannus.
- Dove. 2016. Aidosti minä -tehtäviä kehopositiivisuuden vahvistamiseen.
- Duncan, N. 2003. Tytöt, kiusaaminen ja koulunvaihto. Teoksessa: Leimattuna, sukupuolitettuna, normitettuna -seksualisoitunut ja sukupuolistunut väkivalta kasvatuksessa ja koulutuksessa. Toimittaneet Sunnari, V., Kangasvuo, J., Heikkinen, M. & Kuorikoski N. Oulun yliopistopaino.
- Eskola, J. ja Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere. Vastapaino.
- Harjunkoski, S-M. ja Harjunkoski, R. 1994. Kiusanhenki lapsen kengissä. Koulukiusaaminen - haaste kasvattajalle. Juva. WSOY.
- Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. 2006. Toiminnasta tietoon - Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa. Dark Oy.
- Honkatukia, P. & Kiilakoski, T. 2018. Miten tutkia nuoria ja nuorisotyötä. Tampere. Vastapaino.
- Huhtanen, E. 2016. Lasten mediamaailma pähkinänkuoressa. Mediakasvatusseura.
- Huilla, M. & Isokoski, S. 2013. Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Höistad, G.2003. Irti kiusaamisen kierteestä. Opas kouluille ja kasvattajille. Helsinki. Kirjapaja.
- Kaipiainen, O. 2006. Kuudesluokkalaisten näkemyksiä kiusaamisesta. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Kettunen, T., Laitinen-Väänänen, S., Mäkelä, J., & Vänskä, K. 2011. Onnistuuko ohjaus? : sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen.
- Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät - 26 vuoden seurantatutkimus. Väitöskirja. Helsingin yliopisto.

Kuosmanen, M. 2018. Sosiaalisen median vaikutukset itsetuntoon - nuorten kokemuksia aiheesta. Pro Gradu-tutkielma. Itä-Suomen yliopisto.

Lerner, G. 1986. The Creation of Patriarchy. Oxford University Press. New York.

Martikainen, L. 2015. Mitä se sulle kuuluu? Nuoren elämän valinnat puntarissa. United Press Global.

Opetushallitus. 2015. TASA-ARVOTYÖ ON TAITOLAJI - Opas sukupuolten tasa-arvon edistämiseen perusopetuksessa. Tampere. Yliopistopaino.

Piironen, Tiina. 2007. Ohjaajan opas lasten osallistavien ryhmien ohjaamiseen. Kuunnelkaa meitä - lasten osallisuushanke.

Riihinen, J-M. & Sinervo, S. 2015. ”Mä en ainakaan halua näyttää hassulta” Alakouluikäisten tyttöjen käsityksiä kauneudesta. Pro Gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.

Salmivalli, C. 2008. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. 2. uudistettu painos. Jyväskylä. PS-kustannus. Opetus 2000-sarja.

Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. Opetus 2000-sarja.

Steinem, G. 1992. Revolution from Within - A book of Self-Esteem. New York. Little, Brown and Company.

Toivanen, T. 2015. Koulukiusaaminen oppilaiden silmin - kiusaamisen yleisyys, ilmenemisen muodot ja yhteys kouluviihtyvyyteen. Pro Gradu -tutkielma. Oulun yliopisto.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski. Gummerus Kirjapaino.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Juva. PS-kustannus.

Vilkka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino.

Viner, R., Aswathikutty-Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A-L., Ward, J. & Nicholls, D. 2019. Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. The Lancet Child & Adolescent Health.

Volanen, S-M., Lassander M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T., But, A. & Suominen, S. 2019. Healthy learning mind -

Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, volume 260.

#### Sähköiset

EHYT ry. 2015. Ryhmäilmiö. Luettu 17.3.2020.

[http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Ryhmailmio\\_verkko.pdf](http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Ryhmailmio_verkko.pdf)

Girlguiding. Girls' Attitudes Survey 2019. Luettu 8.3.2020.

<https://www.girlguiding.org.uk/globalassets/docs-and-resources/research-and-campaigns/girls-attitudes-survey-2019.pdf>

Jyväskylän yliopisto, viestintätieteiden laitos. 2020. Konfliktinhallinta. Luettu 19.3.2020.

<https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/tyoskentely/konfliktit.html>

KiVa-koulu. 2020. Mistä kiusaaminen johtuu? Luettu 13.9.2020.

[http://www.kivakoulu.fi/mista\\_kiusaaminen\\_johtuu](http://www.kivakoulu.fi/mista_kiusaaminen_johtuu)

Kuosmanen, M. 2018. Sosiaalisen median vaikutukset itsetuntoon - Nuorten kokemuksia aiheesta. Luettu 17.3.2020. [https://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180627/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180627.pdf](https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180627/urn_nbn_fi_uef-20180627.pdf)

Laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta. 621/1999. Annettu 21.5.1999. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1999/19990621>

Loisto settlementti. 2020. Sukupuolisensitiivisen sosiaalisen nuorisotyön perusteista. Luettu 5.3.2020. <https://loistosetlementti.fi/sukupuolisensitiivisyys/perusteet/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Medialukutaito Suomessa. Kansalliset mediakasvatuslinjaukset. Luettu 15.3.

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161951/OKM\\_2019\\_37.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161951/OKM_2019_37.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Salmivalli, C., Poskiparta, E. & KiVa Koulu -työryhmä. 2018. Avain KiVaan kouluun. Luettu 2.10.2019.

[http://www.kivakoulu.fi/assets/files/kiva\\_koulu\\_opettajanopas\\_avain\\_kivaan\\_kouluun\\_fi\\_2018.pdf](http://www.kivakoulu.fi/assets/files/kiva_koulu_opettajanopas_avain_kivaan_kouluun_fi_2018.pdf)

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. Luettu 2.10.2019. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sievers, S. 2018. Nuoret ja sosiaalinen media, Ystävien ja vihapuheen kohteeksi joutumisen merkitys itsetunnolle. Tampereen yliopisto. Luettu 17.3.2020.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101439/GRADU-1497010121.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Suomen Mielenterveys ry. 2020. Mitä ovat mindfulness-tietoisuustaidot? Luettu 29.2.2020.

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>

Suomen Mielenterveys ry. 2018. Myötätunto on kaikille hyväksi. Luettu 19.9.2019.

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/my%C3%B6t%C3%A4tunto-kaikille-hyv%C3%A4ksi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Intersektionaalisuus ja sukupuoli. Luettu 8.3.2020.

<https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/intersektionaalisuus-ja-sukupuoli>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. Luettu

8.3.2020. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammainen-henkilo-vanhempana/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen>

Terveyskylä. 2017 Minäkuva ja sairauden aiheuttamat muutokset. Luettu 17.3.2020.

<https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/hoitoni/oman-sairauden-hoito/min%C3%A4kuva-ja-sairauden-aiheuttamat-muutokset>

Tietosuoja laki 1050/2018. Luettu 7.10.2019.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20181050>

Tyttöjen Talo. 2019. Sukupuolisensitiivisyys. Luettu 24.9.2019.

<https://tyttojentalo.fi/tyttojen-talo/sukupuolisensitiivisyys>

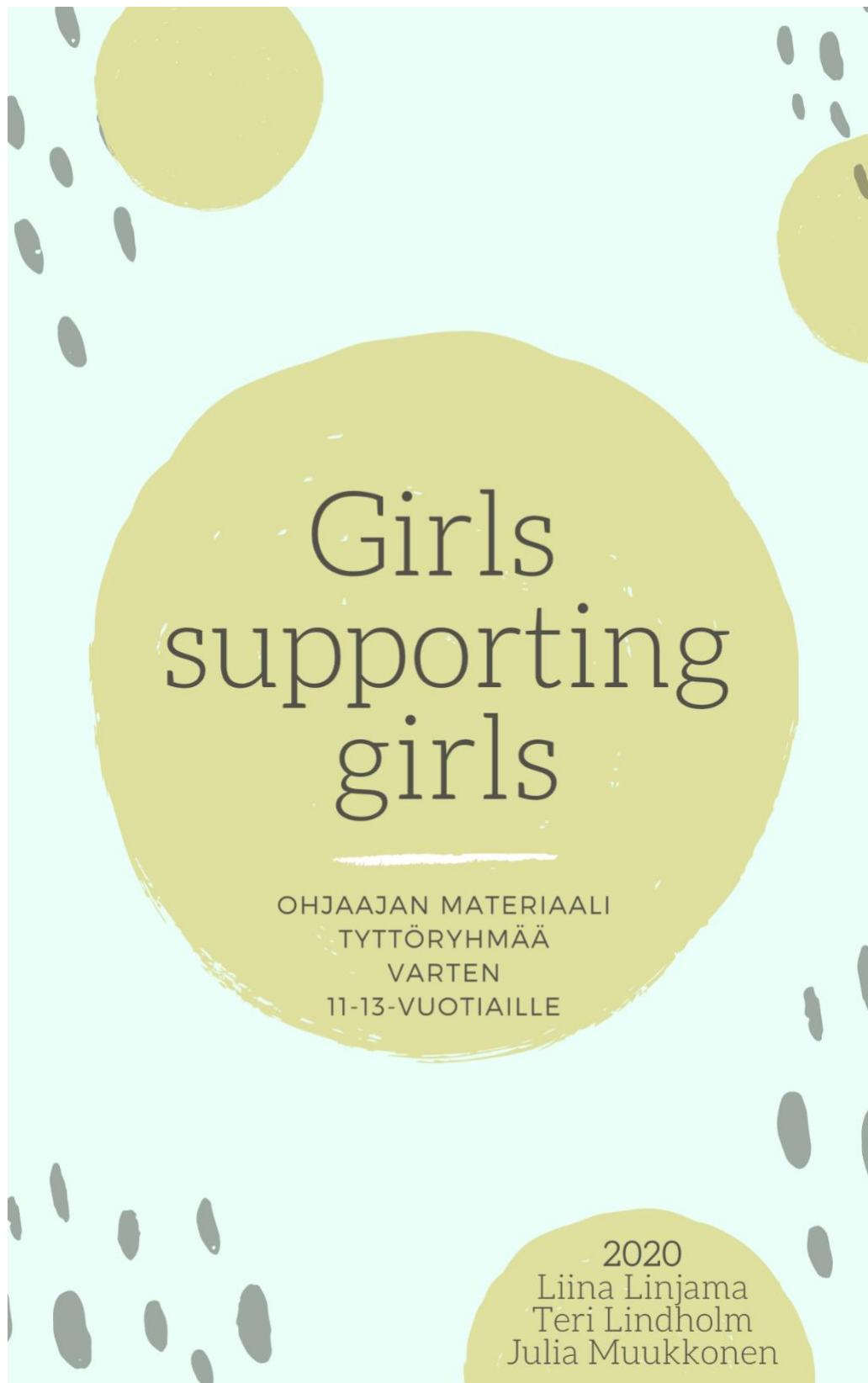
Yhdistyneet Kansakunnat. 2020. Human development perspectives. Tackling Social Norms - A game changer for gender inequalities. Luettu 7.3.2020.

[http://hdr.undp.org/sites/default/files/hd\\_perspectives\\_gsni.pdf](http://hdr.undp.org/sites/default/files/hd_perspectives_gsni.pdf)

## Liitteet

Liite 1: Ryhmänohjausmateriaali .....	38
Liite 2: Kysymykset alkuhaastatteluun .....	49
Liite 3: Kysymykset loppuhaastatteluun .....	50
Liite 4: Palautekysymykset opettajille .....	51
Liite 5: Suostumusasiakirja huoltajille .....	52
Liite 6: Tiedotuskirje huoltajille .....	54
Liite 7: Tiedotuskirje osallistujille .....	56

## Liite 1: Ryhmänohjausmateriaali



# tervetuloa

Tämä materiaali on tehty erityisesti 11-13-vuotiaiden tyttöjen kanssa toteutettavaan ryhmätoimintaan. Ryhmän tarkoituksena on auttaa nuoria vuorovaikutuksen haasteissa, sosiaaliseen mediaan liittyvissä ongelmakohdissa sekä hyvän itsetunnon kehittämisessä.

Ryhmän vetämiseen tarvitsette:

kaksi aikuista ohjaajaa

6-12 nuorta

5 x 2 tunnin ryhmäkertaa (sis. tauon)

kartonkia

kyniä, tusseja

glitteriä

hyvää mieltä

Materiaali toimii hyvin sellaisenaan runkona ryhmänohjausta varten ja on myös helposti tarvittaessa muunneltavissa ryhmän omiin tarpeisiin.

Let's begin!

# tervetuloa

Jokainen ryhmäkerta toteutetaan samanlaisella rungolla. Alkuun otetaan pieni leikki tai muu lämmittely, jonka kautta ryhmäläiset rentoutuvat ryhmäkertaa varten.

Esimerkkileikkejä:  
norjalainen jalkaleikki ja minä olen puu -leikki.

Lämmittelyn jälkeen toteutetaan muut harjoitteet, jotka ovat suunniteltu ryhmää varten. Ohjaajien tulee suunnitella ryhmäkerrat niin, että ovat asioista keskenään samalla kartalla ja tietävät mistä tulevat puhumaan. Ohjaajaparin tulee myös keskustella ryhmäkertojen sisällöstä ja siitä, mitä pointteja harjoituksissa tulee ottaa esille, jotta ne täyttävät ryhmän tarpeet.

Harjoitteiden jälkeen puretaan ryhmäkerta osallistujien kanssa. Purun on osoitettu onnistuvan paremmin pareittain, sillä ryhmäläisiä voi jännittää ryhmän edessä puhuminen. Kysykää ryhmäläisiltä, millainen fiilis heillä jäi kerrasta, oppivatko he jotain uutta jne.. Heidän keskustellessaan keskenään, kierrelkää parien luona ja kysykää tarkentavia kysymyksiä heidän keskusteluunsa liittyen. Purun jälkeen voit nostaa esille asioita, mitä ryhmäläiset keskustelivat keskenään niin, että he säilyttävät anonymiteettinsa.

Loppuun vedetään rentoutushetki, esimerkiksi mindfulness-harjoitus. Ryhmäläiset voivat sulkea silmänsä ja uppoutua ajatuksiinsa hetkeksi. Sopivia mindfulness-harjoituksia löydätte esimerkiksi teoksesta Mindfulness luokkahuoneessa (Fowelin, 2019).

# keskeiset käsitteet

## itsetunto

Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen käsitystä itsestään, sekä arviota siitä, kuinka tyytyväinen ihminen on itseensä. Itsetunto siis kertoo, millaisena ihminen pitää itseään, ja paljonko hän arvostaa itseään. Se sisältää yksilön käsitykset omista kyvyistään, heikkouksistaan ja arvokkuudestaan.

Itsetunto kehittyy sosiaalisen kanssakäymisen avulla, toimimalla ja palautetta saamalla. (Huilla 2013, 21.) On tärkeää muistaa, että palautetta antavat paitsi muut ihmiset, myös yksilö itse.

## itsemyötätunto

Itsemyötätunnolla tarkoitetaan myötätuntoista, lempeää suhtautumista itseen ja omiin virheisiin. Itsemyötätunnon avulla voi hillitä itsekritiikkiä, joka on yleistä heikon itsetunnon omaavilla. Myötätunto itseä kohtaan auttaa ihmistä myös olemaan myötätuntoisempi toisia kohtaan: jos osaa käsitellä omia epäonnistumisia ja pettymyksiä paremmin, on se helpompaa myös muiden kohdalla. (Suomen Mielenterveys ry 2018.)

## sosiaalisen median vaikutus nuoriin

Sosiaalisen median eri kanavissa esitetyt kiiltokuvakauniit kuvat ja täydellisen elämän kuvaus voivat vääristää käsitystä siitä, millaista arki todella on, sekä näin ollen synnyttää paineita (Martikainen 2015, 127). Erityisesti nuoret voivat kokea sosiaalisen median kautta paineita tullakseen hyväksytyksi ja tunteakseen olevansa tarpeeksi hyvä ikätoveriensä silmissä, esimerkiksi tykkäyksien ja seuraajien määriä tarkkaillen. Sosiaalinen media pyörii erityisesti ulkonäön ympärillä, jonka vaarana on, että nuoret voivat alkaa rakentaa omaa identiteettiä täysin ulkonäkönsä ympärille.

## mindfulness

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on tuhansia vuosia vanha metodi itämaisestä meditaatioperinteestä. Mindfulnessilla on tutkittu olevan paljon positiivisia vaikutuksia mm. masennukseen, ahdistukseen sekä stressin sietokykyyn ja sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistumiseen. (Suomen Mielenterveys ry 2020)

Tietoisuustaidoista on hyötyä kaikenikäisille.



# ensimmäinen ryhmäkerta

## TEEMANA YSTÄVYYSSUHTEET

### Ryhmän säännöt

Askarrelkaa yhdessä kartonki, johon kirjaatte ylös yhteiset säännöt, joita ryhmässä noudatetaan. Anna nuorten keksiä itse ehdotuksia. Esimerkkejä:

"Ei puhelimia, kuuntele muita, mitä kuulet täällä - jää tänne"

### Tutustumisleikkejä

Seuraavat tutustumisleikit ovat valikoitu sillä oletuksella, että nuoret eivät entuudestaan tunne toisiaan hyvin. Tässä voi soveltaa myös muita harjoitteita.

#### Nimirinki

Jokainen kertoo oman nimensä ja yhden asian, mistä tykkää sekä mitä odottaa ryhmältä. Tähän voi ottaa esimerkiksi pallon mukaan.

#### "Speed Dating"

Jaa ryhmä niin, että osallistujat ovat toisiaan vastakkain kahdessa rivissä. Seuraavaksi anna heille kysymyksiä, joihin heidän tulee molempien vastata 30 sekunnin aikana. Tärkeää on, että molemmat saavat aikaa vastata kysymykseen. Jokaisen kysymyksen jälkeen osallistujat siirtyvät oikealle, uuden tuttavansa eteen.

Kysymyksiä on hyvä olla ainakin yksi osallistujaa kohden.

Esimerkkikysymyksiä:

Millainen perheesi on? Mistä viimeksi ilahduit?

### TAUKO (15-20 min)

#### Millainen on hyvä kaveri?

Piirtäkää kartongille hahmo, jonka sisään kirjaatte kaverin hyviä puolia ja ulkopuolelle huonoja puolia. Keskustelkaa ominaisuuksista, joita tuli esille.

#### Millainen on hyvä anteeksipyyntö?

Kysy ryhmäläisiltä, millainen on heidän mielestään hyvä anteeksipyyntö.

Keskustelkaa aiheesta.

### Purku ja loppurentoutus

# toinen ryhmäkerta

## TEEMANA ULKONÄKOPAINHEET JA SOSIAALINEN MEDIA

### Lämmittely

#### Ulkonäköihanne

Millainen tytön/naisen odotetaan olevan ulkonäöllisesti? Pyydä osallistujia kuvaamaan odotuksia mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja kirjoittamaan odotukset parin kanssa A4:lle. Osallistujat voivat myös kirjoittaa ylös kauniina pidettyjä julkisuuden henkilöitä. Kootkaa odotukset ylös yhdelle kartongille. Keskustelkaa listasta, ulkonäköpaineista ja sosiaalisesta mediasta sekä millainen naiskuva vallitsee mediassa. Ovatko kriteerit realistisia?

#### Ennen ja jälkeen

Etsikää ennen ryhmää kuvapareja, joissa on kuva naisesta ennen ja jälkeen kuvankäsittelyn. Jaa ryhmä pienryhmiin, joiden tehtävänä on löytää kaikki erot kuvien välillä. Pyydä ryhmäläisiä merkitsemään erot kuviin. Keskustelkaa yhdessä median luomista ulkonäköpaineista ja kuvankäsittelystä. Miten täydelliseksi muokatut kuvat vaikuttavat omakuvaamme?

### TAUKO (15-20 min)

#### Mitä tuli tehtyä? - video

[https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/nettikiusaamisen\\_ehkaiseminen/](https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/nettikiusaamisen_ehkaiseminen/)

Keskustelkaa videon herättämistä ajatuksista.  
Miten nettikiusaaminen ilmenee ja mitä nettikiusaaminen on?  
Oletko itse nähnyt tai kokenut nettikiusaamista?  
Miten nettikiusaamista voisi ennaltaehkäistä?

### Purku ja loppurentoutus

# kolmas ryhmäkerta

## TEEMANA ITSETUNTO

### Lämmittely

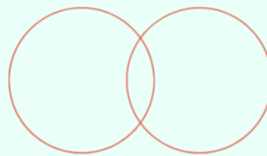
#### Olenko ainut?

Erilaisia väittämiä, muodossa "Olenko ainut, joka on tässä ryhmässä..."  
Harjoitteen tarkoituksena on lisätä ryhmässä koetun yhteenkuuluvuuden tunnetta.

#### Itsetunto ja minäkuva: mitä tarkoittaa?

Aloittakaa ensin itsetunnon ja minäkuvan käsitteiden avaamisella. Mitä itsetunto ja minäkuva tarkoittavat?

Seuraavaksi jaa jokaiselle yksi paperi, johon on piirretty kaksi kehää.



Toisen kehän sisään kirjoitetaan itsetuntoon liittyviä tekijöitä ja toiseen minäkuvaan liittyviä. Mitkä ovat yhteisiä tekijöitä näillä kahdella käsitteellä?

Keskustelkaa tuloksista. Millaiset asiat itsetuntoon ja sen kehittymiseen vaikuttavat? Miksi?

#### Puhutaan hyvää selän takana

Nimi kertoo kaiken - jokainen osallistuja kääntää vuorollaan selkensä, jolloin muut ryhmäläiset kehuvat häntä ja kertovat hänestä positiivisia ominaisuuksia.

### TAUKO (15-20 min)

#### Itsemyötätunto: mitä tarkoittaa?

Avatkaa ensin käsite, mitä se tarkoittaa? Keskustelkaa sen jälkeen siitä, miten nuoret suhtautuvat omiin virheisiinsä ja eroaako se siitä, miten kaverin tekemiin virheisiin suhtaudutaan?

#### Draamaharjoitus - huonon itsetunnon puhe vs. itsemyötätuntoinen puhe

Kuvitellaan 11-vuotias Paula, jolle keksitään hänelle elämäntilanne, perhe jne., joka kirjoitetaan ylös. Keksikää yhdessä Paulalle ongelma. Esimerkiksi: Paula sotki vahingossa farkkunsä maallilla, joka ei lähde pesussa. Draamaharjoituksessa yksi on Paula, yksi huono sekä yksi hyvä ja myötätuntoinen itsetunto, jotka puhuvat Paulalle. Harjoituksen tarkoituksena on auttaa tunnistamaan itsemyötätuntoinen sekä itseään moittiva puhe.

#### Purku ja loppurentoutus

# neljäs ryhmäkerta

## TEEMANA MINÄKUVA JA RISTIRIITATILANTEIDEN KÄSITTELEMINEN

### Lämmittely

#### Kertausta viime kerralta, mitä tarkoittaa itsetunto?

Kysy ryhmäläisiä määrittämään itsetunto. Tarvittaessa tarkenna itse määritettä.

#### Omakuva - tehtävä

Täyttäkää "kaverikirja"-sivu omasta itsestä. Se löytyy liitteenä materiaalin mukana.

Jokainen täyttää sivun itse omassa rauhassa.

Miltä kysymyksiin tuntui vastata? Miksi omien onnistumisten ja haasteiden pohtiminen on tärkeää? Keskustelkaa aiheesta.

#### Kehujen ja voimaleuseiden kirjoittaminen

Pyytäkää tyttöjä kirjoittamaan ylös kehuja ja voimaleuseita. Kehut voi kohdistaa jollekin tietylle ryhmän jäsenelle. Näitä käytetään ryhmän purussa viimeisellä kerralla, jolloin tytöt saavat kehuja itselleen.

### TAUKO (15-20 min)

#### Konfliktien käsitteleminen

Mitä konflikti tarkoittaa?

Kirjoittakaa ylös erilaisia konfliktitilanteita ryhmäläisten kanssa, jotka he voivat laittaa astiaan. Konfliktitilanteiden tulisi olla ihmissuhteisiin liittyviä, jolloin tavoite vuorovaikutustaitojen kehittämisestä täyttyy. Ryhmän voi jakaa 2-3 hengen pienryhmiin, jotka ostavat nostavat satunnaisesti yhden konfliktitilanteen astiasta.

Näiden pohjalta vetäkää draamaharjoitus, missä ryhmäläiset näyttelevät konfliktitilanteet sekä miten ne voitaisiin ratkaista hyvällä tavalla ja miten tilanne voisi eskaloitua huonompaan.

Harjoitteen tavoitteena on auttaa nuoria havaitsemaan ristiriititilanteiden helpon eskaloitumisen, ja miten niitä voitaisiin ratkaista fiksulla tavalla.

#### Purku ja loppurentoutus

# viides ryhmäkerta

## TEEMANA KUUNTELEMINEN

### Lämmittely

#### Kuunteluharjoitus

Tämän harjoituksen tavoitteena on auttaa tunnistamaan toisten tunteita ja keskittyä kuuntelemaan toisia keskeyttämättä. Jaa ryhmä kolmen hengen ryhmiin. Jokainen ryhmäläinen saa vuorollaan puheenvuoron, jolloin puhuu haluamastaan aiheesta kolmen minuutin ajan. Pienryhmän kaksi muuta osapuolta tarkkailee puhujaa. Toinen kiinnittää huomiota puhujan tunneilmaisuuksiin (myös puhujan sanavalinnat) ja toinen tilannetta itsessään.

Jokainen ryhmässä saa kokeilla jokaista roolia. Keskustelkaa harjoitteen jälkeen miltä erilaiset roolit tuntuivat. Oliko helppo olla keskeyttämättä toista? Oliko tunteita helppo tunnistaa? Millaista oli olla ainoa, jolla oli puheenvuoro?

#### Tarina eteenpäin

Etsikää ennen ryhmäkertaa jokin lyhyt tarina, jonka luette ääneen yhdelle ryhmäläisistä. Muut lähtevät tilan ulkopuolelle, jotta eivät kuule, miten tarina etenee.

Jokainen osallistuja tulee takaisin tilaan yksitellen, jolloin edeltävä tarinan kuulija kertoo sen hänelle. Halutessasi voit antaa osallistujille aina tunnetilan, mitä heidän täytyy ilmaista tarinaa kertoessaan. Tällöin tarinan kuulijan tulee tunnistaa myös millainen tunnetila tarinankertojalla on. Tavoitteena on huomata, kuinka paljon tarina muuttaa muotoaan, kun sitä kerrotaan eteenpäin. Kun jokainen on kuullut tarinan, lue itse uudestaan alkuperäinen tarina. Keskustelkaa harjoitteesta yhdessä.

Miten tarina muuttui, kun sitä kerrottiin eteenpäin? Onko juorut näin ollen totuudenmukaisia?

#### Väittely

Harjoitteen tavoitteena on oppia kuuntelemaan eriäviä mielipiteitä toista keskeyttämättä ja kunnioittaen sekä vahvistaa oman mielipiteen ilmaisua. Voitte antaa ryhmäläisille aiheet, joista he voivat pareittain väitellä, tai antaa heidän itse päättää aiheet. Tarkkaile ryhmiä, jotta väittely ei mene yksipuoliseksi. On tärkeää, että jokainen saa perustella oman mielipiteensä ja tuntee tulevaisuudessa kunnioitetuksi.

Esimerkkiaiheita väittelyyn:

Liikunnan pitäisi olla vapaaehtoinen kouluaine  
 Vanhempien tulisi määrätä lapsilleen ruutu-aika  
 Sosiaalinen media on vain hyväksi nuorille

#### Purku ja loppurentoutus

Tällä kerralla voit jakaa tyttöjen kirjoittamat kehuksensa heidän kesken. Voit laittaa kehuksia kirjakuoreen, jolloin he saavat lukea ne itselleen.

# me, myself and i

nimeni on

jos olisin eläin, olisin

ystäväni luottavat minuun seuraavissa asioissa

ihminen, jota ihailen suuresti

miksi?

haluaisin oppia

pelkään, että

kolme parasta ominaisuutta minussa

- 1.
- 2.
- 3.



# lähteet



Dove. Aidosti Minä-ryhmänohjausmateriaali. 2019.  
<https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project/self-esteem-resources-for-youth-groups.html>

Fowelin, P. 2019. Mindfulness luokahuoneessa. Viisas Elämä. Helsinki


Huilla, M. & Isokoski, S. 2013. Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Martikainen, L. 2015. Mitä se sulle kuuluu? Nuoren elämän valinnat puntarissa. United Press Global.

MLL. 2020. Mitä tuli tehtyä? - video.  
<https://www.mll.fi/tehtavat/mita-tuli-tehtya-myonteinen-netinkaytto-parempi-internet/>

Suomen mielenterveys ry. 2020. Mitä ovat mindfulness-tietoisuustaidot? Luettu 29.2.2020.  
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>

Suomen Mielenterveys ry. 2018. Myötätunto on kaikille hyväksi. Luettu 19.9.2019. URL  
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/my%C3%B6t%C3%A4tunto-kaikille-hyv%C3%A4ksi>



Liite 2: Kysymykset alkuhaastatteluun

Millainen on mielestäsi ideaali kavereiden suhde?

Onko sinulla kavereita, ystäviä, parhaita ystäviä?

Mikä kavereissa on paras ominaisuus? Mitä arvostat eniten?

Millainen kavereiden suhde haluaisit itse olla?

Oletko kokenut olevasi kiusattu? Millaisia erilaisia kiusaamisen muotoja tiedät?

Onko kavereiden suhteissasi ollut esimerkiksi toisen ulos jättämistä porukasta, juoruilua tms?

Paljonko käytät sosiaalista mediaa suurin piirtein?

Käytätkö sosiaalisia medioita, kuten Instagramia, Snapchattia tai YouTubea? Mitä niistä?

Miten koet sosiaalisen median? Onko se positiivinen asia elämässäsi?

Millaisia ajatuksia sosiaalisen median käyttö herättää?

### Liite 3: Kysymykset loppuhaastatteluun

Mistä asioista pidät itsessäsi?

Miten suhtaudut huonoihin puoliisi? Entä tekemiisi virheisiin?

Mitä sinusta tarkoittaa hyvä itsetunto? Millaiset asiat siihen vaikuttavat?

Koetko sosiaalisen median vaikuttavan omaan näkemykseeni itsestäsi?

Paljonko käytät sosiaalista mediaa päivittäin? Onko se liikaa/liian vähän/sopivasti?

Koetko paineita sosiaalisen median käytöstä?

Onko sosiaalinen media positiivinen asia elämässäsi?

Millainen on hyvä ystävä?

Oletko sinä hyvä ystävä? Miksi?

Riiteletkö usein kavereiden kanssa?

Miten ratkaisisit kavaruuteen liittyvän ongelman?

Ovatko ryhmässä käsitellyt asiat vaikuttaneet siihen, miten toimit muiden ihmisten kanssa?

Miten?

#### Liite 4: Palautekysymykset opettajille

Oletteko huomanneet muutoksia ryhmään osallistuneiden tyttöjen keskinäisissä väleissä?  
Millaisia?

Millaisia asioita tytöt ovat puhuneet ryhmästä koulupäivän aikana?

Onko ryhmään osallistuminen vaikuttanut tyttöjen koulumenestykseen, ottaen huomioon, että ryhmä pidettiin aina koulupäivän aikana?

Ovatko tytöt puhuneet enemmän itsetuntoon, sosiaaliseen mediaan ja koulukiusaamiseen liittyvistä asioista koulupäivän aikana? Jos kyllä, mistä asioista ja millä tavoin?

Miten yhteistyö Laurean opiskelijoiden kanssa on mielestänne sujunut?

## Liite 5: Suostumusasiakirja huoltajille

Laurea-ammattikorkeakoulu

Suostumusasiakirja

Lindholm, Linjama, Muukkonen

Ohjaamme osana opinnäytetyötämme \*\*\* alakoululla ryhmää 6-luokkalaisille tytöille. Opinnäytetyöllä on kaksi tavoitetta:

Ensimmäisenä tavoitteena on vaikuttaa xxx alakoulussa opiskelemaan tyttöryhmään siten, että heidän myönteinen käsityksensä itsestään osana ryhmää ja tyttöjen välinen vuorovaikutus paranee. Pyrimme kohentamaan tyttöjen itsetuntoa sekä parantamaan ryhmähenkeä.

Toisena tavoitteena on tuottaa ryhmänohjaamiseen materiaali, jonka avulla on mahdollista käsitellä vuorovaikutukseen sekä itsetuntoon liittyviä asioita. Materiaali, joka tuotetaan, tulee olemaan sellainen, että se soveltuu erityisesti 11-13-vuotiaiden tyttöjen kanssa käytettäväksi.

Osallistujien opettajien sekä koulukuraattorin kanssa on käyty keskustelua osallistujista ja siitä, miksi heillä on tarvetta tällaiseen ryhmään osallistumiselle. Osallistujat on valittu koulun toimesta. Tutkittavien yhteystiedot kerätään ryhmätapaamisten yhteydessä opiskelijoiden toimesta. Mitään osallistujista kerättyjä tietoja ei luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle tai kolmanteen maahan.

Osallistumisesta on luvallista kieltäytyä ja oman osallistumisen saa keskeyttää missä tahansa vaiheessa opinnäytetyön tekemistä. Keskeytyksestä tai peruutuksesta tulee ilmoittaa opinnäytetyön tekijöille, yhteystiedot löytyvät tämän suostumusasiakirjan lopusta.

Tutkittavilta kerätään haastattelun avulla tietoa ryhmään liittyvistä kokemuksista ja ajatuksista. Kaikkea opinnäytetyössä käytettävää henkilötietoa käytetään lainmukaisesti ja asianmukaisesti sekä läpinäkyvästi. Osallistujista kerätään vain sellaista dataa, joka on opinnäytetyön kannalta oleellista. Kaikkia tietoja käsitellään luottamuksellisesti, tietokoneella salasanasuojatussa tiedostossa. Lopulliseen raporttiin tiedot kirjataan niin, ettei yksittäistä henkilöä ole mahdollista tunnistaa. Myöskään koulun nimeä ei julkaista. Tutkimuksen kesto on noin neljä kuukautta. Tulokset raportoidaan ja julkistetaan opinnäytetyössä, joka julkaistaan theseus.fi -palvelussa. Tutkimuksessa kerätty haastattelumateriaali ynnä muu raakadata tuhotaan sen jälkeen, kun opinnäytetyö on julkaistu.

Ystävällisin terveisin,

Teri Lindholm, puh. \*\*\* \*\* \*

Liina Linjama, puh. \*\*\* \*\* \*

Julia Muukkonen, puh. \*\*\* \*\* \*

s-posti: etunimi.sukunimi@student.laurea.fi

Suostun siihen, että lapseni osallistuu ryhmään.

Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys: \_\_\_\_\_

## Liite 6: Tiedotuskirje huoltajille

Olemme kolme sosionomiopiskelijaa, ja olemme osana opinnäytetyötämme aikeissa tulla \*\*\*\*\*n alakouluun ohjaamaan ryhmää 6-luokkalaisille tytöille.

Opinnäytetyöllä on kaksi tavoitetta:

Ensimmäisenä tavoitteena on vaikuttaa \*\*\*\*\*n alakoulussa opiskelemaan tyttöryhmään siten, että heidän vuorovaikutustaitonsa rikastuvat ja käsitys omasta itsestä ryhmän täysivaltaisena jäsenenä vahvistuu. Pyrimme kohentamaan tyttöjen itsetuntoa sekä parantamaan ryhmähenkeä.

Toisena tavoitteena on tuottaa ryhmänohjaamiseen materiaali, jonka avulla on mahdollista käsitellä vuorovaikutukseen sekä itsetuntoon liittyviä asioita. Materiaali, joka tuotetaan, tulee olemaan sellainen, että se soveltuu erityisesti 11-13-vuotiaiden tyttöjen kanssa käytettäväksi.

Ennen ryhmän alkua ja kaikkien ryhmäkertojen lopuksi haastattemme tytöt yksitellen. Haastattelujen tarkoituksena on selvittää, millaisia odotuksia tytöillä on ryhmään osallistumisen suhteen sekä millaisena he kokevat itsensä ja roolinsa suhteessa muihin ihmisiin. Loppuhaastattelussa toivomme myös saavamme palautetta ryhmän toiminnasta. Haastatteluiden materiaali on vain meidän kolmen omaan käyttöön, ja se tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua. Varjelemme tyttöjen yksityisyyttä, eikä lopullisessa opinnäytetyössä käy ilmi kenenkään nimi tai muut tunnistettavat tiedot. Emme aio julkaista edes koulun nimeä.

Ryhmän tapaamiset toteutetaan koulupäivän aikana. Opettajat valitsevat ajankohdat siten, ettei oppilaiden muu opiskelu kärsi. Yksi kokoontuminen kestää 90 min ja kokoontumisia on yhteensä viisi.

Ystävällisin terveisin,

Teri Lindholm, puh. \*\*\* \*\*\* \*\*\*\*

Liina Linjama, puh. \*\*\* \*\*\* \*\*\*\*

Julia Muukkonen, puh. \*\*\* \*\*\* \*\*\*\*

s-posti: etunimi.sukunimi@student.laurea.fi

## Liite 7: Tiedotuskirje osallistujille

Hei!

Olemme koulullasi tekemässä sosiaalialan opinnäytetyötä, johon sinäkin näkyään pääset osallistumaan. Tervetuloa!

Opinnäytetyön tarkoituksena on tavata useamman kerran ryhmässä koulupäivien aikana, Ryhmäkerroilla jutellaan muun muassa itsetunnosta, kavereista ja sosiaalisesta mediasta. Tavoitteena on, että kaikilla on ryhmässä hyvä olla, jakaa omia kokemuksia ja toivottavasti tutustua muihin ryhmäläisiin paremmin.

Tapaamme opinnäytetyön tiimoilta seitsemän kertaa. Kaksi kerroista on haastatteluja ja viisi ryhmäkertoja. Toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista, ja saat milloin vain sanoa, jos et halua osallistua. Jos ryhmäkertojen aikana mieleesi tulee jotain, mistä haluaisit puhua kahden kesken, niin kerro rohkeasti! Kaikki, mitä kerrotte haastatteluissa ja ryhmässä on luottamuksellista, emmekä kerro sitä eteenpäin kenellekään, emme opettajille emmekä oppilaille. Ainut poikkeus tähän on, jos huolestumme sinusta niin paljon, että meidän on pakko kertoa kuraattorille. Tällaiset huolet voivat liittyä esimerkiksi päihteiden käyttöön.

Me opiskelijat kokoamme ryhmän perusteella myös materiaalit, joiden avulla joku muu voi ehkä joskus vetää samanlaista ryhmää jossain muualla jollekin toiselle porukalle. Sinun tai kavereidesi nimiä tai muita tunnistettavia tietoja EI julkaista materiaaleissa eikä lopullisessa opinnäytetyössämme. Emme julkaise myöskään opettajien tai koulun nimiä, joten kukaan ei saa koskaan tietää, mitä juuri sinä tai joku toinen oppilas on haastattelussa tai ryhmässä sanonut. Haastattelut me äänitämme, jotta muistamme myöhemmin paremmin, mitä on tullut juteltua. Haastattelujen äänitteet tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua, eikä niitä pääse kuuntelemaan kukaan muu, kuin me opiskelijat.

Yhteisiä ryhmäkertoja odotellessa,

Teri Lindholm, puh. \*\*\* \*\*\* \*\*\*\*

Liina Linjama, puh. \*\*\* \*\*\* \*\*\*\*

Julia Muukkonen, puh. \*\*\* \*\*\* \*\*\*\*

s-posti: etunimi.sukunimi@student.laurea.fi