

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma / sosiaalinen kuntoutus

Mari Lindevall

”Jos uskot itseesi, mikään ei ole sinulle mahdotonta” -
ELÄMÄNTAITO-RYHMÄN MERKITYS NUOREN ELÄMÄLLE

Opinnäytetyö 2012

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

LINDEVALL MARI

” Jos uskot itseesi, mikään ei ole sinulle mahdotonta”.

Elämäntaitoryhmän merkitys nuoren elämään

Opinnäytetyö

26 sivua + 1 liitesivu

Työn ohjaaja

Lehtori Marita Saura

Toimeksiantaja

Domino, nuorten monipalvelukeskus, Lahti

Huhtikuu 2012

Avainsanat

itsetunto, itseluottamus, minäkuva, elämäntaitoryhmät

Domino, nuorten monipalvelukeskus Lahdessa tarjoaa yksilöllistä, kohdennettua ja verkostoitunutta tukea nuorille. Opinnäytetyö toteutettiin syksyn 2009 ja kevään 2010 aikana. Tavoitteena oli pitää elämäntaitoryhmää nuorille 17 - 22-vuotiaille naisille, aiheena itsetunto, itseluottamus ja minäkuva sekä arkipäivään liittyvät asiat. Ryhmä koontui kerran viikossa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ryhmätoiminnan merkitystä nuorten elämään ja itsetuntoon. Tavoitteena oli myös saada nuoret sitoutumaan ja osallistumaan ryhmän toimintaan sekä saada nuorten ääni ja kokemukset näkyviin.

Opinnäytetyön teoriaosassa käsitellään itsetuntoa, itseluottamusta, minäkuva ja elämäntaitoryhmiä. Työn raportoinnin avulla Domino saa tietoa tämänkaltaisen ryhmän toiminnasta ja tarpeellisuudesta. Opinnäytetyön avulla Domino voi kehittää palvelujaan nuorten tarpeita ja toiveita paremmin vastaaviksi.

Opinnäytetyön tulosten perusteella ryhmällä oli osittaista vaikutusta nuorten itsetuntoon. Nuorten elämäntaidot kohenivat ryhmäkertojen aikana. Ryhmässä käsiteltävät aiheet ja niihin liittyvä toiminta koettiin mielekkäiksi ja mielenkiintoisiksi. Nuorten itseluottamus koheni uusien ihmissuhteiden myötä, ja nuoret huomasivat, etteivät ole yksin.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Care

LINDEVALL, MARI

“If You Believe in Yourself, Nothing Is Impossible ”

The Meaning of Life-Skill Group in a Young Person’s Life

Bachelor’s Thesis

26 pages + 1pages of appendices

Supervisor

Marita Saura, Senior Lecturer

Commissioned by

Domino, the Service Center of the Young in Lahti

April 2012

Keywords

self-esteem, self-confidence, self-image, life skills group

Domino, the service center of the young in Lahti offers individual, targeted and networked support to young people. The study was carried out in autumn 2009 and in spring 2010. The aim was to offer the life-skills groups for young girls and women 17 to 22 year old where the subjects were self-esteem, self-confidence, self-image as well as everyday issues. The group gathered once a week.

The aim of this work was to examine the importance of group activities to young people and self-esteem. Another objective was to get young people to engage and to participate in activities of the Group as well as to get young people’s a voice and experience to be heard and seen.

In theoretical part self-esteem, self-confidence, self-image and life skills groups are handled. By reporting to work, Domino provides this kind of information group activities and the necessity of that. By the help of this thesis, it can better develop own services for young people's needs and hopes better.

According to the results, the group had a partial effect on young people’s self-esteem. Young people’s life skills improved during on the group meetings. Issues discussed and activities in the group were considered meaningful and interesting. Young people's self-confidence improved of new relationships with other young people and noticed that they were not alone.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	ITSETUNTO	6
	2.1 Itsetunnon määritelmä	6
	2.2 Yksityinen ja julkinen itsetunto	7
	2.3 Itsetunnon kuvaus	8
	2.4 Itsetunnon rakentuminen	9
	2.5 Hyvän itsetunnon tunnusmerkkejä	9
	2.6 Itseluottamus	10
	2.7 Minäkuva	11
	2.7.1 Määritelmä	11
	2.7.2 Minäkuvan osa-alueet	11
3	ELÄMÄNTAITORYHMÄT	12
4	DOMINO, NUORTEN MONIPALVELUKESKUS	13
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	14
	5.1 Tavoitteet	14
	5.2 Toiminnan suunnittelu	15
	5.3 Osallistujien valinta	15
	5.4 Toiminnallinen opinnäytetyö	16
6	TOIMINNAN KUVAUS	17
	6.1 Elämäntaito-ryhmän kokoontuminen	17
	6.2 Toiminnan raportointi	19
7	TOIMINNAN ARVIOINTI JA TULOKSET	21
8	YHTEENVETO JA POHDINTA	22
	LÄHTEET	27

Liite 1. ET-ryhmä, 2009 - 2010

1 JOHDANTO

Idea opinnäytetyöhöni tuli muutaman vuoden takaa ennen sosionomiopintojeni alkua, jolloin työskentelin eri-ikäisten lasten ja nuorten kanssa. Jo silloin huomasin, kuinka paljon nuoret tarvitsevat toisiltaan tukea erilaisissa asioissa, mutta vaikeista asioista vaiettiin. Kun tuli aika pohtia opinnäytetyön aihetta, tiesin, että haluan tehdä jotakin toiminnallista nuorten parissa. Yhdessä opettajan avustuksella lähdin etsimään työlleni toimeksiantajaa. Toimeksiantajaksi löytyi Domino, nuorten monipalvelukeskus Lahdesta. Domino on osa Lahden kaupungin ylläpitämiä nuorisopalveluita, joka tarjoaa yksilöllistä, kohdennettua ja verkostoitunutta tukea nuorille. Dominosta toivottiin, että lähtisin mukaan yhdessä työparin kanssa vetämään ryhmää, joka koostuisi nuorista naisista ja käsitteisi elämänhallintaan liittyviä asioita.

Teoriaosuuteni keskeiset käsitteet ovat itsetunto, itseluottamus, minäkuva ja elämäntaitoryhmä. Opinnäytetyössäni tuon esille nuorten sitoutumisen ja osallistumisen ryhmän toimintaan. Tarkoitukseni on tuoda esille myös se, onko tällaisella ryhmätoiminnalla merkitystä nuoren elämään, saavatko nuoret ryhmästä hyötyä oman itsetunnon kohottamiseen. Lisäksi pohdin, mitkä seikat vaikuttavat ryhmän ryhmäytymiseen ja ryhmän toimintaan. Työn tarkoituksena on tuoda kirjalliseen muotoon ryhmän toteutus ja tarpeellisuus, jolloin Dominoon jää myös materiaali siitä, miten ryhmä toimi ja kannattaako tällaista ryhmää jatkossa perustaa.

Ryhmä kokoontui syksyllä 2009 ja keväällä 2010 kerran viikossa. Ryhmään osallistuvilta kerättiin ennen ryhmän alkua tavoitteita ja toivomuksia ryhmäkertojen suhteen. Toivomusten perusteella lähdettiin rakentamaan mieleistä toimintaa ja keskustelunaiheita. Jokaista kertaa varten oli suunniteltu itsetuntoa, itseluottamusta tai minäkuvaavaa käsittelevä teema, josta keskusteltiin ja jonka puitteissa tehtiin erilaisia harjoituksia.

2 ITSETUNTO

2.1 Itsetunnon määritelmä

Itsetuntoa määritellään monin eri sanoin. Sanotaan, että itsetunto on jokaisen persoonallinen ominaisuus; tunne tai käsitys omasta itsestä (Nyyti Ry). Itsetuntoa on myös se, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen näkee itsessään. Itsetuntoa pidetään hyvänä ihmisen toiminnan ja hyvinvoinnin selittäjänä. Itsetunnosta on myös tehty tä-

män ajan muoti-ilmio, jolla selitetään elämän tapahtumia ja tekojen merkityksiä. Muun muassa sitä, miksi nuoret sotkevat spraymaalilla talojen seiniä, selitetään itsetunto-ongelmilla. (Keltikangas-Järvinen 2010,13 - 17.)

Itsetuntoa määritellään myös käyttämällä siitä synonyymiä omanarvontunto, jolloin se tarkoittaa itsekunnioitusta sekä tietoisuutta omista arvoista ja sitä, että pitää myös tiukan paikan tullen kiinni arvoistaan. Sirkku Aho jakaa kirjassaan Lapsen minäkäsitys ja itsetunto, itsetunnon kolmeen eri kategoriaan, reaalinäkäsitykseen, mikä kuvaa ihmisen minäkäsitystä itsestään, ihanneminäkäsitykseen eli siihen, millainen ihminen haluaisi olla sekä normatiiviseen minäkäsitykseen, mikä on ihmisen käsitys siitä, millaisena muut hänet näkevät. (Aho 1996.)

Raisa Cacciatore ynnä muut kirjoittavat kirjassaan Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa itsetunnosta niin, että itsetunto on myönteisten asenteiden, uskomusten ja kokemusten sekä kielteisten asenteiden, uskomusten ja kokemusten tasapainotila. Itsetunto on kuin vaaka, jonka kupeissa on plussaa ja miinusta. Se on yksilöllinen ja hetkestä toiseen muuttuva. Jos toiseen kuppiin tulee romua ja räntää, voi toiseen kuppiin laittaa jotakin hyvää vastapainoksi. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 138.)

2.2 Yksityinen ja julkinen itsetunto

Keltikangas-Järvinen kirjoittaa, että ihmisen itsetunto voidaan erottaa yksityiseen ja julkiseen itsetuntoon. Yksityisen ja julkisen itsetunnon voi karkeasti erotella niin, että yksityinen itsetunto on jokaisen yksityinen asia eli mitä ihminen mielessään ajattelee itsestään ja miten hyvä hän mielestään on. Julkinen itsetunto sen sijaan tuodaan muidenkin silmien eteen, mitä ihminen kertoo itsestään muille. Julkinen itsetunto on kuva, jonka ihminen haluaa itsestään muille antaa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 24).

Jotkin itsetunnon osat saattavat toimia erittäin hetkellisesti ja niiden sisältämät itsearvotuksen ja itseluottamuksen tunteet saattavat vaihdella suuresti. Yleinen itsetunnon taso määrittää sen, kuinka paljon esimerkiksi epäonnistuminen laskee itsetunnon tasoa. Jos henkilö kokee jatkuvasti hetkellistä itsetuntoa, joka eroaa paljon pysyvästä itsetunnosta, saattavat kokemukset nostaa tai laskea henkilön itsetuntoa pysyvämmin. Useat onnistumisen tunteet jollain tietyllä osa-alueella saattavat nostaa yleistä itsetuntoa samoin kuin

moni peräkkäinen epäonnistuminen voi madaltaa sitä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 30 - 32.)

2.3 Itsetunnon kuvaus

Ihmisen kokemus itsetunnosta näyttäytyy usein mielialana. Onnellinen mieliala saa hänet tuntemaan itsensä arvokkaaksi ja osaavaksi. Matala itsetunto voimistaa ihmisen pahanolontunnetta. Hyvän itsetunnon omaava kokee vahvaa hallinnantunnetta ja uskoo voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä. Itsetunto on yhteydessä myös ihmisen sosiaalisiin taitoihin. Heikko itsetunto vaikeuttaa sosiaalista kanssakäymistä. Itsetuntoa on pidetty koulumenestyksen yhtenä tärkeimpänä selittäjänä. Itseluottamuksen avulla ihminen uskaltaa tarttua uusiin haasteisiin ja välttää alisuoriutumista. (Keltikangas-Järvinen 2010, 35 - 43.)

Itsetunto ei ole peritty ominaisuus. Se on alati muuttuva. Itsetunto vaihtelee ihmisen elämäntilanteen mukaan ja muotoutuu elämäkokemusten myötä. Eri elämäntilanteissa ja eri ikävaiheissa itsetuntoon vaikuttavat tekijät vaikuttavat eri tavoin. Nuori ihminen perustaa itsetuntonsa hyvin pitkälle fyysisten piirteiden varaan, kun taas aikuinen painottaa enemmän oman elämänsä hallintaan ja vastuuseen. Vahvaksi muotoutuneen itsetunnon tulisi kestää eri elämäntilanteiden mukanaan tuomat itsetunnon laskut ja kääntää ne myöhemmin voimavaroiksi. Itsetuntoa ei ole koskaan liian myöhäistä lähteä kehittämään. (Mitä itsetunto on?)

Itsetuntoa voidaan vahvistaa monin eri keinoin, esimerkiksi mielikuvaharjoitusten avulla. Koska itsetunto ja minäkuva ovat tavallaan ajatuksia ja uskomuksia, on niihin vaikuttaminen mahdollista ajatustyön avulla. Ajatusten muuttaminen tapahtuu ajatustyön avulla. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 137.) On olemassa paljon muun muassa erilaista kirjallisuutta hyvän itsetunnon kehittämiseksi. Erilaiset yhdistykset ja seurat tarjoavat kursseja, joissa käsitellään ja tutkitaan omaa itseä ja itsetuntoa.

Tiivistetysti itsetunto on tunnetta siitä, että on hyvä, itseluottamusta ja itsensä arvostamista ja oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena. Itsetuntoon kykyä arvostaa muita ihmisiä ja itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa sekä riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Itsetunto on myös epäonnistumisten ja pettymysten sie-tämistä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 5.)

2.4 Itsetunnon rakentuminen

Itsetunnon rakentuminen alkaa heti syntymän jälkeen. Vastasyntynyt on heti valmis vuorovaikutukseen. Kun lapsena saa riittävästi vanhemman eläytyvää tukea, tuki auttaa luomaan itsearvostusta. (Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys.). Itsetunto lähtee kehittymään sen mukaan, miten vanhemmat hoitavat lastaan. Jo varhainen vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä antaa pohjan lapsen itsetunnon rakentumiselle. Itsetunnon kannalta on tärkeää, millaisena vanhemmat pitävät lastaan, mitä vanhemmat lapselta odottavat ja miten vanhemmat suhtautuvat lapsen suorituksiin, onnistumisiin ja epäonnistumisiin.

Kun lapsi kasvaa, itsetunnon rakentumiseen vaikuttavat koulu, kaverit, harrastukset ja koti. Kouluikässä lapselle muodostuu käsitys siitä, millainen hän on ja mitä hän kykenee oppimaan. Harrastuksissa lapsi voi saada hänelle tärkeitä onnistumisen ja osaamisen kokemuksia, jotka voivat korjata muulla osa-alueella koetut epäonnistumiset. Nykyaikana myös lasten harrastuksiin on tullut mukaan kilpailu ja erilaiset suoriutumista vaativat vaatimukset. Näistä saattaa olla lapselle haittaa, sillä paineet asettavat lapsen itsetunnon haasteen. Lapsi voi myös saada epäonnistumisen kokemuksia, joiden seurauksena lapsi pitää itseään aina epäonnistujana, huonompana kuin muut.

Aikuisiässä oma minuus on löytynyt ja itsetunto on vakiintunut. Ihminen ei kuitenkaan koskaan saavuta niin täydellistä riippumattomuutta omasta ympäristöstä, ettei erilaisilla kokemuksilla olisi merkitystä itsetunnonle. Hyväkin itsetuntoa voivat aikuisiässä murtaa vastoinkäymiset ja epäonnistumiset työssä. Aikuisena on mahdollista myös korvata niitä lapsuuden kokemuksia, joista on jäänyt negatiivinen kuva itsessä. Uusia voimavaroja on aina mahdollista löytää. On tärkeää, että elämässä on edes yksi ihminen, joka on kertomassa, että on hyvä ja tärkeä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 123 - 124.)

2.5 Hyvän itsetunnon tunnusmerkkejä

Hyvän itsetunnon omaava henkilö havaitsee ja tietää heikkoutensa, kestää pettymyksiä ja epäonnistumisia. Hän osaa olla rehellinen itselleen huonojenkin puoliensa suhteen ilman, että se vie häneltä itsekunnioitusta. Hyvä itsetunto auttaa omien virheiden myöntämistä epäonnistumisen jälkeen. Samanaikaisesti hän kuitenkin yrittää päästä huonoista piirteitään eroon. Henkilö, jolla on hyvä itsetunto, tietää millainen hän on ja

osaa arvostaa itseään sellaisena kuin on. Hyvään itsetuntoon liittyy kyky arvostaa muita ihmisiä. Henkilö, jolla on vahva itsetunto, osaa myös nähdä toisissa ihmisissä hyvää, antamaan tunnustusta ja antamaan arvoa toisten mielipiteille. Hyvä itsetunto auttaa tulkitsemaan oikein ympäristöä ja näkemään, että muidenkin ihmisten elämässä on pettymyksiä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17 - 19.)

2.6 Itseluottamus

”Sanotaan, että itsensä löytäminen on ihmiselle vaikeinta. Arvelen, että asiaa on liioiteltu. Hyvin monet ovat löytäneet itsensä, mutta eivät ole kehdanneet ilmoittaa, mitä ovat löytäneet”(Olli 1989, 286).

Itseluottamuksella, engl. self-esteem, tarkoitetaan uskoa siihen, että selviytyy tai suoriutuu omasta mielestään hyvin siitä mihin ryhtyy tai joutuu. Itseluottamus on kokemusta omista taidoistaan. (Itseluottamus ja itsetunto) Se on voimavara, mikä vie meitä elämässä eteenpäin. Kirjailija-kouluttaja Marika Burton on puhunut Helsingin muotimessuilla 2001 itseluottamuksesta. Hänen mukaansa itseluottamusta kannattaa harjoitella ja kehittää päivittäin, koska se on yksi voimavaroistamme. (Burton 2001.)

Itseluottamus vaihtelee tilanteen mukaan. Esimerkiksi opiskelijalla voi olla heikko itseluottamus koulussa opiskellessaan kieliä, kun taas mieleisen harrastuksen parissa itseluottamus voi olla vahva. Meillä kaikilla on jaksoja, jolloin itseluottamus on heikompi. Heikko itseluottamus perustuu usein vääränlaisiin ajatuksiin omasta itsestä. Tällaiset ajatukset tulisi tiedostaa ja pyrkiä korjaamaan. (Itseluottamus ja itsetunto)

Kirjailija-kouluttaja Marika Burtonin mukaan itseluottamusta kehitettäessä on hyvä ymmärtää, että itseluottamus ei ole kiinni ulkoisista asioista, kuten ulkonäöstä. Itseluottamusta voidaan kasvattaa ulkoisilla asioilla, mutta Burtonin mukaan ne eivät kannata kovinkaan pitkälle, jollei itseluottamuksen perusta ole kunnossa. Itseluottamusta voidaan tukea asettamalla itsellemme sopivia vaatimuksia ja näin lisätä onnistumisen kokemuksia. (Burton 2001.)

Itseensä luottaminen ei helppoa, varsinkaan nuorena. Nuori, miksei aikuinenkin, voi helposti syyttää vanhempiaan, opettajiaan tai ketä tahansa, joka asettaa sinulle mielestäsi liian suuria odotuksia tai paineita. On helppo sanoa, että on jonkun vika, kun kokee itsensä epävarmaksi ja kaipaa jonkun hyväksyntää. Itseluottamus on juuri sitä, että

et koko ajan etsi hyväksyntää muilta. Päivän päätyttyä, esimerkiksi iltaisin, pitäisi pysyä nimeämään edes yksi asia, jonka on saanut aikaan ja josta on ylpeä. Asian ei tarvitse olla suuri. Riippumatta siitä, onko asia iso vai pieni, ihminen tekee joka päivä jostain tärkeää, eikö se ole juuri syy tuntea itseluottamusta? (Mastromarino 2006, 22 - 23) Itseluottamus ja itsetunto tukevat toisiaan. Itsetunto ohjaa meitä silloin kun itseluottamus puuttuu. (Itseluottamus ja itsetunto)

2.7 Minäkuva

2.7.1 Määritelmä

Minäkuvalla tarkoitetaan sitä, mitä hiljaa mielissämme ajattelemme itsestämme (Nyyti Ry). Keltikangas-Järvisen mukaan minäkuva on kuva, millaisena ihminen näkee itsensä (Keltikangas-Järvinen 2010, 97). Itsetunnon ja minäkuvan ero on siinä, että itsetunto voi vaihdella päivittäin, mutta minäkuva on ja pysyy. Ihminen tietää kuitenkin minkälainen on, vaikka jokin vastoinkäyminen horjuttaisi itsetuntoa. Cacciatore ja Korteniemi-Poikela mainitsevat, että tunteet, jotka yllättävät ja horjuttavat itsetuntoa, syntyvät syystä. Ne yrittävät kertoa jotain, esimerkiksi ihmisen sisäisistä solmuista ja niihin olisi hyvä yrittää löytää ratkaisun. (Cacciatore, ym. 2008, 31.)

2.7.2 Minäkuvan osa-alueet

Minäkuvan voi jakaa Keltikangas-Järvisen mukaan kolmeen eri osa-alueeseen: yksityiseen minään, sosiaaliseen minään ja ihanne minään. Yksityisessä minässä toiveet, ajatukset, pelot ja unelmat ovat henkilökohtaisia. Sosiaalinen minä syntyy, kun lapsi huomaa kuuluvansa johonkin yhteisöön tai ryhmään. Ihanneminä on sitä, mitä haluaisi olla. Ihanneminä on ihmisen tavoite ja se, mihin ihminen pyrkii elämässään. (Keltikangas-Järvinen 2010, 97–99.) Laine jakaa minäkuvan eri ulottuvuuksiin, mutta tarkoittaa samaa kuin Keltikangas-Järvinen. Yksilöllä on kolme eri minäkuvan ulottuvuutta. Reaaliminäkuvassa yhdistyvät julkinen minäkuva, joka ilmaistaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, sekä yksityinen minäkuva, jota ei aina välttämättä paljasteta muille. Reaaliminäkuva on käsitys siitä, mitä itse todellisuudessa on. Ihanneminäkuva on käsitys siitä, millainen yksilö haluaisi olla. Normatiivinen minäkuva pitää sisällään yksilön käsityksiä siitä, millainen yksilön pitäisi olla muiden mielestä. (Laine 2005, 23.)

Kaikki minäkuvan ulottuvuudet voidaan jakaa neljään suppeampaan osaan, suoritusminäkuvaan sekä sosiaaliseen, emotionaaliseen ja fyysis-motoriseen minäkuvaan. Suori-

tusminäkuva kertoo, millaisena yksilö pitää itseään erilaisissa kognitiivisissa suoritustilanteissa ja sosiaalinen minäkuva kertoo, miten yksilö suhtautuu itseensä ryhmän jäsenenä. Emotionaalisessa minäkuvassa on kyse siitä, millainen yksilö kokee olevansa luonteeltaan sekä tunne-elämältään ja fyysis-motorisessa minäkuvassa taas siitä, millaisena yksilö pitää itseään fyysisiltä ja ulkoisilta ominaisuuksiltaan. (Laine 2005, 23 - 24.) Minäkuva liittyy läheisesti itsetuntoon. Jos minäkuva on muotoutunut pääasiassa myönteisistä asioista, on itsetuntokin yleensä hyvä.

3 ELÄMÄNTAITORYHMÄT

Elämäntaitoryhmiä järjestetään ympäri Suomea erityisesti päihde- ja mielenterveysasiakkaille. Usein ryhmätoiminta on suunnattu nuorille tai nuorille aikuisille ja se liitetään osaksi kuntoutusta. Ryhmiin tullaan, kun halutaan muutosta omaan elämään. Elämäntaitoryhmien tavoitteena on kehittää nuorten vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitoja, lisätä elämänhallintaa ja itsetuntemusta sekä nostaa esille nuorten omia voimavaroja. Ryhmien päämääränä on yksilön psyykkinen eheyttäminen yhdessä tapahtuvan oppimisen ja yhdessä koettujen kokemusten avulla. Ryhmien ydintä ovat viikoittaiset tapaamiset ja ohjatut toiminnot. (Lapsi & Luonto Säätio.) Elämäntaitoryhmiä sovelletaan myös kehitysvammapalveluihin, joissa ylläpidetään opittuja taitoja ja opetellaan uutta. Ryhmässä tuetaan omien valintojen tekemiseen ja vastuulliseen asioiden hoitoon. (Toimintakeskus Cäpsä)

Omaisat Huumetyön tukena ry on tehnyt vuonna 2010 tutkimuksen ET-työmallin vaikutuksista nuorten huumeiden käyttäjien elämään. Tutkimukseen osallistuneita nuorilta kysyttiin haastattelun kautta, mitä ryhmistä jäi käteen. Osalla nuorista ryhmään kuulumisesta oli kulunut jo kymmenen vuotta ja osa kuului sillä hetkellä ryhmään. Tuloksissa kerrotaan, että ryhmätoiminta ei ole kuin salamaniskusta muuttanut nuorten elämää, vaan nuoret ovat joutuneet tekemään itsensä kanssa paljon töitä. Ryhmään osallistuminen oli kuitenkin tuonut selkeää hyötyä nuorten elämään.

Ryhmään osallistuminen toi nuorten päivään ja viikkoon selkeää rytmiä. Nuoret kokivat saavansa vaihtoehtoista tekemistä löhöämisen rinnalle, elementtejä normaalielämään, näytteitä siitä, mitä kivaa elämässä voi olla, sekä tukea ja kannustusta ilman tuomitsemista. Tuloksista käy ilmi, että nuoret saivat tukea ja valmiuksia erilaisten asioiden hoitamiseen ja ennen kaikkea vertaistukea ja esimerkkejä selviytymisestä. (”Vaik on viel käyttöö” 2010)

4 DOMINO, NUORTEN MONIPALVELUKESKUS

Domino, nuorten monipalvelukekus on osa Lahden kaupungin nuorisopalveluita. Sen tavoitteena on edistää nuorten hyvinvointia erilaisin tuin ja toiminnoin. Domino antaa yksilöllistä, kohdennettua ja verkostoitunutta tukea nuorille lahtelaisille. Dominon palvelut jakautuvat etsivätyöhön, kriisityöhön, mielenterveystyöhön, päihdetyöhön sekä nivelvaihtetyöhön. (Domino, nuorten monipalvelukeskus.)

Nivelvaihtetyö on tarkoitettu 15 - 22-vuotiaille nuorille, jotka ovat syystä tai toisesta keskeyttäneet opintonsa tai ovat keskeyttämishän alla. Nivelvaihtetyön tavoitteena on ohjauksen ja tukitoimenpiteiden jatkuvuus nivelvaiheessa sekä keskeytyksen uhatessa. Päihdetyö on tarkoitettu 13 – 25-vuotiaille nuorille ja heidän perheilleen. Sen tavoitteena on ennaltaehkäistä nuorten päihdeongelmia, tarjota tukea nuorille ja heidän perheilleen päihdeettömyyden edistämiseksi sekä päihdehaittojen ehkäisemiseksi. (Domino, nuorten monipalvelukeskus.)

Asiakkaaksi Dominoon tullaan yleisimmin sosiaalitoimen kautta. Myös nuori itse, koulujen oppilashuolto, nuorten vanhemmat sekä läheisverkostot voivat ottaa yhteyttä Dominoon. Dominoon hakeudutaan asiakkaaksi muun muassa mielenterveysongelmien, päihdeongelmien, sosiaalisten pelkojen ja kouluttamattomuuden vuoksi. Itsenäistymisen ja ihmissuhteiden voimat voivat myös olla syinä asiakkaaksi hakeutumiseen. Palvelu on nuorille luottamuksellista ja maksutonta. (Domino, nuorten monipalvelukeskus.)

Dominossa nuori autetaan muun muassa työhön ja koulutukseen liittyvissä asioissa, kuten hakemusten täyttämisen ja tekemisen ja harjoittelupaikkojen etsinnässä. Apua ja tukea saa myös asumiseen liittyvissä asioissa, asunnon hakemisessa, vuokrasopimukseen liittyvissä asioissa, tukien hakemisessa ja talouden hallinnassa. Dominossa tuetaan myös mielenterveysongelmien selvittämisessä, itsetunnon ja identiteetin eheyttämisessä, perhesuunnittelussa sekä ravintoon ja liikuntaan liittyvissä asioissa. Dominossa järjestetään pitkin vuotta erilaisia ryhmiä tarpeen mukaan. Muun muassa nuorille äideille on oma ryhmänsä, pojille on oma ryhmänsä, jossa pääteemana voi olla esimerkiksi liikunta. Dominossa järjestetään myös depressiokoulua. (Domino, nuorten monipalvelukeskus.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Tavoitteet

Nuorten vaara syrjäytyä on ollut tapetilla jo pidemmän aikaa. Paljon puhutaan siitä, miten nuoret lopettavat koulunsa kesken ja jäävät yhteiskunnassa tuuliajolle. Nuorilla ja nuorilla aikuisilla on yhä enemmän mielenterveyden häiriötä, vaikeuksia elämäntilanteissa, ongelmia toimeentulossa sekä sosiaalisten suhteiden hallinnassa. Näitä nuoria varten on perustettu erilaisia työpajoja, hankkeita ja muita tukitoimia. Jostakin syystä nuoret ja erilaiset tukitoimet eivät aina kohtaa. Valtiontalouden tarkastusviraston toiminnantarkastuskertomuksessa vuonna 2007 on tullut ilmi, että jo nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisevässä perustyössä on ongelmia. Eri alojen toimijat eivät kohtaa. Tarkastuskertomuksessa todetaan, että esimerkiksi opettajat eivät tiedä riittävästi sosiaalityöstä ja toisin päin, jolloin yhteistyö ei suju riittävän tehokkaasti. (Valtiontalouden tarkastusvirasto). Nuorten tulisi itse olla aktiivisia ja hakeutua tukien pariin. Yhä enemmän on satsattu myös siihen, että palvelut viedään nuorten luokse, jolloin palvelut ovat helpommin nuorten tavoitettavissa. Domino, nuorten monipalvelukeskus on toimija, joka tekee työtä nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

Opinnäytetyönäni pidin Dominossa 17 - 25-vuotiaille nuorille naisille vertaistukiryhmää, jonka aiheena oli itsetunto ja siihen liittyvät minäkuva ja itseluottamus. Opinnäytetyön ja ryhmän tavoitteena oli tuoda sisältöä ja säännöllisyyttä nuorten elämään sekä tarjota nuorille mahdollisuus luoda uusia ihmissuhteita. Tavoitteena oli, että nuoret saisivat toisiltaan tukea ja vahvistusta itsetunnon kehittämisessä ja näin luoda nuorten uskoa omaan itseensä.

Opinnäytetyö on tehty nuorten näkökulmasta. Tavoitteena oli selvittää, millainen merkitys tällaisella ryhmätoiminnalla on nuoren elämään vai onko merkitystä ollenkaan. Tavoitteena oli havainnoida ja raportoida ryhmän toimintaa ja ryhmäytymistä. Raportoin myös sen, miten ryhmä toteutuu ja miten nuoret sitoutuvat ryhmän toimintaan ja mitkä seikat siihen vaikuttavat. Opinnäytetyö selvittää, miten nuorten tunteukset omasta itsetunnosta muuttuivat ensimmäisestä tapaamisesta viimeiseen. Työn tavoitteena ei ole tehdä tuotetta, vaan tärkeää on nuorten osallistuminen ja erityisesti nuorten sitoutuminen ryhmän toimintaan.

5.2 Toiminnan suunnittelu

Toiminnan suunnittelu lähti liikkeelle keväällä 2009, jolloin ensimmäisen kerran tapasin Dominon henkilökuntaa ja tulevan työparini. Idea lähti Dominon tarpeesta ja siitä, millaiselle ryhmätoiminnalle heillä olisi tarvetta ja millaista heillä ei sillä hetkellä ollut käynnissä. Dominossa pidetään erilaista ryhmätoimintaa tarpeen mukaan depressiokoulusta teiniäitien kokoontumisiin.

Työparini kanssa suunnittelimme aikataulun, joka sopi meille molemmille. Ryhmä päätettiin aloittaa tiistaina 17.11.2009, ja se kokoontuisi kerran viikossa tiistaisin joulun asti ja keväällä jatkettaisiin. Ryhmä kokoontuisi Dominon tiloissa, ellei toisin sovi. Sain vapaat kädet suunnitella ryhmäkertojen keskusteluaiheet ja toiminnan. Sovimme, että Domino kustantaa esimerkiksi askartelutarvikkeita, mikäli niihin on tarvetta.

Suunnitelman rakentuminen lähti liikkeelle, kun tutkin teemoihin sisältyvää kirjallisuutta ja pohdiskelin jo oppimaani. Kirjallisuuden myötä sain käsityksen siitä, minkälaisia keskusteluaiheita ja harjoituksia voisimme ryhmässä toteuttaa. Osa harjoituksista oli tuttuja minulle jo entuudestaan ja osan löysin matkan varrella. Myös työparini pöydän laatikoista löytyi jotakin ryhmälle sopivaa. Suunnitelma tarkistettiin ennen ryhmän aloittamista. Ryhmän alkaessa muutoksia suunnitelmiin jouduttiin kuitenkin tekemään, koska ohjelmaamme tuli jotakin yllättävää. Tarkennettu suunnitelma liitteenä 1.

5.3 Osallistujien valinta

Ryhmään osallistuvat nuoret valittiin Dominon valmiista asiakaskunnasta. Dominon palveluohjaaja otti yhteyttä sopiviin nuoriin puhelimitse ja kertoi millainen ryhmä oli alkamassa. Ryhmään ilmoittautui mukaan kuusi nuorta, joista jokainen oli käynyt entuudestaan tapaamassa palveluohjaajaa useammin kuin kerran. Näin palveluohjaajalle muodostui käsitys siitä, olisiko nuori ryhmätoiminnan tarpeessa. Nuorista osa kävi koulua ja osa ei. Nuorille yhteistä oli, että kaikki kaipasivat oman itsetuntonsa vahvistumista. Nuorten itsetunto oli syystä tai toisesta heikentynyt, osalla enemmän ja osalla vähemmän.

5.4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö ja toimintatutkimus hakevat vielä paikkaansa ja ennen kaikkea eroja toisistaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden muodoissa ja rajoissa. Opiskelija on vasta kehittymässä tällä saralla asiantuntijaksi. (Vilka 2007.) Varsinkin sosiaali- ja terveystieteillä tämä vaativa, mutta palkitseva tutkimusmetodi on kuitenkin paljon pidetty (Blaxter & Hughes & Tight 2006, 69).

Toiminnallinen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistaminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. toteutustapana voi olla esimerkiksi kirja, vihko, kansio, opas tai järjestetty tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on teksti, josta käy ilmi mitä, miksi ja miten on tehty, millainen työprosessi on ollut sekä minkälaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on tultu. Raportista käy ilmi myös se, miten oppija arvioi omaa oppimistaan ja tuotostaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

Vilkan ja Airaksisen (2003, 7) mukaan kokemuksen ja toiminnan mukana syntyvä tietäminen on meille erityisen tärkeää. Tällainen tieto kumpuaa koettelemuksista, joita kohtaamme maailmassa niin arjessa, työssä kuin vapaa-ajassakin. Useimmiten emme tietoisesti tutki mitään vaan olemme mukana siinä, mikä synnyttää uusia kokemuksia, ajatuksia, näkökulmia, arvioita ja halua muuttaa maailmaa. Tämä arjen tieto auttaa meitä selviämään elämässä ja työssä paremmin.

Valitsin toiminnallisen opinnäytetyön, koska siinä ollaan läheisemmässä suhteessa käsiteltävän asian kanssa. En ole vain ryhmän toimintaa ulkopuolelta seuraava, vaan osallistun itse ryhmän toimintaan ja olen osana sitä. Toiminnallinen opinnäytetyö vaatii aikaa, ja siksi on hyvä tehdä toimintasuunnitelma, johon kirjata työn ideoita ja tavoitteita. Koska työprosessi on pitkä, on hyvä kirjoittaa työn ajalta päiväkirjaa. Päiväkirjaan on hyvä kirjoittaa ylös havainnot, ajatukset ja tunteet. Tämä helpottaa varsinaista kirjoitusprosessia. Päiväkirjaan voi merkata myös mahdolliset toiminnan muutokset ja siihen vaikuttavat tekijät sekä käyty keskustelut toimeksiantajan tai ohjaajan kanssa. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

6 TOIMINNAN KUVAUS

6.1 Elämäntaito-ryhmän kokoontuminen

Elämäntaito-ryhmä kokoontui tiistaisin kello 16 – 17.30 Dominon tiloissa. Ensimmäisellä kerralla esittäydyimme toisillemme, kävimme läpi ryhmän tarkoituksen, tutustuimme toisiimme käyttäen apuna erilaisia pehmoleluja. Pehmoleluista jokainen sai valita mieleisensä ja sen avulla kerroimme itsestämme muille. Käsittelimme aihetta minäkuva ja teimme flapille koosteen siitä, mitä minäkuva on. Lopuksi keräsimme ylös toivomuksia ja ehdotuksia tuleville kerroille. Jokainen sai myös kertoa omat tunteuksensa sillä hetkellä ja sen, millä mielin lähtee kohti kotia.

Toisella kerralla jatkoimme minäkuvan käsittelyä. Jokainen sai vuoron perään katsoa itseään peilistä ja kertoa, mitä siitä näkee. Kerroimme toisillemme myös sen mitä me toisissamme näemme. Kävimme myös läpi viikon kuulumisia ja keskustelimme seuraavan kerran Helsingin matkasta.

Kolmas kerta oli muista kerroista poikkeava, sillä suuntasimme ostosmatkalle Helsinkiin. Lähtö oli kello 10 bussilla. Kävimme ensin Vantaan Ikeassa, jossa vietimme pari tuntia. Sieltä suuntasimme Itäkeskukseen ”shoppailemaan”. Matkalla söimme eväitä ja juttelimme niitä näitä. Takaisin Lahdessa olimme noin kello 18.

Neljännellä kerralla toteutimme nuorten toivomuksesta kädentaitokerran. Nuoret saivat itse etsiä itselleen sopivan kuvan tai tekstin, mikä painettiin joko t-paitaan tai tyy-nyliinaan. Tämä vei suurimman osan ajastamme, joten jutustelimme yhdessä tekemisen lomassa. Tärkeää oli, että kaikki tekivät yhdessä.

Viimeisellä kerralla ennen joululomaa ”fiilistelimme” joulutunnelmissa. Keskustelimme siitä, miten kukin joulua viettää ja millaisia perinteitä kullakin on. Keskustelimme myös siitä, mitä hyvä itsetunto on. Käytimme aikaa myös minäkilven tekoon, sen jokainen sai lopuksi koristella mieleisekseen. Minäkilpi on menetelmä, jossa askarrellaan suojakilpi. Kilpeen voidaan kirjoittaa muun muassa itseä suojaavia tekijöitä.

Joululoman jälkeen jatkoimme itsetunto-aiheella. Keskustelimme keinoistamme vahvistaa omaa itsetuntoamme. Teimme myös harjoituksen, jossa kirjattiin ylös omia

heikkouksia ja vahvuuksiamme. Kun paperi alkoi täytyä, katsoimme kumpia tuli enemmän, heikkouksia vai vahvuuksia. Tulimme siihen tulokseen, että heikkouksia on helpompi löytää ja kirjata ylös kuin vahvuuksia. Kävimme myös läpi joululoman kuulumisia ja mitä lahjaksi oli saatu.

Toinen kerta keväällä keskittyi askarteluun ja voimavarakartan tekemiseen. Jokainen sai etsiä lehdistä itselle mieleisiä kuvia ja liimata ne pahville. Askartelun ohella keskustelimme löytämistämme kuvista ja mitä ne tuovat meille mieleen. Kun kaikki olivat valmiita, esittelimme kartat muille. Nuoret intoutuivat keskustelemaan myös keskenään.

Kolmas kerta peruuntui sairastumisen vuoksi.

Neljännellä kevään kerralla aiheenamme oli itseluottamus. Keskustelimme siitä, mitä itseluottamus on ja millainen on, jos on hyvä itseluottamus. Itseluottamus herätti keskustelua myös voimavaroistamme. Puhuimme myös luottamuksesta yleensä ja siitä, kuinka helposti luotamme muihin ihmisiin sekä, kuinka lähelle päästämme ihmiset, läheisen tai vähemmän läheisen.

Viidennellä kevään kerralla askartelimme ystävänpäivälahjoja. Käytimme syksystä jääneitä painantatarvikkeita. Ne, jotka syksyllä painoivat tyynyliinan, saivat nyt painaa t-paidan ja toisin päin. Tarkoitus oli myös tehdä erilaisia luottamusharjoituksia, mutta aika ei riittänyt.

Kuudennella kerralla jalkauduimme keilaamaan Lahden keskustan keilahalliin. Kaikki lähtivät mielellään mukaan ja innostuivat tekemään kaatoja. Viimeisellä kerralla käsittelyssä olivat unelmat. Tälle kerralle en päässyt osallistumaan sairastumisen vuoksi.

6.2 Toiminnan raportointi

Jokainen ryhmän tapaamiskerta oli omanlaisensa, sillä koskaan ei tiennyt kuinka moni nuorista tulee paikalle ja kuinka puheliolla tuulella nuoret olivat. Ryhmän osallistujamäärä vaihteli jokaisella kerralla kahdesta viiteen. Oli nuoria, jotka olivat mukana joka kerta ja nuoria, jotka jättivät ryhmän kokonaan matkan varrella.

Ensimmäisestä tapaamiskerrasta hieman enemmän, koska se poikkesi muista tapaamiskerroista uutuutensa vuoksi. Ensimmäisellä kerralla kävimme läpi ryhmän pelisääntöjä; milloin pitää olla paikalla, mitä jos ei pääse paikalle tai sairastuu. Kävimme keskustelua ryhmän tarkoituksesta ja siitä, mikä mitä minä tulen tekemään ryhmän toimimisen päätyttyä. Me myös esittäydymme toisillemme sekä tutustuimme toisiimme erilaisten pehmojen ja maskottien avulla. Ensimmäisen tapaamiskerran lopulla paikalla olleilta nuorilta kysyttiin, mikä oli heidän sen hetkinen tunteensa ryhmän ja jatkon suhteen. Tässä on vastauksia:

”Fiilikset ovat hyvät. Ryhmä vaikuttaa mukavalta. Koska olen ollut jo kerran toises ryhmäs, ymmärrän et muita saattaa jännittää ja ujostuttaa ja ahdistaa uudet ihmiset (joille pitäisi kertoa omia tunteita ja ajatuksia). Luotan jo nyt ryhmää. Uskon et ryhmästä tulee antoisa.”

”Vähän jänskättää. Kuulostaa kuitenkin todella mielenkiintoiselta. Hmm... Iloisin mielin olen liikkeellä.”

”Päällimmäinen fiilis tällä hetkellä väsymys. Mutta ryhmässä tulee varmaan olemaan ihan kivaa, ainakin vaikuttaa lupaavalta.”

”Minusta oli mielenkiintoista tulla ryhmään ja odotan innolla mitä tulevan pitää.”

Ensimmäisellä kerralla kyseltiin myös nuorten toivomuksia tekemisen suhteen. Toivomuslistalla oli ”jotain kivaa tekemistä”, käsitöitä, elokuvissa käynti, keilaus, liikuntaan liittyvää tekemistä, lautapeliä pelaamista ja niin edelleen. Toiveita pyrittiin toteuttamaan mahdollisuuksien mukaan. Toiveita kyseltiin, koska tarkoitus oli tehdä myös nuorille mielekkäitä asioita. Toivomuksia tuli myös koko ryhmätoiminnan suhteen; *”toiveena että ryhmä toimisi ja oppisi tuntemaan ihmisiä ja oma itsetunto paransi”*.

Ryhmään osallistuville jaettiin suunnitelma tulevista kerroista ja niiden sisällöstä (Liite 1). Jokaisella kerralla aloitimme kuulumisten vaihtamisella. Tapaamisiin kuului tärkeänä osana myös kahvi tai tee ja pieni purtava, jotka tulivat Dominolta. Sekä syksyyn että kevääseen kuului niin sanottu jalkautuminen, eli poistuimme Dominon tiloista. Jo toisella kerralla yllätyimme, kun kuulumme mahdollisuudesta päästä päiväretkelle Helsinkiin. Niinpä joulukuun ensimmäisenä päivänä 2009 istuimme kaikki linja-autossa matkalla kohti Vantaan Ikeaa ja Helsingin Itäkeskusta. Tämän mukavan ostospäivän meille tarjosi toinen Dominossa toimiva ryhmä, koska heidän linja-autossaan oli tilaa. Keväällä jalkauduimme keilaamaan Lahden keilahalliin. Tunnin ajan yritimme saada mahdollisimman paljon kaatoja. *”Kuka olikaan päivän paras kaataja?”*

Keskustelutuokioiden oli tarkoitus olla mahdollisimman rentoja, jotta kaikki halukkaat saisivat ottaa osaa keskusteluihin. Keskustelimme muun muassa siitä, millainen on hyvä itsetunto ja minkälaisia piirteitä hyvän itsetunnon omaavalla henkilöllä on. Piirteet kirjoitettiin ylös paperille myöhempää tarkastelua varten. Keskusteluaiheena olivat myös jokaisen henkilökohtaiset rajat – kuinka lähelle kukin päästää toisen ihmisen, niin vieraan kuin läheisen.

Katsoimme niin yhdessä kuin jokainen erikseen peiliin (ja kauhistelimme kulmakarvojamme ja näkyvää juurikasvua) ja keskustelimme mitä itse peilistä näimme ja mitä muut näkivät. Näin saimme käsityksen siitä, millaisena pidämme itseämme verrattuna siihen mitä muut ajattelevat. Pohdimme myös sitä, kuinka paljon välitämme siitä, mitä muut meistä ajattelevat ja uskallammeko olla omia itsejämme.

Kaikki keskustelumme eivät täysin liittyneet itsetuntoon, minäkuvaan tai itseluottamukseen. Tyttöporukalla kokoontuminen sisältää myös ”juoruilua”. ”Juoruilu” sisälsi keskustelua koulunkäynnistä, lastenhoidosta, miehistä, säästä, joulunvietosta, lahjoista, eli kaikesta maan ja taivaan väliltä. Tulimme siihen tulokseen, että ei aina täydy keskustella vakavia.

Keskustelujen lomassa saatoimme puuhastella kaikenlaista. Yhdellä kerralla askartelimme voimavarakartan ja keskustelimme jokaisen voimavaroista. Lopuksi esittelimme ne muille. Koska kädentaidot olivat nuorten toivomuslistalla, päätimme jouluksi painaa itsellemme tai lahjaksi t-paidat tai tyynyliinat. Nuoret saivat itse etsiä tai keksiä

heille sopivan kuvan, tekstin tai muun vastaavan. Jäljelle jääneet painotarvikkeet hyödynsimme ystävänpäivän lähestyessä.

Erilaiset harjoitukset kuuluivat osaksi ryhmän toimintaa. Teimme erilaisia yksilö- ja ryhmärentoutusharjoituksia, luottamusharjoituksia ja kartoitimme suojaavia tekijöitämme sekä heikkouksiamme, joita ryhdymme vahvistamaan. Kaikkeen ryhmän toimintaan liittyi oleellisesti luottamus niin itseen kuin toisiin. Niinpä keskustelimme luottamuksesta, siitä mitä se on, mitkä seikat vaikuttavat luottamuksen syntyyn ja mikä ero on luottamuksella ja itseluottamuksella. Luottamukseen liittyvät myös tunteet, mitkä puhuttivat ryhmäämme. Keskustelua käytiin tunteiden tunnistamisesta ja siitä miten kukin käsittelee ja hallitsee tunteita; esimerkiksi kuka syö suklaata tai kuka lähtee lenkille, kun jokin asia ärsyttää.

7 TOIMINNAN ARVIOINTI JA TULOKSET

Opinnäytetyöni tulokset perustuvat omiin havaintoihini sekä nuorilta saatuun suulliseen ja kirjalliseen palautteeseen. Ennen ryhmän alkamista minua jännitti ryhmäkertojen sujuvuus; mitä jos kukaan ei halua puhua, ovatko käsiteltävät aiheet riittävän mielekkäitä ja niin edelleen. Kuitenkin jokaisen kerran jälkeen odotin innolla seuraavaa kertaa. Loppujen lopuksi olin positiivisesti yllätynyt, että niinkin moni nuori uskalsi puhua omista asioistaan aluksi täysin vieraiden ihmisten läsnä ollessa. Ryhmäkertojen edetessä ja oppiessani tuntemaan nuoria paremmin huomasin, että pääasia on, kunhan vaan puhutaan jostakin. Nuorille oli tärkeää saada jakaa kuulumisiaan ja viikon tapahtumiaan ja erityisesti tulla kuulluksi. Jokainen ryhmään osallistuneista nuorista oli oma persoonansa ja siksi jokaisen persoonallisuuden huomioiminen oli tärkeää. Jokaiselta oli tärkeää henkilökohtaisesti kysyä sen hetkiset tuntemukset.

Osa nuorista teki ryhmäkertojen aikana isoja päätöksiä elämänsä suhteen. Kysymysmerkiksi jää, vaikuttiko ryhmään osallistuminen päätöksiin millään tavalla. Yksi nuorista muutti ensimmäiseen omaan kotiin, pois vanhempien luota. Puhumista riitti ja sen jo kokeneet antoivat tukea.

Voimavarakartan tekemisestä tytöt innostuivat, ja he tekivätkin sitä antaumuksella. Mielekkäiden kuvien etsimisen ohella myös keskusteltavaa riitti, kun kohdalle osui sopiva kuva. Selkeästi oli havaittavissa, että toiminnallinen työskentely oli enemmän tyttöjen mieleen kuin alas istuminen ja asioista puhuminen.

Nuoret osallistuivat vaihtelevasti toimintaan. On selvää, että osa piti enemmän keskustelusta ja osa enemmän toiminnallisesta osuudesta. Kaikille oli kuitenkin kaikkea. Yhtenä tavoitteena oli, että nuoret sitoutuisivat ja osallistuisivat ryhmän toimintaan. Sitoutuminen vaihteli myös paljon eri nuorten kesken. Oli nuoria, jotka olivat mukana joka kerta. Heissä, jotka olivat mukana useammin, oli huomattavissa itsetunnon kohotusta. Nämä nuoret uskalsivat kertoa ja antaa enemmän itsestään, jolloin he myös saivat muilta enemmän. Huomasin myös, että kun osallistujamäärä oli pienempi, uskalsi hiljaisempikin tuoda itseään näkyvämmäksi.

Haasteeksi nousi hiljaisempien nuorten motivointi. Millä keinoilla saisin hiljaisemmatkin mukaan ja innostumaan tekemisistämme? Kuitenkin hiljaisemmatkin saapuivat lähes aina paikalle, eli jokin ryhmän toiminnassa veti puoleensa. Oliko se pieni välipala, toiminta, seura vai mikä? Se jää kysymysmerkiksi. Nuorten antama palaute syksyn ja kevään kertojen välissä puhuu puolestaan:

”On ollut kivoja kertoja, on ollut aina kiva tulla.”

Ryhmän aloittaminen kävi helposti, koska nuoret olivat valmiiksi Dominon asiakkaita. Haasteena oli saada nuoret sitoutumaan syksyksi ja kevääksi ryhmän toimintaan. Ryhmää aloittaessa uskoimme, että näistä nuorista useamman on mahdollista sitoutua, koska aikaisemmin oli tullut ilmi, ettei näillä nuorilla ole paljon aktiviteetteja vapaa-ajallaan. Nuorten sitoutumisesta ryhmän toimintaan voi arvioida vain sillä perusteella, kuinka moni aloittaneista kävi ryhmässä alusta loppuun asti. Tämä ei tarkoita, että nuoren tarvitsi olla mukana joka kerta, koska esteitä voi tulla kenelle tahansa. On siis positiivista huomata, että aloittaessa nuoria oli viisi ja koko ”matkan” ajan nuoria oli kahdesta viiteen. Nuorten sitoutumishalukkuuteen vaikutti aiheiden mielekkyys ja se, millaisena ryhmän jäsenenä kukin itsensä koki. Tarkoitus oli, että jokainen sitoutuu ryhmään omien kykyjensä ja elämäntilanteensa mukaan. Siksi on oltava erittäin tyytyväinen, jos pystyimme antamaan näille muutamalle nuorelle ajattelemisen aiheita tulevaan elämään.

8 YHTEENVETO JA POHDINTA

Tutkimukseni aihe on ajankohtainen ja tarpeellinen, sillä ryhmätoimintaa on tutkittu suhteellisen vähän eikä siksi ryhmien toiminnan vaikutuksista tiedetä paljon. Toin tutkimuksessani nuorten oman äänen ja kokemuksen esille, sillä heitä toiminta koski ja

he ovat parhaita kertomaan toiminnallaan ja käyttäytymisellään, mitä he ryhmätöistä hyötyivät. Tulosten avulla Domino, nuorten monipalvelukeskus voi pohtia haluaako se jatkossa toteuttaa samanlaista toimintaa.

Aluksi koin ryhmään osallistuvien tyttöjen määrän alhaiseksi, mutta olin kuitenkin määrään loppujen lopuksi tyytyväinen. Joitakin ryhmässä olleita tyttöjä oli vaikea saada mukaan keskusteluihin. Kun kuusi toisilleen täysin vierasta tyttöä laitetaan yhteen, ei keskustelu välttämättä heti ole sujuvaa ja omista asioista voi olla vaikea puhua tuntemattomille. Ryhmytymisen merkityksen koin tässä kohtaa merkitykselliseksi. Näin jälkepäin ajateltuna ryhmytymiseen olisi voinut käyttää useammankin kerran, jotta tytöt olisivat tutustuneet toisiinsa vielä paremmin. Ryhmytymisen onnistumiseen vaikutti osaltaan myös toisella kokoontumiskerralla tehty retki Helsinkiin, jolloin ryhmäläiset jälleen hajaantuivat. Myös nuoret itse toivoivat, että tutustuisivat toisiinsa paremmin. *”Toivottavasti pääsisi tutustumaan muihin vielä paremmin”*.

Yhteisten pelisääntöjen läpikäyminen ja niistä kiinni pitäminen ovat tärkeä osa ryhmän toimintaa ja luottamuksellisen suhteen perustaa. Jo alkuvaiheessa yhteiset pelisäännöt käytiin läpi, jotta kaikille olisi selvää, kuinka toimitaan ja mikä minun roolini ryhmässä tulee olemaan. Olen erittäin tyytyväinen, että kaikki hyväksyivät minut ja työni osaksi ryhmän toimintaa. Pidin tärkeänä kertoa tämän olevan osa opinnäytetyötäni jo alkuvaiheessa, jolloin siihen olisi ollut mahdollista esittää argumenttinsa.

Kertojen edetessä huomattiin, että joillakin nuorilla oli selkeä päämäärä, miksi he olivat ryhmässä mukana, tai siltä se ainakin vaikutti. Yksi nuorista lopetti ryhmässä käynnin syksyn jälkeen. Hänelle isoja juttuja olivat Helsinkiin pääsy ja paidan painanta. Sen voimalla hän jaksoi käydä ryhmässä koko syksyn. Moni muukin nautti shop-pailu mahdollisuudesta, *”Helsinki-päivä ja paitojen painaminen oli kivoja, sen tyylisiä lisää 😊”*

Joululoman aikana ehdin jo pohtia, moniko jatkaa vuoden vaihteen jälkeen. Pohdin myös sitä, miten muutaman viikon tauko tapaamisissamme vaikuttaisi niin itseeni kuin nuoriin. Olihan se loma vaikuttanut. Ryhmä ei tammikuun alussa tuntunut vielä täysin turvalliselta, koska kävi niin, että minä ja työparini puhuimme ja nuoret olivat hiljaa. Nuoret eivät uskaltaneet puhua keskenään, ja tunnelma oli hieman vaivautunut puolin ja toisin. Tämän koin takapakkina. Siksi pohdinkin, mikä on sopivan mittainen tauko, jotta ryhmää ei tarvitse niin sanotusti koota uudestaan yhteen.

Vaikka sairastumisille ei mitään voi, niitä aina tapahtuu. Sairastumisen vuoksi jouduimme perumaan yhden tapaamiskertamme. Oliko kerran peruuntumisella merkitystä seuraavaan kertaan, sillä osallistujamäärä pieneni vain kahteen? Mietinkin, täytyykö toiminnan olla kuinka säännöllistä ja tiheää, jotta osallistujat eivät tee katoamistempua. Toisaalta on vetäjienkin ymmärrettävä osallistujien sairastuminen, siksi sitä odottaa myös toisin päin.

Kellonaika, jolloin ryhmä kokoontui, vaikutti silloin tällöin myös ryhmään. Oliko alkamisajankohta liian aikainen esimerkiksi niille, jotka opiskelivat? Toisaalta ryhmään saattoi tulla suoraan koulusta, jolloin ei jäänyt kiusausta jäädä kotiin löhöilemään koulupäivän jälkeen. Jos taas alkamisajankohtaa olisi siirtänyt myöhäisemmäksi, olisiko nuorilla ollut motivaatiota lähteä illaksi keskustelemaan omasta itsetunnosta?

Pidin tärkeänä, etten tarkasti aikataulutanut tapaamisiamme. Koskaan ei tiennyt, oliko jollekin sattunut jotakin sellaista, mistä puhuminen vie aikaa. Ennalta ei myöskään osannut arvata, kuinka kauan harjoitusten tai kädentöiden tekeminen vie. Huomasin jo alkuvaiheessa, että takataskuun kannatti varata jotakin sellaisten tilanteiden varalle, mikäli aika kuluu odotettua hitaammin tai nopeammin. Haitaksi ei ollut sekään, että joitakin suunniteltuja asioita siirrettiin seuraavaan kertaan.

Kertojen määrä tuntui alkuun paljolta, mutta loppua kohden huomasin, että tapaamiskertoja olisi voinut olla enemmänkin, kun ryhmäytyminen tapahtui hitaammin. Juuri, kun ryhmä alkoi toimia ja päästiin niin sanotusti vauhtiin, se jo päättyi. Suunnitteluvaiheessa puheissamme oli järjestää niin sanottu seurantakerta lähemmäksi kevättä, mutta se ei toteutunut. Seurantakerta olisi ehkä mahdollistanut minulle laajemmat tulokset. Jäin myös miettimään, oliko tapaaminen kerran viikossa joillekin liian vähän. Välillä jäi sellainen tunne, että osa kaipasi enemmän. Tässä yhteydessä mietin ihmissuhteiden tärkeyttä. Näille nuorille jokainen uusi ihmissuhde on iso ja tärkeä asia! Joku totesikin, että ”*on ollut mukava tutustua uusiin ihmisiin*”.

Käsiteltävien aiheiden suhteen olen tyytyväinen, koska aiheet ovat laajoja ja niiden ympärille oli suhteellisen helppo rakentaa tekemistä. Itsetunto, itseluottamus ja minäkuva ovat aiheita, joiden ympärille on helppo rakentaa toimintaa ja keskusteltavaa. Oli hyvä kuulla, että myös nuoret pitivät aiheista. ”*Aiheet mitä on käsitelty on ollut hyviä*”. Kevääksi ryhmäkertojen suunnittelu oli helpompaa, kun tunsin jo ryhmää paremmin ja tiesi, miten se toimii ja käyttäytyy. Miinusta annan itselleni siinä, että olisin

alkuvaiheessa voinut paneutua aiheisiin paremmin. Tällöin olisin ehkä saanut innostettua nuoria enemmän puhumaan.

Olisin myös itse voinut näyttää innostustani enemmän. Kuten nuoriinkin, minuunkin vaikuttivat tämän kokemuksen aikana monet seikat, kuten väsymys, sairastuminen, stressi. Tämän huomasi myös yksi nuorista: ”*Kaikki ei ole niin rohkeita puhumaan ja että voi tulla tänne vaikka ei aina huvittaisikaan paljoa puhua omista tuntemuksista jos sellanen olo.*” Nyt pohtiessani, huomasin odottavani nuorilta enemmän paneutumista ja intoa. Miten he voisivat aina olla skarppina, jos minäkään en sitä aina jaksanut olla? Täytyy ajatella, että jokainen ryhmä on aina erilainen ja toimii eri lailla kuin ehkä oli ajatellut.

Ohjaajien merkitys on yksi asia, jota jäin miettimään. Määrällisesti (2 kpl) meitä oli riittävästi, mutta kuinka paljon ryhmään vaikutti se, että toisen ohjaajista moni tunsu jo hyvin entuudestaan? Olisivatko nuoret olleet avoimempia, jos molemmat olisivat olleet täysin vieraita vai olisivatko nuoret uskaltaneet sanoa sanaakaan täysin vieraille ihmisille. Tuttuus ei aina ole hyvästä, sillä silloin on helpompi eksyä aiheesta ja keskustella muusta kuin olisi tarkoitus ja joku voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi. Tuttuus voi olla myös hyvä asia, sillä silloin luottamuksellisen suhteen luominen saattaa olla helpompaa.

Työn suurimpana tavoitteena oli saada nuoret sitoutumaan ryhmän toimintaan ja tuoda nuorille säännöllisyyttä elämään. Sitoutumiseen tarvitaan omaa päättäväisyyttä, motivaatiota ja oma-aloitteisuutta, jota toinen ihminen ei voi toisen puolesta päättää. Siksi saa olla tyytyväinen, että innostusta ryhmän toimintaa kohtaan löytyi ja osallistujia oli loppuun asti. Vaikka osallistujamäärä välillä hiipui kahteen, emme lannistuneet ja lopettaneet ryhmää, vaan jatkoimme suunnitellusti eteenpäin. Jos ryhmä olisi siinä vaiheessa lopetettu, olisivat nuoret taas lähtöpisteessä ilman säännöllistä tekemistä.

Kaiken kaikkiaan olen iloinen ja erittäin tyytyväinen, että lähdin tekemään toiminnallista opinnäytetyötä. Työn aikana opin paljon itsestäni sekä opin uusia toimintatapoja. Opin myös uusia asioita ryhmän toiminnasta ja ryhmän vetämisestä. On kuitenkin eri asia vetää ryhmää nuorille, melkein aikuisille, kuin lapsille. Jos nyt lähtisin vetämään uutta ryhmää, sisältö voisi olla sama, mutta tutustuisin ensin paremmin ryhmän jäseniin ja vasta sitten mieltäisin tarkemmin, mitä toteuttaa. Tämä vaatisi myös useamman kokoontumiskerran, jotta hyöty olisi kaikille osapuolille suurempi.

Mahdollisia jatkotutkimusten aiheita olisi, miten nämä nuoret voivat tänä päivänä ja oliko silloisella ryhmätoiminnalla merkitystä elämään tällä hetkellä. Kiinnostavaa olisi myös tietää, millaisia eväitä ryhmäläisten mielestä ryhmä antoi. Jatkoa ajatellen tällaisen ryhmän voisi järjestää uudelleen samalle porukalle, jotta näkisi muun muassa miten ryhmäytyminen sujuu nyt ja vertailla sitten tuloksia aikaisempaan. Ryhmätoiminnan jatkumiselle on havaittavissa selkeää tarvetta, sillä nuoret kaipaavat yhteistä ohjattua tekemistä ja paikkoja, joissa tavata.

LÄHTEET

Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.

Blaxter, L. & Hughes, C. & Tight, M. 2006. How to research. 3.painos. Open University Press, England.

Burton, M. 2001. Omahuone. Saatavissa: <http://www.nicehouse.fi/omahuone/elamanvo/itsevarm.htm>. [viitattu 20.10.2011]

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.

Elämäntaitoja ryhmätyönä - ohjattua toimintaa nuorille huume kuntoutujille. Lapsi & Luonto Säätiön internetsivut. Saatavissa: <http://www.lapsijaluonto.fi/15> [viitattu 13.3.2012]

Itseluottamus ja itsetunto. 2006 – 2011. Contextian internetsivut. Saatavissa: <http://www.contextia.fi/fi/itseluottamuksesta-ja-itsetunnosta>. [viitattu 5.11.2011]

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Juva: WS Bookwell Oy.

Lahden nuorisopalvelut. Domino, nuorten monipalvelukeskuksen internetsivut. Saatavissa: <http://www.nuorilahti.net/domino/index.php?id=15>. [viitattu 25.9.2010]

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava.

Mastromarino, D. 2006. Osaathan rakastaa itseäsi. Oppaaksi ihanalle nuorelle... sinulle. Helsinki: Katharos Oy.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Saatavissa: http://www.nettikirja.com/product_view_demo/demo_laadullisen_tutkimuksen.pdf?id=40. [viitattu 5.11.2011]

Mitä itsetunto on? Helsingin yliopisto. Tietotekniikkakeskus. Mikroverkkojen ylläpitäminen www-palvelu. Saatavissa: http://www.mv.helsinki.fi/home/korvela/vanha/opetus/perhekasvatus/Pienryhma_tyot/Aihe_2_teksti_Makinen_co.htm. [viitattu 3.1.2012]

Nuorten syrjäytyminen. 2007. Valtiontalouden tarkastusviraston internetsivut. Saatavissa: http://www.vtv.fi/files/113/1462007_Nuorten_syrjaytymisen_ehkaisy_NETTI.pdf. [viitattu 15.2.2012]

Nyyti Ry – opiskelijoiden tukikeskus. Saatavissa: <http://www.nyyti.fi/tietoa/itsetunto>. [viitattu 30.10.2010]

Olli. 1989. Hyviä tuloksia vähällä vaivalla. Helsinki: Otava.

Törmä, S. & Huotari, K. 2010. ”Vaik on viel käyttö”. Omaiset Huumetyön Tukena ry:n ET-työmallin vaikutus nuorten huumeidenkäyttäjien elämään. Omaiset Huumetyön Tukena ry. Saatavissa: http://omaiset.net/wp-content/uploads/2010/02/ET_tutkimus_netiversio.pdf. [viitattu 13.3.2012]

Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Saatavissa: http://www.uta.fi/laitokset/psyk/opiskelu/opetus/opetusmateriaalia/perpsy_2000/luento4.htm [viitattu 5.11.2011]

Toimintakeskus Cäpsä. Helsingin kaupungin sosiaaliviraston internetsivut. Saatavissa: http://www.hel.fi/hki/sosv/fi/kehitysvammaisten_palvelut/paivatoiminta/capsa/ryhma_taidot. [viitattu 13.3.2012]

Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Duodecim. Terveyskirjasto. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lok00035. [viitattu 13.3.2012]

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilka, H. 2007. Tutki ja havainnoi. 1.-2. Painos. Helsinki: Tammi.

ET-RYHMÄ 2009-2010

Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 16-17.30, Domino

Ryhmässä käydään läpi itsetuntoon liittyviä asioita: minäkuva, itseluottamus sekä itsetunto

1. kokoontuminen 17.11
 - ryhmäytyminen, säännöt, toiveet, odotukset, rentoutus
2. kokoontuminen 24.11 klo 16.30!!!
 - minäkuva, peiliin katsominen, mielikuvamatka
3. kokoontuminen 1.12
 - kokopäiväretki Helsinkiin, Ikea, Itäkeskus
klo 10 Marolankatu, paluu klo 18
4. kokoontuminen 8.12, ryhmä alkaa klo 16.30
 - ”kädentaitoja” yhdessä soveltaen.
t-paita, yhdessäoloa, jutustelua
5. kokoontuminen 15.12 klo 16.00
 - Joulufiiliksiä
 - minäkilpi, mitä on hyvä itsetunto, pallorentoutus
6. kokoontuminen 12.1
 - sadutus, voimavarat: Taijan paperi
7. kokoontuminen 19.1
 - voimavarakartta
8. kokoontuminen 26.1
 - kerta peruuntui sairastumisen vuoksi
9. kokoontuminen 2.2
 - luottamus, itseluottamus
10. kokoontuminen 9.2
 - luottamusharjoituksia, ystävänpäivään liittyvä käsityö

11. kokoontuminen 16.2

- jalkautuminen: keilaus

12. kokoontuminen 23.2

- jotakin unelmiin liittyvää

