



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Minäkuvaa vahvistava kuvallisen ilmaisun ryhmä Tyttöjen Talolla

Hölli, Sari
Laaksonen, Heidi

2014 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Minäkuvaa vahvistava kuvallisen ilmaisun ryhmä
Tyttöjen Talolla

Hölli Sari
Laaksonen Heidi
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2014

Hölli Sari
Laaksonen Heidi

Minäkuvaa vahvistava kuvallisen ilmaisun ryhmä Tyttöjen Talolla

Vuosi 2014 Sivumäärä 104

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli minäkuvan vahvistaminen kuvallisen ilmaisun keinoin. Työ toteutettiin Helsingin Tyttöjen Talolla pienryhmässä, jonka muodostivat kolme 18-24 -vuotiasta naista. Toimintakertoja oli kuusi ja ne toteutettiin helmikuussa 2014 kolmen viikon aikana. Opinnäytetyön päätavoitteena oli vahvistaa ryhmäläisten minäkuvaa kuvallisia menetelmiä hyödyntäen. Toisena tavoitteena oli tutkia lyhytkestoisen ja tiiviin ryhmäprosessin toimivuutta ryhmäläisten minäkuvan vahvistamisen tukena. Lisäksi tavoitteena oli kehittyä ryhmätoiminnan suunnittelussa, ohjaamisessa ja arvioinnissa. Ryhmän toiminta muodostui kuvallisesta ilmaisusta ja toiminnallisista harjoituksista sekä keskusteluista. Ryhmässä käsiteltiin minäkuvaan ja identiteetin muodostumiseen liittyviä teemoja kuten itsetuntoa, kehonkuvaa, itseilmaisua ja itsetuntemusta.

Toimintaa arvioitiin ryhmäläisten suullisen ja kirjallisen palautteen sekä ohjaajien havainnoinnin ja oppimispäiväkirjojen avulla. Prosessi tuki ryhmäläisiä kohti realistisempaa ja positiivisempaa minäkuvaa ja vahvisti ryhmäläisten itsetuntemusta sekä itseilmaisutaitoja. Tiivis ryhmäprosessi ja pienryhmä edesauttoivat nopean tutustumisen, sitoutumisen sekä luottamuksellisuuden muodostumista. Kuvalliset ja toiminnalliset menetelmät toimivat onnistuneesti minäkuvan käsittelyn välineinä. Opinnäytetyömme tarjoaa Tyttöjen Talolle kehittämisisiä lyhyen ja tiiviin alkuleirin, joka järjestettäisiin pitkäkestoisten, vuorovaikutteisten ryhmien alussa. Tämä alkuleiri mahdollistaisi tehokkaan tutustumisen ja sitoutumisen ryhmään.

Hölli Sari
Laaksonen Heidi

An art-based group activity used to strengthen ones self-image at Girls' House

Year	2014	Pages	104
------	------	-------	-----

The aim of this functional thesis was to examine how to strengthen ones self-image using art-based methods. The thesis was carried out in a small group consisted of three women aged 18-24 and it was arranged at Girls' House in Helsinki. The group had six meetings and they were carried out in February 2014 during three weeks period. The main target of this process was to strengthen the self-images of the participants using art-based methods. The second target was to investigate the suitability of short and intensive group process in purpose of strengthening the self-image. The third target was to develop instructors' skills in planning, instructing and evaluating the group process. The group activity consisted of art-based and creative activity as well as conversations. Themes concerning the development of ones self-image and identity, such as self-esteem, body image, self-expression and self-knowledge, were discussed in the group.

The process was evaluated by the participants' feedback to instructors and with the help of instructors' observation and learning diaries. The results indicate that the process supported participants towards more realistic and positive self-image. It also strengthened their self-knowledge and self-expression skills. The intensive process and small size of the group helped to develop confidence and commitment in the group rather quickly. The use of art-based and creative methods was functional in discussing the themes of self-image. Our Bachelor's thesis therefore offers an idea to arrange a short, intensive orientation phase at the beginning of the long, interactive group processes at Girls' House. This orientation phase would enable participants to effectively acquaint with the other participants and also strengthen ones commitment to the group.

Keywords: youth, women, self-image, art-based methods, creative methods

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön tavoitteet.....	8
3	Opinnäytetyön arviointimenetelmät.....	10
4	Teoreettinen viitekehys.....	10
4.1	Toimintaympäristön kuvaus: Tyttöjen Talo	11
4.1.1	Naistietoinen tyttötyö.....	12
4.1.2	Tyttöjen Talo osana nuorten palveluja.....	13
4.2	Nuoruuden ikävaihe ja kehitystehtävät	14
4.3	Identiteetti ja sen muodostuminen	16
4.4	Minäkuva	18
4.4.1	Itsetunto	19
4.4.2	Kehonkuva	21
4.5	Toiminnalliset menetelmät ja taidetyöskentely minäkuvan tukena	24
4.6	Vuorovaikutteiset tyttöryhmät ja voimaantuminen.....	26
5	Opinnäytetyöprosessin suunnittelu	28
5.1	Opinnäytetyön tavoitteiden muotoutuminen	28
5.2	Toiminnan suunnittelu	29
5.3	Rekrytoinnin haasteet ja muutokset ryhmän kokoonpanossa	31
6	Toimintakerrat	33
6.1	Ensimmäinen toimintakerta: teemana alkutapaaminen.....	34
6.1.1	Yhteenvedo ensimmäisestä toimintakerrasta.....	36
6.2	Toinen toimintakerta: teemana tutustuminen.....	37
6.2.1	Yhteenvedo toisesta toimintakerrasta	42
6.3	Kolmas toimintakerta: teemana minäkuva ja itsetuntemus.....	44
6.3.1	Yhteenvedo kolmannelta toimintakerrasta	47
6.4	Neljäs toimintakerta: teemana kehonkuva, naiseus ja seksuaalisuus	49
6.4.1	Yhteenvedo neljännestä toimintakerrasta	54
6.5	Viides toimintakerta: teemana haaveet ja voimavarat	56
6.5.1	Yhteenvedo viidennestä toimintakerrasta	60
6.6	Kuudes toimintakerta: teemana ryhmän päättäminen	60
6.6.1	Yhteenvedo kuudennesta toimintakerrasta	64
7	Tavoitteiden saavuttamisen arviointi	65
7.1	Tavoite: ryhmäläisten minäkuvan vahvistaminen	65
7.2	Tavoite: lyhyt, tiivis ryhmäprosessi minäkuvan vahvistamisen tukena	67
7.3	Tavoite: ammatillinen kehittyminen	69
7.3.1	Heidin arviointi omasta ammatillisesta kehitymisestä	72
7.3.2	Sarin arviointi omasta ammatillisesta kehitymisestä	73

7.4	Kuvallinen ilmaisu minäkuvan vahvistamisen välineenä ryhmässä	74
7.5	Johtopäätökset tuloksista	75
7.6	Arviointimenetelmien valinta	76
8	Eettisyys	76
8.1	Tutkimuksellinen eettisyys opinnäytetyössä	77
8.2	Toiminnan eettisyys opinnäytetyössä.....	78
9	Lopuksi	80
	Lähteet	84
	Kuvat	87
	Taulukot	88
	Liitteet.....	89

1 Johdanto

Toiminnallisen opinnäytetyömme aihe on minäkuvan vahvistaminen pienryhmässä kuvallisin menetelmin. Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyömme yhteistyössä Helsingin Tyttöjen Talon kanssa heidän tiloissaan. Pää tavoitteena oli ohjata yli 18-vuotiaille naisille minäkuvaa vahvistava, lyhytkestoinen ryhmä. Tavoitteenamme oli myös tarkastella lyhyen, tiiviisti koontuvan ryhmän toimivuutta minäkuvan vahvistamisen tukena. Lisäksi tavoittelimme opinnäytetyöprosessin puitteissa ammatillista kehittymistä: erityisesti kuvallisten ja toiminnallisten menetelmien ohjaustehtävissä.

Valitsimme aiheen koska pidämme ennaltaehkäisevää sosiaalityötä tärkeänä ja mielestämme on erityisen tärkeää panostaa lasten ja nuorten terveeseen kasvuun ja kehitykseen. Halusimme syventää osaamistamme nuorista, nuorista aikuisista, sukupuolisensitiivisestä tyttötyöstä ja ihmisen minäkäsitykseen liittyvistä asioista. Erityisesti tyttöjen ja naisten tukeminen tuntui meistä tärkeältä asialta. Olimme molemmat kiinnostuneita käyttämään opinnäytetyössämme luovia menetelmiä ja erityisesti kuvallista ilmaisua, tämän vuoksi toiminnallinen opinnäytetyö oli meille selvä valinta. Halusimme toteuttaa opinnäytetyön yhteistyössä Tyttöjen Talon kanssa, sillä meillä oli toimipaikkaan kontakteja ja siellä toteutetaan monipuolisesti ja laajasti tärkeää tyttöjen ja naisten identiteettiä tukevaa nuorisotyötä.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja toiminnan raportointi. Toiminta voi olla ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä eli esimerkiksi opas, tapahtuma tai ryhmäkokonaisuuden ohjaaminen. Ammatti- korkeakoulutuksen tavoitteena on, että opiskelija omaa valmistuttuaan taidot toimia alansa asiantuntijatehtävissä ja taitaa siihen liittyvät kehittämisen ja tutkimuksen perusteet. Opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja osoittaa riittävää alan tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilkkä & Airaksinen 2004a: 9-10.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee perustella tehdyt valinnat ja ratkaisut ja siinä arvioidaan kriittisesti omaa toimintaa. Perustelut nojaavat teoreettiseen viitekehykseen eli lähteisiin sekä omasta toiminnasta saatuun tietoon. (Vilkkä & Airaksinen 2004b: 33.)

Opinnäytetyömme pohjaa tietoperustaan, joka koostuu nuoruuden kehitystehtävistä, identiteetin muodostumisesta, minäkäsityksen kuvailusta ja erityisesti itsetunnon ja kehonkuvan teemoista. Toiminnallisten ja kuvallisten menetelmien periaatteet, vuorovaikutteiset tyttöryhmät sekä Tyttöjen Talon arvot kuten sukupuolisensitiivisyys ja voimaannuttavat menetelmät luovat työllemme arvopohjan. Raportin teoreettinen viitekehys kertoo näistä aiheista. Avaamme raportissa sen jälkeen toiminnan suunnittelun muuttuvia vaiheita, toimintakertojen sisältöä ja tämän jälkeen arvioimme tavoitteiden saavuttamista. Lopuksi arvioimme opinnäytetyömme eettisyyttä käytännön esimerkkien avulla sekä tulosten käytettävyyttä Tyttöjen

Talolla. Pohdimme lopuksi myös hieman laajemmin opinnäytetyön tulosten herättämiä ajatuksia.

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus eli tyttöjen minäkuvaa tukevan kuvallisen ilmaisun ryhmän ohjaaminen tapahtui helmikuussa 2014. Toimintakertoja oli yhteensä kuusi. Toiminta sijoittui kolmen viikon ajanjaksolle niin, että alkutapaaminen oli viikolla 7, neljä toimintakertaa järjestettiin maanantaista torstaihin hiihtolomaviikolla 8 ja lopputapaaminen oli viikolla 9. Alku- ja lopputapaaminen kestivät 2 tuntia, muut toimintakerrat 3 tuntia kerrallaan. Ryhmään osallistui kolme 18-24-vuotiasta tyttöä. Kutsumme ryhmäläisiä raportissamme tytöiksi, sillä Tyttöjen Talon ryhmiä kutsutaan vuorovaikutteisiksi tyttöryhmiksi olivat osallistujat sitten 10- tai 28-vuotiaita. Tyttöjen Talolla tytöiksi puhuttelulla on positiivinen sävy.

2 Opinnäytetyön tavoitteet

1. Vahvistaa ryhmäläisten minäkuvaa
2. Tutkia lyhytkestoisen, tiiviin ryhmäprosessin toimivuutta ryhmäläisten minäkuvan vahvistamisen tukena
3. Kehittyä ammatillisesti ohjaustoiminnan suunnittelijoina, ohjaajina ja arvioijina

Päätavoitteenamme oli ohjata yli 18-vuotiaille tytöille minäkuvaa vahvistava, lyhytkestoinen ryhmä. Tarkoitus oli herättää ryhmäläiset pohtimaan omaan minäkuvaan liittyviä asioita kuten itsetuntoa, itsearvostusta, kehonkuvakäsitystä ja omia voimavaroja. Ryhmän tapaamiskertoja oli yhteensä kuusi ja ne tapahtuivat kolmen viikon kuluessa, joten meille oli selvää ettei näin tiivis ryhmäprosessi vaikuta minäkuvaan mullistavasti. Tarkoitus oli pikemminkin herätellä ryhmäläiset pohtimaan näitä tärkeitä asioita itsessään ja näin sysätä alkuun muutosta, joka voisi saattaa ryhmäläiset kohti positiivisempaa, hyväksyvämpää ja realistisempää minäkäsitystä. Minäkuvalle tarkoitetaan ihmisen käsitystä omista vahvuuksista, heikkouksista, taidoista ja luonteenpiirteistä (Keltikangas-Järvinen 2010b: 17).

Tavoite muotoutui yhteistyössä Tyttöjen Talon kanssa. He toivoivat meidän ohjaavan ryhmän yli 18-vuotiaille, koska tämän ikäiset tytöt ovat jatkuvasti toivoneet omia ryhmiä järjestettäväksi Tyttöjen Talolla, eikä talolla ole voitu vastata kaikkeen kysyntään. Työelämäohjaajamme Hellman-Erosen mukaan tässä ikävaiheessa omaan identiteettiin liittyvät kysymykset ovat usein vahvasti pinnalla, joten päädyimme yhdessä asettamaan ryhmän tavoitteeksi tyttöjen minäkuvan vahvistamisen. Tarkoitus oli että ryhmässä olisi mahdollista jakaa kokemuksia sekä löytää omia vahvuuksia ja voimavaroja aikuistumisen ja naiseksi kasvamisen tueksi kuvallisia menetelmiä hyödyntäen.

Sosionomiopinnoissamme olemme syventyneet luovien, toiminnallisten menetelmien kuten musiikin, kuvallisen ilmaisun, draaman ja liikunnan ja tanssin käyttöön, joten halusimme soveltaa oppimaamme opinnäytetyössä. Oman kokemuksemme mukaan kuvallinen ilmaisu voi olla hyvin vahva väline minuuteen liittyvien asioiden käsittelyssä, joten halusimme keskittyä tutkimaan miten juuri kuvallinen ilmaisu toimii tässä projektissa. Halusimme myös kehittää osaamistamme kuvallisen ilmaisun ohjaajina. Tyttöjen Talolla käytetään paljon toiminnallisia menetelmiä vuorovaikutuksen tukena, joten oli luontevaa että yhdistimme ohjaamaamme ryhmään keskustelua ja kuvallista ilmaisua.

Toinen tavoitteemme oli tutkia miten lyhytkestoinen, tiivis ryhmäprosessi toimii ryhmäläisten minäkuvaan tukena. Tyttöjen Talolla suljetut, vuorovaikutteiset ryhmät ovat usein pitkäkestoisia, kerran viikossa kokoontuvia ryhmiä eikä tällaisia lyhyitä vuorovaikutteisia ryhmiä ole juuri järjestetty. Meidän ryhmämme kokoontui 6 kertaa kolmen viikon sisällä, 2-3 tuntia kerrallaan. Me halusimme tutkia miten lyhyt, intensiivinen toiminta vastaa tavoitteeseen vahvistaa tyttöjen minäkuvaan. Voiko siitä saada tarvittavaa tukea? Mitkä ovat sen edut tai kehittämisen tarpeet?

Kolmas tavoitteemme koskee omaa ammatillista kehittymistämme. Halusimme opinnäytetyössämme kehittää ja arvioida ammatillisia taitojamme toiminnan suunnittelun, ryhmän ohjaamisen ja toiminnan arvioinnin saralla. Halusimme syventää tietoaamme naistietoisesta työstä sekä nuorista asiakasryhmänä. Tavoitteenamme oli myös kehittyä kuvallisen ilmaisun ohjaajina.

Seuraavat arviointikysymykset toimivat toiminnan suunnittelun apuna. Ne auttoivat suunnitteluvaiheessa suuntaamaan toimintaamme kohti tavoitteita ja niiden avulla valitsimme asianmukaiset arviointimenetelmät. Arviointikysymyksiä peilaamme myöhemmin myös siihen, miten saavutimme opinnäytetyön tavoitteet.

Arviointikysymykset

1. Miten projekti vaikuttaa ryhmäläisten minäkuvaan?
2. Millaisin keinoin ryhmäläisten minäkuvaan vahvistetaan parhaalla mahdollisella tavalla lyhyen ryhmäprosessin aikana?
3. Miten lyhytkestoinen, tiivis ryhmäprosessi toimii minäkuvaan tukena?
4. Millä tavoin ryhmäläiset kokevat kuvallisen ilmaisun toimivan prosessissa?
5. Miten sovellamme toiminnallisia menetelmiä ja kuvallista ilmaisua prosessissa?
6. Millä tavoin kehityimme ryhmätoiminnan suunnittelijoina, ohjaajina ja toiminnan arvioitsijoina?

3 Opinnäytetyön arviointimenetelmät

Toimintaa ja tavoitteiden toteutumista arvioimme seuraavien arviointiaineistojen avulla.

1. Alkukartoitus: alkuhaastattelu ja alkukirje
2. Palaute ryhmäläisiltä toiminnallisesti, kirjallisesti ja suullisesti.
3. Omat havaintomme
4. Oppimispäiväkirja

Teimme osallistujille alkukartoituksen. Haastattelimme jokaisen osallistujan kahden kesken ja näin saimme tietoa ryhmäläisten elämäntilanteesta, toiveista ja mahdollisista huolista ryhmän suhteen. Haastattelun lisäksi pyysimme lisätietoa alkukirjeen avulla (liite 1). Alkukirjeessä oli kysymyksiä, joihin vastaamalla ryhmäläinen pystyi kertomaan meille ryhmään liittyvistä toiveistaan, huolistaan tai odotuksistaan. Lisäksi pyysimme kirjoittamaan kirjeeseen mikäli ryhmäläisillä oli sellaista kerrottavaa, mikä meidän ohjaajien olisi hyvä tietää ja ottaa huomioon toiminnan järjestämisessä. Alkukirjeessä käsiteltiin samanlaisia asioita kuin haastattelussa, mutta ajattelimme että alkukirjeen avulla ryhmäläisen voi olla helpompaa kertoa itsestään ja toiveistaan kuin kasvotusten vieraalle ohjaajalle.

Keräsimme jokaisen toimintakerran lopuksi palautetta. Kirjallisesti pyysimme palautetta esimerkiksi teemoitetun, avoimia kysymyksiä sisältävän kirjeen muodossa. Ryhmältä kerätyn palautteen lisäksi havainnoimme itse toiminnan ja tavoitteiden onnistumista koko prosessin ajan. Jaoimme toimintakertojen ohjaajavastuut tasaisesti. Näin toinen ohjasi vuorollaan toimintaa ja keskustelua, jolloin toinen saattoi keskittyä tarkemmin havainnointiin. Kirjoitimme lisäksi kumpikin opinnäytetyöprosessin ajan oppimispäiväkirjaa, jossa pohdimme kunkin toimintakerran jälkeen sen kerran kulkua, toimintakerran tavoitteiden toteutumista, toiminnan onnistumista ja sen herättämiä kysymyksiä sekä omaa ja toisen ohjaajuutta. Jokaisen toimintakerran jälkeen kirjoitimme ensin hetken aikaa omaa oppimispäiväkirjaamme ja sen jälkeen kävimme purkukeskustelun toimintakerran havainnoista, jonka nauhoitimme.

4 Teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyömme teoreettinen viitekehys muodostuu toimintaympäristön kuvailusta, nuoruuden ikävaiheen kuvailusta, identiteetin muodostumisesta ja minäkuvasta. Minäkuvaan sisältyvistä käsitteistä olemme nostaneet itsetunnon ja kehonkuvan osaksi teoreettista viitekehystämme, sillä niitä työstimme erityisesti ryhmässämme. Osana teoreettista viitekehystä ovat myös toiminnalliset menetelmät ja erityisesti kuvallinen ilmaisu. Toimintaympäristöä eli Tyt-

töjen Taloa voidaan myös pitää osana teoreettista viitekehystä, sillä toimintamme pohjautui vahvasti Tyttöjen Talon arvoihin ja toimintamuotoon, vuorovaikutteiseen tyttöryhmään sekä voimaannuttavaan ryhmätoimintaan.

4.1 Toimintaympäristön kuvaus: Tyttöjen Talo

Tyttöjen Talo on kohtaamispaikka 10-28-vuotiaille tytöille ja naisille. Helsingin Tyttöjen Talon lisäksi taloja on Espoossa, Tampereella, Turussa, Kuopiossa, Oulussa ja Rovaniemellä. Tyttöjen Talot toteuttavat sukupuoli- ja kulttuurisensitiivistä ja naistietoista tyttötyötä. Toimintamuotoina on avoin toiminta, suljetut vuorovaikutteiset tyttöryhmät ja yksilötyö. (Tyttötyön kansio 2012: 12-13.) Tyttöjen Talo on Kalliolan Nuoret ry:n, Setlementtinuortenliitto ry:n ja Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen kumppanuustalo. Päärahoittajina toiminnalle ovat Raha-automaatti-yhdistys, Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus, terveyskeskus ja sosiaalivirasto. (Tyttöjen Talo.)

Tyttöjen Talon toiminta perustuu Setlementtiliikkeen arvoihin, joita ovat yhteisöllisyys, erilaisuuden hyväksyminen, yksilön kunnioittaminen ja luottamus hänen voimavaroihinsa, kaikkien ihmisten tasa-arvoisuus, paikallisuus sekä sitoutuminen heikommassa asemassa olevan ihmisen tilanteen parantamiseen (Eischer & Tuppurainen 2011: 12). Tyttöjen Talon omat arvot ovat yksilöllisyys, moninaisuuden arvostaminen, tasa-arvo, ihmisen omiin voimavaroihin luottaminen, yhteisöllisyys sekä naistietoisuus. Nämä arvot ohjaavat kaikkea toimintaa ja tulevat näkyviksi aidossa kohtaamisessa ja nuoren kunnioittamisessa. Ammatillinen rakastava katse, yhteisöllisyyden arvostaminen ja voimaannuttavat menetelmät ovat tärkeitä välineitä ja arvoja nuoren tukemisessa. (Tyttötyön kansio 2012: 13.) Tyttöjen Taloilla toteutetaan sosiaalista nuorisotyötä, jonka perusajatuksena on huomioida lapsen ja nuoren kokonaisvaltainen elämäntilanne riittävän aikaisessa vaiheessa ja kohdata yksilöllisesti syrjäytymisvaarassa oleva lapsi. Tyttöjen Talon toiminnassa on alusta asti haluttu tavoittaa erityistä tukea tarvitsevia tyttöjä, joilla on elämänhallinnallisia vaikeuksia ja aikuisen tuen tarvetta. (Eischer & Tuppurainen 2011: 12-13.)

Tyttöjen Talon toimintamuotoja ovat avoin toiminta, suljetut vuorovaikutteiset tyttöryhmät ja yksilötyö. Avoin toiminta toimii matalan kynnyksen paikkana muihin toimintoihin kuten vuorovaikutteisiin ryhmiin tai yksilötyöhön. Avoimeen toimintaan tullaan viettämään aikaa, löytämään uusia kavereita ja keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista muiden tyttöjen ja turvallisten aikuisten naisten kanssa. Lisäksi harjoitellaan vuorovaikutustaitoja ja haetaan tukea arjen haasteisiin. Avoimessa toiminnassa nuori voi omissa tahdissaan rakentaa luottamuksellista suhdetta työntekijöihin. Tärkeää tässäkin työmuodossa on kohtaaminen ja yhteisöllinen ilmapiiri. (Eischer & Tuppurainen 2011: 21.)

Vuorovaikutteiset, suljetut tyttöryhmät ovat Tyttöjen Talon ydintoimintaa. Nämä tukiryhmät ovat tietyn teeman ja tarpeen ympärille rakentuvia ryhmiä, joihin jäsenet valitaan ja sovitaan yhdessä sekä päämäärä että ryhmän kesto. Ryhmään ei pääsääntöisesti oteta uusia jäseniä enää sen alkamisen jälkeen. Ryhmien teemana voi olla esimerkiksi syömisongelmat, masennus, ujous tai naiseksi kasvaminen. Ryhmiä aloitetaan myös yhteistyössä eri viranomaisten kanssa. Yksilötyöksi kutsutaan tukea ja keskusteluapua, jota nuori voi saada työntekijältä kahden kesken. Tapaamisissa kartoitetaan nuoren tukiverkostoa ja tuen tarvetta ja tarvittaessa ohjataan eteenpäin sopivan tuen piiriin. (Eischer & Tuppurainen 2011: 22.) Muita Tyttöjen Talon toimintamuotoja ovat Nuoret äidit - toiminta, Pop In - seksuaalivastavastaanotto ja tuki seksuaalista väkivaltaa kokeneille tytöille. Taloilla toteutetaan monikulttuurista tyttötyötä ja järjestetään erilaisia tapahtumia. Tyttöjen Talolla voi osallistua myös monenlaisiin harrastusryhmiin kuten mm. kädentaitoryhmään, musiikkiryhmään, kokkikerhoon ja erilaisiin liikuntaryhmiin. (Tyttöjen Talo.)

4.1.1 Naistietoinen tyttötyö

Tyttötyö tarkoittaa naiseksi kasvamisen erityispiirteiden ymmärtämistä ja tyttöjen ja nuorten naisten kasvun tukemista oman näköisikseen naisiksi. Tyttöjen Taloilla tämä tapahtuu yhteisöllisessä ilmapiirissä. (Tyttötyön kansio 2012: 12-13.) Naistietoisuus tarkoittaa ymmärrystä ja tietoisuutta tyttöjen ja naisten kehityksestä sekä kokemuksista. Samalla se on tietoisuutta naisen historiasta, erilaisista naisen malleista menneisyydessä ja nykyhetkessä, yhteiskunnan odotuksista ja arvostuksista sekä näiden yhteyksistä omaan kokemukseen. (Tyttötyön kansio 2012: 13.) Eischerin ja Tuppuraisen mukaan tämä tietoisuus tähtää löytämään oman näköinen naiseus ja tulemaan ”sinuiksi” itsensä ja ympäröivän maailman kanssa (Eischer & Tuppurainen 2011: 16).

Tyttöjen Taloilla toteutetaan sukupuolisensitiivistä työtettä, mikä tarkoittaa että toiminnassa huomioidaan tyttöyden erityispiirteiden, kipukohtien ja naiseksi kasvamisen haasteet. Naiseksi ja mieheksi kasvaminen on monin tavoin erilainen prosessi ja sukupuolisensitiivisen työtteen avulla kannustetaan ja tuetaan nuorta löytämään juuri omanlaisensa tapa olla nainen tai mies. Kaikessa toiminnassa korostetaan, ettei ole olemassa yhtä oikeaa naiseuden tai miehyyden mallia. (Eischer & Tuppurainen 2011: 15.) Näin sukupuolisensitiivisessä työtössä pyritään purkamaan ja laajentamaan sukupuolirooleja, sukupuoleen kohdistuvia odotuksia ja sukupuolittuneita käyttäytymismalleja (Tyttötyön kansio 2012: 10).

Sukupuolisensitiivisen näkökulman mukaan omaan sukupuoleen identifioituminen on tärkeää ihmisen terveen kasvun kannalta ja vahvistaa osaltaan itsetuntoa. Eischer ja Tuppurainen

viittaavat Juoteeseen, jonka mukaan omaan sukupuoleen identifioituminen auttaa arvostamaan myös toista sukupuolta: parhaimmillaan tämä näkyy yhteytenä toiseen sukupuoleen niin, että oman sukupuolen erityispiirteet ovat vahvuus, eivät vaiettava asia (Eischer & Tuppurainen 2011: 15). Sukupuolisensitiivisen näkökulman mukaan sukupuoli on lapsen identiteetin tärkeä osa, jota ei saa piilottaa, vaan nimenomaan ottaa sukupuolen erityispiirteet huomioon kasvatuksessa. Tyttöjen Taloilla myös vierastetaan sukupuolten välistä vastakkainasettelua. (Eischer & Tuppurainen 2011: 15-16.)

Tyttöjen Taloilla toteutetaan myös kulttuurisensitiivistä työtettä. Tällä tarkoitetaan herkkyyttä huomioida eri kulttuureihin kuuluvat erityispiirteet: tämä ei tarkoita pelkästään etnisyttä vaan erilaisia nuorisokulttuureja, elämäntapoja, seksuaalista suuntautumista tai yhteiskunnallista osallistumista. Työntekijän on oleellista huomioida tyttöjen välisiä eroja: tytöt eivät ole yksi yhtenäinen ryhmä. Tämä mahdollistaa jokaisen tytön yksilöllisen kohtaamisen. (Tyttötyön kansio 2012: 10.)

Tyttöjen Talon ”henki”, ilmapiiri, on yksi tyttötyön elementti. Kaunis ja kutsuva sisustus on tärkeä osa Tyttöjen Talon ilmapiiriä: talo on sisustettu tyttöjen toiveita kuunnellen kauniiksi, tyttöyttä arvostavaksi ja viihtyisäksi tilaksi. Tyttöjen Talossa ajatellaan, että kodinomainen tila toimii osaltaan eheyttävänä elementtinä ja viestittää: ”Sinä olet tärkeä”. (Eischer & Tuppurainen 2011: 13.)

Tutkimuksessa Tyttöjen Talo on kuin avoin koti viitataan Karmaniin, jonka mukaan sukupuolisensitiivinen työte edellyttää työntekijän omien sukupuolirooleihin liittyvien käsitysten tiedostamista ja stereotyyppien kriittistä tarkastelua (Eischer & Tuppurainen 2011: 16-17). Lisäksi naistietoisuus edellyttää työntekijän oman itsetuntemuksen kehittämistä sekä oman sisäisen käsikirjoituksen tuntemista. Tätä voidaan Helsingin Tyttöjen Talon johtajan Uusitalo-Herttuan mukaan pitää tyttötyöntekijän ammatillisena laatutekijänä. (Tyttötyön kansio 2012: 13.)

4.1.2 Tyttöjen Talo osana nuorten palveluja

Tyttöjen Talot pyrkivät kehittämään ja suuntaamaan toimintaa paikallisten ja alueellisten tarpeiden mukaan ja näin vastaamaan kävijäkunnan tarpeisiin. Tästä syystä eri puolilla Suomea sijaitsevien Tyttöjen Talojen toiminta on keskenään erilaista, vaikka viitekehys onkin sama. (Eischer & Tuppurainen 2011: 20.)

Tyttöjen Talot tekevät paljon yhteistyötä erilaisten järjestöjen kanssa. Myös yhteistyö kuntasektorin kanssa toimii; Taloilta ohjataan nuoria julkisten palvelujen piiriin ja julkisista pal-

veluista Taloille. Erityisesti yhteistyötä tehdään lastensuojelun, äitiys- ja lastenneuvolan sekä psykiatristen yksiköiden kanssa. Koulutoimessa yhteistyötahoja ovat psykologit, koulukuraattorit ja terveydenhoitajat. (Eischer & Tuppurainen 2011: 20-21.) Yhteistyötä tehdään myös pakolaisten vastaanottokeskusten ja ulkomaalaistoimiston kanssa: näin maahanmuuttajatyttöihin saadaan kontakti jo varhaisessa vaiheessa ja he pääsevät turvallisesti sopeutumaan uusiin oloihin ja suomen kieleen Tyttöjen Taloilla (Eischer & Tuppurainen 2011: 20). Osa tytöistä löytää Tyttöjen Talolle omatoimisesti, esimerkiksi ystävien tai netin avulla. On kuitenkin tavallista että esimerkiksi koululta tai sosiaalitoimesta otetaan yhteyttä ja tullaan tutustumaan ensimmäisen kerran yhdessä tytön kanssa. Jokainen uusi tyttö pyritään kohtaamaan yksilöllisesti ja selvittämään hänen tuen tarpeitaan ja kiinnostuksenkohteitaan. Näin tytöt pyritään sitouttamaan talolle, vaikka Tyttöjen Talolla käyminen onkin aina vapaaehtoista. (Eischer & Tuppurainen 2011: 21.)

Tytöjen Taloilla saadaan usein kontakti kävijäryhmiin, joita muut auttajatahot tavoittavat huonosti. Näitä ryhmiä ovat mm. nuoret äidit, jotka eivät nuoren ikänsä ja haasteellisen elämäntilanteensa vuoksi useinkaan kiinnity perheille suunnattujen palveluiden piiriin. Toinen ryhmä ovat kaupunkeihin muuttaneet tytöt, jotka jostakin syystä ovat pudonneet koulutuksen ja työelämän tavoittamattomiin ja näin ollen ovat vailla yhteisöä, johon kiinnittyä turvallisesti. Kolmas ryhmä ovat seksuaalista väkivaltaa kokeneet nuoret, joita Tyttöjen Taloille saapuu koko ajan. Aikuisille seksuaalista väkivaltaa kokeneille naisille on olemassa palveluja ja tukea, mutta nuorten tyttöjen kynnys osallistua aikuisten tukipalveluihin on korkea. (Eischer & Tuppurainen 2011: 23.)

Mielenterveyspalvelujen osalta Tyttöjen Talosta on kehittynyt kannatteleva taho. Taloilla on mahdollista kannatella tyttöä niin pitkään, että hän pääsee tarvitsemansa avun piiriin; usein jonot mielenterveyspalveluihin ovat hyvin pitkät. Eischer ja Tuppurainen kirjoittavat että ilman Tyttöjen Talon tukea moni avun tarpeessa oleva tyttö saattaisi sairastua niin vakavasti, että ainoa riittävä hoitomuoto olisi psykiatrisen laitoshoidon. Tyttöjen Talo on kuin avoin koti - tutkimuksen mukaan tavoitteena on, että yhteistyö psykiatristen hoitoyksiköiden kanssa syvenisi niin, että ne lähettäisivät tyttöjä joiden ongelmat ovat vielä toistaiseksi lieviä (kuten yksinäisyyttä tai kiusaamista) Tyttöjen Talon tuen piiriin. Sen sijaan Tyttöjen Talolta tulisi voida lähettää nopeasti hoitaville yksiköille sellaisia tyttöjä, jotka ovat terapian tai muun psykiatrisen hoidon tarpeessa. (Eischer & Tuppurainen 2011: 22-23.)

4.2 Nuoruuden ikävaihe ja kehitystehtävät

Nuoruusiän määritelmä vaihtelee hiukan lähteestä riippuen. Aalberg ja Siimes määrittelevät nuoruuden sijoittuvan ikävuosien 12-22 väliin. Heidän mukaansa nuoruusikä voidaan jaotella

kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (12-14-vuotiaat), varsinaiseen nuoruuteen (15-17-vuotiaat) ja jälkinuoruuteen (18-22-vuotiaat). (Aalberg & Siimes 2007: 67-68.)

Tikkasen väitöskirjassa 15-20-vuotiaiden nuorten toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen, mainitaan suurimpien erojen löytyvän nuoruuden päättymisvaiheen määrittelyssä: lähteestä riippuen nuoruuden nähdään jatkuvan joko 21-, 25- tai jopa 35-vuotiaaksi saakka (Tikkanen 2012: 17). Dunderfelt määrittää nuoruuden ikävaiheeksi 12-20-vuotta (Dunderfelt 2011: 84). Dunderfelt tosin mainitsee että tarkkoja rajoja on mahdotonta asettaa ja varsinainen aikuisuuden vaihe alkaa hänen mukaansa suunnilleen 18-22-vuotiaana. Aikuisuuden hän kuvailee olevan prosessi, joka jatkuu läpi koko elämän. (Dunderfelt 2011: 92.)

Aalbergin ja Siimeksen mukaan jälkinuoruus on tietynlaista seestymistä nuoruuden myrskyistä. Suhde vanhempiin on ymmärtäväisempi ja tasa-arvoisempi ja nuori hyväksyy itsessään vanhempien kaltaisia piirteitä ja arvomaailmaa. Itsekeskeisyys nuoren elämässä vähenee ja kyky empatiaan lisääntyy suhteessa vanhempiin, kavereihin ja seurustelusuhteisiin. Hän arvostaa omaa ja toisen yksityisyyttä ja pohdiskelee omaa asemaansa yhteiskunnassa. Tässä vaiheessa on alkamassa itsenäinen elämä, johon kuuluvat valinnat ja ratkaisut esimerkiksi ammatillisesta päämäärästä ja perheen perustamisesta. Tätä ikävaihetta voidaan kuvata identiteettikriisinä. (Aalberg & Siimes 2007: 70-71.)

Kehitystehtävillä tarkoitetaan haasteita, joita yksilö kohtaa eri elämänvaiheissa. Niiden kohtaaminen ja niistä selviytyminen mahdollistavat kehittymisen. Tämän myötä yksilö voi siirtyä seuraavaan elämänvaiheeseen. Dunderfelt viittaa kirjassaan *Elämänkaaripsykologia* Robert J. Havighurstiin, jonka mukaan nuoruuden kehitystehtäviä ovat uuden, kypsemmän suhteen saavuttaminen molempiin sukupuoliin, oman feminiinisen tai maskuliinisen roolin löytäminen, oman fyysisen ulkonäön hyväksyminen, itsenäisyyden saavuttaminen tunne-elämässä suhteessa omiin vanhempiin ja muihin aikuisiin, valmistautuminen perheen perustamiseen, vastuunottaminen taloudellisista seikoista, oman maailmankatsomuksen, moraalien ja arvomaailman kehittäminen ja pyrkimys sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen. (Dunderfelt 2011: 85.)

Myös Aalberg ja Siimes kuvailevat nuoruuden kehitystehtäviä samantyyppisesti. Heidän mukaansa itse hankittu autonomia on nuoruuden ikävaiheen kehityksellinen tavoite. Tämän autonomian eli itsenäisyyden saavuttaakseen nuoren on ratkaistava kolme kehitystehtävää. Nämä kehitystehtävät ovat irrottautuminen lapsuuden vanhemmista ja heidän löytämisensä uudelleen aikuisella tasolla, oman kehonkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen sekä turvautuminen ikätovereihin kasvun ja kehityksen aikana. (Aalberg & Siimes 2007: 67-68.)

Kirjassa Elämänkaaripsykologia viitataan Eriksoniin, joka kuvailee identiteetin muodostumisen olevan psykososiaalisen kehitysteorian mukaan nuoruuden kehitystehtävä. Nuoruudessa omaa itseä etsitään kokeilemalla erilaisia rooleja ja kyseenalaistetaan vanhempien ja ympäristön tarjoamia malleja. Tämä identiteetin muodostuminen ei tapahdu useinkaan tuskattomasti: epävarmuus on kehityksen kannalta välttämätöntä. (Dunderfelt 2011: 237.) Nuori voi myös kokea kahdennenkymmenennen ikävuoden tienoilla itsenäistymisahdistusta: oman yksilöllisyyden tunteen herääminen voi aiheuttaa ajoittain voimakasta erillisyyden ja yksinäisyyden tunnetta (Turunen 2005: 137-138).

Dunderfelt kuvaa jäsentymisen vaiheeksi ikävuosia 20-40-vuotta. Kahdennenkymmenennen ikävuoden jälkeen kehitysvaiheiden painopiste siirtyy yksilöllisyyden kehitykseen. Jäsentymisen vaiheen kehitystehtäviä ovat hänen mukaansa esimerkiksi oman yksilöllisen minuuden etsintä, oman persoonallisuuden uudelleen muokkaaminen ja omien opittujen arvojen ja asenteiden kohtaaminen. (Dunderfelt 2011: 95-97.) Nuori aikuinen kohtaa tässä elämänvaiheessaan uusia ihmisiä, kulttuureja, asenteita, arvoja ja ideologioita sekä oman persoonallisuutensa erilaisia piirteitä. Ajatukset itsestä, ammatinvalinnasta ja ylipäätään elämässä pärjäämisestä saattavat aiheuttaa sisäistä rauhattomuutta. Dunderfelt painottaa edelleen, että tarkkoja ikärajoja eri kehitysvaiheista on vaikea asettaa ja nämäkin nuoren aikuisuuden haasteet saattavat esiintyä jo aikaisemmin nuoruuden kehitysvaiheen yhteydessä. (Dunderfelt 2011: 99-100.)

4.3 Identiteetti ja sen muodostuminen

Keltikangas-Järvinen kuvailee identiteettiä tunteeksi minän pysyvyydestä ja varmuudesta. Se on varmuuden tunnetta siitä kuka on tai keneksi on kasvamassa. Identiteetti on minän kokonaisuus, jonka osia ovat mielikuva itsestä ja minäkäsitys. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 112.) Identiteettiä voi kuvata myös oman yksilöllisyyden kokemuksen löytämiseksi. Kirjassa Nuoren aika kuvataan identiteetin liittyvän vahvasti yksilön sosiaaliseen maailmaan. Muodostaessaan identiteettiään nuori pyrkii harjoittelemaan ja omaksumaan erilaisia rooleja. Identiteetti muodostuu suhteessa ympäristöön. Nuori peilaa itseään lähiympäristöönsä, ympäröivään yhteiskuntaan ja kulttuuriin sekä sen asettamiin tavoitteisiin. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2007: 74-75.) Myös Aapola, Gonick & Harris mainitsevat ystävyysuhteiden olevan tärkeä tekijä nuoren identiteettityössä: yksilöityminen tapahtuu siis vuorovaikutuksessa muihin (Aapola, Gonick & Harris 2005: 112).

Martikaisen mukaan identiteetillä tarkoitetaan yksilön kokemusta siitä, minkälainen hän on. Tietoinen identiteetin muodostaminen alkaa nuoruusiässä. Tällöin yksilöllä on riittävästi elämäkokemusta ja psyykkisiä valmiuksia muodostaakseen omaa identiteettiään. Nuori pohtii

kuka hän oikeastaan on ja minkälaiseksi hän haluaisi tulla. Oma minuus, omat odotukset, tarpeet ja ympäristön odotukset ovat jatkuvassa muutoksessa. Näin ollen identiteetin muodostaminen siis alkaa nuoruudessa, mutta sen muotoutuminen ja etsintä jatkuu läpi elämän eri ikävaiheiden. (Martikainen 2007: 149-151.)

Myös teoksessa Ihmisen psykologinen kehitys identiteetin muodostumisen kuvaillaan alkavan nuoruusiässä, jolloin ihminen muodostaa käsitystä itsestään mahdollisuuksien, haasteiden ja valintojen tuloksena. Nuoruusiässä ihminen kohtaa monia mahdollisuuksia ja haasteita ja hänen tulee tehdä erilaisia päätöksiä ja valintoja liittyen esimerkiksi kaveripiiriin, harrastuksiin ja ammatinvalintaan. Osa valinnoista johtaa haluttuun lopputulokseen, osa taas ei: tällöin nuori joutuu sopeutumaan kulloiseenkin tilanteeseen ja sopeuttamaan tavoitteitaan. Valinnat ja sopeutuminen johtavat tietynlaiseen lopputulokseen ja asemaan yhteisössä: nuori muodostaa kuvaa itsestään eli muodostaa identiteettiään niin tämän aseman edustajana, kuin myös omasta toiminnasta saatavan palautteen pohjalta. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006: 132.) Identiteetin muodostumista voi kuvata myös termillä identiteettikriisi (Aaltonen ym. 2007: 74).

Tikkasen mukaan kehitysteorioita on kritisoitu yleistämisestä. Ne pyrkivät kuvaamaan ihmisen persoonallisuuden kehitystä, mutta yleensä nämä teoriat pohjautuvat havaintoihin, joita on tehty angloamerikkalaisista, keskiluokkaisista, valkoisista miehistä ja pojista. Näin tyttöjen kehitys on näyttäytynyt poikkeavana: esimerkiksi tyttöjen ihmissuhdesuuntautuneisuus on saatettu tulkita merkiksi epäitsenäisestä kehityksestä. (Tikkanen 2012: 18.) Myös Uusitalo-Herttuan mukaan tytöt jäsentävät itseään vahvasti ihmissuhteiden kautta. Naistutkimuksessa tästä käytetään termiä relationalisoituminen. Tyttöjen identiteetin muodostumiselle tärkeitä suhteita on saatettu tulkita negatiivisesti riippuvuudeksi. Ystävyysuhteet voidaan kuitenkin nähdä myös syrjäytymiseltä suojaavana tekijänä. Toisaalta toisiin suuntaaminen ja ymmärtäminen saattavat altistaa esimerkiksi masennukselle, jos oma itse unohtuu. Tyttöjen ja naisten elämä voidaankin nähdä tasapainoiluna muista huolehtimisen ja oman erillisyyden ja itsekkyyden välillä. Tämä tasapainoilu vaatii paljon identiteettityötä, joka kehittää joustavuutta ja kykyä jäsentää itseään ja ympäristöään. Näin se voi olla myös vahvuus ja tukea tyttöjen selviytymistä moninaisessa maailmassa. (Tyttötyön kansio 2012: 21-22.)

Tyttöjen Talon yksi tavoite on tukea tyttöjen oman identiteetin muodostumista. Paikan toiminta pyrkii tukemaan tyttöjen hyvinvointia, heidän itsetuntoaan ja omanarvontuntoaan. Tavoite on että heistä kasvaisi voimaantuneita ja itsensä näköisiä naisia. Tyttöjen Talolla uskotaan, että jokaisen ihmisen sisältä löytyvät voimavarat ja ratkaisut hänen elämäänsä. Tämän prosessin avuksi nuori voi tarvita aikuisen tukea ja eheyttävää yhteisöä. (Eischer & Tuppurainen 2011: 46-47.)

4.4 Minäkuva

Identiteetti liittyy vahvasti yksilön sosiaaliseen maailmaan, minäkuva taas yksilön sisäiseen maailmaan (Aaltonen ym. 2007: 74-75). Keltikangas-Järvisen mukaan minäkuva on ihmisen oma käsitys siitä, minkälainen hän on. Minäkuvaan sisältyy käsitys omista vahvuuksista, heikkouksista, taidoista, luonteenpiirteistä, arvomaailmasta ja pyrkimyksistä elämässä. Minäkuva ohjaa ihmisen elämänvalintoja ja päätöksiä, kuten esimerkiksi ammatin tai puolison valintaa. (Keltikangas-Järvinen 2010b: 17.) Salmelan tutkimuksessa terveen minäkuvan piirteiksi määritellään pettymysten sietäminen, hyvät ihmissuhteet läheisiin, itsensä tarpeelliseksi tunteminen ja hyväksyminen sellaisena kuin on ja itsensä arvostaminen (Salmela 2006: 130).

Mielialanvaihtelut eivät vaikuta minäkuvaan, vaan se on ihmisen pysyvä käsitys itsestään (Keltikangas-Järvinen 2010a: 30). Minäkuvasta voidaan käyttää myös termiä minäkäsitys. Minäkäsitys voidaan jakaa kolmeen osioon: todelliseen minäkäsitykseen (minkälaisena yksilö pitää itseään), ihanneminäkäsitykseen (minkälainen yksilö haluaisi olla) ja normatiiviseen minäkäsitykseen (minkälaisena muut yksilöä hänen mielestään pitävät tai mitä he häneltä odottavat). Jos yksilö kokee ihanneminänsä paljon todellista minää positiivisempänä, saattaa se aiheuttaa esimerkiksi masennusta, ahdistuneisuutta ja vetäytyvyyttä. Jos eroa todellisen minän ja ihanneminän välillä saadaan kavennettua ihmisen itsetunto voi parantua. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2004: 4-5.)

Aikuisen ihmisen kypsä minäkuva on totuudenmukainen: se vastaa piirteitä, taitoja ja kykyjä joita yksilöllä todella on. Se on myös lähellä muiden ihmisten käsitystä hänestä. Totuudenmukainen minäkuva rakentuu havaintojen pohjalta, joita ihminen tekee itsestään. Kypsä minä on riippumaton ympäristön odotuksista: jos aikuinen ihminen kovasti painottaa minäkuvansa ja muiden samankaltaisuutta, ei hänellä ole kovin itsenäistä ja eriytynyttä minää. Aikuisen ihmisen itsenäisyys näyttäytyy niin, ettei hänen tarvitse verrata itseään muihin ja elää elämäänsä mahdollisimman samankaltaisesti kuin muut. Hänen ei myöskään tarvitse pohtia hyväksyvätkö muut hänet. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 119.) Murrosikäisen minäkuva sen sijaan muuttuu vielä sen mukaan mitä muut hänestä ajattelevat, joten se ei ole vielä kovin pysyvä (Keltikangas-Järvinen 2010a: 116).

Nuoren minäkuvaa määrittävät muun muassa muiden ihmisten palaute esimerkiksi ulkonäöstä, ikätovereiden hyväksyntä ja koulu- tai urheilumenestys. Myös stressaavilla elämäntapahtumilla ja siirtymillä, kuten koulun vaihdoksilla on vaikutusta nuoren minäkuvaan, usein kielteiseen suuntaan. Usein minäkuva kuitenkin palautuu kun siirtymästä on kulunut jonkin aikaa. Minäkuva vaikuttaa merkittävästi myös siihen, miten nuori toimii kohdatessaan haastavia ja vaikeita tilanteita. (Nurmi ym. 2006: 143.)

Keltikangas-Järvisen mukaan naisten ja miesten minäkuvien erilaisuus pohjaa kasvatukseen ja kulttuuriin. Naiset ja miehet kuvailevat ja arvostavat minäkuvissaan eri asioita. Suurin ero on siinä, että naisten minäkuva ottaa huomioon ympäröivän maailman: ihmissuhteet ovat aina osa naisten itsearviota. Naisten minäkuvaan kuuluu kokemus siitä, että kuuluu johonkin ja on suhteessa muihin ihmisiin. Myös sosiaalisen vastuun tunne, muiden ihmisten huomioon ottaminen ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat nimenomaan osa naisten itsetuntoa. Vastaava sosiaalinen vastuu tai ihmissuhdevastuu ei liity miesten itsetuntoon, kun taas vastuunottaminen asioista liittyy. Miesten itsemäärittelyyn ei liity muita ihmisiä. Yksilöllisyys, riippumattomuus ja itsenäisyys ovat keskeisiä tekijöitä miesten minäkuvaan. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 64-67.)

4.4.1 Itsetunto

Itsetunto on tärkeä osa minäkuvaan. Keltikangas-Järvisen mukaan itsetunto on käsitys siitä kuinka hyvänä tai huonona ihminen näkee itsensä. Hyvän itsetunnon omaava näkee itsessään enemmän hyvää kuin huonoa. (Keltikangas-Järvinen 2010b: 101-102.) Dunderfelt kuvailee itsetunnon olevan ihmisen sisäistä tunnetta ja tulkintaa omasta hyvydestään ja arvostaan (Dunderfelt 2006: 132). Itsetuntoa voi kuvata ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, arvostaa itseään ja pitää itsestään puutteista huolimatta. Se on kyky nähdä oma elämä ainutkertaisena ja tärkeänä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen näkee hyvät ja huonot puolensa realistisesti, mutta kuvatessaan itseään hän painottaa hyviä ominaisuuksiaan eivätkä puutteet ja heikkoudet horjuta hänen itsekunnioitustaan. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 16-17.)

Itsetunto on sisäistä tunnetta omasta arvokkuudesta ja hyvydestä. Se ei ole riippuvainen muiden arvostuksesta tai ulkoisesta menestyksestä ja suorituksista. (Keltikangas-Järvinen 2010b: 102.) Hyvän itsetunnon omaava ihminen uskaltaa tehdä itsenäisiä ratkaisuja elämässään riippumatta muiden mielipiteistä: hän ei ole jatkuvasti huolissaan siitä mitä muut hänestä ajattelevat eikä hae muiden hyväksyntää. Hän voi toimia myös vastoin yleistä mielipidettä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita muiden loukkaamista. Ihminen kykenee tekemään itselleen sopivat valinnat ympäristön odotuksista huolimatta ja elämään omannäköistä elämää. Hyvä itsetunto on myös muiden ihmisten arvostamista ja pettymysten ja epäonnistumisten sietämistä. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 19-22.)

Keltikangas-Järvinen jakaa itsetunnon neljään osa-alueeseen: yleiseen itsetuntoon, suoritusitsetuntoon, sosiaalisen suosion tunteeseen ja lähimpiin ihmisiin kohdistuvaan itsetuntoon. Yleinen itsetunto on itsearvostusta ja uskoa omiin mahdollisuuksiin. Suoritusitsetunto viittaa kykyyn suorittaa vaativia tehtäviä, luottamusta omaan oppimiskykyyn ja rohkeutta ottaa vastaan haasteita. Sosiaalisen suosion tunne tuo luottamusta siihen, että yksilö selviytyy sosiaalisissa tilanteissa ja osaa toimia niissä. Lähimpiin kohdistuva itsetunto on tunnetta siitä, että

yksilöllä on läheisiä suhteita muihin ihmisiin ja hän on itse jollekin tärkeä ja ainutkertainen. Yksilön itsetunnon määrä näillä eri alueilla saattaa vaihdella eikä kenelläkään voi olla täydellisen hyvää tai huonoa itsetuntoa. Yhteiskunnassamme itsetuntoa mitataan lähes kokonaan suoritusitsetuntona ja sitä myös arvostetaan eniten. Näin ollen esimerkiksi sosiaalisissa suhteissa itseensä luottava ihminen ei itsekään välttämättä ymmärrä että kyseessä on vahva itsetunnon alue. (Keltikangas-Järvinen 2010b: 106-107.)

Itsetunto rakentuu itsearvostuksesta, itseluottamuksesta ja itsevarmuudesta. Itsearvostuksella tarkoitetaan ihmisen uskallusta olla eri mieltä sekä kykyä puolustaa itseään ja oikeuksiaan. Hän osaa myös arvostaa omia suorituksiaan ja on tyytyväinen niihin. Itseluottamusta osoittaa esimerkiksi se, kuinka ihminen uskaltaa elämässään asettaa itselleen tavoitteita ja ottaa haasteita vastaan. Itsevarmuutta kuvaa se kuinka paljon ihminen uskoo voivansa vaikuttaa elämäänsä omilla ratkaisuillaan ja kokeeko hän hallitsevansa eteen tulevia asioita ja haasteita. Myös se, ettei ihminen jää aina katumaan tekemiään päätöksiä kuvaa itsevarmuutta. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 18.)

Ihmisen ulkoisen olemuksen perusteella ei voi tehdä päätelmiä yksilön itsetunnon määrästä. Ulkoisesti itsevarmalla, esiintymistaitoisella ihmisellä ei ole automaattisesti hyvä itsetunto eikä hiljaisella, vetäytyvällä ihmisellä huono itsetunto. (Dunderfelt 2006: 133.) Hyvää itsetuntoa voi myös oppia näyttelemään, joten ensivaikutelman perusteella ihmisen itsetunnon määrää ei voi päätellä (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2009: 12).

Dunderfeltin mukaan itsetunto on ihmisen sisäistä tulkintaa omasta arvostaan. Niin minäkäsitys kuin siten itsetuntokin ovat muodostuneet vuorovaikutuksessa ympäristömme kanssa. Niiden muodostumiseen on vaikuttanut se, mitä muut ovat meistä ajatelleet ja miten he ovat meitä kohtaan käyttäytyneet. Näin ollen minäkuva ja itsetunto ovat suurimmaksi osaksi opittuja. Itsetunto on ihmisen omaa tulkintaa itsestä, mutta kaikki tulkinnat ovat muuttuvia ja myös muutettavissa. Itsetuntokin voi elämän aikana vaihdella esimerkiksi erilaisten vastoinkäymisten myötä. Huonosta itsetunnosta kärsivää ihmistä voi lohduttaa Dunderfeltin ajatus siitä, että jokainen ihminen on paljon arvokkaampi kuin mitä opitut mallit yrittävät hänelle sanoa. (Dunderfelt 2006: 132-135.)

Nuoren itsetunto on läheisesti yhteydessä hänen elinympäristöönsä sekä nuoren ja hänen vanhempensa ja muiden läheisten ihmisten vuorovaikutussuhteisiin. Nuoren hyvän itsetunnon kehityksen kannalta on tärkeää tuntea itsensä hyväksytyksi ja saada oikeudenmukaista palautetta itsestään. Hyvä itsetunto luo nuorelle turvallisuuden tunteen, joka kumpuaa realismittuuden pohjautuvasta itsensä tuntemisesta, arvostamisesta ja kunnioittamisesta. (Aaltonen ym. 2007: 152.) Nuoren kokemus siitä, että vanhemmat rakastavat häntä, hän on heille tärkeä ja vanhempien odotukset eivät ole kohtuuttomia luo perustan lapsen ja nuoren hyvälle itsetun-

nolle (Keltikangas-Järvinen 2010a: 27). Murrosiän loppupuolella ja varhaisaikuisuudessa vanhempien ja muiden ihmisten suora vaikutus nuoren itsetuntoon vähenee (Keltikangas-Järvinen 2010a: 224).

Tyttöjen ja poikien itsetunnosta ja sen eroavaisuuksista on tehty paljon tutkimuksia. Johtopäätökset tutkimusten välillä ovat hyvinkin ristiriitaisia ja tutkimukset ovat Keltikangas-Järvisen mukaan joskus jopa tarkoitushakuisia. Tällaisissa tutkimuksissa on haluttu osoittaa että pojilla on parempi itsetunto kuin tytöillä, koska tällöin monet käyttäytymiserot sukupuolten välillä selittyisivät. Vaikuttaa siltä, että tyttöjen ja poikien itsetunnossa on kuitenkin laadullinen ero: poikien keskeinen itsetunnon määrite on suoriutuminen kun taas tytöille se on vain yksi tekijä. Tyttöjen itsetunnon kannalta sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys ja tytöille saman sukupuolen osoittama hyväksyntä on hyvin tärkeää. Keltikangas-Järvinen on sitä mieltä, että tyttöjen ja poikien väliset itsetuntoerot johtuvat ennen kaikkea kasvatuksesta: siitä miten eri tavalla tyttöjä ja poikia kasvatetaan, kohdellaan ja kannustetaan. (Keltikangas-Järvinen 2010a: 67-70.)

Myös Salmelan tutkimuksessa Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina, todetaan sosiaalisten suhteiden olevan tyttöjen itsearvostuksen kannalta merkittäviä. Tutkimuksessa havaittiin seurustelu- ja ystävyysuhteisiin liittyvien asioiden olevan tytöille tärkeämpiä kuin pojille. Tytöt kokivat myös saavansa enemmän sosiaalista tukea kuin pojat. (Salmela 2006: 113-114.) Tässä tutkimuksessa tyttöjen pätevyyden ja itsearvostuksen kokemusten havaittiin olevan poikien kokemuksia kielteisempiä. Vanhempien hyväksynnällä oli merkitystä tyttöjen itsearvostuksen kokemukseen. Myös ystävien hyväksyntä oli itsearvostuksen kannalta tärkeämpää tytöille kuin pojille. Nuoruusiän itsearvostuksen kokemuksilla on havaittu olevan kauaskantoisia vaikutuksia yksilön minäkäsityksen kannalta. Nämä vaikutukset liittyvät psyykkiseen hyvinvointiin kuten mielialaan, energisyyteen ja häpeän tuntemuksiin. Tutkimuksen tulosten perusteella Salmela kehottaa kiinnittämään huomiota keinoihin, jotka vahvistaisivat erityisesti tyttöjen pätevyyden ja itsearvostuksen kokemuksia. (Salmela 2006: 127-131.)

4.4.2 Kehonkuva

Lähteestä riippuen kehonkuvaan viitataan termeillä kehonkuva tai ruumiinkuva. Käytämme tekstissä molempia termejä kuvaamaan samaa käsitettä, riippuen lähteestä. Ruumiinkuva käsitteää yksilön ajatukset, havainnot ja tuntemukset omasta ruumiistaan. Ruumiinkuvan käsitettä voidaan kuvailla eri termein kuten ulkonäköytytyväisyys, painotyytyväisyys, ulkonäköön suuntautuminen, ulkonäön arvioiminen, kehoarvostus tai tarve laihuuteen. (Laakso 2013: 9.)

Laakson mukaan aiemmissa tutkimuksissa (Oksanen; Ålgars) on selvinnyt, että tyytymättömyys omaan ruumiiseen ja ulkonäköön on ajassamme yleistä niin suomalaisten lasten kuin aikuis-tenkin keskuudessa. Lisäksi Ålgarsin tutkimuksen mukaan naisten tyytymättömyys omaan ruumiiseen on yleisempää kuin miesten. (Laakso 2013: 91.) Myös Liimakka viittaa aiempiin tutkimuksiin (Abbott & Barber; Frost; Hesse-Biber; Liimakka; Välimaa), joiden mukaan nykyajan länsimaisissa yhteiskunnissa tyttöjen ja nuorten naisten kekokemusta määrittää suurimmaksi osaksi fyysinen ulkomuoto (Liimakka 2013: 13).

Aapolan, Gonickin ja Harrisin mukaan nuoria naisia kannustetaan suhtautumaan kehoihinsa objekteina, jotka ovat olemassa muiden esteettistä mielihyvää ja käyttöä varten. Heitä kannustetaan tavoittelemaan parempaa ulkomuotoa. Näin ollen omaan kehoon suhtaudutaan ikään kuin ulkopuolelta, arvioiden kriittisesti sen viehättävyyttä tai epäviehättävyyttä. (Aapola, Gonick, Harris 2005: 136.) Tytöt kiinnittyvät helposti yhteiskunnassamme vallitsevaan vahvojen asenteiden ja käsitysten värittämään kuvaan naiseudesta, enemmän kuin omaan kehoonsa. Oma kokemus itsestä määrittyy sen kautta miten heidät on nähty. Nuoren naisen kehollinen liikkuvuus ja tilankäyttö kutistuvat mikäli hän suhtautuu omaan kehoonsa objektina. Tyttöjen Taloilla on tavoitteena että tyttö löytäisi kulttuurissamme vallitsevan naisen ruumiin kohteellistamisen sijaan omannäköisen, subjektiivisen ja aktiivisen suhteen omaan kehoonsa. Näin toimiessaan hän ymmärtäisi määrittelevänsä itse omat rajansa ja päättävänsä kehostaan. Aktiivinen suhde omaan kehoon auttaa ottamaan tilaa, ilmaisemaan itseään kehollisesti ja päättämään itse mitä haluaa tehdä ja mitä ei. (Eischer & Tuppurainen 2011: 89.)

Tavoitetta lisätä naisten subjektiivista ja aktiivista suhdetta omaan kehoonsa tukee myös Liimakan tutkimuksen havainto. Liimakka tutki nuorten naisten ruumiinkokemuksia ja ruumiillisen toimijuuden mahdollisuuksia väitöskirjassaan *Re-embodied: young women, the body quest and agency in the culture of appearances*. Tässä tutkimuksessa nuoret naiset kokivat voimaannuttaviksi sellaiset hetket, jolloin he unohtivat fyysisen ulkomuotonsa ja oman kehonsa tarkkailun. Tällaisina hetkinä he kokivat itsensä ja ympäristönsä ikään kuin sisältä päin kehostaan, sen sijaan että he olisivat tunteneet olevansa oman kehonsa ulkopuolella kriittisinä tarkkailijoina. Tutkimuksessa jotkut nuoret naiset löysivätkin uudenlaisen ja voimaantuneemman tavan olla kehossaan kriittisen reflektion ja uusien ruumiillisten kokemusten avulla. Kokemus omasta kehosta voi siis muuttua. (Liimakka 2013: 68.)

Liimakan tutkimuksessa selvisi, että nuorten naisten kokemus ruumiillisuudestaan on ristiriitainen. Kulttuurimme kehoihanne edellyttää kaunista ja tervettä ulkomuotoa, mutta samaan aikaan kulttuurissamme vallitsee itsenäisyyttä ja vahvaa toimijuutta painottava minuuksihanne. Yksilön oletetaan kykenevän vastustamaan ihannekehon vaatimusta. Niinpä naiset pyrkivät tämän tutkimuksen mukaan tavoittamaan niin kulttuurisen ihannekehon, kulttuurisen ihanneminuuden kuin sisäisen hyvinvoinnin kokemuksen. (Liimakka 2013: 67-68.)

Useissa tutkimuksissa on havaittu olevan eroja sukupuolten välillä liittyen ruumiinkuvaan: tyttöjen ruumiinkuvan on todettu olevan negatiivisempi kuin pojilla ja tyytymättömyys omaan ruumiiseen yleisempää tytöillä kuin pojilla. Sukupuolen lisäksi eri tutkimuksissa on todettu itsetunnon, median sekä koetun tuen ja paineen perheeltä ja ystäviltä ja muilta vertaisilta olevan yhteydessä nuoruusiän ruumiinkuvaan. Laakso jatkaa edelleen, että syömishäiriöillä ja laihduttamisella on todettu olevan yhteys nuoruusiän ruumiinkuvan ja etenkin omaan ruumiiseen tyytymättömyyden välillä. (Laakso 2013: 11.)

Laakson tutkimuksessa ”Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15 - 18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan” todettiin, että merkittävimiksi tyttöjen itsetuntoa suojaaviksi tekijöiksi nousi positiivinen ruumiinkuva, sosiaalinen tuki perheeltä ja läheisiltä sekä hyväksyntä omanikäisiltä. Lisäksi tutkimuksessa todettiin, että vastaajien ruumiinkuva oli sitä myönteisempi mitä enemmän vastaaja välttyi sisäistämästä ulkonäköihanteita tai laihuuspaineita ja mitä vähemmän hän vertasi vartalooaan median välittämiin alastomiin vartaloihin. Vastaajan kokemus hyväksynnästä juuri sellaisena kuin hän on, liittyi myönteiseen ruumiinkuvaan. (Laakso 2013: 77-78.)

Näin ollen tyttöjen ja naisten itsetunnon ja positiivisen ruumiinkuvan tukeminen varhaisessa vaiheessa on tärkeää. Tutkimukset osoittavat, että itsetunnon tukemiseen tähtäävät toimet tulisi ajoittaa jo varhaisnuoruuteen, sillä nuoruus on kriittistä vaihetta itsetunnon kehittymisen kannalta ja varhaisnuoruudessa itsetunto voi olla helpommin ”muovattavissa”. Erityisesti itsetunnon kohotusta tarvitsisivat ylipainoiset tytöt tai itsensä ylipainoisiksi kokevat tytöt, sillä heillä on todettu olevan matalampi itsetunto. Ei-ulkonäöllisinä itsetunnon kohottajina voivat toimia esimerkiksi harrastukset, kunhan ne eivät keskity liikaa suorittamiseen tai kilpailamiseen. (Laakso 2013: 91-92.)

Laakso mainitsee tutkimuksessaan Groganin artikkelin, jossa tyttöjen ruumiinkuvan tukemisen lyhytaikaisiksi ratkaisuiksi ehdotetaan toimia tyttöjen itsetunnon vahvistamiseksi, vähentämään laihuusihanteen sisäistämistä, tekemään sosiaalinen vertailu realistisemmaksi ja kyseenalaistamaan ulkonäköön perustuvia identiteettejä. Pitkäaikainen ratkaisu olisi kauneuskäsittelyn laajentaminen suvaitsevaisemmaksi käsittäen erilaisia ruumiinkokoja ja -muotoja. (Laakso 2013: 93.)

Ryhmämme toiminta pohjautui identiteetin muodostumisen ja terveen minäkuvan tukemiseen. Identiteetin muodostuminen on tärkeä tehtävä nuoruudessa ja se loi perustan kaikelle toiminnan suunnittelulle. Ryhmä tarjosi identiteettityölle oivallisen paikan, jossa tuimme löytämään oman yksilöllisyyden kokemuksen. Pyrimme toiminnan avulla tukemaan ryhmäläisten hyvinvointia ja terveen minäkuvan kasvua mahdollistamalla kohtaamisen oman erityisyyden ja arvokkuuden kanssa sekä vahvistamalla pätevyyden kokemuksia. Minäkäsityksen osa-alueista

keskityimme vahvistamaan erityisesti itsetuntoa ja myönteistä kehonkuvaa, sillä ne olivat oleellisia teemoja ryhmässämme. Myönteistä kehonkuvaa pyrimme tukemaan kyseenalaistamalla ulkonäköihanteita ja ulkonäkökeskeisyyttä, luomalla aktiivista suhdetta omaan kehoon ja tukemalla ryhmäläisten itsetuntoa. Itseilmaisun ja itsetuntemuksen vahvistaminen sekä vertaisuus tarjosivat paikan pätevyden, osallisuuden ja itsensä hyväksymisen kokemuksille.

4.5 Toiminnalliset menetelmät ja taidetyöskentely minäkuvan tukena

Tässä luvussa tarkastelemme menetelmällisiä valintoja ohjauksen ja toiminnan arvoperustan näkökulmasta. Esittelemme ensin toiminnallisia menetelmiä yleisesti ja sen jälkeen taide-työskentelyä minäkuvan vahvistamisen välineenä. Sosiaalialan työssä toiminnalliset menetelmät tarkoittavat erilaisten luovien työtapojen käyttöä asiakkaiden kohtaamisessa. Näitä toiminnallisia työtapoja voivat olla esimerkiksi musiikki, kuvataide, tanssi, elokuva, draama, valokuvaus tai luova kirjoittaminen. Toiminnalliset menetelmät tuovat tavanomaisen kohtaamisen rinnalle monipuolisia keinoja yhteyden luomiseen. Ne auttavat asiakasta tekemään näkyviksi hänen tunteensa, asenteensa ja arvonsa sekä työstämään ja jäsentämään ongelmia ja haasteellisia asioita. Ne voivat lisätä asiakkaan osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemusta. Toiminnallisuus ei ole itseisarvo, vaan se on väline asiakkaan monipuoliseen kohtaamiseen. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009: 157-158.) Toiminnalliset menetelmät ovat vuorovaikutuksen välineitä. Ne voivat toimia vuorovaikutustilanteessa puhuttujen sanojen, eleiden ja ilmeiden tukena. Monet ihmiset saattavat ilmaista itseään paremmin toiminnan kautta: yhdessä tekeminen ja yhdessä kokeminen voi joskus olla paljon tuottavampaa kuin yhdessä puhuminen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002: 218.)

Edellä mainituista toiminnallisista työtavoista voidaan käyttää myös nimitystä taidelähtöiset menetelmät. Taidelähtöisiä menetelmiä käytetään Suomessakin hyvinvointialalla yhä enemmän. Voimaa taiteesta-julkaisussa todetaan taiteen vaikuttavan positiivisesti ihmisen hyvinvointiin. Se voi ensinnäkin tarjota elämyksiä ja nautintoa, edistää yhteisöllisyyttä, lisätä elinpiirin viihtyisyyttä ja taiteella ja kulttuurilla nähdään olevan yhteys myös yksilön hyväksi koettuun terveyteen. (Tutkivan teatterityön keskus 2013: 8.) Häkämies toteaa samassa julkaisussa osallistavan taidetoiminnan tarjoavan monipuolisia mahdollisuuksia tutkia ihmisen elämää. Se myös tarjoaa toimintaa, joka voi johtaa muutokseen. Hänen mukaansa taidetta tarvitaan koska sen avulla voi lähestyä vaikeitakin asioita ja sanoittaa niitä helpommin. Taide tarjoaa mahdollisuuden saada äänensä kuuluviin ja tehdä itsensä näkyväksi. Taiteella on suora yhteys tunteisiimme ja parhaimmillaan osallistava taide jättää lähtemättömän jäljen tunne- muistiimme. (Häkämies 2013: 9-10.) Taidelähtöisten menetelmien mahdollisuudet ovat moninaiset. Niiden avulla voi pohtia omaa minuuttiaan ja olemassaoloaan sekä kokea esteettistä

kauneutta ja tunnistaa elämän vakavia ja surullisia puolia. Yhtä lailla taidetta voi käyttää terapeuttisena, sosiaalisuutta vahvistavana tai viihteellisenä välineenä. (Sihvola 2013: 14.)

Taideterapiassa kuvallista ilmaisua käytetään hoidollisten, kuntouttavien ja ennalta ehkäisevien tavoitteiden saavuttamiseksi mm. terveydenhoidossa, sosiaalityössä, kasvatuksessa, seurakuntatyössä sekä luovuuskoulutuksessa (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007: 9, 11). Kirjassa Taidetyöskentely arjen näyttämöillä viitataan Ahonen-Eerikäiseen, jonka mukaan taidetta voidaan käyttää kuitenkin myös kasvun tukena ilman että kyseessä on taideterapia. Tällöin puhutaan taiteen terapeutisesta käytöstä. Taiteen terapeutin käyttö on yleisempää, eikä niin määriteltyä kuin taideterapia. Taidetta voidaan myös käyttää itsehoidollisena välineenä ja sen harrastaminenkin voidaan kokea terapeuttisena. (Tammi 2011: 54.) Meidän opinnäytetyömme ei tarjonnut taideterapiaa, vaan toimintamme perustui taiteen kasvua tukevaan, voimaannuttavaan käyttöön ryhmässä.

Känkänen pohtii julkaisussa Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa - kohti tilaa ja kokemuksia, kuinka taide voi olla väylä oman sisimmän tutkimiseen. Hän viittaa Janhuseen, jonka mukaan taiteen avulla voi eritellä, purkaa ja liittää yhteen havaintoja ja kokemuksia, joita ihminen saa ympäristöstä. Samassa julkaisussa Kariston ja Räsänen mukaan taidelähtöisten menetelmien avulla haetaan moniulotteisempaa kuvaa itsestä ja elämästä sekä etsitään erilaisia, uusia tapoja olla kosketuksissa itsen ja ympäristöön. (Känkänen 2013: 70.) Myös Strömberg kuvaa artikkelissaan kirjassa Taiteeksi tarinoitu oma elämä, kuinka taidetyöskentelyn avulla voidaan vahvistaa omaa itseyttä. Oman itsen ymmärtämistä ja hyväksymistä on mahdollista lisätä kuvallisen työskentelyn avulla. Symbolinen etäisyys ja abstrakti vapaus tarjoavat mahdollisuuden käsitellä asioita sanattomasti tai paljastamatta liikaa itsestään tai teoksestaan. Samalla kun ymmärrys itsestä lisääntyy, myös toiseuden sietokyky kasvaa. Kun tuntee itsensä ja tietää suunnilleen kuka on ja mistä tulee, voi ymmärtää ja hyväksyä myös muita paremmin. (Strömberg 2004: 134-135.)

Taidetyöskentely synnyttää mielikuvia, joihin liittyvät tunteet, ajatukset ja aistimukset välittyvät tekijän kuvissa. Usein näitä mielikuvia voidaan ilmaista suoremmin kuvallisesti kuin sanallisesti. (Rankanen ym. 2007: 9, 14.) Taideilmaisu voi olla osuvampaa kuin sanat. Taide antaa mahdollisuuden kokemusten ja ajatusten ilmaisuun, käsittelyyn ja jakamiseen. (Rankanen ym. 2007: 42.) Taide voi muuttaa torjutut ja unohdetut tunteet ja ajatukset aistittavaan muotoon, esimerkiksi kuviksi, joita voidaan tulkita turvallisesti. Näin ihminen saa mahdollisuuden vapautua aiemmista elämäkokemuksista tai haitallisista, jumiuttavista ajatusmalleista. (Sava 2007: 108-109.) Sava korostaa että menneisyydestä tai aiemmista kokemuksista ei voi sinänsä vapautua: niitä ei voi muuttaa. Mutta ihminen voi muuttaa lapsuudelle tai vaikeille kokemuksille annettuja merkityksiä. Nämä merkitysten muutokset voivat luoda uudenlaista tapaa suhtautua itsen, huolehtia itsestä ja vaikuttaa omaan elämään. Näin taidetyöskentely

tarjoaa keinon identiteettityöhön ja itseymmärryksen lisäämiseen. (Sava 2007: 122-123.) Taidetyöskentely on voimakas väline identiteettityössä nimenomaan sen leikinomaisen ja kokeilevan luonteen vuoksi. Strömberg kuvaa identiteetin hahmottamista taidetyöskentelyn avulla kuvallisena löytöretkeilynä: toiminnan säännöt ja päämäärät eivät ole ennalta sovittuja, joten se voi avata uusia suuntia elämällemme ja tavallemme ymmärtää sitä. (Sava & Katainen 2004: 32.)

Nämä edellä mainitut ajatukset taidetyöskentelyn mahdollisuuksista identiteettityön välineenä antoivat viitekehyksen kuvalliselle toiminnalle ryhmässämme. Me kannustimme toiminnassamme myös heittäytymään ja kokeilemaan: oli tärkeää että ryhmäläiset ymmärsivät ettei taito ollut meidän ryhmässämme se olennainen asia. Olennaista oli se, että ryhmäläinen voisi kokea tekemisen iloa ja nauttia taidetyöskentelystä. Myös Tammi kirjoittaa tästä aiheesta artikkelissaan, kuinka ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä olennaista on itse tekemisen prosessi ja siihen luottaminen, ei taiteen tekemisen taito. Tuotoksia ei myöskään tulkiteta. Olennaista on mielikuvitus ja luovuuden käyttäminen. (Tammi 2011: 49.) Me pidimme myös tärkeänä että töitä katsottiin arvostavasti eikä niitä arvioitu tai arvosteltu.

4.6 Vuorovaikutteiset tyttöryhmät ja voimaantuminen

Tässä luvussa kuvaamme Tyttöjen Talon vuorovaikutteisten tyttöryhmien toimintaa sekä voimaantumisen käsitettä ja voimaannuttavia tekijöitä ryhmätoiminnassa. Taidetyöskentelyn ja toiminnallisten menetelmien lisäksi ryhmätoimintamme perustan muodostivat vuorovaikutteisten tyttöryhmien periaatteet ja voimaannuttava toiminta. Vuorovaikutteiset ryhmät ovat Tyttöjen Talon ydintoimintamuoto. Niissä on usein 6-8 tyttöä ja ne kokoontuvat kerran viikossa, joskus jopa useamman lukukauden ajan. Suljetulla ryhmällä tarkoitetaan sitä, että ryhmä on avoin ensimmäiset kerrat mutta sen jälkeen siihen ei oteta enää uusia jäseniä. Vuorovaikutteiset ryhmät muodostuvat jonkin teeman ympärille, mutta tavoitteet lähtevät tyttöjen tarpeista. Ryhmissä käsitellään naiseksi kasvamista eri näkökulmista ja tähdätään oman minäkuvan ja identiteetin vahvistumiseen. Tavoitteena on vertaisuuden ja yhteisöllisyyden kokemus. Ryhmissä jokainen voi tunnustella itselleen ominaista tapaa olla tyttö tai nuori nainen ja pohtia oman elämänsä merkityksellisiä aiheita. Vuorovaikutteisten ryhmien ajatuksena on suunnata kohti tulevaisuutta ja tukea toiveikkautta ja unelmointia (Tyttötyön kansio 2012: 31-33.) Vuorovaikutteisille tyttöryhmille tavoitteellisuus, voimaannuttaminen, luottamuksellisuus, naistietoisuus ja yhteisöllisyydestä ammentaminen ovat ominaisia piirteitä (Eischer & Tuppurainen 2011: 79-80).

Eischer ja Tuppurainen viittaavat Lewinin ajatuksiin ryhmädynamiikan voimasta: ryhmää ja ryhmän dynamiikkaa kannattaa hyödyntää jos halutaan vaikuttaa yksilön asenteisiin ja käyt-

täytymiseen. Ryhmässä keskustelun ja osallisuuden kautta yksilö voi saada tietoa itsestään, kokea osallisuutta ja vaikutusvaltaa itselleen merkityksellisiin asioihin. Tyttöjen Talon vuorovaikutteisissa ryhmissä ryhmän dynamiikkaa halutaan hyödyntää tyttöjen identiteetin tukemiseen, vahvistamiseen ja selkiyttämiseen. (Eischer & Tuppurainen 2011: 78.)

Oman potentiaalin haltuunottoa ja yhteyttä omaan itseän tuetaan ryhmissä usein toiminnallisilla, luovilla menetelmillä. Monipuolisia taiteen keinoja käyttämällä pyritään lisäämään itsetuntemusta, itsetuntoa ja luovuutta. Tavoitteena kaikessa toiminnassa on löytää aito ilmaisun ilo ja päästä irti suorittamisesta. (Tyttötyön kansio 2012: 9.) Toiminnallisten harjoitusten avulla voidaan päästä kokemuksellisen oivaltamisen äärelle: joitakin asioita voi olla hankala sanoittaa ja toiminta voi tällöin käynnistää teemoja ja nostaa pinnalle keskustelun tavoittamattomissa olevia asioita. Toiminnallisten harjoitusten jälkeen on tärkeää käydä purkukeskustelu: toiminnallisuus avaakin keskustelulle oivallisen väylän. (Tyttötyön kansio 2012: 37.)

Opinnäytetyömme kaiken toiminnan sekä kuvallisen ilmaisun oli tarkoitus mahdollistaa ryhmäläisten voimaantuminen, joten toimintaamme voisi kutsua voimaannuttavaksi ryhmätoiminnaksi. Voimaantumisen tarkoitetaan omien voimavarojen löytämistä ja itsetunnon vahvistamista. Lankinen viittaa Mahlakaartoon, jonka mukaan voimaantuminen näkyy sisäisenä vahvistumisena ja osallisuuden kokemuksena. (Lankinen 2011: 11-12.) Kirjassa Taidetyöskentely arjen näyttämöillä Leino viittaa artikkelissaan Savolaiseen, jonka mukaan voimaantumisen kielteisenä vastakohtana voidaan nähdä itseen kohdistuvan häpeäntunteen. Voimaantuminen voisi siis tarkoittaa häpeäntunteen kyseenalaistamista asenteen tasolla. Hänen mukaansa voimaannuttavia tekijöitä ovat muun muassa mielikuvituksen ja unelmien näkyväksi tekeminen, oman identiteetin rakentaminen ja oman elämäntarinan päähenkilöksi tuleminen. Myös sosiaalinen hyväksyntä, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja itsensä hyvänä näkeminen ovat tärkeitä voimaannuttavia tekijöitä. (Leino 2011: 94.)

Voimaantuminen on yksilöllinen prosessi: jollekin voimaantuminen vaatii omien kasvusteiden raivaamista kun taas toiselle voimaantumisen vahvistuminen edellyttää omien tarpeiden tunnistamista. Toisen ihmisen voimaantumista voidaan tukea, mutta toiselle ei voi varsinaisesti antaa voimaa. Voimaantumisen tunteen tulee lähteä ihmisestä itsestään. (Lankinen 2011: 11-12.) Myös Savolaisen mukaan voimaantuminen tarkoittaa yksilön sisäisen voimantunteen kasvamista joka on lähtöisin hänestä itsestään. Näin ollen toista ihmistä ei voi voimauttaa. (Savolainen 2008: 197.)

Voimaannuttamisella tarkoitetaan toimenpiteitä, jotka mahdollistavat ja edesauttavat yksilön voimaantumista. Ryhmätoiminnassa näitä tekijöitä voivat olla luovuutta tukevien menetelmien käyttö ja vertaisryhmästä saadut kokemukset. Lankinen viittaa Siitoseen, jonka mukaan ryhmä- ja vuorovaikutustilanteissa yksilön voimaantumisen kannalta tärkeitä asioita ovat mo-

lemminpuolinen hyväksyntä, kunnioitus, arvostus, luottamus ja vapaaehtoisuus. (Lankinen 2011: 11-12.) Eischerin ja Tuppuraisen mukaan Tyttöjen Talon vuorovaikutteisissa ryhmissä voimaannuttamisella tavoitellaan vahvistusta tytön omalle identiteetille ja tukea itsetunnolle ja itseilmaisulle sekä kyvyille vaikuttaa (Eischer & Tuppurainen 2011: 80).

5 Opinnäytetyöprosessin suunnittelu

Opinnäytetyön suunnittelun aloitimme syyskuussa 2013. Vahvistuksen opinnäytetyön yhteistyökumppanuudesta saimme Tyttöjen Talolta syyskuussa 2013. Tapasimme työelämäohjaajamme Hellman-Erosta useasti syksyn ja talven aikana ennen toiminnan aloittamista ja hiioimme yhdessä hänen sekä ohjaavan opettajan kanssa ryhmän tavoitteita ja toiminnan ajankohtaa. Teimme sopimuksen (liite 11) opinnäytetyön toteuttamisesta Tyttöjen Talolla ohjaajamme kanssa ja kirjasimme siihen muun muassa tavoitteet ja aikataulun ja sovimme, että ryhmän materiaalit kustantaa Tyttöjen Talo. Opinnäytetyösuunnitelman esitimme ja palautimme joulukuussa 2013 ja silloin saimme myös tutkimusluvan (liite 9).

5.1 Opinnäytetyön tavoitteiden muotoutuminen

Tavoite täysi-ikäisille naisille suunnatusta vuorovaikutteisesta, toiminnallisesta ryhmästä muodostui Tyttöjen Talon tarpeiden pohjalta. Ensin ajatuksena oli tukea nuorten naisten identiteettiprosessia eli identiteetin muodostumista ryhmän avulla: auttaa selkeyttämään omaa paikkaa ja suuntaa elämässä sekä käsitellä sellaisia kysymyksiä kuin ”kuka oikein olen” ja ”mitä haluan elämässäni tehdä”. Tämä tavoite muuttui kuitenkin tammikuussa 2014 syvennyessämme teoriaan ja suunnitellessamme toiminnallisia harjoituksia.

Koimme, että tavoitteena identiteettiprosessin tukeminen oli suuri kokonaisuus näin lyhyessä ryhmäprosessissa käsiteltäväksi ja suuntasi osaltaan ajatuksia ja harjoituksia kohti nuoren tulevaisuutta ja esimerkiksi koulutuspaikan ja ammatinvalinnan pohdintaa. Olimme kuitenkin suunnittelun alusta asti halunneet käsitellä erityisesti nuoren itsetuntoon ja kehonkuvaan liittyviä asioita opinnäytetyössämme. Toki minäkuva on osa ihmisen identiteettiä ja näin ollen sekä minäkuvan että identiteetin muodostumisen tukemiseen liittyy samankaltaisten elementtien käsittelyä, mutta aiheena identiteettiprosessi tuntui liian laajalta. Halusimme rajata tavoitteen koskemaan nuoren sisäisen minäkuvan tukemista. Ymmärsimme myös ettei lyhyt, tiivis ryhmäprosessi vaikuta nuoren minäkuvaan täysin mullistavasti: minäkuva on kuitenkin suhteellisen pysyvä käsitys itsestä (Keltikangas-Järvinen 2010a: 30). Tavoitteenamme olikin herättää tyttöjä pohtimaan omaa minäkuvaansa ja tehdä ryhmässä positiivista minäkuva vahvistavia harjoituksia. Minäkuva vahvistavien harjoitusten avulla voisimme käsitellä sellai-

sia teemoja kuten itsetunto, itsearvostus ja hyväksyvä kehonkuva. Minäkuvan vahvistaminen on käsitteenä laaja ja vaatii pitkän ajan, jotta isompia muutoksia minäkuvassa voi tapahtua. Koimme kuitenkin, että tavoitteen rajaaminen identiteetti-prosessin tukemisesta minäkuvan vahvistamiseen vei meidät käytännön tasolla kohti oikeaa suuntaa: tavoitettavissa olevaa päämäärää. Sekä ohjaava opettajamme että työelämäohjaajamme piti tavoitteen rajaamista minäkuvan vahvistamiseen hyvänä ideana.

Toinen tavoitteemme oli kokeilla lyhyen, tiiviin ryhmäprosessin toimivuutta minäkuvan vahvistamisessa. Toiminnallinen opinnäytetyömme oli kehittämistehtävä joka tehtiin yhteistyössä työelämän kanssa. Tämän vuoksi ajattelimme Tyttöjen Talolle epätyypillisen lyhyen, vuorovaikutteisen ryhmän ohjaamisen olevan sopiva kehittämistehtävän kohde. Tiivistä ryhmäprosessiamme voisi kutsua myös työpajaksi tai leiriksi, jossa käsitellään minäkuvaan liittyviä asioita kuvallisen ilmaisun avulla. Tyttöjen Talolla kokoontuu joka viikko hyvin paljon erilaisia vuorovaikutteisia ryhmiä ja harrastusryhmiä, joten tilat ovat hyvin varattuja ja talolla on paljon ihmisiä. Niinpä suunnittelimme työelämäohjaajamme kanssa meidän ryhmämme pääasialliseksi ajankohdaksi hiihtolomaviikon, koska silloin talolla järjestettiin vain muutamia yön yli kestäviä leirejä pienryhmille ja talolla oli vapaita huoneita sekä mukavan rauhallista. Näin ryhmämme oli mahdollista kokoontua hiihtolomaviikon aikana neljänä iltana ja saimme ryhmäprosessistamme tiiviin ja leirinomaisen.

5.2 Toiminnan suunnittelu

Opinnäytetyösuunnitelmassa emme olleet vielä suunnitelleet toimintaa yksityiskohtaisesti. Suunnitelmassa oli ainoastaan toimintakertojen teemat, mutta ei varsinaisia harjoituksia. Haasteellisten työharjoittelujemme ja opinnäytetyöprosessin päällekkäisyys aiheutti sen, että pääsimme vasta tammikuussa keskittymään toiminnan suunnitteluun.

Jokaiselle toimintakerralle olimme suunnitelleet oman teeman. Nämä teemat palvelivat tavoitettamme vahvistaa ryhmäläisten minäkuvaa. Näitä teemoja olivat alkutapaamisen viritäminen aiheeseen, tutustuminen, itsetuntemuksen tukeminen, kehonkuva, voimavarat ja haaveet sekä ryhmän päättäminen lopputapaamisessa. Jokaiselle toimintakerralle asetimme myös sen kerran teeman mukaiset osatavoitteet, jotka helpottivat suuntaamaan toimintaa kohti pääasiallisen tavoitteen, minäkuvan vahvistamisen, saavuttamista. Nämä teemat ja niiden osatavoitteet on esitelty seuraavassa taulukossa.

Toimintakerran teema	Osatavoite
1. Alkutapaaminen	<ul style="list-style-type: none"> tutustutaan ryhmäläisiin kerrotaan tulevasta toiminnasta, tavoitteista ja lupa-asioista, toteutetaan alkukirje ja haastattelu virittäydytään tulevaan toimintaan
2. Tutustuminen	<ul style="list-style-type: none"> tutustutaan toiminnallisiin harjoituksiin virittäydytään toiminnallisuuteen ja minäkuva-aiheeseen tuetaan ryhmän vuorovaikutusta ja itsensä ilmaisemista
3. Itsetuntemus	<ul style="list-style-type: none"> pohditaan omia ominaisuuksia ja omia erilaisia puolia tehdään itsetuntemusta tukevia harjoituksia
4. Kehonkuva, naiseus ja seksuaalisuus	<ul style="list-style-type: none"> pohditaan median vaikutusta naiskuvaan pohditaan omaa naiseutta ja peilataan sitä median välittämään naiskuvaan pohditaan omaa seksuaalisuutta herätellään arvostavaa suhtautumista omaan kehonkuvaan
5. Voimavarat ja haaveet	<ul style="list-style-type: none"> pohditaan omia haaveita kartoitetaan omia voimavaroja tuetaan itseilmaisua harjoitellaan saamaan ja antamaan palautetta
6. Lopputapaaminen	<ul style="list-style-type: none"> ryhmän päättäminen toiminnallisin keinoin tuetaan itseilmaisua harjoitellaan saamaan ja antamaan palautetta kerätään loppupalautteet

Taulukko 1: Toimintakertojen teemat ja osatavoitteet

Toiminnan suunnittelun alkuvaiheessa meillä oli ideoita ja harjoituksia runsaasti. Karsimme ideoita ja valitsimme niistä ne, jotka palvelivat parhaiten tavoitteitamme. Näiden ideoiden ja harjoitusten valitsemisen apuna käytimme osatavoitetaulukkoa, joka auttoi meitä pitämään toiminnan päämäärien mukaisena. Ajattelimme että muun muassa itsetuntoa, kehonkuvaa ja itsearvostusta tukevat harjoitukset ovat olennainen osa minäkuvan vahvistamiseen tähtäävää toimintaa. Teimme joka toimintakerralle valmiin toimintarungon (liitteet 3-8), mutta otimme huomioon että muokkaamme suunnitelmia tarvittaessa sitten, kun saamme tietää ryhmäläisten toiveet ja tarpeet.

Meille oli tärkeää, että meillä olisi oma kokemus kaikista harjoituksista ennen kuin ohjaamme niitä ryhmälle. Tämä toteutuikin lukuun ottamatta yhtä harjoitusta. Palaamme siihen toimintakertojen kuvailun yhteydessä. Kuvalliset harjoituksemme käsittivät lähinnä maalaamista ja piirtämistä, joten esivalmisteluihin ei tarvinnut varata aikaa. Lisäksi olimme itse varmistaneet Tyttöjen Talolta löytyvät materiaalit. Alkutapaamisen kuvapäiväkirjoista teimme mallikappaleet ja testasimme samalla toteutustavan, jotta osasimme ohjeistaa sen ryhmälle. Käytimme myös draamallisia menetelmiä valmistautuessamme ryhmän ohjaamiseen. Käytimme roolityöskentelyä hyväksi harjoitellessamme kohtaamaan erilaisia kuvitteellisia persoonia ja tämä osaltaan auttoi vähentämään jännitystä ja antoi varmuutta meille ohjaajina.

5.3 Rekrytoinnin haasteet ja muutokset ryhmän kokoonpanossa

Kohtasimme haasteita tutkittavien rekrytoinnissa eli ryhmäläisten tavoittamisessa. Heti tammikuun alussa suunnittelimme mainoksen ryhmästä ja sitä levitettiin Tyttöjen Talon tapahtumataululle, Facebook-sivulle sekä Tyttöjen talon nettisivuille (liite 12). Tyttöjen Talon henkilökunta päivitti mainoksen useaan otteeseen Facebook-sivuille ja markkinoi ryhmäämme mahdollisesti kiinnostuneille tytöille talolla. Haasteeksi muodostui kuitenkin ryhmään ilmoittautuneiden pieni määrä. Työelämäohjaajamme mukaan kiinnostuneita oli ollut, mutta jostain syystä tytöt eivät kuitenkaan ilmoittautuneet ryhmään. Pohdimme syitä yhdessä Hellman-Erosen kanssa ja arvailimme tuntuiko tiiviiseen ryhmäprosessiin sitoutuminen tytöistä haastavalta ja raskaalta. Arvelimme myös tuntuivatko ennestään tuntemattomat ohjaajat osallistujista jännittävilä. Pohdimme helmikuun alkupuolella että olisimme menneet viettämään aikaa avoimeen kahvilaan parina iltana ja houkutelleet tyttöjä osallistumaan ryhmäämme. Näin tytöt olisivat nähneet meidät ja kynnys ilmoittautumiseen olisi voinut madaltua. Tämä ajatus kariutui kahdesta syystä: tässä vaiheessa toiminnan suunnittelu vei kaiken aikamme emmekä voineet tietää milloin meidän kannattaisi mennä paikan päälle avoimeen kahvilaan. Avoimessa kahvilassa voi olla paikalla monen ikäisiä nuoria aina muutamasta henkilöstä muutamaa kymmeneen. Toisaalta pohdimme onko meidän ryhmän ohjaajina eettistä houkutella tyttöjä ryhmäämme: toivoimme että ryhmään ilmoittautuisi siitä aidosti kiinnostuneita ja sen teemat

itselleen hyödyllisiksi kokevia tyttöjä. Mainoksessa ei ollut tapaamisten kellonaikoja, sillä halusimme että tytöt voisivat itse vaikuttaa ajankohtaan alkutapaamisessa: toimintamme tapahtui hiihtolomaviikolla jolloin talo oli käytössämme myös päivällä. Tämä selitettiin kyllä mainoksessa, mutta pohdimme myöhemmin vaikuttiko kellonaikojen puuttuminen kuitenkin ilmoittautumishalukkuuteen?

Työelämäohjaajamme kertoi että Tyttöjen Talon ryhmiin on joskus vaikea saada osallistujia. Joskus ryhmät myös päätetään muutaman kerran jälkeen kun osallistujat eivät sitoudukaan niihin. Hän kertoi että tämä on talon toiminnassa jatkuva haaste. Syitä on hankala tietää, mutta ehkä tarjolla ollut ryhmä ei juuri sillä hetkellä ole vastannut tyttöjen tarpeisiin tai ryhmäläisten elämäntilanteet ovat muuttuneet ryhmän aikana.

Luultavasti osallistujakatoamme vaikutti osaltaan hiihtolomaviikolla järjestetty muu toiminta. Talolla järjestettiin tuolloin täysi-ikäisille suunnattu avoin ilta, joka luultavasti veti puoleensa niitä henkilöitä jotka olisivat olleet toimintamme kohderyhmää. Syksyllä sopiessamme ryhmämme ajankohdasta, ei työelämäohjaajamme tiennyt vielä hiihtolomaviikon muusta ohjelmasta, eikä ollut myöhemmin vaikuttamassa siihen.

Osallistujien tavoittamisen lisäksi haasteena oli vaihtuvuus ryhmän kokoonpanossa ennen ryhmän alkua ja sen jälkeen. Olemme koonneet tähän opinnäytetyöprosessin suunnittelun kuvailun vaiheeseen nämä muutokset ryhmän kokoonpanossa, joten toimintakertojen kuvailun yhteydessä emme niihin enää tarkasti palaa. Ryhmän alkutapaamiseen mennessä meillä oli kolme ilmoittautunutta. Tyttöjen Talon ryhmissä on tapana, että osallistujia on oltava vähintään kolme jotta ryhmä järjestetään. Varmistimme myös ohjaavalta opettajaltamme että kolme osallistujaa on riittävästi opinnäytetyön hyväksytyn suorittamisen kannalta. Kuitenkin näistä kolmesta ilmoittautuneesta kaksi perui tulonsa viime hetkellä ennen alkutapaamista. Alkutapaamiseen osallistui ensimmäisenä ryhmäämme ilmoittautunut Maija. Lisäksi alkutapaamiseen osallistui tyttö, joka oli käymässä avoimessa kahvilassa ja jolle talon työntekijä oli kertonut samana päivänä alkavasta ryhmästä. Kutsumme häntä raportissa Veeraksi. Veera oli hyvin kiinnostunut ryhmästä, mutta ei jaksanut jatkaa ryhmässä alkutapaamisen jälkeen oman haastavan elämäntilanteensa vuoksi. Kaksikymmentä minuuttia ennen alkutapaamisen loppua ryhmään tuli vielä kaksi tyttöä avoimesta kahvilasta, joille työntekijä oli markkinoinut ryhmäämme. He tulivat kuulemaan ryhmästä ja toinen tytöistä, Liisa, osallistuikin ryhmäämme.

Alkutapaamisen jälkeen meillä oli siis kaksi ryhmäläistä, mutta koska toiseen toimintakertaan oli aikaa viikko, niin sovimme työelämäohjaajan kanssa että ryhmään otetaan vielä ilmoittautuneita. Seuraavan viikon aikana saimmekin vielä yhden ilmoittautuneen, joka kuitenkin perui osallistumisensa pari tuntia ennen toisen toimintakerran alkua. Saimme kuitenkin yllättäen

yhden ryhmäläisen mukaan juuri ennen toisen toimintakerran alkua. Hiihtolomaviikolla talon muut toiminnot olivat tauolla ja talolle saapui vahingossa Saara. Kerroimme hänelle alkavasta ryhmästäme ja hän innostuikin osallistumaan siihen. Näin saimme vaaditut kolme osallistujaa ryhmäämme aivan viime hetkellä. Ryhmässä oli tämän jälkeenkin pari poissaoloa niin, että kahtena päivänä paikalla oli vain kaksi tyttöä. Nämä poissaolot johtuivat kuitenkin ymmärrettävistä syistä ja kolme ryhmäläistämme vaikuttivat hyvin sitoutuneilta ryhmään. Päivittäistä ryhmän kokoonpanoa käsittelemme kunkin toimintakerran kuvailun kohdalla.

Tämä ryhmäläisten rekrytoinnin vaikeus sekä ryhmän kokoonpanon muutokset viime hetken peruuntumisineen aiheuttivat meille paljon huolta ja paineita. Viime hetkiin saakka oli epäselvää voidaanko koko ryhmää järjestää ja mitä opinnäytetyöllemme käy siinä tapauksessa. Varaudimme jo muuttamaan suunnitelmaa ja toimimaan jonkin nopean varasuunnitelman mukaan, esimerkiksi tekemään kirjallisuuskatsauksen toiminnallisten menetelmien käytöstä Tyttöjen Talon vuorovaikutteisissa ryhmissä. Tarkoituksena oli valmistua opinnoistamme kesäkuussa 2014 ja opinnäytetyö oli ainoa toteutus joka puuttui opintosuorituksistamme. Näin ollessaan ajallaan valmistuminen näytti jo olevan vaarassa. Meistä tuntui myös ikävältä se mahdollisuus, että joutuisimme perumaan ryhmän siinä jo aloittaneille. Meistä vaikutti esimerkiksi jo alkutapaamisessa siltä, että Maija voisi hyötyä ryhmästä. Ryhmän teemat tuntuivat vastaavan hyvin hänen tarpeisiinsa.

Olimme jatkuvasti yhteydessä sekä ohjaavaan opettajaamme että työelämäohjaajaamme ja he olivatkin suurena tukena. Halusimme varmistaa että kolme ryhmäläistä on riittävä määrä hyväksytyin opinnäytetyön kannalta ja pitää erityisesti työelämäohjaajamme tietoisena muuttuvista tilanteista. Hän auttoi meitä suuresti ja yritti löytää lisää ryhmäläisiä. Myös muu Tyttöjen Talon henkilökunta oli tietoinen ryhmän tilanteesta ja markkinoi ryhmää avoimessa toiminnassa.

6 Toimintakerrat

Tässä luvussa kuvailemme jokaisen toimintakerran kulun ja havaintomme. Jokaisen toimintakerran kuvailun jälkeen olemme koonneet yhteenveto-osion, jossa pohdimme tarkemmin mikä toimintakerrassa oli onnistunutta ja mikä voisi vaatia kehittämistä. Lisäksi pohdimme tässä osiossa ohjaajuutta ja yhteistyötämme ohjaajaparina. Tavoitteiden saavuttamista arvioimme erikseen tämän luvun jälkeen.

Ryhmään osallistui kolme tyttöä. Iältään he olivat 18-24-vuotiaita. Yksityisyyden suojaamiseksi kutsumme heitä raportissamme täysin kuvitteellisilla nimillä: Maija, Liisa ja Saara. Ryhmäläisten nimeäminen auttaa lukijaa seuraamaan ryhmäprosessimme kuvailua. Kartoitimme

osallistujien toiveita, odotuksia ja tarpeita ryhmän alussa. Usealla osallistujalla oli haasteita oman mielipiteen ilmaisun ja itseilmaisun kanssa. He kaipasivat myös vahvistusta itsetunnolle. Kaikille osallistujille kuvallinen ilmaisu oli tuttua ja mieluista ja he toivoivatkin paljon kuvallista toimintaa ryhmältä. Otimme nämä ryhmäläisten tarpeet huomioon toiminnan suunnittelussa.

6.1 Ensimmäinen toimintakerta: teemana alkutapaaminen

Ensimmäinen toimintakerta oli 10.2. Teemana oli alkutapaaminen, jonka tavoitteina oli tutustuminen ja tulevaan toimintaan virittäytyminen. Lisäksi toteutimme ryhmäläisille haastattelut ja pyysimme kirjoittamaan alkukirjeen. Alkutapaamisen ajankohta oli illalla ja se kesti kaksi tuntia. Olimme varanneet Tyttöjen Talolta kaksi vierekkäistä huonetta: varsinaisessa ryhmähuoneessa on sohvia ja iso pöytä, jonka ääressä askartelimme. Viereisessä huoneessa taas suunnittelimme haastattelevamme ryhmäläiset rauhassa yksitellen.

Saavuimme talolle ajoissa valmistelemaan tarjottavat ruoat sekä veimme huoneeseen valmiiksi kaikki tarvittavat kynät, paperit ja askartelumateriaalit. Olimme myös varanneet aikaa siihen että istahdamme hetkeksi avoimeen kahvilaan kertomaan alkavasta ryhmästä, jos paikalla on tyttöjä jotka voisivat olla kiinnostuneita siitä. Päivitimme myös ryhmämme osallistujatilanteen ohjaajamme ja avoimessa kahvilassa olevien työntekijöiden kanssa ja sanoimme että ryhmään saa vielä tulla alkutapaamisen jälkeenkin.

Ryhmän alkaessa paikalla oli Maija, joka oli ilmoittautunut ryhmään Tyttöjen Talon nettisivuilla olleen ilmoituksen perusteella. Toinen osallistuja oli Veera, joka oli kuullut ryhmästä hetkeä aikaisemmin avoimessa kahvilassa talon ohjaajalta. Yksi ilmoittautunut tyttö soitti talolle ja perui tulonsa sairastumisen vuoksi. Myöhemmin seuraavalla viikolla hän perui tulonsa kokonaan. Aloitimme esittelemällä itsemme ja otimme teetä, kahvia ja syötävää ja valitsimme jokainen kaksi kuvakorttia, joiden avulla esittelimme itsemme muille. Valitsimme kuvakortit alkuesittelyn tueksi, koska niiden avulla on usein helpompi esitellä itsensä kuin pelkästään sanallisesti. Ohjeistimme valitsemaan kortit niin, että toisen avulla kerrottiin itsestä jotakin muille ja toisen avulla kerrottiin millä mielellä tulee tänään tähän ryhmään. Sovimme, että toinen meistä ohjaa keskustelua ja koska Sari ohjasi keskustelua, hän pyysi Heidiä esittelemään ensin omat korttinsa. Ajattelimme että näin tytöt saavat esimerkin kuvakorttien käytöstä. Maija kertoi toisen korttinsa avulla että häntä jännittää tulla uuteen ryhmään. Veeralla oli elämässään haastava tilanne ja hän herkistyi esitellessään kortteja. Olimme kuitenkin kuulleet talon työntekijältä tästä Veeran tilanteesta ennen ryhmää: Veera oli pohtinut työntekijän kanssa jaksako kokeilla ryhmään osallistumista. Näin ollen Veeran reaktio ei tullut meille yllätyksenä ja tilanne olikin oikein rauhallinen ja lämmin. Veera halusi kertoa tilan-

teestaan myös Maijalle, ettei hän ihmettelisi Veeran reaktiota. Tuntui siltä, että tämä jakaminen ja meidän muiden rauhallinen reagointi tekivät ilmapiiristä alusta saakka luottamuksellisen.

Jatkoimme kertomalla tytöille ryhmän sisällöstä ja siitä, että kyseessä on opinnäytetyö. Nämä olivat tiedossa jo mainoksessakin mutta halusimme muistuttaa asiasta. Avasimme aika paljon opinnäytetyöhön liittyviä seikkoja, kuten että teemme ryhmän toiminnasta raportin joka tulee olemaan julkinen. Korostimme sitä, että suojaamme heidän yksityisyyttään eikä raportista tule ilmi sellaisia seikkoja, joiden avulla raportin lukija voisi yhdistää toiminnassa mainittuja asioita heihin. Annoimme heille allekirjoitettavaksi lupalapun opinnäytetyöhön osallistumisesta (liite 10). Kerroimme lyhyesti minkälaisia teemoja tulemme käsittelemään ryhmässä ja avasimme myös toiminnallisuuden ja kuvallisen ilmaisun käsitettä heille. Painotimme sitä, ettemme anna kuvataideopetusta eikä täällä meidän ryhmässämme taito tai lopputulos ole merkittäviä asioita: kiinnostus kuvalliseen ilmaisuun riittää. Näin halusimme luoda ryhmään kokeiluun kannustavaa ilmapiiriä ja vähentää mahdollisia paineita kuvallisen ilmaisun onnistumisesta. Kerroimme, että tulemme kokeilemaan erilaisia kuvallisia menetelmiä minäkuva-teeman puitteissa sekä keskustelemme minäkuvaan liittyvistä asioista. Sovimme vielä yhdessä hiihtolomaviikon toimintakertojen ajankohdiksi klo 16.30-19.30.

Kun olimme käyneet kaikki käytännön asiat läpi siirryimme askartelemaan kuvapäiväkirjoja. Alkutapaamisessa oli paljon pakollista käytännön asioiden selvittämistä joten halusimme toteuttaa jonkin kuvallisen harjoituksen, jotta tytöt pääsevät tekemään myös ensimmäisellä kerralla jotakin toiminnallista. Valitsimme tehtäväksi kuvapäiväkirjan askartelun koska se oli nopeasti toteutettavissa oleva tuotos, jonka ehtii saada valmiiksi jo alkutapaamisessa. Kannustimme myös täyttämään kuvapäiväkirjaa ryhmän ajan ja sen jälkeen piirtäen tai kirjoittaen. Kuvapäiväkirjaa voi täyttää piirtäen, maalaten tai kirjoittaen. Siihen voi laittaa päivän tapahtumia tai itselle tärkeitä asioita. Kuvapäiväkirjan täyttäminen voi olla luova ratkaisu, jos perinteisen päiväkirjan kirjoittaminen ei innosta. Olimme tehneet mallikappaleet kuvapäiväkirjoista, jolloin askarteluteknikka tuli heti selväksi. Halusimme välittää sellaista asennetta, ettei kuvallisen ilmaisun harrastamiseen tarvita suuria materiaalihankintoja ja siksi suosimmekin edullisia, kierrätyshenkisiä ideoita harjoituksissamme. Tällä tavoin jokaisella olisi tasapuolinen mahdollisuus innostua kuvallisesta tekemisestä. Kuvapäiväkirjan kokoamiseen kannustimme käyttämään piirustuspaperia, kuviopaperia, aikakauslehtiä ja sanomalehtipaperia. Tytöt aloittivat askartelun todella innokkaasti. Olimme koonneet tietokoneelle sekatekniikalla toteutettuja esimerkkikuvia Pinterest-nettipalvelusta ideoinnin tueksi, mutta ryhmäläiset eivät vaikuttaneet tarvitsevan ideoita, sillä he eivät juurikaan katsoneet kuvia. Meikin jatkoimme omien kuvapäiväkirjojemme koristelemista ja kyselimme tytöiltä samalla heidän harrastuksistaan ja kiinnostuksenkohteistaan. Tunnelma keventyi toiminnan avulla.

Kun Veera sai valmiiksi oman kuvapäiväkirjansa hän siirtyi Heidin kanssa viereiseen huoneeseen alkuhaastattelua varten. Koska tyttöjä oli paikalla vain kaksi, niin haastattelut oli luonnollista suorittaa niin että Sari haastatteli Maijaa samaan aikaan toisessa huoneessa. Alkuhaastattelussa kysyimme muutamia kysymyksiä ryhmäläisten elämäntilanteesta ja toiveista liittyen ryhmään. Alkuhaastattelun avulla halusimme tutustua ryhmäläisiin paremmin ja kohdata heidät yksilöllisesti. Mikäli tytön elämäntilanne olisi ollut vakavasti kriisiytynyt, niin tässä vaiheessa olisimme voineet punnita myös sitä onko hänen kannattavaa osallistua tähän ryhmään. Osallistujien vähyden vuoksi haastatteluja oli mahdollista jatkaa myös pidempään ja tämä olikin hyvä, sillä Veera tarvitsi tukea oman tilanteensa purkamiseen. Heidi myös korosti, että Veeran ei tarvitse sitoutua jatkamaan ryhmässä vaikka onkin tullut alkutapaamiseen: pääasia on, että hän toimii oman hyvinvointinsa sallimissa rajoissa. Veera vaikutti keskustelun jälkeen huojentuneelta. Myös Maija kertoi haastattelussaan elämäntilanteestaan ja toiveistaan avoimesti. Hän askarteli samalla haastattelun aikana kuvapäiväkirjaa ja vaikutti siltä, että haastattelun ja toiminnan yhdistäminen helpotti keskustelun kulkua. Pyysimme tyttöjä täyttämään vielä alkukirjeet, joiden avulla saimme lisätietoa heidän toiveistaan ja huolistaan ryhmään liittyen. Samoja kysymyksiä oli osittain käsitelty jo haastatteluissa, mutta halusimme antaa mahdollisuuden ilmaista ne vielä kirjeessä. Saimmekin arvokasta tietoa alkukirjeiden perusteella.

Loppuajan tytöt jatkoivat kuvapäiväkirjojen askartelemista ja juttelimme toiminnan äärellä. Noin 20 minuuttia ennen toimintakerran lopetusta talon työntekijä ohjasi kaksi ryhmästä kiinnostunutta tyttöä huoneeseen, Liisan ja toisen tytön. Heidi esitteli tiivistetysti perusasiat ryhmästä samalla kun Sari ja tytöt jatkoivat pöydän ääressä askartelemista. Tarjosimme myös kahvia ja syötävää uusille tytöille. Ryhmän loppuksi kokoonnuimme sohville loppupiiriin ja Maija ja Veera esittelivät kuvapäiväkirjojaan. Kysyimme myös tunnelmia tästä toimintakerrasta ja sekä Maija että Veera pitivät kuvapäiväkirjojen askartelua mieluisana. Toiminnan yhdistäminen keskusteluun ja haastatteluun vaikutti toimivan erittäin hyvin erityisesti Maijan kohdalla. Hän totesi loppupiirissä haastattelun ja askartelun yhdistämisestä itse, kuinka *”musta saa paljon enemmän irti kun teen samalla jotain”*. Uudet tytöt olivat mukana loppupiirissä, mutta tunnelma oli leppoisa eivätkä Maija ja Veera vaikuttaneet hämmentyneiltä tilanteen saamasta käänteestä. Lopuksi saimme uuden jäsenen ryhmään kun Liisa ilmoittautui mukaan.

6.1.1 Yhteenveto ensimmäisestä toimintakerrasta

Ensimmäinen toimintakerta sujui oikein hyvin. Huomasimme käytännössä kuinka Heidin aikaisemmasta kokemuksesta Tyttöjen Talolla on hyötyä tässä projektissa: tilat, kuvataidemateriaalit ja talon käytännöt ovat tuttuja, joten kyselemiseen ei mennyt aikaa ja valmistelut sujuivat ripeästi. Myös talon henkilökunta on tuttua ja he auttoivat saamaan uusia jäseniä ryh-

mään ja kyselivät kiinnostuneena ryhmämme tilanteesta eri vaiheissa. Jos opinnäytetyön toteuttaisi täysin vieraassa paikassa kaikki olisi opeteltava alusta asti ja jo tutustuminen uuteen paikkaan, työntekijöihin ja käytäntöihin veisi aikaa. Tuttu paikka vähensi Heidin jännitystä toiminnan onnistumisesta. Koska Sarilla taas ei ollut kokemusta tästä toimintaympäristöstä, koki hän alkutapaamisen melko jännittäväksi.

Arviointimenetelminä alkuhaastattelu ja alkukirje toimivat erittäin hyvin. Tutustuimme tyttöihin jo ensimmäisellä kerralla hienosti ja saimme erityisesti alkukirjeen avulla tärkeää tietoa tyttöjen odotuksista ja elämäntilanteista. Näin osasimme suunnitella sellaista toimintaa, joka palvelisi mahdollisimman hyvin tyttöjen tarpeita. Tästä kummunnut muutos oli esimerkiksi itseilmaisua tukevan toiminnan lisääminen. Myös kuvapäiväkirjan askartelu oli toimiva ratkaisu. Tätä tukee Maijan kommentti siitä, kuinka kuvallinen toiminta helpotti hänen itseilmaisuaan. Kuvallisen toiminnan yhdistäminen keskusteluun ja haastatteluun loi toimintakertaan rennon ja vapautuneen ilmapiirin ja huomasimme että askarteleminen yhdessä tyttöjen kanssa helpotti meitä ohjaajinakin kyselemään rohkeammin.

Ajankäyttö ja yhteistyömme ohjaajaparina toimi tällä kerralla hyvin. Hoidimme myös yllättävän muutoksen (uusien tyttöjen saapuminen paikalle kesken toiminnan) hienosti: sovimme nopeasti että Heidi otti tytöt vastaan ja Sari jatkoi Maijan ja Veeran kanssa jutustelua. Emme juurikaan hämmentyneet tästä käänteestä vaan otimme uudet tytöt luontevasti osaksi loppu-toimintaa. Pyrimme luomaan ryhmään alusta asti vapautunutta ja mukavaa, lämmintä tunnelmaa olemalla aitoina, omina itsenämme ja läsnä tilanteessa. Halusimme myös viestittää tytöille omalla esimerkillämme että itseään ei tarvitse ottaa niin vakavasti ja jos meiltäkin unohtui jotain (kuvakorttien asettelu, kahvimaito), niin se ei haitannut mitään. Toiminnassamme yksilöllinen, arvostava kohtaaminen ja läsnä oleminen oli alusta saakka tärkeä osa ohjaustyylimme. Ensivaikutelma ja ohjaajan ensimmäinen kohtaaminen asiakkaan kanssa onkin hyvin merkityksellinen tulevan yhteistyön kannalta. Tätä kuvaa hyvin Veeran kommentti tilanteesta, jossa Heidi haki hänet avoimesta kahvilasta ryhmään: *”oli kiva tulla ryhmään kun sä otit mut niin iloisena vastaan”*. Huomasimme myös kuinka lyhyessä ajassa Maijan olemuksessa tapahtui suuri muutos: loppupiirin aikana hänessä oli uutta varmuutta, jota kuvasti hänen avoin juttelunsa ja voimakkaampi äänikin. Arvelimme että muutosta edesauttoi luultavasti ryhmän pieni koko, kuvallinen mielekäs toiminta, mukava ilmapiiri ja tutustuminen.

6.2 Toinen toimintakerta: teemana tutustuminen

Toinen toimintakerta oli viikon päästä alkutapaamisesta, 17.2. Teemana oli tutustuminen. Tarkoitus oli virittäytyä minäkuva-aiheeseen ja toiminnallisuuteen. Ryhmän tutustumista, vuorovaikutusta ja itseilmaisua pyrimme tukemaan toiminnallisilla harjoituksilla.

Heti toimintakerran alussa kohtasimme haasteita. Olimme sopineet sähköpostilla Liisan ja erään edellisellä viikolla ilmoittautuneen tytön kanssa että he tulisivat paikalle tuntia ennen toimintakerran alkua. Näin voisimme kertoa heille käytännön asioista, haastatella sekä pyytää täyttämään alkukirjeen ja lupalapun. Tämä auttaisi heitä aloittamaan ryhmän helpommin muiden kanssa kun käytännön asiat olisi hoidettu. Kumpikaan työstä ei kuitenkaan saapunut paikalle sovittuna aikana. Edellisellä viikolla ilmoittautunut tyttö perui tulonsa sähköpostitse juuri ennen ryhmän alkua, joten tästä saimme tiedon vasta ryhmän jälkeen. Myöskään alkutapaamisessa ilmoittautunutta Liisaa ei näkynyt paikalla ja yritimme tavoittaa häntä puhelimitse ruokataujan aikana. Seuraavana päivänä saimme tekstiviestillä vastauksen, että hän oli aivan unohtanut ryhmän kokoontuvan maanantaina. Hän osallistuikin kaikkiin loppukertoihin innokkaasti. Veera ilmoitti samana päivänä ettei jaksanut osallistua ryhmään tänään, mutta saattaa tulla seuraavana päivänä. Hän ei kuitenkaan osallistunut ryhmäämme myöhemminkään. Paikalla oli siis ainoana osallistujana Maija, mutta juuri ennen ryhmän alkua paikalle saapui Saara. Hän oli tullut vahingossa talolle, koska ei muistanut että talon toiminta on kiinni hiihtolomaviikolla. Heidi oli juuri silloin Tyttöjen Talon ovella ja kertoi Saaralle meidän ryhmästä. Kävi ilmi että Saara oli kiinnostunut kuvallisesta toiminnasta ja ryhmän aiheesta ja hänelle sopi myös tapaamisajankohdat hyvin, tiistaista poikkeusta lukuun ottamatta. Heidi haastatteli Saaran nopeasti ennen ryhmän alkua. Alkukirjeen ja lupalapun annoimme mukaan ja pyysimme palauttamaan seuraavalla kerralla. Saimme siis uuden, innokkaan jäsenen ryhmäämme noin 10 minuuttia ennen toimintakerran alkua. Tällä tapaamiskerralla oli paikalla Maija ja Saara. Toiminta sijoittui suureen huoneeseen, jossa on sohvia ja jonkin verran tyhjää tilaa sekä kuvataidehuoneeseen, missä maalaaminen tapahtui. Toimintamme tapahtui näissä samoissa huoneissa koko viikon ajan.

Alun käänteistä huolimatta osasimme rauhoittua ohjaajina ennen toimintakerran aloitusta. Aloitimme taas valitsemalla kuvakortit, joiden avulla kerroimme muille jotain itsestämme sekä sen, millä mielellä kukin osallistuu tänään ryhmään. Tällä tavalla halusimme tuoda jo alusta asti mukana olleelle Maijalle tutun harjoituksen ja samalla antaa uusille osallistujille kokemuksen tästä toiminnallisesta harjoituksesta. Samalla opettelimme toistemme nimiä. Maija oli tällä kerralla jo alusta asti reippaamman oloinen ja tuli paikalle motivoituneen ja odottavan oloisena. Pohdimmekin että alkutapaamisen aikana luotu tutustuminen oli ilmeisesti kantanut tänne saakka.

Seuraavaksi laadimme yhdessä ryhmäsopimuksen. Halusimme tehdä näkyväksi heti alussa ryhmään liittyvät arvot, joita tytöt olisivat yhdessä määrittämässä. Kysyimme työiltä mikä heille on tärkeää ryhmässä. Mikä on heidän mielestään sellaista, minkä avulla heidän olisi hyvä olla ryhmässä? Pohtimisen tueksi olimme tehneet lappuja, joissa luki erilaisia arvoja kuten esimerkiksi luottamus, turvallisuus ja kuunnellaan kun muut puhuvat. Lapuista pyysimme valitsemaan ne, jotka olivat tytöille erityisen tärkeitä ja niiden perusteella kirjasimme ylös yh-

teisen ryhmäsopimuksen. Olimme varautuneet joka tapauksessa ottamaan puheeksi tärkeitä asioita kuten luottamuksen, vapaaehtoisuuden, toisten kunnioittamisen, erilaisuuden suvaitsemisen ja täsmällisyyden, vaikka tytöt eivät olisi näitä esille nostaneetkaan. Ryhmäsopimusta laatiessa tunnelma oli aika jähmettynyt ja kesti hetken ennen kuin tytöt alkoivat valitsemaan lappuja tai puhumaan niistä. Saara esimerkiksi oli vaiti ja työnsi lappuja esille, mutta ei juuri puhunut niistä mitään. Etenimme kuitenkin kiireettömästi ja saimme ryhmäsopimuksen kirjattua ja keskusteltua tärkeistä ryhmän arvoista. Puhuimme muun muassa siitä, että jokainen saa ryhmässä olla sellainen kuin on muita vahingoittamatta ja että toisista ihmisistä ja heidän töistään puhutaan kunnioittavasti. Korostimme myös että jokainen saa jakaa tunteuksistaan juuri sen verran kuin hyvältä tuntuu ja ryhmässä jaetut asiat jäävät ryhmään. Muistutimme myös että vaikka me ohjaajina kyselisimmekin paljon heiltä, niin on tärkeää että he määrittelevät itse omat rajansa ja vastaaminen on vapaaehtoista.

Ryhmäsopimuksen laatimisen jälkeen nousimme ylös tekemään toiminnallisia tutustumisharjoituksia. Tutustumisharjoitukset edesauttavat ryhmäytymistä eli yhteishengen muodostumista. Aallon mukaan keskinäinen tunteminen onkin tärkeä ryhmäyttävä tekijä ja turvallisuuden lisääjä ryhmässä. Harjoitusten leikkimielisyys luo turvallisuutta, hauskuutta ja dynaamisuutta tutustumiseen. Turvallisuuden lisääntyessä muita ryhmäläisiä voidaan oppia tuntemaan syvemmällä tasolla ja myös uskallus avoimuuteen lisääntyy. Tutustumisharjoitukset toimivat usein myös itsetuntemusharjoituksina, sillä ne voivat herättää ryhmäläisen ajattelemaan omaan itseen liittyviä asioita: sellaisia joita ei ole muistanutkaan tai tullut ajatelleeksi. (Aalto 2000: 180.)

Ensin teimme samaistumisrinkiharjoituksen. Seisoimme piirissä ja me asetimme teemoja kuten: mistä asioista saat voimaa, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja miten rentoudut. Kuka tahansa sai sanoa useita asioita esimerkiksi tärkeiden asioiden teemasta ja silloin hän otti yhden askeleen kohti piiriä. Jos joku koki saman asian itselleen tärkeäksi, niin hän otti myös askeleen kohti piiriä. Aluksi sanoimme myös oman nimemme. Tämän harjoituksen avulla opetelimme toistemme nimiä ja tuntemaan toisiamme paremmin. Harjoitus harjaannutti myös itseilmaisua. Harjoitus lähti aika hitaasti käyntiin ja kommentteja tuli harvakseltaan, mutta emme hämmentyneet hiljaisuudesta vaan etenimme ohjaajina rauhallisesti ja kiireettömästi ja vähitellen tunnelma rentoutui ja kaikki sanoivat useita asioita. Tutustuminen ja lisäkysymysten tekeminen oli samalla luontevaa. Saimme paljon lisätietoa ryhmäläisistä tämän harjoituksen aikana: oli luontevaa kysellä esimerkiksi perheestä tai työpaikasta harjoituksen lomassa. Harjoituksen loppua kohti nauroimme ja vitsailimme myös paljon. Samaistumisrinkiharjoitus oli siis oikein onnistunut.

Seuraavaksi jatkoimme harjoitukseen, jossa liikuimme tilassa nopeasti, hitaasti ja viimeiseksi omalla luontaisella rytmillä. Sitten pyysimme ottamaan jonkun pariaksi samantyyppisen vaate-

tuksen perusteella. Myös me ohjaajat osallistuimme samalla tähän harjoitukseen, koska ryhmäläisiä oli niin vähän. Pyysimme keskustelemaan parin kanssa erilaisista asioista kuten hiuksista, mitä vaatteet merkitsevät sinulle tai mitä teet mielelläsi. Jokaisen kysymyksen jälkeen lähdettiin taas liikkeelle tilassa ja etsittiin uusi pari. Viimeiseksi pyysimme puhumaan aiheesta ”mitä sanasta omakuva tulee sinulle mieleen”. Parikeskustelun jälkeen jaettiin koko ryhmälle ajatukset omakuvasta. Niin Maija kuin Saarakin olivat mieltäneet omakuvan sekä ulkoisten että sisäisten ominaisuuksien kuvaksi. Tämä harjoitus viritti hyvin seuraavan tehtävän, omakuvamaalauksen, pariin. Tämä harjoitus toimi myös energisoivana tutustumistehtävänä, jossa sai ilmaista jotakin itsestään.

Seuraavaksi siirryimme kuvataidehuoneeseen maalaamaan omakuvaa (kuva 1). Ohjeistimme että omakuva maalattaisiin ”väärällä kädellä” eli sillä kädellä, jota ei normaalisti käytä maalaamiseen. Lisäksi omakuvat maalattiin käsin, hanskat kädessä ilman pensseleitä. Tämä vaikutti olevan uutta ja jännittävää molemmille tytöille. Sari ohjasi tämän tuokion ja samalla Heidi valmisteli avoimeen tilaan syötävää. Kun työt oli maalattu tytöt esittelivät työnsä muille ja kertoivat siitä sen verran kuin tuntui hyvältä. Molemmat pitivät väärällä kädellä maalaamisesta alun jännityksen jälkeen kovasti ja erityisesti Saara ihmetteli miten hyvä työsti tuli, vaikka olikin epäillyt että maalaaminen väärällä kädellä ilman pensseliä olisi vaikeaa. Hän oli väärän käden tekniikasta todella innoissaan ja koki oivalluksen ettei vasen käsi olekaan ”ihan turha”. Omakuvamaalausharjoituksessa oli tarkoitus paneutua oman itsen äärelle. Toteutustapa ruokki heittäytymistä, rentoutumista ja kokeilemista, hiukan epämuokavuusalueen ylittämistäkin. Samalla onnistumispaineet vähenivät. Myös Vainikkala ja Kaltila kuvaavat väärällä kädellä maalaamisen karsivan turhaa itsekritiikkiä, antavan tilaa mielikuvitukselle ja vähentävän onnistumispaineita (Vainikkala & Kaltila 2008: 29). Tässä ensimmäisessä maalaus-harjoituksessa siis kiteytyi hyvin koko meidän ryhmämme kuvallisen ilmaisun perusajatus.



Kuva 1: Omakuvamaalaus ja musiikkimaalaus

Omakuvamaalauksen jälkeen pidimme ruokatauon, jolla tarjosimme keittoa ja voileipiä. Olimme sopineet jo alussa työelämäohjaajamme kanssa, että tarjoamme joka toimintakerralla jotakin syötävää ja pidämme pienen tauon, jotta tytöt jaksavat paremmin työskennellä. Samalla nämä ruokatauot olivat mukavia, yhteisiä hetkiä, joissa juttelimme tyttöjen asioista ja tutustuimme paremmin.

Päivän toinen kuvallinen harjoitus oli musiikkimaalaus (kuva 1). Kutsumme sitä musiikkimaalaukseksi vaikka työskentelimmekin liiduilla. Paperi jaettiin teipillä neljään osaan ja kuhunkin osaan piirrettiin yhden musiikkikappaleen herättämistä tunteista. Musiikkikappaleet vaihtelivat kevyestä popista heviin ja tunteelliseen souliin. Jokainen kappale edusti erityyppistä musiikkityyliä ja tunnelmaa. Pyysimme tyttöjä välittämään kappaleen kuuntelun aikana musiikin herättämä tunne paperille. Lisäksi pyysimme kirjoittamaan jokaisen kappaleen jälkeen erilliselle paperille aiheesta: minkälainen tila tällä tunteella on minun elämässäni. Ohjeistimme ettei näitä tekstejä tarvitse näyttää muille ja piirustuksen ei tarvinnut olla esittävä. Tytöt ryhtyivät työhön innokkaasti ja keskittyneesti. Havaitimme tässä harjoituksessa että ryhtyminen piirtämiseen ja kirjoittamiseen vaikutti sujuvan vaivattomasti molemmilta.

Kaikkien neljän kappaleen jälkeen tytöt esittelivät tunnepiirustuksensa. Keskustelimme siitä miten mukava oli huomata kuinka erilaisia tunteita tytöt kuuluivat eri kappaleissa. Tunteet vaihtelivat ilosta riidan herättämiin tunteisiin. Jokaisen tunteen kohdalla esitimme tarkentavia kysymyksiä: minkälainen tila tunteella on sinun elämässäsi, onko helppo näyttää tätä tunnetta? Molemmilla tytöillä tunnepiirustuksista puhuminen nosti keskusteluun omia tämän hetkisiä tai aiemmin tapahtuneita vaikeuksia, joista jatkoimme keskustelua. Lisäksi oli kiinnostavaa miten molemmat tytöt olivat kuulleet yhdessä, tosin eri kappaleissa, vapautumisen tunnetta. Kun kysyimme mitä vapautuminen tarkoittaa, Saara sanoitti sitä näin: *”saa olla sellainen kuin on”*. Maija sanoi puolestaan: *”voi olla semmonen kun on. Ja että on turvallista.”* Kysyimme onko helppoa olla sellainen kuin on ja Saara vastasi: *”no joo, ainakin yrittää. Täällä talolla voi olla sellanen kun on”*. Myös Maija oli kokenut turvalliseksi paikaksi vastaavasti oman yhteisön. Puhuimmekin siitä kuinka on tärkeää jos löytää paikan jonka kokee turvallisiksi ja jossa voi olla aidosti juuri sellainen kuin on. Saara ilmaisi yhden kappaleen kohdalla avoimesti kielteisen mielipiteensä. Hän ei oikein ensin osannut sanoittaa kappaleen välittämää tunnetta ja puuskahtikin sitten, ettei saanut siitä oikein mitään irti kun se oli niin teeskentelevä ja mitänsanomaton. Me totesimme että sekin oli arvokas löytö.

Lopuksi pyysimme palautetta tästä toimintakerrasta toiminnallisesti janalla. Kysymyksinä olivat: miltä omakuvaharjoitus tuntui, miltä musiikkimaalaus tuntui ja oliko tässä kerrassa jotakin epämurkavaa, vaikeaa tai ikävää. Pyysimme asettumaan kunkin kysymyksen kohdalla asteikolle 1-10, kymmenen ollessa ”tosi hyvä”. Koska kyseessä oli ensimmäinen pidempi toimintakerta, niin ajattelimme että suullinen palaute riittää ja pyydämme muista päivistä tarkem-

paa, kirjallista palautetta. Arvioidessaan omakuvaharjoitusta ja musiikkimaalauksia molemmat asettuivat nauraen asteikolle 11 ja totesivat pitäneensä harjoituksista todella paljon. Saara oli vieläkin kovin innostunut väärällä kädellä maalaamisesta. Saara koki tässä toimintakerrassa haasteelliseksi alun samaistumisringin, hän oli miettinyt mitä uskaltaa kertoa itsestään. Hetken aikaa harjoiteltuaan hän oli kuitenkin rohkaistunut kertomaan joitakin asioita itsestään. Tähän totesimme että meistäkin on joskus jännittäviä tällaiset leikit, vaikka olemme leikkineet niitä paljon opintojen puitteissa. Halusimme näin antaa esimerkin itsestämme. Kiihdimme myös siitä, että Saara sanoi rohkeasti tämän ääneen. Pohdimme ohjaajina keskenämme myöhemmin että tällaisella avoimuudella on varmasti positiivisia seurauksia koko ryhmän vuorovaikutukseen. Maija oli kokenut haastavaksi kertoa kuvakorteilla itsestään tai löytää musiikkimaalauksessa kappaleista tunteita. Hän kuitenkin löysi omaa elämäänsä koskettavia asioita musiikin avulla ja kertoi niistä avoimesti, joten koimme musiikkimaalauksen tarkoituksen onnistuneen. Molemmat tytöt olivat lopussa hyvin iloisia ja motivoituneita. Aivan lopuksi teimme vielä rentoutusharjoituksen. Ajattelimme että ensimmäinen varsinainen toiminnallinen päivä voi olla melko jännittävä ja tämän vuoksi halusimme tarjota lopuksi rentouttavan hetken.

6.2.1 Yhteenveto toisesta toimintakerrasta

Toimintakerran alku oli meille hyvin vaikea. Olimme aika järkyttyneitä ja yllättyneitä kun osallistujat eivät saapuneetkaan sovitusti paikalle. Tässä vaiheessahan emme vielä tieneet syytä poissaoloihin. Ennen ryhmän alkua vaikutti mahdolliselta että joudumme perumaan ryhmän Maijankin osalta ja todella muuttamaan koko opinnäytetyösuunnitelmaa. Tästä syystä Saaran osallistuminen juuri sopivaan aikaan tuntui ihmeeltä. Kokosimme itsemme ohjaajina yllättävän nopeasti vaikeasta alusta huolimatta. Aivan alussa avasimme tytöille hiukan osallistujatilannetta: kerroimme että paikalle ei saapuneetkaan kahta tyttöä joita odotimme, emmekä tiedä vielä ovatko he osallistumassa ryhmään. Myöskään Veeran tulevasta osallistumisesta meillä ei ollut tietoa. Meistä tuntui vastuulliselta ja eettiseltä olla rehellisiä muuttuvien ryhmätilanteiden osalta. Emme kuitenkaan näyttäneet tytöille pettymystämme vaan kerroimme tilanteen tosiasiana. Kysyimme myös miltä tuntuu jos ryhmä tulee olemaan hyvin pieni. Maija sanoi että hänelle pieni ryhmäkoko voi olla hyväkin.

Valitsemamme harjoitukset toimivat kaiken kaikkiaan erittäin hyvin. Toimintakerralla oli sopiva määrä tutustumisharjoituksia ja kuvallista toimintaa. Lisäksi kaikissa harjoituksissa pääsi harjoittamaan itseilmaisua. Omakuvamaalaus asetti alkuun hyvän esimerkin ryhmämme perusajatuksista, siitä ettei taito ole olennaista vaan heittäytyminen ja kokeileminen. Musiikkimaalaus puolestaan toimii oivallisena esimerkkinä luovien menetelmien voimasta: kysymällä suoraan tytöiltä minkälainen tila erilaisilla tunteilla on heidän elämässään, emme uskoak-

semme olisi ohjaajina saaneet samanlaista syvällistä ja avointa keskustelua aikaiseksi näin varhaisessa vaiheessa, ryhmän ollessa aivan alussa. Nyt keskustelun keskiöön nousi tyttöjen kuulemat tunteet ja heidän kokemuksensa. Me toimimme tilanteeseen ainoastaan kappaleet ja jokainenhan tulkitsee musiikkia omasta kokemuksestaan käsin. Meidän tehtävämme ohjaajina oli kuunnella keskustelua herkästi ja ohjata sitä arvostavasti esittämällä lisäkysymyksiä. Tässä harjoituksessa musiikki ja piirtäminen olivat todella vain välineitä avaamaan tyttöjen tunne- maailmaa.

Mielestämme harjoituksista ainoastaan ryhmäsopimuksen toteutus takkuili ja pohdimmekin että sen tekisimme toisin: tytöt osallistuivat siihen hyvin hitaasti ja meille jäi vaikutelma että se saattoi tuntua heistä lapselliselta. Meidän mielestämme on tärkeää laatia yhteinen ryhmäsopimus tällaisessa ryhmässä, mutta pelkkä keskustelu ryhmän arvoista voisi riittää aikuisille. Toisaalta pohdimme olisiko ryhmäsopimuksen laatiminen toiminut, jos olisimme vain siirtäneet sen myöhempään vaiheeseen tutustuttuamme.

Olimme sopineet joka kerralla kummalla ohjaajalla on vetovastuu kustakin harjoituksesta. Kun lopetimme samaistumisringin ja aloitimme parikeskusteluharjoitusta, niin Sari unohti kokonaan mitä hänen pitikään ohjata seuraavaksi. Tällainen unohtaminen on hyvin inhimillistä ja Sari kokikin, että haastava alku tunnemyllerryksineen saattoi vaikuttaa asiaan. Sari kuitenkin pääsi sanomaan tämän unohduksen hiljaa Heidille samalla kun liikuimme tilassa ja Heidi ohjasi sujuvasti tämän harjoituksen loppuun. Tämä oli meille loistava muistutus siitä kuinka molempien ohjaajien täytyy tuntea suunnitellut harjoitukset läpikotaisin, jolloin emme luota liikaa sovittuihin rooleihin vaan molemmat ovat koko toimintakerran ajan keskittyneitä tilanteeseen.

Tämä toimintakerta muistutti meitä aikataulujen tärkeydestä. Harjoituksiin suunnittelemaamme ajat pitivät ja onnistuimme toteuttamaan kaikki harjoitukset suunnitellusti, mutta aikataulussa pysyminen oli myös haastavaa. Samalla tuli pitää yllä rauhallista ja kiireetöntä tunnelmaa ryhmässä. Olimme myös hiukan yllättyneitä ajan kulusta: mielestämme toimintaa ei ollut suunnitelmavaiheessa erityisen paljon, mutta tämä kerta osoitti että jos tyttöjä olisi ollut enemmän, niin emme millään olisi onnistuneet mahduttamaan kaikkia harjoituksia toimintakertaan. Harjoitusten jälkeisiin tärkeisiin purkukeskusteluihin meni yllättävän kauan aikaa.

Alun jännityksen jälkeen tytöt rentoutuivat ilmiselvästi. Olimmekin vaikuttuneita siitä, kuinka rohkeasti molemmat tytöt puhuivat henkilökohtaisista ja vaikeistakin asioista ryhmässä. Mantele kirjoittaa kuinka henkilökohtaisten, koskettavien tarinoiden ja kuvien jakaminen taiteellisen työskentelyn ryhmässä mahdollistaa hyväksyvän yhteisyyden kokemuksia ja luottamusta, että voi tulla nähdyksi omana itsenään (Rankanen ym. 2007: 179). Meistä tuntui että

pienellä ryhmäkoolla, tutustumisharjoituksiin panostamisella ja meidän leppoisalla olemuksella oli vaikutusta ryhmän nopean tutustumisen, vuorovaikutuksen ja avoimuuden kannalta.

6.3 Kolmas toimintakerta: teemana minäkuva ja itsetuntemus

Kolmas toimintakerta oli 18.2. ja sen teemana oli minäkuva ja itsetuntemus. Halusimme viritellä ryhmäläiset tällä kerralla omien ominaisuuksien ja omien erilaisten puolien pohtimisen äärelle sekä tehdä itsetuntemusta tukevia harjoituksia. Meillä oli tiedossa että Saara pääsisi paikalle vasta 45 minuuttia myöhemmin, joten olimme muokanneet toimintakertaa niin, että Saara ehtisi osallistua harjoituksiin. Maijan lisäksi paikalle saapui myös Liisa, joka oli unohtanut edellisen ryhmäkerran. Kerroimme Liisallekin että Saara saapuu ryhmään tänään hieman myöhemmin. Kävimme kuulumiskierroksen, jossa jokainen kertoi tämän päivän tunnelmiaan ja mistä saapui tänään ryhmään. Kerroimme myös Liisalle mitä olimme edellisellä kerralla tehneet.

Tämän jälkeen Maija siirtyi kuvataidehuoneeseen täyttämään kuvapäiväkirjaa ja Sari valmisti ruoan keittiössä. Heidi haastatteli Liisan tässä vaiheessa ja pyysi häntä täyttämään alkukirjeen sekä lupalapun kotona ja tuomaan seuraavana päivänä meille. Tuntui, että hänen ryhmään tulonsa hieman helpottui tämän lyhyen, rauhallisen haastattelutilanteen ja yksilöllisen huomioinnin avulla. Alkuhaastattelun jälkeen Liisakin ehti tehdä oman kuvapäiväkirjan ja tämän jälkeen ruokailimme. Ryhmän kokoonpano oli taas uusi, mutta yhteinen, mukava ruokailutilanne helpotti tutustumistakin.

Tässä vaiheessa Saaran olisi jo pitänyt olla paikalla ja ihmettelimmekin missä hän viipyy. Kun alkoi näyttää selvältä, ettei Saara saavu tänään paikalle, yritimme soittaa hänelle mutta emme saaneet häntä kiinni. Olimme todella ihmeissämme, sillä meistä molemmista oli vaikuttanut että Saara oli erittäin kiinnostunut ryhmästä ja hyvin motivoituneen oloinen jo ensimmäisellä kerralla. Ihmettelimmekin oliko havaintomme osunut näin väärään. Myöhemmin, ryhmän jälkeen, lähetimme Saarelle tekstiviestin ja saimme siihen vastauksen. Hänelle tuli yllättävä meno hänestä riippumattomien seikkojen vuoksi. Hän kuitenkin kertoi tulevansa ryhmään innokkaana seuraavana päivänä. Saara ei ollut voinut ilmoittaa meille poissaolostaan esimerkiksi tekstiviestillä, sillä emme antaneet ryhmäläisille omia puhelinnumeroitamme, vain sähköpostit. Toimintakerran aikana emme siis tienneet Saaran poissaolon syytä. Toimintakerran aikana kerroimme Maijalle ja Liisalle, että yritimme tavoittaa Saaraa ja toivoimme että hän saapuisi seuraavana päivänä paikalle. Emme kuitenkaan näyttäneet hämmennystämme heille, vaan pyrimme keskittymään paikallaolijoihin ja tähän toimintakertaan.

Ruokailun jälkeen siirryimme tekemään minäkuva-harjoituksia. Aluksi valitsimme vahvuuskortit, joissa on erilaisia positiivisia väittämiä. Jokainen valitsi yhden kortin, joka kuvasti hänen vahvuuttaan ja esitteli sen muille. Näin pääsimme virittäytymään päivän teemaan. Seuraavaksi jaoimme tytöille paperilaput ja kynät ja pyysimme kirjoittamaan lapulle jonkin mieltä painavan huolen, mikä tulee ensimmäisenä mieleen. Kun molemmat olivat kirjoittaneet huolen lapulle, pyysimme repimään lapun niin pieniksi palasiksi kuin suinkin saavat ja heittämään nämä palaset roskiin. Tämä oli tytöistä yllättävää ja herätti heissä hilpeyttä ja positiivista ihmetystä. Erityisesti Maija muisteli tätä pientä harjoitusta vielä myöhemminkin moneen kertaan.

Tämän jälkeen pyysimme tyttöjä listaamaan omalle paperille vähintään viisi positiivista ominaisuutta itsestään ja kertomaan ne sitten muille. Pyysimme lisäksi alleviivaamaan näistä ominaisuuksista kolme tärkeintä, joista he ovat ylpeitä. Kutsumme tätä harjoitusta nimellä Tyytyväisyystalkoot. Tytöt listasivatkin ominaisuudet melko nopeasti, mutta sanoivat että niitä oli aika vaikea keksiä. He myös esittelivät nämä ominaisuudet meille muille avoimesti. Keskustelun aikana havainnoimme että molemmat painottivat muut ihmiset huomioonottavia ominaisuuksia kuten, ”olen empaattinen” ja ”otan muut huomioon”. Nämä ominaisuudet eivät tietenkään ole mitenkään huonoja, päinvastoin, mutta mietimme että on hyvä kuinka olimme suunnitelleet seuraavan päivän kehonkuvateemassa keskittyvämmä vielä enemmän omiin taitoihin ja omaan olemukseen.

Seuraavaksi pyysimme miettimään jonkin ominaisuuden, jota haluaisi itsessään kehittää ja pohtimaan vielä kuinka tätä ominaisuuden kehittymistä voisi omalla toiminnallaan edesauttaa. Vaikka ohjeistimme keksimään yhden ominaisuuden, niin Maija keksi useitakin ominaisuuksia itsestään, jotka hänen mielestään kaipaivat kehittämistä. Käytännön kehittämisideana hän esimerkiksi pohti kuinka voisi kokeilla erilaisissa tilanteissa rohkeampaa lähestymistä. Keskustelun aikana tytöt ottivat puheeksi muiden arvioita omasta persoonastaan. Toinen tytöistä oli kokenut välillä ihmettelyä hiljaisuudestaan ja rauhallisuudestaan muiden taholta ja hän pohti pitäisikö olla toisenlainen. Keskustelimme tästä yhdessä ja ohjaajina herättelimme kysymyksiä aiheesta: pitääkö kaikkien olla samanlaisia? Mitä hyviä puolia rauhallisuudessa on? Missä tilanteissa rauhallisuudesta tai toimeliaisuudesta on hyötyä? Pohdimme myös kuinka sama ihminen voi olla erilainen eri ihmisten seurassa ja erilaisissa tilanteissa, toisinaan puheli-aampi ja toisinaan hiljainen.

Seuraavaksi siirryimme tekemään kollaasin niistä asioista, joihin on tyytyväinen omassa elämässä. Materiaalina oli aikakauslehtiä, kyniä, liituja, liimaa ja pohjana pyöreä paperi. Valitsimme pyöreän paperin, koska ajattelimme että muoto voisi vapauttaa ajatuksia ja toteutus-tapaa, kun taas suorakaiteen muotoinen paperi kulmineen saattaisi kahlita liikaa ajatuksia ja tekemistä. Vainikkalan ja Kaltilan mukaan ympyrän muoto mahdollistaa kuvan hahmottamisen

useasta näkökulmasta (Vainikkala & Kaltila 2008: 60). Kollaasin työstämiseen oli aikaa 45 minuuttia ja kuuntelimme samalla rauhallista musiikkia. Lopuksi tytöt esittelivät työnsä. Liisan oli hyvin vaikea ryhtyä työhön tai keksiä aiheita, joita hän kuvaisi työssä. Pohdimme jälkepäin paljon sitä, oliko ohjeistuksemme epäselvä tai oliko Liisalla mahdollisesti jännitystä tai suorituspaineita ensimmäisen kuvallisen harjoituksen tekemisestä. Olimme toki hänellekin painottaneet, ettei töitä tai taitoa arvioida mitenkään ryhmässämme. Maija havaitsi valmiista työstään että hänen elämässään onkin aika paljon asioita joihin voi olla tyytyväinen. Puhuimme siitä, että vaikka elämässä olisikin haasteita ja vaikeuksia, niin on hyvä pysähtyä miettimään myös niitä asioita jotka ovat hyvin. Tämän purkukeskustelun aikana pääsimme myös hyvin henkilökohtaiselle tasolle.

Tämän jälkeen teimme päivän toisen kuvallisen harjoituksen, parimaalauksen (kuva 2). Toinen tytöistä sai valkoisen akryylimaalain ja toinen mustan. Tarkoitus oli, että pari maalaa puhumatta noin 10 minuuttia. Maalausvuoro vaihtuu kun sivellin nousee paperista. Kehotimme myös kokeilemaan miltä tuntuu pitää vuoroa pitkään, maalata ihan hitaasti tai nopeasti tai mennä toisen reviirille. Lisäksi ohjeistimme, että maalauksen ainoita sääntöjä on, että ei tehdä esittäviä työtä, ei esimerkiksi hymynaamoja tai esittäviä kuvioita. Molemmat tytöt ihmettelivät sitä, voiko valkoisesta maalista tulla mitään näkyvää vaikutusta maalaukseen, kun toisella on musta maali ja paperi on valkoinen. Sanoimme että saatatte yllättyä, ettei valkoinen maali olekaan yhtään tylsä valinta. Totesimme myös, että tässä harjoituksessa toisen maalaamista täytyy seurata tarkasti. Aluksi työskentely aiheutti hiukan huvittunutta hämmennystä, mutta eteni pian keskittyneesti. Vaikutti siltä, että he kokeilivat kiinnostuneena erilaisia tapoja maalata. Kun tytöt olivat maalanneet 10 minuuttia ohjeistimme että vielä molemmilta viimeiset siveltimenedot ja sitten lopetellaan. Tämän jälkeen kävimme purkukeskustelun. Kyselimme miltä tuntui mennä toisen reviirille, oliko se helppoa vai vaikeaa. Miltä tuntui jos toinen tuli maalaamaan oman kuvion päälle? Kysyimme löytyikö tästä maalaamiskokemuksesta yhtymäkohtia siihen miten on vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa? Tyttöjen mielestä oli jännittävää tunnustella mitä toinen mahtaa ajatella kun tekee yhteiseen maalaukseen jonkin muutoksen. Maija vertasi omaa maalaamiskokemusta omaan vuorovaikutustyyliinsä. Hän totesi että siinä oli samoja elementtejä: kontaktin ottaminen muihin ihmisiin voi olla jännittävää. Maijasta oli ollut myös helpottavaa ettei maalaus saanut olla esittävä. Tämän jälkeen muokkasimmekin tulevia kuvallisia harjoituksia vielä voimakkaammin ei-esittävään suuntaan, sillä ymmärsimme että tämä voisi karsia suorituspaineita. Lopputapauksissa saimme kuulla että tämä harjoitus oli ollut Liisalle merkittävin ja herättänyt paljon ajatuksia. Valkoinen maali oli itsessään yllättävä elementti: tytöt naureskelivat, etteivät tosiaan ajatelleetkaan kuinka paljon valkoinen maali voi dominoida maalausta muuttaen mustan harmaaksi. Lopuksi pyysimme tytöiltä kirjallista palautetta tästä toimintakerrasta: harjoituksista ja niiden herättämistä ajatuksista ja haasteista. Kokoonnuimme vielä loppupiiriin ja jokainen kertoi lyhyesti millä mielellä lähtee ryhmästä kotiin.



Kuva 2: Parimaalaus

6.3.1 Yhteenveto kolmannesta toimintakerrasta

Valitut harjoitukset toimivat kaiken kaikkiaan hyvin. Ne kaikki harjoituttivat tyttöjen itseilmaisua ja saivat pohtimaan omia luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia. Parimaalaus tuki tyttöjen keskinäistä vuorovaikutusta ja sen avulla sai turvallisesti kokeilla rajojen vetämistä, tilan ottamista ja kontaktin luomista. Purkukeskustelumme linkitti parimaalauksen kokemukset omaan vuorovaikutustyyliin. Tyytyväisyyskollaasi keskitti ajatuksia oman elämän positiivisiin puoliin. Kaikissa harjoitusten jälkeen käymisissä purkukeskusteluissa käsiteltiin paljon henkilökohtaisia haasteita hyvin luottamukselliseen sävyyn. Maijan kohdalla luottamus ja tutustumisen näkyi lisääntyneenä avoimuutena ja puheliaisuutena. Liisa oli ryhmässä käytännössä katsoen ensimmäistä kertaa (hän oli alkutapaamisessa mukana vasta aivan lopussa) mutta hän tuntui pääsevän nopeasti osaksi ryhmää.

Saimme konkreettisen muistutuksen tällä kerralla siitä kuinka aivan pienelläkin toiminnalla voi vaikuttaa olotilaan. Spontaani huolilapun repiminen oli tytöistä yllättävää ja hauskaa ja Maija muisteli sitä vielä viimeiselläkin kerralla ihastuneena. Hän ei ollut osannut ajatella että lappu tosiaan heitettäisiin pois käsittelemättä sen sisältöä mitenkään. Hän totesi myös että *”tuli kyllä vähän kevyempi olo”*. Puhuimmekin ryhmässä siitä kuinka tekemällä jotain noinkin pientä toiminnan tasolla voi joskus vaikuttaa edes hiukan omaan oloon helpottavasti.

Vaikka ilmapiiri olikin hyvä ja harjoitukset toimivat, koimme molemmat oman ohjauksemme olevan tällä kerralla haastavaa. Omat energiatasomme olivat matalalla ja meistä tuntui että ajoittain oli vaikeaa keskittyä tilanteeseen tai ohjata keskustelua. Väsymys vaivasi molempia ja läsnäolo tuntui haasteelliselta. Toisaalta kumpikaan meistä ei ollut toimintakerran aikana huomannut näitä toisen kokemia haasteita, joten tämä ei suoranaisesti välttämättä välittynyt ryhmäläisille.

Keskustellessamme toimintakerran jälkeen yhdessä huomioimme paljon parannuksia joita olisimme voineet tehdä toisin ja joihin tulisimme kiinnittämään huomiota seuraavilla kerroilla. Ensinnäkin pohdimme sitä, että meidän tulisi entistä enemmän rauhoittaa ohjaus- ja keskustelutilanteet. Meillä oli aina sivupöydällä tarjolla teetä, kahvia ja hedelmiä ja saattoi olla, että joku kävi hakemassa samalla lisää teetä, kun me ohjeistimme vaikkapa jotakin tehtävää. Päätimme että odotamme niin kauan että kaikki ovat paikoillaan, ennen kuin puhumme ja puutumme siihen jos joku lähtee liikkeelle tilassa silloin, kun me ohjaajat tai joku toinen puhuu. Näin osoitamme omalla toiminnallamme että me arvostamme ryhmää ja on tärkeää että muutkin tekevät niin. Tällaista tilassa liikkumista ei tapahtunut paljon, mutta halusimme kuitenkin kiinnittää asiaan huomiota.

Huomasimme myös että tällä kerralla emme ohjaajina kiinnittäneet huomiota siihen miten olimme levittäytyneet tilaan. Tilamme oli aika iso ja aiemmin olimme ohjeistaneet kaikkia siirtymään tiiviisti sohville ja tuoleille piirimäiseen muotoon. Niemistön mukaan istuminen ympyrämuodossa tarjoaa ryhmän tasavertaiselle vuorovaikutukselle parhaat edellytykset ja tämän vuoksi sitä suositaankin ihmissuhde- ja terapiaryhmissä (Niemistö 2012: 118). Tällä kerralla istuimme rennosti jokainen eri puolilla tilaa. Istumalla tiiviimmin lähempänä toisiamme olisimme luultavasti helpottaneet omaakin keskittymistä ja läsnäolon kokemustamme. Tämä on aivan perusasioita ryhmän ohjaamisessa ja ehdottomasti ohjaajien tehtävä, mutta jostain syystä emme kumpikaan huomioineet sitä tällä kertaa.

Lisäksi parimaalauksen purkukeskustelun aikana Heidi huomasi monia seikkoja toiminnassaan, joita hän olisi voinut tehdä paremmin. Kuvataidehuoneessa oli hyvästä parimaalauharjoituksesta huolimatta jokseenkin pysähtynyt tunnelma ja kun maalaaminen loppui, Heidi alkoi irrottamaan maalausta alustasta vaikka olisi aivan hyvin voinut antaa tämän tytöille tehtäväksi. Nyt Heidi koki tekevänsä ohjaajana aivan liikaa ryhmäläisten puolesta. Tunnelmaa virkistääkseen Heidi jäi ohjaamaan purkukeskustelua seisten pöydän ääreen. Tämä vaikutti paljon ohjaajan ja ryhmäläisten katsekontaktin vähyyteen. Heidi pohtikin myöhemmin että hänen olisi pitänyt ehdottomasti kehottaa kaikkia nousemaan ja katsomaan työtä yhdessä pöydän päästä, tämä olisi voinut tuoda energiaa tilanteeseen. Purkukeskustelu olisi voitu hoitaa toisessa tilassa, kuvataidehuone on nimittäin pitkänomainen ja melko hankala ryhmän vuorovaikutusta ajatellen.

Pohdimme mistä tämä yhteinen haastava kokemuksemme ohjaajina kumpusi juuri tähän toimintakertaan. Toiko kahden ensimmäisen kerran onnistuminen ja ryhmän tuttuus varmuutta, joka tällä kertaa ilmeni lepsumpana ohjausotteena? Myös Saaran yllättävä poissaolo ryhmästä ja kaikki aiemmat stressaavat tilanteet ryhmän kokoonpanon muutoksissa saattoivat luoda hämmennystä meille ohjaajina. Huolestuimme siitä mahdollisuudesta että Saarakin jättäytyisi pois ryhmästä. Olimme lisäksi suunnitelleet ryhmän toimintaa tiiviisti monta viikkoa, mikä

varmasti väsytti osaltaan. Tämä oli meille kuitenkin todella hyvä oppimisen kokemus. Se muistutti meille ryhmän ohjaamisen tärkeistä perusasioista ja osasimme heti pohtia miten olisimme tilanteessa toimineet toisin ja mihin asioihin tulisimme kiinnittämään huomiota. Tämän toimintakerran haasteiden jälkeen me myös osasimme siirtää nämä opit osaksi seuraavia ryhmäkertoja, emmekä enää toistaneet samoja virheitä. Varsinkin tällaisen tiiviin ryhmäprosessin aikana on myös hyvä tiedostaa, ettei ohjaajankaan energia voi olla koko ajan yhtä korkealla. Emme tarkoita sitä, että ohjaaja voisi luistaa läsnäolosta, mutta energiaa tulee oppia jakamaan sillä tavalla että ammattilainen jaksaa tehdä ohjaustyötä mahdollisesti joka päivä. Omaan tapaan toteuttaa ”hyvää ohjaajuutta” saattaa vielä näin opiskelijana ladata suuria paineita, eikä oma kokemus epäonnistumisesta välttämättä välity kuitenkaan muille, kuten huomasimme itsekkin. Lisäksi tässä vaiheessa oma ohjaajanrooli voi olla hiukan yliviritynyt. Tällä tarkoitamme sitä, että näin opiskelijana saattaa korvata kokemuksen puutettaan innokkaalla ja energisellä ohjaustyyllillä. Tällöin saattaa myös pettyä, jos ei tavoitakaan joka kerralla samaa korkeaa energiatasoa ohjaajana.

6.4 Neljäs toimintakerta: teemana kehonkuva, naiseus ja seksuaalisuus

Neljännellä toimintakerralla 19.2. teemana oli kehonkuva, naiseus ja seksuaalisuus. Tarkoituksena oli herätellä arvostavaa suhtautumista omaan kehonkuvaan ja pohtia omaa naiseutta. Lisäksi tarkoituksemme oli keskustella yhteiskunnassamme vallitsevasta naisihanteesta ja haastaa sitä sekä herättää ajatuksia liittyen seksuaalisuuteen. Paikalla olivat kaikki ryhmäläiset ja tämä oli ensimmäinen toimintakerta kun kaikki tytöt olivat samaan aikaan paikalla.

Toimintakerran aluksi kysyimme mistä tytöt tulivat tänään paikalle ja oliko eilisestä jäänyt mieleen jotakin mistä haluaisi puhua. Pyysimme tyttöjä ottamaan parin ja juttelemaan näistä asioista hetken, Sari osallistui tähän harjoitukseen. Heidi ohjasi seuraavaksi kertomaan parin kuulumiset lyhyesti muulle ryhmälle. Tytöt olivat hieman yllättyneitä tästä, mutta olivat kuunnelleet paria tarkasti sillä he osasivat kertoa hyvin parin kuulumiset. Tämän jälkeen pyysimme ryhmäläisiä asettumaan janalla siihen kohtaan, joka kuvasi sen hetkistä energiatasoa asteikolla 1-10. Kaikki ryhmäläiset kokivat olonsa melko väsyneiksi. Tästä olikin hyvä jatkaa seuraavaan harjoitukseen, kehoskannukseen, sillä sen tarkoitus oli rentouttaa ja saattaa päivän teeman ääreen. Kehoskannaus-harjoituksessa otimme alustat ja mukavat paikat tilassa ja menimme selinmakuulle. Taustalla oli hiljaista, rentouttavaa musiikkia ja vähensimme valaistusta. Me molemmat ohjaajat osallistuimme myös tähän harjoitukseen ja Heidi ohjasi sen. Rentoutus aloitettiin jalkateristä edeten ylöspäin päähän saakka, niin että kaikki kehonosat käytiin läpi. Tarkoitus oli keskittyä vuorollaan kuhunkin kehonosaan liikutellen ja vuorotellen jännittäen ja rentouttaen niitä. Mietimme myös miltä kehossa tuntuu, onko siinä jännityksiä

tai kolotuksia, kaipaako jokin kohta erityistä huomiota. Keskittyminen omaan kehoon tarkoitti myös sen arvostavaa huomioimista. Mietimme esimerkiksi omia jalkoja ja käsiä ihailevasti ja mitä kaikkia taitoja ne osaavat tehdä. Jaloista, käsistä ja kasvoista mietittiin myös jokin kauris ajatus. Harjoitus eteni rauhallisesti ja tunnelma oli keskittynyt.

Kehoskannaus-harjoituksen jälkeen jatkoimme kehon liikuttelulla. Nousimme lattialta omaan tahtiin. Tässä vaiheessa vaihdoimme nopeatempoisempaan rytmikkääseen musiikkiin. Aloitimme liikkumisen tilassa vaihdellen rytmiä ja kokeillen erilaisia liikkeitä. Tarkoitus oli keskittyä omaan liikkeeseen välittämättä muista. Kokeilimme liikkumista mahdollisimman matalalla, korkealla, hitaasti, nopeasti, pyörien ja lopuksi matkien jonkun toisen liikettä. Lopuksi jokainen liikkui tilassa kohti itselle mieluista paikkaa ja jäi sellaiseen asentoon, johon keho tällä hetkellä halusi jäädä. Tässä vaiheessa Heidi kehotti ryhmäläisiä tulemaan takaisin tähän hetkeen omasta toiminnasta ja havainnoimaan muiden asennot. Molemmat harjoitukset toimivat hyvin kehollisuusteeman alussa: rentoutus ja kehoskannaus rentoutti ja liike musiikkiin energisoi hyvin. Molemmat myös virittivät ajatuksia kohti omaa kehoa toiminnallisesti ja niistä tuli sujuvasti etenevä kokonaisuus.

Näiden harjoitusten jälkeen siirryimme istumaan lattialle tyynyjen päälle tiiviiseen piiriin. Heidi ohjasi keskustelua, jossa käsitelimme sitä miltä harjoitukset tuntuivat ja mitä keho kertoi niiden aikana. Puhuimme myös muun muassa liikkunnasta ja siitä mitä keho merkitsee kullekin: miten on tottunut käyttämään omaa kehoa. Keskustelua virisi muun muassa siitä kuinka liikuntaa, vaikkapa potkunyrkkeilyä, voi käyttää aggressiivisten tunteiden purkamiseen. Kysyimme miltä oman kehon ihailu ja sen taitojen ajattelemisen oli tuntunut kehoskannauksen aikana ja pyysimme jokaista jakamaan yhden myönteisen ulkoisen ominaisuuden ja yhden taidon muiden kanssa. Vaikutti siltä että tämä oli melko vaikeaa tytöille ja Heidi aloitikin kertomalla itsestään yhden taidon ja yhden ulkoisen ominaisuuden, joita hän itsessään arvostaa. Osallistumalla tähän harjoitukseen halusimme antaa esimerkkiä itsearvostuksesta. Meistä ei olisi myöskään tuntunut reilulta näin pienessä ryhmässä pyytää tällaista henkilökohtaista keskustelua tytöiltä osallistumatta siihen itse. Heidän esimerkin jälkeen oli edelleen hiljaista, kunnes Saara sanoi että tuntuu ahdistavalta sanoa näitä hyviä ominaisuuksia itsestä. Hän sanoi että se on ollut hänelle aina vaikeaa. Tähän Maija ja Liisa kommentoivat nopeasti että heistäkin aihe tuntuu vaikealta. Kiittelimme ryhmäläisiä rehellisestä keskustelusta ja kyselimme mistä aiheen hankaluus mahtaa johtua. Keskusteluun nousi niin koulukiusaamiskokemuksia, huonon itsetunnon vaikutuksia kuin ajoittaista epärointiä poikaystävänsä ajatuksista liittyen tytön ulkonäköön. Kysyimme viimeiseen aiheeseen liittyen onko poikaystävä joskus ilmaissut jotenkin, että olisi epätyytyväinen ja tähän kyseinen tyttö vastasi että ei ole. Kysyimme myös ryhmältä onko helppo nähdä muissa ihmisissä kauniita ja arvokkaita ominaisuuksia ja kaikki vastasivat että on: kritiikki ja epävarmuus kohdistuu vain itseä kohtaan. Me toimimme ohjaajina koko keskustelun ajan empaattisesti ja rauhallisesti. Meillä ei ollut antaa

valmiita vastauksia siihen, miten tytöt voisivat alkaa uskoa itseensä ja arvostaa itseään: pikemminkin pohdimme yhdessä ääneen sitä, miksiköhän niin monen on vaikeaa arvostaa itseään ja miten itsearvostusta voisi kehittää. Kysyimme uudelleen, että nyt kun olemme huomanneet että omien ominaisuuksien pohtiminen on kaikille vaikeaa, niin voisiko itsestä kuitenkin löytää jonkin myönteisen ominaisuuden ryhmässä jaettavaksi. Tällä kertaa tytöt rohkaistuivat kertomaan seuraavia ominaisuuksia:

”Pidän mun silmistä kun muilla ei oo samanvärisiä silmiä. Tai ainakaan en oo nähny.”

”Mä pidän mun käsistä. Ei ne ehkä kauneimmat oo, mutta mä pidän niistä.”

”Silmät, koska niitä on kehattu.”

Kiitimme tyttöjä siitä että saimme kuulla nämä kauniit asiat heiltä. Tunnelma koko keskustelun ajan oli hyvin lämmin, koskettava ja herkistynyt. Lopetimme keskustelun siihen, että kysyimme minkä hellittelyteon jokainen voisi luvata tekevänsä omalle keholleen. Jokainen keksi jonkin mukavan teon mitä oma keho kaipaisi sillä hetkellä, kuten kosteusvoiteen laittamista, saunomista tai venyttelyä. Näin keskustelu loppui positiivisissa merkeissä johonkin konkreettiseen arvostavaan tekoon, jonka jokainen voisi toteuttaa omalle keholleen kotona. Nämä harjoitukset ja sitä seurannut keskustelu toimi erittäin hyvin ja tarkoituksenmukaisesti. Meistä tuntui siltä, että kiireetön tunnelma, meidän arvostava suhtautuminen ja tyttöjen vertaiskokemukset edesauttoivat luottamuksen syntymistä. Tuntui siltä että erityisesti tämän keskustelun jälkeen ryhmän toiminta ja tutustuminen eteni voimakkaasti.

Keskustelun jälkeen siirryimme ruokailemaan. Ruokailun aikana yksi tytöistä alkoi kertoa omista, vaikeista asioistaan. Tuntui siltä, että hänellä oli voimakas tarve kertoa niistä ja hän vaikuttikin helpottuneelta ja iloiselta kertomisen jälkeen. Myös toinen tytöistä kertoi tämän jälkeen omista henkilökohtaisista asioistaan, joissa oli yhtymäkohtia edellisen tytön kokemukseen. Tunnelma oli luottamuksellinen, luonteva ja rento. Eischer ja Tuppurainen kuvaavatkin kuinka Tyttöjen Talolla yhdessä tekeminen on usein avain siihen, että tytöt kertovat työntekijöille jotakin elämäntilanteestaan tai vaikeasta tapahtumasta. Nämä tilanteet ovat usein arkisia, esimerkiksi astianpesukoneen täyttämistä yhdessä. Aikuisen tuki ja normaali yhdessäolo auttavat ottamaan puheeksi kipeitäkin asioita. (Eischer & Tuppurainen 2011: 76.) Ryhmäsämme ruokailut olivat usein tällaisia hetkiä, joissa tytöt puhuivat monista, aroistakin asioistaan yllättäen ja hyvin luottamuksellisesti. Me olimme ohjaajina todella vaikuttuneita ja yllättyneitä siitä, miten nopeasti tyttöjen luottamus ja turvallisuudentunne ryhmässä eteni. Tämä on yllättävää siksin, että Liisa ja Saara tapasivat vasta tällä kerralla ensimmäisen kerran. Meistä tuntui siltä, että nopealle tutustumiselle ja turvallisuuden kokemukselle edeltävä harjoitus luottamuksellisine keskusteluineen tarjosi sopivan väylän.

Ruokailun jälkeen siirryimme tekemään naishahmo-harjoitusta. Harjoituksessa oli tarkoituksena rakentaa yhteinen naishahmo niistä odotuksista joita naiset kohtaavat ja herättää pohtimaan näitä odotuksia kriittisesti. Piirsimme isolle paperille naishahmon ja tytöt nimesivät hahmon Mariaksi. Pyysimme tyttöjä kertomaan vapaasti mielipiteitä liittyen seuraaviin aiheisiin: minkälainen on ihannenainen, miten hän käyttäytyy, miten hän pukeutuu, miltä hän näyttää. Minkälaisia luonteenpiirteitä Marialla on, entä minkälaista on ihannenaisen seksuaalisuus (esimerkiksi seksuaalinen suuntautuminen, aviosääty, perhe)? Kun hahmo oli rakennettu keskustelimme sellaisista aiheista, kuten onko naishahmo realistinen, mistä nämä odotukset naiseudesta kumpuavat ja olisiko vastaava mieshahmo erilainen. Tämän jälkeen pyysimme tyttöjä peilaamaan omaa naiseutta ja naisena olemisen tapaa yhdessä luotuun ihannenais-hahmoon ja kirjoittamaan siitä itselle. Tarkoitus koko harjoituksessa oli nähdä naiseus moninaisena ja monipuolisena sekä oppia arvostamaan omaa ja toisten yksilöllistä tapaa olla naisia.

Meistä vaikutti siltä, että emme aivan osanneet ohjeistaa tätä harjoitusta selkeästi sillä tytöt osallistuivat aluksi naishahmon eri ominaisuuksien ehdottamiseen hitaasti. Eniten tytöt keskittyivät hahmon ulkoisen olemuksen kuvailuun kuten ulkonäköön ja vaatetukseen ja näihin piirteisiin saimme sellaisia ehdotuksia kuten paljastavat, seksikkäät vaatteet, kaunis ja hoikka mutta muodokas, pitkäsaarinen, urheilullinen, vähän lihaksikaskin. Kasvoja ja hiuksia tytöt kuvailivat myös innokkaasti. Kun kysyimme että mistä nämä odotukset johtuvat tytöt keskustelivat vilkkaasti median vaikutuksesta, lehtien käsitellyistä kuvista ja barbienuken välittämästä epärealistisesta vartalonmallista. Kun pyysimme ehdottamaan ihannenaisen luonteenpiirteitä tai tehtäviä, tytöt eivät oikein keksineet niitä. Yksi tytöistä kysyi hämmentyneenä että voiko tuolle hahmolle antaa jotain hyviä luonteenpiirteitä. Yritimme ohjeistaa että tarkoitus on miettiä mitä kaikkia ristiriitaisia odotuksia me naiset kohtaamme: tuleeko olla esimerkiksi muista huolehtiva mutta samalla toteuttaa itseään määrätietoisesti esimerkiksi työelämässä tai opiskeluissa. Tämä puoli harjoituksesta ei kuitenkaan tuntunut oikein aukeavan ryhmälle. Sen sijaan omasta naiseudesta he kirjoittivat innokkaasti keskustelun jälkeen. Tähän harjoitukseen vaikutti myös osaltaan meidän ohjaajien epäselvä työnjako. Pohdimme näitä asioita vielä tarkemmin tämän toimintakerran yhteenveto-osiossa.

Seuraavaksi siirryimme kuvataidehuoneeseen toteuttamaan toimintakerran kuvallisen tuotoksen (kuva 3). Sari ohjeisti maalaamaan oman naishahmon ja pohtimaan millainen nainen itse on, mistä kaikesta koostuu. Käytimme maalaamiseen akryylimaleja ja paperina oli kaksi A3-kokoista paperia yhteen teipattuina, jotta saimme paperista mahdollisimman suuren. Kehotimme maalaamaan hahmon niin, että se täyttäisi koko paperin ja ääriviivojen sisälle mahtuisi täyttämään hahmoa väreillä, ei siis aivan tikku-ukkoa. Lopuksi pyysimme nimittäin korostamaan hahmoon omia erityisiä kohtia kullan- ja hopeanvärisellä glitterillä. Erityiskohtien merkityksen jokainen sai määritellä itse, olivatko ne ulkoisia piirteitä vai sisäisiä ominaisuuksia

tai taitoja. Maalauksen ei tarvinnut olla esittävä vaan pelkkä hahmo riitti. Pyysimme myös maalaamaan hahmon keskittyen, niin että maalatessa ajattelee itseään arvostavasti ja ikään kuin silittää hahmoa siveltimellä tai käsillä. Tämä harjoitus jatkoi toimintakerran itsearvostusteemaa ja palautti taas pohtimaan omaa itseä edellisen yleisen naishahmon rakentamisen jälkeen. Maalaamisen jälkeen siirryimme keskustelemaan töistä isoon tilaan ja jokainen sai kertoa omasta työstä sen verran kuin halusi.

Maalaamisen aikana tunnelma oli innostunut ja keskittynyt. Saara, joka innostui jo aiemmin käsillä maalaamisesta, valitsi sen myös tähän työhön menetelmäksi ja halusi kokeilla maalamista molemmilla käsillä. Hän maalasi vasemman puolen hahmosta oikealla kädellä ja oikean puolen hahmosta vasemmalla kädellä. Töiden valmistumisen jälkeen katsoimme niitä yhdessä arvostaen ja ryhmäläiset esittelivät omat työnsä. Jokainen oli tuntunut keskittyvän oman hahmon työstämiseen ja löytänyt useita erityiskohtia. Meistä vaikutti siltä, että tytöille oli aiempaa helpompaa sanoittaa näitä erityiskohtia ja nyt he kertoivat niistä ilman että me ehdimme edes kehottaa siihen. Hahmojen kautta omaa itseä oli pohdittu syvällisesti ja myös hellyydellä: saimme kuulla esimerkiksi mukavan, perheen sisäpiirin tarinan yhdeltä tytöltä. Tytöt kuvailivat hahmojaan muun muassa näin:

”(Erityiskohtana) suu, koska kellään ei ole samanlaista. Vatsa, koska koen helposti kaikki asiat vatsalla kuten stressin ja hyvän olon.”

”Jalat, koska mä vaan pidän niistä. Mulla on niin söpöt varpaatkin.”

Yksi tytöistä kuvasi maalauksessa olevan harmaan sävyn kuvaavan muun muassa huonoa itsetuntoa, joka peittää alleen hänen hyviä puoliaan. Saara antoi muille ryhmäläisille positiivista palautetta heidän töistään. Ryhmäläiset keskustelivat vilkkaasti ja se myös laajeni ohjaajavetoisuudesta kohti tasavertaista, vapaata keskustelua mihin olimme kannustaneetkin.



Kuva 3: Ryhmäläisten hahmomaalaukset

Pyysimme palautetta tästä toimintakerrasta kirjeen muodossa, jonka teemana oli kysymys: kirjoita vapaasti siitä mitä ajattelet itsestäsi tänään näiden harjoitusten jälkeen. Kysymyksellä halusimme ohjata tyttöjä pohtimaan tämän hetkistä tunnetilaa ja harjoitusten vaikutusta. Saimme näiden palautekirjeiden avulla arvokasta tietoa. Lopuksi kokoonnuimme loppupiiriin ja valitsimme kuvakortit nurinpäin näkemättä kuvaa. Korteissa oli voimalauseita ja esittelimme saamamme voimalauseet lyhyesti muille sekä pyysimme kuvaamaan sen hetkistä olotilaa yhdellä sanalla. Saimme vastauksiksi muun muassa ”*turvallinen*” ja ”*pohdiskeleva*”. Heidi pyysi vielä lopuksi jokaista halaamaan itseään ja sanomaan yhteen ääneen: ”*ai että mä oon ihana!*”. Tämä nauratti kaikkia ja toimi luontevana lopetuksena tälle tunteikkaalle ja haastavalle, itsearvostusta käsittelevälle toimintakerralle.

6.4.1 Yhteenveto neljännessä toimintakerrasta

Tämän toimintakerran teemana olivat kehonkuva, naiseus ja seksuaalisuus. Toimintaa ohjaavista osatavoitteista onnistuimme erityisesti itsearvostuksen herättelemisessä. Lisäksi pääsimme pohtimaan moninaista naiseutta, mutta sen käsittely jäi hiukan yksipuoliseksi ja seksuaalisuus jäi aiheena sivuun melkein kokonaan. Olimme valinneet tälle kerralle liian monta suurta osatavoitetta, sillä ne kaikki olisivat vaatineet pidemmän ajan käsittelyyn. Tällä toimintakerralla ilmeni, että jokainen ryhmäläinen koki itsearvostuksen haastavaksi ja olikin hyvä, että toimintamme keskittyi suurimmaksi osaksi sen kehittämiseen. Näin itsearvostuksen lisääminen nousi tärkeään rooliin, jolloin muiden osatavoitteiden heikko saavuttaminen ei tunnu epäonnistumiselta.

Harjoituksista erityisesti alun kehoskannaus, liike musiikkiin ja näiden jälkeinen keskustelu onnistuivat hienosti. Myös omien hahmojen maalaus oli hyvin onnistunut kokonaisuus. Ne palvelivat tarkoitusta ja toimivat samalla toimintakerralla hyvin, sillä hahmomaalauksen jälkeisessä keskustelussa huomasimme jokaisen tytön kohdalla edistystä omien positiivisten ominaisuuksien löytämisessä ja sanoittamisessa. Ilmapiiri vaikutti tällä kerralla hyvin luottavaiselta ja turvalliselta ja tytöt vaikuttivat erittäin sitoutuneilta ja motivoituneilta toimintaan. Tyttöjen keskinäistä vuorovaikutusta oli paljon sekä rohkeaa osallistumista ja itseilmaisua. Palautekirjeiden ja omien havaintojemme perusteella huomasimme, että ryhmäläiset tarvitsevat paljon itseluottamusta lisääviä harjoituksia ja itsearvostukseen tähtäävää toimintaa. Palautekirjeissä yksi tyttö kirjoitti harjoitusten lisänsä oman itsen hyväksyntää ja huomaavansa positiivisia asioita itsestään paremmin. Hän ihmetteli myös miten samankaltaisia tuntemuksia ennestään tuntemattomilla muilla ryhmäläisillä oli. Toinen tyttö kirjoitti havainneensa, ettei osaa arvostaa itseään kuten pitäisi ja että itsearvostus ja itsensä kehuminen on todella vaikeaa.

Harjoituksista naishahmon rakentaminen ei toiminut suunnitellusti. Tarkoituksemme oli pohtia naiseuteen kohdistettuja odotuksia monipuolisesti ja purkaa niitä, mutta hahmon käsittely jäi pintapuoliseksi. Ryhmä keskittyi lataamaan naishahmoon negatiivisesti sävyttyneitä, stereotyyppisiä ulkoisia vaatimuksia eikä kyennyt tämän jälkeen enää tarkastelemaan hahmoamme moniulotteisesti. Tämä ulkoisten vaatimusten pohtiminen herätti kuitenkin vilkasta keskustelua ja kriittistä pohdintaa, johon kaikki osallistuivat. Meistä tuntui että ryhmässä käsiteltiin naiseutta paljon ulkoisten ominaisuuksien kautta. Meidän tarkoituksemme oli kuitenkin käsitellä naiseutta ja itsearvostusta niin ulkonäön kuin sisäisten ominaisuuksien kautta. Emme halunneet että naisuus tai itsearvostusteema liitettäisiin vain ulkoisiin piirteisiin. Pohdimmekin, että suunnittelimme harjoituksen liikaa omasta näkökulmastamme käsin kun tyttöjen oli selkeästi vaikeaa päästä pintapuolisten, ulkoisten odotusten läpi käsittelemään naisille asetettuja odotuksia laajemmasta perspektiivistä. Suunnitteluvaiheessa olisimme voineet pohtia tarkemmin kyseisen harjoituksen ohjaamista ja siihen liittyviä haasteita. Nyt toteuttaisimme harjoituksen eri tavalla: esimerkiksi rakentamalla yhden naishahmon pelkästään ulkonäköodotusten varaan ja toisen naishahmon pohtimaan yhteiskunnasta, kulttuurista ja kasvatuksesta nousevia odotuksia naiseudelle. Tämä helpottaisi harjoituksen ohjaamista ja selkeyttäisi ryhmäläisille sen tarkoitusta.

Yksi naishahmoharjoitusta vaikeuttanut seikka oli meidän epäselvyytemme ohjausrooleista. Sovimme joka kerralle valmiiksi vetovastuun harjoituksista, niin että molemmat saivat vuorotellen, saman verran ohjausvastuuta joka kerralla. Ennen tätä toimintakertaa kävimme keskustelun, joka oli aiheuttanut molemmille hiukan väärinymmärrystä. Naishahmoharjoituksen aikana oli siis epäselvyyttä siitä kumpi ohjaa ja Heidillä oli tämän harjoituksen ohjaamisessa suurempi rooli. Tämä epäselvä työnjako aiheutti epävarmuutta meille ohjaajina ja heijastui varmasti myös ohjaustilanteeseen harjoituksen ohjeistamisessa. Huomasimme kuinka tärkeää on sopia tarkasti ohjausvastuut ja valmistautua kuhunkin harjoituksen ohjaamiseen mahdollisimman hyvin. Ajanpuutteen vuoksi naishahmoharjoitukseen valmistautuminen jäi vähiin. Koska Heidi ohjasi tällä toimintakerralla suurimman osan toiminnasta niin sovimme että Sari saa vetovastuun seuraavan toimintakerran ohjauksesta. Muuten ohjauksemme toimi tällä kerralla hyvin: vireystila oli energinen, keskittynyt ja rauhallinen sekä otimme huomioon purkutilanteiden rauhoittamiset ja tilaan asettautumiset. Otimme siis kaikki edellisen päivän toiminnassa ilmenneet haasteet huomioon ja muutimme toimintaamme niiden suhteen.

Tyttöjen palautekirjeistä yksi pakotti meidät muuttamaan suunnitelmia seuraavalle toimintakerralle. Liisan kirjeestä ilmeni että naishahmoharjoitus oli saanut hänet miettimään negatiiviseksi kokemiaan asioita ulkonäössään. Hän pohti myös pitäisikö hänen meikata useammin. Meistä tämä tuntui ohjaajina erityisen vaikealta, sillä tarkoituksemme oli ollut täysin päinvastainen: itsearvostuksen lisääminen ja moninaisen naiseuden arvostaminen. Kerromme suunnittelemissamme toimenpiteistä seuraavan toimintakerran kuvailun yhteydessä.

6.5 Viides toimintakerta: teemana haaveet ja voimavarat

Viides toimintakerta oli 20.2. ja sen teemana oli keskittyä pohtimaan omia haaveita ja kirjoittamaan voimavaroja. Halusimme keskittyä tällä kerralla erityisesti positiivisiin asioihin ja suunnata ajatuksia myös tulevaisuuteen. Lisäksi osatavoitteenamme oli tukea itseilmaisua ja harjoitella saamaan ja antamaan palautetta. Kaikki tytöt olivat paikalla toimintakerralla.

Edellisenä iltana saamamme palaute Liisalta vaati mielestämme reagoitua: halusimme toimia mahdollisimman vastuullisesti ja purkaa sekä Liisan että koko ryhmän kanssa naishahmoharjoitusta. Meitä jäi askarruttamaan se kuinka negatiivisesti harjoitus oli vaikuttanut Liisaan, sillä palautteesta saimme melko ikävän käsityksen. Halusimme keskustella Liisan kanssa ennen toimintakerran alkua kahden kesken. Lisäksi suunnittelimme toimintakerran alkuun naishahmoharjoitusta purkavan tehtävän, jossa piirsimme jokainen oman hahmomme ja listasimme siihen erilaisia ominaisuuksia itsestämme. Lisäksi otimme yhteyttä ohjaajaamme ja tapasimme hänet Tyttöjen Talolla ajoissa ennen toimintakerran alkua ja kerroimme palautteesta sekä purkusuunnitelmasta. Hänen mielestään suunnitelma oli hyvä ja hän kiittelikin meitä asiallisesta ja vastuullisesta toiminnasta. Liisa oli ajoissa talolla, joten Sari pyysi häntä kanssaan juttelemaan ja kysyi miltä Liisasta oli tuntunut naishahmoharjoitus. Liisa suhtautui omaan palautteeseensa huvittuneesti ja sanoi että meikkaamisaihe tuli palautetta kirjoittaessa mieleen, eikä hän ollut ajatellut asiaa toimintakerran jälkeen. Sarin mielestä Liisa vaikutti aidosti olevan tätä mieltä.

Kun toimintakerta alkoi asettauduimme lattialle tiiviiseen piiriin, sillä se oli tuntunut toimivalta ratkaisulta edellisellä kerralla. Jokainen sai sanoa aluksi miltä tuntui tulla tänään ryhmään ja kaikki sanoivat erityisen painokkaasti, että oli todella kiva tulla. Tytöistä myös huokui innokkuus ja iloisuus, kaikki olivat hyvin energisen ja hyväntuulisen oloisia. Tämä hiukan yllätti meitä ohjaajina sillä edellisen päivän teema oli vaativa ja tytöille varmasti raskas. Joku tytöistä sanoittikin neljättä toimintakertaa näin: ”*siinä joutui menemään epämukavuusalueelle*”. Ilmeisesti neljäs toimintakerta oli myös antoisa ja hyödyllinen, sillä vertaisuus ja asioiden jakaminen oli vaikuttanut ryhmään selvästi positiivisesti. Lisäksi Liisa otti itse puheeksi oman palautteensa sisällön ryhmässä ja kertoi muille pohtineensa sitä pitäisiköhän hänen meikata useammin. Tämä herätti vilkasta keskustelua ja tytöt pohtivat muun muassa sitä, kuinka kukaan heistä ei oikein jaksanut meikata aamuisin eikä meikkaaminen tunnu heistä muutenkaan tärkeältä. Meistä vaikutti siltä että tällä keskustelulla oli Liisaan positiivinen vaikutus.

Seuraavaksi siirryimme naishahmoa purkavaan tehtävään. Heidi ohjasi tämän harjoituksen ja viittasi aluksi edellisenä päivänä rakennettuun naishahmoon. Katsoimme sitä yhdessä ja tyttöjä huvitti tämä yksipuoliseksi jäänyt hahmomme; yksi tytöistä halusi ottaa siitä kuvan. Maija

oli myös miettinyt itsekseen tätä hahmoa ja häntä oli naurattanut sen pinnallisuus. Jokainen pääsi siis alussa kertomaan mitä ajatteli naishahmosta nyt ja tämä toimi oivana johdatteluna seuraavaan tehtävään. Sanoimme että jätetäänpä tämä hahmomme nyt sivuun: hän saa olla sellainen kuin on mutta katsotaan minkälaisia erilaisia, moniulotteisia naisia tästä ryhmästä löytyy. Piirsimme omat hahmomme ja listasimme siihen itsestämme erilaisia ominaisuuksia eri teemojen alle. Näitä teemoja olivat: omat luonteenpiirteeni, omat kiinnostuksenkohteeni, myönteiset ulkoiset piirteeni, missä asioissa olen hyvä ja mikä minussa on erityistä. Tämä erityisyys sai olla mitä tahansa erikoisen värisistä silmistä eripituisiin sormiin: sen ei siis tarvinnut olla taito. Halusimme laajentaa keskustelua pois ulkonäkökeskeisyydestä, mutta pidimme ulkoiset ominaisuudet kuitenkin mukana tehtävässä, sillä niiden positiivinen pohtiminen oli ollut tytöille haastavaa ja koimme että lisäharjoitus tässä asiassa olisi hyväksi. Osallistuimme myös ohjaajina tähän tehtävään sillä halusimme koota monipuolista naiseutta esittelevän esimerkin ryhmän eri-ikäisistä ja erilaisista persoonista. Tytöt saivat listattua asioita paljon ja lopuksi jokainen esitteli työnsä muille. Mielestämme tämä purkuharjoitus toimi hyvin, sillä jokainen sai miettiä tässä harjoituksessa itseään monipuolisesti ja kunnioittavasti ja kertoa itsestään muille. Harjoitus herätti huomaamaan myös jokaisen ainutlaatuisuuden.

Seuraavaksi Sari siirtyi ohjaamaan kuvataidehuoneeseen Voimavarapuu-harjoituksen (kuva 4). Heidi valmisti sillä aikaa keittiössä ruokaa. Ensin Sari ohjeisti tyttöjä maalaamaan lempiväriillä akryylimaalein yhden A3-kokoisen arkin. Sen käyttötarkoitusta ei tässä vaiheessa paljastettu vaan se jätettiin kuivumaan myöhempää käyttöä varten. Tämän jälkeen Sari ohjeisti tyttöjä maalaamaan puunrungot A3-kokoiselle arkille ja sen jälkeen ryhmä sai pohtia yhdessä mitä voimavarat tarkoittavat. Voimavaroilla tarkoitamme kaikkia niitä asioita, joissa yksilö kokee onnistumisen tunteita. Voimavarat voivat olla yksilössä itsessään tai ne löytyvät hänen elinympäristöstään. Ne voivat olla esimerkiksi harrastuksia, ihmissuhteiden tukea, sosiaalisia taitoja tai yksilön motivaatiota ja itsetuntemusta. (Leino 2011: 93.)

Seuraavaksi jokainen sai miettiä omia voimavaroja ja he keksivätkin niitä runsaasti ja nopeasti. Vaikutti siltä että ryhmäläiset olivat jo käsitelleet voimavaroihin liittyviä asioita ilmeisesti itse ja myös osana toimintaamme. Voimavaroina ryhmäläisillä oli muun muassa läheisiä, harrastuksia, turvallinen ympäristö ja omia vahvuuksia. Nämä voimavarat kirjoitettiin lapuille ja liimattiin puunjuuriksi. Tämän jälkeen jokainen sai pohtia omia haaveita: ne saivat olla isoja, pieniä ja aivan villedä, aivan mielikuvituksellisetkin haaveet kehoitettiin kirjaamaan ylös. Kaikki haaveet kirjattiin vihreille, lehden muotoisille lapuille ja ne kiinnitettiin työhön puun lehdiksi. Voimavarapuuharjoituksen tarkoitus oli auttaa tyttöjä näkemään oman elämän voimavaroja monipuolisesti. Lisäksi halusimme tässä harjoituksessa suunnata ajatuksia tulevaisuuteen pohtimalla omia haaveita. Tarkoitus oli herätellä positiivisia ajatuksia ja ruokkia mielikuvitusta sekä auttaa pohtimaan pieniä ja isoja haaveita. Ilmapiiri maalaamisen aikana oli energinen ja keskustelu lennokasta. Maalaaminen herätti tytöissä muun muassa lapsuusmuis-

toja ja erilaisia villedäkin mielikuvia. Sari koki että tekemisen aikana hän oli ohjaajana ikään kuin tarpeeton, sillä kaikki keskustelivat niin vilkkaasti ja työskentelivät innokkaasti.



Kuva 4: Voimavarapuu

Tämän jälkeen ruokailimme yhdessä ja tälläkin kertaa keskustelun aiheet liikkui hyvin henkilökohtaisissa aiheissa. Tytöt löysivät muun muassa omista elämäntilanteistaan samankaltaisuutta ja vakavistakin aiheista käytiin luontevaa ja hyväntuulista keskustelua. Vertaisuus herätti tytöissä positiivista ihmetystä ja Saara viittasikin aiempaan palautteeseensa, jossa hän ihmetteli ryhmän samankaltaisia kokemuksia.

Ruokailun jälkeen palasimme kuvataidehuoneeseen aloittamaan haavekollaasin tekemistä. Sari ohjasi tämän harjoituksen ja ohjeisti aluksi tyttöjä valitsemaan haavepuusta kolme tärkeintä haavetta. Kaikki valitsivat nämä haaveet hyvin nopeasti. Tämän jälkeen ensin maalattu lempiväripaperi revittiin silpuksi ja tämä yllätti tyttöjä. Tarkoitus oli käyttää tätä silppua osana kollaasia ja käyttää sitä uutena materiaalikokeiluna työskentelyyn. Idean maalatun paperin repimiseen saimme kolmannen toimintakerran huolilapun repimisestä, joka oli yllättänyt tyttöjä. Ajattelimme että paperin repiminen saattaisi rohkaista ja innostaa tyttöjä kokeilemaan kollaasin työstämisessä tuoreita ja hassujakin toteutustapoja. Muita kollaasin materiaalivaihtoehtoja olivat aikakauslehdet, sanomalehtipaperi, akryylimaalit, tussit, liidut ja kimmalleliima. Ohjeistuksena oli tehdä kollaasi, jossa kolme valittua haavetta jotenkin näkyisivät. Työn ei tarvinnut olla esittävä ja eri materiaalien kokeiluun rohkaistiin. Ainoa ohjeemme oli että paperisilppu olisi mukana työssä jollain tavalla.

Työskentely sujui hyvin, ainoastaan paperisilpun käyttö tuntui hämmentävän tyttöjä. Pari työstä ei oikein tiennyt miten olisi käyttänyt silppua, joten rohkaisimme myöhemmin esimer-

kiksi laittamaan liimaa eri puolille työtä ja ripottelemaan silppua päälle ja vaikkapa maalamaan vielä liimatun silpun päältä akryylimaaleilla. Tähän ei kukaan tytöistä ryhtynyt vaan he tekivät kukin työnsä omalla tavallaan, mikä oli hienoa. Meidän virheemme oli tuoda materiaaleiksi aikakauslehtiä, sillä ne eivät toimineet mielestämme aikaisemminkaan kovin hyvin tiiviin aikataulun puitteissa. Tällä kertaa osa tytöistä jäi lukemaan lehtiä ja etsimään niistä kuvia melko pitkäksi aikaa. Lopuksi siirryimme esittelemään töitä suurempaan tilaan. Jokainen kertoi haaveistaan ja siitä, miltä työskentely oli tuntunut. Haaveet vaihtelivat käytännön asioista suuriin minuutta luotaaviin toiveisiin ja niissä oli mukana paljon tulevaisuuteen suuntaavia asioita kuten työpaikan, opiskelupaikan tai oman alan löytämistä. Keskustelutilanne oli arvostava ja keskittynyt, tosin pidimme tämän keskustelun melko lyhyenä. Kuvallisen tekemisen osalta saimme sellaisen vaikutelman että paperisilpun käyttäminen oli tuntunut hiukan haasteelliselta ja aika lyhyeltä.

Keskustelun jälkeen teimme Myönteiset sydämet-harjoituksen, jonka avulla opeteltiin palautteen antamista ja vastaanottamista. Jokaiselle kiinnitettiin sydämen muotoinen lappu selkään ja muut kirjoittivat siihen jotakin myönteistä lapun kantajasta. Myös me ohjaajat osallistuimme tähän harjoitukseen, koska halusimme antaa myös itse tytöille palautetta ja esimerkkiä. Kahdelle tytölle harjoitus ei ollut ennestään tuttu ja yksi tytöistä jäikin istumaan sohvalle hiukan jännittyneen oloisena. Pohdimme jälkepäinkin että tällainen harjoitus toimii turvallisessa ryhmässä ja se on ohjattava hyvin selkeästi niin, että kaikki kirjoittavat varmasti jokaiseen lappuun ja nimenomaan myönteistä palautetta, sillä muiden palautteen vastaanottaminen voi tuntua vaikealta ja jännittävältä. Aalto kirjoittaa kuinka myönteisen palautteen vastaanottamisen opettelu voi vähitellen auttaa parantamaan minäkuvaa. Myönteistä palautetta voi olla vaikeaa ottaa vastaan. Tällöin taustalla on usein voimakas itsekritiikki, huono itsetunto tai se, ettei ole tottunut saamaan myönteistä palautetta. Myönteinen palaute voi vahvistaa yksilön itsetuntemusta sekä itsetuntoa ja lisätä itsearvostusta ja -luottamusta. Se lisää myös uskoa omiin muihin mahdollisuuksiin. Ryhmään myönteinen palaute vaikuttaa muun muassa parantamalla ryhmän ilmapiiriä, luottamusta ja turvallisuutta. Myös uskallus ilmaista itseä kehittyy. (Aalto 2000: 65-67.) Harjoitus sujui iloisissa tunnelmissa ja lopuksi irrotimme laput ja kokoonnuimme tiiviiseen piiriin. Harjoitus oli tuntunut mukavalta ryhmäläisistä ja omista lapuista löytyi ilahduttavaa ja yllättävääkin palautetta. Tytöt jakoivat myös muulle ryhmälle lapustaan jonkin tällaisen yllättävän asian. Harjoitus tuntui onnistuneelta sillä se vaikutti ryhmäläisiin selvästi positiivisesti.

Tämän toimintakerran päätteeksi pyysimme ryhmäläisiltä vielä palautetta strukturoidun palautekirjeen avulla (liite 2). Tässä kirjeessä pyysimme palautetta koko ryhmän toimintakertojen harjoituksista ja toiminnasta sekä siitä miten ryhmä oli vaikuttanut esimerkiksi omaan minäkuvaan. Pyysimme tätä tarkkaa ja laajaa palautetta jo nyt, sillä tässä vaiheessa toiminta oli tuoreena muistissa ja kaikki ryhmäläiset olivat myös paikalla. Tämän jälkeen meillä oli

enää yksi kerta seuraavalla viikolla. Palaamme tähän keräämäämme palautteeseen arvioidesamme saavutettuja tavoitteita. Aivan viimeiseksi kokoonnuimme vielä loppupiiriin kuulemaan tämän hetken tuntemuksista. Tytöt vaikuttivat iloisilta mutta myös hiukan haikeilta siitä, että edessä oli enää yksi kerta. Joku tytöistä totesikin: ”*miksei tää voi jatkuu vielä!*”

6.5.1 Yhteenveto viidennestä toimintakerrasta

Meitä hiukan jännitti tämän toimintakerran alkuun suunnittelemamme purkuharjoitus sekä Liisan kokemus naishahmoharjoituksesta. Lähinnä jännitimme osaammeko ohjata naishahmo tehtävää purkavan keskustelun asiallisesti, niin että sen tarkoitus tulee ymmärretyksi oikein. Vaikutti siltä että huoli oli kuitenkin turha. Tytöt naureskelivat hyväntahtoisesti yhdessä rakennetulle hahmolle ja oman hahmon rakentaminen moniulotteisine puolineen vei ajatuksia kohti omaa, ainutlaatuista itseä ja korjasi mielestämme toimintaa oikeaan suuntaan. Toki olimme toteuttaneet jo kolmannella toimintakerralla samantyyppisen tyytyväisyystalkoot-harjoituksen, jossa listattiin omia hyviä ominaisuuksia, mutta tässä harjoituksessa pohdimme omia puolia laajemmin. Saara ei ollut myöskään päässyt tekemään tällaista harjoitusta vielä, joten koimme että hänkin hyötyi siitä.

Pääsimme ohjaajina todistamaan tyttöjen syvenevää tutustumista ja ryhmän tiivistymistä. Ryhmäläiset vaikuttivat myös hyvin tuttavallisilta tällä kerralla, muutos näkyi tytöissä lisääntyneenä avoimuutena ja vapautuneisuutena. He myös vaihtoivat puhelinnumeroita toimintakerran jälkeen.

Huomasimme miten haastavaa on suunnitella toimintaa ryhmälle, jossa on esimerkiksi erilaisia taidetyöskentelijöitä. Tällä tarkoitamme sitä, että meidänkin ryhmässämme joku tyttö saattoi tarvita enemmän ohjeistusta ja raameja työskentelylle kun taas toisella oli vahvat näkemykset halutusta lopputuloksesta ja halu vapaaseen taiteelliseen ilmaisuun. Haasteeksi muodostui tasapainoilu näiden erilaisten tarpeiden välillä. Saara esimerkiksi sanoi haavekollaasin tekemisestä että paperisilppua oli vaikea käyttää, koska hänellä oli valmiiksi visio työstä eikä se sitten toteutunutkaan.

6.6 Kuudes toimintakerta: teemana ryhmän päättäminen

Kuudes toimintakertamme oli 25.2. ja se oli ryhmän viimeinen tapaaminen. Kestoltaan loppu-tapaaminen oli 2 tuntia. Lopputapaamisessa halusimme juhlistaa yhteistä, tiivistä taivaltamme ja koota yhdessä ryhmäläisten kanssa harjoitusten ja ryhmän antia. Lopputapaamisessa oli myös toiminnallisia harjoituksia, jotka tukivat itseilmaisua ja harjoittivat antamaan ja vas-

taanottamaan palautetta. Lisäksi keräsimme vielä palautetta suullisesti ja kirjallisesti keskit-
tyen keräämään sitä niistä asioista, joista emme olleet vielä saaneet sitä mielestämme riittä-
västi ja kattavasti. Tällaisia aiheita olivat ryhmäläisten kokemus kuvallisesta ilmaisusta, ryh-
män koosta, ryhmän kestosta ja meidän ohjaustaidoistamme.

Ryhmätilamme oli vaihtunut pienempään ja olimme tästä tietoisia, mutta emme muistaneet
tarkasti kuinka pieni tila oli toimintaa ajatellen. Tilassa oli lisäksi tapaaminen ennen meidän
toimintakertaamme ja se venyi hiukan aloitusaikaa myöhemmäksi. Emme siis päässeet etukä-
teen valmistelemaan tilaan suunniteltua näyttelyä tehdyistä töistä, kahveja ja muita materi-
aaleja. Tilan vapautuessa tytötkin olivat jo innokkaina huoneen ovella, joten valmistelimme
tilassa kaiken tarvittavan sitten ryhmän alkaessa. Tämä viivästys vaikutti hiukan meidän
suunnitelmiimme mutta osasimme suhtautua siihen rennosti. Tämä oli myös hyvä esimerkki
siitä, kuinka työelämässä asiat eivät välttämättä mene suunnitellusti ja silloin ohjaajan tulee
vain sopeutua muuttuneeseen tilanteeseen.

Olimme hankkineet lopputapaamiseen kakkua ja suolaista syötävää ja aloitimmekin kakku-
kahveilla, jotka olivat koko toimintakerran ajan tarjolla. Samalla katselimme ryhmän aikana
valmistuneita töitä ja muistelimme miltä tuntui tehdä niitä. Pyysimme tyttöjä nimeämään
töiden joukosta sellaisen oman työn, joka oli tuntunut merkityksellisimmältä.

Maija valitsi töistään oman hahmon rakentamisen, johon listattiin omia, moninaisia puolia
itsestä. Hänen mielestään oli hyvä, että harjoituksessa piti listata itsestään hyviä asioita aivan
konkreettisesti, jolloin se myös pakotti ajattelemaan omia myönteisiä ominaisuuksia. Tämä
oli tuntunut myös ilmeisen haastavalta, sillä hän kommentoi vielä: *”sitten kyllä ajattelin että
onkohan muut samaa mieltä niistä.”* On kiinnostavaa että tämä harjoitus oli Maijalle merkit-
tävin, sillä se tuli mukaan toimintaan myöhemmin lisäyksenä kun suunnittelimme sen purka-
maan naishahmoharjoituksen herättämää hämmennystä. Voimme olla siis ohjaajina tyytyväi-
siä tähän suunnitelman muutokseen ja nopeasti suunniteltuun harjoitukseen.

Saara valitsi itselleen merkittävimmäksi työksi musiikkimaalauksen. Erityisesti viimeinen kap-
pale oli mietityttänyt Saaraa myöhemminkin kun hän oli pohtinut miksi kappaleen välittämä
”teennäisyys ja ylipirteys” olivat ärsyttäneet häntä. Hän linkitti tätä pohdintaa myös omaan
persoonansa. Meistä oli myös hienoa että Saara kertoi avoimesti laittavansa tämän työn ko-
tona seinälle, koska hänen mielestään se oli hieno.

Liisa koki parimaalauksen olevan itselleen tärkeä työ. Hän kuvasi sen maalaamisen olleen
rauhallinen hetki ja työn herättävän ajattelemaan *”elämän iloisia ja surullisia asioita”*. Hän
vertasi parimaalausta myös vuorovaikutukseen seuraavasti: *”voi ajatella että uskaltaako
mennä juttelemaan jollekin, tässä pystyi harjoitella kun meni sinne toisen puolelle. Se tun-*

tui hyvältä.” Hän oli miettinyt tätä harjoitusta jälkeenpäin ja koki sen tukeneen häntä vuorovaikutukseen liittyvissä asioissa. Näin hän sanoitti omaa kokemustaan kehittymisestään ryhmän aikana.

Toiminnallisena harjoituksena meillä oli yhteismaalaus liiduilla (kuva 5). Toteutimme sen lattialla istuen suurelle rakennuspahville. Olimme pyytäneet edellisellä kerralla jokaista tuomaan mukanaan jonkin itseä kuvaavan kappaleen ja kuuntelimme ne samalla kun piirsimme yhteistä teosta. Kappaleiden välissä siirryimme aina yhden tai kaksi paikkaa myötäpäivään, niin että jatkoimme työtä toisen piirustuksesta. Viimeisen kappaleen kohdalla palasimme omalle paikallemme piirtämään teos loppuun. Ohjeistimme piirtämään vapaasti mitä tahansa ja kokeilemaan taas muidenkin piirustusten jatkamista tai niiden päälle piirtämistä. Tarkoitus oli että työstä tulisi yksi yhtenäinen teos, jonka me kaikki olemme saaneet aikaiseksi. Tämän vuoksi kehoitimme pyrkimään siihen, että koko pinta täyttyisi väreistä: se auttoi myös takaamaan ettei työhön muodostunut omia rajattuja nurkkia. Yhteismaalauksen tarkoituksena oli kokeilla erilaisia vuorovaikutustapoja aivan kuten aiemmassa parimaalauksessakin. Lisäksi ajattelimme että oli mukava tehdä lopuksi yksi yhteinen, koko ryhmää kuvaava maalaus.

Työn valmistuttua jokainen valitsi siitä jonkin itseään miellyttävän kohdan valkoisen kehyksen avulla. Kehyksen avulla työ näyttäytyi aivan uudennäköisenä ja siitä löydettiin monia erilaisia kohtia. Kukin asetti kehyksen miellyttävimpään kohtaan ja kertoi miksi valitsi kyseisen kohdan. Me ohjaajat osallistuimme myös tähän yhteismaalaukseen, sillä tuntui luontevalta keskustella samalla kun kaikki piirtävät. Herätimme keskustelua ryhmän toiminnasta, esimerkiksi ryhmän koosta ja kestosta, ja saimmekin näistä teemoista vielä arvokasta palautetta. Lopuksi kysyimme halusivatko tytöt leikata valmiista työstä palaset mukaan vai jättäisimmekö maalauksen koristamaan salin seinää. Tytöt päättivät yhdessä että työ jätetään saliin muiden iloksi. Meistä vaikutti siltä että he olivat mielissään kun työ jäi muiden kävijöiden nähtäville.



Kuva 5: Yhteismaalaus

Kuuntelimme työskentelyn lomassa tyttöjen mukanaan tuomat kappaleet. Musiikin avulla voi olla helpompaa kertoa tunteistaan tai itsestään kuin sanoin. Musiikkia voidaan käyttää vuorovaikutusta tukevana välineenä muun muassa käsittelemään omaa sisäistä tunne-elämää ja minäkäsitystä sekä viestittämään niistä muille. Musiikki voi tarjota myös symbolisen muodon jollekin vaikeaksi koetulle asialle. (Vilén ym. 2002: 222-223.) Tässä tehtävässä jokainen sai määritellä itse mitä itsestään kertoo; minkä puolen itsestään muille esittelee. Sovimme että kuuntelemme jokaisen kappaleen keskittyneesti ja sen jälkeen kappaleen tuoja saa esitellä sen muille. Saara ja Maija toivat omat kappaleensa paikalle, Liisa ei ollut löytänyt levyä, mutta kertoi meille minkä kappaleen hän olisi tuonut paikalle. Me muut tunsimme tämän kappaleen joten se helpotti siitä keskustelemista. Tarinat kappaleiden takana olivat henkilökohtaisia ja tytöt kertoivat meille niistä avoimesti. Yksi tytöistä toi ryhmään esimerkiksi kappaleen, jossa laulettiin hiljaisesta, yksinäisestä tytöstä, joka jää ulkopuoliseksi muiden seurasta ja jota kukaan ei huomaa. Hän kommentoi itse tätä kappaletta näin: ”*täähän kertoo ihan musta*”. Mielestämme näin avoin omien tunteiden ilmaisu ryhmässä oli vaikuttavaa ja viittasi luottamuksen kokemukseen. Kaikki kappaleet sekä tarinat kuunneltiin keskittyneesti ja arvostaen ja keskustelimme niistä samalla piirtäen. Musiikin käyttäminen itseilmaisun välineenä toimi siis hyvin ja se toteutui luontevasti piirtämiseen linkitettyinä.

Yhteismaalauksen jälkeen siirryimme tehtävään, jossa pyysimme tyttöjä kirjoittamaan muille ryhmäläisille kaksi lappua: toiseen niitä asioita, joita arvostaa kyseisessä tytössä ja toiseen asioita joita oppi tältä tytöltä. Kukin tyttö kirjoitti nämä palautteet siis kahdelle muulle ryhmäläiselle. Tämän jälkeen pyysimme tyttöjä lukemaan jotakin näistä lapuistaan niiden vastaanottajille. Tehtävän tarkoitus oli harjoituttaa itseilmaisua, palautteen antamista ja vastaanottamista. Kaikki tytöt olivat löytäneet useita asioita kaikkiin lappuihinsa ja he lukivatkin kaikki asiat niistä ääneen kullekin vastaanottajalle. Mainittuja asioita olivat muun muassa iloisuus, itseironia, avoimuus, taiteellisuus, muiden huomioon ottaminen, hyvät keskustelutaidot ja asenne, joka viestittää ettei kaikkea tarvitse ottaa niin vakavasti. Huomattavaa oli, että kaksi tyttöä kertoi oppineensa toisiltaan itsensä hyväksymistä. Nostimme tämän keskusteluun ihmettelemällä kuinka hienoa on että tytöt kokivat oppineensa toisiltaan itsensä hyväksymistä, vaikka se tuntui ryhmässä vaikealta ja ahdistavaltakin asialta. Tytöistäkin tämä oli ”*aika jännää*”. Havaitimme jokaisen ilmaisevan itseään rohkeammin kuin aiemmin ja he ottivat itseään koskevaa palautetta vastaan helpommin. Harjoitus toimi tässä loppuvaiheessa siis erittäin hyvin. Tämän harjoituksen lisäksi pyysimme vielä rehellistä palautetta itsellemme ohjaustaidoistamme, sillä koimme ettemme olleet saaneet vielä kovin kattavaa palautetta niistä. Tämä kirjallinen palaute tuli vain meille nähtäväksi ja pyysimme palautetta meille molemmille erikseen. Tällä pyrimme saamaan yksilöllistä ja perusteltua palautetta molempien ohjaustaidoista.

Toimintakerran lopuksi me kiitimme lämpimästi ryhmäläisiä siitä, että saimme tutustua heihin ja toivotimme heille valoisaa tulevaisuutta. Rohkaisimme heitä myös uskomaan itseensä ja kerroimme kuinka paljon hyvää me näemme heissä. Halusimme osoittaa heille kuinka paljon kokemus oli opettanut ja merkinnyt meille. Olimme lisäksi kirjoittaneet kullekin ryhmäläiselle henkilökohtaiset kortit ja jaoimme ne halausten kera. Viimeiseksi jokainen valitsi kuvakortin ja sai sanoa millä mielellä lopettaa ryhmän. Saara sanoi että tässä ryhmässä oli ollut hyvä olla. Myös Maija kuvaili ryhmäkokemuksen olleen positiivinen. Hän kuvasi sitä näin: *”sain olla tässä ryhmässä sellainen kuin olen. Sellaista ei usein tapahdu.”* Liisa kuvasi ryhmäkokemustaan näin: *”ryhmässä oli hyvä olla. Kerroin sellasia asioita joita en yleensä helposti kerro uusille ihmisille. Esimerkiksi se maalaaminen (parimaalaus) teki sen. Tuntuu että oltaisiin tunnettu jo pidempään.”* Tämän jälkeen hän nauro i ja halasi spontaanisti vieressään istuvaa Saaraa. Lopuksi jokainen pakkasi omat työnsä ja tytöt lähtivät hiukan viivytellen ryhmästä. Lopputunnelmat vaikuttivat positiivisilta mutta haikeilta niin tytöillä kuin meillä ohjaajillakin.

6.6.1 Yhteenveto kuudennesta toimintakerrasta

Lopputapaamisen suunnitelma muuttui alkuperäisestä suunnitelmastamme lähes kokonaan, sillä halusimme tarjota viimeisellä kerralla sellaista toimintaa joka palvelisi tyttöjä parhaiten. Alkuperäinen suunnitelma sisälsi idean voimakorun askartelemisesta, jonka työstämiseen olisi käytetty palanen jokaisen omaa taidetta. Havaitsimme kuitenkin toiminnan edetessä että tytöt pitivät maalaamisesta ja reippaasta kuvallisesta työskentelemisestä, joten askarteleminen alkoi tuntua meistä liian pikkutarkalta työltä. Lisäksi kaksi tuntia tuntui rajalliselta ajalta voimakorun toteuttamiseen, kun tarkoitus oli myös juoda rauhassa kakkukahvit ja jutella aiemmista töistä.

Meistä oli mukava kuulla että tytöt olivat pitäneet yhteyttä viimeisimmän kerran jälkeen nettissä ja tekstiviestien välityksellä. He tulivat tähän toimintakertaan hyvin innokkaina ja vaikutti siltä että heidän tutustumisensa oli syventynyt. Heillä oli suunnitelmia jatkaa yhteydenpitoa ja he olivat ilahtuneita että ryhmästä oli löytynyt uusia kavereita. Meistä on todella hienoa, jos ryhmämme sai aikaan uusia ystävyysuhteita: ainakin ryhmä mahdollisti sen. Kaiken kaikkiaan lopputapaaminen sujui suunnitellusti ja osasimme ajoittaa toiminnat hyvin. Olimme tyytyväisiä valittuihin harjoituksiin ja siihen, että onnistuimme keräämään palautetta luontevasti toiminnan ohella haluamistamme aiheista. Muun muassa näitä palautteita käsittelemme tavoitteiden saavuttamisen arvioinnin yhteydessä. Olimme myös tyytyväisiä omaan ohjaukseen ja siihen, että saimme mielestämme luotua lopputapaamiseen arvokkuuden ja merkityksellisyyden tuntua, kuten olimme halunneetkin.

7 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Tässä luvussa arvioimme opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista perustuen ryhmäläisiltä saatuun palautteeseen sekä omiin havaintoihimme. Opinnäytetyön tavoitteet olivat ryhmäläisten minäkuvan vahvistaminen, lyhytkestoisen, tiiviin ryhmäprosessin toimivuus minäkuvan vahvistamisen tukena ja oma ammatillinen kehittyminen ohjaustoiminnassa. Arvioimme kunkin tavoitteen saavuttamista erikseen ja lisäksi tarkastelemme miten kuvallinen ilmaisu toimi minäkuvan vahvistamisen välineenä meidän ryhmässämme. Ammatillista kehittymistä tarkastelemme ensin yhteisestä kokemuksesta käsin ja sen jälkeen pohdimme kumpikin erillisissä teksteissä omaa ammatillista kehittymistämme. Tässä osiossa käsittelemme myös lyhyesti yhteistyötämme opinnäytetyössä. Lopuksi kokoamme johtopäätökset tuloksista ja tässä luvussa arvioimme lisäksi valittuja arviointimenetelmiä. Tavoitteiden arvioinnissa käytämme apuna arviointikysymyksiämme, jotka ohjasivat myös toiminnan suunnittelua. Nämä arviointikysymykset ovat:

Arviointikysymykset

1. Miten projekti vaikutti ryhmäläisten minäkuvaan?
2. Millaisin keinoin ryhmäläisten minäkuva vahvistettiin parhaalla mahdollisella tavalla lyhyen ryhmäprosessin aikana?
3. Miten lyhytkestoinen, tiivis ryhmäprosessi toimi minäkuvan tukena?
4. Millä tavoin ryhmäläiset kokivat kuvallisen ilmaisun toimivan prosessissa?
5. Miten sovelsimme toiminnallisia menetelmiä ja kuvallista ilmaisua prosessissa?
6. Millä tavoin kehityimme ryhmätoiminnan suunnittelijoina, ohjaajina ja toiminnan arvioijina?

7.1 Tavoite: ryhmäläisten minäkuvan vahvistaminen

Kirjallisessa palautteessa kysyimme miten ryhmäläinen koki prosessin vaikuttaneen itsetuntoon tai minäkuvaan. Yksi koki ettei prosessi ollut juurikaan vaikuttanut niihin ryhmän lyhyen keston vuoksi, mikä onkin ymmärrettävää. Hän oli kuitenkin kokenut prosessin herättäneen pohtimaan minäkuva ja asioita, joissa hän on hyvä. Kaksi ryhmäläistä koki prosessin vaikuttaneen positiivisesti itsetuntoon ja minäkuvaan ja prosessin herättämiksi ajatuksiksi mainittiin muun muassa itsetunto-ongelmat, erilaisuuden arvostaminen ja se, miksi omakuva on vääristynyt. Yksi tytöistä kuvaa palautteessaan prosessin vaikutusta minäkuvaansa ja itsetuntoonsa näin:

”Positiivisesti, sain kokemuksia omasta ’hyvyydestäni’. Tunsin olevani oikeassa ryhmässä juuri oikeaan aikaan.”

Toiminnassa oli paljon harjoituksia, joissa pääsi pohtimaan sitä millainen itse on. Ryhmäläiset kokivatkin nämä harjoitukset hyödyllisiksi, sillä niissä pääsi pohtimaan myönteisiä piirteitä, omia vahvuuksia ja taitoja ja he löysivät joitain uusiakin puolia itsestään, muun muassa uskaluksen kokeilla omia rajojaan. Yksi ryhmäläisistä mainitsi uusina puolina avoimuuden, sosiaalisuuden ja puheliaisuuden: hän koki myös oppineensa näitä prosessin aikana. Harjoitukset siis vahvistivat itsetuntemusta havainnollistamalla käsitystä itsestä.

Ryhmäläisten itseilmaisu vahvistui prosessin aikana, tätä tukee omat havaintomme sekä ryhmäläisten palaute. Olimme suunnitelleet harjoitukset niin, että ne sisälsivät paljon suullista ilmaisua sillä se oli yksi haaste osallistujille. Tämä selvisi alkukirjeiden avulla. Yksi tytöistä kuvasi alkukirjeessä kuinka pohtii jatkuvasti mitä muut ajattelevat hänestä, hänen on hyvin vaikeaa sanoa oma mielipide ja kuinka kerää usein pitkään rohkeutta puhumiseen. Sama tyttö kuvaa palautekirjeessä:

”Opin sanomaan ääneen hyviä puolia itsestäni. Se on ollut aina vähän vaikeaa.”

Huomasimme selvästi mittavan kehityksen siinä, kuinka ryhmäläiset rohkaistuivat kertomaan itsestään, jakamaan asioita ryhmässä ja sanomaan oman mielipiteensä. Tähän kehitykseen vaikutti tietenkin ymmärrettävästi myös tutustumisen myötä tapahtunut rentoutuminen ryhmässä, ei pelkästään toimintamme. Kaukkila ja Lehtonenkin kuvaavat kuinka ryhmän kehitysvaiheisiin kuuluu luonnollisena osana kuherteluvaihe, jolloin ryhmäläiset rentoutuvat alkuvaiheisuuden jälkeen ja alkavat keskustella avoimemmin ja enemmän muiden ryhmäläisten kanssa (Kaukkila & Lehtonen 2007: 25). Loppuvaiheessa prosessia tytöt ilmaisivat myös meille eriäviä mielipiteitä jostakin asiasta ja se oli meistä hienoa. Turvalliseksi koetussa ryhmässä mielipiteen ilmaisua voikin harjoitella hyvin. Harjoitukset, purkukeskustelut ja koko ryhmäprosessimme harjoitutti lisäksi vuorovaikutustaitoja. Ryhmäläiset toimivat ryhmässä myös hienoina esimerkkeinä toisilleen antamalla kaunista palautetta muiden töistä, ilmaisemalla eriävän mielipiteen tai rohkaistumalla kertomaan itsestään vaikeita asioita.

Itsensä hyväksyminen ja arvokkaana näkeminen oli prosessissa paljon esillä ja se koettiin myös hyvin haastavaksi. Prosessi laittoi kyseenalaistamaan omaa kehonkuvakäsitystä sekä minäkäsitystä eli sitä, ovatko ne realistisia. Erityisesti kehollisuusteeman harjoitukset herättivät pohtimaan itsensä arvostamisen vaikeutta. Näiden harjoitusten herättämiä tunteita kuvattiin palautteissa näin:

” (Harjoitukset herättivät huomaamaan) Etten osaa arvostaa itseäni niin kuin pitäisi.”

” Itsensä arvostaminen ja kehuminen on todella vaikeaa.”

” Harjoitusten jälkeen tunnen oloni hyväksyvämmäksi itseäni kohtaan. Huomaan positiivisia asioita itsestäni paremmin. Ehkä uskallan jopa uskoa että saamani kehut ovat tosia ja ettei niiden taakse kätkeydy piikittelyä eikä ivaa. Uskaltaudun oman mukavuusalueeni ulkopuolelle kohtaamaan sen kauneuden minkä muut väittävät näkevänsä.”

Syiksi itsensä arvostamisen vaikeuteen nähtiin muun muassa huono itsetunto sekä aiempi kokemus koulukiusaamisesta. Harjoitukset, ryhmän toiminta ja tutustuminen kuitenkin lisäsivät vähitellen itseluottamusta. Tämä näyttäytyi myös meille muutoksena: prosessin lopussa tytöt vastaanottivat toisten antamaa positiivista palautetta itsestään selvästi aiempaa paremmin. Ryhmäprosessin parasta antia oli ryhmäläisten mukaan yhteiset, avoimet keskustelut ja vapautunut, hyvä ilmapiiri. Kuvallinen ilmaisu ja toiminnallisuus koettiin antoisiksi ja loppupalautteissakin mainittiin vielä joitain yksittäisiä oivalluksia siihen liittyen, kuten jo mainitut huolilapun repiminen ja vasemmalla kädellä maalaaminen. Prosessin haastavimmaksi osuudeksi koettiin positiivisten asioiden löytäminen itsestä ja niiden ääneen sanominen. Kuitenkin jokainen löysi näitä asioita runsaasti ja kertoi niistä meille muille useaan otteeseen, joten prosessin aikana tapahtui paljon upeaa omien rajojen ylittämistä ja haasteiden kohtaamista. Kaikki ryhmäläiset myös toivoivat palautteessaan lisää tällaisia ryhmiä. Nähdäksemme ryhmäprosessi tarjosi osallistujille voimaantumisen kokemuksen. Voimaantumista tukevia elementtejä olivat vertaisuus ryhmässä ja ryhmän sisäinen luottamus, arvostus ja hyväksyntä.

7.2 Tavoite: lyhyt, tiivis ryhmäprosessi minäkuvan vahvistamisen tukena

Palautteiden perusteella ryhmä koettiin liian lyhyeksi; saimme vaikutelman että se oli koettu niin hyödylliseksi ja positiiviseksi kokemukseksi, että kaikki olisivat halunneet jatkaa pidempään. Toisaalta mainittiin että silti tämäkin kokemus oli hyvä. Kaikki kokivat kuitenkin lyhyen ja tiiviin prosessin etuna nopean ja helpomman tutustumisen ryhmäläisiin:

”Jos olis viikko väliä, niin sitten se tutustuminen pitäis aina jotenkin rakentaa uudestaan.”

Niemistö pohtii kirjassa Ryhmän luovuus ja kehitysehdot, onko psykoterapia- tai ihmissuhde-ryhmien kokoontumistiheydellä merkitystä ryhmän tavoitteen saavuttamiselle. Tiheästi koontuva ryhmä (esimerkiksi 2 tai 3 kertaa viikossa) palaa helpommin edellisen kerran teemaan kuin esimerkiksi kerran viikossa kokoontuva ryhmä. Maratonryhmäkokeiluissa on tavoiteltu osallistujien nopeaa avautumista ja intensiivistä vuorovaikutusta. Maratonryhmäkokeiluissa ryhmä on kestänyt parikin vuorokautta yhtämittaisesti ja ruokailut sekä nukkumiset on toteutettu yhdessä ryhmätilanteessa. Näissä kokeiluissa jäsenet kokivat maratonryhmän mer-

kittäväksi ja jopa parantavaksi elämukseksi. Se antoi ryhmäläisille myös toivoa paremmasta elämästä sekä ystävyiden ja aidon kohtaamisen kokemuksia. Tieteellistä näyttöä maratonryhmien eduista ei ole kuitenkaan saatu: palaute perustuu ryhmäläisille ryhmän loputtua teetettyihin kyselyihin, jolloin ihmiset saattavat olla Niemistön mukaan ryhmää kohtaan vähemmän objektiivisia. (Niemistö 2012: 52-54.)

Meidän ryhmässämme kaikkien osallistujien mielestä pieni ryhmäkoko oli positiivinen asia. Kaikki mainitsivat että tässä pienessä ryhmässä oli saanut hyvin puheenvuoron ja ilmaistua mielipiteitään. Vastaajat kuvasivat että antavat usein muille keskusteluissa paljon tilaa ja ovat muutenkin keskusteluissa usein hiljaa. Pieni ryhmämme oli hyvä paikka opetella mielipiteen ilmaisua ja itseilmaisua. Yksi tytöistä mainitsi myös että ehkä viisi osallistujaa olisi ollut sopiva määrä, mutta näinkin oli hyvä.

Niemistö kuvaa kuinka pienryhmä mahdollistaa yhdenmukaisen ja yhteistyökykyisen toiminnan. Yksilöt pääsevät pienryhmässä myös helpommin esiin kuin suuressa ryhmässä. Ryhmän jäsenet arvioivat pienryhmiä myös positiivisemmin kuin suurryhmän jäsenet. Pienryhmää määritteleekin jäsenten aktiivinen, tasainen osallistuminen. Ryhmässä on mahdollisuus itsenäiseen kehittymiseen, joskin pienryhmä voi samanmielisyydessään luoda myös painetta yhdenmukaisuuteen. (Niemistö 2012: 57-59.)

Meidän havaintojemme mukaan niin pieni ryhmäkoko kuin ryhmän tiheät tapaamiset edesauttoivat todella hyvin tutustumista ja ryhmäytymistä eli yhteishengen syntymistä ja tätä kautta luottamuksen syntymistä ja turvallisuuden kokemusta. Aalto kuvaa ryhmän turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä seuraavasti: turvallisuus ryhmässä perustuu luottamukseen, hyväksynnän kokemukseen sekä haavoittuvaksi altistumiseen, mikä edellyttää avoimuutta ja uskallusta ilmaista itseä. Luottamus ja turvallisuus lisääntyvät tuen antamisen myötä ja myös sitoutuminen ryhmään viestii luottamuksesta ryhmää kohtaan. (Aalto 2002: 6-7.)

Pääsimme näinkin lyhyessä ajassa käsittelemään ryhmässämme erittäin henkilökohtaisia, tärkeitä ja herkkiä asioita hyvin luottamuksellisesti. Aallon mukaan erittäin turvallisesti koetussa ryhmässä osallistuja saattaa paljastaa kipeimpiäkin asioita sekä kokea välittämistä, arvostusta ja syvää hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Hyvässä, turvallisessa ryhmässä jäsenet kokevat saavansa olla juuri sellaisia kuin ovat heikkouksineen. Se vahvistaa itsetuntoa ja lisää välittämistä muista ryhmän jäsenistä. (Aalto 2002: 8.) Aallon ryhmien turvallisuutta määrittelevällä asteikolla (1-8) arvioimme oman ryhmämme sijoittuvan toiminnan loppupuolella avoimen ryhmän (asteikolla=5) ja heikkoutta hyväksyvän ryhmän (asteikolla=6) paikkeille. Avoimessa ryhmässä muiden mielipiteitä tai tunteita ei vähätellä ja niitä uskalletaan ilmaista, toiminnallisissa ryhmässä erityisesti harjoitusten jälkeisissä purkukeskusteluissa. Heikkoutta hyväksyvässä ryhmässä ilmaistaan heikkouden, avuttomuuden, pelon ja epäonnistumisen tunteita. Ihmi-

set uskaltavat myös nauraa itselleen. Toiminnallisissa ryhmissä tämä luottamus on voitu saavuttaa luottamusharjoitusten, leikin ja hulluttelun avulla. (Aalto 2002: 15-17.)

Uskomme että aika olisi ollut aivan riittämätön käsittelemään vastaavia asioita samalla intensiteetillä isommassa ryhmässä. Suunnitelmavaiheessa asetimme ryhmän maksimimääräksi kahdeksan osallistujaa. Oikeastaan koemmekin onnekaaksi sattumaksi, että saimme ohjattavaksemme näin pienen ryhmän: nyt tuntuu siltä että pääsimme todella kohtaamaan jokaisen yksilöllisesti ja tukemaan osaltamme ryhmäläisiä heidän haasteissaan.

Yksi arviointikysymyksistämme oli millaisin keinoin ryhmäläisten minäkuvaa vahvistettiin parhaalla mahdollisella tavalla lyhyen ryhmäprosessin aikana. Meille oli tärkeää panostaa huolelliseen tutustumiseen heti alussa, sillä se edesauttoi ryhmäytymistä ja näin luottamus ryhmää kohtaan pääsi kasvamaan. Vaikka muutokset ryhmän kokoonpanossa vaikeuttivatkin tätä tutustumista, onnistuimme ryhmäyttämässä kuitenkin hyvin. Tiiviin prosessin kannalta oli myös tärkeää, että tunsimme heti alusta alkaen ryhmäläisten tarpeet ja toiveet. Huolellinen alkukartoitus auttoi meitä tässä. Näin osasimme suunnitella mahdollisimman tarkoituksenmukaista toimintaa ryhmään alusta lähtien. Valittujen harjoitusten ja toiminnan jatkuva havainnointi ja reflektointi auttoivat meitä arvioimaan niiden onnistumista ja laittoivat myös reagoimaan muutoksiin. Tiivis prosessi pakotti meidät muokkaamaan suunnitelmia ja kehittämään uusia harjoituksia nopeasti. Meille oli lisäksi tärkeää luoda ryhmän ilmapiiri turvalliseksi ja keskittyä aitoon, arvostavaan ja yksilölliseen kohtaamiseen. Meidän nähdäksemme myös nämä tekijät lisäsivät luottamuksen ja turvallisuuden tunteen toteutumista. Yhdessä nämä tekijät mahdollistivat avointa keskustelua, asioiden jakamista, vertaisuuden kokemusta ja uskallusta osallistua toiminnallisiin harjoituksiin.

7.3 Tavoite: ammatillinen kehittyminen

Tämän prosessin aikana tietomme nuoruusiästä ja identiteetin muodostumisesta syventyi. Tietomme toiminnan suunnittelussa, arvioinnissa ja ohjaamisessa kehittyivät paljon: kiinnitimme erityisesti huomiota kaiken toiminnan eettisyyteen ja asiakaslähtöisyyteen. Pidimme koko ajan huolen, että toiminta oli asettamiemme tavoitteiden mukaista ja onnistuimmekin tässä hyvin: toimintakertojen osatavoitteiden ja arviointikysymysten asettaminen auttoi meitä suuntaamaan toimintaa tarkoituksenmukaiseen suuntaan. Intensiivinen havainnointi ja tarkat purkukeskustelut auttoivat huomaamaan ryhmäläisten tarpeita ja arvioimaan harjoituksia uudelleen ja näin muokkaamaan toimintaa kohti tavoitteita. Toiminnan muokkaus oli melko haastavaa tässä prosessissa, sillä toimintakertamme tapahtuivat hyvin tiiviisti eikä suunnittelulle ollut juuri aikaa niiden välissä.

Meitä hiukan yllätti kuinka vaativaa tämä oli. Meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta näin tiivistä ryhmäprosessista: jos toimintakertojen välissä olisi ollut esimerkiksi viikko, niin olisimme ehtineet rauhassa suunnitella ja punnita vaihtoehtoja toiminnan suhteen. Nyt tilanteeseen tuli reagoida hyvin nopeasti. Saimme prosessista arvokkaan kokemuksen toiminnan suunnittelusta, arvioinnista ja nopeasta reagoinnista. Myös toiminnan aikatauluttaminen osoittautui haasteeksi. Olimme suunnitelleet toimintakerroille ehkä liikaakin harjoituksia, sillä vaikka ryhmäläisiä oli vain kolme, niin keskustelut herkkien aiheiden ympärillä vaativat runsaasti aikaa. Prosessin aikana ymmärryksemme kuvallisen ilmaisun ja luovien menetelmien käytöstä vuorovaikutuksellisen työn välineenä syventyi ja saimme paljon arvokasta harjoitusta kuvallisen työskentelyn ohjaamisesta.

Toiminnan arvioinnissa taitomme kehittyivät muun muassa havainnointi- sekä reflektiokyvyn osalta. Osasimme entistä paremmin arvioida niin asiakkaan tarpeita, toiminnan laatua kuin omaa yhteistyötämme ja ohjaustamme. Opinnoissamme on painotettu paljon reflektiivisyyttä ja myös tässä prosessissa se näkyi voimakkaasti. Pohdimme rehellisesti niin toiminnan aikana kuin tässä raportissa toiminnan onnistumista, kehitettäviä asioita ja mitä tekisimme nyt toisin. Reflektiokykymme on kehittynyt paljon opintojen aikana ja myös tuttu, luotettava pari oli prosessissa tukena. Osasimme vastata asiakkaiden tarpeisiin kun tunnistimme ne aiempaa paremmin. Tästä hyvänä esimerkkinä toimii naishahmoharjoitusta seurannut korjausliike, sen purkuharjoitus, joka toimi suunnitellusti ja onnistui mielestämme hyvin. Arvioinnin osalta kehityimme myös arviointimenetelmien valinnassa ja suunnittelussa: pohdimme paljon sitä, millaisin kysymyksin saamme ryhmäprosessista mahdollisimman kattavan palautteen.

Ohjaustaitomme kohentuivat ja ohjaamistyössä tärkeiden asioiden huomiointi kehittyi selkeästi. Olemme erittäin tyytyväisiä siihen kuinka huomioimme rehellisesti ohjauksemme puutteet ja kehittämistarpeet ja osasimme myös reagoida niihin ja muuttaa toimintaamme parempaan suuntaan. Ohjauksemme tärkeitä periaatteita olivat lämpimän ja turvallisen ilmapiirin luominen ja ryhmäläisten yksilöllinen, aito kohtaaminen. Veivo-Lempinen kuvaa aitoa kohtaamista asenteeksi, jossa työntekijä käyttää omaa persoonaansa ja temperamenttiaan työvälineenä kohdatessaan nuoren. Työntekijä on aidosti kiinnostunut nuoresta ihmisenä, välittää hänestä, tukee nuoren itsetuntoa antamalla palautetta pienistäkin asioista ja suhtautuu nuoreen lämpimästi ja jämäkästi, asettaen myös rajoja. Kohtaaminen edellyttää aitoutta, joka tarkoittaa työntekijän oman persoonan käyttöä työssä. Nuoren kohtaaminen edellyttää aitoa keskustelua ja siihen toiminta, esimerkiksi taiteen tekeminen, tarjoaa luontevan väylän koska yhteinen tehtävä tuottaa osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksen. (Veivo-Lempinen 2009: 204, 206-207, 213.) Myös Tyttöjen Talojen toiminta perustuu nuoren aitoon kohtaamiseen, kyvylle olla läsnä ja kuunnella (Eischer & Tuppurainen 2011: 61).

Ryhmäläiset kokivat meidän tukemme prosessissa myönteiseksi. Palautteen mukaan olimme kannustavia, kuuntelevia ja annoimme neuvoja tarvittaessa. Ohjaus oli selkeää. Empatiataitoja ja jokaisen ryhmäläisen yksilöllistä kohtaamista kiiteltiin.

”Te olitte rohkaisevia ja avoimia. Loitte vapautuneen ilmapiirin. Annoitte palautetta positiivisessa hengessä.”

Hyvä ja rehellinen keskusteluyhteys työparina auttoi meitä toimimaan ohjaajina parhaamme mukaan. Keskustelimme jokaisen toimintakerran jälkeen ja annoimme toisillemme perusteltua palautetta ohjauksen onnistumisista ja kehittymisestä. Nostimme keskusteluun myös vaikeitakin aiheita liittyen joihinkin epäselvyyksiin työnjaossamme tai haasteisiin ohjaajan rooleissamme. Huomasimme myös selkeän työnjaon merkityksen: silloin kun ohjaukset ja roolit oli sovittu huolellisesti, niin toiminta sujui hyvin. Saimme myös tärkeän muistutuksen siitä, kuinka oma kokemus ohjattavista harjoituksista on tärkeää niiden onnistumisen kannalta. Tästä esimerkkinä toimii edelleen naishahmoharjoitus, joka ei sujunut aivan suunnitellusti. Se oli ainoa harjoitus jota emme ehtineet käydä tarkasti läpi ajanpuutteen vuoksi.

Prosessissa saimme myös kokemusta erilaisten ohjaajapersonien yhteensovittamisesta. Vaikka olimmekin jo tuttuja, niin persooniemme erilaisuus tuli meille kuitenkin hiukan yllätyksenä. Parityöskentelyssä korostuu erityisesti ohjaajaparin yhteistyö ja persoonat. Meistä oli hienoa että erilaiset persoonamme ja ohjaustyyliimme toimivat ryhmässä toisiaan täydentäen, mutta ne tarjosivat meille myös haasteita ohjaustilanteissa. Niemistökin kuvaa kahden ohjaajan yhteistyön olevan joskus monimutkaista: haasteita saattaa aiheuttaa esimerkiksi se, että toinen ohjaajista ottaa dominoivan, aktiivisemmän roolin ja toinen vetäytyy passiivisempaan rooliin. Tämä voi olla myös ohjaajien luonteenmukainen tapa toimia. Yhteinen suunnittelu, keskusteluyhteys, keskinäinen luottamus ja toisiaan täydentävät tavat toimia edesauttavat Niemistön mukaan itselle sopivan ja tehokkaan työtavan löytymistä. Tämä on tietenkin myös koko ryhmän etu. (Niemistö 2012: 72.)

Toimintavaiheen jälkeen pohdimme myös ruokailuhetkien järjestämistä. Meistä toinen oli aina valmistelemassa ruokaa ryhmän aikana, jolloin hän jäi hetkeksi sivuun ryhmän toiminnasta eikä ollut osaltaan havainnoimassa tilannetta. Toisaalta Sarilla oli kaksi ohjaushetkeä, jotka hän ohjasi yksin ryhmälle ja hän koki nämä hetket hyödyllisiksi kokemuksiksi. Kuitenkaan Heidillä ei ollut yhtään hetkeä, jolloin hän olisi ohjannut ryhmää yksin. Kiinnitimme asiaan huomiota vasta ryhmäprosessin loputtua ja ajattelimme että nyt järjestäisimme ruokailuhetket toisin. Ruokailuhetkiin olisi voinut laittaa valmiiksi esimerkiksi salaattia ja voileipätarvikkeet, jolloin kummankaan ei olisi tarvinnut lämmittää ruokaa.

Opinnäytetyöprosessimme toteuttaminen Tyttöjen Talolla nuorten naisten ryhmässä aktivoi meissä myös omia muistoja ja kokemuksia. Lahti kirjoittaa kuinka nuorten kanssa työskentelevä kohtaa jatkuvasti myös oman nuoren itsensä. Nuoren haluissa, toiveissa, toivottomuudessa ja kaoottisuudessa työntekijä tavoittaa väistämättä omia muistojaan ja kokemuksiaan, halusi hän sitä tai ei. (Lahti 2013: 130.) Kokemuksemme muistutti siitä, kuinka sosiaalialan ammattilaisen tulee käsitellä omia kokemuksiaan ja ymmärtää miten ne ovat häntä muovanneet, jotta hän voi parhaalla mahdollisella tavalla tukea asiakkaita. Myös tutkimuksessa Tyttöjen Talo on kuin avoin koti todetaan, että nuoren aito kohtaaminen edellyttää työntekijältä oman itsen kohtaamista. Kun työssä pyritään siihen että nuori saisi kosketuksen itseensä, tulee työntekijän olla kosketuksissa ensin omaan itseen. (Eischer & Tuppurainen 2011: 113.)

Yhteistyömme sujui opinnäytetyöprosessin aikana hyvin ja rehellinen keskusteluyhteyden vaaliminen tuki omaa oppimistamme ja kehittymistä. Meidän kokemuksemme mukaan parityönä toteutetun opinnäytetyön etuja ovat toiminnan suunnittelu, arviointi ja ohjaus yhdessä. Kahden ihmisen ideat ja reflektointi auttavat tavoitteiden mukaisen toiminnan suunnittelussa ja ohjausvaiheessa molempien havainnointi tuottaa luotettavaa tietoa ryhmästä ja toiminnasta. Prosessin aikana kohtaamamme haasteet oli myös helpompaa käsitellä yhdessä, toisiamme tukien. Työparina työskentelyn haasteena oli raportin kirjoittaminen. Kokeilimme raportin kirjoittamista yhdessä sekä erikseen, mutta rajallisen ajan vuoksi päädyimme toteuttamaan raportin niin, että Heidi kirjoitti raportin tekstin ja Sari keskittyi raporttia pohjustavaan työhön. Näin saimme tekstistä yhtenäisen haasteellisen aikataulun puitteissa.

7.3.1 Heidän arviointi omasta ammatillisesta kehitymisestä

Edellä mainittujen jaettujen kehittymisen kokemusten lisäksi koin saaneeni vahvistusta omalle ohjaajapersoonalleni. Oma tapani ohjata ryhmää ja olla kontaktissa nuoriin vahvistui edelleen: innostava ote, sopiva huumori ja välittävä läsnäolo kuvaavat ohjaajapersoonaa. Sain tästä myös myönteistä palautetta ryhmäläisiltä. Heittäytymistä, innostavaa asennetta ja iloisuutta kiiteltiin.

”Olit koko ryhmän ajan todella kannustava ja lähdit innokkaasti tekemään asioita meidän kanssa.”

”Opin sinulta huomaamaan ihania ja suloisia asioita elämässä.”

Varmuuteni ohjaajana lisääntyi: uskalsin esimerkiksi ohjata keskusteluja kohti vaikeita asioita ja kysellä lisäkysymyksiä tytöiltä henkilökohtaisista ja haastavista asioista. Tämä on ollut minulle ohjaajana vaikeaa ja nyt oli hienoa huomata miten hyvin onnistuin siinä. Prosessin aikana osasin myös toimia spontaanisti, esimerkiksi neljännen toimintakerran kehollisuusteeman

lopuksi ohjasin kaikkia halaamaan itseään ja sanomaan ääneen, että ”*ai että mä oon ihana!*”. Varmuuteni lisäsi myös herkkyyttä toimia tilanteissa niiden mukaisella tavalla: haastavan ja koskettavan itsearvostuskeskustelun aikana kiinnitin erityistä huomiota omaan rauhallisuuteeni, katseeseeni ja äänensävyyni. Tällä kaikella pyrin rauhoittamaan tilanteen ja luomaan turvallisen tilan kokemusten jakamiselle. Vaihtelin siis tilanteen mukaan olemustani: välillä tarvittiin rauhoittavaa kohtaamista ja toisinaan innostavaa heittäytymistä.

Erityiseksi haasteeksi koin ohjaajapersooniemme yhteensovittamisen. Pyrin kiinnittämään huomiota siihen, että annoin tarpeeksi tilaa ja aikaa parilleni ohjaustilanteissa. Edelleen tulen opettelemaan sitä, että osaan vetäytyä täysin sovituisissa ohjaustilanteissa antaen parilleni mahdollisuuden ohjata tilanne omalla tavallaan. Prosessin aikana minusta tuntui siltä, että otin liikaakin vastuuta ja tilaa ryhmän toiminnassa. Keskustelimme tästä prosessin aikana ja tiedostimme molemmat omat haasteemme asian suhteen. Siihen olen tyytyväinen, että jos ohjaustilanteissa tuli jotakin hämmennystä tai unohduksia, niin osasin asettua nopeasti yllättävään tilanteeseen ja ohjata sen sujuvasti loppuun. Prosessin aikana uskalsin kohdata epävarmuuttani ja epämukavuusalueeni ja ylitin itseni useissa tilanteissa.

7.3.2 Sarin arviointi omasta ammatillisesta kehitymisestä

Edellä onkin jo tullut ilmi monia yhteisiä haastekohtia ja onnistumisen kokemuksia. Henkilökohtaisesti koin pienenä haasteena aivan uuden toimintaympäristön. Se toi hiukan lisäjännitystä alkuun. Siinä auttoi tietenkin, että Heidille Tyttöjen Talo ja käytänteet olivat jo tuttuja sekä henkilökunnan lämmin vastaanotto. Pikkuhiljaa pääsinkin hyvin paikan ”ilmapiiriin” sisälle.

Ensimmäinen kerta eli alkutapaaminen oli täynnä haastekohtia. Varsinkin tyttöjen kanssa tehtävä yksilöhaastattelutilanne tuntui alkuun haastavalta. Paljon varmuutta tilanteeseen toi se että olimme harjoitelleet haastattelutilanteita draamallisesti kuvitteellisten henkilöiden kanssa. Olinkin sitten todella tyytyväinen kuinka osasin Maijan kanssa haastattelutilanteessa spontaanisti toimia tilannetta havainnoiden. Eli muuttaen alkuperäistä suunnitelmaa haastattelin Maijan samalla kuvapäiväkirjaa tehdessämme, kun Heidi oli Veeraa haastattelemassa viereisessä huoneessa. Konkreettinen asia jonka koin myös haasteelliseksi oli aikataulutus ryhmätilanteissa. Miten pitää ohjaajana aikatauluista huolen kuitenkin liikaa kahliintumatta toiminnan suunnitelmiin. Oli kuitenkin hienoa huomata tässä asiassa konkreettista kehitymistä, parin ensimmäisen toimintakerran jälkeen löysin omia pieniä helpottavia niksejä tähän asiaan sekä tietoinen keskittyminen ja parin kanssa tehtävä yhteistyö toivat apua aikataulujen sujumiseen.

Omassa ohjaajuudessa koin kehittymistä monella tasolla, työelämä ja kokemus tuovat varmasti vielä esille sen lisärohkeuden jota hieman jäin kaipaamaan tässä projektissa. En ihan joka tilanteessa pystynyt ohjaamaan tai heittäytymään niin kuin olisin halunnut. Tietyissä tilanteissa opin ohjaajapariltani spontaania reagoitua ja heittäytymistä. Ohjaajuudessa pari työskentelyn koinkin samaan aikaan rikkaudeksi ja haasteeksi, sovittaa kaksi persoonaa toimivaksi kokonaisuudeksi vaatii hyvää ja rehellistä yhteistyötä.

Ohjaajuudessa koin vahvuudeksi aidon kohtaamisen ja kuuntelemisen, rauhallisuuden mutta myös innostamisen. Työiltä sainkin hyvää palautetta rauhallisuudesta ja innostamisesta.

”Rauhallisuus, rauhoittaa kun puhut.”

”Innostat meitä kokeilemaan uusia asioita.”

Sain ryhmäläisiltä myös hyvää palautetta selkeästä ja hyvästä ohjeistuksesta. Olen tyytyväinen siitä että ehkä olen onnistunut pitämään oman pienen jännityksen sisäisenä tunteena eikä se ole näkynyt ryhmäläisille ulospäin esimerkiksi hermostuneisuutena. Tässä prosessissa opin huomaamaan aiempaa selvemmin vahvat puoleni sekä ne puolet, jotka vaativat vielä kehittämistä ohjaajana.

7.4 Kuvallinen ilmaisu minäkuvan vahvistamisen välineenä ryhmässä

Ryhmäläiset kokivat kuvallisen ilmaisun ja toiminnallisuuden mahdollistavan minäkuvaan liittyvien asioiden monipuolista käsittelyä. Keskustelun ja toiminnan yhdistelmä tuntui onnistuneelta. Ryhmäläiset sanoittivat sitä näin:

”Hyvä ettei puhetta pelkästään.”

”Taiteiden yhdistäminen keskusteluun toi erilaisia pohdintatapoja.”

Kaikille ryhmäläisille kuvallinen ilmaisu oli tuttua, mukavaa puuhaa ja he olivat motivoituneita työskentelemään kuvan parissa. Ryhmäläiset kokivatkin ryhmän paikkana jossa sai nauttia kuvan tekemisestä: se tarjosi ajan ja paikan kuvalliselle työskentelylle muuten kiireisessä arjessa. He tunsivat myös saaneensa ryhmästä uusia ideoita kuvalliseen työskentelyyn.

Yksi arviointikysymyksemme koski sitä, miten sovelsimme toiminnallisia menetelmiä ja kuvallista ilmaisua prosessissa. Toimintakertojen kuvailuissa olemme jo perustelleet harjoituksia ja tekemiämme valintoja. Meidän kokemuksemme mukaan luovat menetelmät mahdollistivat tässä ryhmässä monien herkkien aiheiden puheeksi ottamisen ja käsittelyn. Kaikki harjoituksemme antoivat osallistujille mahdollisuuden määritellä omat rajat, käsitellä ja ilmaista muil-

le omia asioita siinä määrin, mikä tuntui hyvältä. Kuvalliset menetelmät ja toiminnallisuus mahdollisti myös muun muassa vuorovaikutustaitojen ja itseilmaisun harjoittamisen. Kiinnitimme paljon huomiota harjoitusten valintaan ja muokkasimme niitä tarvittaessa. Olemme pääasiassa tyytyväisiä valittuihin harjoituksiin ja mielestämme ne toimivat minäkuvan vahvistamisen tukena onnistuneesti.

7.5 Johtopäätökset tuloksista

Opinnäytetyönä ohjaamamme ryhmä vahvisti osallistujien itsetuntemusta selkeyttäen käsitystä itsestä ja omista monista puolista. Ryhmä tarjosi osallistujille paljon vuorovaikutusta, itseilmaisua ja mielipiteen ilmaisua tukevia harjoituksia ja prosessi vahvistikin osallistujien itseilmaisutaitoja selkeästi. Ryhmä haastoi pohtimaan kehonkuvaan ja itsearvostukseen liittyviä asioita ja lisäsi hiukan osallistujien itseluottamusta. Toiminnan myötä ryhmäläiset kyseenalaistivat omaa kehonkuvakäsitystä sekä minäkäsitystä ja näin ryhmäprosessi herätti kohti realistisempaa ja positiivisempaa minäkuva. Onnistuimme siis tavoitteessamme herättää pohtimaan minäkuvaan liittyviä asioita ja vahvistaa niitä. Osallistujille ryhmämme antoi toivottavasti sysäyksen kohti minäkuvan ja identiteetin käsittelyä tai eväitä siihen: tämä oli etappi matkalla kohti itsensä arvokkaana näkevää, positiivista minäkäsitystä.

Tiivis, lyhytkestoinen prosessi oli mielestämme onnistunut ja toimiva saattamaan alkuun minäkuvan vahvistamista. Oli yllättävää miten hyviä tuloksia minäkuvan vahvistamisessa saatiin näin lyhyessä ajassa, mutta paras lopputulos uskoaksemme saataisiin jos ryhmä olisi jatkanut tämän jälkeen tapaamisia kerran viikossa. Tiiviisti kokoontuva, lyhytkin prosessi voi edistää nopeaa tutustumista, luottamuksen syntymistä sekä sitoutumista ryhmää kohtaan. Se voi olla kuitenkin raskasta niin osallistujille kuin ohjaajille. Osallistujilta se vaatii sitoutumista ja haastavienkin asioiden käsittelyä hyvin tiiviissä aikataulussa. Ohjaajiin kohdistuu vaatimus olla herkkänä toiminnan nopeille muutoksille ja valmis ohjaamaan ryhmää intensiivisesti ja läsnä ollen tiiviissä tapaamisrytmissä.

Kuvallinen ilmaisu toimi minäkuvan vahvistamisen välineenä hyvin, kuten myös muut toiminnalliset menetelmät. Ne tarjosivat herkkien asioiden käsittelyyn monipuolisen välineen, jonka avulla pääsimme käsittelemään minäkuvaan liittyviä asioita ryhmässä luultavasti syvällisemmin kuin pelkän keskustelun keinoin.

7.6 Arviointimenetelmien valinta

Harkitsimme tarkkaan minkälaisia arviointimenetelmiä käytämme opinnäytetyöprosessissa. Keräsimme ryhmäläisiltä palautetta eri tavoin mutta tässä ryhmässä kirjoittaminen osoittautui osallistujille luontevaksi välineeksi, joten keskityimme keräämään palautetta kirjallisesti. Näin saimme uskoaksemme myös luotettavinta tietoa osallistujien kokemuksista. Kirjallisen palautteen kysymykset pyrimme asettamaan niin, että ne olivat avoimia kysymyksiä jolloin vastaajan tuli perustella palautteessa mielipiteensä. Laadimme kysymykset niin, että saimme mahdollisimman kattavasti tietoa ryhmän eri osa-alueista. Näin ryhmäläisten kokemukset harjoituksista, ohjaajuudestamme ja toiminnan vaikutuksista vastaajaan tulivat näkyviksi. Huolellinen alkukartoitus haastattelun ja alkukirjeen muodossa palveli meitä toiminnan suunnittelussa ja asiakaslähtöisyyden huomioimisessa. Laajemman palautteen kerääminen viidennellä toimintakerralla oli toimiva ratkaisu: näin huomasimme mistä aiheista tarvitsimme vielä lisää palautetta ryhmältä mahdollisimman kattavan tiedon saamiseksi. Lopputapaamisessa keräsimme palautetta keskustelusta, joka koski näitä aiheita. Lisäksi pyysimme vielä kirjalliset palautteet meille molemmille omasta ohjauksestamme, sillä emme olleet saaneet siitä vielä kovin perusteltua tietoa.

Meidän tehtävämme oli myös osata rajata palautteen keräämistä, ettei lyhyt ja tiivis prosessimme häiriintyisi ja täytyisi alituisesta palautteen keräämisestä. Totesimme, että meidän tulee voida luottaa myös omiin havaintoihimme. Havaintojemme luotettavuutta ja tarkkaa kirjaamista auttoi se, että kirjoitimme jokaisen toimintakerran jälkeen ensin omat muistiinpanomme oppimispäiväkirjoihin valmiiksi sovitusta aiheista (harjoitukset, oma ohjaajuus, yhteistyö, yleistunnelma, erityiset huomiot) ja tämän jälkeen keskustelimme havainnoistamme perusteellisesti ja suunnittelimme jo hiukan seuraavan päivän toimintaa, mikäli se vaati muutoksia.

Olemme pyrkineet siihen, että opinnäytetyöhön osallistuneiden tyttöjen ääni, kokemukset ja ajatukset, kuuluu raportissa. Pyrimme kirjoittamaan raportin niin, että se tuo kaikki olennaimmat ryhmän tapahtumat, havainnot ja palautteet aidosti ja luotettavasti näkyviin. Tämän vuoksi olemme kirjanneet raporttiin paljon sitaatteja osallistujien palautteista ja keskusteluista sekä kuvailleet melko perusteellisesti ja käytännönläheisesti toimintakertojen kulkua ja omia havaintojamme.

8 Eettisyys

Kirjassa Ammattina sosionomi kuvaillaan sosiaalialan eettisiä ohjeita periaatteiksi, jotka ohjailevat sosiaalialan ammattilaisen toimintaa työssä. Nämä periaatteet ovat arvoja, jotka aut-

tavat kohti sosiaalisesti laadukasta ja arvokasta toimintaa. Ammattieettiset periaatteet tulisi nähdä osana kaikkea ammattilaisen toimintaa, ajattelua ja tekemistä. Näitä sosiaalialan eettisiä periaatteita ovat ihmisarvo, oikeudenmukaisuus, itsenäisyys, elämänhallinta, syrjinnän ja väkivallan vastustaminen, syrjäytymisen ehkäiseminen, asiakkaan yksityisyyden suojaaminen, asiakkaan osallisuus ja itsemääräämisoikeus. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009: 186.) Eettinen osaaminen tarkoittaa sitä että ammattilainen on sisäistänyt nämä sosiaalialan arvot ja periaatteet ja sitoutuu toimimaan niiden mukaisesti eettistä reflektiota käyttäen. Ammattilainen huomioi asiakkaan ainutkertaisuuden, edistää tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta sekä kykenee toimimaan tilanteissa, jotka sisältävät arvostiriitoja. (Mäkinen ym. 2009: 166.) Tarkastelemme seuraavaksi opinnäytetyömme ja toimintamme eettisyyttä peilaten sitä Talentian ammattieettisiin ohjeisiin (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2012). Tarkastelemme erikseen tutkimuksellista ja toiminnan eettisyyttä.

8.1 Tutkimuksellinen eettisyys opinnäytetyössä

Teimme joulukuussa sopimuksen ja haimme tutkimusluvan opinnäytetyön toteuttamiseen Tyttöjen Talolla. Niissä tuli näkyviksi muun muassa aikataulut ja osallistujien yksityisyyttä suojaavat toimet. Sosiaalialan ammattilaisen tulee varjella asiakkaan yksityisyyttä ja kunnioittaa asiakassuhteen luottamuksellisuutta (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2012: 8). Meille oli tärkeää, että osallistujat ymmärsivät mitä ryhmäämme osallistuminen tarkoittaa: pyysimme heitä allekirjoittamaan lupalapun opinnäytetyöhön osallistumisesta ja lisäksi selvensimme alkutapaamisessa samoja asioita, joita tässä lupalapussa käsiteltiin. Näitä asioita olivat muun muassa se, että opinnäytetyön raportti tulee olemaan julkinen, mutta ryhmäläisten yksityisyyttä suojataan eikä raportissa mainittuja asioita pysty yhdistämään heihin. Lisäksi selvensimme valokuvauskäytäntöjä: emme ottaneet kuvia ryhmäläisistä, ainoastaan tehdyistä töistä. Käytämme raportissa ainoastaan kuvia sellaisista töistä, joissa ei lue tekijän nimeä tai tekstiä esimerkiksi työn tekijän henkilökohtaisista ominaisuuksista. Jos työssä lukee jotain, on se sumennettu. Kerroimme lisäksi että tulemme luultavasti käyttämään joitakin sitaatteja osallistujien palautteista tai keskusteluista. Annoimme aikaa keskustelulle ja kysymyksille ja pyrimme varmistamaan että osallistujat ovat ymmärtäneet nämä asiat ja kysyvät heti jos jotakin epäselvää ilmenee.

Raporttia kirjoittaessamme pohdimme tarkasti kirjoitusasua ja tekstin sisältöä: pyrimme kuvaamaan ryhmäläisiä kunnioittavasti ja yksityisyyttä suojellen. Viittasimme heihin keksityin nimin, sillä mielestämme raportointi kuulostaa tällöin inhimilliseltä ja helpottaa lukijaa seuraamaan tekstiä. Pyrimme sisällyttämään tekstiin kaikki oleelliset tapahtumat, palautteet ja havainnot, niin että opinnäytetyömme on mahdollisimman informatiivinen ja luotettava. Puntaroimme tarkasti sitä, kuinka henkilökohtaisia asioita kuvaamme kirjoittaessamme ryhmäläi-

sistä, vaikka heidän henkilöisyytensä ei paljastukaan raportissa. Tällä halusimme varmistaa kunnioittavan otteen aineiston käsittelyssä. Koko opinnäytetyöprosessin ajan pidimme huolen siitä, että kaikki ohjaajien väliset purkukeskustelut käytiin yksityisessä, suljetussa tilassa. Valokuvat ja palautteet säilytettiin huolellisesti ulkopuolisten ulottumattomissa ja hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Mielestämme opinnäytetyössä käytetyt lähteet ovat luotettavia. Useimmat lähteemme ovat alle kymmenen vuotta vanhoja, kaikki on julkaistu 2000-luvulla. Joukossa on tuoreita tutkimuksia ja englanninkielisiä lähteitä, joten aineisto on melko monipuolinen. Olemme pyrkineet siihen, että lähteet ovat alan ammattilaisten ja asiantuntijoiden teoksia. Teoriaosuudessa pyrimme käyttämään useampia lähteitä jokaisessa aihealueessa, jotta näkökulma olisi monipuolinen. Erityisesti itsetunnosta ja minäkäsityksestä kertovissa osuuksissa olemme viitanneet kuitenkin paljon Keltikangas-Järvisen teoksiin. Näiden osuuksien kohdalla pohdimmekin onko niiden sisältö liian yksipuolinen näkökulmaltaan. Päädyimme kuitenkin käyttämään Keltikangas-Järvisen teoksia laajasti kyseisten aihealueiden lähteinä, sillä useissa löytämissämme muissa lähteissä viitattiin toistuvasti hänen tuotantoonsa.

8.2 Toiminnan eettisyys opinnäytetyössä

Sosiaalialan ammattilaisen työn keskeinen periaate on asiakaslähtöisyys. Ammattilainen ottaa asiakkaan tarpeet huomioon ja muokkaa työ- ja menettelytapoja vastaamaan niitä. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2012: 11.) Asiakaslähtöisyys määritteli toimintaamme opinnäytetyöprosessissa. Alkukartoituksen avulla saimme arvokasta tietoa osallistujien tarpeista ja pyrimme vastaamaan niihin suunnittelemalla toimintaa niiden suuntaiseksi. Lisäksi muokkasimme kuvallisia harjoituksia prosessin edetessä jatkuvasti havaintojemme perusteella: näin varmistimme asiakaslähtöisyyden toteutumisen. Ryhmän tarpeita olivat muun muassa itseilmaisun harjoittelu ja itsensä arvostamisen haaste.

Kaikessa toiminnassa pyrimme huomioimaan jokaisen ryhmäläisen yksilönä. Jos jollakin oli erityistarpeita esimerkiksi ohjauksen suhteen, niin panostimme siihen. Samalla pyrimme kohtelemaan kaikkia osallistujia tasapuolisesti.

Jokaisella on oikeus valintoihinsa ja itsensä toteuttamiseen, kunhan hän ei loukkaa omalla toiminnallaan muita (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2012: 15). Toiminnan alusta lähtien painotimme että osallistuminen harjoituksiin on vapaaehtoista ja omista asioista ja tunteista jakaa muille sen mikä tuntuu itselle hyvältä. Mainitsimme myös että me luultavasti kyselemme paljon ohjaajina, mutta meille saa ja pitää sanoa jos ei halua vastata. Näin halusimme korostaa työille itsemääräämisoikeuden ja omien rajojen asettami-

sen tärkeyttä. Toisen toimintakerran aikana teimme myös yhdessä ryhmäsopimuksen ja keskustelimme muun muassa vapaaehtoisuudesta ja luottamuksellisuudesta.

Eettisiä haasteita kohtasimme toiminnan aikana muun muassa naishahmoharjoitusta koskevan Liisan palautteen jälkeen, jota olemme kuvailleet neljännen toimintakerran yhteydessä. Palautteesta sai sellaisen vaikutelman että harjoituksemme olisi vaikuttanut Liisaan aivan päinvastoin kuin tarkoitimme. Myöhemmin selvisi että näin ei kuitenkaan yksiselitteisesti ollut, mutta palaute vaati meitä toiminaan. Päätimme keskustella Liisan kanssa asiasta ennen seuraavan toimintakerran alkua ja suunnittelimme lisäksi purkuharjoituksen. Otimme myös työelämäohjaajaamme yhteyttä ja tapasimme hänet ajoissa ennen seuraavaa toimintakertaa. Kerroimme hänelle tilanteen sekä suunnittelemamme toimet ja hän kiitteli toimintaamme vastuulliseksi. Purkuharjoitus ja ryhmän yhteinen keskustelu aiheesta olivat onnistuneita.

Meille oli haastavaa myös aikataulutusta ja erityisesti kuvallisille harjoituksille varattu aika. Kerroimme aina harjoituksen alussa ryhmälle kuinka paljon työskentelylle on varattu aikaa ja lisäksi mainitsimme harjoituksen aikana jäljellä olevan ajan, esimerkiksi kymmenen minuuttia. Tästä huolimatta tytöt kokivat tilanteen aikana usein että aikaa oli liian vähän työskentelylle ja kiirehtivät työt loppuun. Välillä jouduimme myös hiukan hoputtamaan työn loppuun saattamiseksi. Pohdimmekin paljon oliko ryhmässämme tarpeeksi aikaa kuvalliselle työskentelylle? Ryhmäläiset olivat toivoneet paljon kuvallista ilmaisuja ja nauttivat työskentelystä. Oliko toimintakerroilla liikaa suunniteltua toimintaa ja harjoituksia? Tuntuu haasteelliselta arvioida kuinka paljon toiminnassa olisi tullut järjestää vapaata työskentelyaikaa, sillä kolmekin tuntia ruokataukoineen ja virittäytymisineen kului nopeasti osallistujienkin mielestä. Mietimme että jos joka toimintakerralla olisi ollut ainoastaan yksi kuvallinen työ tehtävänä, olisi ryhmä varmaankin tutustunut, jutellut ja saanut elämyksiä taidetyöskentelystä, mutta samalla hyödylliset, monipuoliset minäkuvia vahvistavat harjoitukset olisivat jääneet pois. Lisäksi koemme että ohjaajan rooli on rajojen asettajana: meistä oli tärkeää että kerroimme jokaisen harjoituksen alussa kuinka paljon aikaa työskentelylle on varattu ja myös lopetimme silloin kun aika tuli täyteen. Harjoitukselle varattu aika oli aina ryhmän tiedossa.

Tähän liittyy toinen haasteemme kuvallisten harjoitusten ohjaamisessa. Tyttöjen taidetyöskentely käynnistyi usein melko hitaasti ja varovasti, jolloin 30 tai 40 minuuttia tuntui riittämättömältä ajalta. Me yritimme kannustaa tyttöjä heittäytymiseen ja rohkeaan kokeiluun: alusta asti olimme painottaneet että lopputulosta ei arvioida eikä ryhmässämme ole merkitystä taitotasolla. Saimme sellaisen vaikutelman että tytöille heittäytyminen oli melko vaikeaa. Mietimmekin olisimmeko voineet ohjeistaa harjoituksia vielä paremmin tai olisiko heittäytymiseen kannattanut panostaa muutenkin toiminnassamme? Pohdimme myös rehellisesti sitä kuinka eettistä on ohjaajana odottaa asiakkailta tietynsuuntaista, kuvallista ”rohkeaa heittäytymistä”, onko tämä asiakaslähtöistä? Ja vaikka meillä onkin henkilökohtaisesti paljon koke-

musta luovista menetelmistä ja heittäytymisestä opintojemme puitteissa, emme voi kuitenkaan odottaa samaa tapahtuvan asiakkaille lyhyessä ajassa. Tarkoituksemme oli toki hyvä sillä koimme että tytöt olisivat hyötäneet heittäytymisestä, mutta sille tulisi olla enemmän aikaa ja harjoittelun tapahtua vähitellen.

Sosiaalialan eettisessä ohjeistuksessa mainitaankin että, sosiaalialan ammattilaisen työhön kuuluu avoin keskustelu ja jatkuva arviointi ammatillisista lähtökohdista, periaatteista ja arvoista. Myös ikäviä asioita on otettava keskusteluun ja tarkastelun kohteeksi, ammattilainkaan ei ole aina erehtymätön. Ammattikuntaan ja ammattietiikkaan sitoutuminen alkaa jo opiskeluaikana ja se voimistuu työelämässä. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2012: 29.) Pyrimme koko prosessin ajan olemaan avoimia ja rehellisiä oman toiminnan arvioimisessa. Kävimme paljon keskusteluja toimintamme eettisyyden arvioimiseksi. Pyrimme myös parina tuomaan rohkeasti ja rehellisesti ikävätkin asiat keskusteluun, tämä lisäsi välillämme luottamusta.

Yksi eettinen näkökulma prosessissamme oli oman jaksamisen tunnistaminen. Osa ammattitaitoa on kyky huolehtia omasta hyvinvoinnistaan sekä tunnistaa omat ammatilliset ja henkilökohtaiset rajat (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2012: 31). Meille opinnäytetyön suunnitelmavaihe oli erityisen haastava. Siihen vaikutti henkilökohtaisten haasteiden lisäksi harjoittelujakson päällekkäisyys suunnitelmavaiheen kanssa. Tammikuussa harjoittelujakson päätyttyä keskityimme täysipainoisesti toiminnan suunnitteluun ja työskentelimmekin todella tiiviisti tällöin, toiminnan aikana sekä raportin kirjoittamisvaiheessa. Siirsimme valmistumisen kesäkuulle huomattavasti työmäärän ja omat rajamme jaksamisessa. Pidimme pari hengähdystaukoa opinnäytetyöprosessista: toisen heti toimintavaiheen jälkeen ja toisen pääsiäisenä. Koimme että nämä olivat tärkeitä jaksamisemme kannalta.

9 Lopuksi

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana näimme konkreettisesti miten suuri merkitys lyhyelläkin kohtaamisella voi olla. Kaikkien ryhmän jäsenten panos, niin meidän ohjaajien kuin tyttöjen, sai aikaan aidon kohtaamisen tilan, jossa ryhmäläisten oli turvallista jakaa asioita ja he tulivat kuulluiksi ja nähdyksi. Tällä lyhyellä kohtaamisella oli ilmiselviä positiivisia vaikutuksia ryhmäläisiin, se näkyi jopa fyysisessä olemuksessa.

Näemme ennaltaehkäisevän työn merkittävänä sosiaalialalla. Panostus lasten ja nuorten terveeseen kasvuun ja ongelmiin puuttuminen ajoissa on inhimillistä ja taloudellisesti kannattavaa. Kuten aiemmin kuvailimme teoreettisen viitekehyksen puitteissa: minäkuvan kehitys alkaa jo lapsena, identiteetin muodostuminen nuoruudessa. Minäkuva ja itsetunto ovat suurim-

maksi osaksi opittuja ja ne ovat muodostuneet vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Dunderfelt 2006: 132-135). Se, millaiseksi minäkäsityksemme muodostuu, vaikuttaa laajasti koko elämäämme: esimerkiksi ammatin- ja puolison valintaan sekä psyykkiseen hyvinvointiimme. Negatiivisesti väritynyt minäkuva voi aiheuttaa ahdistusta, masentuneisuutta ja vetäytyvyyttä (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2004: 4-5). Uskomme että terveen minäkuvan ja itsetunnon rakentaminen tulisi aloittaa jo vauvaikäisenä tukemalla vauvan ja vanhempien välistä varhaista vuorovaikutusta panostamalla esimerkiksi neuvolan toimiin. Mielestämme koulut ovat myös tärkeitä paikkoja minäkuvan ja itsetunnon kehityksen kannalta, sillä siellä lapset viettävät suuren osan ajastaan. Koulu tarjoaa ympäristönä otollisen paikan vaikuttaa lapsen tulevaisuuteen edistämällä osallisuutta ja ennaltaehkäisemällä osaltaan esimerkiksi psyykkistä pahoinvointia ja syrjäytymistä.

Vuonna 2006 käynnistyneen valtakunnallisen Yhteispeleli-hankkeen tavoitteena onkin luoda toimintamalli, jonka avulla esi- ja alakoulut voivat tukea lasten tunne-elämää ja sosiaalista kehitystä arkisissa vuorovaikutustilanteissa käytännöllisin työmenetelmin. Sen tavoitteena on tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen, psyykkisten ongelmien ehkäiseminen ja vähentäminen myös nuoruudessa ja aikuisuudessa sekä syrjäytymisen ehkäisy. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus.) Uskomme myös että sosionomeilla voisi olla tällaista ammatillista osaamista, jota voitaisiin hyödyntää kouluissa entistä enemmän ennaltaehkäisevän työn parissa. Sosionomit voisivat esimerkiksi harjoittaa lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitoja, edistää ryhmäytymistä ja yhteisöllisyyttä ja ohjata toiminnallisia pienryhmiä. Alanko-Kahiluodon mukaan Helsingissä onkin saatu hyviä kokemuksia sosionomeista osana koulun henkilökuntaa: opettajien ja oppilashuollon yhteistyökumppaneina. Hänen mukaansa koulusosionomin läsnäolo koululla on vahvistanut moniammatillista yhteistyötä sekä oppilaiden varhaista tukea. (Alanko-Kahiluoto 2012.) Koulusosionomeja ei ole kaikilla paikkakunnilla, vaan käytäntö on hyvin kirjavaa. Tarvetta koulusosionomin tarjoamalle matalan kynnyksen auttamistyölle on ja kokemukset ovat olleet positiivisia, mutta työpaikat ovat usein määräaikaista. Rahoitus riippuu kuntien taloudellisesta tilanteesta. (Lähdetluoma 2013.)

Myös uusi oppilas- ja opiskelijahuoltolaki keskittyy ennaltaehkäisevän ja yhteisöllisen toiminnan tukemiseen. Se tulee voimaan 1.8.2014. Lain perusteella opiskeluhuollon tulee olla suunnitelmallista ja ensisijaisesti ennaltaehkäisevää ja koko opiskeluyhteisöä tukevaa yhteisöllistä toimintaa. Tämän lisäksi opiskelijoilla ja oppilailta on oikeus saada yksilökohtaisia palveluja, kuten kuraattorin ja psykologin palveluja. Tähän yksilökohtaiseen opiskeluhuoltoon on säädetty myös palvelutakuu. Sosionomit saavat lain myötä muodollisen kelpoisuuden toimia koulukuraattorin tehtävissä. Koulun sosiaalityö vahvistuu: jokaisessa koulussa tulee olla vastaavan koulukuraattorin eli sosiaalityöntekijän koulutuksen omaavan koulukuraattorin palvelut. (Talentia 2014.)

Tämä lyhyt kokemuksemme pienryhmän positiivisista vaikutuksista yksilön itseilmaisun, itse-tuntemuksen ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen herätti meidät miettimään myös ryhmäkojoja kouluissa. Opetus- ja kulttuuriministeriö on vuosina 2009-2013 suunnannut rahoitusta opetusryhmien pienentämiseksi esi- ja perusopetuksessa ja jatkaa rahoitusta myös vuodelle 2014. Opetuksen laatua ja oppimistuloksia pyritään edistämään riittävän pienten opetusryhmien avulla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014: 5.) Opetusministeriö jakoi tänä vuonna yhteensä 60 miljoonaa euroa perusopetuksen ryhmäkokojen pienentämiseen ja tätä avustusta myönnettiin yli 200:lle opetuksen järjestäjälle. Valtionavustusta voi käyttää esimerkiksi opettajien palkkakustannuksiin, jakotunteihin tai ryhmien jakamiseen pysyvästi. (Kaipainen 2014.) Ristiriitaisesti hallitus päätti kehysriihen yhteydessä, että koulunkäyntiavustajat luetaan osaksi opettaja-oppilassuhdetta, mikä Opetusalan Ammattijärjestön mukaan käytännössä tarkoittaa mahdollisuutta kasvattaa erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden opetusryhmien kokoa. Opetusalan Ammattijärjestön laskelmien mukaan säästötoimenpiteet tarkoittavat 160 erityisluokanopettajan vähentämistä ja heidän ryhmiensä lasten siirtämistä muihin erityisopetuksen luokkiin. Avustajien määrää ei lisättäisi. Hallituksen esityksellä havitellaan säästöjä, mutta se uhkaa viedä tuen erityistä tukea tarvitsevilta oppilailta: kohtuullinen ryhmä koko ja erityisluokanopettajan tarjoama yksilöllinen tuki on ollut näille oppilaille tärkein syy erityisluokalle siirtämiseen. (Opetusalan Ammattijärjestö 2014.)

Suuret luokkakoot eivät luultavasti edistä yhteisöllisyyttä tai tarjoa hyviä mahdollisuuksia yksilölliselle kohtaamiselle. Uskomme että pienemmissä ryhmissä ujut ja hiljaisemmatkin saisivat mahdollisuuden osallistua ja äänensä kuuluviin sekä harjoitella turvallisesti vuorovaikutustaitoja. Jokainen saisi pienemmissä ryhmissä paremman mahdollisuuden tulla osalliseksi, nähdyksi ja kuulluksi ja *”olla sellainen kuin on.”*

Opinnäytetyömme toteutettiin kehittämistyönä Tyttöjen Talolle. Hyvät kokemuksemme tiheästi kokoontuvasta, lyhyestä ryhmäprosessista aikaansaivat idean hyödyntää näitä tuloksia Tyttöjen Talon vuorovaikutteisten ryhmien järjestämisessä. Vuorovaikutteiset ryhmät ovat yleensä kerran viikossa pitkänkin jakson ajan kokoontuvia ryhmiä. Lyhyen, esimerkiksi parin kolmen päivän mittaisen, tiiviisti kokoontuvan leirinomaisen ryhmäkokemuksen voisi toteuttaa vuorovaikutteisten ryhmien aluksi. Näin tutustuminen, ryhmäytyminen ja teemaan ja toiminnallisuuteen virittäytyminen saisi aikaan luottamusta ja turvallisuutta, jolloin uusi ryhmä saisi uskoaksemme tehokkaan ja mukavan alun. Tämän tiiviin alun jälkeen ryhmä voisi jatkaa työskentelyä normaalisti kerran viikossa.

Kokemuksemme tämän ryhmän ohjaamisesta ja sen vaikutuksista oli niin hyvä, että olisimme mielellämme nähneet miten se olisi kehittynyt jos olisimme jatkaneet ryhmän tapaamisia kerran viikossa tämän kevään ajan. Meillä oli vielä paljon ideoita kuvallisen ilmaisun saralla, joita olisimme mielellämme toteuttaneet, esimerkiksi voimauttava valokuvaus tai graffitien

maalaaminen. Tämä ryhmäprosessi näytti meille myös, mihin asioihin olisimme vastaisuudessa kiinnittäneet huomiota ja mihin suuntaan olisimme toimintaa kehittäneet: koemme että heittäytyminen ja erilaiset vapauttavat ja voimauttavat harjoitukset olisivat palvelleet tätä ryhmää erityisen hyvin. Olisimme toteuttaneet niitä lisäämällä toimintaan vähitellen erilaisia, heittäytymistä vaativia toiminnallisia menetelmiä.

Toivomme että tämä opinnäytetyömme tarjoaa Tyttöjen Talolle myös uusia ideoita kuvallisista ja toiminnallisista menetelmistä. Tyttöjen Talolla käytetään jo paljon luovia menetelmiä, mutta toivomme että harjoituksemme tarjoaisivat jotakin uutta ja mahdollisesti innostaisivat niiden jatkokehittämiseen.

Kokemukset ja havainnot ryhmästäamme saivat meidät miettimään paljon sitä, kuinka tärkeää on tukea lasten ja nuorten positiivista minäkäsitystä, erityisesti itsearvostusta. Salmelan mukaan nuoruusiän itsearvostuksen kokemuksilla on havaittu olevan kauaskantoisia vaikutuksia yksilön minäkäsityksen kannalta. Ne liittyvät yksilön psyykkiseen hyvinvointiin kuten mielialaan, energisyyteen ja häpeän tuntemuksiin. Tutkimuksensa tulosten perusteella Salmela kehottaakin kiinnittämään huomiota keinoihin, jotka vahvistaisivat erityisesti tyttöjen pätevyyden ja itsearvostuksen kokemuksia. (Salmela 2006: 127-131.) Tyttöjen Talo tekee arvokasta työtä tukien tyttöjen hyvinvointia ja heidän kasvamistaan itsensä näköisiksi naisiksi. Olemme iloisia siitä, että saimme mahdollisuuden toteuttaa opinnäytetyömme yhteistyössä Tyttöjen Talon kanssa ja osallistua tähän arvokkaaseen työhön. Saimme tutustua kolmeen upeaan nuoreen naiseen ja olla hetken verran osa heidän matkaansa.

Tämä opinnäytetyöprosessi on ollut meille todella merkityksellinen kokemus, suurempi kuin osasimme tähän ryhtyessämme edes kuvitella. Haasteineen, onnistumisineen, epätoivon hetkineen ja onnen sekä liikituksen kyynelineen tämä on ollut meille huikea prosessi. Olemme oppineet ja kehittyneet niin parina kuin yksilöinä, ammatillisesti sekä henkilökohtaisesti. Seuraava sitaatti yhden tytön palautteesta voisi kiteyttää myös omat tuntemuksemme tästä prosessista:

”(Ryhmäprosessi tuntui) todella hyvältä. Rakastin jokaista hetkeä, vaikka ne saattoivat tuntua vaikeilta silloin, uskalsin kuitenkin yrittää.”

Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Toinen painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation Oy.
- Aalto, M. 2002. Turvallinen ryhmä. Helsinki: Aseman Lapset ry.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilèn, M. 2007. Nuoren aika. 2.-3.painos. Helsinki: WSOY.
- Aapola, S., Gonick, M., & Harris, A. 2005. Young femininity: girlhood, power and social change. Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Alanko-Kahiluoto, O. 2012. Koulupudokkuutta ehkäistään yhteistyöllä. Vihreä blogi. Vihreät. Viitattu 30.4.2014. <http://www.vihreat.fi/blogit/outi-alanko-kahiluoto/koulupudokkuutta-ehkaistaan-yhteistyolla>
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2009. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. 2.painos. Helsinki: WSOY.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14. Uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Gummerus.
- Eischer, H & Tuppurainen, J. 2011. Tyttöjen Talo on kuin avoin koti. Setlementtjulkaisuja 22. Helsinki: Setlementtinuortenliitto ry.
- Häkämies, A. 2013. Osallistavaa taidetta tarvitaan. Teoksessa Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla, 9-10. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kaipainen, M. 2014. Valtio kannustaa luokkakokojen pienentämiseen Etelä-Karjalassa. Yle Uutiset Etelä-Karjala. Viitattu 30.4.2014. http://yle.fi/uutiset/valtio_kannustaa_luokkakokojen_pienentamiseen_etela-karjalassa/7100832
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön-hanke. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010a. Hyvä itsetunto. 20.painos. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010b. Tunne itsesi, suomalainen. 9.painos. Helsinki: WSOY.
- Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa - kohti tilaa ja kokemuksia. Tutkimus 109. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 3.4.2014. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/39276/kankanen_vaitoskirja.pdf?sequence=1
- Laakso, M. 2013. Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15-18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan. Pro gradu-tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 7.4.2014. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130083/urn_nbn_fi_uef-20130083.pdf
- Lahti, I. 2013. Nuoruusiän ongelmista ja ristiriidoista aikuisen psykoterapiassa. Teoksessa Niemi, T. (toim.) Haavoittava nuoruus, 130-143. Nuorisopsykoterapian erityiskysymyksiä 14. Helsinki: Unigrafia.

- Lankinen, M. 2011. Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Helsinki: Tmi Terapeda.
- Leino, J. 2011. Voimauttava musiikkielämäkertamenetelmän kehittämistyö. Teoksessa Kuuskasjärvi, A., Linnossuo, O. & Sutinen, J. (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia, 94. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 53. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Liimakka, S. 2013. Re-embodied: young women, the body quest and agency in the culture of appearances. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Viitattu 7.4.2014.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/38047/reembodi.pdf?sequence=1>
- Lähdetluoma, M. 2013. Koulusosionomi madaltaa oppilaan kynnystä aikuisuuteen. Yle Uutiset Lahti. Viitattu 30.4.2014.
http://yle.fi/uutiset/koulusosionomi_madaltaa_oppilaan_kynnysta_aikuisuuteen/6863913
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2004. Mä oon jees! Aineisto itsetuntemuksesta tukioppilasohjaajalle. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 2.4.2014.
<http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/m-oon-jees.pdf>
- Martikainen, L. (toim.) 2007. Minä nuori nainen. Kuopio: Oy UNIpress Ab.
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY.
- Niemistö, R. 2012. Ryhmän luovuus ja kehitysehdo. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Opetusalan Ammattijärjestö. 2014. Eniten tukea tarvitsevien oppilaiden tuki romuttumassa. Tiedote. Opetusalan Ammattijärjestö OAJ ry. Viitattu 30.4.2014.
<http://www.oaj.fi/cs/Satellite?c=Page&childpagename=OAJ%2FPPage%2Fsisalto&cid=1363787850943&pagename=OAJWrapper>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2014. Opetusryhmien tila Suomessa. Selvitys eduskunnan sivistysvaliokunnalle esi- ja perusopetuksen opetusryhmien nykytilasta. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:4. Viitattu 30.4.2014.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/tr04.pdf?lang=fi>
- Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius instituutin tutkimuksia. Vaajakoski: Gummerus.
- Sava, I. 2007. Katsomme - näemmekö? Luovuudesta, taiteesta ja visuaalisesta kulttuurista. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sava, I. & Katainen, A. 2004. Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen tilana. Teoksessa Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä, 32. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment Oy.
- Sihvola, T. 2013. Taide on jokaisen oikeus. Teoksessa Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla, 13-14. Tampere: Tampereen yliopisto.

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2012. Arki, arvot, elämä ja etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.

Strömberg, M. 2004. Junttaan minuuteni multa, ravitsen juuriani menneellä, kasvatan oksilani tulevaa. Minä itsessäni, suvussani ja ympäristössäni. Omaelämäkerrallista työstämistä kuvataiteen keinoin. Teoksessa Sava, I. & Vesanen-Laukkanen, V. (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä, 134-135. Jyväskylä: PS-kustannus.

Talentia. 2014. Talentian linjaukset opiskeluhollosta. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Viitattu 16.5.2014.

http://www.talentia.fi/files/3582/Talentian_linjaukset_opiskeluhollosta.pdf

Tammi, T. 2011. Ekspressiivinen taidetyöskentely. Teoksessa Kuukasjärvi, A., Linnossuo, O. & Sutinen, J. (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia, 49, 54. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 53. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Yhteispeli. Tutkimus ja kehittäminen. Hankkeet. Viitattu 30.4.2014. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/hanke?id=28023

Tikkanen, K. 2012. 15-20-vuotiaiden nuorten toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen. Tampere: Tampere University Press.

Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Tutkivan teatterityön keskus. 2013. Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. Tampere: Tampereen yliopisto.

Tyttöjen Talo. Helsingin Tyttöjen Talon verkkosivut. Viitattu 7.4.2014.

<http://www.tyttojentalo.fi>

Tyttötyön kansio. 2012. Tyttötyön kansio. Setlementtijulkaisuja 30. Helsinki: Suomen Setlementtiliitto ry.

Vainikkala, M-R. & Kaltila, M-L. 2008. Sanasta kuvaksi kuvasta sanaksi. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Veivo-Lempinen, L. 2009. Nuoren aito kohtaaminen. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla - näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin, 197-213. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. 1. Painos. Helsinki: WSOY.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004a. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004b. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kuvat

Kuva 1: Omakuvamaalaus ja musiikkimaalaus	40
Kuva 2: Parimaalaus	47
Kuva 3: Ryhmäläisten hahmomaalaukset	53
Kuva 4: Voimavarapuu	58
Kuva 5: Yhteismaalaus	62

Taulukot

Taulukko 1: Toimintakertojen teemat ja osatavoitteet	30
--	----

Liitteet

Liite 1 Alkukirjeen kysymykset ohjaajille.....	90
Liite 2 Viidennen toimintakerran kirjallisen loppupalautteen kysymykset	91
Liite 3 Ensimmäisen toimintakerran alustava suunnitelmarunko	92
Liite 4 Toisen toimintakerran alustava suunnitelmarunko	93
Liite 5 Kolmannen toimintakerran alustava suunnitelmarunko	94
Liite 6 Neljännen toimintakerran alustava suunnitelmarunko	95
Liite 7 Viidennen toimintakerran alustava suunnitelmarunko	96
Liite 8 Kuudennen toimintakerran alustava suunnitelmarunko	97
Liite 9 Opinnäytetyön tutkimuslupa	98
Liite 10 Lupahakemus toiminnalliseen opinnäytetyöhön osallistuville	101
Liite 11 Sopimus opinnäytetyön suorittamisesta Tyttöjen Talolla	102
Liite 12 Mainos ryhmästä	104

Liite 1 Alkukirjeen kysymykset ohjaajille

1. Mitä haluaisit ohjaajien tietävän, jotta ryhmäkokemuksesi olisi mahdollisimman hyvä?
2. Onko sinulla jotain toiveita tai huolia jotka liittyvät alkavaan ryhmään?
3. Mitä odotat/toivot saavasi tästä ryhmästä?

Liite 2 Viidennen toimintakerran kirjallisen loppupalautteen kysymykset

1. Koen, että ryhmä/prosessi vaikutti minäkuvaan/itsetuntooni...
2. Löysin ryhmän aikana itsestäni uusia puolia kuten...
3. Ryhmä laittoi ajattelemaan tällaisia asioita...
4. Tällainen lyhytkestoinen ryhmä tuntui...
5. Parasta tässä ryhmässä/prosessissa oli...
6. Haastavaa tässä ryhmässä/prosessissa oli...
7. Ohjaajat tukivat osaltaan prosessiani?
Kyllä, miten? Ei, miksei?
8. Muuta mitä haluat sanoa?

Liite 3 Ensimmäisen toimintakerran alustava suunnitelmarunko

Maanantai 10.2.

Ensimmäinen ohjauskerta. Alkutapaaminen. Aika 2 h.

Harjoitus	Aika	Sisältö	Materiaalit	Tavoitteet
Esittäytyminen, alkupiiri	15	Toivotetaan ryhmäläiset tervetulleiksi, tarjotaan kahvia ja teetä. Jokainen valitsee 2 kuvakorttia, joilla kertoo: millä mielellä tänään, toisella kortilla kerrotaan jotain itsestä.	Kuvakortit, tarjottavat	Tutustuminen
Tulevasta toiminnasta	15	Kerrotaan opinnäytetyön tavoitteet, käytännön asioita, opinnäytetyön lupalappuun liittyvät asiat (anonymiteetti, valokuvaukset ym.)	Lupalaput	
Kuvapäiväkirja	60	Ohjeistetaan kuvapäiväkirjan teko. Siirrytään valmistamaan oma vihko alusta asti.	Taidetarvikkeet, paperia	Virittää kuvalliseen tekemiseen, kuvapäiväkirjaa voi täyttää ryhmän aikana
Haastattelu	15	Samaan aikaan kuvapäiväkirja-askartelun kanssa jokainen käy vuorollaan pienen juttutuokion toisen ohjaajan kanssa viereisessä huoneessa. Samalla annetaan alkukirjeet ja Tyttöjen Talon ryhmälista täytettäväksi. Alkukirjeen voi täyttää omaan tahtiin askartelun lomassa.	Ryhmälista, alkukirje	Tutustutaan paremmin, ryhmäläinen voi kertoa itsestään/kysyä helpommin kahden kesken ja alkukirjeen avulla
Loppupiiri	15	Katsellaan valmiita vihkoja, varmistetaan onko vielä kysyttävää ja kerätään lupalappu ja alkukirje. Pyydetään kertomaan parilla sanalla tämän hetken tunnelmista.		

Liite 4 Toisen toimintakerran alustava suunnitelmarunko
Maanantai 17.2.

Toinen ohjauksetta. Teema: tutustuminen. Aika 3 h.

Harjoitus	Aika	Sisältö	Materiaalit	Tavoitteet
Alkupiiri	20	Otetaan kaksi kuvakorttia, jotka kuvastavat jotenkin kysymyksiä; Missä tunnelmissa tulet tähän ryhmään? Kerro jotain itsestäsi.	Kuvakortit	Tutustuminen
Ryhmäsojimus/ säännöt		Tehdään yhteinen ryhmäsojimus ja sovitaan ryhmän säännöistä.	Iso paperi, tussit, laput	Sitoutuminen ryhmään ja toisten kunnioitus
Samaistumisrinki	30	Tutustutaan toisiimme ja opetellaan nimiä piirissä, jokainen sanoo vuorotellen nimensä ja oman mielipiteen asiasta; Saan voimaa... Rentoudun... Minulle on tärkeää... En tykkää... Jos on samaa mieltä, astuu askeleen piirissä sisäänpäin.	-	Virittäytyminen Tutustuminen Nimien opettelu Vuorovaikutus Omat mielipiteet
Mikä fiilis		Kävelyä & keskustelua pareittain; Mitä vaatteet sinulle merkitsee? Mitä teet mielelläsi? Mitä sanasta omakuva tulee sinulle mieleen?	-	Vuorovaikutus taidot, itsensä ilmaisu, tutustuminen, virittäytyminen, tulevaan toimintaan
Omakuva "väärällä" kädellä	30	Maalataan omakuva "väärällä" kädellä. Keskustelu.	Paperia, maalit, musiikkia	Virittäytyminen, heittäytyminen, karsii itsekritiikkisyyttä ja paineita onnistumisesta leikkimielisesti, innostaminen
Ruokatauko	30			
Musiikkimaalaus	45	Maalataan neljän erilaisen musiikki kappaleen tuomat tunteet. Keskustelu: minkälainen paikka tällä tunteella on omassa elämässä?	Paperia, liidut, tarvikkeet, musiikkia	Tunteiden ilmaiseminen: herätellään pohtimaan tunteita ja mennään yleisen tekemisen kautta kohti sisäistä kuvaa
Palaute	10	Jana/suullinen		
Rentoutus	15	Mielikuvamatka tarinan avulla	Tarina, cd patjat, viltit	Rentoutuminen Rauhoittuminen

Liite 5 Kolmannen toimintakerran alustava suunnitelmarunko

Tiistai 18.2.

Kolmas ohjauskerta. Teema: minäkuva. Aika 3 h.

Harjoitus	Aika	Sisältö	Materiaalit	Tavoitteet
Alkupiiri	15	Päivitetään lyhyesti tämän päivän kuulumiset ja ajatukset edellisestä päivästä, valitaan itselle eläinvahvuuskortti>mitä se kertoo itsestäsi?	Eläinvahvuuskortit	Omien tunteiden kertominen, mahdollisuus keskustella edellisen päivän herättämistä ajatuksista
Huolten karkoitus	40	Jokainen kirjoittaa lapulle jonkun huolen, sitten lappu revitään ja heitetään pois	Paperia, kyniä, roskis	Omien tunteiden tunnistaminen ja niistä irti päästäminen
Tyytyväisyystalkoot		Listataan nopeasti 5 asiaa, johon on itsessä tyytyväinen. Valitaan niistä 3 tärkeintä. Mietitään yksi kehittämistä vaativa piirre. Keskustelu.	Paperia, kyniä	Herättää pohtimaan omia vahvuuksia ja kehittämisen tarpeita myönteisessä valossa, itsensä ilmaisua
Kollaasi	55	Kollaasi, niistä asioista joihin on tällä hetkellä tyytyväinen omassa elämässään. Keskustelu	Pyöreä pahvi, taidetarvikkeet, lehtiä	Huomata omassa elämässä olevat hyvät asiat
Ruokatauko	30			
Parimaalaus	20	Parit istuvat vastakkain ja aloittavat maalaamisen omasta kulmastaan. Kun sivellin nousee, vuoro vaihtuu. Työskennellään puhumatta. Ohjeistetaan kokeilemaan rajojen ylittämistä, maalaamista isosti, pienesti ym.	Paperia, maalit, tarvikkeet, lehtiä	Harjoitellaan omien rajojen tunnistamista ja niiden ylittämistä, toisen ”alueelle” menemistä. Vuorovaikutus
Palaute	20	Kirjallisesti, Kuvallisista harjoituksista Heräsikö jotain uutta? Oliko päivässä jotain vaikeaa, ikävää, miksi?	Paperit joissa valmiit kysymykset, kyniä	Palautteen antamista, omien tunteiden ilmaisemista
Loppupiiri		Kerro sanalla tai lauseella, millä mielellä lähdet?	-	

Liite 6 Neljännen toimintakerran alustava suunnitelmarunko

Keskiviikko 19.2.

Neljäs ohjaukerta. Teema: kehonkuva, naiseus, seksuaalisuus. Aika 3 h.

Harjoitus	Aika	Sisältö	Materiaalit	Tavoitteet
Aloitus	15	Kävellään tilassa, otetaan pari ja keskustellaan; Mistä tulit? Mitä olet tehnyt tänään? Pari esittelee toisen kuulumiset. Jana: Mikä on energiatasosi?	-	Vuorovaikutus taitoja, toisen kuuntelemista, itseilmaisua
Kehoskannaus Liike & musiikki	30	Lattialla maaten rentoudutaan, käyden jokainen kehonosa läpi jaloista kohti päätä. Ajatellaan eri kehonosia arvostaen. Liikutaan musiikin tahtiin vapaasti improvisoiden ja liikkeitä vaihdellen. Ohjaaja kehottaa tekemään liikkeitä isosti, pienesti, silmät kiinni. Keskustelu	Musiikki, alustat -	Auttaa aistimaan kehon viestejä, ajattelemaan omasta kehosta myönteisesti. Herättää kehoa toimintaan ja energisoi. Viritteää kohti päivän teemaa, kehollisuutta.
Ruokailu	30			
Moninainen naiseus	20	Piirretään isolle paperille suuri naishahmo. Ryhmältä kysytään ”minkälainen on ihanne nainen? Miten nainen käyttäytyy, mitä hän tekee? Miltä hän näyttää? Ohjaaja kirjaa ryhmäläisten ajatuksia naishahmon ympärille. Keskustellaan siitä miltä tämä naishahmo lopulta vaikuttaa. Lopuksi jokainen kirjoittaa itselleen kirjeen: ”millainen nainen minä olen?”	Yksi iso paperi, tussi, paperia, kyniä	Pohtia yleisesti naiseuden ihannetta, odotuksia ja herättää kriittistä pohdintaa. Arvostaa omaa ja muille ominaista naiseuden tapaa.
Oma naishahmo	60	Maalataan oma naishahmo. Lopuksi korostetaan glitserillä niitä kohtia itsessä jotka tuntuvat jotenkin erityisiltä (ulkoisesti tai sisäisesti). Esitellään omat työt, keskustelu.	Paperia, maalit, glitter	Arvostavaa asennetta omaa itseä ja kehoa kohtaan. Itseilmaisua
Palaute	15	Pyydetään palautetta kirjeellä, sana on vapaa	Paperia, kyniä	
Kortit	10	Valitaan nurinpäin olevista korteista yksi ja esitellään muille.	Kuvakortit	
Loppusanat		Mikä mielellä kotiin?	-	

Liite 7 Viidennen toimintakerran alustava suunnitelmarunko

Torstai 20.2.

Viides ohjaukerta. Teema: voimavarat, haaveet. Aika 3 h.

Harjoitus	Aika	Sisältö	Materiaalit	Tavoitteet
Alkupiiri	10	Päivitetään lyhyesti tämän päivän kuulumiset ja ajatukset edellisestä päivästä	-	Mahdollisuus keskustella edellisen päivän herättämistä ajatuksista
Tulevaisuuden puu	30	Jokainen maalaa paperille puunrungon ja kirjoittaa alle juuriin omia voimavaroja. Lehtiin kirjoitetaan haaveita. Haaveet voivat olla isoja tai pieniä, ne saavat kurkottaa puusta taivaisiin. Esitellään vain voimavarat muille tässä vaiheessa.	Paperi, valmiiksi leikatut puun lehdet, taide-tarvikkeet	Herättää miettimään omia voimavaroja sekä haaveita. Innostaa haaveiluun.
Ruokailu	30			
Haavekartta	60	Valitaan puusta 3 haavetta. Tehdään näistä haaveista unelmakartta, jossa haaveet tulevat näkyväksi. Työskentelyn aikana haaveita voi vielä lisätä. Tekniikka vapaa, kollaasi/sekatekniikka. Jaetaan muille ja keskustellaan.	Paperia, taide-tarvikkeet	Innostaa haaveiluun ja pohtimaan omaa elämää sekä suunnittaa ajatuksia tulevaisuuteen.
Myönteistä palautetta	20	Jaetaan sydänlaput. Jokainen kirjoittaa oman nimensä lappuun ja kiinnittää sen selkäänsä. Kaikki kirjoittavat muiden sydämiin myönteisiä asioita ajatuksella kyseisestä ihmisestä.	Valmiit sydän laput, kyniä	Opetellaan antamaan ja vastaanottamaan myönteistä palautetta.
Palaute	30	Pyydetään perusteellisemmin koko toimintojen osalta palautetta palautekirjeellä, jossa on valmiita kysymyksiä. Loppupiiri.	Palautepaperit, kyniä	Harjoitellaan perustellun palautteen antamista

Liite 8 Kuudennen toimintakerran alustava suunnitelmarunko

Tiistai 25.2.

Kuudes ohjauksetta. Lopputapaaminen. Aika 2 h.

Harjoitus	Aika	Sisältö	Materiaalit	Tavoitteet
Alkupiiri ja ”galleria”	30	Päivitetään lyhyesti tämän päivän kuulumiset ja keskustellaan ajatuksista joita nousut edellisistä kerroista sekä katsellaan kaikki tehdyt kuvalliset työt, joista jokainen valitsee itselle tärkeimmän. Keskustelua. Juodaan kakkukahvit.	Kuvalliset työt, kakkukahvit	Mahdollisuus keskustella aiemman toiminnan herättämistä ajatuksista.
Yhteismaalaus & jokaisen itsestä kertovat musiikkikappaleet	60	”Maalataan” kaikkien yhteinen työ, isolle pahville liiduilla. Samalla kuunnellaan jokaisen tuomat kappaleet, keskustellaan miten tämä kappale kertoo itsestä. Kappaleen vaihtuessa paikkaa vaihdetaan myötäpäivään ja jatketaan toisen aloittamasta kohdasta, kunnes työ on valmis. Keskustelu ja lopuksi jokainen valitsee kehyksellä jonkin tärkeän kohdan työstä.	Iso pahvi, liidut, kehys	Kehittää yhteistyötaitoja, itseilmaisua.
Myönteinen palaute	30	Annetaan palautetta muille; mitä olen oppinut sinulta, mitä arvostan sinussa? Pyydetään vielä loppu palautetta ryhmän annista ja kiitetään.	Paperia, kyniä	Opetellaan antamaan ja vastaanottamaan myönteistä palautetta.

Liite 9 Opinnäytetyön tutkimuslupa

TUTKIMUSLUPA OPINNÄYTETYÖN SUORITTAMISEEN TYTTÖJEN TALOLLA

1. HENKILÖT JA YHTEYSTIEDOT

Opinnäytetyön tekijät:

Heidi Laaksonen

Puh

Sari Hölli

Puh

[.fi](#)

Työelämän yhteyshenkilö:

Leila Hellman-Eronen

Puh

[.fi](#)

Osoite: Toinen Linja 3, 00530 Helsinki

2. OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön aihe ja tarkoitus

Ohjaamme Tyttöjen Talolla 18 - 22-vuotiaille naisille suljetun, kuvallisen ilmaisun vuorovaikutteisen ryhmän. Ryhmän tavoitteena on tukea naisten identiteettiprosessia kuvallisin menetelmin.

Tavoitteet:

1. Tukea ryhmäläisten identiteettiprosessia
2. Tarkastella lyhytkestoisien ryhmän toimivuutta ryhmäläisten identiteettiprosessin tukena
3. Kuvallisen ilmaisun käyttö ryhmäläisten identiteettiprosessin tukena
4. Ammatillinen kehittyminen (toiminnan suunnittelu ja oma ohjaajuus)

Tavoitteita arvioimme:

1. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen pyydämme ryhmäläisiltä palautetta.
2. Alkukartoitus: ensimmäisessä tapaamisessa kartoitamme toiveita ja huolia ryhmän suhteen alkuhaastattelulla ja alkukirjeen avulla. Alkukartoitus auttaa meitä muokkaamaan toimintaa ryhmäläisten tarpeita vastaavaksi.
3. Loppupalaute: lopuksi pyydämme kirjoittamaan palautekirjeen ohjaajille. Palautekirjeessä on avoimia kysymyksiä liittyen tavoitteisiimme.
4. Oma havainnointi ja purkukeskustelut
Jokaisen toimintakerran jälkeen pidämme yhdessä purkukeskustelun, jossa keskustellemme päivän toiminnasta, tekemistämme havainnoista liittyen ryhmään sekä omaan ja toisen ohjaajuuteen. Nauhoitamme purkukeskustelut.
5. Oppimispäiväkirjan avulla

Pidämme opinnäytetyöprosessin ajan strukturoitua oppimispäiväkirjaa, jossa pohdimme päivien teemoja, tavoitteiden toteutumista, toiminnan onnistumista ja sen herättämiä kysymyksiä ja omaa ohjaajuutta.

Opinnäytetyön toteutustapa

Toteutamme opinnäytetyömme yhteistyössä Helsingin Tyttöjen Talon kanssa, jonka ryhmätarjontaan toimintamme sisällytetään.

Toiminta-aikataulu:

10.2. Alkutapaaminen

Alkutapaamisessa kartoitamme osallistujien tämän hetkistä tilannetta, ajatuksia ja toiveita ryhmän suhteen ja näiden pohjalta vielä muokkaamme ryhmäkertojen sisältöä sekä ryhmän ajankohtaa (mihin aikaan päivästä ryhmä kokoontuu). Tämä tapahtuu haastattelun ja alkukirjeen avulla. Kerromme tulevasta toiminnasta ja opinnäytetyömme tavoitteista sekä siitä, että tulokset tulevat olemaan julkisia, mutta niin etteivät tutkittavat ole tunnistettavissa. Pyydämme osallistujilta lisäksi kirjallisen lupahakemuksen opinnäytetyöhön osallistumisesta.

17.2. Teema: Ryhmäytyminen

Teemoihin perehtymistä, tutustumista ja ryhmäsääntöjen laatiminen toiminnallisin menetelmin.

18.2. Teema: Minäkuva

Omien vahvuuksien, taitojen ja voimavarojen kartoitusta toiminnallisin menetelmin.

19.2. Teema: Kehollisuus

Kehonkuvan tarkastelua ja hyväksyvän asenteen vahvistamista toiminnallisin menetelmin, esim. omakuva valokuvausta käyttäen.

20.2. Teema: Tulevaisuus

Oman tulevaisuuden ja unelmien pohdiskelua toiminnallisin menetelmin, esim. sarjakuvatyöskentely.

25.2. Lopputapaaminen

Lopputapaamisessa kokoamme vielä ryhmän työskentelyn herättämät ajatukset ja tuntemukset ja pidämme ryhmän päättäjäiset. Tällöin keräämme vielä viimeiset arviot suullisesti ja palautekirjeen avulla.

Miten tuloksia tullaan hyödyntämään

Projektista saatuja tuloksia tullaan hyödyntämään Heidi Laaksosen ja Sari Höllin opinnäytetyössä

3. TYÖELÄMÄN YHTEISTYÖKUMPPANIN ROOLI OPINNÄYTETYÖSSÄ

Yhteistyökumppanina Helsingin Tyttöjen Talo tarjoaa tilat ja materiaalit toiminnallisen osuuden toteuttamiseen.

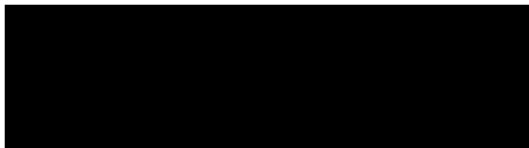
Käytämme projektin mainostamiseen ja ryhmäläisten rekrytoimiseen Tyttöjen Talon viestintäkanavia.

4. OPISKELIJAN VASTUUT

Sitoudumme toimimaan tutkimus- ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti.

Opinnäytetyötämme varten tulemme dokumentoimaan toimintakertoja. Dokumentoinnilla tarkoitamme toimintakertojen sisällön sanallista kuvailua raportissamme. Valokuvaamme valmiit kuvalliset työt ja saatamme käyttää joitakin yksittäisiä valokuvia töistä raportissa, mutta valokuvaamisen yhteydessä kysymme osallistujilta suullisen luvan niiden julkaisuun. Osallistujia ei valokuvata. Saatamme käyttää raportissamme joitakin osallistujien yksittäisiä lausahduksia toimintakerroilta. Huolehdimme tarkasti osallistujien anonymiteetista; opinnäytetyön raportti tulee olemaan julkinen, mutta tutkittavat eivät ole tunnistettavissa eivätkä esiinny opinnäytetyössä omilla nimillään. Näin ollen raportissa käsiteltyjä asioita ei pysty yhdistämään osallistujiin. Pyydämme osallistujilta kirjallisen luvan osallistumisesta opinnäytetyöhön, jossa käsitellään nämä edellä mainitut tutkimuseettiset asiat.

Helsinki 10.12.2013



Mari Uusitalo-Herttua
Johtaja

Liite 10 Lupahakemus toiminnalliseen opinnäytetyöhön osallistuville

LUPAHAKEMUS TOIMINNALLISEEN OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUVILLE

Me, sosionomiopiskelijat Heidi Laaksonen ja Sari Hölli, ohjaamme toiminnallisen opinnäytetyön Tyttöjen Talolla 10.-25.2.2014. Opinnäytetyö liittyy sosionomiopintoihimme Laurea - ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on ohjata Helsingin Tyttöjen Talolla yli 18-vuotiaiden nuorten naisten kuvallisen ilmaisun ryhmä. Tavoitteena ryhmässä on tukea naisten minäkuvaa. Opinnäytetyö koostuu kuudesta ryhmäkerrasta ja kirjallisesta raportista.

Opinnäytetyömme tavoitteena on selkeyttää ryhmäläisten minäkuvaa ja käsitellä ryhmässä identiteettiin liittyviä asioita, kuten lisätä itsetuntemusta, tukea kehonkuvaa ja pohtia omia voimavaroja sekä hyvinvointia. Näitä teemoja käsittelemme kuvallisin ja toiminnallisin keinoin sekä keskustellen. Tavoitteena on lisäksi tutkia lyhyen, intensiivisen ryhmän ja kuvallisten menetelmien toimivuutta ryhmäläisten minäkuvatyön tukena. Lisäksi tavoitteenamme on kehittyä ammatillisesti ja oppia suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan minäkuvaa tukevan toiminnallisen ryhmän ohjausprosessia.

Opinnäytetyötämme varten tulemme dokumentoimaan toimintakertoja. Dokumentoinnilla tarkoitamme toimintakertojen sisällön sanallista kuvailua raportissamme. Pyydämme lisäksi lupaa valokuvata osallistujien toimintakerroilla tekemiä kuvallisia töitä sekä palautekirjeitä ja muuta keräämäämme palauteaineistoa. Valokuvat ovat ohjaajien oman havainnoinnin tueksi, eikä niitä tulla julkistamaan opinnäytetyössä. Joitakin yksittäisiä valokuvia saatamme kuitenkin käyttää opinnäytetyön raportissa, mutta valokuvaamisen yhteydessä kysymme osallistujilta suullisen luvan niiden julkaisuun. Valokuvat säilytetään ulkopuolisilta suojattuna ja hävitetään heti opinnäytetyön valmistuttua. Saatamme käyttää raportissamme joitakin osallistujien yksittäisiä lausahduksia toimintakerroilta. Huolehdimme tarkasti osallistujien anonymiteetista; opinnäytetyön raportti tulee olemaan julkinen, mutta osallistujien henkilöllisyys ei paljastu mitenkään raportista eikä raportissa käsitellyjä asioita pystytä yhdistämään osallistujiin.

Allekirjoittamalla tämän lupahakemuksen annat suostumuksesi opinnäytetyöhön osallistumiseen ja edellä mainittuun dokumentointiin.

Päivämäärä

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Liite 11 Sopimus opinnäytetyön suorittamisesta Tyttöjen Talolla



SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

Sopijapuolet ja yhteistiedot

Opinnäytetyön tekijät ja yhteystiedot

He
Pu
Sar
Pu

Työelämän yhteyshenkilö ja yhteystiedot

Le
Pu

Opinnäytetyö

Opinnäytetyön aihe ja tarkoitus

Ohjaamme Tyttöjen Talolla 18 - 22-vuotiaille naisille suljetun, kuvallisen ilmaisun vuorovaikutteisen ryhmän. Ryhmän tavoitteena on tukea naisten identiteettiprosessia kuvallisin menetelmin. Ryhmässä keskitytään tähän hetkeen ja tulevaisuuteen.

Opinnäytetyön toteutustapa

Toteutamme opinnäytetyömme yhteistyössä Helsingin Tyttöjen Talon kanssa, jonka ryhmätarjontaan toimintamme sisällytetään.

Alustava aikataulu

Järjestämme ryhmälle alkutapaamisen viikolla 7, neljän päivän toimintakokonaisuuden viikolla 8 ja lopputapaamisen viikolla 9. Alkutapaaminen on viikkoa ennen varsinaista toimintaa ja siellä kartoitamme osallistujien tämän hetkistä tilannetta, ajatuksia ja toiveita ryhmän suhteen ja näiden pohjalta vielä muokkaamme ryhmäkertojen sisältöä sekä ryhmän ajankohtaa (mihin aikaan päivästä ryhmä kokoontuu). Tämä tapahtuu haastattelun ja alkukirjeen avulla. Kerromme tulevasta toiminnasta ja opinnäytetyömme tavoitteista sekä siitä, että tulokset tulevat olemaan julkisia.

Toiminta-aikataulu:

Viikko 7: alkutapaaminen

17.2. 1. Kerta: Ryhmäytyminen

18.2. 2. Kerta: Minäkuva

19.2. 3. Kerta: Kehollisuus

20.2. 4. Kerta: Tulevaisuus
Viikko 9: Lopputapaaminen

Miten tuloksia tullaan hyödyntämään

Projektista saatuja tuloksia tullaan hyödyntämään Heidi Laaksosen ja Sari Höllin opinnäytetyössä

Työelämän yhteistyökumppanin rooli opinnäytetyössä

Yhteistyökumppanina Helsingin Tyttöjen Talo tarjoaa tilat ja materiaalit toiminnallisen osuuden toteuttamiseen.

Käytämme projektin mainostamiseen ja ryhmäläisten rekrytoimiseen Tyttöjen Talon viestintäkanavia.

Opiskelijan vastuut

Sitoudun toimimaan tutkimus- ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Sitoudun pitämään luottamuksellisena tiedonhankinnan yhteydessä saamani yksityishenkilöitä koskevat tiedot ja sellaiset asiakirjat ja aineistot, jotka pitää niiden luonteen ja niihin liittyvän ilmeisen salassapitointressin vuoksi ymmärtää luottamuksellisiksi.

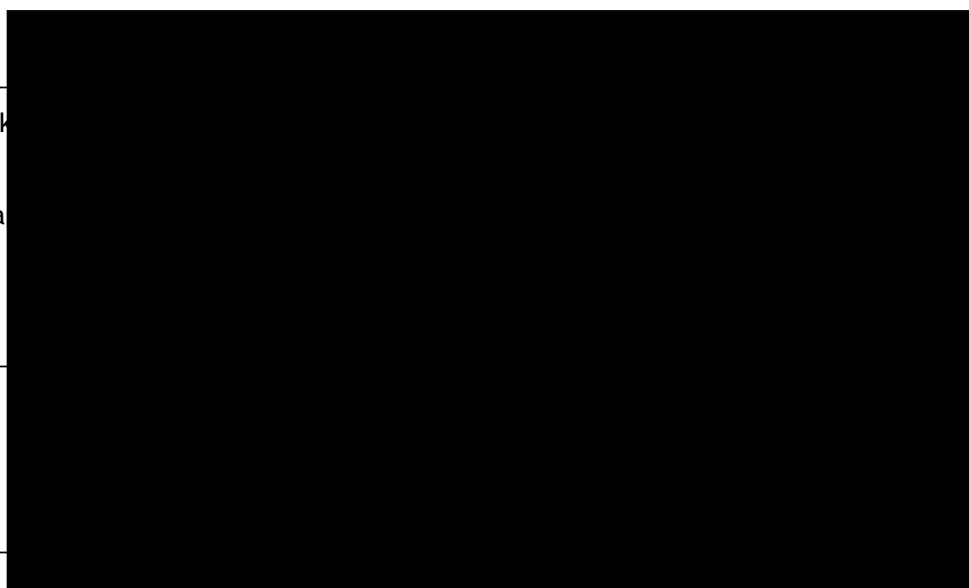
Opiskelijan muut vastuut

Otamme toiminnassamme huomioon sosiaalialan eettiset ohjeet. (Talentia)

Tätä sopimusta on tehty kolme samanlaista kappaletta, yksi kaikille sopijapuolelle.

Paik

Osa



Liite 12 Mainos ryhmästä

*Hei sinä 18-22 -vuotias nuori nainen!
Oletko kiinnostunut kuvallisesta ilmai-
susta? Kiinnostaako sinua pohtia
omaa hyvinvointiasi ja voimavarojasi
pienryhmässä kuvallisin menetelmin?*

Käsitlemme ryhmässä omaan identiteettiin liittyviä teemoja kuten omaa hyvinvoin-
tia, itsetuntoa, kehonkuvaa ja omia voimavaroja. Näitä teemoja tutkimme käyttäen
erilaisia kuvallisia ja toiminnallisia menetelmiä, kuten maalaten ja askarrella. Mitään
aikaisempaa kokemusta kuvan tekemisestä et tarvitse, oma kiinnostus riittää.

Ryhmä kokoontuu yhteensä 6 kertaa. Hiihtolomaviikon tapaamisten kellonaika tarken-
tuu ensimmäisellä kerralla ma 10.2. yhdessä ryhmän kanssa.

Tapaamiskerrat ovat:

Alkutapaaminen **ma 10.2. klo 16-18**

Hiihtolomaviikon tapaamiskerrat ovat **ma 17.2., ti 18.2., ke 19.2. ja to 20.2.**

Tapaamisen kesto on 3 h/kerta.

Lopputapaaminen on **ti 25.2. klo 17-19**

Ohjaajina on kaksi luovien menetelmien sosionomiopiskelijaa ja kyseessä on opinnäy-
tetyö, jonka tavoitteena on tutkia lyhyen ryhmän ja kuvallisten menetelmien käyttöä
nuorten naisten identiteettiprosessin tukena.

***Ilmoittaudu pian Tyttöjen Talon ohjaajille tai suoraan ryhmän ohjaajille Heidille ja
Sarille. Lämpimästi tervetuloa mukaan!***

