

Tiia Herala Agnes Menyhart

OLEN TÄHTI! LOISTAN, KOSKA...

Minä-ryhmä Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön tyttöjen
itsetuntoa vahvistamassa

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Tii Herala, Agnes Menyhart Olen tähti! Loistan, koska... - Minä-ryhmä Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön tyttöjen itsetuntoa vahvistamassa 59 sivua + 6 liitettä Kevät 2012
Tutkinto	Sosionomi AMK
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi AMK
Ohjaaja(t)	Lehtori Eija Raatikainen Lehtori Aini Ronkainen
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli ryhmämuotoisen toiminnan avulla auttaa murrosikäisiä tyttöjä tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan sekä niiden kautta vahvistaa ryhmään osallistuvien tyttöjen itsetuntoa. Työmme teimme yhteistyössä Kalliolan Nuoret ry:n Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön kanssa. Murrosikäisten itsetunnon vahvistaminen on erityisen tärkeää, sillä murrosiässä nuoren itsetunnossa on suurta vaihtelua ja nuoren käsityksessä itsestään tapahtuu nopeita ja suuria muutoksia. Nuori, jonka itsetunto on heikko, ei itse huomaa tuen tarvetta vaan tällöin tarvitaan aikuisen apua tulkita nuoren käytöstä. Maahanmuuttajataustaisten nuorten itsetunnon vahvistaminen on myös tärkeää, sillä valtaväestöltä heihin kohdistuvat kielteiset asenteet vaikuttavat heikentävästi identiteettiin ja itsetuntoon.</p> <p>Toteutimme syksyllä 2011 murrosikäisten tyttöjen Minä-ryhmän sekä leirin. Ryhmään osallistui seitsemän tyttöä, iältään 12–13-vuotiaita. Neljä ryhmän tytöistä oli maahanmuuttajataustaisia ja kolme suomalaistaustaisia. Toiminnallisen opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys koostui aihepiiriin liittyvistä keskeisistä käsitteistä. Näitä olivat sukupuolen sekä monikulttuurisuuden vaikutus minäkuvaan ja sitä kautta itsetuntoon. Käsitelimme myös murrosikää kehitysvaiheena kiinnittäen erityistä huomiota minäkuvan muodostumiseen osana itsetunnon rakentumista. Erityisesti perehdyimme itsetunnon kehitykseen ja sen tukemiseen.</p> <p>Ohjasimme ryhmää viisi kertaa ja järjestimme yhden yön mittaisen leirin. Suunnittelimme toiminnan sisällön etukäteen keskeisistä käsitteistä nousseiden teorioiden pohjalta. Ohjaukset noudattivat samaa rakennetta ja koostuivat erilaisista harjoitteista, leikeistä, peleistä, askartelusta ja keskusteluista. Toiminnan jälkeen arvioimme työtämme omien havaintojemme perusteella.</p> <p>Minä-ryhmässä tytöt saivat mahdollisuuden löytää omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan turvallisessa ympäristössä. He saivat ryhmässä itsetunnon vahvistumisen kannalta tärkeitä onnistumisen kokemuksia. Keräämämme palautteen mukaan suuri osa ryhmän tytöistä löysi itsestään vahvuuksia ja voimavaroja. Havaintojemme mukaan ryhmämuotoinen toiminta tukee murrosikäisten tyttöjen itsetunnon vahvistumista. Itsetunto on laaja kokonaisuus joka koostuu useasta eri osa-alueesta, joten sitä ei voida kokonaisuudessaan näin lyhyessä ajassa parantaa. Minä-ryhmän toimintaa voidaan jatkossa kehittää aiheen rajaamisella ja keskittymällä itsetunnon yhteen osa-alueeseen kerrallaan.</p>	
Avainsanat	minäkuva, itsetunto, murrosikä, vahvistaminen, monikulttuurisuus, ryhmätoiminta

Authors Title Number of Pages Date	Tiia Herala and Agnes Menyhart The Me Group Empowering the Self-esteem of the Girls in East Pasila's Social Youth Work Department 59 pages + 6 appendices Spring 2012
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Eija Raatikainen, Senior Lecturer Aini Ronkainen, Senior Lecturer
<p>The purpose of this Bachelor's thesis was to help adolescent girls with group activities to identify their own strengths and through that empower their self-esteem. This thesis was executed in co-operation with East Pasila's social youth work department which is part of Kalliolan Nuoret association. Empowering adolescents' self-esteem is especially important because there are a lot of changes in adolescents' lives. A young person who has a weak self-esteem does not discern the need for support. It is also important to empower the self-esteem of a young person with immigrant background because they have to face sentiments that may have negative impacts on their identity and self-esteem.</p> <p>In autumn 2011 we carried out group activities and a camp for adolescent girls. There were seven participants, aged 12-13 years. Four of the girls had immigrant backgrounds and three of them had Finnish backgrounds. The theoretical framework of our practice-based thesis consisted of essential terms that related to the subject. They were the effects of gender and multiculturalism on self-image and self-esteem. We also dealt with adolescence as a part of the young person's development paying special attention to the formation of their self-image and self-esteem. We particularly acquainted ourselves with the development and support of self-esteem.</p> <p>We carried out five group sessions and the one-night camp. We planned the activities beforehand based on the theories that came from the essential terms. All the group sessions followed the same structure and consisted of different games, crafts and discussions. After the sessions we assessed our project based on our own observations.</p> <p>The Me Group activities gave the girls an opportunity to find their own strengths in a safe environment. They also had successful experiences that were important for strengthening their self-esteem. Based on the feedback we gathered the majority of the girls found strengths in themselves. Our observations showed that group activities supported the strengthening of these adolescent girls' self-esteem. It is not possible to raise a person's self-esteem in such a short period of time because self-esteem covers many different sectors. In the future the Me Group activities can be improved by outlining the subject and focusing on one sector at a time.</p>	
Keywords	self-image, self-esteem, empowerment, adolescence, multiculturalism, group activities

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Itä-Pasilan sosiaalinen nuorisotyö	5
3	MURROSIKÄ JA MINÄKUVAN MUODOSTUMINEN	6
3.1	Sukupuoli osana minäkuva	7
3.2	Kulttuuri osana minäkuva	8
4	ITSETUNTO	9
4.1	Itsetunnon määritelmä	10
4.2	Murrosikäisen itsetunto	11
4.3	Itsetunnon tukeminen ja sen vahvistaminen	12
5	RYHMÄ JA SEN MERKITYS	13
5.1	Ryhmän vaikutus itsetuntoon murrosiässä	14
5.2	Turvallinen ryhmä	14
5.3	Ryhmänohjaajan rooli	16
6	MINÄ-RYHMÄN TYTÖT	17
7	MINÄ-RYHMÄN TAVOITTEET	18
8	SUUNNITTELU JA TYÖNJAKO	19
8.1	Suunnittelu ja valmistelu	19
8.2	Ryhmätoiminnan suunnittelu ja työnjako	21
9	TOIMINTAKERTOJEN TOTEUTUS	22
9.1	Ensimmäinen toimintakerta	23
9.2	Toinen toimintakerta	25
9.3	Kolmas toimintakerta	27
9.4	Neljäs toimintakerta	28
9.5	Viides toimintakerta	29
9.6	Yhteenveto toimintakerroista	31

10	LEIRIN TOTEUTUS	32
	10.1 Leirin ensimmäinen päivä	32
	10.2 Leirin toinen päivä	35
	10.3 Yhteenveto leiristä	38
11	ARVIOINTI	39
	11.1 Arviointimenetelmät	39
	11.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi	40
	11.3 Ryhmätoiminnan tavoitteiden toteutuminen	42
	11.4 Palaute osana arviointia	44
	11.5 Itsearviointi	46
	11.6 Kehittämishaasteita	48
12	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	50
13	POHDINTA	53
	LÄHTEET	57
	Liitteet	
	Liite 1. Toiminnan aikataulut	
	Liite 2. Ryhmäkutsu	
	Liite 3. Leirikutsu	
	Liite 4. Leiriohjelma	
	Liite 5. Palautelomake	
	Liite 6. Harjoitteet ja leikit	

1 JOHDANTO

Erilaisten vähemmistöjen hyvinvointia edistävät tutkimukset osoittavat, että yhteisöjen sosiaaliset rakenteet, olosuhteet tai toiset yksilöt voivat estää toisia tuntemasta itseään arvokkaaksi. Ihmisellä on luontainen tarve tuntea itsensä arvokkaaksi ja jo pienellä oman arvokkuuden tunteen lisäämisellä saattaa olla uudistava vaikutus yksilöön ja ryhmiin. Ihmisen uskomukset omasta itsestään rakentuvat sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Siitonen 1999: 117–118.)

Terve itsetunto on kokemus siitä, että on hyvä. Se on itsensä ja oman elämänsä pitämistä arvokkaana, kykyä arvostaa muita ihmisiä sekä pettymysten sietokykyä. Itsetunto vaikuttaa hyvinvointiin, mielenterveyteen sekä ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. (Pihlaja – Hakanen 2010: 8.) Lapsen itsetunnon kannalta muiden palautteella ja kehuilla on suuri merkitys. Lapsen kokemus siitä, että häntä kuullaan ja hänen mielipiteitään pidetään tärkeänä, parantaa itsetuntoa ja lapsi ymmärtää olevansa arvokas. Aito kohtaaminen tai kutsu johonkin toimintaan voi tarjota lapselle tunteen siitä, että hänestä välitetään. Itsetuntoon on mahdollista tarjota tukea. Erilaisten harjoitusten avulla lapset ja nuoret voivat perehtyä itsetunnon ja minuuden käsitteisiin. Itsetunto ei ole vakaa tai pysyvä olotila, vaan voimme auttaa toisia rakentamaan itselleen hyvän itsetunnon. (Pihlaja ym. 2010: 12.) Minuuden syntyyn ja sen vahvistumiseen liittyy olennaisesti ihmisen tarve keskustella omista arvoista ja näkemyksistä sekä yhteisöltä ja kavereilta saatu tuki. Ihminen pohtii koko elämänsä omia vahvuuksiaan, heikkouksiaan, kykyjään, arvojaan ja luonteenpiirteitään. Nuorta ihmistä tulee tukea ja kannustaa kuuntelemaan omaa sisäistä ääntään ja siihen toiminnalliset harjoitukset antavat mahdollisuuden. Harjoituksissa olennaista on kysyä nuoren omia mielipiteitä asioista sekä herättää keskustelua. (Pihlaja ym. 2010: 12.)

Ketään ei kuitenkaan voi voimaannuttaa vaan voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, joka lähtee liikkeelle ihmisestä itsestään. Voimaantumisessa oleellista on ihmisen oma halu, päämäärien asettaminen, luottamus omiin mahdollisuuksiin ja näkemys omasta itsestään. Voimaantumisteoriassa ihminen luonnehditaan aktiiviseksi, luovaksi ja vapaaksi toimijaksi joka asettaa itselleen päämääriä. Voimaantuminen on

henkilökohtainen prosessi, mutta siihen vaikuttavat myös muut ihmiset, sosiaaliset rakenteet ja olosuhteet. Voimaannuttamista voidaan tukea monilla mahdollistavilla ratkaisuilla, mutta toinen ihminen ei voi antaa voimaa toiselle. (Siitonen 1999: 117–118.)

Toteutimme syksyllä 2011 murrosikäisten tyttöjen Minä-ryhmän sekä leirin. Ryhmän ja leirin tavoitteena oli sosiokulttuurisen innostamisen ajatuksen mukaan auttaa ryhmään osallistuvia tyttöjä löytämään omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan sekä vahvistaa näitä löydettyjä ominaisuuksia. Voimavarojen ja vahvuuksien löytämisen ja vahvistamisen tarkoitus oli vaikuttaa ryhmään osallistuvien tyttöjen itsetuntoon positiivisesti. Opinnäytetyömme teimme yhteistyössä Kalliolan Nuoret ry:n Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön kanssa, jonka perustana on ennaltaehkäisevä ja korjaava, moniammatillinen työ, jota toteutetaan asiakaslähtöisesti. Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön vastaava ohjaaja Maria Wikberg valitsi Minä-ryhmään osallistuvat tytöt, joista yli puolet oli maahanmuuttajataustaisia. Ryhmän toiminnan suunnittelussa pyrimme ottamaan tyttöjen kehitysvaiheet sekä kulttuuritaustat huomioon.

Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys koostuu aihepiiriin liittyvistä olennaisista käsitteistä. Maahanmuuttajuuteen ja monikulttuurisuuteen liittyvistä ilmiöistä työmme kannalta tärkeitä ovat muun muassa maahanmuuttajien identiteetti-ongelmat sekä monikulttuurisuuden ja sukupuolen vaikutus minäkuvaan ja sitä kautta itsetuntoon. Käsittelemme myös murrosikää kehitysvaiheena kiinnittäen erityistä huomiota minäkuvan muodostumiseen, osana itsetunnon rakentumista. Keskeistä työmme kannalta on myös sukupuolen vaikutus minäkuvaan. Erityisesti olemme perehtyneet itsetunnon kehitykseen ja sen tukemiseen koska ne ovat tärkeä osa työtämme. Minä-ryhmän tyttöjen vahvuuksien löytäminen ja vahvistaminen on yksi ryhmän tärkeimmistä tavoitteista. Teorian avulla perustelemme toiminnan sisältöön liittyviä valintoja, joita teimme Minä-ryhmän toiminnan suunnittelussa.

Arvioimme opinnäytetyöprosessiamme ja toteuttamaamme ryhmätoimintaa omien havaintojemme, Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön vastaavan ohjaajan Maria Wikbergin palautteen sekä Minä-ryhmään osallistuneiden tyttöjen palautteen perusteella. Kehittämiskohteita pohdimme pääasiassa ryhmän suunnittelun ja toteutuksen antaman kokemuksen pohjalta. Arviotamme tukee kuitenkin aiheeseen liittyvä teoria.

Tässä opinnäytetyössä, puhuessamme Minä-ryhmään osallistuvista 12–13 – vuotiaista tytöistä, käytämme sekä sanaa lapsi että nuori, sillä eri teoreettiset lähdekirjallisuuden teokset määrittelevät lapsen ja nuoren eriävästi. Pelkästään nuoren itsetunnosta löytyi hyvin vähän kirjallisuutta, kun taas *lapsen ja nuoren itsetunnosta* löytyi riittävästi. Yhdistyneitten kansakuntien Lastenrahasto UNICEFIN ja Suomen ratifioima Lapsen oikeuksien sopimus määrittelee lapsen alle 18-vuotiaaksi (UNICEF 2011). Myös Lastensuojelulaki 13.4.2007/417 määrittelee lapsen alle 18-vuotiaaksi (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417 §6). Iän määritelmä perustuu aina yksilölliseen, kulttuurilliseen sekä biologiseen ja fysiologiseen määritelmään (Aapola 1999: 224).

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT

Alkaessamme pohtia opinnäytetyötämme, pidimme itsestään selvänä että teemme toiminnallisen opinnäytetyön. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee toiminnan ohjeistamista, opastamista ja toiminnan järjestämistä. Opinnäytetyön on oltava työelämälähtöinen sekä käytännönläheinen, niin että se osoittaa alan tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilka – Airaksinen 2003: 9-10.) Toiminnallinen opinnäytetyö tuntui luontevalta, sillä kolme ja puolivuotisen sosionomikoulutuksemme aikana meille on opetettu erilaisia toiminnallisia ja luovia menetelmiä ja korostettu niiden merkitystä asiakastyössä.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa meidän tuli valita eri teemoista, joista päädyimme sosiokulttuuriseen innostamiseen. Sosiokulttuurisen innostamisen ytimessä on ajatus edistää ihmisten välistä kommunikaatiota ja vuorovaikutusta ja edistää näin muutosta, joka suuntautuu ihmisten, yhteisöjen sekä yhteiskunnan muutokseen ja sitä kautta elämänlaadun parantamiseen. Innostamisessa pyritään käynnistämään prosesseja, jossa ihmiset toimivat itse aktiivisina toimijoina. Eräs innostamisen tavoite on kannustaa ja saada liikkeelle niitä kykyjä ja voimavaroja, jotka ihmisessä ovat jo olemassa, vaikkei hän niitä tiedostaisikaan. (Kurki 2008: 20–23.) Innostaminen ei kuulu pelkästään innostajalle, vaan se on prosessi ja sen vastuu on kaikilla osallistujilla (Kurki 2008: 78). Innostamisen teoreettinen runko korostaa innostamisen perustuvan aktiivisiin pedagogisiin menetelmiin. Se on yhteisöllistä toimintaa ja kasvatusta, mutta sen lähtökohtana ei ole opettaminen tai tiedon suora välittäminen. Innostamisessa

innostajan rooli on olla yhdessä keskustelija, keskustelun johdattaja ja kanssakulkija. Tarkoituksena on motivoida yksilöiden ja ryhmien halua kasvattaa itse itseään. Innostamisessa on oleellista myös ymmärtää kulttuurien monipuolisuutta ja yksilön kulttuurisia tarpeita. Kulttuurien välinen ymmärrys ja kunnioitus on tärkeää. Innostamisen eräänä kulmakivenä toimii ryhmään kuulumisen vahvistaminen. Innostajan yksi tärkein ammatillinen työväline on tuntee ryhmätyön eri menetelmiä ja pystyä käyttämään niitä rohkeutta ja luovuutta osoittaen. Innostaminen perustuu aina suunniteltuun toimintaan joilla on päämäärä. (Kurki 2008: 25, 27.)

Opinnäytetyön aiheemme muodostuminen lähti liikkeelle halusta työskennellä lasten ja nuorten parissa. Olemme opintojemme aikana suorittaneet työelämäharjoittelumme sekä kerryttäneet työkokemusta lasten ja nuorten parissa, joten opinnäytetyön toteuttaminen kyseisen asiakasryhmän kanssa tuntui luontevalta jatkumolta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä olisi toivottua, että opinnäytetyölle on toimeksiantaja, sillä sitä kautta voi osoittaa osaamista laajemmin ja mahdollisesti työllistyä jatkossa. Toimeksiannettu opinnäytetyöaihe lisää vastuuntuntoa, opettaa tiimityötä sekä täsmällisyyttä suunnittelussa ja aikatauluissa. Työelämälähtöinen opinnäytetyöaihe tukee ammatillista kasvua. (Vilka ym. 2003: 17.)

Opintojemme työelämäharjoitteluiden myötä sosiaalialan kunnallinen työelämätaho on tullut meille tutuksi, joten halusimme toteuttaa opinnäytetyömme yksityisellä sektorilla. Ensin tutustuimme eri yksityisen sektorin tahoihin, kunnes muistimme Kalliolan Nuoret ry:n. Tutustuimme Kalliolan Nuoret ry:hyn tarkemmin Internetissä ja meidän kiinnostuksemme sitä kohtaan herätti Kalliolan Nuoret ry:n toimintaa ohjaavat arvot, jotka ovat: tasa-arvoisuus, yksilön oikeuksien kunnioittaminen, luottamus ihmisen ja yhteisön kykyyn ratkaista itsenäisesti ongelmia sekä erilaisuuden hyväksyminen. Opinnäytetyön työelämäyhteistyökumppanimme valinnan vahvisti Kalliolan Nuoret ry:n toteuttama sosiaalinen nuorisotyö. (Kalliolan Settlementti 2011.)

Meillä oli ajatus siitä, että haluaisimme järjestää tapahtuman, ohjata ryhmää, järjestää leirin tai työpajoja lapsille ja nuorille. Opinnäytetyömme aihevalinnassa meille oli tärkeää, että aihe nousisi työelämäntahon tarpeista, joten lähestyimme Kalliolan Nuoret ry:tä ajatuksillamme opinnäytetyön muodosta, sen kohderyhmästä sekä suurpiirteisestä aikataulustamme.

2.1 Itä-Pasilan sosiaalinen nuorisotyö

Kalliolan Nuoret ry kuuluu Kalliolan setlementtiin, joka on vuonna 1919 perustettu monialayhdistys. Kalliolan setlementti toimii pääkaupunkiseudulla ja se tuottaa sosiaalialan palveluita, joita ovat muun muassa lastensuojelu, päihdekuntoutus, seniorityö, vammaistyö sekä nuorisotyö. Tämän lisäksi Kalliolan Setlementti tuottaa kansalaisopistotoimintaa sekä ylläpitää kansalaistoimintaa ja vapaaehtoistyötä. Toiminnan tavoitteena on mahdollistaa läpi elämän kestävä oppiminen, elämönhallinnan edistäminen, ihmisten välisen vuorovaikutuksen tukeminen sekä yhteisöllisyyden toteuttaminen. (Kalliolan setlementti 2011.)

Kalliolan Nuoret ry on osa Kalliolan setlementtiä ja se on poliittisesti ja uskonnollisesti riippumaton varhaisnuoriso – ja nuorisoyhdistys. Kalliolan Nuoret ry:n toiminnan kohderyhmä ovat 6-29 – vuotiaat lapset, nuoret ja heidän perheensä. Toiminnassa on mukana myös erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria. Kalliolan Nuoret ry:n toiminnan lähtökohtana on sosiaalinen nuorisotyö, joka on ennaltaehkäisevää ja korjaavaa moniammatillista työtä. Sosiaalista nuorisotyötä toteutetaan asiakaslähtöisesti lasten ja nuorten tarpeista käsin niin, että pyritään tarttumaan nuorten elämään vaikuttaviin ajankohtaisiin ongelmiin. (Kalliolan Setlementti 2011.) Kalliolan Nuoret ry:n toimintaa ovat muun muassa sukupuolisensitiiviset tyttö – ja poikaryhmät, iltapäivätoiminta sekä erilaiset leirit.

Sosiaalisessa nuorisotyössä keskitytään käyttämään ja kehittämään nuorten omia myönteisiä voimavaroja etsiviä ja tukevia toimintamalleja, joiden valinta perustuu nuorten tilanteeseen sekä työlle asetetuista tavoitteista. Työssä pyritään erityisesti vahvistamaan ihmisten väliseen vuorovaikutukseen liittyviä taitoja. Näiden taitojen vahvistaminen tapahtuu toiminnallisilla menetelmillä ja vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa eri ikäpolvilta. Työ pyrkii myös osallistamaan nuoria ja integroimaan heitä lähiympäristöön ja yhteiskuntaan. Lisäksi työllä pyritään vaikuttamaan yhteiskunnallisten palvelujen kehittämiseen. (Kalliolan Setlementti 2011.)

3 MURROSikä JA MINÄKUVAN MUODOSTUMINEN

Murrosikä, puberteetti, on vaihe ihmisen kehityksessä, joka yleensä alkaa 10–14 vuoden iässä (Dunkel 2011). Murrosikä, joka on kestoaltaan 2-5 vuotta, on kehitystä jonka aikana lapsesta kasvaa fyysisiltä ominaisuuksiltaan aikuinen. Tämän biologisen ja fysiologisen kehityksen aikana myös lapsen sukupuolinen kypsyminen alkaa. Murrosiän kehittyminen on hyvin yksilöllistä ja sen ajoitus, nopeus ja järjestys vaihtelevat. Murrosikä on nuoruusiän alkuvaihe, joka alkaa usein tytöillä aikaisemmin kuin pojilla. (Aalberg – A. Siimes 2007: 15.) Murrosikää pidetään lapsuuden ja nuoruuden tai lapsuuden ja aikuisuuden välisenä siirtymävaiheena, kulttuurista riippuen. Käsitteinä murrosikä ja nuoruus ovat suhteessa toisiinsa sillä niiden määritelmät yleensä yhtyvät jossain kohdin. Murrosikää pidetään nuoruuden eräänlaisena alakäsitteenä. Murrosikään liitetään tunteellisuutta ja kontrolloimattomuutta sekä seksuaalisuuteen herääminen. (Aapola 1999: 25–26.)

Ihmisen minäkuva kehittyy kokemuksista, joita ihminen saa ollessaan vuorovaikutuksessa ympäristöönsä (Kinnunen 2011: 25). Yleensä minäkäsitystä ja minäkuvaa pidetään samana asiana. Minäkuvalle tarkoitetaan yksilön näkemystä itsestään kokonaisuutena. Tähän kokonaisnäkemykseen kuuluvat millaisena yksilö pitää omia asenteitaan, arvojaan, ulkonäköään, ominaisuuksiaan ja tunteitaan. Minäkäsitystä voidaankin kuvata yksilön asennoitumisena itseensä. Vahvan minäkuvan omaava yksilö kuvailee itseään positiivisesti. Itsevarmuus ei kuitenkaan ole sama asia kuin minäkäsitys. Yksilö saattaa itseään esiintuovalla itsevarmalla olemisellä peitellä omaa heikkoa minäkuvaansa. (Aho 1996: 9.)

Nykykäsityksen mukaan ihmisen minäkuva on pitkäaikaisen oppimisen tulos. Oppiessaan uusia asioita ja olemalla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ihminen oppii samalla itsestään uutta. Muilta saatu palaute vaikuttaa suuresti siihen millainen minäkuva ihmiselle muodostuu. (Aho 1996: 26.) Minäkuvan vahva perusta syntyy jo ihmisen varhaislapsuudessa, saadessaan rakkautta ja tuntiessaan itsensä hyväksytyksi. Minäkuvan kehityksen kannalta tärkeimpiä ovatkin itselle tärkeät ihmiset. Ihmisen kehittyessä myös minäkuva kehittyy ja saa syvempiä ulottuvuuksia. Minäkuvan kehityksen merkittävin vaihe on 5-12 vuoden iässä, jolloin lapsi on kehityspsykologisesti kykenevä itsensä arvioimiseen. Tässä ikävaiheessa lapsi saa myös

enemmän vertailukohteita kun elämä laajenee kodin ulkopuolelle päiväkotiin tai kouluunmenon myötä. (Aho 1996: 28.)

Minäkäsitys on merkityksellinen voimaantumisprosessissa, koska ihmisen käsitys itsestään on yhteydessä siihen millaisia tulevaisuudenodotuksia hänellä on ja millaisiksi hän arvioi näihin odotuksiin tarvittavat voimavaransa. Juha Siitonen viittaa teoksessaan Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua (1999) Sirkku Ahoon (1997), jonka mukaan ihmisellä, jolla on myönteinen käsitys itsestään, suhtautuu positiivisesti tulevaisuuteensa ja kykenee asettamaan itselleen saavutettavia päämääriä. Ihminen arvioi ympäristöönsä minäkäsityksensä kautta. Pyrittäessä edistää ihmisestä itsestään lähtevää voimaantumista, voidaan ihmistä vain yrittää tukea hänen omista lähtökohdistaan. Ihmistä voidaan ymmärtää ja hänen tarkoitusperiään voidaan oppia tuntemaan, ja sitä kautta koettaa edistää hänen voimaantumisen mahdollisuuksia, muistaen sen ettei hänelle voi kukaan ulkopuolinen voimaa antaa vaan ihminen voimaantuu aina itse. (Siitonen 1999: 131.)

3.1 Sukupuoli osana minäkuvaa

Nais- ja mies-sukupuolen minäkuvat eroavat toisistaan. Suurin minäkuvien ero on siinä, miten he näkevät itsensä suhteessa muihin ihmisiin ja kokevat välinsä muihin. Naisen minäkuva on ympäristöönsä enemmän huomioonottavampi kuin miehen. Naisen minäkuvaan kuuluvat aina ihmissuhteet ja ne ovatkin itsetunnon kannalta tärkeitä. Naisen minä, kuuluu alituisesti johonkin ja toimii näin osana kokonaisuutta. Mies ei arvioi itseään muiden ihmisten kautta vaan minäkuva on muista riippumaton ja itsenäinen. (Keltikangas-Järvinen 2002: 64–65.) Myös minäkuvan vaihtelut ovat murrosikäisellä tytöllä suurempia kuin pojalla. Sosiaalisuuden erot ovat samantyyppiset aikuisen ja murrosikäisen keskuudessa. Tytöt viettävät enemmän aikaa keskustellen kavereidensa kanssa kun taas poikien tekeminen painottuu enemmän toimintaan. Tytöt kokevat merkittävänä hyväksynnän saamisen saman sukupuolen edustajilta. (Keltikangas-Järvinen 2002: 68–69.)

Sukupuolen merkitys on tärkeä myös yhteiskunnallisella tasolla, sillä sukupuolen perusteella arvotetaan ja luokitellaan ihmisiä. Ihmiseltä saatetaan myös odottaa

tietyntaista käyttäytymistä tai ulkoista olemusta sukupuolen perusteella. (Aapola 1999: 258.) Käsitteet sukupuolesta ovat usein hyvin yksinkertaistettuja, joissa eritellään naisten ja miesten ominaisuudet. Ominaisuuksia voivat olla fyysiset piirteet, käyttäytymistapa tai ihmisen persoonallisuuden piirteet. Sukupuolet nähdään usein toistensa vastakohtina. Kehittyessään lapsi oppii sukupuolelle sopivaa käyttäytymistä ollessaan vuorovaikutuksessa omassa arjessaan. (Pirkanen 2006: 95.)

3.2 Kulttuuri osana minäkuvaa

Kulttuuri käsittää niitä asioita, joita eri ihmiset tai kansat ovat oppineet tekemään, arvostamaan ja joihin he ovat oppineet uskomaan. Kulttuurissa olennaisinta ovat ihmisten perinteiset mielipiteet, ajatukset ja arvot. (Alitolppa-Niitamo 1993: 18.) Kulttuuri muistuttaa lapsen ja vanhemman välistä suhdetta, siinä jaetaan yhteisiä kokemuksia ja merkityksiä. Ihmisen kehityksessä kokonaisuuden muodostaa perimän ja kulttuurin vaikutukset, jotka ovat olennainen osa ihmisyyttä. (Lahikainen – Punamäki – Tamminen 2008: 95.)

Ihmistä ympäröivät sosiaaliset rakenteet, kuten esimerkiksi yhteiskunnallinen asema, perhe ja etninen tausta rakentavat perustan itsearvostukselle ja siten vaikuttavat minäkuvan kehittymiseen. Sukupuoli, kasvopiirteet ja ihonväri näkyvät väistämättä ulospäin ja nämä näkyvät ominaisuudet tulevat herkästi osaksi minäkäsitystä. Erytisesti valtaväestöstä poikkeavat ominaisuudet muokkaavat minäkäsitystä. (Pihlaja ym. 2010: 6-7.)

Tuttujen ihmisten heijastamat kuvat, tukevat yksilön käsitystä itsestään. Kun ihminen muuttaa uuteen maahan, nämä hänen läheistensä heijastamat kuvat häviävät kokonaan tai osittain. Ihminen huomaa, että uudessa maassa häntä määritellään aivan eri tavalla ja hänet koetaan erilaiseksi, kuin miksi hän kokee itse itsensä. (Alitolppa-Niitamo 1993: 42 - 43.) Kun halutaan ymmärtää ihmisten kokemuksia eri kulttuurien välisissä kohtaamisissa, etnisyyden näkyvien ja näkymättömien piirteiden huomioiminen on tarpeellista. Se ei riitä, että huomioi yksilön omaa käsitystään itsestään ja ryhmästä, vaan täytyy tiedostaa, että muilla on jo käsityksiä tämän yksilön ja hänen edustamansa ryhmän ominaisuuksista. (Cantell 2000: 25.) Jos ympäristön ensisijainen näkemys lapsesta on se, että hän on maahanmuuttaja, erinäköinen, eri uskonnon, eri kulttuurin edustaja ja vasta näiden ominaisuuksien jälkeen ympäristö

näkee itse lapsen, alkaa lapsi nähdä itse itsensä myös ympäristön silmin. (Novitsky 2004.) Tähänastiset suomalaiset tutkimukset osoittavat, että valtaväestöstä poikkeava ihonväri, voi aiheuttaa lapsille ja nuorille kokemuksia siitä, ettei heitä hyväksytä ”yhtä suomalaisiksi” kuin muut (Lahikainen ym. 2008: 250).

4 ITSETUNTO

Käsitteenä itsetunto on haastava, sillä se on sisäinen ominaisuus. Itsetunto ominaisuutena on tavallaan täysin olematon mutta kuitenkin sillä on suuri merkitys. Ei ole olemassa laitetta tai teknistä menetelmää, jolla voisi mitata itsetuntoa niin, että se antaisi itsetunnon laadusta ja määrästä tarkan analyysin. Vaikka itsetunto on niin sanotusti näkymätön ominaisuus, on se kuitenkin aina läsnä ja vaikuttaa ihmiseen itseensä suoranaisesti. Itsetunto vaikuttaa ihmisen olemukseen, ajatuksiin, tekoihin ja myös siihen miten muut hänet ymmärtävät tai häneen suhtautuvat. Ihminen tekee jatkuvasti havaintoja toisistaan ja jo pelkkä olemus kertoo ihmisestä paljon. (Cacciatore - Korteniemi-Poikela - Huovinen 2008: 12.)



Kuvio 1. Itsetunnon peruskahdeksikko

Itsetunto koostuu kahdeksasta eri osa-alueesta. Sillä, onko itsetunto vahva tai heikko, on vaikutus ihmisen persoonallisuuteen. Itsetunnon vajavaisia osa-alueita on tärkeää vahvistaa, sillä samalla paranee ihmisen sisäinen vahvuus ja kokonaisuus. (Cacciatore ym. 2008: 148.) Yksi tärkeä itsetunnon osa-alue on ihmisen näkemys omasta itsestään. Ihmisellä on sisäisesti voimakas tarve pärjätä ryhmässä ja kuulua joukkoon. Lapsi muodostaa havainnoista, kokemuksesta ja lähipiirin signaaleista käsityksen siitä, onko hän tärkeä. Kehoitsetunto, eli käsitys omasta kehosta, rakentuu kokemusten perusteella. Olennaista on, että onko lapsella hyvä olla hänen omassa kehossaan. Kehoitsetuntoon kosketuksella on suurta merkitystä. Mitä enemmän on läheisyyttä, sitä paremmaksi itsetunto kasvaa. Oman reviirit rajat vaikuttavat itsetuntoon. Lapsen itsetunto ja reviiri rakentuvat aluksi kodin suojassa. Lapsen on myös tärkeä kokea ympäristönsä turvalliseksi. Käsitys aggressiosta kuuluu myös itsetunnon osa-alueisiin ja se voi pitää sisällään esimerkiksi voitonhimon, pettymyksen tai raivon tunteita. Kiukuttelemalla lapsi harjoittelee hankalien tunteiden hallintaa. On tärkeää, että aikuinen opastaa lasta pärjäämään vaikeiden tunteiden kanssa. Itsetunto on voimakas kokemus, joka vaikuttaa pysyvältä ja vaikeasti muunnettavissa olevalta. Se on kuitenkin muuttuva osa persoonallisuutta ja se voi olla ihmisen eri elämänkaaren vaiheissa hyvinkin erilainen. Itsetuntoon voi kuitenkin ajasta tai iästä huolimatta aina vaikuttaa. Itsetunnon osa-alueiksi luokitellaan myös mielikuva sukupuolirooleista ja käsitys seksuaalisuudesta. (Cacciatore ym. 2008: 149 - 247.)

4.1 Itsetunnon määritelmä

Itsetuntoa on se, kuinka paljon ihminen näkee hyviä ominaisuuksia itsessään. Itsetunto on hyvä kun ihminen näkee positiivisia ominaisuuksia itsessään enemmän kuin negatiivisia. Hyvän itsetunnon omaavalla ihmisellä on kuitenkin realistinen kuva itsestään, hyvien ominaisuuksiensa lisäksi hän tiedostaa myös omat heikkoutensa. Kuvaillessaan itseään, hyvän itsetunnon omaava ihminen korostaa hyviä ominaisuuksiaan ja näkee ne huonoja ominaisuuksia tärkeämmiksi. Itsetuntoon kuuluu myös se, että ihminen arvostaa itseään, uskaltaa asettaa itselleen korkeita vaatimuksia ja ottaa haasteita vastaan. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös, että ihminen näkee oman elämänsä ainutkertaisuuden ja ymmärtää olevansa tärkeä juuri sellaisenaan. Tunne omasta ja elämänsä tärkeydestä ei ole riippuvainen siitä, miten tärkeäksi ulkopuoliset

tahot hänen elämänsä mittaavat. Ei ole yhtä onnistuneen elämän mallia ja tällöin ihmisen tulee arvioissaan luottaa omaan tunteeseensa. Itsetunto määritellään itseluottamukseksi ja itsensä arvostamiseksi. Harvoin tarpeeksi korostetaan sitä, että hyvään itsetuntoon kuuluu myös kyky arvostaa muita. Vahvan itsetunnon omaava ihminen näkee toisen ihmisen osaamisen ja kykenee arvostamaan tämän mielipiteitä. Itsetunnon puute saa ihmisessä aikaan tunteen, jonka mukaan muut menestyvät ihmiset ovat uhka. (Keltikangas-Järvinen 1999: 17–19.)

Heikon itsetunnon näkee helposti ihmisten käyttäytymisestä, sillä itsetunnon heikko ihminen on arka ja pelokas. Tällainen ihminen käyttäytyy epävarmasti ottamatta riskejä ja pelkää sosiaalisia tilanteita. Heikon itsetunnon omaava ihminen ei halua olla huomion kohteena tai olla erilainen ja usein pyrkii jäljittelemään muiden ihmisten käyttäytymistä. Heikko itsetunto voi näkyä kun ihminen yrittää peittää heikkoutensa ja pelkonsa rehentelevään ja häiritsevään käyttäytymiseen. (Aho 1996: 21.)

4.2 Murrosikäisen itsetunto

Murrosiässä nuoren itsetunnossa on vaihtelua ja suurimmillaan vaihtelu on murrosiän alkuvaiheessa, 12–14 – vuotiaana. Itsetunto vakiintuu vähitellen, jo varhaisten kouluvuosien aikana, eikä ole mitään osoitusta siitä, että murrosikään aina liittyisi itseluottamuksen laskua. Murrosiän alkuvaiheessa nuori on itsekeskeinen ja hänen käsityksessään itsestä tapahtuu nopeita ja suuria muutoksia. Minäkuvan muutokset eivät ole välttämättä sama asia kuin itsetunnon horjuminen. (Keltikangas-Järvinen 1999: 33.)

Jos kasvattaja luokittelee itsetunnon vaihtelut osaksi murrosikää, osaamatta erottaa nuoren todellista itsetunnon puutetta hetkellisistä mielialanvaihteluista, hän saattaa väheksyä nuoren ongelmia. Tällöin kasvattaja ei tunnista oikeista itsetunto-ongelmista kärsivää nuorta ja ei siksi osaa auttaa tätä ajoissa. Nuori ei voi itsetunto-ongelmissaan huomata tuen tarvettaan, vaan tällöin aikuisen tulee osata tulkita nuoren käytöstä. Murrosiässä pelkän ajatuksen herättäminen itseluottamuksen puutteesta saattaa aikaansaada todellisen itseluottamuksen puutteen. Nuori ei vielä tiedä millaista itseluottamuksen astetta aikuiselta odotetaan ja tällöin nuori saattaa helposti hyväksyä ulkopuolisen tarjoaman ajatuksen siitä, että häneltä puuttuu itsevarmuutta, ja alkaa tällöin toimia sen mukaan.

Ongelmien korostamisen sijaan tulisi enemmän korostaa murrosikäen sisältyvää monipuolista kehittymisen mahdollisuutta. Nuori on vastaanottavainen ja vaikutuksille altis, pohtii itseään ja on valmis muuttamaan käsitystä itsestään. Nuori myös kokee voimakkaina onnistumiset. (Keltikangas-Järvinen 1999: 34.)

4.3 Itsetunnon tukeminen ja sen vahvistaminen

Lapsen rakentaessaan itsetuntoaan on aikuisen rooli tärkeä. Itsetunnon vahvistamiseksi ei kuitenkaan löydy mitään yksityiskohtaisia ohjeita, vaan kasvattajan on aina otettava huomioon oma ja lapsen persoonallisuus sekä valittava toimintatapansa tilannekohtaisesti. Kasvattajan tärkein työväline on hänen oma persoonansa. Lisäksi lähtökohtana lapsen itsetunnon vahvistamisessa tulee olla aito kiinnostus lasta kohtaan, kokemus siitä, että itsetunto on tärkeä ihmisen elämän kannalta, usko ihmisen kykyyn muuttua, halu uhrata aikaansa sekä kyky reflektoida toimintaansa ja muuttaa omaa käyttäytymistään. Itsetunnon vahvistaminen vaatii psykologisesti turvallisen ilmapiirin, jossa lapsi saa olla oma itsensä. (Aho 1996: 48.)

Tarkoitus on kohdata lapsi niin, että vuorovaikutus olisi mahdollisimman aitoa. Kohtaamisessa oleellista on hyväksyä lapsen erilaiset tunnetilat. Tarkoitus ei ole pelkkä lapsen ohjaus tai opettaminen, vaan pelkkä arjen jakaminen ja lapselle tilan antaminen ovat tehokkaita. Aikuinen voi kertoa lapselle myös omasta elämästään ja näin olla olemassa lapselle myös ihmisenä, ei vain kasvattajana. Aikuinen ei kuitenkaan saa tukeutua lapseen. Lapsen elämän haasteet vievät usein aikuisen jaksamista. Aikuisen pitää hakea tarpeen tullen myös vahvuutta itselleen. (Cacciatore ym. 2008: 264–267.)

Palautteella voidaan vaikuttaa suuresti lasten itsetuntoon. Ihminen tarvitsee palautetta muilta ihmisiltä, vaikka oma minäkäsitys olisikin vahva. Jotta palaute olisi mahdollisimman tehokasta, tulisi sen olla mahdollisimman konkreettista. Lapsi, jolla on hyvin heikko itsetunto, saattaa ottaa vastaan vain pieneen yksityiskohtaan liittyvän positiivisen palautteen. Heikon itsetunnon omaava lapsi ei hyväksy että hän on onnistunut jossakin tai on hyvä. Palautteen annossa tärkeää on, ettei anna samalla kertaa moneen asiaan liittyvää palautetta. Palautteen antaminen pitää ajoittaa oikein. Jos lapsi on kovin nuori tai itsetuntonsaan heikko, palaute tulisi antaa mahdollisimman pian. Heikon itsetunnon omaava lapsi pyrkii unohtamaan palautteen, joka kertoo hänestä ristiriitaista tietoa. (Aho 1996: 51–52.)

Palautteella on kaksi tehtävää, joita ovat: korjaava, joka karsii virheitä ja ei-toivottavaa käyttäytymistä sekä motivoiva, joka vahvistaa toivottuja käyttäytymismalleja. Jälkimmäinen palvelee itsetunnon vahvistamista paremmin. Palautteen anto tulee tehdä niin, että antaa positiivisen palautteen aina ensin. Vasta sen jälkeen siirrytään virheiden kertomiseen ja lopuksi vielä palata positiiviseen palautteeseen, jotta palautteen annosta jää viimeiseksi hyvä mieli. Jos negatiivista palautetta antaa paljon, tulee ihmiselle antaa aikaa sen sulatteluun. Palaute tulee antaa aina vakuuttavasti, katsekontaktia hyväksikäyttäen. Vakuuttavaa palautetta ei anneta kiireellä ja sen aikana kuunnellaan myös toista osapuolta. Itsetunnon kehittämisen kannalta tärkeää on myös opettaa lasta olemaan vakuuttava. (Aho 1996: 52.)

Heikon itsetunnon omaava lapsi hyötyy enemmän kirjallisen palautteen kuin suullisen palautteen saamisesta. Palaute tulisi olla mahdollisimman objektiivista ja tehokkainta se on silloin, kun palautteen antaja on lapsen kunnioittava henkilö. Ristiriitainenkin palaute tavoittaa lapsen paremmin, jos välit palautteen antajan kanssa ovat luottamukselliset. Palautetta tulee myös muistaa antaa niille lapsille, jotka eivät tee itsestään numeroa. (Aho 1996: 53.)

Itsetunnon vahvistaminen on pitkällinen ja monimutkainen prosessi. Se vaatii sekä meiltä, että läheisiltämme pitkäjänteistä työtä. Tärkeää on sellaisten työtapojen käyttäminen, jossa itsetuntoon vaikuttavia asioita voidaan yhdessä käsitellä ja vahvistaa. (Toivakka - Maasola 2011: 17.)

5 RYHMÄ JA SEN MERKITYS

Ryhmä koostuu yksilöistä ja jokaisen ryhmään osallistuvan yksilön panos vaikuttaa ryhmän toimintaan. Ryhmillä on suuri merkitys niin yhteiskunnan kuin yksilönkin kannalta. Yhteiskunta tarvitsee ryhmiä valvoakseen jäseniään niiden kautta ja ryhmien avulla yhteiskunnan jäsenet voidaan totuttaa yhteiskunnassa vallalla olevaan arvomaailmaan. Yksilölle erilaiset ryhmät tarjoavat mahdollisuuden vaikuttaa omaan ympäristöön, tulla aktiiviseksi osaksi yhteiskuntaa ja sitä kautta vaikuttaa siihen. Ryhmä voi toimia myös yhteiskunnallisen toiminnan harjoituskenttänä. Esimerkiksi yksilö voi harjoitella ryhmässä vastuunottamista ja sen kantamista, joka taas voi

kasvaa taidoksi ottaa vastuuta yhteiskunnallisten asioiden kehittämiseen. (Himberg – Jauhiainen 1998: 94–96.)

Ihminen osallistuu ryhmiin ja sen toimintaan myös tavatakseen muita ihmisiä. Yhteyden kokeminen muiden ihmisten kanssa auttaa löytämään paikkansa yhteiskunnassa. Ryhmiin osallistumisen kautta ihminen saattaa löytää elämäänsä virkistystä tai etsimäänsä muutosta. Ihmisen ensimmäinen ryhmään kuulumisen kokemus on oma lapsuuden perhe. Jokaisella ryhmän toiminnalla on oma tehtävät ja tavoitteensa. (Kaukkila – Lehtonen 2007: 14–15.)

5.1 Ryhmän vaikutus itsetuntoon murrosiässä

Ryhmän vaikutuksesta itsetuntoon, osana persoonallisuuden kehittymistä, ei ole ollut suurissa määrin esillä. Ihminen tarvitsee kehityksensä tueksi aina varhaiseen aikuisuuteen saakka vertaisryhmiä. Jotta itsetunto kehittyisi, on tärkeää kuulua johonkin, sillä muuten vertaisryhmän sosiaalinen hyväksyntä jää saamatta. Ihmisen kasvuvuosien aikana parhaiten tällaisena vertaisryhmänä toimivat koulujen luokat. Koulu toimii ihmisen sosiaalisena yhteisönä ja siellä oleva oma luokka, ihmisen persoonallisuuden ja itsetunnon kehittäjänä. (Keltikangas-Järvinen 2002: 59–60.)

Murrosikäisen itsetunnon kehityksen kannalta tärkeää on kuuluminen johonkin porukkaan, ryhmään. Kuuluminen ryhmään ja ryhmästä saatu arvostus vaikuttaa suuresti siihen, millaisena murrosikäinen itsensä kokee. Samaistuessaan tai kuullessaan arvostettuun ryhmään, murrosikäisen itsetunto on myös parempi. Ryhmän vahvuudesta tulee osa murrosikäisen vahvuutta ja sen voimasta osa itseluottamusta. Näin ollen ryhmään kuuluminen voi murrosikäiselle merkitä muuta kuin uusien ystävien etsimistä. Murrosikäisen kehitysikään kuuluu tietty epävarmuus ja siksi ryhmästä saatu voima voi olla suuri syy ryhmään kuulumiselle. (Keltikangas-Järvinen 2002: 60.) Kuulumalla johonkin porukkaan nuoren itsetunto usein vahvistuu ja nuori kokee suuria omillaan pärjäämisen ja osaamisen kokemuksia (Cacciatore ym. 2008: 155).

5.2 Turvallinen ryhmä

Turvallisuus on tila, jossa on mahdollisimman vähän uhkaavia tekijöitä, jotka synnyttävät pelkoa, arvottomuuden tunnetta tai häpeää. Pelkkä näiden uhkien

poissaolo ei kuitenkaan riitä, vaan turvallisuus on myös tietoisuutta tulla hyväksytyksi. (Aalto 2000: 15.) Turvallinen ryhmä on lasten ja nuorten kanssa toimimisen tärkein toimintatapa. Ryhmiä tarvitaan ihmissuhdetaitojen ja luovuuden kehittämiseen. Ryhmä parhaimmillaan mahdollistaa omien mielipiteiden ilmaisun turvallisesti. Tarvitsemme ryhmiä, joissa virheistä ei rangaista, vaan joissa ihmiset uskaltaisivat esittää hulluimpiakin ideoitaan ilman uhkaa sekä kokeilla uusia ideoita ilman pelkoa. (Aalto 2002: 4-5.) Kun ihminen on saanut kokemuksia itsenäisten valintojen pohjalta turvallisessa ilmapiirissä, pitää hän niitä myönteisinä ja mielellään myös toistaa niitä kokemuksia (Siitonen 1999: 124). Turvallinen ryhmä nostaa ihmisissä esiin parhaat puolet ja tuo näkyviksi nekin piirteet joita on pitänyt itsessä kehittymättöminä. Ihminen kokee saavansa olla juuri sellainen kuin on, heikkouksineen. Erittäin turvallisessa ryhmässä ihminen voi paljastaa arkojakin asioita sekä kokea syvää hyväksyntää ja arvostusta. (Aalto 2002: 8.)

Ryhmän turvallisesti syntyminen kannalta tärkeitä osatekijöitä ovat luottamus, hyväksyntä, avoimuus, uskallus ilmaista itseään, tuen antaminen ja halukkuus yhteistyöhön eli sitoutuminen. Luottamus ja turvallisuus kasvavat tuen antamisesta. Tuen antaminen merkitsee sitä, että viestimme toiselle, että luotamme hänen omiin kykyihinsä. (Aalto 2002: 6-7.)

Pyrittäessä etsimään ja vahvistamaan nuoren itsetuntoa, edellyttää se ilmapiiriä jossa nuori saa olla oma itsensä, ilman pelkoa nöyryytyksestä, pilkasta, vähättelystä tai hylkäämisen kokemuksesta. Nuoren ohjaus on helpompaa kun ilmapiiri on hyväksyvä. (Aho 1996: 48–49.) Koimme eduksemme ryhmänohjaajina sen, että omaamme molemmat vahvan itsetunnon. Itsetunnon vahva aikuinen sietää epävarmuutta, hyväksyy erilaisuuden sekä käyttää joustavia ratkaisuja. Vahva itsetunto heijastuu helposti nuoreen. (Aho 1996: 49–50.) Olemme itse kokeneet ollessamme mukana ryhmätoiminnassa, että toimintaan mukaan heittäytyminen ja sitä kautta harjoitteista uuden oppiminen onnistuu vasta, kun kokee ryhmän luottamukselliseksi ja ryhmän jäsenten välit toimiviksi.

5.3 Ryhmänohjaajan rooli

Ryhmätoimintaa toteutettaessa on paljon asioita, jotka ohjaajan täytyy ottaa huomioon, jotta toiminnan mahdollisuudet onnistua olisivat hyvät. Olemme omien kokemustemme kautta huomanneet, ettei kukaan ole ilman harjoittelua valmis ryhmänohjaajaksi, vaan hyväksi ryhmänohjaajaksi tuleminen edellyttää kokemusten saamista erilaisten ryhmien ohjaamisesta. Hyväksi ryhmän ohjaajaksi voi kasvaa ohjaamalla ryhmiä (Kaukkila ym. 2007: 58).

Ryhmän ohjaaminen voi olla pelottavaakin, mutta uskaltamalla ohjaajan täytyy vain löytää oma tapansa toimia sekä luottaa omiin kykyihinsä. Ohjaaja ei tiedä kaikkea, ja tärkeää onkin tiedostaa omat voimavaransa ohjaajana eikä niinkään tavoitella täydellisyyttä. Ohjaaja saa ja tulee olla oma itsensä. (Pietiläinen – Tervasmäki – Tuunanen – Wilén 1996: 15.) Ryhmänohjaaja kuitenkin tarvitsee joitakin ominaisuuksia, joka edesauttavat ohjauksen onnistumista. Kaukkila ja Lehtonen kirjoittavat kirjassaan Ryhmästä enemmän (2007) tulevien ryhmänohjaajien listanneen kymmenen tärkeintä ominaisuutta jotka ryhmänohjaajalla olisi hyvä olla. Näitä ominaisuuksia ovat: Pysyä perustehtävässä ja huolehtia rakenteista, olla luotettava ja vastuuntuntoinen sekä rehellinen, olla empaattinen ja oikeudenmukainen, luova ja pitkäjänteinen, innostava ja kannustava sekä kysy olla diplomaattinen ristiriitatilanteissa sekä olla huumorintajuinen. (Kaukkila ym. 2007: 58–59.) Tärkeää on myös kyky lukea ja havainnoida ryhmää ja siinä esiintyviä ilmiöitä. Ryhmän vuorovaikutuksen havainnointi on yksi ohjaajan tärkeimpiä taitoja. Havaintojen kautta ei vielä selitetä ryhmän tapahtumia, mutta se on tärkeä osa tilanteen ymmärtämiseen ja siinä toimimiseen. Ryhmänohjaajan tulisi myös antaa ryhmäläisille palautetta. Rakentava palaute perustuu aina ryhmänohjaajan omiin havaintoihin, eikä muilta saatuihin tietoihin tai tulkintoihin. (Himberg ym. 1998: 123, 184.)

Suunnitellessaan uuden ryhmän aloittamista on ryhmänohjaajan ensimmäinen tehtävä miettiä mikä on ryhmän tarkoitus ja tavoitteet. Ryhmänohjaajan tulee olla selvillä ryhmän perustehtävästä. (Kaukkila ym. 2007: 15.) Ryhmänohjaajan tärkeimpiä tehtäviä ovat ajan ja tilan mahdollistaminen ryhmätoiminnalle sekä luottamuksen ja turvallisuuden luominen, erilaisten tunteiden ja epävarmuuden hyväksyminen, ongelmallisten tilanteiden käsitteleminen, toiminnan ja keskusteluiden ohjaaminen ja niihin rohkaiseminen (Kaukkila ym. 2007: 63–72).

6 MINÄ-RYHMÄN TYTÖT

Toteutimme itsetuntoa vahvistavan Minä-ryhmän sekä leirin syksyllä 2011. Ryhmä oli suunnattu Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön toimintaan aikaisemmin osallistuville tytöille. Minä-ryhmä koostui seitsemästä tytöstä, jotka Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön vastaava ohjaaja Maria Wikberg valitsi ryhmään tyttöjen taustojen ja sen perusteella ketä hyötyisi ryhmästä. Wikberg ei halunnut samaan ryhmään sellaisia tyttöjä, jotka eivät tulleet toimeen keskenään, sillä välien selvittelyyn Minä-ryhmä olisi kestoltaan liian lyhyt. Ryhmään valikoitui seitsemän tyttöä, sillä Wikbergin mukaan se on aikaisemmissa ryhmissä ollut toimiva lukumäärä. Koska meillä oli ennen Minä-ryhmän ohjausta hyvin vähän itsellämme ryhmänohjauskokemusta, koimme että seitsemän tyttöä on myös ohjaustasollemme sekä aiheen kannalta sopiva lukumäärä. Dynamiikaltaan ja toiminnaltaan pien – ja suurryhmissä on eroavaisuuksia. Pienessä ryhmässä emotionaalinen tuki ja päämäärätietoinen toiminta korostuvat ja sen jäsenet osallistuvat ryhmän toimintaan aktiivisesti sekä sitoutuvat sen toimintaan. Ryhmäkoon kasvaessa pienestä suureksi (27 jäsentä), ryhmän jäsenten motivaatio ja tyytyväisyys vähenevät, ristiriidat lisääntyvät sekä osallistumisaktiivisuus pienenee. (Jauhiainen – Eskola 1994: 110–111.) Tytöille ryhmään osallistuminen oli vapaaehtoista, mutta toivottavaa sillä ilman heitä emme olisi toimintaa pystyneet pitämään.

Ryhmän tytöt olivat murrosikäisiä, iältään 12–13 –vuotiaita, ja heistä kolme oli suomalaistaustaisia ja neljä maahanmuuttajataustaisia. Tyttöryhmän nuorista osa on ollut Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön tyttöryhmien toiminnassa mukana vuosia, mutta osa aloitti toimintaan osallistumisen syksyllä 2011 Minä-ryhmän myötä. Ryhmään osallistuvista tytöistä osa tunsivat toisensa jo melko hyvin, mutta osa tiesi toisensa vain nimeltä.

Tarkoituksemme ei alun perin ollut suunnata ryhmätoimintaa monikulttuuriselle tyttöryhmälle. Keskusteltuamme Wikbergin kanssa tajusimme kuinka tärkeä ryhmään osallistuminen joillekin tytöistä todellisuudessa on. Wikbergin mukaan osa maahanmuuttajataustaisista tytöistä saattaa kotonaan kantaa suurta vastuuta perheen arjen asioista, kuten ruuanlaitosta, kotitöistä sekä pienempien sisarusten kaitsemisesta,

jolloin tyttöryhmään osallistuminen jää helposti tytön ainoaksi harrastukseksi ja mahdollisuudeksi olla ikätasoinen tyttö sekä tavata muita ikäisiään vapaa-ajallaan.

7 MINÄ-RYHMÄN TAVOITTEET

Minä - ryhmän suurimpana tavoitteena oli vahvistaa ryhmään osallistuvien tyttöjen itsetuntoa. Itsetunnon vahvistamista toteutimme auttamalla ryhmän tyttöjä tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan eri harjoitteiden ja leikkien avulla. Tärkeänä toimintaamme ohjaavana tekijänä toimi sosiokulttuurinen innostaminen. Eräs innostamisen tavoite on kannustaa ja saada liikkeelle niitä kykyjä ja voimavaroja, jotka ihmisessä ovat jo olemassa, vaikkei hän niitä tiedostaisikaan. (Kurki 2008: 23.) On tärkeää, että murrosiän kehitysvaiheessa olevien eri kulttuuritaustaisten nuorten itsetuntoa vahvistetaan, jotta heihin kohdistuva rasismi ei jätä vallitsevaa negatiivista tunnetta nuorille, heistä itsestään. Tutkimuksissa on osoitettu että, pieneen, vallitsevan kulttuurin sisällä olevaan vähemmistöryhmään kuulumisen voi myös näkyä itsetunnossa. Pieneen rodulliseen, kielelliseen tai uskonnolliseen vähemmistöihin kuuluvilla voi olla heikompi itsetunto kuin valtaväestöön kuuluvilla. Nuori joka poikkeaa suuresta määrästä muita, jo itsessään vaarantaa itsetuntoa. Vähemmistöjen itsetunnon tukemiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota, sillä heille saattaa tulla itsetunnon kehityksen kuormitusta jo pelkästä vähemmistön asemasta. (Keltikangas-Järvinen 1999: 58–59.)

Muita Minä – ryhmän tavoitteita olivat rohkaista ryhmään osallistuvia tyttöjä antamaan ja vastaanottamaan palautetta sekä nostaa toisten kunnioittamisen tärkeys esille. Palautteen antamisen ja saamisen koimme tärkeäksi, sillä kirjallisuuden eri teoksissa korostetaan palautteen merkitystä osana itsetunnon vahvistamista. Palautteen antaminen ja saaminen on myös yksi ryhmän prosesseja ylläpitävä tekijä, sillä se auttaa ryhmäsuhteita pysymään selvinä ja kommunikaation avoimena. (Himberg ym. 1998: 184.) Toisten kunnioittaminen oli alusta alkaen yksi tärkeä toimintaamme ohjaava tekijä. Toisia kunnioittavan ilmapiirin luominen oli meille tärkeää. Toisten kunnioittaminen näkyy tilan antamisena ja siinä, että huomioimme toisen rajat ja suojelemme niitä. Kunnioittamisessa osoitamme myös olevamme kiinnostuneita toisesta ihmisestä. (Kaukkila ym. 2007: 39.) Paras tapa auttaa ryhmää pääsemään

pelkojensa ja epäluottamuksensa ylitse, on kuunnella ryhmän jäsenten mielipiteitä sekä näkökantoja ja kunnioittaa niitä (Cantell 2000: 133).

Koimme, että turvallisen ryhmän luominen on edellytys tiiviiseen ja luottamukselliseen työskentelyyn aiheemme parissa. Oli tärkeää, että ryhmän tytöt oppisivat luottamaan sekä toisiinsa, että meihin ohjaajiin. Jokainen ryhmän jäsen saisi ilmaista omia mielipiteitään tai itselleen arkoja asioita turvallisesti ja jokainen saisi olla juuri sellainen kuin on. Onnistumisen kokemusten tarjoaminen tytöille oli myös eräs toimintamme tavoite.

8 SUUNNITTELU JA TYÖNJAKO

8.1 Suunnittelu ja valmistelu

Huhtikuussa 2011 tapasimme ensimmäistä kertaa työelämän yhteistyökumppanimme, Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön vastaavan ohjaajan Maria Wikbergin ja hänen työparinsa Markus Tammivuoren. Tapaamisella kerroimme omia ideoitamme opinnäytetyöstämme. Wikberg kertoi että Itä-Pasilan sosiaaliselle nuorisotyölle on varattu leiripaikka Vuorilahden kurssikeskukseen lokakuulle 2011 ja ehdotti, että voisimme järjestää leirin. Otimme työelämälähtöisen idean vastaan ja kysyimme koska kyse on sukupuolisensitiivisestä, sosiaalisesta nuorisotyöstä, olisiko tarvetta ennemmin tyttö- vai poikaleirille. Wikberg kertoi, että Laurea Ammattikorkeakoulun opiskelija Linda Mäkelä on vähän aikaa sitten opinnäytetyökseen järjestänyt poikien tunnekasvatusprojektin ”Tunnetta peliin! Tunnekasvatusprojekti Itä-Pasilan nuorisotyön pojille” Itä-Pasilan sosiaaliselle nuorisotyölle, joten oli tyttöjen vuoro. Aloimme työstää suunnitelmaa Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön toimintaa tukevien arvojen mukaisesta tyttöleiristä.

Hyvä opinnäytetyöaihe nousee oman koulutusohjelman opinnoista ja aihe on sellainen, jonka kautta pystyy luomaan yhteyksiä työelämään ja syventämään tietämystä jostakin itselleen kiinnostavasta aiheesta (Vilka ym. 2003: 16). Aihetta valitessamme halusimme sen olevan mahdollisimman työelämälähtöinen, Itä-Pasilan sosiaalista nuorisotyötä ja sen asiakasryhmää palveleva sekä, että se olisi opinnäytetyömme kannalta oleellinen. Työelämätahon palvelevuutta varmistaaksemme pyysimme Itä-

Pasilan sosiaalisen nuorisotyön vastaavilta ohjaajilta ajankohtaisia aiheita, joista valita ja jota voisimme työstää opinnäytetyössämme leirillä. Keskustelumme ja yhteisten ideoitamme pohjalta alkoi hahmottua, että opinnäytetyömme käsittelee tyttöjen voimavarojen etsimistä ja vahvistamista sekä sitä kautta hyvän itsetunnon tukemista. Aihe oli myös Wikbergin ja Tammivuoren mielestä hyvä ja tärkeä, eivätkä he ole aikaisemmin varsinaisesti käsitelleet kyseistä aihetta tyttöjen kanssa.

Toisella tapaamiskerralla elokuun 2011 alussa Wikberg työparinsa kanssa ehdotti, että ohjaisimme leirille osallistuville tytöille viiden toimintakerran kokonaisuuden Itä-Pasilassa sijaitsevassa Pasilan asukastalolla. Ryhmän ohjaamisen tarkoituksena olisi tutustua ryhmän tyttöihin paremmin, sekä luoda turvallinen ja luottamuksellinen ryhmä. Pitkäkestoisempi työskentely ryhmän parissa antaisi meille enemmän aikaa käsitellä aihetta syvällisemmin. Tiivis työskentely antaisi myös mahdollisuuden tytöille tutustua meihin ohjaajina sekä toisiinsa. Halusimme myös, että ryhmän tytöt voisivat luottaa meihin ohjaajina. Wikberg lupasi koota meille mahdollisimman toimivan ryhmän kiinnittäen huomiota ryhmän tyttöjen välisiin suhteisiin, sekä siihen, että aiheemme olisi heille hyödyllinen.

Toisen tapaamiskerran jälkeen aloimme suunnitella ryhmän toimintaa toimintakerroille ja leirille, vaikkemme vielä tienneet ketkä tytöt ryhmäämme osallistuvat. Rakensimme alustavan rungon toiminnalle, pohdimme kunkin kerran tavoitteita ja valitsimme tavoitteisiin soveltuvaa toimintaa, joita olivat erilaiset harjoitteet ja leikit. Harjoitteita ja leikkejä löysimme paljon eri kirjallisuudesta ja Internetistä, mutta eniten käytimme Mannerheimin Lastensuojeluliiton julkaisemaa Terve Minä – Tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta (2010) – teosta. Terve Minä – aineisto on työstetty MLL:n aikaisemmin tuottaman Mä oon jees! - aineiston pohjalta. MLL on tuottanut aineistot omien kartoitustensa pohjalta joiden mukaan itsetuntemus on kiusaamisen jälkeen suosituin jatkokoulutusteema koulujen tukioppilaiden keskuudessa. Uusimmassa painoksessa (2010) Terve Minä - aineistossa on otettu huomioon myös sukupuolen merkitys minäkuvan muodostumisessa. (Pihlaja ym. 2010: 5.)

Kolmannella tapaamiskerralla elokuun 2011 lopulla kerroimme Wikbergille alustavista suunnitelmistamme ja toimintakerojen mahdollisesta rungosta. Emme tunteneet tyttöjä, joten halusimme varmistaa, että suunnittelemamme toiminta ja harjoitteet sopisivat sekä tytöille, että olisivat Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön arvoja

kunnioittavia ja toimintaan sopivia. Kolmannella tapaamisella Wikbergillä oli jo melko selkeä käsitys siitä, ketkä tytöt mahdollisesti osallistuisivat ryhmään ja myöhemmin hän lähettikin meille sähköpostitse ryhmään osallistuvien tyttöjen nimet.

8.2 Ryhmätoiminnan suunnittelu ja työnjako

Suunnittelimme kaikki viisi toimintakertaa valmiiksi ennen ensimmäisen toimintakerran alkua, sillä koimme, että meidän on helpompi pystytellä tavoitteissa, mikäli toiminta ja harjoitteet on etukäteen valittu valmiiksi. Kiinnitimme huomiota siihen, että toiminta sopisi ryhmämme tyttöjen ikätasoon ja ettei se olisi liian helppoa tai liian vaikeaa. Toimintakerrat olivat kerran viikossa ja myös haaste yhteisen suunnitteluajan löytämiseksi tuki ajatustemme siitä, että suunnittelimme toimintakerrat valmiiksi. Rakensimme toimintakertojen rungon siten, että siinä oli joustovaraa, emmekä pitäneet kaikkia harjoitteitamme ehdottomina. Meillä oli jokaista toimintakertaa varten myös varasuunnitelmia, eli olimme miettineet etukäteen valmiiksi harjoitteita ja leikkejä siltä varalta, että alun perin suunniteltu harjoite ei jostain syystä olisikaan sopiva tai jos meille jäisi ylimääräistä aikaa leikkiä lisää.

Ennen jokaista toimintakertaa sovimme kunkin leikin ja harjoitteen kohdalla siitä, kumpi meistä ottaa päävastuun ohjaamisesta ja kumpi toimii osallistuvana havainnoijana. Näin teimme myös leirin harjoitteiden ja leikkien kohdalla. Selkeä työnjako lisäsi itsevarmuutta ja selkeytti toimintakertojen kulkua. Tietyt harjoitteet vaativat valmistelua ja meillä oli näissäkin tapauksissa työnjako siitä, kumpi meistä ottaa vastuun kunkin harjoitteen valmistelussa. Vaikka meillä oli koko suunnitteluprosessin ajan selkeä työnjako, niin tärkeimmät ratkaisut teimme kuitenkin yhdessä.

Jokaisen toimintakerran päättyessä, jäimme Pasilan asukastalolle ja kävimme läpi toimintakerran kulun ja kirjasimme ylös tekemämme havainnot. Havaintojemme pohjalta saatoimme tehdä muutoksia seuraavaa toimintakertaa varten. Jokaisen toimintakerran jälkeen laitoimme toimintakerran kulusta ja tekemistämme havainnoista sähköpostia Wikbergille.

Leirin suunnittelussa meitä helpotti se, että olimme jo tutustuneet tyttöihin ja tiesimme minkä tyylliset harjoitteet hyödyttäisivät heitä eniten. Rakensimme sisällön kahden yön

leirille sopivaksi ja kun suunnitelma oli valmis, kuulumme, että leiri olisi sittenkin yhden yön mittainen. Jouduimme lyhyellä aikataululla tiivistämään leirin ohjelmaa ja jättämään suuren osan jo valmiiksi suunnittelemissamme harjoitteista pois. Oli haaste tehdä nopeita ratkaisuja leirin sisällön suhteen ja meidän piti yhdessä miettiä, mitkä harjoitteet voimme jättää pois tekemättä harmia aihekokonaisuuden käsittelylle.

Toimintakertojen ja leirin aikana koimme, että tarkasti suunniteltu ohjelma oli tarpeellista, sillä se selkeytti meidän työtämme ja auttoi meitä pystymään tavoitteissa. Lisäksi tiivis ohjelma varmisti myös sen, ettei tytöille jäänyt liikaa toimetonta aikaa eri harjoitteiden välissä, joka taas vähensi levottomuutta. Toimintakertojen ja leirin sisällön suhteen jouduimme usein joustamaan tilanteen mukaan ja tekemään muutoksia suunnitelmiimme, jotta se sopisi paremmin tytöille. Nämä yllättävät tilanteet vaativat meiltä luovuutta ja nopeita ratkaisuja, mutta valmiiksi valitut varasuunnitelmat auttoivat meitä näissä tilanteissa.

9 TOIMINTAKERTOJEN TOTEUTUS

Ennen toimintakertojen alkua, teimme tarkan suunnitelman toimintakertojen tavoitteisiin ja sisältöihin liittyen. Toimintasuunnitelma tehdään toiminnallisessa opinnäytetyössä siksi, että on tärkeää että ideat ja tavoitteet ovat tiedostettuja, harkittuja ja perusteltuja. Toimintasuunnitelmassa etsitään vastauksia kysymyksiin: mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Toimintasuunnitelma auttaa jäsentämään ja ymmärtämään mitä ollaan tekemässä ja auttaa johdonmukaiseen päättelyyn. (Vilka ym. 2003: 26.) Toimintakertojen sisältö oli valmiiksi suunniteltu ennen ryhmän alkamista kuitenkin niin, että siinä oli varaa joustoon ja muutoksiin. Harjoitteet ja leikit halusimme suunnitella etukäteen valmiiksi, koska koimme että näin toiminnan tavoite kulkee selkeästi mukana kaikissa toimintakerroissa ja leirillä. Jokaisen toimintakerran kohdalla arvioimme paljonko harjoitteisiin, leikkeihin ja purkuun menee aikaa. Harjoitukset vievät paljon aikaa ja ohjaajan on hyvä arvioida niihin kuuluva aika ja käydä harjoitus mielessään läpi ennen sen toteuttamista (Kaukkila ym. 2007: 71).

Päätimme jo toimintasuunnitelmaa tehdessämme, että toimintakertojen aloitus ja lopetus olisi joka kerta sama. Valitsimme aloitukseksi tunneringin jossa käytimme Voimaneidot tunnekortteja. Voimaneidot-tunnekortit on pakka valokuvilla varustettuja

kortteja joiden taakse on kirjoitettu kymmeniä tunteita. (Lankinen 2011: 10). Toimintakerrat päätimme lopettaa aina itse tekemiimme aforismikarkkeihin. Keräsimme toimintakertojen suunnitteluvaiheessa mielestämme kauniita aforismeja ja elämänviisauksia, jotka liimasimme värikkäille pahveille ja askartelimme narulla kiinni suklaakarkkeihin. Aforismikarkin tarkoitus oli antaa tytöille karkin muodossa kaunis ajatus pohdittavaksi ryhmästä pois lähtiessä.

Saavuimme Pasilan asukastalolle aina tuntia ennen ohjauksetojen alkamista valmistelemaan ja viimeistelemään toimintakerran. Lisäksi kävimme vielä yhdessä läpi kyseisen toimintakerran sisällön ja työnjaon. Wikbergiä tiedotimme toimintakerran sisällöstä, kulusta ja esille nousseista kysymyksistämme ja huomioistamme joko toimintakerran alussa tai sen jälkeen.

9.1 Ensimmäinen toimintakerta

Ensimmäisen toimintakerran tavoitteenamme oli toiminnan alullepano, johdatus aiheeseen ja ryhmään tutustuminen. Usein ryhmien muotoutuminen alkaa jännittyneisyydestä ja epätietoisuudesta, jolloin toisilleen tututkin ihmiset alkavat miettimään omaa ja toisen paikkaa ryhmässä (Pietiläinen ym. 1996: 8). Ryhmän tytöt kertoivat nähneensä toistensa jossain yhteydessä aiemminkin mutta kaikki eivät olleet tuttuja keskenään. Tarkoitus oli, että tytöt tutustuisivat meihin ohjaajiin ja toisiinsa paremmin. Saisimme samalla alustavan mielikuva siitä, millaisen ryhmän tytöt muodostavat. Ensimmäinen toimintakerta toteutettiin Pasilan asukastalon ryhmätilassa ja ensimmäiselle kerralle tyttöjä osallistui kuusi seitsemästä.

Aloitimme ensimmäisen toimintakerran esittelemällä itsemme, keitä olemme ja miksi ohjaamme Maria Wikbergin sijasta tyttöryhmää tänä syksynä. Kerroimme lyhyesti toimintakertojen sisällöstä ja tulevasta leiristä. Tytöt innostuivat kuultuaan leiristä, sillä he ovat tottuneet osallistumaan Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön järjestämiin leireihin ja kertoivat pitävänsä niistä. Kerroimme tytöille myös suunnitelmastamme pitää kolmannella toimintakerralla elokuva ilta. Tytöt olivat elokuva-illasta innostuneita ja sovimme tyttöjen kanssa, että me ohjaajat valitsemme muutaman elokuvan, joista seuraavalla kerralla äänestettäisiin.

Seuraavaksi kokosimme tyttöjen kanssa yhdessä pelisääntöjä ryhmälle. Yhteisten pelisääntöjen, eli toimintaa ohjaavien normien luominen on voimavarojen hyödyntämistä, sillä siinä joudumme vuorovaikutuksessa muiden kanssa säätämään käyttäytymistämme. Tärkeä lähtökohta on toisen kunnioittaminen. (Pietiläinen ym. 1996: 8.) Henkilökohtainen tarkoituksemme sääntöjen yhdessä kokoamiselle oli se, että koimme, että jos tytöt saavat itse vaikuttaa ryhmän sääntöihin, on heidän myös helpompi sitoutua niihin. Tällä tavalla myös osoitamme tytöille, että heidän mielipiteitään kuunnellaan ja otetaan huomioon. Tytöt olivat hieman arkoja aluksi ehdottamaan sääntöjä mutta kannustuksellamme tytöt rohkaistuivat ehdottamaan yhteisiä sääntöjä, joiksi muodostuivat seuraavat: Ryhmä on luottamuksellinen ja siellä käsitellyt ja puhutut asiat pidetään ulkopuolisilta salassa, toisia kunnioitetaan, jokainen saa olla juuri sellainen oma itsensä kuin on, tullaan toimintakerroille ajoissa, ryhmässä käyminen on vapaaehtoista ja ryhmässä puhutaan vain suomen kieltä sillä se on ainoa kieli jota kaikki ryhmän jäsenet ymmärtävät. Yksi tytöistä halusi korostaa vielä toisten ryhmäläisten kunnioittamisen tärkeyttä.

Varsinaisen ohjelman aloitimme suunnitellusti Voimaneidot-tunnekorteilla. Ohjeistimme tyttöjä ottamaan itselleen sen hetken tunnetilaa parhaiten kuvastavan kortin, joita olimme levittäneet ennen toimintakerran alkua patjan päälle. Kortit käytiin läpi vapaaehtoisessa järjestyksessä, ringissä lattiatyynyillä istuen niin että jokainen kertoi mitä valitsemassaan kortissa on ja miksi sen valitsi. Eräs tyttö otti kortin, jossa näkyi nukkuvan kissan tassut ja hän perusteli valintansa sillä että hänellä on väsynyt mutta rento olo. Toinen tyttö valitsi kortin värikkäistä kukista ja kertoi, että hän on hyvällä tuulella ja innoissaan ryhmästä. Myös me, ohjaajina, osallistuimme tunnekorttirinkiin kertomalla omat sen hetkiset tunnetilamme tytöille.

Seuraavaksi tarkoitus oli rentouttaa tunnelmaa Väärät-nimilaput tutustumisleikillä (Liite 6). Tutustumisleikit auttavat ryhmän jäseniä oppimaan tuntemaan toinen toisiaan. Ryhmän jäsenten keskinäinen tunteminen on tärkeä ryhmäyttävä tekijä ja turvallisuuden lisääjä. Tutustumisharjoitteet ovat yleensä leikkimielisiä ja ne lisäävät turvallisuutta sekä mielekkyyttä. (Aalto 2000: 180.) Tutustumisleikin avulla ryhmä hieman vapautui ja seuraavaaksi otimme leikin nimeltään Reiskan rento asento (Liite 6). Aluksi tytöt hieman ujostelivat ja päätimmekin aloittaa leikin näyttämällä omat rennot asenomme. Tytöt alkoivatkin pian nauraa ja tunnelma vapautui. Huomasimme,

että leikki toimii ryhmällä hyvin ja tästä positiivisesta havainnosta johtuen, päätimme ohjata vielä tanssi- variaation leikistä.

Ensimmäisen toimintakerran rauhoittumisharjoitteeksi valitsimme yksilöharjoitteen Mielikuvia minusta (Liite 6). Kerroimme tytöille, että jokaisen yksilöharjoitteen kohdalla he voivat itse päättää haluavatko he jakaa sen muiden kanssa vai ei. Korostimme ryhmän luottamuksellisuutta ja harjoitteiden vapaaehtoisuutta. Kerroimme, että mitään ei ole pakko tehdä, jos ei itse halua. Uudessa ryhmässä luottamuksen saavuttaminen on tärkeää. On hyvä painottaa, että ryhmässä puhutut asiat ovat luottamuksellisia ja jäävät ainoastaan ryhmäläisten tietoon. (Kaukkila ym. 2007: 65.) Harjoite purettiin kerääntymällä rinkiin niin, että jokainen sai halutessaan jakaa ja perustella jonkin kirjoittamansa kohdan ääneen muille. Harjoitteiden purku ja prosessointi lisäävät turvallisuutta, koska purkamisen yhteydessä omille tunteille saadaan järjestystä (Aalto 2000: 77). Osa tytöistä halusi kertoa moniakin kohtia paperistaan mutta osa ei halunnut jakaa yhtäkään kohtaa.

Toimintakerran päätyttyä tytöt saivat ottaa isosta kulhosta yhden aforismikarkin itselleen. Pyysimme tyttöjä lukemaan yksitellen oman aforisminsa ja antamaan sen haluamalleen henkilölle. Ajatuksenamme oli että tytöt voisivat antaa ja saada jotain kaunista toisiltaan. Tämä käytäntö ei ryhmälle kuitenkaan toiminut sillä osa tytöistä sai monta aforismikarkkia ja jotkut jäivät ilman. Huomioimme tilanteen kehoittamalla tyttöjä kiinnittämään huomiota siihen, että jokainen saa aforismikarkin. Tulimme ensimmäisen toimintakerran jälkeen siihen tulokseen, että seuraavilla kerroilla jokainen tyttö ottaa itselleen aforismikarkin, eikä hänen tarvitse antaa sitä toiselle tai lukea ääneen. Näin voisimme lopettaa toimintakerrat rauhallisesti ja hyvillä mielin.

9.2 Toinen toimintakerta

Toisella toimintakerralla tavoitteenamme oli jatkaa ryhmään tutustumista ja syventyä toimintakertojen aiheeseen. Toiselle kerralle tytöistä osallistui kaikki seitsemän. Toimintakertamme aloitimme edellisen toimintakerran tapaan Voimaneidot-tunnekorttiringillä.

Välipalan yhteydessä tytöt kertoivat, että heillä on koeviikko. Koeviikon aiheuttama stressi oli jo aikaisemmin näkynyt tyttöjen korttivalinnoissa. Välipalan aikana muistutimme tyttöjä tulevasta elokuva-illasta ja annoimme tytöille paperinipun, jossa oli kahdeksan valitsemaamme elokuvien tulostetut kansikuvat ja tiedot. Kaikki elokuvat liittyivät tavalla tai toisella nuoruuteen ja oman itsensä ja identiteettinsä etsimiseen. Näistä elokuvista tytöt saivat jokainen vuorollaan välipalaa syödessä äänestää haluamansa. Kaksi elokuvaa kahdeksasta sai ääniä, joista eniten ääniä saanut katsoisimme seuraavalla toimintakerralla ja toiseksi eniten ääniä saanut katsoisimme leirillä. Kirjasimme tässä vaiheessa paperille myös tyttöjen evästoiveet elokuva-iltaa varten.

Välipalan jälkeen aloitimme toiminnan lämmittelyharjoitteella. Ihmisten saapuessaan uuteen oppimistilanteeseen heiltä saattaa puuttua motivaatio tai he voivat olla kyseisen teeman suhteen valmistautumattomia. Lämmittelyharjoite auttaa ryhmän jäseniä virittäytymään tiettyyn teemaan, jota ryhmässä käsitellään (Aalto 2000: 171). Toteutimme lämmittelyharjoitteena leikin nimeltään Ominaisuussalaatti (Liite 6), jonka tarkoituksena oli ohjata tyttöjä toimintakertojemme aiheeseen astetta syvällisemmin. Myös me ohjaajat osallistuimme leikkiin ja tyttöjen jännityksestä johtuen päätimme että toinen meistä ohjaajista aloittaa leikin. Aluksi tyttöjen oli yllättävän vaikea keksiä hyviä ominaisuuksia itsestään, mutta pienen rohkaisun jälkeen, jokainen uskalsi mennä ainakin kerran ringin keskelle. Hyviä ominaisuuksia, joita tytöt tuottivat, olivat mm. "osaan soittaa viulua", " olen rohkea", "olen hyvä pelaamaan jalkapalloa", "olen rauhallinen". Alkukankeuden jälkeen tytöt tuntuivat vapautuvan ja uskalsivat nauraa.

Seuraavaa leikki oli Esineet kertovat (Liite 6), jota varten olimme jo ennen tyttöjen saapumista keränneet etukäteen Pasilan asukastalon tiloista erilaisia pieniä esineitä, joita olivat esimerkiksi lankarulla ja palapelin pala. Koska tehtävä oli mielestämme haastava, päätimme, että toinen meistä ohjaajista aloittaisi harjoitteen antamalla esimerkkiesittelyn itsestään. Tytöt tuntuivat esimerkin jälkeen ymmärtävän harjoituksen idean ja valitsivat itselleen esineen. Harjoitus purettiin niin, että tytöt ottivat parinsa valitseman esineen käteensä ja esittelivät parinsa sitä kautta muille. Seuraavaksi oli vuorossa Ilme kiertää-leikki (Liite 6), johon yllätykseksemme kaikki tytöt osallistuivat innolla, eikä kukaan tarvinnut ylimääräistä rohkaisua meiltä ohjaajilta.

Toisen toimintakerran rauhoittumisharjoitteeksi valitsimme Rakas Minä – harjoitteen (Liite 6). Harjoitteen aluksi laitoimme taustalle soimaan rauhallisen musiikin ja pyysimme tyttöjä ottamaan mukavan ja rennon asennon. Jaoimme jokaiselle tytölle paperin, johon ohjeistimme heitä piirtämään oman kokovartalokuvansa. Tämän ohjeen jälkeen yksi ryhmän työstä sanoi, ettei uskontonsa takia saa piirtää omaa vartalokuvaansa. Sovelsimme tehtävän kertoen tälle tytölle, että hän voisi piirtää jotain muuta, esimerkiksi kukan terälehtineen. Seuraavaksi luettelimme tytöille erilaisia tunteita ja heidän piti merkata kukin tunne siihen kohtaan kuvaa, missä se tuntuu. Osalle tytöistä ohjeistimme tehtävän niin, että he voivat kirjoittaa tunteet esimerkiksi kukan terälehtiin. Kerroimme tytöille, ettei kuvaa tarvitse näyttää muille, vaan sille saa tehdä mitä itse haluaa. Yksi tytöistä repi työnsä, mutta muut ottivat sen mukaansa. Harjoitus purettiin keskustelemalla yhdessä harjoitteen tekemisestä ja sen herättämistä tunteista. Monet tytöistä yhtyivät yhden tytön ajatukseen siitä että harjoite oli ”vähän vaikea”. Osa tytöistä oli vaisuja ja korostivat, että tehtävä oli tuntunut vaikealta. Toimintakerran päätteeksi jokainen tyttö otti mukaansa aforismikarkin.

9.3 Kolmas toimintakerta

Kolmannella toimintakerralla tavoitteenamme oli elokuvan kautta herättää ajatuksia ja keskustelua nuoruuteen ja oman identiteettinsä liittyvistä asioista ja samalla tarjota tytöille mukavaa yhdessäoloa. Kaikki ryhmän tytöt osallistuivat elokuvakertaan. Elokuva, jonka tytöt äänestivät katsottavaksi, oli Easy A, joka on K-7 elokuva.

Olimme varanneet tytöille elokuvailtaa varten heidän toivomiaan eväitä. Tunnekorttiringissä kävi ilmi, että kaikki tytöt olivat innoissaan elokuva illasta ja siihen kuuluvista eväistä. Kuulumistenvaihdon jälkeen siirryimme Pasilan asukastalon toiseen oleskelutilaan, jossa oli DVD - soitin ja taulutelevisio. Me ohjaajat olimme muutama päivä ennen elokuvailtaa katsoneet itse elokuvan ja tehneet sen pohjalta kysymyksiä ja huomioita.

Elokuvan loputtua purimme ajatuksiamme elokuvasta yhteisen keskustelun avulla. Tytöt olivat keskustelun aikana vaitonaisia ja vain kaksi tyttöä otti osaa keskusteluun. Loput tytöt tarvitsivat paljon kannustusta ohjaajilta sanoakseen ääneen mielipiteensä.

Havaitsimme, että elokuvassa käsitelty seksuaalisuus oli tytöille arka aihe, sillä elokuvan seksuaalisten kohtausten aikana tytöt kuiskivat toisilleen paljon asioita ja olivat vaivaantuneiden näköisiä. Päätimme ottaa asian puheeksi purkukeskustelun aikana. Tytöt olivat lähes yhtä mieltä siitä, että seksuaalisuutta oli elokuvassa käsitelty liikaa. Tyttöjen rohkaistuessa ottamaan osaa keskusteluun huomasimme että he olivat ymmärtäneet elokuvan opetuksen ja idean hyvin. Tyttöjen kommentteja elokuvasta olivat muun muassa: ”Päähenkilön vanhemmat olisivat saaneet olla tiukempia”, ”Valehtelu on väärin” ja ”Kannattaa olla aina oma itsensä”.

9.4 Neljäs toimintakerta

Neljännellä toimintakerralla tavoitteenamme oli tyttöjen omien vahvuuksien etsiminen. Neljännelle toimintakerralle osallistui neljä tyttöä seitsemästä. Olimme edellisillä toimintakerroilla huomanneet osan maahanmuuttajataustaisten tyttöjen puhuvan usein keskenään omaa äidinkieltään, joten muistutimme tyttöjä yhdessä tehtyihin sääntöihin vedoten, että toimintakerroilla puhumme vain suomea, koska se on ainoa kieli, jota kaikki ryhmän jäsenet ymmärtävät. Muistutimme myös tyttöjä toisten kunnioittamisen merkityksestä, jonka he itse halusivat kirjata ryhmän sääntöihin.

Välipalan yhteydessä kerroimme tytöille tärkeitä infoa tulevasta leiristä ja jaoimme heille leiri-ilmoittautumislomakkeen (Liite 3). Ohjeistimme tyttöjä laittamaan ilmoittautumislomakkeen talteen ja pyytämään siihen huoltajan allekirjoituksen. Kysyimme tytöiltä voisiko joku heistä toimittaa ilmoittautumislomakkeen sillä kertaa poissa oleville tytöille ja yksi tyttö ilmoittautui vapaaehtoiseksi.

Välipalan ja leiri – informaation jälkeen teimme leikillisen Elämän pelikortit - harjoitteen (Liite 6). Tytöt tuntuivat pitävän harjoitteesta ja he ottivat sen hyvin tosissaan. Tytöt kulkivat vilkkaasti ryhmätilassa ja tekivät innokkaasti vaihtokauppa. Osa tytöistä pettyi, kun käteen oli jäänyt sellaisia kortteja, joita he eivät kokeneet sopivan omaan itseensä. Tyttöjen toiveesta teimme harjoitteen kaksi kertaa.

Seuraavaksi vuorossa oli yhteistoimintaharjoite nimeltään Hyvät ominaisuudet (Liite 6). Yhteistoimintaharjoitteet ovat sellaisia harjoitteita, johon ryhmän jäsenet voivat osallistua yhdessä. Tarkoituksena on tuoda yhteinen ilo sekä onnistumisen ja

hyväksytyksi tulemisen tunne. (Aalto 2000: 280.) Pidimme tärkeänä, että jokainen tyttö olisi vuorovaikutuksessa muidenkin kuin vain oman parhaan kaverinsa kanssa, joten tämän harjoitteen kohdalla jaoimme itse ryhmän kahtia. Harjoitetta valitessamme ja jo hiukan ryhmää tuntiessamme tiesimme, että harjoite tulisi olemaan haastava. Tästä syystä päätimme, että olemme harjoitteessa mukana ja roolimme oli kannatella harjoitetta ja antaa neuvoa ja vihjeitä tytöille. Harjoitteen purimme niin, että kumpikin ryhmä esitteli oman paperinsa muulle ryhmälle jonka jälkeen keskustelimme yhdessä esille nousseista ajatuksista. Tehtävän purun aikana tytöt kertoivat, että kokivat harjoitteen haastavaksi ja olivat kiitollisia, että molemmissa ryhmissä oli yksi ohjaaja apuna. Neljännen kerran rauhoittumisharjoitteena teimme Omakuva jatkolauseilla – harjoitteen (Liite 6).

9.5 Viides toimintakerta

Viimeisellä toimintakerralla tavoitteenamme oli tyttöjen vahvuuksien etsiminen sekä sukupuolirooliin kohdistuvien ennakkokäsitysten käsitteleminen. Viimeiselle toimintakerralle osallistui kaikki seitsemän tyttöä.

Tyttöjen tunnekorttivalinnoista kävi ilmi, että he kaikki olivat tyytyväisin mielin ja odottivat viikonlopun leiriä. Osa tytöistä harmitteli, että tuleva leiri on vain yhden yön mittainen, sillä he olisivat toivoneet pidempää leiriä. Kerroimme tytöille, että kahden päivän leiri ei sovi kaikille ryhmäläisille ja jokainen ryhmän jäsen tulee ottaa huomioon. Välipalan aikana kyselimme tyttöjen kuulumisia, keräsimme leiri-ilmoittautumislomakkeet (Liite 3) takaisin ja sovimme leiriin liittyvistä käytännön asioista. Välipalan jälkeen leikimme Tervehtimistavat - leikkiä (Liite 6), josta tytöt pitivät erittäin paljon ja ryhmätila täytyikin tyttöjen naurulla.

Selvitä kuka - leikin jälkeen (Liite 6) oli Stereotyyppit - harjoitteen (Liite 6) vuoro, jota varten tytöt menivät tuoleille rinkiin istumaan. Toinen meistä ohjaajista toimi harjoituksen vetäjänä ja toinen tarkkaili tilannetta ja teki muistiinpanoja. Kysyimme tytöiltä jokaisen kysymyksen jälkeen perusteluja siihen miksi he olivat samaa tai eri mieltä esitetyn väittämän kanssa. Olimme yllättyneitä siitä, miten hienosti osa tytöistä kykenivät perustelemaan omat mielipiteensä. Oli ilo huomata, että joidenkin väittämien kohdalla osa tytöistä uskalsi olla täysin eri mieltä muun ryhmän kanssa. Esitimme

esimerkiksi väittämän siitä, että tytöillä ei saa olla montaa seurustelukumppania ja yhtä tyttöä lukuun ottamatta kaikki olivat väittämän kanssa samaa mieltä. Erimieltä ollut tyttö kertoi, että hänen mielestä ennen avioliittoa sekä tytöillä, että pojilla saa olla montaa eri seurustelukumppania, kunhan ne eivät ole samaan aikaan, sillä pettäminen on väärin. Mielenkiintoinen huomio oli se, että kaikki tytöt olivat samaa mieltä väittämän kanssa, jonka mukaan työt ovat parempia hoitamaan lapsia, kuin pojat. Kysyimme tytöiltä perusteluja ja saimme vastaukseksi, että vanhemmat odottavat tyttöjen hoitavan enemmän omia pikkusisaruksia, joten lapsenhoitotaidot ovat heillä parempia kuin esimerkiksi veljillä. Tytöt myös kertoivat, että koska nainen on se, joka kantaa vauvaa ja synnyttää, niin nainen on luonnollisesti parempi hoitamaan lapsia kuin mies. Toinen mielenkiintoinen huomio oli väittämä "pojat ovat väkivaltaisempia, kuin tytöt", jolloin yhtä tyttöä lukuun ottamatta kaikki olivat väittämän kanssa samaa mieltä. Erimieltä ollut tyttö perusteli näkemyksensä sillä, että hänen mielestään nykyään myös tytöt voivat olla väkivaltaisia, eikä tyttöjen ja poikien käyttäytymisessä ole nykyään kovin paljon eroavaisuuksia. Sekä tytöt, että me ohjaajat koimme harjoituksen erittäin toimivaksi ja onnistuneeksi, sillä se herätti paljon ajatuksia ja keskusteltavaa.

Viimeisen toimintakerran rauhoittumisharjoitteeksi valitsimme Elämän resurssitilkkutäkki - harjoitteen (Liite 6). Purimme harjoitteen yhdessä keskustelemalla. Tytöt eivät halunneet lukea mitään kohtia ääneen, mutta eräs tyttö sanoi, että harjoite herätti paljon muistoja menneisyydestä. Tällä kertaa kaikki tytöt halusivat viedä oman monisteensa kotiin.

Ennen viimeisen toimintakerran päättymistä kysyimme tytöiltä haluavatko he leikkiä vielä yhden leikin vai lähteä kotiin. Kaikki tytöt halusivat vielä leikkiä, joten leikimme Ameba – Heinäsirkka – Jänis – Gorilla – Ihminen – leikkiä (Liite 6), jonka tytöt leikkivät nauraen loppuun asti. Lopuksi muistutimme vielä tyttöjä leirin lähtöaikataulusta ja tapaamispaikasta.

9.6 Yhteenveto toimintakerroista

Toimintakertojen alussa havaitsimme, että tyttöjä jännitti ja olimme yhteisymmärryksessä siitä, että lisäisimme leikkejä muihin toimintakertoihin enemmän. Koimme, että leikit auttoivat luomaan rentoutuneemman ilmapiirin. Ensimmäisen toimintakerran aikana tytöt ehdottivat riehumishetkeä ja mietimme, että liikkumista vaativat leikit voisivat toimia tälle ryhmälle hyvin, joten lisäsimme niitä toimintakertojen sisältöön. Olimme jo toimintakertojen alussa huomanneet, että tytöt olivat kahtiajakautuneet; kolmeen maahanmuuttajataustaiseen sekä loppuihin. Ryhmässä oli myös paras kaveri-klikkejä. Päätimme jatkossa kiinnittää enemmän huomiota ryhmän yhtenäistämiseksi.

Toisella toimintakerralla keskityimme tyttöjen omien voimavarojen ja vahvuuksien etsimiseen. Yllätyimme miten vaikeaa tytöille oli aluksi keksiä hyviä ominaisuuksia itsestään. Lopulta tytöt kykenivät nimeämään joitakin hyviä ominaisuuksiaan, vaikkakin tarvitsivat siihen meidän ohjaajien tukea ja kannustusta. Ensimmäisten toimintakertojen aikana teimme huomion siitä, että osa maahanmuuttajataustaisista tytöistä puhuivat usein keskenään oma äidinkieltään. Päätimme jatkossa ottaa vielä tyttöjen kanssa puheeksi ryhmän säännöt.

Elokuvakerralla selvisi, että naiseus ja seksuaalisuus ovat tytöille arka aihe ja siitä puhuminen on vaikeaa ja kiusallista. Pohdimme, että seksuaalisuus ja naiseus voisi olla eräs aihe, jota Itä-Pasilan sosiaalinen nuorisotyö voisi tulevaisuudessa käsitellä joko tämän tai täysin uuden ryhmän kanssa.

Neljännellä toimintakerralla ryhmädynamiikka oli erilainen, sillä tyttöjä oli vähemmän ja vaikutti siltä, että tytöt pystyivät keskittymään paremmin näin pienemmässä ryhmässä. Ryhmän kahtiajako oli vieläkin läsnä ja yksi tyttö jäi hieman ulkopuolelle. Kiinnitimme kuitenkin koko toimintakerran aikana huomiota siihen, että myös tämä tyttö pääsee osallistumaan ja tulee huomioiduksi. Positiivisena asiana huomasimme, että ryhmän luottamus on kasvanut ja tytöt uskalsivat kertoa yhä enemmän henkilökohtaisia asioita itsestään.

Viimeisellä toimintakerralla tytöt jaksoivat keskittyä hyvin ja huomasimme, että käsitellyt aiheet olivat heidän mielestä mielenkiintoisia. Oli hienoa, että tytöt antoivat

toisilleen tilaa ja jokainen sai esittää oman mielipiteensä ilman, että kukaan muu ryhmän tytöistä olisi painostanut muuhun. Koimme, että tyttöjen luottamus toisiaan ja meitä ohjaajia kohtaan oli huomattavasti kasvanut, vaikkei ryhmän turvallisuustaso ollutkaan vielä huipussaan.

Olimme toimintakertojen aikana oppineet tuntemaan ryhmän tyttöjä ja teimme paljon havaintoja siitä, miten he toimivat ryhmänä ja minkälaisista harjoituksista he eniten hyötyvät. Kaikki suunnitelmamme eivät aina toteutuneet sellaisinaan ja siksi meillä oli aina varasuunnitelma mietittynä etukäteen. Pyrimme lukemaan ryhmää ja olemaan "tuntosarvet kuulolla" ryhmän suhteen sekä tarpeen mukaan joustamaan toiminnassa esimerkiksi jos tytöt olivat liian väsyneitä koulupäivän jälkeen tai ehdottivat itse muuta toimintaa. Toiminnan loppuun vieminen oli kuitenkin meille tärkeää, koska halusimme jokaiselle toimintakerralle selkeän lopetuksen. Jo toimintakertojen alussa meille selvisi, että harjoitteissa on kiinnitettävä enemmän huomiota siihen, että jokainen ryhmän jäsen pystyy sen myös uskontonsa puolesta tekemään. Pystyimme käyttämään toimintakertojemme aikana tekemiämme havainnot hyödyksi leirin sisällön suunnittelussa. Saimme toimintakerroille luotua rennon ilmapiirin ja hyvän pohjan leirillä käsiteltäviä asioita varten.

10 LEIRIN TOTEUTUS

Leiri (Liite 4) järjestettiin Laajasalossa, Vuorilahden kurssikeskuksessa, lokakuussa 2011. Leirin lähtöpäivänä tapasimme tytöt Pasilan asukastalolla, josta lähdimme kaikki yhdessä bussilla kohti Vuorilahden kurssikeskusta. Leirille mukaamme tuli myös Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön vastaava ohjaaja Maria Wikberg. Kaikki seitsemän tyttöä olivat hyvillä mielin ja innoissaan tulevasta leiristä. Leirin tavoitteena oli luoda hyvä tunnelma ja turvallinen ilmapiiri, sekä vahvistaa niitä vahvuuksia ja voimavaroja, joita tytöt löysivät itsestään toimintakertojemme aikana.

10.1 Leirin ensimmäinen päivä

Saavuttuamme Vuorilahden kurssikeskukseen, annoimme tytöille aikaa valita huoneet ja purkaa matkatavarat. Sillä välin, kun tytöt purkivat nauraen ja kiljuen tavaroitaan,

me kävimme ripustamassa eteisen ja keittiön ilmoitustaululle perjantapäivän leiriohjelman.

Tavaroiden purun ja huoneisiin asettautumisen jälkeen menimme kaikki yhdessä syömään päivällistä. Olimme keittiöhenkilökuntaan yhteydessä jo ennen leiriä ja annoimme heille jo silloin tarkat ohjeet tyttöjen ja meidän ruokavalioista. Keittiöhenkilökunta oli valmistanut meille päivälliseksi tyttöjen toivomia tortilloja ja tytöt olivatkin kovin innoissaan hyvästä ruoasta. Kerroimme ruoan yhteydessä tytöille, mistä he löytävät leiriaikataulut ja missä leiriohjelmien alkaessa kokoontumme.

Päivällisen jälkeen siirryimme tyttöjen kanssa takkahuoneeseen, jossa aloitimme Voimaneidot - tunnekorteilla. Myös Wikberg osallistui tunnekorttiringiin. Tytöt kertoivat olevansa innoissaan ja että heitä vähän jännittää mitä kaikkea leirillä tulemme tekemään. Muutama tytöistä kertoi, että odottaa jo kovasti varsinaisen leiriohjelman alkamista. Voimaneidot tunnekorttien jälkeen kävimme läpi Vuorilahden kurssikeskuksen säännöt ja turvallisuusasiat. Samalla kävimme läpi myös ensimmäisen päivän leiriohjelman.

Huomasimme tyttöjen olevan kovin energisiä ja poikkesimme hieman suunnittelemastamme leiriohjelmasta ja päätimme aloittaa leirin Lohikäärmeen häntä nimisellä ulkoleikillä (Liite 6). Koska tyttöjen mielestä leikkiminen oli mukavaa, päätimme vielä leikkiä toisenkin leikin, nimeltään Robotit ja Keksijät (Liite 6). Halusimme, että ryhmä sekoittuu, joten pyysimme tyttöjä asettumaan riviin pituusjärjestyksessä ja jaoimme heidät pareihin. Kerroimme tytöille, että heidän pitää päättää, kumpi pareista on robotti ja kumpi keksijä. Toinen meistä ohjaajista oli leikissä mukana ja toinen ohjeisti. Ensimmäisen kierroksen jälkeen, vaikeutimme peliä ja yhdistimme kaksi paria ryhmäksi, niin, että ryhmässä oli kaksi robottia ja kaksi keksijää. Viimeisessä variaatiossa jaoimme ryhmän kahteen osaan ja kussakin ryhmässä oli neljä henkilöä. Leikki toimi ryhmällä hienosti ja näytti siltä, että tytöillä oli hauskaa ja leikki lisäsi heidän keskinäistä vuorovaikutusta ja luottamusta.

Kun tytöt saivat tarpeeksi leikittyä ja juostua, siirryimme kaikki ruokailutilan puolelle, jossa tytöt tekivät Itsetuntemusta lisäävät kysymykset – harjoite (Liite 6). Tytöt saivat

rauhassa täyttää omat paperinsa ja kun kaikki tytöt olivat valmiita, purimme tehtävän tuttuun tapaan keskustelemalla.

Harjoitteen jälkeen pyysimme tyttöjä seisomaan riviin sukkiensa värin mukaan, niin että vaalein on vasemmalla ja tummin oikealla. Tällä halusimme sekoittaa ryhmää tulevaa harjoitetta varten. Jaoin ryhmän kahteen osaan ja kumpikin meistä ohjaajista toimi toisen ryhmän apuhenkilönä, kun vuorossa oli Pidä puolesi - harjoite (Liite 6). Jaettuamme tytöt kahteen ryhmään kerroimme, että tehtävänä on ensin pohtia pienryhmissä minkälaisissa tilanteissa voi joutua kiusaamisen kohteeksi. Tytöt kertoivat, että esimerkiksi koulussa voi joutua kiusatuksi. Erään tytön mukaan kiusaamisen kohteeksi voi joutua vaikkapa vaatekassan tai akneihon takia. Keskustelimme tyttöjen kanssa näistä tilanteista ja annoimme seuraavaksi ohjeeksi, että heidän tulisi keskenään tehdä lyhyt näytelmä siitä, miten näissä tilanteissa voi puolustautua. Toinen ryhmistä oli erittäin innokas harjoitteesta ja huoneesta kuuluikin naurun ääniä ja kiljahduksia, kun taas toinen ryhmä oli passiivisempi ja tarvitsi enemmän meidän ohjausta. Kun ryhmät olivat saaneet näytelmänsä valmiiksi, teimme pienet katsomot ja aloimme esitykset. Tunnelma oli hieman levoton ja tyttöjä naurattiin kovasti, että näytelmän esittäminen oli haastavaa, ja he aloittivatkin monta kertaa alusta. Tytöt halusivat nauramisestaan huolimatta esittää näytelmät loppuun, vaikka kerroimme että, jos näytelmän esittäminen on liian vaikeaa voi sen sisällön myös kertoa toisille ääneen. Ensimmäinen näytelmä kertoi kuinka koulun ruokalassa muut nuoret kiusaavat erästä tyttöä ja käskevät hänet nostamaan heidän heittämiään tavaroitaan lattialta. Tilanteen nähtyään toinen ruokalassa istuva tyttö näkee tilanteen ja tulee kiusatuksi joutuneen avuksi. Avuksi tullut tyttö kysyy kiusaajilta miksi nämä kiusaavat ja kertoo vihaisella äänellä, mutta asiallisesti, että kiusaaminen on todella typerää ja kehottaa samalla uhria puolustamaan itseään. Toinen näytelmä alkoi tilanteesta, jossa tyttö seisoo koulun pihalla ja kaksi muuta tyttöä alkavat pilkata häntä vaatteidensa takia. Tällöin kiusatuksi joutunut tyttö kääntyy kiusaajia päin ja sanoo "otte vaan kateellisia" ja kävelee tilanteesta pois. Näytelmät purimme keskustelemalla, johon myös Maria Wikberg osallistui. Pyysimme tyttöjä yhdessä miettimään kolme puolustautumiskeinoa vastaavia tilanteita varten. Tyttöjen ehdotuksia puolustautumiskeinoiksi, olivat: "kertoa opettajalle", "kertoa vanhemmille", "sanoa kiusaajille suoraan, että on typerää kiusata", "kysyä kiusaajalta miksi kiusaa", "poistua paikalta." tai "alkaa kiljumaan". Päädymme tyttöjen kanssa

yhteisymmärryksessä siihen, että ensimmäiset kolme puolustautumiskeinoa olivat parhaat. Keskustelimme myös siitä, että väkivalta ei ole koskaan hyvä ratkaisu.

Päivän viimeiseksi ohjelmaksi olimme valinneet Rispektii – harjoitteen (Liite 6), jonka päätimme jo leirin suunnitteluvaiheessa toteuttaa ohjaajat vastaan tytöt kisailuna. Tehtävänä oli pohtia ryhmässä yhden musiikkikappaleen ajan, millä eri keinoilla voi osoittaa kunnioitusta ja arvostusta toisia kohtaan. Ohjeistimme tyttöjä, että keinot voivat olla hyvin yksinkertaisia ja arkisia, kuten esimerkiksi oven pitäminen auki, tervehtiminen ja niin edelleen. Kisaan osallistui myös ohjaaja Maria Wikberg. Kilpailuajan päädyttyä, molemmat ryhmät lukivat vastauksensa ja tyttöjen ryhmä voitti meidät ohjaajat ylivoimaisesti, sillä he listasivat yli 19 tapaa osoittaa kunnioitusta toisia kohtaan. Näitä tapoja olivat muun muassa ”pyytää anteeksi, jos tulee riitoja”, ”siivota omat jälkeensä” ja ”hyväksy toisten mielipiteet”. Voittajien julistamisen jälkeen jaoimme tytöille lahjapaketit, jotka hankimme tyttöjä varten. Jokaisessa paketissa oli yksi luomiväri, huulikiilto, sekä aforismikarkki.

Seuraavaksi tytöillä oli mahdollisuus käydä saunomassa tai vaihtoehtoisesti pelata pelejä tai keksiä muuta tekemistä. Muutama tytöistä innostui saunomaan meidän ohjaajien kanssa. Saunassa käytimme tyttöjä varten ostamaamme mutanaamiota ja vietimme mukavaa aikaa yhdessä jutellen. Osa tytöistä halusi kokeilla mutanaamiota, vaikkei saunaan tullutkaan. Saunan jälkeen alkoi vapaaehtoinen elokuva- ja herkutteluilta. Ehdotimme tytöille, että voimme myös pelata pelejä, mutta kaikki halusivat katsoa elokuvaa. Elokuva oli Pasilan asukastalolla toisen toimintakerran elokuvaäänestyksen toiseksi valittu elokuva: ”It’s a boygirl thing”. Elokuvan jälkeen siirryimme kaikki omiin huoneisiimme nukkumaan.

10.2 Leirin toinen päivä

Aamupalalla osa tytöistä vaikutti väsyneeltä ja he kertoivatkin, että olivat valvoneet viime yönä myöhään huoneissaan. Aamupalan jälkeen oli tunnekorttikierroksen vuoro. Tytöt kertoivat, että odottavat innolla päivän ohjelmaa, mutta samalla on haikea olo, koska leiri päättyykin jo samana päivänä.

Tunnekorttien jälkeen aloitimme päivän valokuvausharjoitteella, joka on meidän muuntama versio Joharin ikkuna – harjoitteesta (Liite 6). Viiden viikon työskentelyn aikana ryhmän kanssa, opimme tuntemaan ryhmään osallistuvia tyttöjä jonkin verran ja koimme että harjoite sellaisenaan, alkuperäisessä muodossaan, olisi rennolle leirille liian haastava harjoite. Arvioimme, että kyseinen tehtävä toimisi paremmin jos sitä lyhennettäisiin ja jos se toteutettaisiin yksilöharjoitteena valokuvausta hyödyntäen. Annoimme harjoitteelle nimeksi ”Mitä muut eivät näe minussa”. Koska tehtävä oli yksilötehtävä ja käytössämme kameroita oli vain kaksi, päätimme jo suunnitteluvaiheessa, että sillä välin kuin yksi tyttö on valokuvaamassa, muut askartelevat. Toinen meistä ohjeisti valokuvaharjoitetta ja toinen askartelua. Valokuvauksessa tehtävänantona oli, että jokainen tyttö menee yksitellen kameran kanssa ulos ja ottaa sellaisia kuvia, jotka kertovat kyseisestä työstä niitä asioita, joita muut ihmiset eivät hänestä tiedä tai näe. Ohjeistimme tyttöjä antamalla esimerkin, että jo opettajat tai ystävät sanovat tytölle, että hän on hiljainen, mutta hän itse kokeekin olevansa sisäisesti äänekkäs, voi hän ottaa sitä kuvaavan kuvan. Tämä ohjeistava esimerkki tuntui auttavan tytöt tehtävän toteutuksen alkuun. Selitimme tytöille, että kuva voi olla ihan minkälainen tahansa. Kuva voi olla yksityiskohta jostakin tai laaja-alaisempi kuva. Kerroimme myös, että jokainen otettu kuva katsotaan harjoitteen päätteeksi yhdessä, mutta emme kerro ryhmälle kuka on ottanut kunkin kuvan. Kun tyttö sai valmiiksi oman valokuvaustehtävänsä, hän siirtyi askartelupöydän ääreen ja yksi askartelua tekevä lähti ulos valokuvaamaan.

Askartelu oli Vaakuna-harjoite (Liite 6), jota varten veimme Pasilan asukastalolta paljon askarteluvälineitä. Lisäksi teimme kaksi mallivaakunaa, jotta tyttöjen olisi helpompi hahmottaa tehtävä. Tytöt olivat innoissaan askartelutehtävästä, vaikkakin tarvitsivat apua siihen, millaisia asioita kuhunkin osaan kirjoittaisivat.

Kun kaikki tytöt olivat valmiita ”Mitä muut eivät näe minussa” – valokuvausharjoitteen kanssa, katsoimme tyttöjen kanssa diaesityksenä kaikki heidän ottamat kuvat. Kerroimme tytöille, että ensimmäisellä kerralla istuisimme ihan hiljaa ja mieltisimme minkälaisia ajatuksia kuvat herättävät meissä ja toisella katselukerralla jokainen saisi halutessaan kommentoida omaa tai muiden kuvia. Kerroimme myös, että jos ei halua paljastaa kuvia, joita on itse ottanut, niin ei tarvitse. Lopuksi keskustelimme ryhmässä miltä valokuvaaminen ja itsensä ilmaiseminen sen kautta tuntui. Tytöt olivat

hämmästyneitä miten kauniita kuvia he olivat ottaneet ja kertoivat, että tehtävä oli mielekäs ja ajatuksia herättävä. Yksi tytöistä kertoi, että oli ihanaa kävellä omassa rauhassa luonnossa ja ottaa kuvia. Purkukeskustelun jälkeen toinen meistä ohjaajista vei tytöt ulos leikkimään ja toinen jäi siivoamaan askartelutarvikkeet ja valmistelemaan lounaan jälkeistä harjoitetta. Tytöt olivat jo toimintakertojen aikana toivoneet ”suklaaleikkiä”, joten päätimme toteuttaa tyttöjen toiveen ja lounaan jälkeen he leikkivät sitä Maria Wikbergin ohjauksella.

Lounaan jälkeen oli Kirje minulle – yksilöharjoitteen (Liite 6) vuoro. Kun tytöt saivat oman kirjeensä tehdyksi, he itse laittoivat omat kirjeensä jakamiimme kirjekuoriin. Kirjekuoren kanteen ohjeistimme tyttöjä kirjoittamaan oman nimensä ja kerroimme että sen saa halutessaan koristella mielensä mukaan. Kerroimme, että lähetämme nämä kirjeet heille takaisin tasan vuoden kuluttua Pasilan asukastalolle. Keräsimme kaikki kirjekuoret isompaan kirjekuoreen, johon laitoimme vielä mukaan pienen kiitosviestin tytöille. Lähetämme kuoren Pasilan asukastalolle vuoden päästä.

Seuraavaksi vuorossa oli Loistava tähti-harjoite (Liite 6). Myönteisyysharjoitteet antavat osallistujille kokemuksia siitä, että heissä on paljon hyviä ominaisuuksia, taitoja ja he ovat arvokkaita (Aalto 2000: 387). Kaikki tytöt ja me ohjaajat, mukaan lukien Wikberg, osallistuimme harjoitteeseen. Harjoitetta ohjeistaessamme korostimme tytöille, ettei sen tehtävä ole edes leikkimielisesti antaa toiselle negatiivista palautetta vaan pelkästään positiivista. Tehtävä purettiin lyhyesti keskustelemalla miltä tuntui antaa ja saada positiivista palautetta ja oliko tehtävä miellyttävä tai vaikea. Tytöt kertoivat, että heistä tuntui kivalta, kun joku muu oli antanut heille positiivista palautetta kirjallisesti. Loistava tähti-harjoitteen jälkeen pidimme siivous ja pakkaustauon.

Tauon jälkeen, tyttöjä odotti vielä Jokainen on kukan arvoinen – harjoite (Liite 6). Tehtävän tehtyään, kaikki tytöt halusivat ottaa oman kukkansa mukaan. Kysyimme tytöiltä, että haluavatko he tässä vaiheessa täyttää laatimamme palautelomakkeen (Liite 5) vai haluavatko tehdä sen päivällisen jälkeen. Tytöt halusivat tehdä sen saman tien. Kun kaikki olivat täyttäneet palautelomakkeen, pidimme tauon ja kysyimme tytöiltä haluavatko he tehdä keskenään jotain vai leikkiä yhdessä. Tytöt halusivat leikkiä ja toivoivat tutun Ameba – Heinäsirkka – Jänis – Gorilla – Ihminen – leikin (Liite 6). Leikin jälkeen menimme kaikki ulos ja Maria Wikberg ohjasi meille vielä Lännen

nopein – leikin. Leikkien jälkeen menimme yhdessä tyttöjen kanssa kävelemään rannalle ja ihailimme maisemia sekä otimme kuvia.

Palattuamme laiturilta kokoonnuimme vielä viimeisen kerran takahuoneeseen jakamaan tunteita leiristä. Tytöt kertoivat, että leiri oli kiva ja heitä harmitti, että se oli näin lyhyt ja päättyi liian nopeasti. Tytöt olivat tyytyväisiä, mutta he olisivat toivoneet hieman enemmän vapaata aikaa ja vähemmän yksilöharjoitteita. Keskustelun jälkeen söimme päivällistä ja lähdimme tyttöjen kanssa yhdessä bussilla kohti Pasilan asukastaloa.

10.3 Yhteenveto leiristä

Koimme, että leirin aikana tytöille oli syntynyt luottamusta meihin ohjaajiin ja he pystyivät kertomaan meille henkilökohtaisistakin asioistaan. Havaintojemme mukaan tyttöjen keskinäinen vuorovaikutus oli parantunut ja ryhmä oli muodostunut yhtenäisemmäksi. Olimme iloisesti yllättyneitä siitä, miten innoissaan tytöt olivat ohjelman sisällöstä ja oli hienoa huomata, että he tekivät kaikki harjoitteet ajatuksella, hyvin keskittyen. Tytöt antoivat leirin jälkeen kiitosta siitä, että ohjelman sisällössä oli myös paljon leikkejä, vaikka niitä olisi heidän mielestään voinut olla paljon enemmänkin.

Osasta harjoitteista jouduimme leirin aikana luopumaan, sillä halusimme leiriohjelman vastaavan myös tyttöjen olotilaa sekä leirin ilmapiiriä jottei ohjelma olisi liian tiukka, mutta koimme, että tavoitteiden kannalta oleelliset tehtävät onnistuimme kuitenkin säilyttämään. Meille oli tärkeää, että tytöt saivat jotain konkreettista leiriltä mukaansa, joka ehkä muistuttaa heitä toimintakertojen ja leirin aiheesta ja siitä, että jokainen heistä on arvokas ja jokaisessa on valtavasti hyvää. Näistä tehtävistä mainittakoon Loistava tähti, Jokainen on kukan arvoinen sekä Vaakunan askartelu (Liite 6).

11 ARVIOINTI

Arvioimme opinnäytetyöprosessia ja sen eri vaiheita sekä omaa työskentelyämme pitkin prosessia. Arvioimme myös Minä - ryhmälle asettamiemme tavoitteiden toteutumista sekä omaa toimintaamme ryhmänohjaajina. Kuvaamme myös toiminnassamme esiin nousseita kehittämishaasteita.

11.1 Arviointimenetelmät

Arviointimme perustuu omiin havaintoihimme, joita teimme jokaisen toiminnan aikana. Havainnointimme tapahtui niin, että sovimme aina ennen jokaista toimintakertaa, kumpi havainnoi ja kumpi hoitaa itse varsinaisen ohjaamisen. Havainnoitsija osallistui aina myös itse tehtävään toimintaan. Havaitut asiat kunkin kerran havainnoitsija työsti tekstiksi erilliseen oppimispäiväkirjaan. Opinnäytetyöpäiväkirja on esimerkiksi kirjallisessa muodossa oleva väline opinnäytetyöprosessin dokumentointiin. Opinnäytetyöprosessi on niin suuri opintokokonaisuus ja sijoittuu sen verran pitkälle ajanjaksolle ettei prosessin loppuvaiheessa muista millaisia ratkaisuja alussa on tehty. (Vilka ym. 2003: 19.) Havaittuja asioita, joita kirjasimme vuoroillamme ylös, olivat miten toiminta onnistui suhteessa sen kerran tavoitteisiin, millainen ilmapiiri ryhmässä oli, ryhmään osallistuvien tyttöjen reaktioita, missä olisi kehitettävää sekä toimintakerran osallistujien määrän.

Olemme myös antaneet toisillemme vertaispalautetta pitkin opinnäytetyöprosessia. Vertaispalautteen antaminen ja saaminen auttoi meitä kehittymään ohjaajina. Vertaispalautteessa tärkeää oli keskinäinen toista kunnioittava vuoropuhelu, sillä siten saimme toisiltamme realistista ja luotettavaa arviota yhteisestä ja omasta työskentelystä. Arvioimme toiminnan toteuttamisen jälkeen myös toistemme ohjaustaitojen kehittymistä.

Olemme pitkin toiminnan toteutusta kyselleen tytöiltä heidän päällimmäisiä tuntemuksiaan ohjaamistamme kerroista. Toimintakertojen jälkeen, leirin viimeisenä tehtävänä, pyysimme tyttöjä täyttämään toimintakertoja ja leiriä koskevan palautelomakkeen (Liite 5), saadaksemme kuvan toimintamme tavoitteiden onnistumisesta, toiminnan kehittämiskohteista tulevaisuutta varten, sekä tyttöjen tyytyväisyydestä toiminnan sisältöön sekä meihin ohjaajina.

Pyysimme myös työelämätaholta palautetta opinnäytetyöprosessistamme. Tapasimme Maria Wikbergin tammikuun 2012 lopulla ja hän antoi meille suullisen palautteen, jonka kirjasimme ylös. Lähetimme maaliskuun 2012 alussa Wikbergille Metropolia ammattikorkeakoulun virallisen opinnäytetyön työelämäyhteistyökumppanin palautelomakkeen, jonka Wikberg täytti meille luettuaan toiseksi viimeisen version opinnäytetyöstämme. Toiseksi viimeinen versio opinnäytetyöstämme oli tekstin kielen tarkastamista ja sen tiivistämistä sekä pohdinta-kappaletta vaille valmis versio lopullisesta työstä.

11.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Idea suunnitella ja toteuttaa viiden kerran toimintakokonaisuus ja leiri opinnäytetyönämme, tuli Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön vastaavilta ohjaajilta. Toiminnan sisällön suunnittelu ja sen toteuttaminen käytännössä jäivät meidän tehtäviksemme kokonaisuudessaan. Kokonaisvaltainen kyky suoriutua itsenäisesti työtehtävistä on osa hyvää ammattitaitoa (Juujärvi – Myyry – Pessa 2007: 9). Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön vastaava ohjaaja Maria Wikberg halusi itse valita ohjaamamme toimintaan osallistuvat tytöt, sillä hän tunsi tytöt entuudestaan ja tiesi millainen kokoonpano toimisi parhaiten yhdessä. Wikbergillä oli myös ajantasainen kuva siitä, ketkä Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön toiminnassa mukana olleista tytöistä eniten hyötyisivät ohjaamastamme ryhmästä.

Yhteistyötahomme kautta saimme käyttöömmä opinnäytetyössä tarvitsemamme resurssit, joita olivat toimintaan tarvittavat tilat, välineet, elintarvikkeet, sekä Wikbergin avun ja ohjauksen tarvittaessa. Ensimmäisten toimintakertojen kohdalla tapasimme ennen kertojen alkamista Wikbergin ja keskustelimme suunnitelmistamme kyseiselle toimintakerralle. Useiden toimintakertojen jälkeen pidimme Wikbergin kanssa lyhyen palautekeskustelun ja jaoimme tuntemuksiamme kyseisestä toimintakerrasta. Niillä kerroilla, kun Wikberg ei sattunut olemaan kanssamme samaan aikaan paikan päällä Pasilan asukastalolla omassa toimistossaan, konsultoimme häntä sähköpostitse toimintakertamme tapahtumista ja kysyimme häneltä, mikäli meille oli herännyt kysymyksiä ryhmän ohjaamiseen tai tyttöihin liittyen. Wikberg luotti meihin pitkin prosessia, joka mahdollisti meidän ja työelämätahon välisen rakentavan vuoropuhelun ja toimivan yhteistyön.

Opinnäytetyöprosessia aloittaessamme tunsimme toisemme jo entuudestaan, joten opinnäytetyömme aloittaminen yhdessä tuntui turvalliselta. Alkuvaiheen haasteeksi meille osoittautui aikataulujen yhteensovittaminen keskenämme sekä työelämätahon kanssa. Myös osaksi tämän ajankäyttöön liittyvän haasteen vuoksi luovuimme yhteisistä ryhmän ennen ja jälkeen tapaamisistamme Wikbergin kanssa ja jatkoimme yhteydenpitoa sähköpostilla.

Olimme opinnäytetyöprosessin alusta alkaen omatoimisia ja työelämätahon ehdottaessa meille leirin ja ryhmän ohjaamista, emme ymmärtäneet ottaa huomioon oppilaitoksemme opinnäytetyöprosessin aikataulua. Lähdimme työstämään opinnäytetyötämme työelämätahon aikataulun ja siihen liittyvien toiveiden mukaan. Opinnäytetyöprosessin edetessä huomasimme olevamme aivan liian aikaisessa vaiheessa oppilaitoksen opinnäytetyöprosessin aikatauluun nähden. Työelämätahon aikataulun noudattaminen aiheutti sen, että olimme prosessin alusta alkaen työskennelleet ilman oppilaitoksen opinnäytetyön ohjaavien opettajien ohjausta. Työskenteleminen ilman ohjaavien opettajien ohjausta aiheutti sen, että olimme omillamme opinnäytetyömme kanssa sekä seisomme yksin tekemiemme valintojen takana. Onneksemme tekemämme valinnat osoittautuivat toimiviksi oppilaitoksen opinnäytetyölle asetettujen kriteerien kannalta.

Teorian löytäminen opinnäytetyöhömmä oli suhteellisen helppoa. Haastavaa oli aihepiirimme käsitteiden laaja-alaiset ja monitahoiset merkitykset. Jo käsitteet lapsi ja nuori osoittautuivat haasteellisiksi määritellä, sillä lähdekirjallisuuden eri teoksilla on hyvin eriäviä näkemyksiä siitä, miten lapsi tai nuori määritellään. Haastavaa oli rajata ja määritellä opinnäytetyössämme käyttämämme käsitteet niin, että niiden merkitys tulisi esiin juuri meidän työmmä kannalta.

Ihmisen minäkuvasta ja itsetunnosta löytyi paljon materiaalia ja tehtäväksemme jäi rajata materiaalista juuri meidän opinnäytetyömme kannalta oleellinen. Opinnäytetyötämme suunnitellessa emme olleet etukäteen ajatelleet tekevämme monikulttuurisuuteen liittyvää työtä, joten kun varsinainen tyttöryhmämme selvisi, toi se monikulttuurisuuden osaksi opinnäytetyötämme. Monikulttuurisuus toi oman lisähaasteensa työhömmä ja se vaati meitä tarkastelemaan minäkuvan muodostumista ja itsetuntoa käsitteinä myös monikulttuurisuuden kannalta. Pidimme tärkeänä kuvata murrosikäisen itsetunnon muodostumista ja itsetuntoa, sillä se tuki varsinaisen

toiminnan suhteen tekemiämme valintoja. Koska työelämäyhteistyökumppanimme toiminnan perustana on sukupuolisensitiivinen nuorisotyö ja kyseessä oli tyttöryhmä, pidimme merkittävänä kuvata sukupuolen merkitystä minäkuvan muodostumiseen ja sitä kautta itsetuntoon.

Saimme työelämän yhteistyökumppaniltamme jo prosessin alkuvaiheessa tiedon toimintakertojen ja leirin aikataulusta ja pystyimme etenemään niiden mukaisesti koko prosessin ajan. Teorian keräämiseen meillä oli hyvin aikaa ja ehdimmekin kerätä ennen toimintakertojen suunnittelua kattavan teoriapohjan. Esitimme prosessin puolesta välissä työelämän yhteistyökumppanillemme toivomuksemme kahden yön mittaisesta leiristä, sillä halusimme, että tytöillä olisi aiheeseemme liittyvän ohjelman lisäksi myös tarpeeksi omaa aikaa käsitellä harjoitteita ja niiden herättämiä ajatuksia. Meille oli myös tärkeää, että tytöt saisivat leirin aikana viettää vapaasti aikaa joko yksin tai kaverin kanssa. Kahden yön mittaista leiriä ei kuitenkaan ollut mahdollista järjestää, sillä kolmella ryhmämme tytöistä olisi ollut leirin toisena päivänä oman uskontonsa opetusta. Itä-Pasilan sosiaalinen nuorisotyö tuki myös ajatusta yhden yön mittaisesta leiristä, sillä se sopi paremmin heidän arvoihin sekä senhetkiseen resurssitilanteeseen. Jouduimme siis tiivistämään valmiiksi suunnittelemaamme leiriä ja karsimaan sen ohjelmasta suuren osan pois. Koimme, että selviydyimme leirin aikatauluun liittyvistä haasteista hyvin ja pystyimme tekemään leiriohjelman suhteen onnistuvia valintoja.

11.3 Ryhmätoiminnan tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyötämme suunniteltaessa, tiesimme tavoitteiden olevan vaikeasti mitattavia ja se todentui myös jälkikäteen toimintakokonaisuuden päädyttyä tavoitteita arvioitaessa. Halusimme kuitenkin ottaa nämä tavoitteet opinnäytetyöhömmme, sillä pidämme niitä tärkeänä osana murrosikäisen nuoren minäkuvan kehitystä. Opinnäytetyömme tavoitteet ovat laajat ja moniulotteiset, ja ne ohjasivat meitä myös toiminnan tavoitteiden laatimisessa.

Minä-ryhmän päätavoitteena oli auttaa ryhmän tyttöjä tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan ja sitä kautta vahvistaa tyttöjen itsetuntoa. Tärkeää oli myös herättää nuoria ajattelemaan omaa minäkuvaansa syvällisemmin. Näitä tavoitteita toteutimme erilaisilla murrosikäisen kehitystasoon ja aiheeseen sopivilla harjoitteilla ja leikeillä sekä palautteen antamisella. Harjoitukset ja tehtävät edistävät

ryhmän toimintaa ja tuovat aina esille jotakin tärkeää, josta ryhmä voi yhdessä keskustella ja oppia. Harjoituksen sopivuus ryhmän luonteeseen ja tarpeeseen on tärkeää. (Kaukkila ym. 2007: 70.) Ryhmän tytöt ottivat suurimman osan heille ohjeistamamme harjoitteet ja leikit avoimin mielin vastaan. Haastavimmat harjoitteet ohjeistimme havainnollistavien esimerkkien avulla ja pyrimme aina harjoitteiden ohjeistamisessa rohkaisemaan tyttöjä kysymään apua ja neuvoa. Osallistuimme itse moniin harjoitteisiin ja lähes kaikkiin leikkeihin. Osallistuessamme aktiivisesti itse toimintaan, pyrimme pysymään taka-alalla ja antamaan ryhmän tyttöjen omille ajatuksille tilaa. Meille oli ohjaajina tärkeää rohkaista nuoria tuomaan omat ajatuksensa esille.

Muita Minä-ryhmän tavoitteita olivat rohkaista ryhmään osallistuvia tyttöjä antamaan ja vastaanottamaan palautetta. Olimme toimintakertojen ja leirin suunnittelussa kiinnittäneet huomiota siihen, että valitsemamme harjoitteet palvelevat myös tätä tavoitetta. Tiedetyt harjoitteet, kuten esimerkiksi ”Loistava tähti” (Liite 6) valitsimme tukemaan tätä tavoitetta. Pyrimme toiminnan aikana rohkaisemaan tyttöjä antamaan palautetta sekä toisilleen, että meille ohjaajille. Koimme tärkeäksi myös ohjaajina antaa ryhmään osallistuville tytöille palautetta. Ryhmän tytöt uskalsivat rohkeasti antaa toisilleen palautetta leirillä, toiminnan lopussa. Tytöt esimerkiksi kertoivat, että oli mukavaa ottaa vastaan palautetta ja huomata että heissä on myös sellaisia hyviä asioita, joita he eivät ole aikaisemmin tulleet ajatelleeksi.

Harjoitteiden valinnassa kiinnitimme huomiota myös siihen, että ne olisivat ryhmään osallistuvien tyttöjen ikä - ja kehitystasoon sopivia. Oli tärkeää että tytöt kokivat harjoitteet ja leikit mielekkäinä. Harjoitteiden sopiminen tyttöjen ikä – ja kehitystasoon oli mielestämme tärkeää, sillä liian haastavat tai vaikeat harjoitteet olisivat saattaneet helpommin epäonnistua ja näin vaikuttaa tyttöjen itsetuntoon heikentävästi. Oli tärkeää, että harjoitteet olivat sellaisia, että ne auttoivat tyttöjä samaan onnistumisen kokemuksiin.

Toisten kunnioittaminen oli myös toimintakertojen ja leirin mukana kulkeva tavoite. Toisten kunnioittamisen merkitystä korostimme jo ensimmäisellä toimintakerralla sääntöjä luodessamme. Myös tyttöjen mielestä toisten kunnioittaminen oli tärkeä käyttäytymistä ohjaava tavoite. Kiinnitimme koko prosessin ajan huomiota siihen, ettei kukaan tytöistä jäisi ryhmän ulkopuolelle ja jokainen saisi olla oma itsensä ja tulisi

kuulluksi. Osan tehtävistä, kuten esimerkiksi ”Rispektii” (Liite 6) valitsimme tukeaksemme tätä tavoitetta. ”Rispektii” - tehtävä toteutimme leirillä tyttöjen ja ohjaajien välisenä kilpailuna, jossa piti keksiä millä eri tavoin toisen kunnioittaminen voi ilmetä. Tytöt voittivat ylivoimaisesti meidät ohjaajat, joka puolestaan myös osoitti sen, että he olivat oppineet ja sisäistäneet toisten kunnioittamisen tärkeyttä.

Toiminnan yksi tärkeimmistä tavoitteista oli luoda turvallinen ryhmä. Meille ohjaajina oli tärkeää, että jokainen ryhmän tyttö sai olla ryhmässä oma itsensä ja tuli hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Halusimme luoda sellaisen ilmapiirin, että tyttöjen olisi helppo luottaa sekä meihin ohjaajiin, että toisiinsa. Kannustimme tyttöjä ilmaisemaan omia mielipiteitään ja hyväksymään toisten mielipiteet, vaikka ne olisivat eriävät. Korostimme pitkin toimintakertoja, että mitään sellaista ei ole pakko tehdä, jota ei halua ja uskomme, että vapaaehtoisuus tuki tyttöjen sitoutumista ryhmään ja edisti siten turvallisen ryhmän syntymistä. Ensimmäisten toimintakertojen aikana tytöt eivät kertoneet itsestään paljon tai uskaltaneet esittää mielipiteitään, mutta toimintakertojen loppupuolella turvallisuuden edistyminen alkoi näkyä ryhmässä. ”Stereotyyppit”-harjoitteen (Liite 6) kohdalla tytöt uskalsivat jo hienosti esittää omia näkemyksiään, vaikka ne saattoivatkin olla erilaiset kuin muiden.

Havaintojemme mukaan toimintakokonaisuuden alku oli haastavaa, sillä tytöt eivät olleet toimineet ryhmänä juuri siinä porukassa, jossa he nyt olivat. Ryhmään osallistui myös tyttö, jonka vain pari ryhmän jäsenistä entuudestaan jo tunsi, mikä lisäsi alun haastavuutta. Tytöt olivat tottuneet jo aikaisemmin tyttöryhmiin osallistumiseen, joka mielestämme auttoi alkukankeudesta pääsemistä. Mielestämme ryhmän tytöt rohkaistuivat toimintakertojen loppua kohden olemaan yhä enemmän omia itseään sekä alkoivat luottaa meihin ohjaajiin, tätä tukee saamamme palaute laatimastamme palautelomakkeesta.

11.4 Palaute osana arviointia

Toimintakerrat ja leiri olivat tytöille havainnointimme ja keräämämme palautteen perusteella kokonaisuudessaan vahvistava kokemus. Kenenkään itsetuntoa ei näin lyhyessä ajassa voi parantaa täydelliseksi, mutta toiminnallamme oli selkeästi tyttöjen itsetuntoon vahvistava vaikutus. Ryhmään osallistuvat tytöt ottivat alusta lähtien hyvin vastaan harjoitteet ja leikit. Joitakin harjoitteita ja leikkejä tytöt toivoivat tehtävän

uudestaan. Tyttöjen antaman palautteen pohjalta voimme tehdä johtopäätöksen, että ryhmämuotoinen toiminta murrosikäisten tyttöjen itsetunnon tukemisessa toimii.

Palaute kerättiin viimeisenä leiripäivänä leirin lopuksi laatimallamme puolistrukturoidulla palautelomakkeella (Liite 5). Kaikki seitsemän tyttöä vastasivat palautelomakkeeseen itsenäisesti, ilman vuorovaikutustilannetta ja sen täyttämiseen oli varattu hyvin aikaa. Palaute ryhmän ja leirin toiminnasta on kaikkiaan positiivista. Jokaisen tytön mielestä ryhmäkerroille oli mukavaa tulla ja ryhmässä vallitsi hyvä yhteishenki. Tyttöjen mukaan ryhmässä oli myös helppo olla oma itsensä. Sekä ryhmäkertojen aikainen, että leirin ohjelma ja toteutus olivat tyttöjen mielestä toimivaa ja valituista harjoitteista sekä leikeistä pidettiin. Palautteen mukaan kaikki tytöt olivat yksimielisesti sitä mieltä, että ryhmässä oli turvallinen olla ja he kokivat voivansa luottaa ohjaajiin. Valtaosa tytöistä koki, että heidän oli myös helppoa puhua asioistaan ryhmässä. Ainoastaan yksi tyttö vastasi, ettei hänen ollut kovin helppoa puhua omista asioistaan. Tytöt kokivat harjoitteiden ja leikkien avulla käsitellyt aiheet kiinnostaviksi ja tärkeiksi.

Tyttöjen kommentteja oppimistaan asioista ryhmäkerroilla ja leirillä:

”Opin miettimään syvällisempiä asioita mitä olen aikaisemmin miettinyt.”

”Kunnioittamaan muita.”

”Että voin luottaa ohjaajiin, he olivat mukavia ja opin aika paljon tästä ryhmästä.”

”Vähän tasa-arvosta.”

”Opin tuntemaan itseni paremmin – ekalla kerralla sain itsestäni vain muutaman hyvän asian, nyt sain kaikki.”

Palautteen kohdassa ”Mikä oli huonoa ryhmäkerroilla ja leirillä?” yksi tyttö kirjoitti, että harjoite, jossa piti miettiä menneitä, oli herättänyt ikäviä muistoja ja siksi hän ei pitänyt harjoitteesta. Yksi tyttö ilmaisi pettymyksensä koska ei ollut saanut ryhmän ensimmäisellä toimintakerralla vaikuttaa toiminnan sisältöön, mutta jatkoi samassa lauseessa ettei se haitannut koska oli leiri ja ”hurjan hauskaa”.

Palautteen kohdassa ”Mikä oli hyvää ryhmäkerroilla ja leirillä?” usea tyttö kertoi pitäneensä leikeistä. Tyttöjen mukaan ohjaajat olivat kivoja ja hyviä. Yksi tyttö kirjoitti että ryhmäkerroilla oli joka kertaa hauskaa ja ”leirillä oli super hyper kivaa!”.

Tyttöjen vapaita kommentteja palautelomakkeesta:

"Oltiin leirillä liian vähän aikaa!"

"Kiitos teillekin ku järjestitte tyttöryhmän ja leirin kiitos. ☺ "

"Haluun uudelleen älkää unohtako meitä ja meille tulee ikävää teitä!"

"Kiitos kaikesta mitä olette järjestäneet meille ☺!"

Tapasimme Wikbergin tammikuussa 2012 toimintamme palautteen merkeissä. Wikberg antoi meille suullisen palautteen työskentelystämme Minä - ryhmän kanssa. Wikbergin mukaan toiminnassamme näkyy ammatillisuus, otimme hyvin huomioon ryhmään osallistuvat tytöt, paikan, aikataulut, monikulttuurisuuden sekä Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön näkökulman. Wikberg tunsu pystyvänsä luottamaan meihin koko prosessin ajan ja hän pitikin keskinäistä vuorovaikutustamme hyvänä. Hänen mukaansa toimintamme sisältö oli myös luotettava. Wikberg piti työmalliamme hyvänä, jossa asiakas tulee aidosti kohdatuksi ja voi kertoa itsestään tai asioistaan niin paljon kuin itse haluaa. Wikbergin mukaan toiminnan ei tarvitse aina perustua pitkiin istuntoihin vaan tärkeys on yhteydessä. Vaikka tapaamisia on vähemmän, luottamus syntyy. Wikbergin mukaan selvisimme hyvin tasapainottelusta opinnäytetyön ja itse työn välillä.

11.5 Itsearviointi

Saimme Itä-Pasilan sosiaaliselta nuorisotyön vastaavilta ohjaajilta vapaat kädet toteuttaa opinnäytetyömme. Tehtäväksemme muodostui Minä-ryhmän kaiken toiminnan suunnittelu, ohjaaminen ja havainnointi. Suuren vastuun ottaminen ja sen kantaminen tuntui aluksi haastavalta. Haasteellista oli eri aikataulujen yhteensovittaminen. Ryhmän toimintakerroille löytyi onneksi aika, joka sopi meille sekä ryhmään osallistuvien tyttöjen aikatauluihin. Toiminnan suunnittelussa tuli ottaa huomioon myös toimintapaikkamme Pasilan asukastalon aikataulu, sillä asukastalolla on päivittäin erilaista toimintaa ja myös muut siellä toimivat tahot tarvitsivat talon eri tiloja käyttöönsä. Kaikki eri tahot, joiden aikataulut liittyivät olennaisesti toimintamme toteutukseen, saatiin onneksi sovittua ryhmällemme toimiviksi.

Suunnittelimme ennen toimintakertojen alkamista niiden sisällöt valmiiksi. Päätimme myös etukäteen kumpi meistä on milloinkin havainnointivuorossa. Pidimme tärkeänä suunnitella toiminnan sisältö etukäteen, sillä niin pidimme huolta että pysymme aiheessa ja tavoitteissamme. Hahmotimme näin myös itse ryhmän toimintakerrat kokonaisuutena. Toiminnan sisällön suunnittelussa pidimme huolta, ettei sisältö ole liian tiivis tai tiukka, jotta sitä voi tarvittaessa muokata ryhmän tarpeiden mukaisiksi. Koimme tärkeäksi pitää suunniteltujen harjoitteiden sekä leikkien lisäksi mukanaamme vaihtoehtoista toimintaa, mikäli suunnittelemamme toiminta ei soveltuisi tai toimisi ryhmän kanssa. Pitkin ryhmän toimintaa otimme ryhmän tyttöjen mielipiteitä huomioon toimintaan liittyen ja oppiessamme tuntemaan ryhmän tyttöjä muokkasimme suunnittelemaamme toimintaa enemmän ryhmän näköiseksi. Tästä harjoitteen muokkaamisesta ryhmän näköiseksi hyvänä esimerkkinä oli Joharin ikkuna-harjoite (Liite 6), joka oli mielestämme hyvin haastava harjoite alkuperäisessä muodossaan, mutta koimme sen ryhmän tavoitteiden kannalta tärkeänä. Muokkasimme harjoitteen valokuvaustehtävän muotoon, jolloin ryhmään osallistuvat tytöt saivat ilmaista puheen sijasta itseään valokuvan avulla. Jäimme jokaisen toimintakerran jälkeen kirjoittamaan ylös havaintojamme ja niiden pohjalta teimme tarvittaessa muutoksia aikaisemmin suunnittelemaamme seuraavaan toimintakertaan.

Pyrimme valitsemaan kaikki harjoitteet ja leikit myös niin, että ne olivat mielestämme sopivia omalle ohjaustasollemme. Huomasimme kuitenkin joidenkin harjoitteiden kohdalla, ryhmään osallistuvien tyttöjen kysyessä vaikeita kysymyksiä ja tarkennuksia meiltä, että osaa harjoitteista olisimme voineet käydä vieläkin enemmän yhdessä läpi ennen niiden ohjaamista. Haastavimpana harjoitteiden ja leikkien ohjaamisessa koko prosessin aikana koimme sen, ettemme antaisi omien henkilökohtaisten mielipiteidemme tai arvojemme vaikuttaa ryhmään osallistuvien tyttöjen mielipiteisiin. Ohjaajalla voi olla ryhmän jäsenen luottamuksen saamisen jälkeen suuri vaikutus muiden mielipiteisiin. Tällöin ohjaajan on mahdollista opastaa nuorta ajattelemaan vapaammin ja avarakatseisemmin. Ohjaajan on tärkeä tiedostaa siksi myös omat asenteensa ja päivittää tietonsa. (Pihlaja ym. 2010: 12.) Yhteisen keskustelun ja tarkentavien kysymysten avulla harjoitteiden aikana ja jälkeen yritimme antaa tytöille vaihtoehtoisia tapoja ajatella asioita, kuitenkin tuomitsematta esille nousseita asioita vääriksi tai oikeiksi. Saimme tämän prosessin kautta paljon kokemusta ryhmän suunnittelusta ja ohjaamisesta sekä kehityimme ryhmänohjaajina.

Opinnäytetyöprosessimme toiminta oli hyvin suunniteltu ja tiivis kokonaisuus. Tulevia ryhmänohjauksiamme suunnitellessamme käytämme vähemmän erilaisia harjoitteita ja jätämme vieläkin enemmän tilaa asiakasryhmän omille toiveille toiminnan sisällön suhteen. Opimme suunnittelemaan, organisoimaan ja toteuttamaan toimintakokonaisuutta sekä ottamaan sen eri osa-alueet ja yhteistyötahot huomioon aikatauluineen. Monikulttuurisuuden kanssa työskentely avasi tapaamme katsoa asioita ja ymmärrämme nyt paremmin kulttuurisen erilaisuuden vaikutusta ihmiseen valtaväestön seassa elämisessä. Mielestämme tärkeää ryhmänohjauksessa on pitää vaihtoehtoista toimintaa mukana, sekä olla valmis muokkaamaan suunniteltua ohjelmaa, sillä ryhmä kasvaa, kehittyy ja muotoutuu omannäköiseksi, eikä tällöin kirjasta luettu valmis harjoite välttämättä toimi ryhmälle.

11.6 Kehittämishaasteita

Opinnäytetyöprosessimme aikana löysimme joitakin kehittämishaasteita, jotka liittyvät toiminnan toteutukseen ja sen jatkuvuuteen. Yksi kehittämishaaste koskee Minä -ryhmän jäsenten eri rooleja ja niiden vaikutusta ryhmän toimintaan. Ryhmässämme oli yhteensä seitsemän tyttöä, joista kolme olivat vetäytyvämpiä ja hiljaisempia, kun taas loput neljä enemmän ulospäin suuntautuneita ja puheliaampia. Ryhmässä kehittyi erilaisia rooleja jotka ovat välttämättömiä ryhmän toiminnan kannalta (Kaukkila ym. 2007: 53). Roolilla tarkoitetaan sellaisten odotusten kokonaisuutta, jotka yksilöä kohti luodaan, sillä perusteella, millainen sosiaalinen asema tällä on (Himberg ym. 1998: 125). Ryhmätilanteessa roolilla tarkoitetaan yksilölle ominaista ja turvallista toimintatapaa. Rooli voi myös olla tuttu ja pinttynyt tapa jota muuta odottavat yksilöltä. (Kaukkila ym. 2007: 52.)

Ryhmässä olevat roolit voivat olla joko virallisia tai epävirallisia. Epäviralliset roolit kehittyvät sekä muokkaavat muotoaan ryhmän vuorovaikutuksessa. Epävirallinen rooli ilmenee yksilön toistuvan samanlaisena käyttäytymisenä. Tyypillinen ryhmän epävirallinen rooli on vitsailija. (Kaukkila ym. 2007: 53.) Minä-ryhmässä kolme hiljaisempaa tyttöä jäivät havaintojemme perusteella usein vähemmälle huomiolle ja paikoittain he vetäytyivät eri tilanteissa. Nämä tytöt tarvitsivat paljon ohjaajan rohkaisua jotta uskalsivat olla yhtä paljon mukana eri harjoitteissa ja esittää mielipiteitään ääneen. Puheliaimmat ryhmän tytöt taas kertoivat mielipiteitään rohkeasti ja joskus he puhuivat niin paljon ja äänekkäästi, että ryhmän hiljaisimmat

selkeästi eivät saaneet puheenvuoroa. Mikäli Minä-ryhmää jatketaan sellaisenaan, tulee sen eri rooleihin ja niiden vaikutuksiin ryhmän toimintaan kiinnittää enemmän huomiota. Yksilön sanomiset ja tekemiset vaikuttavat ryhmään, sen muihin jäseniin sekä siinä tapahtuvaan toimintaan. Osa muiden toimintavoista saattaa tukea ryhmää ja sen toimintaa, mutta osa myös haittaa sitä. (Kaukkila ym. 2007: 54.)

Lisähaasteita tuotti tyttöjen monikulttuurinen tausta, jolloin eri ihmisen kehitysvaiheet ja siihen liittyvät käsitteet määritellään eri tavoin. Meidän ohjaajien tuli miettiä miten opinnäytetyömme aihetta voisi käsitellä niin sanotusti yleisellä tasolla, niin että se hyödyttäisi jokaista ryhmän tyttöä kulttuuritaustasta riippumatta. Kulttuuri, jossa olemme kasvaneet, toimii mallina, joka ohjaa ajatuksiamme, tunteitamme ja toimintojamme. Suurin osa ihmisistä kasvaa yhden kulttuurin vaikutuspiirissä ja ottaa kulttuurin antaman mallin itsestäänselvyytenä. Ihminen huomaa myöhemmin, että on monia erilaisia tapoja tarkastella ja tulkita elämää, eikä oman kulttuurin antama malli ole ainoa mahdollinen. (Alitolppa-Niitamo 1993: 109–110.) Työskenneltäessä maahanmuuttajien parissa on melkein mahdotonta tutustua jokaisen ihmisen kulttuuristaan tarkasti (Räty 2002: 54). Sellaisiin kulttuuriin tai uskonnollisiin säännöksiin tai normeihin, jotka vaikuttavat toiminnan toteuttamiseen, kannattaa kuitenkin jo suunnitteluvaiheessa kiinnittää huomiota. Toinen meistä ohjaajista on maahanmuuttajataustainen ja koimme että ohjaajan omasta maahanmuuttajataustasta oli apua opinnäytetyössämme esille nousseiden aiheiden monipuoliseen käsittelyyn, sillä ohjattavassa tyttöryhmässä monikulttuurisuus ja siihen liittyvät eri teemat olivat vahvasti läsnä.

Haasteeksi osoittautui myös ryhmän keskinäinen kommunikaatio. Seitsemästä ryhmäämme osallistuvasta työstä neljä puhui äidinkielenään muuta kieltä kuin suomea. Meidän piti siis huolehtia siitä, että kaikki ryhmän jäsenet tulivat ymmärretyksi ja vuorovaikutus toimi. Vuorovaikutus koostuu erilaisista tulkintaprosesseista, jotka synnyttävät suhteita ihmisten välille. Ryhmän jäsenillä ei voi olla samanlainen tulkinta yhteisestä tilanteesta, sillä ihmiset elävät aina omaan elämänhistoriaansa sisällä. Yhteistoiminta kuitenkin edellyttää, että ryhmän jäsenten tilannemäärittely on riittävän samanlaista. (Himberg ym. 1998: 120.) Varsinkin monikulttuurisessa ryhmässä on mielestämme tärkeää, että siellä käsitellyt aiheet ja tehdyt harjoitteet eivät tuota

ryhmän jäsenten välille liian suuria tulkintaeroja, vaan että kaikki ryhmän jäsenet pystyisivät lähestymään aihetta tai harjoitetta niin sanotusti samalta tasolta.

Eräs toimintaamme kehittämishaaste liittyy siihen, miten toimintaamme aihetta nuorten tyttöjen itsetunnon vahvistamisesta voisi tulevaisuudessa jatkaa. Aihe on laaja, sillä itsetunto koostuu monista osa-alueista, joten koimme, että aiheen rajaaminen ja pilkkominen eri aikakausille olisi hyvä tapa lähestyä aihetta ja antaa sille myös jatkuvuuden mahdollisuutta. Keskityimme syksyllä 2011 ryhmän kanssa tyttöjen omien vahvuuksien etsimiseen ja niiden vahvistamiseen. Samalla ryhmällä ja samalla aiheella toimintaa pystyy jatkamaan ja siinä voi valita aiheeksi itsetunnon muita osa alueita, kuten esimerkiksi käsitys seksuaalisuudesta tai mielikuva sukupuolirooleista osana itsetuntoa. Toimintakertojemme aikana huomasimme, että seksuaalisuus on tytöille uusi ja arka aihe ja siksi tämä vaihtoehto olisikin hyvä ryhmän kanssa jatkettaessa.

Mikäli Minä-ryhmän ohjaajat vaihtuvat, on mielestämme erittäin tärkeää siirtää ryhmästä saatu tieto eteenpäin uusille ohjaajille. Viisi toimintakertaa ja leiri, toimintakokonaisuutena oli toimiva ja tiivis kokonaisuus, mutta se olisi voinut jatkua vieläkin pidempään. Osa ryhmään osallistuvista tytöistä toivoikin, että ryhmä olisi kestänyt pidempään.

12 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Eettinen osaaminen on olennainen osa ammatillista asiantuntijuutta. Eettinen herkkyys on taitoa tunnista erilaisia eettisiä ristiriitoja ja jännitteitä. Jotta voidaan puhua eettisestä herkkyydestä työssä, tulee eettiset kysymykset ymmärtää koskettavan ammatillista toimintaa laaja-alaisesti. Ammattikorkeakoulututkinnosta valmistuneen on osattava soveltaa toiminnassaan oman alansa arvojen ja ammattietiikan perustaa. (Juujärvi ym. 2007: 96, 10–11.) Ammattietiikalla tarkoitetaan ammattialan yhteistä näkemystä ammatillisen toiminnan oikeasta, väärästä, hyvästä ja pahasta. Sen lähtökohdana on, että työhön liittyvät moraaliset ongelmat pohditaan oikean ja väärän näkemysten kautta. Mietityttävät haasteet, joita pohditaan oikeiksi tai vääriksi, kutsutaan eettisiksi ongelmiksi. (Juujärvi ym. 2007: 13.)

Opinnäytetyöhömmme liittyi paljon eettisiä kysymyksiä. Aina opinnäytetyön toiminnan suunnitteluvaiheesta sen toteuttamiseen, oli tärkeää miettiä harjoitteiden ja leikkien

sopivuus kaikille ryhmään osallistuville tytöille. Ammattikorkeakoulun suorittaneen tulee myös ymmärtää kulttuurieroja ja kyetä työskentelemään eri kulttuuritaustaisten ihmisen kanssa. (Juujärvi ym. 2007: 11.) Eettiseen herkkyyteen ammatillisessa toiminnassa liittyy toiminnassa mukana olevien ihmisten erityispiirteet, tarpeet ja velvollisuudet (Juujärvi ym. 2007: 21). Kolme ryhmän tytöistä noudattaa tarkasti arjessaan oman uskontonsa oppeja. Osan etukäteen suunnittelemistamme harjoitteista jouduimme jättämään toiminnan aikana pois, ja osaa taas muokkaamaan ryhmälle sopiviksi. Esimerkkinä harjoitteen muokkaamisesta kaikille ryhmään osallistuville tytöille sopiviksi on Rakas minä – harjoite (Liite 6), jossa osa tytöistä eivät uskontonsa puolesta voineet piirtää omaa kuvaansa. Toiminnan toteuttaminen vaati meiltä ohjaajina joustavuutta sekä mielikuvitusta harjoitteiden soveltamisessa. Oli tärkeää pitää huolta siitä, ettemme toiminnallamme loukkaa kenenkään ryhmän jäsenen kulttuuria, uskontoa, mielipiteitä tai tapoja.

Aiheemme oli hyvin henkilökohtainen, laaja ja osittain myös haastava, joten osa harjoitteista vaati tytöiltä läheistä kontaktia suhteessa toisiinsa sekä aiheen käsittelyyn, jolloin tuli muistaa, että kaikki harjoitteet oli tehtävä asiakaslähtöisesti pakottamatta ketään harjoitusten tekoon. Kaikki ryhmän ohjelmaan sisältyvä toiminta perustuikin vapaaehtoisuuteen. Toimintamme oli kaikkien ohjauskertojemme ja leirin ajan neutraalia ja yritimme pitää huolta siitä, etteivät harjoitteet leimanneet tai eriarvostaneet ketään. Tuli ottaa myös huomioon tehtyjen harjoitteiden ja käsiteltyjen asioiden sensitiivisyyden rajat. Osa tytöistä oli kehittyneempiä kuin toiset ja eri kulttuureissa on eri tavat ja tottumukset, jolloin tietty aihe saattoi olla niin sanotusti kielletty tai vähän puhuttu aihe kun taas toiselle aiheesta puhuminen on voinut kuulua arkipäiväiseen elämään.

Eettisen herkkyyden keskeisimpiä asioita on pohtia miten oma toiminta vaikuttaa muiden ihmisten hyvinvointiin. Erialaisten toimintalinjojen ja niiden seurauksien ennenaikainen pohtiminen jokaisen yksilön kannalta on tärkeää. Eettisen herkkyyden kannalta oleellista on myös tunnistaa omia toiminnan aikana heränneitä tunteita, asenteita ja ennakkoluuloja. (Juujärvi ym. 2007: 21–22.) Koko opinnäytetyöprosessin aikana pidimme tärkeänä olla johdattellessa ryhmään osallistuvia tyttöjä ajattelemaan tai toimimaan tietyllä tavalla. Oli useita tilanteita ryhmän toiminnan aikana, jolloin mieleemme teki ilmaista omat henkilökohtaiset mielipiteemme ja siihen

perustuen sanoa heille, ettei jokin asia ole niin tai näin, muttemme sanoneet. Tärkeää oli, ettemme syöttäneet tytöille omia ajatuksiamme, asenteitamme tai mielipiteitämme. Ennemminkin annoimme tilaa tyttöjen omille ajatuksille sekä tarpeen mukaan vaihtoehtoisia tapoja ajatella esittäen tarkentavia kysymyksiä tyttöjen kertomiin asioihin. Tapa, jolla näemme asiat, vaikuttaa siihen miten tulkitsemme muiden ihmisten toimintaa. Eettinen ongelma piilee siinä, miten havainnoimme toisia ihmisiä, sillä oma tapamme tarkastella asioita voi perustua virheelliseen tietoon. Ihminen ei aina itse ole tietoinen kaikista asenteistaan, sillä ne ovat osa sitä tapaa jolla näemme asiat. Tarkkailemalla omia tunteitaan, ihminen voi paremmin tunnistaa omat asenteensa. (Juujärvi ym. 2007: 96–97.)

Kysymykset oikeudenmukaisuudesta liittyvät ammatilliseen toimintaan, sillä ammattilainen joutuu usein eri asiakastilanteissa pohtimaan mikä on oikeudenmukaista ja mikä ei. Oikeudenmukaisuuteen liittyvien kysymysten tunnistaminen on osa eettistä herkkyyttä. (Juujärvi ym. 2007: 103.) Minä-ryhmään osallistuvista tytöistä neljä puhuvat äidinkielenään muuta kuin suomea. Nämä tytöt osaavat puhua myös suomea. Pohdimme ryhmän toimintaa suunnitellessamme, onko oikeudenmukaista jos puolitoistatuntisen toimintakerran aikana osa tytöistä puhuu keskenään omaa kieltään, ilman että loput ryhmän jäsenet sitä ymmärtävät. Se olisi mielestämme sama asia kuin jos osa tytöistä kuiskisi asioita toisilleen ilman että muut kuulevat. Pohdimme, että tilanteissa, joissa osa tytöistä puhuu keskenään omaa äidinkieltään tai kuiskii niin etteivät muut kuule tai ymmärtää, osa ryhmään osallistuvista tytöistä joutuu automaattisesti eriarvoiseen asemaan. Kaikessa päätöksenteossa on kuunneltava niiden ihmisten mielipiteitä, joihin päätöksenteko vaikuttaa (Juujärvi ym. 2007: 107). Ensimmäisellä toimintakerralla, ryhmän sääntöjä tyttöjen kanssa pohtiessamme, nostimme kielikysymyksen esiin. Ryhmään osallistuvat tytöt itse päättivät, että ryhmässä olisi hyvä puhua suomen kieltä, sillä se on ainoa kieli jota kaikki ryhmän jäsenet ymmärtävät ja pystyvät tuottamaan.

Opinnäytetyömme ja sen tavoitteiden lähtökohtana toimivat valitsemamme teoriat, joiden pohjalta taas kokosimme toimintakokonaisuuden ja valitsimme siihen sopivat harjoitteet. Luotettavuuteen liittyy olennaisesti myös oma havainnointimme. Pidämme opinnäytetyötämme luotettavana, sillä olemme tehneet sitä varten tarvittavat havainnot henkilökohtaisesti ja raportoimme ne rehellisesti. Olemme kirjanneet

havainnointimme juuri sellaisenaan ylös, mutta jotain on voinut jäädä huomaamatta. Olemme kuitenkin pitkin prosessia keskustelleet toistemme kanssa havaituista asioista ja täydentäneet niitä mikäli toinen on havainnut jotain lisää tai eri tavalla.

13 POHDINTA

Opinnäytetyömme toiminnan tarkoituksena oli auttaa murrosikäisiä tyttöjä tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan, sekä niiden kautta vahvistaa ryhmään osallistuvien tyttöjen itsetuntoa. Opinnäytetyömme toteutimme ryhmämuotoisella toiminnalla, joka piti sisällään viisi toimintakertaa ja yhden yön leirin. Minä-ryhmän tytöiltä kerätyn palautteen mukaan itsetunnon vahvistuminen voidaan saada alulle tai se voi jonkin verran vahvistua jo kuuden viikon jakson aikana. Mielestämme pysyvämpien tulosten aikaansaamiseksi itsetunnon vahvistamisessa vaadittaisiin enemmän toimintakertoja. Vieläkin intensiivisempi työskentely Minä-ryhmän tyttöjen kanssa, aiheen parissa, auttaisi tulosten pysyvyyttä.

Toiminnan tehokkuuteen vaikuttaa mielestämme oleellisesti se, miten ryhmän tytöt ovat mukana toiminnassa ja uskaltavat heittäytyä harjoitteisiin sekä leikkeihin. Jäimme pohtimaan kuinka paljon tyttöjen tapaan olla ryhmässä vaikuttaa se, mitä he luulevat muiden ryhmän jäsenten ajattelevan heistä. Pohdimme johtaako tällainen ajattelu ryhmän eri roolien taakse piiloutumiseen ja estääkö se tyttöjä ilmaisemasta omia ajatuksiaan ääneen. Ryhmän jäsenen rooli muodostuu omasta toiminnasta sekä ihmisten odotuksista toisiaan kohtaan. Roolit alkavat usein ohjata ryhmän toimintaa roolilta odotetulla tavalla (Jauhiainen ym. 1994: 118). Mielestämme ohjaajan ja nuoren kahdenkeskinen aika on tärkeää, koska silloin nuoret saattavat herkemmin uskaltaa olla omana itsenään ja puhua asioistaan rohkeammin. Minä-ryhmän tai vastaavanlaisen ryhmän jatkoa ajatellessa on mielestämme tärkeää ottaa huomioon edellä mainitut asiat jo toiminnan suunnitteluvaiheessa, ennen toiminnan käynnistämistä sekä koko toiminnan ohjaamisen aikana. Ryhmän tehokkuutta on mahdollista parantaa saattamalla sen jäsenet tietoisiksi eri tilanteiden edellyttämistä rooleista, jolloin he voivat itse vaikuttaa ryhmän työnjakoon ja näin ollen edistää ryhmän tavoitteita (Jauhiainen ym. 1994: 120).

Minä-ryhmän neljä tyttöä oli maahanmuuttajataustaisia, joten meidän oli oleellista pitkin opinnäytetyöprosessia pohtia monikulttuurisuuteen liittyviä kysymyksiä. Toiminnan suunnittelussa otimme huomioon ryhmän monikulttuurisuuden, muttemme halunneet korostaa ryhmän jäsenten erilaisuutta liikaa. Toiminnan suunnittelussa ja sen toteuttamisen aikana emme kuitenkaan tienneet kuinka paljon ryhmän tyttöjen kulttuuri ja uskonto vaikuttavat heidän elämiinsä. Monikulttuurinen osaaminen edellyttää, että nuorten kanssa tehtävässä työssä annetaan tilaa erilaisille elämäntavoille ja arvoille niin ettei nuoria pyritä muokkaamaan yhteen ja samaan muottiin. On tärkeää myös huomioida että eri kulttuuritaustaiset ihmiset tulkitsevat elämää eri tavoin ja antavat eri merkityksiä asioille. (Hoikkala – Sell 2008: 131.) Toiminnan ohjaamisen yhteydessä, meidän tuli kiinnittää huomiota harjoitteiden ohjeistukseen, jotta se palvelisi mahdollisimman hyvin ryhmän jäsenten ikä- ja kehitystasoa, mutta myös tyttöjen erilaisia kulttuuritaustoja. Ryhmän toiminnan aikana ketään ryhmän jäsentä ei pakotettu toimimaan omia periaatteitaan vastaan.

Toiminnan aikana emme tavanneet ryhmään osallistuvien tyttöjen vanhempia. Minä-ryhmän toiminnan loputtua jäimme pohtimaan olisiko ollut tarpeellista kartuttaa tyttöjen vanhempien näkemykset tai mielipiteet ryhmän toiminnan sisällöstä tai toteuttamistavasta. Tyttöjen vanhemmilla saattoi olla Minä-ryhmää kohtaan odotuksia ja emme tiedä vastasiko ryhmän toiminta ja toteutus vanhempien näkemyksiä. Toiminnan mielekkyyden kannalta koimme tärkeimmäksi ottaa huomioon ryhmään osallistuvien tyttöjen mielipiteet ja toiveet toiminnan sisältöön liittyen. Vaikka suunnittelimme ryhmän toiminnan sisällön etukäteen, otimme tyttöjen toiveita huomioon pitkin toimintakokonaisuutta ja teimme muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaan parhaamme mukaan.

Opinnäytetyömme iso haaste oli aiheen laajuus ja toiminnan jälkeen pohdimme olisiko ollut parempi rajata aihetta tarkemmin, keskittyen itsetunnon johonkin tiettyyn osa-alueeseen. Pohdimme myös aiheen sensitiivisyyden ja vaikuttavuuden kannalta ryhmän rakennetta. Minä-ryhmässä oli kolmen eri etnisen ryhmän edustajia, joten pohdimme olisiko toiminnan sisällön vaikuttavuuden kannalta ollut parempi työskennellä ryhmän kanssa, jossa on vain yhdestä etnisestä ryhmästä olevia tyttöjä. Mielestämme Minä-ryhmä kuitenkin toimi sellaisenaan ja saavutti hyvin tavoitteitaan toiminnan aikana. Ohjaajina, meidän näkökulmasta eri etnisten taustojen mukana olo ryhmässä, rikastutti

ryhmää ja toi monipuolisia näkökulmia ryhmän sisällä käytyihin harjoitteisiin ja keskusteluihin.

Koimme että yhteistyö työelämätahon kanssa oli vastavuoroista ja toimi hyvin koko prosessin ajan. Opinnäytetyön työstäminen yhteistyössä sosiaalialan työelämän kanssa antaa mielestämme opiskelijoille käytännön osaamista ja kokemusta sekä ajankohtaista tietoa asiakasryhmästä, jonka kanssa työskennellään. Ammatillinen toiminta saa uusia vaatimuksia työelämän nopean kehityksen myötä (Juujärvi ym. 2007: 9). Mielestämme työelämä saa opiskelijoilta parhaimmillaan uusia näkökulmia ja tapoja työskennellä. Näin ollen opiskelijat voivat olla myös mukana työelämän toiminnan kehittämisessä. Kyky hankkia ja luoda uutta tietoa työn toimintaperusteen muuttuessa on ammatillisen asiantuntijuuden edellytys. Uudet tilanteet vaativat toimintamalleja joita ei välttämättä ole olemassa, tällöin uudet toimintamallit on luotava yhteistyössä eri asiantuntijoiden kesken. (Juujärvi ym. 2007: 10.) Aikaisempien työkokemustemme pohjalta, olemme havainneet että paikoittain työelämässä kiire on vallitseva tekijä, jolloin ei aina jää aikaa työn kriittiselle pohdinnalle.

Opinnäytetyöprosessi oppimiskokemuksena on ollut meille opettavainen ja ammatillisesti antoisa kokemus. Mielestämme ihmisten kanssa tehtävässä työssä oleellista on oman tietämättömyyden ja tehtyjen virheiden tunnistaminen. Koimme prosessin aikana, että toteuttavan toiminnan aktiivinen havainnointi ja työparityöskentely tukevat epäkohtien tunnistamista ja edesauttavat niihin puuttumista. Opinnäytetyöprosessi opetti meille, että ammattitaitoinen tapa tehdä työtä monikultuurisen tyttöryhmän parissa, edellyttää edes vähäistä kulttuurien tuntemusta sekä omien ajatusten ja asenteiden tiedostamista.

Opinnäytetyöprosessimme tuotti kokoamamme murrosikäisten tyttöjen itsetunnon vahvistamista käsittelevän materiaalipaketin sekä tietoa siitä, että murrosikäisen itsetuntoa ei näin lyhyessä ajassa voi parantaa, vaikkakin toiminnallamme oli Minäryhmän tyttöjen itsetuntoon vahvistava vaikutus. Opinnäytetyötämme voidaan hyödyntää sellaisenaan muiden vastaavanlaisten, saman ikäisten tyttöryhmien kanssa työskenneltäessä paikoissa, joissa on vastaavanlainen arvomaailma kuin Itä Pasilan sosiaalisessa nuorisotyössä. Opinnäytetyötämme voidaan soveltaa muiden nuorisotoimen toimijatahojen keskuudessa, muokkaamalla sitä kunkin tahon

toimintatapojen ja tavoitteiden mukaiseksi tai käyttämällä siitä vain osia. Työtämme voidaan myös soveltaa poika- tai sekaryhmien kanssa työskenneltäessä.

Tulevina sosionomeina tulemme olemaan sosiaalialan toimijoita ja asiantuntijoita. Siirtyessämme opiskelusta työelämään, meillä on tuoretta tietoa ja osaamista, joiden jakaminen myös muille sosiaalialan toimijoille on meidän tehtävämme. Mielestämme on tärkeää, että sosiaalialan ammattilainen tunnistaa omien heikkouksiensa lisäksi osaamisensa, sen määrän ja laadun sekä omat voimavaransa. Koemme, että hyvä ammattilainen tunnistaa mihin siihen asti kerrytetty osaaminen riittää. Jo opintojen aikana on hyvä alkaa pohtia omia ammatillisia kykyjä. Esimerkiksi opinnäytetyötä suunnitellessa opiskelijan on mielestämme tärkeää tiedostaa omaa osaamista ja kyvykkyyttä sekä omaa työskentelyä ohjaavat arvot suhteessa valittavaan aiheeseen. On tärkeää, ettei myöskään yli tai aliarvioi omaa osaamistaan. Oman opinnäytetyöprosessimme loppuvaiheessa koemme, että valitsimme laajan ja haastavan kokonaisuuden aiheeksemme, mutta selvisimme siitä hyvin perehtymällä aiheeseen liittyvien keskeisten käsitteiden teorioihin ja suunnittelemalla toimintamme huolellisesti tavoitteiden mukaiseksi, työelämätahon arvoja kunnioittaen. Sosiaalialan ammattilainen ei koskaan tule valmiiksi vaan kehittyy kouluttautumalla lisää sekä käytännön työn tekemisellä. Työ ja asiakasryhmien tarpeet muuttuvat ja meidän tulee kehittyä näiden muutosten mukana, jotta voimme vastata asiakkaiden tarpeisiin.

LÄHTEET

Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Hausjärvi: Tammer Paino Oy.

Aalto, Mikko 2002. Turvallinen ryhmä ja itseksi tuleminen. Forssa: Forssan kirjapaino Oy.

Aapola, Sinikka 1999. Murrosikä ja sukupuoli. Julkiset ja yksityiset ikämäärittelyt. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 9/99. Vaasa: Ykkös-Offset Oy.

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

Alitolppa-Niitamo, Anne 1993. Kun kulttuurit kohtaavat. Suomen Mielenterveysseura ry. Sairaanhoidtajien koulutussäätiön julkaisu. Keuruu: Otavan painolaitokset.

Cacciatore, Raisa - Korteniemi-Poikela, Erja - Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.

Cantell, Matti (toim.) 2000. Monikulttuurisen nuorisotyön käsikirja. Helsinki: LK-Kirjat / Lasten Keskus.

Dunkel, Leo 2011. Ennenaikainen puberteetti. Verkkodokumentti. HYKS. Lasten ja Nuorten sairaala. <http://www.lastenendokrinologit.net/potilaille/ennpub.html>. Luettu 1.2.2012.

Global Finland. Kehityskysymykset ja globaalikasvatus. 2006. Maailman pelit ja leikit. Aasia. Lohikäärmeen häntä. Verkkodokumentti. Päivitetty 13.11.2006. <http://global.finland.fi/public/default.aspx?nodeid=35389&contentlan=1&culture=fi-FI>. Luettu 11.10.2011.

Himberg, Lea - Jauhiainen, Riitta 1998. Suhteita. Minä, me ja muut. 1. painos. Porvoo: WSOY.

Hoikkala, Tommi – Sell, Anna (toim.) 2008. Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 76. 2. muuttumaton painos. Helsinki: Hakapaino Oy.

Ikuinen projekti. 2010. Harjoitteita. Robotit ja keksijät. Verkkodokumentti. Päivitetty 02.04.2010.

http://ikuinenprojekti.net/index.php?option=com_content&view=article&id=20:robotit-ja-keksijae. Luettu 11.10.2011.

Jauhiainen, Riitta - Eskola, Marjatta 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY

Juujärvi, Soile - Myyry, Liisa - Pessa, Kaija 2007. Eettinen herkkyyks ammatillisessa toiminnassa. Helsinki: Kustannusosaakeyhtiö Tammi.

Kalliolan setlementti 2011. Kalliolan Nuoret lyhyesti. Verkkodokumentti. <http://www.kalliola.fi/Nuorisoty/Sivut/KalliolanNuoretlyhyesti.aspx>. Luettu 8.10.2011.

Kalliolan setlementti 2011. Tietoa Kalliolasta. Verkkodokumentti. <http://www.kalliola.fi/Kalliolansetlementti/Sivut/default.aspx>. Luettu 8.10.2011.

Kaukkila, Veli - Lehtonen, Elisa – Raatikainen, Mari (toim.) 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen Mielenterveysseura. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön-hanke. SMS-Tuotanto Oy.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 1999. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2002. Hyvä itsetunto. 12. painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Kinnunen, Saara 2011. Murrosikäinen perheessä. Tasapainoilua tilan ja rajojen välissä. Vantaa: Hansaprint Oy.

Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen: muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

Lahikainen, Anja Riitta - Punamäki, Raija-Leena - Tamminen, Tuula 2008. Kulttuuri lapsen kasvattajana. Vantaa: WSOY.

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Finlex. 1 luku. Yleiset säännökset. 6§ Lapsi ja Nuori. Verkkodokumentti. Päivitetty 13.4.2007. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>. Luettu 2.9.2011.

Lankinen, Mari. 2011. Voimaneidot – opas tyttöjen voiman haltuunottoon ja aggression hallinnan tukemiseen. Setlementtinuorten liitto ry. Terapeda tmi. Kalliolan Nuoret ry. Tallinnan Kirjapaino Oy.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2011. Tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimileikit. Verkkodokumentti. http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/tutustumis-vuorovaikutus-ja_ni/. Luettu 11.10.2011.

Novitsky, Anita. 2004. Väestöliitto. Saako maahanmuuttajalapsi olla lapsi? Lasten roolipaineita kahden kulttuurin välillä. Verkkodokumentti. <http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/287185/lapsuusanita.pdf> . Luettu 6.9.2011.

Pietiläinen, Päivi. Tervasmäki, Riitta. Tuunanen, Keijo. Wilen, Eija. 1996. Ryhmä toimii ja oppii. Opintotoiminnan Keskusliitto Ok Ry. Helsinki: Kirjapaino OMA.

Pihlaja, Kirsi – Hakanen, Petteri. 2010. Mannerheimin lastensuojeluliiton julkaisu. Terve Minä – Tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta. Hämeen Kirjapaino Oy.

Pirkanen, Henna 2006. Ruumiillistuvat sukupuoli-identiteetit pelissä. Teoksessa Rautio, Pertti – Saastamoinen, Mikko (toim.): Minuus ja identiteetti. Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma. Tampere: University Press. 95.

Räty, Minttu. 2002. Maahanmuuttaja asiakkaana. Tampere: Tammi.

Siitonen, Juha. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun Yliopisto.

Toivakka, Sari - Maasola, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen. Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

UNICEF 2011. Yleissopimus lasten oikeuksista. Verkkodokumentti. Päivitetty 5.11.2009. http://www.unicef.fi/Lapsen_oikeuksien_sopimus_koko. Luettu 2.9.2011.

Vilkkä, Hanna. Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Helsinki: Tammi.

Toiminnan aikataulut

Toimintakerrat

Ensimmäinen toimintakerta 20.9.2011 klo 17.00–18.30

Toinen toimintakerta 27.9.2011 klo 17.00–18.30

Kolmas toimintakerta 4.10.2011 klo 17.00–18.30

Neljäs toimintakerta 11.10.2011 klo 17.00–18.30

Viides toimintakerta 18.10.2011 klo 17.00–18.30

Leiri

1. päivä 21.10.2011 klo 16.00–24.00

2. päivä 22.10.2011 klo 8.30–16.00

Ryhmäkutsu

Hei!

Olemme kaksi Metropolia Ammattikorkeakoulun viimeisen vuoden sosionomiopiskelijaa ja teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Kalliolan Nuoret ry:n kanssa syksyllä 2011. Opinnäytetyömme on kaksiosainen: Tyttöjen viikoittainen MINÄ-ryhmä ja leiri. Viikoittaisen MINÄ-ryhmän ohjelma koostuu keskusteluista nuorisoikäisten tyttöjen elämään liittyvistä asioista sekä toiminnallisista hetkistä, joita ovat esim. erilaiset leikilliset ryhmäharjoitukset ja elokuvailta. Osallistuminen MINÄ-ryhmään on vapaaehtoista ja ilmaista, tytöt saavat pientä syötävää jokaisessa ryhmän tapaamisessa. Tarkoituksena on mukavaa ja rentoa yhdessäoloa tyttöjen kesken. Ryhmä kokoontuu yhteensä viisi kertaa viikoilla 38 - 42, tiistaisin klo 17–18.30 Kalliolan Nuoret ry:n tiloissa, Pasilan Asukastalolla. MINÄ-ryhmä päättyy tyttöjen leiriin 21.10 -22.10.2011, josta laitamme myöhemmin vielä lisäinfoa.

Tervetuloa viettämään tyttömäisiä syysiltoja kanssamme Pasilan asukastalolle!

Terveisin,

Agnes Menyhart ja Tiia Herala

ps. Jos on kysyttävää, niin ottakaa rohkeasti yhteyttä;

agnes.menyhart@metropolia.fi

tai

maria.wikberg@kalliola.fi

Leirikutsu

Tyttöjen leiri Vuorilahdessa

Lähdemme tiistain tyttöryhmän omalle leirille Laajasaloon, Vuorilahden kurssikeskukseen 21-22.10.2011. Seitsemän tytön lisäksi mukaan lähtee ohjaajat Ágnes, Tiia ja Maikku. Leiri on tytöille maksuton.

Lähtö Asukastalosta tapahtuu perjantaina klo 16.30 ja paluu samaan paikkaan lauantaina klo 17 mennessä.

Mukaan tulee ottaa:

omat lakanat

pyyhe & peseytymisvälineet

mukavat oleskeluvaatteet sisälle

ulkoiluun sopivat vaatteet



KALLIOLAN
SETLEMENTTI

KALLIOLAN
NUORET RY

Lisätietoja:

Maria -Maikku- Wikberg

Itä-Pasilan sosiaalinen nuorisotyö

040 504 6552 Kalliolan Nuoret ry

maria.wikberg@kalliola.fi

www.kalliolannuoret.fi

-----leikkaa tästä ja palauta tämä osa
täytettynä Ágnesille, Tiialle tai Maikulle ennen leiriä

Lapseni _____

lapsen nimi

Laita rasti ruutuun, jos olet samaa mieltä:

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

lapsi saa osallistua Vuorilahden leirille 21.-22.10.2011

lapsesta saa ottaa valokuvia leirillä

lapsesta otettuja kuvia saa käyttää Ágnesin ja Tiian opinnäytetyössä (Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisu)

Muuta viestiä ohjaajille:

Vanhemman allekirjoitus

Puhelinnumero

Leiriohjelma

PERJANTAI 21.10.2011

16.30	Lähtö Pasilan Asukastalolta Vuorilahden kurssikeskukseen
17.15	Saapuminen ja huoneisiin jakaantuminen
17.30	Päivällinen
18.15	Tunnekortit ja leikkejä
18.45	Itsetuntemusta lisäävät kysymykset
19.15	Pidä puolesi-näytelmät
20.15	Rispektii-kisa, tytöt vastaan ohjaajat
20.45	Iltapala
21.15	Sauna
22.00	Leffailta

LAUANTAI 22.10.2011

8.30	Aamupala
9.30	Tunnekortit + Minä ja Muut-ryhmätehtävä
10.10	Mitä muut eivät näe minussa-valokuvaus + Vaakuna-askartelu
11.45	Valokuvatehtävän purku
12.00	Lounas + Suklaaleikki
12.45	Kirje minulle
13.15	Loistava tähti
13.45	Pakkaustauko
14.05	Jokainen on kukan arvoinen
14.30	Loppukeskustelu + palaute
15.00	Leikkejä
15.15	Ruoka
16.00	Lähtö Vuorilahden kurssikeskuksesta Pasilan Asukastalolle

Palautelomake

Palautekysely

Arvioi seuraavia väitteitä asteikolla 1-5, jossa 1= täysin eri mieltä ja 5= täysin samaa mieltä.
Ympyröi mieleisesi arvio.

Viikottaiset ryhmäkerrat:

Ryhmäkerroille oli mukavaa tulla	1	2	3	4	5
Ryhmässä oli hyvä yhteishenki	1	2	3	4	5
Minun oli helppo puhua asioistani	1	2	3	4	5
Uskalsin heittäytyä täysillä harjoitteisiin	1	2	3	4	5
Ryhmässä oli helppo olla oma itsensä	1	2	3	4	5
Pidin ryhmäharjoitteista	1	2	3	4	5
Pidin yksilöharjoitteista	1	2	3	4	5
Pidin leikeistä	1	2	3	4	5
Minun oli helppo luottaa ohjaajiin	1	2	3	4	5
Ryhmässä oli turvallinen olla	1	2	3	4	5

Leiri:

Leirillä oli mukavaa	1	2	3	4	5
Leirin ohjelma oli toimiva	1	2	3	4	5
Leiri oli toteutettu hyvin	1	2	3	4	5

Ryhmäkertojen ja leirin aihe:

Käsitellyt aiheet olivat kiinnostavia	1	2	3	4	5
Käsitellyt aiheet olivat tärkeitä	1	2	3	4	5

Kirjoita omin sanoin:

Mitä opin viikoittaisilla ryhmäkerroilla

ja leirillä?

Mikä oli hyvää ryhmäkerroilla

ja leirillä?

Mikä oli huonoa ryhmäkerroilla

ja leirillä?

Muuta kommentoitavaa?

Kiitos kaikille teille ihanille tytöille osallistumisesta! 😊

OLEN TÄHTI! LOISTAN KOSKA...

Toiminnan leikit ja harjoitteet osana murrosikäisten tyttöjen itsetunnon vahvistamista

Harjoitteet ja leikit

Ensimmäinen toimintakerta

Väärät nimilaput

Kuvaus

Jokaiselle ryhmän nuorelle sekä ohjaajille jaetaan nimilaput, joihin on kirjoitettu jonkun toisen osanottajan nimi. Ohjaaja alustaa leikin sanomalla että: "Nyt olet hetken joku muu, mutta pian oma minuutesi palautuu". Osallistujien tehtävänä on kävellä tilassa ja etsiä oma nimilappunsa samalla ottaen kontaktia toisiin. Leikkiä jatketaan niin kauan kunnes jokainen leikin osanottaja on löytänyt oman nimilappunsa. (Aalto 2000: 183–184.)

Tavoite

Nimien opettelu, tutustuminen, jännityksen purkaminen, yhteenkuuluvuuden tunne, tasavertaisuuden kokeminen sekä onnistumisen kokemusten antaminen nuorille.

Reiskan rento asento

Kuvaus

Muodostetaan osallistujien kesken iso rinki niin, että jokainen näkee toisensa. Osallistujia ohjeistetaan ottamaan oman rennon asentonsa ja sanomaan omaa nimeään käyttäen: "Minä olen Reiska ja tämä on rento asentoni", jonka jälkeen muut ryhmäläiset ottavat saman asennon ja toistavat edellisen lauseen sellaisenaan. Leikkiä leikitään niin kauan kunnes kaikki ryhmäläiset ovat vuorollaan esitelleet oman rennon asentonsa. (Aalto 2000: 185–186.)

Tavoite

Tutustua ryhmään, vapauttaa tunnelmaa, sekä suoda turvallinen nauru ryhmäläisille itselleen ja muille. Leikki toimii hyvin myös nimien opettelun tarkoituksessa.

Mielikuvia minusta

Kuvaus

Osallistujia pyydetään ottamaan oman rennon asentonsa ja laitetaan rauhallista musiikkia soimaan taustalle. Osallistujille jaetaan tulostetut monisteet, jossa on valmiita lauseiden alkuja, jotka osallistajat täydentävät loppuun. Jatkettavia lauseita ovat muun muassa: "Jos olisin oppitunti, olisin...", "Jos olisin musiikkikappale tai laulu, olisin...", "Jos olisin kirja, olisin..." (Pihlaja ym. 2010: 15.)

Tavoite

Pohtia omaa persoonaa eri näkökulmista ja vahvistaa itsetuntemusta.

Toinen toimintakerta

Ominaisuussalaatti

Kuvaus

Asetetaan tuoleja rinkiin niin että tuoleja on yksi vähemmän kuin leikin osanottajia. Yksi leikkijöistä menee ringin keskelle ja sanoo jonkun oman hyvän ominaisuutensa, jonka jälkeen saman hyvän ominaisuuden omaavat leikkijät vaihtavat paikkaa. Jos keskellä olija sanoo "supertyyppi", kaikki leikkijät vaihtavat keskenään paikkaa. (Aalto 2000: 199–200.) Leikki on alkuperäiseltä nimeltään "Harrastussalaatti", mutta muokkasimme sen toimintakertojemme aiheeseen paremmin sopivaksi niin, etteivät osallistujat kerro omia harrastuksiaan vaan omia hyviä ominaisuuksiaan.

Tavoite

Ryhmyytyminen, virkistyminen, yhteenkuuluvuuden ja tasavertaisuuden tunteen kokeminen, sekä turvallisen naurun luominen itselle ja toiselle.

Esineet kertovat

Kuvaus

Osallistujat istuvat ringissä ja ohjaaja asettaa ringin keskelle erilaisia esineitä. Jokainen osallistuja valitsee itselleen yhden esineen ja miettii ensin itsekseen mitä kyseinen esine kertoo hänestä. Tämän jälkeen jokainen esittelee itsensä esineen kautta vieressä istuvalle henkilölle. (Pihlaja ym. 2010: 24.) Leikki on alkuperäiseltä nimeltään "Kenkäni kertoisivat", mutta muokkasimme sen toimintakertojemme aiheeseen paremmin sopivaksi.

Tavoite

Pohtia omaa persoonaa eri näkökulmista, vahvistaa itsetuntemusta ja harjoitella itsensä esittelyä.

Ilme kiertää

Kuvaus

Leikkijät seisovat ringissä ja ohjaaja sanoo: "Lähetän liikkeelle ilmeen ja tartutan sen vieressäni olevalle, joka ottaa saman ilmeen ja siirtää sen taas seuraavalle. Ilme on tarkoitus tartuttaa

niin, että se säilyy jokaisen ringissä olevan kasvoilla kunnes se palautuu minulle. ” Leikkiä leikitään niin kauan, kunnes jokaisen ringissä olevan ilmeet olivat kiertäneet. (Aalto 2000: 277.)

Tavoite

Vapauttaa ja rentouttaa tunnelmaa.

Rakas minä

Kuvaus

Osallistujia pyydetään ottamaan oman rennon asentonsa ja laitetaan rauhallista musiikkia soimaan taustalle. Jaetaan jokaiselle tyhjä paperi, johon ohjeistamme osallistujat piirtämään oman kokovartalokuvansa. Seuraavaksi luetellaan yksitellen eri tunteita ja osallistuja kirjoittaa tai värittää missä kohdassa kehoa kukin tunne tuntuu. (Pihlaja ym. 2010: 16.) Tunteita joita luettelimme, olivat esimerkiksi, ilo, suru, onnellisuus, yksinäisyys, viha, rakkaus.

Tavoite

Rauhoittua pohtimaan omaa itseään ja itselle tärkeitä asioita.

Neljäs toimintakerta

Elämän pelikortit

Kuvaus

Jaetaan osallistujille viisi eriväristä korttia, jossa jokaisessa lukee yksi ominaisuus. Ominaisuudet on lajiteltu seuraaviin ryhmiin:

- 1 Lähiviikkojen päällimmäinen tunne, esimerkiksi ”Olen levollinen.”
- 2 Sosiaaliset taidot, esimerkiksi ” Osaan kuunnella.”
- 3 Fyysiset ominaisuudet, esimerkiksi ”Olen lyhythiuksinen.”
- 4 Psykkiset ominaisuudet, esimerkiksi ”Olen puhelias.”
- 5 Taidot, esimerkiksi ”Osaan lasketella.”

Kun kortit tulostetaan erivärisille papereille niiden ryhmän mukaan, on niiden tunnistaminen helpompaa. Harjoituksessa jokaiselle osallistujalle jaetaan sattumanvaraisesti viisi korttia, yksi kutakin väriä, jonka jälkeen osallistujat kulkevat ryhmätilassa vaihdellen kortteja keskenään niin, että lopuksi jokaiselle osallistujalle jää käteen kortit, joiden ominaisuudet tai taidot hän kokee omikseen. (Pihlaja ym. 2010: 20.)

Tavoite

Vahvistaa tunnetta omista voimavaroista ja samalla tutustua ryhmän muihin jäseniin syvällisemmin.

Hyvät ominaisuudet

Kuvaus

Jaetaan osallistujat kahteen eri ryhmään. Kumpikin ryhmä saa paperin, jonka keskellä oli neliö. Ryhmien tehtävänä on miettiä yhdessä kolme positiivista ominaisuutta, jotka heillä kaikilla on ja kirjoittaa nämä ominaisuudet paperin keskellä olevaan neliöön. Seuraavaksi osallistujat miettivät vuorotellen jokaisesta ryhmän jäsenestä kolme hyvää ominaisuutta, joita muilla ryhmän jäsenillä ei ole. Keskusteluun voi osallistua myös se henkilö, josta keskustellaan. (Pihlaja ym. 2010: 25.)

Tavoite

Huomata, että jokaisella on hyviä ominaisuuksia, myös sellaisia joita muilla ei ole. Vahvistaa minäkuvaa ja ryhmähenkeä.

Omakuva jatkolauseilla

Kuvaus

Osallistujia pyydetään ottamaan oman rennon asentonsa ja laitetaan rauhallista musiikkia soimaan taustalle. Jaamme jokaiselle osallistujalle monisteen, jossa on täydennettäviä lauseita. Jatkettavia lauseita ovat esimerkiksi " Ihminen, jota ihailen suuresti..", "Jos voisin toteuttaa yhden toiveen, toivoisin että..", " Pidän ihmisistä, jotka..". (Pihlaja ym. 2010: 27.)

Tavoite

Rakentaa minäkuvaa.

Viides toimintakerta

Tervehtimistavat

Kuvaus

Ohjaaja kertoo tarinaa jossa joukko ihmisiä kulkee ympäriinsä suuressa maailmassa, jolloin osallistujat kävelevät tilassa. Hetken kuluttua leikin ohjaaja jatkaa tarinaa kertoen että "Eräänä aamuna ihmiset tajusivat että olisi kivaa ottaa kontaktia muihin ihmisiin ja he päättivät hymyillä toisilleen ja katsoa silmiin.", jolloin osallistujat hymyilevät toisilleen ja katsovat toisiaan silmiin. Leikki jatkui tällä tyylillä ohjaajan kertoessa tarinaa ja leikkijöiden mukautuessa samalla tarinaan. Leikki jatkuu niin että ohjaaja ujuttaa erilaisia tervehtimistöpoja tarinaan.

Tervehtimistapoja olivat muun muassa käsillä, varpailla, olkapäillä tervehtiminen sekä käsi jalkojen välistä tervehtiminen. Leikkiä jatketaan niin kauan kunnes tarina loppuu. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2011.)

Tavoite

Vapauttaa tunnelmaa ja suoda turvallinen nauru itselleen ja muille.

Selvitä kuka

Kuvaus

Osallistujille annetaan monistettu paperi, joka on täynnä ruudukoita. Ruudukoiden sisälle on kirjoitettu erilaisia väittämiä, joita ovat esimerkiksi " Osa pelata jalkapalloa. "Tykkää sarjakuvista.", "Osa soittaa jotakin soitinta.", "Minulla on pikkusisko.". Ohjeistamme osallistujia kävelemään ympäri oman ruudukkonsa kanssa ja keräämään siihen muiden osallistujien nimikirjoituksia. Nimikirjoitus on tarkoitus kirjoittaa kaverin ruudukossa siihen kohtaan, jonka väittäjä kuvaa itseään. Jokaisessa ruudukossa olisi oltava ainakin yksi nimi ja jokaisen nimi tulisi olla ruudukossa ainakin kerran. (Pihlaja ym. 2010: 24.)

Tavoite

Olla vuorovaikutuksessa ja syventää toisiin tutustumista.

Stereotyytit

Kuvaus

Ohjeistetaan osallistujat menemään tuoleille rinkiin istumaan. Esitellään yksi kerrallaan erilaisia väittämiä ja ohjeistetaan, että ne henkilöt, jotka ovat väittämän kanssa täysin samaa mieltä nousevat seisomaan, jotka ovat täysin eri mieltä menevät lattialle istumaan ja jotka eivät tiedä mitä mieltä ovat voivat jäädä tuolille istumaan. Väittämät ovat esimerkiksi: "Tytöt ovat tunteellisempia kuin pojat.", "Baletti ei ole pojille sopiva harrastus." (Pihlaja ym. 2010: 17.)

Tavoite

Herättää keskustelua tyttöihin ja poikiin liittyvistä ennakkokäsityksistä.

Elämän resurssitilkkitäkki

Kuvaus

Osallistujia pyydetään ottamaan oman rennon asentonsa ja laitetaan rauhallista musiikkia soimaan taustalle. Jaetaan osallistujille monisteet, joiden pystyriveissä lukee seuraavat ikävuodet: " alle 3v.", "3-6v." "6-10v.", "11-13v.", sekä "14-16v.". Monisteen vaakatasoissa lukee: " mukavat ihmiset", "hienot oppimiskokemukset, kasvaminen ja kehittyminen", " mukava

toiminta, harrastukset ja aktiviteetit” sekä ” lumoavat, lämminhenkiset paikat ja maat”. Osallistujien tulee täyttää oman monisteensa ja pohtia onko yllämainitut asiat muuttuneet vuosien kuluessa ja millaisia ajatuksia ne herättävät. (Pihlaja ym. 2010: 27.)

Tavoite

Pohtia omia voimavarojaan ja tukea jaksamista.

Ameeba – Heinäsirkka – Jänis – Gorilla – Ihminen

Kuvaus

Pelissä jokainen osallistuja kulkee ympäri huonetta äännellen omaa senhetkistä olionsa ääntä ja tekee sille ominaista liikettä. Aluksi kaikki ovat ameboja ja kulkevat ympäri huonetta äännellen ”ameba, ameba”. Kun kaksi saman eliökunnan edustajaa tapaavat he aloittavat kivi-paperisakset taistelun ja voittaja nousee yhden asteen kehityskaarella ylöspäin ja häviöjä tippuu yhden alaspäin. Kun pelaaja nousee kehityskaarella ihmiseksi, hän pääsee pelistä pois. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2011.)

Tavoite

Leikkiä ja nauraa yhdessä.

Leirin ensimmäinen päivä

Lohikäärmeen häntä

Kuvaus

Osallistujat menevät jonoon ja ottavat edessä olevaa olkapäistä kiinni. Jonon ensimmäinen osallistuja on lohikäärmeen pää, joka on niin nälkäinen että haluaa syödä häntänsä. Hännän, eli viimeisen jonon osallistujan kiinni saatuaan vaihdetaan päätä ja häntää. (Global Finland 2006.)

Tavoite

Purkaa energiaa ja saada osallistujat nauramaan.

Robotit ja keksijät

Kuvaus

Jaetaan osallistujat pareihin, joista toinen on robotti ja toinen keksijä. Ohjeistetaan, että keksijät ovat kehittäneet robotteja, jotka osaavat liikkua vain eteenpäin ja keksijän tehtävänä on kääntää robotin kävelysuuntaa joka kerta, jos se meinaa poistua rajatulta alueelta tai osua

johonkin. Mikäli robotit poistuvat alueelta tai törmäävät toisiinsa, ne räjähtävät ja pari joutuu pois pelistä. (Ikuinen projekti 2010.)

Tavoite

Purkaa energiaa ja saada osallistujat nauramaan. Tiimityöskentely ja luottamuksen osoittaminen.

Itsetuntemusta lisäävät kysymykset

Kuvaus

Pyydetään osallistujia ottamaan rauhallisen paikan ja laitetaan musiikin taustalle soimaan. Jaetaan osallistujille monisteet, joissa on muun muassa seuraavanlaisia kysymyksiä: " Mitkä asiat tekevät sinut onnelliseksi ja mitkä asiat saavat sinut surulliseksi", " Miten suhtaudut elämään? Oletko pikemminkin optimistinen vai pessimistinen? Miksi?", "Mikä elämässä on mielestäsi arvokas?" (Pihlaja ym. 2010: 25.)

Tavoite

Pohtia omaa minuutta erilaisten avointen kysymysten avulla.

Pidä puolesi

Kuvaus

Aluksi jaetaan osallistujat kahteen tai useampaan ryhmään ja pyydämme ryhmiä pohtimaan millaisissa tilanteissa voi joutua kiusaamisen kohteeksi. Seuraavaksi annetaan ryhmille ohje, että heidän tulisi tehdä lyhyt näytelmä siitä, miten näissä tilanteissa kiusattu voi puolustautua. Näytelmien jälkeen ryhmät mieltävät yhdessä vähintään kolmea toimintaohjetta miten kiusattu voi selvitä kiperistä tilanteista. (Pihlaja ym. 2010: 19.)

Tavoite

Harjoitella puolensa pitämistä.

Rispektii

Kuvaus

Jaetaan osallistujat kahteen tai useampaan ryhmään ja pyydetään heitä kirjaamaan paperille ylös millä eri keinoin voisi osoittaa kunnioitusta ja arvostusta toista kohtaan. Harjoituksen voi toteuttaa myös kisanä, jolloin eniten kunnioituksen ilmenemismuotoja keksinyt joukkue voittaa. (Pihlaja ym. 2010: 19.)

Tavoite

Pohtia, mitä kunnioittaminen on ja miten ottaa toiset huomioon
Leirin toinen päivä

Joharin ikkuna

Kuvaus

Joharin ikkuna harjoite on Luftin ja Inghamin 1950-luvulla kehittämä harjoitus, joka toimii itsetutkiskelun ja itsetuntemuksen apuvälineenä. Alkuperäisessä harjoitteessa ohjaaja piirtää ruudukon fläppitaululle ja lisää ruutuihin itsetuntemuksen eri osa-alueita, jotka ovat: "avoin alue", "sokea alue", "salattu alue" ja "tiedostamaton alue". Ohjaaja kertoo yksitellen jokaisesta osa-alueesta, jonka jälkeen jokaisesta alueesta keskustellaan yhdessä ja pohditaan, mikä alue on tärkein ja miten sitä voisi suurentaa. (Pihlaja ym. 2010: 17.)

Tavoite

Lisätä itsetuntemusta.

Vaakuna

Kuvaus

Ohjaaja antaa osallistujille ohjeen, että heidän tulisi piirtää itsestään vaakuna tai muu kuvio ja jakaa se neljään osaan. Osioihin tulee kirjoittaa tai piirtää: 1. "Onnellinen tapahtuma elämässäsi", 2. "Tärkeä tämän hetken tavoite", 3. "Vaikea asia, jonka olen saavuttanut" ja 4. "Taito tai ominaisuus, jota muut kaipaavat poissa ollessani". Vaakunan saa koristella oman mielensä mukaan. (Pihlaja ym. 2010: 27.)

Tavoite

Pohtia omaa minäkuvaansa.

Kirje minulle

Kuvaus

Pyydetään osallistujia ottamaan rauhallinen paikka ja jaetaan jokaiselle tyhjän A4 paperin ja kirjekuoren. Ohjeistetaan osallistujille, että nyt heidän tulee kirjoittaa itselleen kirjeen vuoden päähän. Kirjeessä voi kertoa ajatuksia ja toivomuksia siitä, millaista elämää kukin toivoo elävänsä vuoden kuluttua. Saa kirjoittaa koulusta, kodista, kavereista tai mistä tahansa jonka toivoisi vuoden päästä kuuluvan omaan elämäänsä. (Pihlaja ym. 2010: 26.)

Tavoite

Asettaa tavoitteita itselleen ja keksiä millä keinoilla tavoitteet voisi saavuttaa.

Loistava tähti

Kuvaus

Leikataan tähdenmuotoisia kartonkeja ja jaetaan jokaiselle osallistujalle yksi. Osallistujat kirjoittavat tähden keskelle, että: "Olen tähti! Loistan, koska...". Tämän jälkeen jokainen osallistuja teippaa tähden omaan selkäänsä. Tehtävänä on, että jokainen osallistuja kirjoittaisi jokaisen tähteen toisesta jotain myönteistä, hyvän ominaisuuden, luonteenpiirteen tai positiivisen asian jonka haluaa kyseisen henkilön tietävän. (Pihlaja ym. 2010: 20.)

Tavoite

Antaa ja vastaanottaa hyvää palautetta.

Jokainen on kukan arvoinen

Kuvaus

Jaetaan jokaiselle osallistujalle tyhjän A4 paperin, johon heidän tulee piirtää iso kymmenteräinen kukka. Kukan jokaiselle terälehdelle osallistujan tulee kirjoittaa itsestään yksi myönteinen asia.

Tavoite

Oppia ajattelemaan itsestään myönteisiä asioita.