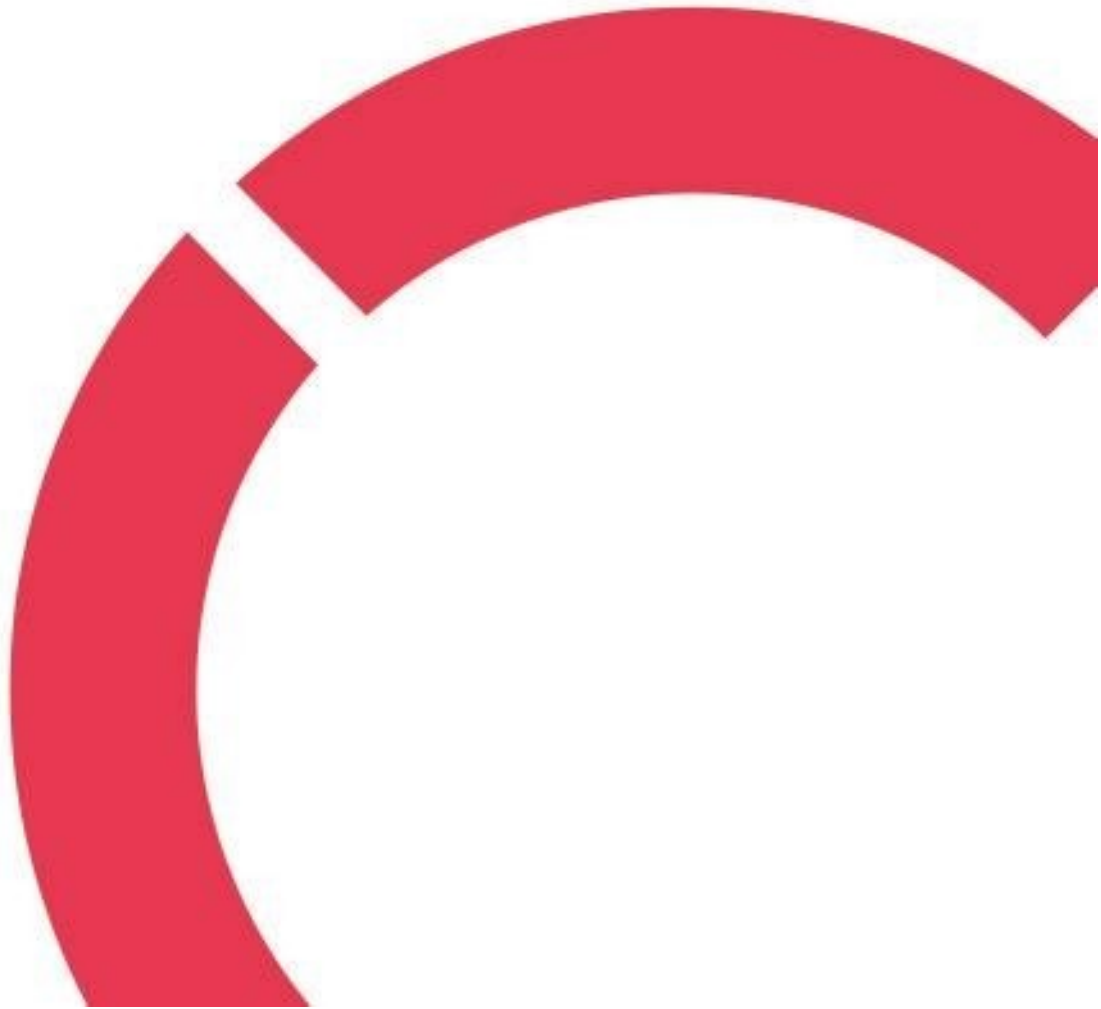


**Pihla-Sofia Immonen**

## **VOIMAVARAT ARJESSA**

**Hyvinvointia tukeva leiri nuorille**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Yhteisöpedagogikoulutus  
Toukokuu 2023**



**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Toukokuu 2023	<b>Tekijä/tekijät</b> Pihla-Sofia Immonen
<b>Koulutus</b> Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö	<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK	
<b>Työn nimi</b> VOIMAVARAT ARJESSA. Hyvinvointia tukeva leiri nuorille		
<b>Työn ohjaaja</b> KT Sari Virkkala	<b>Sivumäärä</b> 46+5	
<b>Työelämäohjaaja</b>		
<p>Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää seurakunnan nuortenleiri 15-vuotta täyttäneille, jonka teemana oli arjenhallinta- ja mielenterveystaitojen tukeminen. Viikonloppuleiri toteutettiin yhteistyössä seurakunnan kanssa huhtikuussa 2023. Seurakunta oli myös opinnäytetyön hankkeistaja. Leirin tavoitteena oli palauttaa osallistujien mieleen arjen pienet rakennuspalikat, joiden avulla omaan fyysiseen ja henkiseen jaksamiseen voi vaikuttaa. Lisäksi tarkoituksena oli tarjota osallistujille rauhallinen ympäristö leirikeskuksessa, joka tarjosi erinomaiset puitteet hetkelliselle pysähtymiselle ja aiheiden käsittelylle.</p> <p>Opinnäytetyöhön kuuluu teoriaosuus sekä toiminnallinen osuus. Teoriaosuudessa käsitellään jaksamisen eri osa-alueita Mielenterveyden käsi –julisteen innoittamana. Joitakin aihealueita käsitellään syvemmin kuin toisia.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli onnistunut kokonaisuus. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden onnistumista kartoitettiin suullisella ja kirjallisella palautteella. Palautteesta nousivat positiivinen leirikokemus ja uuden oppiminen.</p> <p>Leirin materiaali on opinnäytetyön liitteenä ja se on kasvattajien hyödynnettävissä.</p>		
<b>Asiasanat</b> Arjenhallintataidot, Jaksaminen, Leiri, Mielenterveystaidot, Nuori, Nuorisotyö, Seurakunta, Toiminnallisuus, Tunnetaidot		

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> May 2023	<b>Author</b> Pihla-Sofia Immonen
<b>Degree programme</b> Bachelor of Humanities, Community Educator		
<b>Name of thesis</b> RESOURCES IN EVERYDAY LIFE. A camp supporting the well-being of the youth		
<b>Centria supervisor</b> Ed.D Sari Virkkala	<b>Pages</b> 46+5	
<b>Instructor representing commissioning institution or company</b>		
<p>The aim of the thesis was to organize a youth camp on the theme of everyday life skills. The weekend camp was organized in April 2023 in cooperation with a parish. The aim of the camp was to remind the participants of the little building blocks of everyday life that can influence their physical and mental wellbeing. In addition, the aim was to provide participants with a peaceful environment in the camp centre, which provided an excellent setting for discussion and a pause from everyday life.</p> <p>The thesis consists of both theoretical and practical parts. The theoretical section deals with different aspects of resilience, inspired by the Hand of Mental Health poster. Some topics are discussed in greater depth than others.</p> <p>The functional part of the thesis was a successful whole. The success of the functional part of the thesis was assessed by collecting oral and written feedback. In the feedback, most participants brought up a positive camp experience and the learning of new skills.</p> <p>The materials of the camp are attached to the thesis and are available for use by educators.</p>		
<b>Key words</b> Camp, Coping, Emotional skills, Everyday life skills, Functional methods, Mental health skills, Parish, Youth, Youthwork		

TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT .....	2
2.1 Viikonloppuleiri .....	2
2.2 Materiaali .....	3
3 KEHITYS NUORUUDESSA .....	4
3.1 Kognitiivinen kehitys.....	5
3.2 Sosiaalinen kehitys.....	5
3.3 Nuoruuden kehitystehtävät.....	7
4 MIELENTERVEYDEN KÄSI .....	9
4.1 Uni ja lepo .....	11
4.2 Ravinto ja ruokailu.....	13
4.3 Ihmissuhteet ja tunteet .....	16
4.4 Liikkuminen ja kehon kuuntelu .....	18
4.5 Vapaa aika ja luovuus .....	20
4.6 Arvot ja päivittäiset valinnat .....	22
5 SEURAKUNNAN NUORISOTYÖ.....	25
5.1 Työmuodot .....	26
5.1.1 Kokoontuva toiminta .....	27
5.1.2 Tavoittava ja etsivä toiminta .....	27
5.2 Polku.....	29
5.2.1 15 vuotta - Ihme .....	30
5.2.2 16–18 vuotta - Luottamus .....	30
6 KORONAN VAIKUTUKSET NUORTEN ARKEEN.....	32
7 VOIMAVARAVIIKONLOPPU-LEIRI.....	35
7.1 Leirin suunnittelu.....	35
7.2 Leirin toteutus .....	36
7.2.1 Perjantai .....	37
7.2.2 Lauantai .....	38
7.2.3 Sunnuntai .....	40
7.3 Arviointi.....	41
8 POHDINTA .....	43
LÄHTEET.....	44
LIITTEET .....	47

## 1 JOHDANTO

Aihe opinnäytetyölle nousi esiin ensimmäisen kerran moniammatillisessa palaverissa paikallisten toimijoiden kanssa, jossa puheenaiheeksi nousi huoli nuorten arjenhallintataidoista ja jaksamisesta. Aihe on ollut pinnalla jo pitkään, mutta koronan jälkeen nuorten ongelmat ovat tulleet entistä näkyvimmiksi. Pitkät poikkeusolot, jotka vaikuttivat etenkin nuorten sosiaaliin suhteisiin, näkyvät nuorten arjessa ja sitä kautta ovat tuttuja myös nuorten kanssa työskenteleville. Ryhdyin ideoimaan opinnäytetyötä yhdessä työelämäohjaani kanssa ja olimme samaa mieltä siitä, että tämän aiheen käsitteleminen nuorten kanssa olisi tarpeellista.

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustavaksi valikoitui viikonloppuleiri, joka toteutettiin yhteistyössä seurakunnan kanssa leirikeskuksessa 14.-16.4.2023. Leirin kantava teema oli nuorten arjenhallinta- ja mielenterveystaidot. Aiheita käsiteltiin Mielenterveyden käsi -julisteen kategoriaiden mukaan. Mielenterveyden käsi -julisteen toimii keskustelun herättäjänä ja muistuttaa, miten voimme arkisilla valinnoillamme vaikuttaa mielenterveyteemme (Suomen mielenterveys ry).

Osa mielenterveyden käsi -julisteen esiintyvistä kategorioista sisältyvät myös opinnäytetyön teoriaosuuteen, jonka lisäksi opinnäytetyössä käsitellään nuoruutta kokonaisuutena sekä avataan seurakunnan nuorisotyön lähtökohtia. Teoriaosuudessa käsitellään myös koronan vaikutusta nuorten elämään.

## 2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Voimavarat arjessa -opinnäytetyöllä oli kaksi kehittämistehtävää. Toiminnallinen osuus eli seurakunnan kanssa järjestettävä viikonloppuleiri oli toinen kehittämistehtävistä. Toinen kehittämistehtävä oli luoda materiaali, jonka rakensin leirillä käsiteltävien teemojen tueksi. Tavoitteena oli vastata tarpeeseen, joka liittyy nuorten arjenhallintataitojen tukemiseen. Resurssit toiminnan toteuttamiseen sain seurakunnalta.

### 2.1 Viikonloppuleiri

Leirityö on tärkeä seurakunnan nuorisotyön muoto ja jo siksi erinomainen opinnäytetyön toteutuksen kannalta. Leirikeskusympäristö tarjoaa kiireettömän ja luonnonläheisen paikan sekä mahdollisuuden jokapäiväisestä hälinästä irtautumiseen. Leirityöskentely on lisäksi itselleni mieluista ja koen työskentelytavan hedelmälliseksi etenkin opinnäytetyötä ajatellen. Huhtikuu on kiireistä aikaa niin yläasteella kuin toisen asteen oppilaitoksissakin ja leiri osui sopivasti tähän ajankohtaan. Osallistujille pyrittiin tarjoamaan rauhallinen irtiotto arkistressistä, jotta pääsimme pohtimaan hyvän arjen ja jaksamisen rakennuspalasia kiireettömästi, turvallisessa ilmapiirissä. Leirille suunnitellun ohjelman lisäksi osallistujilla oli mahdollisuus viettää vapaa-aikaa haluamallaan tavalla yksin tai yhdessä ryhmän kanssa, ulkoillen tai sisätiloissa. Leirin säännöllinen ruoka- ja vuorokausirytmii tukivat myös käytännössä leirin teema, arjenhallintaa.

Leiritoiminta koskettaa järkeä, tunteita ja ihmisen koko fyysistä olemusta. Leiritoiminta on yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta hyödyntävää, turvallista, tavoitteellista, pedagogisesti mietittyä toimintaa. Siihen sisältyy erilaisia aktiviteetteja ja siinä hyödynnetään erilaisia menetelmiä sekä toteutetaan toimintaa sisällä ja ulkona luonnossa ja muissa ympäristöissä (Kauppila 2021, 284). Leiriä ja sen ohjelmaa suunniteltaessa mietittiin tavoitteita ja sitä, millä

keinoilla ne saavutettaisiin. Tähän liittyen jo suunnitteluvaiheesta lähtien olisi hyvä huomioida erilaisia oppimisympäristöjä ja työskentelytapoja mahdollisimman monipuolisesti.

## **2.2 Materiaali**

Toinen kehittämistehtävä oli luoda materiaali, jonka rakennan leirillä käsiteltävien teemojen tueksi. Materiaali on opinnäytetyön liitteenä. Materiaaleihin on kasattuna arjenhallinnan osa-alueisiin liittyviä tehtäviä ja toimintaideoita. Ne voivat olla toiminnallisia, yksilö -tai ryhmätyöskentelyä tai muuta aiheeseen liittyvää materiaalia kuten oppimateriaaleja tai tehtäviä. Materiaali on suunniteltu yli 15-vuotiaille, mutta se on helposti muokattavissa ikätasolle sopivaksi.

### 3 KEHITYS NUORUUDESSA

Nuoruudella tarkoitetaan usein vaihetta, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin. Lisäksi nuoruuden kehitysvaiheen, 11–25 vuotta, voi jakaa edelleen pienempiin vaiheisiin. Nuoruuden alkaminen on helppo määrittää. Yleisimmin puberteetin alkaminen on merkki lapsuuden loppumisesta ja nuoruuden alkamisesta. Nuorisolaki (1285/2016) määrittelee nuoruuden ikävuoteen 29 asti. Varhaisnuoruus sijoittuu ikävuosiin 11–14, keskinuoruus sijoittuu ikävuosiin 15–18 vuotta ja myöhäisnuoruus alkaen 19-vuotiaana ja päättyen, yksilöstä riippuen, noin 22–25 vuoden iässä. Myöhäisnuoruuden vaihtuminen aikuisuudeksi on vaikea rajata esimerkiksi yksilön ominaisuuksien kehityksen takia. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 72.)

Ihminen on kokonaisuus, johon liittyy fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen osa-alue. Lisäksi jokaisessa nuoruuden vaiheessa on omat isot kriisinsä, joita nuori käsittelee silloisen kehitysvaiheensa aikana. Nuoresta itsestään kumpuavat tavoitteet, tarpeet, haaveet, voimavarat sekä yksilön oma historia. Ympäristöstä tulevat odotukset ja velvollisuudet, sekä erilaiset mahdollisuudet ja tuki. (Aaltonen 2003, 19.)

Koska opinnäytetyöni kohderyhmä oli vähintään 15-vuotiaat eli keskinuoret, avaan alaluvuissa keskinuoruudelle tyypillisiä kehitykseen liittyviä tietoja sekä keskinuoruuden kehitystehtäviä. On tärkeä ymmärtää nuoruutta ja tässä tapauksessa etenkin keskinuoruutta, sillä muun muassa näitä taustatietoja tarvitaan, kun suunnitellaan tietylle ikäryhmälle suunnattua toimintaa. Olen tietoisesti jättänyt seuraavista alaluvuista pois fyysisen kehityksen, sillä fyysiset muutokset eivät ole olennainen osa tämän opinnäytetyön teemoja.



### 3.1 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen kehitys, joka pitää sisällään ajattelun, muistin, havaitsemisen sekä oppimisen ja kielen, on nuoruudessa suurta. Muutoksia tapahtuu niin ympäröivässä maailmassa kuin nuoressa itsessäänkin. Nuoren on vaikea hallita tunteitaan ja siksi on tärkeää, että tunnetaidot eli nuoren kyky havaita, säädellä ja ilmaista tunteitaan ovat hyvällä tasolla. Lisäksi nuoren tunneäly ja täten myös sosiaaliset taidot kehittyvät. Ajankohtaista on myös uuden tiedon kritisointi ja sen kyseenalaistaminen. Nuorta tulee kannustaa tässä, sillä se kehittää ongelmanratkaisukykyä ja itsenäinen ajattelu kehittyy. Lisäksi maailmassa, jossa uutta tietoa on jatkuvasti saatavilla, on kriittinen ajattelu toivottavaa. Varhais- ja keskinuoruudessa muiden, kuten ystäväpiirin ja läheisten mielipiteillä on paljon painoarvoa. (Aaltonen 2003, 59–64.) Nuorella on suuri tarve kuulua johonkin.

Numeraalisen, muistin ja kielellisen älykkyyden mittarit ovat nuoruudessa usein koulussa järjestettävät kokeet. Niiden arvosanoista pystytään seuraamaan nuoren kehitystä edellä mainittuihin aiheisiin liittyen. On kuitenkin tärkeää, että nuoren vahvuuksia muillakin sarjoilla tunnustetaan. Jotkut ovat liikunnallisesti lahjakkaita, jotkut ovat taiteellisia ja jotkut taas sosiaalisesti taitavia. Kaikki nämä taidot vaativat älykkyyttä. (Aaltonen 2003, 65.) Tästä voidaan tehdä sellainen päätelmä, että kouluarvosanat eivät yksinään kerro yksilön älykkyydestä koko totuutta. Lisäksi keski- tai myöhäisnuoret viettävät suuren osan elämästään koulussa; peruskoulun viimeisillä luokilla tai toisella asteella. Koulun rooli nuoren oppimisen kannalta on suuri, mutta harvoissa kouluissa tuetaan nuoren henkilökohtaisen oppimistavan mukaista opiskelua.

### 3.2 Sosiaalinen kehitys

Jo varhaisilla ihmissuhteilla on suuri rooli yksilön sosiaalisessa kehityksessä. Lapsena opittuja sosiaalisia taitoja ovat omatunto, moraalit, perusarvot sekä muiden kanssa toimeen

tuleminen. Sosiaalisen kehityksen haasteita keskinuoruudessa ovat esimerkiksi parisuhdetaidot sekä omista vanhemmista irtautuminen. (Aaltonen 2003, 85.)

Selkeimmin sosiaalisen kehityksen huomaa yksilön sosiaalisessa käyttäytymisessä. Ihmisillä on odotuksia liittyen sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja toisiin ihmisiin. Nämä odotukset helpottavat ihmisten välistä vuorovaikutusta, sillä suurin osa ihmisistä toimii tarkoituksenmukaisella tai ennustettavalla tavalla etenkin sosiaalisissa tilanteissa. Tällaiset odotukset muodostuvat yksilön aiemmista kokemuksista, sosiaalisista sekä kulttuurillisista normeista, muualta saaduista tiedoista sekä erilaisista sosiaalisista rooleista. (Aaltonen 2003, 86–87.)

Kaikki ryhmät muodostavat sen jäsenille tyypillisiä käyttäytymistapoja ja -malleja sekä rooleja, joihin liittyy erilaisia odotuksia. Näitä odotuksia kutsutaan sosiaalisiksi normeiksi. Nämä normit määrittelevät sen, miten ryhmän jäsenten odotetaan käyttäytyvän. Käyttäytymisen lisäksi sosiaaliset normit määrittelevät usein myös sen, miten ryhmän jäsenen tulisi tuntea tai ajatella. Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa suuresti nuorelle kehittyviin persoonallisiin normeihin ja siihen, miten nuori käyttäytyy sosiaalisesti. Yleensä käyttäytymisnormit sisäistänyt nuori toimii näiden normien mukaan myös ollessaan ilman valvontaa. (Aaltonen 2003, 87.)

Nuori voi kokea paineita toimia ryhmän normien mukaan tai hän voi myös kokea painetta erottua joukosta esimerkiksi pukeutumistyyllillä. Tällaiset paineet liittyen sosiaaliseen käyttäytymiseen voivat käydä niin koviksi, että ne rajoittavat nuoren käyttäytymistä. (Aaltonen 2003, 87.) Nuorilla on usein suuri tarve tulla hyväksytyksi ja kuulua johonkin ryhmään.

Perheelläkin on suuri rooli sosiaalisten taitojen kehityksessä, sillä myös perhetilanteet mahdollistavat erilaisia oppimisprosesseja. Koti antaa mahdollisuuden harjoitella käytöstapoja ja kommunikaatiotaitoja turvallisessa ympäristössä. Lisäksi perheessä opitaan ottamaan vastuuta sekä huolehtimaan muista. Lisäksi muiden kanssa toimeen tuleminen ja avoin kommunikointi ovat tärkeitä taitoja, jotka harjaantuvat perheenjäsenenä ollessa. (Aaltonen 2003,

101.) Nuoret kertovat oppivansa kotoaan myös elämää yleensä: luottamusta elämään, käyttäytymisen malleja ja yhteiskunnan arvoja. Perhe koetaan elämän alkumalliksi, jossa opitaan elämänviisauksia, rakennetaan maailmankatsomusta ja saadaan mahdollisuus oppia olemaan oma itsensä (Aaltonen 2003, 102).

Myös ystävyysuhteilla on suuri rooli nuoren persoonallisuuden ja identiteetin muodostumisessa. Nuoret käsittelevät ystäviensä kanssa monia kasvuun liittyviä kysymyksiä ja ystävyys tarjoaa toveruuden, hyväksytyksi tulemisen, kiintymisen sekä yhteenkuuluvuuden tunteita. Nuorten ystävyteen kuuluu vastavuoroisuus, luottamus sekä toisesta välittäminen ja toisen kunnioittaminen. Nämä asiat antavat suhteen molemmille osapuolille varmuutta ja tukea. Ystävykset tuntevat itsensä varmemmiksi toistensa seurassa ja ystävä kannustaa kokeilemaan jopa sellaisia asioita, joita ei yksin uskaltaisi tehdä. Ystävyysuhteet ja ikätoverien seura on tärkeää, etenkin yksilön sosiaalisen kehityksen kannalta, sillä ne toimivat vertailukohteena nuorelle itselleen. Ikätoverien ja vertaisten seura auttaa yksilöä myös ymmärtämään sosiaalisia normeja eli sitä, miten hänen odotetaan käyttäytyvän. Ikätoverien hyväksyntä on tärkeää myös nuoren itsetunnon kannalta. (Aaltonen 2003, 93–94.) Hyvän ystävyysuhteen puuttuminen voi siis vaikuttaa negatiivisesti niin itsetuntoon kuin myös nuoren sosiaaliseen kehitykseen.

### **3.3 Nuoruuden kehitystehtävät**

Nuoruuden kehitysvaiheessa on useampia kehitystehtäviä eli kehitykseen kuuluvia tavoitteita. Kehitystehtävät liittyvät yleensä fyysiseen kehitykseen ja nuoren omaan kehoon sekä yhteiskunnan normeihin kasvamiseen ja itsenäistymiseen. Osa kehitystehtävistä käsittelee nuoren psyykkistä ja henkistä kehitystä sekä sukupuoleen ja seksuaalisuuteen liittyviä seikkoja. Nuori siis kasvaa hiljalleen omaksi itsekseen eli kehittää identiteettinsä.

Nuoren kehitykseen ja kasvuun vaikuttaa moni asia. Kypsymisen taustalla ovat perimä eli biologiset tekijät, nuoren oma aktiivisuus sekä erilaiset ympäristöt, kuten psyykinen, fyysinen ja kulttuurinen ympäristö. Perimä vaikuttaa esimerkiksi nuoren vahvuuksiin, kuten älyllisiin tai luoviin ominaisuuksiin. Nuoren omalla aktiivisuudella tarkoitetaan nuoren aloitteellisuutta omien tavoitteiden asettamisessa tai tulevaisuuden suunnittelussa. Kehitystehtävä tai -haaste tarkoittaa sellaisia tavoitteita, jotka asettavat nuori, nuoren lähipiiri sekä yhteiskunta. Tulee huomioida, että kehitystehtävien luetteleminen on hyvin suppeaa ja yksipuolista. (Aaltonen 2003, 14–15). Jokainen yksilö asettaa tavoitteita oman näköiseensä elämään tietoisesti ja tiedostamattaan.

Nuoruuden suurin kehitystehtävä on identiteetin muodostuminen. Siinä esitetään tärkeinä seikkoina kolme asiaa: eheytymistä kokonaisuudeksi sekä jäsentymistä aikaan ja ympäristöön. Käytännössä tällä tarkoitetaan sitä, että nuori kokee olevansa sama ihminen huolimatta rooleistaan tai muiden havainnoista. Ympäristöön jäsentyminen tarkoittaa kulttuurin, historian ja asuinympäristön tuntemista, kun jäsentyminen aikaan tarkoittaa menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden tunnistamista jatkumona. Jos nuori ei onnistu tässä kehitystehtävässä eli identiteetin muodostamisessa, hän kokee rooliensa hajautuvan. Tällöin nuori saattaa esimerkiksi kiistää yksilöllisyytensä tai pitäytyä täysin vain yhdessä roolissa (Nurmiranta ym. 2009, 77.) On myös mahdollista, että nuoruuden kehitysvaiheelle tyypillisiä haasteita joutuu käsittelemään aikuisiällä, jos siinä ei ole onnistunut nuoruudessa.

Nuorisotyönohjaajan eettisissä ohjeissa mainitaan myös nuoren identiteetin rakentamisen tukeminen:

Olemme lapsille ja nuorille turvallisia, vastuullisia aikuisia ja esikuvia: tuemme lasten ja nuorten oman identiteetin löytämistä ja hengellistä kasvua (Kasvatuksen ja nuorisotyön asiantuntijat KNT ry).

## 4 MIELENTERVEYDEN KÄSI

Hyvinvointia ja mielenterveyttä voidaan vahvistaa huolehtimalla säännöllisen arjen tukipila-reista, jotka ovat kuvattuna mielenterveyden käteen. (Mieli ry 2018b.) Arjessa tehdään jatku-vasti valintoja, jotka vaikuttavat jaksamiseen ja mielenterveyteen. Kokonaisvaltainen hyvin-vointi vaatii säännöllisyyttä; päivän rytmiä ja erilaisia rutiineja. Tasapainoista elämää ja hy-vinvointia voi ylläpitää esimerkiksi syömällä säännöllisesti, nukkumalla riittävästi ja harras-tamalla arkiliikuntaa. Lisäksi mielekäs tekeminen ja harrastukset tukevat mielen hyvinvoin-tia. Mielenterveys on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Mielenterveyden vaihtelu kuuluu elämään, mutta olennaisinta on sen suojaavat tekijät; mil-laisia mielenterveyttä vahvistavia ja suojaavia tekijöitä yksilöllä on arjessaan. Mielen tasapai-noa ja terveyttä ylläpitäviä voimavaroja kulutetaan jatkuvasti ja siksi on tärkeää muistaa myös vahvistaa niitä. Mitä enemmän yksilöllä on mielen hyvinvointia suojaavia tekijöitä elä-mässään, sitä paremmat todennäköisyydet hänellä on selviytyä vastoinkäymisistä. Lisäksi mielen sairastumisen riski jopa korkean kuormituksen alla pienenee. Erilaiset riskitekijät eli kuormittavuutta lisäävät tekijät heikentävät yksilön hyvinvointia ja toimintakykyä. Riskiteki-jöiden määrä on suoraan vaikutuksessa mielen hyvinvointiin ja ne lisäävät sairastumisen mahdollisuutta. (Erkko & Hannukkala 2015, 28–31.)

Mielenterveystaidot kehittyvät kuin huomaamatta arjessa. Päivän aikana on monia kohtaa-misia niin koulussa, kotona kuin vapaa-ajallakin. Toimiva arki on siis perusta nuoren koko-naisvaltaiselle hyvinvoinnille ja pienillä arjen valinnoilla on suuri vaikutus mielialaan ja jak-samiseen. Nuoren arjessa on paljon asioita, joista hän saa mielihyvää eli asioita, jotka vahvis-tavat hänen voimavarojaan. Arjessa on myös paljon asioita, jotka kuormittavat nuorta eli ku-luttavat voimavaroja. Aikuinen voi keskustella nuoren kanssa arjen valinnoista ja niiden vai-kutuksesta nuoren jaksamiseen. Mitkä asiat kuormittavat nuorta arjessa ja mitkä arkiset asiat tuovat nuorelle iloa? (Vahvistamo 2019, 5.)

Resilienssi on olennainen osa ihmisen mielenterveyttä. Se on näkymätön, mutta jatkuvasti läsnä. Se tarkoittaa yksilön joustavuutta ja psyykkistä selviytymiskykyä. Jos resilienssi on hyvä, ihminen pärjää arjen haasteista ja vastoinkäymisistä huolimatta. Ihmistä voi sattua, hän voi lamaantua ja ahdistua vaikeista asioista, vaikka resilienssi olisikin hyvä. Resilienssi on sitä, että tunnistaa omat voimavaransa ja hyödyntää niitä. Se tarkoittaa sitä, että vastoinkäymisistä selviää. Resilienssiä on mahdollista opetella vahvistamaan. (Mieli ry, a.)

Lisäksi mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyy sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Sisäiset tekijät kumpuavat ihmisen sisältä, joten ne ovat esimerkiksi erilaisia yksilön ominaisuuksia, tunteita tai ajatuksia. Ulkoiset tekijät vaikuttavat yksilön elämään ulkoa päin eli ne voivat olla esimerkiksi kulttuuriin tai yhteiskuntaan liittyviä. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat itsensä arvostaminen, itsensä toteuttaminen, tunnetaidot, fyysisestä terveydestä huolehtiminen ja kyky ratkaista ristiriitoja ja ongelmia. Lisäksi perimä ja varhaiset ihmissuhteet liittyvät mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin. Sisäisiä riskitekijöitä ovat huono itsetunto, huonot suhteet läheisiin ihmisiin, huonomuuden ja avuttomuuden tunne sekä eristäytyneisyys. (Erkko & Hannukkala 2015, 32.)

Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat lähipiiri ja turvaverkko, opiskelu, turvallinen kasvuympäristö ja kyky hakeutua avun piiriin tarvittaessa. Ulkoisia riskitekijöitä ovat menetykset ja erot, kiusaaminen ja väkivalta, päihteiden käyttö ja syrjäytyminen sekä erilaiset psyykkiset häiriöt tai huono kasvuympäristö. (Erkko ja Hannukkala 2015, 32.) Ihminen kestää elämän vastoinkäymisiä varmemmin, jos mielenterveyttä suojaavia tekijöitä vahvistetaan aktiivisesti.

Nuorisotyössä ylläpidetään ja tuetaan nuoren mielenterveyden suojatekijöitä ja annetaan nuorelle mahdollisuus tulla hyväksytyksi. Lisäksi nuori voi löytää vertaistukea. Nuoren kanssa olisi hyvä pysähtyä pohtimaan arjen valintojen vaikutuksesta mielenterveyteen ja jaksamiseen. Mitkä asiat tuovat iloa ja jaksamista arkeen, mitkä taas kuormittavat tai jopa ahdistavat? Nuoren kanssa voi myös miettiä, mitkä asiat ovat hänelle tärkeitä tai merkityksellisiä, sillä ihminen, joka on tietoinen omista arvoistaan, kykenee todennäköisemmin tekemään

hyvinvointiaan lisääviä valintoja (Erkko ja Hannukkala 2015, 33). Nuorisotyössä on mahdollisuus myös tarjota nuorille paikka, jossa he voivat halutessaan vain oleskella ilman paineita tai heihin kohdistuvia odotuksia.

#### 4.1 Uni ja lepo

Vuonna 2021 perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyvistä tytöistä 43 prosenttia ja pojista 37 prosenttia nukkui arkisin alle kahdeksan tuntia yössä. Lukion opiskelijoista 48 prosenttia ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 53 prosenttia kertoi nukkuvansa arkisin alle kahdeksan tuntia yössä. Ammatillisissa oppilaitoksessa pojat (56 %) nukkuivat arkisin tyttöjä (49 %) yleisemmin alle kahdeksan tuntia. (Kouluterveyskysely 2021, 4.)

Nuori tarvitsee unta noin 8–10 tuntia yössä. Nuoren unen tarve on suurempi kuin aikuisen, sillä nuori vielä kehittyy monilla osa-alueilla. Unen määrän tarve voi lisääntyä esimerkiksi liikunnan harrastamisen ja fyysisen rasituksen jälkeen. Myös henkinen rasitus, kuten koeviikkoon valmistautuminen opiskelemalla ahkerasti voi lisätä unen tarvetta. (Terve koululainen.) Syy tälle on se, että unen voidaan sanoa ikään kuin puhdistavan aivomme. Unen aikana selkäydinneste huuhtelee soluvälitiloja sekä kuljettaa valvomisen aikana kerääntyneitä kuona-aineita pois kehosta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019). Myös valveaikaan tapahtuva rentoutuminen ja virkistäytyminen on tärkeää ja ne ovat keinoja ehkäistä stressiä.

Säännöllinen unirytmisi on merkki siitä, että saat tarpeeksi unta. Ihanteellisen vuorokausirytmisi merkki on se, että aamulla on helppo herätä ja illalla myös nukahtaminen on helppoa. Olisi tärkeää, että unirytmisi pysyisi mahdollisimman samanlaisena myös viikonloppuisin. Säännöllinen unirytmisi, riittävä unen määrä sekä unen laatu ja lepo ovat avainasemassa mielen hyvinvoinnin kannalta. (Erkko ja Hannukkala 2015, 33.) Vuoden 2015 nuorisobarometristä käy ilmi, että nukkumaanmeno- ja heräämisajat vaihtelevat arjen ja viikonlopun välillä

alle 20-vuotiailla nuorilla. He nimittäin menevät arkipäivisin muita aikaisemmin nukkumaan, mutta viikonloppuisin valvovat keskimääräisesti pidempään kuin muut ikäryhmät. (Nuorisotutkimusseura 2015, 35.)

Älylaitteet ja sosiaalinen media ovat keskeisessä roolissa nuorten elämässä. Turun yliopiston Opintokamu-kouluhyvinvointiohjelman kerätyissä vastauksissa käy ilmi, että 96 % toisen asteen opiskelijoista käyttää älylaitteita juuri ennen nukahtamista. Kyselyyn oli vastannut yli 3000 opiskelijaa. Älylaitteen näytön valo voi vaikuttaa negatiivisesti nukahtamisaikaan. Myös laitteesta katseltava sisältö voi vaikuttaa esimerkiksi nostamalla vireystilaa. Älylaitteen käytön lopettaminen voi olla haastavaa ja se vaikuttaa suoraan unen tuntimääriin. (Sandman 2020.)

Aihetta käsittelevässä artikkelissa nostetaan esiin ilmiö nimeltään FOMO eli fear of missing out. Se suomentuu artikkelin mukaan paitsi jäämisen peloksi ja tarkoittaa sitä, että yksilö ahdistuu siitä, että jäisi jostain paitsi. Tässä asiayhteydessä FOMO liittyy sosiaaliseen mediaan. Ilmiötä esiintyy kaikilla ikäluokilla, mutta nuorilla se on yleisempää johtuen siitä, että heillä on suuri yhteenkuuluvuuden tarve ja sosiaalinen media on nuorille luontainen ympäristö. (Sandman 2020.)

Toinen ilmiö, joka liittyy monen ihmisen nukkumistottumuksiin, on kostovalvominen (engl. Revenge Bedtime Procrastination). Se tarkoittaa valvomista sen takia, että saisi enemmän vapaa-aikaa ja ikään kuin pidemmän vuorokauden. Myöhään valvominen ja sen takia saadut liian lyhyet yöunet kostautuvat seuraavana päivänä ja voivat pahimmillaan johtaa pitkään jatkuneena isompiin ongelmiin. Kostovalvominen on yleistynyt älylaitteiden käytön yleistymisen myötä. (Suni 2023.) Heräämisaika ei varsinkaan työssä tai koulussa olevilla nuorilla juuri jousta, mikä tarkoittaa sitä, että nukkumaanmeno aika vaikuttaa suoraan unen riittävyteen (Nuorisotutkimusseura 2015, 33).



Lyhytkestoinen univaje ei ole kovin vaarallista, vaikkakin se heikentää esimerkiksi keskittymiskykyä ja huomiokykyä ja lisää ärtyneisyyttä. Pitkään jatkunut unenpuute vaikuttaa yksilön elämään jo huomattavasti laajemmilla osa-alueilla. Oireita pitkään jatkuneesta unenpuutteesta ovat muun muassa muistin ja päättelykyvyn heikkeneminen, joka vaikuttaa etenkin oppimiseen negatiivisesti. Myös alttius erilaisille psyykkisille sairauksille, kuten masennukselle tai ahdistuneisuudelle kasvaa. Pitkään jatkunut univaje vaikuttaa myös yksilön fyysiseen terveyteen, sillä se alentaa vastustuskykyä. (Terve koululainen.)

## 4.2 Ravinto ja ruokailu

Hyvän ja ravitsevan ruokavalion periaatteita ovat energiansaannin ja -kulutuksen tasapaino, säännöllinen ateriaritmi, erilaisten ruokailumallien hyödyntäminen, ravintoaineiden riittävä saanti, juominen ja nesteytys, syömisen taidot sekä erilaiset arkiset valinnat. (Terve koululainen.) Koululounas kattaa noin kolmanneksen oppilaan tai opiskelijan päivittäisestä energiantarpeesta, jos se hyödynnetään oikeaoppisesti. Nuoren terveellisen ravitsemuksen toteuttaminen on kodin ja koulun yhteinen asia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 10), sillä vapaa-ajalla tulisi myös muistaa terveellinen ravinto. Koulujen ja kotien yhteneväinen linja ruokakasvatuksessa on käytännöllinen ja todellinen tapa edistää suomalaisten kansanterveyttä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 47.)

Kouluruokasuosituksessa (2017) kerrotaan, että kouluruokailu on tärkeä osa ruokakasvatusta. Ruokakasvatuksen tavoitteena on opettaa ruuan taloudellisia, kulttuurillisia sekä sosiaalisia merkityksiä ja auttaa ymmärtämään ruuan reittiä luonnosta ruokapöytään. Lisäksi sen tarkoituksena on herättää ruokailutottumusten eettisiä ja ympäristöllisiä vaikutuksia. (Ruokatieto.) Kouluruokailu on käytännönläheinen tapa opettaa ruokakasvatusta ja siihen panostetaan jatkuvasti. Jos kouluruokailu toteutetaan suositusten mukaisesti, tarjoaa se pelkän

ravinnon lisäksi yhdessäoloa, seurustelua ja silmäniloa. Positiivisen ruokailukokemuksen kannalta tärkeitä tekijöitä ovat viihtyisä ruokailutila ja ruoan esillepano, hyvä ilmapiiri ja ennen kaikkea ruokarauha. Meluisan ympäristön, kiireen ja jonottamisen on todettu alentavan viihtyvyyttä kouluruokailussa. Tarkoituksena on tukea lasten ja nuorten kasvua, hyvinvointia, jaksamista arjessa sekä kansanterveydellisestä näkökulmasta painon tervettä kehitystä. Yksi keskeisistä tavoitteista on edistää osallisuutta kouluruokailussa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 9–10.)

Suurin osa nuorista syö aamupalaa harvemmin kuin viikon jokaisena arkipäivänä. Aamupalan poisjääminen on yleisintä toisen asteen opiskelijoille. Myös sukupuolikohtaisia eroja on; tytöillä aamupala jää useammin syömättä kuin pojilla. Syitä voi olla monia, esimerkiksi kiire aamuisin. Tytöt myös jättävät poikia useammin koululounaan syömättä; ammatillisissa oppilaitoksissa melkein puolet ja lukioissa kolmasosa tytöistä jättää koululounaan syömättä. Perusopetuksessa kolmasosa pojista jättää koululounaan syömättä päivittäin. (Kouluterveyskysely 2021, 3.) Jaksaminen on todella koetuksella etenkin silloin, jos aamiaisen lisäksi lounas jää syömättä. Ruokailutottumukset koululounaalla vaihtelevat, sillä usein syödään pääruokaa, mutta salaatti tai leipä jää pois. Päätökseen koululounaan syömisestä vaikuttaa moni tekijä, kuten kodin antama ruokailumalli, ruokakulttuurista sekä muu tarjonta, vaikkapa lähikauppa, johon kerkeää ruokatauolla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 10.) Omia ostoksia voidaan pitää sosiaalisesti kouluruokailua tärkeämpinä: ne jaetaan kavereiden kanssa ja nautitaan yhdessä, mikä korostaa ruoan merkitystä sosiaalisille suhteille (Nuorisobarometri 2015, 49).

Ruoasta ja ravinnosta on tullut yhä useammalle identiteetin rakennuksen väline. Ruokatrendien leviäminen sosiaalisen median avulla ovat mahdollistaneet ns. ruokaheimojen löytämisen. Ruokaheimoja ovat vaikkapa erikoiskahvien ystävät, erilaiset ruokapiirit tai illanvietot, joissa ystävykset kokoontuvat tekemään ruokaa ja syömään yhdessä. (Nuorisobarometri 2015, 46.) Myös ravinnon ilmasto- ja eettisyysseikat vaikuttavat kuluttajien, etenkin nuorten, valintoihin. Nuorisobarometrissa käy myös ilmi, että nuorten arkisetkin valinnat ilmentävät

elämäntyylejä ja arvoja. Kasvisruokavalion yleistymisellä onkin mahdollisesti yhteys ympäristöön tai eläinten hyvinvointiin liittyvään huoleen.

Koulun ja oppilaitosten lisäksi huomattava vaikutus nuorten ruokailutottumuksille on perheellä. Nuoren kasvaessa perheen merkitys ruokailutottumuksissa vähenee ja kaveripiirin rooli kasvaa. Nuorisobarometrissä (2015, 49) käy ilmi, että suurin rooli yksittäisen nuoren ruokailutottumuksille on tyttö- tai poikaystävällä. Nuoret sovittavat ja muovaavat ruokailutottumuksiaan lähipiirin kanssa samankaltaisiksi. Nuoren irtautuessa lapsuudenkodin ja vanhempien ruokailutottumuksista kasvaa hänen henkilökohtainen valinnanvapautensa ravinnon suhteen. Etenkin alle 20-vuotiaat nuoret ovat vastanneet harrastejärjestöillä sekä mediassa esiintyvällä mainonnalla olevan jonkinlainen vaikutus ruokailuun liittyvien valintojen suhteen. (Nuorisobarometri 2015, 48.)

Lautasmalli ja ruokakolmio ovat hyviä apuvälineitä terveellisen ruokavalion ja ruokailutottumusten rakentamisessa. Oleellinen osa tyydyttävää ravitsemusta on myös ruokailujen säännöllisyys eli se, että ravintoa saa tasapainoisesti pitkin päivää. Lautasmallin mukainen ateria koostuu puolesta lautasellisesta kasviksia tai salaattia, neljäsosalutasellisesta proteiinin lähdeettä sekä neljäsosalutasellisesta hiilihydraattia eli perunaa, pastaa tai riisiä. Annoskoko on yksilöllinen, mutta lautasmallin mukaisen annoksen voi rakentaa riippumatta annoksen koosta. (Ruokavirasto.) Annoskokoon vaikuttavat yksilön ikä, terveydelliset tekijät kuten sairaudet, ominaisuudet tai puutostilat, fyysinen rasitus tai raskaus.

Ruokakolmio on nimensä mukaisesti kolmion muotoinen malli, josta käy ilmi erilaisten ruokaryhmien määrä ihmisen terveellisessä ruokavaliassa. Kolmion alalaidalla on ruokia, joita tulisi syödä eniten eli marjoja, kasviksia ja hedelmiä. Kolmion kärki koostuu ruuista, joita tulisi syödä vain satunnaisesti, joita ovat karkit, herkut ynnä muut. Näiden ääripäiden väliin mahtuu eri kokoisia lohkoja proteiinille, viljatuotteille ja rasvoille. (Schwab & Antikainen

2020.) On tärkeää muistaa, että terveelliseen ja tasapainoiseen ruokavalioon kuuluu kaikkea ruokakolmiosta, myös herkkuja.

### 4.3 Ihmissuhteet ja tunteet

Ihmille ja etenkin nuorille ihmissuhteet ja kaverit ovat tärkeitä. Hyväksytyksi tulemisen tunne sekä ystävyiden merkitys ovat suuria mielenterveyttä ja yksilön sosiaalisuutta tukevia tekijöitä. Myös tunteet ja niihin liittyvät taidot ovat tärkeä osa yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Etenkin nuoren tunteita on hyvä sanoittaa ja käsitellä yhdessä. Konfliktitilanteiden ratkaisu sekä erilaiset ristiriidat ovat osa hyvää mielenterveyttä. Ne vaativat muun muassa itseluottamusta. Nuori voi harjoitella edellä mainittuja taitoja läheisimmissä ihmissuhteissaan. (Erkko ja Hannukkala 2015, 95.) Siksi on tärkeää, että nuoren ympärillä on turvallisia aikuisia.

Nuori on vuorovaikutustaitojensa kanssa vielä harjoitusvaiheessa ja hänelle tarjoutuukin erilaisia ympäristöjä oppia, esimerkiksi koulu, koti, nuorisotila, harrastusryhmä. Nuorisotyön näkökulmasta nuorten vuorovaikutustaitoja voi vahvistaa erilaisilla ryhmätoiminnoilla, keskusteluilla ja erilaisilla vastuutehtävillä. Nuorten kanssa olisi näiden harjoitteiden kautta tärkeää harjoitella jämäkkyyttä, toisen huomioimista, neuvottelua ja etenkin empatiaa. (Erkko ja Hannukkala 2015, 95). Nuorisotyöntekijän tai nuorisotyönohjaajan tärkeä tehtävä on olla turvallinen aikuinen, jonka kanssa nuori voi halutessaan keskustella häntä painavista asioista.

Aikuisen rooli on tukea nuoren perustarpeita ja hyvää arkea. Liittyen nuoren tunteisiin ja ihmissuhteisiin tärkeää olisi, että nuorella on turvallinen ja luotettava aikuinen elämässään.

Erilaisten asioiden tekeminen yhdessä ja yhteisten kokemusten kerryttäminen tukee nuoren itsetuntoa ja antaa mahdollisuuksia harjoitella ihmissuhde- ja tunnetaitoja aikuisen kanssa.

Suuret tunteet, tunnemyrskyt ja surut ovat iso osa nuoruutta. Silloinkin aikuisen tehtävä on olla paikalla lohduttamassa ja kuuntelemassa. Lisäksi nuorta tulisi kannustaa löytämään

hänelle sopivia keinoja purkaa huonoa oloa. (Erkko ja Hannukkala 2015, 99.) Hyviä tapoja tunteiden purkuun ja rauhoittumiseen ovat esimerkiksi liikunta, musiikin kuuntelu tai mikä vain sellainen, jonka avulla nuori pystyy käsittelemään vaikeitakin tunteita.

Tunnetaidot ovat keskeisessä roolissa myös nuoruudessa. Tunnetaidot tarkoittavat kykyä havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Tunnetaidot ovat itsetuntemuksen ja hyvän mielen-terveyden perusta (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö). Aikuisen rooli nuoren tunnetaitojen opettelussa on keskeinen, sillä aikuinen luo turvaa tunteiden tunnistamisessa, sanoittamisessa sekä rakentavan ilmaisutavan opettelussa. (Vahvistamo 2019, 10.)

Tunnetaitojen jatkuva kehittäminen on tärkeää, sillä ne edistävät hyvinvointia ja ovat osa mielenterveyttä. Tunnetaidot liittyvät vahvasti tunneälyyn, joka voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen: itsehallinta, itsetuntemus, ihmissuhteiden hallinta sekä sosiaalinen tietoisuus. Jokaista neljää osa-aluetta voidaan kehittää tietoisesti. (Seppänen 2021, 40.) Kyky ymmärtää itseään ja omia tunteitaan on intrapersoonallista älykkyyttä ja kyky ymmärtää muita ja muiden tunteita on interpersoonallista älykkyyttä. (Heiska 2018, 25). Tunneälyteorian mukaan ihmisen älykkyys on paljon muutakin kuin kognitiiviset kyvyt.

Tunnetaitojen pohja rakentuu jo lapsuudessa. Se, miten lapsuuden kodissa tunteita on esimerkiksi sanoitettu tai tunnistettu, vaikuttaa vielä vanhemmallakin iällä. Parhaimmassa tapauksessa tunnetaitoja on saanut opetella turvallisessa ympäristössä. Onneksi tunnetaidoissa voi aina kehittyä riippumatta siitä, mitä on lapsuudestaan omaksunut. Tunnetaitojen kehittämiseen kannattaa panostaa, sillä niistä voi tulla huomattava voimavara. (Seppänen 2021, 41.)

Tunnetaitojen ytimessä on kaksi asiaa: omien sekä muiden ihmisten tunteiden havainnointi ja tunnistaminen. Tunnetaidot ja empatia kulkevat käsi kädessä. Ihminen ajautuu helposti tunteidensa vietäväksi, jos tunnetaidot ovat heikot. Tämä johtuu siitä, että tunnetaidot auttavat ilmaisemaan ja säätämään omia tunteita, hillitsemään itseä tarpeen

mukaan, tunnistamaan omia tarpeita, toimimaan jämäkästi silloin, kun omat rajat ovat vaarassa ylittyä, luomaan toimivia ihmissuhteita, huolehtimaa hyvinvoinnista ja rakentamaan oman näköistä elämää (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.) Etenkin nuorilla käsittelemättömät tunteet jäävät todennäköisesti kuormittamaan mieltä ja alentamaan hyvinvointia.

#### 4.4 Liikkuminen ja kehon kuuntelu

Riittävä liikkuminen yhdistettynä vähäiseen paikallaanoloon yhdessä terveellisen ravinnon ja riittävän unen kanssa muodostavat keskeisimmät lapsen ja nuoren hyvinvointia ja terveyttä edistävät elämäntapavalinnat (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 34). Nuoren mielenterveyden perustaan kuuluu muun muassa fyysistä terveyttä ja kuntoa sekä realistista minäkuvaa ja itsevarmuutta. Liikunta tukee jokaista edellä mainittua asiaa. Liikunta tukee nuorta saavuttamaan paremman fyysisen kunnon, tarjoaa mielekästä tekemistä vapaa-ajalle sekä tukee nuoren minäkuvan kehitystä. (Aaltonen 2003, 145–146.)

Ulkoilu ja erilaiset liikuntamuodot, myös arkiliikunta, kuuluvat hyvinvoivan ihmisen elämään. Liikunta lisää mielihyvää tuottavia aineita ja on siten suoraan sidoksissa niin fyysiseen kuin henkiseen hyvinvointiin. Liikunta vähentää ahdistusta ja erilaisia jännitystiloja. Lisäksi liikkuminen lisää ruokahalua, parantaa unen laatua ja lyhentää nukahtamisaikaa. Kavereiden tai harrastusseuran kanssa yhdessä liikkuminen tukee myös sosiaalisuutta. (Erkko ja Hannukkala 2015, 34.) Liikunta lisää siis ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Perusopetuksen 8. ja 9. luokan oppilaista sekä lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 26–28 prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista nuorista 42 prosenttia ilmoitti, että harrasti hengästyttävää vapaa-ajan liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa (Kouluterveyskysely 2021, 1). Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on kehittynyt parempaan suuntaan vuoden 2013 kouluterveyskyselyyn verrattaessa. Vuoden 2015 nuorisobarometrissä käy ilmi (52–54) että liikunnan harrastamiseen vaikuttaa moni asia. Esimerkiksi päihteidenkäyttö, eritoten tupakointi, sillä säännöllisesti tupakoivista neljäsosa ei harrasta mitään liikuntaa. Jonkin verran

näyttöä saatiin myös siitä, että hyvin nukkuvat nuoret (8–9 tuntia yössä) harrastavat eniten liikuntaa. Mielenkiintoista oli myös kouluarvosanojen yhteys liikunnan määrään; mitä parempi koulumenestys, sitä enemmän liikuntaa. (Nuorisotutkimusseura 2015, 34.)

Liikuntalajeja ja harrastusmahdollisuuksia on monia ja niiden joukosta mieleisen liikunta-  
muodon löytäminen voi olla haastavaa. Oman liikuntatapansa voi kuitenkin löytää kokeile-  
malla eri lajeja. On nuoria, jotka liikkuvat tavoitteellisesti ja urheilevat kilpatasolla, mutta on  
myös nuoria, jotka eivät ole kiinnostuneet liikkumisesta. Terveysliikuntasuositus on hyvä oh-  
jenuora siihen, paljonko liikuntaa oikeastaan tarvitsee harrastaa. (Mieli ry 2022.) Esimerkiksi  
Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut liikkumissuositukset lapsille ja nuorille 17 ikä-  
vuoteen asti.

Suosituksen mukaan 7–17-vuotiaan tulisi harrastaa liikuntaa vähintään tunti päivässä. Lii-  
kunnalla tässä yhteydessä tarkoitetaan esimerkiksi siirtymistä paikasta toiseen kävellen, pyö-  
rätuolilla tai pyörällä, leikkejä ja pelejä, välituntiliikuntaa sekä kotitöitä, vaikkapa koiran ul-  
koilutusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13.) Tunnin tavoite voi tuntua suurelta,  
mutta nuorten liikuntasuositus tulee helposti täyteen aktiivisen arjen avulla. Myös suosituk-  
sen alittava liikuntamäärä on parempi kuin se, että liikuntaa ei harrastaisi ollenkaan. Myös  
kestävyyttä parantavaa liikuntaa tulisi harrastaa säännöllisesti; liikunta, joka nostaa sykettä  
on kestävyysliikuntaa. Suosituksessa kerrotaan myös, että kolme kertaa viikossa tulisi har-  
rastaa luustoa ja lihaksia vahvistavaa liikuntaa sekä lihaskuntoa harjoittavaa liikuntaa. Nuor-  
ten arjessa ei ole kovin paljon tilanteita, jotka nostaisivat sykettä riittävälle tasolle. Usein ra-  
sittavan liikunnan harrastaminen sijoittuu nuorilla urheilulajien harrastamiseen tai koulun  
liikuntatunnille. Olisi siis tärkeää, että jokainen nuori löytäisi jonkin liikuntamuodon, joka  
olisi mielekäs. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 14.)

Perheen aktiiviset liikkumistottumukset ja ulkoilutavat, omatoimiseen liikuntaan kannusta-  
minen, lähiympäristön liikuntamahdollisuuksien hyödyntäminen sekä nuoren liikuntahar-  
rastuksen konkreettinen tukeminen ovat keinoja, jotka tukevat nuoren aktiivista arkea.

Nuorille tärkeitä asioita harrastamisen aloittamiseen tai siinä pysymiseen liittyen on monia. Fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen toiminta sekä eettisesti toimivat ohjaajat ja valmentajat, jotka luovat kannustavan ja myönteisen ilmapiirin, ovat tärkeitä. Lisäksi se, että yhdenvertaisuus ja tasa-arvo toteutuvat harrastustoiminnassa, koetaan tärkeäksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 31–37.) Liikunta on siis moniulotteista, eikä siihen liity vain fyysisen puoli.

Liikunnan rinnalla yhtä tärkeänä seikkana on kehon kuuntelu ja palautuminen. Palautuminen ja pysähtyminen liikunnan harrastamisen jälkeen on tärkeää, sillä kehon lisäksi mieli kaipaa rauhoittumista. Fyysinen rasitus vaatii keholta palautumista, mutta samalla tavalla myös stressi lisää elimistön kuormitusta ja näin ollen palautumistarvetta. Ihmisen hyvinvointiin kuuluu fyysinen sekä henkinen puoli ja siksi on tärkeää oppia ymmärtämään omia tarpeitaan. Kovassa rasituksessa ja hektisessä elämäntilanteessa voivat omat tarpeet jäädä toissijaisiksi ja siksi on tärkeää muistaa rentoutua välillä. Rentoutuminen hoivaa kehoa ja mieltä monin tavoin, esimerkiksi stressihormonitasot laskevat ja ihmisen aineenvaihdunta rauhoittuu. Rentoutuminen vaikuttaa myös hankaiin tuntemuksiin, kuten ahdistukseen ja levottomuuteen vähentäen niitä. (Mieli ry b.)

#### **4.5 Vapaa aika ja luovuus**

2020-luvulla lähes jokainen lapsi ja nuori harrastaa jotakin. Kyseessä voi olla ohjattu tai omaehtoinen toiminta (Nuorisotutkimusseura 2020, 9).

Itselle tärkeät harrastukset ja erilaiset luovuutta ruokkivat asiat tuottavat mielihyvää ja innostusta arkeen. Olisi tärkeää, että jokaisessa päivässä olisi jotain virkistävää ja iloa tuovaa tekemistä. On tärkeää muistaa, että myös vain oleilu ja laiskottelu ovat tärkeitä asioita tasapainoisessa arjessa. (Erkko ja Hannukkala 2015, 34.) Vapaa-aikatutkimuksessa (2020) selviää,



että suurin osa nuorista ovat tyytyväisiä vapaa-ajan määrään, vaikka aiheesta on oltu huolissaan julkisessa keskustelussa.

Vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä ilmenee, että asuinalueella järjestettävä vapaa-ajan toiminta on edelleen nuoria kiinnostava asia. Peruskouluikäisistä pojista kolmannes ja tytöistä neljännos vastasi, että asuinalueella järjestettävä vapaa-ajan toiminta on ollut tarpeeksi kiinnostavaa. Kiinnostus pysyi samankaltaisena myös toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa. Alle 20-vuotiaista nuorista noin kolme neljästä viettää vapaa-aikaa kavereiden kanssa päivittäin. Pojat kokevat, että heillä on tyttöjä enemmän läheisiä ystävyysuhteita. (Kouluterveyskysely 2021.)

Teknologian nopea kehitys ja erityisesti sosiaalisen median kanavat näkyvät jatkuvasti myös nuorten vapaa-ajan viettämisessä sekä yhteydenpidossa. Vapaa-ajan viettotavan lisäksi sosiaalinen media on luonut täysin uusia sosiaalisuuden muotoja. Nuoret kokevat, että yhteydenpito sosiaalisen median tai muilla tavoin puhelimen kautta ei ole synonyymi ystävien tapaamiselle, vaikka ne tukevat toinen toisiaan. (Nuorisotutkimusseura 2015, 76.) Suosituin yhteydenpito-tapa niin ystäviin kuin perheeseen oli kasvotusten kohtaaminen ja vasta sen jälkeen mobiiliviestillä viestittely. (Nuorisotutkimusseura 2020, 53.)

Kouluterveyskyselyssä nuorilta kysyttiin heidän sosiaalisen median sisällön tuotannon tottumuksia ja vastauksista käy ilmi, että noin joka kymmenes nuori tuottaa sisältöä vähintään kuukausittain. Kysymys koski tubettamista, bloggaamista ja vloggaamista. (Kouluterveyskysely 2021, 6.) Tubettaminen tarkoittaa sisällön tuottamista YouTube-palveluun. Bloggaaminen on myös sisällön tuottamista, usein jollekin blogialustalle. Vloggaaminen on bloggaamista videoiden muodossa. Huomattavasti suurempi määrä nuoria käyttää muita sosiaalisen median kanavia jopa päivittäin. Nuoret pitävät median käytössä tärkeimpänä yhteydenpito-mahdollisuutta sekä sen tarjoamaa helppoa tiedonhakua. Muita tärkeiksi nousseita asioita median käytössä ovat ajankohtaisten asioiden seuraaminen, viihde, mahdollisuus

yksinoloon, itsensä ilmaisun mahdollisuus, median rooli harrastuksessa sekä omien idolien seuraaminen. (Nuorisotutkimusseura 2020, 60.)

Kulttuurin ja taiteen harrastaminen on todella helppoa nykypäivänä. Kouluterveyskyselyssä (2021, 9.) kulttuuri ja taide määriteltiin piirtämisestä, musiikista, koodaamisesta, elokuvien ja sarjojen katsomisesta aina festivaaleilla tai sirkuksessa käymiseen. On tärkeää, että nuori löytää mieluisia ajanviettotapoja itselleen, oli kyse sitten jostakin tavoitteellisesta harrastuksesta tai lempisarjan katselusta. Yhdeksän kymmenestä nuoresta harrastaa jotain. Vuoden 2020 nuorten vapaa-aikatutkimuksesta selviää, että ulkona käyminen ja siellä kavereiden näkeminen on nuorten suosituin harrastus. Seuraavina vastausten perusteella olivat pelaaminen tietokoneella, konsolilla tai puhelimella sekä kirjallisuuden lukeminen. Myös valokuvaaminen älypuhelimella tai kameralla, käsityöt, kuvataide, musiikki, vapaaehtoisuus, kirjoittaminen, tanssi sekä teatteriharrastus olivat suosittuja. Suurin osa järjestöissä tai niiden toiminnassa mukana olleista nuorista kuuluivat johonkin liikunta- tai urheilujärjestöön. (Nuorisotutkimusseura 2020, 37–40.)

Harrastuksilla ja nuorten tyytyväisyydellä vapaa-aikaan on havaittu yhteys; nuoret, joilla on enemmän harrastuksia ovat tyytyväisempiä vapaa-aikaansa, kuin nuoret, joilla on vähemmän harrastuksia. Myös tyytyväisyys ihmissuhteisiin, terveyteen ja elämään ylipäätään olivat korkeammalla. (Nuorisotutkimusseura 2020, 43.) Tällä on luultavasti yhteys yksinäisyyden kokemuksiin ja siihen, miten yksinäisyys vaikuttaa negatiivisesti ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

#### **4.6 Arvot ja päivittäiset valinnat**

Arvot määrittelevät sen, mitä asioita pidämme tärkeinä. Arvot vaikuttavat myös niin arkisiin kuin isoihin valintoihinkin. On myös mahdollista, että yksilö tekee valintansa omien arvojensa sijaan ulkoa tulevan paineen takia. Arvoja on monenlaisia. Ne voidaan jäsentää

esimerkiksi hedonistisiin, vitaalisiin, esteettisiin, tiedollisiin, sosiaalisiin, oikeudellisiin, eettisiin ja uskonnollisiin arvoihin. Jokainen kategoria sisältää arvolle tyypillisiä aspekteja, jotka heijastuvat yksilön teoissa, puheissa ja ajatusmaailmassa. Myös arvot ovat tärkeä osa mielen-terveyttä, sillä ne liittyvät vahvasti yksilön merkityksellisyyden kokemuksiin. Oman elämän tarkoitus ja merkityksellisyys rakentuu arvojen ympärille. Jos elämä on mielekäästä ja omien arvojen mukaista, on helpompaa elää mielenkiintoista ja palkitsevaa elämää. Nuori, joka ei löydä omalle elämälleen minkäänlaista tarkoitusta, tuntee todennäköisemmin turhautumisen tai välinpitämättömyyden tunteita. Elämän tarkoituksesta ja arvoasioista olisi tärkeä keskustella nuoren kanssa, sillä se luo perustaa itsetuntemukselle ja tunteiden kokemuksille. (Erkko & Hannukkala 2015, 202–205.)

Ihmisen henkilökohtaiset arvot muovautuvat ja voivat jopa muuttua elämän aikana. Arvopohja muodostuu jo lapsuudessa ja nuoruudessa, usein perheen arvoja mukailleen. Itsenäistynyt nuori eli vanhemmistaan irtautuva nuori on tilanteessa, jossa hän pohtii omia arvojaan. Mikä on nuorelle itselleen tärkeää? (Vahvistamo 2019, 22.)

Usein sosiaaliluokka, kansalaisuus ja koulutus vaikuttavat vanhempien arvoihin. Vanhempien arvomaailman kyseenalaistaminen ja jopa uhmaaminen on normaalia nuoruudessa. On normaalia, että vielä omia arvojaan muodostava nuori kokeilee, joustaa ja vaihtelee usein arvojaan. Ehdottomuus ja mustavalkoisuus, mutta toisaalta myös arvojen ristiriitaisuus ovat normaaleja nuoruudessa. Arvokäsityksiä peilataan keskustelemalla ja väittelemällä lähipiirissä, usein oman perheen tai kaveripiirissä, kanssa. On siis täysin mahdollista, että itsenäistyneen nuoren arvot poikkeavat paljon lapsuudenkodin arvoista. (Erkko & Hannukkala 2015, 201–202.)

Motivaatio ja arvot liittyvät toisiinsa. On todennäköisempää viihtyä tai menestyä sellaisissa asioissa, jotka kokee henkilökohtaisesti arvokkaiksi tai merkityksellisiksi.

Ulkoinen motivaatio on ympäristöstä tuleva positiivinen palaute, esimerkiksi näkyvyys tai ns. tykkäysmäärät sosiaalisessa mediassa, kehu tai jokin rahallinen tai maallinen hyöty.

Sisäinen motivaatio on sitä, että yksilö kokee jonkin tekemänsä asian merkityksellisenä tai palkitsevana. Arvot ohjaavat sisäistä motivaatiota. (Mieli ry c.)

Etenkin nykypäivänä medialla on suuri rooli nuoren arvomaailman muodostumisessa. Median vaikutukset arvomaailmaan voivat olla joko negatiivisia tai positiivisia. Tärkeää olisi kehittää nuorten medialukutaitoa, jotta mediassa nähtävää sisältöä opittaisiin kyseenalaistamaan ja näin median yksipuolinen vaikutus pienenesi. Medialukutaidon tärkeyttä nuoren elämässä ei voi tarpeeksi korostaa, sillä myös se vaikuttaa mielenterveyteen muiden arkisten valintojen tavoin. (Erkko & Hannukkala 2015, 2010.) Sosiaalisen median aikakaudella nuorison kesken leviävät trendit ja niiden negatiiviset vaikutukset ovat valitettavan näkyviä.

## 5 SEURAKUNNAN NUORISOTYÖ

Kirkon määritelmien mukaan nuorisotyö on osa kristillistä kasvatustyötä. Kirkkolain ja kirkkojärjestyksen mukaan seurakunnan tehtäviin kuuluu kristillisestä kasvatuksesta ja opetuksesta huolehtiminen (Kirkkohallitus. 2012, 20).

Kirkon nuorisotyö on oma työalansa kirkon kasvatuksen kokonaisuudessa. Kasvatustyön keskiössä on ihmisen kokonaisvaltaisuus: fyysisyys, henkisyys, emotionaalisuus ja sosiaalisuus. Kirkon kasvatuksessa tulisi kohdata jokainen arvokkaana ja sellaisena kuin hän on, Jumalan kuvaksi luotuna. Kasvatustyö tukee siis kokonaisvaltaista kasvua, ei vain hengellistä kasvua. Kirkon nuorisotyön keskeinen tehtävä on tukea nuoria heidän kasvaessaan, kehittyessään ja itsenäistyessään. Nuorisotyö tukee lapsuudessa alkanutta kasvua. Nuorisotyön lähtökohtana on nuoren oikeus kehittyä, saada tukea kasvuunsa sekä oppia uutta. Kasvun tukemisen tavoitteet liittyvät aina aikaan ja paikkaan ja ne voivat vaihdella riippuen henkilöstä tai ryhmästä. (Kirkkohallitus 2012, 4–29.)

Seurakuntatyön tilastojen mukaan lapsi- ja nuorisotyön kohtaavuuteen on kehittynyt kaksi väliinpuotoavaa ikäryhmää: alle rippikouluikäiset ja yli isosikäiset (Kirkkohallitus 2012, 18). Yli isosikäiset, eli jo rippikoulun käyneet ja isostoiminnassa lopettaneet ovat usein nuoria aikuisia. Seurakunnilla on haasteita järjestää sellaista toimintaa, joka houkuttelisi nuoria aikuisia seurakuntayhteyteen. Nuorten aikuisten yksilöllisiä toiveita ja tarpeita voi olla hankala kartoittaa.

Kirkon kasvatusta on moniulotteista ja siinä on läsnä kasvatuksen lisäksi muitakin aspekteja. Nuorisotyön teologia on nuorten elämästä nousevaa ja kontekstuaalista eli se rakennetaan tarpeiden mukaan. Kirkon kasvatuksen linjauksessa (2015) kerrotaan, että evankelis-luterilaisen kirkon kasvatuksen ytimessä ovat Jumala, elämä, ihminen, usko ja armo. Kirkon neljä perustehtävää, kasvatusta, julistusta, lähetystä ja palvelua ovat näkyvät myös nuorisotyössä. Julistus eli evankeliumin välittäminen on keskeistä toimintaa kirkossa ja luonnollisesti osa myös

nuorisotyötä. Julistus myös osallistaa seurakuntalaisiaan, sillä jokainen seurakunnan jäsen on samalla viivalla ja tasa-arvoisessa asemassa suhteessa toisiinsa ja Jumalaan. Myös lähetys on osa nuorisotyötä, niin työntekijöiltä nuorille, kuin myös nuorelta toiselle. Esimerkiksi sosiaalinen media on antanut paljon arkipäiväisiä keinoja lähetyksen toteuttamiseen omassa lähi-piirissä. Palvelu tai diakonia eli lähimmäisen rakkaus on aina läsnä kirkossa ja etenkin nuorisotyössä ja kasvatuksessa. Näkyvin diakoniaan ja auttamiseen pohjautuvaa nuorisotyön muoto on erityis- ja etsivä nuorisotyö. (Kirkkohallitus 2012, 14–16.)

### 5.1 Työmuodot

Seurakunnissa on tiettyjä asioita, jotka pysyvät aina samanlaisina, mutta nuorisotyötä tulisi toteuttaa ajassa elävänä ja monimuotoisena. Nuorisotyön kehittäminen on jatkuvaa ja proaktiivista eli aktiivista. Kehittämistä toteutetaan kuuntelemalla nuorten tarpeita, tutustumalla tutkimuksiin ja tilastoihin sekä olemalla yhteydessä muihin toimitsijoihin. (Kirkkohallitus 2012, 6.) Tarvetta olla ajan tasalla ei voi tarpeeksi korostaa. On siis todennäköistä, että nuorten ja näin ollen nuorisotyön tarpeet vaihtelevat alueittain, ja siksi nuorisotyön toteuttaminen voi vaihdella seurakuntakohtaisesti.

Kirkon nuorisotyö on osallistavaa, spiritualiteettia hoitavaa sekä kristityn identiteettiä vahvistavaa. Tärkeitä arvoja on myös syrjäytymisen ehkäisy, vastuuseen kasvaminen sekä suvaitsevaisuus- ja rauhankasvatus. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kasvatuksen strategiset suuntaviivat keskittyvät kasteen varaan rakentamisen, yhdessä kasvamisen sekä elämäntaitaisen kasvun tukemisen ympärille. (Suomen ev.lut. kirkko 2015.)

Työmuotoja on varmasti melkein yhtä paljon kuin on seurakuntiakin. Myös nuorisotyönohjaajan henkilökohtaiset ideat tai kiinnostuksenkohteet voivat määritellä tietyn seurakunnan nuorisotyön tapoja. Joku voi olla eräharrastaja ja se näkyy hänen työotteessaan ja järjestämässään toiminnassa, joku taas voi olla todella kiinnostunut pelaamisesta ja kolmas videotuotannosta. Lisäksi paikallisten nuorten ja muiden toimijoiden toiveisiin ja tarpeisiin tulisi vastata

niin hyvin kuin mahdollista. Partiolippukunnista noin 80 prosentilla on yhteistyösopimus paikallisen luterilaisen seurakunnan kanssa. (Nuorisotyöstä Suomessa.)

### **5.1.1 Kokoontuva toiminta**

Kokoontuva toiminta tarkoittaa sitä, että kokoonnutaan johonkin, esimerkiksi nuorisotilalle, leirikeskukseen tai kirkkoon. Seurakunnan nuorisotyö on suurimmilta osin kokoontuvaa toimintaa, joka antaa nuorelle mahdollisuuden kohtaamiseen ja hyväksytyksi tulemisen tunteeseen. Kokoontuvan toiminnan työmuotoja ovat esimerkiksi nuortenillat ja -leirit, erilaiset tapahtumat ja ryhmät, vapaaehtoistoiminta ja retket.

Rippikoulu ja sen ympärillä tapahtuva toiminta on iso osa seurakunnan nuorisotyötä. Siihen liittyy isoskoulutus ja isosena oleminen, joka tukee nuoren seurakuntayhteyttä rippikoulun jälkeen. Isostoimintaa ja rippikoulua voidaankin nimittää seurakunnan nuorisotyön kokoontuvan toiminnan peruspilariksi. (Kirkkohallitus 2012, 20–21.)

### **5.1.2 Tavoittava ja etsivä toiminta**

Tavoittava nuorisotyö on nuorten kohtaamista heidän toimintaympäristöissään, kuten kouluissa, verkossa tai muunlaisissa vapaa-ajanviettopaikoissa. Tavoittava nuorisotyö näkyy peruskouluissa ja oppilaitoksissa esimerkiksi välituntitoimintojen ja aamunavausten muodossa. Koulujen ja kirkon yhteistyöstä säädetään Kumppanuuden korit -asiakirjassa. (Kirkkohallitus.) Koulu- ja oppilaitosyhteistyön perustana on näkemys, että seurakunta ei saavu työntekijän muodossa koululle, vaan että työntekijä saapuu seurakunnan keskelle. (Kirkkohallitus 2012, 32.) Myös tuntivierailut, ryhmäyttäminen sekä aamu- ja iltapäiväkerhotoiminta ovat suosittuja yhteistyön muotoja.

Tavoittava ja etsivä nuorisotyö on suunnitelmallista, tavoitteellista ja laadukasta. Olennaisinta on nuorten kohtaaminen heidän ehdoillaan, heille ominaisissa paikoissa ja tilanteissa. Tavoittavan työn perustana on läsnäolo, kuuntelu ja kiireettömän ajan antaminen. Arkisuus ja kristilliset arvot kantava läsnäolo on tärkeämpää kuin julistuksellinen lähetystyö. Tavoittava työ vahvistaa nuoren ainutlaatuisuutta ja yksilön arvokkuutta. Kuten kaikessa seurakunnan kasvatustyössä, myös tavoittavassa ja etsivässä toiminnassa työskennellään mahdollisesti nuoren lähiympäristön ja -piirin parissa. Tämä voi käytännössä tarkoittaa kotikäyntejä myös perheiden luona tai nuoren sijoituspaikassa. (Kirkkohallitus 2012, 25–26; Kirkkohallitus 2021, 7.)

Yksi keskeisistä tavoittavan ja etsivän nuorisotyön työmuodoista on Saapas-toiminta, joka on osa Suomen evankelis-luterilaisen kirkon nuorisotyötä. Palveluoperaatio Saapas pyrkii menemään sinne, missä nuoret jo ovat. Tällaisia paikkoja voivat olla esimerkiksi kadut, kaupungit, festivaalit, sosiaalinen media ja chatit. Saappaan tarkoituksena on vastata nuoren avun tarpeeseen, oli se sitten psyykkistä, sosiaalista tai fyysistä. Festarisaapas kohtaa nuoret festivaaleilla, Katusaapas kohtaa nuoria kaupunkiympäristöissä ja kriisisaapas on kriisiapua tarjoava palvelu. Kriisisaapas vastaa avun tarpeeseen esimerkiksi silloin, jos äkillinen kriisi koskettaa monta nuorta samanaikaisesti. (Lasten ja nuorten keskus.) Saappaan tekemä työ on jalkautuvaa, eli he jalkautuva nuorten pariin. Ulkopuolisuuden ehkäisy ja sen torjunta on osa seurakunnan ydintehtävää, joka kuuluu jokaiselle työntekijälle ja myös seurakuntalaisille, että kukaan ei jää yksin. (Kirkkohallitus 2021, 7.)

Verkko ja sosiaalinen media ovat nousseet viime vuosina tärkeäksi toimintaympäristöksi. Tulee huomioda, että se ei ole erillinen, virtuaalinen maailma vaan uusi, laajempi ja monien mahdollisuuksien toimintaympäristö. Nuorisotyöntekijöiden, nuorisotyönohjaajien ja vapaaehtoisten tulee tiedostaa verkon rooli nuorten elämässä, jotta nuorisotyön tekeminen verkossa olisi helpompaa. Verkossa tehtävä nuorisotyö vaatii sitä, että sopeudutaan nuorisokulttuuriin ja sen erilaisiin ilmiöihin. (Kirkkohallitus 2012, 27.) Monilla seurakunnilla on tiedotusta sosiaalisessa mediassa, usein nuorisotyöllä omansa, jonka avulla he tavoittavat nuoria



sosiaalisen median kautta. Saapas tekee etsivää nuorisotyötä myös verkossa nimellä Netti-saapas. Toiminta on käytännössä sitä, että nuoret tavoitetaan sosiaalisen median eri alustoilla. Nettisaappaalla on myös chat-palvelu, johon nuorilla on vapaa pääsy keskustelemaan. (Lasten ja nuorten keskus.)

## 5.2 Polku

Jokaisella lapsella ja nuorella on omannäköisensä elämänpolku vauvasta aikuisuuteen, se on henkilökohtainen ja yksilöllinen. Polku-suunnitelma ohjaa seurakuntia toimimaan niin, että lapsi ja nuori voi elää kristittynä seurakunnan yhteydessä itselleen ominaisilla tavoilla. Polku on syntynyt kristillisen identiteetin vahvistamisen tarpeeseen. Se on seurakuntien työväline toiminnan kehittämiseen ja rakentamiseen. Sen avulla voidaan tarkastella toimintamalleja ja sitä, miten seurakunta kulkee yksilön rinnalla aina lapsuudesta aikuisuuteen saakka. Polku koostuu ikäkausista, jotka ovat kolmen vuoden pituisia jaksoja. Lukuun ottamatta ihme-ikäkautta, joka on vain yhden vuoden mittainen. Jokaiseen kolmen vuoden mittaiseen jaksoon sisältyy merkittäviä elämäntapahtumia ja siirtymiä. Jaottelu perustuu elämänkaaren vaiheisiin ja kehityspsykologiaan. Syynä ikäkausijaottelulle on myös se, että näin lisätään ikävaiheiden tasavertaisuutta seurakunnissa. Kirkon pedagogiikan pääpaino on lapsissa, nuorissa ja heidän perheissään. Polku-malli tukee seurakuntia löytämään oman polun, jolla voidaan tarjota seurakunnan nuorille vahvistusta kristittynä elämiseen ja kristillisen identiteetin kasvamiseen. (Kirkkohallitus 2021, 5–11.)

Polun taustalla ei ole se, että seurakuntiin lisättäisiin uusia toimintoja. Polku on seurakuntien työväline, jolla jäsennetään jo olemassa olevia kokonaisuuksia. Näin vahvistetaan yhteyttä seurakunnan ja sen jäsenten välillä. Polku-malli antaa välineitä tarkastella jo hyvällä mallilla olevaa toimintaa sekä sitä, mistä voitaisiin luopua tai mitä pitäisi kehittää. Jokaista ikävaihetta jäsennetään viidestä eri näkökulmasta: sosiaalinen media ja yhteys koteihin, kokoon-tuva toiminta, vanhemmuuden ja perheen tuki, kirkkovuosi sekä yhteistyö. (Kirkkohallitus

2021, 15.) Esittelen alaluvuissa kaksi opinnäytetyön kannalta keskeistä Polku-ikäkautta pääpiirteittäin.

### **5.2.1 15 vuotta - Ihme**

Ihme-ikäkausi on ainoa vuoden kestävä ikäkausi Polku-suunnitelmassa. Sen nimi liittyy Suuri ihme – rippikoulusuunnitelmaan (2017), sillä ikäkauden keskeisimmät sisällöt ja tavoitteet nousevat sieltä. Ihme-ikäkauden keskiössä on rippikoulu. Tällöin nuori pohtii kirkon jäsenyyttä, kastetta ja sitä, mitä kristittynä eläminen hänelle tarkoittaa. Konfirmoitaessa nuori osoittaa oman halunsa olla kastettu kirkon jäsen, päätös ei ole enää vanhempien. Nuori liittyy yhteiseen uskoon konfirmaatiossa. (Kirkkohallitus 2021, 15.)

Polku-mallin mukaisesti kotiin ja verkkoon pääsy toteutuu. Nuoren perhe ja kummit ovat vahvasti läsnä rippikouluajan. Tapaamiset vanhempien kanssa kuuluvat rippikouluun. Verkossa on valtakunnallinen ripari.fi-sivusto, joka on tarkoitettu rippikouluikäisille. Myös kokoontuva toiminta on keskeisessä osassa Ihme-ikäkaudella. Suurin osa rippikouluun liittyvästä toiminnasta toteutetaan kokoontuvasti yhdessä oman rippikouluryhmän kanssa. Tällaista kokoontuvaa toimintaa voi olla esimerkiksi rippikoulu-infot sekä erilaiset tapahtumat, joihin osallistutaan ryhmänä. Yhteistyö eri toimijoiden kanssa on näkyvää. Rippikouluajan nuori oppii myös kirkkovuotta ja sen merkitystasoja syvemmin. (Kirkkohallitus 2021, 53.) On tärkeää, että seurakunta toivottaa konfirmoidut nuoret lämpimästi tervetulleiksi toimintaan ja kannustaa heitä ottamaan vastuuta mahdollisuuksien mukaan.

### **5.2.2 16–18 vuotta - Luottamus**

Luottamus ikäkaudella on suuria elämänmuutoksia ja siirtymiä. Peruskoulu päättyy ja useimmiten siirrytään toiselle asteelle opiskelemaan. Osa nuorista muuttaa omilleen, osa asuu perheen luona. Nuoren itsenäisyys ja näin ollen vastuu omasta elämästä lisääntyy huomattavasti. Samanikäisten nuorten elämäntilanteet voivat olla huomattavan erilaisia.

Seurakunnan rooli on tukea nuorta näissä muutoksissa ja tarjota heille esimerkiksi vastuuta isosena tai vapaaehtoistehtävissä. Luottamuksen rakentaminen on tärkeää, sillä luottamus merkitsee halua ottaa riskejä ja kykyä asettaa itsensä alttiiksi. Seurakuntayhteyden säilyttäminen rippikoulun jälkeen on tärkeää ja yksi tämän ikäkauden suurimmista tavoitteista. (Kirkkohallitus 2021, 55.)

Verkossa nuori kutsutaan seurakunnan sosiaalisen median kanaviin tai jopa tuottamaan sisältöä sinne. Seurakuntien nuorisotyön sosiaalisen median sivustoilla pitäisi nousta esiin osallisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuudet. Nuorta kannustetaan ja tuetaan elämään kristittyinä. Kokoontuvassa toiminnassa korostuu nuorten mahdollisuus vaikuttaa ja suunnitella toimintaa, esimerkiksi nuorten vaikuttajaryhmät seurakunnissa ovat konkreettinen tapa vaikuttaa. Vanhemmuuden ja perheiden huomioiminen keskittyy lähinnä nuoren tukemiseen itsenäistymisessä ja siihen liittyvissä kysymyksissä. Vanhemmille annetaan tukea ja valmiuksia ”tyhjenevään pesään”. Luottamus-ikäkaudella kirkkovuosi tulee näkyväksi esimerkiksi koulujen loma-aikoina, myös erilaiset juhlapyhät näkyvät seurakunnan nuorisotyössä. Yhteistyö eri toimijoiden kanssa laajenee peruskoulusta toisen asteen oppilaitoksiin. Muita yhteistyötahoja voivat olla kunnallinen nuorisotyö, oppilaitosnuorisotyö sekä erilaiset harrastustoimijat ja paikalliset yhteisöt. Nuoren aktiivisuus yhteistyön rakentamiseen on oma-aloitteisempaa. (Kirkkohallitus 2021, 58.)

## 6 KORONAN VAIKUTUKSET NUORTEN ARKEEN

Koronapandemialla on ollut kokonaisvaltainen vaikutus nuorten elämään, etenkin mielenterveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin. Yle uutisoi vuonna 2020, että nuorten auttavissa kanavissa, kuten kriisipuhelimissa ja Sekasin-chatissa yhteydenotot ovat lisääntyneet. Esillä olleita teemoja olivat sosiaalisten tilanteiden puute, eristäytyminen ja yksinäisyyden kokemukset. Näiden ongelmien taustalla olivat etäopetukseen siirtyminen ja koronarajoitukset. (Hanhinen 2020.)

Nuorisotutkimusseura on yksi taho, joka on tutkinut nuorten kokemaa yksinäisyyttä korona-aikana. Vuoden 2020 syksyllä toteutetussa tutkimuksessa käy ilmi, että lähes viidesosa kyselyyn vastanneista on kokenut yksinäisyyttä korona-aikana. Hajontaa on hieman sukupuolten ja nuorten ikäryhmien välillä. Tytöt ja vanhemmat nuoret kokivat olevansa yksinäisempiä. Esimerkiksi toisen asteen oppilaista yli viidesosa koki yksinäisyyttä koronan takia. Eroavaisuuksia esiintyi myös asuinpaikan mukaan. Koska koronarajoitukset vaikuttivat eniten suurten kaupunkien nuorten arkeen, kokivat he enemmän yksinäisyyttä kuin maalla asuvat nuoret. Puolet kyselyyn vastanneista nuorista uskoi, että koronalla on kauaskantoisia vaikutuksia heidän elämäänsä. Myös positiivisia tuloksia saatiin, sillä yli 90 % vastaajista kertoi, että heillä on läheinen aikuinen sekä lisäksi läheinen ystävä, jonka kanssa puhua koronaan liittyvistä huolista. (Haikkola & Kauppinen 2020.) Vuoden 2022 nuorisobarometrissa käsiteltiin poikkeusoloja nuorten resilienssiä. Siinä käy ilmi, että poikkeusaikana vähentyneet sosiaaliset kohtaamiset eivät ole korvautuneet esimerkiksi digitaalisella kanssakäymisellä (Nuorisobarometri 2022, 192).

Kouluun liittyvillä rajoituksilla on ollut suuri negatiivinen vaikutus nuorten mahdollisuuksiin ylläpitää ystävyys- ja vertaissuhteitaan. Arkinen ja luonteva yhdessäolo koulussa lakkasi tai väheni huomattavasti useilla nuorilla. Koulumaailman lisäksi rajoitustoimet koskivat myös nuorten vapaa-ajanviettoa. Esimerkiksi kirjastot, nuorisotilat, liikuntapaikat ja muut vapaa-ajanviettopaikat suljettiin. Nuorisotyötä siirrettiin verkkoon nopealla aikataululla.

Koronapandemian seurauksena hyvinvointia ja arjen rutiineja ylläpitävät rakenteet ovat heikentyneet. Lisäksi koronakriisi lisäsi lastensuojelun piirissä olevia perheitä; vaikka koronapandemia lisäsi perheiden keskinäistä aikaa, vaikutti se negatiivisesti monien nuorten läheissuhteisiin. Yksi syy tälle on se, että negatiiviset vaikutukset nuorten läheissuhteisiin kasautuivat niille nuorille, joiden vertais- ja läheissuhteiden toteuttaminen on hauraampaa. Lisäksi koronan vaatimat arjen muutokset vaativat tiettyjä resursseja perheiltä, mikä lisäsi nuorten eriarvoista asemaa. (Valtioneuvosto 2020, 71–84.)

Valtion liikuntaneuvoston katsauksessa vuodelta 2020 käy ilmi, että poikkeusaika vaikutti osaltaan myös nuorten liikkumiseen. Etäkoulussa olevilla lapsilla ja nuorilla vuorokauden askelmäärä oli normaaliarkeen verrattuna alhainen. Suurimmat erot normaaliarkeen verrattuna olivat arvatenkin kello 7–14 eli vuorokaudenaika, johon sisältyisi koulupäivä koulumatkoineen. Eroja ei ollut havaittavissa iltapäivisin, iltaisin tai viikonloppuisin. Vertailukohteenä oli vuoden 2018 Liitu-tutkimus (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa). Kolme neljäsosaa nuorista kertoi liikuntaharrastuksen esteeksi sen, että aika menee koulutehtäviin. Yli puolet nuorista kertoi, että poikkeusolojen takia eivät pääse harrastamaan joukkuelajeja tai muita itselleen mieleisiä lajeja. Syitä liikunnan harrastamisen vähentymiselle vapaa-ajalla olivat myös liikuntapaikkojen sulkeminen ja liikunnan haastavuus kotioloissa. Positiivisena asiana voidaan kuitenkin mainita se, että vanhempien etätyö on mahdollistanut perheille yhteistä aikaa ja mahdollisuuksia monipuoliseen liikuntaan. Myös liikunnan hyvinvointiin liittyvät merkitykset korostuivat poikkeusaikana. Voimakkainta merkityksellisyys oli liikunnallisesti aktiivisilla nuorilla ja matalampaa vain vähän liikkuvilla nuorilla. (Valtion liikuntaneuvosto 2020, 13–20.)

Koronakriisin aikana tehtiin monia ratkaisuja, joiden vaikutusta lapsiin ja nuoriin arvioitiin vain niukasti. Lasten ja nuorten oikeudet ja asema on helppo jättää sivurooliin poikkeusoloissa ja poikkeusolojen jälkeisissä toimissa. Lapset ja nuoret ovat muita väestöryhmiä riippuvaisempia julkisista palveluista. Siksi poikkeusolojen tai poikkeusolojen jälkeiset toimet vaikuttavat merkittävästi lasten ja nuorten oikeuksiin. Esimerkiksi oikeus riittäviin sosiaali-

ja terveyspalveluihin, koulutukseen, harrastustoimintaan ja yhdenvertaisuuteen voivat vaarantua. Viime aikoina eri toimijat järjestö- ja kuntatasolla ovat teettäneet kyselyitä, joissa on kartoitettu lasten ja nuorten kokemuksia poikkeusoloista. Lisäksi kyselyissä on kartoitettu lasten ja nuorten näkemyksiä siitä, miten nyt poikkeusajan jälkihoidossa tulisi toimia. (Valtioneuvosto 2020, 72.) Näitä kyselytuloksia tulisi käyttää hyväksi toimintaa suunnitellessa, sillä huolena on, että tietoja ei hyödynnetä tarpeeksi. Nuoret tietävät parhaiten, mitä he tarvitsevat.

## 7 VOIMAVARAVIIKONLOPPU-LEIRI

### 7.1 Leirin suunnittelu

Leirin aihe alkoi muodostua vuoden 2022 syksyllä moniammatillisessa palaverissa, jossa käsiteltiin alueen nuorten tilannetta. Huoli nuorten korona-ajan jälkeisestä puutteellisesta arjenhallinnasta oli keskeinen teema. Koska suoritin syventävää työharjoittelua opinnäytetyön työelämäohjaajani kanssa, tartuimme tähän ideaan. Mietimme yhdessä, miten voisimme taahollamme edesauttaa nuoria arjenhallintataitojen tukemisessa, ja idea alkoi muotoutumaan työpaikan seinillä olevista Mielenterveyden käsi –julisteista. Mielenterveyden käsi kuvaa yksinkertaisesti eri osa-alueet, joita tukemalla nuorten arjenhallinta- ja mielenterveystaidot parantuisivat.

Toteutustavan piti alun perin olla kokoontuva ryhmä, mutta se vaihtui viikonloppuleiriksi. Osittain siitä syystä, että leirillä on mahdollista muodostaa konkreettisesti arjenhallintaa tukeva rytmi. Leirin toteutus varmistui, kun varasimme leirikeskuksen viikonlopuksi 14.–16.4. Tein leirille mainoksen (LIITE 1) ja se oli esillä sosiaalisen median kanavissa ja yhteistyötä tekevien tahojen ilmoitustauluilla. Kuitenkin suullinen mainostaminen ja aiheesta keskustelu osoittautui hedelmällisimmäksi tavaksi tavoittaa osallistujia.

Sain vapaat kädet leirin sisällön suunnittelun suhteen ja raportoin aika-ajoin edistymistäni opinnäytetyöprosessissa. Muutama viikko ennen leiriä kävimme yhdessä työelämäohjaajani kanssa tekemässä leirille tarvehankintoja ja pidimme palaveria leirin ohjelmasta suunnittelun valmistuttua.

Lähetin jokaiselle ilmoittautuneelle leirikirjeen (LIITE 2) ja sen yhteydessä lupalapun huoltajille (LIITE 3). Viimeinen tapaaminen ennen leirille lähtöä oli 11.4.2023, ja teimme tällöin

myös turvallisuussuunnitelman. Leirille ilmoittautui 12 nuorta, mutta lopullinen osallistujamäärä oli pienempi.

## 7.2 Leirin toteutus

Leiri alkoi perjantaina 14.4. Leirin yksi keskeisistä ideoista oli saada hengähdystauko arjen kiireistä, joten leirikeskuksen tilat vaativat etukäteisvalmisteluja. Menin leirikeskukselle hyvissä ajoin koristelemaan ja purkamaan pakkaamiani tavaroita. Askartelin jokaiseen huoneeseen ”tsemppilappusia”, joissa oli kannustavia tai muuten vain positiivisia lausahduksia. Tsemppilappujen kylkeen ripottelin karkkeja, vähän niin kuin hotellissa. Tällä leirillä osallistujilla oli mahdollisuus omiin huoneisiin, mutta halutessaan sain majoittua myös kaverin kanssa.

Leirikeskuksen sydämen, eli suuren ruokasalin valmistelin viikonloppua varten niin, että yhdistin pöydät. Tarkoituksena oli siis ruokailua yhdessä yhteisen pöydän ääressä. Sytytin kynttilöitä luomaan tunnelmaa ja laitoin taustalle instrumentaalista, rauhallista musiikkia. Leiri alkoi ruokailulla ja majoittumisella, minkä jälkeen oli aika aloittaa leirin teeman mukaisella ohjelmalla.

Nuoret olivat tuttuja keskenään, joten tarvetta esittelyille tai ryhmäyttämiseksi ei ollut. Olin hakenut leirikeskuksen takkahuoneeseen nojatuolia siellä olevien sohvien lisäksi, joten istuimme mukavasti ja rauhallisessa ympäristössä. Ympäristön muovaaminen rauhalliseksi oli ensiarvoisen tärkeää käsiteltävien aiheiden henkilökohtaisuuden takia. Lisäksi pyrin siihen, että kaikilla olisi mukavaa. Aloitin kertomalla leirin teemoista ja opinnäytetyöstäni. Lisäksi jaoin jokaiselle osallistujalle muovitaskukansion, jota täyttaisimme viikonlopun aikana materiaaleilla ja tehtävämonisteilla. Teimme mielenterveyden käsi -harjoituksen (LIITE 4). Ideana oli käydä sormi kerrallaan kuvassa näkyvät kysymykset läpi ja vastausten perusteella jättää sormi ylös tai taittaa se nyrkkiin. Jos tietty osa-alue oli sujunut kehnosti, eli suurimpaan



osaan kysymyksistä vastasi ”ei”, oli sormi taitettava. Keskustelimme harjoituksen herättämistä ajatuksista ja siitä, miten yhden osa-alueen ollessa poissa pelistä, vaikuttaa se kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen.

### 7.2.1 Perjantai

Sitten siirryimme käsittelemään arvoja. Kerroin hieman arvoista ja siitä, miten jokaisella ihmisellä on omat henkilökohtaiset arvot. Sana oli osalle nuorista etäisesti tuttu, mutta moni kertoi oppineensa uusia asioita itsestään. Jaoin jokaiselle monistenipun, josta he saivat yliviivata sellaisia asioita, joita itse pitävät arvokkaina (LIITE 4). Oli tärkeää, että osallistujat pääsivät tarkastelemaan uusia asioita valmiiden termien kautta, sillä monisteista oli helppo muodostaa käsitys omista arvoista. Keskustelu tehtävän herättämistä ajatuksista oli mielenkiintoinen ja useampi ihmetteli, miten paljon yksilöiden välillä on eroja. Omaa tehtäväpaperia ei tarvinnut näyttää muille.

Toinen arvoihin liittyvä harjoitus oli janatyöskentely. Esitin väittämiä (LIITE 4) ja jokainen osallistuja hakeutui huoneessa itselleen sopivaan paikkaan. Toinen seinä tarkoitti ”samaa mieltä” ja vastakkainen seinä ”eri mieltä”. Myös huoneen keskivaiheille oli mahdollista sijoittua, sillä arvokysymykset ovat harvoin mustavalkoisia. Väittämien välissä kävimme keskustelua kunkin väittämän herättämistä ajatuksista. Jokainen sai halutessaan perustella oman näkemyksensä ja esittää kysymyksiä muille.

Ilta meni rauhallisissa merkeissä. Halukkaat saivat mennä saunaan ja tarjolla oli kaikenlaista aktiviteettia, kuten singstaria ja lautapelejä. Lisäksi takassa sai halutessaan paistaa lettuja. Söimme iltapalaa yhdessä ja tunnelma oli rento.

### 7.2.2 Lauantai

Lauantai saapui aurinkoisena ja rauhallisena. Söimme aamiaista liukuvasti yhteisen pöydän ääressä. Tunnelma oli rento ja keskustelimme niitä näitä. Jokainen kertoi nukkuvansa hyvin, mikä oli tärkeää leirin teema huomioon ottaen. Tämä päivä menisi tunnetaitoihin perehtyessä ja ulkoillessa.

Aloitimme tunnetaitoihin liittyvän päivän niin, että jokainen hakeutui omalle paikalleen istumaan ruokasalissa. Tarkoitus oli, että jokainen saisi rauhassa tehdä henkilökohtaisia tehtäviä. Jaoin jokaiselle osallistujalle kymmenen post it -lappua, kahta eri väriä. Ohjeistuksena oli kirjoittaa toisen värisille lapuilla asioita, jotka lisäävät voimavaroja tai ovat tärkeitä omassa elämässä. Toisen värisille lapuille tuli kirjoittaa asioita, jotka nakertavat omia voimavaroja tai stressaavat sillä hetkellä. Asioiden kirjoittaminen ylös tekee niistä selkeämpiä. Aloitin kertomalla, mitä tunnetaidot tarkoittavat. Termi oli joillekin tuttu, mutta suurimalle osalle sen tarkoitus oli hieman epäselvä. Jaoin jokaiselle värikynät ja monisteen (LIITE 4). Tarkoituksena oli piirtää värikynällä monisteeseen, missä jokin tunne tuntui. Esimerkiksi vihan tunne piirrettiin mustalla ja rakkaus vaaleanpunaisella, häpeä keltaisella ja itsevarmuus sinisellä. Tehtävästä syntyi hyvää keskustelua, sillä osallistujat huomasivat, että he kokevat tunteita eri tavalla ja eri kohdissa kehoaan. Myös yhtäläisyyksiä löytyi.

Seuraavan monisteen (LIITE 4) ideana oli, että osallistujat pohtivat sitä, miten tunteet ja paikat tai tunteet ja henkilöt voivat liittyä toisiinsa. Varsinaista purkua omista vastauksista emme pitäneet, sillä aihe oli hyvin henkilökohtainen. Tehtävän purku jäi yleiselle tasolle käsiteltävästä aiheesta.

Tehtävien jälkeen söimme lounasta yhdessä ja keskustelu liittyi edelleen tunnetaitojen ja aamulla läpikäytyjen asioiden ympärillä. Tunnetaidot jatkuivat lounaan jälkeen metsäretken yhteydessä. Lähdimme leirikeskukselta lähellä sijaitsevalle luontopolulle ja siellä sijaitsevalle laavulle. Sää oli keväinen ja aurinko lämmitti iloista joukkoamme. Laavulle päästyämme

jaoin jokaiselle osallistujalle kirjekuoren, jossa oli viisi satunnaista tunnesanaa (LIITE 4). Tehtävänä oli tarkkailla ympäristöä ja valokuvata puhelimella tunteeseen liittyviä asioita. Ohjeistus oli valokuvaustehtävän suhteen vapaa ja nuorten omat näkemykset näkyivätkin lopputuloksissa. Kuvien näyttäminen muille ei ollut pakollista, mutta halutessaan kuvista sai polaroïd-tulosteita omaan muovitaskukansioon.

Grillasimme laavulla makkaraa ja joimme päiväkahvia. Kerroin kahvittelun lomassa liikunnan tärkeydestä, liikuntasuosituksista ja siitä, miten liikunta vaikuttaa myös henkiseen hyvinvointiin. Painotin sitä, että omaa kehoa tulisi kuunnella sen sijaan, että urheilee hampaat irvessä itselleen epämiellyttävällä tavalla. Keskustelimme osallistujien kanssa heille mieleisistä liikkumistavoista. Kahvittelun jälkeen jaoin jokaiselle bingolapun (LIITE 4) ja osallistujat lähtivät innoissaan etsimään siinä mainittuja asioita. Pelasimme kaksi kierrosta, ensin kahden rivin bingo ja sitten koko lapun kattava bingo. Voittajat saivat makeispalkinnon leirikeskuskella.

Päivällisen jälkeen katsoimme päivän teemaan sopivan elokuvan, *Inside out – mielen sopukoissa* (2015). Elokuva kertoo viidestä tunteesta ilo, kiukku, inho, pelko ja suru, jotka ovat 11-vuotiaan Riley-tytön päässä ja yrittävät parhaansa mukaan ohjata tyttöä elämässään. Elokuvassa sukellaan myös Rileyn läheisten pään sisälle. Esimerkiksi isän päässä johtavana tunteena on kiukku, kun taas äidillä on suru. Elokuva herätti paljon keskustelua nuorissa ja innostuimme katsomaan jopa siihen liittyvän lyhytelokuvan, Rileyn ensitreffit.

Illan saunomisten, vapaa-ajanvieton ja iltapalan jälkeen pidin hartauden tapaisen tehtävätuokion. Jaoin jokaiselle monisteen (LIITE 4), jossa oli esimerkkejä lohdullisista tai muuten vain kauniista raamatunjakeista. Jokainen sai miettiä myös muita kuin listattuja jakeita, joista saavat lohtua, inspiraatiota tai voimaa. Tarjolla oli askartelutarvikkeita, kuten eri värisiä kartonkeja, kuviosaksia ja kyniä. Jokainen sai itsenäisesti koristella haluamiaan raamatunjakeita kartonginpalasille, jotka laittoivat talteen omiin kansioihinsa.

Vietimme iltaa yhdessä kasvonaamioiden, jalkakylpyjen, kynsihoitojen ja rauhallisen oleskelun merkeissä. Vaikka edellä mainitut asiat olivat vapaaehtoisia, osallistuivat kaikki. Keskustelimme teekupposten äärellä kaikista mieltä painavista tai askarruttavista asioista. Leirikeskus hiljeni nukkumaan jo kauan ennen varsinaista hiljaisuusaikaa.

### 7.2.3 Sunnuntai

Sunnuntai alkoi liukuvalla aamiaisella. Lähtö kotiin oli jo iltapäivällä, joten vain aamupäivällä oli aikaa leirin aiheiden käsittelylle. Ripottelin takkahuoneen lattialle erilaisia kuvia (LIITE 4), joista jokainen sai valita kolme itselleen tärkeää tai itseään kuvaavaa kuvaa. Keskustelimme siitä, että harrastus voi tarkoittaa mitä vain itselleen mieluista tekemistä. Harrastuksen määritelmä voi olla mitä vain aina ohjatusta ryhmätoiminnasta itseään kiinnostavaan ajanvietteeseen. Keskustelussa nousi esiin se, että mielekkään vapaa-ajanviettotavan muuttuessa säännölliseksi harrastustoiminnaksi, asettaa se paineita ja laskee harrastuksen miellyttävyyttä. Jokainen sai laittaa valitsemansa kuvakortit omaan kansioonsa muistutuksena siitä, että mielekkääseen vapaa-aikaan riittää se, että löytää itseä kiinnostavia asioita.

Seuraavaksi siirryimme pöytien ääreen pohtimaan omaa ajankäyttöämme. Jaoin jokaiselle monisteen (LIITE 4), jossa oli 24 tunnin kellotaulu. Kellotaulu kuvasti jokaisen vuorokautta. Aloitimme tehtävän tekemisen värittämällä kellotauluun normaalina arkipäivänä tapahtuvat rutiinit. Nukkuminen merkittiin sinisellä, ruokailut punaisella, liikunta eli arkiliikunta ja aktiivinen liikunta vihreällä ja niin edelleen. Teimme tehtävän kaksi kertaa, ensimmäinen oli arkipäivästä ja toinen vapaapäivästä. Keskusteltuamme tehtävästä huomasimme, että päivässä on paljon sellaisia hetkiä, kun ei oikein tiedä mihin kyseisen toiminnan kategorioisi. Lisäksi heräsi keskustelua siitä, onko kaikki koulu- tai työpäivän ulkopuolinen aika vapaa-aikaa. Selvisi, että jokainen määrittelee oman vapaa-aikansa eri tavalla. Tehtävä antoi monelle osallistujalle uusia näkökulmia omaan ajankäyttöön.

Viimeisenä tehtävänä jaoin jokaiselle selviytymiseen liittyvän monisteen (LIITE 4). Pohdimme yhdessä tapoja, jotka olisivat luontevia vaikeiden asioiden tai tunteiden käsittelyssä. Keskustelimme myös siitä, että leirillä tehdyt asiat ovat konkreettisesti olleet monisteessa esiintyviä selviytymistekniikoita. Lisäksi keskustelimme siitä, kuinka leirin aikataulu on tukenut uni- ja ruokailurytmiä.

Lounaan jälkeen oli aika pakkailla ja siivota huoneet sekä yhteiset tilat. Ennen taksikuljetuksen saapumista olin suunnitellut vielä yhden toimintatuokion. Jokainen sai valita itselleen mieleisen tai itseään kuvaavan värisen kartongin, johon piirsi kätensä ääri viivat. Käden muoto leikattiin pahvista ja kämmeneen kirjoitettiin oma nimi. Seuraavaksi omat kädenkuvat laitettiin kiertoon niin, että jokainen sai kirjoittaa jokaisesta jotain positiivista kyseisen henkilön käden kuvaan. Jokaisen saatuaan oman kätensä takaisin itselleen, oli aika kääntää se ympäri ja kirjoittaa positiivisia asioita itsestään. Itsestään tuli kirjoittaa vähintään jokaiselle sormelle jokin positiivinen asia. Tässä kesti huomattavasti kauemmin kuin muiden kehumisessa. Keskustelimme osallistujien kanssa siitä, miksi itseään on hankalampi kehua kuin muita. Kerroin myös, että toivoisin jokaisen olevan armollisempi itselleen ja puhua itselleen hellemmin ja rakastavammin. Virheille on tilaa, sillä jokainen meistä on vain ihminen. Jätin kehutehtävän viimeiseksi siksi, että halusin osallistujille jäävän hyvä mieli leiristä ja eritoten itsestään.

### **7.3 Arviointi**

Palautteen keräsin sähköisesti Webropolilla (LIITE 5). Sähköisen palautteenkeruun suurin syy oli mahdollisuus anonymiteettiin ja näin rehellisempiin vastauksiin. Lisäksi Webropol tekee vastauksista automaattisesti keskiarvoja ja näin ollen niitä on helpompi tulkita. Palaute oli hyvää ja jokainen osallistuja kertoi pitävänsä leiristä, lisäksi jokainen kertoi oppineensa uusia asioita. Tunnetaidot olivat useimpien mielestä kiinnostavin leirillä käsitelty asia ja

kysyttäessä epämieleisiä asioita leiriltä, ei sellaisia ollut. Osallistujat olivat antaneet leirille arvosanaksi 4,6 arviointiasteikon ollessa 1–5. Osallistujat siis pitivät leiristä.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää nuorten arjenhallinta- ja mielenterveystaitoja tukeva leiri. Leirin lisäksi toinen kehittämistehtävistä oli luoda materiaali, jota voidaan käyttää apuna samanlaisen toiminnan järjestämisessä. Molemmat tavoitteet onnistuivat. Leirille osallistuneiden arviointien perusteella leiri onnistui hyvin, ja olen itse myös samaa mieltä. Työelämäohjaajan palaute oli positiivista ja hänen mielestään leiri oli onnistunut kokonaisuus. Myös materiaalista tuli hyvä, mutta nyt leirin jälkeen oivalsin paljon asioita, joita lisäisin materiaaleihin. Materiaali on sellaista, että sitä on helppo muokata ikäryhmän tarpeisiin sopivaksi, joten sekin tavoite saavutettiin. Toiminnalliset ja ryhmässä tehtävät toiminnot opettivat osallistujille toisen kunnioittamista niin ajatuksen tasolla kuin konkreettisesti. Itsenäisesti tehtävät asiat antoivat mahdollisuuden myös syvälliseen pohdintaan.

Leiri oli onnistunut kokonaisuus ja vastasi siihen tarpeeseen, jota varten se järjestettiin. Nuorten korona-ajan jälkeiset ongelmat ovat koko maata koskettava asia ja ongelmien korjaamiseksi tarvitaan huomattavasti enemmän resursseja kuin yksi viikonloppuleiri. Onnistuin omalta osaltani vaikuttamaan positiivisesti pienen ryhmän arjenhallintaan ja mielenterveystaitoihin ja se on hyvä. Tässä täyttyivät myös hankkeistajan tavoitteet. Itse asiassa oma henkilökohtainen tavoitteeni on toteutunut, jos onnistuin leirin avulla herättelemään edes yhtä nuorta pohtimaan näitä asioita. Vaikka yksi viikonloppu on murto-osa nuoren arjessa, uskon, että tämä yksi viikonloppu antoi nuorille jotain, mistä ammentaa myös tulevaisuudessa. Jokainen oppi jotain sellaista, mitä voi hyödyntää omassa elämässään.

Opinnäytetyö on lisännyt omaa ymmärrystäni kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyvistä asioista ja siitä, miten arkiset valinnat vaikuttavat siihen. Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen ja koen aiheen käsittelyn tärkeäksi. Aihe on siis perusteltu valinta myös henkilökohtaisella tasolla.

## LÄHTEET

Aaltonen, M. 2003. *Nuoren aika*. 2. painos. Porvoo; Helsinki: WSOY.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. *Mielenterveys voimaksi: Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille*. 2. uud. p. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Haikkola, L & Kauppinen, E. 2020 *Nuorten korona-ajan yksinäisyys ja näkemykset koronan vaikutuksista tulevaisuuteen*. Nuorisotutkimusseura. Saatavissa: <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma66> .Viitattu 20.4.2023.

Hanhinen, H. 2020. *Jaksanko ja mitä tapahtuu koulunkäynnille, jos en jaksa – pitkittynyt korona-aika turhauttaa ja ahdistaa, ja se näkyy nuorten auttavissa kanavissa*. Yle.fi uutiset. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11672884> .Viitattu 22.4.2023.

Heiska, J. 2018. *Ennakoiva mielenterveystyö: Käsikirja meille kaikille*. Tampere: Mediapinta.

Kasvatuksen ja nuorisotyön asiantuntijat KNT ry. *Kirkon nuorisotyönohjaajan eettiset ohjeet*. Saatavissa: <http://www.knt.fi/liitto/perustietoa/eettiset-ohjeet/> . Viitattu 17.2.2023.

Kauppila, H. 2021. *Kasvu vapauteen: Nuorten rinnalla seurakunnassa*. Helsinki: Kirjapaja.

Lasten ja nuorten keskus. Mikä saapas? Saatavissa: <https://www.lastenjanuortenkeskus.fi/saapas/info/>. Viitattu 22.3.2023.

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3> . Viitattu 20.3.2023.

Mieli ry. a. *Mitä on resilienssi?* Sivua päivitetty 12.12.2022. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/> . Viitattu 15.2.2023.

Mieli ry. b. *Mielenterveyden käsi -julist*e. Saatavissa: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>. Viitattu 2.2.2023.

Mieli.ry. c. *Millaisia asioita arvostan?* Päivitetty 31.8.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/millaisia-asioita-arvostan/>. Viitattu 21.3.2023.

Mieli ry. 2022. *Liikunta ja kehon kuunteleminen*. Sivua päivitetty 16.8.2022. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/liikunta/> . Viitattu 20.3.2023.



Nuorisolaki. 21.12.2016/1285. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285> . Viitattu 12.2.2023.

Nuorisotutkimusseura. 2015. *Nuorisobarometri: Arjen jäljillä*. Saatavissa: [https://tietoanuo-rista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri\\_2015\\_ISSUU.pdf](https://tietoanuo-rista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf) Viitattu 16.3.2023.

Nuorisotutkimusseura. 2020. *Harrastamisen äärellä - Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020*. Saatavissa: <https://tietoanuo-rista.fi/wp-content/uploads/2021/05/lasten-ja-nuorten-vapaa-ai-katutkimus-2020-web.pdf> Viitattu 21.3.2023.

Nuorisotutkimusseura. 2022. *Nuorisobarometri: Läpi kriisien*. Saatavissa: <https://tietoanuo-rista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf> Viitattu 22.4.2023.

Nuorisotyöstä Suomessa. *Kirkon nuorisotyön muodot*. Saatavissa: <https://nuorisotyosta.fi/kir-kon-nuorisotyön-tyomuodot/>. Viitattu 22.3.2023.

Nurmiraanta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. *Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen*. Helsinki: Kirjapaja.

*Opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus*. Helsinki: Suomen Yliopistopaino oy. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/131834> . Viitattu 19.3.2023.

Ruokatieto. *Mitä ruokakasvatus on?* Saatavissa: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruo-kakasvatusta-kaikille/mita-ruokakasvatus> . viitattu 19.3.2023.

Ruokavirasto. *Lautasmallit*. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/> . Viitattu 20.3.2023.

Sandman, N. 2020. *Älylaitteet ja nukkuminen*. Psykologilehti. Saatavissa: <https://psykologi-lehti.fi/alylaitteet-ja-nukkuminen/> . Viitattu 15.3.2023.

Schwab, U & Antikainen, A. 2020. *Suosittelavat ruokavalinnat*. Terveyskirjasto. Päivitetty 7.10.2020. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01270> . Viitattu 20.3.2023.

Seppänen, M. 2021. *Tunnetaidot voimavarana: Opas sosiaali- ja terveysalalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suni, E. 2023. *What Is "Revenge Bedtime Procrastination"?* Sleep Foundation. Saatavissa: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/revenge-bedtime-procrastination> . Viitattu 16.3.2023.

Suomen ev.lut. kirkko. 2012. *Nuoret seurakuntalaisina*. Helsinki: Suomen ev.lut. kirkkohallituksen julkaisuja 2012:6.

Suomen ev.lut. kirkko. 2021. *Että kukaan ei jää yksin #kukaaneijääyksiin*. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kasvatuksen ulkopuolisuuden ehkäisyn suuntaviivat. Helsinki: Suomen ev.lut. kirkkohallituksen julkaisuja.

Suomen ev.lut. kirkko. 2021. *Polku – vauvasta aikuiseksi seurakunnan yhteydessä*. Helsinki: Suomen ev.lut. kirkkohallituksen julkaisuja.

Suomen ev.lut. kirkko. *Seurakunta varhaiskasvatuksen, koulun ja oppilaitoksen kumppanina*. Kirkkohallitus.

Suomen ev.lut. kirkon kasvatuksen linjaus 2015.

Terve koululainen. *Unen tarve ja unenpuutteen vaikutukset*. Saatavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/unen-tarve/>. Viitattu 15.3.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. *Uni*. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>. Viitattu 15.3.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. *Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2021*. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/143513> . Viitattu 17.3.2023.

Vahvistamo. 2019. *Hyvän mielen treenivihko – ohjaajan opas*. 1. painos. Harjoitteita nuorten mielenterveyden edistämiseen. Helsinki: Suomen mielenterveysseura, Yeesi ry.

Valtioneuvosto 2020. *Lasten ja nuorten hyvinvointi koronakriisin jälkihoidossa. Lapsistrategian koronatyöryhmän raportti lapsen oikeuksien toteutumisesta 24.6.2020*. Valtioneuvoston julkaisuja 2020:21. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162318/VN\\_2020\\_21.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162318/VN_2020_21.pdf?sequence=7&isAllowed=y) . Viitattu 20.4.2023.

Valtion liikuntaneuvosto. 2020. *Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf> . Viitattu 20.4.2023.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. *Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus*.

YTHS, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. *Tunnetaidot*. Saatavissa: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>. Viitattu 14.3.2023.

Hei sinä yli 15-vuotias!  
Tuntuuko arki tahmealta tai epätasapainoiselta?  
Kaipaanko hengähdystaukoa arjen keskelle?

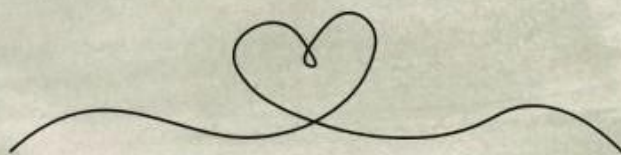
Tule viettämään

# voimavara- viikonloppua

14.-16.4. Keväiseen ( ) leirikeskukseen.

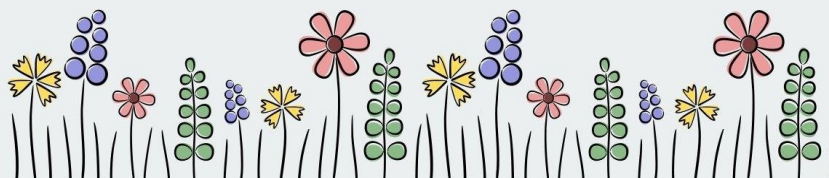
Olet tervetullut juuri sellaisena kuin olet.

Ohjelmassa rauhoittumista, arjenhallintataitojen tukemista,  
hyvää ruokaa ja yhdessäoloa.



Lisätietoa saat Pihlalt  
seurakunnan nuorisotyönohjaaj ( )  
tai tule ( ) nykäisemään nihasta 😊

TERVETULOA VIETTÄMÄÄN VOIMAVARAVIIKONLOPPUA! ♥



Viikonloppuleiri [redacted] leirikeskuksessa 14.–16.4.

Lähtö [redacted] perjantaina 14.4. klo 16.30, [redacted] matkahuolto kello 16.40.

Sunnuntaina 16.4. palaamme takaisin [redacted] kello 14.50 ja [redacted] kello 15.

Ohjelmassa kaikenlaista kivaa puuhaa liittyen jaksamiseen arjessa, yhdessäoloa ja tietysti hyvää ruokaa.

Leiri on maksuton.

Pakkaa mukaan:

- Lakanat, pyyhe ja peseytymisvälineet (sekä uikkarit jos haluat avantoon)
- Raamattu
- Mahdolliset lääkkeet
- Rentoa vaatetta
- Ulkoiluvaatteet ja sään kestävät kengät, tiedossa retki lähimaastoon
- Lupalappu huoltajan allekirjoituksella
- Taskurahaa mahdollisia kiskaostoksia varten

Jos joudut perumaan tulosi, ilmoitathan siitä Pihlalle [redacted]

Nähdään leirillä! Terkuin Pihla ja [redacted]

Palautathan lapun täytettynä leirille tullessasi.

Hei huoltaja!

Nuorene on osallistumassa voimavaraviikonloppuleirille 14.–16.4. Kyseessä on yli 15-vuotiaiden leiri, jossa käsitellään arjen jaksamiseen liittyviä asioita. Luvassa myös vapaa-aikaa, yhdessäoloa ja rauhoittumista.

Nuoren nimi: \_\_\_\_\_

Nuoren allergiat, sairaudet ja mahdolliset lääkitykset:

---

---

---

Onko nuoren elämässä tapahtunut viimeaikoina jotain, josta haluat kertoa?

---

---

---

Saako nuori mennä uimaan saunan yhteydessä?:  Kyllä  Ei

Nuoreni saa osallistua leirille 14.–16.4. **Leiri on maksuton!**

Huoltajan allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennys: \_\_\_\_\_

Huoltajan

puhelinnumero: \_\_\_\_\_

Keväisin terveisin Pihla Immonen ja \_\_\_\_\_.

**RAVINTO &  
RUOKAILU**

Söitkö rauhassa?  
Nautitko ruuasta?  
Söitkö välipaloja?

**IHMISSUHTEET &  
TUNTEET**

Hymyilitkö tai nauroitko?  
Tapasitko muita ihmisiä?  
Jaoitko ajatuksiasi muille?

**LIIKKUMINEN &  
KEHON KUUNTELU**

Liikuitko viikon aikana?  
Oliko liikkuminen mukavaa?  
Saiko kehosi myös levätä?

**UNI & LEPO**

Nukuitko hyvin?  
Heräsitkö levänneenä?  
Jaksoitko keskittyä  
koulussa/töissä?

**VAPAA-AIKA &  
LUOVUUS**

Teitkö asioita joista pidät?  
Oletko viettänyt vapaa-  
aika muutenkin kuin  
somessa?  
Nautitko vapaa-ajastasi?

**ARVOT** vaikuttavat valin-  
toihimme. Ne ohjaavat sitä,  
mikä on meille tärkeää ja  
mihin käytämme aikaamme.

ARVOT VÄITTÄMIÄ:

- Raha tekee onnelliseksi.
- Ilmastonmuutos on jokaisen vastuulla.
- Jos et menesty, olet todennäköisesti vain laiska.
- Kaikki ihmiset ovat Suomessa tasa-arvoisia.
- Teen mitä vain, että joku muu (läheinen, kumppani tms.) olisi tyytyväinen.
- Lukiolaiset ovat viisaampia kuin ammattikoululaiset.
- Mitä vaan saa tehdä, kunhan ei jää kiinni.
- Yksi hyvä ystävä on parempi kuin sata kaveria.
- Ihmisen ulkonäkö kertoo jotain hänestä.
- Minun lähipiirissäni on ihmisiä, joilla on samanlaiset arvot kuin minulla.
- Jokaiselle ihmiselle on jaettu yhtä hyvät kortit elämään.
- Tiedän, että joku katsoo perääni ja huolehtii siitä, että kaikki sujuu hyvin.



## Henkilökohtaiset arvot

Ensimmäistä kertaa arvoja työstäessä, on helpompi aloittaa valmiista listasta kuin koittaa keksiä arvoja itse.

Ajan kanssa reflektoit, voit lisätä, muokata ja tehdä arvoille mitä tahansa haluat. Muista myös ettei arvoissa ole olemassa oikeaa tai väärää, ne ovat sinun.

Aistillinen	Kansalaisuus	Rankkuus
Aitous	Kärsivällisyys	Rauhallisuus
Ajantasaisuus	Käsityöläisyys	Rehellisyys
Ajattelevuus	Kasvu	Reiluus
Altruismi	Kätevyys	Riippuvaisuus
Ammatillisuus	Kauneus	Rohkeus
Ansioituminen	Käytännöllisyys	Romanttisuus
Antavaisuus	Keskittyminen	Saavutukset
Anteeksianto	Kiitollisuus	Seikkailu
Anteliaisuus	Kilpailuhenkisyys	Seikkailunhalu
Arvostus	Kiltteys	Seksuaalisuus
Asiantuntijuus	Kohteliaisuus	Selväjärkisyys
Autenttisuus	Kohtuullisuus	Sielullisuus
Autonomia	Kokonaisvaltaisuus	Sisäinen harmonia
Autoritäärisyys	Kontrolli	Sisu
Avoimuus	Kova	Spontaanisuus
Avomielisyys	Kunnia	Status
Balanssi	Kunnianhimo	Strategisuus
Demokraattisuus	Kunnioitus	Sujuvuus
Dominoiva	Kurinalaisuus	Suorituskykyinen
Dynaamisuus	Kuuluisuus	Suoriutuminen
Eettisyys	Kyvykkyyys	Suosio
Eheys	Läpinäkyvyys	Suvaitsevaisuus
Eleganssi	Läsnäolevuus	Taidokkuus







## Henkilökohtaiset arvot

Elinvoima	Lojaalisuus	Taloudellisuus
Epäitsekkyyks	Loogisuus	Tarkkuus
Erinomaisuus	Luotettavuus	Tasa-arvo
Haastavuus	Luovuus	Tasapaino
Hallinta	Määrätietoisuus	Täydellisyys
Harkitsevaisuus	Maine	Tehokkuus
Hartaus	Menestys	Terveys
Hauskanpito	Merkityksellisyys	Tiedonhalu
Hauskuus	Mielihyvä	Tietoisuus
Hengellisyys	Miellyttävyyys	Tiimityö
Henkisyys	Moderni	Totuudellisuus
Herkkyys	Monimuotoisuus	Tukeminen
Hienotunteisuus	Mukavuus	Tuloshakuisuus
Hilpeys	Myötätunto	Tunnustukset
Huolehtiva	Näkemyksellisyys	Turvallisuus
Huolellisuus	Nautinnollisuus	Tyyneys
Hurskaus	Nautinto	Tyytyväisyys
Huumori	Neuvokkuus	Universalismi
Hyödyllisyys	Nokkeluus	Usko
Hyväksyminen	Nopeus	Uskollisuus
Hyväntahtoisuus	Nöyryys	Uteliaisuus
Hyvinvointi	Oikeudenmukaisuus	Vahvistavuus
Hyvyys	Oikeus	Vahvuus
Ilmaiseminen	Omaperäisyys	Vaikuttavuus
Ilo	Omistautuminen	Vakaus
Inhimillisyys	Onnellisuus	Välittäminen
Innostuneisuus	Oppiminen	Valmistautuminen
Innostus	Optimismi	Valta
Intimiys	Osallistuminen	Vapaus





## Henkilökohtaiset arvot

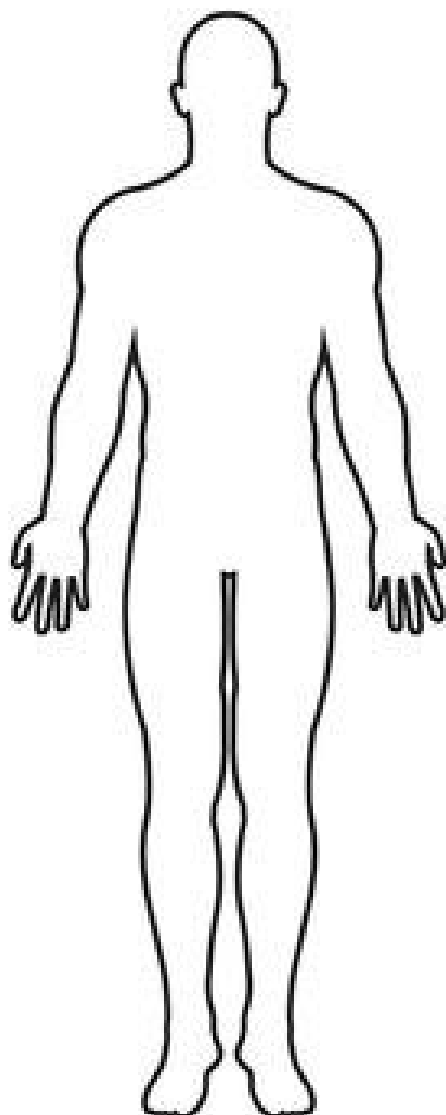
Intuitio	Päätäväisyys	Varallisuus
Isänmaallisuus	Palveleminen	Vastuu
Itsekontrolli	Pätevyys	Vastuullisuus
Itsekunnioitus	Pelottomuus	Viisaus
Itseluottamus	Perhekeskeisyys	Virikkeisyys
Itsenäisyys	Perinteet	Voimakkuus
Itseohjautuvuus	Perinteinen	Yhdenmukaisuus
Itsevarmuus	Perintö	Yhteisö
Jämäkkyys	Perusteellisuus	Yhteistyö
Jännitys	Pidättyväisyys	Yhteydessisyys
Järjestys	Positiivisuus	Yrittäjyys
Jatkuvuus	Pysyvyys	Ystävällisyys
Johtajuus	Rakenteellisuus	Ystävyyssuhteet
Joustavuus	Rakkaus	Yksilöllisyys



[www.eetukarppanen.fi](http://www.eetukarppanen.fi)

Lähteet:

Karppanen, E. 200 henkilökohtaista arvoa. Saatavissa: <https://www.eetukarppanen.fi/arvot-ja-periaatteet/>. Viitattu 18.4.2023.



**Millaisia tunteita herättää...**

OMA HUONE	MUMMOLA	KOULU
SOSIAALINEN MEDIA	MÖKKI	OSTOSKESKUS

**Paikka, tilanne, asia tai henkilö, joka saa minut tämän tunteen valtaan...**

OLEN LEVOLLINEN	OLEN INSPIROITUNUT	OLEN JÄNNITTYNYT
OLEN ONNELLINEN	OLEN SURULLINEN	OLEN VIHAINEN
SAAN OLLA OMA ITSENI	OLEN STRESSAANTUNUT	OLEN KIITOLLINEN

PETTYMYS	SURU
UJOUS	HÄPEÄ
ILO	ÄRSYTYKSI
VIHA	IKÄVÄ
YLLÄTYS	PELKO
IHASTUS	ONNI
INNOSTUS	RAKKAUS

# KEVÄINEN LUONTOBINGO

Etsi luonnosta asioita, jotka on listattuna lapussa. Kun saat yhden vaaka-, pysty- tai vinorivin olet voittaja!

LINNUN- PÖNTTÖ	VIRTAAVA/ TIPPUVA VESI	JOTAIN TUOKSUVA	AIVASTUS	JOTAIN KARHEAA
JOTAIN PUNAISTA	LINTU	JOTAIN KYLMIÄ	KOIVU	ELÄIMEN JÄTTÄMÄ MERKKI
NAA- VAA	JOTAIN TERÄVÄÄ	BINGO	JOTAIN, MIKÄ EI KUULU LUONTOON	JOTAIN SILEÄÄ
JOTAIN, MITÄ VOI SYÖDÄ	KÄPY	KEVÄÄN MERKKI	SARVI	JOTAIN PYÖREÄÄ
KUIVA PUU	JOTAIN ÄÄNE- KÄSTÄ	PUUN- HALAAJA	ÖTÖKKÄ	JOTAIN VIHREÄÄ

**KAUNIITA SANOJA RAAMATUSTA:**

<b>RAKKAUS:</b>  1. Korinttilaiskirje 13:13 Sananl. 17:17 Joh. 13:34 1. Tim. 1:5	<b>TOIVO:</b>  Room. 8:18 Jes. 43:1-2. 5. Moos. 31:6 Hepr. 11:1.
<b>ARMO:</b>  Roomalaiskirje 6:14 Jesaja 55:7 Psalmi 23:6 Johannes 3:16	<b>LÄHIMMÄISET:</b>  3. Moos. 19:34 Sananl. 14:31. Matt. 7:12. Gal. 6:2
<b>PARANNUS:</b>  Psalmi 147:3 Sananlaskut 17:22 Sananlaskut 13:12	<b>ROHKAISU:</b>  Psalmi 23:4 5. Mooseksen kirja 31:8 2. Korinttilaiskirje 4:16



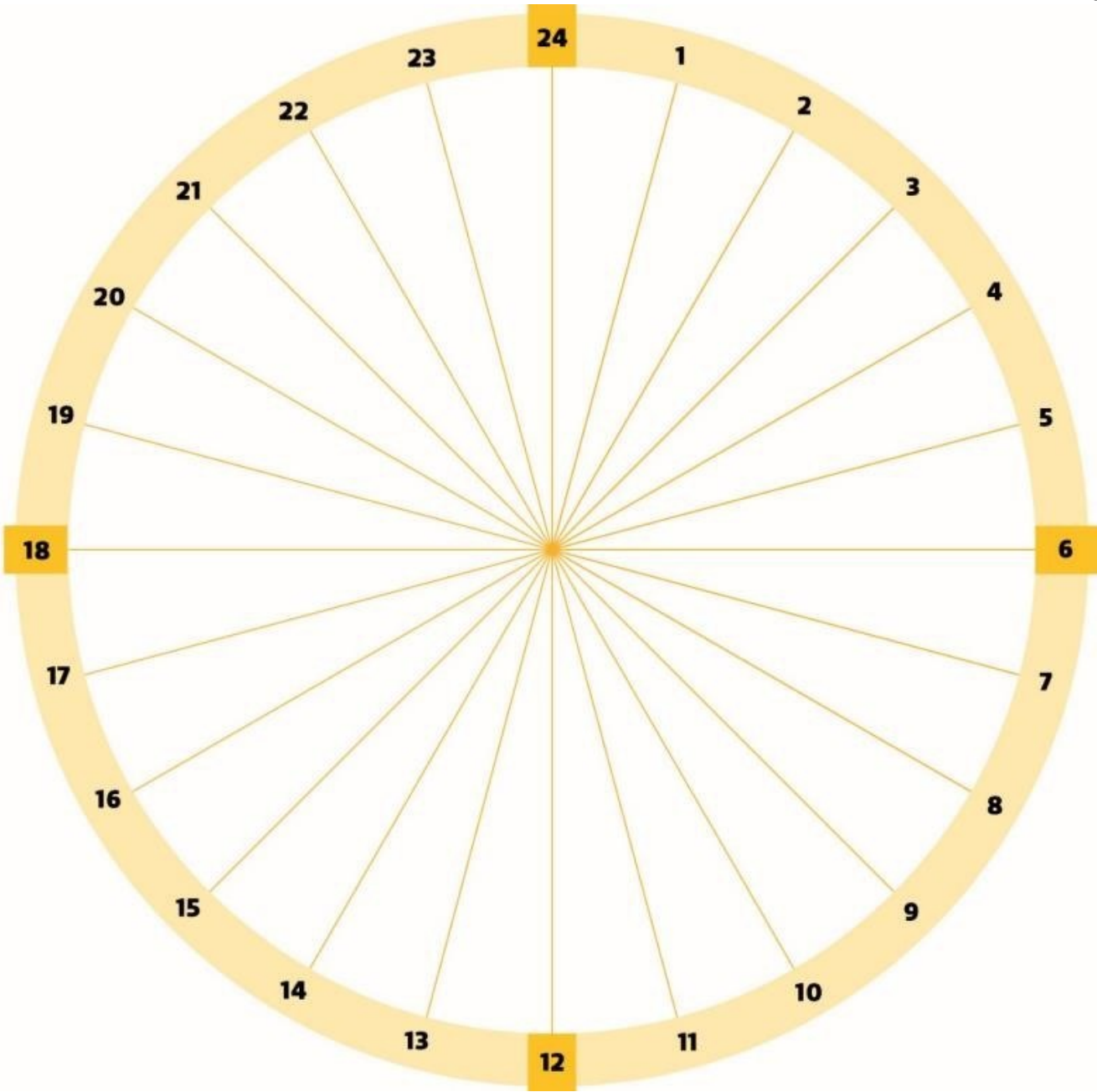












### 3. Selviytymistyyplejä on monia

Arvioi vielä, millaisia selviytymistyyplejä käytät usein ja millaisia harvoin.

Joskus on hyvä kokeilla harvemmin käyttämiään tapoja uudelleen.

Selviytymistyyppi	Ei koskaan tai harvoin	Usein
<b>Henkinen.</b> Turvautuu omiin arvoihinsa, uskomuksiinsa sekä ideologioihinsa ja etsii niistä vahvistusta ja tukea. Omien arvojensa avulla hän löytää elämälleen tarkoituksen ja pystyy pitämään toivoa yllä.		
<b>Emotionaalinen.</b> Käyttää tunnekanavaansa ja ilmaisee tunteensa: hän nauraa, itkee, piirtää, tanssii, maalaa tai kuuntelee musiikkia. Hän purkaa tunteitaan teoksi eikä patoa niitä sisäänsä.		
<b>Sosiaalinen.</b> Valitsee sosiaalisen kanavan: hän kuuluu erilaisiin ryhmiin, hakee tukea ja ottaa vastaan apua, puhuu ja keskustele vaikeuksistaan		
<b>Luova.</b> Käyttää mielikuvitusta välttääkseen epämiellyttäviä asioita tai löytääkseen niihin ratkaisun. Hän analysoi uniaan ja turvautuu vaistoonsa. Hän uskaltautuu tavanomaisten ratkaisumallien ulkopuolelle ja uskaltaa käyttää hyväkseen pätkähullujakin ideoita. Hän käyttää voimavaranaan mielensä sisäisiä liikkeitä, taidetta, kirjallisuutta ja musiikkia.		
<b>Kognitiivinen.</b> Hankkii tietoja, ratkaisee ongelmia, käy sisäistä vuoropuhelua itsensä kanssa, tekee toimintasuunnitelmia ja laittaa asioita tärkeysjärjestykseen.		
<b>Fysiologinen.</b> Purkaa paineensa toimintaan, hän liikkuu ja kuntoilee, syö suruunsa tai laihtuttaa, nukkuu murheittensa päälle.		



## leirin arviointilomake

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Vastaathan tähän arviointikyselyyn leirin päätteeksi. Vastaus on täysin anonyymi!  
Kerään tietoa opinnäytetyötäni varten.

**1. Minkä arvosanan antaisit leirille kokonaisuutena? (1-todella huono, 5-todella hyvä) \***

	1	2	3	4	5
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**2. Vastasiko leiri odotuksiasi?**

- Kyllä  
 Ei  
 En osaa sanoa

**3. Mikä käsitellyistä aiheista oli mielestäsi mielenkiintoisin? \***

---

---

---

---

---

**4. Mistä toiminnasta pidit leirillä?**

---

---

---

---

---

**5. Mikä leirillä ei ollut mieleesi?**

---

---

---

---

---

**6. Opitko uusia asioita? \***

---

---

---

---

---

**7. Jos opit, niin mitä?**

---

---

---

---

---

**8. Osallistuisitko samantyyppiselle leirille uudestaan? \***

---

---



---

---

---

**9. Oliko leirillä mielestäsi turvallinen ilmapiiri?**

---

---

---

---

---

**10. Sana vapaa: kehitysehdotuksia, onko jotain mitä haluat kertoa, yleisiä fiiliksiä...**

---

---

---

---

---

**11. Risut ja ruusut ohjaajalle :)**

---

---

---

---

---