

OPINNÄYTETYÖ

Sisäisen maailman salapoliisit

Rauhoittumistaitojen vahvistaminen 4H-kerhotoiminnassa

Miia Mäkilä

Yhteisöpedagogin koulutusohjelma

(210 op)

5/2023

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (AMK), järjestö- ja nuorisotyö

Tekijä: Miia Mäkilä

Opinnäytetyön nimi: Sisäisen maailman salapoliisit: Rauhoittumistaitojen vahvistaminen 4H-kerhotoiminnassa

Sivumäärä: 39 ja 2 liitesivua

Työn ohjaaja: Tiina Heimo

Työn tilaaja: Turun 4H-yhdistys

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli tutkia rauhoittumistaitoja ja niiden merkitystä 4H-kerhotoiminnassa. Asiaa tarkasteltiin sekä kerhonohtajien että kerholaisten näkökulmasta, keskittyen siihen, millaista tukea kerhonohtajat tarvitsevat rauhoittumistaitojen kanssa. Kehittämistyössä selvitettiin, miksi rauhoittumistaitoja tarvitaan ja miten kerhonohtajia voidaan tukea rauhoittumistaitojen kanssa.

Tämän kehittämistyön tilaajana toimii Turun 4H-yhdistys. 4H on valtakunnallinen nuorisjärjestö, jonka tavoitteena on tarjota turvallinen ja välittävä harrastusympäristö, jossa aikuiset tukevat lasten ja nuorten kasvua sekä vahvistavat toimijuuden kokemusta. Tämä kehittämistyö keskittyy 4H-kerhotoimintaan ja levottomuuteen 4H-kerhoissa. Rauhoittumistaidot ovat osa turvallisuuden tunteen toteutumista kerhoissa.

Tämän kehittämistyön aineisto kerättiin osallistuvan havainnoinnin ja haastattelujen avulla. Havainnointi toteutettiin neljässä kerhossa, jotka olivat Harrastamisen Suomen mallin iltapäiväkerhoja ja yksilöhaastattelut teemahaastattelun muodossa viidelle kerhonohtajalle. Tämän kehittämistyön keskeisissä tuloksissa korostuivat kerhonohtajan rooli ja kerhonohtajan sisäisen puheen merkitys sekä ympäristön ja kerhokerran rakenteen vaikutus kerholaisten levottomuuteen. Tulosten mukaan rauhoittumistaidot ovat merkityksellinen osa 4H-kerhotoimintaa, koska kerhonohtajan rauhoittumistaidot vaikuttavat sekä kerholaisten että kerhonohtajien omaan hyvinvointiin.

Tämän kehittämistyön tuotos on rauhoittumistaitojen vahvistamisen tukimateriaali kerhonohtajille, jonka avulla halutaan lisätä kerhonohtajien ymmärrystä alakouluikäisten kehitysvaihetta ja syventää myötätuntoa levottomuutta kohtaan, ja tukea löytämään konkreettisia keinoja sekä omien rauhoittumistaitojen vahvistamiseksi että lasten rauhoittumisen tukemiseksi.

Tämä kehittämistyön tuloksia voidaan hyödyntää 4H-kerhotoiminnan lisäksi yleisesti ohjaajan työssä ja ohjaus- ja kasvatustieteen koulutuksissa sekä laajemmin nuorisotyön kentällä. Tämä on vasta pintaraapaisu sille, miten rauhoittumistaitojen vahvistaminen ja vireystilojen huomioiminen tulisi huomioida alakouluikäisten kanssa työskennellessä. Jatkossa voisi tutkia laajemmin vireystilojen ja elämänhallinnan vaikutusta ohjaajan työhön ja jaksamiseen.

Asiasanat: 4H-kerhotoiminta, alakouluikäiset lapset, levottomuus, ylivireystila, rauhoittuminen ja rauhoittumistaidot

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree programme in NGO and Youth Work, Bachelor's Degree

Author: Miia Mäkilä

Title: Detectives of the inner world – Strengthening calming skills in 4H club activities

Number of Pages: 39 and 2 attachment pages

Supervisor: Senior Lecturer Tiina Heimo

Commissioned by: Turku 4H Association

This study concentrated on 4H club activities and restlessness at 4H clubs. The objective of this study was to study calming skills and their significance in 4H club activities. The purpose of this thesis was to gather information about the importance of calming skills and ways of supporting club instructors with calming skills. The hypothesis was that based on club instructors' experience calming skills are necessary. This study focused on strengthening club instructors' calming skills and increasing their consciousness of their role for supporting the children to calm down. Children need calm adults, whose presence makes them feel safe enough to calm down. This thesis was commissioned by the 4H association of Turku. 4H is national youth organization, which aims to be a safe and caring hobby environment where adults support children's and youth's development and strengthen their experience of agency.

The theoretical section of the thesis explores the stage of development of typical primary school aged children, restlessness as a phenomenon and the state of heightened alertness as a quality that is normal for children in this age. I also explore calming skills and techniques. The end part of the theoretical section discusses the club instructor's role on strengthening children's calming skills. The data were collected by interviewing five club instructors and through participatory observation at four clubs. The data were analysed using qualitative content analysis.

The study results indicate that inner talk is an important part of calming skills and a majority of club instructors believed that having two club instructors instead of only one supports calming down. The results of participant observation indicate that the environment and the club meeting structure play a role in the level of restlessness.

The findings indicate that calming skills are meaningful in 4H club activities, because club instructors' calming skills are important for themselves and for the well-being of the children. There is a range of techniques for calming down, but in the end the questions is whether the instructors can employ these techniques. Thus, further study is needed to explore how to improve the club instructors' life management skills in general and engage them in improving their skills. Also further research is required to explore what the significance of the state of alertness is in general, because the state of alertness is related to the emotional and self-regulation skills.

Keywords: 4H club activities, primary school-age children, restlessness, a state of heightened alertness, calming down, calming skills and techniques

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

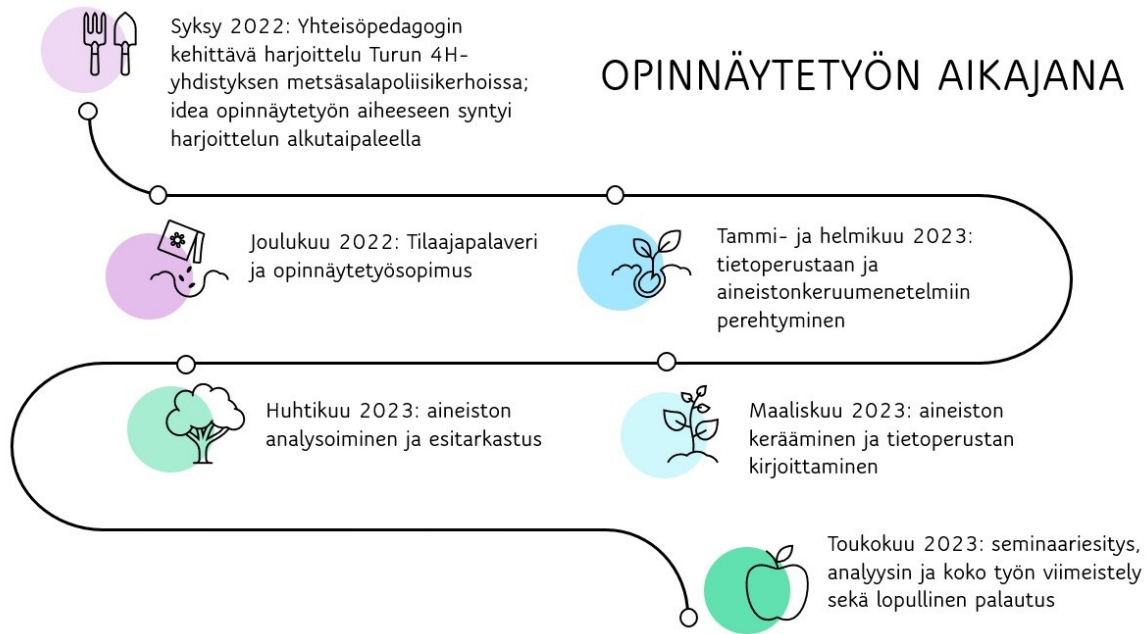
ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	5
2	TURUN 4H-YHDISTYKSEN KERHOTOIMINTA	8
3	TIETOPERUSTA.....	10
	3.1 Alakouluikäisten kehitysvaihe ja kehitystehtävät.....	10
	3.2 Levottomuus on ylivireystila	11
	3.3 Rauhoittuminen ja rauhoittumistaidot	12
	3.4 Kerhonojajaajan rooli lasten rauhoittumistaitojen vahvistamisessa	14
4	KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT.....	16
	4.1 Osallistuva havainnointi	17
	4.2 Haastattelut	19
	4.3 Aineiston analyysimenetelmät.....	20
	4.4 Luotettavuus ja eettisyys.....	22
5	TULOKSET JA NIIDEN ANALYSOINTI.....	24
	5.1 Levottomuus kerhotoiminnassa ja sen vaikutus kerhonojajaajan työhön.....	24
	5.2 Rauhoittumistaitojen merkitys.....	26
	5.3 Rauhoittumista tukevat keinot	27
	5.4 Johtopäätökset.....	31
6	TUOTOS	33
	6.1 Rauhoittumistaitojen vahvistamisen tukimateriaali.....	33
7	YHTEENVETO	35
	LÄHTEET	38
	LIITTEET.....	40

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tilaaja on Turun 4H-yhdistys. Tämän kehittämistyön tarkoituksena on tutkia rauhoittumistaitoja ja niiden merkitystä 4H-kerhotoiminnassa. Asiaa tarkastellaan sekä kerhonohjaajien että kerholaisten näkökulmasta, keskittyen siihen, millaista tukea kerhonohjaajat tarvitsevat rauhoittumistaitojen kanssa. Kehittämistyön nimi, Sisäisen maailman salapoliisit, sai alkunsa, kun toimin Turun 4H-yhdistyksen metsäsalapoliisikerhoissa kerhonohjaajana ja levottomuus kerhoissa tuli nopeasti tutuksi ilmiöksi. Aloin tutkimaan uteliaasti ja myötätuntoisesti levottomuuden vaikutuksia itseeni ja omia valmiuksia rauhoittua lasten levottomuuden äärellä. Minulle heräsi mielikuva siitä, miten rauhoittumistaidot ovat kuin sisäistä salapoliisityötä, johon kannattaa panostaa, koska se tukee omaa ja toisten hyvinvointia.

Mieli ry:n uutisessa (2022) puhutaan harrastusmahdollisuuksien merkityksestä lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnille. Asiantuntijalääkäri Larivaara kertoo harrastusten tukevan lapsen ja nuoren itsetunnon sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Harrastus voi toimia palauttavana vastapainona koulutyölle. (Mieli 2022.) Lasten ja nuorten pahoinvointi on lisääntynyt viime vuosina valtavasti. Yksinäisten nuorten yhteydenotot Mannerheimin lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten puhelimeen ovat yleistyneet. MLL:n digipalvelujen päällikkö Tatjana Pajamäki nostaa uutisessa esiin tärkeän huomion yksinäisyydestä yhteisön ongelmana. Palvelujen vahvistamisen lisäksi on oleellista tukea niitä yhteisöjä, joissa lapset ja nuoret viettävät aikaansa. (Mediuutiset 2022.) Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan nuorten yksinäisyyden tunne on yleistynyt sekä lasten ja nuorten tyytyväisyys elämää kohtaan laskenut. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyyn verrattuna nuorten kokemus yksinäisyydestä on lisääntynyt. Vaikka suuri osa kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista kertoi olevansa tyytyväinen elämäänsä, oli tuloksissa tyytyväisyys laskenut vuoden 2019 kyselyyn verrattuna. (THL 2021.) Koronapandemian jälkeen lasten ja nuorten mielenterveys ja harrastustoimintaan panostaminen on puhututtanut mediassa. 4H järjestää paljon erilaista harrastustoimintaa lapsille ja nuorille.



Kuvio 1. Opinnäytetyön aikajana.

Kuviossa 1 kuvataan opinnäytetyön aikajanaa syksystä 2022 toukokuuhun 2023. Tämä kehittämistyö sai alkunsa yhteisöpedagogitutkintooni kuuluvasta kehittävästä harjoittelustani, jonka tein Turun 4H-yhdistyksessä. Idea opinnäytetyön aiheeseen heräsi työharjoittelun alkutaipaleella toimiessani kerhonohtajana, ja sen tarve vahvistui kokemuksen karttuessa. Se syntyi omien havaintojen sekä omien ja muiden ohjaajien kokemusten pohjalta. Levottomuus ilmiönä tuli minulle nopeasti tutuksi kerhon arjessa ja se nousi usein esiin viikkopalaverissa. Kerhonohtajien jaettu kokemus on, että yleinen hälinä ja lasten levottomuus ovat kerhon arjessa enemmän sääntö kuin poikkeus.

Tämän kehittämistyön tarve nousee kerhonohtajien jaetusta kokemuksesta ja tilaajan huolesta kerhonohtajien jaksamiseen liittyen. Tavoitteena on tukea kerhonohtajien jaksamista ja vähentää levottomuudesta johtuvaa kuormittumista. Rauhoittumistaidot liittyvät olennaisesti levottomuuteen, koska levottomuus on ylivireystila, jonka säätely tapahtuu rauhoittumalla. Kerhonohtajien itsesäätelytaidot vaikuttavat suoraan lasten kykyyn rauhoittua levottomuuden keskellä.

Kerhonohtajien jaetun kokemuksen pohjalta kehittämistyössä oli oletamus, että rauhoittumistaitoja tarvitaan 4H-kerhotoiminnassa. Kehittämistyötä ohjaavina kysymyksinä olivat, miksi rauhoittumistaitoja tarvitaan ja miten kerhonohtajia voidaan tukea rauhoittumistaitojen

kanssa. Kehittämistyötä tehdessä oli olettaus, että rauhoittumistaitoja tarvitaan. Olettaus pohjautuu omaan ja muiden kerhonohtajien kanssa jaettuun kokemukseen. Kehittämistyötä tehdessä huomasin, että rauhoittumisen määrittelemisen on vaikeaa. On paljon rinnakkaisia käsitteitä, asioista puhutaan limittäin ja käsitteitä käytetään lomittain. Mistä oikeastaan puhutaan, kun puhutaan rauhoittumistaidoista? Jokaisella on mielikuvia rauhallisuudesta ja rauhoittumisesta, mutta mistä tekijöistä rauhoittuminen koostuu ja miten rauhoittumista voidaan tukea?

Lakaniemi & Takaluoma (2021) ovat tehneet opinnäytetyön lasten rauhoittumistaitojen tukemisesta varhaiskasvatuksessa. Rauhoittumistaidot ovat itsesäätelytaitoja, joita on hyvä harjoitella lapsesta asti, mutta niitä voi kehittää vielä aikuisena. Aikuisen rauhoittumistaidot ovat suoraan yhteydessä lapsen kykyyn rauhoittua. Tärkeitä teemoja heidän työssään ovat pysähtyminen, läsnä oleminen, kokeileminen, harjoittelu, tunteiden tunnistaminen ja myönteisten tunteiden vahvistaminen. (Lakaniemi & Takaluoma 2021.) Etsiessäni aiempia tutkimuksia lasten rauhoittumistaidoista, löysin varhaiskasvatuksen puolelta paljon opinnäytetöitä. Mutta jostain syystä alakouluikäisten kohdalla ei enää niinkään ja mielestäni asian ei pitäisi olla näin. Alakouluikäiset elävät sitä kasvuvaihetta, jossa he tarvitsevat vielä aikuisen tukea ja vahvistusta omille taidoilleen sekä kehittyvälle itsenäisyydelleen. Tästä syystä alakouluikäisten rauhoittumistaidot ja niiden tukeminen ovat tärkeä aihe tutkittavaksi.

TOM-tutkimuksen tulokset ovat osoittaneet tietoisuustaitojen edistävän tehokkaasti lasten ja nuorten resilienssiä, eli psyykkistä joustavuutta, ja sosioemotionaalista toimintakykyä sekä vähentävän masennusoireiden määrää verrattuna tavallisiin rentoutusharjoituksiin. Tämä tutkimushanke on Suomen ensimmäinen tietoisuustaitojen vaikuttavuutta kartoittava tutkimus ja se on tunnettu kansainvälisesti maailman laajimmista alan tutkimuksista. (Terve oppiva Mieli 2023a.) Tietoisuus- ja läsnäolotaitojen harjoittamisen positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin on paljon kansainvälistä tutkimusnäyttöä. Säännöllisellä harjoittamisella voi vahvistaa itsetuntemusta, itsesäätelykykyä ja tunnetaitoja. Tietoisuustaidot lisäävät elämään rauhaa, lempeyttä ja myötätuntoa. Tuloksissa merkittävää oli se, että aikuisen läsnäolo lasten ja nuorten kanssa edisti koululaisten hyvinvointia ja oppimista rauhoittumisen kautta. (Terve oppiva Mieli 2023b.)

Tämän kehittämistyön menetelminä olivat osallistuva havainnointi ja puolistrukturoidut teema-haastattelut. Haastattelin kerhonohtajia ja osallistuvan havainnoinnin tein Harrastamisen Suomen mallin iltapäiväkerhoissa, jotka Turun 4H-yhdistys järjestää. Tämän kehittämistyön tuotoksena syntyi rauhoittumistaitojen vahvistamisen tukimateriaali kerhonohtajille.

2 TURUN 4H-YHDISTYKSEN KERHOTOIMINTA

Opinnäytetyön tilaajana toimii Turun 4H-yhdistys, joka on Suomen 4H-järjestön paikallisyhdistys. Suomen 4H-järjestö muodostuu Suomen 4H-liitosta ja lähes 200 4H-yhdistyksestä (4H 2023). 4H on valtakunnallinen nuorisojärjestö, jonka tavoitteena on tukea 6–28-vuotiaat lapset ja nuoret mielekkään tekemisen pariin (4H 2023a). 4H tarjoaa turvallisen ja välittävän harrastusympäristön, jossa aikuiset tukevat lasten ja nuorten kasvua sekä vahvistavat toimijuuden kokemusta (4H 2023b). Tämä kehittämistyö keskittyy 4H-kerhotoimintaan ja rauhoittumistaitojen vahvistamiseen kerhoissa. 4H-kerhot ovat ryhmätoiminnan tärkein muoto. Kerhoissa lapset oppivat monipuolisesti arjen taitoja sekä yritteliään ihmisen perustaitoja.

4H:n toimintaa ohjaavat arvot muodostuvat järjestön nimen neljästä H-kirjaimesta ja kiteyttävät ajatuksen lapsen ja nuoren tasapainoisesta kehityksestä ja sitä kautta rakentuvasta hyvinvoinnista. Nämä arvot ovat Head, Hands, Heart and Health, jotka on käännetty suomeksi sanoilla Harkinta, Harjaannus, Hyvyys ja Hyvinvointi. **Harkinta** kuvastaa itsenäisen ajattelun kehittymistä, rehellisyyttä ja oikeudenmukaisuutta. **Harjaannus** kuvastaa monipuolisten taitojen opettelua, yritteliäisyyttä, aktiivisuutta sekä oman ja toisten työn arvostamista. **Hyvyys** kuvastaa kykyä kunnioittaa muita ihmisiä ja luontoa, itsestä ja muista huolen pitämistä, yhdenvertaisuutta, vastuullisuutta ja yhteistyötä. **Hyvinvointi** kuvastaa omasta ja toisten hyvinvoinnista huolehtimista sekä konkreettisia hyviä tekoja. (4H 2023b.) Rauhoittumistaitojen harjoittelemisessa on kyse itsestä huolehtimisesta ja toisten huomioimisesta. Hyvässä ryhmässä on mahdollisuus rauhoittua ja rentoutua. Hyvät läsnäolotaidot vahvistavat yhteenkuuluvuuden kokemusta, huomaavaisuutta muita kohtaan ja vuorovaikutusta. (Aitlahti & Reinikainen 2018, 10.) Rauhoittumisen harjoittaminen ja rauhoittumistaitojen vahvistaminen kerhoympäristössä on tärkeää niin 4H:n arvojen kuin kasvatusajattelun sekä kerholaisten, että kerhonohtajien hyvinvoinnin toteutumisen kannalta.

4H:n toiminta pohjautuu John Deweyn teoriaan, tekemällä oppimiseen, jonka mukaan lapsen ja nuoren oppimisessa korostuvat kokemus ja yhteisöllisyys. 4H on turvallinen ja välittävä harrastusympäristö, jossa aikuiset tukevat lasten ja nuorten kasvua. Siellä lasten ja nuorten toimijuuden kokemus vahvistuu aidoissa ympäristöissä tehden ja oppien uusia asioita. Heitä kannustetaan yhdessä tekemisen kautta kestävään elämäntapaan, työelämään ja yrittäjyyteen. (4H 2023b.) Hyvässä ryhmässä on mahdollisuus rauhoittua ja rentoutua. Hyvät läsnäolotaidot vahvistavat yhteenkuuluvuuden kokemusta, huomaavaisuutta muita kohtaan ja vuorovaikutusta.

Rauhoittumisen säännöllinen huomioiminen tukee ryhmää yhdessä ja sen jäseniä erikseen. (Aitlahti & Reinikainen 2018, 10.)

4H-kerhoissa lapset oppivat yhdessä tekemällä arkisia taitoja ja siksi 4H-kerhot ovat lasten toiminnan tärkein muoto. Kerhoissa lasten valmiudet kestäväan elämäntapaan ja yritteliäisyyteen kehittyvät. 4H:n oma TOP-tehtäväpankki eli Tekemällä Oppii Parhaiten -verkkosivusto tarjoaa ideoita kerhoihin. (Suomen 4H-liitto 2023, 18.) 4H-kerhot ovat pien-ryhmätoimintaa 6–12-vuotiaille lapsille. Kerhoissa leikitään, kokataan, retkeillään, pelataan, kansainvälistytään ja opitaan erilaisia kädentaitoja. Kerhot kokoontuvat viikon tai kahden välein ja yksi kerhokerta kestää noin kaksi tuntia. Lapset ja koulutetut kerhonohjaajat suunnittelevat yhdessä kerhokauden ohjelman. Suomessa 4H-kerhoja toimii lähes kolme tuhatta ja niitä järjestävät 4H-yhdistykset. (4H 2023c.) Turun 4H-yhdistys järjestää erilaisia iltakerhoja ja Harrastamisen Suomen mallin iltapäiväkerhoja.

Harrastamisen Suomen malli toimii lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukena. Mallin tavoitteena on mahdollistaa jokainen lapsi ja nuori mieluisaan ja maksuttomaan harrastukseen koulupäivän yhteydessä. Harrastustarjonta pohjautuu lasten ja nuorten toiveille. Toiminta suunnitellaan yhdessä harrastuksia tuottavien tahojen kanssa. Harrastamisen Suomen malli pyritään vakiinnuttamaan osaksi kuntien pysyvää toimintaa. (Harrastamisen Suomen malli 2023.) 4H toimii yhtenä palveluntuottajana. Toiminnan tavoitteet ja päämäärät tulevat sekä Harrastamisen Suomen mallista että 4H:lta.

Tämän kehittämistyön havainnointiaineistot on kerätty 4H:n toteuttamissa Harrastamisen Suomen mallin kerhoissa, koska ne ovat levottomampia verrattuna 4H:n iltakerhoihin. Näissä iltapäiväkerhoissa levottomuuden tuomat haasteet korostuvat ja siksi valitsin niiden kerhojen havainnoimisen. 4H:n iltakerhoihin vaikuttaa positiivisesti se, että lapset ovat toden-näköisemmin itse valinneet mieluisan kerhon ja lapset ovat saaneet koulupäivään jälkeen käydä kotona esimerkiksi syömässä ja rauhoittumassa. Harrastamisen Suomen mallin kerhoissa esimerkiksi vensokerin heittelyt tuovat omat haasteensa lasten vireyteen. Sen lisäksi lapset eivät välttämättä ole päässeet vaikuttamaan kerhon valintaan ja tämä voi näkyä lapsen käytöksessä. Haasteita luo myös se, että lasten voi olla vaikea erottaa koulua ja kerhoa toisistaan, kun kerhot pidetään koulun luokkatiloissa tai koulun lähiympäristössä.

3 TIETOPERUSTA

Tämän opinnäytetyön tietoperusta koostuu levottomuudesta ilmiönä, rauhoittumistaitojen vahvistamisesta ja kerhonohtajan roolista rauhoittumisen tukena. Avaan lähteiden avulla tämän kehittämistyön kannalta oleellisia käsitteitä. Keskeiset käsitteet ovat levottomuus, rauhoittuminen, rauhoittumistaidot ja kerhonohtajan rooli rauhoittumisen tukemisessa.

Levottomuus on yleinen ilmiö 4H-kerhoissa ja siitä tämä kehittämistyö sai alkunsa. Tästä syystä lähestyn rauhoittumistaitoja levottomuudesta kohti rauhoittumista ja rauhoittumistaitojen vahvistamista. Ennen sitä avaan alakouluikäisten kehitysvaiheita ja kehitystehtäviä, koska ne ovat oleellinen osa lasten levottomuuden ilmiötä. Sen jälkeen kerron lyhyesti vireystiloista ja levottomuudesta ylivireystilana sekä avaan rauhoittumista ja rauhoittumistaitoja. Viimeisenä käsitelen kerhonohtajan roolia rauhoittumisen tukena.

3.1 Alakouluikäisten kehitysvaihe ja kehitystehtävät

Keskityn tässä 6–9-vuotiaisiin alakouluikäisiin lapsiin, koska 4H-kerhojen osallistujat yleisimmin 1–3-luokkalaista. Tämän kehittämistyön aineisto on kerätty 1–2-luokkalaisten kerhoissa eli lapset ovat 6–8-vuotiaita.

Esikouluikä on lapsen omatoimisuuden, kyvykkyyden ja joustavuuden kasvun aikaa. Silloin voi alkaa uhmakkuus- ja levottomuuskausi, joka voi ilmetä ristiriitaisena käytöksenä, vanhempiin takertumisena sekä esimerkiksi epäonnistumisen, eroon joutumisen tai kuoleman pelkona. Esikouluvaiheessa lapsen maailma avautuu kodin ja vanhempien ulkopuolisiin kontakteihin sekä kaverisuhteiden ja harrastusten merkitys kasvaa. Ryhmään kuuluminen, vertaisten mielihyvä ja hyväksyntä ovat tärkeitä. Kaikkien huomioimista, oman vuoron odottamista ja neuvottelutaitoja harjoitellaan kavereiden kesken, mutta tarvitaan ajoittain aikuisen apua ristiriidoissa. (Korhonen 2021.)

Alakouluikäinen kaipaa kokemusta siitä, että on tarpeellinen ja luottamuksen arvoinen. Lapsi innostuu herkästi, on aktiivinen ja nauttii pärjäämisestä. Murrosikä alkaa 9–12-vuoden iässä, mutta esimurrosiässä ennen sitä voi ilmetä tunteiden ailahtelua, uhmakkuutta, kömpelyyttä ja hajamielisyyttä aiempaa enemmän. Vaikka alakouluikäisellä lapsella tunteiden ja käytöksen

säätelyn taidot ovat jo kehittyneitä, tavallisimpia häiriöitä ovat käytöksen- ja tunne-elämän ongelmat, kuten ylivilkkaus, keskittymisen vaikeus, ahdistuneisuus ja masennus. Lisäksi sosiaaliset tilanteet ja oppimiseen liittyvät vaikeudet ovat tavallisia. (Korhonen 2021.)

6–7-vuotias lapsi aloittaa uuden vaiheen elämässään, jossa sosiaaliset kontaktit laajenevat kotiympäristön ulkopuolelle. Lapsi nauttii lisääntyvästä itsenäisyydestään, mutta kaipaa tukea ja rohkaisua itsenäistymisen äärellä. **7–9-vuotias** lapsi kokee ristiriitoja sekä käytös voi olla uhmakasta ja takertuvaista. Lapsi on usein seesteinen, sopeutuvainen, yhteistyökykyinen ja nopea oppimaan uutta, mutta voi kaivata vanhemmilta erityistä huomiota ja tukea uusissa haasteissa. Lapsi haluaa olla iso ja itsenäinen, mutta kaipaa käpertymistä vanhemman syliin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023.)

3.2 Levottomuus on ylivireystila

Lasten levottomuus on tavallinen ilmiö. Se on lapsille ominainen tapa reagoida esimerkiksi jännittäviin ja uusiin asioihin, muutoksiin, erilaisiin virikkeisiin, nälkään, väsymykseen ja stressiin. Lasten temperamentti- ja toiminnan ohjaamista vaikeuttavat säätelyhäiriöt, kuten ADHD, vaikuttavat lapsen kokemukseen ja tapaan reagoida. Erityisesti toiminnasta ja paikasta toiseen siirtymiset voivat tehdä lapsen olon levottomaksi, koska ne vaativat kykyä säädellä omaa vireystilaa. Lasten itsesäätelytaidot kehittyvät pikkuhiljaa aikuisen tuella. (Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi 2020, 33–34.) 4H-kerhoissa näkyvät synnynnäiset erot lasten ja herkkydessä ulkoisiin ja sisäisiin ärsykkeisiin, jotka vaikuttavat levottomuuteen ja kykyyn säädellä omia tunteita. Kerhonohjaajan yksilöllinen herkkyys voi vaikuttaa kokemukseen levottomuudesta.

Levottomuus kertoo kehon ja mielen ylivireystilasta. **Vireystilalla** tarkoitetaan päivän aikana vaihtuvaa olotilaa valppaasta hereillä olosta syvään uneen. Vireystilan hahmottamista voi helpottaa, kun kuvittelet janan, jonka toisessa päässä on alivireys ja toisessa ylivireys. Optimaalinen vireystila sijoittuu näiden ääripäiden välille. Optimaalisessa vireydessä olo on virkeä, ja se on edellytys oppimiselle sekä jo opittujen tunne- ja kaveritaitojen hyödyntämiselle. Alivireydessä olo on väsynyt, vetämätön, apaattinen tai ärtynyt ja silloin voi ilmetä haasteita motivaatiossa. Ylivireydessä keskittyminen ja paikallaan oleminen on vaikeaa. Voimakas ylivireystila vaikuttaa oman toiminnan hallitsemiseen. Vireystila ja tunteet liittyvät toisiinsa, sillä tunteet

vaikuttavat vireystilaan. Alivireyteen voivat lamaannuttaa pelko ja suru, kun taas ylivireystilaan nostaa viha ja ilo. **Tunnesäätelytaidot** liittyvät olennaisesti vireystiloihin. Tunnesäätelyllä tarkoitetaan kykyä säädellä tunteiden voimakkuutta ja kestoja. Tunteiden heräämiseen ei voida suoraan vaikuttaa, mutta tunteita voidaan oppia lieventämään sekä rauhoittamaan omaa kehoa haastavienkin tunteiden äärellä. Voimakkaita tunteita voidaan lieventää tekemällä ja ajattelemalla rauhoittavia asioita. (Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi 2020, 32–34.) 4H-kerhoissa rauhoittumistaitojen harjoittaminen on oleellista. Kuten luvussa 3.1 kerroin, lasten tunnemaailma saattaa heitellä ja uhmakkuus lisääntyä. Tästä syystä tämän ikäisten lasten kanssa työskennellessä kerhonohjaajalta vaaditaan hyviä tunnesäätelytaitoja ja kykyä rauhoittua, vaikka lapsen tunnemaailma myrskyää.

Tunnesäätely on kykyä säädellä yli- tai aliviriämistä niin, että pyrkii säätelemään vireyttään kohti neutraalia olotilaa. Silloin itsereflektiolle on tilaa, ja empatia- ja itsereflektiokyvyt toimivat itsesäätelyn pohjana. Tunneviestintä on ennen kaikkea sanatonta viestintää. Sen voi aistia, tuntea ja havaita esimerkiksi hengitystavoista, kasvojen ilmeistä, kehon asennoista ja tavoista koskettaa. Vaikka asioiden sanoittaminen ja jakaminen on iso osa tunnesäätelyä, siinä on myös aina kehollinen kokemus mukana, jota ei voida järkeillä pois. Rauhallisen hengityksen avulla voi tukea rauhoittumista. (Martin, Seppä, Lehtinen & Törö 2014, 145.)

3.3 Rauhoittuminen ja rauhoittumistaidot

Arjen keskeisimpiä taitoja ovat pysähtyminen, rauhoittuminen ja rentoutuminen. Silloin mieli voi voida hyvin ja kehon vireystilan säätely toimii optimaalisella tavalla. Ylivirittyneessä tilassa mieli käy kierroksilla, keskittyminen, oppiminen, ongelmanratkaisu- ja vuorovaikutustaidot heikentyvät sekä riski konflikteihin kasvaa. Rentoutuminen ja rauhoittuminen ovat tärkeä edellytys tunnesäätelylle ja ne ovat harjoiteltavia taitoja. (Vuori 2020.)

Rauhoittuminen on aktiivista olemista passiivisen vetäytymisen sijaan eikä siinä ole kyse ainoastaan paikallaan olemisesta ja hiljaisuudesta. Pakotetun hiljaisuuden tai liikkumattomuuden sijaan joskus läsnä olemiseen tarvitaan mekkalaa ja vilskettä. Läsnä olemisen taidon sekä ympäristön havainnoimisen avulla voi rauhoittua. Rauhoittumisen harjoitteluun vaatii aikaa, tilaa ja kärsivällisyyttä. Läsnäolotaitojen harjoitteluun hektisessä ja lukuisten ärsykkeiden täyttämässä maailmassa on itsestä huolenpitämistä ja muiden huomioimista. Rauhoittumisen

taidossa on lopulta kyse paljon suuremmasta; elämänilosta, itsensä hyväksymisestä sekä ympäristön ja toisten ihmisten huomioimisesta. (Aitlahti & Reinikainen 2018, 9–11.)

Läsnäololla tarkoitetaan olemisen tilaa, jossa läsnä oleva tietoisuus rakentuu. Läsnä oleminen synnyttää turvan ja yhteyden kokemuksen. Silmiin katsominen ja toisen kuunteleminen viestii läsnäolosta toiselle. Rauhallinen hengitys tuo mielen kehoon ja se rauhoittaa myös toista sekä välittää viestin turvallisuudesta kehollisesti. Sen avulla toiselle välittyy sanaton viesti siitä, että saa olla sellainen kuin on ja olet hyvä juuri noin. Voidakseen olla läsnä, on oltava rauhaa keskittyä. (Minna Martin 2022, 53–54.)

Läsnä olevan hetken havainnoimista voi harjoitella pysähtymisen, hiljentymisen ja tietoisesti huomion kääntämisen avulla siihen mitä juuri nyt tapahtuu. Käytännössä se tapahtuu esimerkiksi ankkuroitumalla omaan hengitykseen tai keholliseen tuntemukseen tuomitsematta tai pyrkimättä muuttaa mitään. Ankkuroitumisen avulla voi opetella olemaan tunteiden ja ajatusten kanssa, ja tunnistamaan niiden synnyttämiä yllykkeitä ja tarpeita suojaautua. Olemalla läsnä itsellemme avautuu uteliaan ihmettelyn avulla mielensisäinen maailmaan. Vaikeankin tunteen äärellä voi rauhoittaa itseään kertomalla itselleen, ettei ole mitään hätää. Läsnäolon avulla voi auttaa itseään hyväksymään kokemukset ilman tarvetta muuttaa mitään. (Minna Martin 2022, 56.)

Rauhoittumis- ja läsnäolotaidot ovat tunne- ja tietoisuustaitoja. Tietoista läsnäoloa ja rauhoittumista voi harjoitella erilaisten keskittymis- ja rauhoittumisharjoitusten avulla. Ne auttavat ymmärtämään tarkkaavuuden merkityksen ja tukevat mielen hallinnassa. Rauhoittumisen hetkiä on tärkeä olla säännöllisesti. Niissä hetkissä lapsi ohjataan havainnoimaan omaa kehoa, hengitystä, kehon tuntemuksia, ajatuksia ja tunteita. Rauhallisen hengityksen tuella keho ja mieli voi rauhoittua. Mielen tietoisella rauhoittamisella ja huomion kohdentamisella yhteen asiaan kerrallaan, voidaan vahvistaa toiminnanohjausta, tarkkaavuutta ja itsesäätelyä. (Peda net 2023.)

Itsesäätelytaitojen vahvistaminen ja keinot hallita omaa mieltä vähentävät stressiä sekä vahvistavat kykyä olla sovinnossa itsensä ja ympäristönsä kanssa (Aitlahti & Reinikainen 2018, 11.) Rauhoittumistaidot ovat itsesäätelytaitoja, joita on hyvä harjoitella lapsesta asti, mutta niitä voi kehittää vielä aikuisena (Lakaniemi & Takaluoma 2021.) Kuten aiemmin kerroin, 6–12-vuotiaille lapsilla tunnemaailman heitteleminen ja itsesäätelytaitojen kehittyminen tekevät sen,

että näiden taitojen opetteleminen yhdessä läsnä olevan aikuisen kanssa on tärkeää, koska alakouluikäinen tarvitsee aikuisen tukea.

Sisäinen puhe ja mielikuvat liittyvät rauhoittumistaitoihin. Mielikuvat voivat lisätä mielenrauhaa haastavissa tilanteissa ja sisäistä luottamusta omaan osaamiseen voi vahvistaa mielikuvien avulla. (Aitlahti & Reinikainen 2018, 108). Sisäisellä puheella tarkoitetaan tietoisuutta ja ymmärrystä ajatusten sekä sanojen voimasta. Siitä miten puhumme itsellemme, mitä vaadimme itseltämme tai miten rauhoitumme. Monesti olemme tottuneet hyväksymisen sijaan arvostelemaan itseämme. Hyväksyvän läsnäolon harjoittamisella voidaan lisätä sallivuutta itseä kohtaan. (Martin, Seppä, Lehtinen & Törö 2014, 214, 216.) Tunnistamalla omaa sisäistä puhettaan, voi mielikuvien avulla rauhoittaa myrskyävää mieltä ja suunnata ajatuksia kannustavammaksi niissä hetkissä, kun huomaa lannistavien ajatusten ottavan vallan. (Aitlahti & Reinikainen 2018, 108.) Mielikuvien voimalla voidaan luoda itseään toteuttavia ennusteita. Myönteiset mielikuvat ja niistä heräävät tunteet voivat antaa voimaa ja auttaa pääsemään kohti tavoitteita. Kun kuvittelee kirikkaasti ja tarkasti tavoitteen, jonka haluaa saavuttaa, tulee todennäköisesti tehtyä enemmän töitä sen saavuttamiseksi, myös alitajuisesti. (Trogen 2022, 207.) 4H-kerhonohjaaja voi hyödyntää mielikuvaharjoittelua osana valmistautumista ennen kerhon alkua. Tämä voi vähentää levottomuudesta syntyvää kuormitusta ja tukea rauhoittumistaitojen vahvistamista kerhon aikana.

3.4 Kerhonohjaajan rooli lasten rauhoittumistaitojen vahvistamisessa

Ohjaaja on merkittävässä roolissa hyväksyvän ja turvallisen ryhmähengen luomisessa. Hyvässä ryhmässä on tilaa olla oma itsensä, halu antaa saman tila myös muille sekä mahdollisuus rauhoittua ja rentoutua. (Aitlahti & Reinikainen 2018, 10.) Ohjaajan sisäinen levollisuus heijastuu ryhmään ja kohtaamalla toisen, voi auttaa häntä löytämään oman rauhallisen olonsa. Ohjaajan on hyvä harjoitella läsnä olemisen taitoa ja rauhoittumista ensin itse, jotta toisen kohtaaminen läsnäolosta käsin on mahdollista. Läsnäolo lähtee avautumisesta itselleen ja omille kokemuksilleen. Sitä kautta voi aidosti olla toisen ihmisen kohdattavissa. (Aitlahti & Reinikainen 2018, 18.)

Ohjaajan rauhoittumistaidot ovat tärkeitä sekä aikuisen omalle että lasten hyvinvoinnille ja lapsi oppii rauhoittumistaitoja vuorovaikutuksessa aikuisen mallista. Tietoisen läsnäolon avulla ohjaaja pystyy asettumaan tähän hetkeen, olemaan utelias lapsen kokemalle ja kuulemaan lasta tarvittavalla herkkyydellä. Ohjaaja voi rauhoittumisen ja hetkeen pysähtymisen avulla välittää

lapselle tunteen siitä, että lapsen kokemus on tärkeä ja hyväksytty. Ohjaajan rauhoittumistaidot tukevat lapsen turvallisuuden tunnetta, koska kiihtyneen aikuisen seurassa lapsi kokee turvattomuutta. (Peda net 2023.) 4H-kerhotoiminnan ytimessä on turvallisuuden tunne.

Turvallisuudesta on huolehdittava kaikessa 4H-toiminnassa, koska turvallinen 4H-harrastus on lasten ja nuorten oikeus. Turvallisuudella tarkoitetaan psyykkistä turvallisuutta, kehon koskemattomuutta, fyysisten tilojen turvallisuutta, terveysturvallisuutta sekä tietosuojaa. (4H 2023d.) Kerholaiset kaipaavat vierelleen rauhoittavaa kerhonojajaa levottomuuden keskellä, joka olemuksellaan välittää viestin siitä, että on turvassa. Turvallisuuden tunteen toteutumista tukee kerhonojajan tietoisuus omasta vireystilasta ja halu pyrkiä säätelemään omaa vireystilaa.

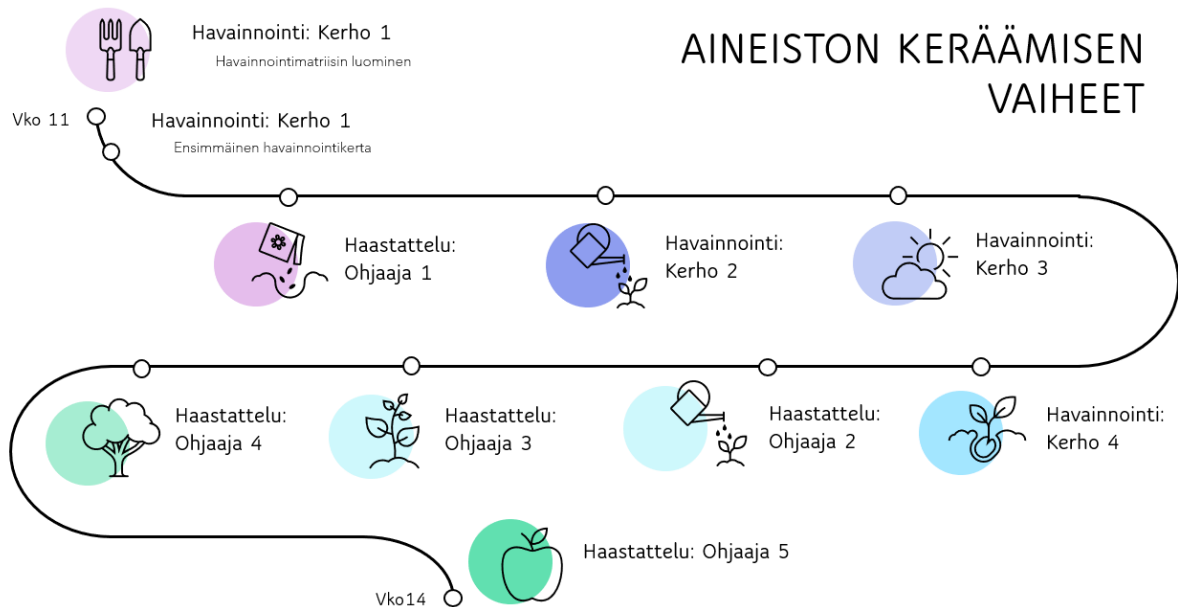
Vireystilat kertovat kehon aktivaatiotasosta sekä toimintavalmiudesta ja niitä tulisi kuunnella ja kunnioittaa, koska ne kertovat kehon tarpeista. Niitä on kolme ja ne ovat ali-, yli- ja optimaalinen vireys. Jokaiselle vireystilalla on ominaiset tunnusmerkit, joiden avulla vireystilan vaihtelua voi opetella tunnistamaan. Tunnistamista tukee tieto vireystiloista ja kehomieli yhteyden vahvistaminen. Vireystilojen tunnistamista voi vahvistaa lisäämällä pysähtymisen hetkiä ja vähentämällä kiireen tuntua, jotta on tilaa havainnoida kehon viestejä. (Trogen 2022, 110–113.) Kuten aiemmin kerroin läsnä olemisen taidosta, läsnä oleminen liittyy olennaisesti vireystilojen tunnistamiseen ja niiden säätelemiseen. Läsnäolon avulla voi uteliaasti havainnoida omaa kehoa ja mieltä, ja tarvittaessa pyrkiä tekemään sellaisia asioita, jotka palauttavat omaa oloa kohti optimaalisempaa vireystilaa.

Vireystila vaihtelee päivän aikana ja levoton lapsi kaipaa rauhallisen aikuisen läsnäoloa rauhoittuakseen. Lasten levottomuuden taustalla voi olla monenlaisia syitä, mutta on hyvä pohtia olosuhteiden sekä ympäristön merkitystä vireystilaan ja pysähtyä lapsen vierelle tukemaan rauhoittumista. Sen lisäksi on hyvä pohtia, millaisia keinoja on tukea koko ryhmän rauhoittumista, koska vireystila tarttuu ryhmässä herkästi lapsesta toiseen. Sanat harvoin riittävät, vaan lapsen ohjaaminen rauhoittavan tekemisen pariin tukee rauhoittumista. Rauhallinen puhe, rutiinit, lempeä kosketus, yksinkertaiset ohjeet ja selkeät siirtymät vähentävät levottomuuden kokemusta lapsessa. (Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi 2020, 34.) Kerhonojaja tulisi nähdä levottomuuden taakse ja etsiä sekä yhdessä että erikseen erilaisia keinoja vahvistaa rauhoittumistaitoja kerholaisten kanssa. Rauhoittumistaidot voi sisällyttää osaksi kerhon arkea ja harjoitella niitä yhdessä.

4 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

Tämän kehittämistyön menetelmät ovat haastattelu ja havainnointi. Havainnointi ja haastattelu ovat toisiaan tukevia menetelmiä kehittämistyössä (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 114). Valitsin havainnoinnin ja haastattelun siksi, että ne toimivat toisiaan täydentävinä menetelminä. Tietoperustan avulla määrittelemät teemat tukevat toisiaan molemmissa aineistonkeruumenetelmissä.

Havainnointi ja haastattelu ovat luontevia aineiston hankintamenetelmiä. Kysymisen ja havainnoimisen ero on siinä, että tutkitaanko aikomuksia käyttäytyä vai vuorovaikutusta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83.) Valitsin nämä menetelmät, koska halusin tutkia sekä kerhonojajien aikomuksia että vuorovaikutusta ryhmän kanssa. Havainnoinnin sekä haastattelun avulla saadaan tietoa siitä, miten levottomuus näkyy kerhoissa ja miksi rauhoittumistaitoja tarvitaan eli mitä merkitystä rauhoittumistaidoilla on. Havainnoinnin avulla tutkitaan, miten kerhonojaja ratkaisevat levottomia tilanteita. Haastatteluiden avulla saadaan tietoa siitä, miten kerhonojaja kokevat levottomat tilanteet sekä millaista tukea kerhonojaja kaipaavat. Kuviossa 2 kuvataan koko aineiston keräämisen vaiheet maaliskuusta huhtikuuhun 2023.



Kuvio 2. Aineiston keräämisen vaiheet.

4.1 Osallistuva havainnointi

Ensimmäinen aineistonkeruumenetelmä oli osallistuva havainnointi kerhoissa. Havainnointi on tarkoituksenmukainen valinta, jos tutkittavasta ilmiöstä tiedetään vähän tai jos tietoa on muuten vaikea saada. Teemahaastatteluun tarvittavien teemojen määrittäminen etukäteen voi olla vaikeaa. Havainnoinnin avulla voidaan monipuolistaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä ja auttaa erilaisien yhteyksien löytämistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93–94.) Aineistonkeruun aloitin havainnoinnista, koska sen avulla sain jäseneltyä tietoperustasta nousseita teemoja.

Havainnoin 4H:n toteuttamissa Harrastamisen Suomen mallin kerhoissa, koska ne ovat levottomampia verrattuna 4H:n iltakerhoihin. Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on mahdollistaa jokainen lapsi ja nuori mieluisaan ja maksuttomaan harrastukseen koulupäivän yhteydessä (Harrastamisen Suomen malli 2023). Toteutin havainnoinnin neljässä eri kerhossa maaliskuussa 2023. Ne olivat käsityö-, musiikki-, elokuva-animaatio- ja pallopelikerhot. Jokaisessa kerhossa 9–16 lasta ja 1–2 ohjaajaa minun lisäksi. Havainnointikertoja oli yhteensä viisi, koska ensimmäisessä kerhossa kävin kaksi kertaa. Ensimmäistä kertaa hyödynsin havainnointimatriisin kokoamiseen. Havainnointimatriisin jäsentymisen avulla vahvistuivat myös haastattelun teemat, joita avaan luvussa 4.2.

Havainnointi on hyödyllinen aineistonkeruumenetelmä, kun halutaan tutkia yksilön toimintaa ja vuorovaikutusta toisten kanssa. Havainnointi on hyvä menetelmä vaikeasti ennakoitavissa ja nopeasti muuttuvissa tilanteissa. Havainnoinnin avulla voidaan kerätä tietoa, miten ihmiset käyttäytyvät aidoissa ympäristöissä. Ihmisen teot ja puheet voivat olla ristiriidassa keskenään ja se on hyvä tiedostaa. Tuloksissa voi olla eroa, silloin kun kysytään aikomuksia tai jos seurataan, miten todellisuudessa toimitaan. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 114.) Havainnointi kohdistui kerhonoijaajien toimintaan. Kerhonoijaajan työssä tilanteet elävät ripeästi ja ohjaajalta vaaditaan kykyä reagoida oikea-aikaisesti sekä yksittäisen kerholaisen että koko ryhmän tarpeisiin. Tästä syystä pidin havainnointia tärkeänä aineistonkeruumenetelmänä, sillä tilanteisiin reagoiminen ja se miten haluaisi toimivan erilaisissa tilanteissa, voivat olla ristiriidassa keskenään.

Havainnointimatriisiin kolme osiota perustuivat teemoille, jotka nousivat tietoperustasta. Nämä teemat täsmentyivät ensimmäisen havainnointikerran avulla. Matriisin kolme osiota olivat yleinen ilmapiiri ja ympäristö, rauhoittumisen merkit ja keinot rauhoittua. Havainnoin yleistä ilma-

piiriä eli tunnelmaa, vireystilaa, tunteiden ilmaisua, riittävää tekemistä ja ympäristöä sekä virikkeitä tilassa, kuten valaistusta ja mahdollisia häiriötekijöitä. Rauhoittumisen merkeissä havainnoin keskittymistä, kuuntelemista, pysähtymistä ja läsnäoloa. Keinoissa rauhoittua kirjasin ylös omien havaintojen pohjalta asioita, jotka havaintojeni pohjalta vaikuttivat levottomuuden säätelyyn. Jokaisen havainnoitavan kerhon jälkeen täytin havainnointimatriisiin kohdat ja nauhoitin jokaisesta kerhokerrasta erikseen koosteen. Havainnointimatriisi löytyy liitteestä 2.

Havainnointi vaatii huolellista valmistelua ja järjestelmällisyyttä. Havainnointitekniikka voi vaihdella strukturoidun ja strukturoimattoman välillä. Strukturoimatonta voidaan käyttää, kun halutaan monipuolisesti tietoa. Tekniikasta riippumatta tavoitteet ja havainnoinnin tarkkuus tulee määrittää etukäteen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 115–116.)

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijan rooli on aktiivinen suhteessa tiedonantajiin ja sosiaalinen vuorovaikutus on tärkeä osa tiedonhankintaa. Vaikka osallistuvassa havainnoinnissa on kyse osallistumisesta, voi tutkijan osallistumisen aste vaihdella osallistumattomuudesta täydelliseen osallistumiseen. Osallistava havainnointi perustuu ajatukseen siitä, että vuorovaikutuksessa molemmat osapuolet voivat laajentaa ajattelua ja oppia toisiltaan. Vaikka osallistuva ja osallistava havainnointi sisältävät molemmat osallistumisen, osallistava voi tukea paremmin toiminnan jatkumista tutkimuksen päätyttyä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 94–95.) Havainnoiminen ohjaajan roolissa tärkeää lasten turvallisuuden tunteen takia ja uskon sen vaikuttavan positiivisella tavalla myös kerhonohtajien kokemukseen.

Suunnittelussa on tärkeää huomioida havainnoijan rooli ja näkyvyys. Havainnoijan läsnäolo saattaa vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen. Havainnoijan rooli voi olla täysin passiivinen tai aktiivinen, tai jotain niiden väliltä. Havainnoissa voidaan hyödyntää kaikkia aisteja ja tarkkailla eleitä, ilmeitä, asentoja ja liikkeitä. Havainnointipäiväkirjan tai erilaisten ääni- ja kuvamateriaalien avulla tallennetaan muistiin asiat, jotka ovat olleet havainnoinnin kohteena. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 115–116.) Osallistamalla havainnoitaviin kerhoihin toisena ohjaajana, koen minimoivani havainnoijan roolin vaikutuksia sen suhteen, etteivät lapset ja kerhonohtajat koe läsnäoloani uhkaavana ja sitä kautta käytökseen vaikuttavana asiana.

4.2 Haastattelut

Toinen aineistonkeruumenetelmäni oli haastattelu. Haastattelu on nopea tapa kerätä syvällistäkin tietoa ja sitä kannattaa hyödyntää silloin, kun halutaan antaa yksilölle mahdollisuus tuoda itseä koskevat asiat esille vapaasti. Haastattelun yhdistäminen muihin menetelmiin tukee kehittämistyötä. Haastattelu menetelmänä on monipuolinen, mutta haastattelumuotoa suunniteltaessa on tärkeää pohtia, millaista tietoa kehittämistyön tueksi tarvitaan. Haastattelumuodot eroavat toisistaan siten, että miten valmiiksi kysymykset on muotoiltu ja kuinka paljon joustovaraa haastattelijalle jää haastattelutilanteessa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 106.)

Kysymiseen perustuva menetelmä on hyvä valinta silloin, kun halutaan tietää, mitä ihminen ajattelee tai selvittää miksi joku käyttäytyy tietyllä tavalla. Haastattelun etuna on se, että haastateltavaksi voidaan valita heidät, joilla on kokemusta ja tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Haastattelun etuihin kuuluu joustavuus, joka mahdollistaa esimerkiksi väärinkäsitysten oikaisemisen, kysymysten toistamisen ja selventämisen haastattelun aikana (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84–86.) Koska yksi kehittämiskysymyksistäni on miksi rauhoittumistaidot ovat tärkeitä 4H-kerhotoiminnassa, on sitä tärkeä kysyä suoraan ohjaajilta. Ohjaajien kokemusten ja merkitysten selvittäminen oli tärkeässä roolissa.

Tuomen ja Sarajärven (2018, 88) mukaan teemahaastattelussa painoarvo on ihmisten luomissa tulkinnoissa ja merkityksissä sekä siinä, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2007). Haastattelun muodoksi valitsin puolistrukturoidun teemahaastattelun, koska rauhoittumistaitojen määrittely oli hankalaa ja tuntui tärkeältä lähteä tutkimaan aihetta teemojen avulla. Haastattelun kysymysrunon loin tietoperustasta nousseiden teemojen pohjalta. Teemat olivat levottomuuden merkit, levottomuuden vaikutus kerhonohtajan työhön, rauhoittumisen merkit, keinot rauhoittua, kerhonohtajien kaipaama tuki ja rauhoittumistaitojen merkitys.

Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa on etukäteen valitut teemat ja niihin pohjautuvat tarkentavat kysymykset. Nämä teemat syntyvät yleisimmin tutkimuksen viitekehukseen eli siihen tietoon, jota ilmiöstä jo tiedetään. Ohjaavia teemoja kannattaa pohtia tarkkaan. Teemahaastattelu on mahdollista tehdä suhteellisen avoimena, mutta säilyttäen pyrkimys löytää merkityksellisiä vastauksia tutkittavaan asiaan. Teemahaastattelussa on etuna se, että kysymyksiä voidaan tarkentaa ja syventää haastattelun edetessä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–89.) Puolistrukturoidulla tarkoitetaan sitä, kun kysymykset laaditaan ennakoon, mutta niiden

muoto voi vaihdella ja haastattelija voi vaihtaa kysymisjärjestystä. Sisältöä voidaan siten muokata tarvittaessa haastattelun kulun mukaisesti. Jos haastattelumuoto on avoin, haastattelussa puhutaan haastatteluaiheesta tai -ongelmasta yleisesti. Tässä muodossa haastattelijan sekä haastateltavan aktiivisuus ja tasavertaisuus korostuvat. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 107–109.) Puolistrukturoitu teemahaastattelu mahdollisti sen, että pystyin muokkaamaan kysymysten järjestystä haastattelun etenemisen mukaan ja tarttua vastauksista nouseviin kohtiin, jotka koin tärkeänä kehittämiskysymysten kannalta. Haastattelurunko löytyy liitteestä 2.

Haastattelut toteutin maaliskuussa 2023 ja haastattelin kaiken kaikkiaan viittä ohjaajaa. Valitsin kerhonohjaajat monipuolisesti erilaisten kerhojen ohjaajista, koska kerhojen sisältö voi vaikuttaa käytännössä rauhoittumiseen kerhossa. Kaksi haastattelua tein kasvotusten ja kolme Teams-kokouksessa. Haastatteluja tehdessä huomasin vuorovaikutteisuuden tärkeyden. Pystyin tarkentamaan ja selventämään haastateltavan pohtimia asioita ja reagoimaan haastateltavan mietteisiin. Vaikka haastateltavasta olisi alkuun tuntunut siltä, ettei hän tiedä tai ettei hänellä ole mitään kerrottavaa, haastattelijana pystyin avaamaan kysymystä jokaiselle eri tavoin tarpeen mukaan. Tämä mahdollisti jokaisen haastateltavan kohdalla sen, että kaikkiin kysymyksiin sai vastauksen. Huomasin, että joidenkin kohdalla kannustaminen tuntui toimivan rohkaisuna haastattelutilanteessa.

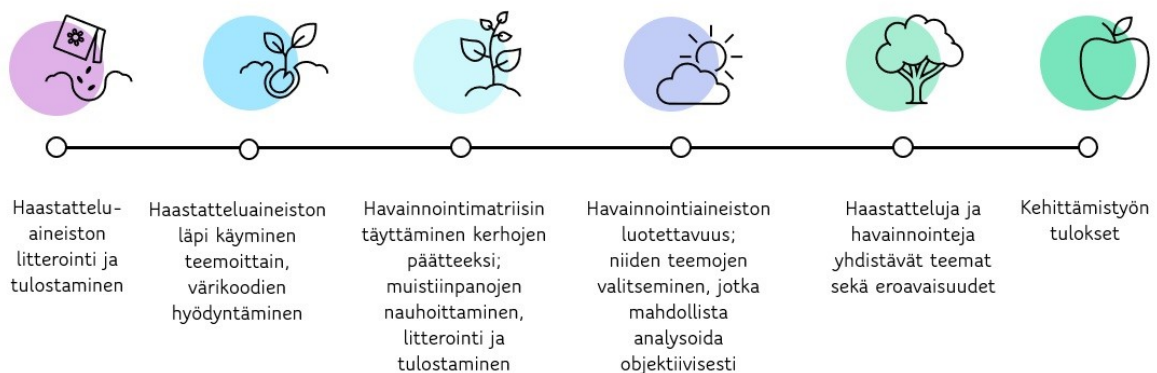
4.3 Aineiston analyysimenetelmät

Kehittämistyöni aineisto on laadullista. Laadullisen aineiston yleinen analyysimenetelmä on sisällönanalyysi (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 103). Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida erilaisia dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Tämä analyysimenetelmä on hyvä valinta, jos halutaan saada tiivistetty kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysi auttaa järjestämään kerätyn aineiston johtopäätösten tekoa varten. Sisällönanalyysi tuottaa raaka-aineet teoreettiseen pohdintaan, mutta johtopäätökset syntyvät järjellisen ajattelun keinoin. (Grönfors & Vilka 2011, 94.)

Laadullisen tutkimuksen aineisto yleensä pilkotaan ja ryhmitellään kehittämistyön aihepiirien mukaan. Teemoittelu tarkoittaa sitä, kun kerätystä aineistosta etsitään asioita, jotka liittyvät oleellisesti teemoihin. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 105.) Analysoin aineiston teemoittain. Päätee-

mat ovat levottomuuden vaikutus, rauhoittumisen merkit, keinot rauhoittua, ohjaajien tarvitsema tuki ja kehittämisehdotukset sekä rauhoittumistaitojen merkitys. Vaikka pääteemat haastattelun ja havainnoinnin suhteen hieman eroavat, ne kulkevat rinnakkain. Kehittämistyön ohjaavina kysymyksinä olivat, miksi rauhoittumistaitoja tarvitaan ja miten ohjaajia voidaan tukea rauhoittumistaitojen kanssa. Haastattelussa kysymällä sain ohjaajien kokemusten kautta vastauksia sille, miksi rauhoittumistaitoja tarvitaan. Myös havainnoinnin avulla tutkin sitä, miksi rauhoittumistaitoja tarvitaan. Sekä haastattelemalla että havainnoimalla sain tietoa siitä, millaisia keinoja kerhonohjaajille on rauhoittua ja tukea lasten rauhoittumista.

AINEISTON ANALYSOIMISEN VAIHEET



Kuvio 3. Aineiston analysoimisen vaiheet.

Kuviossa 3 kuvataan aineiston analysoimisen vaiheet. Aloitin analysoimalla haastatteluaineistot, jotka litteroin ja tulostin. Kävin haastatteluaineistot läpi yksi kerrallaan ja tein tiivistelmät jokaisesta haastattelusta. Tiivistelmiin poimin haastatteluista nousseet ydin asiat ja analysoin aineistot hyödyntämällä värikoodeja. Värikoodien avulla luokittelin ja poimin teemoihin liittyvät asiat aineistosta. Näitä tuloksia avaan pääluvussa 5.

Seuraavaksi oli havainnointiaineistojen analysoimisen vuoro. Jokaisen havainnoitavan kerhon jälkeen nauhoitin pohdinnan matriisin pohjalta. Nämä nauhoitukset litteroin ja tulostin luokiteltua varten. Poimin ensin asiat, jotka nousivat esiin pelkästään havainnointiaineistosta ja lopuksi tutkin löytyykö yhteneväisyyksiä havainnointi- ja haastatteluaineistoista.

4.4 Luotettavuus ja eettisyys

Havainnoinnin ja haastattelun yhdistäminen voivat paljastaa erilaisia ristiriitoja. Havainnointi on yleinen, mutta aikaa vievä tapa kerätä aineistoa ja haasteellinen analyysin kannalta, jos se on ainoa aineistonkeruumenetelmä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93.) Jälkikäteen pohdin, että olisiko voinut tietoisemmin hyödyntää havainnoinnin ja haastattelun yhdistämisen hyötyjä. Mietin, olisiko kannattanut ensin havainnoida ja sen jälkeen haastatella samaa kerhonojhaajaa. Silloin olisi voinut kysyä, miksi ohjaaja toimii kuten toimii ja havainnointiaineisto ei olisi jäänyt niin tulkintojen varaan.

Haastateltavalle on perusteltua kertoa, mikä haastattelu on kyseessä ja mitä aiheita se käsittelee, jotta tilanne menee eettisesti oikein. Sen voi tehdä kysyessä lupaa haastatteluun ja ajankohtaa sopiessa. Haastattelukysymysten antaminen ennen haastattelua voi tukea monipuolisen tiedon saamista haastattelutilanteessa. Haastateltava voi valmistautua annettuihin kysymyksiin ja teemoihin etukäteen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85–86.) Haastatteluaikaa sopiessa kerroin haastateltaville avoimesti, että haastattelu on osa opintojeni lopputyötä ja se käsittelee rauhoittumistaitoja 4H-kerhotoiminnassa. Tällä varmistin, että haastatteluun osallistuvat tietävät mihin osallistuvat ja samalla sovimme sopivan ajan haastattelun toteutukselle. Osa haastateltavista pyysi saada kysymykset ennen sovittua aikaa ja lähetin kysymysrunгон kaikille haastateltaville etukäteen. Pyysin luvan haastattelun tallentamiseen sanallisesti haastattelun alussa. Vaikeaa haastattelutilanteessa oli pysyä haastattelijan roolissa, tulkitsematta ja ohjaamatta mihinkään suuntaan lisäkysymyksillä. Oma rooli ohjaajana, aiheen merkityksellisyys ja omat kokemukset asiasta heijastuivat haastattelutilanteessa. Lisäkysymyksissä haastavaa oli muodostaa ne hetkessä siihen muotoon, että kysymys pysyy avoimena ja neutraalina.

Havainnointi oli vaikeaa neutraalien tulkintojen ja tuplaroolin takia. Oli opettavaista huomata, miten paljon omat ajatukset rakentuvat tulkintojen varaan ja oli vaikeaa olla tulkitsematta havainnointitilanteessa. Tämän tiedostaminen oli oleellista tutkimuksen eettisyyden kannalta. Havaintojen pohjalta tehdyt tulkinnat eivät välttämättä ole totta, vaikka ne minun kokemusmaailmassani tuntuvat todelta. Rajanveto puhtaan havainnon ja tulkinnan välillä on äärimmäisen hädäntyvä. Näistä syistä hyödynnän vain niitä tuloksia, jotka koen luotettavaksi. Nämä teemat pystyn käsittelemään objektiivisesti tuloksissa.

Tuplarooli teki havainnoimisesta vaikeaa, koska ohjaustilanteessa tapahtuu paljon ja nopealla tahdilla. Osallistumisen taso havainnointitilanteessa oli tietoinen valinta, mutta oli vaikeaa löytää tasapaino ohjaajan ja havainnoijan roolin välillä. Minulle oli tärkeää, että lasten ja kerhonohtajien kokemus pysyy turvallisena uuden ihmisen tullessa kerhoon. Oma osallistuminen havainnointitilanteessa auttaa siihen, ettei havainnoijan rooli tarkkailijana korostu liikaa. Liian etäältä toimintaa seuraava aikuinen voi vaikuttaa havainnoinnin tuloksiin negatiivisesti.

Havainnointiaineiston keräämisen ja aineiston luotettavuuden kannalta havainnoijan roolini olisi voinut olla tarkkailevampi. Jälkikäteen oivalsin, että olisi ollut tärkeää muodostaa etukäteen kerhonohtajien kanssa selkeämpi näkemys siitä, miten toimitaan, kun tulen havainnoimaan kerhoon. Vaikka olin tehnyt havainnointimatriisin etukäteen, oli sen täyttäminen kerhön päätyttyä hankalaa sekä tuplaroolin että tulkintojen takia. Tulosten analysoimisessa hyödynsin vain niitä tuloksia, jotka koin luotettavaksi.

5 TULOKSET JA NIIDEN ANALYSOINTI

Tässä pääluvussa esittelen kehittämistyöni tulokset ja analysoin niitä. Aineisto on kerätty kerhonojajille suunnattujen puolistrukturoitujen teemahaastattelujen ja kerhoissa tehdyn osallistuvan havainnoinnin avulla. Aineistosta nousseet teemat ovat levottomuus kerhotoiminnassa ja sen vaikutus kerhonojajan työhön, rauhoittumistaitojen merkitys sekä rauhoittumista tukevat keinot. Haastateltavista käytän anonymiteetin vuoksi lyhenteitä H1, H2, H3, H4 ja H5 sekä havainnoitavista kerhoista lyhenteitä K1, K2, K3 ja K4.

5.1 Levottomuus kerhotoiminnassa ja sen vaikutus kerhonojajan työhön

Kaikki viisi haastateltavaa kokivat levottomuuden näkyvän kerhotoiminnassa. Kysyessäni miten, kolme viidestä mainitsevat haasteet tai vaikeudet keskittymisessä. H2 ja H5 kuvailivat haasteita keskittymisessä

H2 ”se näkyy siinä, ettei mee ohjeet perille, saa sanoa monta kertaa ja jokaiselle aika lailla erikseen.”

H5 ”se näkyy semmoisena, että on vaikeaa tarttua tekemiseen ja kuunnella ohjeita.”

Kaksi viidestä kuvailivat muita ylivireyden piirteitä, kuten hermojen kiristymistä, riitoja, yleistä sähläystä. Kuten tietoperustassa kerroin, ylivireystilassa keskittymisen ja paikallaan olemisen olevan haastavaa ja voimakkaassa ylivireydessä oma toiminta on hallitsematonta. 4H-kerhoissa tulisi huomioida nämä ylivireyden tuomat haasteet.

Kaikkien kerhonojajien vastauksista käy ilmi, että levottomuus vaikuttaa kerhonojajan työhön negatiivisesti. H1 kuvaili, että levottomuuden takia menee aikaa hukkaan. Hän kertoo, että 1,5 tunnin kerhosta puoli tuntiakin voi mennä motivaation keräämiseen ja kerhon käynnistämiseen. Tekemisen aloittaminen on vaikeaa, kun mielentila harhailee. Hän nosti esiin myös sen, miten muutaman lapsen levottomuus vaikuttaa toisten lasten työrauhaan. Pahimmillaan lasten levottomuus vie tilaa myönteiseltä palautteelta, jota kerhonojaja haluaisi antaa lapsille.

Kaksi viidestä ohjaajasta sanoittivat ohjaajan työn vaikeutta. H5 kuvailee levottomuuden tason vaihtelua ja sitä, miten pitää osata tunnustella ja sopeuttaa omaa lähestymistapaa ja kerhon sisältöä tarpeiden mukaan. H4 kuvailee samaa asiaa, kun kuvailee sanatonta viestintää osana työtä. Kerhonohjaajan tärkeä ominaisuus on osata reagoida nopeasti, mutta toimivasti ja muuttaa suunnitelmia sekä käytöstään lasten tarvitsemalla tavalla. Jokainen kerhokerta on erilainen ja siksi kerhonohjaajan sopeutumiskyky ja itsesäätelytaidot ovat koetuksella.

H4 kuvaili levottomuuden vaikutuksia oman kokemuksen kautta, hermot kiristyvät ja aurinkoisuus kärsii sekä vertaa tilannetta siihen, jos lapset olisivat hyväntuulisia. H3 kuvaili kerholaisien välisiin pulmia, kuten huutoa ja riitoja. H2 kuvailee levottomuuden vaikutusta

”se levottomuus vaikuttaa siihen mitä voi suunnitella ja tehdä.”

Havainnointiaineistossa levottomuus näkyi kaikissa kerhoissa, mutta K2 ja K4 levottomuus oli lievää. K2 ilmapiiri oli hieman kireä eikä ollut selkeää tekemistä kaikille. Suurin osa kerholaisista keskittyi tabletin äärelle ja pieniksi palasiksi pilkotut ohjeet tukivat kerholaisien keskittymistä. Kerhonohjaaja kiersi kerholaisien luona kysymässä kuulumisia ja asettui lapsen tasolle kuulemaan. K4 ilmapiiri oli rento ja kerholaiset olivat keskittyneitä tablettien kanssa. He istuivat paikallaan ja keskittyivät, mutteivat kaikki saaneet aikaan sitä mitä kerhossa oli tarkoitus tehdä. Millainen yhteys mahtaa olla sillä, että näissä kerhoissa kerholaisilla olivat tabletit käytössä?

Levottomuus näkyi eniten K1 ja K3. K1 tunnelma oli odottavainen, innostunut ja levoton. Kerholaisia oli paljon ja jokaisella tuntui olevan sanottavaa ja jaettavaa, muttei niille ollut riittävästi tilaa. Suuri ryhmäkoko ja eri vaiheissa olevat työt synnyttivät odottelua, joka lisäsi rauhatonmuutta ja sinkoilua. Kerhonohjaaja sanotti kerholaisille, että nyt pitää istua ja kuunnella tai odottaa. Ulkopuolisen silmin huomasi hyvin, että se herättää lapsessa lisää levottomuutta. K3 tunnelma oli levoton ja vauhtia riitti.

Yleisesti levottomuuden äärellä kerhonohjaajan äänensävy muuttuu herkästi komentamiseksi ja kaitsemiseksi, tai toisaalta sen vastakohdaksi, jolloin lapset määrittävät liikaakin tekemistä. Toisaalta oli hetkiä, kun kaikki lapset asettuivat samaan aikaan tekemisen pariin ja koko luokahuone täyttyi rauhasta ja keskittyneisyydestä.

5.2 Rauhoittumistaitojen merkitys

Kehittämistyön ytimessä on ollut löytää vastauksia siihen, millainen merkitys rauhoittumistaidoilla on 4H-kerhotoiminnassa. Kysyessäni kerhonojajaajilta mitä rauhoittuminen merkitsee työssäsi, nousi esiin hyvin erilaisia vastauksia. H1 mielestä rauhoittumistaidot ovat edellytys luovalle työlle ja näkee levottomuuden ja erilaisten häiriötekijöiden vaikuttavan tähän. Hänen vastauksestaan nousee esiin kerhotoiminnan syvällisempi ydin. Hän kuvailee, miten hän näkee kerholaisen tekevän kerhossa jotakin luovaa ja kaunista ikään kuin muistoksi, jota kerholainen voi muistella nuorena tai aikuisiällä. Hänen mielestään rauhoittumistaidot ovat tärkeitä niin koulumaailmassa ja ylipäätään elämässä, siinä miten tarkastelee maailmaa. H2 kuvailee rauhoittuvansa kotona ja kertoo tekevänsä vain työtä. H3 pitää rauhallisuutta hyvänä piirteenä. Silloin ymmärtää asiat paremmin eikä suutu heti. H4 pitää rauhallisuutta itsestään selvänä asiana ja kuvailee asiaa sanomalla,

”sen pitäisi olla normaali tila.”

Haastatteluista nousi esiin, että kaikki ohjaajat ovat sitä mieltä, että rauhoittumistaitoja tarvitaan kerhotoiminnassa. H1 kuvailee levottomuutta lapsille ominaisena piirteenä, joka ei katoa. H2 on sitä mieltä, että rauhoittumistaidoista on otettava selvää, jos sellaisia ei oo valikoimissa ja kuvailee ”ettei voi kerhoa päästää eläintarhaksi”. H3 kokee rauhallisuuden niin itsestään selvänä piirteenä kerhonojajaajalla, että koki rauhoittumistaitojen koskevan vain lapsia ja kuvailee kerhon toimivan paremmin, kun levottomuudesta johtuvaa sähläys ei vie turhaa aikaa. Hän nostaa esiin myös kerholaisten viihtyvyyden ja kertoo,

”kivempaa niille, jotka ei sählää ja käyttäytyy hyvin.”

H4 kuvailee kerhonojajaajan kyvyn pysyä rauhallisena olevan kaiken a ja o. Hänen mielestään pienten ihmisten kanssa rauhoittumistaitojen merkitys korostuu. H5 kertoo rauhoittumisen merkitsevän sitä, että ohjaustilanteissa on tietoinen itsestä ja omasta käytöksestä sekä sen vaikutuksesta lapsiin. Hän kertoo, ettei hänen kaverinsa kuvailisi häntä kovinkaan rauhalliseksi, mutta töissä pyrkimys rauhallisuuteen on hänelle tietoinen valinta.

Kuten tietoperustassa kerroin, rauhoittuminen ja rauhallisuus ovat edellytys itsesäätelytaidoille, kuten hyvälle tunne- ja vuorovaikutustaidoille. Ilman optimaalista vireystilaa on vaikea toimia

myötätuntoisesti sekä kuulla ja hyväksyä lapsi sellaisena kuin on. Rauhoittuminen toisen ihmisen vierellä muodostaa sillan toisen ihmisen luo.

5.3 Rauhoittumista tukevat keinot

Kysyin kerhonojajilta mitä heille tulee mieleen rauhoittumistaidoista. H1 pohti erillisten harjoitusten auttavan levottomuuteen, mutta kokee sen olevan pois kerhon ajasta ja toivoo rauhoittumistaitojen olevan rakennettu kerhon sisältöön. H2 kertoi miten lapset rauhoittuvat innostuvan tekemisen äärelle. H3 kuvailee rauhoittumistaitoja ajan viettämistä hiljaisuudessa ja paikallaan pysymisenä. H4 kuvailee rauhoittumista hetkessä olemisena ja hengittämisenä. H5 pohti sitä, miten paljon eroa lasten kohdalla on itseohjautuvuudessa ja tuen tarpeessa sekä painotti aikuisen tukea ja rauhallisuuden peilautumista lapsen kyvyssä rauhoittua.

Kysyessäni ohjaajilta millaisia rauhoittumisen keinoja heillä on, vastaukset olivat hyvin erilaisia. H1 kokee tarvitsevansa fyysistä etäisyyttä tilanteesta, jotta pystyy tarkastelemaan tilannetta vähemmän henkilökohtaisesti ja näkemään kokonaisuuden. Hän kuvailee omien tunteiden vaikutusta tilanteeseen,

”pään olevan täynnä sitä tilannetta.”

Häntä rauhoittaa se, että pystyy näkemään tilanteen vähän kauempaa eri perspektiivistä ja sitä kautta perimmäisen tavoitteen eli esimerkiksi liikuntakerhossa liikkumisen. H2 ei ole kokenut tarvetta rauhoittumiselle ja kuvailee sanoilla,

”ei oo keinoja, mä vaan oon siellä.”

H3 kokee rauhoittumista tukevinä keinoina rauhallisena pysymisen ja kärsivällisyyden, odottaa että tilanne rauhoittuu ja yrittää olla korottamatta ääntään. H4 pitää tärkeänä läsnäoloa ja vahvan, aikuisen esimerkkinä olemista. Hän mainitsee keinoksi myös komentamisen, uhkailun ja kiristämisen, mutta sanoo heti perään näiden toimivan vain pintapuolisesti ja näennäisesti. H5 pitää tärkeänä valmistautumista, hetkessä läsnä ja saatavilla olemista sekä rauhoittumista kerhon lopussa. Hän kokee tunteiden ja toiveiden sanoittamisen myös tärkeänä keinona, olemalla aito ja rehellinen sekä antamalla lapsille mahdollisuus muuttaa omaa käytöstään.

Kysyessä millaisia keinoja on tukea lasten rauhoittumista, H1 kuvailee rutiinien, ymmärryksen ja vuorovaikutuksen vaikutusta kerholaisten rauhoittumiseen. H2 kertoo kerholaisten rauhoittuvan innostavan ja kiinnostavan tekemisen äärelle. H3 ohjaa sivuun pariiksi minuutiksi ymmärtämään itseään ja tarvittaessa menee keskustelemaan ja rauhoittelemaan. H4 painottaa oman esimerkin sekä aurinkoisuuden merkitystä kerholaisen rauhoittumisessa. Hän harmittelee sitä, kun harvoin pystyy viemään syrjään ja keskustelemaan rauhassa asiasta. H5 kuvailee kerhokerran rakenteiden vaikutusta ja eri kerhoissa kerholaisten kanssa erilaisten keinojen käyttämistä. Kierroksia voi tietoisesti laskea esimerkiksi rauhallisten leikkien avulla, joihin on helppo tarttua, ohjaamalla kerholaisia puhumaan yksi kerrallaan, fyysisen läsnäolon, avun tarjoamisen tai alkuun auttamisen avulla, sekä varmistamalla että on varasuunnitelmia ja -leikkejä takataskussa. H5 ja H4 kuvailevat läsnäoloa rauhoittumisen keinona,

H5 ”hetki hengähtää” ja

H4 ”vetää henkeä.”

H5 kuvailee luottamusta omaan tekemiseen tukevan sekä omaa että kerholaisten rauhoittumista sanomalla,

”pitää tilanne näpeissä, pahin jos loppuu kikat kesken.”

Monessa kerhonohtajien kertomissa keinoissa korostuu se, että vaikuttamalla kerhonohtajan omaan rauhoittumiseen, voidaan vaikuttaa lasten rauhoittumiseen. Toisaalta kerholaisten rauhoittuminen vaikuttaa myös kerhonohtajan rauhoittumiseen. Vastuu on tietysti aina aikuisella.

Kaksi kerhonohtajaa yhden sijaan

Kolme viidestä nosti rauhoittumistaitoja tukevaksi keinoksi toisen ohjaajan merkityksen. H2 toivoo isoon ryhmään toisen ohjaajan. H5 kuvailee sitä niin, että toisen kerhonohtajan läsnäolo mahdollistaa pienen hengähdystauon ja roolien vaihtamisen tarpeen tullen. H3 kokee samalla tavalla, että toisen ohjaajan tuki auttaa sekä omaan että lasten rauhoittumiseen. Kaksi ohjaajaa kerhossa mahdollistaa sen, että toinen jatkaa ryhmän kanssa siitä mihin jäätiin, ja toinen selvittää tilanteen. Lisäksi kaksi ohjaajaa viidestä nostivat esiin sen, että koko ryhmän levottomuuteen on vaikeampaa vaikuttaa kuin yksittäiseen lapseen.

Kerhonohjaajan sisäinen puhe

Sisäisen puheen merkitys korostui haastatteluissa. Neljä viidestä kerhonohjaajasta sanoittaa sisäistä puhetta rauhoittumisen keinona. H2 kuvailee sekä pienen tauon ottamista laskemalla viiteen että tilanteen kestämistä

"jatkuu enintään puoltoista tuntia."

H3 kuvailee sisäistä rauhoittavaa puhetta

"asiat sujuvat hyvin loppujen lopuksi."

H4 kertoo "kelojen laittamisesta järjestykseen" ja ajattelee rauhoittavia asioita, kuten "ei maailma siihen kaadu" ja muistuttaa itseään siitä, että on töissä eikä impulssien riepotelevana. H5 mielestä ymmärrys lapsen levottomuutta kohtaan ja lapsen puolella pysyminen on tärkeää. Hän tiedostaa rauhoittavan sisäisen puheen tärkeyden ja kuvailee sitä

"kyllä tää tästä, hoidan homman."

Kerhokerran rakenne

Osaava Kerhonohjaaja -ohjaajan oppaassa käydään läpi, miten kerhokerran suunnittelussa tulee huomioida alku, tekeminen ja loppu (Suomen 4H-liitto 2019). Tulosten mukaan kerhokerran rakenteeseen kannattaa kiinnittää huomiota myös rauhoittumistaitojen näkökulmasta eli levottomuuden vähentämiseksi, koska kerhokerran selkeä rakenne vaikuttaa kerholaisien turvallisuuden tunteeseen.

Havainnointiaineistosta nousi esiin, ettei kerhokertoissa ollut selkeää rakennetta. Kaikissa kerhoissa ryhdyttiin tekemiseen heti ilman selkeää aloitusta ja ne lopuivat ilman selkeää lopetusta. K1, K2 ja K4 olivat saman tyyliä kerhoja, joissa tekemistä riitti. K1 kerhon lopussa tekeminen loppui kesken ja tämä herätti lapsissa levottomuutta. K2 ja K4 ei ollut selkeää linjaa tekemiselle tai kerholaisilla näytti olevan liikaa vapautta tekemisen suhteen.

K3 tekemisen meininki oli heti läsnä, mutta havainnoijan silmin selkeää rakennetta kerhokerralle ei ollut. Tekemiseen tartuttiin heti, osa kerholaisista tekivät samaa asiaa koko kerhon ajan ja toiset kokeilivat kerhokerran aikana monenlaista tekemistä. Tekeminen oli vapaata ja kerholaisista lähtevää, joka on tarkoituskin, mutta tekeminen oli sinkoilevaa ja hetkittäin levotonta.

Tämä kerho toimii esimerkkinä siitä, ettei keskittyminen ja läsnäolo tarkoita aina sitä, että tehdään jotain paikallaan ja ollaan hiljaa. Kuten tietoperustassa kerroin, läsnä oleminen ei tarkoita aina pysähtymistä tai hiljaa olemista. Paikallaan oleminen hiljaa on vain yksi keino laskeutua keskittyneeseen tilaan.

Tulosten mukaan vireyttä on hyvä säädellä myös tekemisen ohella, jottei kierrokset nouse liikaa. Levottomuuden tasoa voidaan säädellä selkeän rakenteen ja sen avulla, että alussa sovitaan yhteisesti mitä tänään tapahtuu. Nämä lisäävät kerholaisen turvallisuuden tunnetta ja tämän avulla tukevat rauhoittumista. Kerhossa voidaan yhdessä harjoitella vireystilan säätelyä ja vähintään kerhon lopussa kierrosten laskeminen tekee hyvää. Kuten tietoperustassa kerroin vireystilan olevan jatkumo, voi vireyden säatelemistä auttaa hahmottamaan se, että kuvittelee tuon janan, jolla olotilat vaihtelevat päivän aikana. Kerhossa on hyvä tehdä sellaisia asioita, jotka hetkittäin laskevat vireystilaa levottomuudesta kohti rauhallisempaa oloa. Kerholaisten levottomuus on normaalia eikä pyrkimys ole päästä levottomuudesta eroon, vaan suhtautumalla myötätuntoisesti ja kokeilemalla erilaisia keinoja rauhoittua, voi suhde levottomuutta kohtaan muuttua.

Ympäristön merkitys

Haastatteluissa kaksi viidestä kerhonoijaajasta mainitsee ympäristön. H5 kertoo siitä, miten rauhoittumistaitoja olisi hyvä harjoitella erilaisissa ympäristöissä, jotta oppisi säatelemään omaa toimintaansa eri ympäristöissä. H1 puhuu tunnemaailman käsittelystä erilaisissa ympäristöissä.

Kaikissa havainnoitavissa kerhoissa ilmeni ympäristössä olevat virikkeet ja niiden vaikutus levottomuuteen. Kahdessa kerhossa korostuivat ympäristössä eli kerhotilassa olevat virikkeet ja kahdessa kerhossa ruutulaitteiden tuomat virikkeet.

K2 ja K4 tabletit olivat isossa roolissa ja niiden äärelle kerholaiset keskittyivät, mutta havainnoijan silmin tilanne näytti siltä, että osa kerholaisista eksyi tekemään tableteilla mitä halusivat. Miten tasapainoilla sen kanssa, että kerholaiset voivat käyttää tabletteja, mutta tekevät vain niitä asioita, joita kerhossa tehdään? Miten tablettien häiriötekijöihin vaikutetaan ja miten kerholaiset saadaan motivoitua tekemään muutakin kuin katsomaan esimerkiksi haluamiaan vide-

oita? Miten lapsi oppii säätelämään omaa toimintaansa ruutulaitteella niin, että tekee vain sovitut asiat? Miten ruutulaitteen virikkeitä säädellään ja tuetaan lapsen keskittymistä siihen, mitä ollaan tekemässä? Siihen voi auttaa se, että loppuun sopii pienen hetken vapaata aikaa, jolloin saa tehdä mitä haluaa, mutta se edellyttää osallistumista yhteisiin asioihin.

K1 ja K3 olivat samankaltaisia kerhoja, sillä näissä luokkatiloissa oli paljon erilaisia virikkeitä, esimerkiksi urheiluvälineitä, kirjoja, pelejä tai tyynejä, jotka olivat vapaasti kerholaisten käytössä. Joko ne olisi hyvä rajata johdonmukaisesti pois kerhon toiminnasta tai hyödyntää niitä tietoisesti, esimerkiksi silloin kun osa kerholaisista odottaa vuoroaan ilman tekemistä tai kerhon lopussa vapaa-ajan muodossa. K1 oli erillinen työnurkkaus, jossa muutama kerholainen keskittyivät tekemiseen. Tämä on hyvä esimerkki siitä, miten rauhoittumista ja keskittymistä voidaan tukea luokkahuoneessa.

Harrastamisen Suomen mallin kerhot ovat osa koulupäivää ja toteutetaan koulun tiloissa tai lähiympäristössä (Harrastamisen Suomen malli 2023). Silloin ei ole selkeää rajaa koulun ja kerhon välillä, mutta silti toiminta on erilaista ja luokkatiloissa on paljon erilaisia virikkeitä. Millainen vaikutus tällä on lasten levottomuuteen kerhossa? Mitä tulisi huomioida, jotta lapset eivät kuormitu liikaa ja miten vireyden säätelyä voidaan tukea? Koulupäivää on jo takana ja ruokailusta on aikaa, niin esimerkiksi eväiden syöminen kerhossa, tilaan asettuminen tietoisesti kerhon alussa sekä luokkatilan muokkaaminen rauhoittumista tukevaksi ympäristöksi voivat tukea kerholaisten vireystilaa ja rauhoittumista.

5.4 Johtopäätökset

Esittelen tässä alaluvussa keskeisten käsitteiden linkittymistä toisiinsa ja keskeisiä tuloksia kuvioiden avulla. Kuviossa 4 avataan keskeisten käsitteiden suhteita toisiinsa. Tämän kehittämissuunnan yläkäsitteenä toimivat tunne- ja tietoisuustaidot, sillä siihen sisältyvät sekä rauhoittumis- ja läsnäolotaidot että itsesäätelytaidot. Rauhoittumis- ja itsesäätelytaidot liittyvät olennaisesti tunnetaitoihin sekä toisiinsa.



Kuvio 4. Keskeisten käsitteiden linkittyminen toisiinsa.

Kuviossa 5 avataan rauhoittumistaitoja 4H-kerhotoiminnassa sekä kerhonojajien että kerholaisten näkökulmasta. Vaaleanpunaisella näkyvät kerhonojajille suunnatut keinot ja violetilla kerholaisten rauhoittumista tukevat keinot. Jaottelu on karkea, sillä lopulta rajan vetäminen kerhonojajien ja kerholaisten rauhoittumistaitoihin on hiuksen hieno, koska sekä kerhonojajien että kerholaisten rauhoittuminen vaikuttavat vastavuoroisesti toisiinsa.



Kuvio 5. Rauhoittumistaidot 4H-kerhotoiminnassa.

6 TUOTOS

Tämän kehittämistyön tuotos on kerhonohjaajille suunnattu rauhoittumistaitojen vahvistamisen tukimateriaali, johon on koottu vinkkejä kerhonohjaajille sekä omien rauhoittumistaitojen vahvistamiseen että lasten rauhoittumisen tukemiseen. Rauhoittumistaitojen vahvistamisen tukimateriaali keskittyy kerhonohjaajien rauhoittumistaitoihin, sillä ne ovat perusta kerholaisten rauhoittumiselle. Kootut vinkit auttavat kerhonohjaajia ymmärtämään alakouluikäisten kehitysvaiheeseen kuuluvaa levottomuutta, syventämään itsemyötätuntoa sekä myötätuntoa lasten levottomuutta kohtaan, lisäämään tietoisuutta omasta roolista lasten kyvyssä rauhoittua ja löytämään konkreettisia keinoja itselleen sekä omien rauhoittumistaitojen vahvistamiseksi että lasten rauhoittumisen tukemiseksi.




Valmis videomuotoinen tuotos ladataan 4HSuomi YouTube-kanavalle kesäkuussa 2023. Tukimateriaali on suunniteltu käytettäväksi kerhonohjaajille suunnattujen koulutusten yhteydessä tai hyödynnettäväksi itsenäisesti 4HSuomi-YouTube-kanavalta. Video ei toimi suoraan lasten kanssa katsottavaksi kerhoissa, mutta sen sisältö on sovellettavissa kerhonohjaajan omien tarpeiden mukaan. Videon tarkoitus on toimia kerhonohjaajan arkea, työtä ja jaksamista tukevana materiaalina ja sitä kautta lasten turvallisuuden tunnetta ja rauhallisuutta lisäävänä tekijänä.

6.1 Rauhoittumistaitojen vahvistamisen tukimateriaali

Rauhoittumistaitojen tukimateriaali on jaettu kolmeen osioon. Osio 1: Levottomuus on yliviireystila, osio 2: Rauhoittuminen ja kerhonohjaajan rooli lasten rauhoittumisen tukemisessa sekä osa 3: Rauhoittumistaitojen vahvistaminen eli keinot rauhoittua.

Suunnitelma

Osio 1: Levottomuus on yliviireystila ja rauhoittuminen

-  lyhyesti viireystiloista, optimaalisen viireystilan merkitys
-  levottomuus; merkit yliviireydestä ja sen vaikutus toimintaan
-  lyhyesti alakouluikäisten kehitysvaiheesta ja levottomuus osana lapsen kehitystä

Osio 2: Kerhonoijaajan rooli lasten rauhoittumisen tukemisessa

- ✚ lyhyesti rauhoittumisesta, rauhoittumis- ja läsnäolotaidot ovat tunne- ja tietoisuustaitoja
- ✚ lapsi tarvitsee aikuisen rauhallista esimerkkiä rauhoittuakseen
- ✚ turvallisuuden tunne
- ✚ kerhonoijaajan oman vireystilan tunnistaminen ja säätteleminen

Osio 3: Rauhoittumistaitojen vahvistaminen eli keinot rauhoittua

- ✚ koonti kerhonoijaajilta nousseista keinoista
- ✚ kerhokerran rakenteen ja ympäristön vaikutus
- ✚ sisäisen puheen ja mielikuvien merkitys
- ✚ luottamus omaan tekemiseen ja itsemyötätunto

Harjoitukset: Rauhallinen kerhokerta -mielikuvaharjoitus kerhonoijaajille

Kerhonoijaajien rauhoittumissuunnitelma; kerhoa ennen, sen aikana ja jälkeen

Sisäisen maailman salapoliisit: rauhoittumissuunnitelma kerhossa lasten kanssa

Kirjallisuutta: Avril McDonald: Jukka Hukka ja lohikäärmevauva. Rauhoittumisen harjoittelu.

Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston: Fanni ja levoton tiikeri, rauhoittumistaitojen harjoittelu sekä Fanni ja rento laiskainen, stressin säätely ja rentoutumisen harjoittelu.

Maaret Kallio ja Susanna Ruuhilahti: Murkens ja hirmuinen syysmyrsky.

Kaisa Aitlahti ja Satu Reinikainen: Polkuja rauhoittumiseen, läsnäolotaitoja lapsille ja nuorille sekä Uusia polkuja rauhoittumiseen.

Elina Kauppila: Kamalan ihana päivä, lasten mindfulness.

Minna Martin: Hengitä tämä hetki, hengitys ja lupa olla.

Merja Tompuri: Tenavat tasapainoon, näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta.

Tia Isokorpi: Pää pyörällä, kaaoksesta rauhoittumiseen ja aitoon läsnäoloon.

7 YHTEENVETO

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli tutkia rauhoittumistaitoja ja niiden merkitystä 4H-kerhotoiminnassa. Tavoitteena oli tukea tiedon ja konkreettisten keinojen avulla sekä kerhonohtajien omia että kerholaisten rauhoittumistaitoja. Kehittämistyössä korostuu tietoisuus siitä, että lapsi tarvitsee aikuisen rauhallista esimerkkiä rauhoittuakseen. Kehittämistyötä ohjasivat kysymykset, miksi rauhoittumistaitoja tarvitaan ja miten kerhonohtajia voidaan tukea rauhoittumistaitojen kanssa.

Miksi? Rauhoittumistaidot tukevat sitä, että kerhossa on kivaa ja mielekästä olla. Rauhoittumistaidot sujuvoittavat kerhonohtajan työtä sekä vähentävät kuormitusta ja mahdollisia sairapoissaoloja. Kerhonohtajan rauhoittumistaidot ovat tärkeitä sekä kerhonohtajan omalle että kerholaisten hyvinvoinnille. Alakouluikäinen lapsi tarvitsee turvallisen aikuisen tukea ja rauhallista esimerkkiä, jotta rauhoittuminen on mahdollista. Kerhonohtajan oma ylivireys herättää lapsessa turvattomuutta ja siksi kerhonohtajan rauhoittumistaidot ovat tärkeitä yksittäisen lapsen ja koko ryhmän turvallisuuden tunteen vuoksi. Rauhoittumistaidot vaikuttavat turvallisuuden tunteeseen ja sitä kautta lapsen kokemukseen kerhossa. Lisäksi kerholaisille ja kerhonohtajille rauhoittumistaitojen merkitys on suuri, koska ilman riittävän optimaalista vireystilaa opitut kaveri- ja tunnetaidot ovat heikosti käytössä ja uusien taitojen oppiminen on vaikeaa. Rauhoittumistaidoilla voidaan vaikuttaa paljon kerhon toimivuuteen ja ilmapiiriin.

Miten? Tiedon avulla lisätään ymmärrystä alakouluikäisten kehitysvaiheesta ja vahvistetaan myötätuntoa lasten levottomuutta kohtaan. Konkreettisten keinojen avulla vahvistetaan rauhoittumistaitoja eli lisätään kerhonohtajan valmiuksia toimia levottomuuden äärellä pysyen itse rauhallisena. Tämän kehittämistyön avulla tuetaan kerhonohtajaa löytämään itselleen sopivia keinoja oman ja lasten rauhoittumisen äärellä.

Tilaaajan palaute

Tilaaajan palautteen mukaan tilaaja on tyytyväinen opinnäytetyöhön ja työ on enemmän kuin mitä tilaaja osasi odottaa. Opinnäytetyö on käyty läpi yhdessä hallituksen kanssa ja sieltä tuli myös paljon kiitosta tehdystä työstä.

”Tilaaajan tavoitteena on Mäkilän opinnäytetyön kautta saada tietoa lasten rauhattomuudesta kerhotilanteissa sekä ohjaajille käytännön apua ja vinkkejä kerhotilanteiden rauhoittamiseen.

Mäkilän opinnäytetyöhönsä keräämä aineisto aidoista kerhotilanteista omien havainnointien kautta itse ohjaajana toimiessa, sekä kerhoissa mukana olleena että ohjaajien haastatteluihin perustuen tukivat entisestään tarvetta saada tietoon perustuvaa apua kerhotilanteisiin. Tähän asti alakouluikäisten kerhoista on saatu tieto lasten keskittymiseen ja levottomuuteen liittyvistä asioista vain palaute- ja keskustelupalaverissa ja niiden perusteella onkin herännyt huoli ohjaajien jaksamisesta kerhotilanteissa ja tarve saada koottua tietoa siitä. Lähdemateriaalia on käytetty tukemaan Mäkilän havaintojen lisäksi tietopohjana hienosti ja innolla odotamme opinnäytetyön valmistumista ja varsinkin sen pohjalta tuotettua videota vinkeistä ohjaajille.”

Turun 4H-yhdistyksen toiminnanjohtaja

Oma arviointi

Tunnetaidoista puhutaan paljon, mutta rauhoittumistaidoista on kiinnostuttu enemmän viime aikoina osana tunnetaitoja. Levottomuus liittyy olennaisesti alakouluikäisten kehitysvaiheeseen ja rauhoittumiseen panostaminen tukee lasten tervettä, kokonaisvaltaista kehittymistä ja hyvinvointia. Kehittämistyö vastaa tilaajaan tarpeeseen ja kerätty aineisto vahvasti kehittämisen tarpeen. Tämän työn avulla löytyi tietoa ja käytännöllisiä ratkaisuja, joita tilaajan toiveena oli saada. Valitsemani kehittämistyön menetelmät olivat valittu harkiten ja ne olivat tarkoituksenmukaisia.

Harrastamisen Suomen mallin kerhot, joissa havainnoin ja tehdyt haastattelut olivat mielestäni valittu tarkoituksenmukaisella tavalla. Niiden kerhojen havainnoiminen, joissa levottomuus korostuu ja sekalaisesti erilaisten kerhojen ohjaajien haastattelut täydensivät toisiaan. Haastatteleamalla saatiin tietoa siitä, millaisia keinoja kerhonoijaajat käyttävät ratkaistakseen haastavia tilanteita. On arvokasta jakaa kaikille kerhonoijaajille jo olemassa olevia ja toimivia keinoja.

Aineistosta nousi myös esimerkkejä siitä, miten jotkin kerhonoijaajien keinot auttavat pitämään ryhmän kasassa, mutteivat edistä rauhoittumista. Sitä voisi verrata jonkinlaiseen pärjäämiseen tai selviytymisen tunteeseen, sen sijaan, että tavoitteena on rauhallista ja mukavaa yhdessä oloa. Tarkoituksena oli selvittää, miksi rauhoittumistaitojen vahvistaminen on tärkeää, ja tässä myös yksi syy, koska pärjäämisen ja selviytymisen kokemus voi ylläpitää kerhonoijaajien sekä lasten kuormitusta.

Olen tyytyväinen sekä havainnointi- että haastatteluaineiston laajuuteen ja tuloksiin, joita aineistoista nousi. Osallistuva havainnointi osoittautui odotettua vaikeammaksi kaksoisroolin ja tulkintojen takia. Opin, että neutraalien havaintojen tekeminen on vaikeaa. Esimerkiksi neutraali havainto kerhossa olisi se, että kerhonoijaaja sanoo tai käyttäytyy jollain x-tavalla. Mutta

tulkintani mukaan hän vaikuttaa ärtyneeltä ja sitä seuraa lisätulkinta, että kerhonojajaaja on alivireydessä, koska ärtymys on alivireyden merkki? Vaikka koin tämän vaikuttavan aineiston keräämiseen ja analyysiin, olen tyytyväinen siihen, että hyödynsin vain luotettavaksi kokemani osuuden aineistosta.

Jatkokehittämissuhteet ja hyöty ammattialalle

Rauhoittumistaidot ovat niin laaja kokonaisuus, että tämä työ raapaisi vasta tämän aiheen pintaan. Toivon tämän työn vaikuttavan siihen, miten lasten levottomuus koetaan ja miten tärkeää on panostaa rauhoittumistaitoihin 4H-kerhotoiminnassa. Opinnäytetyön käsitteleminen kokonaisuudessaan tai keskeisten tulosten esittäminen voisi olla hyödyllistä kerhonojajaajille. Seminaariesitystä voisi hyödyntää myös sellaiseen tarkoitukseen.

Sen lisäksi tässä työssä toivon tämän työn toimivan yleisesti avauksena sille, miten tärkeässä roolissa vireystilat ovat kerhonojajaajan työssä. Vireystila vaikuttaa tunne- ja itsesäätelytaitoihin ja tästä syystä vireystilojen tunnistaminen ja huomioiminen laajemmin 4H-kerhotoiminnassa voisi tukea kerhonojajaajan palautumista ja ennaltaehkäistä kuormittumista, sekä tätä kautta vähentää levottomuutta ja tukea lasten rauhoittumista. Kerhonojajaajien elämäntilannetta vaikuttaa siihen mitä keinoja pystyy hyödyntämään, vaikka kerhonojajaajille annettaisiin mitä keinoja, miten jo olemassa olevat keinot saadaan kaikkien käyttöön?

Vaikka tämä työ keskittyy 4H-kerhotoimintaan, koen tulosten olevan sovellettavissa yleisesti ohjaus- ja kasvatustalannetta kentällä. Kerättyä tietoa voi hyödyntää yleisesti ohjaus- ja nuorisotyössä sekä erilaisissa ohjaajan koulutuksissa. Oman kokemuksen mukaan Humakin yhteisöpedagogin tutkintoon ei ole sisällynyt vireystilojen tunnistamista ja niiden huomioimista osana ohjaamista, vaikka tunne- ja itsesäätelytaidoista on puhuttu paljon. Voisiko rauhoittumistaitojen merkitystä, vireystilojen vaikutusta ja niiden yhteyttä tunnetaitoihin tehdä näkyvämmäksi yhteisöpedagogin tutkinnossa, jos niin ei ole vielä tehty?

Tämän kaiken lisäksi koen, että rauhoittumistaidot koskettavat jokaista ihmistä iästä, tittelistä tai koulutuksesta riippumatta. Lopulta rauhoittumistaidoissa on kyse ihmisyydestä, itsestä ja toisista huolen pitämisestä. Toivon työstä olevan hyötyä, iloa ja lohtua kaikille rauhoittumistaidoista kiinnostuneille sekä yhteisestä maailmasta välittäville; sisäisen maailman salapoliiseille.

LÄHTEET

- 4H 2023. 4H-järjestö. 4H:n nettisivut. Viitattu 17.4.2023. <https://4h.fi/4h-jarjesto/>
- 4H 2023a. Järjestön toiminta. 4H:n nettisivut. Viitattu 17.4.2023. <https://4h.fi/4h-jarjesto/jarjeston-toiminta/>
- 4H 2023b. Järjestön toiminta. Arvot ja kasvatustajattelu. 4H:n nettisivut. Viitattu 17.4.2023. <https://4h.fi/4h-jarjesto/jarjeston-toiminta/arvot-ja-kasvatustajattelu/>
- 4H 2023c. 4H-kerhot. 4H:n nettisivut. Viitattu 17.4.2023. <https://4h.fi/kerhot-ja-leirit/4h-kerhot/>
- 4H 2023d. Turvallinen 4H-harrastus. Viitattu 24.5.2023. <https://4h.fi/4h-jarjesto/turvallinen-4h-harrastus/>
- Aitlahti, Kaisa & Reinikainen, Satu 2018. Polkuja rauhoittumiseen. Läsnaolotaitoja lapsille ja nuorille. Lasten Keskus
- Grönfors, Martti & Vilka, Hanna 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätömenetelmät. Sofia-Sosiologi-Filosofiapu Vilka, Hämeenlinna
- Harrastamisen Suomen malli 2023. Tietoa. Nettisivu. Viitattu 23.4.2023. <https://harrastamisen-suomenmalli.fi/tietoa/>
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. E-kirja. Yliopistopaino.
- Korhonen, Laura 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Alakouluikäinen (6–12-vuotias). Duodecim terveyskirjasto. Nettisivu. Viitattu 22.4.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>
- Lakaniemi, Annika ja Takaluoma Neea, 2021. ”Rauhoutu ny lasten rauhoittumistaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa”. Seinäjoen ammattikorkeakoulun blogi. Viitattu 10.4.2023. <https://blogit.seamk.fi/blog/rauhoutu-ny-lasten-rauhottumistaitojen-tukeminen-varhaiskasvatuksessa/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023. Lapsen kasvu ja kehitys. Nettisivu. Viitattu 22.4.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>
- Martin, Minna & Seppä, Maila & Lehtinen, Päivi & Törö, Tiina 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta
- Mediuutiset 2022. Uutinen ”MLL: Lasten ja nuorten pahoinvointi on lisääntynyt valtavasti”. Viitattu 16.04.2023. <https://www.medi uutiset.fi/uutiset/mll-lasten-ja-nuorten-pahoinvointi-on-lisaantynyt-valtavasti/c1819a33-82c9-4948-98d6-652a98258ad5>
- Mieli 2022. Lasten ja nuorten harrastukset tärkeitä mielen hyvinvoinnille. Viitattu 24.4.2023. <https://mieli.fi/uutiset/lasten-ja-nuorten-harrastukset-tarkeitamielen-hyvinvoinnille/>
- Minna Martin 2022. Hengitä tämä hetki. Hengitys ja lupa olla. Kirjapaja
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät – uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy Helsinki

- Peda net 2023. Tietoisuus- ja rauhoittumisen taidot. Nettisivu. Viitattu 24.4.2023. <https://peda.net/kouvola/kot/materiaalit/itses%C3%A4%C3%A4tely/tjrthl/tjrl>
- Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi 2020. Fanni ja levoton tiikeri. Rauhoittumisen taitojen harjoittelu. Kumma-kustannus
- Suomen 4H-liitto 2019. Osaava kerhonohjaaja -koulutus. Ohjaajan opas. Ei julkaistu.
- Suomen 4H-liitto 2023. Strategia 2023–2025. Viitattu 17.4.2023. <https://4h.fi/app/uploads/2022/12/4H-jarjeston-strategia-2023-2025.pdf>
- Terve oppiva Mieli 2023a. Työmme kasvatusta ja opetuslalla. Viitattu 23.4.2023. Nettisivu. <https://terveoppivamieli.fi/koulut-paivakodit/tyomme-kasvatus-ja-opetuslalla/>
- Terve oppiva Mieli 2023b. Hyvinvointihyödyt tutkimuksissa. Nettisivu. Viitattu 23.4.2023. <https://terveoppivamieli.fi/tietoisuustaidot/hyvinvointihyodyt-tutkimuksissa/>
- Trogen, Tiia 2022. Lempeän kasvattajan opas. Aikuisen itsesääteily ja itsemyötätunto. PS-kustannus
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi
- THL 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Kouluterveyskysely 2021. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja hyvinvoinninlaitoksen tilastoraportti 30/2021. Viitattu 5.5.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vuori, Anna-Riikka 2020. Aseman lapset blogi. Rauhoittumisen taidot suojaavat ylivilittymiseltä ja liialliselta kuormittumiselta. Viitattu 17.4.2023. <https://asemanlapset.fi/blogit/rauhottumistaidot-suojaavat-ylivilittymiselta-ja-liialliselta-kuormittumiselta/>

LIITTEET

Liite 1. HAVAINNOINTIMATRIISI

YLEINEN ILMAPIIRI JA YMPÄRISTÖ

Tunnelma

Virikkeet

Riittävä tekeminen

Vireystila

LEVOTTOMUUDEN VAIKUTUS

Ulkoisen olemus

Tunneilmaisu

Turvallisuus

RAUHOITTUMISEN MERKIT

Pysähtyminen

Läsnä oleminen

Keskittyminen

Kuunteleminen

KEINOT RAUHOITTUA

Liite 2. HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Näkyykö lasten levottomuus kerhotoiminnassa. Ja jos näkyy niin miten?
2. Miten levottomuus vaikuttaa työhösi ohjaajana?
3. Mitä sinulle tulee mieleen rauhoittumistaidoista kerhotoiminnassa?
4. Mistä huomaat oman tarpeen rauhoittua, kun toimit ohjaajana?
5. Mistä huomaat lasten tarpeen rauhoittua, kun toimit ohjaajana?
6. Millaisia keinoja sinulla on tukea lasten rauhoittumista, kun toimit ohjaajana?
7. Millaisia keinoja sinulla on rauhoittua, kun toimit ohjaajana?
8. Millaista tukea kaipaisit rauhoittumistaitojen kanssa, kun toimit ohjaajana?
9. Mitä rauhoittuminen merkitsee sinulle työssäsi ohjaajana?
10. Tarvitaanko mielestäsi rauhoittumistaitoja kerhotoiminnassa? Ja jos niin miksi?
11. Heräsikö sinulle jotain muuta rauhoittumiseen tai rauhoittumistaitoihin liittyen, jonka haluat vielä jakaa?