



Veera Kotisalo ja Vilja Viisvirta

Find Your Flow!

Itsetuntemusta vahvistava ryhmätoiminta
Queendomin 15–19-vuotiaille nuorille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

SXH22S1

Opinnäytetyö

21.4.2025

Tiivistelmä

Tekijä(t):	Veera Kotisalo & Vilja Viisvirta
Otsikko:	Find Your Flow! – Itsetuntemusta vahvistava ryhmätoiminta Queendomin 15–19-vuotiaille nuorille
Sivumäärä:	28 sivua + 4 liitettä
Aika:	21.4.2025
Tutkinto:	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t):	Sivutoiminen opettaja Riikka Harju Lehtori Ulla Saukkonen

Tässä opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin itsetuntemukseen liittyvä ryhmätoiminta. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä yhteistyökumppanin Helsingin Nuorten Naisten Kristillisen Yhdistyksen Queendomin kanssa. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli lisätä nuorten tietoisuutta itsetuntemuksesta ja sen tärkeydestä sekä pyrkiä kehittämään nuorten itsetuntemusta.

Toiminnallisen opinnäytetyön vaiheisiin kuului tietoperustan kokoaminen sekä ohjatun ryhmätoiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Ryhmätoiminnasta muodostui kolmen kerran kokonaisuus, joka toteutettiin Queendomin tiloissa. Ohjattu ryhmätoiminta koostui yhteisistä harjoitteista ja keskusteluista. Ryhmä koottiin opinnäytetyön ryhmätoimintaa varten. Ryhmä oli suljettu luottamuksellisuuden ja turvallisuuden varmistamiseksi.

Ohjatun ryhmätoiminnan tarve ja ajankohtaisuus perustuu nuorten mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen. Ryhmän pyrkimys oli vahvistaa positiivista mielenterveyttä itsetuntemuksen teemojen esille tuomisella. Ryhmässä noudatettiin turvallisemman tilan periaatteita, jotta jokainen voi osallistua omana itsenään haluamallaan panoksella. Ryhmässä korostui vertaisuus ja sen kokemukset.

Lopuksi saimme palautetta nuorilta ryhmätoiminnasta luomiemme palautekyselyiden pohjalta. Palaute oli pääosin positiivista, mutta toiminnassa olisi vielä kehittämistä. Onnistuimme lisäämään tietoisuutta itsetuntemuksesta, mutta nuorten itsetuntemuksen kehittäminen vaatisi useamman kerran kokonaisuuden. Suunnittelemaamme ryhmätoimintaa voisi hyödyntää myös myöhemmin pohjana järjestettäessä itsetuntemukseen liittyvää ohjattua ryhmätoimintaa nuorille.

Avainsanat: itsetuntemus, nuoret, nuorisotyö, ryhmätoiminta

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Abstract

Author(s): Veera Kotisalo & Vilja Viisvirta
Title: Find Your Flow! – Self-knowledge boosting group activity for Queendom’s 15-19-year-olds youth
Number of Pages: 28 pages + 4 appendices
Date: 21 April 2025

Degree: Bachelor of Social Services
Degree Programme: Social Services
Instructor(s): Riikka Harju, Part-time Lecturer
Ulla Saukkonen, Senior Lecturer

In this thesis, a group activity related to self-knowledge was planned and implemented. The thesis was carried out in collaboration with Helsinki’s Young Women’s Christian Association Queendom. The purpose of the group activity was to increase young people’s awareness of self-knowledge and its importance, and to develop their self-knowledge.

The stages of this functional thesis included gathering a knowledge base and planning, implementing and evaluating guided group activities. A set of three group activities was carried out in the Queendom premises. The guided group activities consisted of joint exercises and discussions. The group was assembled for the group activity of the thesis. The group was closed for confidentiality and safety.

The need and topicality of the guided group activity is based on supporting the mental health and well-being of young people. The group’s task was to raise positive mental health by bringing up themes of self-knowledge. The group followed principles of safer space so that everyone could participate with their own desired contribution. Peer support and its experiences were emphasized in the group.

Finally, we received feedback from the young people on the group activities based on the feedback survey we created. The feedback was mainly positive, but there is still room for improvement in the activities. We succeeded in increasing knowledge of self-awareness, but developing young people’s self-awareness would require a more comprehensive approach. The group activities we planned could also be used later as a basis for organizing guided group activities related to self-awareness for young people.

Keywords: self-knowledge, youth, youth work, group activity

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Helsingin Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys	2
2.1	NNKY	2
2.2	Queendom	3
3	Sateenkaari- ja tyttöerityinen nuorisotyö	4
3.1	Sateenkaarinuoret ja tytöt	4
3.2	Keskinuoruus	5
4	Itsensä tunteminen Find Your Flow! -ryhmätoiminnassa	7
4.1	Itsetuntemus	7
4.2	Itsetunto	8
4.3	Sisäinen puhe ja itsemyötätunto	9
5	Ryhmätoiminnan perusteet	10
5.1	Ohjattu ryhmätoiminta	10
5.2	Vertaisuus	11
6	Find Your Flow! -ryhmätoiminnan suunnitteluprosessi	12
6.1	Ryhmätoiminnan tavoitteet	12
6.2	Suunnittelu	13
6.3	Nuorten tavoittaminen	14
7	Find Your Flow! -ryhmäkerrat	16
7.1	Ensimmäinen ryhmäkerta	16
7.2	Toinen ryhmäkerta	18
7.3	Kolmas ryhmäkerta	20
8	Find Your Flow! -ryhmätoiminnan arviointi	21
8.1	Ryhmätoiminnan palaute nuorilta	21
8.2	Ryhmätoiminnan arviointi	22
9	Pohdinta	25
	Lähteet	29

Liitteet

Liite 1. Ryhmätoiminnan mainos

Liite 2. Ryhmätoiminnan palautekysely

Liite 3. Bingopohjat

Liite 4. Kumman valitset -kortit

1 Johdanto

Opinnäytetyömme on toiminnallinen kehittämistehtävä. Työelämäkumppanimme on Helsingin Nuorten Naisten Kristillisen yhdistyksen osana toimiva Queendom.

Päädymme tekemään opinnäytetyötä yhteistyössä Queendomin kanssa oman mielenkiinnon ja aikaisemman yhteistyön perusteella. Queendom on osa kolmannen sektorin järjestöä Helsingin Nuorten Naisten Kristillistä yhdistystä.

Työelämäkumppanimme tekee nuorisotyötä Itä-Helsingin alueella. Queendom on olohuonomainen turvallisempi tila, jossa järjestetään vapaa-ajan toimintaa, kuten pienryhmiä ja tapahtumia. HNNKY haluaa edistää naisten, tyttöjen ja sukupuolivähemmistöjen asemaa. (HNNKY, 2021.)

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä nuorten tietoisuutta itsetuntemuksesta ja sen tärkeydestä sekä pyrkiä lisäämään nuorten omaa itsetuntemusta. Aiheemme nousi esille työelämäkumppanin tarpeen ja aiheen ajankohtaisuuden kautta. Itsetuntemuksen kehittäminen on tärkeää, sillä hyvä itsetuntemus tukee hyvinvointia (Ojanen, 2011). Kouluterveyskyselyissä ovat nousseet esiin nuorten pahoinvointi ja mielenterveyden haasteet. Ohjatulla ryhmätoiminnallamme pyrimme lisäämään nuorten positiivista mielenterveyttä itsetuntemuksen kautta. Kansallisessa mielenterveysstrategiassa ja itsemurhien ehkäisyohjelmassa vuosille 2020-2030 eräänä linjauksena on Lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa. Yhtenä ehdotuksena linjauksen tavoitteiden saavuttamiseksi on kasvuikäisten mielenterveystaitojen sekä hyvän itsetunnon vahvistaminen lisäämällä tietoa ja edistämällä mielenterveystaitoja. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020.)

Opinnäytetyöllämme pyrimme kehittämään työelämäkumppanimme Queendomin johtajuustoimintaa uudella ohjatulla ryhmätoiminnalla. Järjestämme kolme kertaa ohjattua ja suljettua ryhmätoimintaa, jonka aiheena on itsetuntemus. Itsetuntemus sopii Queendomin tavoitteeseen vahvistaa nuorten oman elämän johtajuutta, sillä hyvä itsetuntemus on itsensä johtamisen ytimessä (Maijala, 2022). Keskitymme jokaisella kerralla itsetuntemuksen pohtimiseen ja vahvistamiseen. Ohjattu ryhmätoiminta on rajattu tarkemmin 15-19-vuotiaisiin sateenkaarinuoriin ja tyttöihin, sillä aihe on ajankohtaisempi keskinuoruudessa. Eräänä nuoruuden kehitystehtävänä on identiteetin kehitys, johon itsetuntemusta kehittäväällä ryhmätoiminnalla vastaamme (Karvonen, Karukivi, Kronström, Kaltiala, 2023). Pienemmän ikäjakauman ansiosta

ryhmätoiminnassa on myös helpompi samastua toisiin, mikä edistää vertaisuuden tunnetta ryhmässä. Myös vähemmistöihin kuuluville nuorille suunnattu toiminta on tärkeää vertaisuuden vahvistamiseksi. Vertaisryhmään kuuluminen tarjoaa kaveruutta ja ajanvietettä sekä tuntuu palkitsevalta. Näin nuoret pääsevät harjoittelemaan vuorovaikutustaitoja ja rakentamaan kuvaa itsestään. (Erkko & Hannukkala 2019, 97.)

2 Helsingin Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys

2.1 NNKY

Suomessa sosiaali- ja terveysalalla on lähes 9000 järjestöä. Järjestökentällä olevat yhdistykset vaihtelevat laajuudeltaan. Osa järjestöistä toimii täysin vapaaehtoisvoimin ja osa suurella budjetilla ja isolla henkilöstöllä. Järjestöt voivat toimia valtakunnallisina, paikallisyhdistyksinä ja piiriyhdistyksinä, tai jopa näillä kaikilla kolmella. Tällöin järjestörakennetta kutsutaan kolmeportaiseksi. Sosiaalialan järjestöt voivat työskennellä erilaisten ihmisten parissa. Useimmiten toiminta liittyy ihmisten tukemiseen erilaisissa elämäntilanteissa. (Peltosalmi, 2025.)

NNKY on maailmanlaajuinen liike, jonka suurena tavoitteena on taata kaikille ihmisille hyvinvointi, ihmisoikeudet, turvallisuus, rauha, oikeudenmukaisuus ja vapaus. Järjestö toimii monilla eri paikkakunnilla Suomessa ja ensimmäisenä Suomeen toimipiste perustettiin Helsinkiin. Järjestön toimintaa ohjaa maailmanlaajuisen Young Women's Christian Assosiation –järjestön arvot ja toimintaperiaatteet. NNKY pyrkii sukupuolien väliseen tasa-arvoon ja rasismien vähentämiseen. Yhdistyksen toimipisteitä on yli 120 eri maassa. Helsingin Nuorten Naisten Kristillinen yhdistys kuuluu Suomen NNKY-liittoon, joka toimii Euroopan sekä Maailmanliiton NNKY:n alla (YWCA, 2024.) NNKY:n tavoitteeseen pyritään kehittämällä nuorten naisten ja tyttöjen johtajuutta, yhteisvoimaa sekä itseluottamusta. Vuonna 1896 Helsinkiin perustettu NNKY on yksi Suomen vanhimmista naisjärjestöistä. NNKY-liike tukee eri-ikäisiä tyttöjä ja naisia elämän eri alueilla ja tekee vaikuttamistyötä esimerkiksi naiseen kohdistuvaan väkivaltaan ja naisten seksuaaliterveyteen liittyen. Yhdistys tarjoaa mahdollisuuksia omien vahvuuksien tunnistamiseen, tunteiden kehittämiseen sekä henkiseen kasvamiseen. Toiminnassa kohdataan sukupolvia ja toiminta perustuu osallistujien aktiivisuuteen, vertaisuuteen sekä vapaaehtoisuuteen. Yhdistyksellä on kristillinen arvopohja, joka käsittää esimerkiksi lähimmäisenrakkautta ja muiden auttamista. Yhdistys osallistaa ja yhdistää osallistujia uskonnollisesta tai kulttuurisesta taustasta

riippumatta. (HNNKY, 2023.)

2.2 Queendom

Työelämäkumppanimme on järjestökentällä toimivan Helsingin Nuorten Naisten Kristillisen Yhdistyksen osana oleva Queendom. Queendom on Helsingin Rastilassa sijaitseva turvallisempi tila. Se on tarkoitettu 9—19-vuotiaille tytöille ja LGBTIQ+ nuorille sukupuolen moninaisuus huomioon ottaen. Queendom on tila, jossa jokainen saa olla oma itsensä ilman pelkoa syrjimisestä tai kiusaamisesta.

Queendomilla järjestetään vapaa-ajan toimintaa, kuten tapahtumia ja pienryhmiä. Kaikki toiminta on maksutonta ja luottamuksellista. Toiminnalla halutaan mahdollistaa vapaa-ajan toiminta kaikille alueen nuorille tytöille ja sateenkaarinuorille. Queendom tekee myös paljon yhteistyötä muiden Itä-Helsingin alueen toimijoiden, kuten koulujen ja nuorisotalojen, kanssa. (HNNKY, 2023.)

Queendom on perustettu Rastilaan alueelta nousseen tarpeen takia. Alueella on paljon nuoria, jotka kaipaavat vapaa-ajan toimintaa. Alueella ei ole ollut vastaavaa tytöille suunnattua toimintaa. Rastilan alueella ei ole myöskään järjestetty aktiivista LGBTIQ+-nuorille suunnattua vapaa-ajan toimintaa. Queendomista voi löytää uusia ystäviä, turvallisia aikuisia ja yhteisön, johon kuulua. Queendomin toiminta perustuu yhdessä tekemiseen ja vertaisuuteen. Lapset ja nuoret saavat itse vaikuttaa paljon toimintaan esimerkiksi suunnittelemalla yhdessä ohjaajien kanssa tapahtumia ja toivomalla erilaisia aktiviteetteja. (HNNKY, 2023.)

Queendomin tavoitteena on vahvistaa nuorten jaksamista, myönteistä minäkuvaa, kaveritaitoja ja oman elämän johtajuutta. Yksi osa HNNKY:n toiminnasta on johtajuustoimintaa. Yhdistyksellä on olemassa hanke nimeltä nuorten naisten johtajuuskoulu. Hankkeen tavoitteena on kehittää naisten johtajuutta, lisätä tasa-arvoa ja antaa osallistujille keinoja ja itsevarmuutta seurata unelmiaan. Suomessa tasa-arvo toteutuu paremmin kuin monessa muussa maassa, mutta työelämässä se on puutteellista. Miehet ovat edelleen useimmiten johtavissa rooleissa. Ilmiön taustalla on esimerkiksi lasikattoefekti, sukupuolittuneet uravalinnat ja normit sekä arvot. (HNNKY, 2025.) Lasikattoefekti on vertauskuva, jolla tarkoitetaan näkymättömiä esteitä naisten ja muiden marginalisoitujen ryhmien matkalla korkeampiin työrooleihin (Reiners, Urwin, 2024). Suunnittelemme pienryhmäkerrat siten, että Queendom voi hyödyntää suunnitelmia myöhemminkin. Tavoitteena on kehittää Queendomin johtajuusteemaa

yksilötasolla itsetuntemuksen avulla. Queendom voi halutessaan myöhemmin käyttää toiminnassaan ohjatun ryhmätoiminnan suunnitelmia joko kokonaisuudessaan tai yksittäisiä osioita ja harjoitteita.

3 Sateenkaari- ja tyttöerityinen nuorisotyö

3.1 Sateenkaarinuoret ja tytöt

Kohderyhmämme on nuoret naiset ja sateenkaarinuoret. Kohderyhmämme valikoitui työelämäkumppanin kohderyhmää mukaillen. Sateenkaarinuorilla tarkoitetaan sukupuoli- ja/tai seksuaalivähemmistöön kuuluvia nuoria. Seksuaalivähemmistöön kuuluvan henkilön seksuaalinen suuntautuminen on jotain muuta kuin heterous. Seksuaalivähemmistöjä ovat esimerkiksi lesbot, biseksuaalit ja panseksuaalit. Sukupuolivähemmistöihin kuuluvat henkilöt ovat jotain muuta kuin cissukupuolisia. Cissukupuolinen henkilö kokee omakseen mies- tai naissukupuolen, joka syntymässä on määritelty. Sukupuolivähemmistöön kuuluvat esimerkiksi transsukupuoliset ja ei-binääriset. Transsukupuolisuudella tarkoitetaan kaikkia, joiden sukupuoli-identiteetti eroaa odotuksista, johon heidät syntymässä määriteltiin. Ei-binäärisen henkilön sukupuoli-identiteetti ei sovi mies-nais-jakoon. (Seta, 2024.)

Yhteiskunnassa vallitsee hetero-oletus, joka on ajattelumalli siitä, että kaikki ovat heteroita. Tämä on kulttuurinen ja yhteiskunnallinen laajasti vallitseva ajatusmalli. Heteronormatiivisuuden vuoksi sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöillä voi olla hankala tuoda esille omaa identiteettiään. Identiteetin salailu tai ahdistus omasta identiteetistä on haitallista ja kuormittavaa. Sateenkaarinuoret voivat kokea vähemmistöstressiä, mikä on krooninen stressitila esimerkiksi ympäröivistä asenteista ja sosiaalisesta leimautumisesta johtuen. Vähemmistöryhmään kuuluminen aiheuttaa sisäistä ja sosiaalista painetta. Paine voi johtua erilaisuuden tunteesta, hetero-oletuksista, kiusatuksi tulemisesta ja väkivallan kokemuksista sekä toiseuden kokemuksesta. Vähemmistöstressi voi vaikuttaa heikentävästi fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä hyvinvointiin. (Seta, 2024.)

Nuorisotutkimusverkoston tekemän tutkimuksen (2014) mukaan sateenkaarinuorten kokemus psyykkisestä ja fyysisestä terveydestä on heikompaa verrattuna ei-sateenkaarinuoriin. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan sateenkaarinuorten tyytyväisyys elämään laski koronavuosien poikkeusaikana. Samassa kyselyssä

seksuaalivähemmistöihin kuuluvista nuorista 73% oli ollut huolissaan mielialastaan kuluneen 12 kuukauden aikana, kun heteronuorista huolissaan mielialastaan oli ollut 32%. Sateenkaarinuorilla on monesti taustalla kiusaamisen kokemuksia, sekä haasteita oman identiteetin kanssa. Nämä laskevat nuoren itsetuntoa ja pystyvyyden tunnetta. Sateenkaarinuorille suunnattu toiminta, jossa pyritään vahvistamaan pystyvyyden tunnetta turvallisemmassa tilassa, on siis tarpeellista ja hyödyllistä. Toiminnassa merkittävää on vertaisuus ja turvallisuuden kokemus. (Majlander, Lehtonen, Luopa, Sares-Jäske, Teräsaho, Vihtari, Nenonen, Hyvärinen, Klemetti, 2022. 180-185.)

Ohjatun ryhmätoiminnan aihe muotoutui arvojen pohjalta, jotka ohjaavat työelämäkumppanin toimintaa sekä siitä, mitä arvioimme kohderyhmän tarvitsevan. Tytöille suunnatut omat tilat ovat tärkeä osa tyttökuultuuria. Tyttökuulturi on tyttöjen jaettua kokemusmaailmaa, esimerkiksi kokemuksia, asenteita ja käytänteitä. Tyttöjen omien tilojen tarve nousee teoksen mukaan naisten syrjäytetyistä ja alistetuista asemista. Tilat antavat tytöille äänen ja tytöt saavat äänivaltaa kulttuurissa. Aiemmin tyttökuulturia on ollut kahdestaan vietetty aika kaverin kanssa meikaten, musiikkia kuunnellen ja pojista haaveillen. Tämä tyttökuulturi on muovautunut patriarkaalissa yhteiskunnassa ja tyttöihin kohdistetuista seksistisistä asenteista. (Entäs tytöt, 2011, 135-152.)

3.2 Keskinuoruus

Keskinuoruus on ikäkausi viisitoistavuotiaasta kahdeksantoistavuotiaaseen. Tällöin pahin nuoruuden aiheuttama kuohunta on useimmiten jo mennyt ohitse. Tunne-elämä ja ajattelu kehittyvät, jolloin abstrakti ajattelu, toiminnanohjaus ja syy-seuraussuhteiden hahmottaminen saavuttavat aikuisen tason. Ajattelu mahdollistaa näkökantojen muuttamisen, asioiden seurauksien hahmottamisen ja tapahtumien ennakoimisen. (Terveyskirjasto 2021.) Keskinuoruus on myös ajattelun ja moraalien kehityksen aikaa. Tällöin nuori alkaa pohtia erilaisia arvoja ja ideologioita, joiden kautta luo omia näkemyksiään. Näistä näkemyksistä pidetään vahvasti kiinni. Ajattelu monipuolistuu ja asioita voi pohtia eri näkökulmista. Nuorten keskinäiset pohdinnat ovat nuorelle tärkeitä tässä iässä. Tärkeää on löytää oma maailmankatsomuksensa itse kopioimatta sitä vanhemmiltaan. (MLL, 2023.)

Keskinuoruuteen liittyä itsenäistyminen ja vanhemmista irtaantuminen. Nuori haluaa muodostaa omat mielipiteensä, ajattelunsa ja identiteettinsä. Oma identiteetti, eli nuoren käsitys omasta persoonallisuudestaan, alkaa siis kehittyä. Identiteetin pohtimiseen kuuluvat pohdinnat omista ominaisuuksista, samaistumisen kohteena olevista sosiaalisista ryhmistä, ja millaiseksi ihmiseksi haluaa tulevaisuudessa tulla. Myös henkilökohtaisten mieltymysten pohtiminen kuuluu identiteettiin. (MLL, 2023.) Identiteetin kehittyminen onkin tärkeä nuoruusiän kehitystehtävä. Epävarmuus identiteetistä yhdistyy moniin psykososiaalisiin ongelmiin. Tärkeät identiteetin osa-alueet liittyvät nuoruudessa erityisesti koulutukseen ja ammattiin. Myös läheisiin ihmissuhteisiin ja sukupuoleen liittyvät identiteetin alueet ovat tärkeitä. Nuoren identiteetin tukeminen on tärkeää, sillä vakaa identiteetti mahdollistaa paremman toimintakyvyn. Identiteettityöskentelyllä voi kehittää identiteettiä. Siihen kuuluu vaihtoehtojen pohtiminen, valintojen tekeminen ja niihin sitoutuminen. Myös keskustelu nuoren arvoista ja hänelle tärkeistä päämääristä edistää identiteettikehitystä. (Karvonen, Karukivi, Kronström, Kaltiala, 2023.) Onnistumiset ja uusien taitojen löytäminen luovat identiteettiä ja kokemusta itsestä (Erkko & Hannukkala 2019, 29).

Nuorten mielenterveys on heikentynyt entisestään viime vuosina. Jo vuoden 2018 OECD tutkimuksen mukaan Suomessa on eniten mielenterveysongelmia koko Euroopasta, eli noin 18,8 prosentilla väestöstä. 18-22-vuotiaista nuorista lähes joka viides kävi vuonna 2020 julkisessa terveydenhuollossa mielenterveyteen liittyvien asioiden vuoksi. Mielenterveyteen liittyvä hoito yleistyy nuoruudessa ja on yleisintä 18-vuotiailla nuorilla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2022.) Sateenkaarinuorilla mielenterveysongelmat ovat vielä yleisempiä (Nuorisotutkimus, 2014). Tämä selittyy yleisesti sateenkaarinuorten kohtaamien identiteettihaasteiden kautta. Heillä voi olla myös vähemmän esikuvia ja enemmän kokemuksia kiusatuksi tulemisesta. Sateenkaarinuorilla on enemmän masennus- ja ahdistusoireita sekä itsetuhoista käyttäytymistä (Nuorisotutkimus, 2014).

Yhteiskunnallisessa keskustelussa nousevat esille nuorten mielenterveyden haasteet, minkä vuoksi pyrkimys sen kehittämiseen on tärkeää ja ajankohtaista. Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista 35,9% on ollut huolissaan mielialastaan viimeisen 12 kuukauden aikana. Mielenterveyden haasteet ovat isommassa roolissa tytöillä. Vuoden 2023 kouluterveyskyselyssä tytöt kokivat poikia merkittävästi yleisemmin mielenterveytensä keskinkertaiseksi tai huonoksi. Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta esiintyy 34,1%:lla tytöistä, kun pojilla osuus on 8,2%.

Sosiaalista ahdistuneisuutta, masennusoireilua, sekä esimerkiksi syömishäiriön riskiä on huomattavasti enemmän tytöillä. (THL Kouluterveyskysely 2023.)

Nuoren mielenterveyttä voi tukea vahvistamalla nuoren itsetuntemusta. Tärkeitä mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat myös itsetunto ja arjen hyvinvointi. Arjen valintojen ja arvojen pohtiminen voi edistää mielenterveyttä. Mielenterveyden tukeminen on tärkeää, sillä se on osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Erkko & Hannukkala, 2019, 12-13.) Mielenterveyttä voi tukea mielenterveyttä vahvistavilla ja suojaavilla tekijöillä. Hyvään mielenterveyteen kuuluu esimerkiksi hyvä itsetunto, elämönhallinnan tunne, optimismi ja mielekäs toiminta. Näitä voi vahvistaa parantamalla elämäntyytyväisyyttä, tukemalla itsetuntoa ja vahvistamalla psyykkistä terveyttä. Nuorten mielenterveyttä voi tukea myös edistämällä positiivista mielenterveyttä, johon kuuluu toiveikkuus, elämönhallinnan tunne ja myönteinen käsitys itsestä. (THL, 2023.)

4 Itsensä tunteminen Find Your Flow! -ryhmätoiminnassa

4.1 Itsetuntemus

Ryhmätoiminta rakennettiin johtajuusteeman ympärille itsensä johtamisen kautta. Teema valikoitui ryhmätoimintaamme, sillä Queendomin eräänä tavoitteena on vahvistaa nuorten oman elämänsä johtajuutta. Työelämäkumppanilla on myös tarvetta erityisesti johtajuuteen liittyvän toimintansa kehittämiseen, mihin ryhmätoiminnallamme vastaamme. Johtajuusaiheessa keskityimme työelämäkumppanin tavoitteeseen kehittää oman elämän johtajuutta. Aihe on siis ajankohtainen työelämäkumppanimme tarpeisiin. Itsensä johtaminen olisi ollut liian laaja teema kolmen kerran ryhmätoimintaan, minkä vuoksi rajasimme aiheen tarkemmin. Ryhmätoiminnassamme tulemmekin käsittelemään itsensä johtamisesta valittuja teemoja, kuten itsetuntemusta, itsetuntoa ja minäkuvaa. Näin ryhmätoiminnan pääteemaksi muodostui itsetuntemus. Itsetuntemus ja itsetunto ovat kytköksissä toisiinsa. Itsetuntemuksen vahvistaminen kehittää hyvää itsetuntoa, sillä itsetunto perustuu itsetuntemukseen. (Terve.fi, 2023.)

Itsetuntemus on keskeistä itsensä johtamisessa. Siihen kuuluu omien arvojen, ajattelun ja uskomusten tunnistamista. On tärkeää myös ottaa huomioon omat tarpeensa ja tulla toimeen omien tunteidensa kanssa. Kun lisää itsetuntemustaan, pystyy luomaan itselleen sopivia tapoja ja tavoitteita. Se on perusta merkitykselliseen työhön,

sosiaalisiin suhteisiin, ajanviettopoihin ja itsensä toteuttamiseen. Luomalla merkityksellisyyttä elämän eri osa-alueisiin, alkaa myös elämä tuntua merkityksellisemmältä. (Maijala, 2022.)

Itsetuntemus on kykyä havaita omia ajatuksia, tunteita, tarpeita ja toiveita. Itsetuntemus on siis ymmärrystä omasta itsestä. Tämä kyky alkaa kehittyä jo lapsuudessa. (Mieli ry.) Ojanen (2011) mainitsee tutkimusten osoittavan, että hyvä itsetuntemus tukee hyvinvointia. Itsetuntemusta voi kehittää esimerkiksi keskusteluryhmissä, kirjallisuudella, tarkkailemalla muita ihmisiä, kertomalla omaa tarinaa, ihmissuhteilla ja itsetuntemuskursseilla. Itseluottamus on uskoa omista mahdollisuuksista sekä varmuutta selviytyä vaativistakin tehtävistä. (Ojanen, 2011.)

Itsetuntemukseen liittyy myös minäkuva. Minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien kokonaisuutta. Näiden avulla ihminen kuvaa itseään. Minäkuva voi jakautua yksityiseen minään, sosiaaliseen minään ja ihanneminään. Yksityisminä sisältää omat henkilökohtaiset ajatukset, toiveet ja pelot. Sosiaalinen minä sen sijaan kuvastaa, miten ihminen näkee itsensä yhteisön jäsenenä. Ihanneminä ei suoraan kuulu minäkuvaan, sillä siihen kuuluvat ihmisen ihailemat piirteet ja ominaisuudet, joita itselleen haluaisi (Keltikangas-Järvinen, 2023. 117-120.) Minäkuva on siis sitä, miten ihminen näkee ja kokee itsensä. Minäkuva on muuttuva ja se muokkautuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ihmisen verratessa itseään muihin. (Tieteen termipankki.) Näin minäkuva voi olla myös vääristynyt. Itsetuntemus on sen sijaan henkilön syvempää ymmärrystä itsestään mikä kehittyy läpi elämän (Mieli ry).

4.2 Itsetunto

Itsetunnon käsittely tulee olemaan osana ryhmätoimintaamme, sillä itsetuntemuksen kehittäminen voi kasvattaa myös itsetuntoa (Mieli ry). Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, tunnistaa totuudenmukaisesti omat vahvuutensa ja heikkoutensa, mutta korostaa omia positiivisia ominaisuuksiaan heikkouksien sijaan. Heikkouksien myöntäminen ja tunnistaminen ei kuitenkaan hyvässä itsetunnossa romuta itsetuntoa. Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, hän näkee oman elämänsä arvokkaana ja ainutkertaisena sekä osaa arvostaa myös muita ihmisiä. Silloin ei tarvitse jatkuvasti miettiä muiden hyväksyntää ja mitä muut itsestä ajattelevat. Hyvä itsetunto voi vaikuttaa positiivisesti myös mielialaan, oman elämän hallinnan tunteeseen ja sosiaalisiin taitoihin. Suoritusitsetunto on osa

itsetuntoa, jolla tarkoitetaan ihmisen luottamista omiin kykyihin ja osaamiseensa. Se on keskeinen itsetunnon alue. (Keltikangas-Järvinen, 2023.)

Ihmisillä oleva minäkuva kertoo sen, millainen käsitys ihmisellä on itsestään. Minäkuva vaihtelee itsetuntoa vähemmän ihmisen elämän aikana. Sen sijaan itsetunto voi vaihdella paljonkin elämän aikana ja siihen voi vaikuttaa viimeisimmät kokemukset. Suuret elämänmuutokset, kuten ero, voivat vaikuttaa itsetuntoon. Samoin pienemmätkin kokemukset, kuten huono koearvosana, voivat hetkellisesti laskea itsetuntoa. Itsetunnon vaihtelu on kuitenkin yksilöllistä. (Keltikangas-Järvinen, 2023.) Itsetunto voi siis muuttua kokemusten kautta myös parempaan suuntaan.

4.3 Sisäinen puhe ja itsemyötätunto

Sisäinen puhe vaikuttaa käsitykseen itsestä. Jos toistuvasti ajattelee itsestään negatiivisesti, alkaa myös itse uskoa sen totuudeksi. Näin myös positiivisella puheella voi muokata uskomusta itsestään positiiviseen suuntaan. Puheeseen voi kiinnittää huomiota pohtimalla sanooko itselleen asioita, joita voisi sanoa ystävälle. Tällä voi muistuttaa, miten itsestään kannattaa puhua. Raadollisen ja vaativan sisäisen puheen voi kääntää lempeämmäksi ja kunnioittavammaksi, mikä kehittää positiivista minäkäsitystä. Puhetta voi harjoitella pohtimalla, miten kehua itseään. (Grandell, 2020.)

Osa sisäisestä puheesta on automaattista ja sitä helposti pitää totuutena, jos ei tutkiskele asiaa tarkemmin. Ajatuksilla ja sisäisellä puheella on vaikutus, vaikka sitä ei aina huomaakaan. Sisäinen puhe voi olla kannustavaa tai lannistavaa. Lannistavuudellaan se voi saada haasteet tuntumaan mahdottomilta ja syödä itsevarmuutta. Myönteisellä itsepuheella ja itsensä kannustamisella sen sijaan voi kasvattaa itsevarmuutta. On tärkeää havaita oma sisäinen puhe ja miettiä, millä tavalla itselleen puhuu. Alkuun oman sisäisen puheen muuttaminen voi tuntua haastavalta, mutta toistojen kautta se voi muuttua luontevammaksi. Ajan kanssa positiivinen sisäinen puhe alkaa automatisoitua. (Grandell, 2020.)

Automaattinen negatiivinen itsepuhe voi näkyä esimerkiksi tilanteissa, joissa pyrkii tekemään muutosta, mutta epäonnistuu siinä. Syynä voi olla jokin yksinkertainen asia, kuten kiire tai jaksamattomuus. Tällöin itseään saattaa luonnehtia epäonnistujaksi. Vastakohtana tällaiselle itsekritiikille on itsemyötätunto. Itsemyötätunnolla tarkoitetaan myötätuntoista suhtautumista itseensä. Itsensä kritisoinnin sijaan voi tunnistaa omat

epämiellyttävät tunteet ja miettiä, miten lieventää ja ehkäistä niitä. Kohtelee siis itseään ymmärryksellä ja ystävyydellä. (Grandell, 2020.) Kristin Neffin (2011) *Self Compassion* kirjassa itsemyötätunto koostuu kolmesta tekijästä. Tekijöitä ovat itsensä kohtelu ystävällisesti, negatiivisten tunteiden ymmärtäminen ihmisten kokemusmaailman osana sekä mindfulness, jossa opetellaan elämään epämiellyttävien tunteiden ja kokemusten kanssa. Huomaamalla oman olotilan, voi tunnistaa tilanteet, jolloin tarvitsee itsemyötätuntoa. Harjoittelemalla myötätuntoista puhetta voi vahvistaa omaa itsemyötätuntoista suhtautumistapaa. Oma ikävä olo tulee hyväksyä ja reagoida siihen itsekritiikin sijaan myötätunnolla. Suhtautumalla itseensä myötätuntoisesti voi saada rohkeutta yrittää uusia asioita ja oppia epäonnistumisista. Itsemyötätunnolla on positiivinen vaikutus myös elämäntyytyväisyyteen. (Kristin Neff, 2011.)

5 Ryhmätoiminnan perusteet

5.1 Ohjattu ryhmätoiminta

Toimintamme oli ohjattua ryhmätoimintaa. Ryhmätoiminnan lähtökohtana on vertaisuus ja turvallisuuden tunne ryhmässä. Turvallisuuden tunteen luominen auttaa nuoria jakamaan tunteitaan ja keskustelemaan ryhmässä vaikeammistakin asioista. Kokemus turvalliseen ryhmään kuulumisesta voi myös lisätä itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja. Ohjaajilla on tärkeä rooli turvallisuuden tunteen ylläpitämisessä ryhmän kanssa vuorovaikuttaessa. Ryhmässä pääsee opettelemaan toisten tukemista ja empatian osoittamista. Avoimuus, tuen antaminen ja hyväksytyksi tuleminen tunne rakentavat ryhmän välistä luottamusta. (Erkko & Hannukkala 2019, 17-18). Työille suunnatulla toiminnalla pyrimme vahvistamaan tyttöjen toimijuutta ja antamaan tilaa heidän äänelleen. (Entäs tytöt, 2011, 137-140.)

Ryhmän kehitys tapahtuu vaiheittain, joita tunnistamalla ohjaaja tiedostaa ryhmässä tapahtuvia ilmiöitä. Ryhmä alkaa muodostusvaiheella, jossa omat tunteet ovat ryhmäläisillä mielenpäällä ryhmän asioita enemmän. Muodostusvaiheessa keskeisessä osassa on tutustuminen, lämmittely ja sääntöjen läpikäynti. Ohjaaja rauhoittaa jännitystä ryhmässä. (Erkko & Hannukkala 2019, 18.) Ryhmätoiminnassa sosiaaliset suhteet vahvistuvat ja osallistujat jakavat omaa tietoaan ja osaamistaan muiden osallistujien kanssa. Jokainen osallistuja saa osallistua ryhmätoimintaan omana itsenään ja jakaa itsestään niitä asioita, mitä haluaa. Toiminnallisten menetelmien hyödyntäminen vahvistaa osallistujan roolia ryhmässä ja tekee roolista aktiivisemmän.

Ryhmätoiminta mahdollistaa sosiaalisia taitoja ja tuo osallistujille mielekästä tekemistä. Keskusteluilla ja luovalla toiminnallisella työskentelyllä vahvistetaan itseilmaisua, empatiakykyä ja toisten huomioon ottamista. Tunne- ja sosiaalisia taitoja voi harjoitella luovalla tavalla kuvakorttien kautta. (THL, 2020.)

Luovalla ryhmätoiminnalla tarkoitetaan ohjattua toimintaa, joka tukee yksilöllistä luovaa ilmaisua sekä ryhmän ryhmädynamiikkaa. Luovuus on jokaisen ihmisen tarve ja kuuluu rikkaaseen elämään. Luovassa ryhmätoiminnassa voidaan käyttää toiminnallisia menetelmiä, kuten musiikkia ja kuvallista ilmaisua. Luovien menetelmien avulla voidaan käsitellä hankaliakin tunteita, lisätä uskoa tulevaan ja rakentaa vuorovaikutussuhteita. Yhteinen jaettu toiminta yhdistää ihmisiä toisiinsa. Ryhmäläisten toisilleen jakamat kokemukset luovat mahdollisuuden ja tilaisuuden vastavuoroiseen hyväksymiseen. Hyväksytyksi tulemisen kokemukset lisäävät uskoa itseensä, kykyihin sekä tulevaisuuteen. Luovassa ryhmätoiminnassa yksilö kuuluu johonkin, tunnistaa ja löytää omia voimavarojaan ja kokee elämänsä merkitykselliseksi. Nämä kokemukset lisäävät yksilön kokemaa osallisuutta sekä hyvinvointia. (Huhtinen-Hildén, Isola, 2019.)

Ryhmätoiminnassamme pyrimme varmistamaan turvallisuuden tunteen kaikille noudattamalla turvallisemman tilan periaatteita. Turvallisemmat tilat voivat tarjota osallistujille ympäristön, jossa kokea olonsa turvalliseksi jakaa ideoitaan ja kokemuksiaan ilman pelkoa syrjinnästä. Turvallisemmassa tilassa otetaan huomioon fyysinen, psyykinen sekä henkinen turvallisuus. Helsingin Nuorten Naisten Kristillisen Yhdistyksen turvallisemman tilan periaatteisiin sisältyy turvallinen ja saavutettava sijainti, osallisuus, luotettava tieto, luottamuksen rakentaminen, arvokkuus ja kunnioitus sekä kumppanuus ja vastuullisuus. Fyysinen tila on saavutettava, viihtyisä ja tarjoaa yksityisyyttä. Jokainen saa osallistua omana itsenään ja päättää, mitä itsestään haluaa jakaa. Turvallisemmassa tilassa käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia ja myös hankalille keskusteluille on tilaa. Turvallisemmassa tilassa epäasialliseen käytökseen ja syrjintään puututaan. (HNNKY, 2023.)

5.2 Vertaisuus

Vertaisryhmä voidaan määritellä ryhmäksi, jossa ryhmän jäsenillä on jokin tekijä, jonka myötä he kokevat toisensa vertaisiksi. Tekijä voi olla esimerkiksi ikä, jokin kyky tai käsitys, tausta tai sosiaalinen asema. Vertaisuudessa on jaettu yhdenmielisyyttä tekijän avulla. Vertaisryhmässä on mahdollista saada emotionaalista tukea, uusia näkökulmia

ja palautetta. Vertaisryhmä on turvallinen paikka, missä jaetaan kokemuksia, vahvistetaan sosiaalisia taitoja ja myönteistä asenteen muutosta. (Penttinen, Piihtari, Skaniakos, Valkonen, 2011. 5-8.)

Ryhmätoimintamme mahdollistaa muihin vertaisiin tutustumisen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyssä (2023) erityisesti tytöt kokivat itsensä yksinäiseksi. Arto Pietikäinen esittelee kirjassaan *Joustava mieli ja hyvän itsetunnon ABC* Frank Martelan itsemääräämisteorian. Itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on kolme perustarvetta, jotka ovat hyvinvoinnille tärkeitä. Ne ovat itseohjautuvuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Ryhmätoimintamme vastaa näistä ainakin kahteen, nimittäin kyvykkyyteen ja yhteisöllisyyteen. Kyvykkyydellä tarkoitetaan kokemusta asioiden aikaansaamisesta, jota pyrimme ryhmätoiminnassamme myös kehittämään pohtimalla omia toiveita ja tavoitteita. Ryhmätoimintamme vastaa myös yhteisöllisyyteen eli tarpeeseen olla yhteydessä muihin ihmisiin. Toimintamme mahdollistaa kokemuksen yhteenkuuluvuudesta ja tulla kohdatuksi välittävästi niin ohjaajien, kuin vertaistenkin toimesta. (Pietikäinen 2021, luku 2.)

Vertaisryhmään kuuluminen on monelle nuorelle tärkeää ja vertaisia tarvitsee itsenäistymiseen sekä vanhemmista irtautumiseen. Vertaisryhmissä nuoret rakentavat kuvaa itsestään. Ryhmään kuuluminen tuntuu palkitsevalta ja tarjoaa ajanvietettä, hauskanpitoa sekä kaveruutta. Ryhmässä pääsee myös harjoittelemaan vuorovaikutustaitoja. (Erkko & Hannukkala 2019, 97.)

6 Find Your Flow! -ryhmätoiminnan suunnitteluprosessi

6.1 Ryhmätoiminnan tavoitteet

Halusimme luoda nuorille ajankohtaisen ja kiinnostavan ryhmätoiminnan, jossa toteutuisi työelämäkumppanimme Queendomin toive johtajuustoiminnan kehittämisestä. Näin aihe rajautui itsetuntemukseen. Luomamme ryhmätoiminta koostui ohjatuista harjoitteista, joiden tavoitteena oli kehittää nuorten itsetuntemusta. Työelämäkumppani voi hyödyntää luomiamme harjoitteita myöhemmin vastaavassa toiminnassa. Ryhmätoimintamme päätteeksi päätimme kerätä palautetta nuorilta, millä kartoitimme, kiinnostaisiko nuoria osallistua vastaavaan ryhmätoimintaan myös jatkossa. Palautteen avulla voi arvioida olisiko kannattavaa järjestää itsetuntemukseen liittyvää ohjattua ryhmätoimintaa myöhemminkin.

Ryhmätoiminnan tavoitteena oli pyrkiä vahvistamaan ryhmään osallistuvien itsetuntemusta ja lisätä heidän tietoisuuttaan aiheesta. Ryhmätoiminnassa käsiteltiin itsetuntemusta, myönteistä ajattelua ja minäpuhetta sekä asioiden haltuun ottamista käytännön arkeen. Loimme jokaiselle tapaamiskerralle omat tavoitteet, joita kohti pyrimme menemään luomiemme harjoitteiden ja yhteisen keskustelun avulla.

Ensimmäisen tapaamiskerran tavoitteena oli tutustuttaa ryhmää aiheeseen ja tutkia omaa itsetuntemusta. Tavoitteena oli pohdiskella itselleen tärkeitä asioita sekä omia arvojaan ja sitä kautta millaisena näkee itsensä tärkeiden asioiden äärellä. Loimme ensimmäisestä kerrasta rennon ja aiheeseen johdattelevan. Toisen tapaamiskerran aiheena oli myönteinen minäpuhe ja itsemyötätunto. Toisen tapaamiskerran tavoitteena oli luoda keskustelua luontevahvuuksista ja mahdollisuuden tunnistaa omia luontevahvuuksiaan. Lisäksi toisen kerran tavoitteena oli muistuttaa nuoria myönteisen minäpuheen ja itsemyötätunnon tärkeydestä sekä antaa mahdollisuus oppia puhumaan itselleen myönteisemmin. Kolmannella tapaamiskerralla tavoitteena oli pohtia omia tavoitteitaan ja unelmia sekä tuoda muilla kerroilla opittuja asioita käytäntöön omaan arkeen. Ryhmätoiminnan tarkoituksena oli tarjota työkaluja, joita osallistujat voivat jatkossakin hyödyntää arjessaan.

6.2 Suunnittelu

Ryhmätoiminnan suunnittelu alkoi jo ensimmäisessä tapaamisessa syksyllä työelämäkumppanin kanssa. Tapaamisessa pohdittiin ryhmätoiminnan teemaa, aikataulutusta sekä kohderyhmää. Suunnittelu jatkui myöhemmin tietoperustan valmistumisen jälkeen aiheen rajaamisella. Itsetuntemus rajautui lopulliseksi teemaksi nuorten tarpeita ja ohjaajien osaamista mukailleen. Aiheen rajautuminen selkeytti myös ryhmätoiminnan suunnittelua. Kohderyhmäksi valikoitui 15—19-vuotiaat Queendomin nuoret. Kohderyhmän ikäjakauma rajattiin melko pieneksi, jotta saman ikäiset ryhmäläiset voisivat samastua toisiinsa mahdollisimman hyvin ja kokea vertaisuutta. Rajasimme kohderyhmään Queendomin nuoret, sillä haluamme ryhmään pääsevän ne 15—19-vuotiaat nuoret, jotka tavallisestikin osallistuisivat Queendomin toimintaan.

Työelämäkumppanin kanssa sovimme ryhmätoiminnan aikataulusta ja muista järjestämiseen liittyvistä käytännön asioista. Ryhmätoiminta toteutettiin työelämäkumppanin Queendomin tiloissa. Tila on nuorille tuttu ja soveltuu ryhmätoiminnan järjestämiseen. Queendomin nuoret ovat saaneet itse osallistua ja

vaikuttaa Queendomin sisustukseen ja ulkomuotoon. Fyysisestä ympäristöstä on pyritty tekemään turvallisen ja mukavan tuntuinen nuorten johdolla. Fyysisen ympäristön mukavuus vaikuttaa osallistujien haluun osallistua ja tulla paikalle. Tila on toteutettu nuorilta nuorille, joten se on nuoria kutsuva ja viihtyisä.

Ryhmätoimintaan tuli ilmoittautua ilmoittautumislomakkeella. Ryhmätoiminta oli suljettua, jotta tiesimme osallistujamäärät etukäteen. Näin osasimme varautua sekä suunnitella toiminnan osallistujien määrän mukaan. Suljettu ryhmätoiminta myös auttoi luottamuksellisen ilmapiirin luomisessa, sillä ryhmässä käsiteltiin henkilökohtaisiakin asioita.

Ryhmätoiminta oli kolmen kerran kokonaisuus. Aihe on sen verran laaja, että yksi tapaaminen ei olisi riittänyt. Kolmella kerralla aihetta ehti käydä laajemmin ja kolmeen tapaamiseen sitoutuminen on helpompaa kuin useampaan. Queendomin ryhmätoiminnat kestävät usein kaksi tuntia, minkä vuoksi rajasimme ryhmätoimintamme myös kahteen tuntiin per tapaaminen. Myös kolmeen tapaamiskertaan aihetta oli rajattava itsetuntemuksen tiettyihin alueisiin. Kolmessa kerrassa ryhmällä on aikaa muodostua yhtenäiseksi ryhmäksi, ja ryhmäläiset oppivat tuntemaan toisiaan ja ohjaajia paremmin. Luottamus kasvaa ja osallistujat uskaltavat mahdollisesti osallistua aktiivisemmin ja jakaa omia mielipiteitään ja kokemuksiaan.

Suunnitteluprosessissa perehdyttiin itsetuntemuksen määritelmiin ja osa-alueisiin. Keräämämme tiedon pohjalta ryhmätoimintakerroille määriteltiin aiheet ja tavoitteet. Ryhmätoimintakerroille rakennettiin runkoa ja mietittiin, millainen sisältö ja toiminta parhaiten mahdollistaisi tavoitteiden täyttymistä. Ryhmäkerroille päätettiin sisältö ja aikataulu. Seuraavaksi luotiin ilmoittautumislomake sekä mainosjuliste ryhmätoiminnasta, jotta toimintaa pystyi mainostamaan. Ryhmätoiminnan aiheisiin liittyviä harjoitteita miettiessä suuntaa antavia harjoitteita etsittiin erilaisista lähteistä. Ryhmätoiminnan kerroille päätettiin rakentaa ohjelma samalla kaavalla, jotta kerrat tuntuvat yhtenäisiltä ja tutuilta. Kootuista harjoitteista valittiin jokaiselle ryhmäkerralle sellaiset, jotka sopivat kerran aiheeseen ja tavoitteisiin.

6.3 Nuorten tavoittaminen

Tapaamisessa työelämäkumppanin edustajan kanssa yhdeksi opinnäytetyön keskeiseksi asiaksi sekä mahdolliseksi haasteeksi nousi nuorten tavoittaminen. Nuoria

on viime aikoina ollut vaikea tavoittaa Queendomilla sekä muissa nuorille suunnatuissa palveluissa ja toiminnoissa, kuten nuorisotaloilla. Tyttöjen kesken -teoksessa puhutaan tyttöjen ongelmallisesta osallistumisesta. Tytöt voivat olla harrastustoiminnassa passiivisia ja osallistua heikosti. Nuorisotyön kenttätyössä on huomattu, että tyttöjä syyllistetään osallistumattomuudesta. (Honkasalo, 2011. 85-87.)

Opinnäytetyöprosessissa ja -toteutuksessa oli siis tärkeää pohtia, miten nuoria voidaan tavoittaa ja saada osallistumaan.

Mainonnassa on tavoitteena herättää nuorten kiinnostus ryhmätoimintaa kohtaan ja saada heidät osallistumaan toimintaan. Ryhmätoiminnan nimeksi valikoitui Find Your Flow, sillä se kuvastaa ryhmätoiminnan tavoitetta kehittää nuoren itsetuntemusta, mutta pyrkii kiinnittämään nuorten huomion rentoudellaan. Nimi sopii myös työelämäkumppanin brändiin. Ryhmätoiminnan luominen ja mainostaminen rentona toimintana voi laskea monien nuorten kynnystä osallistua toimintaan. Mainonnassa kiinnitetään huomiota niin sanavalintoihin, kuin visuaaliseen ilmeeseen.

Mainos ryhmätoiminnasta toteutettiin työelämäkumppanin mainospohjaan, jotta se sopii muiden mainosten joukkoon. Mainospohjaan laitettiin ryhmätoiminnan vetävä nimi, lyhyt kuvaus toiminnasta, kohderyhmä, aika ja paikka, ilmoittautumislomakkeelle johtava qr-koodi sekä yhteystiedot kysymyksiä varten. Visuaalinen ilme mukaillee Queendomin väripalettia, joka sisältää violetin erilaisia sävyjä. Mainosta käytettiin sosiaalisen median kanavissa, kuten Instagramissa sekä myös fyysisenä mainoksena Queendomin tilojen mainosseinällä.

Markkinointimme kohdistui Z-sukupolvelle eli 1990-luvun lopun ja 2010-luvun alun välillä syntyneille (Oxford English Dictionary, 2021.), sillä kohderyhmämme kuuluu siihen. Suuri osa Z-sukupolvesta käyttää sosiaalista mediaa, jonka vuoksi sosiaalinen media on hyvä väylä nuorten tavoittamiseen. Nuorten keskuudessa suosittuja sosiaalisen median palveluita ovat esimerkiksi TikTok ja Instagram. (DNA Digitaalinen elämä, 2024.) Palveluissa voi jakaa maksutta kuvia ja videoita. Erityisen suosittua tällä hetkellä on lyhytkestoiset videot, jotka pitävät katsojan kiinnostuksen yllä. Lyhyessä videoklipissä täytyy siis kiinnostavalla tavalla tuoda ilmi, mitä haluaa markkinoida. Myös ajankohtaisuudella ja trendejä seuraamalla voi tavoittaa katsojia. (Kurkela-Vilén.) Julkaisimme myös TikTokiin lyhyen mainosvideon trendaavaa ideapohjaa hyödyntäen tavoittaaksemme nuoria.

Sosiaalisessa mediassa mainostamisen lisäksi teimme mainostusta kasvotusten. Kasvotusten tehtävä mainostus on henkilökohtaisempaa, ja voi siten houkutella nuoria osallistumaan. Kävimme Queendomilla nuorille suunnatuissa tapahtumissa ja ryhmissä mainostamassa ryhmätoimintaamme. Näihin kertoihin osallistui useampi kohderyhmään sopiva nuori. Kerroimme nuorille lyhyesti tulevan ryhmätoimintamme aiheesta ja annoimme heille QR-koodin skannattavaksi. QR-koodi vei ilmoittautumislomakkeelle. Samalla jätimme luomamme mainoksen Queendomin tilaan, jotta Queendomilla vierailevat nuoret näkevät jatkossakin tulevan ryhmätoimintamme. Tapahtuman aikana kahdenkeskisissä keskusteluissa houkuttelimme nuoria tulemaan mukaan ryhmätoimintaamme. Keskusteluissa toimintaa pystyi mainostamaan luonnollisesti keskustelun lomassa. Queendomille tuttuja asiakkaita oli helpompi saada osallistumaan ryhmätoimintaan, sillä kynnyksellä osallistua toimintaan ennestään tutussa paikassa on matalampi.

7 Find Your Flow! -ryhmäkerrat

7.1 Ensimmäinen ryhmäkerta

Jo ensimmäisestä ryhmäkerrasta lähtien on tärkeä luoda turvallisuuden tunnetta. Se auttaa nuoria keskustelemaan ryhmässä avoimesti ja näin luo paremman mahdollisuuden vertaisuudelle. (Erkko & Hannukkala 2019, 17). Pyrimme pitämään jokaisella ryhmäkerralla samanlaisen rakenteen, jotta osallistujat tietävät mihin tulevat ja miten ryhmätoiminta rakentuu. Kaksi tuntia kestävä ryhmäkerrat koostuvat yhteisestä aloituksesta, harjoitteiden tekemisestä ja yhteisestä lopetuksesta. Tämä tekee ryhmätoiminnasta yhtenäisen kokonaisuuden ja voi lisätä ryhmään osallistuvilla turvallisuuden tunnetta. Ryhmä alkaa muodostusvaiheella, jolloin tärkeää on tutustuminen, lämmittely ja sääntöjen läpikäyminen. Ohjaajina meidän tehtävänä on rauhoittaa jännitystä. (Erkko & Hannukkala 2019, 18).

Ryhmätoiminnan aiheena oli itsetuntemus. Ensimmäiselle ryhmäkerralle osallistui neljä nuorta. Tutustumiseen siirryimme heti ryhmätoiminnan alkaessa. Kokoonnuimme ryhmän kesken piiriin istumaan ja keskustelimme päivän kuulumisista sekä kävimme läpi nimikierroksen. Kerroimme lyhyesti tulevista ryhmäkertoista, jotta ryhmätoiminnan idea selkeytyisi. Ryhmässämme sääntöinä toimivat Queendomin turvallisemman tilan periaatteet, jotka kävimme yhdessä läpi. Tämän tarkoituksena oli luoda turvallista ja luottavaista oloa olla ryhmässä ja jakaa asioitaan.

Ensimmäisen kerran tavoitteena oli herätellä ajatuksia itsetuntemukseen liittyen. Alkuun syvennyimme tutustumiseen ja lämmittelyyn enemmän käyttäen apuna eläinaiheisia kuvakortteja. Asetimme kuvakortit lattialle, josta jokainen valitsi itselleen yhden. Kortit valittiin sen mukaan, mikä kuvaisi omaa sen hetkistä tunnetta. Kuvakortit toiminnallisena menetelmänä aktivoivat ryhmää (THL, 2020). Kun kaikki olivat valinneet kortit, kävimme ne yhdessä läpi. Jokainen pääsi vuorollaan kertomaan valitsemastaan kortista sen verran, kun haluaa. Kortit herättivät ryhmässä hyvää keskustelua ja toimivat jäänrikkojana.

Käsittelimme ensimmäisellä tapaamisella asioita, jotka ovat elämässä kullekin tärkeitä. Aloitimme ryhmätoimintamme tehtävällä, joka johdatteli aiheeseen. Osallistuimme itse ohjaajina myös kaikkiin harjoitteisiin. Tällä loimme yhdenvertaisuuden tunnetta ja näytimme, että olemme itsekkin kiinnostuneet aiheista ja tehtävistä. Toiminnallisella tehtävällä aktivoimme jälleen ryhmää ja pyrimme tuomaan osallistujille mielekästä tekemistä. Ryhmätoiminnalla voi myös vahvistaa sosiaalisia taitoja keskustelun yhteydessä. (THL, 2020.) Tehtävän oli tarkoitus olla rento ja hauska tapa pohtia omia arvojaan. Pelasimme yhdessä peliä nimeltä ”Kumman valitset” (Ryhmärenki.fi, 2018, 2020). Jokainen nosti vuorollaan kortin, jossa oli kaksi vaihtoehtoa. Vaihtoehtoista tuli valita toinen ja perustella valintaansa halutessaan. Tehtävä loi paljon keskustelua valinnoista ja siten myös valintojen eroavaisuuksista. Rento ja keskusteleva peli toimi myös tutustumistehtävänä ja teki ryhmästä yhtenäisemmän.

Toisena harjoitteena pohdimme itselle mielekkäitä asioita. Tehtävän tavoitteena oli jälleen herätellä ajatuksia aiheesta ja luoda keskustelua omiin mielekkäisiin asioihin liittyen. Osallistujamme olivat 15—19-vuotiaita nuoria, mikä on keskinuoruuden aikaa. Kyseiseen elämänvaiheeseen kuuluu omien mielipiteiden, ajattelun ja identiteetin muodostuminen. Identiteetin muodostus onkin yksi nuoruuden keskeisimmistä kehitystehtävistä. (Karvonen, Karukivi, Kronström, Kaltiala, 2023.) Myös henkilökohtaisten mieltymysten pohtiminen kuuluu identiteettiin (MLL, 2023). Jaoimme jokaiselle luomamme listan, jossa oli lueteltuna eri kategorioista tekemisiä, kuten harrastuksia ja muita arjen puuhia. Jokainen etsi listasta itselleen tärkeitä asioita, ja tarvittaessa keksi itse lisää. Jokainen mietti itsekseen pohtien omia mielenkiinnonkohteitaan ja arvojaan. Arjen valintojen ja omien arvojen pohtiminen onkin eräs keino edistää mielenterveyttä (Erkko & Hannukkala 2019, 13). Lopuksi kävimme keskustellen läpi mielekkäitä tekemisiä. Ryhmäläiset olivat keskustelevia ja pohtivat myös samankaltaisuuksia valitsemistaan mielekkäistä tekemisistä. Jatkoimme

tehtävää vielä jakamalla listan adjektiiveista, josta jokainen valitsi adjektiiveja kuvaamaan itseään mielekkäiden tekemisten parissa. Tehtävällä pyrimme vahvistamaan itsetuntemusta ja tuomaan mielekkäiden tekemisten pohtimiseen syvyyttä. Tämän jälkeen keskustelimme valinnoista ja sovimme nuorten kanssa hyödyntävämme listoja tehtävässä viimeisellä tapaamiskerralla.

Loppuun jätimme aikaa vapaaseen oleskeluun. Tällä pyrimme saamaan ryhmätoimintaan lisää rentoutta. Pelasimme nuorten toiveesta Uno -korttipeliä ja tunnelma oli iloinen ja kannustava. Tavoitteena oli, että kaikki ryhmän jäsenet osallistuisivat jokaiseen ryhmäkertaan. Positiivisen ja mieluisan tunnelman ja vaikutelman luominen kannustaa osallistumaan myös seuraavalla kerralla. Kysyimme lopussa myös nuorilta, mitä seuraavalla tapaamiskerralla olisi mukava tehdä.

7.2 Toinen ryhmäkerta

Osallistujien saapuessa kokoonnuimme yhteen piiriin istumaan, jossa kävimme tiivistetysti läpi turvallisemman tilan periaatteet. Näin muistutimme, että ryhmän asiat jäävät ryhmän sisäisiksi. Toisella ryhmätoimintakerralla oli kaksi osallistujaa. Otimme alkuun tutustumista siltä varalta, että ryhmäläiset eivät vielä kunnolla tunne toisiaan. Jaoimme jokaiselle kolme satunnaista vahvuuskorttia. Seuraavaksi vaihtelimme kortteja muiden kanssa niin kauan, kunnes jokainen sai itselleen sopivat kortit. Harjoitteen lopuksi jokainen sai kertoa valitsemistaan korteista sen verran, kun halusi. Harjoitteen tavoitteena oli lisätä osallistujien välistä vuorovaikutusta ja johdatella kerran aiheeseen. Harjoite loi hyvää keskustelua omista vahvuuksista, jonka ansiosta oli luontevaa siirtyä varsinaisen toiminnan pariin.

Toisella ryhmäkerralla käsittelimme myönteistä ajattelua ja minäpuhetta sekä itsemyötätuntoa. Aloitimme harjoitteella, jossa pohdimme luonteenvahvuuksia. Käytimme apunamme positiivisen psykologian tutkijan Martin Seligmanin työryhmän määrittelemiä 24 luonteenvahvuutta (Pihlaja, 2018). Toimintamme oli tällä kertaa luovaa. Luovalla toiminnalla voi helpottaa hankalienkin tunteiden käsittelyä ja luoda uskoa tulevaan. Yhteinen toiminta yhdistää ihmisiä ja kokemusten jakaminen antavat mahdollisuuden hyväksi tulemisen kokemukseen. Tämä voi lisätä uskoa itseensä, kykyihinsä ja tulevaisuuteen. (Huhtinen-Hildén, Isola, 2019.) Toiminnalla tavoittelemme yhteistä keskustelua ja pohdintaa luonteenvahvuuksiin liittyen sekä mahdollisuutta huomata omia luonteenvahvuuksiaan. Loimme kahden harjoitteen avulla jokaiselle

kukan omista luontevahvuuksista. Olimme etukäteen tulostaneet kukat, joiden terälehtiin mahtui kirjoittamaan tekstiä. Ensimmäisenä ohjasimme nuoret värittämään ja koristelemaan kukat haluamallaan tavalla sekä kirjoittamaan kukkien terälehtiin omia luontevahvuuksia. Apuna vahvuuksien keksimiseen sai käyttää luomaamme listaa luontevahvuuksista. Samalla, kun koristelimme ja kirjoitimme kukkiin, keskustelimme positiivisen puheen tärkeydestä ja muista mieleen heränneistä asioista. Keskustelimme myös siitä, onko omia vahvuuksia helppo tunnistaa ja keksiä. Harjoitus keskittyi itsetuntemukseen positiivisten vahvuuksien kautta. Positiivisella puheella voi muokata omaa uskomusta itsestään positiivisempaan suuntaan. Sitä voi harjoitella kehumalla itseään. Positiivisen itsepuheen oppiminen vaatii harjoittelua ja toistoja. Ajan kanssa se muuttuu luontevammaksi ja automaattisemmaksi. (Grandell, 2020.)

Ryhmätöiminnallamme pyrimme muistuttamaan nuoria positiivisen itsepuheen tärkeydestä ja kannustamaan heitä käyttämään sitä myöhemminkin omassa arjessa.

Kun kaikki olivat värittäneet kukkansa ja kirjoittaneet niihin luontevahvuuksia, siirryimme tehtävän toiseen osioon. Toisessa osiossa levitimme pöydälle etukäteen keräämiämme voimalauseita pöydälle. Poimimme suurimman osan voimalauseista Leena Ståhlbergin ja Marjaleena Herlevin kirjasta *Omannäköinen elämä – näin teet hyviä valintoja* -kirjasta ja osan keksimme myös itse. Jokainen voimalause oli leikattuna omalle pienelle lapulle, jotta niitä olisi helppo poimia liimattavaksi. Poimittavat lauseet olivat sellaisia, joita tarvitsisi itse kuulla enemmän. Tämä toimii hyvänä tapana oppia positiivista itsepuhetta. Voi pohtia myös sanooko itselleen asioita, joita voisi sanoa ystävälleen. Itsepuhe vaikuttaa käsitykseen itsestä, jonka vuoksi sen oppiminen on tärkeää. (Grandell, 2020.) Lauseet liimattiin kukkien ympärille tsemppiviesteiksi itselle. Lauseita valittaessa keskustelimme ajatuksista, joita voimalauseet herättivät. Jotkut voimalauseet tuntuivat hassuilta, mutta jotkut todettiin itselleen tärkeiksi. Tarkoituksena oli luoda kukka, jonka voi laittaa esimerkiksi omaan kotiinsa esille muistutukseksi omista luontevahvuuksista ja voimalauseista. Voimalauseiden pohtimisella keskityimme myönteiseen kannustamiseen. Tällä voi kasvattaa omaa itsevarmuuttaan. (Grandell, 2020.) Voimalauseet olivat myötätuntoisia ja rohkaisevia. Niiden avulla voi kehittää omaa itsemyötätuntoaan. (Kristin Neff, 2011.) Keskustelimme positiivisen minäpuheen tärkeydestä ja merkityksestä itselle. Osallistujat kokivat tehtävän hyödylliseksi. Se toimi myös muistutuksena positiivisen minäpuheen tärkeydestä, vaikka se voikin tuntua alkuun haastavalta.

7.3 Kolmas ryhmäkerta

Aloitimme samalla kaavalla, kun muillakin kerroilla. Istuimme yhdessä alas ja keskustelimme päivän kuulumisia ennen aloitusta. Ryhmäkerralle osallistui kolme nuorta. Tällä kertaa harjoitteet olivat pidempikestoisia ja osallistujat keskenään tutumpia, minkä vuoksi lämmittelyharjoite jätettiin kokonaan pois.

Viimeisellä ryhmäkerralla keskityimme tavoitteisiin ja tulevaisuuteen. Tarkoituksena oli pohtia aiempia kertoja sekä niistä opittuja asioita, ja miten niitä voisi tulevaisuudessa hyödyntää. Aiemmin käytyjen asioiden avulla pääsi pohtimaan ja suunnittelemaan tulevaisuutta. Viimeinen ryhmäkerta keskittyi luovilla menetelmillä tehtyihin harjoitteisiin. Aloitimme Mieleinen arki -bingosta, jonka jokainen loi itselleen. Arjen pohtiminen ja sen muokkaaminen itselleen sopivaksi on tärkeä osa hyvän mielenterveyden ylläpidossa (Erkko & Hannukkala 2019, 12-13). Jaoimme kaikille tyhjät bingoalut, joihin oli tarkoitus kirjoittaa asioita, joita haluaisi arjessaan tehdä. Bingolappuun oli tarkoitus keksiä yhteensä 16 asiaa, joista muodostui bingo kotiin pelattavaksi. Harjoitteen ideana oli leikkimielisellä tavalla pohtia mieluisaa arkea ja kirjoittaa ylös asioita, joita tekemällä arjesta tulisi mielekkäämpää. Valmiit bingoalut sai viedä kotiin ja kotona pelata arkibingoa. Bingona peli ei kuitenkaan luo liikaa paineita, että kaikki asiat tulisi toteuttaa, sillä vähemmälläkin määrällä voi saada bingon. Painotimme myös ryhmäläisille, ettei bingoa ole pakko täyttää kokonaan, jos se ei nyt tunnu hyvältä. Lopuksi esittelimme bingoja toisillemme ja keskustelimme niihin kirjoitetuista arjen tekemisistä. Jokainen sai jakaa alustaan sen mitä halusi tai olla jakamatta yhtään mitään.

Seuraava harjoite pohti tavoitteita ja unelmia laajemmin sekä mahdollisesti pidemmällä aikataululla. Harjoitteena oli tavoitekartta, jonka jokainen loi paperille lehdistä tai kirjoista leikkaamallaan kuvilla. Kaikki valitsivat itselleen mieluisan värisen paperin ja leikkelivät kuvia kirjoista ja lehdistä, joita olimme varanneet harjoitetta varten. Tavoitteiden tuli olla sellaisia, jotka on mahdollista toteuttaa. Tavoitteiden laajuuden ja aikataulun sai kuitenkin itse mielessään miettiä. Omien vaihtoehtojen pohtiminen, valintojen tekeminen ja niihin sitoutuminen edistää identiteettityöskentelyä (Karvonen & Karukivi & Kronström & Kaltiala, 2023). Kartan sai myös tehdä omaa mielikuvitusta käyttäen ilman sen tarkempia ohjeita siitä, millaisia kuvia ja tekstejä siihen saisi laittaa. Karttoja tehdessä keskustelimme ryhmän kesken muun muassa omista tavoitteista ja haaveista. Saatuaan kartat valmiiksi jokainen sai mahdollisuuden näyttää oman

karttansa muille, jos halusi. Keskustelu nuorelle tärkeistä päämääristä edistää identiteettityöskentelyä (Karvonen & Karukivi & Kronström & Kaltiala, 2023).

8 Find Your Flow! -ryhmätoiminnan arviointi

8.1 Ryhmätoiminnan palaute nuorilta

Ryhmätoiminnan palautteen keräämistä varten luotiin palautekysely. Kysely rakennettiin ryhmätoiminnan tavoitteiden pohjalta, jotta olisi mahdollista arvioida tavoitteiden toteutumista. Palautekyselyllä oli tarkoitus kartoittaa toiminnan hyödyllisyyttä nuorille sekä mahdollisuuksia hyödyntää opittua myöhemmin. Vastausten avulla voimme arvioida ryhmätoiminnan hyödyllisyyden ja sen, olisiko sitä kannattavaa toteuttaa uudestaan.

Palautekyselystä tehtiin tiivis, jotta vastaaminen olisi mahdollisimman helppoa.

Samasta syystä kysely koostuu lähinnä monivalintakysymyksistä.

Monivalintakysymykset koostuvat väittämistä joiden vastausvaihtoehdoiksi valikoitui täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jokseenkin eri mieltä ja ei lainkaan samaa mieltä.

Palautekysely jaettiin viimeisellä ryhmätapaamiskerralla. Kysely oli fyysisessä muodossa paperilla, jonka nuoret täyttivät rauhassa itsekseen. Fyysiseen palautekyselyyn päädyttiin, jotta mahdollisimman moni nuori täyttäisi kyselyn ja arvioisi toimintaa sekä sen vaikutusta. Kysely toteutettiin anonyymisti, eikä mitään henkilötietoja kysytty tai kerätty. Kysely sisälsi monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Kyselyssä oli neljä väittämää, joita arvioitiin asteikolla täysin eri mieltä – täysin samaa mieltä. Väittäminä oli ”Pajan toiminta sai minut pohtimaan itsetuntemusta.”, ”Pajan toiminta kehitti itsetuntemustani.”, ”Pajan tehtävistä oli minulle hyötyä.” ja ”Voin hyödyntää pajassa oppimiani/tekemiäni asioita myöhemminkin.”. Kyselyssä oli kaksi avointa kysymystä sekä tilaa vapaalle palautteelle. Avoimia kysymyksiä oli ”Mitä opin pajassa?” ja ”Mikä oli hyödyllistä pajassa?”. Kysymyksillä pyrimme arvioimaan ryhmätoiminnan tavoitteita nuorten itsetuntemuksen kehittämisessä. Halusimme saada selville, lisäksi ryhmätoiminta nuorten itsetuntemusta. Viimeisellä ryhmätoimintakerralla oli kolme osallistujaa, joten vastauksia palautekyselyynkin saimme kolme.

Ensimmäisessä väitteessä ”Pajan toiminta sai minut pohtimaan itsetuntemustani” oli eriäviä vastauksia. Kaksi vastaajista oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä. Yksi vastaaja sen sijaan oli jokseenkin eri mieltä. Toisessa väittämässä ”Pajan toiminta kehitti itsetuntemustani” ryhmäläiset olivat kuitenkin yksimielisempiä. Kaksi vastaajaa vastasi, ettei ole samaa eikä eri mieltä ja yksi vastasi ei lainkaan samaa mieltä. Väittämään ”Pajan tehtävistä oli minulle hyötyä” kaksi vastasi olevansa täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä. Yksi vastaajista sen sijaan vastasi olevansa täysin eri mieltä. Viimeiseen väittämään ”Voin hyödyntää pajassa oppimiani/tekemiäni asioita myöhemminkin” kaksi vastaajaa oli jokseenkin samaa mieltä ja yksi jokseenkin eri mieltä.

Avoimiin palautteisiin tuli myös kommentteja. Kysymykseen ”Mitä opin pajassa” oli vastattu asioita, joita osallistujat olivat oppineet itsestään ryhmätoiminnan aikana. Ryhmätoiminnan hyödyllisyydestä kysymyksessä ”Mikä oli hyödyllistä pajassa” oli vastattu ”itsetuntemus-paperit”. Vapaita kommentteja oli ”Oli kivaa!”, ”On ollu tosi kivaa kaikilla kerroilla!” ja ”Oli kivaa! Ansaitsette 5!”.

8.2 Ryhmätoiminnan arviointi

Palautekyselyiden perusteella ryhmätoiminta sai osallistujia pohtimaan itsetuntemustaan. Osa osallistujista koki hyötyvänsä ryhmätoiminnan tehtävistä ja harjoitteista sekä koki voivansa hyödyntää oppimaansa myöhemminkin. Kukaan osallistujista ei väittämässä arvioinut, että toiminta olisi varsinaisesti kehittänyt itsetuntemusta. Avoimissa kysymyksissä kuitenkin yksi vastaajista kertoi oppineensa tuntemaan itseään paremmin, mikä viittaa itsetuntemuksen vahvistumiseen. Tämä voi viitata esimerkiksi siihen, että itsetuntemuksen kehittymisen arviointi on haastavaa sekä hankalasti mitattavissa ja arvioitavissa. On myös mahdollista, että ryhmätoiminnassa tehdyt harjoitukset eivät menneet tarpeeksi syvälle itsetuntemukseen, jotta itsetuntemus oli kehittynyt. Ryhmätoiminnassa hyödylliseksi arvioinnissa nimettiin ”itsetuntemuspaperit”. Papereilla viitattiin tehtäviin, joissa pohdittiin itselle mieluisia asioita ja ajanvietteitä, sekä omia luonteenvahvuuksia. Arviointiin voi mahdollisesti myös vaikuttaa se, että kaikki eivät osallistuneet jokaisella kerralla. Ryhmätoiminta suunniteltiin jatkuvaksi kokonaisuudeksi, josta hyötyy eniten, jos osallistuu aktiivisesti jokaiselle ryhmäkerralle.

Ryhmätoimintaan osallistui viime hetkellä useampi osallistuja, kuin olimme arvelleet. Saimme ensimmäiseen tapaamiseen neljä osallistujaa, mikä oli hyvä ja sopiva koko ryhmälle. Kaikki pääsivät vapaasti keskustelemaan ja pystyivät antamaan toisilleen tilaa keskustella ryhmän pienen koon ansiosta. Ryhmä ei kuitenkaan ollut liian pieni keskustelujen syntymiselle ja ylläpidolle. Ryhmän dynamiikka oli toimiva ja mahdollisti keskustelemaan ilmapiiriin ryhmään. Uudetkin osallistujat pääsivät hyvin osallistumaan ryhmän toimintaan. Ryhmästä huokui avoin ja turvallinen ilmapiiri. Ryhmä oli rauhallinen, mikä mahdollisti aiheen käsittelemistä yhdessä ilman häiriöitä. Ryhmäläiset huomasivat yhteneväisyyksiä vastauksissaan ja ajatuksissaan, mikä mahdollisti vertaisuuden tunnetta ryhmätoiminnassa. Oman arviomme mukaan ensimmäinen ryhmäkerta oli onnistunut. Saimme tehtyä yhdessä kaikki suunnitellut harjoitteet. Harjoitteet sujuivat suunnitellusti ja aikaa jäi myös vapaaseen oleskeluun. Nuoret viihtyivät ja osallistuivat toimintaan aktiivisesti. Harjoitteet herättivät ajatuksia itsetuntemuksesta ja saivat ryhmäläiset keskustelemaan. Ryhmässä oli turvallinen ja positiivinen tunnelma läpi kerran.

Toisella kerralla osallistujia oli vain kaksi, mutta tähän olimme varautuneet jo etukäteen. Olimme tietoisia, etteivät kaikki pääse osallistumaan toiseen ryhmätoimintakertaan. Saimme vähäisestä osallistujamäärästä huolimatta tehtyä kaikki suunnittelemaamme harjoitteet. Tunnelma ryhmässä oli rauhallinen ja keskusteleva. Keskustelimme avoimesti ajatuksiamme aiheesta, kuten positiivisesta minäpuheesta ja sen tärkeydestä. Keskityimme koko ryhmätoiminnan ajan etukäteen suunniteltuihin tehtäviin ja kaikki osallistuivat niihin hyvillä mielin. Toinen kerta oli rauhallinen ja painottui luovien harjoitteiden tekemiseen. Tapaamisen lopussa kysyimme ryhmätoiminnasta palautetta. Palaute oli positiivista eikä osallistujilla ollut toiveita toimintaan liittyen viimeiselle ryhmätoimintakerralle. Oman arviomme mukaan ryhmäkerta oli onnistunut ja tavoitteet täyttyivät. Toiminta sujui suunnitelmien mukaan. Olimme osanneet varautua vähäiseen osallistujamäärään toimintaa suunnitellessa. Harjoitteet sopivat ryhmälle ja vastasivat tavoitteeseemme keskustella aiheesta ja herätellä ajatuksia positiiviseen minäpuheeseen liittyen. Osallistujien positiivinen palaute toiminnasta vahvisti omaa käsitystä ryhmätoiminnan onnistumisesta.

Kolmannella kerralla osallistujia oli kolme, joka oli toimiva ryhmäkoko viimeiseen kertaan. Suunnittelemaamme luovat harjoitteet olivat mieluisia ja kaikki osallistuivat aktiivisesti niiden tekemiseen ja keskusteluun. Harjoitteet saivat pohtimaan omaa elämää, ja sitä, millaista sen haluaisi olevan. Rauhallinen ja turvallinen tunnelma loi

tilaa pysähtyä omien ajatusten ja tavoitteiden äärelle. Keskusteleva ilmapiiri antoi mahdollisuuden kertoa esimerkiksi omista tavoitteista ja huomata tavoitteiden samankaltaisuudet sekä erityisyydet. Mieluisa arki -bingo sai pohtimaan jokapäiväistä elämää sekä sitä, mitä voisi lisätä arkipäiviin mieluisuuden lisäämiseksi. Tavoitekartta sai pohtimaan tavoitteita, mitä haluaisi toteuttaa. Molemmat harjoitteet olivat kivoja, visuaalisia muistutuksia positiivisesta ajasta ja tulevaisuuden haaveista. Osallistujien mukaan fyysiset muistutukset aiheesta ovat hyödyllisiä, jotta esimerkiksi tavoitteiden äärelle voi palata aina karttaa katsoessaan. Kannustimme osallistujia viemään tuotokset kotiin näkyvälle paikalle, esimerkiksi seinälle. Kolmas ja viimeinen ryhmäkerta oli kaiken kaikkiaan onnistunut. Haasteena kolmannella kerralla oli ajankäyttö. Aikataulutus oli haastavaa, sillä tekemämme harjoitteet olivat laajoja ja aikaa vieviä. Harjoitteet sopivat hyvin ryhmäkerran aiheeseen ja saivat ryhmäläiset itsetuntemuksen pohdinnan pariin. Kolmannen kerran tavoitteet täyttyivät ja osallistujat viihtyivät viimeisellä ryhmätoimintakerralla. Saimme positiivista palautetta osallistujilta suullisesti ja myös palautekyselyihimme.

Ryhmätoimintamme sai osallistujien ajatukset heräämään ja pohtimaan itsetuntemuksen teemoja. Pääsimme tavoitteeseemme, vaikka kukaan osallistuja ei suoraan arvioinut itsetuntemuksen kehittyneen. Tuloksiin vaikuttaa suuresti ryhmätoiminnan pituus ja osallistumiskerrat. Opinnäytetyön puitteissa ryhmätoimintakertoja järjestettiin kolme. Kolmesta kerrasta luotiin tiivis kokonaisuus aihetta reilusti rajaten. Itsetuntemus on laaja aihe, jota voisi käsitellä ryhmätoiminnassa pidemmän yhteistyön aikana. Kolmessa kerrassa on rajattu aika käsitellä aihetta, minkä takia ei voi olettaakaan, että ryhmätoiminnalla olisi mullistavia vaikutuksia osallistujien itsetuntemukseen. Ryhmätoiminta herätteli ajatuksia itsetuntemuksesta ja sen tärkeydestä sekä oli mahdollisesti ensimmäinen askel itsetuntemuksen laajempaan kehitykseen. Kotiin viedyt teokset ovat sellaisia, joihin voi myös mahdollisesti palata ja pohtia aiheita.

Oman arviomme mukaan ryhmätoiminta oli hyödyllistä ja herätteli hyvin itsetuntemuksen teemojen pariin. Harjoitteet olivat tarkkaan ja harkitusti valittuja käsittelemään eri aiheita itsetuntemukseen liittyen. Pyrimme suunnittelemaan ryhmätoiminnan kohderyhmää kiinnostavaksi ja hyödyttäväksi. Kaikki paikalla olleet osallistujat osallistuivat yhdessä harjoitteiden tekemiseen ja keskusteluun. Osa ryhmäläisistä oli ujompia, mutta kukaan ei ollut passiivinen tai vetäytynyt sivummalle ryhmästä. Tunnelma ryhmäkerroilla oli iloinen, kannustava ja osallistuva. Nuorten

osallistuminen viittaa siihen, että ryhmätoiminta oli kiinnostavaa. Suullinen palaute tehtävien yhteydessä oli positiivista ja viittasi harjoitteiden hyödyllisyyteen.

9 Pohdinta

Suunnittelimme ja toteutimme kolmen kerran ryhmätoiminnan Helsingin Nuorten Naisten Kristillisen Yhdistyksen alla toimivalle Queendomille itsetuntemuksesta. Työelämäkumppanimme ei ollut aktiivisesti ryhmätoiminnan suunnittelussa mukana, joten saimme itsenäisesti suunnitella ryhmätoiminnan sisällön. Tavoitteena oli luoda uudenlaista johtajuustoimintaa Queendomille. Loimme aiheen ympärille ryhmätoiminnan, jonka pohjaa voi hyödyntää myöhemminkin vastaavaa ryhmätoimintaa järjestäessä. Ryhmätoiminta perustui johtamisteeman yhteen osa-alueeseen, minkä vuoksi toimintamme ei pyrkinyt kehittämään johtajuustoimintaa kokonaisuutena.

Ryhmätoiminnan tavoitteena oli lisätä itsetuntemukseen liittyvää tietoa ja syventää nuorten omaa itsetuntemusta. Ryhmätoiminnan aikana kävimme paljon keskustelua itsetuntemukseen liittyen. Luomamme tietoperustan ansiosta pystyimme kertomaan nuorille itsetuntemuksesta ja sen tärkeydestä. Nuoret keskustelivat myös itse aktiivisesti itsetuntemuksesta ja kertoivat omia näkemyksiään aiheeseen liittyen. Luomiemme harjoitteiden avulla aiheen läpikäyminen ja siitä keskustelu oli rentoa ja luontevaa. Harjoitteisiin pohjautuva toiminta auttoi pysymään aiheessa ja teki toiminnasta mielenkiintoisempaa. Onnistuimme tuomaan itsetuntemuksen tärkeyttä ja teemoja nuorten tietoisuuteen, mikä nousi esiin myös palautekyselyissä.

Perustelimme ryhmätoiminnan tärkeyttä aiheen ajankohtaisuuden ja yhteiskunnallisen merkityksen kautta. Ryhmätoiminta järjestettiin työelämäkumppanimme Queendomin tiloissa, minkä vuoksi rajasimme toiminnan Queendomin kohderyhmän mukaan. Kohderyhmäksi valikoitui 15—19-vuotiaat sateenkaarinooret ja tytöt, sukupuolen moninaisuus huomioiden. Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret ovat olleet huomattavasti enemmän huolissaan mielialastaan verrattuna muihin nuoriin. Sateenkaarinoorilla on myös monesti haasteita oman identiteetin kanssa, mikä laskee nuoren itsetuntoa ja pystyvyyden tunnetta. Sateenkaarinoorille suunnattu toiminta on merkittävää vertaisuuden, pystyvyyden tunteen ja turvallisuuden kokemuksen vahvistamisen kautta. (Majlander ym, 2022. 180-185.) Mielenterveyden heikentyminen näkyy nuorissa

myös yleisesti. Kouluterveyskyselyissä (2023) on korostunut nuorten mielenterveyden haasteet. Kyselystä käy myös ilmi, että mielenterveyshaasteet korostuvat erityisesti tytöillä. Mielenterveyttä voi tukea vahvistamalla itsetuntemusta, itsetuntoa ja arjen hyvinvointia (Erkko & Hannukkala, 2019. 12-13). Nuoruuteen liittyy identiteetin muodostuminen, johon kuuluu itsetutkiskelu. Identiteetin kehittyminen onkin nuoruuden tärkeä kehitystehtävä. Identiteettityöskentelyllä voi kehittää nuoren identiteettiä. Tähän kuuluu vaihtoehtojen pohtiminen, valintojen tekeminen ja keskusteleminen identiteetistä. (Karvonen, Karukivi, Kronström, Kaltiala, 2023.)

Ryhmätoiminnan suunnittelussa hyödynsimme tietoperustaamme, joka koostui itsetuntemukseen, itsetuntoon ja sisäiseen puheeseen liittyvään tietoon. Itsetuntemusta lisäämällä voi luoda itselleen sopivia tapoja ja tavoitteita. Kun luo merkitystä elämän eri osa-alueisiin, voi myös elämä tuntua merkityksellisemmältä. (Maijala, 2022.) Hyvä itsetuntemus kehittää myös yleisesti hyvinvointia (Ojanen, 2011). Itsetuntemuksen kehittäminen lisää itsetuntoa (Mieli ry). Hyvän itsetunnon avulla voi nähdä oman elämän arvokkaana ja ainukertaisena. Se vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja elämän hallinnan tunteeseen. Itsetuntoa voi kehittää elämän aikana, sillä itsetuntoon vaikuttaa omat kokemukset ja ajatukset. (Keltikangas-Järvinen, 2023.) Positiivisella puheella voi muokata uskomusta itsestään parempaan suuntaan. Lempeä ja kunnioittava sisäinen puhe kehittää minäkäsitystä. Sisäistä puhetta voi harjoitella kehumalla itseään. (Grandell, 2020.) Harjoittamalla itsemyötätuntoa voi vaikuttaa positiivisesti elämäntyytyväisyyteen ja saada rohkeutta kokeilla uusia asioita sekä oppia epäonnistumisista (Kristin Neff, 2011).

Nuorilta saamamme palaute oli pääosin positiivista ja nuoret viihtyivät ryhmätoiminnan harjoitteiden parissa. Palautekyselyistä tuli kuitenkin ilmi, ettei ryhmätoiminnan koettu juurikaan kehittävän omaa itsetuntemusta. Tämä voi johtua siitä, että nuorten voi olla haastava arvioida oman itsetuntemuksen kehittymistä ryhmätoiminnan seurauksena. Itsetuntemus tuskin kehittyi ainoastaan harjoitusten myötä vaan siihen kuuluu myös ajatustyö, jota käydään omassa päässä harjoitusten jälkeen. Tätä voi kuitenkin olla haastava arvioida, eikä palautekyselymme keskittynyt siihen. Myös ryhmätoiminnan kesto voi vaikuttaa siihen, ettei itsetuntemus juurikaan kehittynyt. Ryhmätoiminta oli kolmen kerran kokonaisuus, jonka tapaamiset kestivät kaksi tuntia. Kaksi tuntia kerran viikossa kolmen viikon ajan on melko lyhyt aika itsetuntemuksen kehittymiseen ryhmätoiminnassa. Luomamme harjoitteet eivät myöskään välttämättä olleet optimaalisia itsetuntemuksen kehittymiseen. Harjoitteissa keskityimme itsetuntemuksen

lisäksi siihen, että ne olisivat mukavaa ja rentoa tekemistä ryhmässä. Loimme kolmesta kerrasta tiiviin kokonaisuuden aihetta reilusti rajaten. Syvemmän itsetuntemuksen kehittymiseen voisi tarvita syvällisempiä harjoitteita pidemmällä aikavälillä. Saamamme palaute kuitenkin toi ilmi, että ryhmätoiminta sai nuoret ajattelemaan omaa itsetuntemustaan ja he oppivat ryhmätoiminnassa jotakin uutta. Ryhmätoiminta voi mahdollisesti olla nuorille ensimmäinen askel itsetuntemuksen laajempaan kehittymiseen, jota tavoittelimme ryhmätoiminnallamme

Olimme suunnitelleet jokaisen ryhmäkerran etukäteen aikatauluineen. Pystyimme jokaisella kerralla toteuttamaan toimintamme suunnitelmiamme mukaan. Ainoastaan viimeisellä kerralla tuli viimeisen harjoitteen kohdalla kiire saattaa harjoitus loppuun. Harjoitteet kuitenkin aktivoivat nuoria pohtimaan omaa itsetuntemustaan ja itsetuntemuksen tärkeyttä. Saimme jokaiselle kerralle aktiivisia ja innokkaita osallistujia. Jokaisella kerralla osallistujia oli enemmän kuin yksi, mikä mahdollisti keskustelua ryhmäläisten kesken. Ryhmässä toteutui turvallisempi tila, mikä auttoi pitämään keskustelun ja tunnelman positiivisena. Turvallisemman tilan toteutumiseen auttoi myös suljetun ryhmän luoma luottamuksellisuus. Tämä edisti myös keskusteluiden syntymistä.

Kohderyhmän rajauksella pyrimme mahdollistamaan samastumista ryhmäläisten välillä. Ryhmän osallistujat olivat samaa ikäryhmää ja samankaltaisissa elämäntilanteissa. Ryhmätoiminnan aikana osallistujat jakoivat itsestään asioita ja kertoivat ajatuksiaan aiheeseen liittyen. Ryhmään osallistuneilla nuorilla oli samankaltaisia ajatuksia ja tunteita itsetuntemukseen liittyen. Nuorten samankaltaiset ajatuksen vahvistivat vertaisuuden kokemista ja samastumista. Ryhmätoiminta mahdollisti nuorille ajatusten ja mielipiteiden eroavaisuuksien pohtimista. Vertaisuuden kokemus loi turvallista ilmapiiriä jakaa omia ajatuksia ja osallistua keskusteluun.

Ryhmätoiminnassa emme kokeneet sen suurempia haasteita. Ryhmäkoko oli pieni, minkä vuoksi oli helppoa pysyä aiheessa. Kuitenkin koimme välillä haasteelliseksi antaa jokaiselle ryhmäläiselle yhtä paljon tilaa keskustella omista ajatuksistaan. Tämä oli kuitenkin odotettavissa, sillä jokainen nuori on yksilö ja osallistuu toimintaan omalla tavallaan. Onnistuimme kuitenkin tekemään ryhmätoiminnasta nuoria osallistavaa. Tätä arvioimme sillä, että aiemmin muissa ryhmissä epäaktiivisemmin osallistuneet nuoret osallistuivat luomaamme toimintaan aktiivisesti. Onnistuimme siis luomaan ilmapiirin, jossa ryhmäläisten oli turvallista osallistua keskusteluun.

Pyrimme pitämään ryhmän yhtenäisenä, minkä vuoksi toivoimme nuorten osallistuvan mahdollisimman moneen tapaamiskertaan. Lähes kaikki nuoret osallistuivat useampaan kuin yhteen tapaamiskertaan. Nuoret ilmaisivat ryhmäkertojen päätteeksi pitävänsä toiminnasta ja toivoivat, että toiminta olisi kestänyt kauemmin. Tästä päättelemme, että vastaavalle toiminnalle voisi olla kysyntää. Teemat kiinnostivat nuoria ja aiheen ympärille muodostui hyvää keskustelua ja pohdintaa. Suunnittelemamme harjoitteet olisi myös helppo toteuttaa uudestaan ilman sen suurempaa valmistelua. Harjoitteita voisi poimia myös erikseen käytettäväksi jossakin toisessa ryhmätoiminnassa.

Palautteista nousi esiin, etteivät nuoret kokeneet itsetuntemuksen juurikaan kehittyneen ryhmätoiminnan aikana. Loimme tarkoituksella ryhmätoiminnasta rentoa, jotta se olisi kevyt laskeutuminen itsetuntemuksen pohtimiseen. Jos tulevaisuudessa toteutettaisiin vastaavanlainen ryhmätoiminta, jonka tavoitteena on kehittää nuorten itsetuntemusta, voisivat harjoitteet olla kuitenkin erilaisia. Harjoitteissa tulisi keskittyä syvemmin itsetuntemukseen ja pohtia, miten harjoitteet kehittäisivät kunkin osallistujan itsetuntoa. Ryhmätoiminnan kannattaisi olla myös pidempikestoisempaa, jotta tavoite toteutuisi. Toiminta voisi olla esimerkiksi koko kevätkauden kestävä ryhmätoiminta, jonka tavoitteena on vahvistaa nuorten itsetuntemusta. Teemaa pääsisi näin käsittelemään laajemmin ja olisi mahdollisuus syventyä itsetutkiskeluun tarkemmin. Pidemmällä aikavälillä itsetuntemuksen vahvistaminen olisi realistisempi tavoite. Ryhmätoiminnassa käytettyjä harjoitteita voisi hyödyntää yksittäisinä harjoitteina myös muissa toiminnoissa, kuten tapahtumissa. Itsetuntemuksen vahvistaminen on tärkeää positiivisen mielenterveyden vahvistamiseksi, jonka vuoksi toiminnan jatkokehittäminen olisi hyödyllistä ja kannattavaa.

Lähteet

Alanko, Katarina 2014. Nuorisotutkimusverkosto: Mitä kuuluu sateenkaarinuorille Suomessa? Helsinki: Hermannin Yli-Tepsa.

DNA. Digitaalinen elämä 2024.

<https://corporate.dna.fi/documents/94506/11594975/DNA%20Digitaalinen%20el%C3%A4m%C3%A4%202024_open_p%C3%A4ivitetty.pdf/79cc29d9-a9ed-a469-413d-3f9f1c0f7ef2?t=1726658247803> Viitattu 20.02.2025.

Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo. Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura 2019.

Grandell, Ronnie 2020. Itsemyötätunto. E-kirja.

Helsingin Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys, 2023. Meistä.

<<https://www.hnnky.fi/meista/>> Viitattu 19.11.2024.

Helsingin Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys, 2023. Turvallisemman tilan periaatteet.

<<https://www.hnnky.fi/turvallisemman-tilan-periaatteet/>> Viitattu 11.04.2025.

Helsingin Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys. Queendom.

<<https://www.hnnky.fi/toiminta/queendom/>>. Viitattu 17.01.2025.

Honkasalo, Veronika 2011. Nuorisotutkimusverkosto. Tyttöjen kesken – Monikulttuurisuus ja sukupuolten tasa-arvo nuorisotyössä. Helsinki: Unigrafia.

Huhtinen-Hildén, Laura & Isola, Anna-Maria 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Tutkimuksesta tiiviisti 13, Huhtikuu 2019. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki.

Karvonen, Milla & Karukivi, Max & Kronström, Kim & Kaltiala, Riittakerttu. Identiteetin muodostuminen ja sen eri osa-alueet nuoruusiässä. Lääkärilehti. 18.08.2023.

<<https://www.laakarilehti.fi/lehdet/33-34-2023/identiteetin-muodostuminen-ja-sen-eri-osa-alueet-nuoruusiassa/>> Viitattu 25.02.2025.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2023. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Korhonen, Laura. Duodecim. Terveyskirjasto. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. 26.11.2021. <<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s5>> Viitattu 20.02.2025.

Kurkela-Vilén, Anna. KUBO. Kuinka tavoitetaan uusi sukupolvi? <<https://www.kubo.fi/blogi/kuinka-tavoitetaan-uusi-sukupolvi>> Viitattu 20.02.2025.

Maijala, Laura 27.10.2022. Helsingin Yliopisto. Itsensä johtaminen: entä jos siinä ei olisikaan kyse vain itsestä? <<https://hyplus.helsinki.fi/itsensa-johtaminen-enta-jos-siina-ei-olisikaan-kyse-vain-itsesta/>> Viitattu 13.01.2025.

Majlander, Satu & Lehtonen, Jukka & Luopa, Pauliina & Sares-Jäske, Laura & Teräsaho, Mia & Vihtari, Johanna & Nenonen, Tellervo & Hyvärinen, Anni & Klemetti, Reija, 2022. Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan, Sateenkaarinuoret poikkeusaikana. Nuorten elinolot -vuosikirja 2022.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 15-18-vuotiaan ajattelun ja moraalien kehitys. 14.11.2023. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/>>. 20.02.2025

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 15-18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. 14.11.2023. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>> Viitattu. 20.02.2025.

Miksi itsetunto välillä romahtaa? Syy saattaa olla seurassa tai odotuksissa, 2023. <<https://www.terve.fi/artikkelit/miksi-itsetunto-valilla-romahtaa>> Viitattu 11.04.2025

Neff, Kristin, 2011. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. E-Kirja.

OECD/European Union (2018), Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en.> Viitattu 18.11.2024.

Ojanen, Karoliina & Mulari, Heta & Aaltonen, Sanna (toim.) 2011. Entäs tytöt – Johdatus tyttötutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Ojanen, Markku 2011. Minä ja muut – Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kotimaa/Kirjapaja.

Oxford English Dictionary, 2021. Generation Z.

<https://www.oed.com/dictionary/generation-z_n?tl=true&tab=meaning_and_use>

Viitattu 11.04.2025.

Peltosalmi, Juha, 19.2.2025. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Soste.fi.

<<https://www.soste.fi/sosiaali-ja-terveysjarjestot-suomessa/>> Viitattu 14.4.2025.

Penttinen, Leena & Pihtari, Elina & Skaniakos, Terhi & Valkonen Leena (toim.), 2011. Vertaisuus voimavarana ohjauksessa.

<<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47643/978-951-39-4497-1.pdf>>

Pihlaja, Satu 2018. Aikaansaamisen taika – Näin johdat itseäsi. EU: Atena.

Seta, 2024. Sateenkaarisanasto <<https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/>>

Viitattu 16.01.2025.

Ståhlberg, Leena & Herlevi, Marjaleena 2017. Omannäköinen elämä – näin teet hyviä valintoja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomen Mielenterveys ry (Mieli). Itsetuntemus ja itsetunto. <<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/>> Viitattu 20.11.2024.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 05.12.2023. Mielenterveyden edistäminen.

Mielenterveys. <<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>>.

Viitattu 24.01.2025.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 05.12.2023. Positiivinen mielenterveys eli

mielen hyvinvointi. Mielenterveys. <<https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>>. Viitattu 24.02.2025.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 21.09.2023. Kouluterveyskysely 2023: lapsia ja nuoria kuormittavat monet tekijät – selkeä arkirutiinit ja ajoissa saatu apu on tärkeää.

<<https://thl.fi/-/kouluterveyskysely-2023-lapsia-ja-nuoria-kuormittavat-monet-tekijat>-

selkeat-arkiritiinit-ja-ajoissa-saatu-apu-on-tarkeaa?redirect=%252Ffi%252F>. Viitattu 24.02.2025.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2022. Lasten ja nuorten mielenterveysperusteinen tutkimus ja hoito 2020: Lähes joka viidennellä 18-22-vuotiaalla oli mielenterveyteen liittyvä käynti julkisessa terveydenhuollossa vuonna 2020. <<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022060342738>>. Viitattu 21.11.2024.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023. Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viidennes kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Tilastoraportti. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y>. Viitattu 24.01.2025.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. <<https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>> Viitattu 24.1.2025.

Tieteen termipankki. Minäkuva. <<https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:min%C3%A4kuva>>. Viitattu 17.01.2025.

Vorma, Helena & Rotko, Tuulia & Larivaara, Meri & Kosloff, Anu 11.02.2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriö. <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162053>> Viitattu 01.04.2025.

Ryhmätoiminnan mainos



HNNKY
Queendom

Helsingin NNKY

FIND YOUR FLOW! - TYÖPAJA

PE 7.3. JA 14.3. JA 21.3.



**15-19 VUOTIAILLE TYTÖILLE JA
LGBTQIA+ NUORILLE KLO 18-20**

MILLAINEN TYYPPI JUST SÄ OOT? TUU
MEIÄN KANSSA MIETISKELEMÄÄN ITSENSÄ
TUNTEMISEN TEEMOJA JA HENGAILEMAAN!
LUVASSA RENTOA JA HAUSKAA TEKEMISTÄ
AIHEESEEN LIITTYEN :)

MAKSUTON

 RETKEILIJÄNKATU 7A
KYSYMYKSET LEILALLE
PUH. 045 860 0922



ILMOITTAUTUMINEN: 

Ryhmätoiminnan palautekysely

FIND YOUR FLOW – PAJAN PALAUTE

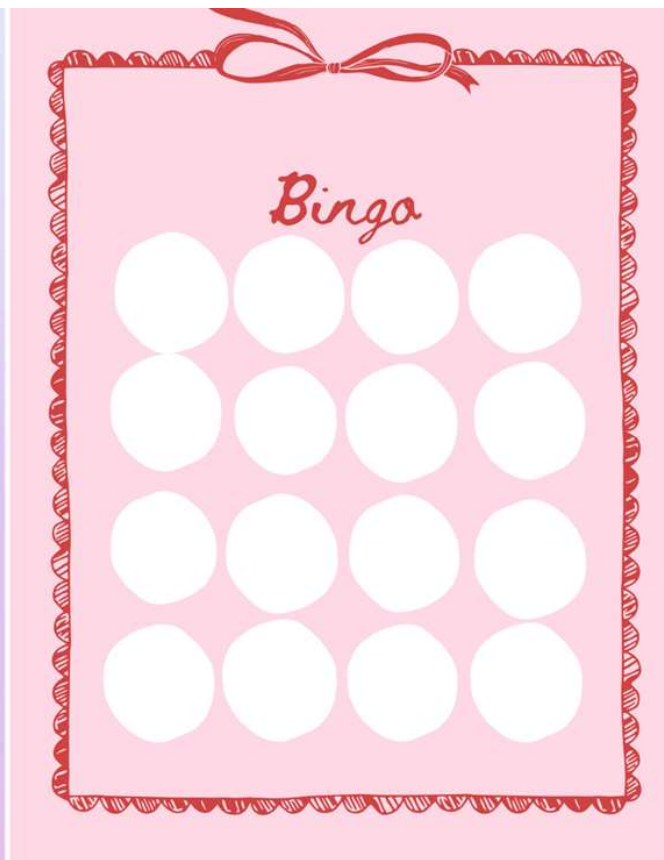
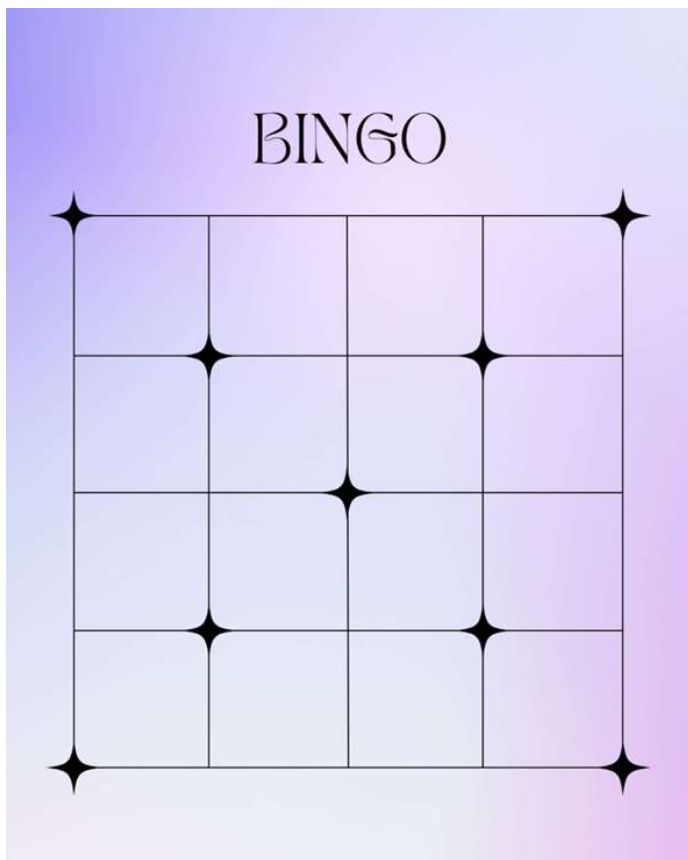
	Ei lainkaan samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Pajan toiminta sai minut pohtimaan itsetuntemustani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pajan toiminta kehitti itsetuntemustani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pajan tehtävistä oli minulle hyötyä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voin hyödyntää pajassa oppimiani/tekemiäni asioita myöhemminkin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mitä opin pajassa?


Mikä oli hyödyllistä pajassa?

Vapaa kommentti! ❤️

Bingopohjat



Kumman valitset -kortit

<p>Kumman valitset? Kaikenikäisille 1</p>  <p>Valitsitko Hannu Hanhen tuurin vai Peppi Pitkätossun voimat? Matkustaisitko aikakoneella menneisyyteen vai tulevaisuuteen? Kumman valitset? -kysymykset lattavat leikin varjoilla ryhmän ajattelemaan ja tekemään valintoja kahden vaihtoehdon välillä. Osallistujia voi kannustaa perustelemaan valintojaan ja tuomaan esin omia näkemyksiään. Samalla osallistujista paljastuu uusia puolia.</p> <p>CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo ja Susanna Pietiläinen 2018, 2020 RyhmäRenki.fi</p>	<p>Saat Peppi Pitkätossun voimat.</p> <p>VAI</p> <p>Saat Hannu Hanhen tuurin.</p>
<p>Osaat vaihtaa ajatuksia kasvien kanssa.</p> <p>VAI</p> <p>Osaat vaihtaa ajatuksia eläinten kanssa.</p>	<p>Hukkaat avaimesi.</p> <p>VAI</p> <p>Hukkaat puhelimesi.</p>

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo ja Susanna Pietiläinen 2018, 2020 | RyhmäRenki.fi

<p>Säästät rahaa pahan päivän varalle.</p> <p>VAI</p> <p>Raha on tehty tuhlattavaksi.</p>	<p>10 km kävelyä</p> <p>VAI</p> <p>50 km pyöräilyä</p>
<p>Olet häikäisevän kaunis.</p> <p>VAI</p> <p>Olet uskottoman älykäs.</p>	<p>Vietät vuorokauden syömättä.</p> <p>VAI</p> <p>Vietät vuorokauden nukkumatta.</p>

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo ja Susanna Pietiläinen 2018, 2020 | RyhmäRenki.fi

<p>Sata kaveria</p> <p>VAI</p> <p>Yksi hyvä ystävä</p>	<p>Nukahdat helposti, mutta herääminen on vaikeaa.</p> <p>VAI</p> <p>Heräät helposti, mutta nukahtaminen on vaikeaa.</p>
<p>Kotonasi on kuuma kuin saunassa.</p> <p>VAI</p> <p>Kotonasi on kylmä kuin Siperiassa.</p>	<p>Matkustat aikakoneella tulevaisuuteen.</p> <p>VAI</p> <p>Matkustat aikakoneella menneisyyteen.</p>

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo ja Susanna Pietiläinen 2018, 2020 | RyhmäRenki.fi

<p>Ihmiset pitävät sinua vakaana.</p> <p>VAI</p> <p>Ihmiset pitävät sinua yllättävänä.</p>	<p>Lähdet seikkailemaan kuumailmapallolla.</p> <p>VAI</p> <p>Lähdet seikkailemaan sukellusveneellä.</p>
<p>Voitat tavaraa, jota et tarvitse.</p> <p>VAI</p> <p>Et voita yhtään mitään.</p>	<p>Saat päivälipun huvipuistoon.</p> <p>VAI</p> <p>Saat päivälipun festareille.</p>

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo ja Susanna Pietiläinen 2018, 2020 | RyhmäRenki.fi


<p>Osaat muuttua näkymättömäksi.</p> <p>VAI</p> <p>Osaat kävellä seinien läpi.</p>	<p>Edustat meitä saappaanheitossa.</p> <p>VAI</p> <p>Edustat meitä tietovisassa.</p>
<p>Et saa koskaan saunoa.</p> <p>VAI</p> <p>Saunot joka päivä.</p>	<p>Sinusta tulee kuuluisa tubettaja.</p> <p>VAI</p> <p>Sinusta tulee kuuluisa räppääjä.</p>

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo ja Susanna Pietiläinen 2018, 2020 | RyhmäRenki.fi

<p>Syöt vain tuttuja ja perinteisiä ruokia.</p> <p>VAI</p> <p>Kokeilet aina uusia ja jännittäviä ruokia.</p>	<p>Havahdut yöpaita päällä julkisella paikalla.</p> <p>VAI</p> <p>Housusi ratkeavat takapuolesta julkisella paikalla.</p>
<p>Kiinnostava työ, josta maksetaan vähän</p> <p>VAI</p> <p>Ikävä työ, josta maksetaan paljon</p>	<p>Teet löytöretkiä netissä.</p> <p>VAI</p> <p>Teet löytöretkiä kirjastossa.</p>

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo ja Susanna Pietiläinen 2018, 2020 | RyhmäRenki.fi

Kumman valitset -kortit

<p>Kumman valitset? Kaikenikäisille 2</p>  <p>Haluaisitko, että elämäsi kulkee kuin juna vai vuoristorata? Entä haluaisitko keksiä ikuisen nuoruuden lähteen vai elämän tarkoituksen? Kumman valitset? -kysymykset laittavat leikin varjolla ryhmän ajattelemaan ja tekemään valintoja kahden vaihtoehdon välillä. Joidenkkin kysymyksen kohdalla voi pöytä kumpi on tai kumpi haluaisi olla. Osallistuja voi kannustaa perustelemään valintojaan ja tuomaan esiin omia näkemyksiään. Samalla osallistujista paljastuu uusia puolia.</p> <p><small>CC BY-NC-SA 4.0 RyhmäRenki Kirsi Alatalo ja Susanna Pietiläinen 2018</small></p>	<p>Katsot maailmaa jäätilläisen näkökulmasta.</p> <p>VAI</p> <p>Katsot maailmaa peukaloisen näkökulmasta.</p>
<p>Ratkaiset elämän tarkoituksen.</p> <p>VAI</p> <p>Keksit ikuisen nuoruuden lähteen.</p>	<p>Helpompaa on tehdä kaikki itse.</p> <p>VAI</p> <p>Yhteistyö on voimaa.</p>

CC BY-NC-SA 4.0 RyhmäRenki Kirsi Alatalo ja Susanna Pietiläinen 2018 | www.ryhmarengi.fi

<p>Elämäsi kulkee tasaisesti kuin juna.</p> <p>VAI</p> <p>Elämäsi on kuin yhtä vuoristorataa.</p>	<p>Mottosi on: Hyvin menee mutta menköön.</p> <p>VAI</p> <p>Mottosi on: Pessimisti ei pety.</p>
<p>Sinulla on aina kiire.</p> <p>VAI</p> <p>Sinulla on runsaasti vapaa-aikaa.</p>	<p>Muistat kasvat paremmin kuin nimet.</p> <p>VAI</p> <p>Muistat nimet paremmin kuin kasvat.</p>

CC BY-NC-SA 4.0 RyhmäRenki Kirsi Alatalo ja Susanna Pietiläinen 2018 | www.ryhmarengi.fi

<p>Olet rikas, ja kaikki tietävät sen.</p> <p>VAI</p> <p>Olet köyhä, mutta kukaan ei tiedä sitä.</p>	<p>Vaihtoehtoja on tasan yksi.</p> <p>VAI</p> <p>Hyviä vaihtoehtoja on runsaasti.</p>
<p>Ystäväsi sanoo sinulle suorat sanat.</p> <p>VAI</p> <p>Ystäväsi on liian hienotunteinen.</p>	<p>Joudut käyttämään epämuodikkaita vaatteita.</p> <p>VAI</p> <p>Joudut käyttämään epämuukavia vaatteita.</p>

CC BY-NC-SA 4.0 RyhmäRenki Kirsi Alatalo ja Susanna Pietiläinen 2018 | www.ryhmarengi.fi

<p>Tulet helposti tosi vihaiseksi.</p> <p>VAI</p> <p>Tulet helposti tosi surulliseksi.</p>	<p>Kotiisi muuttaa ihminen, joka puhuu kuin papupata.</p> <p>VAI</p> <p>Kotiisi muuttaa ihminen, joka vaikenee kuin muuri.</p>
<p>Otat mielelläsi mittaa toisista.</p> <p>VAI</p> <p>Sinussa ei ole tippaakaan kilpailuhenkeä.</p>	<p>Teet mielelläsi yhtä asiaa kerrallaan.</p> <p>VAI</p> <p>Teet mielelläsi monia asioita yhtä aikaa.</p>

CC BY-NC-SA 4.0 RyhmäRenki Kirsi Alatalo ja Susanna Pietiläinen 2018 | www.ryhmarengi.fi


<p>Kotiisi on suurkaupungin keskustassa.</p> <p>VAI</p> <p>Kotiisi on pikkukaupungin laitamilta.</p>	<p>Lainaamasi kirjan ensimmäiset sivut ovat kadonneet.</p> <p>VAI</p> <p>Lainaamasi kirjan viimeiset sivut ovat kadonneet.</p>
<p>Saat kutsun presidentin linnaan.</p> <p>VAI</p> <p>Saat vapaalipun olympialaisiin.</p>	<p>Elämä kuljettaa sinua kuin lastua laineilla.</p> <p>VAI</p> <p>Olet oman elämäsi kapteeni.</p>

CC BY-NC-SA 4.0 RyhmäRenki Kirsi Alatalo ja Susanna Pietiläinen 2018 | www.ryhmarengi.fi

<p>Söit juuri ravintola-annoksen ja huomaat, että lompakkosi on kotona.</p> <p>VAI</p> <p>Tarkastajat tulevat ja huomaat, että matkalippusi on toisen takin taskussa.</p>	<p>Perhe on paras.</p> <p>VAI</p> <p>Perhe on pahin.</p>
<p>Muistat aina aamuisin, millaista unta näit.</p> <p>VAI</p> <p>Et koskaan muista millaista unta näit.</p>	<p>Keksit oikeat sanat vasta kotona.</p> <p>VAI</p> <p>Keksit osuvan vastauksen nopeasti.</p>

CC BY-NC-SA 4.0 RyhmäRenki Kirsi Alatalo ja Susanna Pietiläinen 2018 | www.ryhmarengi.fi

Kumman valitset -kortit

<p>Kumman valitset? Aikuisille</p>  <p>Valtsetko varman kiertotien vai vauhdikkaan oikotien? Entä kaduksia asioita, joita teit vai asioita, joita et tehnyt?</p> <p>Kumman valitset? -kysymykset laittavat leikin varjolla ryhmän ajattelemaan ja tekemään valintoja kahden vaihtoehdon välillä. Joidenkin kysymysten kohdalla voi poistaa kumpi on tai kumpi haluaisi olla.</p> <p>Osallistujia voi kannustaa perustelemaan valintojaan ja tuomaan esin omia näkemyksiään. Samalla osallistujista paljastuu uusia puolia.</p> <p>CC BY-NC-SA 4.0 Ryhmäleikki Kirsi Alatalo ja Susanna Pietiläinen 2018</p>	<p>Robotti voisi pitää sinulle seuraa.</p> <p>VAI</p> <p>Robotti voisi tehdä sinulle leikkauksen.</p>	<p>Kadut asioita, joita teit.</p> <p>VAI</p> <p>Kadut asioita, joita et tehnyt.</p>	<p>Lähdet ruskamatkalle Lappiin.</p> <p>VAI</p> <p>Lähdet seuramatkalle Kanarially.</p>
<p>Muistelmiesi nimi on <i>Läpi harmaan kiven.</i></p> <p>VAI</p> <p>Muistelmiesi nimi on <i>Onnenkantamoinen.</i></p>	<p>Sinulla on jauhopeukalo.</p> <p>VAI</p> <p>Sinulla on viherpeukalo.</p>	<p>Koulutus on tärkeämpää kuin kokemus.</p> <p>VAI</p> <p>Kokemus on tärkeämpää kuin koulutus.</p>	<p>Kun matkustat, pakkaat mukaan kassikaupalla tavaraa.</p> <p>VAI</p> <p>Kun matkustat, tavarasi mahtuvat takin taskuun.</p>
<small>CC BY-NC-SA 4.0 Ryhmäleikki Kirsi Alatalo ja Susanna Pietiläinen 2018 www.ryhmanleikit.fi</small>			
<p>Huolehdi huomisesta.</p> <p>VAI</p> <p>Mietit menneitä.</p>	<p>Kolmen ruokalajin ateria, valkoiset pöytäliinat ja kynttelikkö</p> <p>VAI</p> <p>Hienostelematon pikaruoka-ateria ja menoksi</p>	<p>Sinua pidetään kirjaviisaana.</p> <p>VAI</p> <p>Sinua pidetään käytännöllisenä.</p>	<p>Voitat museokortin.</p> <p>VAI</p> <p>Voitat paikallisseuran kausikortin.</p>
<p>Luet käyttöohjeet aina ensin.</p> <p>VAI</p> <p>Luet käyttöohjeet, jos homma ei muuten onnistu.</p>	<p>Sinulle järjestetään yllätysjuhlat.</p> <p>VAI</p> <p>Järjestät komeat juhlat itsellesi.</p>	<p>Salainen haaveesi toteutuu yllättäen.</p> <p>VAI</p> <p>Näet vaivaa ja haaveestasi tulee totta.</p>	<p>Vauhdikas oikotie</p> <p>VAI</p> <p>Varma kiertotie</p>
<small>CC BY-NC-SA 4.0 Ryhmäleikki Kirsi Alatalo ja Susanna Pietiläinen 2018 www.ryhmanleikit.fi</small>			
<p>Kuuma ja kuiva kesä</p> <p>VAI</p> <p>Kylmä ja sateinen kesä</p>	<p>Kaikki jatkuu ennallaan.</p> <p>VAI</p> <p>Elämäsi suunta muuttuu.</p>	<p>Katsot ihailusi kohdetta mieluummin kauempaa.</p> <p>VAI</p> <p>Tapaisit ihailusi kohteen mieluummin kasvotusten.</p>	<p>Kutsut yleensä ystäväsi kotiisi.</p> <p>VAI</p> <p>Menet yleensä ystäväsi luo kylään.</p>
<p>Valokuvasi ovat tallessa ja järjestyksessä.</p> <p>VAI</p> <p>Valokuvasi ovat ehkä jossain ja sikin sokin.</p>	<p>Valoisat ja lämpimät kesäyöt</p> <p>VAI</p> <p>Pimeät talvi-illat ja kynttilänvalo</p>	<p>Parempi yrittää, vaikka pieleen menisikin.</p> <p>VAI</p> <p>Parempi olla yrittämättä, jos ei osaa.</p>	<p>Olet pokerinaama.</p> <p>VAI</p> <p>Sinua voi lukea kuin avointa kirjaa.</p>
<small>CC BY-NC-SA 4.0 Ryhmäleikki Kirsi Alatalo ja Susanna Pietiläinen 2018 www.ryhmanleikit.fi</small>			