

Merja Järvinen

SIEVIN TYTÖT MATKALLA ITSELUOTTAMUKSEEN

Voimaneidot -ryhmä Sievissä

Opinnäytetyö

CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Huhtikuu 2014

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö	Aika	Tekijä/tekijät
Humanistinen ja kasvatustieteiden yksikkö, Ylivieskan yksikkö	Huhtikuu 2014	Merja Järvinen
Koulutusohjelma		
Kansalaistoiminta ja nuorisotyö		
Työn nimi		
SIEVIN TYTÖT MATKALLA ITSELUOTTAMUKSEEN. Voimaneidot –ryhmä Sievissä		
Työn ohjaaja	Sivumäärä	
TT Vesa Nuorva	46 + 7	
Työelämäohjaaja		
Satu Heinonen, nuorisotyöohjaaja, Sievin seurakunta		
<p>Nuorten syrjäytymisestä on keskusteltu maassamme laajasti viime vuosina. Huoli nuorista on sekä kaupungeissa että maaseudulla. Yhteistyötä nuorisotyön eri toimijoiden kanssa on kehitetty ja erilaisia etsivän nuorisotyön toimintamalleja on luotu sekä omalla alueellamme että valtakunnallisesti.</p> <p>Opinnäytetyöni tilaajana oli Sievin seurakunta. Olen tutkinut opinnäytetyössäni Sievissä toteutettua Voimaneidot -ryhmää. Ryhmä toteutettiin yhteistyössä seurakunnan nuorisotyön, kunnan vapaa-aikatoimen ja yläkoulun kanssa. Olen esitellyt opinnäytetyössäni Mari Lankisen luomaa Voimaneidot -mallia, joka on kehitetty tyttöjen oman voiman haltuunoton tukemiseen ja esitellyt mallin toteuttamista Sievissä. Olen haastatellut neljää ryhmässä mukana ollutta tyttöä ja olen kertonut heidän kokemuksiaan ryhmässä toimimisesta.</p> <p>Olen käsitellyt itsetunnon kehittymistä sekä esitellyt tunnepedagogiikan menetelmiä.</p> <p>Olen esitellyt myös Mari ja Kari Lankisen kehittämää HEHKU tunnepalikat -menetelmää ja sen mahdollisuuksia myönteisen mielialan vahvistamisessa.</p>		
Asiasana		
Itsetunto, kiltteys, minäkuva, tunnetaidot, tytöt, sosiaaliset taidot		

ABSTRACT

CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Humanities and Education, Ylivieska	Date April 2014	Author Merja Järvinen
Degree programme Civic Activity and Youth Work		
Name of thesis GIRLS ON THE ROAD TO SELF-CONFIDENSE IN SIEVI. The VOIMANEIDOT -group in Sievi		
Instructor ThD Vesa Nuorva	Pages 46+ 7	
Supervisor Satu Heinonen, youth leader, Sievi parish		
<p>The social exclusion of young people in Finland has been discussed extensively in recent years. The concern for young people is equal in both urban and rural areas. Co-operation between the various actors in the youth work has been developed and a variety of outreach youth work approaches have been created, both in our own region and nationally. This thesis was commissioned by Sievi parish. The subject of this thesis was VOIMANEIDOT –group organized in Sievi. The group activity was carried out in co-operation with the parish youth work, the community youth work and the junior high school. The VOIMANEIDOT –model, which has been developed by Mari Lankinen for supporting girls in using their own power, is presented in the thesis as well as applying the model in practice in Sievi. Altogether four girls were interviewed and their experiences of taking part in the group are presented in the thesis.</p> <p>The thesis also covered the development of self-esteem and the methods of emotional pedagogy. In addition the HEHKU emotion bricks -method developed by Mari and Kari Lankinen and its potential in strengthening a positive mood was presented in the thesis.</p>		
Key words Self-esteem, kindness, self-image, emotional skills, girls, social skills		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA -MENETELMÄ	2
3 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	4
3.1 Nuorisotyö Sievin seurakunnassa ja kunnan vapaa-aikatoimessa.....	4
3.2 Voimaneidot -ryhmän kokoaminen	6
4 TYTTÖJEN MINÄKUVA JA ITSETUNTO	11
4.1 Minäkuvan kehitys	12
4.2 Itsetunto voimavarana.....	14
5 VOIMANEIDOT	17
5.1 Voimaneidot -ryhmäkerrat	18
5.2 Tunnepedagogiikan menetelmät	20
5.3 Vertaisryhmän ja ystävyysuhteiden merkitys tytöille	24
6 HEHKU TUNNEPALIKAT	26
6.1 Myönteisen mielialan vahvistaminen	27
6.2 Ryhmä- ja yksilöharjoitteet	28
7 TULOKSET	30
8 POHDINTA	43
LÄHTEET	45

LIITTEET

1 JOHDANTO

Nuorten syrjäytymisestä on keskusteltu maassamme paljon viime vuosina. Ennaltaehkäisevät työmuodot koetaan tärkeiksi. Etsivän nuorisotyön toimintamalleja on kehitetty sekä omalla alueellamme että valtakunnallisesti. Myös nuorten kanssa työskentelevien eri tahojen yhteistyö on tärkeää ja sitä pitäisi edelleen kehittää.

Opinnäytetyöni tilaaja on Sievin seurakunta. Esittelen työssäni Sievin seurakunnan ja kunnan vapaa-aikatoimen sekä Sievin yläkoulun yhteistyössä toteuttamaa Voimaneidot -ryhmää. Esittelen Voimaneidot -mallin toteutusta ja neljän tytön kokemuksia ryhmästä. Kerron ryhmän kokoamisesta, siinä mukana olleista tahoista sekä tyttöjen ja ohjaajien kokemuksista ryhmän toimimisen aikana. Esittelen Mari Lankisen luomaa Voimaneidot -mallia, joka on luotu oppaaksi tyttöjen oman voiman haltuunottoon ja aggression hallinnan tukemiseen (Lankinen 2011, 4). Esittelen myös Mari Lankisen ja Kari Lankisen kehittämää HEHKU tunnepalikat työvälinettä, joka on menetelmä myönteisen mielialan vahvistamiseen (Lankinen & Lankinen 2013, 4) ja se on käyttökelpoinen menetelmä jatkotyöskentelyyn esimerkiksi Voimaneidot -ryhmätyöskentelyn jälkeen. Olen haastatellut opinnäytetyötäni varten neljää tyttöä Voimaneidot -ryhmästä, ryhmän ohjaajia sekä keskustellut Mari Lankisen kanssa Voimaneidot -menetelmästä.

Maassamme on pohdittu minkälaisilla keinoilla saataisiin nuoret osallisiksi yhteiskunnassamme. Opinnäytetyössäni keskityn tyttöjen minäkuvaan ja itsetuntoon, tunnepedagogiikan menetelmiin, vertaisryhmän ja ystävyyssuhteiden merkitykseen tytöille sekä myönteisen mielialan vahvistamisen käsitteeseen. Sievin seurakunnan ja vapaa-aikatoimen tekemä nuorisotyö sekä heidän toteuttamansa yhteistyö luovat hyvän pohjan esimerkiksi juuri Voimaneidot -ryhmän kaltaiselle toiminnalle.

2 TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA -MENETELMÄ

Opinnäytetyön teorialuvuissa käsitellään Voimaneidot -mallia ja kerrotaan mallin syntymisen taustoista ja mallin käyttömahdollisuuksista. Voimaneidot -opas sisältää teoriaosuuden, ohjaajan oppaat sekä harjoitukseen kymmenelle ryhmäkerralle.

Opinnäytetyön tilaajan Sievin seurakunnan tekemää yhteistyötä koulun ja kunnan vapaa-aikatoimen kanssa käydään läpi, sekä sen merkitystä nuorten hyvinvointiin Sievissä. Opinnäytetyössä käsitellään tunnetaitoja, itsetuntoa, ja minäkuva. Miten voidaan opettaa tytöille tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja haltuunottoa?

Opinnäytetyöhöni liittyviä asiasanoja ovat: tytöt, itsetunto, minäkuva, kiltteys, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot.

Esittelen opinnäytetyössäni Mari Lankisen ja Kari Lankisen vuonna 2013 ilmestynyttä HEHKU tunnepalikat -menetelmää, jonka avulla vahvistetaan myönteistä mielialaa. Se on toiminnallinen ja opettavainen työväline, jota voidaan käyttää opetustarkoituksissa ja muissa pedagogisissa yhteyksissä. Tunnepalikat sisältävät kaikki suomen kielessä esiintyvät myönteiset tunnesanat sekä yksilö- ja ryhmäharjoitteita. Menetelmä pohjautuu positiivisen psykologian ja tunnetaitojen vahvistamisen teorioihin. Mielialaa nostavien keinojen avulla opitaan tutustumaan vaikeisiin, kielteisiin ja kuormittaviin tunteisiin. Niiden avulla voidaan myös oppia palautumaan vaikeista kokemuksista ja ne toimivat puskureina haastavissa elämäntilanteissa. (Lankinen & Lankinen 2013, 4-5.)

Tapasin Mari Lankisen 17.1.2014 Helsingissä ja keskustelin hänen kanssaan opinnäytetyötä varten. Halusin saada työhöni hänen näkökulmansa, koska hän on Voimaneidot -mallin kehittäjä ja hän kouluttaa Voimaneidot -ohjaajia. Lankinen toimii kouluttajana myös HEHKU tunnepalikat -menetelmään liittyvissä koulutuksissa. Osallistuin 17.1.2014 hänen ohjaamaansa koulutukseen.

Tutkimuksen tavoite on tutkia tyttöjen kokemuksia Voimaneidot -ryhmässä toimimisesta. Minkälaisia kokemuksia tytöt ovat saaneet? Miten he kuvaavat matkaansa ryhmässä? Mitä tunteita heillä on herännyt ja mitkä tunteet ovat vahvistuneet ryhmän aikana? Antaako ryhmä tytöille sellaisia kokemuksia, että ryhmän kokoamiselle yhteistyössä nykyisten tahojen kanssa katsotaan olevan jatkossakin tarvetta? Nouseeko tyttöjen kokemuksista jotakin kehittämistarpeita mahdollisia tulevia ryhmiä ajatellen? Tavoite saavutetaan tutustumalla Voimaneidot -malliin ja HEHKU tunnepalikat -menetelmään sekä käyttämällä niiden harjoituksia ja kyselemällä tyttöjen kokemuksia harjoituksista.

Alussa kartoitan millaista on ollut lähteä mukaan ryhmään ja minkälaiset ovat ensimmäisten kertojen jälkeen tyttöjen kokemukset ryhmässä toimimisesta. Väli-tehtäväksi annan tytöille kirjallisia kysymyksiä ja ryhmän jälkeen käytän HEHKU tunnepalikat -menetelmän tehtävää apuna avaamaan tyttöjen kokemuksia ryhmässä toimimisesta. Tutkimustehtävät on ratkaistavissa haastatellen ryhmään kuuluvia neljää yläkouluikäistä tyttöä, ryhmän kahta ohjaajaa sekä keskustellen menetelmien kehittäjän kanssa. Kaikki haastateltavat ovat tyttöjä tai naisia. Ohjaajien haastattelut on toteutettu kirjaten kysymykset ja vastaukset. Tyttöjä haastatellessani nauhoitin haastattelutilanteet. Se helpotti työtäni, koska pystyin kuuntelemaan useampaan kertaan vastaukset ja näin niiden analysoiminen oli helpompaa. Nauhoitukset myös säästivät haastatteluihin käytettävää aikaa, koska kirjaamiseen ei tarvinnut siinä tilanteessa käyttää aikaa. Tyttöjä haastatellessa huomasin, että he vastasivat kysymyksiin luontevammin, koska tilanne oli vuorovaikutuksellisempi, kun minun ei tarvinnut keskittyä kirjaamiseen.

Tutkimus toteutettiin lokakuun 2013 ja helmikuun 2014 välisenä aikana. Tyttöjä haastattelin Sievin kunnan nuorisotalo Miitissä ja ryhmän ohjaajia Sievin seurakuntatalolla ja Mari Lankisen kanssa kävimme keskustelun Helsingissä. Voimaneidot -ryhmän jälkeen haastattelin vielä erikseen kerran tytöt yläkoululla.

3 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

Sievissä toteutettiin syksyllä 2012 ensimmäinen Voimaneidot -ryhmä yläkouluikäisille tytöille. Toiminta toteutettiin yhdessä seurakunnan, vapaa-aikatoimen ja koulun kanssa. Ohjaajina toimivat seurakunnan nuorisotyönohjaaja ja vapaa-aikatoimesta Jelppiverkon yksilövalmentaja. Tämä ryhmä, jonka jäseniä opinnäytetyötäni varten haastattelin, oli toinen Sievissä toiminut ryhmä. Ohjaajina toimivat seurakunnan nuorisotyönohjaaja ja kunnan vs. vapaa-aikasihteeri.

Voimaneidot -ryhmän kokosivat yhteistyössä ryhmän ohjaajat, yläkoulun terveydenhoitaja ja kuraattori. Itse olin mukana ensimmäisessä palaverissa kun ryhmän kokoamista suunniteltiin.

3.1 Nuorisotyö Sievin seurakunnassa ja kunnan vapaa-aikatoimessa

Sievissä on perinteisesti tehty paljon seurakunnan ja kunnan yhteistyötä. Kummallakin taholla on näkemys siitä, että yhteistyö kannattaa, koska kohderyhmänä ovat samat nuoret. Kunta on pieni ja voimavarat ja resurssit halutaan yhdistää ja se on luontevaa. Kunnassa on asukkaita noin 5200, joista 0-14 -vuotiaita on noin 27%.

Seurakunnassa toimii yksi nuorisotyönohjaaja, joka vastaa varhaisnuoriso-, nuoriso- ja rippikoulutyöstä. Seurakunnan toimintakertomuksen 2013 (LIITE 3) mukaan nuorisotyön tehtävänä on auttaa nuorta kasvamaan uskossa ja ihmisenä. Nuorelle on tärkeä tarjota kokemuksia onnistumisista ja hyväksytyksi tulemisesta omana itsenään. Nuorten seurakuntayhteyttä lujitetaan ja madalletaan kynnystä lähteä mukaan seurakunnan toimintaan. Tavoitteena on nuorisotyön kautta lisätä nuor-

ten luottamusta Jumalaan ja omaan itseensä niin, että nuoret saisivat positiivisia kokemuksia yhteisöllisyyden ja lähimmäisenrakkauden elämää kantavasta voimasta. Nuorisotyö on tukemassa kotien ja koulujen kasvatustyötä ja osallistuu rovastikunnalliseen toimintaan ja päätöksentekoon.

Nuorisotyönohjaajan pitää aamunavauksia lukiolla ja yläkoululla joka toinen viikko ja jalkautuu lukioon ja yläkouluun tiistaisin ruokavälituntien ajaksi. Sievin selvin – raittiina raitille –ryhmä kokoontui nuorisotyönohjaajan johdolla viime vuonna. Lukiolaisille järjestettiin ryhmäytymispäivät keväällä ja syksyllä. Nuorisotyö osallistui myös viime vuonna ensimmäistä kertaa Ylivieskassa järjestettyyn Toisenlainen Wappu –tapahtumaan ja Maata Näkyvissä -festareille lähdettiin yhdessä Oulaisten seurakunnan kanssa. Ensimmäinen Voimaneidot -ryhmä järjestettiin yhteistyössä koulukuraattorin, kouluterveydenhoitajan, yläkoulun ja vapaa-aikatoimen Jelpiverkon kanssa. Vuoden lopussa järjestettiin Joululeiri, jossa nuoret tuottivat mm. videomateriaalia Sievin seurakunnan facebook -sivulle. (LIITE 3.)

Isoskoulutukseen osallistui viime vuonna 21 nuorta ja isostoiminnassa mukana oli yhteensä 43 nuorta. Isostoiminnan suurin tapahtuma oli rovastikunnallinen isoskoulutustapahtuma Jokigospel, joka järjestettiin Sievissä. Isoskoulutukseen kuului kolme leiriä ja yhdelle niistä kutsuttiin mukaan myös vanhat isokset. Toukokuussa uudet isokset siunattiin tehtäväänsä jumalanpalveluksen yhteydessä ja seurakuntakodilla järjestettiin isosten juhla, johon kutsun saivat myös isosten vanhemmat. Syksyllä isoskoulutettavien tehtäviin kuului suunnitella ja toteuttaa Nuorten messu. (LIITE 3.)

Sievin kunnan vapaa-aikatoimessa työskentelevät nuorisotyössä vapaa-aikasihteeri, vapaa-aikatoiminnanohjaaja ja nuorten aktivointipalvelu Jelpiver-

kon yksilövalmentaja. Tehtäväalue pitää sisällään nuorisotilatoiminnan, leiri- ja retkitoiminnan ja nuorisotapahtumat sekä yhteydenpidon nuoriin ja nuorten kanssa toimiviin henkilöihin ja järjestöihin. Jelppiverkon yksilövalmennus ja etsivä nuorisotyö ovat erityisnuorisotyötä. Muulla raittiustyöllä tuetaan muiden järjestämää ennaltaehkäisevää nuorisotyötä. Toiminnan tavoitteena on tukea nuorten kasvua aikuisuuteen sekä vastuuseen itsestä ja toisista. Toimintoihin luodaan rajat ja pidetään matalan puuttumisen kynnyks, jotta saadaan aikaan turvallinen toimintaympäristö nuorille. Toiminnalla pyritään tukemaan myös kotien kasvatustyötä. (LIITE 4.)

Kunnan nuorisotyötä tehdään pienillä henkilöstöresursseilla, sillä vapaa-aikatoiminnanohjaajan työnkuvasta vapaa-aikatoiminnan resurssit ovat 60 % ja kulttuuritoimen resurssit 40 %. Yhteistyö eri tahojen kanssa onkin ensiarvoisen tärkeää ja sille annetaan arvoa. Vapaa-aikatoimen visiona on, että sieviläiset nuoret tuntevat turvallisuutta kotikunnassaan ja heillä on mielekästä tekemistä, että he voisivat palata opiskelunsa jälkeen Sieviin.

Sieviin saatiin syksyllä 2013 uudet nuorisotilat koulukeskuksen ja monitoimihallin läheisyyteen. Nuorisotilan kävijämäärä on ollut vuonna 2013 keskimäärin 19 nuorta illassa ja Jelppiverkon asiakkaana on ollut 18 nuorta.

3.2 Voimaneidot -ryhmän kokoaminen

Ensimmäinen palaveri Voimaneidot -ryhmästä pidettiin 2.9.2013 Sievin lukiolla. Mukana olivat yläkoulun terveydenhoitaja ja kuraattori, ryhmän ohjaajat, minä sekä minun ohjauksessani työpaikallamme sillä hetkellä työssä oppimisjaksoa suorittamassa ollut lähihoitajaopiskelija. Palaverissa keskusteltiin edellisen syksyn

Voimaneidot -ryhmästä, josta oli saatu hyvät kokemukset ja seuraavaa ryhmää suunniteltiin.

Ryhmä päätettiin koota ja kokoontumispäiväksi määriteltiin torstai ja kellonajaksi klo 15-17.30. Ryhmä kokoontuu nuorisotalo Miitissä. Ryhmän koko olisi noin kahdeksan tyttöä, jotka olisivat seitsemäs- ja kahdeksaluokkalaisia. Ryhmä päätettiin aloittaa 31.10.2013 ja näin viimeinen kerta olisi 23.1.2014 kun ryhmä kokoontuu 10 kertaa.

Kuraattorin tehtäväksi jäi kertoa ryhmästä nuorille alustavaa tietoa ja miettiä yhdessä terveydenhoitajan kanssa ketkä ryhmästä hyötyisivät. Ryhmä päätettiin suunnata kilteille ja hiljaisille tytöille, joiden ajateltiin ryhmästä eniten hyötyvän. Heille olisi tärkeä päästä toimimaan ryhmässä ja saada hyviä kokemuksia sosiaalisista tilanteista. Ryhmässä he oppisivat taitoja, joiden avulla tutustua paremmin itseensä, omiin voimavaroihinsa ja omiin tunteisiinsa. Myös vuorovaikutustaitojen harjoittelu ja positiiviset kokemukset ryhmässä toimimisesta antavat itsetuottamusta.

Ryhmän ohjaajat haastattelivat 8.10.2013 ja 9.10.2013 ne tytöt, joille ryhmää oli ehdotettu. Haastatteluissa oli mukana myös yksi tyttö, joka oli osallistunut edelliseen ryhmään. He kertoivat ryhmän tarkoituksesta ja luonteesta tytöille enemmän ja tytöt päättivät haastattelun jälkeen lähtevätkö ryhmään mukaan.

Ryhmä kokoontui koulupäivän jälkeen nuorisotilalla, joka sijaitsee lähellä koulua. Tytöille tarjottiin välipala heti kokoontumisen alussa ennen varsinaisen ohjelman alkamista. Osalle tytöistä piti järjestää erillinen kyyti ryhmän jälkeen kotiin, koska he olivat koulukuljetuksen piirissä ja linja-autokuljetuksia enää iltaisin ole.

Ryhmän koko oli seitsemän tyttöä, joista neljää haastattelin opinnäytetyötäni varten. Olin esittäytymässä ryhmän ensimmäisessä kokoontumisessa. Kerroin minkälainen opinnäytetyö minulla oli suunnitelmassa tehdä ja kysyin, olisivatko tytöt valmiita siihen, että haastattelisin heitä työtäni varten. Annoin heille mukaan kotiin vietäväksi suostumuslomakkeen (LIITE 1), jossa kerroin opinnäytetyöstä. Tyttö ja huoltaja saivat halutessaan kirjata lomakkeeseen luvan, että tyttö voi olla mukana haastateltavana. Haastateltavien ryhmä muodostui niistä tytöistä, jotka palauttivat seuraavalla kokoontumiskerralla suostumuslomakkeet allekirjoitettuna.

Yksi tärkeä tavoite ryhmän kokoamisessa oli, että saataisiin ryhmä sellaisille hiljaisille tytöille, jotka ovat syrjäytymisvaarassa, mutta eivät vielä syrjäytyneet. Yksin jäämisen kokemusten vastapainoksi haluttiin tarjota turvallista ryhmää, missä voi harjoitella vuorovaikutustaitoja ja saada itseluottamusta. Tärkeä tavoite oli myös tyttöjen mielen hyvinvoinnin vahvistaminen. Hiljaisten tyttöjen sosiaaliset kontaktit koulupäivän aikana ovat hyvin vähäisiä, vaikka heillä saattaa kotona ja vapaaajalla olla kavereita. Ryhmän kokoamisessa tärkeä rooli oli yläkoulun kuraattorilla ja terveydenhoitajalla, koska he tuntevat oppilaat parhaiten. He ovat haastatelleet kaikki oppilaat jo kuudennella luokalla ja haastattelevat heidät vuosittain yläkoulun loppuun saakka. Heidän kokemuksensa on, että hiljaiset tytöt jäävät liian helposti kaikesta sivuun ja näin ovat vaarassa syrjäytyä. Sosiaalisten taitojen karttuessa on mahdollisuus löytää myös ryhmiä, joissa voi käyttää omaa osaamistaan ja hyödyntää omia vahvuuksiaan. Ryhmässä tulisivat kohdatuiksi myös ne tytöt, jotka eivät tule muuten kohdatuiksi.

Yhteistyö nähtiin voimavaraksi ryhmää koottaessa. Kuraattori on ilmaissut olevan tarvetta ryhmille, joihin hän voisi ohjata oppilaita erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa. Tässä tapauksessa seurakunnan ja kunnan nuorisotyö tarjoavat yhden

ryhmän lisää muun viikkotoimintansa lisäksi. Ryhmällä toivottiin olevan vaikutuksia koulun arkeen.

Ryhmän ohjaajat näkivät ryhmän harjoitukset mahdollisuutena tytöille miettiä omia vahvuuksiaan, tunteitaan ja kaikkia tyttöjen elämään liittyviä asioita. He saavat kenties ryhmässä mahdollisuuden huomata, että muutkin kokevat ja tuntevat samanlaisia ajatuksia kuin mitä heillä itselläänkin on. Heidän on mahdollisuus huomata, että on hyväksyttyä ajatella erilaisia asioita ja tuntea monenlaisia tunteita eikä asioiden kanssa tarvitse jäädä yksin. He saavat toisistaan vertaisryhmän tukea ja miettivät asioita, vaikka eivät niistä ohjaajille välttämättä kertoisikaan. On tärkeää, että heissä itsessään lähtee prosessi liikkeelle matkalla omaan minuuteensa.

Seurakunnan nuorisotyössä tässä Voimaneidot -mallissa nähdään mahdollisuus valmiiseen, hyväksi koettuun matalan kynnyksen malliin, jossa myös kristillisyyden tulee esille. Jokaisen ryhmäkokoontumisen alussa sytytetään kynttilä. Se on pieni ele, mutta tärkeä osa myös seurakunnan nuorisotyön toiminnoissa. Voimaneidot -ryhmä on hyvä mahdollisuus kohdata myös näitä tyttöjä, jotka eivät osallistu seurakunnan muuhun nuorisotyön toimintaan ja käyvät rippikoulun muualla kuin omassa seurakunnassa. Samalla joidenkin kohdalla rippikouluun tullessa ainakin nuorisotyönohjaaja on jo entuudestaan tuttu ja se saattaa helpottaa alkutilannetta.

Juuri tällaiseen kohtaan, jossa mietitään ennaltaehkäiseviä tukitoimia syrjäytymisvaarassa oleville nuorille, on Voimaneidot -malli luotu. Samaan kohtaan toivoo Kaarina Määttä myös saatavan eväitä toimittamansa kirjan artikkeleista. Helposti särkyvää -kirjassa tutkijat, käytännön ammattilaiset ja elämän varjopuolen kokee neet itse saavat puheenvuoron. Artikkelit osoittavat, että nuoret tarvitsevat onnistumisen kokemuksia ja arvostusta. Nuoren tie aikuisuuteen ei ole aina selkeä ja

esteetön matka vaan hyvin moniulotteinen tapahtumaketju. Samalla myös vanhemmat tarvitsevat tukea kasvatustyölleen ja jaksamiseensa, koska kodilla on erittäin tärkeä merkitys nuoren kasvun turvaajana. Nuoren ongelmiin on pystyttävä puuttumaan riittävän varhain ja myös moniammatillisen yhteistyön pitää alkaa ajoissa. (Määttä 2007, 9-10.)

4 TYTTÖJEN MINÄKUVA JA ITSETUNTO

Äidit haluavat suojella tyttäriään kielteiseltä minäpuheelta. Mutta äiti on vain yksi tyttären minäkuvaan vaikuttava tekijä. Voidaan kuitenkin sanoa, että sijoittaminen itsetuntoon ja kehoitsetuntoon on paras lahja minkä äiti voi tyttärelleen antaa, ja se on samalla lahja myös hänelle itselleen. (Bulik 2012, 207.)

”Joka kerta kun nainen ohittaa peilin ja arvostelee itseään, jossain häntä katselee tyttö...”
(Gloria Steinem)

Minäkäsitys on suurelta osin peräisin lapsuudesta ja kouluajoilta. Erilaiset osaamiset alueet, kuten koulumenestys ja harrastukset määrittelevät meille miten koemme itsemme. Lisäksi minäkuva muokkaavat muiden sanomiset ja leimat. Meihin piirtyy käsitys itsestämme ja siitä tulee vakiintunut ajattelutapa, vaikka olosuhteet muuttuisivat. (Kinnunen 2013, 121-122.)

Tyttöjen kiltteyttä ja alistuvuutta selitetään usein tyttöjen kasvatuksella. Monesti tytöiltä vaaditaan enemmän kiltteyttä ja toisten huomioon ottamista kuin pojilta. (Reenkola 2008, 15.) On kuitenkin tärkeää opettaa tyttöjä arvioimaan realistisesti omia kykyjään ja opettaa heitä omaksumaan uusia taitoja. Vanhempien tulisi korostaa tyttärilleen, että he ovat omana itsenään vanhemmilleen tärkeitä, eivätkä saavutustensa takia. Näin tytöille kehittyy luja minäkuva, joka auttaa välttämään haitallisia vaikutteita. (Carey 2012, 63-64.) Lapsen seksuaali-identiteetti alkaa vahvistua noin nelivuotiaana ja kummallakin vanhemmalla on omat tehtävänsä tässä kasvutapahtumassa. Tyttö samaistuu äitiinsä, mutta tarvitsee peilikseen isänsä. (Kinnunen 2013, 83.)

Tyttötutkimus yleistyi Suomessa 1980-luvulla. Nykyään tyttötutkimuksissa korostetaan tyttöjen kulttuurien tutkimista itsessään ja tyttöjen välisiä eroja. Tyttökult-

tuurista puhuttaessa yleinen käsite on omahuonekulttuuri, jolla tarkoitetaan yhteiskunnallista ja kulttuurista tilaa, minkä tytöt muodostavat yhdessä toimiessaan. (Ojanen 2010, 123-124.)

Eräs vahvasti nuorten identiteettiä jäsentävä asia nuorten omissa yhteisöissä on kokemus suosittuna olemisesta tai olemattomuudesta. ”Pissiksiksi” kutsuttujen tyttöjen ryhmä on usein hyvin äänekkäs, eloisa ja näkyvä. Esimerkiksi koulumaailmassa äänenkäytön avulla huomion saaminen on usein suosittuna olevan ryhmän määrite. ”Hiirulaistyttö” ei ole samalla tavoin suosiossa kuin katu-uskottava ”pissis”. Suosittuna olemista on vaikea mitata, koska aina ei tiedä koetaanko suosittu henkilö aidosti mukavana vai onko kyseessä arvostuksensekaista pelkoa. (Paumo 2012, 105-106.)

”Kilttinä tyttönä oleminen on monesti vaikeaa. Joskus jopa niin vaikeaa, että elämisestä tulee kokopäivätyötä ja kaikesta katoaa mielekkyys. Elämästä tulee suorittamista ja lopulta yhtä helvettiä. Niin kävi minulle.” (Savukoski 2007, 160)

4.1 Minäkuvan kehitys

Minän kehitystä nimitetään psykologiseksi syntymäksi, koska se kehittyy ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tietoisuus omasta kehosta on minän syntymisen ensimmäinen vaihe. Seuraavassa vaiheessa opimme kielen avulla ilmaisemaan minäkäsityksemme. Seuraavaksi opimme osoittamaan, että tunnemme meille tapahtuneet asiat. Sen jälkeen pystymme näkemään itsemme toisten silmin. Sen jälkeen erilaiset kokemuksemme muokkaavat minäkuvamme kehitystä ja yksilöllinen, eriytynyt minä saavutetaan varhaisaikuisuudessa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 100-101.)

Malleista oppiminen liittyy olennaisesti ihmisen kehitykseen. Myös itsetunnon kehitykseen mallioppimisella on selkeästi yhteys. (Matinlompolo 2007, 106-108.) Itsetunto on osa minäkuvaa eli minuutta, jokaisen kokemusta omasta persoonastaan. Kun kuvataan minuutta, kuvataan ihmisen kokemusta. Minä on ihmisen toimien, päätöksien ja ratkaisujen summa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 97.)

Minä jaetaan kolmeen osaan: yksityiseen minään, sosiaaliseen minään ja ihanneminään. Yksityinen minä kokee, että omat ajatukset, toiveet, unelmat ja pelot ovat henkilökohtaisia. Sosiaalinen minä huomaa kuuluvansa johonkin yhteisöön tai ryhmään. Ihmisellä on monta sosiaalista minää ryhmästä riippuen. Ihanneminään liitetään tavoitteet, mihin ihminen pyrkii. Ihanteet kuuluisivat olla aina hieman korkeammalla kuin mihin miellämme yltävämme. (Keltikangas-Järvinen 1994, 98-99.)

Lea Pyyhtiä käyttää kirjassaan mielenkiintoista sanaa, pieneksimitattu. Pieneksimitattu minuus on rajattua minuutta, joka muistuttaa enemmänkin luonteenpiirrettä. Se ei ole geeniperimän aikaan saamaa vaan ihmisen sisäinen mielenmaisema, joka sävyttää koko elämää. Pieneksimitatun on vaikea vastaanottaa ja kuulla toisten käsityksiä hänestä. Hän pelkää yli kaiken virheitä ja muutokset tuottavat turvattomuutta. (Pyyhtiä 2010, 48-49.)

Omankokoinen ihminen on aktiivinen tahtoja, hän tietää kuka hän on. Omankokoinen vahvistaa sellaisia asioita, jotka tukevat hänen tervettä omanarvontuntoaan eli itsetuntoa. Matka omaan kokoonsa kannattaa, sillä minuutensa kanssa yhtä oleva on läsnä ja pystyy olemaan läsnä myös vuorovaikutustilanteissa toisten kanssa. Omankokoinen pystyy luomaan omaa tulevaisuuttaan, hänellä on toiveita, odotuksia ja unelmia. (Pyyhtiä 2010, 180-181.)

Minäkuva on ihmisen pysyvä käsitys itsestään eivätkä mielialanvaihtelut muuta tätä käsitystä. Itsetunto sen sijaan vaihtelee enemmän, jopa päivittäin tai useasti päivässä ilman, että se katsottaisiin itsetunnon puutteeksi. (Keltikangas-Järvinen 1994, 30.)

Minäkuva on käsitys, joka ihmisellä on itsestään. Minkälaisena hän itseään pitää, miten hän itseään, tavoitteitaan ja arvomaailmaansa kuvaa, kertoo hänen minäkuvaan. Minäkäsityksen positiivisuuden määrästä kertoo itsetunto. Itsetunto on yksi osa persoonallisuutta. Hyvästä itsetunnosta on hyötyä, mutta elämää voi elää myös heikon itsetunnon kanssa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 16.)

Erityisen tärkeä suojautumiskeino haitallista ryhmäpainetta vastaan on vahva ja vakaa minäkuva sekä käsitys omasta taustastaan ja omista saavutuksistaan. Jokaiselle olisi tärkeä löytää joku ”oma juttu”, jonka parissa rentoutua ja olla itsekseen. Jokaisen olisi myös saatava kokea itsensä jollakin tavalla erityiseksi. (Carey 2012, 86-88.)

4.2 Itsetunto voimavarana

Itsetunto liittyy ihmisen toimintaan ja hyvinvointiin. Voidaan sanoa, että hyvä itsetunto on menestyvän ihmisen tuntomerkki. (Keltikangas-Järvinen 1994, 13.) Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, kuvaa itseään korostaen hyviä ominaisuuksiaan ja näkee ne huonoja ominaisuuksiaan tärkeämmiksi. Heikkouksien myöntäminen ei romuta hänen itseluottamustaan vaan hän pyrkii niistä eroon. Hän ymmärtää olevansa tärkeä ilman erityisiä suorituksia eikä hänen arvonsa ole riippuvainen muiden arvostuksesta. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17-18.)

Itsetunto rakentuu ihmisen kokemuksista ympäristöstään ja toisista ihmisistä. Se, miten vanhemmat hoitavat lasta, vaikuttaa lapsuudessa itsetuntoon. Myöhemmässä vaiheessa on tärkeää se, millaisena vanhemmat lasta pitävät. Sen jälkeen kodin lisäksi koulu, kaverit ja harrastukset muokkaavat itsetuntoa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 123.)

Itsetunto on itseluottamusta, mutta hyvään itsetuntoon kuuluu kyky arvostaa toisia ihmisiä. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, kykenee asettamaan yleisistä arvostuksista poikkeaviakin päämääriä rohkeasti. Eikä hänen silloinkaan tarvitse loukata muita. (Keltikangas-Järvinen 1994, 19-20.)

Hyvän itsetunnon omaavat kokevat pystyvänsä vaikuttamaan riittävästi omaan elämäänsä. Itsetunto ja sosiaaliset taidot sekä empatia ovat myös yhteydessä keskenään. Sosiaalisten taitojen oppiminen on helpompaa, jos ihmisellä on hyvä itsetunto. (Keltikangas-Järvinen 1994, 36-37.)

Itsetunto vaikuttaa hyvin paljon siihen millainen elämästämme muodostuu. Hyvän itsetunnon omaava on vapaa käyttämään koko kapasiteettinsa. Ihminen voi pitää itsestään, jos hän on kokenut tulleeensa rakastetuksi. (Kinnunen 2013, 130-131.) Jokainen ihminen on paras yhdessä tehtävässä: olla aito oma itsensä. Oman näköisen elämän eläminen lähtee itsensä hyväksymisestä. (Kinnunen 2013, 177.)

Itsetunnon vahvistuminen on eräs voimaantumisen ilmenemismuoto. Oman voiman tiedostaminen, kanavoiminen ja suuntaaminen ovat oman voiman haltuunottoa. Aggressiiviset tytöt oppivat puolustamaan oikeudenmukaisuutta ja oppivat ymmärtämään heikompaakin osapuolta. Kiltit tytöt uskaltavat ilmaisemaan omaa tahtoa ja tulevat toimijoiksi omassa elämässään. Nuorelle tulee tarjota vaihtoehtoisia toimintatapoja ja aikuisen tukea. Näin nuorelle syntyy oman mielen si-

säinen keskustelu, jossa hän punnitsee erilaisia vaihtoehtoja miten toimia eri tilanteissa. (Lankinen 2011, 12-14.)

Kun nuori kokee omien voimavarojensa vapautumisen tunnetta, tunne lähtee aina nuoresta itsestään ja on yksilöllinen tapahtumasarja ja sitä kutsutaan voimaantumiseksi. Kasvattaja voi rohkaista nuorta oman luovuutensa ja innostumisensa toteuttamiseen, mutta ei voi antaa nuorelle voimaa tai pakottaa nuorta voimaantumaan. Nuori itse tietää myös missä olosuhteissa hänen itsemääräämisensä toteutuu parhaiten ja missä olosuhteissa hänen on paras saada voimaantumisen kokemuksia. (Lankinen 2011, 11-12.)

5 VOIMANEIDOT

Voimaneidot -ryhmätyöskentelyn tarkoituksena on tukea tyttöjen oman voiman haltuunottoa voimavarakeskeisesti ja ennaltaehkäisevästi. Murrosiän yksi haastavista kehitystehtävistä on omaksi itseksi tuleminen ja se on eräs Voimaneidot -ryhmän tavoite. Ryhmässä tutustutaan omiin hyviin ja haastaviin puoliin. Ryhmissä voidaan tukea sekä aggressiivisia että hiljaisia ja syrjäanvetäytyviä tyttöjä. (Lankinen 2011, 9.)

Suomalaisessa kulttuurissa naiseksi kasvava tyttö kokee monenlaisia haasteita. Samaan aikaan pitää olla sekä kiltti että omata vahva tahto. Aggression ilmaisemiseen tarvitaan hyväksyttäviä keinoja, ettei leimaudu hankalaksi. Voimaneidot sai alkunsa Malmilla Lankisen ohjatessa erästä tyttöryhmää. (Lankinen 2011, 6.)

Ryhmään osallistuvan nuoren on itsekin aktivoitettava, että olisi mahdollista ohjata hänen ajattelumallejansa kohti onnistumisia. Tärkeitä kysymyksiä kohti onnistumista ovat: "Miltä minusta tuntuu juuri nyt? Kuka minä olen? ja Mikä tukee parhaiten kasvuani?". Tytöt voivat ryhmässä saada nähdä ja kuulla tulemisen kokemuksia. (Lankinen 2011, 10.)

Ryhmä on hyvä suunnitella, koota ja ohjata työparityöskentelynä. Ryhmä on tarkoitettu toteutettavaksi 13-17 -vuotiaiden tyttöjen kanssa, joita yhdistää joku asia tai tema. Vertaiskokemukset voimaannuttavat ryhmäläisiä. Hyvä koko ryhmälle on 5-8 tyttöä. (Lankinen 2011, 56-57.)

Keskustelin Mari Lankisen kanssa Helsingissä 17.1.2014 Voimaneidot -mallista ja hänen mukaansa Voimaneidot -ryhmää voi suunnata myönteisten tunteiden suuntaan jo ryhmän alussa ryhmäyttämistilanteessa. On hyvä esittää kysymyksiä:

Mitä kivoja tunteita sinulle heräsi tästä? tai Mitä myönteisiä tunteita sinulle nousi tästä tilanteesta? Lankisen mukaan Suomessa on 560 koulutettua Voimaneidot –ryhmän ohjaajaa ja 60 % heistä on joko pitänyt ryhmän tai heillä on ollut suunnitelmassa pitää ryhmä. Vertaisryhmän voima ja se, että tytöt voivat liittyä samoihin tunnekokemuksiin on Voimaneidot –ryhmissä rikkaus.

5.1 Voimaneidot -ryhmäkerrat

Itsetunnon vahvistuminen on yksi voimaantumisen ilmenemismuoto. Tämä tulee esille esimerkiksi ryhmätilanteessa siten, että ihminen ei käytä energiaansa siihen, miten hänen pitäisi tilanteessa olla tai mitä muut hänestä ajattelevat. (Lankinen 2011, 12.) Tyttöille on usein haastavaa ilmaista voiman tunteita, sillä heidän suuttumuksestaan käytetään termejä: kiukutella, tulla hysteeriseksi ja nalkuttaa. Kukaan nyt sellainen haluaisi olla. Kiltin tytön oireyhtymään kuuluu pitää kaikki voiman tunteet omana tietonaan ja välttää konflikteja, ettei vastapuoli tuntisi oloaan epä-mukavaksi. Oman tahdon ilmaiseminen on Voimaneidot -mallin tehtävissä tärkeä teema ja silloin on irrottauduttava kiltteyden roolista. Ryhmässä voi olla myös raju ja ruma, mutta turvallisesti. (Lankinen 2011, 37-38.)

Voimaantumisen prosessi on yksilöllinen, mutta menetelmät, jotka tukevat luovuutta sekä vertaisryhmässä toimimisesta saadut kokemukset edesauttavat voimaantumista. Myös ryhmän toimintatilan virittäminen ryhmää varten sekä kasvattajan oma tietoisuus saavat aikaan voimaantumisen kokemuksen. (Lankinen 2011, 11.)

Voimaneitojen kokoontumiskerrat kestävät kolme tuntia ja jokaiselle kokoontumiskerralle on määritelty tavoitteet ja aikataulu. Jokaisen kokoontumiskerran ohjeistuksessa kerrotaan selkeästi, mihin harjoituksilla pyritään ja mitä materiaaleja kokoontumisissa tarvitaan.

Voimaneidot -ryhmäkertojen aiheet ja tavoitteet (Lankinen 2011, 71-116):

1. Alkuvoimaa: Tavoitteena on tutustua toisiinsa sekä luoda turvallinen ilmapiiiri.
2. Vanha viisas puu: Tavoitteena on tunnistaa ja nimetä voimantunteita sekä oivaltaa oman kehon voima.
3. Sydämellinen verkosto: Tavoitteena on tukea voimavaroja itsetunnon vahvistamisen kautta sekä kartoittaa oma läheisverkosto.
4. Ärjy: Tavoitteena on tunnistaa voimantunteet kehossa ja ilmaista oma taho.
5. Vaikeita tunteita: Tavoitteena on tunnistaa vaikea tunne.
6. Neidon vaakuna: Tavoitteena on ilon ylläpitäminen, itsestä pitäminen sekä pitää ääntä itsestään.
7. Haaveiden leija: Tavoitteena on tehdä haaveet ja toiveet näkyväksi itselle ja toisille.
8. Surujen solmut: Tavoitteena on nähdä voimavarat ja selviytyminen surullisissa hetkissä.
9. Kurkiaura: Tavoitteena on käsitellä harjoituksen avulla ryhmässä ja yksilönä olemista ja ryhmän loppumista.
10. Voimaneitojen juhla: Tavoitteena on koostaa ryhmässä käytyjä asioita ja ryhmän selkeä päätös.

5.2 Tunnepedagogiikan menetelmät

Tunnetaitoja opitaan ja harjoitellaan jo aivan syntymästä alkaen ja niiden vahvistamisen tulisi jatkua koko elämän ajan. Nuorille on tärkeää tunnetaitojen harjoittelussa aikuisen malli, miten osata tunnistaa, sanoittaa ja käsitellä tunteita. Tunteet ovat yksilöllisiä ja tunteen herääminen saa meidät toimimaan tietyllä tavalla. Tunnetaidot vahvistavat nuoren itsetuntemusta ja kun hänellä on välineitä kertoa ajatuksistaan, on nuorella paremmat mahdollisuudet ihmissuhteiden luomiseen ja niiden ylläpitämiseen. (Erkko & Hannukkala 2013, 75.)

Meidän tulisi erottaa ajatukset ja tunteet toisistaan. Tunteita, toisin kuin ajatuksia, ei voi määritellä pieniksi lauseiksi tai mielikuviksi. Tunteiden voimakkuus saattaa vaihdella paljonkin. Tunteet ryhmitellään iloon, suruun, vihaan, hämmennykseen ja pelkoon sekä heikkoihin ja vahvoihin tunteisiin, mutta kaikissa näissä ryhmissä tunteilla on paljon erilaisia piirteitä ja vivahteita. (Bulik 2012, 163.)

Itsetunnon kehittäminen on pitkä prosessi, mutta sen kehittymistä auttaa hyvä tunneäly. Tunneäly koostuu itseluottamuksesta, taidosta ymmärtää omia pelkojaan ja epävarmuuttaan sekä kyvystä kantaa vastuuta teoistaan. Meidän tulisi kannustaa tyttöjä lukemisen, kirjoittamisen ja laskemaan oppimisen lisäksi kehittämään tunneälyään. Näin tyttö oppii tunnistamaan tunteitaan ja oppii hallitsemaan niitä. (Carey 2012, 80.)

Koemme tunteet kehossa ja annamme niille merkityksen mielessä. Ne näkyvät muutoksina ilmeissämme, eleissämme, äänessämme ja kehonasennossamme. Tunteiden kesto ja voimakkuus vaihtelevat sekä se, miten usein ne esiintyvät. Parhaimmillaan saamme tunteista voimaa ja tunnetaitavuus vapauttaa ja lisää meissä energiaa ja vähentää stressiä. Tunteiden hallinta on kykyä kokea tunteita turvallisesti sekä ilmaista, kanavoida ja työstää niitä rakentavasti. (Erkko & Hannukkala 2013, 76-77.)

Nuoren mielialat vaihtelevat ja mieli on täynnä hyvinkin erilaisia ajatuksia ja tunteita. Murrosiässä nuori kasvaa nopeasti ja keho muuttuu aikuisen kaltaiseksi, joka lisää monesti itsensä tarkkailua. Tarkkailu saattaa tuoda tullessaan tunteita, joita nuoren on vaikea sanoittaa. Jos tunteet jäävät sanoittamatta ja ilmaisematta, se voi heijastua nuoressa erilaisina fyysisinä oireina. Varsinkin haastavien tunteiden ilmaiseminen on erittäin tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Suuretkin tunteet menevät aina ohi eivätkä mitkään tunteet jää ikuisesti päälle. (Erkko & Hannukka-la 2013, 79-80.)

Aggression tunteet ovat hyvin haastavia ja kipeitäkin, mutta hyödyllisiä. Erilaisia tunteita tulee ja menee kokoajan. Voimme kiihdyttää, rauhoittaa, kieltää tai kuunnella niitä. Voimakkaatkin tunteet ovat silti vain tunteita eivätkä tekoja. Tunne on osa ihmisen kokemusta, ei koko ihminen eikä koko totuus. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on hyödyllinen taito. Jos emme opi puhumaan tunteista, emme ehkä opi tunnistamaan niitä. (Cacciatore, 16-19.)

Tunteita ei kannata kieltää, koska ne voivat purkautua arvaamattomalla tavalla. Elämän kuuluu tuntua meissä. Voimme hyväksyä kaikki tunteemme ja sitten opetella elämään tunteittemme kanssa. Kontrolloimattomana tunnekuuhu voi johtaa hyvinkin arvaamattomaan reaktioon ja sisällemme patoama tunne saattaa kääntyä itseämme vastaan kun pato murtuu. Saatamme myös paeta tunnekokemuksiamme ja piilottaa ne toimintaa. Pahimman tunnekuohun aikana kannattaa pysähtyä nopeasti, ottaa aikalisä ja rauhoittua tietoisesti. (Cacciatore, 23-25.)

Neurologi ja lastenpsykiatri Daniel Siegel puhuu aivojen alatiestä. Se on aivojen toimintatilan muutos normaalista hälytystilaan, vaikka ihminen ei itse sitä välttämättä edes huomaa. Alatie on hyvin ongelmallinen tila, koska silloin ylätie ei toimi kunnolla. Aivojen ylätiehen kuuluu: moraali, empatia, looginen päättely, pidättyvyys ja harkintakyky. Siksi onkin hyvin tärkeää oppia tunnistamaan merkit, mil-

loin alatielle ollaan menossa ja sen jälkeen oppia ehkäisemään tällöinen tila. (Cacciatore, 30-31.)

Tunteet vaikuttavat motivaatioomme, halukkuuteemme tarttua tehtäviimme sekä yleiseen mielenkiintoomme. Jos järki vaientaa liiaksi tunteen, aito ja rehellinen kohtaaminen vähentyy ja maailmankuva hahmottuu järjen kautta. Silloin asiat nähdään pelkkinä asioina ja asioiden tiedollinen merkitys korostuu. Tunteiden piilottamisesta seuraa kuitenkin tunneväsymys, tietynlainen puutostila. Jaksaminen vähenee hitaasti tai yhtäkkisen muutoksen myötä. (Cacciatore, 80-81.)

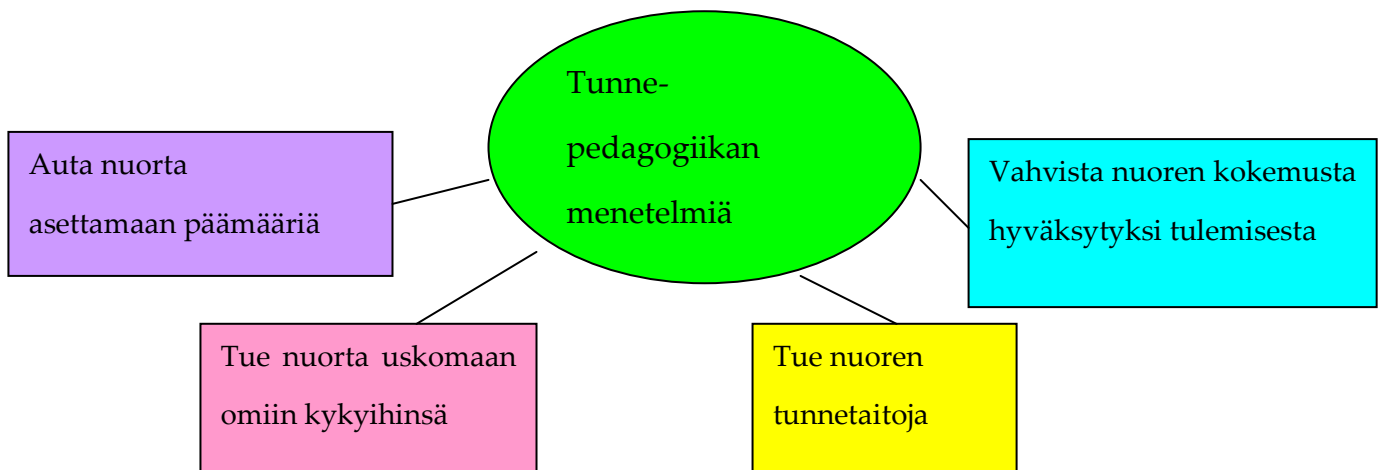
Tunneminä tarvitsee ravintoa, joka syntyy kokemuksesta, että olen rakastettu ja minut hyväksytään. Tarvitsemme kokemuksen, että minua arvostetaan, minut otetaan vastaan, olen arvokas ja saan anteeksi. (Pyyhtiä, 100.) Voimme ottaa käyttöömmme eräänlaisen tunnekameran. Kuvaustilanteesta tallentuu aina vain pieni osa ja kuvan ulkopuolelle jää paljon. Hahmotamme kuvaa silmän, ajatuksien, tuntemuksien, kohteen ja kameran säätöjen avulla. (Pyyhtiä, 122.)

Kun etsii minuuttaan, tulee uskaltaa tarkastella ja osoittaa tunteitaan. Tarkastelemme mennyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuuden haaveita, teemme tunnetyön tutkimusmatkaa tutkien elämänmakuja. Näin järkiminän ja tunneminän vuorovaikutus alkaa, tutustumme tunnekarttaamme ja tapahtumillemme tulee tunnesisältö. (Pyyhtiä, 124-127.)

Tunnekieli on ihmisen ensimmäinen kieleemme. (Pyyhtiä, 156). Murrosiässä nuori kokee voimakkaita tunteita. Siihen mennessä nuoren oppimat mallit ja arvot suojaavat häntä. Haastavat tunteet vaativat nuorelta eteenpäin menoa ja muutoksia luoden kuitenkin samalla uskoa omaan selviytymiseen ja kannustavat irtaantumaan vanhempien turvallisesta valvonnasta. Nuorilla on kyky siirtää tunteensa aikuisiin ja kavereihin. Vastuun ottaminen omista tunteistaan, niiden eläminen itse, on kypsyä. (Cacciatore, 36-38.)

Tunnesanojen harjoittelu ja tunteiden ilmaiseminen ovat tärkeitä tunnetaitoja. Voiman tunteet ja niitä kuvaavat tunnesanat ovat meille välttämättömiä elämisen kannalta. Voimaneidot -materiaalin toiminnalliset harjoitukset tekevät mahdolliseksi myös ilmaisuväylän ilman sanoja. (Lankinen 2011, 19.)

Kun ohjaaja kuuntelee ja ohjaa nuorta voimavarakeskeisesti, nuorella on mahdollisuus nähdä epäonnistumiset väliaikaisina poikkeuksina matkalla aikuiseksi kasvamisesta. Nuoren kannustaminen ja kehuminen ovat kasvattajan tärkein tehtävä tukien nuoren itsetuntoa. (Lankinen 2011, 44.) Seuraavassa kuviossa on neljä tunnepedagogiikan menetelmää tueksi kasvattajille. (KUVIO 1.)



KUVIO 1. Tunnepedagogiikan menetelmiä (mukaillen Lankinen 2011, 46)

5.3 Vertaisryhmän ja ystävyyssuhteiden merkitys tytöille

Ajoittaisilta yksinäisydentunteilta ei voi välttyä kukaan, ne ovat osa ihmisyyttä. Me kuitenkin "ihmistymme" suhteissa toisiin ihmisiin. Yksinäisyys voi olla valittua tai olosuhteiden sanelema pakko. Yksinäisyyden tunteet ovat osa nuoren normaalia kehitystä. Kaikilla lapsilla ja nuorilla ei kuitenkaan ole turvallista kehitysvaihetta itsenäistyessään. Yksinäisyys on eräs nuorten kipeimmistä ongelmista, sillä noin 10-15 prosenttia lapsista ja nuorista tuntee itsensä pitkäaikaisesti, kroonisesti yksinäiseksi. (Uusitalo 2007, 23-24.)

"...Minä haen ystäviä. Mutta mitä tarkoittaa kesytetty? - Se on aivan liian unohdettu käsite, sanoi kettu. - Kesyttää on sama kuin solmia siteitä. - Solmia siteitä? - Aivan niin, kettu sanoi. Nyt sinä et ole minulle vielä muuta kuin aivan samanlainen pieni poika kuin satatuhatta muuta pikku poikaa. Enkä minä tavoitse sinua. Sen enempää kuin sinäkään tarvitset minua. Minä en ole sinulle kuin kettu, samanlainen kuin satatuhatta muuta. Mutta jos sinä kesytät minut, niin me tarvitsemme toinen toisiamme. Sinusta tulee minulle ainoa maailmassa. Ja minusta tulee sinulle ainoa maailmassa. -Alan ymmärtää, sanoi pikku prinssi. On eräs kukka... luulen, että se on kesyttänyt minut... - Saattaa olla, kettu sanoi. Maan päällä sattuu kaikenlaista..." (Antoine de Saint-Exupery)

On tärkeää tukea lapsen ja nuoren itsearvostusta. Itsearvostuksen tukeminen on kuin tiilimuurin rakentaminen, sillä mitä useamman ja paksumman tiilen jaksaa muurata, sen vahvemmaksi muuri tulee. Vanhempien ja muiden kasvattajien kannustus on tärkeää, mutta nuori tarvitsee myös vertaisiltaan positiivista palautetta kehittyäkseen psyykkisesti kestäväksi. (Uusitalo 2007, 36.)

"Ystävät ja heidän kanssaan käymäni keskustelut olivat myös tärkeitä paranemiseni aikana. Vaikka anoreksiani jatkui vuodesta toiseen, ystäväni eivät lannistuneet. He estivät minua eroitumasta yksinäisyyteen. Ystäväni kautta ja heidän takiaan jaksoin elää. Parhaimpien ystä-

vieni kanssa aloin unelmoida terveestä tulevaisuudesta ja miettiä omaa asemaani tässä maailmassa. He hyväksyivät minut sellaisena kuin olen.” (Savukoski 2007, 170)

Omaksi itseksi tuleminen onnistuu turvallisessa ilmapiirissä parhaiten. Omana itsenään olevan ihmisen ajatellaan olevan tyytyväinen ja tyytyväisyys lisää selviytymis- ja suorituskkyä. Turvallisessa ryhmässä turvattomuus voi vähentyä tai poistua kokonaankin. (Aalto 2000, 4.) Ihminen tai ryhmä kokee olonsa turvalliseksi silloin kun tilanne, jossa ollaan, ei synnytä pelkoa, häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta. Turvallisuuden kokemus syntyy luottamuksesta, avoimuudesta, hyväksynnästä ja halukkuudesta yhteistyöhön eli sitoutumisesta ryhmään. (Aalto 2000, 15-16.)

Jokainen tarvitsee lähelleen toista ihmistä ja yhteisöön kuulumisen tuo turvallisuutta ja luottamusta. Nuori tarvitsee ihmissuhteita ja onnistumisen kokemuksia vuorovaikutussuhteissa oppiakseen erilaisia vuorovaikutustaitoja. Erilaiset ryhmätoiminnot, keskustelut ja vastuulliset tehtävät opettavat nuoria osallistumaan ja jakamaan omia mielipiteitään. Nuorilla on erilaisissa ryhmissä mahdollisuus harjoitella neuvottelutaitoja, jämäkkyyttä, näkökulman vaihtamista sekä toisten huomioonottamista ja empatiaa. Turvallisissa ihmissuhteissa on mahdollista käsitellä ristiriitoja ja oppia erilaisia ongelmanratkaisukeinoja. Lähes jokaisella nuorella on tarve kuulua johonkin vertaisryhmään, jossa voi kokea läheisyyttä ja kumppanuutta. Nuori vertailee itseään, ominaisuuksiaan ja ajatuksiaan muihin rakentaen samalla kuvaa itsestään. Nuoret, jotka viettävät aikaa keskenään, muistuttavat yleensä toisiaan. (Erkko & Hannukkala 2013, 95-97.)

6 HEHKU TUNNEPALIKAT

HEHKU tunnepalikat on myönteisen mielialan vahvistamiseen kehitetty menetelmä. Menetelmässä on nimetty kaikki suomen kielessä esiintyvät 48 myönteistä tunnesanaa, joita käyttäen voidaan työstää yksilö- ja ryhmäharjoitteita. Menetelmä on kehitetty positiivisen psykologian ja tunnetaitojen vahvistamisen teorioiden pohjalta. (Lankinen & Lankinen 2013, 4.)

Olin mukana HEHKU tunnepalikat -menetelmäkoulutuksessa Helsingissä 17.1.2014. Kouluttajina toimivat Mari Lankinen ja Marja Kihlström. Koulutuksessa korostettiin turvallisuuden tunnetta työskentelyjä toteutettaessa. Mari Lankinen antoi hyvän esimerkin turvallisuuden tunteesta: ”Kuka istuu takanasi? Silittääkö hän vai nipistääkö? Pystytkö keskittymään ja tekemään rauhassa sen, mitä olit tekemässä?” Lankisen mukaan on myös tärkeä kysyä tilanteiden alussa: Mikä hyvä tunne sinulla on tällä hetkellä? Se ohjaa koko tilannetta positiivisen kautta. Lankisen mukaan positiivisten tunteiden etsiminen ei nollaa mennyttä eikä siellä mahdollisesti olleita negatiivisia kokemuksia. Mutta aina voi miettiä, mikä olisi ollut hyvä tunne kokea silloin kun oli oikein vaikeaa. (HEHKU tunnepalikat -menetelmäkoulutus.)

Koulutuksessa tuotiin esille se, että turvallisuuden tunne ja hyvä tunnelma mahdollistavat työskentelyn. Ryhmätilanteisiin liittyy toisten kuuntelemista, hyvän jakamista, lempein silmin katselua, naurua, oivalluksia, vertaisuutta ja yhdessä kasvamista. Ryhmässä ei esitetä liian henkilökohtaisia kysymyksiä, jotka saattaisivat aiheuttaa nolostumisen tunteita. On tärkeää, että harjoitteisiin voi tulla mukaan omassa tahdissa. (HEHKU tunnepalikat -menetelmäkoulutus.)

6.1 Myönteisen mielialan vahvistaminen

Meidän on mahdollista harjoitella myönteistä ajattelua ja se kannattaa aloittaa myönteistä mielialaa ylläpitävistä tunteista. Harjoittelu kannattaa aloittaa jo lapsuudessa. Myönteisistä tunteista saamme elämäämme sisältöä, iloa ja merkityksellisyyttä ja ne antavat työkaluja tutustua vaikeisiin, kielteisiin ja kuormittaviin tunteisiin. Voidaan sanoa, että myönteiset tunteet tekevät elämästä elämisen arvoista. Tunnetaitojen kehittyminen jatkuu nuoruudessa ja kestää läpi elämän. (Lankinen & Lankinen 2013, 5.)

Nuorten mielenterveyttä voidaan tukea harjoittelemalla nuorten kanssa tunnetaitoja, vahvistamalla tunnetaitoja sekä kehittämällä selviytymistaitoja. Se on osa kasvatustyötä ja nuorisotyö tarjoaa hyviä mahdollisuuksia vahvistaa lasten ja nuorten kasvua, kehitystä ja henkistä hyvinvointia. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan mielenterveys on sekä yksilön hyvinvoinnin että yksilön yhteisössä toimimisen perusta. Nuorisotyössä on ensiarvoisen tärkeää nuoren kohtaaminen, sen tärkeyttä ei voida korostaa tarpeeksi. Ympärillä olevat rakenteet vaikuttavat tietenkin myös yksilön hyvinvointiin. (Erkko & Hannukkala 2013, 12-13.)

Myönteinen mieliala säilyy sitä vakaampana mitä useammin päivän aikana koetaan myönteisiä tunteita. HEHKU tunnepalikat -menetelmässä näkökulma on voimavarakeskeinen ja harjoitukset vahvistavat myönteisten tunteiden tietoisuutta ja tukevat kokemusta, että voimme itse ohjata oman elämännen kulkua. Myönteisen mielialan vahvistaminen ylläpitää ja lisää mielen hyvinvointia lisäten ihmisen sietokykyä, luovuutta, uusia ideoita ja päättelytaitoja. Myönteiset tunteet palauttavat kuormittavista tilanteista ja toimivat puskurina vaikeille tunteille. (Lankinen & Lankinen 2013, 6-8.)

Seuraavat kolme asiaa lisäävät myönteistä mielialaa. (KUVIO 2.)



KUVIO 2. Matkaohjeita myönteiseen mielialaan (mukaillen Lankinen & Lankinen 2013, 8)

6.2 Ryhmä- ja yksilöharjoitteet

HEHKU tunnepalikoita käytettäessä harjoitteet jakautuvat ryhmä- ja yksilöharjoitteisiin, draamoihin, peleihin ja leikkeihin. Myönteisen mielialan vahvistaminen mahdollistuu pitkäjänteisesti harjoitteita käytettäessä. Tunnesanoihin tutustuminen ja niiden haltuunotto mahdollistuu draamaharjoitteissa sekä peleissä ja leikeissä. Niistä on apua ryhmäytymisessä ja ryhmän lämmittelyssä varsinaiseen työskentelyyn. (Lankinen & Lankinen 2013, 9.)

Ryhmätyöskentelyyn soveltuu esimerkiksi harjoitus: Onnen nelikenttä. Harjoitteen tavoitteena on tutustua myönteisiin tunnesanoihin ja havainnollistaa myönteisten tunteiden merkitystä. Hyvää oloa tuovat tunteet jaetaan neljään kenttään: rentoutuminen, luovuus, onnistuminen ja oma kehitys. Purkukysymyksiä käsitellään harjoitteen aikana ja pohditaan esimerkiksi sitä, miten omaksi itseksi kehittyminen liittyy onnellisuuteen. (Lankinen & Lankinen 2013, 17.)

Yksilötyöskentelyyn soveltuu esimerkiksi harjoitus: Hyvä minä. Harjoitteen avulla etsitään omia vahvuuksia ja vahvistetaan taitoja nähdä itsensä myönteisessä va-

lossa. Harjoitteessa etsitään ominaisvahvuutta, joka meillä on ollut jo lapsuudesta saakka. (Lankinen & Lankinen 2013, 30.)

Sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyyn soveltuu harjoitus: Myönteisten tunteiden bongaus. Harjoituksessa on tavoitteena oppia huomaan hyvät ja vahvistavat tunteet ja lisäämään niitä. Tarkoitus on pohtia keinoja, millä myönteisiä tunnekokemuksia oppisi havainnoimaan. (Lankinen & Lankinen 2013, 21-22.)

7 TULOKSET

Olin Voimaneidot –ryhmässä mukana 21.11.2013, neljännellä kokoontumiskerralla, jonka aiheena oli Ärjy. Olin itsekin mukana harjoitteissa, koska toinen ohjaajista ei ollut paikalla. Olen käynyt Voimaneidot –ohjaajakoulutuksen niin mukana oleminen oli siksikin itselleni luontevaa ja tunsin harjoitteet entuudestaan. Ensimmäiset haastattelut toteutin myös tämän kokoontumisen aikana. Haastattelin tytöt yksitellen rauhallisessa tilassa ja nauhoitin haastattelut. Tytöt saivat itse valita missä järjestyksessä tulevat haastatteluun ja valinta sujui hyvin joustavasti. Alustavat kysymykseni tytöille olivat:

- Mitä voimaneidot -sana tuo sinulle mieleen?
- Missä koulussa kävit alakoulun?
- Missä olet hyvä?
- Mitä asioita haluat oppia?
- Kuka ihminen tai ketkä ihmiset ovat sinulle tärkeitä? Miksi?
- Mikä on ollut parasta Voimaneidoissa tähän mennessä?
- Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?
- Milloin sinä tunnet, että sinussa on voimaa?
- Miltä sinusta tuntui kun sinua pyydettiin tähän ryhmään mukaan?
- Valitse näistä kuvista sellainen, josta et pidä.
- Valitse näistä kuvista sellainen, joka saa sinut hymyilemään.

Jokaisesta haastattelusta tuli tietenkin omannäköinen, koska halusin tehdä haastattelutilanteesta mahdollisimman rennon ja luontevan. Riippuen tyttöjen vastuksista, keskustelu eteni jokaisen kanssa omaan suuntaansa, mutta samat kysymykset esitin kuitenkin jokaiselle tytölle.

Kaikki haastattelemani tytöt olivat seitsemännellä luokalla. Kaksi heistä oli käynyt alakoulun kirkonkylän koulussa ja kaksi heistä kahdella eri sivukylän koululla. Yksi tyttö tunsi ryhmään tullessaan joitakin ryhmäläisiä, mutta muut tytöt eivät olleet entuudestaan tuttuja toisilleen. Yksi tytöistä on ainut lapsi sijaisperheessä ja omat sisarukset asuvat muualla sekä äiti ja isä eri paikkakunnilla, yhdellä tytöllä on kaksi pikkuveljeä, yhdellä tytöllä kaksi isoveljeä ja yhdellä tytöllä on viisi veljeä ja seitsemän siskoa.

Tytöt olivat lähteneet avoimin mielin ryhmään mukaan kun heitä oli kysytty. Tyttöjen kommentteja tunteista, mitä oli herännyt kun heille oli ryhmää ehdotettu:

”Tuntui jännältä, että mitä siellä niinku tehään.” (Tyttö 2)

”No ihan mukavalta tuntui, että ainakin lähti niinku ihan mielenkiinnolla mukaan, että minkälaista tää tulee olemaan” (Tyttö 3)

”No, en tiiä, mutta vähän ihmeelliseltä, että minkälainen tää on. Pikkusen jännitti.” (Tyttö 1)

”Mä menin Millalle (kuraattori) niin se vähän selvensi asioita ja mä olin, että okei. Sit kun tuli se haastattelu, että Satu ja Outi (ohjaajat) haastatteli, niin sit mä olin, että voin mä tulla ja niinku innostuin.” (Tyttö 4)

Voimaneitojen ensimmäisellä kokoontumiskerralla keskitytään tutustumiseen ja turvallisen ilmapiirin luomiseen ja silloin ohjaajilla on tärkeä rooli. Voimaneidot -mallin kehittäjän, Mari Lankisen, mukaan nuoren kannustaminen ja kehuminen ovat kasvattajan tärkein tehtävä nuoren itsetuntoa tukien. Ohjaajan rooli on erityisen merkittävä alussa, mutta myös koko ryhmän toimimisen ajan. (Lankinen 2011, 71.)

Tällaiset säännöt tytöt laativat omalle ryhmälleen ensimmäisessä kokoontumisessa:

- Luottamuksellisuus
- Kaikki ovat ajoissa paikalla
- Puhelimet äänettömällä
- Ei saa kiusata
- Ketään ei jätetä ulkopuolelle
- Kuunnellaan muita
- Autetaan toisia
- Siivotaan jäljet
- Pidetään hauskaa!!!

Tytöille tuli seuraavanlaisia asioita mieleen sanasta voimaneidot:

”Mitäköhän mä nyt sanoisin, että jotenkin piristyy.” (Tyttö 1)

*”No ihan eka kun mä sen kuulin, niin mulle tuli mieleen, että se on joku niinku puntteja nostellaan. Mutta sitte ku mä nyt mietin sitä nimee, niin tulee mieleen just nää kaikki ker-
rat, Satu ja Outi (ohjaajat), nää kaikki torstait.” (Tyttö 4)*

”No, ehkä semmonen, että saa lisää voimaa ja osaa niinku tulkita tunteita ja sellasta. (Tyttö 3)

Yksi tytöistä oli huomattavasti hiljaisempi kuin muut ja hänen oli jotenkin vaikea vastata kysymyksiin. Hän oli kuitenkin hyvin positiivinen kommentissaan ja tuli mukaan haastattelutilanteisiin, vaikka ne olivat vapaaehtoisia. Hänen kohdallaan tulee mieleen Kari ja Mari Lankisen HEHKU tunnepalikoiden kantava ajatus, jonka mukaan meidän on mahdollista harjoitella myönteistä ajattelua ja aloittaa se myönteistä mielialaa ylläpitävistä tunteista. Myönteisistä tunteista saamme

elämäämme sisältöä, iloa ja merkityksellisyyttä ja ne antavat samalla työkaluja tutustua vaikeisiin, kielteisiin ja kuormittaviin tunteisiin. On hieno ajatus, että tunnetaitojen kehittyminen kestää läpi elämän. (Lankinen & Lankinen 2013, 5.)

Tyttöjen kokemuksissa heijastuu mielestäni Mielenterveys voimaksi -kirjassa esitetty ajatus siitä, että jokainen tarvitsee lähelleen toista ihmistä ja yhteisöön kuulumisen tuo turvallisuutta ja luottamusta. Nuori tarvitsee ihmissuhteita ja onnistumisen kokemuksia vuorovaikutussuhteissa oppiakseen erilaisia vuorovaikutustaitoja. (Erkko & Hannukkala 2013, 95.) Seuraavaksi muutamia ajatuksia, mitä tytöille oli jäänyt neljän kokoontumisen perusteella mieleen ja mitkä harjoitteet olivat olleet mieliin painuvimpia:

“No on ollut ainakin ihan kiva tutustua muihinkin samankaltaisiin ja sitten nuo harjoitukset on ollu mukavia ainakin tähän asti. Voimapuu-harjoitus on jäänyt parhaiten mieleen. Olin tammi. Se vaan tuntu vähän samanlaiselta niinku vahvoilla on juuret syvemmällä maassa.”
(Tyttö 3)

“Parasta on, että ollaan niinku yhdessä ja tehään kaikkia. Parhaiten on jäänyt mieleen Voimaboksin teko. Mukava oli myös Voimapuu-harjoitus. Olin tammi, no siinä on kauniit lehdet.” (Tyttö 2)

“Parasta on tähän mennessä ollut kaikki. Parhaiten on jäänyt mieleen eläinhahmo-harjoitus ja Voimapuu ja oikeestaan kaikki. Kaikki on tuntunu hyvältä, ettei oo ollu sellaista, että tota mä en halua tehdä.” (Tyttö 4)

Yhdellä tytöistä olivat jääneet parhaiten mieleen kaikki toiminnalliset harjoitukset. Ne ovat olleet hänen mielestään hauskoja. Äskeisessä yhden tytön kommentissa mainittiin eläinhahmo-harjoitus. Siinä harjoitellaan kehonvoimaa eläinhahmon avulla liikkuen tilassa voimaeläimen tavoin, esittäen voimaeläimen ärsyyntymistä, suuttumista ja hermostumista äännellen. Lopussa rauhoitutaan rauhalliseen paikkaan huoneessa ja rauhoitutaan pois eläimen roolista ja otetaan lopuksi oman voimapuun asento. (Lankinen 2011, 87.) Voimapuu-harjoituksessa voimapuu-

asennon tarkoitus on tukea oman voiman haltuunottoa sellaisissa tilanteissa, joissa tuntuu, että kaipaa lisää jäämäkkyyttä ja päättäväisyyttä. Jalat laitetaan tukevasti maahan ja keskitytään hengittämiseen ja näin tullaan tietoisiksi omasta kehosta ja tunteista. (Lankinen 2011, 75.)

Tytöt saivat miettiä, missä he ovat hyviä ja mistä he pitävät. Tässä muutamia tyttöjen ajatuksia:

“Emmä tiää, no ehkä laitetaan ruokaa tai ainaki äitin mielestä. Tykkään kirjoittaa. Yleensä mä kirjoitan joka ilta päiväkirjaa ja sitte mä oon joskus, jos mä oon oikein innostunut niin tehny jotain tarinoitakin. Unelmia on, että saan hyvän työpaikan ja kavereita ja uusia kavereita ja sitte pysyn terveenä.” (Tyttö 4)

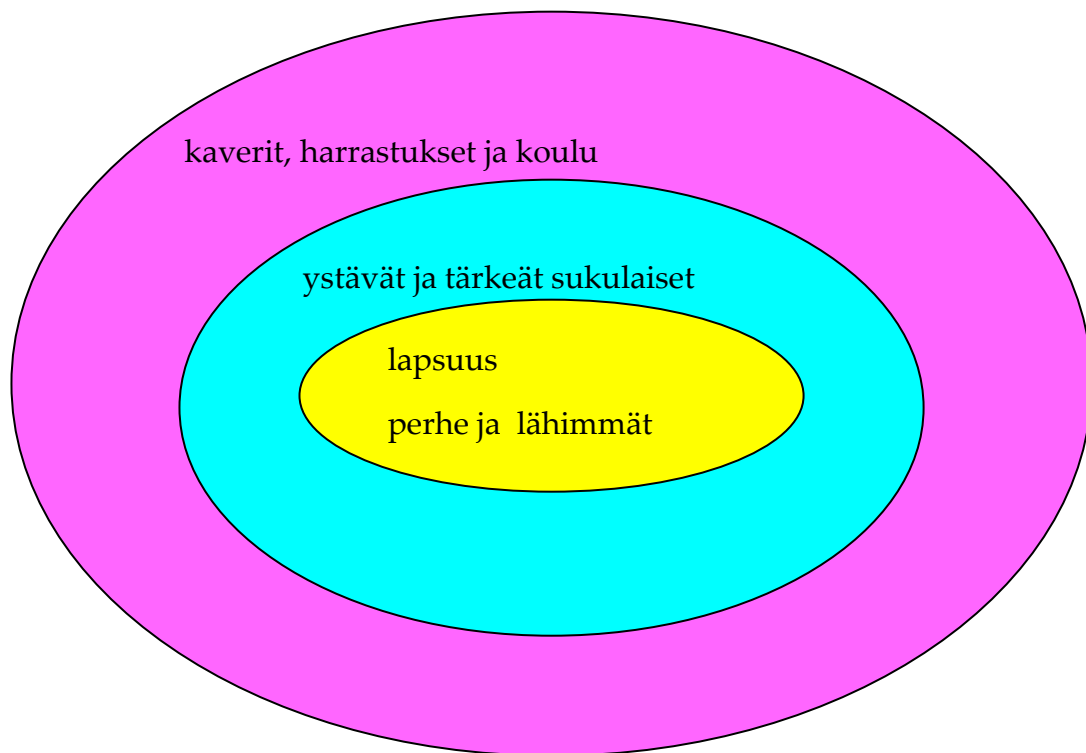
“Minussa on voimaa kun olen iloinen tai semmonen. Mun parhaalla kaverilla on tästä mun sydänkorusta toinen puoli ja se on mun ihastuksen sisko. Me mennään niille Helsinkiin käymään. Sitte, jos mä saan kameran niin voin ottaa kuvia. Tykkään ottaa paljon kuvia, musta on ihana katella niitä. Sä varmaan kans toivot, että mä saan sen kameran.” (Tyttö 1)

“Emmä tiää, no liikunnassa. Tärkeitä mulle on perhe ja serkut. Surulliseksi tulen, jos joku kiusaa.” (Tyttö 2)

“Oon hyvä, no ehkä soittamisessa ja laulamissa ja taideaineet ja sellaset. Unelma olisi, että ois niinku rohke ja itsevarma ja ois vähän enemmän kavereita. Oma perhe ja sitte sukulaiset on tärkeitä. Ne on niinku läheiset, että niitten kanssa on paljon tekemisissä, niille on helppo sanoa kaikki asiat. Musiikki on mulle tosi tärkeitä ja käsityöt on kans aika tärkeitä ja sitte luonto. Tykkään kaikista vuodenaajoista, mutta syksykin on ihan kiva. Silloin voi mennä metsään istumaan ja olla ihan täydessä hiljaisuudessa.” (Tyttö 3)

Kirjassa Pieneksimitattu tuodaan esille miten tärkeää on, että jokaisesta työstä kasvaa omankokoinen niin, että hän pystyy luomaan omaa tulevaisuuttaan, hänellä on toiveita, odotuksia ja unelmia. (Pyyhtiä 2010, 180-181.) Voimaneidot –ryhmän ohjaajat toivoivat, että tytöt täyttäsivät kolmannella kokoontumiskerralla tehtyä Sydämellinen verkosto -harjoitusta vielä myöhemmin elämässään.

Verkoston kartoitetaan niitä ihmisiä, jotka ovat olleet kannustavia ja ovat tukeneet nuorta ja joihin voi turvautua, jos tulee mielipahaa ja joille uskalletaan kertoa vaikeistakin asioista. Harjoituksessa voi kirjata ylös kannustavia sanoja ja lauseita, sillä kirjoittamalla lauseet tulevat enemmän todeksi ja tytöt voivat ottaa ne osaksi itseään. Harjoituksessa pohditaan omaa tärkeiden ihmisten verkostoa lapsuudesta tähän päivään. (Lankinen 2011, 81-83.)



KUVIO 3. Sydämellinen verkosto (mukaiillen Lankinen 2011, LIITE 5)

Samantyyppinen kaavio on myös Mielenterveys voimaksi -kirjassa nimellä Turvaverkko. Siihen merkitään ihmisiä, jotka ovat mukana nuoren elämässä kotona, koulussa sekä harrastuksissa ja vapaa-ajalla. Turvaverkkoon kuuluvat kaikki turvalliset, luotettavat ja tarpeen tullen saatavilla olevat ihmiset nuoren elämässä. Nuori itse on turvaverkon keskellä ja häntä ympäröivälle sisimmälle kehälle kuuluvat ne nuorta lähellä olevat ihmiset, joiden kanssa on helppoa ja turvallista jutella. Seuraavalle kehälle tulevat ihmiset, joiden puoleen voi kääntyä, jos aivan lä-

himmän verkon ihmiset ovat jostakin syystä tavoittamattomissa tai jostakin asiasta on helpompi puhua hieman ulkopuolisemman ihmisen kanssa. Turvaverkko kasvaa ja muuttuu koko elämän ajan. (Erkko & Hannukkala 2013, 124-125.) Joskus myös lemmikki voi olla nuoren paras lohduttaja, niin kuin haastatteleman tyttökkin kertoivat.

Viimeisellä ryhmäkerralla tytöt kokosivat taidenäyttelyn ryhmän aikana tekemistään töistä (KUVAT 1, 2 ja 3). Tytöt tekivät asetelmia innokkaina ja keskittyivät täysin omaan työhönsä, kenelläkään ei ollut tarvetta vilkuilla toisten työskentelyä. Yksi tyttö ei halunnut, että hänen työnsä kuvataan, mutta muiden tyttöjen asetelmat kuvasin. Asetelmaa tehdessään tytöt lukivat ensimmäisellä kerralla korttiin kirjoittamiaan toiveita ja miettivät olivatko ne toteutuneet. Jokaisen tytön kohdalla ainakin joku toiveista oli toteutunut. Jokainen tyttö käytti hieman eri värejä ja erilaisia tapoja kootessaan asetelmaa. Halusin ottaa jokaisen kuvan tähän työhön mukaan, koska ne kuvaavat hyvin mielestäni sitä, että olemme yksilöitä, jokaisen työ on yhtä tärkeä. Samoista elementeistä jokainen kokoaa erilaisen näyttelyn.



KUVA 1 Voimaboksit

Kiersimme tyttöjen kanssa kaikkien asetelmat läpi ja jokainen sai kertoa omasta boksistaan ja tunnelmista boksia tehdessään. Voimaboksissa oli kortti toiveista, kuva omasta voimapuusta, sydämenmuotoiseen paperiin kirjoitetut tyttöä kannustaneet ja tukeneet ihmiset, oma maalaus itselle vaikeasta tunteesta, neidonvaakuna sisältäen tytölle tärkeitä asioita ja omia vahvuuksia, haaveiden leija surujen solmut pyrstönään sekä taiteltu ja koristeltu kurki. Voimaboksi on kuvaus moniulotteisuudesta, joka on jokaisessa naiseksi kasvavassa tytössä. Sieltä löytyvät kauniit ja ikävät asiat, elämäkokemukset ja ystävien tuki. (Lankinen 2011, 115.)



KUVA 2 Voimaboksit

Ohjaajat antoivat jokaiselle tytölle leikkitimantit, jonka tytöt saivat laittaa asetelmaansa. Jokaisen tytön kohdalla tunnelma oli liikuttava, jokainen uskalsi kertoa tunnelmistaan ja muut kuuntelivat. Jokaisen tytön matka oli ollut erilainen, mutta päällimmäinen tunnelma oli tyytyväisyys siitä, että oli lähtenyt mukaan ryhmään. Mielestäni hyvää ryhmähenkeä kuvasi myös se, että ensimmäisessä kokoontumi-

sessä oli hyvin hiljaista ja vain muutaman ujon hymyn saattoi erottaa, mutta viimeisellä kokoontumiskerralla jo naurettiin yhdessä.



KUVA 3 Voimaboksit

Annoin tytöille kokoontumiskertojen loppupuolella muutaman kysymyksen (LIITE 2), johon he saivat vastata kirjallisesti. Työt antoivat arvosanan (4-10) elämälleen sillä hetkellä. Arvosanat olivat 7, 8, 8 ja 9. Tytöt kertoivat mihin asioihin he ovat tällä hetkellä tyytyväisiä:

”Olen iloinen siitä että olen terve, minulla on ystäviä, saan käydä koulua, elän hyvissä olosuhteissa.” (Tyttö 4)

”Kun minulla menee hyvin koulussa. Perheen kanssa on vähän ongelmia kun iskä on ruvennut juomaan mun nähen. Ystävien kanssa minulla ei ole mitään riitaa eikä ongelmaa. On mahtavaa käydä Voimaneidoissa. Siellä tulee aina hyvä mieli, kun lähtee.” (Tyttö 1)

"Olen tyytyväinen siihen, että minulla on koti, perhe, ihanan iso piha kotona, ystäviä, ja kokeissa olen pärjännyt hyvin. Ystäväni joita olen nyt saanut ylä-asteella muutaman ovat iloisia, reippaita, hauskoja, ystävällisiä, mukavia ja kuuntelevat ja ymmärtävät," (Tyttö 3)

"Minä olen tyytyväinen siihen, että minulla on PALJON ystäviä koulussa ja kotona. Olen myös siihen tyytyväinen että minusta pidetään ja minua kannustetaan liikunnassa ja muissa jutuissa. Olen erittäin tyytyväinen, että minulla on isoja ja pieniä siskoja että veljiä." (Tyttö 2)

Kaksi tytöistä halusi muutosta siihen, että menestyisivät koulussa paremmin. Yksi tyttö toivoi, että hänen vanhempansa saisivat työpaikan, että hän voisi muuttaa äidin tai isän luokse. Yhden tytön toiveet liittyivät laajemmin kouluelämään:

"Haluaisin muutosta siihen koulussa kun joudun olemaan jonkin verran yksin koulussa jos kavereitani ei näy missään niin haluaisin muitakin kavereita joiden kanssa voisin olla jos kavereitani ei näy voisin silloin olla toisten kavereiden kanssa." (Tyttö 3)

Kolme tyttöä oli sitä mieltä, että asioista puhumalla he voivat vaikuttaa asioihin, joihin haluavat muutosta. Yksi tyttö oli sitä mieltä, että koulussa menestyisi paremmin, jos tekisi kotitehtävät paremmin ja lukisi paremmin kokeisiin.

Yksi tytöistä ei oikein keksinyt, mihin ongelmallisiin asioihin hän ei pystyisi vaikuttamaan. Kolme tytöistä kertoi seuraavanlaisista asioista, joihin eivät pysty itse vaikuttamaan.

"No kavereitten perheongelmiin. Johonkin toisten riitoihin ja toisten ulkonäköön jos ne eivät ole itse tyytyväisiä siihen." (Tyttö 2)

"Siihen en itse voi vaikuttaa jos luokkakavereiden kanssa ei löydy puheenaihetta. Pitää vain yrittää ystävoystyä samantyyppisten kanssa." (Tyttö 3)

"Äitin ja isän alkavaan työhön. He saavat itse päättää, että meneekö töihin vai jääkö kotia. Toivon, että isä ja äiti menisivät töihin ja voivat elättää toiset omat lapset ja minut!!!!!" (Tyttö 1)

Haastattelin tyttöjä vielä kerran ryhmän kokoontumisten jälkeen koululla 5.2.2014. Kysyin tytöiltä kokemuksia Voimaneidot -ryhmästä. Käytimme HEHKU – tunnepalikoita apuna kun kysyin, minkälaisia positiivisia tunteita tytöt olivat kokeneet ollessaan mukana ryhmässä. Käytimme apuna tunnepalikoitten harjoitusta: Myönteisten tunteiden bongaus (Lankinen & Lankinen 2013, 21). Tytöt nimesivät seuraavat tunteet:

1. Kiinnostunut, iloinen, utelias, onnellinen, tyytyväinen ja luottavainen
2. Iloinen, kiitollinen, huvittunut, utelias, hyväntuulinen, rohkea, ystävällinen ja rento
3. Turvallinen, kiinnostunut, innostunut, ilahtunut, toiveikas ja rauhallinen
4. Ihastunut, rohkea, iloinen, ilahtunut, haaveellinen ja rauhallinen

Kysyin tytöiltä myös minkälaisia tunteita liittyy jännittämiseen ja siihen tilanteeseen kun jännityksestä pääsee yli. Jokaisella tytöllä oli kertoa joitakin tilanteita koulusta, perheestä ja vapaa-ajalta, joissa on päässyt jännityksestä yli. Yksin koulussa välitunnilla oleminen saattaa jännittää, yksin jääminen muutenkin, kokeet koulussa, samoin uuteen ihastukseen liittyvät tunteet tai perheessä olevat ongelmatilanteet, joihin ei ole olemassa valmiita ratkaisumalleja. Tytöt nimesivät seuraavia tunteita liittyen jännittämiseen tai tilanteeseen sen jälkeen, ensimmäisen ja viimeisen tytön kohdalla pelkästään tunne ja tunteet tilanteen jälkeen:

1. Kiitollinen (Tyttö 2)
2. Päätäväinen, rohkea, varma, iloinen ja sisukas - Ylpeä, pitkäjänteinen, rohkea, iloinen ja luottavainen (Tyttö 4)

3. Ystävällinen, onnellinen, iloinen, hyväntuulinen, sisukas, tyytyväinen, toiveikas ja haaveellinen - Luottavainen, sinnikäs, itsenäinen, kiinnostunut, sisukas, toiveikas, päättäväinen, päämäärätietoinen ja utelias (Tyttö 3)
4. Ilahtunut, iloinen, hyväntuulinen ja haltioitunut (Tyttö 1)

Tytöille oli jäänyt parhaiten mieleen kokoontumisista ihan alussa aloitettu voimaboksien teko ja yhteiset säännöt. Voimapuu oli jäänyt jokaiselle mieleen ja yksi tytöistä oli kokeillutkin käyttää voimapuuta jännittävissä tilanteissa ja päässyt sen avulla jännittävän tilanteen yli. Luottamuskaatuminen oli myös jäänyt tytöille mieleen, aluksi jännittävänä, mutta kokemus oli ollut myönteinen kun oli uskaltanut kaatua toisten käsien varaan taaksepäin. Yhdelle tytöistä se oli ollut vaikein harjoitus, koska hän oli ajatellut, ettei uskalla kaatua, jos ette jaksakaan pitää häntä. Hän oli kuitenkin ajatellut, että pitää vaan olla rohkea ja jälkeenpäin olo oli voitonriemuinen.

Monessa kohdassa haastattelua tytöt ottivat esille perheen, koska he kokivat perheen ja vanhemmat tärkeäksi elämässään. Vanhemmat olivat tärkeitä tytöille, jotka asuvat biologisten vanhempiansa kanssa kuten myös tytölle, joka asuu sijaisperheessä.

”...Parasta remontissa oli se, että siinä näki työnsä jäljen. Jossain vaiheessa otin tavakseni pyytää nuorinta tytärtäni Silvaa kanssani saunaan askaroimaan, sahaamaan, nykertämään ja naulaamaan. Silva oli tuolloin seitsemänvuotias. Yllätyksekseni hän lähti mukaan aina kun pyysin. Tyttö kapusi puolivalmiin saunan lauteille, kokosi ympärilleen kasan leppäpaneelin pätkiä, rautasahan terän ja liimapullon. Kun kulloisetkin tarpeet olivat käsillä, hän alkoi jykertää. Sitten huomasin merkillisen asian. Paitsi että askaroi käsillään, Silva lauloi. Melkein aina tuo pieni tyttö lauloi! Tein ilmiöstä yksinkertaisen tulkinnan. Uskon, että laulu kuvasti Silvan onnellisuutta noina ohikiitävinä hetkinä. Hän oli osaansa tyytyväinen, koska hänellä oli mielekästä puuhaa. Omahyväisesti oletin, että lapsen laululle oli toinenkin syy: hän sai omistaa isänsä ehdoitta ja kokonaan...” (Hakala 2009, 79.)

Jokaisella tytöllä tässä ryhmässä, niin kuin uskoakseni kaikilla maailman tyttöillä, on tarve tulla kuulluksi ja kohdatuksi vanhempiensa ja muiden aikuisten keskellä. Nuori tarvitsee jokapäiväistä suhdetta läheisiin aikuisiin, jotka pystyvät jakamaan hänen ilonsa ja surunsa sekä kotona että koulussa. Koska nuoren voi olla vaikea sanoittaa tunteitaan, kohtaamisen on oltava kiireetön ja rauhallinen ja nuoren huoli on otettava vakavasti. (Erkko & Hannukkala 2013, 133.) Ja usein hyvään oloon riittää jo pelkkä aikuisen läsnäolo ja tietoisuus siitä, että kun asiaa tulee, aikuinen on paikalla kuuntelemaan. Aivan kuten tapahtui äskeisessä lainauksessani Isän kasvatustoppi -kirjasta. Hakalan kirjassa kerrotaan hyvin maanläheisesti ja arkisesti vanhempien tärkeydestä lastensa elämässä.

Voimaneidot -ryhmästä voisin nostaa lopuksi yhden tytön sanat loppukeskustelua käydessämme:

”Voisin varmaan suositella tätä ryhmää. Mitäköhän mä kertoisin, mä varmaan kertoisin, että siellä syötiin ja sitten, että siitä oli hyötyä. Ainakin mä sain aika paljon itsevarmuutta. Siellä oli tosi hauskaa ja sitten siellä tehtiin semmosia harjoituksia. Kannatti lähteä....Saanko mä halata sua?” (Tyttö 4)

8 POHDINTA

Olen kiitollinen tästä matkasta, jonka sain kulkea näiden tyttöjen kanssa. Ensimmäisen ja viimeisen tapaamisemme välissä ehdimme vaihtaa monta ajatusta toistemme kanssa. Olin mukana ensimmäisellä kerralla esitellen itseni ja kerroin ajatuksistani tehdä Voimaneidoista opinnäytetyön. Kysyin, haluaisivatko he auttaa minua opinnäytetyön tekemisessä sillä tavalla, että saisin haastatella heitä ja olla ryhmän kokoontumisissa jonkin verran mukana. Mieltäni lämmitti tyttöjen avoimuus, vaikka he olivat ensi kertaa koolla ja minä olin heille entuudestaan vieras ihminen.

Kiitokset ohjaajille ja yläkoulun terveydenhoitajalle ja kuraattorille yhteistyöstä, jonka koen hyvin tärkeäksi nuorten parissa tehtävässä työssä. Moniammatillisuudessa on sellainen voimavara, jota en toivoisi missään uskallettavan jättää käyttämättä. Kiitokset seurakunnalle, että olitte valmiita tilaamaan minulta tämän opinnäytetyön. Toivon, että olen osannut koota tyttöjen ajatuksista sellaisia asioita, joista on teille jatkossa hyötyä kun mietitte seuraavan mahdollisen ryhmän perustamista. Opinnäytetyöni ohjaaja kertoi, että seurakunnan isoskoulutuksessa käytetään Värikästä tunnekarttaa. Toivottavasti opinnäytetyölläni on käyttöä tunnetaitojen käsittelyssä isoskoulutuksessakin.

Kokemukset ryhmän toimimisesta ovat olleet positiiviset. Tyttöjen haastatteluissa kävi ilmi, että torstaipäivistä tuli heille merkityksellisiä Voimaneidot -ryhmän ansiosta. Harjoituksissa jokaisella tytöllä on itsellään vastuu siitä, miten tosissaan hän ottaa harjoituksen. Miten syvälle hän osaa ja uskaltaa ajatuksissaan ja tunteissaan mennä, riippuu varmastikin paljon siitä, miten turvalliseksi hän ryhmän kokee. Neuvoja ja tukea miten olla oma itsensä tytöt ryhmästä ovat saaneet.

Mari Lankinen sanoi keskustellessamme opinnäytetyöstäni ja pohtiessani miten osaan pitäytyä kuulemaan tyttöjen vastaukset ilman liiallista omaa tulkintaani, että aina tällaista tutkimustyötä tehdessä osa on tulkintaa ja oma virhemarginaalinsa on olemassa. Tunteita on vaikea pukea sanoiksi ja ryhmä voi olla joillekin tytöille uuden ihmettelyn paikka kun annetaan tilaa miettiä omaa itseään ja keskittyä omiin tunteisiin.

Pohdin, olivatko kysymykseni ja viimeisen haastattelun menetelmä sellaisia, että tytöt ymmärsivät mitä kysyn ja uskalsivatko he tehdä tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Alussa ajattelin, että haluan tutkia voiko Voimaneidot -ryhmän aikana tapahtua tytöissä voimaantumista. Huomasin kuitenkin, että voin tutkia vain tyttöjen kokemuksia, koska voimaantumisen kokemus on yksilöllinen eikä tyttöjen voiman tasolle ole alussa mitään mahdollisia mittareita. Haastattelujen perusteella ryhmä on antanut tytöille positiivisia vaikutuksia itsetunnossa. Nuoruudesta aikuisuuteen siirryttäessä nuorella on paljon haasteita elämässään ja on tärkeää oppia tuntemaan ja arvostamaan itseään. Haastattelemiini tytöt ovat yläkoulun ensimmäisellä luokalla ja jo kahden vuoden päästä tekemässä valintoja esimerkiksi opiskeluun ja tulevaan ammattiin liittyen. Itsetunnon vahvistamisella on heille tärkeä merkitys.

Saavutin mielestäni työlle asettamani tavoitteet aika hyvin. Keskustelut tyttöjen ja ohjaajien kanssa olivat myös itselleni antoisia. Haastattelujen litterointi vei kovasti aikaa, en ollut ottanut sitä riittävästi huomioon opinnäytetyötäni aloittaessa. Kysymykset olisivat voineet olla vielä selkeämpiä ja ensimmäisen ja viimeisen haastattelun kysymyksissä olisi voinut olla paremmin jokin yhdistävä tekijä, että vastausten vertailu olisi ollut helpompaa. Koin mielenkiintoiseksi teoriaosaa varten hankkimiini kirjoihin tutustumisen. Pyrin valitsemaan toisiaan täydentäviä teoksia.

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. 3.painos. My Generation Oy.

Bulik, C.M. 2012. Nainen peilissä. Ulkonäköpaineet ja itsetunto. Hämeenlinna: Minerva Kustannus Oy.

Cacciatore, R. 2008. Aggression portaat. Helsinki: Opetushallitus.

Carey, T. 2012. Minne pikkutyttöni katosi. Kuinka varjella tyttöjen lapsuutta. Juva: Minerva Kustannus Oy.

De Saint-Exupery, A. 1990. Pikku Prinssi. 14.painos. Porvoo: WSOY, 68.

Erkko, A & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Hakala, J.T. 2009. Isän kasvatusero. Jyväskylä: Gummerus.

Innanen, J. 2011. Ryhmänohjaus estämään nuorten syrjäytymistä. Tampere: Tampereen Ammattiopisto.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Kinnunen, S. 2013. Sovintoon elämän kanssa. Kauniainen: Perussanoma Oy.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet – Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lankinen, M. 2011. Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Tmi Terapeda.

Lankinen, M & Lankinen, K. 2013. HEHKU tunnepalikat. Menetelmä myönteisen mielialan vahvistamiseen.

Matinlompola, U. 2007. Vanhemmuus ei ole ammatti. Teoksessa K. Määttä (Toim.) Helposti särkyvää: nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 104-117.

Määttä, K. 2007. Syrjäytymisuhasta hyvinvointiin. Teoksessa K. Määttä (Toim.) Helposti särkyvää: nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 7-10.

- Ojanen, K. 2010. Tyttötutkimus. Teoksessa T. Saresma, L-M. Rossi & T. Juvonen (Toim.) Käsikirja sukupuoleen. Tampere: Vastapaino, 123-127.
- Ojanen, K., Mulari, H. ja Aaltonen, S. 2011. Entäs tytöt: johdatus tyttötutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Paumo, M. 2012. Paljon puhetta pissiksistä – tyttöys määrittelykysymyksenä. Teoksessa M. Salasuo, J. Poikolainen & P. Komonen (Toim.) Katukulttuuri. Nuorisoesiintymiä 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 124, 83-115..
- Pyöhtiä, L. 2010. Pieneksimitattu. Hämeenlinna: Minerva Kustannus Oy.
- Reenkola, E. 2008. Nainen ja viha. Helsinki: Minerva Kustannus Oy..
- Savukoski, M. 2007. Kaikki alkoi karkkilakosta. Teoksessa K. Määttä (Toim.) Helposti särkyvää: nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 160-173.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.
- Steinem, G. 2012. Miten suojella seuraavaa sukupolvea. Teoksessa Bulik, C.M. Nainen peilissä. Ulkonäköpaineet ja itsetunto. Hämeenlinna: Minerva Kustannus Oy, 207.
- Uusitalo, T. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa K. Määttä (Toim.) Helposti särkyvää: nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 23 -37.



* * HEI TYTTÖRYHMÄLÄINEN JA TYTÖN KOTIVÄKI * *

Olen Merja Järvinen ja opiskelen työn ohessa yhteisöpedagogiksi Centria-ammattikorkeakoulussa Ylivieskassa.

Teen opintoihin liittyen opinnäytetyötä aiheesta Voimaneidot. Tyttöryhmässä käytetään Voimaneidot -materiaaleja. En ole ryhmässä ohjaajana, mutta pyytäisin teiltä lupaa saada haastatella sinua ryhmässä oleva tyttö. Haluaisin kuulla kokemuksia ja tunteita ryhmässä mukana olemisesta ja ryhmässä tehtävistä toiminnoista.

En käytä missään vaiheessa työssäni tyttöjen nimiä. Kirjoitan minkälaisia kokemuksia tytöillä on matkan varrella ryhmässä toimiessaan. Ketään tytöistä ei tunnista opinnäytetyöni tekstistä.

Olen muutaman kerran osan aikaa ryhmän kokoontumisessa mukana. Sovimme yhdessä ryhmän ohjaajien ja tyttöjen kanssa, milloin voin olla mukana.

Ystävällisin terveisin

Merja Järvinen

Annan suostumukseni haastatteluun

ryhmäläinen

ryhmäläisen huoltaja

Elämäni nyt

1. Minkä arvosana annat elämällesi nyt (4-10)?
2. Mihin asioihin olet tyytyväinen elämässäsi tällä hetkellä? Kuvaile kotiasi, perhettäsi, ystäviäsi ja harrastuksiasi tai muita elämääsi liittyviä asioita, joista olet iloinen.
3. Mihin asioihin haluaisti muutosta?
4. Mihin kyseisistä asioista voit itse vaikuttaa jo nyt?
5. Mihin ongelmallisista asioista et voi itse vaikuttaa?

SIEVIN SEURAKUNTA TOIMINTAKERTOMUS 2013

233 Varhaisnuorisotyö

Tehtävä:

Varhaisnuorisotyön tehtäviin kuuluu yhteistyössä kodin ja koulujen kanssa antaa kristillistä opetusta sekä tukea lapsen persoonallista kasvua kohti tasapainoista nuoruutta ja aikuisuutta. Lisäksi varhaisnuorisotyön kautta annetaan lapselle kokemus seurakuntayhteydestä ja luontevasta tavasta toimia jo pienenä seurakunnan jäsenenä. Varhaisnuorisotyö linkittyy koulujen ja järjestöjen kanssa tiiviiseen yhteistyöhön. Toimintamuotoja ovat mm. koulujen aamunavausvuorot, varhaisnuorten leirit ja toimintapäivät, varhaisnuorten kerhotoiminta ja leirikouluihin osallistuminen.

Resurssit:

Varhaisnuorisotyöstä vastaa nuorisotyönohjaaja. Varhaisnuorten kerhoja vetävät vapaaehtoiset kerhonohjaajat. Leirit järjestetään yhteistyössä kunnan vapaa-aikatoimen kanssa. Leireillä työskentelevät nuorisotyönohjaaja, lastenohjaajat sekä kesäharjoittelija yhteistyössä kunnan työntekijöiden kanssa.

Toiminta:

Aamunavauksia pidettiin kuukausittain jokaisella alakoululla yhteistyössä lastenohjaajien ja lähetyssihteerin kanssa. Koululaishartauksia järjestettiin keväällä, syksyllä ja jouluna. Tämän lisäksi koululaiset kutsuttiin kirkkoon piispan vierailun kirkkohetkeen. Kerhotoimintaa järjestettiin yhteistyössä 4H:n kanssa. Kerhoja oli kaksi, jonka lisäksi 4H järjesti kaksi kesäkerhoa Kanttorilan tiloissa. Hiihtolomaviikolla järjestettiin kunnan kanssa toimintapäiviä kolmena päivänä sekä perheiden laskettelureissu Ukko-Hallan. Hiljaisen viikon pääsiäishartaus järjestettiin yhteistyössä lapsityön kanssa. 10-synttäreitä vietettiin Alavieskassa, jossa esiintyi Pietarsaarelainen Sumusade. Kymppisynttäreille osallistui 39 lasta.

Kesällä järjestettiin Puuhapäivät ensimmäisellä lomaviikolla. Leirejä järjestettiin kolme, joista kaksi lopulta yhdistettiin molempien vähäisen osanottajamäärän vuoksi. Elokuussa järjestettiin jälleen yhteistyössä kunnan ja 4H:n kanssa perheiden retki Power Parkiin.

Syksyllä starttasi ensimmäistä kertaa kirjepyhäkoulu. Kirjepyhäkouluun osallistuu 25 lasta.

Kirjepyhäkoulu jatkuu toukokuulle 2014 saakka. Ensimmäistä kertaa järjestettiin myös perhepäivähoitajien startti-ilta, johon osallistuivat kaikki Sievin perhepäivähoitajat. Kaikki esikouluryhmät Lauri Haikolan koululta, Jyringistä, Korhosesta, Järvikylältä ja Leppälästä osallistuivat viiden aistin kirkkoon tutustumishetkiin. Tänä vuonna tarjosimme esikoululaisille myös ruoan. Lasten syysloman leirille osallistui 26 lasta, eli leiri oli täynnä.

235 Rippikoulutyö

Tehtävä:

Rippikoulu on evankelis-luterilaista kasteopetusta. Rippikoulun aikana nuori elää todeksi rippikoulusuunnitelmaa elämä-usko-rukous. Rippikoulun aikana nuorten kanssa pohditaan nuoria mietityttäviä asioita kuten uskoa, suhteita perheeseen, kouluun ja ystäväyhteeseen. Uskoa eletään todeksi koko rippikoulun ajan. Tähän kuuluu omaan seurakuntaan tutustuminen: eri työmuotoihin, työntekijöihin sekä tiloihin ja kokoontumispaikkoihin ja tietysti opetusta kolmiyhteisestä Jumalasta. Lisäksi rippikoulun tehtävänä on opettaa nuorille ihmissuhdetaitoja sekä lähimmäisenrakkautta ja yhteisöllisyyden merkitystä. Nämä auttavat nuorta myös selviytymään yhteiskunnan paineessa. Rippikoulu tukee nuoren identiteetin kehitystä positiiviseen suuntaan. Hyvä kokemus rippikoulusta kannustaa nuorta luontevasti jatkamaan seurakuntayhteyttä myös rippikoulun jälkeen. Rukous ja spiritualiteetti on tärkeä osa rippikoulua, joka opettaa nuoret rukoilemaan ja kääntymään Jumalan puoleen elämän iloissa ja suruissa.

Isoskoulutus on luonnollinen jatko rippikoululle. Isoskoulutettavat ovat tärkeä lenkki leiriläisten ja ohjaajien välillä. Isoskoulutuksen avulla nuori oppii lisää uskosta. Hän saa tarvittavat opit ryhmän vetämiseen sekä oppii lisää itsestään. Isoskoulutus tukee nuoren kasvua ja kehitystä kohti ehjää ja positiivista minäkuvaa.

Resurssit:

Rippikoulutyössä mukana ovat vastaava teologi, nuorisotyönohjaaja, nuorisotyönohjaaja-opiskelija, kanttori, lähetyssihteeri ja diakoni. Rippikoulut järjestetään leirimuotoisina. Isoskoulutuksesta vastaa nuorisotyönohjaaja sekä mahdolliset harjoittelijat. Isoskoulutusleirejä järjestetään koulutuksen aikana kolme, jonka lisäksi on ilta- ja viikonlopputapaamisia.

Toiminta:

Kinkereillä rippikouluun pyrkivät vuonna 1999 syntyneet nuoret.

Sievin seurakunnan rippileirejä järjestettiin kaksi. Osallistujia ensimmäisellä leirillä oli 22 leiriläistä ja seitsemän isosta. Pappina leirillä toimi Anita Leppälä, ohjelma- ja turvallisuusvastaavana nuorisotyönohjaaja Satu Heinonen ja kesätyöntekijänä yhteisöpedagogi-opiskelija Mari Rättyä.

Toiselle leirille osallistui 25 leiriläistä ja kahdeksan isosta. Pappina leirillä toimi Olli Luhtasela, ohjelma- ja turvallisuusvastaavana nuorisotyönohjaaja Satu Heinonen ja kesätyöntekijänä yhteisöpedagogi-opiskelija Mari Rättyä. Lokakuussa rippikoulun aloitti 93 rippikoululaista, joista Sievin seurakunnan leireille ilmoittautui 42.

Isoskoulutukseen osallistui 21 nuorta. Isostoiminnassa mukana oli 43 nuorta. Isostoiminnan suurin tapahtuma oli rovastikunnallinen isoskoulutustapahtuma Jokigospel. Jokigospel järjestettiin Maasydänjärvellä Urjanlinnassa. Osallistujia tapahtumaan tuli mm. Alavieskan, Haapajärven, Haapaveden, Kalajoen, Himangan, Oulaisten, Pyhäjoen ja Ylivieskan seurakunnista. Yhteensä tapahtumassa oli 315 osallistujaa. Tapahtumassa esiintyi Idän Ihmeet. Jokigospel oli samana viikonloppuna piispantarkastuksen kanssa, joten piispa Samuel Salmi osallistui myös Jokigospeltapahtumaan. Isoskoulutukseen kuului kolme leiriä, joista yhdelle kutsuttiin mukaan myös vanhat isokset. Toukokuussa uudet isokset siunattiin tehtävänsä jumalanpalveluksen yhteydessä, jonka jälkeen seurakuntakodilla järjestettiin isosten juhla, johon kutsuttiin myös isosten vanhemmat. Syksyllä isoskoulutettavat suunnittelivat ja toteuttivat Nuorten messun.

236 Nuorisotyö**Tehtävä:**

Nuorisotyön tehtävänä on auttaa nuorta kasvamaan uskossa ja ihmisenä. Nuorelle on tärkeä tarjota kokemuksia onnistumisista ja hyväksytyksi tulemisesta omana itsenään. Nuorten seurakuntayhteyttä lujitetaan ja madalletaan kynnystä lähteä mukaan seurakunnan toimintaan. Tavoitteena on nuorisotyön kautta lisätä nuorten luottamusta Jumalaan ja omaan itseensä niin, että nuoret saisivat positiivisia kokemuksia yhteisöllisyyden ja lä-

himmäisenrakkauden elämää kantavasta voimasta. Nuorisotyö on tukemassa kotien ja koulujen kasvatustyötä ja osallistuu rovastikunnalliseen toimintaan ja päätöksentekoon.

Resurssit:

Nuorisotyöstä vastaa nuorisotyönohjaaja. Tämän lisäksi hänellä on mahdollisuus käyttää vapaaehtoisia sekä harjoittelijoita. Yhteistyö kunnan vapaa-aikatoimen kanssa on aktiivista.

Toiminta:

Aamunavauksia pidettiin lukiolla ja yläkoululla joka toinen viikko kouluaikana. Nuorisotyöntekijä jalkautui lukioon ja yläkouluun tiistaisin ruokavälituntien ajaksi. Keväällä yliopilaskirjoitusten ajaksi ei järjestetty kahvilaa lukiolla nuorisotyönohjaajan sairasloman takia. Sievin selvin – raittiina raitille –ryhmän kokoontumiskertoja harvennettiin ja tulevaisuudessa toimintaa tullaan suuntaamaan enemmän varhaisnuorisotyön alaisuuteen. Lukiolaisille järjestettiin ryhmäytyspäiviä huhti- ja lokakuussa. Nuorisotyö osallistui ensimmäistä kertaa Ylivieskassa järjestettyyn Toisenlainen Wappu –tapahtumaan. Mukana oli neljä nuorta. Maata Näkyvissä –festareille lähdettiin yhdessä Oulaisten seurakunnan kanssa. Sievistä mukana oli 20 nuorta. Voimaneidoissa aloitti 8 nuorta. Voimaneidot järjestetään yhteistyössä koulukuraattorin, kouluterveydenhoitajan, koulu ja Jelppiverkon kanssa. Ryhmän vetämisestä vastaa nuorisotyönohjaaja Satu Heinonen ja kunnan vapaa-aikasihteeri Outi Santavuori. Joululeirille osallistui 14 nuorta. Nuoret tuottivat leirillä mm. videomateriaalia Sievin seurakunnan facebook -sivulle.

TILINPÄÄTÖS 2013 SIEVIN VAPAA-AIKALAUTAKUNTA

Toiminta-ajatus:

Tehtäväalue pitää sisällä nuorisotilatoiminnan, leiri- ja retkitoiminnan ja nuorisotapahtumat, sekä yhteydenpidon nuorten kanssa ja nuorten kanssa toimivien henkilöiden ja järjestöjen kanssa.

Jelppiverkko ja etsivänuorisotyö ovat erityisnuorisotyötä. Muulla raittiustyöllä tuetaan muiden järjestämään ennaltaehkäisevää toimintaa.

Toiminnan tavoitteena on tukea nuorten kasvua aikuisuuteen ja vastuuseen itsestä ja toisista. Toimintoihin luodaan rajat ja pidetään matala puuttumisen kynnyks, jotta saadaan aikaan turvallinen toimintaympäristö nuorille. Toiminnalla pyritään tukemaan vanhempia kasvatus työssä.

Henkilöstö:

Vapaa-aikatoiminnanohjaaja Tiina Takanen (60%)

Kulttuuritoimi: vapaa-aikatoiminnanohjaaja Tiina Takanen (40%)

Visio:

Sieviläiset nuoret tuntevat turvallisuutta ja mielekästä tekemistä, että voivat palata opiskelunsa jälkeen Sieviin.

Hallintokunnan toiminnalliset tavoitteet:

Tavoitteena on tukea nuorten kasvua aikuisuuteen ja vastuuseen itsestä ja toisista.

Toimintoihin luodaan rajat ja pidetään matala puuttumisen kynnyks, jotta saadaan aikaan turvallinen toimintaympäristö nuorille.

Toiminnalla pyritään tukemaan vanhempia kasvatustyössä.

Mittareina:

Nuorisotilan asiakasmäärä/ilta ja Jelppiverkon asiakasmäärä.

Nuorisotilan kävijämäärä/ilta keskimäärin 19 nuorta

Jelppiverkon asiakkaita 18 nuorta

Toimintaympäristöön on tulossa merkittävä parannus, kun saadaan uudet nuorisotilat käyttöön.