

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Voimapajasta voimaa

Draamamenetelmiä kohdennetussa nuorisotyössä

Petra Vääntinen

Kansalaisjärjestö- ja nuorisotyön koulutusohjelma 210op

11/2012

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaisjärjestö- ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Petra Vanttinen	Sivumäärä 52 ja 8 liitesivua
Työn nimi Voimapajasta voimaa	
Ohjaava(t) opettaja(t) Reijo Viitanen	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja MIMO- hanke	
Tiivistelmä <p>Kehitin opinnäytetyössäni Voimapajan draamamenetelmiä käyttäen erityisnuorisoryhmälle. Ryhmä koostui Helsingin Nuorisooasiankeskuksen kohdennetun nuorisotyön piiristä Koillis-Luotsista. Osallistujia oli kuusi ja he olivat 13–15-vuotiaita tyttöjä. Heidät oli ohjattu Luotsin piiriin koulussa heränneen huolen vuoksi, opettajan tai terveydenhoitajan toimesta. Voimapajaan osallistui tyttöjen lisäksi kaksi heidän omaa ohjaajaansa, eli Luotsin nuorisotyöntekijää. Ohjaajat osallistuivat pajaan vertaisina ja tekivät tyttöjen kanssa kaikki samat harjoitukset.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli saada nuoret tunnistamaan omia tunteitaan paremmin ja löytää Voimapajasta voimavaroja omaan elämään, sekä tukea heidän itsetuntoaan. Näitä asioita lähdin työstämään draamamenetelmiä käyttäen. Päällimmäinen ajatus toiminnassa oli nuorten aito kuuleminen ja näkeminen.</p> <p>Näen tällä työllä olevan käytännön hyötyä ja käyttöarvoa ammattialalle. Sitä voidaan hyödyntää suunnittelemani pajan avulla esimerkiksi jonkin toisen ryhmän kanssa työskennellessä. Toivon myös työni edesauttavan draamallisten menetelmien käyttöä nuorisotyössä sekä nostavan tärkeitä asioita enemmän keskusteluun.</p> <p>Keräsin tietoa työn onnistumisesta jokaisen Voimapajakerran jälkeen osallistujilta erikseen. Teetin myös pajojen jälkeen laajemman kyselyn osallistuneille nuorille. Minulla oli pajan aikana myös Humakin toisen vuoden opiskelija apuohjaajana. Hän havainnoi osallistujia ja tilanteita jokaisella pajakerralla ja teki niistä työpäiväkirjan, jonka sain lopuksi käyttööni. Tein itse tarkat muistiinpanot havainnoistani ja analysoin kaikki tekemäni haastattelut perusteellisesti.</p> <p>Opinnäytetyöni tilaajana toimi MIMO-hanke, joka kehittää taideperustaisia menetelmiä sosiaali- ja nuorisotyöhön. HUMAK on yksi hankkeen yhteistyökumppani.</p>	
Asiasanat draamakasvatus, toiminnalliset menetelmät, tunteiden tunnistus, minäkuva, sosiaalinen vahvistaminen, kuulluksi ja nähdyksi tuleminen, yksinäisyys, luottamus	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Petra Vääntinen	52 + 8
Title Power workshop to power	
Supervisor(s) Reijo Viitanen	
Subscriber and/or Mentor MIMO	
Abstract <p>I developed for my thesis a Force drama workshop using drama methods for specific youth group. The group consisted of Helsinki Youth Affairs Center of targeted youth circuit-north-east of the pilot. There were six participants and they were girls aged 13 to 15. They were led to the pilot under the revived concern of school, teacher, or by a public health nurse. The girls and two of their own supervisors, youth workers, participated in the power workshops. The supervisors took part in the workshops as equals and did the same exercises as the girls.</p> <p>The aim was to get young people to recognize their own feelings and find more resources for their own lives, and to support their self-esteem. I went to work on these things using drama techniques. The main idea in action was a genuine consultation with young people and giving time to them.</p> <p>I see this work to be of practical value and usefulness of the professional field. It can be used for example by using the workshop I have designed with another group. I also hope that my work contributes to using drama methods in youth work, as well as to raise the more important issues in the debate.</p> <p>I collected information about the success of the work each time after a power workshop from participants separately. Capacity in the workshops after a broader survey involved young people. I had help during workshops from HUMAK second year student. He observed the participants and workshop situations every time and made the working diary, which I got after the workshops. I made detailed notes of my observations, and the analysis of all the interviews and I made them thoroughly.</p> <p>My thesis was subscribed by the MIMO-project, which is developing art-based methods in social and youth work. HUMAK is a partner in the project.</p>	
Keywords drama methods, functional – methods, empowerment, self-esteem, self-image, to been seen and heard, trust, loneliness	

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TAIDEPERUSTAISET MENETELMÄT MINÄKUVAN TUKENA	11
2.1	Taiteen merkitys	12
2.2	Tukena aikuinen	15
3	VOIMAPAJOJEN TOIMINNAN KUVAUS	17
3.1	Omat havainnot Voimapajasta	18
3.2	Toiminta ja toimivuus	21
3.3	Menetelmät	24
4	RYHMÄN VAIHEET JA VOIMAPAJAN VAIKUTUKSET	29
4.1	Vaiheet	29
4.2	Vaikutukset ryhmään	31
4.3	Vaikutukset yksilöön	37
5	OHJAAJIEN NÄKEMYKSET VOIMAPAJASTA	39
5.1	Kokemus	41
5.2	Voimapajan vaikutus	42
6	MIKSI TARVITSEMME TÄTÄ TYÖTÄ?	43
6.1	Yksinäisyys	43
6.2	Varhainen tuki	46
7	LOPUKSI	48
8	LÄHTEET	51
9	LIITTEET	53

1 JOHDANTO

”Minä elän toisen kasvojen ilmauksissa kuten tunnen toisen elävän omissani” (Merleau- Pontry Levinen 1991, mukaan)

Ajatuksen opinnäytetyöhöni sain, kun tein kehittämisprojektini MIMO-hankkeeseen, joka kehittää taideperustaisia menetelmiä sosiaali- ja nuorisotyöhön. Projektissa en ollut itse suunnittelemassa ja toteuttamassa sisältöä, vaan sen tekivät tanssinopettajiksi opiskelevat henkilöt. MIMO:n hankesuunnitelmassa oli vielä maininta yhdestä taideperustaisesta pajasta pääkaupunkiseudulle ja minua pyydettiin sen toteuttajaksi. Ohjaajia ei saatu tanssinopettajaopiskelijoista, joten pajojen sisällön suunnittelu päättyi minulle, kuten ohjauskin. Tämä oli kuitenkin ihan omiaan minunlaiselleni teatterin harrastajalle ja opintoja siitä suorittaneelle.

En lähtenyt väkisin kehittämään pelkkää tanssipajaa, vaan halusin lähteä työskentelemään toiminnallisten menetelmien ja draaman keinoja hyödyntäen. Sain neuvoteltua pajalle kohderyhmän Helsingin nuorisoasiainkeskuksen kohdennetun nuorisotyön puolelta, Luotsista, johon minulla oli jo yhteyksiä projektini tiimoilta. Ryhmä koostui kuudesta tytöstä ja heidän kahdesta ohjaajastaan, jotka hekin osallistuivat pajaan vertaisina yhdessä tyttöjen kanssa. Paja toteutettiin Pihlajamäen nuorisotalolla liikuntasalissa. Niin kolkolta kuin se kuulostaakin, tein parhaani, jotta loin sinne lämpimän ja mukavan tunnelman. Laitoin saliin jumppapatjoja, tyynyjä, hiljaista musiikkia ja kiireetöntä fiilistä.

Omat intressini aiheeseen kumpuavat muutamasta eri tekijästä. Ensinnäkin siitä, että olen itse intohimoinen teatterin harrastaja ja opiskellut teatteria ja musiikkia yhteensä kolme vuotta, sekä harrastanut kymmenen. Olen saanut kokea ilmaisun merkityksen ja ryhmiin liittyvän voimakkaan yhteishengen. Kaikissa eri teatteri- ja ilmaisuryhmissä on aina vallinnut hyvä, tiivis ja reilu ilmapiiri. Niissä on ollut helppo lähteä kokeilemaan ja kokemaan uutta. Olen saanut kaikista ryhmistä hyviä ystäviä ja paljon eheyttäviä kokemuksia omasta itsestäni. Joidenkin henkilökohtaisten kriisien keskellä olen voimaantunut, siitä

kokemuksesta, että olen pystynyt näkemään itseni uudessa valossa kaiken vaikeuden keskellä.

Olen myös joissain ryhmissä nähnyt kuinka teatterin harrastaminen on vaikuttanut hiljaisiin ja sulkeutuneisiin henkilöihin. Teatterin, ilmaisun ja draaman keinoin on mahdollista päästä yli syntyneistä lukoista ja saada uutta rohkeutta itseensä. On harhaluulo ajatella, että ilmaisu ja draama sopisi vain ulospäin suuntautuneille henkilöille, jotka haluavat nostaa itseään esille. Mielestäni herkkä ihminen, joka haluaa myös pohtia asioita, pääsee toisinaan helpommin jyvälle draaman syvimmästä ajatuksesta. Tämä tarkoittaa myös sitä, että kykenee seuraamaan ja kehittymään mukana sekä antamaan tilaa toisille. Myös toisten harjoitusten seuraamisella on tärkeä rooli draamatyöskentelyssä – jo siitä oppii valtavasti. Vapaaehtoisuus, tasa-arvoisuus ja rehellisyys ovat myös mielestäni tärkeimpiä asioita draamatyöskentelyssä ja edellytys hyvälle työskentelylle.

Toinen asia, joka minua on mietityttänyt pitkään on nuorten tyttöjen itsetunto. Olen jälkeempäin miettinyt omaa nuoruuttani ja sitä kuinka altis olin kaikille arvosteluille ja kuinka paljon toisten ihmisten mielipiteet ja kommentit minua koskettivat. Olisin huutavasti tarvinnut jotakin positiivista palautetta, aikuista kuuntelijaa tai tiivistä yhteisöä, joka olisi voinut tukea terveen itsetunnon kehittymistä. Sen uupuessa on pitkään virranvietävänä eikä oikein tiedä mitä haluaa. On kovin epävarma ja vaikka tietäisikin mitä haluaa, ei uskalla lähteä sitä kohden, jos mistään ei saa tukea tai palautetta, että ”siitä vaan, kyllä sinä siihen pystyt”. Myös se, että täytyy miellyttää, jotta tulisi hyväksytyksi jossain asiassa tai tilanteessa, on mielestäni väärin.

Tyttöjä kohdellaan aliarvostavasti ja sen seurauksena heidän miellyttämisen halunsa kasvaa, mutta itsetunto kuitenkin vastaavasti heikkenee. Ei voi olla oikein rakentaa itsetuntoa muiden kommenttien ja yleisten mielipiteiden perusteella. Ihminen peilaa kuitenkin jatkuvasti itseään muihin ja rakentaa siten minuuttaan. Palaan tähän aiheeseen vielä tuonnempana opinnäytetyössäni. Monikaan teini-ikäinen tyttö ei varmaan osaa tai uskalla arvottaa itseään kovinkaan korkealle tässä yhteiskunnassa. Vaikka kotona olisivatkin asiat hyvin, voi oman kaveri-, koulu- tai harrastepiirin yhteisölliset paineet olla niin valtavat,

että hyvän itsetunnon koossa pitäminen on mahdotonta. Tässä oli toinen ajatus ja kipinä sille, miksi halusin lähteä kehittämään keinoja ja menetelmiä siihen, että nuorten tyttöjen itsetunto voisi rakentua paremmin ja vahvemmaksi. Näistä ajatuksista syntyi työni nimi: Voimapaja.

Nähdyksi tulemisen kokemus on iso osa lapsen ja nuoren kehitystä. Kaikki ovat varmaan kuulleet ja nähneet lasten kyselevän vanhemmiltaan ”Äiti katso, kun mä uin/pompin/juoksen.” Tämä on esimerkki siitä kuinka lapsi tahtoo tulla nähdyksi ja on näin ollen olennainen osa oman fyysisyyden kehitystä. Lapset kehittyvät sosiaalisen kanssakäymisen kautta ja näkevät itsensä toisen eleissä ja ilmeissä ja peilaavat näkemäänsä takaisin. Jos tämä peilaaminen toiseen ihmiseen ei häiriinny, pystyy lapsi kehittämään itselleen vahvan ruumiinkuvan. Vahva nähdyksi tulemisen kaipuu, niin kotona kuin esim. koulussa, on lapselle luonnollinen ominaisuus. Tytöille tulee herkemmin häpeän tuntemuksia omasta kehostaan ja mitä enemmän ihminen on riippuvainen muiden mielipiteistä, sitä herkemmin hän voi tuntea häpeää omaa ruumistaan kohtaan. Jos joutuu elämään häpeässä, on se yhteydessä masennukseen. Masentuneilla ihmisillä on huono käsitys itsestään ja masennus on vihaa itseään kohtaan. (Kosonen 1997. 21-23.)

Kokosin Voimapajojen sisällön aikaisempiin kokemuksiini perustuen sekä kirjallisuudesta ja menetelmäoppaista saamieni tietojen perusteella. Lähdin sillä ajatuksella kokoamaan Voimapajaa, että se auttaisi osallistuvia nuoria tunnistamaan herkemmin omia tunteitaan ja antamaan heille onnistumisen kokemuksia. Nämä yhdessä tukisivat nuorten itsetuntoa. Tunne, että kuuluu johonkin yhteisöön tai ryhmään, on todella tärkeä. Se antaa merkitystä ja luottamusta mennä eteenpäin elämässä. Kokemus siitä, että olen arvokas, tärkeä ja minä tulen kuulluksi, voivat vahvistua saadessa olla osa jotakin ryhmää. Voimapajassa syntyneistä tunteista ja kokemuksista toivon kehittyvän tytöille jonkinlaisen voimavaran omaan elämään tulevaisuudessa.

Opinnäytetyössäni käsittelen käyttämiäni taideperusteisia menetelmiä ja niiden toimivuutta sekä vaikutusta ryhmään ja yksilöön. Esitän myös löytämiäni perusteita taideperustaisten menetelmien käytöstä yleisesti nuorten parissa

tehtävässä työssä. Opinnäytetyössäni käyn myös läpi konkreettiset tuotokset ja tutkin sitä kuinka taideperustaiset menetelmät toimivat juuri tämän ryhmän kanssa tehtävässä työssä. Saan aineistoni omista havainnoistani, työpäiväkirjastani sekä apuohjaajan havainnoista ja muistiinpanoista. Lisäksi saan aineistoa tyttöryhmän omien ohjaajien havaintojen ja heille luomieni haastatteluiden perusteella. Tärkein tiedonlähde ovat tietenkin nuoret itse ja heille antamani kotitehtävät sekä laajemmat haastattelut Voimapajan päätyttyä. Tällä aineistolla sain monipuolisen ja laajan käsityksen siitä kuinka taideperustaiset menetelmät toimivat sosiaalisessa vahvistamisessa juuri tämän kyseisen ryhmän kanssa, niin osallistujien kuin ammattilaistenkin näkökulmasta.

Voimapajassa käyttämiäni harjoitteita ei tehdä vain esiintymisen tai esillä olon vuoksi, vaan kaikessa tekemisessä on aina jokin päämäärä. Tämä päämäärä ei aina ole ennalta määritelty, vaan kehittyy ja rakentuu ajan myötä harjoituksen edetessä. Tärkeää kuitenkin on, että päämäärä on olemassa. Jokainen löytää myös oman merkityksellisen asian samasta harjoitteesta. Ei se avaudu kaikille samalla tavalla, eikä tietenkään tarvitsekaan. Välillä voi tuntua, ettei harjoitteesta ollut mitään hyötyä, eikä siitä saanut mitään irti, mutta ajan kuluessa voi siitä löytyäkin jotain itselle. Voimapajoja rakennettiin taideperustaisiin menetelmiin nojautuen. Työskentelyn muotoja olivat liikeilmaisuus, toiminnalliset menetelmät ja draama. Näitä menetelmiä käytin sen vuoksi, että uskon niiden tukevan ja vahvistavan niitä asioita nuorten elämässä, jotka sillä hetkellä ovat tärkeitä ja mahdollisesti vaikeita. Oma perusteeni toiminnallisten menetelmien ja draaman käytölle ovat, että koen näiden menetelmien vahvistavan avointa, tasa-arvoista ja ei suorituskeskeistä ilmapiiriä. Näiden työskentelymenetelmien keinoin on mahdollista saada nuoret kokemaan ja näkemään itsensä vahvempina ja tunnistamaan tunteitaan herkemmin. Voimapaja tuki näitä asioita, jotka alussa asetinkin tavoitteiksi, haastatteluista saamieni tulosten perusteella.

Ajatus siitä, että lapset eivät lopeta leikkiä käskystä, vaan jatkavat sitä iästä riippumatta luonnostaan, tulisi ottaa huomioon ja hyödyntää heitä opetettaessa. Tämän ajatuksen kautta pystytään tekemään leikistä hieman vakavampaa ja antamaan mahdollisuus oppia sen kautta. On myös todistettua, että

draamatyöskentely toimii mitä erilaisimpien ryhmien kanssa tehtävässä työssä, vauvasta vaariin, tarhalaisista vankeihin. Se ei ainoastaan auta oppimisessa, vaan myös sosiaalisissa suhteissa ja taidoissa hyvään vuorovaikutukseen. (Owen, Barber 2010. 10,11.) Tarve saada leikkiä ja kokea erilaisia asioita on ihmisen perusluonteessa ja täten draama tukee tätä käsitystä mahdollistaen sen toiminnan ja synnyn. (Partanen 2008.)

Yksi merkittävä asia, joka keskeisesti vaikuttaa ryhmään ja sen onnistuneeseen työskentelyyn on ryhmän ohjaaja. Hänen tehtävänä on asettaa tekeminen jonkinlaiseen kehykseen, tai vaihtoehtoisesti rakentaa se yhdessä ryhmäläisten kanssa. Ohjaajan rooli on merkityksellinen sen vuoksi, että ryhmän on vaikea olla itseohjautuva, vaikka päämäärä olisikin hyvin selvillä. Itse koin roolini Voimapajan ohjaajana vastuullisena usean asian valossa. Ensimmäiseksi tulee mieleen ilmapiiri, jonka luominen sanoittaa paljon työskentelyn etenemistä ja sujumista. Tämä on tietenkin myös sidonnainen ryhmän sisäisiin suhteisiin. Kun sitten onnistuu tässä ilmapiirin luomisessa siten, että siitä kehittyy avoin ja suvaitseva, ovat edellytykset kehittävään toimintaan loistavat. Ryhmän jäsenet tuntevat olonsa turvalliseksi kokea uusia asioita. Niin kuin minäkin saamastani palautteesta sain lukea, olivat nuoret todella kiitollisia minulle mahdollisuudesta oppia ja kokea uutta.

Kun sanotaan, että draama tukee laadullista oppimista, tarkoitetaan sillä, ettei se ole vain hiljaa paikallaan istumista ja asioiden siirtämistä ja toistamista. Eri ihmiset oppivat tietenkin eri tavoin, mutta kyseisellä keinolla voidaan aiheuttaa oppimishalun tukahtuminen. Oma ajattelua ei voi hyödyntää siinä määrin, mitä esimerkiksi draaman kanssa. (Owen, Barber 2010. 10,11.) Paljon ollaan kaikessa opetuksessa ja kehittävässä toiminnassa siirrytty enemmän toimintaan ja vaihtoehtoiseen tekemiseen. Enää ei niinkään ole vallalla ainoastaan keskusteleva ja paikoilla istuva kulttuuri. Se on monissa yhteyksissä todistettu, että ajatus kulkee paremmin tekemisen kautta kuin paikoillaan pohtien. Pitää myös muistaa, että ihmiset ovat kaikki yksilöllisiä oppijoita, eikä ole yhtä ainoa tapaa oppia ja opettaa.

Jos nyt ajatellaan kohdennetun nuorisotyön asiakaskuntaa, ovat he jollakin perusteella tämän tuen piiriin ohjautuneet tai hakeutuneet. Yksi syy on oppimisvaikeudet koulussa ja motivaation puute. Jos opetus olisi enemmän osallistavaa ja siinä pystyttäisiin kuulemaan oppilaita, voitaisiin tämänkaltaisilta tilanteilta välttyä. Viittaan tässä siihen, että joillakin oppilailla on vaikea jo oppia hiljaa istuen ja sitten, kun hän yrittää jotain muuta keinoa saada itsensä kuuluviin, tulee hänestä automaattisesti häirikkö. On hyvä, että näitä kohdennetun nuorisotyön kanavia löytyy ja perustetaan tällaisia hankkeita, joilla tahdotaan lisätä ja kehittää erilaisia menetelmiä tukea nuorten oppimista ja itsetuntoa erilaisin menetelmin kuin mitä normaalissa koulutyössä. Mitä sitten tulee taiteisiin, ovat ne omalla tavallaan oppimista ja kehittymistä tukevia asioita. Kun voimapajan tulokset ovat sitä mieltä, että jokainen osallistuja osallistuisi uudestaan pajaan ja he pitivät sitä hyödyllisenä, en näe mitään perustetta sille miksi toiminnalla ei olisi jatkuvuutta. Ohjaajatkin näkivät lähes poikkeuksetta positiivisia tuloksia niin nuorissa kuin itsessäänkin. Kenenkään ei ollut pakko osallistua voimapajaan ja kuitenkin kaikki niin tekivät. Tämä osoittaa minulle jo onnistumista itsessään.

Käsite rooli tulee teatterimaailmasta ja sitä voidaan käyttää ns. vaihtaen. Roolinvaihto pitää sisällään paljon empatian tuntemisen taitoa. Sitä voidaan hyödyntää haluttaessa ymmärtää toisen ihmisen tilannetta, saada muita näkökulmia johonkin asiaan tai erilaisiin kasvatustilanteisiin. Ihmisellä on useita rooleja elämänsä aikana ja niistä hän koostuu. Ihmisestä tulee kokemustensa summa, kun hän on sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Roolinvaihtoa voi käyttää esimerkiksi kiusaamistilanteessa, jossa kiusaaja ottaa kiusatun roolin ja kiusattu kiusaajan. Tämänkaltaisessa tilanteessa pitää olla turvallinen ilmapiiri ja osallistujan täysin omaehtoinen halu. Parhaassa tapauksessa roolinvaihdon tuloksena on syvemmän ymmärryksen saaminen toisen henkilön tilanteesta. Harjoitus opettaa myös lapsille suvaitsevaisuutta ja ryhmässä toimimista. (Sura 2006. 15-19.)

Näitä roolinvaihdon menetelmiä myös minä sivusin Voimapajassa, mutta kuitenkin hieman hellemin keinoin. Käytin tähän toisen tilanteeseen ja tunteeseen menemiseen laajempaa ja ei niin henkilökohtaista menetelmää eli

prosessidraamaa, josta kerron tarkemmin tuonnempana. Menetelmä toimii hienosti käsiteltäessä vaikeitakin ja henkilökohtaisia asioita. Prosessidraaman avulla pystymme ulkoistamaan käsiteltävän asian ja näin ollen tekemään siitä helpommin lähestyttävän. Tämän ulkoistamisen liittäisin nyt mukaan muihinkin taideperustaisiin menetelmiin. Lähes jokaisen menetelmän avulla on mahdollista ottaa etäisyyttä vallalla olevaan asiaan tai teemaan ja sitä kautta löytää uusia näkökulmia ja ulottuvuuksia asiaan. Myös Voimapajassa käytössä olleet menetelmät toimivat useimmissa tapauksissa niin osallistujien kuin ohjaajienkin mielestä. Ohjaajat tunsivat saavansa uutta perspektiiviä nuoriin ja omaan työhönsä ja tämä tieto luo pohjaa työskentelymallilleni. He pääsivät pois oletetuista roolimalleista ja saivat toimia eri rooleissa nuoriin nähden. Heidän havainnointikykynsä toimiessaan vertaisina oli täysin eri kuin toimiessaan itse ohjaajina.

Opinnäytetyöni tilaajana toimi Turun ammattikorkeakoulun hallinnoima kolmivuotinen hanke Moving in moving on, joka on Humanistisen ammattikorkeakoulun TKI-hanke. MIMO-hanke kehittää ja tuottaa taideperustaisia menetelmiä sosiaali- ja nuorisotyöhön yhdessä Viron yhteistyökumppaneiden kanssa. Hankkeen rahoitus tulee Euroopan Unionilta. Kohderyhmänä ovat 13–17-vuotiaat nuoret. Taideperustaista toimintaa tarjotaan esimerkiksi erilaisten työpajojen ja leirien puitteissa ja ne koostuvat tanssista, teatterista ja liikeilmaisusta sekä soveltavasta taiteesta. Kohderyhmänä, johon halutaan kiinnittää erityistä huomiota, ovat syrjäytymisvaarassa olevat nuoret. Pajoja ja leirejä pitävät alan ammattilaiset sekä opiskelijat. (Mimo 2012) Tein myös kehittämishankkeeni MIMO-hankeeseen, jossa koordinoin ja mahdollistin tanssipajan Helsinkiin. Siinä en kuitenkaan itse tuottanut tai ohjannut pajojen sisältöä.

2 TAIDEPERUSTAISET MENETELMÄT MINÄKUVAN TUKENA

”Taide ei varmastikkaan ole mitään muuta, kuin suurempi näköyhteys todellisuuteen.” (Henry Bergsonin sanoin.)

Lähdin suunnittelemaan Voimapajaa tälle kyseiselle tyttöryhmälle toiminnallisiin ja draamallisiin menetelmiin nojaten. Katsoin näiden olevan itseni kannalta luonnollisin keino lähteä ohjaamaan ja suunnittelemaan pajan sisältöä ja koin myös, että nämä menetelmät palvelevat parhaiten juuri tätä ryhmää ja heidän tarpeitaan. On myös todettu, että draamatyöskentely koetaan innostavana ja onnistumisen kokemuksia vahvistavana (Joronen & Häkämies 2010. 138).

2.1 Taiteen merkitys

Erilaisia taidemuotoja on käytetty jo kauan aikaa tukemaan ja voimistamaan ihmisen kasvua. Taideterapiaan voidaan lukea tanssi-, kirjallisuus- ja kuvataide. Näiden keinojen avulla voidaan tutkia todellisuutta ja oman itsensä suhdetta ympäröivään maailmaan. Taiteen mukana ja keinoin voi päästä hetkellisesti pois nykyisyydestä ja antaa mielikuvitusmaailman avautua itselle. Varsinkin yksinäiselle nuorelle taiteen kautta työskentely on hyvin toimiva muoto. Nuoret työstävät kokemuksia tässä iässä vielä mielikuvien ja symboleiden kautta. (Aura 2007. 130-132.) Taidekasvatuksen ja -terapian muotoihin voidaan mielestäni lukea myös draama. Syvällisempiin aiheisiin ja käsittelyihin on kehitetty psykodraama, jossa juuri aiemmin mainitsemani ulkoistamisen kautta päästään käsittelemään vaikeita asioita. Kuitenkin ihan myös Voimapajassa käytettyjen niin sanottujen normaalien draamakeinojen turvin pystyvät niin aikuiset, nuoret kuin lapsetkin pääsemään käsiksi tiettyihin asioihin, joita tahtoisi elämässään käsitellä. Monesti nämä aiheet tulevatkin ihan huomaamatta harjoituksiin ja jalostuvat pikkuhiljaa ajan kanssa, ilman suunnitelmallista jäsentämistä.

Draaman kautta on mahdollista tuntea, kokea ja kokeilla sellaisia tunteita, joita arkirealismi ei mahdollista. Nämä kokemukset mahdollistavat meille uuden oppimisen monesta eri aihealueesta kuten kulttuurista, itsestä ja yhteiskunnasta. On myös nimetty asioita, joita draamakasvatus tukee kuten itsetunto, elämänhallinta, sosiaaliset taidot ja kyky hyväksyä epäonnistuminen ja mahdollistaa oppimisen myös tästä kokemuksesta. Omien tunteiden tunnistaminen ja oppiminen ja ongelmanratkaisutaidot voivat kehittyä draamakasvatuksen avulla. (Leino&Pekkala 2012.) Omien tunteiden

tunnistaminen olikin yksi pääasiallinen tavoite Voimapajaa suunniteltaessa ja ohjattaessa. Yhdeksi oman tunteen ja ominaisuuden vahvistumiseksi ja kehittymiseksi voidaan myös katsoa itsevarmuuden lisääntyminen pajan aikana sekä se, että tunnistaa itsessään tämän.

Itsevarmuuden lisääntymisen Voimapajan ansiosta kokivat 1/3 ja 2/3 eivät taas kokeneet saavansa itsevarmuutta pajaan osallistumisen johdosta. Tämäkin tulos on mielestäni merkittävä. Ja vaikka kaikki eivät kokeneet suoranaista itsevarmuuden lisääntymistä, kokivat kaikki oman rohkeutensa lisääntyneen pajan aikana. Ja vaikka se ei ole välttämättä niin syvällinen kokemus kuin itsevarmuuden lisääntyminen, on se merkityksellinen. Näkisin rohkaistumisella välilliset vaikutukset itsevarmuuteen. Kun uskaltaa ja rohkenee mennä ja kokeilla uusia asioita antaa se itselle varmuutta ja tunteen siitä, että minä uskalsin ja minä rohkenin tehdä näin. Tämän kokemuksen kautta ihminen alkaa näkemään ujonkin minäkuvansa eri valossa. Ja tämän kokemuksen vuoksi hän saa lisää rohkeutta ja pikkuhiljaa kerryttää myös itsevarmuutta.

Lapsen arvomaailma rakentuu hänen tunteistaan ja draama koskettaa myös tunteita. Koska draaman ja taiteen luomiseen on lupa ja mahdollisuus osallistua itse, se tekee siitä innostavan oppimisen muodon. Tämä oppimisen muoto auttaa lasta ja nuorta käsittämään eri tilanteiden vaihtoehtoisia ratkaisuja. Lapsi pääsee eläytymään erilaisiin tilanteisiin ja rooleihin turvallisesti ja voi kuvitella miten siinä tilanteessa esim. käsittelyssä oleva roolihenkilö toimisi. Tällaiset harjoitukset on aina syytä purkaa ja käsitellä hyvin. Kun voi eläytyä jonkun toisen henkilön asemaan tai rooliin kehittää se lapsen empatiakykyä. Silloin kun ihminen voi samaistua toiseen ja tuntee empatiaa auttaa se myös erottamaan omat ajatukset ja ymmärtämään toisten erilaisuuden. (Joronen & Häkämies 2010. 154.)

Taidekasvatuksen yhtenä tärkeänä asiana on myös yksilöllisen oppimisen ja kehittymisen lisäksi kollektiivinen oppiminen ja kehittymiseen mahdollistaminen. Toiset vaikuttavat omaan itseen ja itse vaikuttaa omalla tekemisellään myös muihin. Yhteistoiminta rakentuu parhaimmillaan erilaisuudelle, ei samankaltaisuudelle. (Sava 2007. 192.) Ryhmätöiden osalta tavoitteet eivät

olleet niin korkealla, koska ymmärsin Luotsin ohjaajilta yksilötyön olevan ennemmin tärkeää. On kuitenkin hienoa, että heistä tuntui myös, että ryhmätyöskentely kehittyi pajojen aikana. Ryhmässä työskentely taas itsessään lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sitä kautta helpottaa omaa työskentelyä, sekä auttaa toimimaan rohkeammin ryhmässä ja ilmaisemaan itseään. Ryhmässä toimiminen kasvattaa myös itsetuntoa siinä määrin, että kun ihmisellä on tunne, että hän kuuluu johonkin ryhmään ja tulee hyväksytyksi, on se yksi yhteiskuntamme elinehtoja. Oli se ryhmä harraste-, terapia- tai työyhteisö, niin kuuluminen siihen ja hyväksytyksi tuleminen omana itsenään on tärkeä asia. Ihminen peilaa itseään toisten ihmisten kautta ja näin ollen jäsentää omaa minäkuvaansa.

Myös Inkeri Sava (2007, 123) on todennut kirjassaan taiteen vaikutukseen itseensä ja omaan elämään hyvin merkitykselliseksi. Se on alku muutokselle ja luo uusia merkityksiä vanhojen käsitysten tilalle omasta elämästä. Taiteen keinoin tapahtuva työskentely on erittäin henkilökohtaista, joskin aina vuorovaikutuksessa ympäröivään yhteisöön ja kulttuuriin. (Sava 2007. 123.)

Tekemäni haastattelun perusteella kävi ilmi, että kaksi kuudesta tunti oppineensa jotain uutta pajan aikana. Neljä henkilöä ei taas kokenut oppineensa mitään merkillistä. Nämä jotka tunsivat oppineensa jotain nimesivät oppimikseen asioiksi ryhmätyöt ja tunteiden ilmaisun. Nämä kaksi seikkaa olivatkin tavoitteitani ja siten äärettömän merkityksellisiä. Voihan olla myös niin, että muut neljä tyttöä kokivat osaavansa tai taitavansa paremmin nämä asiat kuin ne, jotka kokivat oppineensa juuri näitä asioita. He ovat siis kehittyneet siinä missä olikin kehitettävää.

Positiivista oli myös se, että ryhmätöiden kehittyminen vaatii myös muiden osallistumista, eikä vain omaa suoritusta. Tämä taas kertoo siitä, että toiset ovat omallaolemassa olollaan ja käytöksellään edesauttaneet kaverin kehittymistä ja oppimista tietämättään. Jos tämän saisi ilmaistua heille, voisivat he taas omalta osaltaan tuntea onnistuneensa jossain asiassa, mikä taas tukisi heidän minäkuvaansa. Tämän vastauksen pohjalta olen päässyt juuri tavoitteeseeni. Siihen, että toivoin saavani harjoitteiden kautta tyttöjen tunneilmaisua paremmaksi ja helpommaksi.

Draamakasvatus voidaan jakaa neljään eri oppimisalueeseen. Ensimmäinen on mitä voidaan draaman keinoin työstää ja siitä oppia jotain uutta on asia, ilmiö tai ongelma. Toinen asia, josta voidaan oppia, on oma itse esimerkiksi roolin kautta, jolloin rooli toimii vieraannuttavana tekijänä ja siihen voi peilata itseään. Kolmantena oppimisalueena ovat sosiaaliset taidot ja se kuinka toimitaan ryhmässä yhteisen päämäärän eteen. Neljäntenä oppimista voidaan kokea itse draamasta ja sen eri muodoista. Jo yhdellä draama erralla ehditään tarkastelemaan ihmisen menneisyys, nykyisyys- ja tulevaisuusilmiötä. (Partanen 2008.)

2.2 Tukena aikuinen

Aikuisen on annettava nuorelle selkeät rajat. Yleisesti tämä aikuinen on nuoren vanhempi. Nuoret kysyvät teoillaan ja aikuisten pitäisi osata niihin vastata ja ohjata nuorta oikeaan suuntaan. Kaikki kokemukset ovat nuorelle tässä elämänvaiheessa hyvin radikaaleja. Tunteet menevät laidasta laitaan ja aikuisten olisi ymmärrettävä ja siedettävä niitä, joilla nuoret heitä koettelevat. Näillä murrosiän ailahteluilla nuoret hakevat turvallisuutta ja haluavat varmistua siitä, että heistä välitetään. (Määttä 2007. 223,224.)

Vanhempien aito läsnäolo on välttämätöntä nuoren kehitykselle. Nuorilla on myös tarve tehdä vastakkainasettelu vanhempiensa kanssa, jotta hän löytäisi omat rajansa ja oman identiteettinsä. Tämän ajan maailmassa on vaan kovin vähän minkä puolesta taistella tai auktoriteetteja, joita uhmata, koska niitä ei ole. Tämän vuoksi väkivalta lisääntyy – koska nuori ei uskalla uhmata omia vanhempiaan, he kanavoivat sen muuhun. (Toim. Lindroos & Segercrantz 2009. 16.) Itse uskallan olla eri mieltä siitä, ettei nykyajan nuorilla ole mitään asioita minkä vuoksi taistella tai mistä haaveilla, kun kaikkea on jo. Minun näkemykseni mukaan tämän ajan nuoret elävät valtavassa epävarmuudessa ja muutoksien keskellä. Heidän elämässään on vähän mitään pysyvää. Monet perheet ovat eroperheitä, joissa lapset ja nuoret käyvät esim. vuoroviikoin. Jo tämänkaltainen

elämä vaatii nuorilta hirveästi sopeutumista, jota ei normaaliperheen lapsi voi edes käsittää.

Itsenäistyminen alkaa jo paljon varhaisemmin kuin ennen ja mitä haaveisiin tulee, ”kun kaikkea on jo paljon”, niin näen sen taas päinvastaisena ilmiönä. Kun kaikkea, eli materiaa, on saatavilla ja vanhemmat sitä syytävät, eivät aikamme nuoret osaa haluta sitä sen enempää, koska sitä on saatavilla. Haaveet voivat sijoittua ihan eri kategoriaan, kuin materiaan. Haaveet koostuvat ajasta läheisten ihmisten kanssa ja aidosta välittämisestä, nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta. Vanhemmat hokevat lapsilleen; ”Olkaa kiitollisia, kun teillä on tätä ja tätä tavaraa. Meillä ei sitä tai tätä ollut!” Tämä ei asetu enää mihinkään mittasuhteisiin nyky-yhteiskunnassa, koska muusta ei tiedetä. Onko se sitten kokonaan huono asia. Eikö syyllistäminen voitaisi lopettaa? Voisimme ymmärtää, että jos valitsemme tavaran ja kiireen, emme me voi siitä lapsia syyllistää ja pyytämään olemaan siitä kiitollisia. Tottahan on, että nyky maailman materiaalilla korvataan lapsille ja nuorille sitä aikaa, jota vanhemmilla ei yksinkertaisesti ole tämän hektisen ja kiireisen elämän keskellä tarjota. Yrittäisimme kuitenkin keskittyä olennaiseen, koska pienillä hetkillä voi olla mittavat vaikutukset lastemme tulevaisuuteen.

Juuri tällaisessa murrosvaiheessa on tärkeää, että aikuinen tai kasvattaja ei erehdy ajattelemaan, että antaa nuorelle tilaa ja itsenäisyyttä kapinoida itsekseen. Siinä vaiheessa tapahtuu juuri se notkahdus, jolloin nuori kokee, että hänet jätetään yksin. Varsinkin, kun tunteiden tunnistaminen ja oman elämän tiedostaminen on vielä hyvinkin hapuilevaa. Rajoista tulee pitää tiukasti kiinni ja osoittaa rakkautta nuorta kohtaan, vaikka nuori tätä elettä vieroksisikin. Nuori tarvitsee rakkautta erityisen paljon, juuri silloin, kun hän ei sitä ansaitse (Määttä 2007. 224). Turvallisen aikuisen rooli korostuu itsetunnon heikon nuoren kohdalla.

Edellä käsitelty asia antaa pohjaa Voimapajassa toteutetulle toiminnalle sen vuoksi, että nuorille tuttuja aikuisia oli läsnä. Kokemus ryhmän ohjaajien osallistumisesta Voimapajaan oli jokaisen mielestä hyvä asia. Uskon, että tyttöjen oli helpompi osallistua pajaan tämän asian ansiosta, juuri sen takia, että

mukana oli tuttuja aikuisia. Jos tyttöjen maailmat/elämät ovat muutenkin hajanaisia ja rikkonaisia on pysyvän aikuisen rooli elämässä vielä korostetumpi ja merkityksellisempi. Osaltaan tämä saattaa johtua myös siitä, että he tietävät tulevansa hyväksytyksi edes jonkun silmissä ja yrittäminen ja miellyttäminen sen vuoksi ei ole niin tärkeää. Jos on joutunut kamppailemaan huomiosta ja kuulluksi tulemisesta on paljon helpompaa, kun uudessa tilanteessa on jo joku entuudestaan tuttu aikuinen, jonka tietää hyväksyvän itsensä juuri sellaisena kuin on. Tilanteesta poistuu yksi jännittämisen elementti ja on näin ollen helpompaa aloittaa työskentely.

Itse näen tässä sekä hyviä että huonoja puolia. Huonoiksi puoliksi voisin nimetä seuraavat: tyttöjen käyttäytyminen ei pakosti tullut siinä valossa esille, kuin se olisi tullut ilman ohjaajien osallistumista pajaan. Välillä on helpottavaa olla ja käyttäytyä, kun ei ole kukaan tuttu katsomassa tai seuraamassa tilannetta. Jos olet luonut itsestäsi jo jonkun tietynlaisen ennakkokäsityksen tai olettamuksen ryhmän jäsenille, on siitä vaikea päästä pois, vaikka niin tahtoisikin. Kiltti henkilö joutuu aina olemaan kiltti, koska muut ovat tottuneet tähän käytökseen ja osaltaan myös odottavat sen jatkuvan samanlaisena aina.

3 VOIMAPAJOJEN TOIMINNAN KUVAUS

Draamatyöskentely pitää sisällään mm. prosessidraamoja ja tilanneimprovisaatioita, jotka on rakennettu yhdessä osallistujien kanssa (Ventola & Renlund 2005. 148). Myös Voimapaja piti sisällään näitä elementtejä. Aloitimme jokaisen pajakerran yhteisellä kokoontumisella rinkiin ja kertomalla sen hetkisistä tuntemuksista ja oliko edellisestä kerrasta herännyt jotain kysyttävää tai mietittyttävää. Kokosimme myös pajojen alussa Voimapuuhun sen hetkisiä tuntemuksia, haluja ja toiveita. Olin tehnyt kartongista puun, johon kiinnitimme tyttöjen ajatuksia ja toiveita pajan suhteen. Voimapuun tarkoituksena oli kasvattaa alhaalta puunjuurista, jossa sijaitsi ryhmämme säännöt, aina puun latvaan asti joka kerta uusia asioita ja katsoa viimeisellä kerralla mistä ajatuksesta olimme lähteneet ja mihin ajatukseen päätyneet. Puun ympärille kerättiin myös ensimmäisellä kerralla kaikkien

osallistujien nimet, jotka olivat puun happea, josta se sai elinvoimansa kasvaakseen. Lähdin pikkuhiljaa kasvattamaan toiminnallisuutta harjoitteissa ja kerta kerralta lisäämään harjoitusten omakohtaisuutta. Aluksi keskityimme yhteisten sääntöjen ja ilmapiirin luomiseen sekä ryhmätehtäviin.

Draamapajassa sovitaan yhteisestä työskentelystä draamasopimuksella, johon sitoudutaan. Draamatodellisuutta rakennetaan vaihe vaiheelta ja eri työmuodot vievät osallistujat katsomaan menneisyyteen ja rakentamaan uusia reittejä tulevaisuuteen. Maailmaa voi draaman avulla jäsentää uudelleen ja se tapahtuu vuorovaikutuksessa ryhmäläisten ja ohjaajan kesken. (Ventola & Renlund 2005. 60.)

3.1 Omat havainnot Voimapajasta

Kaikkien mielestä pajassa oli hauskaa ja monet odottivat innolla seuraavaa kertaa. Hekin, jotka eivät pitäneet kaikista harjoitteista, odottivat myös seuraavaa kertaa innolla. Sain luotua luottavaisen ilmapiirin ja tuntemuksen, ettei ketään pakoteta ja aina voi kieltäytyä osallistumasta, jos jokin ei tunnu hyvälle. Tytöt kyllä osallistuivat kaikkiin harjoitteisiin reippaasti, vaikka sitten ehkä myöhemmin kritisoivatkin niitä joltain osin. Myös tällaisia tunteita heräsi kuin ilo, hauskuus, mielteliäisyys ja rauhallisuus. Nämä henkivät mielestäni Voimapajan hengestä, millainen se oli. Useimmat myös nimesivät sellaisen harjoituksen mieleiseksi, missä kuljettiin tilassa ”sikin sokin” ja kohdattiin toisia ihmisiä eri tavoin. Esimerkiksi: Älä ole huomaavinaan toista, katso silmiin ja tervehdi tai kättele ja puhu siansaksakielellä. Tästä tuli monelle rento olo ja se muistutti kuinka pelkillä eleillä ja äänensävyillä pystyy ottamaan toiseen kontaktia ja kaiken lisäksi vaikuttamaan siihen millaisen kuvan antaa itsestään. Tästä myös heräsi ajatus kuinka tärkeää on joidenkin ihmisten olemassaolo, vaikkei sitä tule usein ääneen sanottuakaan.

Eräs nuori kirjoitti jo ensimmäisen kerran palautekirjeeseen; ”Olen todella kiitollinen, siitä, että annoitte meille tällaisen mahdollisuuden oppia kaikkea uutta, mitä emme vielä osaa ja toivon, että saamme samankaltaisia tilaisuuksia

myös jatkossa.” Selkeästi vastauksista huomasi, että toisille eläytyminen, varsinkin yksilöharjoitteessa, oli vaikeaa ja siitä ei pidetty. Myös toisille mielikuvaharjoitus tai rentoutus ei ollut kovin mieluinen. Sitä perusteltiin sillä, ettei tykätä olla paikallaan, vaan toiminnalliset harjoitukset ovat mielekkäämpiä. Vaikka osallistujat olivat fyysiseltä käyttäytymiseltään avoimia ja hyvin vastaanottavaisia, voi kuitenkin havaita, että mitä syvemmälle harjoitteissa mentiin sen vaikeammaksi se myös nuorten kohdalla meni. Vaikka ulospäin pystyy näyttämään rohkealta ja innostuneelta, voi sisäinen maailma olla toisenlainen. Pyrin kuitenkin avoimeen ja rehelliseen ilmapiiriin, jonka kyllä saavutimmekin. Tämän asian vahvistaa se, että nämä asiat kuitenkin kävivät ilmi jossain vaiheessa, jos harjoitus ei ollut mieluinen tai sen huomasi nuorista heidän käyttäytymisestään. Vaikka fyysisesti olisikin peitelty omaa epävarmuutta hiukan jossain harjoitteessa, kävi sen epämieluisuus esille kuitenkin myöhemmin. Minkäänlaista miellyttämisen halua en havainnut tyttöjen käyttäytymisessä.

Tuntuu siltä, että tytöt kokivat pajat rauhoittavina kokemuksina, mikä oli osaltaan tarkoituskin. En tahtonut luoda mitään suorittavaa tai nopeatempoista koulupäivän päätteeksi, vaan ajatuksena oli saada keskittyä juuri siihen harjoitukseen, jota olimme tekemässä ja siihen, että se tuntuu juuri itsestä hyvälle ja sopivalle. Vaikka kaikille annettiin mahdollisuus olla osallistumatta harjoituksiin, niin kaikki kuitenkin osallistuivat ja kommentoivat niitä. Tytöt keskittyivät myös harjoituksiin hyvin. Välillä oli alkuihittelyä ja sähläystä, mutta se yleensä rauhoittui hetken päästä. Eräs valitettava asia keskittymisessä oli se, että joinakin kertoina Luotsin omien ohjaajien keskittyminen oli hukassa, mikä vaikutti radikaalisti tyttöihin. Huomio siirtyi täysin ohjaajiin ja heidän tekemään harjoitukseen, eikä lainkaan omaan suoritukseen tai parityöskentelyyn, mikä olisi ollut tietenkin pääasia. Ammatti-identiteettini ei kuitenkaan ollut vielä niin varma, että olisin rohjennut käydä puuttumaan ohjaajien häiritsevään käytökseen, vaan annoin asian olla. Luotsin ohjaajien suunnasta ei tullut aina myöskään suoraa palautetta, vaan kuulin toiselta ohjaajalta muiden antamaa palautetta minun työskentelystäni. Eli palautetta ei annettu suoraan minulle. Tämä tietenkin vaikeutti työskentelyäni siltä osin, etten voinut heti ottaa heidän havaitsemiaan epäkohtia huomioon. Tässä kohtaa ehkä avoin ja välitön ilmapiiri

ei toteutunut. Toisaalta kohderyhmäni oli kuitenkin nuoret, ei heidän ohjaajansa. Suotavaa tietenkin olisi ammattilaisten ja aikuisten välitön ja avoin yhteistyö parhaiden tulosten saavuttamiseksi. Enemmän keskustelua olisin kaivainnut puolin ja toisin.

Purimme lähes aina jokaisen harjoituksen ja se oli hyvä keino saada tytöiltä palautetta sekä kiinnittää huomiota siihen, ettei mikään jää vaivaamaan mieltä. Painotin pajoja ennen ja niiden lopussa sitä, että jos jokin asia tai harjoitus mietityttää tai jää painamaan mieltä, siitä saa ja tulee keskustella omien ohjaajien tai minun kanssani. Avointa ja luottavaista ilmapiiriä pidettiin yllä koko pajan ajan. Kuulinkin jälkikäteen, että tytöt olivat keskenään pohtineet antamiani kotitehtäviä ja käyneet myös omilla Facebook-sivuillaan keskustelua ohjaajien kanssa antamistani kysymyksistä. Sain myös kuulla niiden olleen kovin vaikeita nuorten ymmärtää, mikä oli tietenkin kaikkien kannalta huono asia. Huomasin kuitenkin tässä tilanteessa sen, että tytöt ottivat vastaamisen tosissaan ja halusivat myös ymmärtää mistä oli kysymys. Ehkä tämä myös synnytti positiivista pohdintaa tyttöjen keskuudessa, eikä ainoastaan ollut ongelmakeskeinen asia.

Tärkein ja merkityksellisin tunne/kokemus oli se, että siellä oli hauskaa ja puhuttiin kivoista asioista. (Erään nuoren vastaus)

Ilmapiirin luomista helpotti se, että tytöt tunsivat toisensa jo muutaman kuukauden tapaamisten ajalta. Emme siis lähteneet rakentamaan suhteita aivan alusta. Tietenkin minun täytyi ansaita heidän luottamuksensa ja pystyä luomaan avoin ja helppo ilmapiiri ja tunnelma olla voimapajassa. Vaikka tilanne oli kaikille uusi ja he eivät etukäteen tienneet mihin olivat tulossa, oli tyttöjen asenne kuitenkin erittäin hyvä. Kertaakaan en kohdannut niin radikaalia kyseenalaistamista, että harjoitukset tai pajakerrat olisivat keltään sen takia jääneet väliin. Tyttöjen osallistuminen pajan harjoitteisiin ja yleiseen keskusteluun rohkaistui kerta kerralta enemmän.

3.2 Toiminta ja toimivuus

Rakensin jokaisen Voimapajan rungon jäsentäen sen seuraavasti. Käytössä oli kaksi tuntia ja sen rakenne oli tämä: Ensin oli alkukokoontuminen rinkiin, jossa kävimme läpi mitä tunteita oli herännyt viime kerran jälkeen ja yleisiä vallitsevia fiiliksiä. Tämän jälkeen teimme lämmittelyharjoituksia, jossa poistimme lukkoja ja liikoja estoja – sellaista vapaata hassuttelua, ettei liikoja tarvitsisi miettiä. Tämän jälkeen siirryimme keskittymisharjoituksiin, joissa virittäydyimme pajaan ja rauhotuimme. Virittäytymisen jälkeen lähdimme tekemään yleensä pääharjoitusta, joka oli kestoltaan vajaan tunnin ja tämä myös tietenkin aina purettiin keskustelemalla ryhmässä. Tästä usein siirryimme loppuharjoitukseen eli rentoutumiseen, joka alussa oli oman kehon kuuntelemista ja rentoon tilaan pääsemistä ja loppupajoissa teimme mielikuvaharjoituksia ja matkoja.

Tapaamiskertoja oli kaikkien mielestä sopivasti, ei liikaa tai liian vähän. Yksi oli vastannut, että liian vähän ja antanut vastaukseensa selvityksen, koska hän joutui olemaan kaksi kertaa pois. Tämän pituisella pajajaksolla ehtii tutun ryhmän kanssa lähteä tekemään hieman syvempiä harjoitteita ja omien ohjaajien on siitä hyvä jatkaa. Tyttöjen mielestä ei myöskään tuntunut, että olisimme tavanneet liian usein, joten kyllästymistä ei ollut havaittavissa heidän käytöksessään, eikä haastattelun vastauksissa. Nuorten kyky keskittyä johonkin asiaan tietyksi aikaa on tärkeää. Nyky-yhteiskunta on niin hektinen ja pirstaloitunut muutenkin, että jatkuvuuden lisääminen ja sen tuominen nuorten elämiin on tärkeää. Myös se, että he pääsevät tapaamaan aikuisia säännöllisesti, luo heille turvallisuutta ja pysyvyyden tunnetta elämään. Kun koulussa tai kotona kaikki ei suju hyvin luo se irtonaisuutta ja kuulumattomuuden tunnetta. Yhtenä tavoitteena olikin vahvistaa nuoren kokemusta siitä, että hän voisi tuntea kuuluvansa johonkin ryhmään, olla jäsenenä ja tuntea myös, että hänellä on oma paikkansa siinä yhteisössä. Ei tarvitsisi tuntea hyödyttömyyttä tai irrallisuutta joka paikassa.

Kaikki paitsi yksi osallistuisivat uudestaan voimapajaan. Tämä vastaus kertoo minulle jo hyvin paljon. Tästä näen kunnolla onnistuneeni luomaan heidän näköisensä ja tuntuksensa voimapajan ja omalla ohjaamisellani ja harjoitteillani

kiinnittämään heitä tähän pajatyöskentelyyn. Jos pajojen rakenne olisi ollut täysin avoin eikä punaista lankaa olisi ollut, uskon että vastaukset olisivat voineet olla erilaisia. Nyt kun teimme konkreettisia ja toiminnallisia harjoitteita ja avasimme niitä, tytöt kokivat ne hyödyllisiksi oman elämän kannalta ja olisivat valmiita osallistumaan uudestaan Voimapajaan. Jos joku asia tuntuu hyödyttömältä oman elämän kannalta, ei siihen tuhlaa aikaa. Tämän luulisi koskevan kaikkia ihmisiä riippumatta siitä, mikä on elämän tilanne juuri sillä hetkellä. Varsinkin, jos ihmisellä on käytettävissään vain rajallinen määrä energiaa, niin uskoisin sen menevän pelkästään selviytymiseen. Näen, että silloin energiaa ei jakaisi ryhmätyöskentelyyn, jos kokee sen hyödyttömäksi.

Ihmiset ovat kuitenkin jossain määrin oman onnensa etsijöitä ja valmiita toimimaan toisen hyväksi vasta sitten, kun itse siitä jotain hyötyy. Tämä skeptinen ajatus tulee ihan vain ympärillä näkyvästä elämästä. On luonnollista, että ihminen elää selviytyäkseen. Kun hänen pitää heikossa tilanteessa selvitä, ei hän käytä olemassa olevia voimavaroja mihinkään, mistä ei koe olevan itselle mitään hyötyä. Tämän pystyy lukemaan myös siten, että tytöt osallistuisivat jo käytyihin pajoihin uudestaan, että niissä ei ollut mitään vikaa ja he eivät kadu osallistumisestaan niihin. Kokisivat mieluusti saman uudestaan. Yksi vastaus, joka oli kielteinen saattaa johtua siitä, että paja oli niin osallistava. Siellä kaikki tekivät harjoitteet ja kaikki osallistuivat. Vaikka mahdollisuus jättäytymisestä pois harjoitteesta oli, kukaan ei sitä tehnyt. Ainoastaan yhden tytön oli todella vaikea osallistua sellaisiin harjoitteisiin, jossa piti heittäytyä ja eläytyä johonkin tiettyyn asiaan, henkilöön tai olotilaan. Hän oli valtavan itsetietoinen ja pelkäsi muiden seuraavan omaa suoritustaan. Tästä henkilöstä huomasin kuitenkin, kuinka hän kanavoi itseilmaisunsa valokuvaukseen. Silloin kun hänellä oli oma järjestelmäkamera kädessään ja hän sai ottaa kuvia muista ihmisistä ja joskus myös muut ottivat kuvia hänestä, oli niissä tilanteissa suuri ero. Hänelle henkilökohtaisesti voisi toimia työskentelytavaksi joku muu taideperustainen menetelmä kuin toiminnalliset menetelmät ja draama. Kuvallinen ilmaisu, valokuvaus tai kirjoitus, voisivat olla sellaisia, jotka toimisivat hänen kohdallaan paremmin kuin tällaiset, joissa kuitenkin joutuu jonkin verran olemaan esillä tai oman kehon kautta tuottamaan harjoitusta.

Kaikki pitivät pajaa toimivana. Uskon, että jos paja olisi ollut edes hiukan merkityksetön tytöille, he eivät olisi vastanneet sen olevan toimiva. Myös jo heidän aktiivinen osallistumisensa pajaan antoi ymmärryksen sen mielekkyydestä ja toimivuudesta. Tässä on päästy tavoitteeseen siitä, että pajasta saadaan luotua sellainen, että siihen on mielekästä osallistua ja saada nuoret osallisiksi. Uskon tyttöjen tulkinnan toimivuudesta tarkoittavan pajaa kokonaisuutena ja vastaukset olivat positiivisia. Myös niiden nuorien kokemus tästä pajasta, joista ei aina saanut selvää onko heillä hyvä, huono vai ihan sama olo, ovat vastanneet pajan olleen toimiva. Sen rakenne on ollut ilmeisen ehjä ja selkeä. Vaikka tilanne oli uusi kaikille nuorille sekä ohjaajille, jo ensimmäisellä kerralla saatiin nauraa vapautuneesti. Kun alun esittäytymiset olivat ohitse, jotka nekin sujuivat yllättävän avoimesti, siirryttiin harjoitukseen, jossa suhtauduttiin kanssaihmisin tietyillä tavoilla. Vaikka aluksi oli jäykkyyttä ja vastentahtoisuutta harjoitusta tehtäessä, sujui se lopussa jo nauraen. Tässä oli hauska nähdä kuinka vähä vähältä jokainen rentoutui ja antoi naurun tulla ulos itsestään. Tämän jälkeen oli hyvä lähteä voimapajassa eteenpäin.

Toiminnalliset harjoitukset olivat myös nuorten mieleen. Kaikki osallistujat pitivät niistä, jopa ne, jotka harjoituksen hetkellä eivät olleet niinkään innostuneita asiasta. Tämä kertoo sen, että kannattaa aina yrittää vaikka aluksi tuntuisikin epämurkavalta jokin asia. Tällaiset harjoitukset saattavat myös avautua joskus hieman myöhemmin vasta sen tekijälle, jolloin ensimmäinen kommentti harjoituksen jälkeen ei aina ole se oikea. Myös se, että tytöt kokevat tämänkaltaisten harjoitusten mielekkyyden, osoittaa selvästi sen, että toiminnalliset ja jopa draamalliset menetelmät toimivat heidän kanssaan tehtävässä työssä. Koska osa harjoituksista oli suoraan draamaharjoituksia, eikä vain pohtivaa toimintaa, eli harjoitukseen piti eläytyä, sekä esittää mahdollisesti jotain muuta henkilöä tai asiaa. Ilman että kenelläkään oli minkäänlaista ennakkokäsitystä tulevasta pajasta ja sen sisällöstä, sain nuoret osallistumaan mukaan hyvin. Lopputulokset olivat lähes aina tarkoituksenmukaisia.

Toisinaan harjoitusten purku jäi keskeneräiseksi, johtuen siitä, että harjoitus ei sujunut alkuperäisen suunnitelmani mukaan. Tämä kokemus tuli, kun olin vienyt

omassa mielessäni harjoituksen jollekin tietylle tasolle ja tietynlaisesti, ja sitten harjoitus tyrehtyikin alkuunsa. Tämänkaltaisen tapaus tapahtui ainoastaan kerran, mutta sen muistaa hyvin kuinka hämmentävää se oli. Kyse oli vielä alun alkaen luotsin ohjaajan haluttomuudesta jatkaa harjoitusta. Tämän vuoksi kukaan nuoristakaan ei kyennyt tai halunnut jatkaa harjoitusta eteenpäin. Näin ollen pajaan jäi suuri aukko, jonka jouduin täyttämään erilaisilla pienemmillä harjoituksilla, jotka eivät valitettavasti koostaneet ehjää kokonaisuutta. Mutta tyhjän päälle en kuitenkaan jäänyt.

3.3 Menetelmät

Pajan aikana toteutimme ryhmätyön, jossa mietimme tiettyyn arkipäivän tilanteeseen ratkaisua ja lopuksi ryhmät tekivät tilanteesta/ratkaisusta kuvallisen tuotoksen. Tässä eräs tyttö pelkäsi jäävänsä ulkopuoliseksi, vaikka koki ryhmässä vallitsevan erittäin hyvän ja positiivisen ryhmähengen.

”Harmitti vähän se ryhmätyö, minkä teimme. Se oli kiva idea, mutta itselläni on ehkä vaikea päästä siihen ryhmään mukaan. Minua on nimittäin aina syrjitty ja jätetty yksin. Joten ehkä osa minua pelkää, että niin kävisi. Meillä on kuitenkin kiva ryhmä ja usko, että sopeudun varmasti joukkoon!” (Nuoren vastaus)

Tunne nousi omasta arkielämästä, jossa hän on joutunut kokemaan ulkopuolisuutta ja syrjintää. Hän kuitenkin pohti sen myös olevan hyvä ja kasvattava taito oppia olemaan ja työskentelemään erilaisten ihmisten kanssa. Tämänkaltaisen analyysi omasta käyttäytymisestä osoittaa mielestäni jo hyvinkin vahvaa minäkuvaa ja kykyä jäsentää omia tunteitaan. Näen, että tällä kyseisellä nuorella on taito kääntää negatiiviset kokemukset positiivisiksi ja se on ollut hänen selviytymiskeinonsa vastaavanlaisissa syrjityksi tulemisen kokemuksissa. Uskon myös tämän pajan auttaneen häntä uskaltamaan kokeilla syrjityksi tulemisen pelkoa ja sen käsittelemistä turvallisessa ilmapiirissä. Ajatus ja havainto siitä, että niin ei tapahtunutkaan antaa voimaa ja uskallusta mennä

eteenpäin ja kykyä kohdata uusia asioita ja oivallusta siitä, että aina näin ei pakosti ole, että häntä syrjittäisiin jokaisessa ryhmässä.

Tunne rauhallisuudesta toistui jälleen ja tunne siitä, että osaa tarttua kaikkeen uuteen ja tulevaan sekä ottaa ilo irti tästä hetkestä ja lähteä avoimin mielin mukaan. Teimme tämän pajan aikana myös luottamusharjoituksen, jossa kuljetettiin paria, jonka silmät olivat kiinni. Tässä harjoituksessa yksi tytöistä tunsu parhaan tunteen koko pajan aikana. Mielenkiintoista tässä on se, että kyseessä on niin sanotusti käänteinen kokemus. Ensiksi tyttö tunsu olonsa epävarmaksi eikä pystynyt luottamaan kuljettavaan kaveriin. Harjoituksen aikana kuitenkin tunne luottamuksesta syveni ja tätä kautta tästä harjoituksesta nousi esille paras tunne. Samainen tyttö mainitsee myös sen, kun hänen parinsa luotti häneen heti ja uskalsi olla luottavaisin mielin hänen kuljetettavanaan. Tästä syntyi myös tunne hyvästä olost.

”Parhain tuntemani tunne oli varmaan se epävarma ja pelottava, kun teimme parin kanssa luottavuustestin. En uskaltanut täysin luottaa pariin, mutta jossain vaiheessa luottamus syveni ja uskalsin luottaa toiseen. Toinen asia oli, parini uskalsi luottaa minuun täysin, eikä tuntenut oloaan turvattomaksi, niinkuin minä, näin aluksi.” (Nuoren vastaus)

Nostan tässä kohtaan esille luottamuksen teeman. Kuinka tärkeää on saada luottaa johonkin ihmiseen ja tietää, että se on jotakin aitoa ja ettei sitä viedä heti minulta pois. Myös kokemus siitä, että joku luottaa minuun on äärettömän tärkeä. Kuka tahansa ihminen tuntee itsensä tärkeäksi ja rikkaaksi, jos joku ihminen turvaa tai luottaa häneen. Myös tässä kohdassa näen kehittyneen tunteiden jäsentymisen. Se että osaa jäsentää vallalla olevan tunteen ja siitä seuraavan kokemuksen on mielestäni hyvinkin oivaltavaa prosessointia. Ymmärtää mistä tunteesta lähtee, mihin tunteeseen luottamuksen kasvun jälkeen päätyy ja mitä siitä kokemuksesta seuraa itselle on jo aika monimutkainen prosessi. Kuitenkin juuri tämän tietyn harjoituksen kautta ja sen esittämien kysymysten valossa on nämä tunteet ja kokemukset voitu ja pystytty prosessoimaan tämänkaltaiseksi tulokseksi.

Teimme myös jokaisella kerralla hieman erityyylisiä mielikuvaharjoituksia – ihan mielikuvitusmatkoja johonkin paikkaan ja tilaan ja sitten sellaisia, jossa eläydyimme johonkin tiettyyn asiaan tai henkilöön. Mielikuvaharjoituksista kysyttäessä, neljän mielestä ne olivat kivoja, yhden mielestä ei ja yksi ei vastannut kysymykseen. Omasta näkökulmastani mielikuvaharjoitukset ovat hyvä keino päästä jonnekin pois omista ajatuksistaan. Ahdistavilta nämä harjoitukset voivat tuntua silloin, jos on tottunut ainoastaan ajattelemaan konkreettisia asioita tai pysähtyminen tarkkailemaan omia ajatuksia tuntuu liian syvälliseltä. Myös ajatus omista toiveista voi tuntua hurjalta ja pelko siitä, etteivät ne toteudukaan. Nämä voivat olla seikkoja minkä vuoksi jotkut ihmiset eivät pidä mielikuvaharjoituksista tai mielikuvamatkoista.

Tämän jälkeen teimme rentoutuksen ja samalla mielikuvamatkan merenpohjaan, josta löydettiin esine, joka otettiin mukaan ja lopuksi palautettiin takaisin mereen seuraavaa löytäjää varten. Kaikki saivat piirtää tai kirjoittaa löytämänsä esineen paperille ja halutessaan kertoa, mikä se oli. Kaikki halusivat jakaa/kertoa sen ja sitten ottaa sen lapun mukaansa. Tässä olisi ollut hyvä, jos olisi ollut ihan kunnon paperit ja enemmän aikaa, koska kuitenkin löytyi yllättäviäkin asioita, kuten elämänilo! (Ote pitämästäni päiväkirjasta Voimapajan aikaan)

Luulen näiden harjoitusten olleen henkilölle, joka ei pitänyt niistä, kuitenkin kasvattava ja hyvä kokemus. Välillä kun ihminen ei halua pysähtyä, kyse on siitä, ettei hän halua jäädä kuuntelemaan itseään. Sellainen ihminen, joka haluaa jatkuvasti tehdä jotain konkreettista, fyysistä, tai tahtoo keskittää oman fokuksensa johonkin muuhun kuin itseensä esim. tv:n katseluun tai pelaamiseen, selvästi pakenee omaa itseään ja omia ajatuksiaan. Tällaisen käyttäytymisen jälkeen on kovin hankalaa lähteä avaamaan lukkiutuneita tunteita tai piilossa olevia ajatuksia. Näin käyttäytyvälle henkilölle voikin paremmin toimia jokin konkreettinen tekeminen asioiden käsittelyssä, juuri ehkä fyysisesti asioiden ja tunteiden ulkoistaminen.

Käytin myös prosessidraamaa yhtenä työskentelyn muotona, joka herättikin paljon mielipiteitä. Koska se koostui useammasta eri harjoitteesta, piti se sisällään myös useampia eri kokemuksia. Esitin yhden kysymyksistäni pelkästään tämän prosessidraamaharjoituksen ympärille. Harjoitteessa olin valmistellut paperileikkeistä tytön ja ryhmäläiset saivat keksiä tytölle historian. Ajatuksena oli sen jälkeen lähteä miettimään mistä tämä kyseinen tyttö oli tullut surulliseksi. Nuoret keksivät historian ja tarinan surullisuudesta oikein hyvin. Sen jälkeen jakauduimme kahteen ryhmään ja aloimme keksiä ratkaisua tytön ongelmaan, kuinka hän ei olisi enää niin surullinen. Vastaukset kerrottuaan ryhmät tekivät kuvallisen tuotoksen, toinen sattuneesta surua aiheuttavasta tapahtumasta ja toinen tuotos oli siitä seuranneesta hetkestä. Kysymys siis oli herättikö tämä harjoitus nuorissa ajatuksia ja ainoastaan yksi oli vastannut myöntävästi. Mielenkiintoista näissä vastauksissa on se, että ryhmän omat ohjaajat taas olivat sitä mieltä, että tämä nimenomainen harjoitus herätti nuorissa ajatuksia ja sai jotain heissä liikkeelle.

Tällaisen harjoituksen kautta on hyvä lähteä käsittelemään esim. vaikeaa asiaa, koska sen pystyy ulkoistamaan toisaalle. Kyse ei ole itsestä, jonka vanhemmat ovat esimerkiksi eronneet ja kenelle se suru on tullut asian johdosta, vaan se on tapahtunut sille paperiselle tytölle. Paperiselle tytölle on helpompi keksiä auttavia neuvoja, kuin itselle. On myös eheyttävää saada joskus ajatella asioita, niin kuin toivoisi niiden olevan. Joku saattaa keksiä tytölle ihanne-elämän, jollaisena haluaisi oman elämänsä nähdä, tai mitä haluaisi itse tulevaisuudessa olla.

”Lissu 16-v.

Lissu on useita tanssilajeja ja pianon soittoa harrastava lukiolainen, sekä huippuoppilas. Hän on 16- vuotias. Lissulla on pikkuveli, sekä äiti ja isä, jotka ovat eronneet. Hän asuu isänsä luona. Lissulla on paljon kavereita, mutta vain pari hyvää ystävää. Lissulla on myös poikaystävä Jussi.” (Ote nuorten keksimästä tarinasta)

Tällaisten harjoitteiden kautta voi päästä pitkälle asioiden käsittelyssä ilman, että tarvitsee koettaa lypsää niitä nuorista pelkän keskustelun kautta ulos. Usein

saattaa tapahtua, että nuori sulkeutuu vain entisestään ja jättää keskustelemisen sikseen. Vahvistavana elementtinä tämänkaltaiselle työskentelylle on, että se tapahtuu ryhmässä. On olemassa vertaiskokijoita, jotka jollain tavalla ovat samassa tilanteessa tai kokeneet samankaltaisia asioita.

Harjoituksen loppupuolella, kun nuoret olivat käyneet läpi Lissun ongelmatilanteen, jossa siis poikaystävä oli häntä kotibileissä pettänyt, niin muutamilta tuli kommenttia: ”Siis mä en ainakaan tossa tilanteessa pystyis mitään keskustelemaan!” ja ”Mä ainakin vaan raivoisin ja huutaisin!” Nämä kommentit juuri ovat esimerkkiä siitä kuinka nuoret voivat tämänkaltaisen harjoituksen varjolla päästä tilanteeseen, jossa voivat miettiä myös omaa käyttäytymistään ja pohtia ehkä mahdollisia muita vaihtoehtoisia käyttäytymismalleja. Ryhmässä keskusteltaessa saa myös muita näkökulmia kuin omansa, jolloin automaattisesti saattaa oma käsitys ja oma alkuperäinen kanta asiaan muuttua.

Itse näin että tytön taustaa keksittäessä sinne nousi ja tuli omakohtaisia kokemuksiakin mukaan. Tytöt keksivät tätä tarinaa mielellään ja hyvin. Haastattelemani nuorisotyöntekijän Reetta Myyrän (Myyrä 2012, Helsinki) mukaan olen tietämättäni käyttänyt prosessidraamaa, joka on hyvin keskeinen elementti hänenkin työssään työskennellessään nuorisoteatterissa Helsingissä. Tämän prosessidraaman kautta pystyy työstämään hyvin vaikeitakin asioita nuorten kanssa. Mielestäni minun aihevalintani tässä voimapajassa juuri tähän harjoitukseen oli osuva ja toimiva.

Viimeisellä kerralla otin vaativamman harjoitukseen mukaan, vaikka tiesin sen olevan ehkä hieman riskiäkin. Tyttöjen piti kirjoittaa itselle kirje puolen vuoden päähän, kun ryhmätoiminta loppuu. Kirjoittaa sellaisia asioita, joita haluaisi itsellä silloin olevan tai kuinka haluaisi asioiden silloin olevan, esim. harrastus, lemmikki, koulu, kaverit. Tämä oli kolmelle hankalaa. Ilmeisesti itseensä uskomisen on vaikeaa, jos haaveiden tai toiveiden kirjaaminen puolen vuoden päähän tuntuu vaikealta tai niitä ei pysty näkemään. Kahden mielestä harjoitus oli helppo, koska he tiesivät mitä tahtovat. Päämäärä on hyvä olla olemassa,

koska ilman sitä ihminen on hukassa. Uskon, että luotsin ohjaajat ovatkin tehneet nuorten kanssa omat tavoitteet puolen vuoden päähän. Päämääriä on oltava olemassa ilman, että niistä tehdään suoritteita ja pakonomaisia etappeja parempaan elämään. Kaiken pitäisi lähteä itsestä ja itsensä vuoksi. 14-vuotias tyttö ei elä enää vain vanhemmilleen, vaan tarvitsee jo omaa elämää koskevia päämääriä ja tavoitteita. Niiden jäsentäminen ja kartoittaminen on mielestäni hyvin tärkeää. Sillä kun sitten niihin päästään, ei siitä tee mieli enää lähteä takaisin, vaan jatkaa hyvin alkanutta matkaa ja löytää taas uusia tavoitteita, joita kohti voi lähteä matkaamaan.

4 RYHMÄN VAIHEET JA VOIMAPAJAN VAIKUTUKSET

Toiminta ryhmässä ja ryhmän jäsenenä pitää sisällään seuraavia elementtejä; osallistuminen, se on vapaaehtoista, kuitenkin kaikilla on siihen mahdollisuus. Toinen asia on sitoutuminen, joka pitää sisällään halun kuunnella ja tunnistaa toisen tunteita. Tämä ei saa kuitenkaan johtaa kenekään alistamiseen. Vastavuoroisuus voidaan nimetä kolmanneksi dialogisuuden elementiksi, jossa toteutuu keskinäinen kunnioitus ja huolenpito, kuitenkin niin, että jokainen on vastuussa omasta kohtaamisen tavastaan. Rehellisyys ja luottamus ovat yhdet tärkeimmistä asioista ryhmän sisällä. Kukaan ei halua tulla petetyksi. Kaikkien näiden lisäksi on myös hyvä kyetä itsekriittiseen ajatteluun. (Ventola & Renlund 2005. 39-40.) Tässä kiteytyy mielestäni hyvin ne asiat, jotka hyvä ryhmä pitää sisällään. Myös Voimapajassa käsiteltiin heti aluksi näitä asioita, kun mietimme yhdessä ryhmämme sääntöjä ja kirjasimme niitä ylös. Jokainen sitoutui niitä noudattamaan sen jälkeen, kun olimme ne yhdessä laatineet. Itse koin, että nämä asiat myös toteutuivat Voimapajaryhmän sisällä ja saadusta palautteesta myös pystyin huomaamaan saman kokemuksen olleen myös osallistuvilla nuorilla.

4.1 Vaiheet

Ensiksi ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa, jolloin ryhmä alkaa muodostua. Ryhmän on hyvä sopia perussäännöt ja tavoitteista sopiminen. (Pennington 2005. 72.) Voimapajan jäsenet olivat tunteneet toisensa jo muutaman kuukauden, joten ryhmä oli ehtinyt jo osittain ryhmäytyä. Kävimme kuitenkin jokaisen osallistujan yksitellen läpi ja jokainen kertoi itsestään joitain asioita. Tässä meillä oli apuna tavaroita, erilaisia pieniä esineitä, joiden avulla oma esittely sujui mukavammin. Minä kävin läpi Voimapajan tavoitteita ja annoin ryhmäläisille mahdollisuuden vaikuttaa niihin läpi pajan. Teimme yhdessä ryhmäämme säännöt, jotka kokosimme yhteiseen Voimapuuhun. Mielestäni on oleellinen asia nuorten kanssa työskennellessä, että antaa heidän osallistua määrittelemään juuri niitä sääntöjä, joita pitäisi noudattaa. Se on huomattavasti helpompaa, kun niihin on saanut vaikuttaa itse, kuin että säännöt sanellaan ylhäältä päin. Tavoitteita minä lähinnä vedin pieniin raameihin, sellaisia, joita toivoin nuorten saavan irti tästä Voimapajasta. Tämäkin asia oli sellainen, jota kävimme läpi joka kerta ja kyselin olisiko mahdollisesti jotain lisättävää tai olisiko joku tietty asia, johon he haluaisivat mieluiten keskittyä. Jos tämä vaihe on hoidettu hyvin, on ryhmälle syntynyt identiteetti ryhmäläisten mieliin (Pennington 2005. 72).

Kuohuntavaiheessa ryhmässä saattaa syntyä ristiriitoja. Siinä käydään läpi ryhmän tavoitteita ja sitä kuinka niihin päästään. Ryhmän epäonnistuessa tässä saattaa siitä seurata hajaantuminen tai ryhmä on kyvytön suorittamaan omaa tehtäväänsä. (Pennington 2005. 73.) Kuohuntavaihe ryhmän sisällä oli jo käyty meidän aloittaessamme Voimapajan. Ryhmän sisälle oli syntynyt jo omat roolit henkilöille ja henkilöiden välille. Voimapajan aikana kuitenkin näitä jo asetettuja rooleja koottiin ja saatiin ryhmälle siitä uutta energiaa. Radikaaleja muutoksia ryhmän sisällä ei tapahtunut, eikä mikään viitannut suuriin ristiriitoihin tai kyvyttömyyteen suorittaa annettuja tehtäviä.

Ryhmän normeista sopiminen on yksi osa ryhmän muodostusta. Tässä vaiheessa ryhmässä on jo jonkin verran koheesiota ja sen jäsenet ovat tyytyväisiä ryhmään ja yksimielisiä sen säännöistä. Jos kuitenkin ryhmästä muodostuu liian tiivis, voi se pois sulkea jäsenten keskittymisen olennaiseen asiaan ja heille asetettuun tehtävään. (Pennington 2005. 73.) Voimapajan

ryhmä oli tiivis, mutta ei mielestäni liian tiivis. Kerran viikossa tapahtuvat tapaamiset eivät vielä tee ryhmästä liian läheistä. On elämää ryhmän ulkopuolellakin.

Vertaisryhmässä on tietenkin aina se yhdistävä tekijä, joka jo itsessään lisää yhteenkuuluvuuden ja tiiviyden tunnetta toisia ryhmäläisiä kohtaan. He saattavat olla ainoita henkilöitä lähipiirissä, jotka ymmärtävät henkilön tilanteen ja jotka ylipäätään voivat olla tekemisissä tämän kyseisen tavoitteen tai asian tiimoilta ryhmän sisällä.

Suoritusvaiheessa keskitytään tehtävään tai käsillä olevaan asiaan. Tässä kohdassa työskennellään yksin tai pienemmissä ryhmissä. (Pennington 2005. 73.) Myös Voimapajassa aloitettiin yhteisillä harjoituksilla kaikki yhdessä, minkä jälkeen tehtiin pienemmissä ryhmissä, parin kanssa, yksilösuoritetta ja viimeisenä tehtiin ihan yksin harjoitteita. Uskon tämän järjestyksen antaneen nuorille heidän tarvitsemaansa itsevarmuutta kohdata myös täysin itsenäisesti henkilökohtaisia asioita.

Päätösvaihe voi olla vaikea sellaiselle ryhmälle, joka on kovin tiivis. Tämä ryhmä voi tietenkin jatkaa tapaamisia virallisen ryhmän päätyttyä. (Pennington 2005. 73, 74.) Ohjaamani ryhmä jatkoi vielä tapaamisia puolen vuoden ajan Voimapajan päätyttyä. Kaikkien puheista sai kuitenkin selvää, että he olisivat mielellään jatkaneet myös Voimapajan kanssa. Mielestäni ryhmä oli tiivis, mutta ei ainakaan tuossa vaiheessa mitenkään haitallisen tiivis niin, että tehtävät eivät olisi onnistuneet ystävyysuhteiden takia. Meidän ryhmämme lopetus osui hienosti matkaan, jonka teimme eri kaupunkiin pois itse tapaamisen ympyröistä. Jokainen näki ryhmän jäsenen ja ohjaajat eri valossa ja tilanteessa. Se oli rento ja hyväntuulinen lopetus pajatyöskentelylle.

4.2 Vaikutukset ryhmään

Ryhmätyönä pajassa toteutettu Sana Sanalta -tarina nousi useassa yhteydessä merkitykselliseksi. Se oli monen tytön mielestä yksi hauskeimmista harjoitteista ja

ohjaajien mielestä myös toimiva tyttöjen kohdalla. Sen etenemistä oli hienoa seurata ja sitä kuinka jo ensimmäinen ja toinen sana jäsentävät tulevan tarinan sisältöä ja sen rakennetta. Vaikka tarinan aikana olikin pitkiä miettimistaukoja henkilöiden kohdalla ei totaalista ajatusten lukkiutumista tapahtunut kenenkään kohdalla. Apuohjaaja Paulin mielestä tytöillä jopa tuntui olevan jonkinlainen kollektiivinen mielikuva tarinan raameista. Lopuksi tarinan purkaminen oli kaikille mieluisa ja hauska kokemus. Juuri tässä tilanteessa ryhmän yhteenkuuluvuus ja siinä kaikkien osallisuus tulee hyvin esille. Tässä harjoitteessa ei voi olla paljoa sen vähempää tai enempää osallisena kuin joku toinenkaan, jolloin automaattisesti tytöt tuntevat samanarvoisuutta toisiaan kohtaan.

”Tästä nautittiin todella paljon. Tarinasta tuli tyttöjen mielestä oikein hauska ja oli myös oikein hauska lukea sitä. Kukaan ei mennyt varsinaisesti lukkoon. Väliin tuli normaalia pitkiä miettimisiä (myös ohjaajilta). On mielenkiintoista huomata miten pari ensimmäistä sanaa tai ensimmäinen lause vaikuttaa siihen, miten tarina esittäytyy tytöille ja heillä tuntui olevan heti jonkinlainen kollektiivinen mielikuva sen raameista.” (Ote apuohjaajan työpäiväkirjasta)

Harjoitteet ja menetelmät, joita käytin pajassa, toimivat myös ohjaajien mielestä hyvin. Erityisesti toimivat sadutus sana kerrallaan ja prosessidraama, jossa keksittiin tarina tytön ympärille ja syy miksi hän on surullinen. Heidän mielestään nämä saivat ajatuksia liikkeelle tytöissä. Kun ammattilaiset antavat tällaisen arvion minun suunnittelemastani ja ohjaamastani pajasta, voin vain olla tyytyväinen. Mahdollisuus siihen, että näkemyksemme olisivat olleet aivan erilaisia olisi voinut olla suurikin. Itse kuitenkin koin, että ohjaajien kanssa käymäni keskustelu ennen Voimapajan alkua auttoi osaltaan minua pääsemään perille heidän ryhmässään vallitsevasta tunnelmasta ja tyttöjen tarpeista. Olen myös herkkä aistimaan asioita ja toimimaan intuitiivisesti muiden parhaaksi. Uskon, että omalla käytökselläni ja tavalla ohjata myötä autoin onnistumista harjoitteissa sekä omalla hyvällä esimerkillä myös elämässä ylipäät. Silloin kun ei asetu kenenkään yläpuolelle, kuitenkin säilyttäen tietyn auktoriteetin, auttaa pääsemään hyvään tilaan ja suhteeseen ohjattavan ryhmän kanssa.

Ohjaajan on luotava sellainen ilmapiiri, että osallistujat uskaltavat heittäytyä harjoituksiin mukaan siinä määrin, että jopa minätietoisuus ajoittain katoaa. Osallistujien on myös pystyttävä turvaamaan siihen, että ohjaaja johdattaa heidät pois kaaosmaisesta tilanteesta, jos sellainen syntyisi. Tässäkin pätee vanha neuvo; rajat ovat rakkautta. (Ventola & Renlund 2005. 148-149.)

Auttaako ryhmässä työskentely jotenkin sitten ihmistä vai vaikeuttaako se asioiden etenemistä tai niiden suorittamista? Ihmisillä on luontainen vietti työskennellä ryhmässä, varsinkin silloin, kun aiheena ei ole itselle tuttu aihe. (Pennington 2005. 50,51.) Näkisin, että varsinkin Voimapajan kaltainen ryhmä vahvistaa suoritusta ja tuloksia, vaikka ne eivät olleetkaan ryhmän päätavoite. Kuitenkin ryhmän sisäinen side oli sen verran vahva, että voin tulkita sen auttaneen myös yksilön omaa suoritusta. Voimapajan ryhmä koostui ihmisistä, jotka olivat syystä tai toisesta ajautuneet samaan ryhmään, tuen tarpeellisuuden vuoksi ja täten vertaisia keskenään. Syytkin näillä melkein samanikäisillä tytöillä on ollut jokseenkin samat. Saman asian kokeminen yhdistää ryhmäläisiä ja kokemus siitä, etten ole ainoa tässä maailmassa, joka kokee näitä asioita on jo itsessään valtava askel eteenpäin nuoren itsensä parantamisessa ja kehittämisessä.

Jotta yksilön identiteetti kehittyisi ja vahvistuisi, tarvitsee hän ympärilleen ihmisiä, ryhmää. Jos emme omaa identiteettiä, olemme hukassa. Pienryhmässä (josta Voimapajakin koostui) on helpointa lähteä tutkimaan omia henkilökohtaisia ongelmia ja tarkastella läheisiä ihmissuhteita. Ryhmissä on aina omat sudenkuoppansa, jos esimerkiksi mietitään ihmisten toisilleen luotaamia tunteita; kateus tai pinnallisuus. Nämä ovat voitettavissa olevia esteitä ja tällaisten asioiden keskellä ryhmä kehittyy ja menee eteenpäin, sekä oppii näistä vaikeuksista. (Toim. Lindroos & Segercrantz 2009. 19,20.) Suomalainen kulttuuri on hyvin individualistinen ja jokseenkin hajanainen, joten en voi olla nostamatta ryhmän ja yhteisön merkitystä edelleen esille. Tämä asia oli tietenkin valtaisassa roolissa Voimapajassa, jossa yksilön kehitykseen vaikutti suureksi osaksi ryhmä, sekä siinä tapahtuva kehitys. Monet tytöt

nostivatkin tärkeimmiksi kokemukseen asioiksi ryhmän paremman toimivuuden, missä Voimapajalla oli suuri rooli.

Lähensikö Voimapaja tätä kyseistä tyttöryhmää? Neljä tyttöä oli sitä mieltä, ettei Voimapaja lähentänyt ryhmää mitenkään huomattavasti. Yksi oli sitä mieltä, että ryhmä lähentyi Voimapajan vaikutuksesta ja yksi ei vastannut ollenkaan. Tämä tuli minulle yllätyksenä, sillä normaalisti jokainen ryhmä joka tekee yhteistyötä pidemmän aikaa tiivistyy ajan kuluessa. Luulen tämän olevan seurausta siitä, että ryhmän muodostumisessa tämä ryhmä oli jo siinä vaiheessa, että koheesio ja kiinteytyminen oli jo saavutettu. Syventyminen taas tapahtuu niin pikkuhiljaa, että sitä ei ehkä ole mahdollista huomata viiden pajakerran aikana, vaikka oman näkemykseni mukaan tytöt toimivat luontevammin ja avoimemmin pajan loputtua, kuin sen alettua. Se ei tosin suoranaisesti ole ryhmän kiinteyteen vaikuttava tekijä, sillä voi tuntea itsensä varmemmaksi itsensä ansiosta, eikä esimerkiksi ryhmän ilmapiiriä avoimemmaksi tai siellä oloa helpommaksi. Eli siis muutos on omien kokemusten mukaan tapahtunut itsessä eikä ryhmässä. Yksi tavoitteistani oli saavuttaa enemmän yksilöllistä ohjausta yksilöharjoitteiden kautta, jolloin eivät niinkään ryhmän sisäiset taidot kehity vaan yksilöllinen oppiminen ja itsensä tunteminen vahvistuu. Yksi ryhmän henkilöistä oli kuitenkin maininnut juuri ryhmätehtävien parantumisen pajan myötä. Tämän kokoisessa ryhmässä jo yhdenkin henkilön mielipide ja kokemus on merkittävä.

Osa koki, että harjoitusten ansiosta, ryhmässä oli avoimempi ja luottavaisempi ilmapiiri. Vaikka ryhmä ei tuntunut läheisemmältä pajan jälkeen, niin silti pajan vaikutus ryhmän sisäiseen kommunikaatioon ja tunnelmaan oli merkityksellinen. Tämä tietenkin oli myös yksi tavoitteistani, että tytöt pysyisivät avoimemmin toimimaan ryhmässä ja tuomaan omia mielipiteitään ja ajatuksiaan esille. Kun kokee voivansa ilmaista omat mielipiteensä ja saa kuulluksi tulemisen kokemuksia, on sillä välittömät vaikutukset nuoren itsetuntoon. Näkisin tässä jälleen kerran ryhmän voiman ja sen positiivisen dynamiikan. Millaisia vaikutuksia sillä on yksilöön? Ihminen peilaa omaa itseään muiden kautta ja rakentaa omaa minuuttaan. Osaltaan siten kuinka muut henkilöön suhtautuvat, tai käyttäytyvät hänen seurassa. Tämän vuoksi ryhmäharjoituksilla on suuri rooli yksilön kehityksen kannalta. Jos usein ulkopuolelle jäävä henkilö kokee

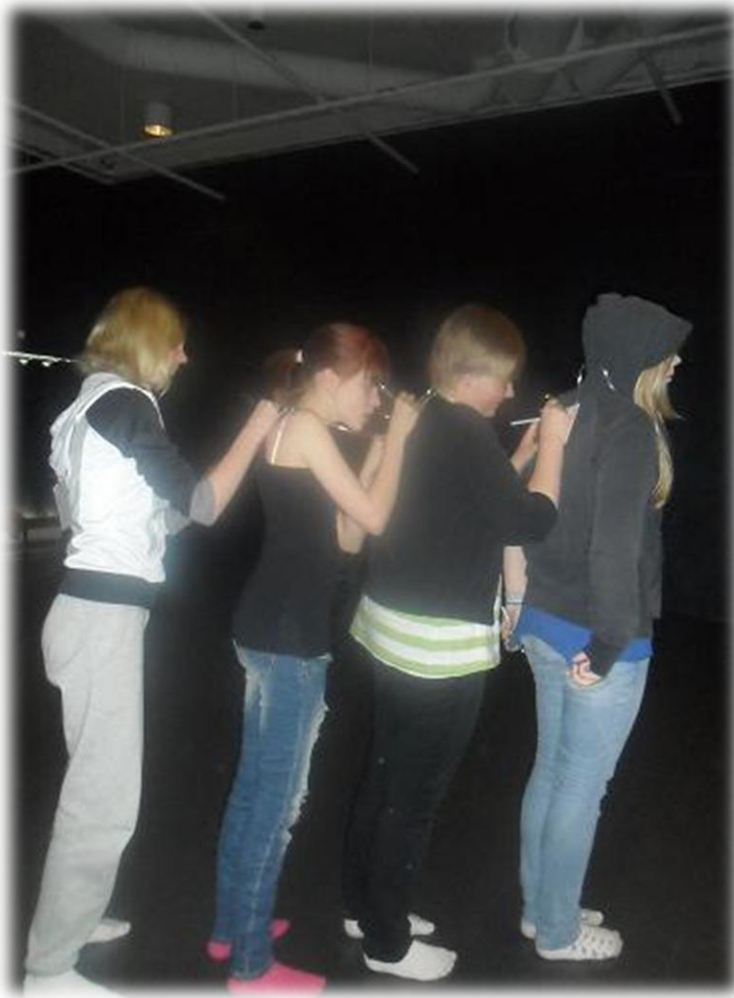
pääsevänsä osaksi ryhmää ja jopa saavansa toimia siinä yhtenä tasavertaisena ryhmän jäsenenä, voidaan tämä nähdä vahvistavana tekijänä yksilön minän kannalta. Tätä kautta hän voi nähdä itsensä uudessa valossa ja saada sitä kautta itseluottamusta uusiin ryhmätilanteisiin.

He jotka eivät koe minkäänlaista oman suhtautumisen muutosta ryhmää kohtaan, saattavat taas olla jo sinut itsensä ja vallitsevan ryhmän välillä. Toisaalta voi olla myös kysymys siitä missä he ovat ryhmän sisäisessä hierarkiassa tai sen kehityssyklissä. Oman itsen voimallinen nostaminen ryhmän sisällä saattaa myös johtua oman itsen heikkoudesta. Kerran kun pääsee kuulluksi toisten samassa syrjityssä asemassa olevien henkilöiden kanssa, voi samanlainen hiljainen henkilö nousta muiden yläpuolelle vallitsemaan ryhmää. Ryhmässä on aina johtaja. Onko se aina oltava? Ketkä ovat hiljaisia vaikuttajia, ovatko he niitä kaikkein voimakkaimpia vai ne ryhmän äänekkäimmät? Vaikka kyse on pienryhmästä on siinäkin havaittavissa johtohahmot ja perässä tulijat. Tässä näkisin sen eron, että usein hiljaisena pysytelleet saattavat nyt olla niitä kaikkein äänekkäimpiä henkilöitä. Vapaus aloittaa alusta ilman ennakoasetelmia tai rooleja antaa paljon vapautta, jopa valtaa. Se, mikä olet, kun tulet ryhmään jää usein vallitsevaksi statukseksi. Jos olet kaiken tekevä ja kaikesta vastuun ottava, oletetaan sinusta niin jatkossakin. Jos kuitenkin olet hiljainen etkä vaadi puheenvuoroa tai sano omaa mielipidettäsi, ei sitä enää puolen vuoden jälkeen sinulta kysytä.

Yleisimmin ryhmäläisillä on ryhmän sisällä omat roolit, ne helpottavat joitakin asioita ryhmässä. Ne auttavat työnjaossa ryhmäläisten kesken. Ne luovat ennustettavuutta, mitä voi toiselta odottaa ja mitä sinulta odotetaan. Rooli tuottaa myös identiteetin tunteen yksilölle. Kun ryhmän vuorovaikutusta on tutkittu Balesin (1950) kehittämän menetelmän avulla, on havaittu, että ryhmässä on usein kaksi johtajaroolia. Toinen johtaja varmistaa tehtävien sujumisen ja toinen takaa hyvien suhteiden ylläpidon. (Pennington 2005. 90.) Kun peilaan tätä tietoa Voimapajaan voin helposti sanoa siitä löytyvän samanlaisia tuloksia. Tietenkin ottaen huomioon, että ryhmän omien ohjaajien osallistuminen pajaan vääristää hieman itse osallistujien roolia ryhmässä. Ohjaajilla oli kuitenkin ryhmän sisällä vahva ennakkorooli, jota ei rikottu, vaikka

he lähtökohtaisesti olivatkin vertaisina mukana. Apuohjaaja Paulin ohjaama harjoitus ”Kapteeni käskee” oli oivallinen harjoitus tässä ryhmässä. Jokainen sai olla johtajana ja ohjeistaa muita. Tunne siitä, että sinua kuunnellaan ilman kyseenalaistamista auktoriteetistasi on vahvistava kokemus varmasti monelle. Monelle on merkittävä kokemus, kun saa luvan kanssa ottaa ohjat omiin käsiin ja kokeilla omaa kykyä olla ryhmän keskellä ja vielä turvallisessa ympäristössä.

Kaksi kuudesta pystyy olemaan avoimemmin ryhmässä pajan ansiosta ja neljä taas ei koe asiaa niin. Tästä vastauksesta näemme pajalla olleen välitön merkitys siihen kuinka nämä kaksi henkilöä kokevat pajan vaikutuksen suhteessa ryhmään. Jos jo tällaisilla kerroilla pystymme muuttamaan suhtautumista ryhmää kohtaan positiivisesti, on se mielestäni paljon. Vaikka pääasiallinen tavoite ei ollutkaan saada ryhmän henkilöitä toimimaan paremmin ryhmässä, vaan saada heidät tuntemaa oman itsensä vahvemmiksi ja tunnistamaan omia tunteitaan, on tämä merkittävä tulos. Näiden kahden henkilön suhtautuminen ryhmää kohtaan ja siinä toimiminen on helpompaa. Tällä asialla on suora vaikutus henkilön omaan identiteettiin, koska se muokkaa käsitystä itsestä osana ryhmää. Kuinka toimin ja kuka olen suhteessa ryhmän jäseniin. Mikä minun paikkani on tässä yhteisössä. Kun tämä mahdollinen ennakoasetelma on murrettu, voidaan alkaa rakentamaan uutta minää ja nähdä oma itsensä uudessa roolissa yhteisön sisällä. Kun tämä on tapahtunut voidaan odottaa muutosta myös uusissa ympäristöissä. Jokainen kerta, kun ihminen tuntee olevansa osa ryhmää tai yhteisöä ja kokee tulevansa kuulluksi toimii se vahvistavani tekijänä hänen minäkuvalleen. He jotka eivät kokeneet voivansa toimia avoimemmin ryhmässä pajan ansiosta, eivät pystyneet olemaan jokaisella kerralla mukana. Sen vuoksi mahdollisuus tähän kokemukseen heillä oli pieni. Myös kovin sulkeutunut henkilö ei pysty tuntemaan avoimuuden tunnetta neljännen tapaamisen jälkeen, vaan vaatii enemmän työtä oman itsensä kanssa, sekä suhtautumisessa muihin ryhmäläisiin.



Kuva 1. Harjoituksessa kirjoitetaan kunkin omaan korttiin, jokin hyvä asia toisesta. Tytöt saivat kortit mukaan kotiin ja olivat todella mielissään harjoitteesta ja vielä seuraavalla kerrallakin mieltivät omia korttejaan.

4.3 Vaikutukset yksilöön

Rohkeutta on ilmaista itseään, ottaa vastaan ohjeita, kuunnella muita ja itseä. Minun mielestäni rohkeutta on myös osallistua Voimapajaan, koska silloin todistaa, ettei pelkää tai välttele käsittelyssä olevia aiheita, itsestään tai muista. Kun kysyin kokemusta uskalluksesta ja sen muutoksesta vastasivat tytöt, että he uskaltavat lähteä paremmin harjoituksiin mukaan, kuin pajan alussa. Kaikki. Tämä vastaus on täysi napakymppi oman työni kannalta. Olen siis onnistunut tavoitteessani. Kaksi harjoitteet yhteensä ovat tukeneet nuorten rohkeutta osallistua, vaikka he eivät aina siltä vaikuttaneet. Sanaton viestintä

tyytyväisyydestä Voimapajaan kertoi sen onnistuneen tehtävässään. Annoin kaikille vapauden valita osallistuuko harjoitteisiin vai ei. En myöskään pakottanut tai vaatinut suoritusta mistään. Uskon tällä olleen merkitystä nuorten kokemukseen omasta rohkaistumisestaan. Painotin myös pajan aikana sitä, ettei tekeminen täällä ole suorittavaa. Ei myöskään ole oikeaa tai väärää. Kaikki tehdään omien tuntemusten mukaan, niin miten itsestä parhaalta tuntuu, tietenkkin muita kunnioittaen.

Huonoja kokemuksia Voimapajasta oli vähän. Kukaan ei kokenut pajan aikana pettymyksiä. Tämä on jälleen erittäin positiivinen tulos. Tämä kertoo siitä, että pajan ilmapiiri oli suvaitseva ja avoin. Ketään ei syrjitty ja kaikkia kuunneltiin. Mahdolliset pettymykset olisivat voineet tulla esimerkiksi syrjimisestä, naurunalaiseksi tekemisestä, omasta epäonnistumisen kokemuksesta, erittäin epämiellyttävästä harjoituksesta tai ohjaajien eriarvoistamisesta tyttöjen kesken. Onnistumisia sen sijaan koettiin. Kaksi tyttöä kokivat onnistumisen kokemuksia pajan aikana, kun taas kolme vastausta osoitti etteivät he kokeneet niitä, yksi ei vastannut mitään. Uskaltaisin kuitenkin väittää, että jokainen jollain tasolla koki onnistumisen kokemuksia, vaikka he eivät osaa itse niitä jäsentää tai määrittää. Mielestäni se on jo onnistumista itsessään, että nuoret kokevat itsensä rohkeammiksi osallistumisessa Voimapajaan. Tämän asian määrittelyyn vaikuttaa hyvin moni asia. Ensinnäkin se minkälaiset omat rajat ovat, kuinka paljon tai vähän itseltään vaatii. Millaisena näkee onnistumisen. Täytyykö siinä olla aina joku konkreettinen tuotos tai sisältääkö onnistuminen aina kehuun tai kannustuksen joltain toiselta henkilöltä. Näitä seikkoja miettiessä jää tämä kysymys hieman hataralle tulkinnalle. Kuka onnistumisen määrittää ja miten. Pääasiana voidaan kuitenkin pitää, että epäonnistumisen kokemuksia ei ainakaan koettu ja myös se että kuitenkin lähes puolet kokivat myös niitä onnistumisen kokemuksia.

Liittykö sitten onnistumiseen jollain tavalla suorittaminen? Onko se jotenkin palkitsevaa tai pitäisikö siihen liittää palkinto, palkitseminen, tai kehuminen? Nämä kysymykset määrittävät myös omaa henkilökohtaista kokemusta onnistumisesta tai epäonnistumisesta. Jos vaikka teet täydellisen suorituksen jossain asiassa, mutta kukaan ei kehu sinua, oletko silloin epäonnistunut?

Pennington (2005) on tutkinut asiaa hieman samanlaiselta kantilta, eli jos olet harjoitellut huilun soittamista yli kymmenen vuotta ja sinulle tarjoutuu tilaisuus soittaa suuren yleisön edessä paraneeko vai huonontuuko suorituksesi, verrattaessa yksinäisiin soittoharjoituksiin? Tai vastaavasti, jos et ole ikinä pelannut tennistä ja harjoittele sitä ystäväsi kanssa, tai että sinut pyydetään pelaamaan yleisön edessä, kummassa tilanteessa suoritus on parempi? Näitä ilmiöitä on tutkittu paljon ja useasti on tultu siihen lopputulokseen, että suoritus on parempi, kun henkilöllä on yleisöä tai vastakilpailija asiaa suorittaessaan. Kyse on sosiaalisesta helpottumisesta. (Pennington 2005. 52.) Uskon tämän tutkimuksen pohjalta, että myös suorituksella ja palautteella on suuri merkitys sille mitä henkilö tuntee ja kuinka hän mieltää oman henkilökohtaisen suorituksensa. Vaikka olisit maailman paras juoksija, mutta jos kukaan ei sinua siitä kehu tai anna positiivista palautetta, ei se siltä tunnu.

5 OHJAAJIEN NÄKEMYKSET VOIMAPAJASTA

Ryhmän ohjaajat osallistuivat myös voimapajaan. Tämä sen vuoksi, että ryhmän työskentely on erittäin tiivistä. Jos heiltä olisi jäänyt kuukausi pois tyttöryhmästä, eivät he olisi tienneet enää mikä sen rakenne ja suhteet ovat sillä hetkellä, kun voimapaja loppuu. Osa tyttöjen kehityksestä olisi jäänyt huomiotta. Nyt he pystyivät välittömästi seuraamaan tyttöjen käyttäytymistä. Huonoja puolia oli ehkä se, että tytöt olisivat voineet toimia pelkästään minun kanssani eri tavalla ja se olisi saattanut olla myös positiivinen asia. Toisinaan olen kohdannut, että ulkopuoliselle on helpompi jakaa ajatuksia kuin ihmiselle jonka jo hyvin tuntee tai joka joutuu arvioimaan edistymistä jossakin asiassa.

Ryhmäläiset olivat kuitenkin sitä mieltä, että Luotsien ohjaajat tuntuivat lähemmiltä sen vuoksi, että he olivat osallistuneet Voimapajaan vertaisina. Kaksi oli ainoastaan sitä mieltä, että he eivät tuntuneet lähemmiltä pajan ansiosta. Kuitenkin kaikki osallistujat olivat sitä mieltä, että oli hyvä asia, että ohjaajat osallistuivat pajaan. Vaikka kaikki eivät kokeneet, että ohjaajat olisivat tulleet läheisimmiksi pajan myötä, tykkäsivät he kuitenkin ohjaajien läsnäolosta.

Tämä oli onnistunut valinta, että ohjaajat osallistuivat vertaisina Voimapajan harjoituksiin ja toimintaan.

Asetelma kaverillisuudesta ja ohjaajan asemasta on mielestäni häilyvä joltain osin. Se millainen auktoriteetti sinulla on nuoria kohtaan määrittää myös sitä millä tavoin he arvostavat ja kuuntelevat sinua. Harva nuori haistattelee aikuiselle, jos tällä on vähänkään auktoriteettia nuorta kohtaan. Raja, joka ohjaajien on vedettävä vertaisina toimiessaan nuorten parissa, on tärkeä. Ovatko he todellakin vertaisina, ilman otetta nuoreen ohjaajana vai antavatko he selvästi tulla sen ilmi, kuka on vastuussa ja päättää asioista? Myös se kuinka paljon ohjaaja lähtee ohjailemaan nuorten ajatuksia ja tekemisiä on suhteellisen mielenkiintoista. Pystyykö ohjaaja aidosti pysymään poissa nuorten omista ajatuksista ja harjoitteiden etenemisestä vai tuleeko siinä väkisinkin vietyä asiaa tai harjoitusta eteenpäin. Ohjaajat itse painottivat sitä kuinka tärkeää ja hienoa oli nähdä oma ryhmä uudessa valossa. Se antoi heille ihan eri perspektiivin omaan työhön, sekä uudenlaisen käsityksen ryhmästä. Ohjaajien kommenttia siitä antoiko pajassa mukana oleminen uusia näkökulmia omaan työhön:

”Oli mukavaa ja hyödyllistä seurata tyttöjä uudesta näkökulmasta, kun itse ei ollut ohjaajan/vetäjän roolissa.”

”Nyt pääsi itse tekemään eri tavalla tyttöjen kanssa ja olla osana ryhmää. Samalla oli mahdollisuus seurata tyttöjen tekemisiä aivan eri tavalla kuin itse ryhmän vetäjänä.”

Voi myös pohtia sitä, tuntuisivatko Luotisin ohjaajat yhtä läheisiltä tyttöjen mielestä, ellei voimapajaa olisi järjestetty. Tämänmuotoista toimintaa heidän olisi ollut luultavasti vaikea ilman ulkopuolista tahoja järjestäjää. Ja muistakaamme myös tässä kohtaa ohjaajien painotus ja arvotus sille seikalle, että he näkivät ryhmänsä eri valossa ja luultavasti itsensäkin. Konteksti on aivan erilainen ollessa ohjaajan vai vertaisen roolissa nuorta kohtaan. Neljän kerran syklinä se varmaan tuottaa positiivista ja kaivattua tulosta, mutta epäilen, että pidemmällä aikavälillä vaikutus voisi olla toinen.

5.1 Kokemus

Ohjaajat kokivat voimapajan auttaneen heitä ymmärtämään ryhmää paremmin. He selkeästi tarvitsivat uutta perspektiiviä omaan työhönsä ja tämä paja tarjosi juuri sitä. Luulen myös pajan olleen otollinen, koska ryhmä oli ehtinyt jo tavata muutaman kuukauden ajan eikä liian tiivistä ja kaavamaista ryhmän toiminnasta ollut vielä muodostunut. Pajan ansiosta he pystyivät näkemään ryhmäläisiä uudessa valossa sekä katsomaan ulkopuolisin silmin, kuitenkin läheltä. Tämä antoi mahdollisuuden prosessoida asioita pidempään ja tarttua ehkä myöhemmin asian käsittelyyn nuoren kanssa. Ohjaajat myös tunsivat, että he lähenivät ryhmäläisten kanssa, mikä osoittaa osaltaan, että olen onnistunut työssäni. Painotan jälleen ilmapiirin vaikutusta avoimeen työskentelyyn ja siihen, että siinä pystyy toimimaan vapaasti ja antaa lähentymisen tapahtua. Jos tunnelma on liian strukturoitua tai muuten jäykkää, ei mahdollisuutta lähentymiselle ole.

Käyttämäni menetelmät olivat ilmeisen toimivia. Ohjaajat tunsivat, että tyttöjen kehitys on mennyt eteenpäin ja motivaatio pajan aikana oli kohdallaan. Omien tunteiden tunnistaminen oli yksi tavoitteistani ja ohjaajien mielestä siinä tapahtui muutosta. He kertoivat monelle omista tunteista puhumisen olevan todella hankalaa ja pajan myötä asia hieman helpottui, joskaan ei radikaalisti.

Pajojen sisältö ja harjoitteet antoivat tytöille paljon ajateltavaa ja mietittävää omasta elämästä ja omista valinnoista. Tässä jälleen voidaan päätyä siihen, että draamallisten menetelmien käytölle on perusteita. Jos nuorissa saa liikkeelle tällaisia asioita ja pohdintaa omasta elämästä sekä valinnoista, on se mielestäni jo ihan kiitettävää. Jokaisella harjoituksella on aina jokin päämäärä, vaikka sitä ei suoranaisesti olisi sanottukaan tai sitä ei olisi valmiiksi pureskeltu. Ne avautuvat ajan myötä ja vahvistavat vähitellen ihmisen minuutta.

”Harjoitteet antoivat tytöille selvästi paljon ajateltavaa omasta itsestä ja omista valinnoista. Koin, että heittäytyminen eri draama harjoitteisiin vei varmasti jokaisen omaa kehitystä eteenpäin, vaikka se oli monelle aluksi vaikeaa.” (Ohjaajan vastaus)

5.2 Voimapajan vaikutus

Ohjaajat kokivat, että pajalla oli vaikutusta heidän omaan työhönsä. He saivat pajan myötä uusia harjoitteita omaan työhönsä käytettäväksi ja kokivat sen, että pystyvät katsomaan tyttöjä eri näkökulmasta, kovin tärkeäksi. Nämä ovat tärkeitä palautteita ja tällä pystyn myös perustelemaan osaltaan tämänlaista työskentelymallia. Vaikka harjoitteet olisivat olleetkin samanlaisia, ei sitä muuttaisi mikään, että he ovat nähneet ryhmänsä uudessa valossa.

Voimapajan hyöty yksilön ja ryhmän kannalta koettiin selkeästi positiivisena. Ajatus prosessi lähti kaikilla nuorilla liikkeelle harjoitusten myötä. Nuoret heittäytyivät mukaan ja menivät oman mukavuusalueen ulkopuolelle, mikä toimii voimaannuttavana kokemuksena heille. Se, että ryhmän ohjaajat kokevat nuorten kehityksen näin hyvänä pajan aikana, on todella mieluisa tulos minulle, ihan jo pajan päämäärien kannalta. Vaikuttaminen ihmisiin ja hyvän tuottaminen on hieno asia, kuten myös se, että ammattilaiset näkevät sen tästä näkökulmasta ja ovat tyytyväisiä oman työaikansa aikana tehtävään työhön. He eivät kokeneet, että ohjaamiseni olisi heiltä pois vaan lisää heille ja heidän työhönsä.

Pohtiessaan sitä, voisiko voimapaja olla osana Luotsin toimintaa, jakautuivat mielipiteet puoliksi. Molemmille vastaajille kävi kuitenkin ilmi sen seikan todellisuus, että on hyvä päästä katsomaan omaa ryhmäänsä eri perspektiivistä ja olla eri lailla mukana ryhmässä. Negatiivista vastausta perusteltiin sillä, että voimapajan toiminta on ikään kuin Luotsin toimintaa. Ilmeisesti tässä haettiin sitä, mitä he ovat tehneet jo nuorten kanssa ja tekevät. Painotus oli ilmeisesti enemmän sisällössä. Vastaajan mielestä sisältö oli jotakuinkin samankaltainen, kun luotsin olemassa oleva rakenne ja ryhmien sisältö. Tämän voisin nähdä aika kannustavana siten, että ilman tietoa, siitä miten he toimivat ryhmiensä kanssa osasin luoda ja ohjata jokseenkin samanhenkisen pajan. Nuorten mielipiteistä tosin kävi ilmi, että harjoitteet olivat uusia heillä. Voihan tässä olla tilanne, jossa ohjaajat ovat ohjanneet samoja harjoitteita jossain muissa

ryhmissä kuin tässä. Nyt kuitenkin on kyse tämän tietyn ryhmän prosessista, ei muiden. Vastaus koski tietenkin luotsin toimintaa ylipäättänsä mikä on hyvinkin ymmärrettävää. Mutta sitä Luotsin omat ohjaajat eivät pysty tekemään, että ulkoistaisivat ohjauksen tai olisivat itse mukana ryhmässä vertaisina, niin kuin se nyt tapahtui Voimapajassa.

6 MIKSI TARVITSEMME TÄTÄ TYÖTÄ?

”Ihmisestä tulee ihminen vain yhdessä toisten kanssa.” (Eräsaari 2011. 51)

Yhä useammat nuoret kokevat yksinäisyyttä ja vieraantumista elämässään. Tällaisten pajojen keinoin voimme kasvattaa ja edesauttaa yhteisöllisyyden kokemista ja nuorten lähentymistä. Voimme tukea heidän keskinäistä vuorovaikutusta ja rohkaista heitä eteenpäin. Hylätyksi tulemisen kokemus aiheuttaa usein yksinäisyyden (Heiskanen & Saaristo 2011. 27).

6.1 Yksinäisyys

Moni pajaan osallistuneen ikäinen kokee yksinäisyyttä, niin fyysistä, kuin henkistäkin. Fyysinen yksinäisyys ilmenee siten tyttöjen keskuudessa, että he nojailevat, halailevat ja ovat muutenkin toistensa lähellä paljon. Tätä kautta he tyydyttävät fyysistä yksinäisyyttä. Samaan aikaan nuorten vanhempia kohtaan kokema läheisyys väistyy ja he saattavat jopa torjua vanhempansa. Tämä ei tarkoita, että he haluaisivat kokonaan hylätä vanhemmat, vaan tämä vaihe kuuluu nuorten kehitykseen. LÄHDE??

Emotionaalinen yksinäisyys on seurausta hylätyksi tulemisen pelosta ja sisäisestä tyhjyyden tunteesta. Emotionaalisesti yksinäinen ihminen saattaa koettaa paikata yksinäisyyttään esim. eron jälkeen heti uudella suhteella, masentuneilla henkilöillä tämä ei ole mahdollista. Sosiaalinen yksinäisyys on seurausta siitä, ettei pysty kiinnittymään mihinkään sosiaaliseen yhteisöön. Vaikka henkilöllä olisikin tyydyttävä kiintymyssuhde, hakee hän silti vertaisia

elämäänsä. Sosiaalisesta yksinäisyydestä voi seurata välinpitämättömyyttä itsestään huolehtimista kohtaan ja eristäytyneisyyttä. Hakeutuminen uuden harrastuksen pariin saattaminen saattaisi auttaa tämänkaltaisessa tilanteessa. (Tiikkanen 2011. 68-69.) Ei sekään, että ohjataan jonkin uuden harrastuksen pariin välttämättä pelasta kaikkea. Ihmisellä itsellään pitää olla kuitenkin se mielenkiinto ja into lähteä eteenpäin ja kokea ja oppia uutta. Kukaan muu ei saa sinua lopettamaan juomista, jos itse et näe tai koe sitä ongelmaksi. Kukaan ei myöskään voi ohjata, tai pakottaa ihmistä uuden asian pariin ilman, että hän kokee sitä itse merkitykselliseksi. Ehkä on mahdollista saada ihminen lähtemään uuden asian pariin, mutta voiko se todellisuudessa parantaa tai auttaa mitään ilman ihmisen omaa tahtoa ja uskoa parantumisesta ja siitä, että nimenomainen asia on hyödyllinen. Tämä on seikka erikseen. Sen vuoksi näkisin ohjaavalla ja omaan ajatteluun vaikuttavalla tekemisellä suuren roolin nuorisotyössä. Onhan se jo varmasti todistettu, että pakkohoidoilla ei saada pitkäaaisia tuloksia henkilön hyvinvoinnin kannalta aikaiseksi, eikä se poista itse ongelmaakaan. Omaehtoisuus ja asian ymmärtäminen ovat avainsana kaikessa toiseen ihmiseen kohdistuvassa auttamisessa ja apuun ohjaamisessa.

Fyysisen yksinäisyyden lisäksi on tietenkin henkistä yksinäisyyttä, jota saattaa olla vaikeampi hoitaa ja tuoda esille. Tässä tilanteessa voi puuttua ystävä kokonaan, tai sosiaalinen verkosto on olematon. Ihmisellä on kuitenkin luontainen halu kuulua johonkin yhteisöön ja tuntee itsensä tarpeelliseksi. Myös ilon tuottaminen toiselle ihmiselle on nuorelle tärkeä kokemus ja osa elämää. Jokainen tahtoo myös, että elämässä olisi jotain mieltä ja tarkoitusta. Nuorelle ei riitä se, että voisi olla vastuussa jostakusta henkilöstä, vaan he kaipaavat vastavuoroista hyväksyntää, jotta elämä olisi mielekästä. (Uusitalo 2007. 27-29.) Voimapajassa tarjottiin juuri kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemuksia. Nuoret saivat jokainen henkilökohtaista huomiota ja olivat vahvasti osana ryhmää. Heillä jokaisella oli paikkansa ryhmässä ja ketään ei jätetty ulkopuolelle. Nuoret kertoivat kokeneensa myös onnistumisen kokemuksia ja niitä koettiin sekä yksilö- että ryhmätasolla. Luottamus on myös vahvasti yhteydessä kokemukseen siitä, ettei ole yksin. Jos pystyy johonkin henkilöön turvaamaan ja luottamaan, antaa se uskoa ja toivoa myös tulevaan. Luottamus on yksi tärkeimmistä asioista myös nuorten parissa tehtävässä työssä. Nuorten kanssa työtä tekevän henkilön on rakennettava luottamuksellinen suhde

nuoreen, jotta mitään kehitystä voisi syntyä tai rakentua. Ja edelleenkin se on yksi elämän kulmakivistä, jotta pystyy elämään täysivertaisena yhteiskunnan jäsenenä. Pitää pystyä luottamaan ihmisiin ja tietenkin myös itseensä.

Luottamus syntyy jo varhain lapsuudessa ja onkin mielletty, että se syntyy jo varhaisessa kiintymyssuhteessamme vanhempiin tai johonkin meitä hoitavaan aikuiseen. Lapsen pitää saada kokea tulla hyväksytyksi juuri sellaisena kuin hän on ja tuntea olonsa turvalliseksi. Jos nämä perusasiat järkkyvät tai niitä ei ole, on hyvin mahdollista, että lapsen minäkuva ei pysty rakentumaan oikein ja terveellisesti. Tällöin se vaikuttaa pitkälle lapsen emotionaaliseen elämään ja itsen arvostukseen. Kun lapsi sitten kokee olevansa arvoton, antaa hän kohdella itseään myös niin. Tämän kaltaiset elämän eväät voivat hyvinkin aiheuttaa yksinäisyyttä ja yksinäisyyden kokemuksia. (Uusitalo 2007. 29-31.) Myös Tiikkanen toteaa artikkelissaan (2011), kuinka suuri merkitys varhaisella vuorovaikutuksella on huolehtivaan ihmiseen, se on eloonjäämisen ehto. Lapsuuden hoitava henkilö korvautuu nuoruudessa omalla ystäväpiirillä, jolle osoitetaan läheisyyttä ja saadaan heistä turvaa. Jos kuitenkin tässä varhaisessa vuorovaikutuksessa on ollut vaikeuksia, näkyy se valitettavasti läpi elämän vaikeutena solmia kestäviä ihmissuhteita aikuisena. Näistä epäonnistumisen kokemuksista seuraa usein syvä yksinäisyys ja jopa psyykkisten sairauksien kehittyminen. (Tiikkanen 2011. 60-61.) Kun nuori kokee jo varhain yksinäisyyttä, eikä häntä ole arvostettu lapsuudessa on hänen myös itse vaikea arvostaa itseään sekä solmia ystävyysuhteita. Tästä johtuvalla yksinäisyydellä on pahimmassa tapauksessa seuraamus masennukseen ja masentuneella henkilöllä maailma kapenee entisestään ja mahdollisuudet hyvään elämään pienenevät. (Uusitalo 2007. 30-31.)

Jos nuoret löydettäisiin ja saataisiin mukaan sellaiseen toimintaan, jota esimerkiksi Luotsi on, voi tämä olla jo merkityksellinen muutos nuoren elämään. Voimapajaan osallistuvien nuorten vastauksista tuli ilmi, että he kokivat ryhmän toiminnan ja siinä kehittymisen erittäin suurena asiana. Myös rohkeus, jota he sieltä itselleen saivat, nousi tärkeäksi teemaksi. Jo sillä, että jollain henkilöllä on sinulle aikaa ja joku uskoo sinuun ja kannustaa, on huima merkitys nuoren elämään ja minuuden rakentumiseen.

Jos perheillä ja varhaisella kiintymyssuhteella on suuri vaikutus minuuden rakentumiseen, niin on kyllä ympäristöllä ja mediallykin. Sieltä voidaan syyttää mitä tahansa, ilman, että pystyy itse kontrolloimaan vastaanotettavaa tietoa tai edes ehtii kyseenalaistamaan sitä, ennen kuin se on jo tunkeutunut omaan elämään. Yksilön vapaus on jossain määrin kärsinyt, vaikka tasa-arvo onkin koko ajan parantunut keskuudessamme. Jos teet päätöksen katsoa televisiosta jonkin lempeän ohjelman, et pysty kontrolloimaan välttämättä mitä esimerkiksi mainoskatkolla televisiosta tulee. Se voi olla niin radikaalia, että se vaikuttaa nuoren mieleen välittömästi. Nykyinen mediamaailma luo malleja sille miten ja millainen ihmisen tulisi olla (Sava 2007. 120).

Nykyajan vapaus on langennut meille vankilaksi ja olemme äärettömän riippuvaisia ajasta. Yhteisten etujen puolesta ei enää taistella ja ihminen on vastuussa omasta itsestään, onnistumisineen ja epäonnistumisineen. Tästäkin seurauksena on yksinäisyyttä. Oman itsen kasassa pitäminenkin on vaikeaa, kun täytyy olla jatkuvasti ajan hermoilla ja saavutettavissa, Facebookissa tai sähköpostissa. Myös ajatus ja mielikuva siitä, että kaikilla muilla on asiat paremmin luovat kilpailua ja kateutta. Jos itsellä on ongelmia ei apua uskalleta hakea, vaan mielletään se heikkoudeksi. Asia on juuri toisin. Kun uskalletaan käsitellä ja jakaa myös kipeitä asioita, kääntyvät ne omaksi vahvuudeksi ja vahvistavat itsetuntoa. (Heiskanen & Saaristo 2011. 16-17.) Nuori ei monestikaan valitse itselleen yksinäisyyttä, vaan se on tullut hänen elämänsä pakosta. Nykyisten vaatimusten äärellä on masentavaa koettaa pärjätä tässä suorittavassa ilmapiirissä yksinään, mikä saa aikaan reaktioita, joilla saattaa olla pysyvämpiäkin seurauksia. Koulumaailma on yksi varhaisen puuttumisen kanava, jossa opettajien pitäisi herätä nuoren epäsosiaaliseen käyttäytymiseen ja tukea nuorta tässä tilanteessa. Myös muut aikuiset, jotka ovat tekemisissä nuoren kanssa voivat omalla läsnäolollaan kannustaa nuorta ja ohjata esim. uuden harrastuksen pariin. (Määttä (Uusitalo) 2007. 36-37.)

6.2 Varhainen tuki

Varhaisella tuella on suuri merkitys ja painoarvo sille mihin suuntaan nuoren asiat lähtevät menemään. Sillä voidaan estää yksinäisyyden kroonistuminen ja ongelmien kasautuminen. Nuori, jolla on sosiaalisissa suhteissa vaikeuksia, ei pääse niistä yksinään ylitse, vaan tarvitsee siihen aikuisen apua. Koulussa, jossa varhaista puuttumista tehdään, voi se koitua hankalaksi yksinäisyyden huomaamattomuuden takia. Hiljainen lapsi, joka jää taka-alalle jää usein häiritsevästi ja äänekkäästi käyttäytyvien lasten jalkoihin. (Junttila 2010. 49.)

Koulumaailma on oivallinen paikka havainnoida nuoria ja heidän käyttäytymistään. Todelliset puuttumisen avaimet ovat kuitenkin käytännössä vähäiset. Opettajilla on kädet täynnä pelkkää opettamistyötä, saati sitten jokaisen oppilaan henkilökohtaisen elämän murheiden kartoittamista. Onneksemme kouluissa toimii opettajien lisäksi muutakin henkilökuntaa, joilla on vielä riittävästi ammattitaitoa käsitellä henkisiä ja sosiaalisia ongelmia. Haasteena tässäkin on se, ettei masentunut ja yksinäinen nuori, joka tuntee itsensä alhaiseksi ja arvottomaksi, hakeudu juttelemaan kenenkään kanssa, vaan koittaa oppia hyväksymään asemansa. Mitä kauemmin tällainen jatkuu sitä vaikeampaa sitä on enää hoitaa.

Draamatyöskentelyn kautta olisi mahdollisuus päästä pois opitusta roolista ja kokeilla luvan kanssa jotakin muuta roolia tai asemaa oman yhteisön tai tämän yhteiskunnan jäsenenä. Muistan omasta nuoruudestani sen, että meidän ilmaisutaidon kurssillamme oli niitä hiljaisiakin tyttöjä, jotka uskaltautuivat kuitenkin draamaharjoituksissa mukaan ja esiintymään jopa koulun näytelmässä. Tämä perustuu mitä todennäköisimmin siihen, että on lupa ja mahdollisuus olla joku muu hetken aikaa, ilman että ihmisillä on tilaa tulla sortamaan sinua. Tämänlaiset kokemukset vahvistavat jo itsessään nuoren identiteettiä ja minäkuvaa, vaikka kyseinen draamaharjoitus tapahtuisikin vain pienen ryhmän sisällä eikä edes minkään esityksen muodossa. Juuri pienillä ja hetkellisesti tapahtuvilla harjoitteilla voi olla hyvinkin suuri merkitys ajan saatossa.

Ryhmässä on lupa ja mahdollisuus kokeilla myös muita rooleja kuin sitä vallalla olevaa, jolla on ryhmään saapunut. Jotkut roolit ovat ihmisen suojana ja tämän

vuoksi rajoittavat elämää. Kun ryhmässä saa kokeilla muitakin rooleja, voi se olla avain muutokseen. Pelkääjästä on voinut tulla rohkea ja vetäytyvä henkilö on alkanut osallistua enemmän. (Toim. Lindroos & Segercrantz 2009. Pyykkö, 206.) Myös Voimapajan haastatteluissa selvisi, että ryhmän antama tuki oli oleellinen osa nuorten kehittämisessä siihen, että he uskalsivat osallistua enemmän ja rohkeammin.

7 LOPUKSI

Onko se jotenkin surullista, että joudumme ottamaan roolin pystyäksemme käsittelemään vaikeita asioita tai kasvattaaksemme itsetuntoamme? Eikö tällaisten asioiden pitäisi olla jokaisen oikeus, sama kuin oikeus elämään? Nämä kuulostavat niin yksinkertaisilta ja yksiselitteisiltä asioilta, että miksi nämä ovat sitten niin suuri ongelma? Onko todellakin liikaa vaadittu, että välittäisimme toisista, katsoisimme hieman kuinka muut pärjäävät.

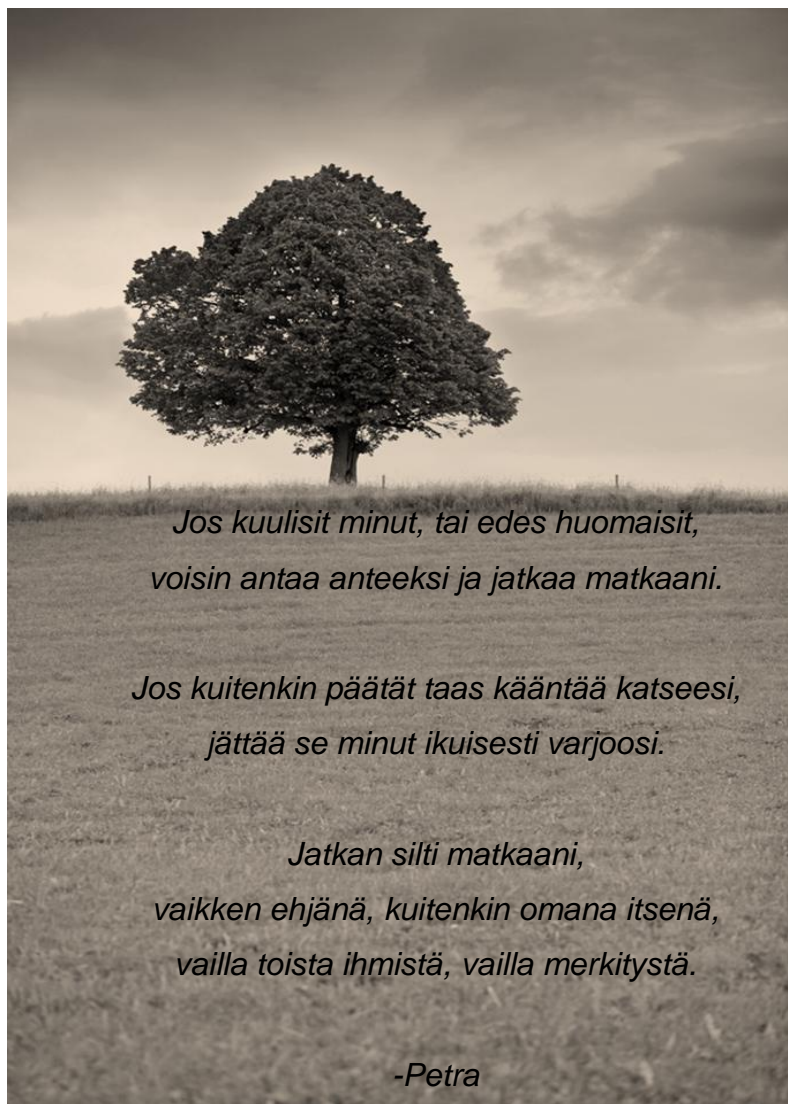
Minulla on tunne siitä, että yhteiskuntamme ollessa niin suorituskeskeinen ja kovia arvoja esille nostava ja medialla mässäilevä, ei tilaa yhteiselle hyvälle tai toisesta välittämislle enää ole. On kuitenkin täysin luonnollista pelastaa oma pesue ja läheisimmät siltä suurimmalta pahalta ja jos jostain syystä jotain jäisi, voi siitä jakaa muille. En väitä tätä vastaan. Tämä on jo varhainen luonnon selviytymiskeino. Vahvat pärjäävät. Nostan kuitenkin edelleen esille kokonaiskuvassa yhteistä vastuuta. Olemme itse luoneet nämä arvot, osaksi varmaan kehityksemme myötä. Alamme olla jo niin viisaita, että korvaamme vuorovaikutusta, aikaa ja läheisyyttä tekniikalla, kiireellä ja suoritushakuisuudella. Tarvitsisimme hieman vähemmän tekemistä ja hieman enemmän olemista.

Kun lähdin rakentamaan Voimapajaa, lähdin liikkeelle ohjattavasta ryhmästä, en itsestäni. Mitä he mahdollisesti haluaisivat siitä saada, oppia ja oivaltaa ja mitä minulla olisi heille tarjota. Vaikka rakensin koko ajan opinnäytetyötäni, oli inhimillinen ajatukseni ihmiseltä ihmisellä, ei suoritus tai tulos. Seison vankasti tämän takana, niin pahasti kuin se saattaa jonkun korvaan särähtääkin. Oman

kokemukseni kautta tiedän, mitä huono itsetunto voi pahimmillaan olla ja kuinka laajasti se voi nuoreen tyttöön vaikuttaa – kuinka valtava merkitys on terveen minäkuvan rakentumisella ja hyväksytyksi tulemisella nuorten elämässä.

Edellisen kaltaisesta ajatuksesta lähdin alussa liikkeelle ja seuraavanlaiseen ajatukseen päädyin: koin Voimapajan tekemisen itselleni todella kasvattavana kokemuksena. Opin uutta lähes kaikesta mitä tein. Mikään ei onnistunut rutiinilla tai edes ensimmäisellä kerralla. En kuitenkaan nähnyt vaihtoehtoa luovuttaa, sillä työskentelinhän kuitenkin myös tyttöjen parhaaksi, omasta mielestäni. Tavoitteeni oli saada tyttöjen itsetuntoa ja omien tunteiden tunnistusta paremmaksi ja siinä osaltaan onnistuinkin. He myös kokivat rohkaistuneensa pajojen vuoksi, niin minäkin. Nyt vasta jälkeinpäin osaan katsoa, millaisia vaikutuksia tällä työllä oli myös minuun itseeni. Kai sitä sitten aina jollain tasolla tahtoo korjata jotain sellaista, minkä on kerran nähnyt jo särkyvän.

Kiitokset teille nuoret mahdollisuudesta tähän Voimapajaan!



*Jos kuulisit minut, tai edes huomaisit,
voisin antaa anteeksi ja jatkaa matkaani.*

*Jos kuitenkin päätät taas kääntää katseesi,
jättää se minut ikuisesti varjoosi.*

*Jatkan silti matkaani,
vaikken ehjänä, kuitenkin omana itsenä,
vailla toista ihmistä, vailla merkitystä.*

-Petra

8 LÄHTEET

Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyys syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Jokinen, Eeva (toim.) 1997. Ruumiin siteet. Tekstejä eroista, järjestyksistä ja sukupuolesta. Tampere: vastapaino.

Joronen, Katja (toim.) & Koski, Anna (toim.) 2010. Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluuyhteisössä. Tampere: Juvenes Print.

Kaartinen, Vuokko & Sura, Sirkka (toim.) 2006. Draama ja kasvatus. Opas koulun draamatyöskentelyyn. Helsinki: Gummerus.

Lindroos, Heidi & Segercrantz, Ulrika 2009. Yksilöksi ryhmässä. Helsinki: Gaudeamus.

MIMO 2012. Viitattu 6.8.2012. <http://mimo.ee/fi>

Määttä, Kaarina 2007. Helposti särkyvää. Nuorten kasvun turvaaminen. Helsinki: Gummerus.

Owens, Allan & Barber Keith 2010. Draama kompassi. Prosessidraaman suunnittelu, käytännön työskentely, arviointi ja reflektointi. Jyväskylä: Bookwell.

Partanen, Minna 2008. Draaman ja teatterin sovelluksia nuorten työpaja ympäristössä. Kuvaus Dynamo- hankkeen draamapaja toiminnan muotoutumisesta. Opinnäytetyö. Helsinki; Stadia amk. Viitattu 8.11.2012. <http://www.doria.fi/bitstream/handle/>

Pennington, Donald C. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus.

Sava, Inkeri 2007. Katsomme - näemmekö?. Luovuudesta, taiteesta ja visuaalisesta kulttuurista. Jyväskylä: Bookwell.

Ventola, Marjo-Riitta Renlund, Micke (toim.) 2005. Draamaa ja teatteria yhteisöissä. Helsinki: Yliopistopaino

Leino, Anu & Pekkala Iida 2012. Draaman ja tunneälyn yhdistävä opetuskokeilu. Peruskoulun kuudennen luokan oppilaiden kokemuksia ja ajatuksia. Kasvatustieteen pro gradu tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 7.11.2012

<http://epublications.uef.fi>

Painamattomat lähteet:

Haapanen, Sinikka 2012. Nuorisoasiainkeskus. Helsinki 20.3.2012.

Myyrä, Reetta 2012. Nuorisoasiankeskus Happi. Helsinki. 31.5.2012.

Työpäiväkirja Voimapajasta 2012.

Apuohjaajan työpäiväkirja 2012.

6. Sain itselleni vinkkejä omaan työhöni?

kyllä ei

Kyllä. Mitä?

Ei. Miksi?

7. Voimapajaan osallistuminen antoi minulle uusia näkökulmia työhöni?

kyllä ei

Esim. havaintoja mitä kannattaa tehdä ryhmän kanssa, tai mitä ehdottomasti ei kannata tehdä.

8. Koitko Voimapajalla olevan hyötyä ryhmän ja/tai yksilöiden kannalta?

kyllä ei

Millaista hyötyä, tai miksi et kokenut hyödylliseksi?

9. Voisiko voimapaja toiminta jatkaa tai olla osana Luotsin toimintaa?

kyllä ei

Jos ei niin miksi?

10. Vapaa palaute ohjaajan (Petra) työskentelystä ja ohjauksesta:

11. Omia havaintoja Voimapajojen ajalta:

Pajojen jälkeen annettujen kotitehtävien kysymyksiä:

1. Mikä Voimapajassa heränneistä tunteista/ kokemuksista oli sinulle itsellesi tärkein ja merkityksellisin? Miksi ajattelet näin olevan?
2. Millaisia uusia ajatuksia sinulle heräsi harjoitteiden myötä? Mikä oli paras tuntemasi tunne, entä huonoin?
3. Päälimmäinen tunne tai ajatus Voimapaja Voimapajan jälkeen ja mistä se syntyi?

Herättikö jokin harjoitus hyvän tai huonon tunteen ja miksi luulet näin olevan?

Voimapajan sisältöjen rungot:

Ensimmäinen kerta

- ❖ Esittelyt; Kuka olen, miksi olen, mitä tehdään.
- ❖ Yhteiset säännöt; luottamus, vapaaehtoisuus, huolehtiminen, työskentely rauha, aikataulut, Voimapuu
- ❖ Esineet + kuvat; Jokainen ottaa jonkun esineen/kuvan, kertoo miksi valitsi sen aj samalla esittelee hieman itseään
- ❖ Lämmittely harjoitus; Suhtautumistapoja; kuljetaan tilassa, annetaan suhtautumistapoja toisia kohtaan, Kuljet niin, ette ole; huomaanvanasi ketään toista, vilkaiset nopeasti toista ja käännät katseesi pois, katsot silmiin, katsot silmiin ja hymyilet, katsot silmiin pysähdyt ja sanot nimesi, puhut "vää-vää" kieltä, puhut siansaksankielellä, kättelet.
- ❖ Keskittymisharjoitus; Sokean kuljetus; kädestä kiinni ja kuljetetaan tosita jolla on silmät kiinni.
- ❖ Pääharjoitus; Tarina ryhmässä; Piiriin, sanakerrallaan rakennetaan tarinaa, kirjataan ylös ja luetaan lopulta.
- ❖ Siemen harjoitus; luetaan siemen tarina, johon eläydytää, liikutaan mukana.
- ❖ Rentoutus; Ravistelu parin kanssa; ravistellaan kädet, jalta lantio pää.
- ❖ Valo rentoutus; etenevä valo.
- ❖ Lopuksi; Annetaan lahja toiselle "Annan sinulle iloa", "Kiitos"

Toinen kerta

- ❖ Voimapuu, fiilikset
- ❖ Lämmittelyharjoitus; Peili harjoitus parin kanssa; toinen johtaa ensin sitten toinen, kesittymistä
- ❖ Ruumiin osat vastakkain; kahdet varpaat vastakkain, 4kynärpäätä, 2selkää, 4polvea, 8päätä, 4kylkeä.
- ❖ Pääharjoitus; Tyttö; Keksitään ; ikä, harrastukset, perhe kaverit, koulu, lemmikit, historia, missä tyttö on, mikä saa tytön surulliseksi (ongelma, tapahtuma). Kaksi ryhmää pohtii tytölle ratkaisua, annetaan tytölle ohjeita.
Kaksi ryhmää tekee tuotokset paperille; Toinen ongelmasta/tilanteesta ja toinen ratkaisusta/loppu tuloksesta, maalaus, piirtäminen, värit, lehtikuvia, kirjoitus.
- ❖ Loppurentoutus; Voimapaikka
- ❖ Voimapuu
- ❖ Kerrotaan Turun matkasta, joka on viimesien kerran jälkeen, seuraavalla viikolla

Kolmas kerta

- ❖ Kotiläksyt
- ❖ Voimapuu
- ❖ Lämmittelyharjoitus; Paulin vetämä harjoitus; Kapteeni káskee, missä jokainen saa olla johtaja ja käskeyttää muita, esim. menkää kyykkyy, hyppikää yhdellä jalalla.
- ❖ Lämmittelyt; korttiselkään, toiset saa kirjoittaa kaverista hyviä asioita korttiin, lapun sai kotiin ja lukea sen siellä.
- ❖ Keskittymisharjoitus; Oma tila; otetaan oma tila, toinen tulee pyytämättä/pyydetessä ja toiselle voi sanoa EI.

- ❖ Pääharjoitteet; Tunnekortit; otetaan kortti, lähdetään tekemään vaihtokauppaa korteista mikä sopisi itseensä paremmin, kuin olemassa ole vakortti. Keksitään arkipäivän tilanne kahdessa ryhmässä. Tehdään siitä improvisoitu kohtaus, jossa eletään tunnekorttien osoittamalla tavalla. Tai tehdään still-kuva tilanteesta aj lähdetään herättämään tilannetta henkiin. Mitä tämä henkilö sanoisi/tekisi, pitää reagoida omalla tunnetilallaan, jonka kortti osoittaa.
- ❖ Improvisoitu tilanne/kone/asia; Yksi menee ensin tekemään jotain liikettä, jokainen vuorollaan liittyy tilanteeseen mukaan ja lopuksi joku selvittää mikä toiminto on kyseessä ja mitä muut arvelivat tilanteen olevan.
- ❖ Rentoutus; Mielikuvamatka merenpohjaan, josta löytyi jokin esine/asia. Löydetty asia jätettiin sinne seuraavalle löytäjälle. Tämän jälkeen löydetty asai luonnosteltiin paperille ja kerrottiin uille, jos halusi.

Neljäs kerta:

- ❖ Voimapuu, kirjataan omafiilis/tunne
- ❖ Lämmittelyharjoitukset; Liike imitaatio, kävellään tilassa kuin olisit, juuri oppinut kävelemään, 80- vuotias, maailman rikkain, väsynyt, kipuja kaikkialla, äänekkäästi, hiipien, iloinen itsevarma.
- ❖ Pareittain; toinen ohjasi toista eritavoin, sanoin, elein ja ilmein vuorotellen näitä apuna käyttäen. Viimeisessä versiossa ei saanut käyttää ollenkaan sanoja tai eleitä ainoastaan silmiä.
- ❖ Keskittymisharjoitus; Piiriin istumaan, simät kiinnikoksetetaan yhtä piirissä olijaa, joka sitten kuvailee yhtä piirissä istuvaa henkilöä esimerkiksi: hänellä on punaiset sukat. Muut arvaavat kuka on kyseessä, nostaa käden ylös, kun saa luvan avata silmät, saa arvata.
- ❖ Pääharjoitus; Pohditaan mitä on hyvä elämä ja mistä se kunkin henkilön mielestä koostuu. Kirjoitettiin itselle kirje puolen vuoden päähän jolloin Luotsin ryhmä loppuu (saavat silloin kirjeet takaisin). Kirjoittaa itselle kirje, siitä minkälaisena haluaa nähdä oman elämänsä silloin, mitä asioita haluaa että omassa elämässä olisi silloin.
- ❖ Loppuharjoitus; Keholla piirtää omanimi ilmaan, eri kehonosilla
- ❖ Rentoutus; mielikuvamatka etismään onnen salaisuutta kausmaahan.