

MUSIIKKI YHDISTÄÄ JA LIIKUTTAA

Musiikin terapeuttinen käyttö Suomeen yksintulleiden
turvapaikanhakijanuorten ryhmätoiminnassa

Maija Raumanen ja
Ruut Holi-Singh

MUSIIKKI YHDISTÄÄ JA LIIKUTTAA

Musiikin terapeuttinen käyttö Suomeen yksintulleiden
turvapaikanhakijanuorten ryhmätoiminnassa

Maija Raumanen ja
Ruut Holi-Singh
Opinnäytetyö, syksy 2014
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Holi-Singh, Ruut & Raumanen, Maija

Musiikki yhdistää ja liikuttaa – musiikin terapeuttinen käyttö Suomeen yksintulleiden turvapaikanhakijanuorten ryhmätoiminnassa

Diak Helsinki, syksy 2014, 96 sivua, 5 liitettä

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella, ohjata ja arvioida ryhmätoimintaa yksintulleille turvapaikanhakijanuorille Espoon ryhmäkodissa. Neljän ryhmätapaamisen aikana sovellettiin erilaisia musiikillisia ja luovia menetelmiä. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös kehittää musiikillisten menetelmien käyttämistä yksintulleiden turvapaikanhakijanuorten kanssa.

Ryhmätoiminnan suunnittelu alkoi helmikuussa 2014 ja ryhmät toteutettiin toukuussa 2014. Ryhmätoimintaan osallistui neljä-kahdeksan 14–17-vuotiasta nuorta kuudesta eri maasta. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli auttaa nuoria löytämään omia voimavarojaan sekä antaa heille osallisuuden kokemuksia. Yksityiskohtaisempia tavoitteita ryhmätoiminnassa oli antaa nuorille psykososiaalista tukea, luoda ryhmähenkeä, lievittää heidän stressiään sekä tunnistaa, käsitellä ja ilmaista erilaisia tunteita.

Musiikkiryhmään osallistuneilta nuorilta kerättiin kirjallista palautetta jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Ryhmätoimintaa arvioitiin lisäksi käyttäen osallistuvaa havainnointia. Havainnoinnin apuvälineenä käytettiin kahta erilaista havainnointilomaketta. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen ohjaajat myös refleктоivat omaa työskentelyään ja ryhmätoimintaan kuuluvia osa-alueita. Reflektiokeskusteluissa ohjaajat heijastivat kokemuksiaan opinnäytetyön keskeisiin käsitteisiin, johon kuuluivat luovat menetelmät, musiikin terapeuttinen vaikutus ja käyttö, osallistaminen, voimaantuminen ja monikulttuurinen ohjaus.

Nuorten antamien palautteiden mukaan ryhmä auttoi heitä rentoutumaan. Ryhmätoiminta auttoi nuoria käsittelemään ja vähentämään haastavassa elämäntilanteessa vallitsevaa stressiä. Osa nuorista kertoi saaneensa tukea erilaisten tunteiden tunnistamiseen, käsittelemiseen ja ilmaisemiseen. Ryhmä tarjosi nuorille turvallista yhdessäoloa ja jaettuja ilon hetkiä.

Työn loppuun kokosimme yhteen kaikkien ryhmäkertojen sisällöt nuorten musiikkiryhmä-menetelmäoppaaksi, jota sosiaalialalla työskentelevät voivat halutessaan käyttää apunaan ohjatessaan terapeuttisia musiikkiryhmiä.

Asiasanat: turvapaikanhakijat, yksintulleet pakolaisnuoret, ryhmätoiminta, monikulttuurinen ohjaus, luovat menetelmät, musiikin terapeuttinen käyttö, voimaantuminen, osallisuus

ABSTRACT

Holi-Singh, Ruut and Raumanen, Maija

Music moves and connects – therapeutic music sessions for a group of young unaccompanied asylum seekers in Finland

96 pages, 5 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2014.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Program in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this functional bachelor's thesis was to plan, conduct and evaluate a musical group for unaccompanied asylum seekers between the ages of 14 and 17 living in Espoo group home. Other aims were to develop therapeutic musical methods that could be used in a group setting with unaccompanied asylum seekers and youth groups in general.

The actual planning of the musical group began in February 2014 and the group sessions were held in May 2014. The musical group consisted of four sessions, each lasting approximately 2 hours. The group sessions had between 4-8 participants from 6 different countries, each session. The main goal of the group was to give the participants psychosocial support, build group coherence, relieve stress, and strengthen the experiences of participation.

The theoretical part of the thesis was based on the benefits of art-based methods, therapeutic use of music, empowerment, inclusion and cross-cultural counseling. The evaluation method used was participatory observation. The observation was carried out using two separate observation forms. The participants were also asked to fill out a feedback questionnaire after every session.

Based on the feedback and the observations the group helped the participants to relax, reduce stress and strengthen the experiences of participation. The end product of our thesis is a guide booklet for a group on therapeutic music sessions that can be used in the field of social care and youth work alike.

Key words: asylum seekers, unaccompanied minors, group work, multicultural counseling, art-based methods, therapeutic use of music, empowerment, inclusion

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 YKSINTULLEET ALAIKÄISET TURVAPAIKANHAKIJAT	8
2.1 Suomeen yksintulleen alaikäisen turvapaikanhakuprosessi	8
2.2 Turvapaikanhakijanuorten psykososiaalinen hyvinvointi	9
3 LUOVAT JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT HYVINVOINTIA VAHVISTAMASSA.....	11
3.1 Taidelähtöiset luovat ja toiminnalliset menetelmät	11
3.2 Osallistaminen taidelähtöisten luovien menetelmien avulla.....	12
3.3 Voimaantumisen	13
3.4 Monikulttuurinen ohjaus.....	15
3.5 Aikaisemmat luovia menetelmiä hyödyntäneet projektit ja tuotteet turvapaikanhakijanuorten kanssa	17
4 MUSIIKIN TERAPEUTTINEN VAIKUTUS JA KÄYTTÖ.....	19
4.1 Musiikin vaikutus ihmiseen	19
4.2 Musiikin terapeuttinen käyttö	20
4.2.1 Musiikki ja liike	21
4.2.2 Soittaminen ja laulaminen.....	22
4.2.3 Musiikin kuuntelu	24
4.2.4 Mandala-musiikkimaalaus.....	25
5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	27
5.1 Opinnäytetyön tavoite.....	27
5.2 Opinnäytetyön toimintaympäristö	28
6 MUSIIKKIRYHMÄN TOIMINNAN ARVIOINTI.....	30
7 MUSIIKKIRYHMÄN SUUNNITTELU.....	33
8 MUSIIKKIRYHMÄN TOTEUTUS	36
8.1 Musiikki ja liike.....	36
8.1.1 Nuorten palautteet	38

8.1.2 Ohjaajien omat havainnot ja reflektointi	39
8.2 Yhdessä soittaminen	40
8.2.1 Nuorten palautteet	41
8.2.2 Ohjaajien omat havainnot ja reflektointi	43
8.3 Musiikin kuunteleminen	44
8.3.1 Nuorten palautteet	46
8.3.2 Ohjaajien omat havainnot ja reflektointi	47
8.4 Mandala-musiikkimaalaus	48
8.4.1 Nuorten palautteet	51
8.4.2 Ohjaajien omat havainnot ja reflektointi	51
9 NUORTEN PALAUTE KOKO RYHMÄPROSESSISTA	54
10 JOHTOPÄÄTÖKSET	55
11 POHDINTA	59
11.1 Opinnäytetyöprosessin kulku ja ammatillinen kasvu	60
11.2 Eettinen pohdinta	63
11.3 Kehitysehdotuksia musiikin käyttämiseen nuorten ryhmätoiminnassa ..	64
LÄHTEET	66
LIITTEET	72
LIITE 1: Mainos ryhmäkodille	72
LIITE 2 a: Havaintoja ensimmäisestä ryhmäkerrasta	73
LIITE 2 b: Havaintoja toisesta ryhmäkerrasta	74
LIITE 2 c: Havaintoja kolmannesta ryhmäkerrasta	75
LIITE 2 d: Havaintoja neljännestä ryhmäkerrasta	76
LIITE 3 a: Ohjaajien reflekti lomake: ensimmäinen ryhmäkerta	77
LIITE 3 b: Ohjaajien reflekti lomake: toinen ryhmäkerta	78
LIITE 3 c: Ohjaajien reflekti lomake: kolmas ryhmäkerta	79
LIITE 3 d: Ohjaajien reflekti lomake: neljäs ryhmäkerta	80
LIITE 4: Palautelomakkeiden kysymykset	81
LIITE 5: Nuorten musiikkiryhmä- menetelmäopas	82

1 JOHDANTO

Turvapaikanhakijalapsia päätyy kehittyvistä maista Eurooppaan lukuisista syistä. Taustalla on usein köyhyyteen, vakaviin konfliktitilanteisiin ja vainoon liittyviä tekijöitä. Myös tästä seuraavat perheen sisäiset ongelmat, hylätyksi tuleminen ja orpoutuminen ajavat lapsia pakolaisiksi maailmalle. Lapsia joutuu myös eri tavoin hyväksikäytetyksi ja ihmiskaupan uhreiksi. (Suikkanen 2010, 16.) Yksintulleita alaikäisiä turvapaikanhakijoita alkoi tulla Suomeen 1980-luvun lopulla, mutta merkittävässä määrin vasta 1990-luvulla. Suurin osa Suomeen yksin saapuvista lapsista on lähtenyt Somaliasta, Irakista ja Afganistanista. Kaikissa edellä mainituissa maissa on jo pitkään ollut aseellisia konflikteja. (Lepola 2012, 8–9.) Viimeiset kolme vuotta Suomeen yksintulleiden alaikäisten turvapaikanhakijoiden määrä on pysynyt jokseenkin tasaisena. Suomeen saapui vuonna 2013 yhteensä 156 yksintullutta alaikäistä turvapaikanhakijaa. Vuonna 2012 heitä oli yhteensä 167 ja vuonna 2011 yhteensä 150. (Maahanmuuttovirasto 2014a.)

Ilman huoltajaa Suomeen tuleva kansainvälistä suojelua hakeva alaikäinen maajoitetaan ryhmäkotiin. Ryhmäkodin tehtävä on turvan ja välttämättömän suojan antaminen alaikäisille yksin maahan tulleille turvapaikanhakijoille. Ryhmäkodin tehtävä on myös huolehtia iänmukaisesta huolenpidosta, kasvatuksesta, hoidosta ja tuesta. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2014, 14.) Ryhmäkodeissa nuoret asuvat sen aikaa, kun he odottavat turvapaikkahakemustensa käsittelyä. Vuonna 2013 yksintulleiden lasten turvapaikkaprosessi kesti noin 10 kuukautta (Työ- ja elinkeinoministeriö 2014, 10).

Musiikki on universaali kieli ja taiteenlaji, joka koskettaa ihmisiä yli kieli- ja kulttuurirajojen. Suomeen tulleiden turvapaikanhakijanuorten kanssa työskennellessään toinen opinnäytetyön tekijöistä huomasi, että musiikin rooli näiden nuorten elämässä oli suuri. Musiikin avulla turvapaikanhakijanuoret saivat lohtua koti-ikävänsä ja ilon hetkiä stressaavaan ryhmäkodin arkeen. Tästä heräsi ajatus, että musiikkiryhmän avulla voisi tukea turvapaikanhakijanuoria. Toinen opinnäytetyötekijöistä taas suoritti työharjoittelujakson Nepalissa ja ohjasi siellä erilaisia lasten ja nuorten ryhmiä musiikkia välineenä käyttäen. Siellä nuoret kokivat musiikin

auttavan heitä tunteiden tunnistamisessa ja niiden ilmaisemisessa. Blatnerin mukaan erilaiset voimavarakeskeisyyteen ja voimaantumiseen suuntautuneet toiminnalliset menetelmät tukevat nuoren itsetuntemuksen kehittymistä sekä stressin hallintaa ja ohjaavat nuorta kasvamaan yhteisön jäsenenä (Karvonen 2009, 165).

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi musiikin terapeuttisen käytön nuorten ryhmätoiminnassa Espoon ryhmäkodissa, koska olemme molemmat kokeneet musiikin tärkeäksi osaksi elämäämme ja se on meille luonteva ja läheinen tapa päästä omien tunteittemme kanssa kosketuksiin. Tämän henkilökohtaisen kiinnostuksen vuoksi halusimme kehittyä luovien menetelmien käytössä myös ammatillisesti.

2 YKSINTULLEET ALAIKÄISET TURVAPAIKANHAKIJAT

2.1 Suomeen yksintulleen alaikäisen turvapaikanhakuprosessi

Turvapaikkaprosessi käynnistyy, kun turvapaikanhakija jättää turvapaikkahakemuksen joko poliisille tai rajaviranomaisille ja sen jälkeen hänet sijoitetaan vastaanottokeskukseen. Yksintulleet alaikäiset turvapaikanhakijat sijoitetaan käsitteilyajaksi ryhmäkotiin. Poliisi järjestää ensimmäisen puhuttelun, jossa selvitetään henkilöllisyys ja matkareitti. Turvapaikanhakija valokuvataan, hänen henkilötietonsa kirjataan ja häneltä otetaan sormenjäljet ulkomaalaisrekisteriä varten. Yli 14-vuotiaiden sormenjäljet tallennetaan lisäksi Eurodac-järjestelmään, jotta saadaan selville, onko hakija hakenut turvapaikkaa aiemmin jostain toisesta EU-maasta. Jos turvapaikkaa on haettu jo muualta, hakija palautetaan ensimmäiseen hakemusmaahan. (Mustonen & Alanko 2011, 16–19; Lepola 2012, 8.)

Tämän selvityksen jälkeen Maahanmuuttovirasto pitää turvapaikkapuhuttelun, jossa selvitetään, onko turvapaikan saamiselle perusteita. Päätöksen saaminen voi kestää kuukausista vuosiin, vaikka yksintulleiden alaikäisten turvapaikkahakemukset käsitellään kiireellisinä. Jos turvapaikanhakija saa myönteisen päätöksen, hän saa joko pakolaisstatuksen tai oleskeluluvan toissijaisen tai humanitaarisen suojelun perusteella. Kielteisen päätöksen saa, jos hakemus on perusteeton eli takana ei ole vakavia ihmisoikeusloukkauksia tai muita syitä kuten esimerkiksi vainon pelko tai palautuskielto. Kielteiseen päätökseen on oikeus hakea muutosta Helsingin hallinto-oikeudesta. (Mustonen & Alanko 2011, 16–19; Lepola 2012, 8.)

Kansainvälistä suojelua hakevan vastaanotosta säättävän lain (746/2011) mukaan jokaiselle alaikäiselle yksintulleelle turvapaikanhakijalle määrätään edustaja. Ryhmäkoti vastaa edustajan hankinnasta ja käräjäoikeus määrää edustajan, jonka tehtävänä lain mukaan on valvoa lapsen edun toteutumista ja käyttää puhevaltaa lapsen henkilöä ja varallisuutta koskevissa asioissa. Edustaja valvoo,

että lasta kohdellaan oikeudenmukaisesti ja asianmukaisesti Suomessa. Edustaja huolehtii yhteistyöstä viranomaisten kanssa ja hän on mukana kaikissa lapsen virallisissa tapaamisissa. (Mustonen & Alanko 2011,19; Lepola 2012, 8.)

2.2 Turvapaikanhakijanuorten psykososiaalinen hyvinvointi

Alaikäisenä yksin Suomeen saapuneet turvapaikanhakijat elävät erityisen haastavassa elämäntilanteessa. He ovat joutuneet eroon perheestään ja kotimaastaan ja ovat lisäksi saattaneet kokea väkivaltaa, sotaa sekä turvattoman matkan Suomeen. He ovat nuoria, joilla on myös omaan kasvuun ja kehitykseen liittyviä haasteita. Nuoret elävät jännityksessä turvapaikkaprosessin ajan ja pelkäävät mahdollista palautusuhkaa, ja samalla he yrittävät selvitä uudessa ympäristössä ja kulttuurissa kielitaidottomina. (Räty 2002, 178; Espoon ryhmäkoti i.a.)

Pakolaisuuden ilman huoltajaa kokeneet lapset ja nuoret ovat yleensä kokeneet paljon turvattomuutta aiheuttavia tilanteita ja altistuneet useille traumatisoiville stressitekijöille yhtä aikaa. Pahimmillaan traumaattiset kokemukset häiritsevät lasten normaalia kehitystä ja aiheuttavat posttraumaattista oireilua. Nuorilla ja kouluikäisillä käyttäytyminen voi olla hyvin impulsiivista, hyökkäävää, ylivilkasta ja aggressiivista. Heillä voi olla keskittymisvaikeuksia, oppimisvaikeuksia, uniongelmia ja ongelmia ystävyys-suhteissa. (Suikkanen 2010,16–17.) Sotaan ja poliittiseen väkivaltaan liittyvät traumakokemukset vaikuttavat lapsen kehitykseen. Selvitäkseen lapsi tarvitsee yhä enemmän voimavaroja, joita traumaattiset tapahtumat vähentävät ja näin haavoittavat lapsen luonnollista kehitystä. (Punamäki 2000, 24.) Masten ja Coatsworthin mukaan mitä enemmän kehitystehtäviä elämän varrella jää suorittamatta, sitä enemmän yksilö kokee mielenterveyteen ja käyttäytymiseen liittyviä vaikeuksia pidemmällä aikavälillä (Peltonen 2011,60).

Moni Suomeen yksintullut alaikäinen turvapaikanhakija on jollain tasolla traumatisoitunut. Traumaattinen tapahtuma syntyy, kun ihminen on tilanteessa, jossa hänen tai hänen läheistensä henki, fyysinen koskemattomuus tai terveys ovat uhattuna. Reaktiona henkilö on kokenut avuttomuutta ja voimakasta pelkoa.

Osalla stressireaktio pysyy ja saattaa kehittyä posttraumaattiseksi stressihäiriöksi (PTSD). (Suikkanen 2010,16–17.) Posttraumaattisessa stressihäiriössä henkilön mieleen palautuvat toistuvasti voimakkaat tunteet ja mielikuvat traumaattisesta tapahtumasta ja hän kokee jatkuvasti samoja oireita kuin tapahtuman jälkeisinä päivinä. Posttraumaattisesta stressihäiriöstä voidaan puhua, kun oireet ovat jatkuneet yli kuukauden traumaattisen tapahtuman jälkeen. (Saari ym. 2009, 55.)

Kidutettujen kuntoutuskeskuksen vuonna 2010 tekemässä selvityksessä käy ilmi, että Suomeen yksintulleista alaikäisistä turvapaikanhakijoista 25–34% arvioidaan olevan traumatisoituneita ja mielenterveydellisen avun tarpeessa. Selvityksen mukaan kaikki turvapaikanhakijalapset ilmaisevat psyykkistä pahoinvointia jollakin tavoin, esimerkiksi vuorokausirytmien häiriöillä, uniongelmilla, painajaisilla, mielialuongelmilla ja selittämättömäksi jäävillä toistuvilla fyysisillä oireilla. Pitkittynyt laitoksessa oleskelu heikentää lasten psyykkistä hyvinvointia. (Suikkanen 2010, 36.)

Pitkä turvapaikan odottaminen, sopeutumisesta aiheutuva stressi, traumat, perhehuolet ja eroihin ja menetyksiin liittyvät kokemukset aiheuttavat mielenterveyspalveluiden tarvetta. Joissakin tapauksissa pakolaisnuorten voi olla hyvin vaikea vastaanottaa psykologin palveluita tai terapiaa. Eräs este mielenterveyspalveluiden käytölle voi olla mielenterveysongelmiin liittyvä leimautumisen pelko. Länsimaiset hoitomenetelmät saattavat myös olla vieraita maahanmuuttajille ja kieli-ongelmat saattavat myös asettaa omat haasteensa. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että nuorilla olisi mahdollisuus muihin toimintoihin, niin henkisiin kuin fyysisiin, jotka helpottavat heidän oloaan. Vaihtoehtoisia menetelmiä tulisi kehittää ja käyttää, kuten esimerkiksi musiikki- ja taideterapiaa. Monet asiantuntijat ovat painottaneet erityisesti ennaltaehkäisevien toimenpiteiden merkitystä uusille maahanmuuttajille. (Helander & Mikkonen 2002,131–132.)

3 LUOVAT JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT HYVINVOINTIA VAHVISTAMASSA

3.1 Taidelähtöiset luovat ja toiminnalliset menetelmät

Taide- ja kulttuuritoiminnalla voidaan nähdä olevan erilaisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Kulttuuri- ja taide-elämykset herättävät emootioita, jotka vaikuttavat aivojen psykofysiologiseen säätelyjärjestelmään tasapainottaen sen toimintaa. Elimistön, aivotoiminnan ja ihmismielen toimintaa säätelevän järjestelmän pysyvä tasapaino sosiaalisen ympäristön kanssa on terveyttä ja hyvinvointia. Taide virittää aistejamme ja rikastuttaa elämysmaailmaa ja on tärkeä elämyksenä sekä taidenautintona. Taide ja kulttuuritoiminnalla on yhteys hyvän elämän kokemukseen ja hyvään terveyteen. Kulttuuritoiminnan myötä syntyy myös yhteisöllisyyttä ja verkostoja, jotka auttavat elämänhallinnassa. Kulttuuri- ja taidetoiminnassa on paljon elementtejä, jotka estävät elämän köyhtymistä ja rutinoitumista, kantavat arkeamme sekä estävät syrjäytymistä. (Hyypä & Liikanen 2005, 50, 111–113.)

Ihminen kehittyy vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Taidetta käytetään yhä enemmän apuna vuorovaikutuksen rakentamisen helpottamiseksi. Taide parantaa vuorovaikutusta ja taiteen tekeminen sekä kokeminen lisäävät hyvinvointia. (Kuukasjärvi, Linnossuo & Sutinen 2010, 5–6.) Taidelähtöiset luovat ja toiminnalliset menetelmät tarkoittavat muun muassa musiikkia, kuvallista ilmaisua, luovaa kirjoittamista, sanataidetta, yhteisöteatteria ja draamaa. Työtavoissa painotetaan toiminnallisuutta, yhteisöllisyyttä ja elämyksellisyyttä, jotka vaikuttavat yksilön kokemuksiin omassa yhteisössään ja rakentavat myös yhteisön me-henkeä. (Nietosvuori 2008, 135.)

Taidelähtöiset luovat menetelmät tarjoavat metaforisen suojan ja symbolisen etäisyyden ilmaisulle. Taiteellisen ilmaisun avulla voi tuoda esiin jotain sellaista, jolle on ollut vaikea löytää sanoja. Taide tarjoaa välineitä oppimiseen, omien vahvuuksien tunnistamiseen ja myös sosiaaliseen kasvuun. Taide auttaa tekemään uusia havaintoja ja voi olla myös välineellistä. Taidelähtöisten menetelmien avulla

saadaan mieli ja aistit liikkeelle, elävöitetään arkista kanssakäymistä ja houkutel-
laan esiin tunteita ja kokemuksia. Nämä tunteet ovat olemassa, mutta niihin ei
ole kosketusta tai ne ovat käsittelyä vailla. Lapselle kyky ilmaista tunteita on sel-
keästi kehitystä suojaava tekijä. (Känkänen 2014b.)

Lastensuojelulaitoksissa on jo vuosia käytetty toiminnallisia menetelmiä ja erilai-
sia terapiamuotoja, kuten kuvataide- ja musiikkiterapiaa tai psykodraamaa, sekä
vähemmän tuttuja luovuusterapioita, kuten tanssi- tai valokuvaterapiaa laitok-
sissa asuvien lasten kanssa tehtävän työn tukena. (Känkänen 2014a.) Taideläh-
töisiä luovia menetelmiä käytettäessä on tärkeää saada esiin se, mikä kullekin
yksilölle tai ryhmälle on merkityksellistä, itsetuntemusta lisäävää ja voimaannut-
tavaa. Onnistuessaan hyvin yhteiset elämykset ja kokemukset voivat toimia vas-
tavuoroisina oppimisen lähteinä ja samalla auttavat jäsentämään monitahoista
todellisuutta. (Känkänen 2014b.)

Luovien menetelmien, kuten kuvan ja musiikin käytöllä on erityisesti mielenter-
veyden hoidossa pitkät perinteet. Suomessa vanhimmat säilyneet potilaiden piir-
rokset ovat vuodelta 1908. Luovuusterapioissa on olennaista jonkin taidemuodon
käyttö osana valittua terapiaa. Luovien menetelmien käyttö soveltuu hyvin myös
tavallisten psyykkisten häiriöiden, kuten ahdistushäiriön ja masennuksen hoi-
toon. Se luo uusia mahdollisuuksia kognitiivisesti rajoittuneille, tunne-elämältään
lamaantuneille, verbaalisen ilmaisun rajoitteista kärsiville sekä niille, joiden trau-
maattiset mielikuvat ovat kielellisen muistin ulottumattomissa. Kuvan maalaami-
nen voi olla merkityksellinen keino selvittää vaikeasta elämäntilanteesta työstä-
mällä asiaa sekä kuvin että sanoin. (Aalto 2007, 174–175.)

3.2 Osallistaminen taidelähtöisten luovien menetelmien avulla

Osallisuuden käsite, jonka kääntopuolena on sosiaalinen syrjäytyminen, liittyy yh-
teisöön osallistumiseen sekä yhteisössä osallisena olemiseen. Ihmisellä on luon-
tainen tarve luottaa muihin ihmisiin ja luottamuksen kautta saadaa toiminnalle
merkitystä. Sosiaalinen osallisuus tuottaa ihmisille terveyttä ja hyvinvointia, koska

osallisuus luo positiivista merkitystä elämään. Syrjäytyminen taas tarkoittaa yhteisöllisen toiminnan ulkopuolella jäämistä ja siihen voi kuulua sosiaalista, terveydellistä ja taloudellista eriarvoisuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Kaikki lapset ja nuoret, erityisesti vaikeissa kasvuoloissa varttuneet, tarvitsevat erilaisia tapoja tulla kuulluksi ja nähdyksi, jotta he pääsisivät kosketuksiin oman elämänsä ja tunteidensa kanssa. Tutkimusten mukaan haavoittavat ja traumaattiset elämäkokemukset eivät aina väistämättä johda ongelmiin, vaan ne voivat myös mahdollistaa lapsessa kasvun ja voimaantumisen kokemuksen. Lapsen on tärkeä tuntea, että hän kykenee jollain tavalla tunnistamaan omaan elämäänsä liittyvät tarpeet, toiveet ja unelmat, vaikka ympäristöä ja omaa elämää ei voisi muuttaa haluamallaan tavalla. (Känkänen 2014a.)

Taidelähtöisillä luovilla menetelmillä haetaan uusia ja erilaisia tapoja olla kosketuksissa itseen ja ympäristöön sekä tavoitellaan monitahoisempaa kuvaa niin itsestä kuin elämästä kokonaisuudessaan. Taiteen avulla voidaan tarkastella itsestään selvyiksi uusista näkökulmista tai tehdä tutusta vierasta. Taidelähtöisen luovan työskentelyn yhtenä tarkoituksena on saattaa lapsi kosketukseen omien tunteidensa ja muistojensa kanssa ja sitä kautta auttaa häntä kehittämään itse-tuntemustaan. Aikuisen osaksi jää tarjota aktiivisesti ilmaisulle vapaata tilaa, tarjota mahdollisuutta asioiden käsittelyyn yhdessä sovitulla työskentelytavalla sekä tukea ja auttaa lasta niin, että hän voisi suhtautua toiveikkaasti omaan tulevaisuuteensa. (Känkänen 2014a.)

3.3 Voimaantuminen

Ihminen joutuu elämässään jatkuvasti ristiriitaisten ja hämmentävien viestien kohteeksi. Konflikteja, jännitystä ja paineita syntyy yksilössä itsessään, yksilöiden välillä sekä sosiaalisten rakenteiden välillä. Voimaantumisen tavoitteena on luoda valikoima sellaisia selviytymisen strategioita, jotka voivat auttaa ihmistä itseään muuttamaan haastavaa elämäntilannetta. Sana voimaantuminen tulee englannin kielen sanasta "empowerment". (Enoranta 2007, 20–21, 36.) Voimaan-

tumisesta on laadittu lukuisia eri määritelmiä, mutta sen käsite näyttää aina palautuvan ajatukseen siitä, että voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, eikä toinen ihminen voi toista voimaantuttaa (Siitonen 1999, 91–93).

Voimaantuminen voidaan nähdä sisäisenä voimantunteena, jolla tarkoitetaan omia voimavaroja ja vastuullista luovuutta vapauttavaa tunnetta (Siitonen 1999, 61). Voimaantuminen on määritelty myös omanarvontunnon ja itseluottamuksen kohottamiseksi. Käytännössä empowerment ja voimaantuminen voivat tarkoittaa yksilön elämänhallintaa, aloitteellisuutta, aktiivisuutta, toimintakykyä, osallisuutta, perustaitoja, itseluottamusta ja itsetuntemusta. (Enoranta 2007, 17; 36.) Voimaantuakseen ihmisen täytyy itse tunnistaa, luoda ja kanavoida omat voimavaransa ja täten löytää omat voimansa itsensä auttamisessa. Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa ja on ulkoisesta pakosta vapaa ollen näin itse itseään määräävä. (Siitonen 1999, 91–93.)

Elämässä tulevien hankalien ja haastavien kokemusten, viestien ja vaikutteiden tulkintaa ja jäsentämistä helpottaa koherenssin tunne. Koherenssin tunteessa voidaan erottaa kolme erilaista avaintekijää: hallittavuus, ymmärrettävyys ja tarkoituksellisuus. Hallittavuus on yksilön kokemus siitä, että hän pystyy toimimaan erilaisissa elämän haasteissa käyttäen joko omiaan tai muiden voimavaroja. Ymmärrettävyydellä tarkoitetaan, kun yksilö kokee pystyvänsä ymmärtämään vaikeitakin asioita ja tilanteita tuntien samalla, että elämä on selitettävissä. Samalla hän tuntee, että hän pystyy hallitsemaan omia sisäisiä voimavarojaan sekä vuorovaikutusta ympäristön kanssa. Tarkoituksellisuus määrittelee sitä, miten yksilö kokee oman elämänsä tarkoituksen. (Enoranta 2007, 20–21.)

Voimaantumisen osaprosesseina voidaan nähdä päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot. Päämäärillä tarkoitetaan oman suunnan tiedostamista ja niihin pyrkiminen on yhteydessä kykyuskomukseen eli ihmisen itseluottamukseen ja luottamukseen omiin kykyihinsä. Kontekstiuskomuksilla tarkoitetaan arvioita siitä, onko ihmisellä vastaanottavainen ja mahdollistava ympäristö päämäärien saavuttamiseen. Emootiot eli tunteet antavat evaluatiivista in-

formaatiota ihmisen vuorovaikutuksesta tarjoten johtolankoja, joita ihminen käyttää arvioidessaan toimintaympäristönsä reaktioita olemisessaan, toiminnassaan ja pyrkimyksissään. Emootioilla on tärkeä rooli konteksti- ja kykyuskomusten kautta ihmisen energisoimisessa. Esimerkiksi positiivinen lataus, toiveikkuus ja onnistumisen kokemukset ovat yhteydessä voimavarojen vapautumiseen. (Siitonen 1999, 16, 113–115.)

Toiminnallisuutta ja luovuutta hyödyntävät, kokonaisvaltaiset ja aktivoivat menetelmät sopivat hyvin voimaantumista tukevaan ryhmätyöskentelyyn turvapaikanhakijoiden kanssa. Aktivoivien menetelmien tarkoituksena on hyödyntää ihmisen omia kokemuksia, luovuutta ja tunteita ryhmätyöskentelyssä ja uuden oppimisessa. Usein aktivoivien menetelmien käyttäjät hyödyntävät aineksia esimerkiksi yhteisötaiteen ja musiikin alueilta auttaen ihmisiä toimimaan yhdessä, helpottaen vaikeiden ja/tai tärkeiden asioiden käsittelyä sekä kuuntelemaan kaikkien ryhmäläisten ajatuksia. (Enoranta 2007, 114–115.)

3.4 Monikulttuurinen ohjaus

Kaikki ihmistoiminta heijastaa kulttuuria, johon kuulumme. Eleet, ajatukset, ilmaiset, kieli, ajankäyttömme ja jopa vaatteemme ovat sidoksissa kulttuuriin, jonka olemme omaksuneet. Kulttuurikäsitettä voidaan jaotella muun muassa kansallisiin kulttuureihin, organisaatioiden kulttuureihin ja erilaisiin alakulttuureihin. (Kopakkala 2011, 28.) Ihminen omaksuu tietyn kulttuurin piirissä kasvaneena valtaavan määrän erilaisia ajattelu- ja toimintamalleja, arvoja ja asenteita (Puukari & Korhonen 2013,14). On kuitenkin tärkeä muistaa, että inhimilliselle kulttuurille on tyypillistä muutos ja uusien vaikutteiden omaksuminen osaksi vanhaa. Kulttuurit eivät tarjoa jäsenilleen valmista käsikirjoitusta vaan ihmiselämä on pikemminkin kulttuuristen mallien jatkuvaa tulkintaa, ristiriitatilanteiden ratkaisua ja sääntöjen rikkomista tai niistä luopumista. Kulttuurit eivät myöskään ole fundamentalistisen kulttuurikäsitteen tulkinnan mukaisia selvärajaisia yksiköitä. On paljon ihmisiä, jotka eivät identifioitu vain yhden kulttuurisen ryhmän jäseneksi. Toisaalta vaikutteiden ottaminen, lainaaminen ja yhdistely ovat ominaista kaikille kulttuureille. (Huttunen, Löytty & Rastas 2005, 29.)

Monikulttuurista työtä tehdessä on erityisen tärkeä tunnistaa, kuinka suuri osa siitä, miten maailmaa näemme ja ymmärrämme, on kulttuurisidonnaista. Se, mihin uskomme ja miten ajattelemme asioista, ei siis kuulukaan niin sanottuihin universaaleihin yleistotuksiin, vaan meidän omaan erityiseen kulttuuriimme tai alakulttuuriimme. Muita kulttuureita kohdatessa todennäköisintä on se, että yksilö oppii jotain omasta kulttuuristaan. (Blackwell 2005, 66–67.)

Paynen (2005) mukaan sosiaalityössä työntekijöillä täytyy olla kulttuurikompetenssia, jotta he voivat edistää moninaisuutta sekä ymmärtää eri taustoista tulevia asiakkaitaan. Sosiaalityössä tulisi rohkaista herkkyyteen tunnistaa ja tunnustaa toisista kulttuureista tulevien asiakkaiden tarpeita ja valintoja. Kulttuuristen kysymysten painottaminen aiheuttaa kuitenkin ristiriitoja, koska kulttuuriseen ryhmään kuuluviin yksilöihin vaikuttavat arvot voivat olla moninaiset. Tämän vuoksi olisikin asiakastyötä tehdessä kunnioittavampaa tiedustella kulttuurikysymyksiin liittyviä asioita suoraan asiakkaalta sen sijaan, että tekee yleistykseen pohjaavia johtopäätöksiä. Aidosti kulttuurisensitiivinen työtapa tunnistaa kulttuurin, sosiaalisen järjestelmän ja vallan suhteet sekä yhteyden ja vaikutuksen asiakasryhmään. (Payne 2005, 279–281.) Kulttuurikompetenssiin kuuluu olennaisesti myös tietoisuus omasta etnisyydestä ja oman kulttuurin arvoista (Miettinen, Jokinen & Mikkonen 2013, 184).

Kulttuurisensitiivisyys on kulttuurisen monimuotoisuuden ymmärtämistä, mutta toisaalta se tarkoittaa myös kulttuuristen erottelujen ylittämistä kohtaamistilanteissa (Korhonen 2013, 64). Kulttuuritaustasta riippumatta on tärkeä ottaa ohjattavat huomioon kokonaisina ihmisinä, joiden elämää on hyödyllistä tarkastella juuri niistä kysymyksistä, jotka ovat heille merkityksellisimpiä (Puukari & Korhonen 2013, 13). Monikulttuurisuustyössä tärkeää on empaattinen ja avoin suhtautuminen toiseen kulttuuriin ja tapoihin. Kohtaamme asiakkaat ensisijaisesti yksilöinä, mutta kulttuuriset taustat ovat väistämättä mukana monikulttuurisessa ohjauksessa. (Korhonen 2013, 66.)

3.5 Aikaisemmat luovia menetelmiä hyödyntäneet projektit ja tuotteet turvapaikanhakijanuorten kanssa

Espoon ja Siuntion ryhmäkodeissa toteutettiin vuonna 2013 Paikannuksia-yhteisötaideprojekti, joka oli suunnattu alaikäisille yksin Suomessa asuville turvapaikanhakijanuorille. Projekti oli osa Suomen lasten ja nuorten säätiön Myrsky-hanketta, jossa 12–29-vuotiaat syrjäytymisvaarassa olevat nuoret pääsevät tekemään taidetta omista lähtökohdistaan käsin ammattilaisten ohjaamina. Vuoden 2014 painopisteenä hankkeessa on Nuorisotakuun vahvistaminen ja tämän vuoksi toimintaa kohdistetaan erityisesti pakolaisina maahan tulleille nuorille, nuorisokodeissa asuville nuorille sekä erityistä tukea tarvitseville yläasteikäisille nuorille. Myrsky-hankkeen tavoitteena oli taiteen tekemisen kautta voimaannuttaa nuoria auttaen heitä kasvattamaan itseluottamustaan ja etsimään omaa identiteettiään sekä saamaan syviä yhteisöllisyyden kokemuksia. Paikannuksia-yhteisötaideprojektissa nuoret saivat mahdollisuuden osallistua teatteri-ilmaisua ja kuvataidetta yhdistäviin taidepajoihin, kulttuuri- ja luontoretkeille sekä nuorten kanssa yhdessä rakennettavaan näyttelyyn. Projektissa ideoijina ja ohjaajina toimivat kuvataiteilijat Tellervo Viitaniemi ja Heli Mäkinen. (Myrsky 2014; Mäkinen 2014.)

Moving In, Moving On -projektissa kehitettiin ja sovellettiin taidelähtöisiä menetelmiä nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Projekti toteutettiin vuosina 2010–2013 ja sen rahoittajana toimi Euroopan Unionin alainen Central Baltic-ohjelma. Projektin osallistui eri toimijoita Suomesta ja Viirasta, ja pääyhteistyökumppanina toimi Turun ammattikorkeakoulu. Projektin toiminta oli suunnattu pääasiassa 13–17-vuotialle nuorille ja sen tavoitteena oli taidelähtöisin keinoin lisätä rohkeutta ja luovuutta sekä vahvistaa nuorten itseluottamusta. Tavoitteena oli myös kehittää ryhmässä toimimista ja sosiaalisia taitoja. (Tesso 2014.)

Turun ammattikorkeakoulussa toteutetun opinnäytetyön ”Luovan Tanssin Voima–Tutkielma nuorten turvapaikanhakijoiden kokemuksista tanssi-improvisaatioryhmästä vapaa-ajan toimintana” toimeksiantajana toimi Moving In, Moving On -projekti. Suomen Punaisen Ristin Turun Vastaanottokeskuksessa toteutettiin

viikoittainen tanssi-improvisaatioryhmä yksin maahan tulleille nuorille turvapaikanhakijoille. Nuorille tehdyn kyselyn tulokset vahvistavat, että tanssi-improvisaatioryhmä voi tuoda voimaantumisen kokemuksia, vahvistaa nuorten sosiaalisia suhteita ja samalla lisätä nuorten osallisuutta. Opinnäytetyön johtopäätösten mukaan tanssia voidaan käyttää syrjäytymistä ennaltaehkäisevässä ja kotoutumista tukevassa työssä. (Lehtomaa 2013.)

Perehtyessämme opinnäytetyömme aihetta sivuaviin projekteihin ja tutkimuksiin huomasimme, että turvapaikanhakijanuorten ryhmätoiminnassa on käytetty erilaisia luovia menetelmiä, mutta emme löytäneet yhtään tutkimusta tai projektia, jossa juuri musiikkia olisi hyödynnetty turvapaikanhakijanuorten ryhmätoiminnassa. Tästä syystä päätimme kokeilla erilaisten musiikillisten menetelmien käyttämistä turvapaikanhakijanuorten ryhmätoiminnassa.

4 MUSIIKIN TERAPEUTTINEN VAIKUTUS JA KÄYTTÖ

Ihminen on kautta aikojen ilmaissut itseään musiikin avulla niin ilossa kuin surussa. Musiikki on tunteiden kieli, jonka avulla ihminen on voinut ilmaista muun muassa rakkautta, vihaa, pelkoa, iloa ja surua. Se on yhdistänyt ryhmiä ja toisaalta auttanut ihmistä selviämään yksinäisyydestä. (Ahonen 1993, 25.) Jo heimo-yhteisöissä musiikin ja tanssin avulla pyrittiin transsiin, jotta sairastuneet pystyisivät ravistelemaan itsensä irti niin fyysisistä kuin psyykkisistä vaivoista. Maailmanhistorian kirjallisuudessa kuten Raamatussa, Bhagavad Gitassa ja Homeroksen Odysseianssa on paljon viitteitä musiikin voimasta. Musiikin terapeuttinen vaikutus perustuu kahteen näkemykseen: ihmisen kykyyn reagoida musiikkiin on synnynnäinen ja tätä kykyä hän ei menetä fyysisten tai psyykkisten loukkaantumisten tai häiriöiden takia. (Inglis & West 1983, 159–160.)

4.1 Musiikin vaikutus ihmiseen

Musiikki aktivoi sekä mielen että kehon ja sen vaikutukset voi mitata muutoksina esimerkiksi sydämen sykkeessä, ihoreaktioissa, hengityksen tiheydessä, verenpaineessa, hermoston ja tahdosta riippumattomien lihastoimintojen toiminnoissa sekä neurofysiologisissa reaktioissa. Myös endorfiinien tuotanto lisääntyy ja sekä vasen että oikea aivopuolisko aktivoituvat. Tärkeitä vaikutuksia ovat jännityksen laukeaminen ja rentoutuminen. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97.)

Musiikin avulla voidaan päästä käsiksi tiedostamattomiin tunteisiin, ajatuksiin ja ristiriitoihin, joita on vaikea sanallisesti ilmaista. Musiikki antaa symbolisen etäisyyden käsitellä erilaisia ongelmia ja traumaattisia kokemuksia. Musiikki voi myös luoda ihmiselle turvallisuuden tunteen, vaikka elämäntilanne olisi muuten turvaton ja stressaava. Varhaislapsuuden ja lapsuuden traumaattiset kokemukset voivat vaikuttaa aivojen kehittymiseen ja tätä kautta aiheuttaa myöhemmin elämässä mielenterveyden häiriöitä ja somaattisiakin sairauksia. Musiikilla, esimer-

kiksi kuorolaululla tai muulla ryhmämuotoisella luovalla toiminnalla, voi olla vaikutusta aivoihin niin, että se lisää tai tasapainottaa hyvänolon tunnetta, joka syntyy yhdessä tekemisen ja kokemisen kautta. (Alanne 2010, 13.)

Musiikin eri elementeillä on musiikkiterapian teorian mukaan omat vaikutuksensa terapeuttisessa prosessissa. Näitä elementtejä ovat rytmi, melodia ja harmonia. Rytmii, ääni ja värähtely ovat ensimmäisiä asioita, joiden avulla ihminen tulee itsestään tietoiseksi jo äidin kohdussa ollessaan. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97.) Fysikaalisessa mielessä rytmi on koko olemassaolon pohja, esimerkkinä vuodenaajat, vuorokausi, hengitys ja sydämensyke. Rytmii voi tuoda turvallisuutta, rauhoittaa ja sen avulla voi järjestää kaottista äänimateriaalia eli sisäistä maailmaa. Kiihtyvä rytmi taas voidaan kokea paniikkina ja hallinnan menetyksenä. (Ahonen 1993, 43–44.) Harmonia on musiikin sydän, joka aktivoi tunteet. Se vaikuttaa aivojen limbiseen järjestelmään, jossa sijaitsee tunteiden säätelykeskus ja muistojen varasto. Tästä johtuen musiikin kuunteluvaiheessa voi syntyä mielikuvia, jotka voivat liittyä kuuntelijan nykyisyyden, menneisyyden tai tulevaisuuden toiveisiin tai pelkoihin. Melodia taas aktivoi kognitiiviset prosessit. Erityisesti sellainen musiikki, jossa on paljon yllätyksiä, synnyttää elämyksiä. Paljon toistoa sisältävä tuttu musiikki taas saattaa tuottaa turvallisuuden tunnetta. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97–98.)

4.2 Musiikin terapeuttinen käyttö

Musiikkiterapian ja musiikin terapeuttisen käytön välinen ero on siinä, että musiikkiterapiaa antaa ammatillisen musiikkiterapiakoulutuksen saanut henkilö, mutta musiikkia voi kuka tahansa siitä kiinnostunut käyttää terapeuttisesti. Musiikkia voidaan käyttää terapeuttisesti monella eri tavalla. Sitä voidaan käyttää monenlaisissa tilanteissa ja monenlaisten ihmisten kanssa, raskausajasta synnytykseen ja aina saattohoitoon saakka niin ryhmämuotoisesti kuin yksilötyössäkin. (Ahonen 1993, 24–25; Ahonen-Eerikäinen 2000, 42–43.)

Musiikkiryhmää, jonka suunnittelimme ja ohjasimme turvapaikanhakijanuorille, voidaan mielestämme verrata Vilénin, Leppämäen ja Ekströmin määrittelemään

counselling- tason musiikkitoimintaan ja vuorovaikutukselliseen tukemiseen musiikin avulla. Siitä voidaan puhua myös tukea antavana musiikkituokiona tai hoitavana musiikkituokiona. Tukea antavan musiikkituokion tavoitteena voi olla esimerkiksi tunne-elämän laajentaminen tai myönteisen tunnekokemuksen synnyttäminen. On tärkeää työstää asioita, jotka ovat minän tietoisuudessa. Musiikkia käytettäessä on hyvä muistaa, että se voi herkästi vedota syvällisiin tunteisiin ja sellaisiin tunteisiin, joita asiakas ja ohjaaja eivät ole valmiita käsittelemään yhdessä. Ilman psykoterapeuttisia valmiuksia on oltava varovainen, että ei herätä liian paljon tuntemuksia asiakkaassa. Asiakasta ei saa pakottaa käsittelemään tunteita, joita hän ei ole valmis työstämään. Tukea antavassa toiminnassa on turvallisinta työskennellä asiakkaan itse valitseman musiikin perusteella, erityisesti psyykkisistä ongelmista kärsivien kanssa. (Vilén ym. 2008, 290–291.)

4.2.1 Musiikki ja liike

Musiikkia kuullessaan ihmisen fyysiset reaktiot, kuten taputtaminen ja tanssiminen, ovat joka puolella maailmaa luonnollisia reaktioita musiikkiin (Lilja-Viherlampi 2011, 58–61). Ihmisessä herää tunteita, joita hän voi ilmaista ja purkaa liikkeen avulla (Ahonen 1993, 214–216). Ihmisen koko kehoa voidaan pitää instrumenttina. Ääni saa kuulijan kehon myötäelämään kehon antamissa liikkeissä ja niiden herättämissä tunteissa. (Lilja-Viherlampi 2007, 120–122.)

Musiikkiterapiassa kehon kanssa ja kehon kautta työskentely on keskeistä. Kognitiivisen tason lisäksi työskentelyssä on tärkeää keskittyä kokemusten herättämiin emootioihin, aistihavaintoihin, kehollisiin aistimuksiin sekä kehon liikkeisiin ja liikeimpulsseihin. Näitä on kuvattu kokemusten ydinorganisoijiksi, joihin kosketuksissa oleminen on merkittävä psyykkisen itsesäätelyn tekijä. (Lilja-Viherlampi 2007, 120–122.) Musiikin ilmaiseminen liikkeen avulla voi olla syvälinen kokemus, jossa ihminen saattaa uudella tavalla löytää kosketuksen itseensä. Ulkoisesta tulee sisäinen ja sisäisestä ulkoinen silloin, kun ihminen alkaa ilmaista tunteita itseään välineenä käyttäen. (Ahonen 1993, 214–216.)

Musiikkiliikunnallisissa tekniikoissa musiikkia voidaan käyttää monin eri tavoin: taustamusiikkina, luomassa turvallista ympäristöä liikkumiselle, rauhoittamassa, liikettä ohjaavana tai seuraavana musiikkina, musiikkina katalyyttisenä stimulusena sekä tanssittavana musiikkina (Ahonen 1993, 214–216; Lilja-Viherlampi 2007, 120–122). Kehollinen tilan ottaminen ja saaminen, fyysisen tilan käyttö, ovat yhteydessä henkiseen ja psyykkiseen tilaan. Liikkeen avulla voidaan pyrkiä kuvaamaan kuunnellun musiikin sisältöä. Musiikista tulkittu tunnetila voi saada liikkujassa aikaan omia henkilökohtaisia merkityssisältöjä. (Lilja-Viherlampi 2007, 120–122.) Liikkuessa ja tunteita ilmaistaessa itsetuntemus lisääntyy. Liikunnan avulla voidaan purkaa tunteita nonverbaalisesti, ilmaista itseään, käydä läpi erilaisia vuorovaikutuskokemuksia kuten torjutuksi tulemista, lisätä vuorovaikutusta ryhmässä sekä lisätä oman kehon tuntemusta. (Ahonen 1993, 214–216.)

Jyväskylän yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan persoonallisuuden piirteiden ja spontaanin musiikin stimuloivan liikkeen välillä on yhteys. Persoonallisuuden piirteistä myöntyväisyys ja avoimuus kokemuksille korreloivat pehmeiden liikkeiden kanssa kun taas neuroottisuus liittyi kiihtyvään ja nykivään liikkeeseen. Tutkimuksessa kävi ilmi myös, että luonteenpiirteinä emotionaalinen ilmaisullisuus korreloi laaja-alaisen liikkeen kanssa ja positiivinen mieliala käsien ja pään liikkeiden kanssa. (Lilja-Viherlampi 2011, 58–61.)

4.2.2 Soittaminen ja laulaminen

Ahosen mukaan musiikkiterapiamenetelmänä soittaminen voi joko painottaa koko prosessia tai vain sitä prosessia, jonka tavoitteena on jokin tulos. Musiikkiterapiamenetelmänä soittaminen voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen: 1) prosessia painottavaan improvisaatioon ryhmässä, 2) prosessia painottavaan improvisaatioon yksin tai terapeutin kanssa, 3) orkesteritoimintaan, joka tähtää esiintymiseen tai 4) tuloksia tavoittelevaan soiton harjoitteluun. (Ahonen 1993, 199–214.) Musiikkiterapiassa käytetään lisäksi menetelmänä uusien tai tuttujen kappaleiden yhteissoittoa ryhmässä tai terapeutin kanssa sekä musiikin säveltämistä ja tallentamista. (Lilja-Viherlampi 2007, 117.)

Improvisointi on musiikkiterapiamenetelmä, jota voidaan soveltaa melkein kaikkiin musiikkiterapian sovellutusalueisiin ottaen kuitenkin huomioon asiakkaiden tarpeet ja soittamisen tavoitteet. Ilmaisukeinona musiikki on turvallinen ja sen perusajatuksena on luovan musiikillisen prosessin aikaansaaminen. Improvisaatiossa musiikki toimii kommunikoinnin välineenä ja sanattomana kielenä niin asiakkaan ja terapeutin kuin koko ryhmän jäsenten välillä. (Lilja-Viherlampi 2007, 117.) Improvisaation avulla voidaan intuitiivisesti etsiä yhteyttä toiseen ja toisen sisimpään ottamalla ja vaihtamalla rooleja, lähettämällä ja vastaanottamalla erilaisia viestejä sekä imitoimalla, peilaamalla, haastamalla ja provosoimalla toista improvisoijaa (Lilja-Viherlampi 2011, 19–20).

Improvisaation tavoitteet voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: 1) turvallisen ja strukturoidun tilanteen luominen sosiaalisen kanssakäymisen harjoittelulle sekä tunteiden ilmaisemiselle auttaen samalla soittajia lisäämään käsitystään itsestä suhteessa toisiin, 2) auttaa soittajia lisäämään omaa itsetuntemustaan suhteessa omiin tunteisiinsa ja asenteisiinsa ja 3) tunteiden purkaminen turvallisella ja sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla aiheuttamatta syyllisyyden tunteita. Tässä prosessissa se energia, joka aikaisemmin kului tunteiden hallinnassa pitämiseen, voi vapautua minän rakennusaineeksi. (Ahonen 1993, 199–214.)

Orkesteritoiminnassa, eli soiton harjoittelemisessa pyrkien esiintymiseen, tavoitteena on ryhmän yhteistyökyvyn, sosiaalisten taitojen sekä keskittymiskyvyn lisääminen samalla oppien jotakin uutta musiikillisesti. Ryhmän keskittyessä harjoittelemaan yhdessä vastuuntuntoisuus, ohjeiden hyväksymisen taito sekä itsetunto ja -luottamus kasvavat. Samalla ryhmäläisten välille syntyy erilaisia rooleja ja vuorovaikutus ryhmän sisällä kasvaa. (Ahonen 1993, 199–214.)

Laulamisessa on lähtökohtaisesti kysymys oma itsen eli kaikkein omimman instrumentin soimisesta (Lilja-Viherlampi 2007, 115). Laulaessaan ihminen sekä kuulee että tuntee kehossaan äänen värähtelyä, sillä laulaminen on kiinteästi yhteydessä koko ihmiseen. Ihmisen ollessa stressaantunut hänen fyysinen ja psyykinen yhteys alkaa katkeilla. Laulamisen avulla voi pyrkiä säilyttämään tämän yhteyden ja kokea elämyksiä omasta olemassaolostaan. (Ahonen 1993, 199–214.) Musiikkiterapiassa laulaminen voi olla laulamisprosessia painottavaa

tai esitykseen tähtäävää laulamista ryhmässä tai yksin. (Lilja-Viherlampi 2007, 115.)

Aivan niin kuin improvisaatiossa laulamissakin käytetään laulua siltana sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä erilaisten tunteiden purkamiseen. (Ahonen 1993, 199–214.) Yhteislaulun aikana voi lähettää viestejä toisille ihmisille ja sanoa enemmän kuin pelkällä puheella pystyisi ilmaisemaan. Laulamisen mukana ihminen voi myös hetken olla vapaasti ajatuksissaan ja mielikuvissaan kuka tahansa. Laulamisaikana on todettu olevan suotuisa vaikutus stressin käsittelyyn, sosiaaliseen käyttäytymiseen, rentoutumiseen, osallisuuden kokemuksiin, identiteetin kokemukseen sekä muisteluun. Laulaminen voi tarjota kanavan kokemukseen ikään kuin sylissä olemisesta, missä voi käsitellä erilaisia tunteita, kohdata omia tarpeitaan sekä tehdä psyykkistä työtä. (Lilja-Viherlampi 2007, 115.)

4.2.3 Musiikin kuuntelu

Musiikin kuuntelu on sekä aktiivinen että passiivinen musiikkiterapian menetelmä. Musiikki voidaan tuoda asiakkaan luokse passiivisesti vaikuttaen passiivisesti tahdosta riippumattomiin ruumiintoimintoihin, kuten asiakkaan hengitykseen, pulssiin ja verenkiertoon. Neurofysiologisten toimintojen kasvaessa asiakkaan tietoisuus musiikista lisääntyy vähitellen ja hän saattaa alkaa reagoida musiikkiin aktiivisesti. Aktiivisessa musiikkiterapiassa musiikin kuuntelua käytetään neljän menetelmän mukaisesti: erittelevä ja analyttinen kuuntelu, tunnetasolla tapahtuva eli eläytyvä kuuntelu, mielikuvitusta stimuloiva kuuntelu sekä motorisesti stimuloiva kuuntelu. (Ahonen 1993, 180–184.)

Erittelevässä ja analyttisessä musiikin kuuntelussa musiikin kuuntelutilannetta voidaan käyttää säilyttämään tunnetilaa, ymmärtämään itseä ja tunnetilaa paremmin, muuttamaan tunnetilaa, purkamaan tunnetilaa ja käsittelemään ristiriitoja tai auttamaan ongelmanratkaisussa. Tunnetasolla tapahtuvassa eli eläytyvässä kuuntelussa ja tunteiden purkamisessa on tärkeää luottamuksellinen ilmapiiri ja suhde terapeuttiin, jotta asiakas voi rauhassa eläytyä kuulemaansa musiikkiin ja purkaa siitä heränneitä tunteita vapaasti. (Ahonen 1993, 180–181.)

Musiikkikappaleilla on ihmiselle henkilökohtainen merkitys liittyen hänen omaan elämäntarinaansa. Itselle merkittävät kappaleet koskettavat ihmistä emotionaalisella ja syvällä tasolla helpottaen mahdollisuutta tulla ymmärretyksi ja ymmärtää itse itseään paremmin. (Lilja-Viherlampi 2007, 117.) Jos ihminen valitsee kuunneltavaksi ne kappaleet, jotka merkitsevät tai ovat merkinneet hänelle eniten, on mahdollisuus päästä käsiksi materiaaliin, joka liittyy siihen elämänvaiheeseen, jolloin hän kuunteli juuri kyseistä musiikkia. Jos jokin musiikkikappale herättää kuulijassaan negatiivisesti latautuneita tunteita, on tarpeellista pysähtyä miettimään, mistä se mahdollisesti johtuu. Musiikin avulla voidaan myös tarkoituksellisesti palauttaa mieleen tiettyjä tunnepitoisia muistoja, sillä musiikkia käsittelevät syvällä olevat aivojen osat ovat resistenttejä muutoksille. (Bojner & Bojner-Horwitz 2007, 58–59.)

Mielikuvitusta stimuloivassa kuuntelussa musiikki voi stimuloida mielikuvitusta ja musiikin kuuntelun aikana asiakasta voidaan pyytää maalaamaan syntyneitä mielikuvia paperille tai tuoda mielikuvia esille liikkeen avulla. Motoristisesti stimuloivalla kuuntelulla tarkoitetaan esimerkiksi vapaata liikkumista musiikin mukaan. Se on kuuntelutavoista kaikkein neutraalein ja soveltuu esimerkiksi lämmittelyharjoitukseksi hyvin. (Ahonen 1993, 180–181.)

4.2.4 Mandala-musiikkimaalaus

Natalie Rogers kehitti termin luova yhteys kuvaamaan taiteiden välisen vuorovaikutuksen lisäämistä ja tukemista taideterapiassa. Hän uskoo, että taidemuodot ruokkivat luontaisesti toisiaan. Esimerkiksi liikkuminen voi vaikuttaa siihen, mitä ilmaistaan piirtämällä. Kaikki taidemuodot, kuten kuvataide, musiikki, runous ja draama auttavat ihmistä ymmärtämään ja antamaan merkityksiä omalla tavallaan. (Malchiodi 2010, 135–136.)

Kuvan tekemisen avulla voidaan konkretisoida tai symbolisoida omia sisäisiä ajatuksia sekä tunteita. Kuva voi olla myös itsensä etsimistä. Taiteen ja taiderapian ehkä merkittävin elementti on muodon antaminen ihmisen jäsentymättömille sisäisille mielikuville. (Vilen ym. 2008, 300.) Mandala tarkoittaa sanskritin

kielellä ympyrää tai täydellistymää. Mandala on vanha henkinen perinne, joka symboloi eheyttä. Monet kulttuurit ja uskonnot, kuten buddhalaisuus, tiibetiläisyys ja hinduismi ovat kokeneet mandalan merkitykselliseksi. (Art therapy 2014.) Psykoanalyytikko Carl Jung määritteli mandalan edustavan alitajuista minää ja sen luonne on terapeutinen ja symbolinen (Jung 1992, 213). Mandaloiden – ympyrän sisällä olevien kuvien – piirtäminen voi rentouttaa ja vähentää ahdistusta (Malchiodi 2010, 87).

Musiikkia käytetään paljon kuvan tekemisen taustalla. Sen avulla voidaan viritäytyä kuvalliseen työskentelyyn, mutta usein musiikki laitetaan soimaan vasta kuvallisen työskentelyn käynnistyttyä. Musiikki auttaa monia keskittymisessä ja rajaa tilaa. Instrumentaalimusiikki, joka ei sisällä voimakkaita melodisia teemoja, näyttää parhaiten auttavan työskentelyyn keskittymisessä, eikä se johdattele tunteita tai ajatuksia. Värit ja valmiiden kuvien elementit voivat myös herätellä kuuloaistia. Kuva tai sen elementit voidaan kokea äänenä tai eri värit erilaisina sävelkorkeuksina. (Hentinen 2007, 152.)

Hoito- ja huolenpitotyötä tekevä voi tarjota asiakkaalleen virkistystä ja taidekokemuksia terapeuttien tavoitteiden mukaan, mutta vain kliinisen koulutuksen saanut terapeutti voi tehdä tulkintoja piirretyistä tai maalatuista kuvista. Toisaalta on luonnollista keskustella asiakkaan kanssa kuvasta tai muusta tuotoksesta, mutta asiakasta ei saa siihen pakottaa. Asiakasta ei myöskään pidä pakottaa piirtämään mitään hänen oman tahtonsa vastaisesti. Hoitavan ja tukea antavan kuvataidetuokion teemoina voivat olla turvallisuutta tuovien asioiden maalaaminen tai odotusten ja tunteiden pukeminen konkreettisemmaksi. Teemoina voivat olla esimerkiksi omat vahvuudet, tulevaisuuden odotukset, suru ja hyvä olo. Vuorovaiikutuksellisessa tukemisessa tavoitteena on aina asiakkaan voimaantuminen. Ryhmätilanteessa voidaan joko vuorotellen tai yhdessä maalata isolle paperille. Taustalla voi soida musiikki. Kuvan avulla asiakasta kannustetaan kuvaamaan senhetkisiä tunnetilojaan ja tunteitaan, joita voi olla vaikea kuvata sanoin. Tuotoksista voidaan lopuksi keskustella. (Vilen ym. 2008, 301–304.)

5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

5.1 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena oli erilaisia musiikillisia menetelmiä käyttäen ohjata neljän ryhmätapaamisen kokonaisuus yksintulleille turvapaikanhakijanuorille Espoon ryhmäkodissa. Halusimme opinnäytetyössämme selvittää, kokevatko ryhmän nuoret saavansa musiikkiryhmätoiminnasta tukea arjessa jaksamiseen, ja tunteiden käsittelyyn. Tavoitteena oli arvioida, auttaako musiikkiryhmätoiminta nuoria voimaantumaa ja saamaan osallisuuden kokemuksia. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös kehittää musiikillisten menetelmien käyttämistä yksintulleiden turvapaikanhakijanuorten kanssa. Lisäksi tavoitteena oli havainnoida, nouseeko joitakin erityisiä teemoja juuri tämän asiakasryhmän kanssa työskenneltäessä. Lopuksi kokosimme yhteen kaikkien ryhmäkertojen sisällöt pieneksi menetelmäoppaaksi, jota sosiaalialalla työskentelevät voivat käyttää apunaan.

Ryhmätoiminnan tavoitteena oli käyttää musiikkia terapeuttisena ja voimaannuttavana välineenä yksintulleiden turvapaikanhakijanuorten kanssa. Tarkoituksena oli tukea nuorten psykososiaalista hyvinvointia, auttaa nuoria rentoutumaan, vähentää nuorten stressiä ja ahdistusta sekä luoda turvallinen ryhmätilanne, josta nuori voi saada positiivisia elämyksiä erittäin haastavan elämäntilanteen keskellä. Tarkoituksena oli myös auttaa nuoria käsittelemään omia tunteitaan musiikkia apuna käyttäen.

Ryhmätoiminnan tavoitteena oli myös luoda ryhmän sisälle luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri kaikkien tunteiden ja ajatusten ilmaisemiselle. Tarkoituksena oli, että ryhmiin osallistuvat nuoret pääsisivät hetkeksi pois arjen huolista ja kokisivat ryhmässä yhteenkuuluvuutta. Tavoitteena oli saada nuoret sitoutumaan ja motivoitumaan kaikkiin neljään tapaamiskertaan ja saada myös ryhmäkodin työntekijät kiinnostumaan tämän menetelmän käyttämisestä jatkossa turvapaikanhakijanuorten kanssa.

Koska tiedostimme nuorten erittäin vaikeat taustat ja nykyiset elämäntilanteet, varoimme jatkuvasti ylittämästä tiettyä rajaa käsitellessämme nuorten tunteita. Jokainen nuori sai ilmaista itseään ja tunteitaan juuri sen verran kun koki olevansa valmis. Halusimme säilyttää ryhmässä pääasiassa hyväksyvän, lämpimän ja kannustavan ilmapiirin.

Ryhmäkoti ei asettanut meille tavoitteita, mutta oli avoin yhteistyölle ja luotti työskentelyymme antaen meille vapaat kädet ryhmien suunnitteluun ja toteutukseen. Henkilökohtaisia ohjauksellisia tavoitteita olivat ryhmän ohjauksessa kehittyminen sekä erilaisten musiikillisten ja luovien menetelmien käyttäminen ryhmänohjauksessa. Lisäksi englannin kielellä toimiminen sekä kulttuurisensitiivisessä ohjauksessa kehittyminen olivat henkilökohtaisia ohjauksellisia tavoitteitamme.

5.2 Opinnäytetyön toimintaympäristö

Espoon ryhmäkoti kuuluu Espoon kaupungin perhe- ja sosiaalipalvelujen yksikköön ja sen toiminta perustuu valtion ja kaupungin väliseen sopimukseen. Valtio korvaa Espoon kaupungille alaikäisten turvapaikanhakijoiden vastaanotto-toiminnan kustannukset täysimääräisesti. (Espoon ryhmäkoti i.a.)

Ryhmiä ohjatessamme toukokuussa Espoon ryhmäkodissa oli paikka 21 yksintulleelle turvapaikkaa hakevalle lapselle ja nuorelle. Tiloissa oli kaksi osastoa, osasto A ja osasto B. Ryhmäkodissa työskenteli kaksi vastaava ohjaaja, 16 ohjaajaa ja laitoshuoltaja. (Espoon ryhmäkoti i.a.) Heinäkuusta 2014 alkaen Espoon ryhmäkodin asukaspaikkoja on yhteensä 14. Toiminta on ympärivuorokautista ja -vuotista. Espoon ryhmäkoti on myös ns. transit- yksikkö, jolla on valtakunnallinen koordinoituvastuu alaikäisten yksintulleiden turvapaikanhakijoiden vastaanotosta Suomessa. Ryhmäkodin asiakkaita ovat myös pääkaupunkiseudulla yksityismajoituksessa eli sukulaisten luona asuvat alaikäiset yksintulleet turvapaikanhakijat. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2014, 14–16.)

Alaikäisten turvapaikanhakijoiden ryhmäkotien henkilökunta ja palvelut vastaavat suomalaisia lastensuojelulaitoksia. Suomessa ilman huoltajaa olevat lapset saavat sosiaali- ja terveystaloudellista tukea. Palveluihin kuuluvat myös ammatilliset hoito- ja kasvatussuunnitelmat. Lapsille järjestetään myös tasonsa mukaista kouluopetusta mahdollisimman pian Suomeen saavuttuaan. (Maahanmuuttovirasto 2014b.)

Oleskeluluvan saatuaan lapset voivat muuttaa perheryhmäkotiin, jossa he asuvat kunnes täyttävät 18 vuotta. Jos nuori täyttää 18 vuotta ja hänen turvapaikkakäsittelynsä on vielä kesken, siirtyy hän aikuisten vastaanottokeskukseen. (Espoon ryhmäkoti i.a.)

6 MUSIIKKIRYHMÄN TOIMINNAN ARVIOINTI

Arvioimme musiikkiryhmän onnistumista nuorten antamien palautteiden avulla. Keräsimme kirjallista palautetta jokaisen ryhmäkerran päätteeksi kaikilta osallistujilta. Tavoitteena oli rohkaista nuoria kertomaan omista tunteistaan ja ajatuksistaan, joita heillä oli tapaamiskerran aikana tai -kertojen välissä herännyt. Palautelomakkeessa oli avoimia kysymyksiä nuorten tuntemuksista ennen ryhmään tuloa, ryhmäkerran aikana, sen jälkeen sekä ryhmäkertojen välissä. Kysyimme nuorilta, mikä ryhmässä oli ollut mieluisaa ja mikä epämieluisaa ja lisäksi pyysimme nuorten toiveita seuraavalle ryhmänohjauskerralle. Viimeisellä tapaamiskerralla pyysimme nuoria kertomaan edellä mainittujen kysymysten lisäksi, mitä he olivat oppineet näiden kaikkien neljän tapaamiskerran aikana, oliko musiikkiryhmästä heille jotakin henkilökohtaista hyötyä, olisivatko he tehneet jotakin toisin ryhmäkerroilla sekä kokevatko he, että tämän kaltaiselle toiminnalle ryhmäkodilla voisi olla tarvetta jatkossakin ja jos kyllä, niin miksi. Nuorilla oli myös mahdollisuus jokaisen tapaamiskerran aikana tai sen jälkeen kertoa tunteistaan suullisesti joko muun ryhmän läsnä ollessa tai kahden kesken ohjaajan kanssa.

Omaa työskentelyämme arvioimme itsereflektion sekä reflektiokeskusteluiden avulla. Reflektiolomakkeen (LIITE 3) avulla arvioimme jokaisen käyttämämme menetelmän toimivuutta ja työskentelyämme onnistumista. Jokaisen tapaamiskerran jälkeen käydyissä noin tunnin mittaisissa reflektiokeskusteluissa annoimme ohjaajina toinen toisillemme palautetta ja keskustelimme avoimesti, miten kyseinen ryhmätapaaminen oli molempien mielestä sujunut.

Itsereflektio on ajattelua, jossa esittämällä itselleen kysymyksiä voidaan oppia hahmottamaan toimintaa tai tilannetta uudella tavalla. Kyky reflektoida on kyky tiedostaa, mitä on tekemässä ja kyky nähdä yhteys omien toimintatapojen ja niiden taustalla vaikuttavien asenteiden, olettamusten ja teorioiden välillä. Reflektoidessa työstetään omaa kokemusta ja samalla voidaan oppia uutta ja kehittää omaa työtään. Tärkeää on yhdistää käytännön kokemus teoreettisiin jäsenmalleihin ja nähdä yksittäisten ilmiöiden suhde laajempaan viitekehykseen. (Aho-nen-Eerikäinen 1998, 310.)

Kyselyn avulla voidaan saada selville, mitä henkilöt uskovat, ajattelevat ja tuntevat. Kysely kertoo sen, miten tutkittavat havaitsevat sen, mitä ympärillä tapahtuu. Kysely ei kuitenkaan kerro sitä, mitä tapahtuu oikeasti. Havainnoinnin avulla voidaan saada tietoa siitä, toimivatko ihmiset niin kuin ne sanoivat toimivansa. Tieteellinen havainnointi on tarkkailua, se ei ole vain näkemistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212–217.) Osallistuva havainnointi on traditionaalinen menetelmä muun muassa sosiaali- ja kulttuuriantropologian piirissä. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on itse fyysisesti läsnä tutkimuskohteessa ja hän elää asianomaisen kulttuurin ilmastossa. (Anttila 1998.) Havainnoinnin suurin etu on, että sen avulla voidaan saada suoraa ja välitöntä tietoa yksilöiden tai ryhmien toiminnasta tai käyttäytymisestä. Havainnointi on erittäin hyvä keino muun muassa vuorovaikutuksia tutkittaessa tai kun halutaan saada tietoa, jota ei suoraan haluta kertoa haastattelijalle. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212–217.)

Nuorten antamien palautteiden lisäksi halusimme myös itse havainnoida nuorten välisiä vuorovaikutussuhteita sekä heidän osallistumistaan ryhmän toimintaan. Halusimme kirjata havaintojamme mahdollisimman tarkasti, jotta saisimme kokonaisvaltaisen kuvan toiminnasta. Halusimme myös vertailla nuorten antamia palautteita sekä omia havaintojamme toisiinsa, jotta ryhmätoiminnan arviointi olisi mahdollisimman luotettava ja totuudenmukainen. Havainnointikaavakkeet auttoivat meitä lisäksi huomattavasti kirjallisen osuuden loppuun saattamisessa. Havainnointilomakkeessa (LIITE2) arvioimme numeraalisesti 1–5 jokaisen nuoren osallistumista, aktiivisuutta, kontaktinottamista muihin, kuinka vahva rooli nuorella oli ryhmässä, positiivisten ja negatiivisten tunteiden ilmaisemista ryhmäkerän aikana sekä sitä, minkälainen vaikutelma meille ohjaajille henkilöstä syntyi tapaamisen aikana. Tekemässämme havainnointilomakkeessa numero 1 tarkoitti ei ollenkaan, 2 hieman, 3 melko paljon, 4 paljon ja 5 tarkoitti hyvin paljon.

Havainnointimenetelmiä on kritisoitu siitä, että havainnoija saattaa häiritä tilannetta tai jopa muuttaa tilanteen kulkua. Haittana voi olla myös, jos havainnoija sitoutuu emotionaalisesti tutkittavaan tilanteeseen tai ryhmään ja näin ollen tutkimuksen objektiivisuus kärsii. Osallistuvaa havainnointia käytettäessä tutkijan on tärkeää muistaa pitää erilleen varsinaiset havainnot omista tulkinnoista. Joskus

havainnointitilanteessa voi olla vaikeaa tallentaa tietoa välittömästi ja havainnoijan täytyy vain luottaa omaan muistiinsa ja kirjata havainnot vasta myöhemmin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212–217.)

Ohjaajina huomasimme, että joissakin tilanteissa omat tunteemme, kuten väsymys, stressi tai ilo, saattoivat vaikuttaa havaintoihimme. Reflektiokeskusteluita käydessämme huomasimme, että havaintomme saattoivat poiketa toisistaan. Ryhmätilanteen aikana emme pystyneet täyttämään havainnointilomakkeita, koska ryhmänohjaus ja siihen liittyvät käytännön asiat sitoutuivat meitä. Lisäksi koimme, että havaintojen kirjaaminen ryhmäkerran aikana olisi vaikuttanut ryhmän ilmapiiriin. Päätimme täyttää havainnointilomakkeet jokaisen ryhmäkerran päätteeksi reflektiokeskusteluiden yhteydessä. Tämän vuoksi emme kuitenkaan pystyneet muistamaan jokaista pientä yksityiskohtaa ryhmäkerrasta. Tämä voidaan mielestämme nähdä osallistuvan havainnoinnin huonona puolena.

Tyypillistä osallistuvassa havainnoinnissa on, että tutkija osallistuu toimintaan tutkittavien ehdoilla ja pyrkii pääsemään havainnoitavan ryhmän jäseneksi. Tutkija pyrkii jakamaan myös omia elämäkokemuksiaan ryhmän jäsenten kanssa ja samalla astua heidän kulttuuriseen maailmaansa ja heidän kielenkäyttöönsä. Havainnoijalle muodostuu usein ryhmässä jokin rooli. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212–217.)

Ohjaajina meille oli tärkeää välittää nuorille, ettemme ole viranomaisia eikä meillä ole valtaa suhteessa nuorten tilanteeseen. Halusimme luoda nuoriin mahdollisimman aidon ja vastavuoroisen yhteyden. Osallistuimme ryhmän toimintaan mahdollisimman paljon niin, että toisen ohjatessa ryhmää, toinen meistä pystyi heittäytymään ryhmän toimintaan motivoimalla samalla nuoria osallistumaan rohkeasti. Se meistä, joka ei ollut ohjausvastuussa, toimi pääasiallisesti toiminnan havainnoijana tarkkaillen toiminnan onnistumista sekä jokaisen nuoren käyttäytymistä, olemusta ja reaktioita. Olimme jakaneet jokaisen kerran ohjelman vastuualueet niin, että molemmille tuli saman verran vastuuta ohjauksesta ja havainnoimisesta.

7 MUSIIKKIRYHMÄN SUUNNITTELU

Esittelimme opinnäytetyöaiheemme Espoon ryhmäkodissa maaliskuussa 2014. Paikalla olivat Espoon ryhmäkodin osasto- B:n vastaava ohjaaja sekä kolme osaston ohjaajaa. Ohjaajien mielestä aiheemme oli toteutuskelpoinen, mutta nuorien sitoutuminen ryhmään saattaisi olla haasteellista. Tämän vuoksi ohjaajat suosittelivat meille osallistumista huhtikuussa 2014 nuorten palaveriin, jossa voimme mainostaa ryhmää nuorille.

Nuorten palaverissa oli paikalla iso osa ryhmäkodin nuorista, monia ohjaajia sekä useiden eri kielten tulkkeja. Kerroimme nuorille vapaamuotoisesti ryhmän idean ja korostimme, ettemme ole viranomaisia, vaan tarkoituksena on viettää mukavaa aikaa yhdessä musiikin parissa. Toteutimme nuorten palaverissa myös yhden rentoutusharjoituksen ja havaitsimme tämän aikana, että tulkkien käyttäminen musiikkiryhmässä ei olisi mahdollista, koska nuoret puhuivat niin monia eri kieliä ja monien tulkkien yhtäaikainen puhuminen luo levottoman ilmapiirin. Palaverin aikana päätimmekin rajata ryhmän englantia puhuviin ja ymmärtäviin nuoriin. Palaverin päätteeksi kuusi nuorta osoitti kiinnostusta. Kerroimme nuorille, että toiveenamme oli nuorten sitoutuminen kaikkiin neljään ryhmätapaamiseen ryhmäprosessin aikaansaamiseksi. Korostimme myös, että nuoret saavat itse olla mukana suunnittelemassa ryhmän toimintaa, sillä halusimme osallistaa nuoria ja saada heidän omaa ääntään kuuluviin.

Nuorten palaverissa oli mukana myös ryhmäkodissa työskentelevä sosionomi-harjoittelija, joka kertoi halukkuutensa olla mukana nuorten musiikkiryhmässä. Meidän mielestämme idea oli hyvä, sillä hän voisi rohkaista nuoria osallistumaan ryhmään ennen ensimmäistä tapaamiskertaa. Päätimme vielä tiedustella nuorten mielipidettä asiasta ryhmän ensimmäisellä tapaamiskerralla. Nuorten palaverin loppuksi kiinnitimme ryhmäkodin seinälle mainoksia musiikkiryhmästä (LIITE 1).

Päätimme ohjaajien kanssa yhdessä, että musiikkiryhmään ei osallistuisi yhtään ryhmäkodin ohjaajaa, koska ohjaajilla oli heidän arjessaan kasvatuksellinen rooli ja ohjaajien mukanaolo saattaisi vaikuttaa ryhmän ilmapiiriin sekä nuorten kykyyn

heittäytyä vapaasti ryhmän toimintaan. Musiikkiryhmän kokoontumispaikaksi valitsimme ryhmäkodin kokoustilan. Luottamuksellisen ilmapiirin luomiseksi päätimme, että ryhmästä tulee lähtökohtaisesti suljettu ryhmä. Suljettu ryhmä tarkoittaa sitä, että kokoontumiset ja ryhmän jäsenet on määritelty etukäteen. Vaikka joku ryhmäläinen lopettaisi ryhmän kesken, ryhmään ei oteta uusia jäseniä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 17.)

Tunnistimme oman roolimme ohjaajina. Vastuullamme oli luottamuksellisen ilmapiirin luominen ja ryhmäprosessin ohjaaminen. Jos ryhmässä nousisi esille nuorten asioita, joissa emme pystyisi auttamaan, olisimme yhteydessä ryhmäkodin ohjaajiin ja sosiaalityöntekijään.

Tapasimme nuoria neljä kertaa Espoon ryhmäkodilla. Nuoret olivat iältään 14–17-vuotiaita ja olivat kotoisin kuudesta eri maasta. Englanti ei ollut yhdenkään ryhmäläisen äidinkieli. Ryhmä kokoontui kerran viikossa kuukauden ajan noin kaksi tuntia kerrallaan. Jokaisessa tapaamisessa oli oma teema: musiikki ja liike, yhdessä soittaminen, musiikin kuuntelu sekä mandala-musiikkimaalaus.

Kaikkien teemojen yhteisinä tavoitteina olivat mukava yhdessä oleminen, rentoutuminen, ryhmähengen luominen, luottamuksen lisääminen sekä erilaisten tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen musiikin avulla. Valitsimme nämä neljä teemaa, koska koimme, että niiden avulla nämä edellä mainitut tavoitteet olisi mahdollista saavuttaa. Halusimme myös käyttää musiikkia menetelmänä mahdollisimman monipuolisesti lähestyen sitä useasta eri näkökulmasta.

Ryhmätyöskentelyn rungoksi päätimme ottaa käyttöön toiminnallisissa menetelmissä käytettävän nelivaiheisen rakenteen. Jokainen tapaamiskerta alkaa virittäytymisellä, joka auttaa osallistujia sopivaan tilaan, jotta toiminta on mahdollista. Virittäytyminen myös lisää aktiivista läsnäoloa ja turvallisuutta ryhmässä. Virittäytymistä seuraa toimintaosuus, jossa ei toisteta jo tapahtunutta vaan luodaan uutta. Toimintavaihetta seuraa tunneilmaisu eli jakaminen, jossa osallistujat voivat jakaa omia kokemuksiaan, jotka liittyvät toimintaosuuden teemoihin. Loppukeskustelussa toimintaosuudessa koettua, nähtyä ja tehtyä käsitellään älyllisesti. (Kopakkala 2011, 184–185.) Ohjelmaa suunnitellessamme tavoitteenamme oli

osallistaa nuoria, joten seuraavan ryhmäkerran sisältö muodostui aina edellisellä kerralla nuorilta saadun suullisen ja kirjallisen palautteen pohjalta. Pyrimme kuulemaan jokaisen nuoren toiveita ja toteuttamaan niitä ryhmäprosessin aikana.

Musiikin ja liikkeen valitsimme ensimmäiseksi teemaksi, koska liike ja tanssi voi auttaa rentoutumaan, purkamaan uudessa tilanteessa syntyvää jännitystä sekä luoda tilanteeseen iloa ja naurua (Ahonen 1993, 214–216). Mielestämme tämä oli hyvä tapa aloittaa ryhmätoiminta. Ensimmäisen kerran tavoitteena oli tunteiden nimeäminen, niiden tunnistaminen ja ilmaisemisen harjoittelu. Tanssin ja liikkeen avulla nuoret voivat tunnistaa kehossaan heränneitä tunteita ja ilmaista niitä omalla kehollaan. Tämä lisää itsetuntemusta ja oman kehon tuntemusta.

Toisen kerran teemaksi valitsimme yhdessä soittamisen. Yhdessä soittaminen ja laulaminen rentouttavat, vahvistavat yhteishenkeä ja vuorovaikutusta sekä yhdistävät ryhmän jäseniä. Improvisointi kehittää nuorten luovuutta ja auttaa purkamaan stressiä ja muita tunteita. Yhdessä soittamisessa ja laulamissa voidaan oppia toisten ihmisten kuuntelemista, siihen reagoimista, itseilmaisua sekä yhteiseen lopputulokseen pyrkimistä. (Hogan 2003, 101.)

Kolmannen kerran teemaksi valitsimme musiikin kuuntelun, koska se rentouttaa, rauhoittaa ja alentaa stressitasoa. Stressitason alentamisen tiedetään vaikuttavan esimerkiksi keskittymiskyvyn paranemiseen ja oppimiseen. Musiikin kuuntelun fysiologisia vaikutuksia on verrattu jopa miedolla lääkityksellä saavutettaviin vaikutuksiin. (Huotilainen 2011, 40–41.)

Mandala-musiikkimaalauksen tarkoituksena oli yhdistää kaksi taidepohjaista menetelmää: musiikki ja maalaus. Maalaamalla mandalaa yhdessä voidaan luoda vuorovaikutusta ja erilaista kommunikointia ryhmän jäsenten välillä, sillä se lisää ryhmähenkeä ja kasvattaa luottamusta ryhmän sisällä. Mandalan maalaaminen lisää keskittymiskykyä ja itsetuntemusta. (Tague 2011.)

8 MUSIIKKIRYHMÄN TOTEUTUS

8.1 Musiikki ja liike

Ensimmäisen tapaamiskerran aloitimme esittelemällä itsemme, kertomalla opin- näytetyöstämme sekä lyhyesti ryhmän tarkoituksen (LIITE 5). Kysyimme nuorilta, sopsisiko heille, että ryhmäkodin sosionomiharjoittelija osallistuisi näihin neljään tapaamiskertaan. Nuoret antoivat siihen luvan.

Tämän jälkeen ryhmäläiset saivat kertoa oman nimensä ja tehdä jonkin liikkeen, jonka muut toistivat perässä. Taustalla soi Pharrell Williamsin musiikkikappale Happy. Seuraavaksi pyysimme jokaista ryhmäläistä kertomaan säätilakorttien avulla, miltä heistä tällä hetkellä tuntuu, miksi on päättänyt osallistua ryhmään ja minkälaisia odotuksia on ryhmän suhteen. Säätilakortteja oli neljä erilaista: au- rinko, pilvi, sade ja ukkonen. Ennen alkurentoutusta kerroimme vielä yksityiskoh- taisemmin, minkälaisia tavoitteita olimme suunnitelleet tälle ryhmälle. Olimme tehneet jokaista tapaamiskertaa varten kortin, jonka toisella puolella oli kuva siitä, mitä olimme sinä kertana tekemässä. Yksi nuorista sai avata ensimmäisen kerran kortin: musiikki ja liike.

Alkurentoutuksessa kaikki istuivat risti-istunnassa silmät kiinni lattialla. Kävimme rauhallisesti läpi jokaisen kehon osan luontoäänien soidessa taustalla. Rentou- tusmuotona hiljaa oleminen sekä läsnäoloon ja tietoiseen hengitykseen keskitty- minen auttavat ihmistä kääntämään katseensa sisimpäänsä. Nämä harjoitteet valmistavat ihmistä itseilmaisuuksiin, sillä ihmisten luovuus on suoraan yhteydessä sisäisiin voimavaroihin ja halukkuuteen kohdata tuntematon. (Rogers 2011, 11.) Syvässä rentouden tilassa ihminen voi saada kokemuksen olotilasta, jossa yh- distyvät tieto, tunne, todellisuus ja mielikuva. Kautta aikojen ihmisillä on ollut eri- laisia tapoja rentoutua ja etsiä sisäistä mielentilaa, jossa sekä keho että mieli le- päävät. Moniin lännen ja idän kulttuureihin liittyy hiljentymisen ja mietiskelyn, jonka tavoitteena on johtaa ihminen uudenlaisen kohtaamisen ja sisäisen tyyneyden tilaan. (Karvonen 2009, 164–165.) Rentoutuksen jälkeen tiedustelimme nuorilta, miltä rentoutus heistä tuntui. (LIITE 5).

Pyysimme ryhmäläisiä vapaasti kertomaan, mitä kaikkia tunteita he tietävät. Kirjoitimme näitä tunteita ylös fläppitaululle, joka oli esillä koko tapaamiskerran ajan. Pyysimme nuoria miettimään, miltä heistä tällä hetkellä tuntuu ja kirjoittamaan nimettömästi lapulle, minkä musiikkikappaleen he haluaisivat tässä tunnetilassa kuulla. Keräsimme nuorten toiveet yhteen pussiin, ja nuoret saivat nostaa näistä lapuista kolme. Loput viisi kappaletta päätimme käyttää seuraavilla tapaamiskerroilla mahdollisuuksien mukaan. Tämän jälkeen meillä oli pieni tauko, jonka aikana tarjosimme nuorille pientä purtavaa ja juomaa. Toinen meistä etsi tauon aikana Spotify:sta ja Youtube:sta nämä kolme valittua kappaletta ja toinen seurusteli vapaamuotoisesti nuorten kanssa. (LIITE 5).

Tauon jälkeen nousimme kaikki seisomaan. Jokainen otti itselleen tilaa ja sulki silmänsä. Pimensimme huonetta laittamalla sälekaihtimet kiinni. Laitoimme soimaan ensimmäisen kappaleen ja kehoitimme nuoria sulkemaan silmänsä ja liikkumaan musiikin tahtiin, jos heistä siltä tuntuu. Jokaisen kuuntelukerran jälkeen kysyimme nuorilta, minkälainen tunne ja mielikuva heille heräsi kuultuaan tämän kappaleen ja missä muissa tilanteissa heille on herännyt vastaavia tunteita ja miten nuo tunteet saavat heidät reagoimaan. Nuoret kertoivat, mikä heitä auttaa käsittelemään kyseistä tunnetta, esimerkiksi levottomuutta. Keskustelimme nuorten kanssa tunteiden tunnistamisen tärkeydestä ja siitä, että tunnetilat vaihtelevat ja ovat ohimeneviä ja niihin pystyy myös itse jonkin verran vaikuttamaan. Tunnistamalla, mistä tunteesta on kulloinkin kysymys, sitä on helpompi käsitellä. (LIITE 5).

Tapaamisen loppupuolella teimme ryhmälle yhdessä nuorten kanssa säännöt, äänestimme ryhmälle nimen ja yksi nuorista sai kääntää seuraavan kerran teemakortin ympäri. Ryhmän nimeksi äänestettiin ”Ilmainen”. Ennen lopettamista jokainen meistä nosti säätilakortin ja kertoi, miltä nyt tuntuu, kun ensimmäinen ryhmäkerta on loppumassa. Nuoret täyttivät vielä lopuksi englanninkieliset palautelomakkeet. (LIITE 5).

8.1.1 Nuorten palautteet

Kartoitimme ensimmäisen kerran palautelomakkeessa, mikä sai nuoret osallistumaan musiikkiryhmän toimintaan. Syitä olivat rentoutuminen, uteliaisuus, nuorten palaverissa kokeillun rentoutusharjoituksen herättämä kiinnostus, halu oppia uutta sekä rakkaus musiikkiin. Nuorten odotukset ryhmän suhteen olivat samankaltaisia kuin syyt osallistua musiikkiryhmään. Lisänä edellä mainittuihin oli hauskan pitäminen sekä toive päästä soittamaan kitaraa.

Nuorten tunnelmat ryhmään tultaessa vaihtelivat suuresti pahan tuulen, ujuden, hermostuneisuuden, nälkäisyyden, neutraaliuden, innostuneisuuden sekä uteliaisuuden välillä. Ryhmäkerran aikana suurin osa nuorista koki olevansa rentoutuneita, iloisia sekä innoissaan. Yksi ryhmäläinen kertoi olleensa vihainen. Ryhmän jälkeen nuoret, yhtä lukuun ottamatta, kertoivat olleensa iloisia ja paremmalla tuulella kuin ryhmän alkaessa. Näiden nuorten kohdalla kahdessa palautteessa tuli lisäksi esille musiikin kuuntelun aikaansaama rentoutuminen sekä ilo olla osana tätä ryhmää. Yksi nuorista koki olonsa tavalliseksi.

Nuorten mielestä mukavia asioita musiikkiryhmän aikana olivat rentoutusharjoitus, rentouttava musiikki sekä musiikin kuuntelu. Palautteissa nousivat esille myös hiljaa oleminen, tanssiminen, ruokailuhetki sekä mukava ja ystävällinen ilmapiiri. Kysyimme palautelomakkeessa myös, tuntuiko jokin ryhmäkerran aikana epämukavalta. Neljä nuorista kertoi, että ei tuntunut. Kahden nuoren mielestä yhden ryhmäläisen käytös oli epäkunnioittavaa ohjaajia kohtaan ja he eivät pitäneet siitä. Yhden mielestä silmien sulkeminen tuntui pelottavalta. Yhden mielestä epämukavaa oli se, kun sosionomiharjoittelija ei antanut hänen puhua.

Nuorten toiveita ja ideoita tuleville ryhmäkeroille olivat rentoutus- ja keskittymisharjoitukset, uudet kokemukset, musiikin suurempi osuus ja kitaran soittaminen. Lisäksi he esittivät muutamia erityistoiveita ruoan suhteen

8.1.2 Ohjaajien omat havainnot ja reflektointi

Paikalla oli 8 nuorta ja sosionomiharjoittelija. Opiskelija tunsu nuoret, mutta ei ollut työntekijän roolissa. Aluksi tunnelma oli vähän jännittynyt ja varautunut. Suunnittelemamme nimileikki oli ajoitettu heti alkuun. Nimileikki oli toiminnallinen ja vaati nuorilta heittäytymistä. Jälkeenpäin ajateltuna sen olisi voinut tehdä vähän myöhemmässä vaiheessa vasta sen jälkeen, kun olimme kertoneet ryhmän tarkoituksen ja kysyneet säätilakorteilla ryhmäläisten alkutunnelmia. (LIITE 3a.) Suunniteltu ryhmän ohjelma meni muuten hyvin. Saimme ohjattua ryhmää antautuneesti ja keskittyneesti ja nuoret lähtivät hyvin mukaan. (LIITE 2a & 3a.) Havaintojemme mukaan kaikki nuoret osallistuivat ryhmätoimintaan paljon tai hyvin paljon (LIITE 2a). Tunnelma alkoi rentoutua alun jälkeen ja ilmapiiri oli vapautunut ja rentoutunut. Ohjaajille jäi ohjelman toteutuksen, nuorten aktiivisuuden sekä ohjauksen onnistumisen puolesta tyytyväinen olo. (LIITE 3a.)

Englanninkielen taso osallistujilla vaihteli suuresti (LIITE 3a). Muutama nuori puhui huomattavasti huonommin englantia kuin muut ja tämä luultavasti vaikutti kyseisten nuorten aktiivisuuteen ryhmässä (LIITE 2a & 3a). Osallistuneiden nuorten kesken havaitsimme olevan neljän nuoren tiiviimpi ryhmä, joiden lisäksi paikalla oli nuoria, jotka eivät olleet ystäväystyneet keskenään yhtä selvästi. Näistä nuorista yksi osoitti mieltään ja yritti tehdä ohjaajat naurunalaisiksi. Muut nuoret huomasivat tämän, eivätkä lähteneet tähän mukaan. Me emme provosoituneet tästä vaan pysyimme rauhallisina ja ystävällisinä. (LIITE 3a.) Mieltään osoittanut nuori rauhoittui ja osallistui ryhmäkertaan passiivisesti (LIITE 2a). Hän lähti ryhmästä hieman aikaisemmin kuin muut, eikä osallistunut seuraaviin tapaamisiin. (LIITE 3a)

Yksi nuorista piti silmiä auki rentoutuksen aikana, vaikka kehotimme sulkemaan silmät (LIITE 3a). Huomatessamme tämän, muistimme, että olimme saaneet palautetta pitämästämme rentoutuksesta nuorten palaverissa. Yksi nuorista oliertonut ryhmäkodin sosionomiharjoittelijalle, että hänestä tuntuu pelottavalta pitää silmiä kiinni. Painotimme sitten nuorille, että silmät voi sulkea rentoutuksen ajaksi, jos se tuntuu itsestä hyvältä, mutta silmiä saa myös pitää auki, jos se tuntuu paremmalta. Pääasia on, että itsellä on turvallinen ja hyvä olo.

8.2 Yhdessä soittaminen

Toisen tapaamiskerran aloitimme istumalla alas rinkiin ja käymällä läpi säätilakorttien avulla jokaisen ryhmäläisen senhetkisiä tunnelmia. Alkurentoutuksena pidimme saman kuin ensimmäisellä kerralla, ja tämän jälkeen yksi nuorista sai kääntää ympäri tapaamiskerran teemakortin: yhdessä soittaminen. Lämmittelyleikkinä meillä oli tuolileikki, jossa käytimme musiikkina ensimmäiseltä kerralta yhden nuoren toivomaa kappaletta: Pape Diouf, Senegal. (LIITE 5.) Tuolileikissä tuolit asetetaan rinkiin niin, että tuoleja on aina yksi vähemmän kuin osallistujia. Taustalla soivan musiikin avulla ohjataan toimintaa. Se osallistuja, joka jää ilman tuolia, joutuu lopettamaan leikin kesken ja samalla yksi tuoli otetaan ringistä pois. Voittaja leikissä on se, joka saa viimeisen paikan.

Lämmittelyleikin jälkeen kuuntelimme ensimmäisellä kerralla toivotun Bruno Mars, Talking to Moon -kappaleen silmät kiinni keholla siihen eläytyen. Keskustelimme heränneistä tunteista, jonka jälkeen kerroimme, että nyt voimme yrittää vapauttaa nämä tunteet yhdessä soittamalla ja laulamalla äsken kuunnellun kappaleen. Olimme valmiiksi tulostaneet kappaleen sanat sekä piano- ja kitaranuotit. Käytössä oli myös erilaisia soittimia kuten huuliharppu, kosketinsoitin, ukulele, kitara ja marakasseja. Kerroimme, että jokainen saa valita halutessaan itselleen soittimen sekä laulaa mukana. Tarkoituksena oli musisoida yhdessä ja ilmaista sitä kautta kappaleen herättämiä tunteita sen enempää kiinnittämättä huomiota laulun teknisiin seikkoihin. (LIITE 5.)

Sosionomiharjoittelija soitti pianolla melodiaa, jonka säestyksellä lauloimme ja soitimme kappaleen muutaman kerran läpi. Kyselimme nuorten tuntemuksia siitä, oliko kokemuksessa eroa silloin, kun kappaletta kuunnellaan silmät kiinni eläytyen tai sitä itse soittaen ja laulaen. Pohdimme myös voiko soittamalla ja laulamalla vapauttaa tunteitaan ja ajatuksiaan. Tämän jälkeen pidimme tauon, jonka aikana hieman söimme, joimme ja juttelimme vielä, miltä yhdessä soittaminen ja laulaminen oli heistä tuntunut. (LIITE 5.)

Tauon jälkeen teimme pienen lämmittelyleikin soittimien avulla. Jokaiselle jaettiin oma numero. Ohjaaja luetteli numeroita, jolloin numeroa vastaava nuori soitti

omalla soittimellaan lyhyen ääni- tai rytmisarjan. Numeroita lueteltiin sattumanvaraisesti koko ajan tahtia muuttaen. Tämä vaati nuorilta sekä keskittymiskykyä että ryhmätyöskentelyä. Seuraavaksi jokainen ryhmäläinen sai valita soittimen ja miettiä mielessään jonkun tunteen, jota haluaisi soittimella muille ryhmäläisille yrittää ilmaista. Soitimme jokainen vuorotellen omalla soittimellamme jotakin tunnetilaa. Muut yrittivät arvata, mistä tunnetilasta on kulloinkin kysymys ja arvattuun yhtyivät soittamiseen omalla soittimellaan. Jokaisen vuoron jälkeen ryhmäläiset saivat arvata, mitä tunnetta oli alun perin yritetty ilmaista. Tämän jälkeen soittaja kertoi, mitä tunnetta hän oli soittimellaan soittanut, ja miksi oli valinnut juuri kyseisen soittimen. Miltä tuntui kehossa, kun soitit tiettyä tunnetta tietyllä soittimella? Miten soittaminen vaikuttaa sinuun, muuttaako se sinun tunnettasi? Helpottaako se oloasi? Soittamisen avulla voi tunnistaa, ilmaista ja käsitellä tunteita. (LIITE 5.)

Lopuksi pohdiskelimme yhdessä, miten joskus toisen ihmisen tunnetta on vaikeaa ja joskus helpompaa lukea. Toiset näyttävät tunteitaan vahvemmin ja rohkeammin kuin toiset. Avoimesti ja rehellisesti oman tunteet jakaminen toisten kanssa voi helpottaa omaa oloa ilman sanojakin, esimerkiksi musiikin avulla. Musiikki antaa sopivan etäisyyden käsitellä tunteita ja voi auttaa vuorovaikutuksen luomisessa ihmisten välille. Yksi nuorista nosti seuraavan kerran teemakortin: musiikin kuuntelu. Tämän jälkeen teimme säätilakorteilla lopputunnelma-kierroksen, jotta kuulisimme, millä mielellä nuoret tästä lähtevät jatkamaan viikkoaan. Viimeisenä nuoret täyttivät palautelomakkeen. (LIITE 5.)

8.2.1 Nuorten palautteet

Toisen kerran palautelomakkeessa kysyimme alkuun nuorilta, minkälaisia ajatuksia heillä oli herännyt ensimmäisestä tapaamisesta kuluneen viikon aikana. Nuorten palautteista kävi ilmi, että ryhmä oli herättänyt positiivisia ajatuksia, kuten rentoutumisen ja ilon tunteita ja myös nostanut mielialaa. Yksi nuorista kertoi musiikkiryhmän auttaneen häntä oivaltamaan, että on olemassa muitakin tunteita kuin suru, kipu tai menetys. Eräs nuori kertoi tunteneensa iloa siitä, että ryhmällä oli

yhdessä hauskaa. Toisen tapaamiskerran alussa neljä nuorista kertoi odotta-neensa musiikkiryhmää ja olleensa innostuneita. Yksi nuorista kertoi olleensa vä-synty ja uninen. Musiikkiryhmän aikana viisi nuorista kertoi olleensa iloisia. Eräs nuori kertoi hänellä olleen hauskaa, vaikka ei pidäkään itseään musikaalisena. Muita tapaamiskerran aikana heränneitä ajatuksia ja tunteita olivat omien ongel-mien unohtaminen, rentoutuminen sekä huvittuneisuus.

Musiikkiryhmän lopuksi neljä nuorista koki olevansa rentoutuneita, iloisia ja rau-hallisia. Eräs nuori kertoi, ettei tuntenut enää itseään väsyneeksi ja uniseksi vaan tunsu olonsa paremmaksi. Yksi nuorista kertoi, että olon teki iloiseksi ihmiset, joi-den kanssa sai jakaa omia tunteita. Eräs nuorista kirjoitti palautteessaan, että ryhmäkerran viimeinen osa muistutti häntä asiasta, jonka hän kokee suureksi on-gelmaksi. Hän kirjoitti olevansa ”ihan ok”, mutta kun asia tulee hänelle mieleen, hänestä tuntuu pahalta. Yhdessä palautteessa nuori kaipasi ihmistä, joka antaisi hänelle neuvoja Suomessa.

Mukavalta musiikkiryhmän aikana nuorista oli tuntunut ilmapiiri, aktiviteetit, yh-dessä tanssiminen, yhdessä soittaminen, yhdessä nauraminen, ystävien kanssa istuminen, toisille jutteleminen sekä vuorotellen soittaminen. Yksi nuorista kirjoitti, että omien tunteiden ilmaiseminen soittamisen avulla ja toisten tunteiden arvaa-minen teki hänet iloiseksi. Epämukavalta musiikkiryhmän aikana oli tuntunut sil-mien sulkemisen. Toinen nuorista puolestaan kirjoitti, että tällä kertaa silmien sul-keminen ei tuntunut pahalta. Erään nuoren mielestä osuus, jossa soitimme yh-dessä musiikkikappaletta, oli outo.

Kun palautteessa pyysimme ideoita ja toiveita tuleville ryhmäkerroille, isolla osalla nuorista oli tarjoiluun liittyviä erityistoiveita. Muita toiveita oli saada itse va-lita kuunneltavia musiikkikappaleita, saada lisää mielenkiintoista ohjelmaa sekä pysyä aikataulussa ja edetä siinä nopeammin. Yksi nuorista toivoi innostuvansa entistä enemmän, jotta saisi työnnettyä ongelmiaan ja huoliaan pois mielestään ja sydämestään.

8.2.2 Ohjaajien omat havainnot ja reflektointi

Paikalla oli kuusi nuorta ja sosionomiharjoittelija. Nuoret olivat tällä kertaa heti alusta alkaen vapautuneempia kuin ensimmäisellä kerralla, mutta kuitenkin havaitsimme, että yleinen mieliala oli vaisumpi kuin edellisellä kerralla. (LIITE 2b.) Mietimme, voiko tämä johtua siitä, että nuoret luottavat meihin enemmän ja uskaltavat tätä kautta näyttää avoimemmin, miltä heistä oikeasti tuntuu, vai oliko heillä kaikilla muuten vain vaisumpi mieliala sillä kertaa. Yleiseen tunnelmaan saattoi vaikuttaa myös se, että ryhmästä jättäytyi pois kaksi nuorta, jotka eivät olleet toiminnasta kiinnostuneita (LIITE 2b). Ryhmäkodin yleinen ilmapiiri oli sinä päivänä hektinen, koska samalle päivälle oli ryhmäkotiin sovittu toinenkin toiminnallinen ohjelma, joka alkoi heti meidän ryhmämme jälkeen. Jouduimme ryhmän aikana seuraamaan ajan kulkua tarkasti, jotta nuoret ehtisivät syömään ennen seuraavan ohjelman aloittamista. Tämä hieman vaikutti omaan rentoutumiseemme. Alun alkurentoutus ja lämmittelyleikki sujuivat hyvin. Lämmittelynä käytimme tuolileikkiä, jonka aikana nuoret nauroivat paljon. (LIITE 3b.)

Varsinaisessa musiikkiosuudessa meillä meni aika paljon energiaa kappaleen koossapitämiseen ja yleistunnelma oli hieman kontrolloimaton (LIITE 3b). Havaitimme, että osalle tämän tyyppinen itseilmaisuus oli vieraampaa, kun taas osa lähti innolla mukaan ja kertoi kykenevänsä ilmaisemaan tunteitaan tätä kautta. Sekä kitaristi että pianisti lukivat keskittyneesti nuotteja, eivätkä mielestämme tämän takia kyenneet ilmaisemaan kappaleen herättämiä tunteita niin vapautuneesti. (LIITE 2b.) Kappale oli tunnettu pop-laulu ja tämän vuoksi oletimme nuorten tuntevan sen. Se oli kuitenkin monelle vieras. Isoin muutos, jonka olisimme tehneet, oli kappaleen musisoimisen siirtäminen ryhmäkerran loppuun. Tällöin soittimet olisivat tulleet nuorille tutummiksi ja he olisivat ehkä olleet vapautuneempia soittamaan. Olisimme myös voineet laittaa kappaleen soimaan taustalle ja vältäneet stressin siitä, meneekö kappale nuoteista soitettuna täysin oikein. Tämä olisi myös voinut vapauttaa pianisti ja kitaristin ilmaisemaan kappaleesta heränneitä tunteita. Kun yhdessä soittaminen ei toteutunut sillä tavoin kuin toivoimme, aloimme ohjaajina hieman purkaa stressiä toinen toisiimme ja koimme, että kireä tunnelma ohjaajien välillä saattoi välittyä myös nuoriin. (LIITE 3b.)

Tapaamisen loppupuolella tehty lämmittelyleikki erilaisten soittimien käyttämiseen ja ryhmähengen luomiseen sekä numeroleikki menivät loppujen lopuksi hyvin ja nuoret lähtivät mukaan alun epäröinnin jälkeen. Ajanpuutteen vuoksi jouduimme jättämään loppurentoutuksen tekemättä. (LIITE 3b.)

8.3 Musiikin kuunteleminen

Kolmannen tapaamiskerran aloitimme menemällä rinkiin seisomaan ja toivottimme jokaisen tervetulleeksi. Jokainen sai vuoronperään ilmaista sen hetkistä tunnetilaansa omalla kehollaan ja täydentää sanallisesti tunnelmiaan. Tämän jälkeen ryhmäläisille jaettiin kynät ja paperit ja jokainen sai kirjoittaa ylös asioita, jotka kokevat tällä hetkellä stressaavina elämässään. Kehotimme nuoria käyttämään omaa äidinkieltään ja korostimme, ettei niitä tule kukaan muu lukemaan. Kun nuoret olivat saaneet kirjoitettua, pyysimme heitä repimään lapun niin pieniksi palasiksi kuin he halusivat. Ideana oli saada ikävät asiat pois mielestä, jotta nuoret voivat keskittyä tämän päivän ryhmätapaamiseen. (LIITE 5.)

Alkurentoutuksen ajaksi nuoria kehoitettiin ottamaan rento asento, esimerkiksi lattialla maaten. Nuorille luettiin tarina, jonka tarkoituksena oli luoda heille mielikuvamatka sademetsään. Taustalla soi rauhoittavia sademetsän ääniä. Rentoutuksen jälkeen yksi nuorista käänsi ympäri päivän teemakortin: musiikin kuunteleminen. Ennen varsinaista musiikkiosuutta oli yksi lämmittelyleikki, jossa jaoimme kaikki ryhmäläiset, itsemme mukaan lukien, kolmen hengen ryhmiin. Näissä jonoissa kuljettiin ympäri huonetta matkien jonon ensimmäisen liikkeitä ja ääniä. Rohkaisimme nuoria olemaan luovia. Jonon ensimmäistä vaihdettiin, jolloin jokainen sai vuorollaan olla johtajana. (LIITE 5.)

Lämmittelyleikin jälkeen laitoimme taustalle soimaan rauhallista musiikkia. Pyysimme jokaista nuorta kirjoittamaan nimettömänä paperille musiikkikappaleen, johon liittyy hyvä muisto. Nuoret kirjoittivat samalle paperille myös kuvauksen muistosta. Keräsimme paperit yhteen, joista nuoret saivat nostaa kolme. Alkuun paperissa oleva muisto luettiin ääneen. Jos nuori halusi kertoa mieluummin muis-

tonsa omin sanoin, annoimme siihen mahdollisuuden. Muiston kuultuamme laitoimme tähän muistoon liittyvän kappaleen soimaan Spotify:sta tai You Tube:sta. (LIITE 5.)

Ensimmäinen kappale kuunneltiin lattialla paikallaan maaten silmät kiinni. Toinen kappale kuunneltiin seisaaltaan silmät kiinni ja keholla siihen eläytyen. Kolmas kappale kuunneltiin silmät auki musiikin tahdissa liikkuen ja kontaktia muihin ottaen. Jokaisen kappaleen jälkeen keskustelimme, pystyikö muiston kirjoittanut palaamaan kappaleen kuultuaan takaisin mielikuvissaan tähän hyvään muistoon ja minkälainen tunne hänelle heräsi kappaleen kuultuaan. Muilta ryhmäläisiltä kysyimme, tavoittivatko he musiikkikappaleen avulla kerrotun muiston tunnelmia. Keskustelimme jokaisen kappaleen jälkeen myös siitä, miltä tuntui kuunnella kappaletta yksin silmät kiinni paikallaan maaten tai seisten ja oliko siinä eroa siihen, kun pidimme silmiä auki ja otimme kontaktia muihin liikkuen yhdessä musiikin tahdissa. (LIITE 5.)

Pohdimme nuorten kanssa sitä, kuinka joskus tekee mieli olla oman tunteen kanssa yksin ja kaikessa rauhassa, kun taas joskus huomaa, että oma olo paranee, kun tunteen jakaa muiden kanssa. Keskustelimme siitä, kuinka musiikin avulla on helppo päästä ajassa ja paikassa toisalle. Musiikin avulla voi helpottaa ikävää ja positiiviset muistot voivat antaa iloa ja mielihyvää tähän hetkeen. Meillä kaikilla on menneisyys. Hyviä muistoja voi käyttää voimavarana tässä hetkessä, koska ne ovat osa sinua ja sinun tarinaasi. Tämän jälkeen pidimme tauon, jonka aikana söimme, joimme ja juttelimme. (LIITE 5.)

Tauon jälkeen teimme kohtaaminen-harjoituksen ja jaoimme nuoret pareiksi. Taustalla soi aiemmilla kerroilla nuorten toivomia musiikkikappaleita. Toinen pareista oli johtaja, joka alkoi hitaasti tehdä jotakin liikettä. Toinen seurasi johtajan liikkeitä peilikuvana. Tärkeää oli koko ajan säilyttää pariin katsekontakti. Hetken päästä johtajaa vaihdettiin ja lopuksi molemmat ovat yhtä aikaa johtajia peilaten toinen toisiaan olemalla tiiviissä vuorovaikutuksessa koko ajan katsekontaktin säilyttäen. Vaihdoin pareja muutaman kerran ja lopuksi keskustelimme harjoituksen herättämistä tunteista. Tämän harjoituksen tarkoituksena oli vahvistaa ryhmäläisten välistä vuorovaikutusta, luottamusta ja toisen kuuntelemista. Pareja

vaihtamalla voi oppia ihmisten erilaisia tapoja olla ja viestiä nonverbaalisesti. Keskustelemalla tästä harjoitteesta ja sen nostattamista ajatuksista ja tunteista, kasvatetaan ryhmähenkeä, jossa hyväksytään erilaisuutta. (Rogers 2011, 387–389.)

Lopuksi teimme säätilakorteilla kierroksen, jossa jokainen sai kertoa sen hetkistä tuntemuksistaan. Tämän jälkeen yksi nuorista nosti seuraavan kerran teemakortin, johon olimme kirjoittaneet ”Yllätys”. Emme halunneet paljastaa nuorille etukäteen, mitä viimeisellä kerralla aioimme tehdä. Viimeiseksi keräsimme nuorilta taas palautetta kirjallisesti. (LIITE 5.)

8.3.1 Nuorten palautteet

Kolmannen kerran palautelomakkeessa kysyimme alkuun nuorilta, minkälaisia ajatuksia heillä oli herännyt ensimmäisestä tapaamisesta kuluneen viikon aikana. Nuorten antamissa palautteissa ei vastattu suoraan tähän kysymykseen. Osa vertaili eri ryhmäkertojen ohjelmia toisiinsa ja osa kuvaili, mitä edellisellä kerralla ryhmässä teimme. Emme siis saaneet tähän kysymykseen vastausta. Kolmannen tapaamiskerran alussa kaksi nuorista kuvaili oloaan väsyneeksi ja turhautuneeksi ja kaksi vihaiseksi. Yksi edellä mainituista nuorista kertoi, että nämä tunteet eivät johtuneet ryhmästä vaan henkilökohtaisista ongelmista. Yksi nuorista kertoi olonsa olleen todella huono, koska oli nähnyt edellisenä yönä perheestään paha unta.

Kaikki nuoret kirjoittivat palautteessaan, että musiikkiryhmän aikana heidän mielialansa koheni. Yksi nuorista kertoi tunteneensa iloa, surua ja innostusta. Toinen nuorista kuvaili, että vihan ja ikävän tunteet hävisivät ja ryhmän aikana hän pystyi keskittymään, rentoutumaan ja pitämään hauskaa. Eräs nuori kirjoitti, että ryhmän alkaessa hän ei voinut hyvin, mutta ryhmän aikana hän koki onnistuneensa muuttamaan tunteitaan niin, että hänestä tuntui hyvältä. Yksi nuorista koki olonsa mukavaksi ja iloitsi, kun kuuntelimme musiikkia ja tanssimme. Musiikkiryhmän lopuksi kolme nuorista koki olonsa iloiseksi. Yksi nuorista oli surullinen, että ryhmätapaaminen oli ohi. Asiat, joita olimme ryhmäkerran aikana tehneet, olivat

muuttaneet yhden nuoren ikävät tunteet paremmiksi. Toinen nuorista kuvaili, että hänestä tuntuu kuin suru olisi otettu harteilta pois.

Mukavalta musiikkiryhmän aikana kolmesta nuoresta oli tuntunut omien ja toisten nuorien toivekappaleiden kuunteleminen. Kaksi nuorista kertoi pitäneensä kohtaaminen-leikistä ja yksi nuorista kirjoitti nauttineensa tanssimisesta. Eräs nuori kertoi lämmittelyleikin tuntuneen kivalta. Myös pienempi ryhmäkoko oli yhdestä nuoresta tuntunut mukavalta. Kolmen nuoren mielestä ryhmäkerran aikana ei ollut mitään epämukavaa. Yhdestä nuoresta tuntui pahalta, kun hän joutui poistumaan ryhmästä puhelinkeskustelun ajaksi.

Viimeiselle ryhmäkerralle yksi nuorista toivoi, että kokoaisimme yhteen kaikki parhaat aktiviteetit kolmelta aiemmalta tapaamiskerralta. Eräs nuori kirjoitti toivovansa yllätystä, jonka tulee aina muistamaan. Yksi nuorista kiitti, että hänen toivonsa oli jo toteutettu aikaisemmalla ryhmäkerralla ja, että se merkitsi hänelle todella paljon. Eräs nuorista esitti erityisen toiveen tarjoilun suhteen.

8.3.2 Ohjaajien omat havainnot ja reflektointi

Kolmannella musiikkiryhmäkerralla oli paikalla neljä nuorta, sosionomiopiskelija sekä Espoon Ryhmäkodilla työharjoittelun juuri aloittanut toinen sosionomiopiskelija (LIITE 2c). Nuoret antoivat suostumuksensa toisen harjoittelijan paikalla-oloon. Kaikki nuoret olivat ehtineet tutustua tähän toiseenkin harjoitteliijaan jo ennen musiikkiryhmän aloitusta. Ryhmän ohjaus sekä ohjelman sisältö ja toteutus onnistuivat mielestämme hyvin. Nuorten osallistujien määrän ollessa tällä kertaa pienempi, tunnelma oli ehkä tästä johtuen ryhmän aikana vapautuneempi. (LIITE 3c.)

Alkutunnelmia kartoitettaessa yksi osallistujista kertoi nähneensä edellisenä yönä painajaisunta perheestään ja olevansa nyt ahdistunut. Havaitsimme ryhmäkerran edetessä, että tämän nuoren mieliala kohosi. (LIITE 2c.) Tapaamisen aluksi tehty huolien ylös kirjoittaminen ja niiden repiminen toimi mielestämme hyvänä orientaationa tulevaan ryhmäkertaan (LIITE 3c). Kaikki nuoret lähtivät tähän

mukaan ja repivät papereita antaumuksella (LIITE 2c). Alkurentoutus ja alkulämmittely onnistuivat suunnitellusti. (LIITE 3c.)

Varsinaisessa musiikkiosuudessa nuoret halusivat itse omin sanoin kertoa positiivisen muistonsa, minkä tulkitsimme luottamuksen kasvamisena ryhmäläisten välillä. Kohtaaminen-harjoituksessa nuoret lähtivät hyvin mukaan, mutta aikataulun ollessa tiukka emme voineet kohdata toinen toisiamme kovinkaan pitkään. Tässä harjoituksessa tilan ahtaus myös hieman rajoitti heittäytymisen mahdollisuutta. (LIITE 3c.)

8.4 Mandala-musiikkimaalaus

Neljännän eli viimeisen tapaamiskerran aloitimme istuutamalla lattialle ringiin ja toivottamalla kaikki tervetulleiksi. Kaikki saivat valita, millä tavalla tällä kertaa halusivat ilmaista omaa tunnetilaansa: kehollisesti, soittamalla vai säätelakorttien avulla. Tämän jälkeen yksi nuorista avasi taas päivän teemakortin: yllätys. Lämmittelyleikkinä oli ”olen puu”-leikki, jossa yksi nuorista meni ringin keskelle ja sanoi: ”olen puu”. Tämän jälkeen kuka tahansa pystyi liittymään tähän esimerkiksi sanomalla ”olen lintu puun oksalla”. Kaikki vuorollaan liittyvät tähän kuvaelmaan valitsemallaan roolilla. Se, joka viimeiseksi kuvaelmaan liittyi, kertoo kenestä seuraava kuvaelma alkaa, esimerkiksi ”hyttynen puun oksalla jää”. Ja tästä alkoi seuraava kuvaelma.

Lämmittelyleikin jälkeen teimme itsetuntoa vahvistavan mielikuvarentoutuksen. Nuoret saivat valita mieleisensä asennon ja matkata silmät kiinni mielikuvissaan rauhoittavaan paikkaan. Rentoutusharjoituksessa kuunneltiin lisäksi itsensä hyväksymistä kannustava teksti. Taustalla soi rauhoittava musiikki. Rentoutuksen tarkoituksena oli löytää omia hyviä puolia ja helliä ajatuksissaan itseään. (LIITE 5.) Mielikuvarentoutuminen on tehokas väline muun muassa itsetuntemuksen vahvistajana. Harjoittelu alkaa kehon rentoutusharjoituksesta ja etenee pikku hiljaa kokonaisvaltaisempaan mielen ja kehon valmennukseen. (Karvonen 2009,164.)

Rentoutuksen jälkeen nuoret saivat kirjoittaa paperille omia vahvuuksiaan, jonka jälkeen heidät jaettiin pareiksi. Ohjaaja pyrkii ryhmää ohjatessaan lisäämään ryhmän kiinteyttä käyttämällä pari- ja ryhmätyöskentelyä, jossa ihmisillä on aikaa ja tilaa olla vuorovaikutuksessa keskenään ja tutustua toisiinsa. Parit pyritään muodostamaan niin, että ryhmän jäsenet olisivat tekemisissä niiden kanssa, joita he tuntevat siihen mennessä vähiten. (Kopakkala 2011, 182.) Parit saivat keskustella hetken keskenään ja kertoa toisistaan hyviä puolia ja vahvuuksia. Jokainen kirjoitti oman paperinsa toiselle puolelle kaverin mainitsevat asiat. Tämän jälkeen jokainen sai vuorotellen kertoa itsestään omia hyviä puoliaan ja vahvuuksiaan, joita oli paperille kirjoittanut. Lopuksi pohdimme nuorten kanssa yhdessä, että on tärkeää hyväksyä itsensä epätäydellisenä ja inhimillisenä, kukaan meistä ei ole täydellinen. Itseään ei pääse pakoon, olemme itsemme kanssa lopun elämäämme. On tärkeää pitää itsestään, muistaa omat voimavaransa ja vahvuutensa, ymmärtää itseään ja olla itselleen lempeä. (LIITE 5.)

Tämän jälkeen nuoret saivat kirjoittaa paperille neljän eri teeman alle musiikkikappaleen, joka kuvastaa itselleen kyseistä teemaa parhaiten. Ensimmäinen teema oli huolet, pelot ja surut. Toinen teema oli voimavarat. Kolmas teema oli tärkeät ihmiset ja neljäs teema oli haaveet ja unelmat. Teemoiksi valitsimme nämä, koska nämä aihealueet nousivat kolmen ensimmäisen tapaamiskerran aikana esille nuorten puheissa. Kirjoittamisen jälkeen pidimme välipalatauon. (LIITE 5.)

Tauon jälkeen istuimme rinkiin lattialle. Ringin keskelle oli laitettu yksi iso valkoinen paperi, johon oli hahmoteltu lyijykynällä kuuteen segmenttiin jaettu suuri ympyrä. Segmenttejä oli kuusi, koska nuoria oli paikalla kuusi. Jokainen segmentti oli lyijykynällä jaettu neljään osaan, koska käsiteltäviä teemoja oli neljä. Arvoimme nuorten ylös kirjaamista teemakappaleista kaksi - kolme/ teema ja laitoimme nämä soimaan taustalle kyseisen teeman kohdalla. Kappaleet, jotka kuvastivat nuorille huolia, pelkoja ja suruja, soivat taustalla, kun nuoret vapaasti maalasivat oman segmenttinsä ylimpään neljännekseen teeman ja kappaleen herättämiä tuntemuksia. Toiseen neljännekseen nuoret maalasivat voimavarojaan kahden kappaleen ajan. Kolmannen ja neljännen teeman kohdalla toimimme samoin.



KUVA 1. Nuoret aloittelemassa mandalan maalaamista toukokuussa 2014

Kun mandala oli valmis, keskustelimme nuorten kanssa maalaamisen herättämistä tunteista ja mandalan lopputuloksesta. Lopputuloksena oli kuuden ihmisen tunteiden kirjo, jossa jokainen yksilö tulee näkyväksi. Pohdimme, miltä tuntui jakaa oma tunnetila maalaamalla samalle paperille muiden kanssa, ja miltä tuntui katsoa toisten maalauksia samasta aiheesta. Yhdessä samalle paperille maalaamalla vahvistettiin ryhmän sisäistä luottamusta, omien tunteiden jakamista ja ilmaisemista sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. (LIITE 5.)

Neljännän eli viimeisen tapaamiskerran loppuksi kävimme läpi jokaisen nuoren tunnelmia sekä tästä kerrasta että kaikista neljästä tapaamiskerrasta. Keskustelimme myös miltä jokaisesta tuntuu, kun tämä ryhmätoiminta on loppumassa. Muistutimme nuoria, että he voivat käyttää ryhmässä oppimiaan menetelmiä omassa elämässään jatkossakin. He voivat harjoitella rentoutumaan musiikin avulla sekä laulaa, maalata ja soittaa yksin ja yhdessä. Pohdimme vielä lopuksi, kuinka tärkeää on jakaa omia ajatuksiaan ja tunteitaan muiden kanssa joko sanallisesti tai sanattomasti. On tärkeää, ettei niiden kanssa jää yksin. Viimeiseksi

kerraksi olimme tehneet hieman laajemman palautelomakkeen, jonka nuoret saivat täyttää lopuksi. (LIITE 5.)

8.4.1 Nuorten palautteet

Kaksi kuudesta nuoresta ei antanut viimeisellä kerralla palautetta. Toinen näistä nuorista ei juurikaan puhunut tai kirjoittanut englantia. Neljä nuorta antoi kirjallisen palautteen. Viimeisen kerran aluksi yksi nuorista kirjoitti olleensa todella iloinen. Toinen nuori kuvaili oloaan iloiseksi, surulliseksi ja stressaantuneeksi. Kaksi nuorista kirjoitti olevansa pahoillaan siitä, että tuli ryhmätapaamiseen myöhässä. Musiikkiryhmän aikana kaikki nuoret kuvailivat oloaan joko iloiseksi, rentoutuneeksi tai hyväksi. Yksi nuorista kertoi rakastaneensa sitä, että hänen palautteensa oli kuultu ja se toteutettiin tällä kertaa. Ryhmätapaamisen lopuksi kolme nuorista kuvaili oloaan iloiseksi ja yksi nuorista rentoutuneeksi ja energiseksi.

Musiikkiryhmän aikana kolme nuorta kertoi pitäneensä erityisesti maalaamisesta. Yksi näistä kolmesta nuoresta korosti yhdessä maalaamisen hauskuutta ja yksi kirjoitti, ettei ole hyvä taiteilija, mutta piti maalaamisesta silti. Neljäs nuori kirjoitti palautteessaan, että musiikin kuuntelu teki hänelle hyvän olon. Kaikki neljä nuorta kirjoitti, että mikään tällä kertaa ei tuntunut epämukavalta.

8.4.2 Ohjaajien omat havainnot ja reflektointi

Saapuessamme ryhmäkodille, ryhmäläisistä paikalla oli yksi nuori, joka pakkasi hätäntyneenä omia tavaroitaan. Kävi ilmi, että tämä nuori siirrettäisiin välittömästi pois Espoon ryhmäkodista. Häntä oltiin viemässä autoon, eikä nuori kertomansa mukaan itse tiennyt, minne hän on menossa. Yritimme jutella nuoren kanssa ja rauhoitella häntä. Sosionomiharjoittelija, joka oli työharjoittelunsa aikana luonut luottamuksellisen suhteen nuoreen, tuli paikalle ja meni saattamaan nuorta autoon ryhmäkodin työntekijöiden kanssa. Tämä tapahtuma vaikutti kaikkien läsnä olleiden mielialaan. Paikalle ei ollut vielä saapunut muita nuoria, vaikka

meidän oli jo tarkoitus aloittaa. Ryhmäkodin ohjaaja soitti musiikkiryhmän nuorille, ovatko he tulossa ryhmään. Osa vastasi puhelimeen ja kertoivat olevansa matkalla ryhmäkodille.

Aloitimme ryhmäkerran 30 minuuttia myöhemmin kuin olimme suunnitelleet. Aluksi paikalla oli neljä nuorta ja sosionomiharjoittelija. Tunnin aloittamisen jälkeen ryhmään tuli vielä kaksi nuorta, joista toinen ei ollut osallistunut musiikkiryhmään aikaisemmin. Hän ymmärsi englantia, mutta ei juurikaan puhunut sitä. Hän kuitenkin halusi osallistua ystävänsä mukana. (LIITE 2d.) Kysyimme nuorilta, voisimmeko lopettaa tällä kertaa suunniteltua myöhemmin ja tämä sopi heille hyvin. Lopetimme ryhmäkerran 45 minuuttia myöhemmin kuin olimme suunnitelleet. (LIITE 3d.)

Alkurentoutuksessa käyttämämme englannin kieli saattoi olla joillekin ryhmäläisistä liian haastavaa (LIITE 2d). Jälkikäteen ajateltuna kieliasua olisi voinut muuttaa selkokielisemmäksi. Alkulämmittelyyn ”Olen puu”-leikkiin nuoret osallistuivat hyvin. Omien vahvuuksien ääneen kertominen oli selkeästi osalle nuorista haastavaa. Koimme kuitenkin, että nuoret lähtivät tähän mukaan, ja reaktioiden perusteella positiivisten asioiden kuuleminen itsestä tuotti nuorille mielihyvää. (LIITE 3d.)

Mandala-maalauksen käytännön toteutus sujui ihan hyvin, mutta jos olisimme tienneet osallistujien määrän etukäteen, olisimme voineet piirtää ympyrän ja jakaa sen segmentteihin valmiiksi, jotta mandalan ympyrä olisi ollut huolitellumpi. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista eikä se vaikuttanut työskentelyn sisältöön tai sen onnistumiseen. Nuoret maalasivat antaumuksella ja siihen keskittyen. Tunnelma oli harmoninen. Meille jäi loppujen lopuksi tunne, että maalaamiseen olisi voinut käyttää enemmänkin aikaa. (LIITE 3d.)

Loppurentoutuksen jouduimme jättämään pois ajan puutteen takia, jotta ehdimme käydä viimeisen kerran lopetukseen liittyviä tunnelmia nuorten kanssa läpi. Lopetus sujui haikeissa, mutta mukavissa tunnelmissa. (LIITE 3d.) Osa nuorista lähti heti tapaamisen päätyttyä, mutta osa jäi vielä juttelemaan vapaamu-

toisesti musiikkiryhmän kokoontumistilaan. Viimeiset hetket nuorten kanssa olivat lämpimiä. Halasimme ja tunnelma oli mukava. Paikalle jääneiden nuorten kanssa kävimme vielä ripustamassa mandala- maalauksen ryhmäkodin seinälle. Itsellemme jäi viimeisestä kerrasta väsynyt ja haikea, mutta tyytyväinen olo.

9 NUORTEN PALAUTE KOKO RYHMÄPROSESSISTA

Pyysimme ryhmäläisiltä viimeisen tapaamiskerran lopuksi kirjallista palautetta koko musiikkiryhmäprosessista. Kysymyksiin, jotka liittyivät koko prosessiin, saimme vastaukset neljältä ryhmäläiseltä. Nämä neljä olivat ne nuoret, jotka olivat sitoutuneet ryhmään koko ryhmäprosessin ajan. Näin ollen emme voi tietää vastaamatta jättäneiden nuorten mielipiteitä ja kokemuksia koko musiikkiryhmäprosessista.

Tiedustelimme, kokivatko nuoret näistä kaikista neljästä musiikkiryhmäkerrasta olleen heille hyötyä henkilökohtaisesti. Kaikki neljä nuorta kertoivat hyötäneensä ryhmäprosessista eri tavoin. Kaksi nuorista kirjoitti ryhmätapaamisten rentouttaneen heitä. Toinen näistä nuorista kertoi lisäksi, että hän oppi ryhmien aikana tuntemaan muita nuoria paremmin ja toinen nuori koki oppineensa erilaisia tapoja käsitellä stressiä. Kolmas nuori kertoi oppineensa erilaisia keinoja vapauttaa stressiä ja hän kertoi myös aina odottavansa seuraavaa tapaamiskertaa. Neljäs nuori kirjoitti ryhmätoiminnan auttaneen häntä ymmärtämään, että on olemassa aina jonkinlainen ratkaisu kaikkeen. Kysyimme, mitä nuoret ovat oppineet näiden neljän tapaamiskerran aikana. Kaksi nuorista kertoi oppineensa tapoja rentoutua ja toinen näistä kertoi oppineensa ottamaan hetken, istumaan alas ja kuuntelemaan, miltä hänestä tuntuu. Kolmas nuorista kertoi oppineensa käsittelemään ja vähentämään stressiä sekä ilmaisemaan tunteitaan. Neljäs nuorista oppi työskentelemään yhdessä ja myös pitämään hauskaa yhdessä.

Kysyimme nuorilta, olisivatko he tehneet jotain toisin näillä neljällä ryhmäkerralla. Kukaan nuorista ei olisi tehnyt asioita eri tavalla, vaan kaikki, mitä teimme, oli nuorten mukaan upeaa, hauskaa ja todella kivaa. Yksi nuorista kirjoitti, että hänen mielestään meillä ohjaajilla oli vaikea työ ja pärjäsimme työssämme oikein hyvin. Viimeiseksi kysyimme nuorilta, voisiko tällaisesta ryhmätoiminnasta olla hyötyä ryhmäkodilla jatkossa. Kaikkien mielestä siitä voisi olla hyötyä. Se auttaisi vähentämään masennusta ja stressiä. Se auttaisi myös ryhmähengen luomisessa sekä vaikeiden tunteiden käsittelyssä. Eräs nuori kirjoitti, että olemalla enemmän yhdessä opimme enemmän uusia asioita.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Nuorten antamien palautteiden ja havaintojemme mukaan musiikkiryhmälle asettamamme tavoitteet toteutuivat pääosin. Nuoret kokivat henkilökohtaisesti saavansa hyötyä musiikkiryhmän tapaamisista. He kertoivat nauttineensa yhdessä olemisesta, yhdessä musisoimisesta sekä yhdessä syömisestä. Havaitsimme musiikkiryhmän synnyttäneen positiivisia elämyksiä, iloa ja naurua. Ryhmä auttoi nuoria rentoutumaan, unohtamaan hetkeksi arjessa olevat haasteet sekä käsittelemään ja vähentämään haastavassa elämäntilanteessa vallitsevaa stressiä ja ahdistusta. Erityisesti rentoutumisharjoitukset saivat positiivista palautetta nuorten antamissa palautteissa.

Stressillä on monia psyykkisiä ja fyysisiä haittavaikutuksia, joihin rentoutumalla pystytään vaikuttamaan myös ennaltaehkäisevästi. Rentoutumisen fysiologisia vaikutuksia ovat muun muassa autonomisen hermoston, elintoimintojen ja aineenvaihdunnan tasapainottuminen sekä lihasten rentoutuminen. Rentoutumisen avulla pystytään vaikuttamaan ihmisen mielentilojen hallintaan positiivisesti sekä vastustuskykyyn. Näiden vaikutusten kautta voidaan vaikuttaa positiivisesti keskittymiskykyyn, unettomuuteen, masennukseen sekä itsetunnon heikentymiseen. Rentoutumisen taito on jokaisessa ihmisessä, mutta se jää usein käyttämättä stressaavassa elämäntilanteessa. Rentoutumisen aikana tiedostamaton mielenosa eli alitajunta aktivoituu. Rentoutuneessa olotilassa tiedostamattoman ja tietoisien mielen välinen vuoropuhelu paranee, minkä avulla ihminen saa käyttöönsä luovuutta, voimavaroja ja uusia oivalluksia. (Karvonen 2009, 163–164.)

Ryhmädynamiikka tarkoittaa ryhmän voimaa, joka syntyy ryhmän jäsenten keskinäisistä kiinnostuksista, jännitteistä ja tunteista. Ryhmädynamiikka syntyy ryhmän vuorovaikutuksen kautta. Vuorovaikutus on kahden tai useamman henkilön kohtaamista, mutta ryhmässä ihmiset pohjimmiltaan kohtaavat toisensa yksi kerrallaan. Onnistunut vuorovaikutus on prosessi, jossa yhdistyvät sanattomat ja sanalliset viestit. Hyvässä vuorovaikutustilanteessa ilmaistaan ajatuksia selkeästi, havainnoidaan, kysytään ja kuunnellaan. Vuorovaikutus onnistuu, kun kunnioitamme toista ihmistä, pysähdymme ja katsomme silmiin. (Kaukkila & Lehtonen

2007, 31–32.) Musiikkiryhmä auttoi nuoria tutustumaan toisiinsa paremmin. Ryhmäprosessin edetessä luottamus nuorten välillä kasvoi, ja he uskaltuivat vapautuneemmin ilmaista omia tuntemuksiaan ja ajatuksiaan muille ryhmäläisille sekä ohjaajille. Tämä vahvisti ryhmäläisten välisiä suhteita ja saattoi myös edistää nuorten välistä vuorovaikutusta ryhmän ulkopuolella. Oman positiivisen muiston jakaminen ryhmässä lisäsi myös osaltaan ryhmän sisäistä vuorovaikutusta ja luottamusta. Uskomme, että tämän musiikkiryhmäprosessin jälkeen nuoret voivat tukea toinen toisiaan helpommin myös arjessa asuessaan ryhmäkodissa.

Tärkeäksi tavoitteeksi olimme asettaneet tiukan rajanvedon siinä, missä määrin käsittelemme ryhmien aikana ryhmäläisten ajatuksia, elämäntilanteita ja tunteita, ja olimme tarkkaan suunnitelleet myös ohjelman tämän mukaan. Meidän näkökulmamme nuorten kanssa toimiessa oli pääasiassa voimaannuttava ja ratkaisukeskeinen, koska aikamme oli rajallinen emmekä ole koulutettuja terapeutteja. Mielestämme tämä tavoite toteutui hyvin ja ohjaajien rooli oli selkeä koko prosessin ajan. Tapaamisissa ei noussut esille mitään sellaista, minkä olisimme kokeneet ylittäneen suunnittelemamme rajan.

Koemme, että tavoitteeksi asetettu turvallinen ryhmätilanne toteutui. Osa nuorista kertoi musiikkiryhmän avulla saaneensa tukea tunteiden tunnistamiseen, niiden käsittelemiseen sekä ilmaisemiseen. Lähes kaikilla nuorilla on elämässään vaihe, jolloin musiikin merkitys korostuu. Nuoret voivat musiikin avulla korostaa omaa identiteettiään, uhmata rajojaan tai kuulua johonkin ryhmään. Musiikin avulla nuoret voivat symbolisesti käsitellä nuoruuteen liittyviä asioita kuten rakastumista ja pelkoja. (Vilén ym. 2008, 295.) Havaintojemme mukaan osalle nuorista tunteiden tunnistaminen, käsitteleminen ja ilmaiseminen tuntuivat olevan haastavampaa kuin toisille. Jäimme pohtimaan, kuinka paljon nuorten kulttuuritaustat vaikuttavat yksilökeskeiseen tunteiden käsittelemiseen ja ilmaisemiseen.

Käytettävissä olevan ajan puitteissa koimme onnistuneemme luomaan voimaannuttavan musiikkiryhmäprosessin. Ryhmä antoi nuorille erilaisia välineitä, joita he voivat halutessaan hyödyntää omassa elämässään jatkossakin. Musiikkiryhmässä nuoret oppivat käyttämään sekä musiikkia että muita toiminnallisia ja luo-

via menetelmiä apunaan rentoutumiseen, tunteiden käsittelemiseen ja vuorovaikutuksen syventämiseen. Voimaantumisen prosessissa toimintaympäristön olosuhteilla voi olla merkitystä, ja täten voimaantuminen voi tietyssä ympäristössä, kuten turvalliseksi koetussa ilmapiirissä, olla todennäköisempää kuin toisessa. Voimaantumisen prosessissa ihmiselle tärkeitä elementtejä ovat arvostus, luottamus, vastuun ottaminen, vapauden kokemus, myönteinen ja turvallinen ilmapiiri sekä konteksti. (Siitonen 1999, 91–93.) Perustaitojen harjoittelu kehittää voimaantumisen valmiuksia. Voimaantumista vahvistavia perustaitoja ovat vuorovaikutus- ja osallisuuden taidot sekä uuden oppiminen ja oman identiteetin ilmaiseminen. (Enoranta 2007, 64–65.)

Osallistimme nuoria jokaisen tapaamiskerran päätteeksi kysyessämme heidän toiveitaan ja ideoitaan seuraaville kerroille. Nuoret kokivat palautteen mukaan tulleet kuulluksi, kun heidän toiveitaan ja ideoitaan kuunneltiin ja niitä toteutettiin seuravilla ryhmäkerroilla. Tätä kautta myös luottamus ja turvallisuuden tunne ryhmän välillä vahvistui, kun nuoret tulivat kuulluksi. Luovia menetelmiä hyödyntävissä ryhmätoiminnoissa panostetaan yhteiseen tekemisen prosessiin ja yhteistoiminnallisuuteen. Taustalla on usko kulttuurin, luovuuden ja taiteen merkitykseen ihmisen elämässä ja tietoisuus siitä, että se mitä tapahtuu työskentelyprosessin aikana, on oleellista eikä toiminnan tuloksella itsessään ole suurta painoarvoa. Tällainen ryhmätoiminta vahvistaa yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. (Nietosvuori 2008, 136.)

Musiikkiryhmään osallistui säännöllisesti neljä nuorta. Tämän lisäksi tapaamisissa oli yksittäisiä nuoria. Koemme, että tavoitteenamme ollut nuorten sitoutuminen ja motivoiminen musiikkiryhmän toimintaan onnistui pääosin. Uskomme, että sitoutumiseen vaikutti ohjaajien jatkuva ja tietoinen nuorten osallistaminen. Tavoitteemme suljetusta ryhmästä ei toteutunut olosuhteista johtuen, koska ryhmäkodissa nuoret viiptyvät määrittelemättömän ajan ja näin ollen varma sitoutuminen ryhmäprosessin ei ollut kenellekään nuorelle mahdollista. Sallimme myös vierailevien sosionomiharjoittelijoiden osallistumisen ryhmätoimintaan läsnä olleiden nuorten suostumuksella. Ryhmätoiminnasta jättäytyi ulkopuolelle ensimmäi-

sen tapaamiskerran jälkeen kaksi nuorta. Toinen näistä oli se nuori, joka ensimmäisellä tapaamiskerralla ilmaisi avoimesti tyytymättömyyttään ryhmätoimintaa kohtaan ja toisella nuorella oli samaan aikaan urheiluharrastus.

Päätimme opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa ryhmäkodin ohjaajien kanssa, että on parempi ryhmän ilmapiirin kannalta jättää ryhmäkodilla työsuhteessa olevat ohjaajat pois musiikkiryhmästä. Ryhmäkodin käytäntönä on, että nuorten ryhmätoiminta on ulkopuolisten tahojen järjestämiä ja ohjaamia. Tämän vuoksi emme usko, että ryhmäkodin työntekijät tulevat ainakaan tässä muodossa käyttämään musiikkiryhmän menetelmiä omassa toiminnassaan. Eli tässä kohtaa asettamamme tavoite ei toteutunut, vaikka uskomme, että tällaiselle ryhmälle voisi olla tarvetta.

11 POHDINTA

Nuorten syrjäytyminen on Suomessa ollut keskeisenä yhteiskunnallisena aiheena viime vuosien aikana. Yksi hallitusohjelman painopistealueista vuosina 2011–2015 on köyhyyden, eriarvoisuuden ja syrjäytymisen ehkäiseminen. Sosiaali- ja terveysministeriö koordinoi toimenpideohjelmia, jonka yhtenä seitsemästä teemasta on vähentää lasten ja nuorten syrjäytymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.) Syksyllä 2014 puheenaiheeksi medioissa on noussut monikulttuuristen nuorisojengien väkivaltainen käyttäytyminen. Tämä herättää väistämättä kysymyksiä, mistä tämä ilmiö johtuu ja onko maahanmuuttajataustaisia nuoria otettu riittävästi huomioon toimenpideohjelmissa suunniteltaessa. Tilastokeskuksen tutkija Pekka Myrskylä on todennut, että jos nuorten syrjäytymiseen halutaan puuttua, olisi tärkeintä kiinnittää huomio juuri maahanmuuttajanuorten syrjäytymiseen (Yle Uutiset 2012).

Pekka Myrskylä on selvittänyt 15–29-vuotiaiden syrjäytymistä Suomessa. Syrjäytyneistä Myrskylä käyttää termiä ulkopuolinen, jolla hän tarkoittaa nuoria, jotka eivät ole työttömiä työnhakijoita, eivät opiskele eivätkä käy töissä. Näistä ulkopuolisista nuorista joka neljäs on maahanmuuttajataustainen. Ulkomaalaistauksittaiset nuoret ja nuoret aikuiset ovat lisäksi yllidustettuina niiden ulkopuolisten nuorien joukossa, joilla ei ole peruskoulun jälkeistä tutkintoa. (Alitolppa-Niitamo & Leinonen 2013, 97.)

Erityisesti turvapaikanhakijanuorille riski syrjäytyä on vielä suurempi kuin muilla maahanmuuttajanuorilla, koska he saapuvat Suomeen usein teini-iässä, elävät ilman perheensä tukea, voivat kokea rasismia suomalaisessa yhteiskunnassa ja ovat kokeneet traumaattisia kokemuksia, joissa heidän voimavaransa eivät ole vastanneet tilanteen tarpeita. Pahimmillaan tämä voi johtaa kyvyttömyyteen hankkia itselleen lisää voimavaroja, esimerkiksi tukea antavia sosiaalisia verkostoja tai uuden kielen oppimista. Nuorilla on luontaista potentiaalia pyrkiä toteuttamaan itseään myönteisesti. Nuoren lähellä olevien aikuisten ja yhteiskunnan tulisi antaa tukea juuri tähän potentiaaliin, ettei keskityttäisi ainoastaan riskeiltä

suojautumiseen. On merkittävää löytää niitä tekijöitä, joiden avulla nuori voi toteuttaa kykyjään sekä itsensä että yhteisönsä hyväksi. (Alitolppa-Niitamo & Leinonen 2013, 102–103.)

Uskomme, että musiikkiryhmätoiminta Espoon ryhmäkodilla on ollut osaltaan auttamassa nuoria löytämään omia voimavarojaan, luomaan syvempiä vuorovaikutussuhteita vertaisiinsa sekä tutustumaan suomalaisiin ohjaajiin ja samalla turvallisiin aikuisiin, jotka eivät olleet viranomaisen tai työntekijän roolissa. Musiikkiryhmissä keskityttiin omien voimavarojen ja vahvuuksien löytämiseen ja niiden hyödyntämiseen omassa arjessa. Ryhmässä tarjottiin nuorille erilaisia keinoja tunnistaa ja käsitellä omia tunteitaan. Asiakkaiden osallistaminen musiikin valintaan auttaa turvallisen tilanteen luomisessa. Surullisenkin musiikin kuuntelu voi tukea yksilön voimavaroja, mutta ohjaajan on kuitenkin tärkeää aistia asiakkaan mahdollinen ahdistuminen ja muuttaa tilannetta rakentavaksi. (Vilén ym. 2008, 291.) Tämän vuoksi musiikillisten osuuksien jälkeen pidimme aina tunnelmien kartoituskeskustelun ja mikäli tilanteissa oli noussut mieleen jotakin ahdistavaa, pyrimme keskustelemaan näistäkin avoimesti. Lisäksi pyrimme aina keventämään tunnelmaa tapaamisen loppua kohti esimerkiksi leikkimällä.

Eriyisesti rentoutumiseen liittyvät menetelmät olivat nuorten antamien palautteiden mukaan hyödyllisimpiä. Koemme, että tavoitteena ollut tuen tarjoaminen haastavassa siirtymävaiheessa oleville nuorille onnistui tavoitteiden mukaisesti.

11.1 Opinnäytetyöprosessin kulku ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi lähti hitaasti käyntiin, mutta yhteistyötahon varmistuttua asiat etenivät ilman suurempia vastoinkäymisiä. Tutkimusluvut saimme hyvissä ajoin ennen ryhmien ohjauksen aloittamista. Espoon ryhmäkoti oli yhteistyöhaluinen ja joustava yhteistyökumppani. Prosessin hahmottamista helpotti se, että varsinaiset ryhmien ohjaukset toteutettiin keväällä 2014 ja kirjallinen osuus syksyllä 2014. Näin pystyimme rauhassa keskittymään ensin ohjaukseen ja sen suunnitteluun ja sitten syksyllä varsinaisen kirjallisen työn loppuun saattamiseen.

Yhteistyö meidän, opinnäytetyöntekijöiden, välillä sujui hyvin. Olemme sosionomiopintojemme ajan keränneet työvälineitä, kokemuksia ja tietoa luovista menetelmistä, ryhmien ohjaamisesta, musiikin käyttämisestä ryhmätoiminnassa, monikulttuurisesta ohjaamisesta sekä alaikäisistä yksintulleista turvapaikanhakijajanoorista asiakasryhmänä. Molemmilla tekijöillä on omia vahvuuksia, kiinnostuksen kohteita sekä työkokemuksia, joita pystyttiin hyödyntämään prosessin eri vaiheissa kuten ryhmänohjaukseen liittyvissä asioissa ja kirjallisen työn eri vaiheissa. Kahdestaan opinnäytetyön tekemisen etuna on se, että olemalla avoin toisen tekijän erilaisille näkemyksille ja ehdotuksille, voi itse oppia paljon uutta ja nähdä asiat eri näkökulmasta.

Sosionomin ammatilliseen asiantuntijuuteen kuuluu taito tarkastella asioita sekä yhteiskunnallisesta että yksityisestä näkökulmasta ja sen pohjalta kyetä tarjoamaan asiakkaalle hänen elämäntilanteeseensa vahvistavaa ohjausta ja toimintaa. Sosionomi pyrkii työssään vastaamaan tarpeisiin, joita ihmisillä on sosiaalisen toimintakyvyn rakentamisessa sekä omassa arjessaan. Vaikka asiakkaiden elämäntilanteet ja tarpeet muuttuvat, sosionomin työ kohdistuu voimavarojen ja osallisuuden vahvistamiseen sekä ihmisten vuorovaikutuksen, yhteisöllisyyden ja sosiaalisen liittymisen tukemiseen. (Borgman, Dalmaso, Hakonen, Honkakoski & Lyhty 2001, 7–9.)

Sosionomin ammatillisessa kasvussa oma luovuus on tärkeässä roolissa. Luovuuden avulla on mahdollisuus oivaltaa oman persoonan tärkeys voimavarana ja työvälineenä samalla rakentaen siltaa toisen ihmisen rehelliseen ja aitoon kohtaamiseen. Luovia ja toiminnallisia menetelmiä käytettäessä ammatillinen kehittyminen syvenee käytännön kokemuksen, reflektoinnin, tiedon hankinnan ja oppimisen pohjalta. (Nietosvuori 2008, 140–141.) Saimme toteuttaa omaa luovuuttamme ohjaajina suunnitellessamme musiikkiryhmän neljän tapaamiskerran sisältöjä. Saimme ideoita omista aiemmista ammatillisista kokemuksista, alan kirjallisuudesta, omista harrastuksistamme sekä musiikkiterapiaan liittyvistä julkaisuista.

Epäonnistumisien kautta opimme paljon itsestämme ja toisistamme. Koimme reflektiokeskustelut erittäin tarpeellisina, koska niiden avulla uskalsimme avoimesti

ja systemaattisesti käsitellä ryhmätapaamiskertoja sekä koko prosessia. Näissä keskusteluissa pystyimme myös pohtimaan syntyneitä ristiriitatilanteita ja selvittämään niihin johtaneita syitä. Näin ollen pystyimme rakentamaan ohjaajien välistä vuorovaikutusta ja ammatillista yhteistyötä ohjaajina koko ajan paremmaksi. Huomasimme, että prosessin edetessä musiikkiryhmän ohjaaminen luonnistui meiltä ohjaajaparina koko ajan paremmin. Ohjelman toteutuksessa meiltä ohjaajina vaadittiin muun muassa joustavuutta, heittäytymistaitoja sekä luovaa tilanetta, koska ryhmäkodin arjessa tapahtuu jatkuvasti ennalta arvaamattomia muutoksia.

Oivalsimme, että on ensiarvoisen tärkeää tiedostaa oman kulttuurin vaikutus omassa ajattelussaan ja käyttäytymisessään. Toisaalta on myös hyvä tiedostaa, että tietyn kulttuurin sisällä ihmiset voivat erottua toisistaan enemmän kuin yhdistyä samankaltaisuuksiensa vuoksi. Ei siis ole olemassa mitään standardisoituja malleja, kuinka eri kulttuurista tulevia asiakkaita tulisi kohdata. Merkittävät asiat lännessä voivat olla merkityksettömiä tai vain vähän merkityksellisiä idässä ja päinvastoin. (Santalahti 2009, 21.)

Turvapaikanhakijanuorten kanssa työskenneltäessä yhteisen kielen löytäminen saattaa olla ongelmallista ja osallistujien kielitaito vaihtelee. Syvällisempien keskusteluiden käyminen muulla kuin äidinkielellä on haastavaa. Kokemuksemme mukaan musiikki mahdollistaa syvänkin vuorovaikutuksen ja tunteiden ilmaisemisen ilman yhteistä kieltä. Vuorovaikutuksessa nuorten kanssa tärkeintä on utelias ja avoin mieli. Nuoret ovat herkkiä aistimaan aikuisten vilpittömyyttä ja aitoutta. Huomasimme, että olemalla omia itsejämme saimme hiljalleen vahvistettua luotamusta ja rakennettua turvallista tilaa tunteiden käsittelylle ja niiden ilmaisemiselle.

Kaiken kaikkiaan tulimme siihen lopputulokseen, että musiikki on hyvä väline rakentamaan vuorovaikutusta yli kieli- ja kulttuurirajojen. Neljän kerran musiikkiryhmäkokonaisuus on lyhyt, mutta mielestämme se kuitenkin antoi nuorille sellaisia välineitä, joita he voivat itsenäisesti tai yhdessä käyttää jatkossa psykososiaalisen hyvinvoinnin tueksi.

11.2 Eettinen pohdinta

Pohdimme koko opinnäytetyöprosessin ajan työmme eettisiä ulottuvuuksia erityisen tarkkaan, koska kyseessä oli haavoittuvassa elämäntilanteessa olevat alaikäiset nuoret. Koimme tärkeäksi, että kunnioitamme niin YK:n lasten oikeuksien julistusta kuin sosiaalialan ammattieettisiä ohjeita. YK:n Lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan lapsella on oikeus lepoon, leikkiin ja vapaa-aikaan sekä taide- ja kulttuurielämään (Unicef 2014). Sosiaalialan ammattilaisen eettisistä ohjeista tärkeimpinä pidimme ihmisoikeuksien ja ihmisarvon kunnioittamista, erilaisuuden tunnustamista, oikeudenmukaisuutta ja voimavarojen jakamista tasapuolisesti sekä asiakkaiden osallisuuden lisäämistä. (Talentia 2013.)

Projektin toteutusvaihe lähti liikkeelle, kun tutkimuslupa haettiin ja saatiin Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimen esikunnasta/ Kehittämisen tulosalue Ketterästä huhtikuun alussa 2014. Tutkimusluvan edellytyksenä oli, että opinnäytetyöprosessissa mukanaolevien nuorten anonymiteettiä kunnioitetaan ja kaikkia heitä koskevia tietoja koskee ehdoton salassapitovelvollisuus. Tutkimusluvan saaminen ei myöskään velvoittanut tutkimuskohteita osallistumaan tekemäämme tutkimukseen. Päätösvalta ryhmään osallistumisesta oli nuorella itsellään. Esitelyämme musiikkiryhmän idean, tarkoituksen ja tavoitteet nuorille, he saivat päättää haluavatko he lähteä mukaan prosessiin. Ryhmän arviointia varten tehtäviin haastatteluihin hankimme kirjalliset haastatteluluvat turvapaikanhakijanuorten edustajilta.

Ryhmätyöskentelyn ohjausta suunnitellessamme sovimme meidän ohjaajien kesken ryhmätoiminnalle eettiset säännöt, joita tulisimme ohjauksen aikana noudattamaan. Ryhmäohjauksen eettisiä ohjeita olivat yksilöiden kunnioittaminen, salassapitovelvollisuus, anonymiteetti ja itsemääräämisoikeus. Nuoret saivat myös itse luoda ryhmälle säännöt sekä läpi ryhmätyöprosessin osallistua itse ryhmän suunnitteluun. Kaikki ryhmässä tehtävät toiminnot olivat vapaaehtoisia. Meidän ohjaajien oli tärkeää myös tunnistaa ammatillisuuden rajat. Pidimme huolen, että ryhmätilanne pysyi hallinnassa emmekä käsitelleet asioita, jotka vaativat terapeutin ammattitaitoa. Uskomme, että parityöskentely edesauttoi näiden ohjeiden noudattamista ja koko työn luotettavuutta.

Ryhmätoiminnan päätyttyä huolehdimme, että haastatteluaineisto ei ole ulkopuolisten saatavilla. Työn luotettavuutta lisää myös se, että musiikkiryhmän toteutus suunnitelma on koottu menetelmäoppaaksi, joka on avoimesti kaikkien käytettävissä. Ryhmätoiminnan arvioinnin luotettavuutta saattoi heikentää se, että emme välttämättä osanneet tulkita havainnoissamme nuorten tunteiden ilmaisua oikealla tavalla johtuen kulttuurillisista eroista. Luotettavuutta saattoi heikentää myös se, että nuoret eivät välttämättä omasta elämäntilanteestaan, kulttuuritaustoitstaan tai muista syistä johtuen uskaltaneet tai halunneet antaa negatiivista palautetta toiminnasta meille ohjaajille.

11.3 Kehitysehdotuksia musiikin käyttämiseen nuorten ryhmätoiminnassa

Ryhmää ohjattaessa on tärkeää perehtyä käytettäviin menetelmiin huolellisesti etukäteen. Olisi hyvä, jos niitä voisi rauhassa kokeilla testiryhmän kanssa ennen varsinaisen ryhmän ohjaamista. Näin voitaisiin välttyä tilanteelta, jossa menetelmä ei toimikaan käytännössä. Valitsimme yhdelle tapaamiskerralle teoriakirjasta otetun kapellimestari-harjoituksen, joka kuulosti juuri tälle ryhmälle sopivalta. Mutta käytännössä se osoittautuikin toimimattomaksi tämän ryhmän kanssa. Ammatillisuuden alussa oleville on tärkeää, että menetelmän on itse sisäistänyt ennen kuin sitä ohjaa varsinaiselle ryhmälle.

On myös tärkeää varautua etukäteen juuri kyseisen ohjattavan ryhmän erityispiirteisiin, kuten mahdollisiin kielimuurista johtuviin ongelmatilanteisiin. Ryhmäohjauksessa korostuu huolellinen suunnittelu, johon kuuluvat myös erilaisten varasuunnitelmien laatiminen, jotta erilaisissa yllättävissä tilanteissa osattaisiin mahdollisimman hyvin toimia. Ohjauksessa käytettävän tilan etukäteen näkeminen ja sen hahmottaminen on tärkeää, jotta tiedetään, kuinka paljon tyhjää lattiaa on käytettävissä. Omalla kohdallamme kävi niin, että ryhmän ohjaus toteutettiin pienessä huoneessa, joka vaikeutti tiettyjen lämmittelyleikkien ohjaamista, vaikka olimme ne suunnitelleet ohjelmaan. Emme olleet tiedostaneet, että tila todella oli niin pieni. On myös tärkeää, että vuorovaikutus yhteistyötahon kanssa toimii, jos

ryhmää ohjaa organisaation ulkopuolinen taho. Tähän voisi auttaa yhteistyösopimuksen tekeminen yhteistyötahon kanssa.

Yksi mielenkiintoinen idea musiikin käyttämisessä nuorten ryhmätoiminnassa voisi olla rap-musiikin käyttäminen. Tässä menetelmässä nuoret saavat itse kirjoittaa lyriikoita itseään koskettavista aiheista. Ohjaajasta riippuen nuorten kanssa voisi näihin lyriikoihin myös säveltää taustat. Tässä tapauksessa nuorten yhteisen kielen taidon tulisi olla suhteellisen hyvä ja ohjaajalla tulisi olla itsellään musiikillisia taitoja. Vastaavanlaisen hankkeen on toteuttanut muun muassa Väestöliiton Ted-hanke maahanmuuttajataustaisten noin 13–18-vuotiaiden nuorten parissa. Kyseisessä hankkeessa nuoret keskustelivat THL:n ja Väestöliiton yhteistyönä toteuttaman maahanmuuttajanuorten terveystutkimuksen (ETNOKIDS) tuloksista. Keskusteluiden pohjalta nuorten suosima rap-muusikko Shaka Kampara ohjasi nuoria tekemään omia musiikkilyriikoita kertomistaan aiheista. Lopuksi nuoret pääsivät yhdessä tekemään musiikkivideon, jossa saivat itse esiintyä. (Väestöliitto 2014.)

”Musiikillinen elämäntarina”-menetelmässä nuoret voisivat kerätä omasta elämästään heille merkityksellisiä musiikkikappaleita oman elämänsä eri vaiheilta. Näistä muodostuisi heidän elämänsä koskeva kokonaisuus. Tämä voisi auttaa lisäämään nuoren oman elämänhistorian tuntemista ja itsetuntemusta, sekä samalla auttaa itseilmaisussa ja omien tunteiden jakamisessa ja käsittelemisessä.

Nuorten kanssa voisi perustaa myös ryhmän, jossa käytettäisiin kuorolaulua terapeuttisena menetelmänä. Laulamisen lisäksi ryhmässä voisi myös tanssia musiikin mukana. Ryhmässä laulettaisiin nuorten itse toivomia lauluja ja niitä esitetäisiin yhdessä. Kuorolaulussa itsetuntemus, itseilmaisus ja ryhmähenki kehittyvät.

LÄHTEET

- Aalto, Saara 2007. Luovuusterapiat hoitomuotona. Teoksessa Marjatta Bardy, Riikka Haapalainen, Merja Isotalo & Pekka Korhonen (toim.) Taide keskellä elämää. Helsinki: Like, 173–177.
- Ahonen, Heidi 1993. Musiikki, sanaton kieli: musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura.
- Ahonen-Eerikäinen, Heidi 1998. ”Musiikillinen dialogi” ja muita musiikkiterapeuttien työskentelytapoja ja lasten musiikkiterapian muotoja. Joensuu: Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja N:o 45.
- Ahonen-Eerikäinen, Heidi 2000. Musiikki–Sisäisen maailman symboli. Teoksessa Tuula Heikkilä, Leena Paloheimo & Ilkka Taipale (toim.) Mieli ja taide. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto ry., 97–100.
- Alanne, Sami 2010. Music Psychotherapy with Refugee Survivors of Torture. Helsinki: Sibelius Academy.
- Alitolppa-Niitamo, Anne & Leinonen, Elina 2013. Perhe, nuoret ja maahanmuutto. Teoksessa Anne Alitolppa-Niitamo, Stina Fågel & Minna Säävälä (toim.) Olemme muuttaneet- ja kotoudumme. Maahanmuuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Helsinki: Väestöliitto ry., 96–111.
- Anttila, Pirkko 1998. Osallistuva havainnointi. Viitattu 13.11.2014.
http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/01_tutkimusprosessi/02_tutkimisen_taito_ja_tiedon_hankinta/09_tutkimusmenetelmat/06_osallistuva_havainnointi
- Art therapy 2014. Healing with Mandala art therapy–A multicultural idea worth exploring. Viitattu 25.10.2014. http://www.arttherapyblog.com/art-therapy-ideas/healing-with-mandala-art-a-multi-cultural-idea-worth-exploring/#.VEq_L4usW2R
- Blackwell, Dick 2005. Counselling and Psychotherapy with Refugees. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Bojner-Horwitz, Eva & Bojner, Gunilla 2007. Mielihyvää musiikista. Helsinki: WSOY.

- Borgman, Dalmaso, Hakonen, Honkakoski & Lyhty 2001. Sosionomin (AMK) ydinosaaminen. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen verkosto. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Enoranta, Teija. 2007. Elämänhallinnasta empowermenttiin -tue turvapaikanhakijan toimintaa. Tampere: kansalais- ja työäenopistojenliitto ktol.
- Espoon ryhmäkoti i.a. Espoon ryhmäkodin työntekijöiden perehdytysmateriaali. Espoon ryhmäkoti.
- Helander & Mikkonen 2002. Ikävä äitiä... Ilman huoltajaa tulleet pakolaislapset Suomessa. 13/2002. Helsinki: Väestöliitto, väestöntutkimuslaitos.
- Hentinen, Hanna 2007. Monitasoisten merkitysten muotoutuminen. Teoksessa Mimmu Rankanen, Hanna Hentinen & Meri-Helga Mantere. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 129–154.
- Hogan, Christine 2003. Practical facilitation. A toolkit of techniques. London and Philadelphia: Kogan Page.
- Huotilainen, Minna 2011. Musiikki ja aivot. Aivotutkimus tunnistaa musiikin erityisen merkityksen ihmiselle. Teoksessa Liisa-Maria Lilja-Vierlampi (toim.) Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, oppimateriaaleja 57, 35–52.
- Huttunen, Laura; Löytty, Olli & Rastas, Anna 2005. Suomalainen monikulttuurisuus. Paikallisia ja ylijäisiä suhteita. Teoksessa Anna Rastas, Laura Huttunen & Olli Löytty (toim.) Suomalainen vieraskirja. Kuinka käsitellä monikulttuurisuutta. Tampere: Vastapaino, 16–40.
- Inglis, Brian & West, Ruth 1983. Parantamisen pehmeät vaihtoehdot. Jyväskylä: Gummerus.
- Jung, Carl G 1992. Symbolit. Piilotajunnan kieli. Helsinki: Otava.
- Kantanen, Irja; Kämäräinen, Leena; Parviainen, Kaisa; Saari, Salli; Valoaho, Sari & Yli-Pirilä, Pia 2009. Hädän hetkellä-psykkisen ensiavun opas. Helsinki: Duodecim.
- Karvonen, Riina 2009. Keinoja stressin hallintaan. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) Mun on paha olla – näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 159–171.
- Kaukkila, Veli & Lehtonen, Elisa 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

- Kopakkala, Aku 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Korhonen, Vesa 2013. Haasteena monikulttuuriset ohjaustilanteet–sosiokulttuurisen oppimisen ja kulttuurienvälisen viestinnän näkökulmia. Teoksessa Vesa Korhonen & Sauli Puukari (toim.) Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. Jyväskylä: PS-kustannus, 56–70.
- Kuukasjärvi, Anja; Linnossuo, Outi & Sutinen, Jussi 2010. Lukijalle. Teoksessa Aja Kuukasjärvi, Outi Linnossuo & Jussi Sutinen. Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 53, 5–6.
- Känkänen, Päivi 2014 a. Taide lastensuojelussa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.10.2014. <http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/taidelahtoiset-menetelmat/taide-lastensuojelussa>.
- Känkänen, Päivi 2014 b. Taidelahtoiset menetelmät. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.10.2014. <http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/taidelahtoiset-menetelmat>
- Lehtomaa, Annika 2013. Luovan tanssin voima–tutkielma nuorten turvapaikanhakijoiden kokemuksia tanssi-improvisaatioryhmästä vapaa-ajan toimintama. Viitattu 5.11.2014. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/68577/Lehtomaa_Annika.pdf?sequence=1
- Lepola, Outi 2012. Ei omainen eikä viranomainen. Selvitys ilman huoltajaa Suomeen tulleiden lasten edustajajärjestelmästä. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto.
- Maahanmuuttovirasto 2014a. Turvapaikka- ja pakolaistilastot. Viitattu 29.9.2014. http://www.migri.fi/tietoa_virastosta/tilastot/turvapaikka_ ja_pakolaistilastot
- Maahanmuuttovirasto 2014b. Ilman huoltajaa olevat lapset. Viitattu 29.9.2014. http://www.migri.fi/turvapaikka_suomesta/vastaanottoiminta/vastaanoton_palvelut/ilman_huoltajaa_olevat_lapset

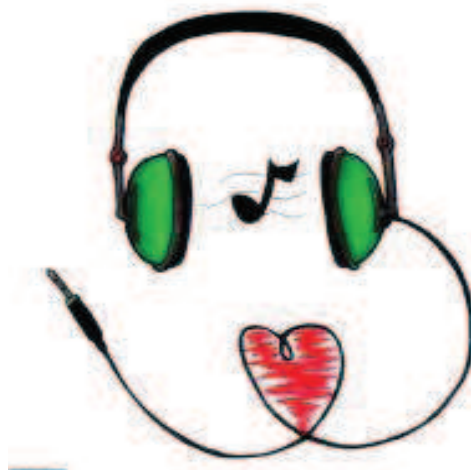
- Malchiodi, Cathy A. 2010. Ekspressiivinen taideterapia ja monitaiteelliset lähestymistavat. Teoksessa Cathy A. Malchiodi ym. Taideterapian käsikirja. Kuopio: UNIPress, 133–146.
- Malchiodi, Cathy A. 2010. Humanistiset lähestymistavat. Teoksessa Cathy A. Malchiodi ym. Taideterapian käsikirja. Kuopio: UNIPress, 78–93.
- Miettinen, Janissa; Jokinen, Reetta & Mikkonen, Marko 2013. Monikulttuurinen ohjaus turvapaikanhakijoiden vastaanottokeskuksessa – työskentelyä välitilassa. Teoksessa Vesa Korhonen & Sauli Puukari (toim.) Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. Jyväskylä: PS-Kustannus, 174–190.
- Mustonen, Henna & Alanko, Salli 2011. Yksintulleiden alaikäisten turvapaikanhakijoiden turvapaikkaprosessi Suomessa. Teoksessa Salli Alanko, Irma Marttinen & Henna Mustonen (toim.) Lapsen etu ensin. Yksintulleet alaikäiset turvapaikanhakijat Suomessa. Helsinki: Yhteiset lapsemme -All Our Children ry:n julkaisu, 16–19.
- Myrsky 2014. Myrsky. Suomen lasten ja nuorten säätiö. Viitattu 5.11.2014.
<http://www.myrsky.info/info/>
- Mäkinen, Heli 2014. art education & community projects / taidekasvatus & yhteisötaide. PAIKANNUKSIA -Myrsky projekti 2013–2014. Viitattu 5.11.2014. <http://helimakinen.wordpress.com/pedagogiset-projektit/>
- Nietosvuori, Leena 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa Leena Viinamäki (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi- Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 2/2008, 135–142.
- Payne, Malcolm 2005. Modern social work theory. Basingstoke : Palgrave Macmillan.
- Punamäki, Raija-Leena, 2000. How to Help Children Experiencing Traumatic Stress? An evaluation of Long-term Effects of Psychosocial Assistance and International Solidarity Work. Helsinki:Stakes.
- Puukari, Sauli & Korhonen, Vesa 2013. Monikulttuurinen ohjauksen lähtökohdat. Teoksessa Vesa Korhonen & Sauli Puukari (toim.) Monikulttuurisen ohjaus- ja neuvontatyö. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–31.

- Rogers, Natalie 2011. The Creative Connection for Groups. Person-Centered Expressive Arts for Healing and Social Change. Palo Alto, CA : Science & Behavior Books.
- Räty, Minttu 2002. Maahanmuuttaja asiakkaana. Helsinki: Tammi.
- Santalahti, Päivi 2009. Perheterapeutina monikulttuurisessa ja muuttuvassa maailmassa. Perheterapia 1/09. Helsinki: Suomen mielenterveysseura, 14–21.
- Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun opettajankoulutuslaitos. Viitattu 10.11.2014. <http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävä poikkihallinnollinen toimenpideohjelma. Viitattu 23.10.2014. http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankkeet/syrjaytymisen_ehkaisy
- Suikkanen, Sirkku (toim.) 2010. Selvitys kidutettujen ja pahasti traumatisoituneiden turvapaikanhakija- ja pakolaislasten ja – nuorten määrästä sekä heidän psykiatristen palveluiden tarpeestaan. Helsingin diakonissalaitoksen raportteja 1/2010. Helsinki: Helsingin Diakonissalaitos
- Tague, Daniel 2011. Top 5 Music Therapy Activities for In-Patient Psychiatric Groups: #1 the Mandala. Music makes sense blog. Viitattu 26.10.14. <http://musicmakessense.blogspot.fi/2011/08/top-5-music-therapy-activities-for-in.html>
- Talentia 2013. Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet. Viitattu 18.11.2014. http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Osallisuus. Viitattu 26.10.2014. <http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Tesso 2014. Moving In, Moving On. Sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti. Viitattu 5.11.2014. <http://www.tesso.fi/content/moving-moving>
- Työ- ja elinkeinoministeriö 2014. Ilman huoltajia tulleiden alaikäisten turvapaikanhakijoiden vastaanotto ja järjestelmän kehittämistarpeet. Työ ja elinkeinoministeriön julkaisuja: Konserni 29/2014. Viitattu

- 13.11.2014. https://www.tem.fi/files/40852/TEM-jul_29_2014_web_05092014.pdf
- Unicef 2014. Lapsen oikeuksien sopimus lyhennettynä. Viitattu 27.10.2014. <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-lyhennettyna/>
- Viherlampi-Lilja, Liisa-Maria 2007. ”Minunkin sisällä soi!”- musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Viherlampi-Lilja, Liisa-Maria 2011. Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Vilén, Marika; Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. Uudistettu painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.
- Väestöliitto 2014. TED-videohanke. Viitattu 26.10.2014. <http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/ted/>
- Yle Uutiset 2012. Maahanmuuttajanuorilla yli viisinkertainen syrjäytymisriski. Viitattu 23.10.2014. http://yle.fi/uutiset/maahanmuuttajanuorilla_yli_vii-sinkertainen_syrjaytymisriski/6021551

LIITTEET

LIITE 1: Mainos ryhmäkodille



We warmly welcome you to our group music sessions

On the following dates:

Thursday	8.5.	from 15:30 until 17:30
Wednesday	14.5.	from 16:30 until 18:30
Wednesday	21.5.	from 16:00 until 18:00
Friday	30.5.	from 15:30 until 17:30

Snacks will be provided ☺ Maija & Ruut

LIITE 2 a: Havaintoja ensimmäisestä ryhmäkerrasta

Päivä- määrä	Nuori A	Nuori B	Nuori C	Nuori D	Nuori E	Nuori F	Nuori G	Nuori H
8.5.2014								
Läsnä	X	X	X	X	X	X	X	X
Kontaktin ottaminen muihin	5	4	3	2	2	2	1	2
Osallistuminen ryhmätöihin	5	4	4	4	4	4	4	4
Aktiivisuus ryhmätöihin	5	4	3	3	3	3	1	1
Positiivisten tunteiden ilmaiseminen tapaamisen aikana	5	3	1	4	2	3	1	2
Negatiivisten tunteiden ilmaiseminen tapaamisen aikana	1	3	4	1	1	1	1	1
Rooli ryhmässä (kuinka vahva rooli nuorella oli ryh- mässä)	5	4	4	3	2	3	1	1
Minkäläinen vaikutelma henkilöstä tuli	Rohkeus puhua, ehdottaa, älykäs, osaa ana- lysoida asioita	Ilmaisi tunteitaan, kertoi itsestään, rohkeus puhua	Vahva persoona, teki pilaa ryhmästä ja sen ohjaajista	Sympaattinen, ujohko, hymyilevä, tark- kaavainen, ei puhunut paljon	Ujohko, mukana kaikessa	Ujohko, mukana kaikessa, rohkeus osallistua	Erittäin hiljainen ja arka, tarkkai- lijja	Hymyileväinen, hil- jainen, osallistui toimintaan

1= ei ollenkaan 2= hieman 3= melko paljon 4= paljon 5= hyvin paljon

LIITE 2 b: Havaintoja toisesta ryhmäkerrasta

	Nuori A	Nuori B	Nuori C	Nuori D	Nuori E	Nuori F	Nuori G	Nuori H
Päivämäärä 14.5.2014								
Läsnä	X	X	poissa	X	X	X	X	poissa
Kontaktin ottaminen muihin	3	3		2	2	3	2	
Osallistuminen- ryhmätöimintään	4	4		3	3	4	2	
Aktiivisuus ryhmätöiminnassa	3	4		4	3	4	2	
Positiivisten tunteiden ilmaiseminen tapaamisen aikana	2	4		2	2	5	3	
Negatiivisten tunteiden ilmaiseminen tapaamisen aikana	2	3		2	2	1	1	
Rooli ryhmässä (kuinka vahva rooli nuorella oli ryh- mässä)	3	3		2	2	3	2	
Minkälainen vaikutelma henkilöstä tuli	Oli vaisumpi kuin vii- meksi, ei osallistunut yhtä innokkaasti tällä kertaa	Väsynyt, mutta osallistui soittamiseen innostuneesti		Vaisumpi kuin viimeksi, nautti kitaran soitosta, vaikka nuotista soittaminen vei- kin paljon huo- miota, pystyi myöhemmin ki- taran avulla im- provisoimaan tunteitaan	Vaisumpi kuin viimeksi, nautti soittamisesta ja ryhmässä olosta	Todella innostunut ja hyväntuulinen nautti soittamisesta ja laulamisesta	Ilisempi ja osallistuvampi kuin viimeksi, otti enemmän kontaktia mei- hin ja muihin	

1= ei ollenkaan 2= hieman 3= melko paljon 4= paljon 5= hyvin paljon

LIITE 2 c: Havaintoja kolmannesta ryhmäkerrasta

	Nuori A	Nuori B	Nuori C	Nuori D	Nuori E	Nuori F
Päivämäärä 21.5.2014						
Läsnä	X	X	poissa	poissa	X	X
Kontaktin ottaminen muihin	3	3			3	3
Osallistuminen	4	4			4	4
ryhmätöimintään						
Aktiivisuus ryhmätöiminnassa	4	4			4	4
Positiivisten tunteiden	3	3			4	4
ilmaiseminen tapaamisen ai-						
kana						
Negatiivisten tunteiden	2	2			2	2
ilmaiseminen tapaamisen ai-						
kana						
Rooli ryhmässä (kuinka vahva	3	3			3	3
rooli nuorella oli ryhmässä)						
Minkälainen vaikutelma	Hienan vaisumpi, vähän surullisen ja huolestuneen oloi- nen, puhelin soi kesken ryhmän- meni vastaamaan, hyvin mukana, fiilis vaikutti parantuvan loppua kohti	Alkuun oli väsy- nyt, mutta loppua kohti pi- ristyi, osallistui rohkeasti ryh- män toimintaan			Oli rohkeammin mu- kana kun ryhmä oli pienempi, oli vapautuneempi	Aluksi kertoi painajaisunesta, mutta ryhmän edetessä fiilis sei- keästi koheni ja oli loppua kohti iloinen

1= ei ollenkaan 2= hieman 3= melko paljon 4= paljon 5= hyvin paljon

LIITE 2 d: Havaintoja neljännessä ryhmäkerrasta

Päivämäärä	Nuori A	Nuori B	Nuori C	Nuori D	Nuori E	Nuori F	Nuori G	Nuori H	Uusi nuori I
Läsnä	X	X	Poissa	Tuli myöhässä	Tuli myöhässä	Poissa	X	Poissa	X
Kontaktin ottaminen muihin	5	4		3	3		3		2
Osallistuminen ryhmätöihin	5	5		4	5		3		3
Aktiivisuus ryhmätöissä	5	4		3	4		3		2
Positiivisten tunteiden ilmaiseminen tapaamisen aikana	4	3		2	4		3		3
Negatiivisten tunteiden ilmaiseminen tapaamisen aikana	2	2		3	1		1		1
Rooli ryhmässä (kuinka vahva rooli nuorella oli ryhmässä)	5	4		3	3		2		2
Minkäläinen vaikutelma henkilöstä tuli	Innostunut, mukana toiminnassa, avoin	Ok, mukana, piddätyväinen		Huonolla tuulella	Hyvällä tuulella		Lähti mukaan paremmin kuin koskaan (syyntä nuori I?)		Kieliongelma, ymmärsi, mutta ei puhunut englantiä

1= ei ollenkaan 2= hieman 3= melko paljon 4= paljon 5=hyvin paljon

LIITE 3 a: Ohjaajien reflektiolomake: ensimmäinen ryhmäkerta

	Numeraallinen arviointi toteutuksesta	Tarkempi kuvaus numeraalisesta arvioinnista
Nimileikki	3	Nimileikiksi olisi voitu valita joku hieman vähemmän heittäytymistä vaativa näin heti alkuun
Alkurentoutus	4	Yhdelle nuorelle oli vaikeaa sulkea silmät rentoutuksen ajaksi; meidän olisi ollut hyvä ottaa huomioon tällainen ennen rentoutuksen aloittamista
Alkulämmittely	5	Tunnelma vapautui
Tunteiden nimeäminen	5	Kaikki osallistuivat aktiivisesti
Musiikki ja liike	5	Kaikki osallistuivat aktiivisesti
Ryhmän sääntöjen tekeminen	4	Suurin osa osallistui aktiivisesti
Ryhmän nimen antaminen	4	Suurin osa oli aktiivisia, havaitsimme ryhmän sisällä vallitsevaa dynamiikkaa; osa oli ryhmäytynyt ja osa ei
Yleistunnelma	5	Ensimmäiseksi kerraksi tapaaminen oli erittäin onnistunut. Tunnelma oli innostunut
Ohjelman sisältö	4	Nimi- ja lämmittelyleikki olisivat voineet olla hieman toisenlaisia, myös rentoutuksessa silmien sulkeminen tuotti hankaluuksia yhdelle osallistujalla
Ohjelman toteutus	4	Olimme suunnitelleet tarkasti ohjelman ja se toteutui hyvin, pysyimme aikataulussa, tekniikassa oli hiottavaa äänentoiston suhteen
Ryhmän ohjauksen onnistuminen	5	Olimme suunnitelleet tarkasti ohjelman ja se toteutui suunnitellusti. Eräs ryhmäläinen osoitti mieltään ja yritti tehdä ohjaajat naurunalaiseksi, tilanteesta selvittiin rauhallisella keskustelulla ja huomioonottamisella
Muuta huomioitavaa		Osa osallistujista ei puhunut niin hyvää englantia kuin toiset. Uskomme tämän vaikuttaneen näiden nuorten aktiivisuuteen

1= ei ollenkaan 2= hieman 3= melko paljon 4= paljon 5= hyvin paljon

LIITE 3 b: Ohjaajien reflektiolomake: toinen ryhmäkerta

	Numeeraalinen arviointi toteutuksesta	Tarkempi kuvaus numeraalisesta arvioinnista
Alkurentoutus	5	
Alkulämmittely	5	
Kappaleen kuunteleminen silmät kiinni	5	
Kappaleen soittaminen yhdessä	3	Osa osallistujista nautti ja osa ei. Hieman kontrolloimaton tilanne, joka tuntui osasta osallistujista omituiselta (palautteiden ja oman havainnon ja tuntemuksen mukaan), kummallakaan ohjaajista ei ollut tämä toiminto kunnolla hallinnassa.
Jokainen soittaa vuorollaan- lämmittelyleikki	4	Olisi toiminut paremmin pelkillä rytmisoittimilla
Omien tunteiden ilmaiseminen soittamalla, ja muiden tunteiden tulkinta ja siihen yhtyminen	4	Aluksi hieman vaisua kunnes osallistujat lähtivät mukaan. Parani lopua kohti.
Yleistunnelma	3	Aikatauluista kiinnittäminen (jouduimme lopettamaan aiemmin kuin luulimme) stressasi ohjaajia, kireä tunnelma musiikkikappaleen soittamisesta ja laulamisesta jäi ohjaajille päälle
Ohjelman sisältö	4	Sisältö oli tarkkaan suunniteltu, mutta sitä oli ohjelmaa oli liikaa (emme ehtineet kaikkea)
Ohjelman toteutus	3	Kappaleen soittaminen yhdessä- osiossa olisimme voineet laittaa musiikkikappaleen soimaan taustalle ja näin välttäneet tekniset ongelmat sekä stressin siitä, meneekö kappale nuotilleen ja rytmilleen täysin oikein- näin ollen olisimme vapauttaneet kaikki ryhmäläiset ja ohjaajat ilmaisemaan tunteitaan musisoinnin avulla. Aikataulun seuraaminen stressasi: saimme juuri ennen ryhmäkerran aloittamista kuulla ryhmäkodilta, että meidän tulisi lopettaa aikaisemmin- ja tämä vaikutti ohjaajien mielialaan.
Ryhmän ohjauksen onnistuminen	3	Kun ohjelman toteutus hieman ontui, aloimme purkaa stressiä toisiimme, ja mielialamme saattoi välittyä myös nuoriin

1= ei ollenkaan 2= hieman 3= melko paljon 4= paljon 5= hyvin paljon

LIITE 3 c: Ohjaajien reflektiolomake: kolmas ryhmäkerta

	Numeerinen arviointi	Tarkempi kuvaus numeerisesta arvioinnista
Alkurentoutus	5	Mielikuvamatka viidaksoon: musiikki toimi hyvin, nuoret osallistuivat
Alkulämmittely	5	
Positiivisen muiston jakaminen ja kappaleen kuunteleminen	5	Nuoret halusivat itse kertoa omat muistonsa, minkä tulkitsimme luottamuksen kasvamisena ryhmän välillä
Kohtaaminen	5	Nuoret lähtivät hyvin mukaan, tila oli aika ahdas ja aikataulu tiukka- ei mahdollisuutta tehdä kohtaaminen-harjoitusta pitkään
Yleistunnelma	5	
Ohjelman sisältö	5	
Ohjelman toteutus	5	
Ryhmän ohjauksen onnistuminen	5	

1= ei ollenkaan 2= hieman 3= melko paljon 4= paljon 5= hyvin paljon

LIITE 3 d: Ohjaajien reflektiolomake: neljäs ryhmäkerta

	Numeerinen arviointi	Tarkempi kuvaus numeerisesta arvioinnista
Alkurentoutus	4	Englannin kieli haastavaa osalle ryhmästä
Alkulämmittely	5	
Vahvuuksien sanominen ääneen	4	Joidenkin ryhmäläisten oli vaikeaa kertoa muille omia vahvuuksiaan
Mandala-musiikkimaalaus	4	Teknisiä haasteita: kartonkien teippaaminen ja mandalan ääriviivojen piirtäminen tehtiin kiireessä Mandalan kierrättäminen niin, että jokainen osallistuja maalaa jokaiseen segmenttiin yhden teeman- todettiin mahdottomaksi tilan puutteen vuoksi
Yleistunnelma	5	
Ohjelman sisältö	5	
Ohjelman toteutus	4	
Ryhmän ohjauksen onnistuminen	3	Aikataulu oli liian tiukka, koska aloitimme 30 minuuttia myöhässä Mandala-musiikkimaalaukseen olisi pitänyt varata enemmän aikaa

1= ei ollenkaan 2= hieman 3= melko paljon 4= paljon 5= hyvin paljon

LIITE 4: Palautelomakkeiden kysymykset

Feedback form for the first session/ Music and movement 8.5.2014

1. What made you participate in this group?
2. What kind of expectations do you have?
3. How did you feel when you started the session today?
4. How are you feeling right now?
5. What made you feel good in this music group session?
6. Was there something that made you feel uncomfortable in this session?
7. Do you have any ideas or wishes for the sessions to come?

Feedback form for the second session/ Rhythm & playing music 14.5.2014

1. Did the last session have an effect on you, and if so what kind of an effect?
2. How did you feel when you started the session today?
3. How did you feel during the session today?
4. How are you feeling right now?
5. What made you feel good in this music group session?
6. Was there something that made you feel uncomfortable in this session?
7. Do you have any ideas or wishes for the sessions to come?

Feedback form for the third session/ Listening to music 21.5.2014

1. Did you have any thoughts about last week's session during the week?
2. How did you feel when you started the session today?
3. How did you feel during the session?
4. How are you feeling right now?
5. What made you feel good in today's session?
6. Was there something that made you feel uncomfortable in today's session?
7. Do you have any ideas or wishes for the last session next week?

Feedback form for the fourth session/ Music and painting 30.5.2014

1. How did you feel when you started the session today?
2. How did you feel during the session?
3. How are you feeling right now?
4. What made you feel good in today's session?
5. Was there something that made you feel uncomfortable in today's session?
6. Do you think these four sessions have been useful to you personally? Why?
7. What have you learned during these four sessions?
8. Was there something that you would have done differently during the four sessions?
9. Do you think these kinds of sessions could be useful in the group home in the future? Why?

Nuorten musiikkiryhmä- menetelmäopas

"Musiikki karkoittaa vihan niistä, jotka eivät rakasta. Rauhattomille se antaa rauhan, itkevät se lohduttaa. Ne, joiden tie on tukossa, löytävät uusia polkuja, ja niille, jotka torjuvat kaiken, kasvaa uutta varmuutta ja toivoa."

-Pablo Casals

Sisällys

saatteeksi	2
1 ensimmäinen tapaamiskerta: musiikki ja liike	3
2 toinen tapaamiskerta: yhdessä soittaminen	6
3 kolmas tapaamiskerta: musiikin kuunteleminen	9
4 neljäs tapaamiskerta: mandala- musiikkimaalaus	11



Saatteeksi

Pidät käsissäsi nuorille suunnatun musiikkiryhmän menetelmäopasta, joka on syntynyt osana kahden Diakonia-ammattikorkeakouluopiskelijan toiminnallista opinnäytetyötä. Oppaan mukainen musiikkiryhmä toteutettiin keväällä 2014 Espoon ryhmäkodissa alaikäisten turvapaikanhakijanuorten kanssa. Kuukauden ajan keerran viikossa järjestettyyn musiikkiryhmään osallistui ryhmäkerrasta riippuen neljästä kahdeksaan teiniikäistä nuorta. Osallistumiseen ei vaadittu muuta kuin uteliaasta ja avoimista mieltä sekä riittävä englannin kielen taito.

Menetelmäoppaassa on ohjelmarunko, jonka olemme itse toteuttaneet sekä yksityiskohtaiset ohjeet, joiden avulla sinä voit toteuttaa musiikkia hyödyntävän ryhmän. Jokaista ryhmäkertaa kuvaavan osion alusta löytyy toteutukseen vaadittavat tarvikkeet sekä muut käytännön asiat. Kokemuksemme mukaan musiikkiryhmän ideaalikoko voisi olla noin kuusi nuorta. Tärkeää on myös löytää ryhmälle riittävän suuri, rauhallinen ja esteetön tila, jotta lämmittelyleikkeihin ja liikkeelle jäisi tilaa.

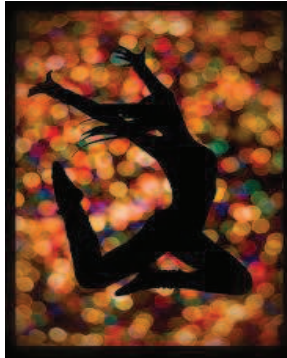
Musiikilla on valtava, rajoja rikkova voima. Musiikin avulla tunnustetaan, ilmaistaan, käsitellään ja jaetaan tunteita. Ryhmässä pyritään löytämään henkilökohtaisia voimavaroja ja keinoja arjen stressitekijöiden helpottamiseksi. Ryhmä muokkautuu merkittävästi osallistujien näköiseksi. Ryhmän ohjauksessa ja ohjelman kokoamisessa nuorten palautteita, mielipiteitä ja toiveita on syytä kuunnella tarkkaan. Uskomme tämän vaikuttavan merkittävästi myös nuorten ryhmään osallistumiseen ja sitoutumiseen. Jokaisella on ääni, joka ansaitsee tulla kuulluksi.

Annetaan musiikin yhdistää ja liikuttaa!

Helsingissä Lapsen oikeuksien päivänä, 20.11.2014,
Runit Holi-Singh ja Maija Raumanen

1 Ensimmäinen tapaamiskerta: Musiikki ja liike

”Dance is conversation between body and soul”



Tavoite

Mukava yhdessäolo, tutustuminen, rentoutuminen, ryhmäytyminen, sitouttaminen, turvallisuuden tunteen luominen ryhmän ajaksi, erilaisten tunteiden nimeäminen, tunnistaminen ja käsittelemine musiikin ja liikkeen avulla.

Tila ja tarvikkeet

- Riittävän suuri esteetön tila, jossa kaikki mahtuvat liikkumaan
- Kannettava tietokone, kaiuttimet ja Internet-yhteys (pääsy Spotify:hin tai You Tubeen)
- Neljä korttia, joissa kuva jokaisen tapaamiskerran sisällöstä
- Paperia ja kyniä
- Neljä erilaista tunnesäätikorttia: aurinko, pilvi, sade, ukkonen
- Fläppitaulu ja muutama erivärinen tussi
- Välipalatarjoiluja

Alkuvalmistelut: musiikintoistojärjestelmän valmiiksi laittaminen ja testaaminen

Ohjelma

- **Ohjaajien ja musiikkiryhmän tarkoituksen esittelemine**
- **Tutustumisleikki**
Ryhmäläiset kertovat oman nimensä ja tekevät jonkun liikkeen -muut toistavat nimen ja liikkeen. Taustalla soi rytmikäs musiikki esimerkiksi Pharrell Williams, Happy.
- **Fiiliskierros tunnesäätikorttien avulla**
 - Miltä tuntuu nyt?
 - Miksi olet tullut ryhmään?
 - Mitä odotat ryhmältä?
- **Ryhmän tarkoituksen syventäminen sekä koko ryhmäprosessin avaaminen nuorille**
Musiikkiryhmän tarkoitus:
Rentoutuminen, hyvä olo, tunteiden tunnistamisen ja niiden ilmaisemisen harjoittelu musiikin avulla, tutustuminen omaan itseän, tutustuminen muihin ryhmäläisiin, ryhmähengen luominen.

Ryhmäprosessi:

Ryhmätapaamiset muodostavat kokonaisuuden: Musiikki ja liike, yhdessä soittaminen ja laulaminen, musiikin kuunteleminen ja musiikkimaalaus.

- **Ensimmäisen tapaamiskerran kortin kääntäminen**

Musiikki ja liike

- **Alkurentoutus**

Kaikki istuvat silmät kiinni lattialla risti-istunnassa. Käydään rauhassa läpi koskettaen jokaista kehon osaa luontoäänien soudessa taustalla, samalla keskitytään sisään-ulos-hengitykseen. Nuorten tunnelmien kartoitus rentoutuksen jälkeen.

- **Tunteiden nimeäminen**

Ryhmäläisiä pyydetään vapaasti kertomaan, mitä tunteita he tietävät. Nuorten mainitsemat tunteet kirjoitetaan fläppitaululle ja ylöskirjatut tunteet ovat esillä koko tapaamisen ajan.

- **Toivekappaleiden kirjoittaminen**

Nuoret kirjoittavat paperille yhden toivekappaleen, joka kuvastaa heidän tunnetilaansa tällä hetkellä ja jonka he haluaisivat kuulla juuri nyt.

- **Toivekappaleiden arpominen**

Nuorten toivekappaleet kerätään yhteen ja niistä arvotaan kolme.

- **Tauko**

Nuorille tarjotaan pientä välipalaa. Toinen ohjaajista nauttii välipalaa nuorten kanssa ja toinen ohjaaja etsii edellä mainitut kolme toivekappaletta Spotify:sta tai YouTubesta.

- **Tunteiden tunnistaminen**

- **Musiikkikappaleiden kuunteleminen keholla eläytyen**

Ryhmäläisiä pyydetään nousemaan ylös, ottamaan itselleen tilaa ja sulkemaan silmänsä, mikäli se ei aiheuta ahdistusta tai pelkoa. Huone pimennetään. Ensimmäinen toivekappale laitetaan soimaan. Ryhmäläisiä pyydetään eläytymään musiikkiin kehollaan liikkuen ja tanssien.

- **Kappaleen jälkeen ryhmäläisiltä kysytään**

- Miltä tällainen harjoitus tuntui?
- Minkälainen tunne ja mielikuva tästä heräsi?
- Missä tunne tuntui kehossa ja helpottiko liikkuminen kuuntelukokemusta?
- Minkälaisissa elämäntilanteissa ryhmäläinen on tuntenut näin aikaisemmin?
- Mitä haluaisi tämän tunteen herättyä tehdä ja mikä sen tunteen käsittelemisessä voisi olla avuksi?

Tämä toistetaan kaikkien kolmen musiikkikappaleen kohdalla.

Ryhmäläisten kanssa keskustellaan tunteiden tunnistamisesta ja niiden käsittelemisestä: tunteita on helpompi käsitellä, kun tietää, mistä tunteesta kulloinkin on kysymys.

- **Ryhmän säännöt**
Kirjoitetaan yhdessä ryhmäläisten kanssa ryhmän säännöt
- **Ryhmän nimeäminen**
Kerätään ryhmäläisiltä nimiehdotuksia ja niistä äänestetään paras ehdotus ryhmän nimeksi
- **Yksi ryhmäläisistä kääntää seuraavan kerran kuvakortin**
- **Fiiliskierros tunnesäätikorteilla**
- **Ryhmäkerran päättäminen**
- **Kirjallisen palautteen kerääminen**

2 Toinen tapaamiskerta: Yhdessä soittaminen

"Music is what feelings sound like"



Tavoite

Mukava yhdessäolo, rentoutuminen, luottamuksen lisääminen, ryhmähengen luominen, turvallisuuden tunteen luominen ryhmän ajaksi, erilaisten tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen yhdessä soittamisen ja laulamisen avulla.

Tila ja tarvikkeet

- Riittävän suuri esteetön tila, jossa kaikki mahtuvat liikkumaan
- Kannettava tietokone, kaiuttimet ja Internet-yhteys (pääsy Spotify:hin tai YouTubeen)
- Neljä korttia, joissa kuva jokaisen tapaamiskerran sisällöstä
- Paperia ja kyniä
- Neljä erilaista tunnesäätikorttia: aurinko, pilvi, sade, ukkonen
- Erilaisia soittimia: kosketinsoittimet, rumpuja, helistimiä, rytmimunat, kitara, marakassi, kapulat, tamburiini
- Ennakkoon valitun laulun sanat ja nuotit (tarpeen mukaan) kopioituna ryhmäläisille
- Välipalatarjoiluja.

Alkuvalmistelut: musiikintoistojärjestelmän valmiiksi laittaminen ja testaaminen, soittimien asettelu ryhmätilaan.

Ohjelma

- **Ryhmäkerran aloitus**
- **Fiiliskierros tunnesäätikorttien avulla**
- **Alkurentoutus**
Kaikki istuvat silmät kiinni lattialla risti-istunnassa. Luontoäänet soivat taustalla. Käydään rauhassa läpi kehon osat koskettamalla niitä. Samalla keskitytään sisään-ulos-hengitykseen. Kartoitetaan nuorten tunnelmia rentoutuksen jälkeen.
- **Toisen tapaamiskerran kortin kääntäminen**
Yhdessä soittaminen

- **Lämmittelyleikki**
Tuolileikki
Taustalla soi yhden nuoren ensimmäisellä tapaamiskerralla toivoma kappale, joka sopii tempoltaan lämmittelyleikkiin esimerkiksi Pape Diouf/ Senegal
- **Yhdessä soittaminen ja laulaminen**
Ohjaajat valitsevat etukäteen yhden ensimmäisellä tapaamiskerralla toivotuista musiikkikappaleista esimerkiksi Bruno Mars, Talking to the moon
 - Musiikkikappale kuunnellaan silmät kiinni seisten, siihen keholla eläytyen
 - Kuuntelemisen jälkeen tunnelmien jakamista
 - Ryhmäläiset saavat valita mieleisensä soittimen
 - Ryhmäläisille jaetaan musiikkikappaleen sanat ja halukkaille nuotit
 - Soitetaan ja lauletaan yhdessä musiikkikappale muutaman kerran
- **Ryhmäläisten kanssa keskustellaan**
 - Miten soittaminen ja laulaminen vaikuttavat sinuun?
 - Tuntuiko musiikkikappaleen itsekseen kuunteleminen erilaiselta kuin sen yhdessä soittaminen ja laulaminen?
 - Muuttuiko kuuntelemisen aikana herännyt tunne soittaessa ja laulaessa?
- **Tauko**
Nuorille tarjotaan pientä välipalaa
- **Lämmittelyleikki**
Istutaan lattialla ringissä. Jokainen ryhmäläinen valitsee mieleisensä soittimen ja ohjaaja jakaa jokaiselle ryhmäläiselle numeron osallistujamäärän mukaan. Ohjaaja luettelee numeroita vuoronperään ja osallistuja soittaa oman numeronsa kuultuaan lyhyen rytmi- tai sävelsoolon. Ohjaaja vaihtaa numeroiden luuttelemisessa tempoa luetellen numeroita välillä nopeammin ja välillä hitaammin.

Tämä harjoitus kehittää ryhmäläisten välistä vuorovaikutusta ja opettaa kuuntelemaan ja keskittymään.
- **Tunnekierron soittimilla**
Istutaan lattialla ringissä. Jokainen ryhmäläinen valitsee mielessään yhden tunteen, jota yrittää vuorollaan ilmaista muille ryhmäläisille valitsemallaan soittimella. Muut ryhmäläiset koettavat arvata mielessään, mitä tunnetta toinen yrittää ilmaista. Arvatessaan, mistä tunteesta mahdollisesti on kyse, ryhmäläinen alkaa ilmaista samaa tunnetta. Kaikki, jotka arvelevat tietävänsä, mistä tunteesta on kyse yhtyvät soittoon.
- **Ryhmäläisten kanssa keskustellaan**
 - Mitä tunnetta ensimmäinen soittaja yritti ilmaista?
 - Mitä tunnetta soittoon yhtyneet yrittivät ilmaista? (joskus toisen tunnetta voi olla vaikeaa ja toisinaan taas helpompaa tulkita.)
 - Miksi valitsit juuri jonkun tietyn soittimen ja miten se kuvaa sinua?
 - Miten valitsemasi soitin kuvaa sitä tunnetta, jota ilmaisit?
 - Miltä tuntui kehossa, kun soitit tiettyä tunnetta tietyllä soittimella?

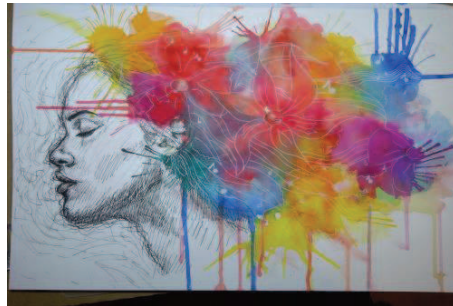
Jotkut näyttävät tunteitaan vahvemmin ja rohkeammin kuin toiset. Oman tunteen jakaminen avoimesti toisten kanssa ilman sanojakin, esimerkiksi musiikin avulla, voi helpottaa omaa

oloa. Musiikki antaa sopivan etäisyyden käsitellä tunteita ja samalla auttaa vuorovaikutuksen luomisessa ihmisten välille.

- **Yksi ryhmäläisistä kääntää ympäri seuraavan kerran kuvakortin**
- **Fiiliskierros tunnesäätikorteilla**
- **Ryhmäkerran päättäminen**
- **Kirjallisen palautteen kerääminen**

3 Kolmas tapaamiskerta: Musiikin kuunteleminen

” Where words fail, music speaks”



Tavoite

Mukava yhdessäolo, rentoutuminen, ryhmähengen luominen, luottamuksen lisääminen, turvallisuuden tunteen luominen ryhmän ajaksi, musiikin käyttäminen voimavarana ja vuorovaikutuksen välineenä ryhmässä.

Tila ja tarvikkeet

- Riittävän suuri esteetön tila, jossa kaikki mahtuvat liikkumaan
- Kannettava tietokone, kaiuttimet ja Internet-yhteys (pääsy Spotify:hin tai YouTubeen)
- Neljä korttia, joissa kuva jokaisen tapaamiskerran sisällöstä
- Paperia ja kyniä
- Neljä erilaista tunnesäätilakorttia: aurinko, pilvi, sade, ukkonen
- Välipalatarjoiluja

Alkuvalmistelut: musiikintoistojärjestelmän valmiiksi laittaminen ja testaaminen

Ohjelma

- **Ryhmäkerran aloitus**
- **Fiiliskierros keholla**
Seistään ringissä. Jokainen tekee vuorollaan liikkeen, joka kuvastaa omaa tunnetilaa sillä hetkellä.
- **Stressit silpuksi**
Jokainen ryhmäläinen kirjoittaa erilliselle paperille asiat, jotka hän kokee stressaavina elämässään tällä hetkellä. Lopuksi jokainen repii oman paperinsa. Tarkoituksena on saada ikävät asiat pois mielestä ryhmän ajaksi.
- **Alkurentoutus**
Mielikuvamatka sademetsään
Ryhmäläiset makaavat lattialla silmät kiinni. Taustalla soi tunnelmaan sopiva musiikki. Ohjaaja kertoo mielikuvatarinan ja johdattelee ryhmäläiset sademetsään rauhoittumaan. Nuorten tunnelmia kartoitetaan rentoutuksen jälkeen.
- **Kolmannen tapaamiskerran kortin kääntäminen:** musiikin kuunteleminen

- **Lämmittelyleikki**

- **Letka**

- Ryhmäläiset (ohjaajat mukaan lukien) jaetaan kolmen hengen ryhmiin. Näissä jonoissa kuljetaan ympäri huonetta matkien jonon ensimmäisen liikkeitä ja ääniä. Ryhmäläisiä rohkaitaan olemaan luovia. Jonon ensimmäistä vaihdetaan, jolloin jokainen saa vuorollaan olla johtajana.

- **Musiikkikappale, johon liittyy positiivinen muisto**

- Taustalle laitetaan soimaan rauhoittavaa musiikkia. Jokaista ryhmäläistä pyydetään kirjoittamaan paperille musiikkikappale, johon liittyy positiivinen muisto sekä kuvailemaan tämä muisto paperille. Näistä valitaan arpomalla kolme kappaletta/ muistoa. Muisto luetaan ääneen tai halutessaan muiston kirjoittanut saa kertoa muistonsa omin sanoin. Tämän jälkeen muistoon liittyvä musiikkikappale kuunnellaan makuuasennossa silmät kiinni. Toisen ja kolmannen musiikkikappaleen kohdalla toimitaan samoin paitsi, että toinen kappale kuunnellaan seisaaltaan silmät kiinni ja kolmas kuunnellaan seisten silmät auki musiikin tahdissa liikkuen ja kontaktia toisiinsa ottaen. Jokaisen muiston ja kappaleen kuuntelemisen jälkeen keskustellaan tunnelmista, joita muisto ja musiikkikappale herättivät sekä muiston kertojassa että ryhmäläisissä.

- **Ryhmäläisten kanssa keskustellaan**

- Miltä tuntui?
 - Mikä tuntui mukavimmalta tavalta kuunnella toisten muistokappaleita?
 - Miltä tuntui jakaa oma muisto muiden kanssa?
 - Joskus tekee mieli olla oman tunteensa kanssa yksin, kun taas joskus huomaa, että oma olo paranee, kun tunteen saa jakaa muiden kanssa.

Musiikin avulla on helppo päästä ajassa ja paikassa toisaalle. Sen avulla voi helpottaa ikävää ja toisaalta positiiviset muistot voivat antaa iloa ja mielihyvää tähän hetkeen. Jokaisella ihmisellä on oma menneisyytensä. Hyviä muistoja voi käyttää voimavarana tässä hetkessä, koska ne ovat osa sinua ja sinun tarinaasi.

- **Tauko** Osallistujille tarjotaan pientä välipalaa

- **Kohtaaminen**

- Taustalla soi rauhoittava musiikki. Ryhmäläiset jaetaan pareiksi. Toinen parista on johtaja ja hän alkaa liikkumaan/ tanssimaan ja toinen seuraa peilinä perässä. Olennaista on, että katsekontakti omaan pariin säilyy koko ajan. Hetken päästä johtajaa vaihdetaan. Lopuksi molemmat ovat johtajia seuraten ja peilaten toisiaan säilyttäen katsekontaktin.

- **Ryhmäläinen kääntää ympäri seuraavan kerran kuvakortin**

- **Fiiliskierros tunnesäätikorteilla**

- **Ryhmäkerran päättäminen**

- **Kirjallisen palautteen kerääminen**

4 Neljäs tapaamiskerta: Mandala- musiikkimaalaus

”Art washes away from the soul the dust of everyday life”



Tavoite

Mukava yhdessä oleminen, rentoutuminen, ryhmähengen luominen, luottamuksen lisääminen, turvallisuuden tunteen luominen ryhmän ajaksi, keskittymiskyvyn lisääminen, itsensä hyväksymisen lisääminen, tunteiden ja ajatusten ilmaiseminen musiikkimaalauksen avulla, kommunikoinnin lisääminen ryhmän jäsenten välillä

Tila ja tarvikkeet

- Riittävän suuri esteetön tila, jossa kaikki mahtuvat liikkumaan
- Kannettava tietokone, kaiuttimet ja Internet-yhteys (pääsy Spotify:hin tai YouTubeen)
- Neljä korttia, joissa kuva jokaisen tapaamiskerran sisällöstä
- Fläppitaulu ja tusseja
- Paperia ja kyniä
- Neljä erilaista tunnesäätikorttia: aurinko, pilvi, sade, ukkonen
- Välipalatarjoiluja
- 6 X A1-kokoista valkoista paksua paperia/pahvia ja läpinäkyvää teippiä niiden yhteen kiinnittämiseen
- Erivärisiä sormivärejä ja erikokoisia pensseleitä

Alkuvalmistelut: Musiikintoistojärjestelmän valmiiksi laittaminen ja testaaminen, 6XA1-kokoisten papereiden teippaaminen takapuolelta yhteen, mandala- ympyrän piirtäminen lyijykynällä yhteenteipatulle suurelle paperille ja sen jakaminen sektoreihin

- **Ryhmäkerran aloitus**
- **Fiiliskierros megamix**
Osallistujat saavat itse valita, millä tavoin ilmaisevat sen hetkisiä tuntemuksiaan: kehoillisesti, soittamalla vai tunnesäätikorteilla.
- **Neljännän tapaamiskerran kortin kääntäminen**
Mandala- musiikkimaalaus

- **Lämmittelyleikki**

- **Olen puu**

- Yksi osallistujista menee ringin keskelle ja sanoo: "olen puu". Tämän jälkeen kuka tahansa voi liittyä tähän esimerkiksi sanomalla olen lintu puun oksalla. Kaikki vuorollaan liittyvät tähän kuvaelmaan valitsemallaan roolilla. Se, joka viimeiseksi kuvaelmaan liittyy, kertoo ke- nestä seuraava kuvaelma alkaa, esimerkiksi "hyttynen puun oksalla jää". Ja tästä alkaa seuraava kuvaelma.

- **Alkurentoutus**

- **Itsensä hyväksymistä harjoittava rentoutus**

- Osallistujat makaavat lattialla silmät kiinni. Taustalla soi rauhallinen musiikki. Osallistujille luetaan teksti, jossa puhutaan itsensä hyväksymisen ja rakastamisen tärkeydestä. Nuorten tunnelmien kartoitus rentoutuksen jälkeen

- **Pohjustus omiin vahvuuksiin**

- Osallistujille jaetaan paperit, joihin he kirjoittavat omia hyviä puoliaan, voimavarojaan ja vah- vuuksiaan. Ryhmä jaetaan pareiksi, ja parit kertovat toisistaan hyviä puolia, vahvuuksia ja voimavaroja. Osallistuja kirjoittaa toisen mainitsemat hyvät asiat omalle paperilleen. Käy- dään kierros, jossa jokainen saa kertoa itsestään sekä omia että toisen ryhmäläisen kerto- mia hyviä puolia, vahvuuksia ja voimavaroja.

- **Ryhmäläisten kanssa keskustellaan**

- "To be beautiful means to be yourself. You don't need to be accepted by others. You need to accept yourself."*

- "To me, beauty is about being comfortable in your own skin. It's about knowing and accept- ing who you are."*

- On tärkeää hyväksyä itsensä epätäydellisenä, inhimillisenä. Kukaan meistä ei ole täydelli- nen. On tärkeää olla itselleen lempeä, muistaa omat voimavaransa ja vahvuutensa, silittää itseään ja ymmärtää itseään.*

- **Osallistujia pyydetään kirjoittamaan paperille nimettömänä yksi musiikkikappale jo- kaisesta alla olevasta teemasta. Kappaleen toivotaan olevan osallistujalle henkilö- kohtaisesti merkittävä.**

1. huolet, pelot ja surut
2. voimavarat
3. tärkeät ihmiset
4. haaveet ja unelmat

- **Tauko**

- Osallistujille tarjotaan pientä välipalaa. Tauon aikana toinen ohjaajista jakaa mandala-ympy- rän lyijykynällä segmentteihin osallistujamäärän mukaan. Jokainen segmentti jaetaan lisäksi neljään eri osaan.

- **Mandala-musiikkimaalaus**

- Jokaiselle osallistujalle annetaan oma segmentti, joka sisältää neljä eri osaa yllämainittujen teemojen mukaisesti. Maalaaminen aloitetaan ensimmäisellä teemalla ja taustalla soi kaksi- kolme teemaan toivottua musiikkikappaletta. Osallistujille annetaan riittävästi aikaa maalata jokaiseen teemaan liittyviä tunteita ja ajatuksia, joita annettu teema sekä musiikki nostattaa pintaan.

- **Osallistujien kanssa keskustellaan**
 - Miltä tuntui maalata yksin, mutta yhdessä?
 - Kun kuulit jonkun toisen osallistujan teemaan toivoman musiikki-kappaleen, heräsikö sinulle samankaltaisia vai erilaisia tunteita?
 - Mitä ajattelet lopputuloksesta?
 - Näettekö tässä huolet ja pelot, voimavarat, tärkeät ihmiset, haaveet ja unelmat?
 - Miltä tuntuu katsoa toisen maalauksia samasta teemasta?
 - Miltä maalaus näyttää koko ryhmän luomana kokonaisuutena?

Musiikkimaalaus on yksi keino käsitellä tunteita ilman sanoja. Se rauhoittaa sekä lisää keskittymiskykyä ja itsetuntemusta. Voit saada uuden näkökulman ja perspektiiviä päänsisäiseen maailmaasi. Myös tiedostamattomaan minään voi saada yhteyden. Yhdessä maalaamisella voidaan luoda vuorovaikutusta ja erilaista kommunikointia ryhmän jäsenten välillä lisäten samalla ryhmähenkeä ja kasvattaen luottamusta ryhmän sisällä.

- **Pidempi fiiliskierros tunnesäätälakorteilla**
 - Miltä musiikkiryhmä on tuntunut tällä kerralla ja kokonaisuudessaan?
 - Mitä musiikkiryhmä on sinulle antanut? Mitä olet oppinut?
 - Miltä sinusta tuntuu, kun ryhmä loppuu?
 - Haluaisitteko antaa ohjaajille jotakin palautetta?

- **Osallistujien kanssa keskustellaan**

Voitte halutessanne käyttää näitä välineitä omassa elämässänne jatkossakin. Voitte harjoitella rentoutumaan musiikin avulla, voitte tehdä rentoutumisharjoituksia yksin tai yhdessä, voitte laulaa yhdessä, mahdollisesti myös soittaa.

Koko elämänkaaremmen ajan me kaikki joudumme ja saamme painia erilaisten tunteiden, vastoinkäymisten ja päätösten äärellä. Muistakaa hiljentyä itsenne äärelle, kuunnella omaa sisäistä ääntänne ja intuitiotanne.

On tärkeää, ettei jää yksin. Muiden ihmisten tuki auttaa. On tärkeää, ettei tunteita pidä sisällään vaan niitä jakaa. Omia tunteita ja ajatuksia voi ilmaista sanattomasti, esimerkiksi musiikin ja maalaamisen keinoin. Tunteita ja ajatuksia voi myös puhua ääneen tai kirjoittaa ylös.

- **Ryhmäprosessin päättäminen**
- **Kirjallisen palautteen kerääminen**