

LAB-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosionomi (AMK)

Annika Koskela & Suvi Vilska

Osallisuuden vahvistaminen ryhmätoimin- nalla Heikintalolla

Opinnäytetyö 2020

Tiivistelmä

Annika Koskela & Suvi Vilska

Osallisuuden vahvistaminen ryhmätoiminnalla Heikintalolla, 35 sivua, 1 liite

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö 2020

Ohjaajat: Lehtori Ulla Huhtalo, LAB-ammattikorkeakoulu; Lasse Koivumäki, Heikintalon toiminnanjohtaja; Anne Backman yhteyshenkilö, Hyvinvoinnin tilat -hanke

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli vahvistaa osallisuutta ryhmätoiminnalla. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Heikintalo ry:n ja Hyvinvoinnin tilat -hankkeen kanssa. Tavoitteena oli suunnitella Heikintalon osallistujille soveltuvaa ryhmätoimintaa.

Opinnäytetyömme oli kehittämistehtävä. Viitekehyksessä esiteltiin Heikintalo ry, Hyvinvoinnin tilat –hanke, käsitteet *osallisuus* ja *sosiaalipedagogiikka*. Lisäksi kuvattiin osallisuuden tunteen puuttumista, osallistamista, sosiaalipedagogista työtettä sekä sosiokulttuurista innostamista. Ryhmätoiminnan sisältö koottiin tutustumalla sosiaalipedagogisiin työmenetelmiin.

Heikintalon osallistujille suunniteltiin viitekehyksen pohjalta ryhmätoimintaa. Ryhmätoiminta koottiin oppaaksi, jossa esitellään viisi erilaista ryhmäkertaa. Ryhmäkertojen teemoina ovat vahvuudet, voimavarat, luonto, yhteisöllisyys ja positiivinen tulevaisuusajattelu.

Asiasanat: osallisuus, sosiaalipedagogiikka, ryhmätoiminta, Heikintalo ry

Abstract

Annika Koskela & Suvi Vilska

Strengthening the participation with group activity in Heikintalo, 35 Pages, 1 Appendix

LAB University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree programme in Social Services

Bachelor of Social Services

Bachelor's Thesis 2020

Instructors: Senior Lecturer Ulla Huhtalo, LAB University of Applied Sciences; Lasse Koivumäki, executive director of Heikintalo; Anne Backman contact person of the Spaces of Wellbeing -project

The purpose of this thesis was to strengthen the participation with group activity. The work was done for Heikintalo ry in concert with Spaces of Wellbeing –project. The goal of the thesis was to organize group activity for the participants of Heikintalo.

The thesis was a development task. The theoretical framework of the thesis described what Heikintalo ry is and what is the Spaces of Wellbeing -project. The thesis also described what are participation, social pedagogy and inclusion of people, the lack of inclusion and socio-cultural empowerment. The content of the group activity was gathered by exploring social pedagogic practices.

The original purpose was to organize concrete group activity at Heikintalo. Due to Covid-19-virus the planned group activity was cancelled. Instead the planned group activity was put together as a guide book for Heikintalo. The guide book includes five different group appointments. The themes of the group appointments are strengths, nature, reserves of strengths, community spirit and positive way of seeing the future.

Keywords: participation, social pedagogy, group activity, Heikintalo ry

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Heikintalo ry	6
3	Osallisuus	9
3.1	Osallistaminen	11
3.2	Osallisuuden tunteen puuttuminen	12
4	Sosiaalipedagogiikka	14
4.1	Sosiaalipedagoginen työote	15
4.2	Sosiokulttuurinen innostaminen	19
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja toteutus	20
6	Opas	21
6.1	Ohjaajan asenne	21
6.2	Luottamuksellinen ilmapiiri	22
6.3	Työmenetelmien valinnan perustelu	23
6.4	Purkukysymykset	29
7	Pohdinta	30
	Lähteet	33
	Liitteet	37
	Liite 1. Opas osallistavaan ryhmätoimintaan	37

1 Johdanto

Opinnäytetyömme käsittelee syrjäytymisvaarassa olevia työttömiä aikuisia. Syrjäytyminen voi johtua esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyydestä, terveysongelmista, verkostojen puutteista, elämässä tapahtuneista isoista muutoksista tai mielenterveys- ja päihdeongelmista. Syitä on loputon määrä, ja siksi syrjäytyminen onkin yksi yhteiskuntamme suurimmista haasteista. Syrjäytymisen syyt ja seuraukset ovat usein liitännäisiä toisiinsa. Tällä tarkoitetaan, että syrjäytymisen seurauksia voivat olla myös edellä mainitut syrjäytymiseen johtavat syyt, kuten terveysongelmat, pitkäaikaistyöttömyys sekä mielenterveys- ja päihdeongelmat. (THL 2019.)

Pyrimme opinnäytetyöllämme lisäämään syrjäytymisvaarassa olevien työttömien aikuisten osallisuuden tunnetta ryhmätoiminnan avulla. Emme kuitenkaan päässeet Heikintalolle pitämään konkreettista ryhmää Covid-19-viruksen takia, joten päädyimme tekemään suunnittelemastamme ryhmätoiminnasta oppaan. Ryhmätoiminta pohjautuu sosiaalipedagogiseen lähestymistapaan sekä sosiokulttuuriseen innostamiseen. Ryhmätoiminnassa pyritään antamaan jokaiselle osallistujalle mahdollisuus tulla kuulluksi ja ymmärretyksi omana itsenään. Osallistujat saavat ryhmässä vertaistukea, rohkeutta ja eväitä kohti tulevaa.

Valitsimme opinnäytetyön aiheen sen tärkeyden ja kiinnostavuuden vuoksi. Syrjäytyminen on todella vakava yhteiskunnan haaste, ja haluamme vaikuttaa sen ehkäisemiseen omalta osaltamme niin paljon kuin pystymme. Aiheemme kautta yhteistyöhön valikoitui Heikintalo sekä Hyvinvoinnin tilat -hanke. Teemme oppaan Heikintalon käyttöön. Sovimme myös Hyvinvoinnin tilat -hankkeen kanssa, että siinä voidaan hyödyntää opinnäytetyötämme esimerkiksi hankkeen loppuraportissa.

Aloitamme opinnäytetyömme perehtymällä osallisuuteen ja sosiaalipedagogiikkaan kirjallisuuden kautta. Perehdymme osallisuuden yhteydessä käsitteisiin osallistaminen ja osallisuuden tunteen puuttuminen. Perehdymme myös sosiaalipedagogiikan käsitteen lisäksi sosiaalipedagogiseen työotteeseen sekä sosiokulttuuriseen innostamiseen. Näiden pohjalta suunnittelemme ja kokoamme osallisuutta edistävän ryhmätoiminnan sisällön.

2 Heikintalo ry

Heikintalo ry on lappeenrantalainen voittoa tavoittelematon yhdistys, jonka toiminta pohjautuu kansainväliseen Fountain House -toimintamalliin. Heikintalo toteuttaa toimintaansa kaikille työikäisille avoimena kansalaistoimintana ja on sitoutunut sosiaalisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Heikintalon toiminnan päämääränä on osallisuuden, yhteisöllisyyden sekä osallistumismahdollisuuksien edistäminen ja työelämäosallisuuden vahvistaminen. Toiminta pyrkii edistämään tasa-arvoa ja osallisuutta tarjoamalla tilat kohtaamiselle ja mahdollisuuden yhteisöllisyyden kokemuksille, vertaistuelle sekä työnteon opettelulle Heikintalon työtehtävien kautta. Heikintalo tarjoaa myös ohjausta ja neuvontaa taloudellisten etuuksien hakemiseen. Toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista. (Heikintalon toimintakertomus 2019, 2–3, 6.)

Heikintalon toimintaan osallistujat ovat 18–62-vuotiaita työikäisiä, jotka ovat pääsääntöisesti mielenterveyskuntoutujia. Toiminnan kohderyhmänä on mielenterveys- ja päihdekuntoutujien lisäksi yksinäiset, syrjäytymisvaarassa olevat sekä työttömät ja opiskelupaikkaa vailla olevat. Heikintalon toiminta onkin suunniteltu kaikille arjessa tukea tarvitseville, jotka tarvitsevat myös osallistumismahdollisuuksia sekä tukea työn ja opiskelupaikan löytämiseen. (Heikintalon toimintakertomus 2019, 6.)

Heikintalo on luonut oman Tukevasti arjessa -toimintamallin, joka pitää sisällään toiminnallisen työpainotteisen päiväohjelman, työllistymisohjelman, ryhmätoimintaa sekä vapaa-ajantoimintaa ja vertaistukea. Toimintamalliin sisältyy myös se, että Heikintalo pitää aktiivisesti yhteyttä osallistujiin. Heikintalon työpainotteinen päivä pitää sisällään työtehtäviä esimerkiksi kanttiinissa, keittiössä tai toimistossa. Työpainotteisen päivän keskiössä on tukea osallistujan kuntoutumista, vahvistaa työelämäosallisuutta ja edistää osallistumismahdollisuuksia. Toiminnalliseen työpainotteiseen päivään osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistujan voimavarojen mukaan toteutettua. Toiminnallisen päivän aikana osallistuja perehdytettiin työtehtäväänsä työtehtävän jo hallitsevan osallistujan tai työntekijän toimesta. Työpainotteisen päivän aikana osallistuja pystyy osallistumaan ryhmätoimintaan. (Heikintalon toimintakertomus 2019, 2–3, 9–10.)

Heikintalolla on käytössä modulaarinen työhönvalmennusmalli, joka on Yhdessä hyvä ote -kärkihankkeen suunnittelema. Modulaarinen työhönvalmennusmalli edistää työllistymistä ja opiskeluun pääsyä. Sen tavoitteena on kehittää osallisuutta tukevia tukitoimia ja palveluohjausta sekä löytää polkuja työelämään ja opiskelun pariin osatyökykyisille. Heikintalolla modulaarisen työhönvalmennusprosessin vaiheet ovat ohjautuminen toimintaan, ammattiprofiilin ja työnhakusuunnitelman tekeminen, tuen antaminen työnhakuun, tuen antaminen työn aloitukseen sekä tarvittavan jatkotuen antaminen. (Heikintalon toimintakertomus 2019, 10.)

Heikintalon kaltaista toimintaa ei ole tarjolla muulla taholla Lappeenrannassa. Toiminta täydentää julkisia palveluita, mutta sijoittuu myös samanaikaisesti kolmannelle sektorille. Heikintalo tekee yhteistyötä muun muassa Lappeenrannan kaupungin, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin, Eksoten sekä työvoimapalveluiden kanssa. Heikintalon toiminnan onkin tutkittu vähentävän mielenterveyskuntoutujien laitospaikkaa, lisäävän kohderyhmän hyvinvointia sekä ehkäisevän syrjäytymistä. Toiminnan tarpeen nähdään tulevaisuudessa kasvavan sidosryhmäpalautteen perusteella. Sama on havaittavissa Heikintalon kävijämäärien kasvussa. Osallistujien mukaan toiminta onkin merkityksellistä, tuloksellista sekä laadukasta ja vaikuttavaa. (Heikintalon toimintakertomus 2019, 3, 13–17.)

Hyvinvoinnin tilat -hanke

Hyvinvoinnin tilat -hanke toteutetaan ajalla 1.11.2017–31.10.2020 ja sen rahoittajana toimii Euroopan sosiaalirahasto. Hankkeen toimintalinja n:o. 5:n (sosiaalinen osallisuus ja köyhyyden torjunta) erityistavoitteena on työelämän ulkopuolella olevien työ- ja toimintakyvyn parantaminen. Hankkeen päävastuu on Kansalaisjärjestö Hyötykasviyhdistys ry:llä ja osatoteuttajina toimivat Metropolian ammattikorkeakoulu, Lapinjärven kunta, Seinäjoen kansalaiskampus sekä Saimaan ammattikorkeakoulu. (Halonen, Backman, Turkki 2018.)

Hankkeessa hyödynnetään 2014–2016 vuosina kehitettyä Lapinlahden Lähteen toimintamallia. Toimintamallissa hyödynnetään tyhjiä tiloja hyvinvoinnin käyttöön. Lapinlahden Lähde toimii Helsingin läntisessä osassa entisessä psykiatrisessa sairaalassa, joka suljettiin vuonna 2007. Paikkaa kuvataan matalankynnyksen

kulttuurin ja hyvinvoinnin keitaaksi, ja se on kaikille avoin. Lapinlahden lähteen toimintaa koordinoi Suomen mielenterveysseura. (Halonen ym. 2018.)

Hankkeessa kehitetään neljää eri hyvinvoinnin tilaa:

1. Arjen olohuone Sammonlahti Lappeenrannassa on yhdessäolon, oppimisen sekä innostavan tekemisen paikka. Toiminta pohjautuu sammonlahtelaisten omiin toiveisiin, ideoihin ja ajatuksiin. Arjen olohuone järjestää toimintaa tarvittaessa myös muualla, esimerkiksi kauppakeskuksissa ja kaupungin ryhmätiloissa. (Hyvinvoinnintilat.fi.) Toiminnan tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä ja vahvistaa osallisuutta uuden toimintamallin ja tiedon avulla. (Halonen ym. 2018.)

2. Annalan huvila Helsingissä tarjoaa huono-osaisuutta kokeville osallistumisen mahdollisuuksia työkokeiluiden, vapaaehtoistoiminnan sekä harjoitteluiden muodossa. Jokaiselle osallistujalle annetaan yksilölliset työtehtävät. Tehtävät liittyvät tapahtumien suunnitteluun ja toteuttamiseen, tapahtumaan osallistumiseen sekä kahvila- ja korjaustyöpajoihin. (Halonen ym. 2018.)

3. Seinäjoen kansalaiskampuksen tavoitteena on avata kansalaisopiston toimintaa laajempaan kokonaisuuteen uusien tilojen myötä. Kansalaisopistoa pyritään kehittämään entistä avoimemmaksi kohtaamispaikaksi uusilla pedagogisilla muutoksilla sekä toimenpiteillä. Hankkeessa kerätään aikaisempaa kokemustietoa opiston toiminnasta sekä unelmia, visioita ja malleja tulevaisuuden kansalaiskampuksesta. Kulttuurihistoriallisesti arvokas miljöö yhdistää ympäristön ja toiminnan hyvinvointivaikutukset ja tuo alueen potentiaalin esille mielen hyvinvoinnin lähteenä. (Seinäjoki.)

4. Lapinjärven Perinnetalkoot kutsuu jokaisen mukaan osallistumaan yhteiseen tekemiseen. Toiminnassa suunnitellaan ja toteutetaan toiminnallisia ja yhteisöllisiä tiloja, kohtaamispaikkoja, kerhoja sekä tapahtumia talkoohengessä. Toiminta rakennetaan yksilöllisesti jokaiselle osallistujalle. Avoin talkoopäivä toimii torstaisin sekä perinnetalkoisiin voi osallistua työkokeilun kautta. (Lapinjärvi.fi.)

Hyvinvoinnin tilat -hankkeen tavoitteena on kehittää Hyvinvoinnin tilat -toimintamalli, jota sovelletaan erilaisissa ympäristöissä eri puolella Suomea. Tavoitteena on, että Suomeen syntyy Hyvinvoinnin tilat -verkosto, joka ehkäisee syrjintää ja

ennakkoluuloja sekä lisää huono-osaisuutta kokeneiden ihmisten hyvinvointia sekä heidän mahdollisuuksiaan saada apua. Tarkoituksena on luoda verkostosta aktiivinen sekä houkutteleva kaikille tahoille, jotka haluavat edistää syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten osallisuutta ja hyvinvointia kehittämällä ja hyödyntämällä tyhjiä tiloja. Hyvinvoinnin tilat -verkostolla on tavoitteena saada kansainvälisiä yhteistyötahoja, jotka toimivat samalla tavalla muissa maissa. (Halonen ym. 2018.)

3 Osallisuus

Osallisuus on jaoteltu lukuisissa eri lähteissä erilaisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Osallisuus voidaan jäsentää esimerkiksi kolmen ulottuvuuden kautta, jotka ovat taloudellinen osallisuus (HAVING), toiminnallinen osallisuus (ACTING) sekä yhteisöllinen osallisuus (BELONGING). (Era 2013, 16.) Ihminen voi kokea osallisuuden tunnetta esimerkiksi työn, opiskelun tai harrastustoiminnan kautta. Osallisuus näkyy yhteisössä jäsenten arvostuksena, luottamuksena, tasavertaisuutena ja mahdollisuutena vaikuttaa. (Raivio & Karjalainen 2013, 16.)

Max-Neef (1991) on jakanut osallisuuden neljään eri olemassaolon kategoriaan. Hän kuvaa ihmisten tarpeiden olevan inhimillisen toiminnan potentiaali ja niistä erkaantuminen aiheuttaa osattomuuden lisääntymistä. Hän listaa inhimillisen kehityksen mallissaan yhdeksän ihmisen tarvetta. Tarpeet ovat toisistaan riippuvaisia ja ne ilmenevät olemisen, omistamisen, tekemisen sekä vuorovaikutuksen osa-alueilla. Taulukossa 1 on esitelty Max-Neefin (1991) listaamat yhdeksän tarvetta ja niiden ilmeneminen neljässä eri olemassaolon kategoriassa. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017, 10–12.)

Tarve	Oleminen	Omistaminen	Tekeminen	Vuorovaikutus
Olemassaolo	fyysinen ja henkinen terveys, huumorintaju, sopeutuvaisuus	ruoka, asunto, toimeentulo	ravinto, lisääntyminen, lepo, työ	elinympäristö ja muut sosiaaliset ympäristöt
Turva	hoiva, autonomia , solidaarisuus , tasapainoisuus	vakuutus, säästöt, oikeudet, perhe	rakastaminen, hellyys, suunnitteleminen, parantaminen, auttaminen	elinympäristöt , sosiaaliset ympäristöt , asutus
Tunteet	Itsekunnioitus, solidaarisuus , kunnioitus , suvaitsevaisuus , anteliaisuus, intohimo, päättäväisyys, sensuaalisuus, huumorintaju	ystävyyks, perhe, kumppanuus , luontoyhteys	rakastaminen, läheisyys, kasvaminen ihmisenä, arvostaminen	yksityisyys, läheisyys, koti, yhteisyyden tunne
Ymmärtäminen	kriittinen ajattelu, vastaanottavuus, uteliaisuus , hämmästyminen , itsekuri, intuitio, järki	kirjallisuus , opettajat , menetelmät, koulutus, viestintä	tutkiminen , kokeileminen , analysointi , meditointi	muodollisen vuorovaikutuksen ympäristöt, koulut, yliopistot, ryhmät , perhe
Osallistuminen	vastaanottavuus, halukkuus, päättäväisyys, kunnioitus, intohimo, huumorintaju	oikeudet , vastuut , velvollisuudet , etuoikeudet, työ	liittyminen, yhteistyö, jakaminen, ehdottaminen , mielipiteiden ilmaiseminen	vuorovaikutteinen osallistuminen , puolueet, yhdistykset, kirkot, yhteisöt, naapurustot
Joutilaisuus	uteliaisuus , avoimuus , mielikuvitus , huumorintaju, tyyneys	pelit , kutsut , spektaakkelit, juhlat	unelmointi, mietiskely, muistelu , fantasointi , rentoutuminen , leikitely	yksityisyys, läheisyys, vapaa-aika, maisemat , tilat
Luovuus	intohimo, päättäväisyys, intuitio, mielikuviutus, autonomia	järki, kyvyt, taidot, työ	keksiminen, suunnittelu, tuottaminen, tulkinta	tuotteliaat ja palautetta antavat ympäristöt , työpajat , kulttuuri-ryhmät , yleisöt , ilmaisemisen tilat , ajallinen väljyys
Identiteetti	yhteenkuuluminen , jatkuvuus , erottautuminen, itsetunto, avoimuus	symbolit, kieli, uskonto, tavat, viiteryhvät, arvot, normit	työ, sitoutuminen, integroituminen, tunnuksen saaminen , itsensä toteuttaminen , kasvaminen ihmisenä	sosiaaliset rytmit , arkipäiväiset ympäristöt , kypsyminen ihmisenä
Vapaus	autonomia, itsetunto, päättäväisyys, intohimo, avoimuus, rohkeus, kapinallisuus, suvaitsevaisuus	yhdenvertaisuus lain edessä	toisin ajattelemisen , valitseminen , erottautuminen, riskien ottaminen, kehittyminen, tietoisuuden lisääminen, sitoutuminen, sitoutumattomuus	ajallinen ja tilallinen joustavuus

Taulukko 1. Yhdeksän tarvetta ja niiden ilmeneminen Max-Neefin (1991) mukaan (Isola ym. 2017, 11)

Max-Neef (1991) ilmaisee, että jokaiselle ihmisen tarpeelle on oma tyydyttäjänsä. Esimerkiksi lahjan saaminen sekä antaminen tyydyttävät ihmisen tunnetarpeita. Tarpeen tyydyttäjä voi vaikuttaa positiivisesti myös muihin ihmisen tarpeisiin samanaikaisesti. Osallistumisen tarpeen voi tyydyttää esimerkiksi demokraattinen yhteisö, mutta samalla se vaikuttaa positiivisesti myös turvan, vapauden, tunteiden sekä luovuuden tarpeisiin. (Isola ym. 2017, 10.)

Osallisuus edellyttää ihmisen aineellisten sekä aineettomien tarpeiden tyydyttämistä sekä niihin liittyvien puutteiden korjaamista. Pitkäaikaisiin puutostiloihin, jotka vaikuttavat osallisuuteen, voi kuulua esimerkiksi aliravitsemus, turvan tai luottamuksen puute. Jotta ihminen voi olla osallinen omassa elämässään, on ihmisellä oltava yhteys omiin voimavaroihin sekä tarpeisiinsa. (Isola ym. 2017, 29.)

Yhteiskunnallinen osallisuus mahdollistaa jokaiselle pääsyn koulutukseen, työhön ja terveydenhuoltoon. Se mahdollistaa myös toimeentulon, asunnon sekä sosiaalisia suhteita. Yhteiskunnassa osallisena olemiseen kuuluu oikeus vaikuttaa omaa elämää koskeviin asioihin ja päätöksiin, mahdollisuus oman mielipiteen ilmaisuun sekä oikeus itseä koskevan tiedon saamiseen. Valtakunnallisella tasolla osallisuus toimii demokratian perusrakenteena. (THL 2015.) Osallisuus kuuluu edustukselliseen demokratiaan, jossa merkittävintä on se, millä tavalla kansalaisilla on mahdollisuus osallistua päätöksentekoprosesseihin (Särkelä-Kukko & Rouvinen-Wilenius 2014, 9).

3.1 Osallistaminen

Osallistaminen tarkoittaa yksilön aktivoimista ja kannustamista osallistumaan. Osallistamisen ydin on, että motivaatio ja halu eivät lähde yksilöstä itsestään vaan yksilön ulkopuolella olevalta taholta. Osallistaminen mahdollistaa osallisuuden kokemusten syntymisen osallistumisen kautta. (Särkelä-Kukko 2014, 35.)

Pitkäaikaistyöttömien osallistaminen sisältää sekä yksilö- että ryhmäpalveluita. Tarjottavia yksilöpalveluita on runsaasti. Niitä ovat esimerkiksi sosiaalityö, kuntouttava yksilösosiaalityö sekä kuntoutus, työ- ja yksilötyövalmennus, keskusteluapu ja toimintakyvyn mittaaminen. Ryhmäpalveluina voidaan tarjota esimerkiksi erilaisia ryhmätyötoimintoja ja ryhmäsosiaalityötä. Ryhmäpalveluiden tavoitteena on luottamussuhteiden luominen sekä ryhmäläisten yhteisen toimijuuden lisääminen. Päävastuu toiminnan tavoitteiden toteutumisesta on ryhmäpalveluissa toimivilla ammattilaisilla, jotka suunnittelevat ja toteuttavat ryhmän toiminnan. Ryhmässä ihmiset jakavat kokemuksiaan, osallistuvat erilaisiin toimintoihin sekä keskusteluihin ja suunnittelevat esimerkiksi ryhmätoiminnan sisältöä. Muista ryhmäläisistä saa voimaa ja tällöin yhdessä uskaltaa enemmän. Ryhmässä mukana

olemalla ihminen saa elämäänsä merkityksellisyyttä lisääviä vuorovaikutussuh- teita. (Isola ym. 2017, 45.)

Osallistaminen on toiminnallista. Toiminnan avulla ihmisen on helpompi käsitellä kokemuksia ja tunteita, joita hän ei välttämättä osaa sanoittaa. Se riittää, että tulee toimintaan paikalle, katselee sivusta tai osallistuu siihen oman jaksamisen mukaan. Toiminta yhdistää ihmisiä ja tarjoaa mahdollisuuksia sanoittaa omaan elämään liittyviä toiveita. Ryhmässä toteutettavia toiminnallisia ideoita on loput- tomasti. Ryhmän kanssa voi esimerkiksi retkeillä luonnossa, tehdä erilaisia käsi- ja puutöitä, osallistua eläinavusteiseen toimintaan, tutustua taiteeseen ja kulttuu- riin sekä opetella valokuvaamista. Kaikki edellä mainitut toiminnalliset ideat tar- joavat mutkattomia vuorovaikutustilanteita ryhmäläisille. (Isola ym. 2017, 45.)

Osallistaminen koostuu vertaistuesta, neuvonnasta ja asiointiavusta. Neuvontaa ja asiointiapua tarjotaan silloin, kun ihminen ei osaa tai pysty hoitamaan yksin terveyttään, talouttaan tai muita päivittäiseen elämään kuuluvia asioita. Vertais- tuki on tärkeää varsinkin silloin, kun ihminen tuntee olevansa yksin tai ei osaa sanoittaa tuntemuksiaan. (Isola ym. 2017, 45.)

3.2 Osallisuuden tunteen puuttuminen

Osallisuus on kokijan yksilöllinen tunne tai kokemus yhteisöön tai yhteiskuntaan kuulumisesta. Osallisuuden kokemuksessa keskeistä on luottamus, kuulluksi tu- leminen sekä mahdollisuus osallistua päätöksentekoprosessiin. Keskeistä on myös tarve kiinnittyä johonkin, esimerkiksi yhteisöön, yhteiskuntaan tai ympäris- töön. Tärkeää on tunne yhteenkuuluvuudesta. (Särkelä-Kukko & Rouvinen-Wile- nius 2014, 9.)

Ulkopuolisuutta ja sen kokemusta lisää kyvyttömyys tai mahdottomuus osallistua yhteiskuntaan ja sen sosiaalisuuden muotoihin sekä yksilö-, että ryhmätasolla. Tällöin tapahtuu vieraantuminen valtavirrasta. Ulkopuolisuuden jatkuessa pit- kään se voidaan nähdä useiden tekijöiden aiheuttamaksi deprivatioprosessiksi. (Gothóni, Hyväri, Kolkka & Vuokila-Oikkonen 2016, 14–15.) Sosiaalinen depri- vaatio tarkoittaa osallisuuden sekä sosiaalisen tuen puutetta. Ihminen voi tässä

tapauksessa elää jopa kokonaan viranomaisavun varassa. Hän voi ajatella tilanteen olevan normaali ja tällöin tyytyä siihen. (Helin, Kaskiharju, Niemi & Vuorinen 2019, 13.)

Termiä *inklusiivisuus* voidaan käyttää yhteiskunnasta, jossa on yhteisiä arvoja, intressejä, ihmisoikeuksia sekä mahdollisuus osallistua ja tehdä yhteisiä toimenpiteitä. Inklusiolla ei kuitenkaan tarkoiteta ristiriidatonta tai harmoonista yhteiskuntaa, vaan se tarkoittaa parhaassa tapauksessa yhteisöllisyyttä, joka hyväksyy erilaisuutta ja moniäänisyyttä. Yhteisymmärrys koostuu yhteisistä intresseistä sekä erilaisista näkökulmista. Inklusiivinen periaate toteutuu, jos erilaisista näkökulmista päästään yhteisymmärrykseen ja yhteiskunnalla on yhteisiä intressejä riittävästi. (Gothóni ym. 2016, 14.)

Inklusion vastakohta on eksklusio, joka tarkoittaa ulossulkemista. Suomessa tästä käytetään yleisimmin nimitystä syrjäytyminen, joka voidaan määritellä yhteiskunnan ja yksilön välisen suhteen heikkenemisellä. Yhteiskunnasta erilleen ajaa muun muassa työttömyys, köyhyys, heikko asumistaso, huono terveys, heikot taidot selviytyä elämän tuomista haasteista ja kriiseistä sekä sosiaalisten verkostojen puute. (Gothóni ym. 2016, 14–15.) Syrjäytyminen on myös ylisukupolvista, joten syrjäytymisen riskiksi nähdään lapsen kasvaminen syrjäytymisen tunnusmerkkejä sisältävässä ympäristössä. (STM.) Huono-osaisuus ja köyhyys voidaan tulkita myöskin kulttuuriseksi kysymykseksi tai moraaliseksi ongelmaksi. Etiniseen vähemmistöön kuuluviin ihmisiin voi liittyä ennakkoluuloja. Heitä voidaan esimerkiksi pitää laiskoina, haluttomina työntekoon sekä yhteiskunnan tukeen tarkoituksellisesti turvautujina. Täten voidaan todeta, että eksklusio on ulkopuoliseksi jäämisen lisäksi myös etäännyttämistä yhteiskunnan tavalla, jolla joitakin ihmisiä jätetään huomiotta ja toisia palkitaan. (Gothóni ym. 2016, 14–15.)

Syrjäytymisen määrittely on kuitenkin haastavaa ja määritelmiä on lukuisia. Morganin ym. (2007) kirjallisuuskatsauksen mukaan syrjäytymisen määritelmässä keskeistä on köyhyyden ja huono-osaisuuden monimuotoisen ilmiön kuvaaminen, valtavirrasta irrottavien mekanismien tarkastelu sekä syrjäytymisen olevan kehittyvä ilmiö, joka on poikkeavaa normaalista elämästä. Silverin (1994) mukaan syrjäytyminen on muun muassa sosiaalista eristäytymistä ja sosiaalisten siteiden heikkoutta. (Eduskunnan tarkastusvaliokunta 2013.)

4 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogiikka on jatkuvasti muovautuva käsite, joka on saanut alkunsa pyrkimyksestä ehkäistä ja lievittää huono-osaisuudesta johtuvia sosiaalisia ongelmia pedagogisin eli kasvatuksellisin keinoin. Sosiaalipedagogiikka on sidoksissa kulttuuriin ja yhteiskuntaan sekä tiede- ja moraalikäsityksiin, joten käsite muuttuu yhteiskunnan muuttuessa ja on eri puolilla maailmaa eri tavalla tulkittu. (Hämäläinen & Kurki 1997, 13.)

Sosiaalipedagogiikan ydin on kohdata pedagogisesti yhteiskunnan epäkohtia, auttaa huono-osaisia sekä edistää oikeudenmukaisuutta, hyvinvointia, yhteiskuntarauhaa sekä yksilövapautta ja yhteiskuntavastuuta. Sosiaalipedagogiikalla tarkoitetaan ajattelutapaa, jonka tarkoituksena on kiinnittää huomioita pedagogisiin osatekijöihin ja näkökulmiin tarkasteltaessa sosiaalisten ongelmien kanssa kamppailevaa ihmistä sekä vahvistaa hänen yhteiskuntaintegraatiotaan ja etsiä ratkaisuja hänen elämänhallintaansa. (Hämäläinen & Kurki 1997, 14, 18.)

Sosiaalipedagogiikalle on tyypillistä päämäärä syrjäytymisen ehkäisystä ja yhteiskuntaan integroitumisesta. Henkilökohtaisen kasvun kautta tarkoituksena on edistää osallistumista ja inklusiota sekä sosiaalisen identiteetin ja sosiaalisten taitojen kehittymistä yhteiskunnan jäsenenä. (Hämäläinen 2003, 76.) Sosiaalipedagogiikalle tyypillistä on myös ihmisten keskinäisen vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden tukeminen ja tarkastelu sekä yhteiskunnan ja ihmisen välisen suhteen ymmärtäminen. Kasvatuksellisesta näkökulmasta katsottuna sosiaalipedagogiikan tavoitteena on kasvatuksen keinoin edistää hyvän yhteiselämän edellytyksiä sekä sosiaalista ja inhimillistä hyvinvointia. (Nivala & Ryynänen 2019, 16–17.)

Sosiaalipedagogiikan teoreetikko Jaume Trilla (2003) mukaan sosiaalipedagogiikkaan kuuluu neljä toimintaperiaatetta, jotka jäsentävät sosiaalipedagogiikan perusluonnetta. Ensimmäinen toimintaperiaate on ihmisten yhteisöllisen ominaisuuteen ja vuorovaikutuksen tukeminen kasvatuksellisesti. Toisena periaatteena on juurruttaa ihmisen toiminta ja ajattelu hänen arkitodellisuuteensa. Kolmantena periaatteena Trilla (2003) näkee kasvatuksellisen toiminnan suuntaamisen sekä yksilö- että yhteisötasolle samanaikaisesti. Viimeisenä periaatteena on kasvatuk-

sen keinoin tavoitella kaikille tasa-arvoisempaa ja oikeudenmukaisempaa yhteiskuntaa sekä huomioida kasvatustyön yhteiskunnallinen ulottuvuus. (Nivala & Rynänen 2019, 27.)

Trillan (2003) periaatteita täydennetään usein sosiaalipedagogisen työn tasoilla. Yksilötasolla ihminen huomioidaan siten, että hänen kehittyminen ja oman potentiaalinsa löytäminen mahdollistuvat. Tarkoituksena on tukea yksilön persoonallisuuden kasvua ja vahvistaa osallisuutta ja toimijuutta. Yhteisötasolla huomioidaan yksilön kasvu yhteisössä tukemalla yhteisöllisyyttä. Tällöin voidaan tukea yksilön kasvua yhteisönsä ja vahvistaa yksilön yhteisöllistä puolta. Yhteiskuntatasolla ajateltuna yksilöä tuetaan kasvatuksen keinoin löytämään oma paikkansa yhteiskunnan jäsenenä sekä kiinnittymään yhteiskuntaan. Keskeistä on myös yhteiskunnallisen toimijuuden omaksuminen, yhteiskunnallinen lukutaito ja kansalaisuus. Sosiaalipedagogiikassa keskeistä on huomioida kaikki kolme tasoa samanaikaisesti. (Nivala & Rynänen 2019, 28.)

4.1 Sosiaalipedagoginen työote

Suomalaisessa sosiaalipedagogiikan tulkinnassa keskeisempänä nähdään sosiaalipedagoginen ajattelutapa kuin sosiaalipedagogiikan tulkinta eri menetelmien ja tekniikoiden kautta (Hämäläinen 2012, 95). Sosiaalipedagogiseen ajattelutapaan kuuluu osaksi sosiaalipedagoginen työote, johon katsotaan kuuluvan kuusi ominaispiirrettä (Nivala & Rynänen 2019, 190). Kuviossa 1 on kuvattuna ominaispiirteet.



Kuvio 1. Sosiaalipedagogisen työotteen ominaispiirteet (Mukailtu Nivala & Ryy-
nänen 2019, 230)

Ensimmäisenä piirteenä on dialoginen kohtaaminen, jossa dialogisen ja vuoro-vaikutuksellisen kohtaamisen nähdään olevan merkityksellistä ihmisen kasvun tukemisen kannalta. Keskeistä dialogisessa kohtaamisessa on, että ihminen nähdään ihmisenä ilman kategorisointia haasteiden tai taustan perusteella. Olen-
naista onkin, että dialogin osapuolet ovat tasavertaisessa asemassa keskenään ja että dialogi on avointa, hyväksyvää ja toista osapuolta kunnioittavaa. Sosiaali-
pedagogisessa dialogisessa kohtaamisessa on kuitenkin muistettava, että dialo-
gin toisen osapuolen pyrkimys on vaikuttaa toiseen osapuoleen eli kasvattaa häntä. Kasvattamiseen liittyy valtaa, joka sosiaalipedagogisen toimijan on tunnis-
tettava, sillä muuten ei voida puhua sosiaalipedagogisesta dialogista. (Nivala & Ryy-
nänen 2019, 190–192.)

Yksilön toimijuuden ja oman osallistumisen tukeminen on sosiaalipedagogisen työotteen toinen ominaispiirre. Toimijuuden kannalta keskeistä on kohdata ihmi-
nen subjektina eli toimijana, jolloin hänen oma osallistumisensa mahdollistuu. So-
siaalipedagogisen toimijan tehtäväksi jää ihmisen tukeminen omiin elämän valin-

toihin. Myös ihmisen toimijuuden edistäminen kuuluu sosiaalipedagogisen toimijan tehtäviin. Sosiaalipedagogisessa työtöteessa onkin olennaista itseapuun auttaminen sekä elämän hallinnan tukeminen ja edistäminen. Kaikkeen tähän yksilö voi päästä osallistumisen kautta. Osallistumista voidaan tukea mahdollistamalla aktiivinen osallistuminen omien asioiden käsittelyyn. Pedagogisesta näkökulmasta tarkasteltuna ihmisen näkeminen tekijänä eikä passiivisena vastaanottajana on keskeistä osallistumisen toteutumiseksi. (Nivala & Ryyriänen 2019, 196–197.)

Yhteisöllisyys on sosiaalipedagogisen työtöteen kolmas perusominaisuus. Yhteisöllisyys tarkoittaa sitä, että ihmisten välille luodaan suhteita, heitä autetaan liittymään ja palaamaan ympäröiviin yhteisöihin sekä luomaan uusia yhteisöjä. Yhteisöllisyyden mahdollistumista tuetaan järjestämällä yhteistoimintaa ja kannustamalla toimintaan mukaan lähtemiseen. Sosiaalipedagogiikan näkökulmasta yhteisöissä on kiinnitettävä huomiota aitoon vuorovaikutukseen ja huomioitava yhteisön toimintaa yksilön kasvun näkökulmasta ja pyrkiä välttämään yhteisöjen epätoivottuja ominaisuuksia, kuten syrjintää. Yhteisöllisyyttä voidaan tarkastella myös sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta, josta kerrotaan lisää luvussa 4.2. (Nivala & Ryyriänen 2019, 205–206.)

Toiminnallisuus ja luovuus ovat osa sosiaalipedagogista työtötetä. Sosiaalipedagogiikassa toiminnallisuudesta puhuttaessa puhutaan usein yhteistoiminnallisuudesta, sillä toiminnallisuus kietoutuu yhteisöllisyyteen yhteisen tekemisen kautta. Aktiivisessa yhteistoiminnassa toimija on tarkoitus saada mukaan vuorovaikutukseen muiden toimijoiden kanssa helpottamalla ja mahdollistamalla yhteistä toimintaa. Käytännössä yhteistoiminnan mahdollistaminen tarkoittaa kohtaamiselle ja vuorovaikutukselle otollisia tiloja ja tilanteiden luomista. Yhteistoiminnassa sosiaalipedagogisesta näkökulmasta erittäin keskeisiä ovat ne prosessit, joissa edetään yhdessä sovittuja päämääriä kohti hyödyntäen jokaisen osaamista ja osallistumista. Tämän kaltaisissa prosesseissa toimijoille kehittyy positiivista riippuvuutta toisiinsa ja yhteenkuuluvuuden tunteita. (Nivala & Ryyriänen 2019, 209–210.)

Sosiaalipedagogiikassa luovuus astuu kuvaan käytännön toiminnan kautta. Yleisesti ajateltuna sosiaalipedagoginen toiminta voi olla luovaa, elämyksellistä tai

taiteellista. Toiminta voi sisältää esimerkiksi draamaa, kuvataidetta tai musiikkia. Luovien menetelmien käytön tarkoituksena voi olla rentoutuminen, itsetunnon tai -tuntemuksen vahvistaminen tai arkisten murheiden unohtaminen. Luovat menetelmät voivat vahvistaa myös kuulumisen tunnetta, edistää vuorovaikutusta ja ryhmäytystä. Luovat menetelmät auttavatkin irtautumaan rationaalisesta ajattelusta ja kehittävät monipuolista ilmaisua. (Nivala & Ryynänen 2019, 211, 213.)

Teorian ja käytännön läheisen suhteen ymmärtäminen on viides osa sosiaalipedagogista työtettä. Sosiaalipedagogisen käytännön työn on perustuttava sosiaalipedagogiseen ajatteluun ja teorioihin. Sosiaalipedagogisen toimijan on reflektoitava toimintaansa suhteessa teoriaan. (Nivala & Ryynänen 2019, 219.) Reflektointia tulee hyödyntää myös arvojen ja eettisten näkökulmien tarkasteluun (Storø 2010, 23). Myös osallistujien on mahdollista oppia kokemuksistaan refleктоimalla niitä yhdessä. Reflektoinnilla tarkoitetaan pysähtymistä arvioimaan ja tarkastelemaan toimintaa kriittisesti. Sen tavoitteena on oppia itsestään ja omasta persoonastaan sekä vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Yhteisen reflektoinnin myötä pystytään vahvistamaan positiivista vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä. Teoria tarjoaa reflektoinnille perustaa ymmärtää koettuja asioita ja vaikutuksia. (Nivala & Ryynänen 2019, 219–221.)

Viimeisenä sosiaalipedagogisen työtteen ominaispiirteenä on kolmitasaisuus eli jaottelu yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan välillä. Yksilötasolla sosiaalipedagoginen toimija nähdään teknisenä toteuttajana, jolle on tyypillistä keskittyä yksilön huomioiden hänet kokonaisvaltaisesti. Yhteisöjen kanssa tehtävässä työssä sosiaalipedagoginen toimija on rinnalla kulkijan roolissa. Tällöin ihminen nähdään osana yhteisöä, ja mahdollisuuksia kasvulle sekä hyvinvoinnille haetaan yhteisöistä. Yhteiskuntatasolla sosiaalipedagoginen toimija on maailman muuttaja, jolloin tehtäväksi jää yhteiskunnallisten kärsimystä tuottavien olosuhteiden muuttaminen. Yhteiskuntaa muuttamalla voidaan muuttaa ihmisten haasteiden ja ongelmien takana olevia yhteiskunnallisia rakenteita. Sosiaalipedagoginen toimija ei voi työskennellä kuitenkaan vain yhdellä tasolla, vaan hän huomioi samalla myös muita tasoja. (Nivala & Ryynänen 2019, 224–228.)

4.2 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on työote (Nivala & Rynänen 2019, 205), jonka teoreettinen tietoperusta löytyy sosiaalipedagogiikasta (Hämäläinen & Kurki 1997, 203). Sosiokulttuurisella innostamisella pyritään vahvistamaan hyvinvointia ja sen edellytyksiä yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Tarkoituksena on tukea ihmisen kasvun prosesseja sekä osallisuutta ja aloitteellisuutta. Keskeistä on myös mahdollistaa ihmisten liittyminen yhteen ja tukea ihmisten välisten suhteiden luomista. (Nivala & Rynänen 2019, 205.) Sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteena on saada aikaan sosiaalista muutosta esimerkiksi ihmisen jokapäiväiseen arkeen ja työelämään. Tämä sosiaalinen muutos on mahdollista osallistumisen kautta. (Hämäläinen & Kurki 1997, 203.)

Sosiokulttuurisessa innostamisessa toiminnan järjestäjät toimivat innostajina. Toimintaan osallistujat nähdään aktiivisina toimijoina eikä toiminnan passiivisina vastaanottajina. Ohjaajien tavoitteena on viedä ryhmää kohti yhteistä tavoitetta ja tehdä itsensä matkan varrella turhiksi. (Nivala & Rynänen 2019, 206.) Innostajien tulee olla itse innostuneita. Innostajan tehtävänä on katsottu olevan sosiaalisten prosessien liikkeelle saattaminen. Innostajan ominaisuuksia ovat spontaanius, vapaus, luovuus ja ilmaisen herkkyyys. (Kurki 2000, 80, 83.)

Innostamista tehdään persoonan kautta. Innostajan omat asenteet, uskomukset ja odotukset vaikuttavat hänen työhönsä ja työn tulokseen. Innostajan tulee itse olla kypsä ja psyykkisesti tasapainoinen, jotta kykenee käsittelemään asiakkaiden haasteita. Innostajan tehtävä on luoda ryhmäsuhteita, joiden kautta osallistujat voivat kehittyä ja ratkaista itse haasteitaan. Innostajan tehtävä on myös ratkoa konflikteja sekä vähentää jännitteitä. Innostajan kuuluu johtaa ryhmää johtamatta sitä. (Kurki 2000, 83.)

Sosiokulttuurisen innostamisen onnistumisen edellytyksenä on yhteisön muodostuminen. Sosiokulttuurisen innostamisen vaatiman yhteisön tulisi olla sellainen, jossa voidaan jakaa omia ja yhteisiä unelmia ja tavoitteita. Yhteisölle on keskeistä ohjautua yhteisten arvojen ja intressien kautta. Yhteisön katsotaankin olevan samanaikaisesti sekä yksilöiden joukko että yhteiset tavoitteet jakava yhteisö. Yhteisön toimivuuden kannalta keskeistä on motivoituminen ja osallistujien

aktiivisuus ja osallistuminen. Toimimalla yhdessä yhteisössä ja harjoittamalla yhteisössä elämässä tarvitsemiaan taitoja yksilöt kehittyvät ihmisinä ja oppivat ottamaan vastuuta elämästään. (Kurki 2000, 129–130, 136.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja toteutus

Opinnäytetyömme tarkoituksena on osallisuuden edistäminen sosiaalipedagogisen ryhmätoiminnan avulla. Opinnäytetyömme kehittämistehtävinä on

- 1) koota osallisuutta vahvistavia sosiaalipedagogisia ryhmämenetelmiä sekä
- 2) tehdä yhteistyökumppaneille opas kyseisistä ryhmämenetelmistä.

Opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat olleet syrjäytymisvaarassa olevat nuoret aikuiset. He ovat voineet olla joko työttömiä, kuntoutujia tai työssäkäyviä. Opinnäytetyömme yhteistyökumppaneina ovat toimineet Heikintalo ry ja Hyvinvoinnin tilat -hanke.

Opinnäytetyömme alkoi selvityksellä sosiaalipedagogisista ryhmämenetelmistä. Tutustuimme eri lähteistä osallistaviin sosiaalipedagogisiin ryhmämenetelmiin ja keräsimme menetelmiä, jotka voisivat soveltua käytettäväksi järjestämässämme ryhmätoiminnassa. Selvityksen kautta suunnittelimme ryhmätoimintaa tarkemmin. Suunnitelmanamme oli luoda ryhmätoiminnasta sekä sosiaalipedagogista, että Heikintalon osallistujille mieluista. Tarkoituksenamme oli kysyä Heikintalon osallistujilta toiveita ryhmätoimintaan, mutta kuten aiemmin mainitsimme, ryhmätoiminnan järjestäminen estyi Covid-19-viruksen vuoksi. Suunnittelimme täten ryhmätoiminnan sisällön täysin itse.

Ryhmätoiminta tarjoaa mahdollisuuden löytää uusia keinoja vanhojen tilalle. Ryhmätoiminta tukee ihmistä olemaan oman elämänsä subjekti ja näin ollen tukee myös ihmistä parantaa omaa elämäntilannettaan. Uudet näkökulmat ja opitut keinot voivat auttaa ihmistä erilaisissa sosiaalisissa ongelmatilanteissa. (Jauhiainen & Eskola 1994, 8.)

Ryhmätoimintaa oli tarkoitus järjestää noin viisi kertaa. Sopiva osallistujamäärä olisi enintään 10 osallistujaa. Covid-19-viruksen takia emme pystyneet järjestä-

mään suunniteltua ryhmätoimintaa, joten päädyimme tekemään oppaan. Oppaassamme on ohjeet viiden ryhmäkerran toteuttamiselle. Oppaamme on liitteenä 1. Oppaamme on selkeä ja siinä on ymmärrettävät ohjeet ryhmäkertojen toteuttamiseen. Oppaassamme esitetyt ryhmäkerrat pohjautuvat sosiaalipedagogiikkaan sekä sosiokulttuuriseen innostamiseen. Kuvaamme työmenetelmien valintoja luvussa 6.3.

Ryhmätoiminnan viimeisellä kerralla olimme suunnitelleet keräävämmä osallistujilta palautteen järjestämästämme ryhmätoiminnasta. Palautteessa olisimme kysyneet osallistujien kokemuksia ryhmätoiminnasta sekä yleistä palautetta sen toteutuksesta. Ryhmätoiminnan päätyttyä olisimme kysyneet palautetta ryhmätoiminnan toteutuksesta myös yhteistyötahoiltamme. Saamaamme palautteen kautta olisimme arvioineet ryhmätoiminnan soveltuvuutta.

6 Opas

Liitteenä (liite 1) olevassa oppaassamme kuvaamme ryhmäkertojen toteutuksen. Tässä luvussa avaamme mielestämme tärkeimpiä ryhmätoimintaan vaikuttavia tekijöitä. Näitä ovat ohjaajan asenne, luottamuksellinen ilmapiiri ja purkukysymykset. Lisäksi perustelemme, miten ja miksi päädyimme valitsemiimme työmenetelmiin.

6.1 Ohjaajan asenne

Osallistavassa ryhmätoiminnassa pyritään tukemaan osallistujien omia päämääriä mielekkään tekemisen lomassa. Ryhmätoiminta pohjautuu osallistujien tarpeisiin sekä kiinnostuksen kohteisiin, kuten sosiaalipedagogiselle työlle on tyypillistä (Nivala & Ryyänen 2019, 186). Tärkeintä on, että jokaisella osallistujalla on mahdollisuus kokea tulevansa nähdyksi ja kuulluksi sekä tuntea kuuluvansa joukkoon. Tätä edistää luottamuksellisen ilmapiirin luominen, tutustuminen ryhmäläisten kanssa sekä itse ryhmäytyminen. (Nuorten akatemia 2018a, 3.)

Ohjaajan omalla asenteella on suuri merkitys siihen, millä tavalla osallistujat suhtautuvat ryhmän harjoituksiin. Ohjaajan asenne ja käyttäytyminen vaikuttavat

myös ryhmän ilmapiiriin sekä siihen, miten osallistujat suhtautuvat toisiinsa. Ohjaajalle tärkeitä ominaisuuksia ovat joustavuus sekä heittäytymiskyky. (Nuorten akatemia 2018b, 2.) Olennaisia ominaisuuksia ovat myös rohkeus, läsnäolo, kuunteleminen sekä ratkaisukeskeinen asenne. (Nuorten akatemia 2018a, 3).

Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta ohjaajan on tärkeä olla kanssakulkijan roolissa. Kanssakulkijan rooli tukee osallistujien toimijuutta ja dialogisuutta sekä yhteisöllisyyden syntymistä. (Nivala & Ryytänen 2019, 189).

6.2 Luottamuksellinen ilmapiiri

Luottamuksellisen ilmapiirin rakentuminen on ryhmän toimivuuden ja onnistumisen kannalta keskeistä. Luottamuksellisesta ilmapiiristä on hyvä keskustella ryhmään osallistujien kanssa, jotta kenelläkään ei ole turvaton olo. Yhteisten pelisääntöjen kautta voidaan keskustella luottamuksellista ilmapiiriä luovista asioista. Luottamuksellisen ilmapiirin kannalta tärkeää on kunnioittaa toisten henkilökohdista tilaa sekä sopia esimerkiksi että onko fyysinen kosketus hyväksyttävää. On myös tärkeä sanoa osallistujille ääneen, ettei toisia arvostella harjoitusten perusteella eikä harjoitusten toteuttamiseen ei ole oikeaa tai väärää tapaa. (Nuorten akatemia 2018a, 2.)

Luottamuksellisen ilmapiirin kannalta tärkeää on myös jatkuvuus. Ennen harjoituksia on tärkeä kertoa osallistujille, että harjoituksiin saa osallistua omalla panoksellaan ja omia rajojaan kunnioittaen. Ei ole siis väliä monesko ryhmäkertaa on kyseessä, vaan aina saa seurata harjoitusta sivusta, jos itsestä tuntuu siltä. Luottamuksellista ilmapiiriä myös edesauttaa harjoitusten jälkeinen keskustelu, jos harjoituksessa on noussut esiin ongelmia. (Nuorten akatemia 2018a, 2.)

Sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta luottamuksellinen ilmapiiri on tärkeä. Se auttaa ryhmää muodostumaan vahvemerkiksi ja pitää ryhmää tiiviimpänä sekä tukee tavoitteiden ja päämäärän saavuttamista. Luottamuksellisen ilmapiirin kautta on helpompi saavuttaa sosiokulttuurinen ihanneyhteisö, jossa innostajia ei lopulta tarvita.

6.3 Työmenetelmien valinnan perustelu

Hyvän mielen kortit

Hyvän mielen kortit tukevat mielen joustavuutta mielikuvaharjoitteiden avulla. Joustavan mielen avulla on helpompi kohdata arjen muutokset ja haasteet. Kortit pohjautuvat positiiviseen psykologiaan, ihmisen sisäisiin voimavaroihin sekä elinikäiseen oppimiseen. Näitä hyödyntämällä ihmisten on mahdollista kehittyä ja elää itsensä näköistä elämää. Tukiaisen luomia Hyvän mielen kortteja on yhteensä 53 kappaletta, joissa jokaisessa on tunnelmallinen valokuva sekä vahvistuslause. Hyvän mielen taidot johdattavat ihmisen elämään merkityksellistä elämää, jolloin ihminen uskaltaa ylittää itsensä sekä myös tunnistaa oman potentiaalinsa.

Hyvän mielen kortit on jaettu seitsemään kategoriaan sen mukaan, mitä taitoja korteilla haluaa vahvistaa. Kategorioihin kuuluu muun muassa vuorovaikutustaidot, myötätuntotaidot, läsnäolotaidot sekä itsensä johtamisen taidot. (Knuutinen.) Korteissa on suureellisia ja kannustavia lauseita: Hyväksyn itseni kokonaan. Haluamani asiat ovat minulle mahdollisia. Ammennan voimaa luonnosta. Korteissa on myös lauseita, joilla ohjataan ihmistä pieniin konkreettisiin tekoihin: Valitsen sanani rakentavasti. Tarkastelen asioita eri näkökulmista. Kuuntelen, mitä kehoni tarvitsee.

Kortteja voi käyttää yksin, kaksin tai erilaisissa ryhmissä. Heikintalolla kortteja voidaan käyttää ryhmässä, jossa isolle pöydälle levitetään kortit ja jokainen saa valita korteista mieleisensä. Hyvän mielen korttien visuaalinen ilme on miellyttävä ja uskomme, että jokaisen osallistujan on helppo valita itselleen oma kortti joko kuvan tai kortin tekstin perusteella. Työskentelyssä korostuu osallistujien oma aktiivisuus, koska korttien sanoma ei toteudu itsestään, vaan osallistujien tulee olla motivoituneita ja heillä tulee olla halua syventyä kortin sanomaan (Knuutinen). Hyvän mielen kortit tukevatkin hyvin sosiaalipedagogisen toimijuuden vahvistumista. Kortit toimivat alkulämmittelynä oman toimijuuden löytämiselle. Korttien kanssa työskentely aktivoi Heikintalon osallistujia sekä rohkaisee työskentelyyn ryhmässä. Kun kortteja käydään yhdessä läpi dialogisuus ja yhteisöllisyys vahvistuvat sekä samalla osallistujat tutustuvat muihin ryhmäläisiinsä. Korteissa on

positiivinen sanoma ja toivommekin, että jokainen muistaisi oman kortin kannustavan lauseen myös pitkään ryhmäkerran jälkeenkin.

Vahvuuskortit

Vahvuuskortit on tarkoitettu käytettäväksi yksilötyössä tai ryhmätyössä. Niiden tarkoituksena on tehdä vahvuuksista keskustelemisesta helpompaa sekä tukea myönteisen itsetuntemuksen lisääntymistä. (Suomen Mielenterveys Ry 2015.) Valitsimme vahvuuskortit, sillä vahvuuskorttien kautta oma käsitys itsestä voi vahvistua sekä omien oivallusten että muiden ryhmään osallistujien ajatusten pohjalta. Myös toisten ryhmänjäsenten vahvuuksien pohtiminen antaa kaikille osallistujille paljon. Jokainen voi omalla kohdallaan havaita uusia vahvuuksia itsessään muiden kautta. Myös nimeämällä toisten vahvuuksia voi itse löytää uusia vahvuuksia, joita kohti pyrkiä.

Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta katsottuna vahvuuskorttien käyttäminen yksilön oman pohdinnan tukena vahvistaa yksilön omaa toimijuutta ja tukee häntä auttamaan itseään omien vahvuksiensa kautta. Ryhmässä käytettäessä vahvuuskortit kuvaavat sosiaalipedagogisen työotteen toiminnallista, yhteisöllistä ja kolmitasoista luonnetta. Toimijuuden kannalta vahvuuskorttien käytössä keskeisintä on yhdessä tekeminen ja vuorovaikutus muiden osallistujien kanssa. Kolmijakoisuutta ajatellen vahvuuskortit tukevat yksilön huomiointia sekä antavat mahdollisuuden kasvaa yhteisön kautta.

Vahvuuskorttien käyttöön liittyviä haasteita Heikintalolla on osallistujien mahdollisesti vähäinen motivaatio tai kyvyttömyys nähdä omia vahvuuksia. Käytettäessä vahvuuskortteja Heikintalolla on hyvä ottaa huomioon osallistujien eristeiset kyvyt vahvuuskorttien käyttämiseksi. Vahvuuskortteja käytettäessä ohjaajan on muistettava antaa tilaa osallistujille osallistua omalla panoksellaan. Mikäli osallistuja ei halua jakaa omaa vahvuuttaan ryhmälle, se ei haittaa.

Voimavaraympyräharjoitus

Voimavarakeskeisessä lähestymistavassa ihmisen elämää ohjataan hänen omien vahvuksiensa varaan. Ihmisen toteuttaessa kykyjään sekä omia henkilökohtaisia mielenkiinnon kohteitaan hän panostaa asioihin, jotka saavat aikaan

pitkäkestoista mielihyvää. Tämän takia ihmisen olisi tärkeää panostaa asioihin, joissa on luontaisesti hyvä ja joiden suorittaminen ei vaadi liiallista ponnistelua. Tutkimusten mukaan ihminen kehittyy enemmän panostamalla jo olemassa oleviin vahvuuksiinsa kuin alkamalla vahvistaa heikkouksiaan. Tämän takia on hyvä ensisijaisesti panostaa jo olemassa oleviin vahvuihin alueisiin ja niiden kautta vahvistaa vähitellen heikkouksia. (Mielenterveystalo.fi 2020a.) Voimavaralähtöisen työskentelyn tavoitteena on auttaa ihmistä itsetutkiskelun kautta auttamaan itseään. Sosiaalipedagogisen työotteen mukaan toimijuuden ja osallistumisen tukeminen auttaa ihmistä itseapuaan.

Voimavaraympyrän kautta ihminen voi tarkastella, minkä verran omia voimavaroja hänellä on eri elämäalueilla (MTKL, 15). Voimavaraympyrä toteutetaan piirtämällä ympyrä, joka jaetaan viiteen samankokoiseen osioon, ja kirjoitetaan osioihin kategoriat. Valitsimme kategorioiksi kodin, ihmissuhteet, harrastukset ja mielekkään tekemisen, liikunnan sekä rentoutumisen. Valitsimme kyseiset kategoriat, koska uskomme, että jokainen osallistuja keksii ainakin yhden voimavaran jokaiseen edellä mainittuun sarakkeeseen. Harjoituksen toteutuksessa osallistujat kirjoittavat eri osa-alueisiin liittyviä voimavaroja. Jos tehtävä tuntuu hankalalta, voidaan yhdessä kerrata erilaisia voimavaroja ja miettiä, mihin sarakkeeseen ne sijoittuvat.

Kun osallistujat ovat saaneet voimavaraympyrät valmiiksi, pohditaan kysymysten avulla voimavaroja vielä syvemmin. Purkukysymyksiä voivat olla esimerkiksi: Mitkä ovat merkittävimpiä voimavarojesi lähteitä? Minkä sarakkeen voimavaroja haluaisit kehittää? (MTKL, 19). Tehtävää purkaessaan osallistujat saavat parhaassa tapauksessa lisää itseluottamusta ja uskoa omaan voimavaroihinsa, kun niitä sanoitetaan ääneen. Yhteinen reflektointi ja dialogi voivat myös parantaa ryhmän ilmapiiriä, kun osallistujat huomaavat toisissaan samankaltaisuutta yhteisten voimavarojen kautta. Voi olla myös mahdollista, että yhteisen reflektoinnin kautta osallistuja löytää itsestään lisää voimavaroja, jotka eivät välttämättä ole tulleet aikaisemmin mieleen.

Geokätköily ja luonto

Yksi hyvinvointimme merkittävä tekijä on elinympäristö. On tutkittu, että luonnon läheisyys elinympäristössä lisää onnellisuutta sekä vähentää riskiä sairastua. Tutkimusten mukaan myös luonnon näkeminen, kokeminen sekä luonnossa toimiminen lisäävät monella tapaa ihmisen hyvinvointia. Hyvinvointivaikutukset ilmenevät nopeasti ja ovat pitkäkestoisia. Luonnon merkittävimpiä hyvinvointivaikutuksia ovat verenpaineen aleneminen, mielialan koheneminen, stressin lievennyminen, fyysisten oireiden väheneminen, sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntyminen sekä fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen. (Mielenterveystalo.fi 2020b.)

Valitsimme luonnossa pidettäväksi ryhmäkerraksi geokätköilyn. Päädyimme aiheeseen, koska kätköily tapahtuu ulkoilmassa, se piristää, sen yhteydessä tulee huomaamatta liikuntaa sekä luonnosta saa voimaa ja aikaisemmin lueteltuja hyvinvointivaikutuksia. Jokainen pystyy osallistumaan siihen ja se on mukaansa tempaava harrastus, joka on helppo aloittaa ryhmässä. Halusimme myös keksiä Heikintalon osallistujille sellaista tekemistä, jota osallistujat voisivat jatkaa myös vapaa-ajallaan. Valitsemamme yhteinen tekeminen parantaa myös ryhmädynamiikkaa ja ongelmanratkaisukykyä.

Geokätköily on maailmanlaajuinen ulkoiluharrastus, jossa etsitään ja piilotetaan geokätköjä. Geokätköjä on eri kokoisia, eri muotoisia ja niissä on eri vaikeusasteita. Kätkön sisältä löytyy muun muassa lokivihko, johon oma nimimerkki kirjoitetaan kätkön löydyttyä. Maailmassa on tällä hetkellä yli 2 miljoonaa geokätköä. Geokätköily on helppo aloittaa ja siihen löytyvät selkeät ohjeet esimerkiksi kansainväliseltä geocaching.com-sivustolta. Harrastuksen aloittamisessa ei tarvita muuta kuin älypuhelin tai GPS-laite. (Geocaching.com.)

Geokätköily on oiva esimerkki luovasta ja elämyksellisestä sosiaalipedagogisesta toiminnasta. Toiminnan kautta osallistujat pystyvät rentoutumaan ja unohtamaan arjen murheet. Luovan toiminnan kautta osallistujan itsetuntemus ja itsetunto voi vahvistua. Ryhmässä tehtävä luova toiminta tukee myös yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä antaa mahdollisuuksia uudelle dialogille osallistujien välillä.

Ryhmän alkaessa on tärkeä varmistaa, että jokaisella osallistujalla on älypuhelin tai muu geokätköilyyn soveltuva laite. Jos sellaista ei ole, voi aivan hyvin tutkia sovellusta yhdessä toisen ryhmäläisen tai ohjaajan kanssa hänen puhelimestaan. Ennen ulos lähtemistä on suositeltavaa katsoa geocaching.com-sivustolta geokätköilyn aloittamisen ohjeet sekä ladata ilmainen sovellus puhelimeen. Jos joku ei jostain syystä halua ladata sovellusta, se ei haittaa ollenkaan. Tärkeintä on yhdessäolo, ulkoilu sekä luonnosta nauttiminen. Tämän jälkeen voi alkaa yhdessä tutkia sovelluksesta lähellä olevia kätköjä ja lopulta lähteä ulos yhdessä etsimään niitä.

Ryhmäkerran valmisteluun kannattaa varata hyvin aikaa. Jos ohjaajat eivät ole aikaisemmin geokätköilleet, on heidän hyvä tutustua ensin itse harrastukseen, jotta he osaavat kertoa siitä ryhmän osallistujille. Tärkeää on myös selvittää etukäteen, että ryhmän kokoontumispaikan lähellä varmasti on geokätköjä. Ilmaisen sovelluksesta näkee suurimman osan kätköistä, mutta osa on piilotettu Premium-asiakkaille. Ohjaajien täytyy katsoa tarkasti, että kätkö on varmasti löydettävissä ennen kuin sitä lähdetään etsimään.

Yhteisöllisyys

Valitsimme yhden ryhmäkerran aiheeksi yhteisöllisyyden, sillä se tukee ajatus-
tamme sosiaalipedagogisesta ryhmätoiminnasta. Lähdimme lähestymään yhteisöllisyyttä yhteisen tekemisen ja yhdessä nauramisen kautta. Tätä kautta päädyimme pelien maailmaan. Ajatuksenamme on, että pelien kautta osallistujat voivat kehittää omia vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitojaan. Loimme ryhmää varten myös tietovisan, jonka tarkoituksena on antaa esimakua yhdessä nauramisesta ennen peleihin siirtymistä.

Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta katsottuna yhteisöllisyyden tarkoituksena on vähentää yhteisöjen haittailmiöitä kuten syrjintää ja kiusaamista. Pelit ovat myös huomaamaton tapa olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja ne antavat osallistujille mahdollisuuden yhdessä oloon. Sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta yhteisöllisyyden ja ryhmän sujuvan vuorovaikutuksen kautta ohjaaja voi hiljalleen jäädä taka-alalle ja antaa ryhmän toimia itsenäisesti.

Pelejä pelattaessa on huomioitava, että nauretaan yhdessä eikä naureta toisille. Ohjaajan on myös kohderyhmä huomioiden valittava kaikille sopivia pelejä. Kohderyhmästä ja ryhmän dynamiikasta riippuen pelit voi korvata esimerkiksi karao-ken laulamisella.

Unelmakartta

Unelmakartta on työmenetelmä, joka sopii sovellettavaksi kaikenlaisten asiakkaiden kanssa. Unelmakartta vahvistaa tulevaisuusajattelua ja luo toiveikkuutta. Unelmakartan tarkoituksena on selkeyttää unelmia ja tehdä niistä konkreettisempia. (Manka, Larjovuori & Heikkilä-Tammi 2014, 32.) Valitsimme unelmakartan työmenetelmäksi sen tulevaisuuteen suuntautuvuuden vuoksi. Kohderyhmämme Heikintalolla voi hyötyä positiivisesta tulevaisuusajattelusta, jota unelmakartta tarjoaa. Unelmakartta antaa Heikintalon osallistujille mahdollisuuden pysähtyä ja miettiä unelmiaan sekä keinoja saavuttaa niitä. Ajattelempa, että tämä auttaa Heikintalon osallistujia pohdintoihin tulevaisuudestaan ja siitä, mitä he oikeastaan tulevaisuudelta haluavat.

Unelmakartta on osallistujalle itselleen antoisa harjoitus, mutta se antaa paljon myös koko ryhmälle. Toisten unelmien kuuleminen ja pohdinnat unelmien saavuttamisesta antavat paljon jokaiselle osallistujalle. Ryhmä voi olla myös tukena yksilölle, mikäli hän ei tiedä miten unelman voi saavuttaa. Ryhmässä pohtiminen tukee myös sosiokulttuurista ajatusta yhteenliittymisestä ja toisten tukemisesta.

Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta katsottuna unelmakartta tukee yksilön toimijuutta auttamalla häntä tuntemaan itsensä ja sitä kautta oppien auttamaan itseään. Unelmakartan käyttö tukee kuitenkin ennen kaikkea sosiaalipedagogiikan luovaa ulottuvuutta. Luovuuden kautta osallistujien itsetuntemus vahvistuu. Unelmakartan esittelemine muille osallistujille tukee yhteisöllisyyttä, mutta vahvistaa myös dialogisuutta.

Unelmakartan ohjaamisessa suurin haaste on ajan loppuminen. Unelmakartan tekoon varatun kerran pituutta voisi pidentää tai jakaa unelmakartan teon kahdelle kokoontumiskerralle, jotta aika riittää ja osallistujat saavat enemmän irti unelmakartan teosta. Unelmakartan teossa on myös hyvä painottaa osallistujille, että jokaisen kartta saa olla omanlainen ja että kaikkien kartat ovat yhtä hyviä ja

kaikki unelmat yhtä arvokkaita. Haasteena on myös se, että osallistujia ei tiedä omia unelmiaan. Tällöin ohjaajan tehtävä on koittaa kannustaa osallistujaa pohtimaan esimerkiksi viiden vuoden päähän, ja miettiä, mitä hän haluaisi, että siellä on. On myös hyvä kertoa, että yksikin unelma on tarpeeksi unelmakarttaan. On myös mahdollista, että omat unelmat eivät ole ehkä samanlaisia kuin muiden ja ne hävettävät. Tällöin osallistujan voi ohjata sivummalle tekemään omaa karttaansa ja kertoa, ettei hänen tarvitse näyttää sitä muille osallistujille, jos hän ei halua. Haasteeksi voidaan myös lukea negatiivinen tulevaisuusajattelu, joka ei ole harjoituksen tavoitteena.

6.4 Purkukysymykset

Usein harjoitusten purkaminen jälkikäteen on merkittävämpää kuin itse harjoitus. Harjoituksen purkua voi soveltaa myös harjoituksen aikana tehtäväksi. Yhteinen keskustelu ryhmäläisten kesken voi tuoda mielenkiintoisia ja jopa hauskoja havaintoja niin itsestä kuin muistakin. Ohjaaja voi kysymysten avulla voi myös johdatella keskustelua kohti haluttua teemaa. On tärkeä keskittyä niihin tunteisiin ja ajatuksiin, joita osallistujissa herää harjoituksia tehdessä. Jos ryhmä on henkilömäärältään suuri eikä keskustelua meinaa syntyä, voi pari- tai pienryhmäkeskustelu olla hyvä ratkaisu. (Nuorten akatemia 2018b, 2.)

Yhteinen keskustelu ja yhteisen tekemisen pohtiminen eli reflektointi on myös sosiaalipedagogiselta kannalta tärkeää. Reflektion kautta voidaan oppia sekä yhdessä tekemisestä, että omasta itsestä uusia asioita. Yhdessä reflektointi vahvistaa myös yhteisöllisyyttä ja dialogisuutta. (Nivala & Ryynänen 2019, 219–220.)

Kevyitä tutustumis- tai lämmittelyharjoituksia ei tarvitse välttämättä purkaa jälkeenpäin, mutta isompien harjoitusten jälkeen purku olisi suotavaa, tietenkin tilanteesta riippuen. Ryhmässä työskenneltäessä voi toisinaan nousta esiin epämiellyttäviä tunteita, esimerkiksi epäonnistumista, väärinymmärretyksi tulemista, kateutta, ärtymystä tai epävarmuutta. Ryhmäläisiä on tärkeä muistuttaa siitä, että kaikki tunteet ovat oikein ja sallittuja ja niitä saa ilmaista sovituissa rajoissa. Ryhmäläisiä kannustetaan avoimuuteen epämiellyttävien tunteiden tullessa. Heitä kehoitetaan tuomaan välittömästi ilmi ikävät tilanteet, jotta väärinymmärrykset

saadaan mahdollisimman pian oikaistua ja kaikkien on mukava tulla ryhmään seuraavan kerran. (Nuorten akatemia 2018b, 2.)

Purkukysymyksiä:

- *Millaisia ajatuksia / tunteita harjoitus herätti?*
- *Mikä harjoituksen tarkoitus mielestäsi oli?*
- *Miten ryhmänne toimi harjoituksen aikana?*
- *Miten harjoitusta olisi voinut muuttaa?* (Nuorten akatemia 2018b, 2).

7 Pohdinta

Opinnäytetyömme alkuperäinen tarkoitus oli järjestää suunnittelemamme ryhmätoiminta Heikintalolla. Tarkoituksenamme oli ohjata noin viisi ryhmäkertaa Heikintalon osallistujille. Emme kuitenkaan päässeet toteuttamaan suunnitelmaamme, koska Covid-19-virus sulki Heikintalon. Mietimme myös vaihtoehtoa, että olisimme järjestäneet ryhmätoiminnan kesän aikana Covid-19-viruksen laannuttua. Suljimme lopulta tämänkin vaihtoehdon pois terveydellisten syiden takia. Keskustelimme yhteistyökumppaneidemme kanssa ja ehdotimme vaihtoehtoiseksi toteutustavaksi opasta, joka pohjautuu suunnittelemaamme ryhmätoimintaan. Tämä oli kaikkien kannalta sopiva ratkaisu ja päädyimme tekemään kyseisen oppaan.

Tarkoituksena oli järjestää noin viisi ryhmäkertaa, joten päädyimme kokoamaan oppaaseen niitä saman verran. Kokosimme oppaaseen osallisuutta ja sosiaalipedagogiikkaa tukevia työmenetelmiä. Päädyimme valitsemaan oppaan teemoiksi vahvuudet ja voimavarat, luonnon, yhteisöllisyyden sekä positiivisen tulevaisuusajattelun. Työmenetelmiksi valikoituivat Hyvän mielen kortit, vahvuuskortit, voimavaraympyräharjoitus, geokätköily, yhteisölliset pelit sekä unelmakartta.

Alkuperäisenä suunnitelmanamme oli osallistaa Heikintalon osallistujat ryhmätoiminnan suunnitteluun. Suunnitelmanamme oli, että kävisimme Heikintalolla paikan päällä, tutustuisimme osallistujiin ja kyselisimme heidän toiveitaan tulevaan

ryhmätoimintaan. Aikeissamme oli myös jättää Heikintalolle rasia, johon osallistujat olisivat voineet halutessaan jättää anonyymina toiveita ryhmäkertoihin liittyen.

Onnistuimme mielestämme opinnäytetyössämme hyvin siihen nähden, että jouduimme muuttamaan suunnitelmaamme melko paljon Covid-19-viruksen vuoksi. Mielestämme saimme viitekehyksestä laajan mutta tiiviin kokonaisuuden. Tutustuimme viitekehyksen yhteydessä lukemattomiin eri työmenetelmiin laajan tiedonhaun kautta. Kokosimme työmenetelmien joukosta omasta mielestämme soveltuvimmat ja ajankohtaisimmat työmenetelmät oppaaseemme. Valikoimme menetelmät sen perusteella, että ne soveltuvat käytettäväksi monenlaisten kohderyhmien kanssa. Kokosimme oppaasta helppolukuisen, ja sen avulla kuka tahansa voi toteuttaa suunnittelemaamme ryhmäkerrat. Oppaastamme tuli mielestämme visuaalisesti selkeä ja miellyttävä kokonaisuus.

Olisimme arvioineet ryhmätoimintamme soveltuvuutta palautekyselyn avulla. Palautekysely olisi toteutettu jokaisen pitämämme ryhmäkerran jälkeen. Kyselyn vastaajina olisivat olleet Heikintalon osallistujat. Tarkoituksemme oli pyytää palautetta toiminnastamme myös Heikintalon henkilökunnalta. Opinnäytetyömme jatkotutkimusaiheena voisikin olla ryhmän toimivuuden ja soveltuvuuden testaaminen käytännössä.

Opinnäytetyömme eettisiin näkökohtiin kuuluu muun muassa vapaaehtoisuus ja ryhmän sisäinen luottamuksellinen ilmapiiri. Ryhmiin osallistuminen on vapaaehtoista. Vapaaehtoisuuteen sisältyy se, että osallistujat saavat osallistua ryhmiin omalla panoksellaan. Ryhmästä voi lähteä halutessaan kesken kaiken pois tai esimerkiksi seurata sivusta ryhmän toimintaa. Opas on suunniteltu kunnioittaen osallistujien itsemääräämisoikeutta. Luottamuksellinen ilmapiiri luo ryhmään turvallisuuden tunnetta ja rohkeutta olla oma itsensä. Luottamuksellinen ilmapiiri kannustaa avoimuuteen ja opettaa samalla osallistujia kunnioittamaan toisiaan.

Suurin haasteemme opinnäytetyöprosessissamme oli se, että jouduimme suunnittelemaan opinnäytetyömme toteutuksen kokonaan uudestaan Covid-19-viruksen vuoksi. Emme pystyneet järjestämään alun perin suunnittelemaamme konk-

reettisia ryhmätoimintaa Heikintalolla, vaan meidän piti keksiä vaihtoehtoinen toteutus opinnäytetyöllemme. Saimme idean toteuttaa suunnittelemastamme ryhmätoiminnasta oppaan, jonka antaisimme Heikintalon käyttöön.

Opinnäytetyön toteutuksen muuttuminen oli suurin vaikuttava tekijä ammatilliseen kasvuamme. Pohdimme monia eri vaihtoehtoja ja lopulta päädyimme tekemään opasvihkon hyödyntäen jo aikaisemmin kerättyä tietoa. Olimme saaneet laajan viitekehyksen valmiiksi jo ennen Covid-19-virusta, joten emme halunneet heittää kokonaan hukkaan jo työstettyä ideaamme.

Olemme oppineet paljon ryhmän suunnittelusta ja ideoinnista sekä muutoksen tuomista haasteista. Opinnäytetyömme toteutuksen muuttuessa opimme paineensietokykyä, tekemään kompromisseja sekä käyttämään luovaa ajattelua koko opinnäytetyöprosessin ajan. Vastaan tuli myös useita vastoinikäymisiä, mutta selvisimme niistä kaikista kiitettävästi. Tulemme tarvitsemaan kaikkia edellä mainittuja oppeja tulevaisuudessa työskennellessämme sosionomeina. Olemme saaneet myös valtavasti uusia sosiaalipedagogisia työmenetelmiä sekä toimintatapoja työkalupakkiimme, joista on taatusti hyötyä myös tulevaisuudessa.

Isona osana ammatillista kasvuamme koemme myös toisemme. Olemme itse persoonina sekä kirjoittajina todella erilaisia. Tämä toi opinnäytetyöhömmme paljon uusia näkökulmia, ja opimme hyödyntämään toistemme vahvuuksia läpi prosessin. Opimme paljon uutta koko opinnäytetyöprosessista mutta samalla myös toisiltamme.

Lähteet

Era, T. (toim.) 2013. Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAI-SUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 16.7.2020.

Eduskunnan tarkastusvaliokunta. 2013. Nuorten syrjäytyminen Tietoa, toimintaa ja tuloksia? Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013.

https://www.eduskunta.fi/FI/tietoaeduskunnasta/julkaisut/Documents/trvj_1+2013.pdf. Luettu 15.11.2019.

Geocaching.com. Video. What is geocaching.

<https://www.geocaching.com/play>. Luettu 15.7.2020.

Gothóni, R., Hyväri, S., Kolkka, M., Vuokila-Oikkonen, P. 2016. Osallisuus yhteiskunnallisena haasteena. Diakonia-ammattikorkeakoulun tki-toiminnan vuosikirja 2. Helsinki.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117560/Työ-elämä_7_9789524932752.pdf?sequence=6&isAllowed=y. Luettu 5.4.2020.

Halonen, P., Backman, A & Turkki, M. 2018. Hyvinvoinnin tilat -hanke. Yhteistyötapaaminen. Powerpoint.

Heikintalon toimintakertomus. 2019.

Helin, M., Kaskiharju, E., Niemi, M., Vuorinen J. 2019. Köyhyys ja huono-osaisuus gerontologisen sosiaalityön iäkkäiden asiakkaiden elämässä.

<https://www.hel.fi/static/sote/sosrap/raportit/sosiaalinen-raportti-vanhusko-yhyys.pdf>. Luettu 18.8.2020.

Hyvinvoinnintilat.fi. Soppi Sammonlahti.

<https://hyvinvoinnintilat.fi/jasenet/soppisammonlahti>. Luettu 12.4.2020.

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.

Hämäläinen, J. 2003. The Concept of Social Pedagogy in the Field of Social Work. Journal of Social Work 3/2003, 69–80.

file:///C:/Users/user/Downloads/The_Concept_of_Social_Pedagogy_in_the_Field_of_Soc.pdf. Luettu 25.3.2020.

Hämäläinen, J. 2012. Social pedagogy in Finland. Kriminologija i socijalna integracija 20/2012, 95–104.

file:///C:/Users/user/Downloads/09_Juha_H_m_l_inen_Social_pedagogy_in_Finland.pdf. Luettu 30.3.2020.

Hänninen, M. & Tolvanen, E. 2014. Syrjäytymisen ehkäisy työpajoilla työntekijöiden näkökulmasta. Erityispedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yli-

opisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44389/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201410082953.pdf>. Luettu 12.5.2020.

Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., Keto-Tokoi, A. 2017. THL. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Helsinki. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 11.4.2020.

Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Perustietoa ryhmän käytöstä ja ryhmätyöstä sosiaalityöhön sovellettuna. Juva: WSOY.

Knuutinen, K. Opettajan tietopalvelu. Mieltä kouluttamassa. <https://www.opettajantietopalvelu.fi/mieltakouluttamassa.html>. Luettu 29.6.2020.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

Lapinjärvi.fi. Etusivu. Työ ja elinkeino. Työllisyyspalvelut. Perinnetalkoot. <https://www.lapinjarvi.fi/tyo-ja-elinkeino/tyollisyyspalvelut/perinnetalkoot-2/>. Luettu 12.4.2020.

Manka, M-L., Larjovuori, R-L. & Heikkilä-Tammi, K. 2014. Voimavarat käyttöön - miten kehittää psykologista pääomaa. Jämi, työurien jatkamisen tuki –hanke. Helsinki: Lönnberg Print & Promo. https://www.researchgate.net/profile/Riitta-Liisa_Larjovuori/publication/278390607_Voimavarat_kayttoon_-_miten_kehitan_psykologista_paaomaa/links/557ffc3a08aeea18b77a3212/Voimavarat-kaeyttoeen-miten-kehitaen-psykologista-paeaeomaa.pdf. Luettu 29.6.2020.

MTKL. Mielenterveyden keskusliitto ry. Voimavara-valmennuksen työkirja. https://www.mtkl.fi/uploads/2019/04/a411f5f5-voimavaratk_fi_kevyt.pdf. Luettu 18.8.2020.

Mielenterveystalo.fi. 2020a. Aikuiset. Omahoito ja oppaat. Omahoito. Työkaluja mielen hyvinvointiin. Voimavarat. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro6Lahjasi.aspx. Luettu 15.7.2020.

Mielenterveystalo.fi. 2020b. Aikuiset. Omahoito ja oppaat. Oppaat. Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx. Luettu 29.6.2020.

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.

Nuorten akatemia. 2018a. Harjoituspankki.
<https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUSPANKKI.pdf>.
Luettu 29.6.2020.

Nuorten akatemia. 2018b. Osallistava ohjaaminen. <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/OSALLISTAVAOHJAAMINEN.pdf> Luettu 29.6.2020.

Raivio, H & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Era, T. (toim.) Osallisuus –oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. 16. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1. Luettu 12.4.2020.

Seinäjoki. Etusivu. Varhaiskasvatus- ja koulutus. Kansalaisopisto. Kansalaiskampus.
<https://www.seinajoki.fi/varhaiskasvatusjakoulutus/kansalaisopisto/kansalaiskampus.html>. Luettu 12.4.2020.

STM. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyiden-ehkaisy>. Luettu 10.4.2020.

Storø, J. 2010. The Difficult Connection between Theory and Practice in Social Pedagogy. The International Journal of Social Pedagogy 1/2012, 17–29.
<http://disde.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/2766/The%20Difficult%20Connection%20between%20Theory%20and%20Practice%20in%20Social%20Pedagogy.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 25.3.2020.

Suomen Mielenterveys Ry. 2015. Vahvuuskortit.
<https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/vahvuuskortit>. Luettu 25.6.2020.

Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Saarijärvi. 35. <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>. Luettu 9.4.2020.

Särkelä-Kukko, M. & Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Mitä on osallisuus? Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Saarijärvi. 9. <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>. Luettu 10.4.2020.

THL. 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Nuorten syrjäytyminen.
https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen.
Luettu 13.8.2020.

THL. 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Osallisuutta edistämällä vähennetään eriarvoisuutta. Helsinki. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/128983/Osallisuus_final_17.11.2015.pdf?sequence=1. Luettu 9.4.2020.

Liitteet

Liite 1. Opas osallistavaan ryhmätoimintaan

The image shows five people in silhouette, running through a large, curved metal structure that resembles a tunnel or a large pipe. They are moving from left to right, towards a bright, open landscape featuring a body of water and distant mountains under a cloudy sky. The people are in various dynamic poses, suggesting movement and teamwork. The text 'Opas osallistavaan ryhmätoimintaan' is overlaid in orange on the right side of the image.

Opas osallistavaan ryhmätoimintaan

LAB-ammattikorkeakoulu, 2020

Pohjautuu opinnäytetyöhön *Osallisuuden vahvistaminen ryhmätoiminnalla Heikintalolla*

Annika Koskela & Suvi Vilska

Johdanto

- Ryhmät on suunniteltu maksimissaan 10 osallistujalle.
- Ryhmät kestävät arvioidusti 45-60 minuuttia
- Suositeltu määrä ohjaajia on yhdestä kahteen ryhmän koosta riippuen
- Ryhmä on suunniteltu avoimeksi, mutta ryhmän voi toteuttaa myös suljettuna ryhmänä
- Ryhmät on suunniteltu pääsääntöisesti työelämän ulkopuolella oleville ihmisille, mutta niitä voi toteuttaa minkä tahansa ryhmän kanssa
- Ryhmän ajatuksena on, että kaikki saavat osallistua haluamallaan tavalla esimerkiksi seuraamalla aluksi vierestä
- Ryhmän tarkoituksena on osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen sekä syrjäytymisen ehkäiseminen
- Ryhmän teemat ovat itsetunnon vahvistaminen, positiivisen tulevaisuuden näkeminen sekä voimavarojen ja vahvuuksien löytäminen
- Kertojen ei tarvitse mennä esittämässämme järjestyksessä

1. Tutustuminen

- **Esivalmistelut:** Hyvän mielen korttien hankkiminen
- Ohjaajat esittelevät itsensä sekä kertovat ryhmän toiminnasta (monesti ryhmä kokoontuu, mitä kerrat pitävät sisällään, jokainen saa osallistua ryhmään haluamallaan tavalla esimerkiksi seuraamalla sivusta ym.)
- Tutustuminen --> osallistujat esittelevät itsensä ja kertovat esimerkiksi mitä harrastavat tai mitä tykkäävät tehdä vapaa-ajalla
- Sovitaan ryhmän pelisäännöt (ryhmän asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella, ketään ei arvostella ryhmässä, harjoituksia tehdessä ei ole oikeaa tai väärää tapaa toimia)
- **Harjoitus:** Hyvän mielen kortit tai jotkut muut samantapaiset
- Pöydälle levitetään kyseiset kortit ja jokainen osallistuja valitsevat pöydältä yhden kortin joko kuvan tai lauseen perustella
- Osallistujat kertovat halutessaan miksi valitsivat juuri kyseisen kortin. Kortteja voi soveltaa haluamallaan tavalla
- **Lopetus:** Kiitetään mukana olleita, kysytään palautetta kerrasta sekä kerrotaan mitä seuraavalla kerralla tehdään



2. Vahvuudet ja voimavarat

- **Esivalmistelut:** Vahvuuskorttien sekä niiden ohjeiden tulostaminen Suomen Mielenterveys ry:n sivulta. Varataan jokaiselle osallistujalle voimavaraympyräharjoitukseen A4 paperi sekä kynä
- **Aloitus:** Kuulumiskierros
- Pohjustus päivän aiheeseen eli voimavaroihin ja vahvuuksiin

Jokaisella meistä on vahvuuksia ja heikkouksia. Vahvuuksien ja heikkouksien pohtiminen opettaa paljon omasta itsestään. Vahvuuksien pohtiminen ja kehittäminen vahvistaa itseluottamusta ja itsetuntemusta. Myös omien heikkouksien tunteminen ja kehittäminen on tärkeää, mutta ennen heikkouksien pohtimista on hyvä tuntee omat vahvuutensa hyvin, sillä omat vahvuudet voivat toimia myös voimavarana.

Voimavarat ovat asioita, jotka antavat meille voimaa ja intoa elämään. Ne voivat olla ihmisen omia ominaisuuksia tai ympäristöön liittyviä asioita. Voimavarat voivat olla persoonallisia ominaisuuksia, kuten esimerkiksi itsetuntemus, järjestelmällinen luonne sekä kyky ilmaista tunteita. Ympäristöstä riippuvaisia voimavaroja ovat esimerkiksi ihmissuhteet, työ ja harrastukset.

- **Harjoitus:** Vahvuusmuistelu tai jonkin muu mieluinen harjoitus Suomen Mielenterveys ry:n oppaasta
- **Harjoitus:** Voimavaraympyrä
- Jokainen ryhmäläinen piirtää A4 paperille ison ympyrän sekä jakaa sen 5 samankokoiseen lohkoon
- Lohkoihin kirjoitetaan kategorioiksi: KOTI, IHMISSUHTEET, HARRASTUKSET/MIELEKÄS TEKEMINEN, LIIKUNTA ja RENTOUTUMINEN
- Ryhmäläisiä pyydetään kirjoittamaan jokaiseen kategoriaan niihin kuuluvia voimavaroja

- Tehtävän tekemiseen tulee antaa reilusti aikaa, jotta jokainen voi miettiä rauhassa omia voimavarojaan
- Jos tehtävä tuntuu hankalalta, voidaan yhdessä kerrata erilaisia voimavaroja sekä miettiä mihin sarakkeeseen ne sijoittuvat
- Esimerkkikysymyksiä voimavaraympyröiden valmistuttua:
 - Mitkä ovat merkittävimpiä voimavarojesi lähteitä?
 - Minkä sarakkeen voimavaroja haluaisit kehittää?
- **Lopetus:** Palaute, seuraavan kerran pohjustaminen (muistutus ulkoilusta)



3. Geokätköily

- **Esivalmistelut:** Tutustuminen geokätköilyyn, säävaraus, kynä, kätköjen saatavuuden varmistaminen sovelluksesta
- **Aloitut:** Kuulumiskierros
- **Harjoitus:** Katsotaan geokätköilyyn liittyvä video "Mitä on geokätköily?" pituus reilu 1 min.
<https://www.geocaching.com/play>
- Ilmaisen Geocaching-sovelluksen lataaminen puhelimeen, nimimerkin keksiminen
- Jos joltain puuttuu puhelin tai ei jostain syystä halua ladata sovellusta, voi sovellusta tutkia jonkun muun ryhmäläisen tai ohjaajan puhelimesta
- Tutustutaan sovellukseen, etsitään sovelluksesta lähellä olevia kätköjä
- Lähdetään yhdessä etsimään kätköjä (kynä mukaan nimimerkin kirjoittamista varten!)
- **Lopetus:** Päällimmäiset tunnelmat, seuraavan kerran pohjustaminen



4. Pelailua

- **Esivalmistelut:** Pelien hankkiminen. Hyviä ongelmanratkaisupelejä ovat esimerkiksi Scrabble, Enigma, Alias, VINK tai Piirrä ja arvaa. Pelejä voidaan pelata pienissä joukkueissa. Pelit voi itse valita tai pyytää osallistujia tuomaan tai toivomaan pelejä.
 - **Aloitukset:** Kuulumiskierros
 - **Harjoitus:** Tietovisa. Ryhmä jaetaan pareihin tai pieniin ryhmiin ja kysytään seuraavat tietovisakysymykset:
1. Kun sinulla on minut, haluat jakaa minut. Mutta kun jaat minut, en ole enää olemassa. Mikä minä olen?
 2. Tien toisella puolella oli kuusi ja toisella puolella viisi koivua. Monta puuta on yhteensä?
 3. Mies ei ole nukkunut viiteen päivään, mutta hän ei ole lainkaan väsynyt. Miksi?
 4. Mihin avaruus päättyy?
 5. Olen varattu, kun tulet, kun lähdet, olen vapaa. Mikä minä olen?
 6. 20m tikkaat on pystyssä. Poika kiipesi tikkaille ja hyppäsi alas eikä hänelle tapahtunut mitään. Miten se on mahdollista?
 7. Kuinka paljon painaa kilo höyheniä?



8. Kaisan äidillä on viisi lasta. Ensimmäisen lapsen nimi on Tammi, toisen nimi on Helmi, kolmannen Maalis ja neljännen Huhti. Mikä on viidennen lapsen nimi?
9. Se kuuluu sinulle, mutta muut käyttävät sitä enemmän. Mikä se on?
10. Olet menossa kahvilaan ja tulet kahden polun risteykseen. Toinen polku johtaa kahvilaan ja toinen kaupungintalolle. Risteyksessä seisoo kaksoset, jotka tietävät mihin polut vievät. Toinen kaksosista valehtelee aina ja toinen puhuu aina totta. Miten saat selville kumpaa polkua pitää mennä, jos saat kysyä vain yhden kysymyksen kummaltakin. Mitä kysyt?

Vastaukset seuraavalla sivulla.



Vastaukset:

1. Salaisuus. Usein salaisuuksia on vaikea pitää itsellään ja niitä haluaa jakaa, mutta kun se jaetaan sitä ei enää ole.
2. Kuusi.
3. Hän nukkui öisin.
4. S-kirjaimeen.
5. Vessa.
6. Hän hyppäsi ensimmäiseltä askelmalta.
7. Kilon.
8. Kaisa.
9. Etunimesi.
10. Kysyt molemmilta: "Mitä veljesi sanoisi, jos kysyisin kumpaa polkua minun pitää mennä, että pääsen

kahvilaan?" Molemmat vastaavat samanlailla. Se polku, jota kumpikaan ei sanonut, on oikea tie.

- **Harjoitus:** Esitellään pelit ja päätetään yhdessä mistä pelistä aloitetaan
- **Lopetus:** Päivän fiilikset ja seuraavasta kerrasta kertominen



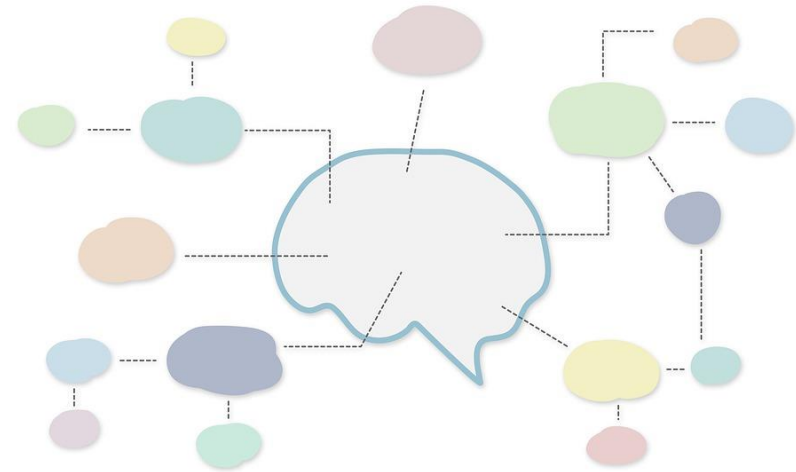
5. Unelmakartta

- **Esivalmistelu:** Varataan jokaiselle osallistujalle suuri pahvi/paperi (noin A3) sekä aikakausilehtiä tai leikataan valmiiksi niistä kuvia. Varataan myös liimaa, tusseja ja sakset sekä taustalle rauhallista musiikkia.
- **Aloitus:** Kuulumiskierros
- Pohjustusta päivän aiheeseen eli tulevaisuuteen ja unelmiin

Jokaisella meistä on unelmia, osa niistä on konkreettisia, kuten työpaikka tai oma asunto. Joidenkin unelmana voi sen sijaan olla itsensä löytäminen tai itsensä onnelliseksi tekeminen. Kaikki unelmat ovat tärkeitä ja arvokkaita. Unelmien kautta voi löytyä suunta tulevaisuudelle ja ne voivat selkeyttää elämän suuntaa ja niitä askeleita, joita tulisi ottaa seuraavaksi päästäkseen kohti omaa unelmaansa. Unelmissa on myös se puoli, että kun ne sanoo ääneen tai kirjoittaa ylös, ne konkretisoituvat, jolloin unelmaa on helpompi käsitellä ja sitä kohti on helpompi lähteä kulkemaan.



- **Harjoitus:** Unelmakartta
- Ohjeistaan ryhmän jäseniä kokoamaan omannäköinen unelmakartta leikkaa-liimaa menetelmällä. Karttaan on tarkoitus leikata unelmia kuvastavia kuvia, kuten esimerkiksi perhe tai auto. Unelmakartta voidaan myös toteuttaa mielikuvien ja tunteiden kautta ja käyttää symbolisesti kuvia tai värejä.
- Kun kartat ovat valmiit, käydään yhdessä läpi mistä kukin unelmoi.



- Kysymyksiä esitettäväksi:
 - Mistä unelmoit?
 - Miten voisit saavuttaa unelmasi?
 - Kysymystä voi tarkentaa myös muotoon: Mieti tulevaisuuttasi viiden vuoden päähän, mitä haluaisit siellä olevan.
- Jatkotehtävänä voisi olla portaiden/vaiheiden kuvaaminen tiellä kohti unelmaa tai unelmia.
- **Lopetus:** Kerätään palautetta ja yleisiä kokemuksia ryhmään osallistumisesta. Ryhmän lopettaminen.

Kuvien lähteet

<https://pixabay.com/fi/photos/ystavyys-hauskaa-taustavalo-hauska-2366955/>

<https://pixabay.com/fi/photos/v%C3%A4ri-ty%C3%B6p%C3%B6yt%C3%A4-paperi-yhteiskunta-3207345/>

<https://pixabay.com/fi/photos/mies-hallitus-piirustus-lihakset-2037255/>

<https://pixabay.com/fi/photos/puut-metsä-forest-polku-3410846/>

<https://pixabay.com/fi/illustrations/kysymys-mark-vastaus-ratkaisu-4105529/>

<https://pixabay.com/fi/photos/noppa-k%C3%A4si-peli-roolipeli-1265633/>

<https://pixabay.com/fi/photos/lautapelit-torni-pelit-2357451/>

<https://pixabay.com/fi/photos/ilmapallo-ilmapallot-metz-590133/>

<https://pixabay.com/fi/photos/nainen-p%C3%A4iv%C3%A4kirja-kirjauskansio-865110/>

<https://pixabay.com/fi/illustrations/mindmap-kartta-muista-prosessi-4324289/>