

Pia Teittinen

”Minun voimavarani”
Seitsemäsluokkalaisten voimavarojen
kartoitus tarinoiden ja kuvien keinoin

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma

Marraskuu 2011




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>AMK AMMATTIKORKEAKOULU Åbo Akademi University of Applied Sciences</p>	<p>Opinnäytetyön päivämäärä</p> <p>28.10.2011</p>
<p>Tekijä(t)</p> <p>Pia Teittinen</p>	<p>Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sosiaalialan koulutusohjelma Sosionomi (AMK)</p>
<p>Nimeke "Minun voimavarani" - seitsemäluokkalaisten voimavarojen kartoitus kirjoitelmien ja kuvien keinoin</p>	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Selvitin opinnäytetyössäni seitsemäluokkalaisten voimavaroja. Kartoitus oli kvalitatiivinen ja analysoin siinä kirjoitelmia ja valokuvia käyttäen teemoittelumenetelmää. Oppilaat kirjoittivat käsin kirjoitelmat äidinkielen oppitunnilla koulussa. Kirjoitelman aiheena oli "omat voimavarani". Oppilaat työstivät tekstit valmiiksi kotonaan ja lähettivät ne minulle sähköpostilla. Kohderyhmän jäsenet valokuvasi kirjoitelmistaan nousseita voimavaroja vapaa-aikanaan ja he lähettivät kuvat minulle sähköpostin liitteinä mahdollisten kuvatekstien kera.</p> <p>Keräsin kirjoitelmat ja valokuvat yhdeltä seitsemänneltä luokalta Etelä-Savon alueelta vuoden 2011 tammi- ja helmikuun aikana. Analysoitavia kirjoitelmia oli kaksitoista ja valokuvia yksitoista. Kohderyhmäläiset olivat 12-13-vuotiaita.</p> <p>Seitsemäluokkalaisten ajatuksia voimavaroista toin esille julkaisemalla kirjoitelmat ja valokuvat internetissä. Kirja julkaistiin nuorten portaalissa Po1ntin sivuilla. Näin kaikilla on mahdollisuus lukea seitsemäs luokkalaisten kokemuksista siitä, millaisia voimavaroja heillä elämässään on. Voimavarat auttavat varhaisnuoria selviytymään jokapäiväisessä elämässä. Seitsemäluokkalaisten voimavaroja kartoittamalla sain tietoa asioista, jotka ovat kohderyhmälle merkityksellisiä. Uskon, että voimavarojen kartoituksella ja julkaistulla kirjalla on merkitystä niin nuorten kuin nuorten kanssa työskentelevienkin keskuudessa.</p> <p>Seitsemäluokkalaisten tärkeimmiksi asioiksi nousivat perhe, ystävät, harrastukset ja musiikki. Perhettä seitsemäluokkalaisten kuvailivat tärkeäksi, koska perhe välittää, tukee ja rakastaa. Ystävät seitsemäluokkalaisten mukaan auttavat, ystäviin voi luottaa ja ystävät lohduttavat. Harrastukset nousivat monen kertomuksesta esille, sillä harrastaessa muut arjen asiat unohtuvat. Harrastaessa myös näkee kavereita ja pidetään hauskaa. Musiikki nousi voimavaraksi, sillä musiikkia kuunnellessa tai tehdessä seitsemäluokkalaisten muun muassa voivat purkaa tunteitaan. Seitsemäluokkalaisten ottamien kuvien yleisimmät kohteet olivat eläimet ja luonto.</p>	
<p>Asiasanat (avainsanat)</p> <p>voimaantuminen, voimavarat, varhaisnuoruus, selviytymiskeinot, seitsemäluokkalaisten</p>	
<p>Sivumäärä</p> <p>39 + 29</p>	<p>Kieli</p> <p>Suomi</p>
<p>Huomautus (huomautukset liitteistä)</p> <p>Kaksikymmentä yhdeksän (29) liitesivua: tutkimuslupa ja seitsemäluokkalaisten kirjoitelmien analyysi sekä "Minun voimavarani" Seitsemäluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan</p>	
<p>Ohjaavan opettajan nimi</p> <p>Kati Vapalahti</p>	<p>Opinnäytetyön toimeksiantaja</p>

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 28.10.2011	
Author(s) Pia Teittinen		Degree programme and option Degree Programme in Social Studies Bachelor of social services	
Name of the bachelor's thesis "My resources" - seventh-graders' resources survey by the method of essays and photographs.			
Abstract I studied in my thesis seventh-graders' resources. My study was qualitative research where I analysed essays and photographs using the method of themes. The target group wrote their essays at school by using hands. They finish their essays at home and send them to me by email. The theme of essays was "My resources". The target group photographed themes, which were raised up from their essays. That photographing took place in their free time. They sent photos, which they have taken, to my email with possible captions. I gathered the essays and photos from one seventh- grade class in South-Savo. I gathered those in January and February 2011. There were twelve essays and eleven photographs to analyse. The students in target group were eleven to twelve years old. I brought up seventh-graders minds by publishing the essays and photos on the internet. Now everybody can read about resources of that age. Resources support the youth to survive in everyday life. I found out what is important to seventh-graders and what supports them by my survey. I believe that my survey and the book which I published have certain meaning for the youth themselves and also for people who work with the youth because they could have information of youths own minds. In my survey seventh-graders most important things were; family, friends, hobbies and music. Family was important because they take care, support and love youths. The seventh-graders described that the friends were important because they can trust to them and friends also comfort if you are sad. Hobbies were important because then they can forget every days worries. Seventh-graders wrote also about hobbies that there they can see friends and have fun. Music rose up as a resource because, when you listen music or do music, you can unbosom your feelings. Most targets of the photos were taken about nature and animals.			
Subject headings, (keywords) empowerment, resources, youth, coping, seventh-grader			
Pages 39 + 29	Language Finland	URN	
Remarks, notes on appendices Twenty nine (29) pages of appendices: permission for this survey and the analyze of seventh -graders' essays and "My resources" - seventh-graders' resources by essays and photographs.			
Tutor Kati Vapalahti		Bachelor's thesis assigned by	

SISÄLTÖ

1.	JOHDANTO	1
2.	ELÄMÄNHALLINTA JA VARHAISNUORUUS	3
2.1	Elämönhallinta	3
2.1.1	Voimaantuminen	4
2.1.2	Voimavarat	5
2.1.3	Selviytymiskeinot	7
2.2	Varhaisnuoruus	7
2.2.1	Koiran merkitys varhaisnuoruudessa	9
2.2.2	Liikunnan ja harrastusten merkitys varhaisnuoruudessa	10
2.2.3	Musiikin merkitys varhaisnuoruudessa	11
2.2.4	Unen ja rentoutumisen merkitys varhaisnuoruudessa	12
2.2.5	Koulun, rahan ja sosiaalisen median merkitys varhaisnuoruudessa	12
3.	TYÖN TOTEUTUS	13
3.1	Laadullinen tutkimus	13
3.2	Työn tarkoitus ja kohderyhmä	14
3.3	Aineiston kerääminen	14
3.4	Anonyymisyys, tutkimusluvat ja kirjan julkaisu	16
3.5	Aineiston analysointi	16
4.	TYÖSSÄ ESILLE TULLEET VOIMAVARAT	18
4.1	Ystävät, kaverit ja perhe	18
4.2	Harrastukset ja musiikki	19
4.3	Eläimet ja lemmikit	21
4.4	Ruoka ja herkut sekä lepo ja rentoutuminen	25
4.5	Kuntoilu ja urheilu sekä shoppailu, kaupungilla olo ja raha	26
4.6	Sosiaalinen media, puhelin ja pelaaminen	27
4.7	Luonto ja ulkoilu	28
4.8	Koulu ja elämä voimavarana	30
5.	POHDINTA	31
6.	OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	35
	LIITTEET	
	1 Tutkimuslupa	
	2 Seitsemäsluokkalaisten kirjoitelmien analyysi	

3”Minun voimavarani” Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.

1. JOHDANTO

Toteutin laadulliseen tutkimukseen pohjautuvan opinnäytetyöni nuorten voimavaroista eräässä Mikkelin yläkoulussa seitsemäsluokkalaistille. Pyysin oppilaita kirjoittamaan voimavaroistaan kirjoitelmia ja valokuvaamaan heille tärkeitä asioita. Analysoin näitä kirjoitelmia ja valokuvia sisällönanalyysin avulla. Tahdoin kuulla ja tuoda kuulluksi seitsemäsluokkalaisten oman äänen; asiat, jotka auttavat heitä jaksamaan ja tuottavat onnistumisen kokemuksia. Koululaiset kertoivat ajatuksiaan voimavaroistaan myös valokuvaten. Kirjoitelmista ja valokuvista julkaistiin Internetissä kirja (Liite 3.) Kirja julkaistiin nuorten portaalissa osoitteessa <http://www.p01nt.fi/uutiset/kirja>. Julkaisu kertoo seitsemäsluokkalaisten voimavaroista heidän omalla äänellään. Pyysin nuoria valokuvaamaan ja kirjoittamaan oman elämänsä voimavaroista, koska omista ajatuksista pelkästään kirjoittaminen voi olla joskus vaikeaa.

Etsiessäni teoriatietoa voimaannuttavasta kirjoittamisesta, löysin tietoa terapiakirjoittamisesta. Kirjoittaessaan omista ajatuksistaan ja miettiessään positiivisia voimiaan konkreettisesti joutuu ihminen pohtimaan syvällisemmin koko elämää. Terapeuttista kirjoittamista on tutkinut Ihanius(2009) ja Mäki ja Arvola (2009). Terapeuttinen kirjoittaminen, menee tässä opinnäytetyössä käytettyä kirjoittamismenetelmää pidemmälle. Terapeuttisen kirjoittamisen menetelmässä kirjoittaja kirjoittaa useamman kerran pohditusta aiheesta. Kirjoitetuista asioista käydään syvällistä keskustelua myöhemmin.

Kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. Mannermaan (2000) kirjoittama kirja ”Uusia tapoja katsoa ja tuntea, nähdä ja oivaltaa” kertoo valokuvauksesta ja kuvien merkityksestä. Sitä pystyin hyödyntämään opinnäytetyössäni, sillä kirjassa kerrotaan valokuvien merkityksestä. En voinut analysoida ja löytää kaikkia niitä tunteita ja merkityksiä valokuvista, joita kuvaajat ovat kuvatessaan nähneet ja kokeneet. Sen sijaan tulkitsin kuvia kuten itse ne näin. Apuna käytin Halkolan (2009) kirjaa kuvaterapiasta.

Valokuvien kautta avautuu uusi maailma. Kuvat saavat aikaan tunteita, ne virittävät ajatuksia ja esittävät tilanteen. Kuvien avulla voi seurata omaa elämäänsä tai sillä voi palauttaa mieleen jonkin tärkeän hetken. Valokuvat jatkavat tilanteita, joissa haluamme olla. Valokuvat sisältävät tietoa. Kun kuvaa tulkitsee, siitä nousee uusia merkityk-

siä. Tulkinnat kertovat valokuvan tulkitsijasta. Valokuvaaminen on luovaa toimintaa. Se on tulkintojen tekemistä ympäröivästä maailmasta. (Mannermaa 2000, 61–63.)

Olen aina ollut kiinnostunut nuorten voimavarojen tutkimisesta. Opiskellessani nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajaksi tutustuin nuoriin ja nuorten maailmaan. Olen kiinnittänyt huomiota siihen, miten nuorten kanssa työskennellessä olisi tärkeää korostaa heidän voimavarojaan ja kannustaa nuoria eteenpäin. Oman kokemukseni mukaan parempia tuloksia saa aikaan kannustamalla ja rohkaisemalla positiivisin keinoin kuin rajoittamalla ja rankaisemalla. Koste (2010, 28) mukaan nuorison hyvinvointi on jakautunut kahtia. Suuri osa nuorista voi paremmin kuin ennen, mutta viidesosa voi huonommin kuin koskaan. Mielestäni nyt on aika kiinnittää huomiota nuorten tukemiseen ja heidän voimavaroihinsa.

Useita opinnäytetöitä voimavaroista oli tehty etenkin kuntoutuksen näkökulmasta. Viitasen (2009) tekemä opinnäytetyö oli ”Kehitysvammaisten lasten vanhempien voimavarat Satakunnassa”. Tutkimuksessa käytettiin strukturoitua kyselylomaketta ja aineisto käsiteltiin tilastollisesti. Tulosten mukaan tärkeä voimavara kehitysvammaisten lasten vanhemmille ovat tiedot ja taidot hoitaa kehitysvammaista lasta. (Viitanen 2009.) Tuomisen (2006) tekemä opinnäytetyö voimavaroihin liittyen oli tehty vanhuksille, se oli nimeltään ”Hyvää vanhuutta etsimässä: Tuurilakodin vanhusten voimavarat ja hyvä vanhuus”. Työssä aineiston hankintamenetelmänä oli käytetty strukturoitua kyselylomaketta, jossa oli myös paljon avoimia kysymyksiä sekä haastatteluja. Tärkeimmiksi voimavaroikseen vanhuksat kertoivat ulkoilun, liikkumisen, omaiset ja uskonnon. (Tuominen 2006.) Useissa opinnäytetöissä voimavaroihin liittyen oli käsitelty työkykyä, kehitysvammaisuutta, omaishoitajien tai yksinhuoltajien jaksamista.

Markkasen (2009, 32) Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma aiheesta Seitsemäsluokkalaisten stressi- ja voimavaratekijät eläytymistarinoiden valossa kosketti opinnäytettäni. Tutkimus oli toteutettu eläytymismenetelmän avulla ja se pohjautui seitsemäsluokkalaisten omiin kokemuksiin. Markkasen näkökulma tutkimuksessaan oli positiivinen. Se etsi vastauksia kysymykseen millaisia arjen voimavaroja seitsemäsluokkalaisten on, jotka auttavat heitä jaksamaan paremmin ja jotka suojaavat stressitekijöiltä.

Hyry-Hongan (2004, 42–43) tekemän lisensiaattitutkimuksen aiheena oli nuorten terveyden voimavarat ja uhat koulu yhteisössä peruskoulun seitsemäsluokkalaisten arvioimina. Tämä tutkimus oli tehty oppilaiden koulu ympäristössä olevista voimavaroista. Hyry-Honka oli käyttänyt tutkimusmenetelmään seitsemäsluokkalaisten kirjoittamia kaksiosaisia esseitä. Esseet kirjoitettiin koulussa opetuksen yhteydessä. Aineiston keruutapa oli sama kuin omassa tutkimuksessani.

Lilja ja Liukkonen (2010, 2) olivat tehneet Järvenpään ammattikorkeakoulussa opinnäytetyön liittyen keravalaisten seitsemäsluokkalaisten hyvinvointiin. Opinnäytetyö oli tehty internetissä tapahtuvana kyselytutkimuksena. Opinnäytetyössä oli tutkittu hyvinvointia kolmessa tasossa elintasona ja terveytenä, yhteisyyssuhteina ja itsensä toteuttamisena.

Jokainen tarvitsee voimavaroja arjessa ja jokaisen on tärkeää tiedostaa ne. Voimavarat voivat toimia ennaltaehkäisevästi torjumalla vaikeita tilanteita. Kuntouttavassa mielessä voimavarat auttavat vaikeiden asioiden yli ja käynnistävät paranemisprosessin. Tässä selvityksessä keskityn voimavarojen ennaltaehkäisevään näkökulmaan. Tein selvityksen seitsemäsluokkalaisten voimavaroista positiivisesta, voimaannuttavasta näkökulmasta käsin. Oma lähtökohtani asiaan oli tutustua seitsemäsluokkalaisten omiin näkemyksiin siitä, mikä tuo heille hyvää oloa ja antaa voimaa jaksaa arjessa. Tein tutkimuksen kertomuksia keräämällä, siten kohderyhmän jäsenet saivat vapaat kädet kirjoittamiseen. Tällöin he saivat kirjoittaa suoraan omasta kokemuksestaan ja sen mitä tahtoivat kertoa.

2. ELÄMÄNHALLINTA JA VARHAISNUORUUS

2.1 Elämänhallinta

Nuoren hyvinvointiin kuuluu elämänhallinnan opettelu ja omien rajojen kokeilu turvallisesti. Elämänhallinta voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. Nuoren kyky tulla toimeen uusissa tilanteissa ja sopeutua muuttuviin olosuhteisiin on sisäistä elämänhallintaa. Tavat, joilla nuori luo elämäänsä positiivista sisältöä, on osa sisäistä elämänhallintaa. Sisäisen elämänhallinnan välineitä ovat perhe, harrastukset ja sosiaaliset suhteet. Vahvaa elämänhallintakykyä osoittaa nuoren taito ponnistella ta-

voitteidensa eteen ja luoda uusia tavoitteita, joita kohti kurkottaa. Ulkoisella elämähallinnalla tarkoitetaan nuoren tunnetta siitä, miten paljon hän voi itse vaikuttaa siihen, mitä hänen ympärillään tapahtuu. Henkisesti ja aineellisesti turvallinen elämä on ulkoista elämähallintaa. Ulkoisen elämähallinnan etappeja ovat muun muassa ajokortin saaminen ja ammattiin valmistuminen. Hyvinvoinnissa keskeistä on yksilön tunne elämähallinnasta. Hyvinvoinnin osatekijöitä ovat terveys, työllisyys, toimeentulo, koulutusmahdollisuudet, sosiaaliset suhteet, asunto, palvelut, virkistys, elämän ja omaisuuden turva sekä poliittiset vaikutusmahdollisuudet. (Aaltonen ym. 1999, 204–205.)

Elämähallinta on tärkeä osa hyvinvointia ja kirjassaan Syrjäytyjästä selviytyjäksi Murto (1995, 66) määrittelee hyvin yksilön elämähallintaan liittyvät valmiudet, joita ovat: fyysiset valmiudet, psyykkiset valmiudet, sosiaaliset valmiudet ja ammatilliset ja koulutukselliset valmiudet. Fyysisiin valmiuksiin kuuluu toimintakyky, joka on mahdollisimman hyvin käytössä, psyykkisiin valmiuksiin puolestaan kuuluvat realistinen minäkuva ja psyykinen itsenäisyys sekä vastuun ottaminen ja päätösten tekeminen. Sosiaalisiin valmiuksiin kuuluvat vuorovaikutus- ja kansalaisuustaidot. Ammatillisiin ja koulutuksellisiin valmiuksiin kuuluvat tiedot, taidot ja valmius työelämään.

Hyvinvoinnin voidaan ajatella olevan voimavarojen yläkäsite. Hyvinvoinnin osa-alueita tulee ilmi nuorten kertomuksissa, kun he kirjoittivat voimavaroistaan. Määrittelyn hyvinvoinnin tässä opinnäytetyössä pääasiassa juuri sisäiseen ja ulkoiseen elämähallintaan.

2.1.1 Voimaantuminen

Empowerment-käsite on moniulotteinen. Sen perusajatuksena on antaa yksilölle voimaa ja toimintaedellytyksiä (omavoimaistuminen ja yksilön valtaistuminen). Laajempi empowerment-käsite käsittää yksilön ja yhteisön voimavarat ja niiden yhdessä toimimisen. Nuoret nähdään empowerment- lähestymistavassa samassa asemassa kuin esimerkiksi vanhukset, jotka eivät ole enää kykeneväisiä huolehtimaan itsestään. Hyry-Hongan (2004, 14 -17) mukaan aikuisen tulisi tukea nuorta refleктоimaan, analysoidaan ja jäsentämään kokemuksiaan siten, että nuoren on mahdollista tehdä itse omaa elämäänsä koskevia järkeviä päätöksiä.

Voimaantumisella tarkoitetaan yksilön kokemaa sisäistä vahvistumista. Voimaantues-
sa ihminen löytää yhteyden itseen ja vastauksiin kuka olen ja mitä tarvitsen. Voimaan-
tumisen teoriassa yhteyden löytämistä on kuvattu esimerkiksi voimakkaaksi tulemi-
seksi, havahtumiseksi tai sisäisen voiman löytymiseksi. Tällä on todettu olevan suurta
merkitystä myös jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta. Omien heikkouksien, vahvuuk-
sien ja mahdollisuuksien tunnistaminen ja hyväksyminen antaa mahdollisuuden oppia
tuntemaan oma olemuksensa. Voimaantumisessa on kyse uskosta, mielentilasta ja
toivosta suhteessa itseen. Voimaantuessaan ihminen vahvistuu sisäisesti ja tulee tietoi-
semmaksi itsestään. Tällöin ihminen ei suostu enää yhtä kepeästi ulkoa tuleviin vaati-
muksiin. Ihmisen voimaantuessa hän saa eräänlaisen vahvuuden suojakehän eikä haa-
voitu henkisesti yhtä helposti kuin aiemmin. (Mahlakaarto 2010, 180–182.)

Voimaantuessaan ihminen rohkaistuu kasvattamaan persoonallista ja sosiaalista voi-
maa itsessään. Tällöin itsetunto vahvistuu sekä käsitys itsestä ja omista rooleista rikas-
tuu. Voimaantuminen ei ole valmis tuote vaan jokaisen on itse työstettävä oma voi-
maantumisprosessinsa. Ystävien ja läheisten tuki on prosessissa tarpeen. (Heikkilä &
Heikkilä 2005, 30.)

Tällainen voimaantumisen saavuttaminen auttaa nuoria selviytymään vaikeista elä-
mäntilanteista ja kohtaamaan ongelmat voittajina. Omien voimavarojen tunnistaminen
on askel voimaantumiseen. Tähän pyrin myös omassa työssäni, kun pyysin seitsemäs-
luokkalaisia kirjoittamaan omista voimavaroistaan ja valokuvaamaan niitä. Tällöin
varhaisnuorten oli mietittävä ja pohdittava omia voimavarojaan. Nuoret pohtivat voi-
mavarojaan aluksi miellekartan avulla, sitten kirjoittamalla niistä ja viimeiseksi valo-
kuvaamalla voimavarojaan. Toivoin, että tällainen perusteellinen pohdinta ja tieto
siitä, että kirjoituksista ja kuvista syntyy kirja, joka julkaistaan Internetissä, auttoi seit-
semäsluokkalaisia voimaantumiskokemuksessa.

2.1.2 Voimavarat

Voimavaroja on niin sisäisiä kuin ulkoisiakin. Sisäisiin voimavaroihin kuuluvat muun
muassa hyvä itsetunto, luottamus, motivaatio, tunne hallinnasta, tieto-taitotaso, oppi-
miskyky, muisti sekä kehittyvä arvo- ja uskomusjärjestelmä. Nuorella voi olla haastei-
ta sisäisten voimavarojen käytössä, koska nuori ei välttämättä itse tunnista omia voi-
mavarojaan eikä siten voi ottaa niitä käyttöönsä. Ulkoisia voimavaroja nuorella ovat

sosiaaliset ja aineelliset voimavarat. Ulkoisia voimavaroja ovat muun muassa hänen omat rahalliset varansa sekä elin- ja asuinympäristö. Sosiaalisia voimavaroja nuorella voivat olla muun muassa perhe, ystävät, opettajat, läheiset ihmiset, yhteiskunnan palvelut sekä koko lähipiirin muodostama verkosto. Voimavarojen avulla nuori pyrkii elämässään etenemään tavoitteidensa mukaisesti. (Hyry- Honka 2004, 19–21.)

Voimavaroja voidaan tarkastella elämänhallinnan yhteydessä. Miten nuori kokee hallitsevansa omaa elämäänsä ja miten hän kykenee vanhempien tuen avulla tekemään hyviä päätöksiä omassa elämässään sekä pystyy ymmärtämään omia valintojaan. Ymmärtäminen liittyy siihen, että nuori osaa hahmottaa omia voimavarojaan. Voimavarojen avulla nuori pysyy terveenä ja kokee hallitsevansa omaa elämäänsä. (Hyry- Honka 2004, 19–21.)

Nuoruusiän kriisissä tärkeiksi osoittautuivat selviytymisvoimavarat. Niitä ovat tiedolliset prosessit, tunne-elämä, ihmissuhteet, mielikuvitus ja luovuus, uskomukset ja arvot sekä fyysinen hyvinvointi. Tiedollisiin prosesseihin nuoret tarvitsevat aikuisen apua, sillä heillä on paljon kysymyksiä, joihin vastauksia pursuaa Internetistä, lehdistä ja televisiosta. Ne eivät välttämättä ole parhaita tiedonjakokanavia, joten nuori tarvitsee ohjeistusta ja keskustelua kuinka näistä kanavista löytyvää tietoa käytetään hyödyksi omassa elämässä. Tunne-elämän voimavaroja tulee nuoren käyttöön vähitellen iän ja kokemusten myötä. Tunne-elämään tutustumiseen nuorta auttaa musiikki, liikunta, keskustelut ja harrastukset. Ihmissuhteet ovat nuorille erityisen tärkeitä tässä iässä. Ajatusten ja tunteiden peilaus ikätovereihin on tärkeää. Ikätovereilta saatu palaute on merkityksellistä. Luovuus voimavarana avaa nuorelle maailman unelmointiin ja haaveiluun, joista yksilö saa voimaa arkiseen aherrukseen. Uskomukset ja arvot antavat nuorille paljon pohtimista ja valintoja. Nuoren täytyy etsiä oma arvoperustansa ja pohtia mihin uskoo. Arvoperustasta kehittyy myöhemmin yksi hänen voimavaroistaan. Oman seksuaalisuutensa löytäminen vaatii nuorella omat ratkaisunsa ja siitä tulee nuorelle tärkeä voimavara. (Jarasto & Sinervo 1999, 37–41.)

Määrittelin tässä työssä voimavarat sen mukaan mitä kirjoitelmissa ja valokuvissa tuli esille. Tahdoin määritellä sen niin, koska kyseessä olivat nuorten voimavarat ja pyysin heitä kirjoittamaan niistä vapaasti omasta näkökulmastaan. Kerroin yleisesti nuorille sisäisistä ja ulkoisista voimavaroista, ennen kuin he kirjoittivat omistaan.

2.1.3 Selviytymiskeinot

Selviytymiskeinoilla tarkoitetaan keinoja, joiden avulla ihminen selviytyy vaikeista tai haastavista tilanteista ja pystyy jatkamaan elämäänsä. Selviytymistä auttavat myös nuoren kokemat positiiviset kokemukset elämän eri osa-alueilta, omat ongelmanratkaisutaidot, suotuisa temperamentti sekä hyvät sosiaaliset taidot. Selviytymiseen liittyy myös elämänhallinta. Kun nuori kokee hallitsevansa omaa elämäänsä, se auttaa pitämään yllä nuoren psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Hyvinvointiin kuuluu myös se, että nuori osaa elämän perustaidot eli pitää huolta itsestään, nukkuu, syö ja liikkuu säännöllisesti. (Hunnakko & Isomäki 2009, 25.)

Coping-käyttäytymisellä tarkoitetaan tilannetta, jossa yksilö kohtaa vaikean asian tai taipumusta selviytyä sellaisesta. Coping-tyyli on peritty ominaisuus, joka on pysyvästi yksilöllä. Jos yksilöllä esimerkiksi on jo lapsena ollut taipumusta antaa periksi vastoinkäymisen tullessa, tämä ennakoii yksilön selviytymistä aikuisena. Coping-käyttäytymistä tarvitaan, kun yksilö kohtaa ristiriidan, ongelman tai stressaavan tilanteen päästäkseen sen yli tai selvittääkseen sen. Copingia on sisäistä ja ulkoista. Sisäiseen copingiin kuuluu persoonallisuus ja sisäiset psyykkiset rakenteet. Ulkoiseen copingiin kuuluu opitut stressin hallintatavat. (Metsämuuronen 1995, 81-89.)

Tässä opinnäytteessä selviytymiskeinoilla tarkoitan keinoja, joihin nuori tukeutuu vaikeuksissa ja joiden avulla elämä tuntuu mukavalta. Selviytymiskeinoja ovat juuri voimavarat, joita nuorella on, ja joita nuori itse tiedostaa itsessään olevan.

2.2 Varhaisnuoruus

Murrosiässä on erilaisia vaiheita, jotka ovat ikään sidottuja. Nuoruuteen kuuluu kolme vaihetta varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus. Aion käsitellä tässä työssä nimenomaan varhaisnuoruutta (11–14-vuotiaita), sillä seitsemäsluokkalaiset elävät juuri sitä vaihetta.

Varhaisnuoruudessa oppilas kokee paljon muutoksia psyykkisesti, fyysisesti ja henkisesti. Lapsuudesta ja vanhemmista aletaan tässä vaiheessa vähitellen irrottautua ja siirtyä kohti aikuisen elämää. Varhaisnuoruus on suurten muutosten ja riskienkin aikaa. Kun kaveripiiri alkaa täyttää nuoren elämää, nuori imee siitä myös vaikutteita

itseensä. Tärkeä merkitys kaveripiirillä voi johtaa niin hyvin kuin huonoihinkin valintoihin, jotka voivat vaikuttaa pitkään nuoren tulevaisuuden näkymässä. (Markkanen 2009, 17–21.)

Varhaisnuoruudessa kavereiden merkitys nousee yhä tärkeämmäksi perheen rinnalle. Vanhempien rajoja ja sääntöjä aletaan kritisoida ja vertaisryhmä on tuossa iässä erityisen tärkeä. Halutaan kuulua johonkin oman ikäryhmän vertaisyhteisöön. (Hietala ym. 2010, 24; Markkanen 2009, 17–21.)

Jotta nuoren normaali psyykinen ja psykososiaalinen kehitys on mahdollista, täytyy nuoren kehittyä ja kokea fyysisiä muutoksia. Fyysinen ja psyykinen kehittyminen kulkevat nuoren kehityksessä käsi kädessä. Nuorella abstraktiajattelu, päättelykyky ja kokonaisuuksien hahmottaminen kehittyvät vähitellen yksilöllisesti aikuisen tasolle. Mielialanvaihtelut ovat nuoruudessa tavallisia. Tunteet voimistuvat ja keinot niiden hallintaan ovat nuorella muutoksessa. Jotta nuoruuden psyykkiset kehitystehtävät täyttyvät, tarvitsee nuori apua ikätovereiltaan ja aikuisilta. (Hietala ym. 2010, 42–45.)

Kosteen (2010, 31) mukaan lapsuuden aikaiset suhteet lasten ja vanhempien välillä arvioidaan hyviksi. 2000-luvulla keskusteluvaikeudet vanhempien kanssa ovat vähentyneet. Äidin kanssa keskustelu koetaan helpommaksi kuin isän kanssa keskustelu.

Fyysiset muutokset alkavat murrosiän myötä tytöillä noin 11-vuotiailla ja pojilla noin 13-vuotiailla. Tyttöillä kehittyminen naiseksi alkaa kuukautisten tulolla, rintojen kehityksellä, karvoituksen kasvulla ja lantion pyöristymisellä. Kehitystä säätelevät hormonieritysmuutokset vaikuttavat rajusti myös mielialoihin ja tunteiden kuohuntaan. Pojilla murrosikä tuo tullessaan fyysisiä muutoksia; peniksen ja kivesten kasvaminen sekä äänenmurros ja pituuskasvu. Äänenmurros voi tuoda nuorelle hämmennystä. Kuitenkin kehon kehitys naisen ja miehen mittoihin on merkki kasvusta kohti aikuisuutta, joka antaa arvostusta ja ylpeyden tunnetta. (Jarasto & Sinervo 1999, 44–45.)

On tärkeää huomioida millaista elämänvaihetta tutkittava joukko edustaa. Suuri muutos yläasteelle siirtymisessä aiheuttaa nuorille myllerrystä etenkin henkisesti, sillä psyykinen kasvu on varhaisnuorilla nivelvaiheessa. Irrottautuminen vanhemmista ja ystävien kautta oman itsen peilaus korostuu tuossa iässä.

2.2.1 Koiran merkitys varhaisnuoruudessa

Hallgrenin (1991, 31–36) mukaan lapsi, joka kasvaa koiran kanssa, saa kokea monia positiivisia asioita, kuten kosketusta, iloa ja huolenpitoa. Koira on elävä olento, joka on aina lähellä ja valmiina leikkimään. Koira näyttää tunteensa välittömästi eikä peittele iloaan tai pahaa mieltään. Koira antaa lapselle turvaa ja seuraa, niin ettei lapsi ole ikinä yksin, vaikka vanhemmat eivät kotona olisikaan. Koiran rauhallisuus voi tarttua myös lapseen. Jos lapsi on surullinen ja itkee, koira yleensä menee lapsen lähelle, sillä koirat reagoivat itkeviin ihmisiin siten. Koiran avulla myös pojat saavat miehen roolissaan uskottavasti pysyen opetella ja toteuttaa hoivaamistarvetta joka heillä on. Koiran kanssa lapset oppivat osoittamaan tunteitaan ja siten tulevat ihmissuhteissaan paremmin toimeen. Lapset kertovat surunsa ja mieltä painavat asiansa koiralle. Kotieläin merkitsee lapselle pysyvyyttä ja jotain mistä pitää kiinni kun olosuhteet muuttuvat.

Koiran omistajalle voi olla päivän paras hetki, kun hän astuu kotiin ja koira on tavattoman iloisena vastassa. Se ei hauku typeräksi tai laiskaksi, vaan toivottaa tervetulleeksi iloisesti häntää heiluttaen. Ei eläin ihmistä korvaa, mutta suuri merkitys niillä hellyyden kanavoijana ja jakajana on. Kun eläintä hoitaa rakkaudella, se vastaa rakkaudella. (Enäkoski & Routasalo 1998, 170.)

Chemak MCElroy (1997, 30- 31) toteaa kirjassaan, että eläinten seurassa olemme aidoimmillamme. Kun olemme kahden eläinystävämme kanssa, ulkoiset roolit ja naamiot voi heittää pois ja uskaltautua ottamaan vastaan rakkautta, kiintymystä, syvää ymmärrystä ja ystävyyttä. Eläinten seura rikastuttaa suuresti elämäämme.

Hallgren (1991, 14–16) kertoo, että koiran kiintymyksellä ei ole rajaa. Koiran kautta saa kosketuksen luontoon ja toisiin ihmisiin. Koira kuuntelee, sen touhuille saa nauraa vähän väliä ja se antaa ystävyyttä ja kiintymystä. Koira vaatii huomiota, huolenpitoa ja vaivannäköä. Koiralla on paljon hyveitä, kuten kiintymys, ystävyys, yhteishenki, lämpö ja turvallisuus. Ihmisillä on vahva koskettamisen tarve ja kosketetuksi tulemisen tarve. Koiran pehmeää turkkia saa hyväillä ja silitellä niin paljon kuin tahtoo, sille saa osoittaa rakkautensa ja olla oma itsensä.

2.2.2 Liikunnan ja harrastusten merkitys varhaisnuoruudessa

Harrastukset ja liikunta antavat nuorille paljon, että ne nuoret jotka eivät harrasta tai liiku. Liikkumattomuus lisää useita terveysriskejä ja heikentää nuoren elämänhallintaa. Haluttomuuteen liikkua on useita psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia syitä. Liikunnalliseen elämäntapaan tukeminen tapahtuu lapsen ja nuoren arkiympäristössä: kotona, harrastuksissa, päivähoidossa ja koulussa. (Karvinen ym. 2010, 5-7.)

Tehokkaimpia menetelmiä vähentää yleistä ahdistuneisuutta ja lisätä vireyttä on liikunta. Liikunta muun muassa parantaa verenkiertoa ja nostaa energiatasoa. Elimistö tuottaa enemmän endorfiineja, joka lisää mielihyvän tunnetta. Liikkuessa veri ja aivot saavat enemmän happea, jolloin pirteys ja keskittymiskyky lisääntyvät. Edellä mainittujen fyysisten etujen lisäksi liikunta edesauttaa monia psykologisia hyötyjä. Esimerkiksi unettomuus vähenee, subjektiivinen hyvinolon tunne kasvaa, keskittymiskyky ja muisti paranee, itsetunto kohenee ja ahdistuneisuus on paremmin hallinnassa. (Bourne 1999, 79.)

Jarasto ja Sinerva (1999, 186–188) kertovat että liikunta antaa nuorelle paljon, se kohottaa fyysisistä kuntoa ja lisää hyvinvointia. Samalla itsetunto vahvistuu ja positiivinen minäkuva rakentuu. Liikunta itsessään jo tuottaa mielihyvää niin mielessä kuin kehosakin. Jollekin se voi olla omasta kunnosta huolehtimista, toiselle kovaa kilpailua sekä itsensä että muiden kanssa ja kolmannelle itsensä toteuttamista. Itsensä kanssa kilpaileminen kehittää pitkäjänteisyyttä. Joukkuelajeissa ja peleissä kehittyvät myös sosiaaliset taidot.

Harrastamisen syyt ovat sosiaalisia, kognitiivisia ja toiminnallisia. Motivoiva asenne sekä kontaktimotiivi ovat usein myös harrastuksissa taustalla (Metsämuuronen 1995, 51). Ulkoisella sitoutumisella tarkoitetaan sitoutumista johonkin toimintaan, johon ulkoiset olosuhteet vaikuttavat. Sisäinen sitoutuminen harrastukseen on motivoitunut tila jatkaa toimintaa, sillä toiminta kuvastaa harrastajan sisäisiä tavoitteita, normeja ja arvoja. Sisäisen ja ulkoisen sitoutumisen välissä on myös linkkejä. Sisäisesti sitoutunut harrastaja voi sijoittaa rahaa ja aikaa harrastukseen ja siten tulee mukaan myös ulkoinen sitoutuminen. Ulkoinen sitoutuminen voi myös luoda edellytyksen sisäisen sitoutumisen syntyyn. Esimerkiksi siten, että maksaa tenniskurssin vaikei ole juuri

kiinnostunut tenniksestä mutta innostuu lajista kurssin myötä. (Metsämuuronen 1995, 90–91.)

Jaraston ja Sinervon (1999, 181-182) mukaan erityisesti nuori lähtee kokeilemaan erilaisia harrastuksia etsiessään itseään ja omia taipumuksiaan. Harrastuksien kautta saa nuori mahdollisuuden tutustua itseensä ja häntä ympäröivään maailmaan. Nuori saa uusia ystäviä, kehittää itseään ja laajentaa maailman kuvaansa. Harrastukset voivat toimia hyvin tärkeänä itsensä toteuttamisen välineenä nuorille. Harrastusten kautta nuoret voivat saada tärkeitä onnistumisen kokemuksia.

2.2.3 Musiikin merkitys varhaisnuoruudessa

Musiikin avulla voi ilmaista monenlaisia tunteita, niin iloa kuin suruakin. Se rentouttaa ja rauhoittaa, auttaa purkamaan ahdistusta tai vihaa. Sanat ovat tunteiden symboleita ja musiikki tunteiden kieltä. Musiikilla on monia merkityksiä. Nuorisomusiikki on suuri nuoria yhdistävä voima. Musiikilla on tärkeä asema nuorten elämässä. Nuorisomusiikki on heidän musiikkiaan, joka ei kuulu muille, etenkin vanhemmille. Musiikki myös jakaa nuoria omiin alaryhmiinsä. Nuori voi työstää musiikin avulla osittain mielen tiedostamattomalla alueella kuohuvia ja ristiriitaisia tunteita. Ehtymätön väylä omaan luovuuteen syntyy soittamalla, laulamalla tai säveltämällä musiikkia. Tanssimalla musiikin tahtiin oppii nuori tutustumaan muuttuneeseen kehoonsa, on myös terapeutista sulautua koko olemuksellaan rytmiin. (Jarasto & Sinerva 1999, 182–185.)

Tutkimusten mukaan rock musiikin sanoitusten avulla nuoret oppivat purkamaan tunteitaan ja hallitsemaan niitä paremmin. Musiikki on voimakkaasti tunteisiin vaikuttava ilmaisumuoto. Voimakkaat tunnelataukset voi huomata soitosta nopeasti. Musiikin avulla nuoret oppivat olemaan erimielttä päästämättä silti aggressioita valloilleen. (Syvänen 1999, 101–102.)

Saloheimon mukaan (1989, 104- 105) musiikki tuo järjestystä sekavaan elämäntilanteeseen, vetoaa ihmisen tiedostamattomiin tunnetiloihin ja se näyttää toimivan monilla persoonallisuuden osa-alueilla. Musiikki herättää voimakkaitakin tunnetiloja. Myös laulujen sanoilla on oma merkityksensä.

2.2.4 Unen ja rentoutumisen merkitys varhaisnuoruudessa

Hyypän (1998, 9-25) mukaan unen merkitys ihmiselle on todella tärkeä. Yöunen laatu ja päivävireys on ihmisen toimintakyvyn kannalta erittäin tärkeää. Unettomuus uhkaa terveyttä ja heikentää elämänlaatua. Unen rakenne muuttuu ihmisen iän ja kehittymisen mukaan. 11–12-vuotias nukkuu noin 9,3 tuntia yössä, kun taas 15–16-vuotiaat nuoret nukkuvat 8,7 tuntia yössä. Aikuiset nukkuvat noin 7,5 tuntia yössä.

Bournen (1999, 57–58) mukaan rentoutuksella tarkoitetaan fysiologista tilaa, joka on täysin päinvastainen kuin tila jolla elimistö reagoi stressiin. Rentoutuessa yleinen ahdistuneisuus vähenee. Rentoutus lievittää stressiä, kasvattaa energiatasoa, parantaa keskittymiskykyä ja muistia, helpottaa unettomuutta ja johtaa väsymyksen vähenemiseen, ehkäisee ennalta psykosomaattisten häiriöiden ilmaantumista, kuten päänsärkyä, korkeaa verenpainetta ja migreeniä. Rentoutuneena myös tunteet pääsevät paremmin esille.

2.2.5 Koulun, rahan ja sosiaalisen median merkitys varhaisnuoruudessa

Kosteen (2010, 33) mukaan kokemukset kuulematta jäämisestä koulussa ovat lisääntyneet. Vuosina 2008–2009 aikana 29–30 prosenttia koki ongelmia työilmapiirissä ja jäävänsä kuulematta koulussa. Peruskoulussa pojista 12 ja tytöistä 14 prosenttia koki uupumusta koulussa.

Hietalan ja kumppaneiden (2010, 20–22) mukaan koulu on kodin lisäksi lapsen tärkein yhteisö. Koulu on oppimisympäristö ja yhteisö jossa opitaan ja kasvetaan vertaisryhmän keskellä, aikuisten ohjaamina. Varhaisnuorten on helppo kokea turvallisuutta ja ennustettavuutta kun koulun päiväjärjestys pysyy samana, rytmittäen päivää myös säännöt ja normit säätelevät arkea. Nuori saa koulussa palautetta tekemisistään ja kokee onnistumisia, mikäli on nähnyt vaivaa koulutyön eteen.

Suomalaisten onnellisuutta mittaavissa tutkimuksissa on todettu, että rahalla ja hyvillä tuloilla voi olla onnellisuutta lisääviä tekijöitä. Tiedot ovat vuoden 2000 Work Value Survey- tietokannasta, jossa haastateltiin 1038 suomalaista. Tietojen mukaan onnellisuutta kokevat enemmän hyvätuloiset suomalaiset kuin vähävaraiset suomalaiset. Onnellisuuteen kuitenkin tuntuu vaikuttavan enemmän aivan muut tekijät kuin raha. Tu-

loilla on siis pieni, mutta merkityksellinen vaikutus suomalaisten onnellisuuteen. (Mangeloja 2008, 32–35.)

Varhaisnuoret ovat kautta aikojen tahtoneet kuulua johonkin oman ikäryhmän yhteisöön. Aiemmat sukupolvet ovat tavanneet toisiaan kaduilla tai nuorisotaloilla, nykyään nuoret tapaavat toisiaan netissä, sosiaalisessa mediassa. Nykynuorten sosiaaliset kontaktit tapahtuvat enemmän tai vähemmän jonkin yhteydenpitovälineen avulla. Yhteydenpitovälineitä ovat muun muassa puhelin, tietokone ja internet sekä peliympäristöt. Nuoret viettävät paljon aikaa tietokoneella pelaten tai etsien virikkeitä internetistä. Suuri osa nuorista pelaa tietokonepelejä ainakin muutamia tunteja viikossa. Pojat pelaavat keskimäärin enemmän kuin tytöt. Joissakin tutkimuksissa on todettu että nuorella on riski syrjäytymiseen, mikäli tämä ei osallistu lainkaan sosiaaliseen mediaan tai sähköiseen viestintään. (Hietala ym. 2010. 24–25.)

3. TYÖN TOTEUTUS

3.1 Laadullinen tutkimus

Tässä opinnäytteessä käytin hyödykseni laadullisen tutkimuksen teoriaa. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata todellista elämää sen monine ulottuvuuksineen. Laadullisessa tutkimuksessa kohderyhmä on pienempi kuin määrällisessä tutkimuksessa. Tutkija saa aineistomäärällisesti laadullisessa tutkimuksessa enemmän aineistoa yhdeltä kohderyhmän jäseneltä kuin määrällisessä tutkimuksessa. Tutkimukseni lähtökohtana oli tuottaa tietoa laadullisen tutkimuksen menetelmällä seitsemäsluokkalaisten omista voimavarakokemuksista. (Alasuutari 1994, 22–40.)

Laadullinen aineisto voidaan kerätä pelkistetyimmillään tekstinä. Esimerkiksi teksti voi olla haastatteluita, elämänkertoja, päiväkirjoja, havainnoiteja tai kirjoja. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma voi parhaimmillaan elää tutkimushankkeen mukana. (Eskola & Suoranta 1998, 15.)

Eskolan ja Suorannan (1998, 16) mukaan tutkittavien näkökulma laadullisessa tutkimuksessa on osallistava. Tutkijan on itse pysyttävä tutkimuksessa ulkopuolisena tarkkailijana, mikäli hän tahtoo pitää tutkittavan ilmiön sellaisena kuin se on.

3.2 Työn tarkoitus ja kohderyhmä

Tämän työn tarkoituksena oli saada selville seitsemäsluokkalaisten eli varhaisnuorten voimavaroja. Kartoituksen tavoitteena oli selvittää, millaisia arjen voimavaroja nuoret näkivät elämässään olevan. Lisäksi opinnäytteessä selvitettiin niitä asioita, jotka nuoret mainitsevat kirjoitelmissaan auttavina. Selvityksen tuotoksena syntyi internetjulkaisu, johon oli koottu kuvat ja kirjoitukset.

Erään Etelä-Savon yläkoulun seitsemännen luokan oppilaat osallistuivat kartoitukseeni. Kävin keräämässä aineistoa kahtena eri kertana kyseisessä luokassa. Yhteensä sain luokalta kaksitoista kirjoitelmaa ja yksitoista valokuvaa. Kirjoittajista tyttöjä oli seitsemän ja poikia viisi.

Kohderyhmäksi valitsin seitsemäsluokkalaiset siksi, että he käyvät läpi suuria muutoksia elämässään. Peruskoulussa siirtyminen alakoulusta yläkouluun tuo sopeutumishaasteita. Tahdoin toteuttaa kartoituksen juuri seitsemäsluokkalaisille, sillä he olivat juuri siirtyneet uuteen kouluun ja ovat murrosiässä. Kahdeksas ja yhdeksäsluokkalaiset sen sijaan olivat jo sopeutuneet yläkoululaisen elämään ja pohtivat jatko-opintoja ja tulevaisuutta.

Kartoitukseeni osallistuneen koulun seitsemäsluokkalaiset olivat vaihtaneet koulua yläkouluun siirtyessään. Luokalle tuli aivan uusia kasvoja sekä aiemmin samana pysynyt luokka koki paljon muutoksia. Myös ystävyysuhteet saattoivat muuttua. Enää oppilaille ei ollut yhtä luokanopettajaa vaan monia eri aineiden opettajia. Ei ollut enää tilallisesti omaa luokkaa vaan luokkia vaihdettiin oppiaineiden mukaan.

3.3 Aineiston kerääminen

Aineiston keruun toteutin suunnitellusti tammikuun ja helmikuun 2011 aikana. Tutkimusmenetelmänä käytin oppilaiden kirjoittamia kirjoitelmia ja oppilaiden ottamia valokuvia. Suunnittelimme kyseisen koulun äidinkielenopettajan kanssa aineistonkeruun tapahtuvan hänen tunneillaan. Kerättävät kirjoitelmat kuuluivat äidinkielen opetukseen ja siksi äidinkielenopettaja arvosteli kirjoitelmat.

Aineiston keruu tapahtui seuraavasti:

1. Ensin keskustelimme luokan kanssa yleisesti, millaisia asioita voimavarat ovat, sillä voimavarat käsitteenä saattoi olla hankala. Jaoin tutkimukseen osallistumislupalaput oppilaille sekä oppilaiden vanhemmille.
2. Seuraavaksi oppilaat tekivät oman elämän miellekartan, joka oli vain heitä itseään varten. Oppilaat miettivät miellekarttaa tehdessään seuraavia kysymyksiä: Mitä asioita koet tärkeiksi juuri nyt? Millaisia voimavaroja sinulla on?
3. Sen jälkeen oppilaat kirjoittivat kirjoitelmat otsikolla ”Minun voimavarani” ja käyttivät tukena tekemiään miellekarttoja. Oppilaat kirjoittivat kirjoitelmia tunnilla käsin paperille ja tekivät ne kotona loppuun. He kirjoittivat tarinat tietokoneella kotonaan ja lähettivät ne minulle sähköpostilla. Käsinkirjoitetun version he palauttivat opettajalle.
4. Lopuksi oppilaat saivat kotitehtäväksi valokuvata jotakin heille tärkeää voimavaraa. Valokuvassa ei saanut näkyä ketään henkilöä tunnistettavasti. Oppilaat ottivat viikon sisällä valokuvia ja lähettivät ne minulle sähköpostin liitteenä mahdollisten kuvatekstien kera.

Kuvaaminen jäi oppilaille kotitehtäväksi ja neuvoin heille oppitunnilla, miten valokuva liitetään sähköpostiin ja lähetetään. Tunnilla myös varmistin, että kaikilla oli mahdollisuus valokuvaamiseen. Koululta oli myös mahdollista lainata kameraa kotiin.

Valokuvauksen tehtävänannoksi tuli ”*valokuvaa jotakin, mistä kirjoitit kirjoitelmassasi. Valokuvaa joku voimavaroistasi.*” Sieltä saattoi nousta se tärkein asia mitä kirjoittaja pohti kirjoittaessaan tai jotain aivan muuta. Mielestäni aiheen tarkempi rajaaminen ei ollut tarkoituksenmukaista. Kuvaan liittyen pyysin kuvaajilta myös lyhyen kuvatekstin. Näin uskoin, että minun olisi helpompi analysoida abstraktimpiakin kuvia.

Ennen varsinaista aineistonkeruuta testasin keruumenetelmää kahdesti. Ensimmäisen kerran testasin menetelmää eräässä lastensuojelulaitoksessa, jossa huomasin, että silloinen aineiston keruumenetelmäni oli liian monimutkainen. Tuolloin saamani vastaukset olivat todella lyhyitä ja eivät sisältäneet perusteluja vastauksille. Muokattuani

erityisesti tehtävänantoa selkeämmäksi, testasin aineistonkeruumenetelmää uudelleen eräissä aikuisryhmässä, jossa oli mukana myös alle 18-vuotiaita. Tällöin kokeilimme tiedonkeruuta ja tehtävän antoa vain suullisesti. Huomasin, että tehtävänantoon täytyy lisätä erikseen pyyntö, perustele miksi kertomasi on voimavarasi. Tämän jälkeen muokkasin menetelmää vielä hieman ja toteutin lopullisen aineiston keruun onnistuneesti.

3.4 Anonyymisyys, tutkimusluvut ja kirjan julkaisu

Tarinat, jotka seitsemäsluokkalaisten kirjoittivat, julkaistiin anonyymisti, ilman nimiä kirjassa. Ainoa, mitä pyysin jokaisen ilmoittavan tekstissään, oli se, että onko kirjoittaja poika vai tyttö, jotta pystyn huomaamaan mahdolliset sukupuoliset erot kirjoitelmissa. Opinnäytetyössäni tai julkaistavassa kirjassa en julkaissut koulun nimeä, jossa aineiston keräsin.

Pyysin seitsemäsluokkalaisten sekä heidän vanhemmiltaan luvan julkaista nuorten ottamia kuvia että kirjoitelmia. Lupakysely on liitteenä (Liite 1). Minun ei tarvinnut pyytää lupaa seitsemäsluokkalaisten vanhemmilta siihen, että saako lapsen kuva tai nimi näkyä julkaisussa, sillä pidin tutkimukseen osallistuvat henkilöt anonyymeinä. Pidin myös tutkittavan koulun sekä luokan anonyymeinä. Selkeä päätös pitää koulu ja luokka sekä kirjoittajat ja kuvaajat anonyymeinä helpotti tutkimuslupien saamista. Tämän päätöksen tein keskustelemalla aiheesta kartoitukseen osallistuneen koulun äidinkielenopettajan sekä työtäni ohjaavan opettajan kanssa.

Kirjan valmistuttua otin yhteyttä nuorten portaalisivuston Po1ntin yhteyshenkilöön, joka kiinnostui kirjasta ja näki sen sopivaksi sivustolle. Kirja julkaistiin internetissä osoitteessa <http://www.po1nt.fi/uutiset/kirja> opinnäytetyön julkaisun aikaan, marraskuussa 2011. Internetissä julkaistava kirja antaa kaikille mahdollisuuden lukea seitsemäsluokkalaisten voimavaroista. Kirjan on taittanut media-assistentti Tuuli Teittinen.

3.5 Aineiston analysointi

Aluksi tutustuin kirjallisuuteen (Alasuutari 1994; Halkola 2009; Eskola & Suoranta 1998; Hietala ym. 2010; Jarasto & Sinervo 1999), joka auttoi minua tulkitsemaan seit-

semäsluokkalaisten kirjoitelmia. Kun olin saanut aineiston käsiini, aloin lukea kirjoitelmia läpi. Seuraavaksi kuvaan analyysin teon vaiheita Hirvosen (2010) mukaan.

1. saadun aineiston läpilukeminen ja teoriaan tutustuminen
2. aineiston sisäistäminen
3. aineistosta nousevien ilmiöiden esiintymistiheyden ja poikkeuksien toteaminen.
4. aineiston pilkkominen ja pelkistäminen
5. aineiston ryhmittely/luokittelu
6. aineiston yhteenveto

Laadullisen aineiston analyysitapoja on monia, kuten teemoittelu, tyypittely, sisällön erittely, diskursiiviset analyysitavat, kvantitatiiviset analyysitekniikat ja keskusteluanalyysi. Apua aineiston analysointiin on löydettävissä. Taulukointi edellyttää ensin jonkin kaltaista teemoittelua. Kun soveltaa diskursiivisia lukutapoja, saattaa palata aineiston määrälliseen analyysiin, laskemaan tiettyjen ilmaisujen esiintymiskertoja. Tämä kertoo siitä, että useasti analyysitavat kietoutuvat tutkimuksessa toisiinsa. (Eskola 1998, 161-162.)

Teemoittelun avulla aineistosta voi nostaa tutkimusta valaisevia teemoja. Siten on mahdollista vertailla teemojen esiintymistä ja ilmenemistä aineistossa. Sitaatti voi toimia aineistoa kuvaavana esimerkkinä. Teemoittelu on analysointitapana suositeltava jonkin käytännöllisen ongelman ratkaisemisessa. Teemoittelun avulla voi tekstiaineistosta saada selville kokoelman erilaisia tuloksia ja vastauksia esitettyihin kysymyksiin. (Eskola 1998, 175–180.)

Aloitin työn sisällön analysoinnin saatuaani kerättyä kirjoitukset ja valokuvat seitsemäsluokkalaisilta. Aluksi luin useamman kerran kaikki kirjoitelmat läpi. Tämän jälkeen huomasin sieltä nousevan useasti tiettyjä teemoja. Teemoittelin kirjoitelmat värin avulla. Alleviivasin eri värein eri teemoja. Kirjoitin värin merkityksen toiselle paperille ja alleviivasin eri voimavarat eri värein. Laskin eri vastausten määrät ja kirjasin ylös sen, kuinka monta tyttöä ja kuinka monta poikaa on kertonut mistäkin voimavara. Sitten poimin tekstistä kokonaisuudessaan ne pätkät, jotka mielsin viittaavan tiettyyn voimavaraan ja sijoitin tekstit taulukkoihin. Taulukoiden avulla näin selkeämmin mitä erilaiset voimavarat antavat seitsemäsluokkalaisille. Mitkä voimavarat

ovat tärkeämpiä tytöille kuin pojille tai päinvastoin, tai molemmille yhtä merkityksellisiä.

4. TYÖSSÄ ESILLE TULLEET VOIMAVARAT

Kartoitin seitsemäsluokkalaisten voimavaroja. Seitsemäsluokkalaisten kirjoittivat ja valokuvasivat omista voimavaroistaan. Kirjoitelmia on yhteensä 12 kappaletta. Kirjoittajista tyttöjä oli seitsemän ja poikia viisi. Seitsemäsluokkalaistilta sain yksitoista kuvaa heidän voimavaroistaan. Olen lajitellut kuvat kirjoituksien aihepiirien mukaisesti tekstiin. Kuviin olen kirjoittanut alapuolelle sulkuihin, onko kuvan ottanut tyttö vai poika. Kuvan alapuolella voi olla myös kuvateksti, jonka oppilas on tahtonut kuvalle antaa. Seitsemäsluokkalaisten ottamat valokuva heidän voimavaroistaan olivat melko selviä, eivät kovin symbolisia tai vaikeasti ymmärrettäviä.

4.1 Ystävät, kaverit ja perhe

Ystävät ja kaverit voimavarakseen mainitsi kirjoitelmissa seitsemän tyttöä ja neljä poikaa. Ystävät ja kaverit koettiin voimavaroiksi, koska heihin voi luottaa, he olivat tukena ja aina puhelinsoiton päässä. Seitsemäsluokkalaisten mukaan ilman kavereita olisi yksinäistä ja kavereihin voi turvautua. Ystävät lohduttavat ja naurattavat. Ystävät saivat nuoren hymyilemään. Ystävät saivat hyvälle tuulelle ja heidän seurassaan sai olla oma itsensä. Seitsemäsluokkalaisten mukaan ystävät jaksoivat kuunnella. Ystäviensä kanssa vietettiin aikaa ja he saavat nauramaan. Ystävät auttoivat selviämään hankalista asioista. Tekstistä ilmeni, että ystäviä oli alle kourallinen, mutta kavereita oli paljon enemmän. Seitsemäsluokkalaisten kertoivat, että ystävien seurassa oli hyvä olla ja parhaille ystäville saattoi kertoa ilot ja surut. Kirjoitelmien mukaan ystävien seurassa vietettiin paljon aikaa.

”Tärkein voimavarani on ystävät. He ovat tärkein voimavarani, sillä he ovat aina puhelinsoiton päässä minusta. Ystäviin voi aina luottaa. Minun ystäväni ovat aina lohduttamassa tai naurattamassa minua.”

Perheeksi seitsemäsluokkalaisten kirjoituksissa tulkitsin maininnat; äiti, isä, perhe ja vanhemmat. Perheen voimavarakseen mainitsi kirjoitelmissa seitsemän tyttöä ja kol-

me poikaa. Kartoituksessa ilmeni, että nuorille perhe on voimavara, koska siltä saa turvaa, rakkautta ja kehuja. Perhe saa hyvälle tuulelle. Perhe auttaa, tukee ja huolehtii nuoresta. Seitsemäsluokkalaiset kertoivat, että perheeltä saa neuvoja ja opetusta. Tekstistä myös ilmenee, että vanhempien määräily koettiin rakkautena, ja se oli nuorille voimavara. He huolehtivat ja ajattelevat nuoren parasta. Myös nuorten rakkaus ja välittäminen perhettä kohtaan ilmeni tekstistä. Seitsemäsluokkalaisten mukaan perheelle voi puhua mistä vain ja tämäkin koettiin voimavarana. Sisärukket mainitaan teksteissä raivostuttaviksi ja ärsyttäväksi, mutta kuitenkin tosi rakkaiksi.

”Mikäs saa paremmalle tuulelle kuin perhe. Vanhemmat ovat minulle avuksi ja neuvovat eri asioissa. Vaikka se joskus tuntuu ärsyttävälle että tekemisiäsi määrällään, niin on se kuitenkin hyvä että he välittävät. Jaah.no sisärukket..ei niiden kanssa nyt täydellisesti toimeen tule, mutta joskus on niitä hyviä hetkiä jolloin niistäkin on iloa!!”

4.2 Harrastukset ja musiikki

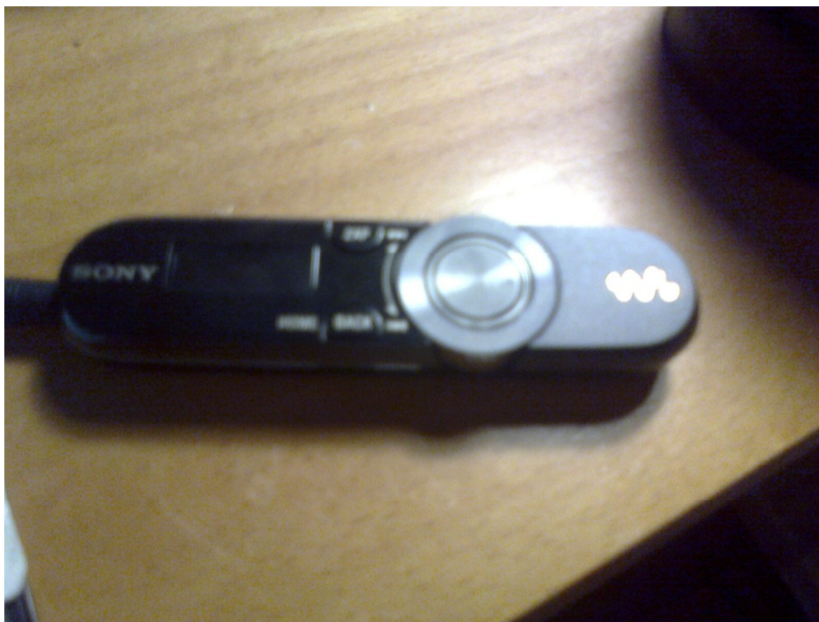
Harrastuksiksi seitsemäsluokkalaisten kirjoituksissa tulkituin asiat, joita kirjoittaja kertoi tekevänsä aika-ajoin vapaa-ajallaan ja kertoi nauttivansa tekemisestään. Toiset kirjoittivat myös suoraan teksteissä harrastavansa jotakin. Harrastukset voimavarakseen kirjoituksissa mainitsi viisi tyttöä ja neljä poikaa. Seitsemäsluokkalaisten kirjoitusten mukaan kaikki huolet unohtuvat harrastaessa. Harrastaessa näki kavereita ja harrastukset rytmittivät arkea. Yhteinen harrastus perheessä voi lähentää. Harrastukseen voi paeta muuta maailmaa, jos jokin ”oikeassa” maailmassa oli pielessä. Harrastaessa sai unohtaa kouluasiat. Harrastaminen on mieluista ajanvietettä, joka antaa voimavaroja arkeen. Liikunnalliset harrastukset pitävät huolta kunnosta. Luovat tai älyllisesti haastavat harrastukset pitävät mielen kirkkaana. Käden taitoja harjoittavat harrastukset pitävät myös niin mielen kuin kehonkin virkeänä. Harrastukset rauhoittavat ja saavat hyvälle tuulelle.

”Yksi tärkeimmistä voimavaroistani on kalastus. on mukava kalastaa. Kalastuksessa rauha on yksi tärkeimmistä asioista. On hauska olla järvellä jos jonkinlaisen kalastusmuodon parissa. Kalastus on hyvä harrastus.”

Musiikin voimavarakseen mainitsi kirjoituksissa viisi tyttöä ja kolme poikaa. Kirjoituksista ilmeni, että musiikki voimavarana auttaa jaksamaan arjessa, saa ajatukset muualle ja kaikki huolet unohtuvat. Musiikin avulla seitsemäsluokkalainen kertoi myös rentoutuvansa. Kirjoituksista ilmeni että musiikki rauhoittaa. Kirjoitelmissa tuli esiin, että tunnetilasta riippuu, minkälaista musiikkia kuuntelee. Musiikin avulla ilmaistaan itseä ja puretaan tunteita. Musiikkia kuunnellaan niin yksin kuin ystävienkin kanssa. Osassa kirjoitelmia kerrottiin musiikin kuuntelun merkityksestä ja osassa oman soittamisen tai laulamisen merkityksestä voimavarana.

”Musiikin kuuntelu on minulle tosi tärkeää. silloin kun kuuntelee musiikkia kaikki huolet unohtuu. Musiikki myös auttaa rentoutumaan.”

Kaksi kuvaa oli musiikkiaiheisia. Kuvassa 1. on MP3-soitin pöydällä. Kuva on pojan ottama. Nykyään Mp3-soittimiin mahtuu satoja kappaleita musiikkia, joten joka tunnetilaan sopivaa musiikkia voi kojeeseen ladata. Nuori voi kuunnella melkein missä vain musiikkia, sillä laite mahtuu näppärästi vaikka taskuun.



Kuva 1. (Poika)

Kuvassa 2. on cd-levyjä hyllyllä sekä kuulokkeet, joilla kuunnella musiikkia. Kuvatekstinä on ”Musiikki tuo tunnelmaa, rauhaa ja meteliä. Musiikki on osa elämää ja se on tärkeää.” Tästäkin voidaan huomata että musiikki on varsin olennaista seitsemäsluokkalaisten elämässä ja tärkeä voimavara. Molemmat musiikkiaiheiset kuvat ovat poikien ottamia.



Kuva 2. Musiikki tuo tunnelmaa, rauhaa ja meteliä. Musiikki on osa elämää ja se on tärkeää. (Poika)

4.3 Eläimet ja lemmikit

Kirjoituksissa eläimet voimavarakseen mainitsi kuusi tyttöä. Yhtään poikaa ei maininnut eläintä voimavarakseen. Tosin yksi poika oli kuvannut koiran voimavaravalokuvassa. Seitsemäsluokkalaisten mukaan lemmikeille voi puhua asioista, joista ei muutoin puhuisi kenellekään. Kirjoituksista käy ilmi että eläimiä rakastetaan. Kirjoituksissa nousi esille että eläinten silittäminen on rentouttavaa ja niiden läsnä olo sai paremmalle tuulelle. Kirjoituksista ilmeni, että eläimet osasivat lohduttaa omalla olemuksellaan ja ne piristivät päivää. Kirjoitelmien mukaan tärkeäksi koettiin, että eläimet eivät pilkkaa.

”Lemmikkini on rakkaani ja suuri voimavarani. Jos jokin painaa mieltä niin koiraa tai kissaa voi aina silittää. Niille voi kertoa myös syvimät salaisuudet, ja ne lupaavat etteivät hiisku niistä kenellekään sanaakaan.”

Kolme seitsemäsluokkalaista oli ottanut kuvan koirastaan ja yksi kahdesta marsustaan. Tämä kertoi, miten tärkeitä voimavaroja eläimet ovat. Kuvan ottoon oli selvästi panostettu, sillä kuvat olivat hauskoja ja hellyttäviä ja kuvasivat kuvaajan ja koiran läheistä suhdetta. Kuvan 3. kuvatekstinä on ”Tässä on tärkein voimavarani”. Kuvassa koiralle oli laitettu aurinkolasit ja se pötkötti tyytyväisen oloisena sängyllä. Kirjoitelmissa yksikään poika ei ollut maininnut eläimiä tai lemmikkiä voimavarakseen, mutta

kuvatekstistä ilmeni, että yhden pojan tärkein voimavara on koira. Valokuva on otettu läheltä, mikä kertoo koiran luottamuksesta kuvan ottajaan.



Kuva 3. Tässä on tärkein voimavarani (Poika)

Kuvan 4. kuvatekstinä on ”Koira on hyvä voimavara”. Kuva on otettu keittiössä ja siinä on mustavalkoinen dalmatialainen koira. Kuva on rajattu niin, että siinä näkyy vain koiran silmät, kuono ja hieman kaulaa.



Kuva 4. Koira on hyvä voimavara (Tyttö)

Kuvan 5. kuvatekstinä on ”Netta laivakoira” Kuvan on ottanut tyttö ja kuvassa on koira istumassa laivassa. Koiralla on pelastusliivit ja kuvassa hieman tuulee, sillä koiran korvat lepattavat tuulessa. Koira on ilmeisesti kuin perheen jäsen, sillä se otetaan perheen reissuille mukaan. Koirasta on otettu koko kuva ja kuva on rajattu niin, että siinä näkyy hieman venettä, koira, pelastusrenkas ja taivasta. Koirasta selvästi välitetään, sillä myös sille on laitettu pelastusliivit.



Kuva 5. Netta laivakoira (Tyttö)

Kuvassa 6 marsut on asetettu vierekkäin ja kuvan taustaa somistettu. Marsuista oli saatu otettua oikein onnistunut potretti. Marsukuvan kuvatekstinä on ”Pipsa ja Viivi marsut”. Marsut ovat selvästi tärkeitä kuvan ottajalle, sillä kuvassa on käytetty lämpimiä värejä ja marsut on asetettu kuvaan pehmeälle alustalle. Kuvassa näkyy myös marsujen vierelle asetettuja kukkia.



Kuva 6. Pipsa ja Viivi marsut. (Tyttö)

4.4 Ruoka ja herkut sekä lepo ja rentoutuminen

Ruuan tai herkuttelun voimavarakseen kirjoitelmissa mainitsi kolme tyttöä ja neljä poikaa. Moni mainitsi että ilman ruokaa ei edes voisi elää ja siksikin ruoka oli tärkeä voimavara. Kirjoitelmista nousi esille, että ruoka antaa virtaa ja auttaa jaksamaan. Ruoka on myös hyvää. Seitsemäsluokkalaisten mukaan ruuasta saa energiaa ja sen avulla jaksoi harrastaa. Herkuista kerrottiin, että ne antavat elämään makeutta ja ne rentouttavat, herkut ovat myös tärkeitä.

”Tärkein voimavarani on ruoka, koska ilman sitä en voisi edes elää.”

”Toki herkutkin ovat tärkeitä, mutta eihän niitäkään voi liikaa syödä.”

Lepäämisen tai rentoutumisen voimavarakseen kirjoitelmissa mainitsivat kaksi tyttöä ja neljä poikaa. Lepo mainittiin voimavaraksi, koska se auttoi jaksamaan ja harrastamaan. Nukkuminen mainittiin voimavaraksi tekstissä: *”jollei nukkuisi olisi väsynyt, kiukkuinen ja äkäinen.”* Saunominen mainitaan voimavaraksi, koska se rentouttaa ja saunomisen jälkeen tulee pirteä olo. Kirjoitelmista ilmeni, että nukkumisesta saa virtaa, se lataa akkuja, antaa energiaa ja voimaa.

”Saunominen kuuluu lempi voimavaroihini. Se rentouttaa ja saunomisen jälkeen tulee pirteä olo.”

”Nukkuminen on hauskaa arkiviikolla kun pitää olla virtaa kouluun.”

Kuvassa 7. on punatiilinen sauna ja harmaa metallinen kiuas. Kiuas oli selvästi jo useammat löylyt nähnyt ja kokenut. Kuvatekstinä kuvaan oli *”Saunassa on oltava kiuas, muuten se ei ole sauna.”* Teksteissä tuli ilmi saunan voimavarana toimimisen tärkeys. Saunassa rentouduttiin ja sen jälkeen oli virkeä olo.



Kuva 7. Saunassa on oltava kiuas, muuten se ei ole sauna (Poika)

4.5 Kuntoilu ja urheilu sekä shoppailu, kaupungilla olo ja raha

Kuntoilun tai urheilun voimavarakseen kirjoituksissa mainitsi neljä tyttöä ja yksi poika. Kirjoituksista ilmenee, että jääkiekko pitää kunnon hyvänä ja jääkiekkoa on helppo pelata kavereiden kanssa. Seitsemäsluokkalaisten mukaan kuntoilulla saa enemmän voimaa ja itsensä voittaminen antaa hyvän mielen kuntoilussa. Seitsemäsluokkalaiset kertoivat, että liikunnasta tulee hyvä ja pirteä olo. Yksi nuori kirjoitti että *”on ihanaa kun saa vaan juosta. Vaikka vähän huonona päivänä.”* Tästä oli tulkittavissa se, että juokseminen helpottaa oloa. Kirjoituksista nousi esille, että urheilu antaa iloisemman ja virkeämmän mielen.

Shoppailun, kaupungilla olon tai rahan voimavaraksi mainitsi kolme tyttöä ja kaksi poikaa. Shoppailun mainitsi kaksi tyttöä ja rahan kaksi poikaa. Yksi tyttö mainitsi kaupungilla olon. Seitsemäsluokkalaisten mukaan shoppailureissu antaa voimavaroja, kun sen tekee hyvällä kaveriporukalla ja silloin pääsee purkamaan energiaa. Rahasta kirjoituksissa mainittiin, ettei sitä koskaan voi olla liikaa ja että sillä saa mitä vain, mutta sitä ei kannata käyttää väärin. Kirjoituksista ilmeni, että kaupungilla olo kavereiden kanssa auttoi piristymään ja nauramaan. Kaupungilla ostoksilla olo piristi. Kaupungilla voi myös vain kulkea ja miettiä asioita.

”Tämä saattaa kuulostaa vähän hassulle, mutta jos tahdon purkaa energiaa ja on taskunpohjalle jäänyt hieman rahaa niin suuri voimavarani on shoppailu-reissu kavereiden kanssa.”

Kuva 8. oli otettu rahasta. Kuvassa oli ainakin kahdeksan kahdenkymmenen euron seteliä ja yksi viidenkymmenen euron seteli viuhkana. Raha tuo elämään turvallisuutta ja tasapainoa.



Kuva 8. (Poika)

4.6 Sosiaalinen media, puhelin ja pelaaminen

Sosiaalisen median, puhelimen tai pelaamisen mainitsi voimavarakseen kirjoitelmissa kolme tyttöä ja yksi poika. Kirjoituksista ilmeni, että Facebookin avulla pidettiin yhteyttä kauempana asuviin sukulaisiin ja ystäviin ja yhteydenpito heihin oli tärkeää. Facebook oli väline yhteyksien ylläpitoon päivittäin. Tietokoneen avulla etsitään myös tietoa. Kännykkä on yhteydenpidon väline sukulaisiin ja ystäviin. Messengerin avulla pidetään yhteyttä sukulaisiin ja ystäviin. Seitsemäsluokkalaisten mukaan sosiaalinen media on myös ajanviettoa.

”Internet on myös tärkeä voimavara. Siellä tapaa ystäviä facebookin ja mesen kautta. Kaikkia sukulaisia ei tapaa joka viikko niin internet on hyvä tapa pitää yhteyksiä.”

”Kännykällä saa yhteyden ystäviin ja sukulaisiin.”

Pelaamisen voimavaraksi kirjoitelmissa mainitsi kolme poikaa. Yksikään tyttö ei maininnut pelaamista voimavarakseen. Pojat kertoivat, että pelaaminen on hyvää ajanvietettä ja että sitä on helppo tehdä kavereiden kanssa, se on myös hauskaa. Playstationista kerrotaan että sen avulla voi pelata ja ystäväystyä monien ihmisten kanssa ympäri Suomea ja ympäri maailmaa. PS:nia (Playstationia) voi pelata nykyisten ja entisten luokkalaisten kanssa. Kirjoitelmissa kerrottiin pelaamisen olevan rentouttavaa.

”Pelaaminen on yksi voimavaroistani, koska sitä on helppo tehdä ystävien kanssa ja se on hauskaa.”

4.7 Luonto ja ulkoilu

Luonnon tai ulkoilun voimavarakseen mainitsi kirjoituksissaan kaksi tyttöä ja kaksi poikaa. Kirjoituksista ilmeni, että ulkoilu raikasti mieltä ja siitä sai voimia jaksamaan. Kaksi poikaa kirjoitti kalastuksen ja vesillä olon antavan voimavaroja luonnosta. Yksi poika muisteli, että vesiltä hänellä on monia hyviä muistoja. Vesi on rauhoittava jo elementtinä. Yksi tyttö kuvaili kesän vaikuttavan häneen positiivisesti. Tyttö kertoi, että kesällä hän muuttui itsevarmaksi, rohkeaksi, iloiseksi ja pirteäksi. Hän kertoi myös, ettei kesällä ole ujo koulussa istuva tyttö, joka ei uskalla sanoa mielipiteitään. Tämä oli ainoa kohta kahdestatoista kirjoitelmasta, jossa kukaan kuvailee omia positiivisia ominaisuuksiaan, jotka jo itsessään ovat voimavaroja. Tosin kyseinen tyttö kertoi voimavarakseen kesän, joka aiheutti näitä asioita itsessään. Kesällä luonto oli kauneimmillaan ja eläimiä oli paljon. Tyttö kertoi myös olevansa kesällä vapaa koulun aikaisista herätyksistä ja koulutehtävistä. Tuolloin sai aikaa itselle ja omille harrastuksille.

”Ulkoilu raikastaa mieltä, ja saan siitä voimia jaksamaan.”

Kolme kuvaa oli varsin luonto- ja harrastusaiheisia. Kuvassa 9. on kaunis luminen maisema, johon aurinko paistaa kirkkaana kuusien takaa. Tästä voisi päätellä että tuo kaunis talvimaisema oli jo itsessään varsin rauhoittava ja rentouttava, jos pitää tuollai-

sessä maisemassa liikkumisesta tuo se varmasti liikkujalle mielihyvää ja rauhallisuutta oloon.



Kuva 9. (Poika)

Kuvassa 10. on Pilkkireikä ja onki jäällä. Pilkkiminen on harrastuksena varsin mainio ja rauhoittava. Vielä jos pilkkimään pääsisi jonkun mukavan ystävän kanssa, olisi kalareissu varmasti onnistunut. Toisaalta joku voisi pitää myös yksinään pilkkimisestä, koska siinä saa rauhassa ajatella asioita ja rauhoittua.



Kuva 10. Pilkkireikä ja pilkkionki (Poika)

Kuvassa 11. on Laskettelurinne ja hiihtohissi. Kuvatekstiksi on valittu ”Rinne kuva”. Kuva hiihtohissistä ja laskettelurinteestä saa minut miettimään että laskettelu on hieno harrastus talvella, sitä voi tehdä niin yksin kuin ystävienkin kanssa. Kuvan ottajalle tämä voi olla matkakuva ja tuottaa onnellisia muistoja juuri tästä matkasta. Laskettelu on hyvä voimavara ja antaa elämään iloa ja mieleen virkeyttä. Tämä kuva oli otettu kännykkäkameralla, mikä kertoo myös tämän päivän teknologiasta ja nuorisosta. Kuvan tekninen laatu on kohtalaisen heikko, mutta näin saa otettua spontaanistikin kuvia, sillä puhelin on useammin mukana kuin kamera.



Kuva 11. Rinnekuva (Tyttö)

4.8 Koulu ja elämä voimavarana

Koulun mainitsi voimavaraksi yksi tyttö, koska hänen mukaansa koulu auttaa oppimaan uutta ja pitää kiinni arjessa. Vain yksi tyttö kirjoitti yhdessä kirjoitelmassa koulusta voimavarana, joka oli aika yllättävää, sillä olimmehan itsekkin kouluympäristössä tuota kirjoitelmaa kirjoittaessa. Miksi useampi ei maininnut koulua? Oliko se vahinko vai tarkoituksen mukaista?

Yksi poika mainitsee elämän voimavarakseen sanoin: ”*Elämä on parasta koko maailmassa, kun elämästä saa nauttia.*” Ehkä tässä lausahduksessa olisi jotain mitä monen meistä pitäisi miettiä ja todeta yhä uudelleen. Kun elämästä saa nauttia, on elämä

parasta koko maailmassa. Jää mietityttämään, milloin elämästä saa kirjoittajan mukaan nauttia, aina, joskus vai vain tiettyinä hetkinä?

5. POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä kartoitin 7.-luokkalaisten voimavaroja heidän kirjoitelmiensa ja ottamiensa valokuvien kautta. Opinnäytetyöni toi tietoa tämän päivän seitsemäsluokkalaisten voimavaroista, ja siitä mikä auttoi nuoria arjen vaikeuksissa eteenpäin. Kerätystä tiedosta julkaistaan kirja, jossa kerrotaan seitsemäsluokkalaisten tarinat ja jossa on heidän ottamiaan valokuvia voimavara teemasta. Uskon että kirja antaa vertaisille uskoa huomiseen. Kirja voi antaa myös ajattelun aihetta nuorten vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville. Toivon, että nuorten kanssa työskentelevät kiinnittäisivät huomiota entistä enemmän nuorten kannustamiseen ja heidän voimavaroihinsa. Kartoituksessani seitsemäsluokkalaisten pääsivät kirjoittamaan konkreettisesti omista kokemuksistaan sekä valokuvaamalla tuomaan esille nuorten näkökulmaa heidän elämäkentästään. Tieto, joka selvityksessäni tuli ilmi, tuki aiempaa tutkittua tietoa sekä antoi uusia vastauksia kysymyksiin.

Oppilaat kirjoittivat kirjoitelmat voimavaroistaan äidinkielen oppitunnilla. Myös äidinkielen opettaja luki kirjoitelmat. Koska äidinkielen opettaja arvosteli seitsemäsluokkalaisten kirjoittamat kirjoitelmat, saattoi arvostelu vaikuttaa kirjoitelmien pituuteen, selkeyteen ja siihen että seitsemäsluokkalaisten panostivat kirjoituksiinsa. Toisaalta, voi olla että joitakin asioita ei tahdottu kirjoittaa kirjoitelmiin voimavaroista, koska opettajakin luki ne. Oppitunnilla jouduin myös keskustelemaan oppilaiden kanssa yleisesti voimavaroista, jotta he tietävät mistä kirjoittaa. Voi olla, että keskustelu vaikutti kirjoitelmien sisältöön. Toisaalta tuloksena voidaan ajatella myös se, että miksi jotkut eivät maininneet kirjoituksissaan tunnilla ääneen sanottuja mahdollisia voimavaroja voimavaroikseen (kuten perhe tai harrastukset).

Useista kirjoituksista ilmeni, että voimavaroja antavat asiat tuottivat iloa ja onnellisuutta. Voimavarat antoivat positiivisia asioita elämisen ympärille ja voimaa jaksaa eteenpäin. Voimavaroja antavat asiat auttoivat rentoutumaan. Voimavarat antoivat seitsemäsluokkalaistille myös luvan unohtaa arjen huolet hetkeksi. Voimavarana koettiin se, että on joku, jolle voi puhua asioistaan ja joku, joka tukee ja tahtoo kirjoittajan

parasta. Voimavarana oli myös se, että on joku, jota rakastaa ja joka rakastaa takaisin. Voimavaraksi koettiin myös sukulaiset ja ystävät. Yhteydenpidon välineenä mainittiin Facebook, Messenger, peliympäristöt ja puhelin.

Alkuun puhuessamme yleisesti voimavaroista tehtävää antaessani, kerroin luokalle siitä, että voimavaroja ovat myös monet ominaisuudet ihmisessä ja persoonallisuudessa. Esimerkkeinä ominaisuuksista: rohkeus, positiivisuus ja niin edelleen, mutta vain yksi oppilas mainitsi ominaisuuksia kirjoitelmassaan. Toisaalta murrosiässä nuorten itsetunto on vasta rakentumassa, ja siksi omia vahvuuksia on vaikea pohtia. Moni mainitsi voimavarakseen ruuan, joka ei ole yllättävää. Kokemukseni mukaan useimmat kasvavat nuoret (etenkin nuoret miehet) voisivat syödä vaikka koko ajan.

Tutkimuksessaan Markkanen (2009, 52-58) keräsi kehyskertomuksen avulla seitsemäsluokkalaisilta koulussa ja arjessa olevia voimavaratekijöitä. Markkasen tutkimuksessa mainitaan paljon koulussa olevia voimavaroja. Markkasen tutkimuksessa tuli esille perheen ja kodin merkitys voimavarana seitsemäsluokkalaisille. Kaverit ja harrastukset mainittiin Markkasen tutkimuksessa seitsemäsluokkalaisten merkittäviksi voimavaroiksi. Tutkimuksessa tulee esille lepäämisen ja unen merkitys seitsemäsluokkalaisille. Ruoka mainittiin voimavaraksi Markkasen tutkimuksessa. Markkasen saamista eläytymistarinoissa seitsemäsluokkalaiset ovat kirjoittaneet myös luonteenpiirteistä voimavaroina.

Työssäni seitsemäsluokkalaiset eivät kirjoittaneet luonteenpiirteistä voimavaroina. Tämä poikkeaa Markkasen tutkimuksesta. Minun kartoituksessani seitsemäsluokkalaiset kirjoittivat omina itsenään, kun Markkasen tutkimuksessa seitsemäsluokkalaiset kirjoittivat fiktiivisesti. Mahdollisesti on ollut helpompaa kirjoittaa persoonallisista voimavaroista fiktiiviseen tarinaan. Markkasen tutkimus sijoittui vahvasti koulumaailmaan, kun taas minun työni ei rajoittunut kouluun. Tämä voi olla syynä siihen, miksi keräämissäni kirjoitelmissa oli vähänlaisesti mainittu koulusta voimavarana. Jäin pohtimaan, miksi kukaan kirjoittajista ei kirjoituksissa maininnut kodin tärkeyttä, kuten mainittiin Markkasen tutkimuksessa. Oman ja Markkasen työn samankaltaisia tuloksia olivat lepäämisen ja unen merkitys, ruuan, perheen, kavereiden ja harrastusten merkitys seitsemäsluokkalaisille.

Hyry-Hongan (2004, 70) tutkimuksessa käy ilmi, että nuorten ulkoisia terveyden voimavaroja ovat kouluelämän myönteiset ihmissuhteet, opettaja-oppilassuhteen tasavertaisuus, koulun ilmapiirin myönteisyys, kouluruokailun hyvä toteuttaminen, fyysisen opiskeluympäristön tarkoituksen mukaisuus, kouluterveydenhuollon toimivuus, koulun työjärjestyksen tasapainoisuus, terveyteen liittyvä opetus, arkipäivän taitojen opettelu ja luovuutta kehittävä opetus. Nuorten sisäisiä voimavaroja tutkimuksessa olivat nuorten vastuullisuus omasta terveydestään huolehtimisessa, päihitteettömyys, oppiminen ja uuden oppiminen sekä opiskelussa menestyminen. Omassa työssäni nousi nuorten voimavaroiksi myös, Hyry-Hongan tuloksiin verraten myönteiset ihmissuhteet, taide ja liikunta, koulu itsessään voimavarana ja uuden oppiminen, sekä luovuutta kehittävä harrastus voimavarana.

Seitsemäsluokkalaisten hyvinvointia kartoittavassa opinnäytetyössään Lilja ja Liukkosen (2010, 2) ovat huomanneet, että seitsemäsluokkalaisille perhe on tärkeä. Vanhempiin luotettiin, ja heille pystyttiin kertomaan huolistaan. Työssä myös ystävyys-suhteet koettiin tärkeiksi. Monilla kyselyyn vastanneilla oli ainakin muutama hyvä ystävä. 70 prosenttia vastanneista söi aamupalan joka aamu, mutta kouluruuan söi päivittäin vain yksi kolmasosa. Vastanneista puolella oli liikunnallinen harrastus, vain yksi kymmenestä ei harrastanut mitään. Tulosten perusteella Keravalaiset nuoret voivat pääpiirteittäin hyvin.

Työssäni nousi ruoka tärkeään osaan useista kirjoitelmista, ja siksi yllättää Liljan ja Liukkosen työntulos koulussa ruokailevista seitsemäsluokkalaisista. Myös Markkasen tutkimuksessa ruoka mainittiin voimavarana. Voimavaroiksi nousivat myös perhe ja ystävät, kuten Liljan ja Liukkosenkin opinnäytteessä. Liikunnallinen harrastus mainittiin myös useissa keräämissäni kirjoitelmissa kuten Liljan ja Liukkosenkin työssä.

Seitsemäsluokkalaisista yhtä lukuun ottamatta kaikki kirjoittivat ystävien ja kavereiden merkityksestä voimavarana. Tämä ei tullut ihmeellisenä tietona luettuani teoriaa varhaisnuoruudesta ja sen kehitysvaiheesta. Aloinkin miettimään, että miksi yksi oppilas ei maininnut ystäviä ja kavereita voimavarakseen. Useat kirjoittajat mainitsivat perheen kirjoitelmissa voimavaraksi, kaksi seitsemäsluokkalaista ei maininnut perhetä voimavarakseen.

Nuoret, jotka eivät maininneet kirjoitelmissaan voimavaraksi perhettä ja ystäviä, jäivät mietityttämään. Ovatko nämä nuoria, joilla on uhka syrjäytyä? Helsingin kaupungin kotisivuilla (Helsingin kaupunki 2010) on kirjoitettu siitä, mikä aiheuttaa nuorisolla pahoinvointia. Siellä mainitaan yhteiskunnan muutokset ja vaatimukset, aikuisten uupumus ja puutteellinen kyky hallita lapsia. Vanhempien lapsille asettamien rajojen tärkeyttä korostetaan kirjoituksessa. Turvallinen aikuinen pystyy toimimaan lapselle tukena ja antamaan tietoa, jotta maailma asettuu lapselle ikätasonmukaisesti käsiteltäväksi.

Shoppailu, raha ja kaupungilla olo oli joillekin nuorille voimavara. Rahasta oli otettu myös yksi valokuva. Onko raha voimavara juuri siksi, että nuoret eivät itse sitä vielä paljoa omista ja se on vanhempien hyppysissä. Onko tänä päivänä nuorilla paljon rahaa käytössä? Shoppailun tunnistan myös itselläni voimavaraksi. Välillä, jos oikein kenkä puristaa, ja asiat tuntuvat vaikeille, saatan lähteä etsimään itselleni jotakin mukavaa, joka ilahduttaa mieltä.

Useat mainitsivat kirjoitelmissa liikunnan ja kuntoilun voimavarakseen. Fyysiset muutokset ovat suuria tuossa iässä, ja silloin liikunta opettaa tuntemaan itseään ja kroppaansa paremmin. Kirjoitelmissa esille tulleissa harrastuksissakin oli useita liikunnallisia lajeja, jotka olivat nuorille tärkeitä. Ylipäänsä myös harrastukset nousivat tärkeään asemaan suuressa osassa kirjoitelmia.

Eläimet voimavarakseen mainitsi moni nuori. Tiedän omakohtaisesti tunteen lemmikkieläimen antamista positiivista merkityksistä elämään, joten allekirjoitan itse jokaisen kommentin, mitä seitsemäsluokkalaiset kirjoittivat eläimistä voimavaroinaan. Useampi seitsemänneltä luokalta oli valokuvannut eläimiä voimavaraksi. Yllättävää mielestäni oli, ettei yksikään poika kirjoittanut eläimestä voimavaranaan, mutta yksi poika oli kuitenkin valokuvannut lemmikkinsä tärkeänä voimavaranaan. Oliko luokassa tyttöillä enemmän lemmikkejä kuin pojilla? Vaikuttaako tyttöjen luontainen hoivausvietti tyttöjen eläimistä pitämiseen?

Nuoret mainitsivat kirjoitelmissaan musiikin olevan voimavara, musiikki muun muassa auttaa tunteiden purkamisessa tai itseilmaisussa. Musiikki tuntui olevan erittäin tärkeää nuorille ja onhan se ollut itsellenikin tuossa iässä tärkeä keino tunteiden kaoksen hallinnassa.

Moni nuori mainitsi kirjoitelmissa nukkumisen ja lepäämisen olevan tärkeä voimavara. Uskoakseni tuossa iässä oleva nuori tarvitsee riittävästi unta, jotta kehittyisi terveeksi aikuiseksi. Olen iloinen, että nuoret kokevat tarvitsevansa unta ja tietävät sen olevan heille hyväksi, sillä olen kuullut nuorilta kommentteja valvomisen hienoudesta, ja että nukkuessa menee aikaa kaikelta muulta tekemiseltä. Tuossa iässä myös uuden oppimisen ja tekemisen jano tuntuu olevan kova.

Yksi nuori mainitsi koulun voimavarakseen. En tiedä, mistä johtuu, ettei useampi koulu maininnut. Oliko se liian itsestään selvä vai eikö koulu ole useimmille nuorille voimavara? Aiemmin yhdessä kirjoituksessa mainittiin myös koulu kuormittavana tekijänä. Kirjoituksessa tyttö kuvailee kesällä olevansa vapaa aikaisista herätyksistä ja koulutehtävistä.

Minua jäi mietityttämään moni asia tämän opinnäytetyön tiimoilta. Kartoitusta voisi jatkaa viemällä sitä pidemmälle. Kirjoitelmien pohjalta voisi vielä haastatella nuoria, niin että saisi kattavamman ja laajemman näkökulman varhaisnuorten voimavaroista. Työhön olisi voinut ottaa näkökulman, mitkä asiat perinteisessä arjessa kuormittavat tämän päivän seitsemäsluokkalaisia. Negatiivisten asioiden ilmaisu voi olla vaikeaa ja kirjoittajien omasta näkökulmasta. Se voisi olla helpompaa esimerkiksi kehyskertoimusten kautta. Toisaalta koko työn voisi tehdä pelkästään valokuvien kautta ja pienien kuvatekstien avulla sekä haastatella sitten seitsemäsluokkalaisia ottamistaan valokuvista. He voisivat myös kirjoittaa nimenomaan, mitä he kuvallaan tahtovat kertoa.

6. OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Kajaanin ammattikorkeakoulun internetsivuilla (2011) kerrottiin opinnäytetyön eettisiä ohjeita. Ohjeiden mukaan tutkimuksen kannalta on tärkeää kertoa tutkittavalle joukolle riittävästi tutkimuksesta sekä pyytää kohdehenkilöltä lupa tutkimuksen tekoon. Kohdehenkilöä tulee suojella vahingoittumiselta ja käyttää tietoja luottamuksellisesti. Kerätty aineisto tulee säilyttää ja hävittää asianmukaisesti. Myös avoimuus mainitaan eettiseksi ohjeeksi. Opinnäytetyön prosessin ja rakenteen kannalta eettiseksi ohjeeksi oli kirjoitettu, että aiheen valinta ja rajaus tulee näkyä työssä perusteluineen. Tehtävän asettelun tulee olla asianmukainen, luvat aineistojen hankkimiseen täytyy olla. Työssä

tulee ottaa huomioon myös metodivalinnat, aineiston kokoaminen ja käsittely, tulosten käyttö ja niiden tulkinta sekä tulosten raportointi ja julkistaminen.

Pyrin toimimaan opinnäytetyön teko prosessissa eettisten ohjeiden mukaisesti. Kerroin tutkittavalla joukolle opinnäytetyöstäni kaiken mitä sillä hetkellä (tammikuu 2011) oli työstä mahdollista kertoa. Olen kirjoittanut työhön auki aiheen valinnan perustelut ja ottanut huomioon tulosten käytön, raportoinnin ja julkistamisen. Olin prosessin ajan avoin niin työlle, tutkittavalle joukolle kuin tuloksillekin.

Työssäni pyrin ottamaan huomioon eettisyyden ja tutkimuksen luotettavuuden. Eettisyyteen pyrin pyytämällä luvat tutkimuksen tekoon ja kirjoitusten, sekä valokuvien julkaisuun niin kohderyhmältä kuin heidän vanhemmiltaankin, sillä kyseessä olivat alaikäiset oppilaat.

Työni luotettavuuteen pyrin kirjaamalla kaikkien kirjoitusten tekstin taulukoihin, jotka ovat liitteenä (liite 2). Tuon julki kaiken tekstin jonka olen saanut ja jonka julkaisuun olen luvan saanut. Tutkimuksen luotettavuuteen pyrin myös laskemalla tarkkaan tutkimuksessa julki tulevat numerot ja tarkastamalla useaan kertaan teemoittelemani tekstin ja teemoittelun jonka olin tehnyt taulukoihin. Etsin tietoa aiemmista tutkimuksista ja kirjoitin ne auki.

LÄHTEET

Aaltonen, Marjo, Ojanen, Tuija, Vihunen, Riitta & Vilen, Marika 1999. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.

Alasuutari, Pertti 1994. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Bourne, Edmund 1999. Vapaaksi ahdistuksesta, työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Juva: WSOY- Kirjapainoyksikkö.

Chernak Mcelroy, Susan 1997. Eläimet opettajina ja parantajina. Tositarinoita ja pohdintoja. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino

Enäkoski, Ritva & Routasalo, Pirkko 1998. Kosketuksen voima. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Halkola, Ulla (toim.) 2009. Valokuvan terapeutti voima. Helsinki: Duodecim

Hallgren, Anders 1991. Ihmisen paras ystävä. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Heikkilä, Jorma & Heikkilä, Kristiina 2005. Voimaantumisen työyhteisön haasteena. Helsinki: WSOY.

Helsingin kaupunki 2010. Lapsen ja nuoren pahoinvointi. WWW-dokumentti http://www.hel.fi/hki/terke/fi/Terveyspalvelut/Koulu-+ja+opiskeluterveydenhuolto/Lapsen+ja+nuoren+el_m_nhallinta Päivitetty.15.10.2010. Luettu 9.10.2011.

Hietala, Tarja, Kaltiainen, Tiina, Metsärinne, Ulla & Vanhala, Erja 2010. Nuori ja mieli. Latvia: Livonia Print.

Hirvonen, Johanna 2010. Laadullisen aineiston analyysitapoja: sisällön analyysi. Luennot Mikkelin ammattikorkeakoulussa 13.10.2010.

Hunnakko, Satu & Isomäki, Satu 2009. Nuorten hyvinvoinnin tila Vaasassa. Ratkaisukeskeisyys ammattilaisten työväliseenä. Vaasan Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö.

Hyry-Honka, Outi 2004. Nuorten terveyden voimavarat ja uhat kouluyhteisissä peruskoulun seitsemäsluokkalaisten arvioimina. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Lissensiaattitutkimus.

Hyyppä, Markku & Kronholm, Erkki 1998. Uni ja Vire. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ihanus, Juhani (toim.) 2009. Sanat että hoitaisimme: terapeutti kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim.

Jarasto, Pirkko & Sinervo, Nina 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kajaanin ammattikorkeakoulu 2011. Eettiset pisteet opinnäytetyössä. WWW-dokumentti. <http://193.167.122.14/Opari/ontTukiEettisyys.aspx#pisteet> Ei päivitystietoa. Luettu 18.10.2011.

Karvinen, Jukka, Rätty, Kirsi & Rautio, Sari 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Lauttasaaren Reprotalo Oy.

Koste, Asmo (toim.) 2010. Nuorista Suomessa 2010. Suomen nuoriso yhteistyö : Alianssi ry. BDF-tiedosto. http://ballot.alli.fi/tiedoston_katsominen.php?dok_id=7107 Luettu 12.9.2011.

Saloheimo, Raisa 1989. Musiikki terapiasta pitkäaikaissairaiden ja päihdeongelmaisten hoidossa. Teoksessa Lehtonen, Kimmo (toim.) 1989. Musiikki terveyden edistäjänä. Juva: WSOY, 104-105.

Lilja, Jenny & Liukkonen, Miia 2010. Keravalaisten seitsemäsluokkalaisten hyvinvointi kyselytutkimuksen valossa. Etelä Järvenpään ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Mahlakaarto, Salme 2010. Voimaantuminen identiteettityönä – vahvaksi työssä? Teoksessa Collin, Kaija, Paloniemi, Susanna, Rasku-Puttonen, Helena & Tynjälä, Päivi (toim.) 2010. Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus. Helsinki: WSOYpro Oy, 180–182.

Mangeloja, Esa 2008. Taloustiede ja onnellisuus. Teoksessa Punamäki, Raija-Leena, Nieminen, Pirkko & Kiviaho, Matti (toim.) 2008. Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa. Tampere: Juvenes print, 32-35.

Mannermaa, Lauri 2000. Uusia tapoja katsoa ja tuntea, nähdä ja oivaltaa. Teoksessa Heikkilä, Tuula, Paloheimo, Leena & Taipale, Ilkka (toim.) 2000. Mieli ja taide. Vantaa: Printway Oy, 61–63.

Markkanen, Jaana 2009. Seitsemäsluokkalaisten stressi- ja voimavaratekijät eläytymistarinoiden valossa. Joensuun Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu-tutkielma.

Metsämuuronen, Jari 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen. Sitoutuminen, motivaatio ja coping. Teoreettinen tausta, rakenneanalyysi ja sitoutuminen. Vantaa: TummaVuoren Kirjapaino Oy.

Murto, Pentti 1995. Syrjäytyvästä selviytyväksi. Vammaisen nuoren koulutusuran tukeminen, opetuksen kuntoutuksen ja sosiaalityön moniammatillisena yhteistyönä. Selvityksiä ja puheenvuoroja 7. Jyväskylä: Jyväskylän ammatillinen opettajakorkeakoulu.

Mäki, Silja & Arvola, Pirjo (toim.) 2009. Tarina tukee lasta, opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2. Porvoo: WS Bookwell Oy

Syvänen, Kari 1999. Aggressiivinen musiikki musiikkiterapiassa. Teoksessa Erkkilä, Jaakko & Lehtonen Kimmo (toim.) 1999. Musiikkiterapian monet kasvot. Jyväskylä: Kopijyvä Oy, 102-103.

Tuominen, Liisa 2006. Hyvää vanhuutta etsimässä. Tuurilakodin vanhusten voimavarat ja hyvä vanhuus. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö.

Viitanen, Sini 2009. Kehitysvammaisen lapsen vanhempien voimavarat Satakunnassa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Terveystyön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.

Hei!

Olen Pia Teittinen, sosionomiopiskelija Mikkelin Ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyökseni tutkimuksen seitsemäsluokkalaisten voimavaroista. Seitsemännen luokan oppilaiden tulisi kirjoittaa kirjoitelma, jossa he kertovat omista voimavaroistaan ja ajatuksiaan mikä auttaa heitä vaikeuksien yli. Kirjoitelmien lisäksi seitsemännen luokan oppilaat ottavat valokuvia samasta aiheesta.

Itse analysoin kirjoitelmat ja kuvat opinnäytetyökseni, sekä tahdon julkaista ainakin verkkokirjana seitsemäsluokkalaisten ajatuksia voimavaroista sekä heidän ottamansa valokuvat. Ajatuksena on että oppilaat saavat kertoa ajatuksiaan omalla äänellään ja heidän tekstinsä ja heidän ottamansa valokuvat tulisivat julkaistuksi. Tutkimukseni keskittyy voimavaralähtöiseen näkökulmaan, voimavaroihin ja selviytymiskeinoihin.

Toivon että tutkimuksestani on hyötyä niin varhaisnuorten kanssa työskenteleville, oppilaiden vanhemmille, kuin nuorille itselleenkin. Tutkimuskysymyksenä on, millaisia voimavaroja seitsemäsluokkalaiset tunnistavat itsellään olevan ja mikä auttaa heitä jaksamaan arjen vaikeuksissa. En aio käyttää lasten nimiä tutkimuksessa, enkä julkaise tunnistettavaa kuvaa lapsesta.

Pyydän nyt lupaa, saako lapsesi kirjoitelman ja/tai hänen ottamansa valokuvan julkaista verkkokirjana ja/tai paperiversiona.

Ympyröi sopiva vaihtoehto,

KYLLÄ

EI

Huoltajan allekirjoitus

Seitsemäsluokkalaisten kirjoitelmien analyysi

Perhe voimavara- na	”Tärkein voimavarani on äiti. Hän osaa aina lohduttaa. Hän myös tukee joka asiassa. Hän myös kehuu.”
	”Ilman heitä ei olisi minua.” ”Vanhemmat ja sisarukset ovat ne ainoat oikeat. Perhe nousee suurimmalle sijalle mitä enemmän sitä ajattelee ja rakastaa.”
	”Mikäs saa paremmalle tuulelle kuin perhe. Vanhemmat ovat minulle avuksi ja neuvovat eri asioissa. Vaikka se joskus tuntuu ärsyttävälle että tekemisiäsi määrällään, niin on se kuitenkin hyvä että he välittävät. Jaah..no sisarukset..ei niiden kanssa nyt täydellisesti toimeen tule, mutta joskus on niitä hyviä hetkiä jolloin niistäkin on iloa!!
	”Ilman heitä en edes olisi täällä. He ovat auttaneet, opettaneet ja tukeneet minua kaikessa.
	”Perhe on myös tosi tärkeä heillekkin voi puhua mistä vain ja he tukevat.”
	”Perheikki on tosi tärkeä. Ne rakastaa ja tukee. Äiti varsinkin on ihan yliveto. Se aina huolehtii ja ajattelee mun parasta.”
	”Tärkein voimavarani on perheeni, koska he auttavat minua jos tarvitsen apua, ja heille voi puhua helposti.”
	”Vanhemmat ovat todella tärkeitä voimavaroja.”
	”Perhe kuuluu yksiin tärkeimmistä, koska heiltä saa tukea, turvaa, ja rakkautta.”
	”Toinen tärkeä voimavarani on perhe. Perheeseeni kuuluu äiti, isä ja pikkusisko, jotka kaikki ovat tärkeitä minulle.”

N=10, 7 tyttöä ja 3 poikaa

Seitsemäsluokkalaisten kirjoitelmien analyysi

Ystävät ja kaverit voimavarana	”Toiseksi tärkein voimavarani on ystäväni. Parhaimpiin kavereihini kuuluu Maria, Tanja ja Maija. He ovat myös minun tukena.”
	”Tärkein voimavarani on ystävät. He ovat tärkein voimavarani, sillä he ovat aina puhelinsoiton päässä minusta. Ystäviin voi aina luottaa. Minun ystäväni ovat aina lohduttamassa tai naurattamassa minua.”
	”Hän on paras ystäväni ja olemme tunteneet toisemme aina. (ihan kirjaimellisesti) En voisi kuvitella elämää ilman häntä, sillä hän on minulle todella tärkeä. Hän on hauska, huumorintajuinen ja saa hyvälle tuulelle. Hänen kanssaan voin olla oma itseni. Hän jaksaa kuunnella minua ja olla tukenani.”
	”Kaverit ovat tärkeitä minulle koska heidän kanssaan voi pitää hauskaa, herkutella ja viettää aikaa vapaa-aikana. Minulla on paljon kavereita ja hyvät välit heidän kanssaan.”
	”Ystävät kuuntelevat, auttavat ja ovat luotettavia, eli heille voi puhua mistä vaan.”
	”Tärkein voimavarani on ystävät. Ne auttaa ja tukee aina, myös saavat nauramaan. Niitten kaa vietän myös tosi paljon aikaa. Niille voi kertoa ilot ja surut, koska niihin mä luotan.”
	”Toiseksi tärkein voimavarani on ystäväni, koska he ovat hyvää seuraa ja heidän kanssa on aina hauskaa.”
	”Jos ei olisi kavereita olisi yksinäistä. On paljon hausempaa olla kavereiden kanssa kuin yksin.”
	”Tärkein voimavarani on ystävät. Ystäviin voi aina turvautua ja heihin voi aina luottaa.”
	Yksi, ehkä aina monenkin ihmisen voimavara, ku-

LIITE 2.

Seitsemäsluokkalaisten kirjoitelmien analyysi

ten minunkin, on ystävät. He auttavat selviämään hankalista asioista ja tukevat aina. Parhaille ystäville pystyy kertomaan ilot ja surut. Minulla on neljä parasta ystävää, ja lisäksi paljon tärkeitä kavereita.”

”Kaverit pitää iloisina ja virkeinä. Ja tulee hyvä olo.”

N=11, 7 tyttöä ja 4 poikaa

Harrastukset voimavarana	”Harrastan tanssii. Siitä nautin ja varsinkin kun on hyvää musaa.”
	”Yksi tärkeimmistä voimavaroistani on kalastus. on mukava kalastaa. Kalastuksessa rauha on yksi tärkeimmistä asioista. On hauska olla järvellä jos jonkinlaisen kalastusmuodon parissa. Kalastus on hyvä harrastus.”
	”Harrastukseni ovat minulle tärkeitä. Harrastukseni on ratsastus. Ratsastuksessa myös kaikki huolet unohtuvat. Siinä on ihanaa kun saa olla eläinten lähellä.”
	”Uiminen on rentoa kun saa vaan polskutella eteenpäin. Uimisen jälkeen tulee pirteä olo.”
	”Harrastan kilpauintia ja laskettelua. Uinnissa harjoitukset on viisi kertaa viikossa. Harjoituksissa näkee kavereita, ja pystyy vaihtamaan kuulumisia. Uinti on todella kiva urheilulaji. Käyn laskettelemaan aina viikonloppuisin, ja viikollakin silloin kun ehdin uintiharjoitusten välissä. Laskettelemaan tulee samaan aikaan monta kaveria, jolloin pidetään hauskaa, ja unohdetaan kouluasiat ja muutkin murheet siksi aikaa.”
	”Lukeminen on yksi voimavaroistani, koska kirjoihin voi uppoutua. Se on myös hyvää tekemistä

Seitsemäsluokkalaisten kirjoitelmien analyysi

huonokelisille päiville” ”Sähly on yksi voimavaroistani, koska tykkään har- rastaa sitä ja se pitää minut hyvässä kunnossa.”
”Kalastus on minulle todella tärkeä. Kalastan isän ja äidin kanssa ympäri vuoden mutta enemmän ai- kaa vietän järvellä isän kanssa.” ”Pidän myös veneilystä..”
”Piirtäminen on suuri voimavara muiden rinnalla, sillä sen avulla avaan oven ihan erimaailmaan ja sitäkin voi muuttaa mielensä mukaan. Sinne voi paeta muuta maailmaa jos jokin juttu menee myt- tyyn. Kukaan ei varmaan usko että piirtäminen on voimavara, mutta minulle se on yksi suurimmista ja tärkeimmistä.”
”Tykkään ajaa ja korjata ajoneuvoja. Niitä on haus- ka laittaa kuntoon.”

N=9, 5 tyttöä, 4 poikaa

Musiikki voima- varana	”Musiikin kuuntelu on minulle tosi tärkeää. silloin kun kuuntelee musiikkia kaikki huolet unohtuu. Musiikki myös auttaa rentoutumaan.”
	”Pidän myös veneilystä, musiikista..”
	”Musiikkia kuuntelen aina jos joku asia raivostuttaa ja musiikki rauhoittaa.”
	”Mä kuuntelen jokapäivä musiikkii. Rauhallista sillon kun on huono fiilis ja pirteämpää muuten. Tykkään myös ite hirveesti laulaa.”
	”Musiikki on yksi voimavaroistani, koska kuunnel- lessa musiikkia voi helposti rauhoittua.”
	”Musiikki on tärkeää. Se rauhoittaa.”
	”Musiikki on osa elämäni. Musiikin avulla pystyn purkamaan tunteitani ja ilmaisemaan itseäni.”
	”Musiikkia kuuntelemalla saa ajatukset jonnekin

LIITE 2.

Seitsemäsluokkalaisten kirjoitelmien analyysi

muualle. Kuuntelen paljon musiikkia, oikeastaan joka päivä. Sekin auttaa jaksamaan arjessa. Soittaminen ja laulaminen myös. Kavereidenkin kanssa kuuntelemme paljon musiikkia.

N=8, 5 tyttöä ja 3 poikaa

Ruoka/herkut voimavarana	"Ilman ruokaa en eläisi kauaa. Ja ruoka on muutenkin hyvää."
	"Ruoka on tärkeä asia, eli rakastan ruokaa ja en voisi kuvitella eläväni ilman sitä."
	"Ruoka on hyvää, koska ilman sitä ei ole elämää ja se antaa virtaa päivään. Jos ei syö niin ei jaksaa." "Suklaa antaa elämään makeutta, kun sitä syö harvoin." "Kaakao on hyvä aamupalajuoma. Aamulla on nälkä, siksi aamupalalla maistuu kuppi kuumaa kaakaoa."
	"Tärkein voimavarani on ruoka, koska kuolisoin ilman ruokaa, onhan tästä sanontakin "ruoka se miehen tiellä pitää". "
	"Ruoka on yksi voimavaroistani, koska siitä saan energiaa ja sen ansiosta jaksaa harrastaa."
	"Tärkein voimavarani on ruoka, koska ilman sitä en voisi edes elää." "Toki herkutkin ovat tärkeitä, mutta eihän niitäkään voi liikaa syödä."
	"Kahvi, uni ja suklaa rentouttaa"

N=7, 3 tyttöä ja 4 poikaa

Sosiaalinen media, puhelin ja pelaaminen voimavarana	"Tietokoneella ja puhelimella olen yhteydessä sukulaisiin ja ystäviin. Ne ovat minulle tärkeitä jos en muuten voi heihin yhteydessä olla."
---	--

LIITE 2.

Seitsemäsluokkalaisten kirjoitelmien analyysi

"Facebookin avulla piän yhteyttä kavereihin ja tuttuihin jotka asuu kaukana tai ei vaan nähä usein."
"Tietokoneen avulla saan pidettyä yhteyden ystäviin ja sukulaisiin, sieltä saa myös tietoa kysymyksiin. Jos on tylsää voi viettää aikaa mesessä tai facebookissa."
"Internet on myös tärkeä voimavara. Siellä tapaa ystäviä facebookin ja mesen kautta. Kaikkia sukulaisia ei tapaa joka viikko niin internet on hyvä tapa pitää yhteyksiä." "Kännykällä saa yhteyden ystäviin ja sukulaisiin."
"Pelaaminen on yksi voimavaroistani, koska sitä on helppo tehdä ystävien kanssa ja se on hauskaa."
"Tykkään pelata myös PS:sta entisten ja nykyisten luokka kavereiden kanssa, siellä ystävyystyy monien ihmisten kanssa ympäri suomea ja maailmaa."
"Pelaaminen on rentouttavaa kun voi vain istua ja katsoa ruutua."

N=7, 3 tyttöä ja 4 poikaa

Lepo/ rentoutuminen voimavarana	"Lepo on yksi voimavaroistani, koska se auttaa jaksamaan ja harrastamaan."
	"Toiseksi tärkein voimavarani on nukkuminen, koska jos en nukkuisi olisin väsynyt, kiukkuinen ja äkäinen"
	"Saunominen kuuluu lempi voimavaroihini. Se rentouttaa ja saunomisen jälkeen tulee pirteä olo." "Nukkuminen on hauskaa arkiviikolla kun pitää olla virtaa kouluun."
	"Kahvi, uni ja suklaa rentouttaa."
	"Nukkuminen auttaa. Se lataa akkuja."
	"Kun olen väsynyt käyn yleensä nukkumaan, se piristää, antaa energiaa ja voimia. Joten uni on eräs

Seitsemäsluokkalaisten kirjoitelmien analyysi

todella tärkeä voimavarani.”

N=6, 2 tyttöä ja 4 poikaa

Eläimet/lemmikit voimavarana	”Lemmikit ovat tärkeitä, heille voin puhua asioita, joiden haluan pysyvän täysin salassa.”
	”Rakastan mun tädin koiraa. Se käy meillä joka maanantai. Se on kuin oma koira.”
	”Lemmikkiäkin, kun silittää niin myös rentoutuu.”
	”Ja sokerina pohjalla on lemmikit. Ne ovat niin sulosia sympaattisine silmineen että jos ei pahaolo mene pois niin kyllä on ihme! Ne ovat otuksia jotka eivät pilkkaa eikä pure. (Elleivät sormet tuoksu tomaatille...) Ne saavat todella herkästi hyvälletulle eikä niille voi sanoa EI.”
	”Lemmikkini on rakkaani ja suuri voimavarani. Jos jokin painaa mieltä niin koiraa tai kissaa voi aina silittää. Niille voi kertoa myös syvimmit salaisuu-det, ja ne lupaavat etteivät hiisku niistä kenellekään sanaakaan.”
	”Minulle lemmikit ovat tosi tärkeitä. Koirat ovat minulle tosi rakkaita. Vaikka ne eivät osaa puhua niin ne osaa omalla olemuksellaan lohduttaa jos on surullinen. Ne myös piristävät päivää.

N=6, 6 tyttöä, 0 poikaa

Kuntoilu/ urheilu voimavarana	”Jääkiekko on yksi voimavaroistani, koska se pitää kunnan kasassa, ja sitä on helppo pelata kavereiden kanssa.” ”Kuntoilu on yksi voimavaroistani, koska sillä saan enemmän voimaa.”
	”Uinti on todella kiva urheilulaji.”
	”Kuntoilusta tulee hyvä mieli jos saan oman ennätysten ja saa ulkoilua jos ei muuten ulkona ole.”

LIITE 2.**Seitsemäsluokkalaisten kirjoitelmien analyysi**

”Liikunnasta tykkään muutenki. Siitä tulee hyvä ja pirtee olo. On ihanaa ku saa vaan juosta. Vaikka vähän huonona päivänä.”

”Myös urheilu saa minulle iloisemman ja virkeämmän mielen.”

N=6, 5 tyttöä ja 1 poika

Shoppailu/ kaupungilla olo/ raha voimavarana	”Tämä saattaa kuulostaa vähän hassulle, mutta jos tahdon purkaa energiaa ja on taskunpohjalle jäänyt hieman rahaa niin suuri voimavarani on shoppailureissu kavereiden kanssa.”
	”Pidän myös veneilystä, musiikista, vitseistä ja rahasta, koska sitä ei koskaan ole liikaa ja sille on aina käyttöä.”
	”Rahalla saa mitä vain, mutta rahaa ei kannata käyttää väärin.”
	”Kun menee kaupungille kavereiden kanssa niin silloin itse piristyy, kun nauraa. Kaupungissa myös piristyy kun on ostoksilla, koska se on minulle tärkeää.”
	”Kaupungissa on kiva vain oleskella ja välillä vain miettiä asioita. Ja joskus pitää hauskaa ystävien kanssa.”

N=5, 3 tyttöä ja 2 poikaa

Luonto/ulkoilu voimavarana	”Ulkoilu raikastaa mieltä, ja saan siitä voimia jakamaan.”
	”On mukava olla järvellä”
	”Tärkein voimavarani on kesä! Ihanin vuodenaika ikinä. Kesällä voi ottaa rennosti ja untea kuinka on vapaa koulutehtävistä ja aikaisista herätyksistä. Voi katsella kun luonto on kauneimmillaan ja eläimiä on paljon. Kesä on todella hyvä voimavara

LIITE 2.

Seitsemäsluokkalaisten kirjoitelmien analyysi

koska se saa minut tulemaan ulos kuolestani. En olekaan se ujo koulussa istuva tyttö joka ei sano mielipiteitään tai ajatuksiaan ääneen vaan olen joku aivan muu.. Olen itsevarma, rohkea, iloinen ja pirteä. En tiedä mikä kesässä sen aiheuttaa mutta se on minulle todella tärkeä voimavara.”
--

”Minulla on monta hyvää muistoa vesiltä”
--

N=4, 2 tyttöä ja 2 poikaa

Koulu voimavara	”Myös eräs voimavarani on koulu. Se auttaa oppimaan uutta, ja pitää minut kiinni arjessa.”
-----------------	--

N=1, 1 tyttö ja 0 poikaa

Elämä voimavara	”Elämä on parasta koko maailmassa, kun elämästä saa nauttia.”
-----------------	---

N=1, 0 tyttöä ja 1 poika

”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.



”Minun voimavarani”

-

Seitsemäsluokkalaisten
tarinoita ja kuvia
heidän voimavaroistaan.



”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.

Alkusanat

Tämä kirja sisältää paljon positiivisia asioita. Voit lukea kaksoistoista kertomusta voimavaroista, sekä katsella ja ihastella kymmentä valokuvaa samasta aiheesta.

Kirja on olemassa, koska nykynuoriso on tulevaisuus ja tulevaisuutta varten tarvitsemme voimavaroja. Kirja on tarkoitettu kaikille varhaisnuorille, sekä varhaisnuorten parissa työskenteleville.

Millaisia voimavaroja sinulla on? Luuletko että löydät itseltäsi samoja ajatuksia kuin mitä kirjoituksissa ja kuvissa on? Ota selvää ja saatat huomata, että sinulla on enemmän voimavaroja kuin uskoitkaan.

Tämä kirja on koottu 12-13- vuotiaiden varhaisnuorten kirjoittamista kirjoitelmista ja kuvaamista valokuvista ja heidän ikimista voimavaroistaan. Kirja liittyy Pia Teittisen sosiaalialan (AMK) opinnäytetyöhön ”Minun voimavarani”, jossa pohditaan tämän kirjan kirjoituksia ja valokuvia analyyttisesti.

Opinnäytetyö löytyy sähköisessä muodossa marraskuussa 2011 Mikkelin ammattikorkeakoulun kirjastosta.

Tämän kirjan on taittanut media-assistentti Tuuli Teittinen.

”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.

MINUN VOIMAVARANI

”Tärkein voimavarani on äiti. Hän osaa aina lohduttaa. Hän myös tukee joka asiassa. Hän myös kehuu.

Toiseksi tärkein voimavarani on ystäväni. Parhaimpiini kavereihini kuuluu Maria, Tanja ja Maija. He ovat myös minun tukena.

Musiikin kuuntelu on minulle tosi tärkeää. silloin kuin kuuntelee musiikkia kaikki huolet unohtuu. Musiikki myös auttaa rentoutumaan.

Harrastukseni ovat minulle tärkeitä. harrastukseni on ratsastus. Ratsastuksessa myös kaikki huolet unohtuvat. Siinä on ihanaa kuin saa olla eläinten lähellä.

Minulle lemmikit ovat tosi tärkeitä. Koirat ovat minulle tosi rakkaita. Vaikka ne eivät osaa puhua niin ne osaa omalla olemuksellaan lohduttaa jos on surullinen. Ne myös piristävät päivää.

Kun menee kaupungille kavereiden kanssa niin silloin itse piristyy, kun nauraa. Kaupungissa myös piristyy kun on ostoksilla, koska se on minulle tärkeää.”

-tyttö



”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.

MINUN VOIMAVARANI

Tärkein voimavarani on ystävät. He ovat tärkein voimavarani, sillä he ovat aina puhelinoiton päässä minusta. Ystäviin voi aina luottaa. Minun ystäväni ovat aina lohduttamassa tai naurattamassa minua.

Toiseksi tärkein voimavarani on perheeni, sillä ilman heitä ei olisi minua. Vaikka vanhemmat ja sisarukset voi tuntua välillä ihan tyhmille, niin ajattelepa että ilman heitä, ei minulla ole perhettä. Vanhemmat ja sisarukset ovat ne ainoat ja oikeat. Perhe nousee suuremmalle sijalle mitä enemmän sitä ajattelee ja rakastaa.

Lemmikkini on rakkaani ja suuri voimavarani. Jos jokin painaa mieltä niin koiraa tai kissaa voi aina silittää. Niille voi kertoa myös syvimmit salaisuudet, ja ne lupaavat etteivät hiisku niistä kenellekään sanaakaan.

Tämä saattaa kuulostaa vähän hassulle, mutta jos tahdon purkaa energiaa ja on taskunpohjalle jäänyt hieman rahaa niin suuri voimavarani on shoppailureissu kavereiden kanssa.

Piirtäminen on suuri voimavara muiden rinnalla, silläsen avulla avaan oven ihan erimaailmaan ja sitäkin voi muuttaa mielensä mukaan.

Sinne voi paeta muuta maailmaa jos jokin juttu menee myttyyn. Kukaan ei varmaan usko että piirtäminen on voimavara, mutta minulle se on yksi suurimmista ja tärkeimmistä.

-tyttö



”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.MINUN VOIMAVARANI

Tärkein voimavarani on eräs Jenna. Hän on paras ystäväni ja olemme tunteneet toisemme aina. (ihan kirjaimellisesti) En voisi kuvitella elämää ilman häntä, sillä hän on minulle todella tärkeä. Hän on hauska, huumorintajuinen ja saa hyvälle tuulelle. Hänen kanssaan voin olla oma itseni. Hän jaksaa kuunnella minua ja olla tukenani. Jenna on minulle ystävä ja samalla tärkeä voimavara. :)

Toiseksi tärkein voimavarani on kesä! Ihanin vuoden aika ikinä. Kesällä voi ottaa rennosti ja tuntea kuinka on vapaa koulutehtävistä ja aikaisista herätyksistä. Voi katsella kun luonto on kauneimmillaan ja eläimiä on paljon. Kesä on todella hyvä voimavara siksi että se saa minut tulemaan ulos kuorestani. En olekaan se ujo koulussa istuva tyttö joka ei sano mielipiteitään tai ajatuksiaan ääneen vaan olen joku aivan muu.. Olen itsevarma, rohkea, iloinen ja pirteä. En tiedä mikä kesässä sen aiheuttaa mutta se on minulle todella tärkeä voimavara.

Mutta entäs talvella? Kun auriko on piilossa ja on kylmää? No Mikäs saa niin hyvälle tuulelle kuin perhe. Vanhemmat ovat minulle avuksi ja neuvovat eri asioissa. Vaikka se joskus tuntuu ärsyttävälle että tekemisiäsi määrällään, niin on se kuitenkin hyvä että he välittävät. Jaaah.. no sisarukset.. Ei niiden kanssa nyt täydellisesti toimeen tule mutta joskus on niitä hyviä hetkiä joilloin heistäkin on iloa! Ja sokerina pohjalla on lemmikit. Ne ovat niin suloisia sympaattisine silmineen että jos ei pahaolo mene pois niin on kyllä ihme! Ne ovat otuksia jotka eivät pilkkaa eikä pure. (Elleivät sormet tuoksu tomaatille...) Ne saavat todella herkästi hyvälle tuulelle ekä niille voi sanoa EI. Jos jokin näistä lähtisi pois elämästäni olisi se kyllä aika vaikeaa totutella olemaan ilman. Ja se johtuu siitä että nämä ovat tärkeimpiä voimavarojani.

-tyttö



”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.

MINUN VOIMAVARANI

Tärkein voimavarani on ruoka, koska ilman sitä en voisi edes elää, ja vanhemmat koska ilman heitä en edes olisi täällä.

He ovat auttaneet, opettaneet ja tukeneet minua kaikessa.

Kalastus on minulle todella tärkeä. Kalastan isän ja äidin kanssa ympäri vuoden mutta enemmän aikaa vietä järvellä isän kanssa.

Minulla on monta hyvää muistoa vesiltä.

Sukulaiset ovat osa voimavaraani, sedät, serkut, tädit, eno, isovanhemmat. Lempi sukulaiseni on setäni, yksi syy siihen voi olla että hän meidän mökkinaapuri.

Kaverit ovat tärkeitä minulle koska heidän kanssa voi pitää hauskaa, herkutella ja viettää aikaa vapaa-aikana. Minulla on paljon kavereita ja hyvät välit heidän kanssa.

Tykkään pelata myös PS:sta entisten ja nykyisten luokka kavereiden kanssa, siellä ystävystyy monien ihmisten kanssa ympäri Suomea ja maailmaa.

Toki herkutkin ovat tärkeitä mutta eihän niitäkään voi liikaa syödä. Pidän myös veneilystä, musiikista, vitseistä ja rahasta, koska sitä ei koskaan ole liikaa ja sille on aina käyttöä.

-poika



”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.

MINUN VOIMAVARANI

Tärkein voimavarani on ystävät. Ystävät kuuntelevat, auttavat ja ovat luotettavia., eli heille voi puhua mistä vaan.

Perhe on myös tosi tärkeä heillekin voi puhua mistä vain ja he tukevat.

Musiikkia kuuntelen aina jos joku asia raivostuttaa ja musiikki rauhoittaa.

Tietokoneella ja puhelimella olen yhteydessä sukulaisiin ja ystäviin . Ne ovat minulle tärkeitä jos en muuten voi heihin yhteyksissä olla.

Kahvi, uni ja suklaa rentouttaa. Lemmikkiäkin, kun silittää niin myös rentoutuu.

Kaupungissa on kiva vain oleskella ja välillä vain miettiä asioita. Ja joskus pitää hauskaa ystävien kanssa.

Ilman ruokaa en eläisi kauan. Ja ruoka on muutenkin hyvää.

Kuntoilusta tulee hyvä mieli jos saa oman ennätyksen ja saa ulkoilua jos ei muuten ulkona ole.

-tyttö



”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.

MINUN VOIMAVARANI

Tärkein voimavarani on ystävät. Ne auttaa ja tukee aina, myös saavat nauramaan. Niitten kaa vietän myös tosi paljon aikaa. Niille voi kertoa ilot ja surut, koska niihin mä luotan.

Perheki on tosi tärkeä. Ne rakastaa ja tukee. Äiti varsinkin on ihan yliveto. Se aina huolehtii ja ajattelee mun parasta.

Mä kuuntelen joka päivä musiikkii. Rauhallista silloin kun on huono fiilis ja pirteämpää muuten. Tykkään myös ite hirveesti laulaa.

Harrastan tanssii. Siitä nautin ja varsinkin kun on hyvää musaa.

Liikunnasta tykkään muutenki. Siitä tulee hyvä ja pirtee olo. On ihanaa kun saa vaan juosta. Vaikka vähän huonona päivänä.

Rakastan mun tädin koira. Se käy meillä joka maanantai. Se on kuin oma koira.

Facebookin avulla piän yhteyttä kavereihin ja tuttuihin jotka asuu kaukana tai ei vaan nähä usein.

-tyttö



”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.

MINUN VOIMAVARANI

Ruoka on hyvää, koska ilman sitä ei ole elämää ja se antaa virtaa päivään. Jos ei syö niin ei jaksaa.

Tykkään ajaa ja korjata ajoneuvoja. Niitä on hauska laittaa kuntoon.

Saunominen kuuluu minun lempi voimavaroihin. Se rentouttaa ja saunomisen jälkeen on hyvä olo.

Elämä on parasta koko maailmassa, kun elämästä saa nauttia.

Suklaa antaa elämään makeutta, kun sitä syö harvoin.

Uiminen on rentoa kun saa vain polskutella eteen päin. Uimisen jälkeen tulee pirteä olo.

Jos ei olisi kavereita olisi yksinäistä. On paljon hauskeempaa olla kavereiden kanssa kuin yksin.

Rahalla saa mitä vain, mutta rahaa ei kannata käyttää väärin.

Kaakao on hyvä aamupala juoma. Aamulla on nälkä, siksi aamupalalla maistuu kuppi kuumaa kaakaota.

Valvominen on hauskaa lomalla, kun ei tarvitse nousta aamulla aikaisin.

Nukkuminen on hauskaa arkiviikolla kun pitää olla virtaa kouluun.

Pelaaminen on rentouttavaa kun voi vain istua ja katsoa ruutua.

-poika



”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.

MINUN VOIMAVARANI

Yksi tärkeimmistä voimavaroistani on kalastus. On mukava kalastaa. Kalastuksessa rauha on yksi tärkeimmistä asioista. On hauska olla järvellä jos jonkinlaisen kalastusmuodon parissa. Kalastus on hyvä harrastus. On mukava olla järvellä.

Internet on myös tärkeä voimavara. Siellä tapaa ystäviä facebookin ja mesen kautta. Kaikkia sukulaisia ei tapaa joka viikko niin internet on hyvä tapa pitää yhteyksiä.

Musiikki on tärkeää. Se rauhoittaa.

Nukkuminen auttaa. Se lataa akkuja

Kännykällä saa yhteyden ystäviin ja sukulaisiin.

Vanhemmat ovat todella tärkeitä voimavaroja.

-poika



”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.

MINUN VOIMAVARANI

Tärkein voimavarani on ystävät. Ystäviin voi turvautua ja heihin voi aina luottaa. Perhe kuuluu yksiin tärkeimmistä, koska heiltä saa tukea, turvaa, ja rakkautta. Musiikki on osa elämääni. Musiikin avulla pystyn purkamaan tunteitani ja ilmaisemaan itseäni.

Tietokoneen avulla saan pidettyä yhteyden ystäviin ja sukulaisiin, sieltä saa myös tietoa kysymyksiin. Jos on tylsää voi viettää aikaa mesessä tai facebookissa.

Ruoka on tärkeä asia, eli rakastan ruokaa ja en voisi kuvitella eläväni ilman sitä. Ulkoilu raikastaa mieltä, ja saan siitä voimia jaksamaan. Myös urheilu saa minulle iloisemman ja virkeämmän mielen.

Kun olen väsynyt käyn yleensä nukkkumaan, se piristää, antaa energiaa ja voimia. Joten uni on eräs todella tärkeä voimavarani. Lemmikit ovat tärkeitä, heille voin puhua asioita, joiden haluan pysyvän täysin salassa. Myös eräs voimavarani on koulu. Se auttaa oppimaan uutta, ja pitää minut kiinni arjessa.

-tyttö



”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.

MINUN VOIMAVARANI

Yksi, ehkä aika monenkin ihmisen voimavara, kuten minunkin, on ystävät. He auttavat selviämään hankalista asioista ja tukevat aina. Parhaille ystäville pystyy kertomaan ilot ja surut. Minulla on neljä parasta ystävää, ja lisäksi todella paljon tärkeitä kavereita.

Toinen tärkeä voimavarani on perhe. Perheeseeni kuuluu äiti, isä ja pikkusisko, jotka kaikki ovat tärkeitä minulle.

Musiikkia kuuntelemalla saa ajatukset jonnekin muualle. Kuuntelen paljon musiikkia, oikeastaan joka päivä. Sekin auttaa jaksamaan arjessa. Soittaminen ja laulaminen myös. Kavereidenkin kanssa kuuntelemme paljon musiikkia.

Harrastan kilpauintia ja laskettelua. Uinnissa harjoitukset on viisi kertaa viikossa. Harjoituksissa näkee kavereita, ja pystyy vaihtamaan kuulumisia. Uinti on todella kiva urheilulaji.

Käyn laskettelemassa aina viikonloppuisin, ja viikollakin silloin kun ehdin uintiharjoitusten välissä. Laskettelemaan tulee samaan aikaan monta kaveria, jolloin pidetään hauskaa, ja unohdetaan kouluasiat ja muutkin murheet siksi aikaa.

Minulla on paljon voimavaroja, jotka kaikki auttavat selviämään. Mielestäni tärkein voimavarani on kuitenkin ystävät, joita ilman en pärjäisi.

-tyttö



”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.

MINUN VOIMAVARANI

Tärkein voimavarani on ruoka, koska kuolisin ilman ruokaa, onhan tästä sanontakin
”Ruoka se miehen tiellä pitää”

Toiseksi tärkein voimavara on nukkuminen, koska jos en nukkuisi olisin väsynyt, kiukkuinen ja äkäinen.

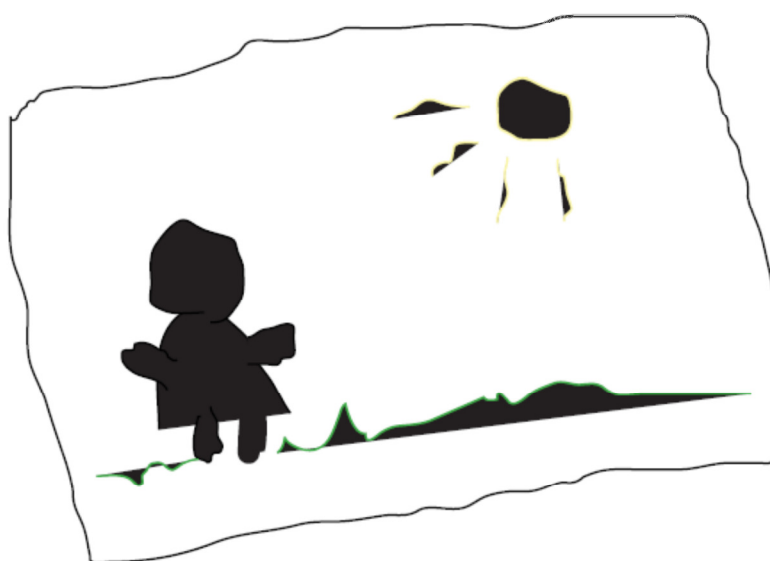
Kaverit pitää iloisina ja virkeinä. Ja tulee hyvä olo. Muut voimavarat tuo nautintoa ja hyvää oloa.

-poika



”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.

VALOKUVIA



...nuorten omista voimavaroista.

”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.



”Netta laivakoira”



”Tässä on tärkein voimavarani”



LIITE 3.

”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.



“
K
o
i
r
a

o
n

h
y
v
ä

v
o
i
m
a
v
a
r
a
”



Pipsa ja viivi-marsut



LIITE 3.

”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.



“Musiikki tuo tunnelmaa, rauhaa ja meteliä. Musiikki on osa elämää ja se on tärkeää.”



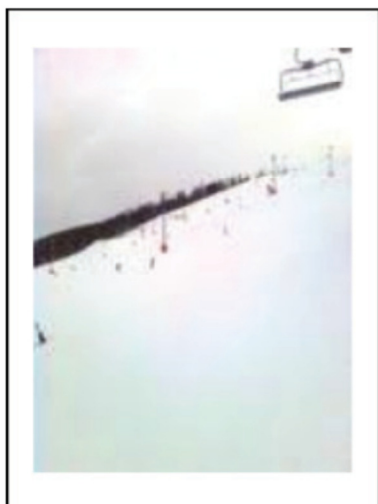
”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.



”Minun voimavarani” – Seitsemäsluokkalaisten tarinoita ja kuvia heidän voimavaroistaan.



”Saunassa on oltava kiuas, muuten se ei ole sauna.”



”Rinnekuva”

