

Mari Niemi ja Sari Orpana

LUOVIEN MENETELMIEN KÄYTTÖ KURAATTORIN TYÖSSÄ

Yksinäisiksi ja ulkopuolisiksi itsensä
kokevien nuorten ryhmäohjaus

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2025



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Mari Niemi ja Sari Orpana
Työn nimi	Luovien menetelmien käyttö kuraattorin työssä. Yksinäisiksi ja ulkopuolisiksi itsensä kokevien nuorten ryhmäohjaus
Toimeksiantaja	Pirkanmaan hyvinvointialueen eteläisen johtamisalueen oppilas- ja opiskeluhuollon kuraattoripalvelut
Vuosi	2025
Sivut	62 sivua, liitteitä 59 sivua
Työn ohjaaja(t)	Olli Rissanen ja Hanna-Leena Lipsanen

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Pirkanmaan hyvinvointialueen eteläisen johtamisalueen oppilas- ja opiskeluhuollon kuraattoripalvelujen käyttöön luovien menetelmien materiaalipaketti, joka soveltuisi työvälineeksi yksinäisiksi ja ulkopuolisiksi itsensä kokevien oppilaiden ohjaus- ja kohtaamistyöhön. Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan sosiaalista ahdistuneisuutta esiintyi joka kolmannella kyselyyn vastanneella nuorella. Kymmenesosa nuorista ei koe olevansa tärkeä osa kouluyhteisöä. Myös alueella toimivien kuraattorien havaintojen mukaan yksinäisyyden haaste koskettaa kasvua määrää nuoria.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittelee nuoruuden minäkuvan, identiteetin ja kaverisuhteiden kehittymistä, nuorilla esiintyviä mielenterveydenhaasteita, neurokirjon roolia yksinäisyyden taustatekijänä, nuoruudessa koettua yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden kokemusta eri näkökulmista sekä luovien menetelmien käyttöä ryhmäohjauksessa.

Opinnäytetyö tehtiin tuotekehitysprosessina kehittämistoiminnan konstruktiivisen mallin mukaisesti, jossa keskeistä on syklisyyden ja reflektiivisyyden kuvaaminen prosessin aikana. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena valmistui materiaalipaketti, joka sisältää kuuden tapaamiskerran kokonaisuuden, joita koulukuraattorit voivat työssään monipuolisesti hyödyntää yksilö- ja ryhmäohjauksessa.

Materiaalipaketin harjoitteita kehitettiin yläkouluikäisille toteutetussa ryhmäohjauksessa keuhällä 2025. Kerhon aikana materiaalipaketin harjoituksia ja teemoja testattiin ja kehitettiin yhteistyössä oppilaiden ja peruskoulun henkilökunnan kanssa. Jokainen tapaamiskerta käsittelee teemaa mukaillen sosiaalisia sekä ryhmässä toimimisen taitoja vahvistavia harjoituksia. Tapaamisissa hyödynnetään myös kuvataideterapiamenetelmiä hyödyntäviä harjoituksia, joiden tarkoituksena on tukea oppilaiden sosiaalisia ja itsetuntemuksentaitoja sekä yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteiden sanottamista. Materiaalipakettiin on lisätty vaihtoehtoisia toteutustapoja vastaamaan erilaisten ryhmien tarpeisiin. Materiaalipaketti luovutetaan työmenetelmäksi Pirkanmaan hyvinvointialueen koulukuraattorien vapaasti hyödynnettäväksi.

Asiasanat: luovat menetelmät, nuorten hyvinvointi, yksinäisyys, ulkopuolisuuden kokemus, kuraattorityö, oppilashuolto, materiaalipaketti

Degree title	Bachelor of Social Services
Authors	Mari Niemi and Sari Orpana
Thesis title	Using creative methods in the work of a curator – In group guidance of young people who feel lonely and alienation
Commissioned by	Pirkanmaan hyvinvointialueen eteläisen johtamisalueen oppilas- ja opiskeluhuollon kuraattoripalvelut
Time	2025
Pages	62 pages, 59 pages of appendices
Supervisor	Olli Rissanen and Hanna-Leena Lipsanen

ABSTRACT

The aim of this thesis was to produce a material package of creative methods for the use of Pirkanmaan hyvinvointialueen eteläisen johtamisalueen oppilas- ja opiskeluhuollon kuraattoripalvelut, which would be suitable as a tool for guidance and encounter work with pupils who feel lonely and like outsiders. According to the School Health Promotion study (2023), social anxiety was present in every third young person who responded to the survey. One tenth of young people do not feel that they are an important part of the school community. According to the observations of curators working in the area, the challenge of loneliness affects a growing number of young people.

The theoretical framework of the thesis deals with the development of self-image, identity and friendships in youth, mental health challenges in young people, the role of neurodiversity as a background factor for loneliness, loneliness experienced in youth and the experience of being outsiders from different perspectives, and the use of creative methods in group guidance.

The thesis was carried out as a product development process in accordance with the constructive model of development activities, in which the description of cyclicity and reflexivity during the process is central. The output of this practice-based thesis was a material package that includes a set of six meetings, which school curators can utilize in their work in a variety of ways in individual and group supervision.

The exercises in the material package were developed during group guidance for secondary school pupils in spring 2025. In the club, the exercises and themes in the material package were tested and developed in collaboration with pupils and comprehensive school staff. Each meeting deals with exercises that strengthen social skills and teamwork skills in accordance with the theme, as well as an exercise that utilizes visual art therapy methods, the purpose of which is to support the social and self-awareness skills of pupils as well as expressing feelings of loneliness and alienation. Alternative implementation methods have been added to the material package to meet the needs of different groups. The material package will be provided as a working method to be freely used by school curators in Wellbeing Services County of Pirkanmaa.

Keywords: creative methods, youth well-being, loneliness, alienation, curatorial work, pupil and student welfare, material package

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	7
3	NUORUUDEN ELÄMÄNVAIHE	8
3.1	Nuoren minäkuvan ja identiteetin kehittyminen.....	8
3.2	Kaverisuhteiden kehittyminen lapsuudessa ja nuoruudessa.....	9
3.3	Mielenterveyden haasteet yläkouluissa	10
3.4	Neurokirjon oppilaat.....	11
4	YKSINÄISYYS JA ULKOPUOLISUUDEN KOKEMUS	12
4.1	Yksinäisyys ja ulkopuolisuuden tunne yläkouluissa	12
4.2	Yksinäisyyden tunnistaminen.....	13
4.3	Yksinäisyyden kokemukseen liittyvät ajatusvääristymät	13
4.4	Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksen vaikutus koulunkäyntiin	14
5	YKSINÄISYYDEN JA ULKOPUOLISUUDEN KOKEMUKSIEN EHKÄISEMINEN	15
6	LUOVIENTEN MENETELMIEN KÄYTTÖ RYHMÄOHJAUKSESSA.....	17
7	KUVATAIDETERAPIAMENETELMÄT LUOVAN ILMAISUN KEINONA	18
7.1	Kuvataidemenetelmän soveltaminen ryhmätoiminnassa	19
7.2	Aikaisemmat kuvataideterapiamenetelmää käsittelevät opinnäytetyöt	19
8	TURVALLISEN RYHMÄN RAKENTUMINEN	21
9	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	22
9.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	23
9.2	Toimeksiantajan kuvaus	23
9.3	Pirkanmaan hyvinvointipalveluiden eteläisen johtamisalueen kuraattoripalvelut ..	24
9.4	Yhteistyökumppanin löytäminen	24
9.4.1	Voimavarakerho.....	24
9.4.2	Luovien menetelmien Voimavarakerho.....	25
9.5	Kehittämistoiminnan vaiheet.....	25

10	OMAN OPINNÄYTETYÖPROSESSIMME ETENEMINEN	27
10.1	Sisältöaiheiden valinta teeman mukaan	30
10.2	Luovien menetelmien Voimavarakerhon toteutus	33
10.3	Ensimmäinen tapaaminen: Mielenhyvinvointi	34
10.4	Toinen tapaaminen: Itsetunto ja itseluottamus.....	35
10.5	Kolmas tapaaminen: tulevaisuuden suunnittelu.....	36
10.6	Neljäs tapaaminen: Yhteisöllisyys.....	38
10.7	Viides tapaaminen: Ihmissuhde ja vuorovaikutustaidot	39
10.8	Kuudes tapaaminen: vapaa-aika ja hyvinvointi	40
11	ALOITUS- JA PALAUTEKYSELY	42
11.1	Aloituskyselyn tulokset.....	42
11.2	Palautekyselyn tulokset	44
12	MATERIAALIPAKETTI	47
13	JOHTOPÄÄTÖKSET JA YHTEENVETO.....	49
14	POHDINTA.....	52
14.1	Ryhmäohjaukseen liittyneitä haasteita.....	55
14.2	Ryhmäohjaukseen liittyviä kehittämisideoita.....	56
14.3	Tutkimuksen luotettavuus	57
14.4	Tutkimuksen eettisyys	58
14.5	Jatkotutkimusehdotelma	61
	LÄHTEET.....	62

LIITTEET

Liite 1. Materiaalipaketti

Liite 2. Kasvatusohjaajan Wilma-viesti oppilaille ja huoltajille

Liite 3. Kyselylomake

Liite 4. Nuorten palautekysely

Liite 5. Kasvatusohjaajan palautekysely

Liite 6. Tutkimuslupa

1 JOHDANTO

Jatkuva ulkopuoliseksi jäämisen kokemus ja yksinäisyys ovat lapselle ja nuorelle henkisesti hyvin raskasta, ja ne voivat aiheuttaa ahdistusta ja koulupoissaoloja. Ulkopuolisuuteen puuttuminen on koko koulun henkilökunnan tehtävä. (Kirkas 2022.) Ulkopuolisuuden kokemus on voimakkaasti nuoren hyvinvointia heikentävä tekijä ja keinoja tilanteen helpottamiseksi halutaan jatkuvasti koulukuraattorityössä kehittää.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013, 6. §) velvoittaa oppilaitoksia tuemaan yhteisöllistä ja yksilöllistä hyvinvointia sekä oppilaitosyhteisön hyvinvointia. Yhteisöllisen oppilashuoltotyön tärkeys mainitaan myös toteutuspaikkakunnan tuoreimmassa opetussuunnitelmassa. Opinnäytetyön toimeksiantaja halutaan pitäytyä anonyyminä, joten emme nimeä Pirkanmaata tarkemmin toimeksiantajaa koskevia tietoja. Tästä syystä paikkakunnan soveltuvaa opetussuunnitelmaa ei ole viiteistetty. Toimeksiantajaa koskevat tiedot ovat kuitenkin peräisin toimeksiantajalta itseltään tai julkisesti saatavista lähteistä.

Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta kokevien oppilaiden tukemista ja pyrkiä tuottamaan malli luovia menetelmiä hyödyntävästä ryhmäohjauksesta. Kehittämistoimintaa tehtiin aidossa pienryhmänohjaustilanteessa 8.- ja 9.-luokkalaisten kanssa. Tarkoituksenamme on tuottaa ryhmäohjauksista saatujen kokemuksien ja palautteiden avulla todelliseen tarpeeseen vastaava materiaalipaketti (liite 1) koulukuraattorien käyttöön. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Pirkanmaan hyvinvointialueen Eteläisen alueen oppilas- ja opiskeluhuollon kuraattoripalvelut.

Luovien ja taidelähtöisten menetelmien käyttö on havaintojemme perusteella toteutuspaikkakunnan kuraattorien työssä melko vähäistä. Oma kiinnostuksemme luovien menetelmien hyödyntämiseen lasten ja nuorten kanssa työskennellessä on itsellemme luontaista, ja halusimme jakaa osaamistamme koulukuraattorien käyttöön. Luovan ryhmätoiminnan keinoin voidaan vahvistaa osallisuuden kokemusta sekä hyvinvointia. Sen avulla voidaan tukea voimavarojen tunnistamista ja vahvistaa merkityksellisyyden kokemusta. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019, 3.)

Valitsimme taideterapian yhdeksi luovien harjoitteiden menetelmäksi sen vuorovaikutusta tukevien ominaisuuksien vuoksi. Sarilla on ratkaisukeskeisen kuvataideterapeutin koulutus ja kokemusta menetelmän käytöstä kouluissa oppilaiden kanssa työskennellessä. Marilla on perusopetuksesta ja nuorisoalalta luovien menetelmistä työkokemusta, ja monet ryhmäytymisharjoitteet on testattu näissä tilanteissa. Opinnäytetyön teko yhdessä tuntui luontevalta, sillä kiinnostuksen kohteet, opinnäytetyön ajankohta ja tavoitteet olivat yhtäläiset.

Kehittämistoiminnan menetelmien mielekkyyttä ja koettua hyötyä arvioitiin nuorille sekä ryhmään osallistuneelle kasvatusohjaajalle lähetetyllä palautekyselyllä. Kyselyn avulla selvitimme myös, kokivatko oppilaat Luovien menetelmien Voimavarakerhon antavan keinoja ja edellytyksiä sosiaalisten taitojen kehittymiseen sekä uusien ystävien löytymiselle.

Opinnäytetyömme etenee tavoitteiden ja tarkoituksen määrittelyn kautta teoriaosuuteen, jossa tarkastelemme nuoruuteen sekä yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemukseen liittyvää teoriataustaa, edeten opinnäytetyön prosessin kuvaamisen kautta toteutusvaiheeseen, valmiiseen tuotokseen ja arviointivaiheeseen.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tarve ulkopuolisiksi itsensä kokevien nuorten ryhmälle nousi kuraattoriharjoittelujaksolla, jolloin useamman vastaanotolla käyneen oppilaan haasteena oli epätoivo ulkopuolisuudesta ja neuvottomuus siitä, kuinka koulussa jaksaisi käydä ja pärjätä yksin, jos kukaan ei juttele tai ota mukaan ryhmään. Oppilaiden pahoinvointi tuli esiin myös oppilaille teetettävissä mielialakyselyssä. Yhteisölliseen opiskeluhoitotyöhön sekä sen suunnitteluun on harvalla koulukuraattorilla tarpeeksi aikaa. Yhteisöllisessä opiskeluhoitossa on kuitenkin paljon etuja ja sillä voidaan tavoittaa useampi samoja haasteita kokeva oppilas. Ulkopuolisuuden kokemuksesta ja yksinäisyydestä kärsiviä oppilaita on useampien kuraattorien kanssa käytyjen keskustelujen mukaan paljon. Näin ollen tarve näiden haasteiden tukitoimien kehittämiseksi on perusteltua.

Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta kokevien oppilaiden tukemista ja pyrkiä tuottamaan malli luovia menetelmiä hyödyntävästä ryhmäohjauksesta. Tarkoituksenamme on tuottaa toimeksiantajan eli Pirkanmaan hyvinvointialueen todelliseen tarpeeseen vastaava materiaali-paketti (liite 1).

Toivomme opinnäytetyön vahvistavan myös omaa osaamistamme nuorten kohtaamisessa sekä luovien menetelmien ohjaajina. Yksinäisyys ja ulkopuolisuus koskettaa meitä. Haluamme olla kehittämässä keinoja ja menetelmiä nuorten tueksi, yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksen selättämiseen.

3 NUORUUDEN ELÄMÄNVAIHE

Tässä luvussa käymme läpi teoriapohjaa, joka tukee osaamistamme nuorten kanssa työskentelyssä, ja vahvistaa tietoaamme nuoren identiteetin kehittymiseen vaikuttavista taustatekijöistä.

3.1 Nuoren minäkuvan ja identiteetin kehittyminen

Yläkouluun siirtymiseen liittyy sosiaalisen ympäristön muuttuminen ja uusien sosiaalisten suhteiden luominen. Nuori rakentaa omia polkujaan ja tekee valintoja, valiten myös omia kehitysympäristöjään. Nuori joutuu sopeutumaan erilaisiin tilanteisiin ja hyväksymään kompromisseja omille tavoitteilleen ja toimintatavoilleen, päätyen tiettyihin asemiin yhteisössä. Nuorelle rakentuva kuva itsestä muotoutuu nuoren aseman sekä toisilta saadun palautteen kautta. Palautteen lisäksi nuoren minäkuvaan vaikuttavat ikätovereiden hyväksyntä, koulumenestys sekä urheilullinen suorituskyky. Myös siirtymät ja stressi vaikuttavat nuorten minäkuvan rakentumiseen. (Pulkkinen ym. 2024, 198.)

Nuoren kehityksessä on paljon yksilöllistä vaihtelua. Kehitykseen vaikuttavan muun muassa fyysinen kasvu ja kypsyminen, ajattelun ja tunne-elämän kehittyminen sekä muutokset sosiaalisissa suhteissa ja sosiaalisissa ympäristöissä. (Pulkkinen ym. 2024, 184.)

Eriksonin (1950, 1968) psykososiaalisen kehityksen teorian mukaan nuoruuden tärkein tavoite on luoda yhtenäinen, sisäisesti harmoninen identiteetti. Tällöin nuori löytää itselleen merkitykselliset arvot, tavoitteet, mieltymykset ja periaatteet muodostaen itsestään yksilöllisen kokemuksen. Arvo ja roolivalinnat antavat suunnan elämälle, mikä on olennaista nuoren psyykkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kannalta. (Pulkkinen ym. 2024, 205.)

3.2 Kaverisuhteiden kehittyminen lapsuudessa ja nuoruudessa

Kaverisuhteiden merkitys korostuu keskilapsuudesta lähtien. Kavereiden kanssa opitaan tietoja ja taitoja, jotka edistävät itsenäistymistä. Kaveriporukassa omaksutaan vertaisryhmälleen ominaista sosiaalista käyttäytymistä. Siinä pyritään vahvistamaan samankaltaisuutta, tehdään sosiaalista vertailua, muodostetaan käsitys sopivasta pukeutumisesta ja käyttäytymisestä. (Pulkkinen ym. 2023, 149.)

Kaveripiirin avulla opitaan ryhmän normit joko hyväksytyksi tai torjutuksi tulemisen kokemuksella. Ryhmän normeista poikkeavasti käyttäytyvät nuorilla on riski tulla ryhmän syrjimiksi. Kaverisuhteet rakentavat lapsen ja nuoren sosiaalista pääomaa ja keskinäistä luottamusta. (Pulkkinen ym. 2023, 149.)

Ryhmän torjutuksi tuleminen, ulkopuoliseksi sulkeminen eli ostrakismi, on yksi sosiaalisen väkivallan muoto. Tämä voi ilmetä siten, että yksilölle ei anneta ryhmän keskustelussa tilaa, ei kutsuta mukaan, suljetaan ulos sosiaalisesta mediasta tai jätetään reagoimatta päivityksiin, ei tervehditä tai käännetään selkä, jos yksilö lähestyy muuta ryhmää. Tahallisena ja pitkittyneenä ostrakismi vaikuttaa merkittävästi yksilön psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin, sekä kokonaisvaltaiseen turvallisuudentunteeseen. (Junttila 2022, 54–55.)

Toisen yksilön hyväksymiseen vaikuttaa myös lapsen ja nuoren mentalisaatiokyky. Mentalisaatiolla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, miltä toisesta tuntuu, kykyä asettua toisen asemaan ja reagoida. Kouluikäisen mentalisaatiokyky on kehittynyt siten, että hän ymmärtää sosiaalisten verkostojen muodostumiseen liittyviä sääntöjä, kuten yhteiset kiinnostuksen kohteet ja harrastukset, sekä

tunteiden ilmaisun vaikutukset itseen ja toiseen, sekä kenelle ja miten tunteita kannattaa ilmaista (Pajulo ym. 2015).

Nuoruus on mentalisaation kehityksen kannalta haastavaa aikaa. Ärsykkeisiin reagointi ja pelon kokeminen sekä tunnereaktiot voimistuvat ja tunteiden hallinta vaikeutuu. Mentalisaatiokyvyille tunnusomainen toisten tilanteiden pohdinta ja kokemuksiin eläytyminen on vaikeampaa, jos omien tunteiden hallinnassa on haasteita. (Pajulo ym. 2015.)

3.3 Mielenterveyden haasteet yläkouluissa

Nuoruusikä on tunnetusti herkkää ja haavoittuvaa aikaa ihmisen elämässä. Nuoruudessa koetut haasteet ja ongelmat voivat ilmetä häiriökäyttäytymisenä tai henkisenä pahoinvointina, jota nuori voi purkaa sisäänpäin tai ulospäin suuntautuvalla oireilulla. Pitkittyessään oireilu voi kehittyä mielenterveyden häiriöksi, joihin voi sisältyä erilaisia ahdistus-, käytös- ja masennusoireilua. (Pulkkinen ym. 2023, 228.)

Nuoren sisäänpäin suuntautuvalla oireilulla tarkoitetaan nuoren oireita mielialaan ja tunne-elämään liittyvissä haasteissa. Ne voivat ilmetä esimerkiksi vuorovaikutustilanteisiin ja sosiaalisiin kanssakäynteihin liittyvänä pelokkuutena, ahdistuneisuutena, masentuneisuutena ja vetäytymisenä. Joskus oireilu voi olla myös psykosomaattista, jolloin nuori voi kokea itsensä pahoinvoivaksi, sairaaksi tai hän voi kärsiä esimerkiksi päänsärystä tai vatsakivuista.

Nuoren ulospäin suuntautuvalla oireilulla tarkoitetaan puolestaan käytöshäiriöitä tai toimintaa, johon voi hänen ikätasoonsa nähden poikkeavaa vihamielisyyttä, uhmakkuutta, impulsiivisuutta ja kriminaalista käyttäytymistä. Pojilla ulospäin suuntautuva oireilu on yleisempää ja suurempaa, sillä tyttöjen osalta oireilu ilmenee usein fyysisten tekojen sijaan verbaalisena aggressiivisuutena. (Pulkkinen ym. 2023, 231, 233.)

Ahdistuneen ja masentuneen nuoren käytökseen liittyy usein välttämiskäyttäytymistä. Ahdistuneet nuoret välttelevät usein tilanteita, joihin saattaa liittyä uhan mahdollisuus, vähentääkseen pelon ja ahdistuksen tunteitaan. Masentunut nuori on usein hyvin passiivinen ja heillä ilmenee myös lisääntyntä välttä-

miskäytöstä. Välttämiskäyttäytymisen myötä nuoren elämän piiri usein kaventuu ja sosiaalisten suhteiden solmiminen ja ylläpitäminen vaikeutuu. (Pulkinen ym. 2023, 233.)

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL) *Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa* -julkaisun (2023) mukaan mielenterveyshäiriöitä esiintyy 20–25 prosentilla yläkoululaisista, joista noin puolella häiriöitä esiintyy varhaisnuoruuden aikana. Häiriöiden kirjo on laaja, mutta yleisimpiä ovat ahdistus- ja masennusoireet, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD) sekä erilaiset päihde-, syömis- ja käytöshäiriöt. Eri häiriöt voivat oireilla myös samanaikaisesti. (THL 2023, 35.)

Pirkanmaan hyvinvointialueella kuraattoripalveluihin hakeutumisen haasteita sekä sosiaalista ahdistuneisuutta esiintyi vuosien 2021 ja 2023 Kouluterveyskyselyiden perusteella useammalla kuin joka kolmannella 8.- ja 9.-luokkalaissella. Lisäksi useampi kuin yksi kymmenestä ei kokenut olevansa tärkeä osa koulu- ja luokkayhteisöjä. (THL 2023, 34.) Kyselyn perusteella 8.- ja 9.-luokkalaisten tytöt kokevat kaikista heikointa osallisuutta ja heistä viidennes kokee itsensä usein yksinäiseksi (Helenius & Kivimäki 2023, 6).

Vuoden 2023 Kouluterveyskyselyn mukaan vähintään viikoittain tapahtuvaa koulukiusaaminen on vuoteen 2021 nähden lisääntynyt kaikilla kouluasteilla, erityisesti 8.- ja 9.-luokkalaisten keskuudessa. Heistä erityisesti pojat ovat myös kokeneet eniten fyysistä väkivaltaa kaikkiin muihin kouluasteisiin verrattuna. (Helenius & Kivimäki 2023, 7–8.)

3.4 Neurokirjon oppilaat

Noin 15 %:lla suomalaisista esiintyy jonkinasteisia neuropsykiatrisia (nepsy) oireita. Perusopetuksen osalta tämä tarkoittaa, että oppilaista useampi kuin joka kymmenes oireilee neuromoninaisesti. Neuropsykiatrisen oireilu liittyy kehityksellisiin neuropsykiatrisiin häiriöihin, joista yleisimpiä ovat autismikirjo, ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö), Touretten oireyhtymä, kielelliset kehityshäiriöt sekä erilaiset oppimisvaikeudet. (Leskelä 2023, 4.)

Useissa neurokirjon haasteissa saattaa esiintyä sosiaalisten tilanteiden vaikeuksia ja ulkopuolisuuden kokemuksia. Haasteista autismikirjolle on tyypillistä silmiin katsomisen sekä omien ja muiden tunteiden tunnistamisen ja ilmaisun vaikeus. Autismikirjon piirteet tyttöjen ja naisten osalta jäävät usein poikkiin ja miehiin verrattuna tunnistamatta ja diagnosoimatta. Erot selittyvät tyttöjen paremmalla sopeutumiskyvyllä itselleen kuormittavissa tilanteissa, pyrki- myksellä peitellä haasteitaan sekä haasteisiin liittyvällä tietoisuudella. Tyttöjen autismikirjon varhainen tunnistaminen ennaltaehkäisisi laihuushäiriön, masennuksen ja ahdistuneisuuden esiintyvyyttä. (Niskanen & Jussila 2024, 19–21.)

4 YKSIÄISYYS JA ULKOPUOLISUUDEN KOKEMUS

Yksinäisyys voi olla sosiaalista tai emotionaalista. Se voi olla lyhytaikaista, jota kaikki toisinaan kokevat, tai se voi kehittyä krooniseksi olotilaksi, jonka vaikutuksesta ihmisen tunteet, ajatukset ja käytös muuttuvat. Pitkään jatkunut yksinäisyys muuttaa myös toisten ihmisten tulkintoja ja käyttäytymistä yksinäisyyttä kokevaa kohtaan. (Junttila 2022, 20.) Tässä luvussa käsittelemme yksinäisyyden ilmenemistä eritoten nuorten elämässä.

4.1 Yksinäisyys ja ulkopuolisuuden tunne yläkouluissa

Kouluterveyskyselyssä (THL 2023) vuosina 2021 ja 2023 noin neljännes opinäytetyön toimintapaikkakunnan 8.- ja 9.-luokkalaisista kertoivat kokevansa toistuvaa yksinäisyyttä. Yksinäisyys ja ulkopuolisuuden tunne koskettavat ennakkotietojemme mukaan Voimavarakerhon oppilailla, johon oppinäytetyömme kautta pyrimme korjaavasti vaikuttamaan.

Erityisesti nuoruusiässä yksinäisyys ja ulkopuolisuuden tunne voivat korostua, mikäli nuori ei löydä itselleen samanikäistä vertaisryhmää. Vertaisten kautta hyväksytyksi tuleminen sekä joukkoon kuulumisen edistävät tutkitusti nuorten psyykkistä hyvinvointia ja koulumenestystä. Jos nämä jäävät toteutumatta, seurauksena voi ilmetä voimakastakin stressiä ja ahdistusta. Ulkopuolelle jäävän nuoren voi olla vaikeaa muodostaa ystävyyssuhteita ja kiusatuksi joutumisen riski kasvaa. Yksinäisyys ja ulkopuolisuus voivat olla seurausta nuoren vertaisten näkemyksistä. Epäsuosioon joutunut nuori voi tulla yläkoulun aikana

toistuvasti torjutuksi ja hyljeksityksi. Yläkouluun siirtymiseen liittykin monilla nuorilla huoli omien ystävyysuhteiden säilymisestä ja uusien muodostumisesta. Tilanteissa, joissa alakoulussa muodostunut kaveripiiri ei siirry kokonaisuudessaan tai edes osittain samaan yläkouluun tai samalle luokalle, voi ilmetä voimakkaita oireita ystävyysuhteiden muodostamisen haasteista kärsivälle nuorelle. (Pulkkinen ym. 2023, 217—220.)

4.2 Yksinäisyyden tunnistaminen

Yksinäisyyden kokemus on tunne, joka voi olla seurausta joukkoon kuulumattomuudesta sekä syvällisen yhteyden kaipuusta. Yksinäisyyden tunteella tarkoitetaan muutakin kuin totaalista yksinäisyyttä ilman ainuttakaan ihmissuhdetta. Ihmissuhteiden määrää tärkeämpää on kanssakäymisen aikaansaama yhteenkuuluvuuden ja merkityksellisyyden kokemus. Yksinäisyyden kokemus voi vahvistua myös toisten seurassa, jos ihmiselle tulee tunne ulkopuolisuudesta ja joukkoon kuulumattomuudesta. Yhdessä oleminen ei tällöin poista emotionaalista yksinäisyyttä tai tarvetta löytää syvempää yhteyttä toiseen. (Marjovuo ym. 2019, 25.)

Sosiaalinen yhteys toisiin on osa perusturvallisuutta, onnellisuutta, hyvinvointia sekä psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. (Marjovuo ym. 2019, 26.) Ulkopuoliseksi jäämisen tunne eli sosiaalinen kipu tuntuu yhtä voimakkaana kuin fyysinen kipu. Sen vaikutukset näkyvät esimerkiksi kielteisten tunteiden käsitelyssä. Ulkopuoliseksi jäämisen kokemuksen ja fyysisen kivun taustalla on samojen hermoverkkojen toiminta. (Pulkkinen ym. 2023, 152.) Yksinäisyyden kokemus aiheuttaa myös elimistöön stressitilan (Marjovuo ym. 2019, 32).

4.3 Yksinäisyyden kokemukseen liittyvät ajatusvääristymät

Marjovuon (2019) mukaan, sosiaalinen kanssakäyminen kuuluu luontaisesti ihmisen elämään, ja sen puuttuminen tai toimimattomuus tuntuu usein häpeälliseltä. Hänen mukaansa häpeän ja epäonnistumisen tunne saattaa johtaa ongelman vähättelyyn tai jopa kieltämiseen. Yksinäisyyden tunnetta on kuitenkin vaikea työstää ilman ongelman tunnistamista ja nimeämistä, tai kokonaisvaltaista ymmärtämistä. Marjovuo (2019) korostaa, että yksinäisyyttä tarkastel-

lessa ajatellaan usein, että kyse on ihmisen puutteellisista sosiaalisista taidoista tai että yksinäisyys on riippuvainen ihmisen sosiaalisesta asemasta yhteiskunnassa. Koulutus, varakkuus tai yhteiskunnallinen asema eivät suojaa yksinäisyydeltä, mutta silti heikommassa sosiaalisessa asemassa olevat kokevat enemmän yksinäisyyttä. Yksinäisyyden kokemus saatetaan sekoittaa myös uupumuksen, masennuksen tai ahdistuksen oireisiin. Sille etsitään usein myös fyysistä selitystä, ja toisinaan se onkin jonkin psyykkisen tai fyysisen sairauden taustalla. (Marjovuori ym. 2019, 25–27.)

Yksinäisyyttä pidetään usein itse aiheutettuna, koska vastuu sosiaalisten suhteiden luomisesta koetaan olevan itsellä. Yksinäisyyteen liittyy siten usein kokemus epäonnistumisesta. (Marjovuori ym. 2019, 28.) Pitkään jatkuessaan yksinäisyyden tunne vahvistaa herkkyyttä sosiaalisille viesteille ja niiden virhetulkinnoille sekä synnyttää haitallisia ajatuksia. Ilmeet, äänensävyt ja eleet saavat näyttäytyä vihamielisinä ja kriittisinä. Yksinäisyyden kokemus saa luottamuksen toisiin ihmisiin horjumaan ja rohkeuden avoimeen kanssakäymiseen heikkenemään. Se muuttaa ajatuksiamme itsestä ja toisista usein negatiivisemmiksi. Epäluottamus alkaa näkyä vetäytyvänä ja itselle poikkeavana käyttäytymisenä. Ihminen saattaa ajatella, että muut eivät halua olla hänen kanssaan, ja vetäytyy esimerkiksi koulussa erilleen muista istumaan, ei vastaa viesteihin tai kieltäytyy kutsuista. Alun perin kivuliaalta ja ahdistavalta tunteelta suojeleva käytös aiheuttaa yksinäisyyttä vahvistavan ja ylläpitävän kehän. (Marjovuori ym. 2019, 34.) Jos yksinäisyyden kokemus jatkuu pitkään ja se on voimakasta, uskomus omasta kelpaamattomuudesta vahvistuu. Omien ajatusten vääristymien tunnistaminen ja niihin puuttuminen on tärkeää yksinäisyyden kokemuksen selättämisessä. (Junttila 2022, 81.)

4.4 Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksen vaikutus koulunkäyntiin

Oppilaan kyky oppia ja omaksua uusia taitoja kärsivät yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksen myötä. Mitä voimakkaampina oppilas kokee yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksia, sen alhaisempia ovat tutkimusten mukaan myös hänen oppimistuloksensa verrattuna ikätovereihinsa. Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemusten seurauksien vaikutus oppilaan oppimi-

seen ja koulumenestykseen on sitä suurempaa, mitä pitkäkestoisempia oppilaan kokemukset ovat. Oppimista ja uusien taitojen omaksumista heikentävät yksinäisyydestä ja ulkopuolisuuden kokemuksista usein seuraavat univaikeudet, jotka pitkittyessään vaikuttavat heikentävästi aivojen ja kognitiivisten taitojen kehitystä sekä oppilaan mielialaan. (Jefferson ym. 2023, 3–4.)

Tämän lisäksi yksinäisyydestä kertovat oppilaat käyttävät ikätovereitaan useammin terveydenhuollon palveluita ja kärsivät somaattisista oireista, masennusoireista ja muista terveydentilaa heikentävistä oireista, joista osa syntyy oppilaan omista valinnoista ja yksinäisyyden aiheuttamista käytös- ja toimintamalleista. Esimerkiksi päihteidenkäytön ja liiallisen syömisen kautta oppilas voi pyrkiä irrottautumaan tai lääkitsemään yksinäisyydestä seuranneita oireitaan ja negatiivisia tunteitaan. Samalla oppilaan todennäköisyys lisääntyviin koulu-poissaoloihin, koulunkäynnin keskeyttämiselle, seksuaaliselle hyväksikäytölle ja itsemurhalle kasvavat. (Jefferson ym. 2023, 3–4.)

Yksinäisyyttä kokeva oppilas on myös suuremmassa vaarassa joutua koulu-kiusaamisen uhriksi. Yksinäinen oppilas on alttiina kiusaamiselle vetäytyessään sivummalle muista, tai hänen sosiaaliset taitonsa eivät ole päässeet kehittymään vähäisen harjoittelun vuoksi. Kierre voi käynnistyä myös toisin päin: kiusattu ja syrjitty oppilas jää ulkopuoliseksi ja yksinäiseksi. (Junttila 2022, 47.)

5 YKSINÄISYYDEN JA ULKOPUOLISUUDEN KOKEMUKSIEN EHKÄISEMINEN

Koululla on merkittävä rooli ja vastuu ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden ehkäisyssä ja riskien tunnistamisessa. Yhteisöllisen opiskeluhuollon keskeisimpiä tehtäviä on vuorovaikutustaitojen ja mielenterveyden edistäminen, oppilaiden osallisuuden vahvistaminen sekä kiusaamisen, häirinnän ja väkivallan ehkäisy. Jokaisella oppilaalla tulee olla myös mahdollisuus osallistua koulutyöhön turvallisessa, kannustavassa ja osallisuutta vahvistavassa ilmapiirissä. (THL 2025a.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen (2025b) mukaan nuorten mielenterveysoireilussa esiintyy suuria alueellisia eroja. Tutkimuksesta ilmenee, että yksinäisyys on merkittävä riskitekijä masennus- ja ahdistusoireille,

mutta perusopetuksen vaatimukset itseohjautuvuudesta ja perheiden taloudelliset haasteet kuormittavat myös nuorten jaksamista. Lisäksi tutkimuksen mukaan nuorten lisääntyvällä liikkumattomuudella on iso rooli nuorten hyvinvoinnissa. (THL 2025b.)

Perusopetuksessa pyritäänkin erilaisin keinoin ennaltaehkäisemään ja puuttumaan oppilaiden yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksiin. Näistä merkittävimpiä ovat koulun henkilöstön aito kiinnostus oppilaiden yksilöllisestä hyvinvoinnista, koulu yhteisön osallisuuteen ja oppilaiden väliseen yhteistyöhön kannustava ilmapiiri, sekä koulun yksittäisen oppilaan tilanteeseen ja yksilöllisiin tarpeisiin mukautuvat moniammatilliset keinot yksinäisyyden torjunnassa. Yksilöllisiä tilanteita ja tarpeita voivat olla esimerkiksi oppilaan koulunkäyntiin liittyvien muutoksien määrä, maahanmuuttajataustaisuus, resilienssi ja epäonnistumisen käsittelykyky. (Jefferson ym. 2023, 4.)

Ryhmäytymismenetelmien hyödyntäminen on tärkeä osa sosiaalisten taitojen vahvistamista ja niiden avulla tuetaan oppilaiden välistä vuorovaikutusta, vahvistetaan itsetuntoa ja tuetaan ryhmän sisään pääsyä. Sosiaalinen pääoma rakentuu sosiaalisista verkostoista, joissa oppilas saa yhteisön tukea. Verkostoissa vahvistetaan keskinäistä luottamusta sekä sovitaan yhteiset arvot ja normit. (Pulkkinen ym. 2023, 150.)

Mentalisaatio on yksi ihmistä suojaava tekijä. Sillä tarkoitetaan kykyä tarkastella tilannetta toisen ihmisen näkökulmasta. Mentalisaatiokykyä voi vahvistaa useissa eri yhteyksissä lasten ja nuorten kanssa toimiessa, todellisissa tilanteissa tai harjoitustilanteissa. Mentalisaatiokyvyn vahvistaminen vaikuttaa esimerkiksi yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kohtaamisessa ja ehkäisyssä, sosiaalisten tilanteiden haasteissa tai kiusaamistilanteissa sekä niiden ehkäisyssä. Mentalisaatiokyvyn vahvistamisella pyritään lisäämään ymmärrystä toisen tilanteesta, empatiakykyä sekä ymmärrystä omasta toiminnasta. (Pajulo ym. 2015.)

Kaveripiiriin lisäksi lapsi ja nuori tarvitsee henkilökohtaisia ystävyysuhteita. Henkilökohtaiset ystävyysuhteet ovat merkityksellisiä luottamuksen kokemusten ja vastavuoroisen herkkyyden kokemusten vuoksi. (Pulkkinen ym. 2023, 150.) Henkilökohtaisten ystävyysuhteiden tukemisessa koulun henkilökunta

voi tukea oppilaita mahdollistamalla tilanteita, joissa esimerkiksi samat kiinnostuksen kohteet tai harrastukset omaavat oppilaat kohtaisivat toisensa. Tätä voisi kehittää koulun teemakerhojen tai välituntiohjelmien avulla.

Henkilökunnan tulisi myös pyrkiä huomaamaan yksin jääneet oppilaat ja pyrkiä selvittämään oppilaan tilannetta, huomioiden kuitenkin, että jotkut henkilöt kampaavat yksinoloa enemmän kuin toiset, riippuen temperamentista (Pulkkinen ym. 2023, 150). Temperamentilla tarkoitetaan kohtalaisen pysyviä ja tilanteesta riippumattomia piirteitä, miten ihminen pääasiassa reagoi uusissa tilanteissa tai uusia ihmisiä kohdatessa, sosiaaliseen vuorovaikutustilanteissa, ympäristön vaihdoksissa ja fysiologisissa tapahtumissa, kuten nälkäisenä tai janoisina (Pulkkinen ym. 2023, 88).

Temperamenttipiirteisiin on hyvä kiinnittää huomiota myös ryhmänjakotilanteissa. Oppilaan temperamentilla on vaikutusta siihen, miten muut suhtautuvat, ja muiden suhtautuminen muovaa minäkuvaa. Temperamentti pääsee kehittymään sosiaalisissa tilanteissa, jos sitä hyödynnetään pedagogisesti taidokkaasti. Esimerkiksi ujoista lapsista muodostuva ryhmä kehittää lasten toimivuutta vahvemmin, kuin ryhmä, jossa on ulospäin suuntautuvia ja arkoja. Tällöin roolit herkästi määräytyvät vaikuttajiin ja mukautujiin. (Pulkkinen ym. 2023, 151.)

Temperamentti vaikuttaa myös kaveripiirissä saatuun suosioon. Sosiaalisesti taitavammat, ystävälliset ja toiset huomioon ottavat oppilaat ovat suosittumia, kun taas ujojen ja arkojen oppilaiden asema on usein heikompi. Erityistä hyljeksintää kokevilla oppilailla on temperamentista riippumatta vaikeuksia ymmärtää toisen näkökulmaa ja hallita negatiivisia tunteitaan. (Pulkkinen ym. 2023, 151.)

6 LUOVIA MENETELMIEN KÄYTTÖ RYHMÄOHJAUKSESSA

Luovuudella tarkoitetaan ihmisen luontaista itseilmaisun tarvetta ja hyvinvoinnin keskeisiä voimavaroja, joita voidaan luovan ryhmätoiminnan keinoin palauttaa, lisätä ja kehittää (Huhtinen-Hildén & Isola 2019, 1). Luovat menetelmät voivat olla esimerkiksi erilaisia taidemenetelmiä, sanataidetta ja luovaa kirjoittamista, musiikkia, teatteri- ja sirkustoimintaa, valo- ja videokuvausta ja

muita audiovisuaalisen median muotoja sekä liikuntaan ja liikkeeseen pohjautuvia harjoitteita. Luovaa ryhmäohjausta voidaan monipuolisesti hyödyntää ohjaus- ja sosiaalialan ohjauksellisissa ryhmissä. Mikäli luovia menetelmiä hyödynnetään ryhmissä, joissa käsitellään vaikeasti sanoitettavia tuntemuksia tai kokemuksia, tulisi ryhmän ohjausvastuussa olevalla henkilöllä olla sosiaalialan ammattiosaamista. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019, 1.)

Ryhmäohjauksessa käytettävien luovien menetelmien vaikuttavuus on riippuvainen monista eri tekijöistä. Esimerkiksi ryhmän jäsenten oma motivaatio, kiinnostus ja odotukset toimintaa kohtaan määrittävät millä tavoin luovat menetelmät vaikuttavat. Myös ryhmän jäsenten koulutustaustalla, harrastuneisuudella, aikaisemmillä kokemuksilla ja tieto- ja taito-osaamisella on merkitystä luovien menetelmien vaikuttavuutta tarkasteltaessa. Jos ryhmän jäsenen valmius vastaanottaa luovien menetelmien ryhmäohjausta on heikolla tasolla, vaikuttavuutta ei juurikaan havaita. Vaikuttavuuteen vaikuttaa myös tapa, jolla sitä määritellään tai mitataan. (Laitinen 2017, 22.)

Luovien menetelmien vaikuttavuutta hyvinvointiin ja terveydentilaan voidaan mitata esimerkiksi henkilön psykososiaaliseen terveyteen, toimintaan ja toimijuuteen, oppimiseen ja identiteettiin liittyvien muutosten kautta. Hyvinvointiin liittyvät muutokset voivat liittyä henkilön asenteeseen, suhtautumiseen, käyttäytymiseen, itsetuntoon ja omantunnonarvoon. Terveydentilaan liittyvät muutokset voivat liittyä esimerkiksi elämänlaatuun, lääkkeiden kulutukseen, toipumiseen ja vähentyneeseen terveydenhoidon palveluntarpeeseen. (Laitinen 2017, 24.)

7 KUVATAIDETERAPIAMENETELMÄT LUOVAN ILMAISUN KEINONA

Hyödynsimme tässä opinnäytetyössä ratkaisukeskeisen kuvataideterapiamenetelmän harjoituksia, niiden monipuolisuuden ja eri teemoihin soveltuvan mukautumiskyvyn vuoksi. Kuvataidemenetelmien käyttöä ryhmäohjauksessa puolsi myös ryhmän kiinnostus kuvallista ilmaisua kohtaan.

Luovien menetelmien voimavarakerhossa oppilaan ja ohjaajan suhde ei ole terapiasuhde, vaan kuvataideterapia menetelmiä käytetään vuorovaikutuksen tukena sekä voimauttavana menetelmänä eri teemojen käsittelyssä.

Kuvataideterapia on vahva itseilmaisumenetelmä. Se ei vaadi osallistujalta erityistä kuvataideosaamista, mutta asenne kuvan tekemiseen on hyvä olla myönteinen. Oppilaan oma motivaatio ja kiinnostus asiaa kohtaan on vuorovaikutuksen ja prosessin onnistumisen edellytys (Hautala 2008, 103). Kuvataideterapia menetelmässä työskentelyprosessi on lopputulosta tärkeämpää.

Kuvataideterapia on ennaltaehkäisevää, hoitavaa ja kuntouttavaa kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan työtä. Kuvataideterapiassa hyödynnetään taiteellisia ilmaisukeinoja vuorovaikutussuhteessa sekä tunteiden ja ajattelun käsittelyssä asiakkaan tarpeiden ja elämäntilanteen mukaan. Keskeisimmät tavoitteet liittyvät usein elämän hallintaan, kriiseistä selviytymiseen sekä turvallisuuden tarpeeseen ja siihen vastaamiseen. (Hautala 2012, 11–12.) Luovien menetelmien voimavarakerhon tarpeet kohtasivat kuvataideterapian ideologian kanssa. Suomessa kuvataideterapiaa käytetään myös yhtenä kuntoutuksen muotona, jonka tavoitteena on edistää muun muassa toimintakykyä, osallistumismahdollisuuksia sekä lisätä yksilön voimavaroja elämän hallinnan tunnetta (Salmela & Ala-Keskinen, 2022, 14–15).

7.1 Kuvataidemenetelmän soveltaminen ryhmätoiminnassa

Kuvataideterapiamenetelmää voidaan soveltaa erilaisissa ryhmänohjaustilanteissa ja toimintaympäristöissä kasvatus-, kuntoutus-, sosiaali- ja terveysalalla. Menetelmää voidaan hyödyntää useille eri kohderyhmille, ilman että kyseessä on varsinainen terapia. Oppilaitosympäristössä kuvataideterapiaa on hyödynnetty esimerkiksi koululaisten tunnetaitoryhmissä, nepsy-nuorten voimavararyhmissä ja oppilashuollon itsetuntemusryhmissä. (Salmela & Alakeskinen, 2022, 91.) Kuvallisen ilmaisumenetelmän ryhmätoiminnan on tutkitusti todettu vahvistavan yhteisöllisyyden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta ja sen on havaittu rohkaisevan osallistujia olemaan avoimemmin omana itsenään (Salmela & Alakeskinen, 2022, 92.)

7.2 Aikaisemmat kuvataideterapiamenetelmää käsittelevät opinnäytetyöt

Tutustuimme aikaisempiin opinnäytetöihin, joiden aihe liittyi taideterapia menetelmien hyödyntämiseen kouluympäristössä. Löysimme Satakunnan ammattikorkeakoulun AMK-tasoisesta Tuija Hannukselan (2013), opinnäytetyön ”Ilon

kikkaroita ja tykkäysvärejä”: kuvataideterapia osana oppimisympäristöä. Opin- näytetyössä Hannuksela keskittyy taideterapia menetelmien hyödyntämiseen vuorovaikutuksen parantamisessa arkojen, ujojen ja yksinäisyyttä kokevien lapsien kanssa ja siihen, kuinka oppilashuolto voi hyödyntää kuvataideterapiassa esiin nousutta tietoa oppilaan hyvinvoinnin tukemisessa. Hän toteaa kuvataideterapian tukevan oppilashuollon työtä esimerkiksi tunteiden käsittelyn kautta. Opinnäytetyöhön sisältyy kirjallisuuskatsaus sekä toiminnallinen osuus. (Hannuksela 2013.)

YAMK- tasoinen, Sanna Kattelus-Mäkisaloon Hämeen ammattikorkeakoulussa 2017 tekemä *Luovat ja taidelähtöiset menetelmät ammatillisen koulutuksen yhteisöllisessä opiskeluhuollossa* -opinnäytetyö avaa ammatillisissa oppilaitoksissa työskentelevien kuraattorien asenteita taidelähtöisiin menetelmiin sekä esittelee kuraattoreille suunnitellun kokemuksellisen oppimisen koulutuspäivien sisältöä. Kattelus-Mäkisalo toteaa luovien ja taidelähtöisten menetelmien käytön opiskeluhuollossa tukevan elämänhallintataitojen kehitystä ja osallisuuden kokemusta. Menetelmien käyttö on tutkimuksen mukaan myös kuraattoreita kiinnostavaa. (Kattelus-Mäkisalo 2017.)

Tutustuttuamme kuvataideterapian käyttökokemuksia kuvaaviin tietoteksteihin ja opinnäytetöihin, havaitsimme, että kuvataideterapiaa ja muita luovan ilmai- sun menetelmiä käytetään Suomessa melko vähän kouluissa. Teoksessa *Luovat ja taidelähtöiset menetelmät ammatillisen koulutuksen yhteisöllisessä opiskelijahuollossa* Kattelus-Mäkisalo (2017) nostaa esille opiskelijahuoltolain (2013/1278), joka korostaa keskittymään yhteisölliseen ja ennaltaehkäisevään oppilashuoltotyöhön. Kattelus-Mäkisalo pohtii luovien ja taidelähtöisten toimin- tamuotojen mahdollisuuksien hyödyntämistä osana koulukuraattorien yhteisöl- listä ja ennaltaehkäisevää työtä. (Kattelus-Mäkisalo 2017, 10.) Kattelus-Mäki- salon (2017) mukaan koulukuraattorit ovat kiinnostuneita lisäämään osaamis- taan ja menemään oman mukavuusalueensa ulkopuolelle voidakseen käyttää luovan ilmai- sun menetelmiä työskennellessään oppilaiden kanssa. Tämä ei kuitenkaan Kattelus-Mäkisaloon mukaan onnistu vain lukemalla teoriatietoa, vaan tarvitaan yhteisiä kokemuksellisen oppimisen koulutuspäiviä, jotta harjoit- teita voi viedä käytäntöön. (Kattelus-Mäkisalo 2017, 57.)

8 TURVALLISEN RYHMÄN RAKENTUMINEN

Oppilaiden turvallisuuden tunne ja luottamus ryhmää kohtaan on onnistuneen prosessin edellytys (Hautala 2012, 13). Ryhmänohjaajan tärkein tehtävä on turvallisen ilmapiirin luominen. Turvallisuus rakentuu luottamuksesta, joka näkyy avoimuutena toisten edessä ja uskalluksena ottaa toisten tarjoama tuki vastaan. Toinen turvallisuutta lisäävä elementti on hyväksyntä. Ryhmän antama hyväksyntä mahdollistaa itsensä asettamisen haavoittuvaan asemaan. Kolmas turvallisuutta vahvistava elementti on haavoittuvaksi altistuminen, eli uskallusta olla avoin omien tunteiden ja ajatusten ilmaisussa. Neljäs elementti on tuen antaminen toiselle. Tähän liittyy myötätuntoinen suhtautuminen ja kannustus ryhmän jäsenien välillä. Viides turvallisuutta lisäävä tekijä on sitoutuminen. Toimintaan sitoutumisen tarve vahvistuu turvallisessa ryhmässä, ja ryhmäläiset ovat halukkaita sitoutumaan yhteiseen prosessiin. (Salmela & Ala-Keskinen 2022, 97.)

Turvallinen ryhmäkokemus on itsetuntemusta, itsetuntoa ja sisäistä turvallisuuden tunnetta vahvistava tekijä. Turvallinen ryhmäkokemus mahdollistaa irrottautumisen suojaavista rooleista ja suojamekanismeista, saman kaltaisten kokemusten jakaminen normalisoi omia ajatuksia ja kokemusta itsestä. (Salmela & Ala-Keskinen 2022, 97.)

Ohjaajan suhde ohjaustyöhön, ohjattaviin ja työn kuormittavuuteen

Ohjaustyö voi vaatia tekijältä itseltään paljon. Jos ohjaustyö sisältää raskaita tai muilla tavoin vaikeita teemoja, etenkin ohjaajalle itselleen, voi se herättää ohjaajassa runsaitakin empatian kokemuksia ohjattaviaan kohtaan. Empatia on ihmisen kyky tiedostaa, ymmärtää ja kokea toisen ihmisen tunteita, ajatuksia tai kokemuksia vaikkei niitä olisi itse omakohtaisesti kokenut. Empatian kautta ohjaaja voi ilmaista ohjattavilleen pystyvänsä myötäelää heidän tilanteessaan ja näin synnyttää luottamusta osapuolten väliseen vuorovaikutussuhteeseen. Empaattisuuteen liittyvät riskitekijät on kuitenkin tärkeä tiedostaa ohjaajan työhyvinvoinnin edistämiseksi. Ohjaajan tiedostamattomat ohjattaviensa sijaiskokemukset voivat aiheuttaa voimakkaan emotionaalisen ja somaattisen reaktion. (Rothschild 2010, 38–39.)

Luovien menetelmien käyttö vaatii ohjaajaltaan kykyä ymmärtää ryhmän eri muodostumisvaiheita ja kuinka ohjaaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa edistävasti tai heikentävästi näihin kehitysvaiheisiin. Ryhmän muodostaminen ja muodostuminen voidaan eritellä neljään vaiheeseen, joista jokainen vaatii ohjaajaltaan toisistaan erilaista ohjauksellista osaamista. Ryhmän muodostumisvaiheita ovat ryhmäytymisvaihe, kuohuntavaihe, yhteistyövaihe ja lopetusvaihe. Ryhmäohjauksen kannalta ryhmäytymisvaihe on kaikista oleellisin, sillä laadukkaasti toteutettu ryhmäytyminen edistää toimivaa ryhmätoimintaa sekä määrittää seuraavien vaiheiden suuntaa ja esiintymismuotoa. Ryhmäytymisvaihe alkaa välittömästi ryhmän jäsenten kokoontuessa ensimmäisen kerran. Mikäli ryhmän kokoonpanossa tai rooleissa tapahtuu muutoksia, ryhmä saattaa palata myöhemmistä ryhmän muodostumisvaiheista takaisin ryhmäytymisvaiheeseen. (Selin ym. 2015, 26—35.)

9 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Halusimme vastata tilaajan tarpeeseen ja lähdimme pohtimaan menetelmiä ja keinoja, joita kuraattorit voisivat hyödyntää työskennellessään yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta kokevien lasten ja nuorten kanssa. Tavoitteenamme oli hyödyntää luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä ryhmäohjauksessa ja koota harjoitteista materiaalipaketti. Harjoitteita valitessa meidän tuli huomioida ryhmän erityisominaisuudet. Palvelun kehittämisprosessissa huomioidaan asiakas kokonaisuutena (Salonen, ym. 2017, 18).

Lähdimme suunnittelemaan materiaaleja, joiden ohjaaminen ei vaadi erityisosaamista, mutta kiinnostus luovien menetelmien käyttöön on hyödyksi. Materiaalit on koottu ratkaisukeskeisen taideterapiaharjoitteita, ryhmäytymisharjoitteita sekä sanataiteen menetelmiä yhdistellen. Kokosimme materiaaleista kokonaisuuden, joka on sähköisesti jaettavissa koulukuraattorien käyttöön.

Ryhmään osallistuminen itsessään on jo nuorille opettavainen tilanne. Tavoitteenamme oli luoda turvallinen ryhmä, jossa jokainen osallistuja tulee kuulluksi sekä pääsee vahvistamaan ja kehittämään ryhmässä toimimisen taitojaan. Pyrimme hyödyntämään vertaisten tukea voimaantumisen ja hyvinvoinnin kokemuksen vahvistamisessa. Nuorten saattaminen keskenään samankaltaisten

haasteiden äärelle mahdollistaa kokemuksen jakamisen sekä vertaistuen hyödyntämisen. Vertaistuen merkitys korostuu myös Putkurin ym. (2003, 7) ai-
hettä käsittelevässä artikkelissa, jossa vertaistuella koettiin saavan apua yksi-
näisyyteen sekä ulkopuolisuuden ja erilaisuuden kokemuksen helpottajana. Artikkelissa korostuu yhteisen kokemuksen merkityksellisyys saman haasteen
äärellä olevien keskuudessa.

9.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö etenee tietoperustan kartuttamisen ja aineiston
keräämisen kautta materiaalien valmistamiseen ja lopulta tuotokseen, arvion-
tiin ja päätökseen (Salonen 2013, 6). Oman opinnäytetyömme tuotos on Luo-
vien menetelmien materiaalipaketti (liite 1).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä olennaista on, että prosessin aikana on mu-
kana eri toimijoita, jotka käyvät dialogia prosessin edetessä (Salonen 2013, 6).
Kävimme työparina jatkuvaa keskustelua suunnitellessamme ryhmän harjoit-
teita, ryhmän ohjauksen aikana sekä ohjaamisen päätyttyä. Alkusuunnittelu-
vaiheeseen ja ideointiin ja kehitysehdotusten antamiseen osallistui johtava ku-
raattori. Viikoittaista keskustelua, kokemusten vaihtoa ja palautetta kävimme
läpi kasvatusohjaajan kanssa ennen ja jälkeen toteutuneen ryhmäohjauksen.

9.2 Toimeksiantajan kuvaus

Opinnäytetyömme toimeksiantajana on Pirkanmaan hyvinvointialueen eteläi-
sen johtamisalueen oppilas- ja opiskeluhuollon kuraattoripalvelut. Pirkanmaan
hyvinvointialue toimii kahdenkymmenen kolmen kunnan alueella: Akaa, Hä-
meenkyrö, Ikaalinen, Juupajoki, Kangasala, Kihniö, Kuhmoinen, Lempäälä,
Mänttä-Vilppula, Nokia, Orivesi, Parkano, Pirkkala, Punkalaidun, Pälkäne,
Ruovesi, Sastamala, Tampere, Urjala, Valkeakoski, Vesilahti, Virrat ja Ylöjärvi.
Edellä mainituista eteläiseen johtamisalueeseen kuuluvat Kangasala, Kuhmoi-
nen, Pälkäne ja Valkeakoski. (Pirkanmaan hyvinvointialue 2024.)

9.3 Pirkanmaan hyvinvointipalveluiden eteläisen johtamisalueen kuraattoripalvelut

Pirkanmaan eteläisellä alueella toimii 26 peruskoulua, joissa työskentelee yhteensä 17 koulukuraattoria. Johtava kuraattori työskentelee 40 % koulukuraattorin tehtävässä ja 60 % hallinnollisissa tehtävissä. Kuraattoripalvelut ovat osa koulun oppilashuoltoa ja sosiaalityötä. Kuraattori työskentelee osana moniammatillista työryhmää, johon kuuluu muun muassa kouluterveydenhuolto, koulu-psykologi, opetushenkilökunta sekä muut viranomaiset.

Pirkanmaan hyvinvointialueen kuraattorien keskeisimpiä tehtäviä on tukea oppilaita elämän muutos- ja kriisitilanteissa, koulunkäynnin haasteissa sekä perhe- ja kaverisuhteissa. Jokaisella alueen perusopetuksen oppilaalla on oikeus maksuttomiin kuraattoripalveluihin. Opiskeluhoitotyö voidaan jakaa yhteisölliseen ja yksilölliseen opiskeluhoitoon. Yhteisöllisen työn keskeisimpiä tehtäviä on tunnistaa sosiaalisia ongelmia ja ennaltaehkäistä tai lieventää niitä (Helenius ym. s.a., 4).

9.4 Yhteistyökumppanin löytyminen

Sovittuamme vastaavan kuraattorin kanssa opinnäytetyön toimeksiannosta ja hän ehdotti, haluaisimmeko hyödyntää jo olemassa olevaa ryhmää, jota koulun kasvatusohjaaja ohjaa säännöllisesti. Ryhmän edistyminen on tuntunut haastavalta ja tarve uusien ajatusten ja ideoiden löytämiselle olisi tervetullutta. Sovimme tapaamisen kasvatusohjaajan kanssa ja kävimme läpi ryhmän aikaisempia sisältöaiheita ja suunnittelimme tulevaa aikataulua. Koulun kasvatusohjaaja tekee yhteistyötä kuraattorien kanssa. Kasvatusohjaajan työn painopiste on yhteisöllisessä työssä.

9.4.1 Voimavarakerho

Koulussa toimiva kasvatusohjaaja ohjaa säännöllisesti kokoontuvaa Voimavarakerhoa. Voimavarakerhon oppilaille ilmenee neurokirjolle tyypillisiä haasteita, kuten sosiaalisen vuorovaikutuksen haasteita vertaisten kanssa. Kerhon tavoitteena on antaa oppilaille mahdollisuus harjoitella näitä taitoja pienessä ryhmässä.

Voimavarakerhoon oppilaat tulevat kuraattorin, luokanvalvojan ja huoltajien ohjaamana. Kasvatusohjaaja on markkinoinut kerhon toimintaa oppilaille sekä heidän huoltajilleen Wilma-viestin (liite 2) välityksellä sekä kouluympäristössä erilaisin julistein ja jaettavin mainoksin.

Voimavarakerhossa oppilaille tarjotaan maksuton välipala, jonka kasvatusohjaaja järjestää kokoontumisten aluksi. Ryhmä koostuu kahdeksasta kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisesta oppilaasta, jotka kasvatusohjaaja on kutsunut osallistumaan ryhmätapaamisiin. Ryhmään osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Ryhmä kokoontuu kouluajan ulkopuolella.

Syyslukukaudella kerho on käsitellyt Kasvatusohjaajan kanssa seuraavia sisältöjä: Rohkaisevia kirjeitä itselle tulevaisuudesta, Arvaa mikä olen -peli, Mindfulness-harjoituksia, ahdistuksen ja jännityksen lieventämistä Chillaa-sovelluksen avulla, pakohuonepeli, minäkollaasi ja lautapelit.

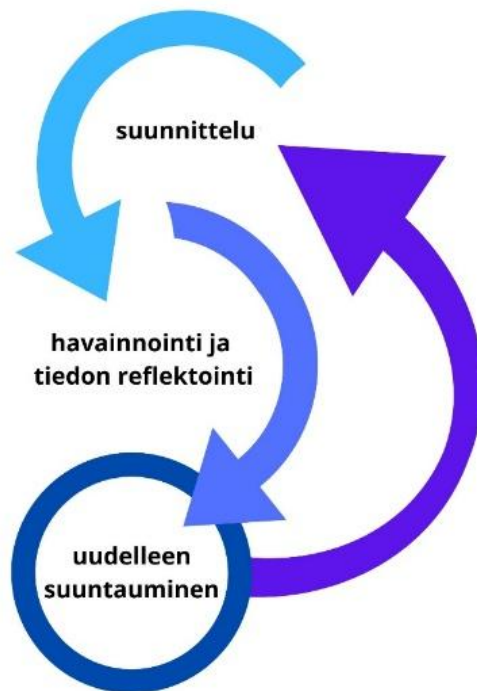
9.4.2 Luovien menetelmien Voimavarakerho

Ryhmämme jatkoi kasvatusohjaajan syyslukukauden alussa käynnistämää Voimavarakerhoa. Käytämme tässä työssä ohjaamastamme ryhmästä nimeä Luovien menetelmien voimavarakerho. Ohjaamamme ryhmä kokoontui säännöllisesti, kuusi kertaa. Tapaamisten kesto on 90 minuuttia. Tapaamiset järjestettiin koulun ryhmätyöskentelytilassa. Tarvittaessa käytössämme oli myös kuvaamataidonluokka. Tapaamisten rakenne koostui alkulämmittelystä, luovien menetelmien harjoitteesta, harjoitteen purkukeskustelusta, lopetusleikistä sekä oppilaiden antamasta loppupalautteesta. Ryhmään ilmoittautui kahdeksan oppilasta, joista keskimäärin kuusi oli aina paikalla.

9.5 Kehittämistoiminnan vaiheet

Lähdimme kehittämään omaa opinnäytetyötämme tuotekehitysprosessina kehittämistoiminnan konstruktiiivisen mallin mukaan. Konstruktiiivisessa mallissa yhdistyvät lineraalisen mallin ja spiraalimallin ominaisuudet. Spiraalimallissa kehittämistoiminnan eri vaiheet muodostavat kehiä toiminnan jatkuessa aina uusilla kehillä, joissa edellisen vaiheen onnistumista arvioidaan uudelleen.

Reflektiivisyys, arviointi ja vuorovaikutus korostuvat toiminnassa ja toiminnasta oppimisessa. (Salonen, ym. 2017, 52.) Salosen (2013, 15) mukaan spiraalimallissa huomioidaan kehittämistoiminnan inhimilliset, kulttuuriset ja sosiaaliset ominaisuudet työskentelyn kaikissa vaiheissa. Ryhmätoiminnan yllättäviin muutoksiin varaudutaan, niihin reagoidaan reflektoiden, arvioiden, pysähtyen ja palaten sekä uudelleen suunnaten ja toimintaa tarkentaen.



Kuva 1. Kehittämistoiminnan syklisyys ja reflektiivisyys jatkumona (mukaillen Salonen 2017, 54)

Kehittämistoiminnan konstruktivinen malli sisältää Salosen, ym. (2017) mukaan seitsemän eri vaihetta, jotka hän on jaotellut 1) nykykäytännön tarpeen tunnistamiseen, 2) ideointivaiheeseen, 3) suunnitteluvaiheeseen, 4) toteutusvaiheeseen, 5) tulos ja tuotos vaiheeseen, 6) arviointivaiheeseen ja 7) päätös-vaiheeseen (Salonen ym. 2017, 53).



Kuva 2. Kehittämistoiminnan konstruktivinen malli (mukaillen Salonen ym. 2017, 53)

Konstruktivisessa mallissa työn toteutus, havainnointi ja uudelleensuuntaaminen tapahtuvat samanaikaisesti. Konstruktivisessa mallissa olennaista on reflektiivisyys ja inhimillisten tekijöiden huomioonottaminen. Työn äärelle pysähtytään, sitä arvioidaan ja kehitetään eteenpäin, tasavertaisesti keskustellen. Kehittämistyöhön liittyy siten vahva vuorovaikutus sekä erilaisten näkökulmien ja erilaisten asiantuntijuuden jakaminen. (Salonen ym. 2017, 53).

10 OMAN OPINNÄYTETYÖPROSESSIMME ETENEMINEN

Teemojen otsikoiden ideoinnissa on käytetty Microsoft Copilot Chat -tekoälytyökalua kehotteella: *Nuorten voimavarakerhon teemat*.

Aiheen valinta ja kiinnostus luovien menetelmien käyttöön opinnäytetyön sisällössä oli kypsynyt mielessäimme jo pidempään. Kuraattorityö sekä nuorien kanssa työskentely ovat itsellemme kiinnostavia ammatillisen kehittymisen kenttiä, ja lähdimme suuntaamaan opinnäytetyötämme tähän kontekstiin.

Tarpeen tunnistaminen

Sarin harjoittelujakso kuraattorityössä mahdollisti ajatuksen kehittelyn eteenpäin. Oppilaiden haasteiden herättämien keskustelujen pohjalta, yhteistyössä johtavan kuraattorin kanssa, saimme selvennettyä ajatuksiamme kohderyhmästä ja teimme suullisen sopimuksen Pirkanmaan eteläisten kuraattoripalveluiden kanssa opinnäytetyömme tilaamisesta marraskuussa 2024.

Aiheeksemme muotoutui luovien menetelmien käyttö kuraattorin työssä, yksinäisiksi ja ulkopuolisiksi kokevien nuorten ryhmäohjauksessa. Sovimme, että

opinnäytetyömme vastaa tilaajan tarpeeseen, ja sisältää luovien menetelmien materiaalipaketin kuraattorien käyttöön. Opinnäytetyömme sisältää myös menetelmien testaamisen nuorten ryhmäohjauksessa.

Ideointi ja suunnittelu

Opinnäytetyömme aihe kiinnosti meitä molempia, ja pystyisimme hyödyntämään erilaista osaamistaustaamme ja yhdistämään monipuolisia ohjausalan kokemuksiamme. Kävimme yhteisiä ideointikeskusteluja marraskuussa 2024 ja hahmottelimme tavoitteita sekä sisältöehdotelmia. Päädyimme säännöllisellä kaavalla etenevään ohjelmavarkauteen, joka koostui lämmittelyleikistä, ryhmäytymisleikistä tai tutustumisleikistä, päivän teemaan johdattelusta, taide-työskentelystä, purkukeskustelusta sekä lopetusleikistä.

Alustavasti suunnittelimme, että opinnäytetyömme sisältäisi myös kuraattoreille suunnatun ohjauskerran, jossa he pääsisivät itse testaamaan valitsemiamme harjoituksia. Jouduimme kuitenkin rajaamaan sisältöä. Tästä nousi jatkokehitysidea aiheesta kiinnostuneiden opinnäytetöihin.

Aloimme opinnäytetyösuunnitelman laatimisen joulukuussa 2024. Kävimme tapaamassa johtavaa kuraattoria. Keskustelimme opinnäytetyön sisällöistä ja allekirjoitimme opinnäytetyösopimuksen. Yksinäisyys ja ulkopuolisuuden kokemukset ovat kuraattorin oppilaskohtaamisissa melko yleisiä, ja niissä auttaminen koetaan jokseenkin haastavana. Työhömmme liittyi toiveikkaita odotuksia uusien menetelmien käytöstä kyseisten haasteiden äärellä. Johtava kuraattori sai idean hyödyntää jo koulussa olemassa olevaa Voimavarakerhoa opinnäytetyössämme, ja saimme ryhmää ohjaavan kasvatusohjaajan yhteystiedot. Saimme työhömmme kannustusta ja vapauden ideoida sisältö oman ajatusksemme mukaan.

Alkuvuodesta 2025 kävimme tapaamassa Voimavarakerhoa ohjaavaa kasvatusohjaajaa. Tutustuimme opinnäytetyön pienryhmätoiminnassa käytettäviin tiloihin, ryhmän aikaisempaan toimintaan sekä ryhmän oppilaiden tarpeisiin. Kasvatusohjaaja kertoi meille aikaisemmin toteutetuista sisällöistä, joista ilmeni ryhmän kiinnostus kuvalliseen työskentelyyn ja lautapeliin pelaamiseen.

Saimme kuulla, että ryhmä ei ole aktiivisesti keskustelevalle eikä suurin osa ryhmäläisistä ole muuna aikana toistensa kanssa tekemisissä.

Sovimme kasvatusohjaajan kanssa käytännön järjestelyistä. Ryhmälle tarjotaan välipala toiminnan aluksi, jonka kasvatusohjaaja organisoii. Sovimme ryhmän ohjauksen työnjaosta, ohjauksien sisältörakenteista ja erilaisten toiminnassa käytettävien välineiden käytöstä. Tämän lisäksi kävimme läpi alustavan aikataulun sekä varasuunnitelman muutoksien varalle. Sovimme, että ryhmä käynnistyisi helmikuun ensimmäisellä viikolla.

Sisällön rakentaminen

Aikataulumme muodostui melko tiukaksi käytettävissä olevan ajan suhteen. Meidän tuli laatia aloituskyselylomake ensimmäiselle ryhmätapaamiselle, jonka halusimme ehtiä hyväksyttävä opinnäytetyötämme ohjaavilla opettajilla, sekä suunnitella Luovien menetelmien voimavarakerhossa käsiteltävät teemat sisältöineen. Käytimme teemojen ideoimisen apuna Microsoft Copilot Chat -tekoälytyökalua. Saamiemme ehdotelmien pohjalta lähdimme rakentamaan teemojen varsinaisia sisältöjä, joita hyödynsimme myös aloituskyselyssä.

Keräsimme materiaaleja ja harjoitteita yhteistä suunnittelupalaveria varten. Sovimme, että Mari keskittyy pääasiassa ryhmäytymisharjoitteiden ja Sari taide-terapiaharjoitteiden valitsemiseen. Pidimme yhteisen suunnittelupalaverin, jossa esittelimme toisillemme harjoite- ja sisältöehdotelmiamme. Täydensimme toistemme ehdotuksia ja rakensimme kuuden viikon alustavan ohjaussuunnitelman valmiiksi. Jatkoimme opinnäytetyömme tietoperustan kirjoittamista ja pyrimme lisäämään teoritietoamme yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksesta ja sen vaikutuksista nuorten käyttäytymiseen. Teoriatiedon omaksuminen auttoi meitä ymmärtämään nuorten käyttäytymistä ja toimintaa myös ohjaustilanteissa. Järjestimme viikoittain yhteisiä työskentelyaikoja, joiden aikana kävimme aktiivista keskustelua opinnäytetyön edistämisestä sekä jaoimme ideoita ja vastuita teoriaosuuksien kirjoittamisesta.

Kävimme läpi ryhmäohjauksen vastuualueet. Kirjoitimme ryhmätapaamiseen liittyvän käsikirjoituksen, ja arvioimme suunnittelemaamme aikataulutusta. Teimme viimehetken tarkennuksia. Työskentelytapaamme kuului avoimuus ja

joustavuus toistemme ehdotuksille ja ajatuksille. Pidimme viikoittain ryhmätapaamista edeltävänä päivänä Teams-tapaamisen, jossa tarkastelimme ja täsmensimme ohjaussuunnitelmaamme, teimme tarvittavia muutoksia sekä sovimme ryhmätapaamiselle ohjausvastuut.

10.1 Sisältöaiheiden valinta teeman mukaan

Tavoitteenamme oli pyrkiä kehittämään materiaalipaketti, johon koottujen harjoitteiden avulla pystyttäisiin vahvistamaan nuorten itseluottamusta ja omien käytössä olevien voimavarojen tunnistamista, sekä ryhmässä toimimisen keinoin lisäämään nuorten vuorovaikutusosaamista ja ystävyys-suhteiden kehittymistä. Myös vertaistoimimisen merkitys koroistui suunnitelmassa.

Valitsimme nuorille kehittämämme aloituskyselyn pohjalta seitsemän tärkeimmäksi nousutta teemaa, joiden pohjalta suunnittelimme kuuden ryhmätapaamisen sisällöt. Luovuus ja itseilmaisuus oli yksi suosituin teema aloituskyselyn perusteella. Kuljetimme tätä teemaa menetelmänä jokaisella tapaamiskerralla.

Teema 1: Mielen hyvinvointi; Positiivisen ajattelun harjoitukset, rentoutumistekniikat ja stressinhallintakeinot

Mielen hyvinvoinnilla tarkoitetaan tässä yhteydessä oppilaiden mielenterveyden positiivista tilaa, johon liittyy mielihyvän ja onnen tuntemuksia. Mielen hyvinvointi pitää sisällään myös psyykkisen toimintakyvyn ja oppilaan tarpeita tyydyttävät sosiaaliset suhteet (Putkuri ym. 2023, 32).

Turvallisuuden kokemus on keskeinen mielenhyvinvointia vahvistava tekijä. Ilman turvallisuuden kokemusta oppiminen ja sosiaalinen kanssakäyminen voi olla mahdotonta. Tänä päivänä lapsilla ja nuorilla on paljon turvattomuutta aiheuttavia tekijöitä elämässä. Taloudellinen taantuma vaikuttaa merkittävästi useiden perheiden taloudellisiin tilanteisiin, Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan mietityttää ja pelottaa monia, tai ilmastokriisi tuo ahdistusta (Pulkinen ym. 2023, 230). Erilaisista pelko- ja ahdistustiloista kärsii enemmän kuin yksi kymmenestä nuoresta (Pulkinen ym. 2023, 230). Mielen hyvinvointi -teemaa käsiteltiin positiivisen ajattelun harjoituksia, rentoutumistekniikoita ja stressinhallintakeinoja hyödyntäen.

Teema 2: Itsetunto ja itsetuottamus; Työskentely omien vahvuuksien tunnistamiseksi ja kehittämiseksi

Toisen tapaamisen aiheena oli itsetunnon ja itsetuottamuksen vahvistaminen oman onnistumisen tunnistamisen keinoin. Itsetunto alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa. Hyvinvoinnin edellytys on myönteinen ja hyväksyvä tunne itseä ja omia heikkouksia ja vahvuuksia kohtaan (Pulkkinen ym. 2023, 239).

Teema 3: Tulevaisuuden suunnittelu; Unelmien / tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttamiseen tarvittavat askeleet

Lasten ja nuorten säätiön ja Tietoevryn tuottaman selvityksen mukaan 44 % nuorista ei unelmoi säännöllisesti. Tämän lisäksi nuorista 49,7 % ei suhtaudu innostuneesti tulevaisuuteensa ja 55 % nuorista kokee tulevaisuuttaan kohtaan ahdistusta. Erityisen vaikeana tilanne näyttäytyy tyttöjen ja naisten osalta, joilla kielteiset ajatukset omaa tulevaisuuttaan kohtaan ovat kaksi kertaa yleisempiä poikiin ja miehiin verrattuna. (Lasten ja nuorten säätiö & Tietoevry 2022, 8–10.) Omien tavoitteiden asettaminen ja näkyväksi tekeminen, kuvallisen työskentelyn keinoin, on toivoa herättävä ja auttaa selkeyttämään omia unelmia.

Teema 4: Yhteisöllisyys; Yhteistyössä ja ryhmässä toimiminen sekä rohkeus tuoda omia ajatuksiaan esille ryhmässä

Kouluympäristössä oppilaiden väliset asenteet ja käyttäytymismallit toisiaan kohtaan voivat heikentää koulun yhteisöllisyyttä. Yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta kokevien oppilaiden voi olla haastavaa toimia ryhmätilanteissa ja tuoda omia ajatuksiaan kuulluksi. Yhteisöllisyyden näkökulmasta tehokkaimpia ennaltaehkäisevän työn menetelmiä ovat sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen harjoittelu, sosiaalisten kontaktien lisääminen oppilaiden kouluarkeen sekä yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksen taustalla vaikuttavien ajatus-

mallien työstäminen. Etenkin tilanteissa, joissa oppilaan yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemukset ovat olleet pitkäkestoisia. Tällöin oppilaalle on saat-
tanut syntyä muiden ihmisten tunteisiin, ajatuksiin, aikomuksiin tai toimintoihin
liittyviä virheellisiä tai kielteisiä tulkintoja. (Opetushallitus 2025)

Teema 5: Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot; Kommunikaatiotaitojen ja ystävyyssuhteiden vahvistaminen

Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot ovat osa oppilaiden tunnetaito-osaamista,
joilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, arvottaa ja nimetä henkilön omia tai muiden
ihmisten tunteita sekä tunteiden tilannekohtaista säätelykykyä. Nämä taidot
ovat vahvasti yhteydessä oppilaan hyvinvointiin, terveyteen, itsetuntoon ja op-
pimiseen. (Mäkinen & Karppinen 2019, 2–4.)

Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu kulkee mukana jokaisella ta-
paamiskerralla, ja on yksi toiminnan tärkein sisältöaihe.

Teema 6: Vapaa-aika ja hyvinvointi; Uusien harrastusten löytäminen, kiinnostuksen kohteiden kehittäminen ja riittävä palautuminen

Terveellisillä elämäntavoilla, unella, liikunnalla, ravitsemuksella, harrastuksilla
sekä riittäväällä palautumisella on suuri merkitys hyvinvoinnin kannalta. Aloitus-
kyselyssä nuorten haasteina nousi esiin unen puute, stressi ja jaksaminen.
Hyvinvoinnin kannalta nuorten vapaa-aika ja siihen liittyvä harrastuneisuus
ovat merkittävässä roolissa. Vaikka nuoret eivät välttämättä ajattele kaikkea
mielekkääksi kokemaansa vapaa-ajan toimintaa harrastuksenaan, nuorista
noin 90 % kertoo säännöllisesti harrastavansa jotakin. Säännöllisesti jotakin
harrastavalla nuorella esiintyy vähemmän ahdistuneisuutta ja yksinäisyyttä.
Harrastaminen edistää myös psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia,
jota täydentävät harrastusten kautta muodostuvat sosiaaliset suhteet sekä
nuoren itsetunnon, vahvuuksien ja osallisuuden tunnistaminen ja kehitys.
(Kauppinen & Laine 2022, 2) Päätimme ryhmätapaamisen tulevaisuuden haa-
veista keskusteluun ja kuvalliseen työskentelyyn.

10.2 Luovien menetelmien Voimavarakerhon toteutus

Luovien menetelmien voimavara kerho käynnistyi suunnitelman mukaisesti. Ryhmään ilmoittautui alun perin kuusi oppilasta, mutta ryhmä kasvoi muuttamalla oppilaalla myöhempinä kertoina. Koulun kasvatusohjaaja osallistui toimintaan, tehden harjoituksia oppilaiden mukana. Kasvatusohjaaja tunsii oppilaat entuudestaan. Tämä helpotti omaa rooliamme ryhmän uusina ohjaajina. Vaihdoin kasvatusohjaajan kanssa viikoittain myös kokemuksiimme ryhmäohjauksista ja siihen liittyvistä tilanteista. Toimintamme kehittämistä arvioimme vuorovaikutuksessa, erilaiset näkökulmat huomioiden (ks. Salonen 2017, 54).

Luovien menetelmien voimavarakerhossa pyrimme korostamaan luottamusta, toisen kunnioittamista ja arvostavaa kohtaamista kaikkien ryhmän osapuolten välillä, sekä vahvistamaan kannustavaa ilmapiiriä. Toimintaa ohjasi yhdessä tekeminen, jossa ohjaajakin osallistui mahdollisuuksien mukaan harjoitteen tekkoon. Ohjaustilanteessa koimme tärkeäksi huomioida harjoitteiden mahdolliset vaikutukset nuoriin. Yllättäviä tilanteita ja reagoiteja varten ryhmäohjauksissa on hyvä olla kaksi ohjaajaa paikalla, jolloin toinen voi tarvittaessa poistua nuoren kanssa hetkellisesti pois tilasta.

Kannustimme ryhmäläisiä osallisuuteen kunkin omien resurssien mukaan. Pyrimme suunnittelemaan aikataulun väljäksi niin, että toiminta tuntui kiireettömältä ja varasimme väljästi tilaa itsenäiselle työskentelylle, sekä jokaisen osallistujan kokemuksen jakamiselle. Osa suunnitelluista harjoitteista jätettiin pois, mikäli toinen harjoitus vei enemmän aikaa. Työskentelyssämme korostui joustava päätöksen teko toiminnan eri vaiheissa (ks. Salonen 2017, 54). Materiaaleja suunniteltiin runsaasti, jotta harjoituksia pystyttäisiin joustavasti vaihtamaan, tilanteen niin vaatiessa. Ryhmän päättyessä varmistimme, että haastavien aiheiden käsittelystä huolimatta, kaikki lähtivät tapaamisesta hyvällä mielellä.

Luovien menetelmien voimavarakerho pyrkii vahvistamaan nuorten hyvinvointia luovia menetelmiä hyödyntäen. Pulkkinen (2024, 229) nostaa esiin keskeisenä

nuorten hyvinvoinnin, mielenterveyden ja ongelmakäyttäytymisen ennaltaehkäisyssä varhaisen puuttumisen sekä psyykkisten voimavarojen ja suojaavien tekijöiden vahvistamisen.

Luovien menetelmien voimavarakerhon ohjausrunko koostui alkulämmittelystä, päivän aiheeseen johdattelusta, kuvallisesta työskentelystä sekä loppuleikistä. Kuvataidetyöskentelyssä käytetyt harjoitukset ovat valmiita harjoitteita Salmelan & Ala-Keskisen (2022) kuvataideterapian oppikirjasta. Osa harjoituksista on hieman muokattu vastaamaan paremmin tapaamiskertojen teemoihin tai nuorten tarpeisiin. Kuvataidetehtävä pyrki tukemaan päivän aiheen käsittelyä ja osa prosessia on teoksesta keskustelu nuoren ja ryhmän kanssa. Teosten tarkastelu tapahtuu pääsääntöisesti ryhmän ja nuoren väliseen vuorovaikutukseen. Taideterapia harjoituksissa tehdyistä teoksista voi välittyä verbalista purkamista voimakkaammin henkilökohtaiset ja tunnepitoiset merkitykset. (Honkanen & Laitinen 2012, 32.)

10.3 Ensimmäinen tapaaminen: Mielenhyvinvointi

Ensimmäisellä tapaamisella ryhmäläiset vastasivat aloituskyselyymme (liite 3). Luovien menetelmien voimavarakerhon sisällöstä ja ryhmäläisille itselleen tärkeistä teemoista. Kävimme läpi ryhmämme säännöt (liite 1/9). Säännöissä korostimme ryhmän luotettavuuden ja vertaistuen tärkeyttä, johon keskustelun kautta ryhmäläiset osoittivat sitoutumista. Pienryhmätoiminta vahvistaa yhteisön sosiaalista pääomaa. Pääomalla tarkoitetaan keskinäistä luottamusta, yhteisön tukea, yhdessä sovittuja arvoja ja sääntöjä. (Pulkinen ym. 2024, 150.)

Tutustuimme toisiimme Disney Code names -lautapelin kuvakorttien avulla. Päätimme käyttää kuvakortteja, joissa olisi nuorille mahdollisesti tuttuja hahmoja, sillä ajattelimme heidän samaistuvan niihin. Korttien hahmot olivatkin suurimmalle osalle entuudestaan tuttuja ja nuoret kertoivat niiden avulla itsestään sen verran kuin halusivat. Ryhmäyttäminen parantaa ryhmän toimintakykyä, ilmapiiriä ja lisää turvallisuuden tunnetta (Selin ym. 2015, 16).

Mielen hyvinvoinnin sisällöistä keskityimme turvallisuuden tunteen kokemiseen eri ympäristöissä. Sosiaaliin tilanteisiin liittyy toisinaan jännittäminen, joka voi

pahimmillaan johtaa sosiaalisia tilanteita rajoittavaan ja välttelevään käyttäytymiseen. Jännittämisen taustalla on usein pelko toisten suhtautumisesta itseen tai tilanteesta koituviin seurauksiin. (Marjovuori ym. 2019, 79.)

Teimme taidetyöskentelytehtävänä turvapaikkaharjoituksen. Turvapaikka on mielikuvarentoutusta hyödyntäen luotu kuvitteellinen tai todellinen paikka, jonka tavoitteena on vahvistaa asiakkaan sisäistä turvallisuuden tunnetta, lievittää stressiä ja rauhoittaa mieltä sekä kehoa (Salmela & Ala-Keskinen 2022, 102). Materiaaliksi olimme valinneet erilaisia paperilaatuja ja taidetarvikkeita, joista suurimman osan saimme koululta käyttöömmek. Ryhmäläisten suosikiksi nousi musta taidepaperi, jonka kautta erilaiset väriliidut antoivat teoksiin syvyyttä. Honkanen & Laitinen (2012, 28) nostavat esiin, että ”Kuvataiteellisen työskentelyn edellytyksenä on työympäristön ja ryhmäläisten keskinäinen kunnioitus, aika, luottamus kuvan tekemiseen ja menetelmään sekä työskentelyrauha. Kuvan luomisessa tarvitaan kuvataiteen tekemiseen tarkoitettuja riittävä laadukkaita materiaaleja ja välineitä sekä kuvan tekemiseen sopiva tila.”

Lopuksi kävimme purkukeskustelussa kaikkien teokset läpi ja paneuduimme yhdessä jokaisen ryhmäläisen turvapaikkaan. Purkukeskustelussa huomioimme esiintymisvuorossa olleen nuoren turvallisuuden tunteen säilymisen tarkkailemalla hänen elekieltään. Annoimme nuorelle tilaa puhua sekä auttoimme häntä sanoittamaan tunteitaan, mutta tarvittaessa annoimme nuorelle mahdollisuuden olla täysin hiljaa. Ryhmän kannustava, myötäelävä suhtautuminen sekä samaistuminen toisten ryhmäläisten kokemuksiin vahvistaa kuuluksi tulemisen tunnetta ja hyvinvointia. (ks. Salmela & Ala-Keskinen 2022, 97.)

10.4 Toinen tapaaminen: Itsetunto ja itseluottamus

Toisella tapaamiskerralla aloitimme harjoitteella, jossa ryhmäläiset tutustuivat toisiinsa haastattelemalla pareittain toisiaan. Harjoite aloitettiin omakuvan piirtämisellä silmät suljettuina, jonka jälkeen omakuva annettiin nuoren itse valitsemaalleen parille. Omakuvan toiselle puolelle oli taitettuna kymmenen kysymyksen sarja ja yhdessä ne muodostivat ystäväkirjan aukeaman. Haastattelun runkona oli *Jos olisit [jokin asia, kuten huonekalu tai väri], millainen olisit?* -ky-

symyksiä sarja. Tämän ryhmäläiset kokivat helppona muotona toisiinsa tutustumiseksi, sillä kysymykset olivat riittävän avoimia eikä niissä menty henkilökohtaisuuksiin. Tästä huolimatta purkukeskustelun aikana ryhmäläiset huomasivat oppineensa toisistaan uusia asioita, sillä kysymysten kautta aukesi toisten tapa ajatella ja tuoda ilmi omaa persoonallisuutta.

Kuvallisena työskentelynä teimme onnistumistarinan. Onnistumistarina vahvistaa kuvaa itsestä ryhmälle myönteisessä valossa. Onnistumistarinassa muistellaan jotain tilannetta tai hetkeä, jossa on kokenut onnistumista. Harjoituksen tavoitteena on lisätä oppilaan itsearvostusta, eli käsitystä omista vahvuuksista ja ominaisuuksista, voimavaroista ja luonteen piirteistä, jotka mahdollistivat onnistumiskokemuksen. (ks. Salmela & Ala-Keskinen 2022, 101.) Kävimme ryhmänä jokaisen työn läpi, ja pyrimme tukemaan nuorta oman tarinansa sanoittamisessa.

Toiminnan päätteeksi ohjasimme vielä Mikä meitä yhdistää? -harjoituksen. Tässä harjoituksessa jokaisen ryhmäläisen tuli pohtia jokin itseään koskettava totuus, jonka olettaa koskettavan myös kaikkia muita läsnäolijoita. Esimerkiksi erään nuoren totuus oli nukkumisesta pitäminen, johon kaikkien muiden oli harjoitteen perusteella helppo samaistua. Harjoitteen tavoitteena oli vahvistaa nuoren mentalisaatiokykyä. Mentalisaatiokyky voi kohdistua itseän sekä toisiin. Hyvä mentalisaatiokyky parantaa ymmärretyksi tulemistä sekä lisää ymmärrystä toista kohtaan. (ks. Pajulo ym. 2015.)

10.5 Kolmas tapaaminen: tulevaisuuden suunnittelu

Kolmannella tapaamiskerralla pohdimme yhdessä nuorten kanssa heidän tarpeitaan sekä mahdollisia haasteita. Tarpeiden taustalla on usein tunteita, jotka eivät tule huomatuiksi. Tunteiden ääneen sanoittaminen mahdollistaa tunteiden tunnistamisen ja erottelun itsen ja toisen ihmisen välillä (Pulkinen ym. 2024, 156).

Aloitimme toiminnan siten, että jokainen teki itselleen tarvekortit, omien esiin nousseiden tarpeiden pohjalta. Olimme etukäteen suunnitelleet tarvelistan (liite 1/46), josta sai halutessaan valita itseään puhuttelevia tarpeita. Kannus-

timme nuoria pohtimaan myös listan ulkopuolisia teemoja. Korttien suunnittelun jälkeen kävimme purkukeskustelun, jolloin nuorille annettiin mahdollisuus kertoa omasta tarpeestaan.

Seuraavaksi teimme luottamusharjoitteen, jossa nuoret kuljettivat toisiaan pareittain. Opastettava sulki silmänsä ja luotti parinsa ohjaukseen kulkiessaan ympäri luokkatilaa. Harjoite vaati nuorilta rohkeutta antaa toisen koskettaa itseään ja olla toisen kuljetettavana. Oppaan roolissa toimivaa nuorta kannustettiin sanalliseen opastukseen sekä ympäristön tarkkailuun, jotta harjoite olisi opastettavalle mahdollisimman turvallinen.

Toisena luottamusta vahvistavana harjoitteena keräännymme tiiviiksi piiriksi. Mari meni piirin keskelle, sulki silmänsä ja antoi vartalon lähteä kallistumaan eri suuntiin. Nuoria ohjeistettiin ottamaan vastaan ja kevyesti työntämään keskellä olevaa toisiaan kohti. Harjoituksen päätteeksi kannustimme nuoria kokeilemaan piirin keskellä olemista, mutta kukaan heistä ei halunnut. Harjoituksen tavoitteena on vahvistaa ryhmän luottamusta ja kokemusta ryhmän kannatuksesta. Harjoitus oli tässä vaiheessa liian vaikea ryhmälle. Tiedostimme luottamusharjoitteiden haasteellisuuden nuorille, mutta halusimme hieman haastaa nuoria.

Luottamusharjoitteen jälkeen keräännymme takaisin yhteisen pöydän ympärille. Pohdimme Avaavat asteikot -kuvataideharjoituksen keinoin haastetta, joka vaikuttaa elämään juuri tällä hetkellä, ja maalasimme sen paperille. Tämän jälkeen teimme uuden teoksen, jossa haaste on voitettu. Avaavat asteikot -menetelmän tarkoituksena on tuoda itselle näkyväksi oma ongelma ja tavoiteltu ihannetilanne (Salmela & Ala-Keskinen 2022, 107). Kuvallisen työskentelyn jälkeen pohdimme asteikon avulla, kuinka kaukana tavoitetila on juuri tällä hetkellä ja mitä pitäisi tapahtua tavoitteen saavuttamiseksi.

Tapaamisen loppuksi olimme suunnitelleet kotitehtäväksi monisteen (liite 1/43), jonka avulla nuori voisi pohtia yksinäisyyden vaikutusta tämänhetkiseen elämään, sekä hänen käytössänsä olevia voimavarojaan. Monistetta ei kuitenkaan jaettu vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Päätimme tehdä kyseisen harjoitteen seuraavan kerran alkuharjoitukseksi.

10.6 Neljäs tapaaminen: Yhteisöllisyys

Neljännän tapaamisen aloitimme käymällä läpi kuulumiskierroksen oman hiihtoloman kohokohdasta. Kaikki nuoret kertoivat jonkin asian. Lähdimme päivän aiheeseen tekemällä Voimavarani yksinäisyyden kokemuksessa -monisteen (liite 1/43). Harjoituksessa pyysimme nuoria pohtimaan ulkopuolisuus tai yksinäisyys haastetta, ja arvioimaan kuinka paljon se vaikuttaa omaa elämään tällä hetkellä. Keinoja haasteen voittamiseen kävimme voimavarojen tunnistamisen avulla. Huomasimme, että nuoret haluavat tehdä tehtävän itsenäisesti, eivätkä halunneet jakaa omia ajatuksia muun ryhmän kanssa. Toivoimme, että itse lisäämänsä voimavaran ja harjoituksesta syntyneitä ajatuksia voisi jakaa ryhmälle, mutta kukaan ei halunnut avautua muille.

Yksinäisyydestä puhuminen avoimesti ja siihen tuen hakeminen koetaan usein vaikeana, koska usein ajatellaan, ettei omaan yksinäisyyteen voi vaikuttaa. Yksinäisyyden kokemukselle ei usein löydy edes sanoja. (Marjovuo ym. 2019, 26.) Uskomme, että jos tehtävä olisi pystytty käsittelemään avoimemmin, olisi ryhmäläiset saaneet toisiltaan vertaistukea saman asian äärellä olemisesta. Nyt nuoret peittelivät omia tuotoksiaan, emmekä saaneet haluamaamme käsitystä nuorten yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksesta.

Kävimme yleisellä tasolla läpi yksinäisyyttä sekä yksinäisyyteen liittyviä tunteita. Pohdimme kuinka omat voimavarat ja kokemukset, joista on aiemmin selvinnyt voivat olla resilienssiä vahvistavia tekijöitä yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden haasteessa. Olimme suunnitelleet myös yksinäisyyteen liittyvien tunteiden käsittelyä taidekuvien avulla, mutta jätimme sen pois aikataulussa pysymisen vuoksi.

Taidetyöskentelynä teimme musiikkimaalausta vesivärein. Alkuvirittäytymiseen kuuntelimme Yakety Sax -kappaleen, jonka aikana muodostimme tusseilla piirtäen vapaata kuviota paperille. Alkuvirittäytymisen tavoitteena oli saada nuoret rentoutumaan taiteelliseen prosessiin.

Pyysimme jokaista nuorta kirjoittamaan toivekappaleensa lapulle, joista soitimme musiikkimaalauksen taustalla jokaisen valitseman kappaleen. Tavoitteena oli jakaa jotain henkilökohtaista itsestään, kuten oma mielimusiikki.

Teimme kuitenkin toivekappaleiden koonnin anonyymisti, koska oma mielimusiikki voi olla monelle nuorelle hyvin henkilökohtainen asia. Musiikin soidessa tehtävänä oli maalata tunteita ja tunnelmia, mitä musiikki herätti. Erilaisten taidemuotojen keinoin, on mahdollista tunnistaa itsestään jotain uutta. Asiaa käsitellään ensin sanattomasti, ilmentäen tunnetta ja sen voimakkuutta värein. Lopulta tunnetta ja kokemusta sanoitetaan. Luovatoiminta mahdollistaa tunteityöskentelyn, johon sanat eivät välttämättä ulotu. (Honkanen & Laitinen 2012, 2.) Kun kaikkien kappaleet oli soitettu, nuoret kiersivät katsomassa toistensa maalaukset ja heitä pyydettiin vertailemaan töiden eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Omasta teoksestaan sai myös halutessaan kertoa. Lopuksi jokaista pyydettiin antamaan parille jokin positiivinen palaute toisen tekemästä maalauksesta. Palautteen antaminen oli hyvin vähäistä. Päätimme ryhmätapaamisen taidetyöskentelyyn.

10.7 Viides tapaaminen: Ihmissuhde ja vuorovaikutustaidot

Viidennellä tapaamiskerralla keskityimme toiminnallisiin harjoituksiin. Aloitimme tapaamisen kotitehtävän esittelyllä. Jaoimme ohjeen harjoitukseen Voimavarapuu (liite 1/45), ja kävimme ohjeen nuorten kanssa läpi. Tehtävän ajatuksena on auttaa nuorta tunnistamaan omaa tukiverkostoa, kiinnostuksen kohteita, unelmia ja omia vahvuuksia. Tehtävän avulla pyritään saaman käsitys käytettävissä olevista voimavaroista, joita nuori pystyy hyödyntämään elämässään. Pulkkinen (2024,165) mainitsee vapaa-ajan harrastusten olevan psyykkistä ja fyysistä kehitystä tukeva perusvoimavara. Itseä kiinnostavat toiminnot virkistävät mieltä ja vahvistavat identiteetin kehitystä. Lisäksi harrastuksilla on vaikutus sosiaalisten taitojen kehittymiseen, pystyvyyden tunteen vahvistumiseen sekä sosiaalisen pääoman lisääntymiseen.

Esitimme toiveen, että nuoret tekevät tehtävän kotona ja tuovat teoksen seuraavalla kerralla mukanaan. Tehtävää käytetään seuraavan tapaamisen pohjustuksena. Poissaolijoille jätettiin Voimavarapuu-monisteita (liite 1/45) kasvatustohjaajan jaettavaksi.

Päivän aiheeseen virittäydyimme katsomalla Suomen Punaisen ristin YouTube-kanavan Kaveritaitoja-videosarjasta Kaveritaitoja 1: Uuteen ihmiseen tutustuminen ja Kaveritaitoja 5: Yksinäisyys. Videoiden katsomisen päätteeksi

keskustelimme videoiden teemoista ja niistä heränneistä tunteista. Yksinäisyyden kokemus on yksilöllinen tunne, jossa ihmissuhteiden määrällä ja laadulla on kullakin henkilöllä omanlaisensa tarve (Junttila 2022, 15). Yksinäisyys on inhimillinen, jokaisen johonkin elämänvaiheeseen liittyvä tunne, joka kertoo kohdatuksi ja arvostetuksi tulemisen tarpeesta, sekä tarpeesta saada elämän vastoinkäymisten aikana tukea ja apua joltakin (Marjovuo ym. 2019, 29).

Seuraavaksi ohjasimme katsekontaktin harjoitteluun kannustavan harjoituksen, jossa ryhmäläisten tuli katsoa toista silmiin ja tervehtiä. Jokaisesta kontaktista sai kerätä palkintonappeja. Harjoitus oli selkeästi melko haastava, ja huomasimme, että nuoret herkästi toistivat kontaktia saman henkilön kanssa.

Tämän jälkeen ohjasimme improvisaatioharjoituksen. Siinä nuoret muodostivat yhteisen pysäytyskuvan tilanteesta, johon jokainen nuori toi itsensä mukaan haluamassaan roolissa. Esimerkiksi jos ensimmäinen kertoo olevansa puu, seuraava voi kertoa olevansa puun oksalla oleva lintu. Osallistuimme itse myös harjoitukseen. Harjoituksen lopuksi syntynyt pysäytyskuva piirrettiin yhteiselle paperille niin, että jokainen piirsi siihen mukaan tuomansa sisällön. Harjoitus kannusti nuoria heittäytymiseen, toimimaan yhdessä sekä rohkaisi jokaista tuomaan omia ideoitaan esille.

Tapaamiskerran lopuksi teimme harjoituksen, jonka aikana nuorille annettiin sattumanvarainen sanakortti Junior Alias -pelistä sekä pieni määrä Lego-palikoita. Näitä palikoita käyttäen nuoren tuli rakentaa muoto, jota tarkastelemalla muut nuoret arvaisivat annetun kortin sanan. Harjoituksen tarkoituksena oli leikin kautta kannustaa nuoria kommunikoimaan toistensa kanssa. Harjoitus oli nuoria innostava, ja onnistui tavoitteessaan.

10.8 Kuudes tapaaminen: vapaa-aika ja hyvinvointi

Kävimme Mielenterveyden käden avulla arkisien valintojen vaikutuksia omaan hyvinvointiin. Mielenterveyden käsi on Mieli ry:n tuottama konkreettinen havainnollistamisväline mielenterveyden tukemisen eri osa-alueiden tunnistamiseen. Mielenterveyden käden avulla voidaan verrata sormien merkityksellisyttä käden toiminnalle suhteessa arkisten valintojen merkityksellisyydestä

koko kehon toiminnalle. (Suomen mielenterveys ry.) Nuorten piti arvioida omaa unta, syömistä, ihmissuhteita, liikkumista ja vapaa-aikaa oman käden avulla niin, että heikosti toteutuneita asioita kuvaavat sormet lasketaan alas. Pohdimme, pystyisikö oman nimen kirjoittamaan jäljelle jääneiden sormien varassa.

Alkulämmittelyä leikimme ”Kirjekyyhky”-leikkiä. Leikin tavoite oli vahvistaa ryhmähenkeä ja osoittaa kaikkien ryhmäläisten tärkeys ryhmän jäsenenä. Yhteishenkeä ja yhteistyötaitoja harjoittelimme Kaksi totuutta ja yksi valhe -harjoituksella. Harjoituksen kautta nuoret harjoittelivat itsestään kertomista, huomion keskipisteenä toimimista sekä vuorovaikutustaitoja.

Päivän aiheeseen virittäydyimme katsomalla Suomen Punaisen ristin YouTube-kanavan Kaveritaitoja-videosarjasta Kaveritaitoja 2: Itsetuntemus -videon, jonka avulla keskustelimme kotitehtäväksi annetun Voimavarapuun teemoista. Osa nuorista oli jättänyt kotitehtävän tekemättä ja osa ei ottanut tehtävää esille, joten keskustelimme aiheesta yleisellä tasolla. Voimavarapuuhun mietittyjen unelmien avulla teimme kuvataidetehtävän Kuva tulevaisuudesta. Piirtäessä kuuntelimme Pehmoainon Maasta taivaaseen -kappaleen. Lopuksi kävimme vielä kaikkien tulevaisuuden kuvat ja unelmat läpi. Pidimme loppupalauteringin, ja kerroimme, että lähetämme nuorille sähköisen palautekyselyn meidän ohjaamistamme ohjauskerroista.

Havainnointi ja reflektointi

Arvioimme harjoitteiden mielekkyyttä sekä kokonaisuuden onnistumista havainnoimalla nuoria. Kiinnitimme huomiota muun muassa nuorten sitoutumiseen, ryhmädynamiikan kehittymiseen sekä mahdollisiin yksilöllisiin kehityskeliin. Jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen pidimme työparina purkukeskustelun, jossa kävimme läpi onnistumisia ja kehittämiskohteita. Ryhmään osallistuva kasvatusohjaaja antoi myös oman palautteensa. Kirjasimme toteutuneen ryhmätapaamisen havaintoineen raporttiimme sekä kehittämisajatuksia muihin materiaalipakettia varten. Ryhmien loputtua teetimme loppupalautekyselyn nuorille sekä kasvatusohjaajalle.

11 ALOITUS- JA PALAUTEKYSELY

Halusimme teettää ryhmäläisille aloituskyselyn (liite 3), jossa selvitimme ryhmäläisten ajatuksia ja toiveita tulevasta toiminnasta, sekä mitkä ehdottamamme teemoista nuoret kokevat tärkeiksi aiheiksi omassa elämässään. Kyselyssä pyydettiin myös kirjallista arviota omista tavoitteista, vahvuuksista ja haasteista. Aloituskyselyyn vastasi seisemän nuorta. Aloitekyselyssä pyysimme nuoria pohtimaan erilaisia teemoja ja pisteyttämään ne oman kiinnostuksen mukaan.

Ryhmäläisiltä kerättiin palautetta harjoitteiden mielekkyydestä jokaisen tapaamisen päättyessä suullisesti. Palaute oli usein hyvin niukkaa, eikä negatiivista palautetta tai parannusehdotuksia annettu lainkaan. Näissä tilanteissa pyysimme nuoria nostamaan peukalonsa ylös, mikäli tapaaminen oli heistä mieluisen tai alas, mikäli tapaaminen oli tuntunut epämieluisalta. Peukalolla annettusta palautteesta saimme enemmän hajontaa vastausten välillä. Viimeisen kerran lopussa pyysimme suullista palautetta ja kerroimme, että lähetämme palautekyselyn kasvatusohjaajan välityksellä. Suullinen palaute oli vähäistä, mutta ymmärsimme, että nuoret olivat kokeneet toiminnan positiivisena.

11.1 Aloituskyselyn tulokset

Aloituskysely (liite 3) jaettiin paperisena versiona kaikille ensimmäisellä tapaamisella paikalla olleille nuorille. Aloituskyselyä ei teetetty nuorille, jotka osallistuivat ryhmään myöhemmin. Kyselyyn vastattiin nimettömänä. Kaikkiin avoimiin kysymyksiin ei saatu vastauksia. Seuraavassa diagrammissa (kuva 2.) erittelemme nuorten vastausten pohjalta nousseita mielisimpia harjoituksia.

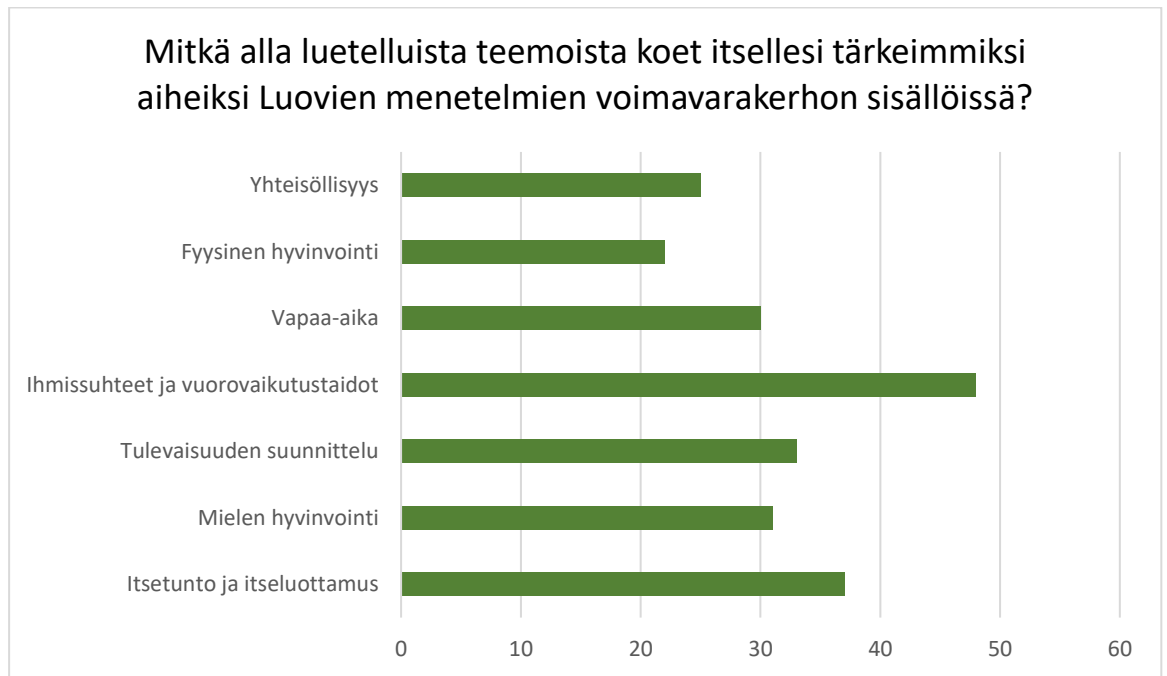


Kuva 2. Vastausjakauma ensimmäisessä kysymyksessä

Kysymykseen ”Millaisiin alla oleviin harjoituksiin osallistuisit?” suosituin vastausvaihtoehto oli pelaaminen. Toiseksi suosituin toiminta tasaisilla pisteillä oli kuvallisen ilmaisun harjoitukset sekä ryhmähenkä nostattavat harjoitteet. Vähiten kannatusta sai teatteri-, improvisaatio ja draamaharjoitukset. Ilman kannatusta jäi kokonaan tanssia ja liikuntaa sisältävät harjoitteet.

”Millaiset harjoitteet kokisit kaikista haastavimpana?” -kysymykseen vastasi viisi seitsemästä. Haastavimpana pidettiin teatteri- ja draamaharjoituksia. Lisäksi mainittiin tanssi ja kirjoittaminen.

Tärkeimmiksi Luovien menetelmien voimavarakerhossa käsiteltäviksi teemoiksi nostettiin ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot, itsetunto ja itseluottamus sekä tulevaisuuden suunnittelu. Vähiten kannatusta sai fyysisen hyvinvoinnin teema.



Kuva 3. Vastausjakauma tärkeimmiksi koettujen aiheiden perusteella.

Vastauksia ”Tavoite, jonka haluaisit saavuttaa tänä vuonna” -osioon tuli vain kaksi, joista toinen liittyi uusien kavereiden saamiseen ja toinen omassa harrastuksessa kehittymiseen. Kysymykseen, ”Mikä on suurin haasteesi tällä hetkellä, ja miten voisimme yhdessä tukea sinua sen ratkaisemisessa?”, vastattiin riittävä nukkuminen, jaksaminen, kokeissa pärjääminen ja stressi. Kysymyksen jälkimmäiseen osaan emme saaneet vastauksia.

Aloituskysely antoi meille käsityksen siitä, minkä tyyppiset harjoitteet ovat nuorten mukavuusalueella, ja mitkä epämukavuusalueella. Kunnioitimme nuorten ajatuksia sisältöä suunnitellessamme, mutta saimme myös toiveen ryhmää ohjanneelta kasvatusohjaajalta hieman myös haastaa nuoria. Toisaalta vaikka vastauksista korostui enemmistön painopisteet, oli hajontaa silti muihinkin sisältöihin.

11.2 Palautekyselyn tulokset

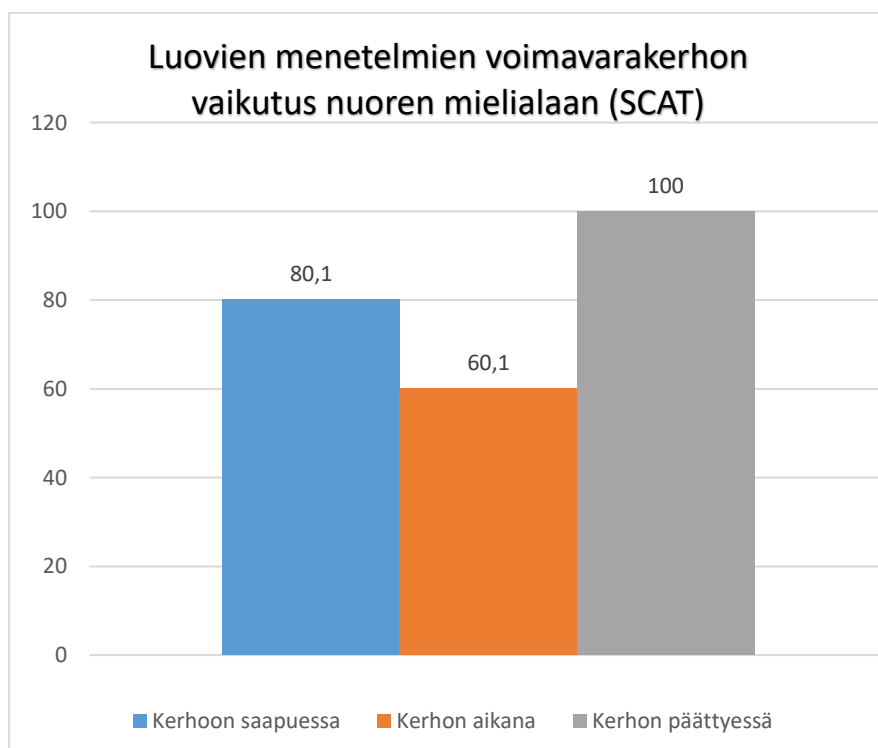
Palautekysely (liite 4) pyydettiin Wilma-viestinä lähetetyn Webropol-kyselyohjelman avulla. Kyselyssä pyydettiin palaute oppilaiden kokemuksista ryhmään osallistumisesta. Lisäksi halusimme selvittää oppilaiden kokemuksia tehdyistä harjoitteista ja niiden hyödyllisyydestä. Saatua palautetta käsiteltiin osallistuneiden ajatuksia kunnioittaen ja luottamuksellisesti, eikä osallistuneita pystytty lopullisesta työstä palautteiden perusteella tunnistamaan. Saadun palautteen

perusteella aloimme koota lopullista materiaalipakettia. Materiaalipaketti jää kuraattorien käyttöön, ja sitä voidaan hyödyntää eri ikäisten oppilaiden kanssa.

Sähköiselle palautekyselylle annoimme vastausaikaa kaksi viikkoa, jonka jälkeen aloitimme kyselytulosten analysoinnin. Palautekyselyyn vastasi yhteensä viisi nuorta, joka on noin puolet ryhmän kokonaisuusallistujamäärästä. Kyselyä oli avattu nelinkertainen määrä vastauksiin nähden.

”Voimavara-kerhon kesto (klo 15:00-16:30) oli mielestäni...” -osion vastauksista ilmenee, että suurin osa vastaajista piti Luovien menetelmien voimavarakerho kestoaltaan juuri sopivana. Loput vastaajista kokivat kerhon hieman liian pitkäksi. Kysymykseen, ”Kuinka tyytyväinen olet Voimavara-kerhoon yleisellä tasolla?” Kaikki vastaajat olivat tyytyväisiä tai lähes tyytyväisiä. Yksi vastaaja antoi arvon 3/5 ja neljä vastaajista arvon 4/5.

Kyselyn kautta tutkimme nuorten kokemuksia heidän mielialastaan Luovien menetelmien voimavarakerhoon saapuessa, sen aikana sekä kerhon päättyessä (kuva 4). Nuorten vastauksista käy ilmi, että heidän mielialassaan on tapahtunut selkeää kohentumista kerhon päättyessä, vaikkakin teemojen käsittely, ryhmässä olemisen jännitys tai muut syyt, ovat vaikuttaneet mielialaan ryhmän aikana laskevasti.



Kuva 4. Luovien menetelmien voimavarakerhon vaikutus nuoren mielialaan.

Monivalintakysymykseen, ”Mistä erityisesti pidit Voimavara-kerhossa? Voit valita useamman vaihtoehdon”, vastattiin mieluisimpana toimintana yksilötyöskentelyyn, kerhon aluksi tarjotun välipalan sekä kuvallisen työskentelyyn. Näistä kaikkein mieluisimmaksi osa nuorista nosti kuvalliset harjoitukset, jotka käsitelivät unelmien ja tavoitteiden saavuttamista. Epämukaviksi koetuissa harjoituksissa nuorten vastauksissa korostuu vuorovaikutusta, sanallista ja kehollista ilmaisua sekä kosketusta sisältäneet harjoitukset.

Kysymykseen, ”Mitä aihetta olisit toivonut käsiteltävän enemmän?” suurin osa nuorista ei osannut vastata. Yksi nuorista mainitsi ryhmäytymisen.

Nuoret vastasivat ”Jatka lausetta; Jos saisin päättää, tulevaisuudessa Voimavara-kerhossa käsiteltävä aihe olisi” -osioon käsiteltäviksi aiheiksi *sosiaaliset asiat, lisää piirtämistä ja omien juttujen pohdintaa piirtämällä, kaveritaidot ja ryhmäytötaidot sekä ystävyys*.

Monivalintakysymykseen, ”Mikä olisi mieluisin tapa käsitellä valitsemaasi aihetta? Voit valita useamman vaihtoehdon.”, nuoret nostivat kuvallisen ilmaisun (80 %), elokuvat ja sarjat (40 %), pelaamisen (20 %), teatteri-, improvisaatio- ja draamaharjoitukset (20 %), musiikin (20 %) ja ryhmähenkeä nostavat harjoitteet (20 %).

”Voimavara-kerhon toiminta tuntui”-osiossa 60 % nuorista koki Voimavarakerhon vahvistaneen heidän sosiaalisia taitojaan hieman. Loput 40 % eivät osanneet sanoa mielipidettään väitteeseen. Tämän lisäksi neljä viidestä osioon vastanneista nuorista tunsivat Voimavarakerhoon osallistumisen hieman tai jonkin verran hyödylliseksi. Loput eivät osanneet sanoa mielipidettään.

Kysymykseen, ”Mahdollistiko Voimavara-kerho uusien ystäviin tutustumisen?”, yksi viidestä vastaajasta kertoi kerhon mahdollistaneen hänelle uusia ystävyysuhteita. Kaksi oppilasta vastasi Ehkä-vaihtoehdon. Loput kaksi vastasivat, ettei kerho mahdollistanut uusiin ystäviin tutustumista.

Lähetimme palautekyselyn (liite 5) myös tapaamiskerroilla mukana olleelle koulun kasvatusohjaajalle. Palautekysely sisälsi kysymyksiä harjoitusten soveltuvuudesta kohderyhmän kanssa, sekä onnistumisista ja kehittämiskohdista. Palautteen perusteella harjoitukset sopivat erinomaisesti nuorten itsetuntemuksen vahvistamiseen 5/5, sekä nuorten voimavarojen ja itsetunnon vahvistamiseen 4/5. Sosiaalisten taitojen ja sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen harjoitukset saivat arvon 3/5. Saimme toiveen nuorten haastamisesta, minkä pyrimme huomioimaan ryhmänohjauksien suunnittelussa. Palautteen perusteella haastavammat tehtävät koettiin epäsopivina. Näistä esimerkkeinä sanallisen vuorovaikutuksen harjoitukset sekä kehollista vuorovaikutusta vaativat harjoitukset. Palautteessa nostettiin esiin nepsyipiirteisten oppilaiden haasteet osallistua kehon kosketusta vaativiin harjoituksiin, erityisesti ohjaamamme luottamuspiiri-tehtävän osalta. Onnistuneena tehtävänä mainittiin Kaksi totuutta, yksi valhe -harjoite, joka innosti nuoret osallistumaan, ja sai aikaan omien ajatusten kertomista.

12 MATERIAALIPAKETTI

Opinnäytetyön tavoitteena oli valmistaa koulukuraattoreille suunnattu menetelmätyökalu oppilaiden parissa tehtävään ohjaus- ja kohtaamistyöhön. Materiaalipaketin alkuun on laadittu ohjeistus materiaalin käyttäjälle. Tämän lisäksi materiaalin alussa esitellään materiaalissa käsiteltävät teemat ja symbolit sekä harjoituksissa tarvittavat materiaalit ja tarvikkeet. Aloimme koota materiaalipakettia, jossa pyrimme huomioimaan myös palautteen. Päätimme lisätä materiaaleihin myös vaihtoehtoisia harjoitteita, jotta käyttäjä pystyisi hyödyntämään materiaalipakettia monipuolisemmin.

Kokosimme materiaalipakettimme (liite 1) Canva-ohjelmalla, johon lisäsimme kuvituksen ja muuta käyttöä selkeyttävää ohjeistusta. Pyysimme materiaalipaketista palautetta ja kehittämis ehdotuksia johtavalta koulukuraattorilta, jotta voimme tehdä täydennyksiä huomioiden palautteen lopullisessa tuotoksessa. Opinnäytetyömme prosessi eteni Salosen (2017) Konstruktiivisen mallin mukaisesti, reflektoiden, virheistä oppien, korjaten ja kokeillen, kunnes lopulta lopulliseen tuotokseen valikoitui materiaalit materiaalipakettiin.

Materiaalipaketti sisältää kuusi ohjauksellista kokonaisuutta. Harjoitteiden tavoitteena on kehittää nuoren sosiaalisia taitoja, vahvistaa nuoren itseluottamusta sekä omien vahvuuksien tunnistamista. Harjoitteita voi hyödyntää yksittäisen tai säännöllisesti kokoontuvan ryhmän ohjaussuunnitelmana. Jokainen kokonaisuus sisältää päivän teemaa pohjustavan alkuharjoituksen, taideterapeutin tai muun luovan menetelmän harjoitteen, purkukeskustelun sekä teemaan sopivan loppuharjoitteen. Osa harjoituksista sisältää vaihtoehtoisia toteutustapoja, etukäteisvalmisteluita, kuten monisteiden tulostamista, tai materiaalien hankintoja, kuten taidekuvia, taidetarvikkeita ja rakennuspalikoita.

Materiaalipakettiin valitut ohjaukselliset kokonaisuudet pohjautuvat Luovien menetelmien voimavarakerhossa käyttämiimme teemoihin ja harjoituksiin. Materiaalin tekijänoikeudella suojattujen harjoitusten käyttöoikeutta haimme erikseen tekijältä ja noudatimme niiden osalta saamiamme ohjeistuksia. Materiaalin graafinen toteutus on Luovien menetelmien voimavarakerhosta saamiemme esimerkkiteoksia lukuun ottamatta meidän itse tuottamaamme.

Materiaalipaketin ulkoasu ja kieli

Materiaalipaketin ulkoasun suunnittelussa korostuivat ohjeiden helposti hahmotettava kieliasu sekä puhuttelevan käskymuodon käyttö. Näin lukija eli ryhmätoimintaa ohjaava henkilö hahmottaa omaa rooliaan ohjaustilanteissa ja millaisia asioita harjoituksien toteutuminen häneltä itseltään ja ohjattaviltaan vaatii. (Kielitoimiston ohjepankki s.a) Käytimme erilaisia teemoja ja työskentelymuotoja kuvaavia symboleja, jotka on esitelty materiaalipaketin alussa. Materiaaliin ei ole merkitty aika-arvioita harjoituksien kestosta, sillä arviot harjoituksiin kuluva ajasta riippuvat ryhmän kokoluokan lisäksi sen yksilöllisistä tarpeista. Mikäli harjoituksia käytetään muissa ympäristöissä, kohderyhmissä tai ryhmätilanteissa, tulee tämä huomioida omaa ohjaussuunnitelmaa laadittaessa.

Materiaalipaketin ulkoasuun kiinnitettiin erityistä huomiota myös visuaalisesta näkökulmasta. Kuvitukset, joista Mari oli pääsääntöisesti vastuussa, tukevat ja selkeyttävät harjoitteiden sisältöjä materiaalipaketin käyttäjälle. Kannen kuvitukseksi valittu Sarin Selviytymistarina-teos kuvastaa Ruma ankanpoikanen-

sadun joutsenen yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden kokemusta. Kuvitusten suunnittelutyössä huomioitiin monipuolisesti materiaalipaketin tulostettavuus, sillä sen luettavuus ei kärsi esimerkiksi väritulostimen puuttumisesta. Materiaalipaketin nuorille tulostettaviksi tarkoitettavat liitteet ovat mustavalkoisia ja sisältävät värityskuvien kaltaista kuvituksia.

Materiaalipaketin saavutettavuus

Materiaalipaketin suunnittelussa käytimme erityistä huomiota sen saavutettavuuteen sekä silmäiltävyyteen. Saavutettavuudella tarkoitamme, että harjoitusten ohjeistukset etenevät lukijansa tiedontarpeen mukaisesti ja pyrkivät ennakoimaan mahdolliset lisäkysymykset. Harjoitusten kannalta oleellinen tieto on myös selkeästi erottuvaa, ja niitä täydentävät opinnäytetyön aikana valmistuneet esimerkkiteokset ja muu aiheeseen sopiva kuvitus. (ks. Kielitoimiston ohjepankki.)

Saavutettavuutta on myös tietoisesti lisätty valitsemalla materiaalipakettiin selkeä ja helppolukuinen kirjasintyyppi ja -koko, marginaalikoko sekä tekstin sisäinen riviväli. Lukijan näkökulmasta oleellinen tieto on saavutettavissa materiaalipaketin käyttömuodosta riippumatta. Materiaalin taitto, asettelu, ulkoasu sekä kuvitus tukevat luettavuutta näyttöruudun lisäksi myös paperilta luettuna. (Hyvärinen, 2005.)

13 JOHTOPÄÄTÖKSET JA YHTEENVETO

Arviointi kulki mukana koko opinnäytetyö-prosessin ajan. Prosessi eteni suunnitelmien mukaisesti, sillä prosessi antoi opinnäytetyön kannalta merkityksellisiä tuloksia ja lopputuloksena valmistui valmis materiaalipaketti. Arvioimme aktiivisesti työskentelyämme työpareina ja refleктоimme työskentelyämme ja valintojamme prosessissa. Materiaalipaketin suunnittelu- ja toteutustyön aikana kävimme jatkuvaa dialogia sen käytettävyydestä, harjoitteiden tarpeellisuudesta ja sisällöistä, selkeydestä sekä yhdenmukaisuudesta.

Havaintojemme sekä palautekyselyn perusteella nuoret kokivat Luovien menetelmien voimavarakerhon kokonaisuudessaan mielekkäänä ja hyödyllisenä toimintana. Ryhmän osallistujamäärä vaihteli viikoittain, mutta joka tapaamisella

oli paikalla keskimäärin kuusi kahdeksasta oppilaasta. Uskomme, että poissaolojen ja mahdollisten kesken poistumisien syyt olivat perusteltuja. Osa ryhmässämme olevista nuorista joutui tekemään valintoja muiden harrastuksiensa ehdoilla, jolloin he pystyivät osallistumaan toimintaan vain osittain. Pyrimme huomioimaan tämän toiminnan suunnittelutyössä.

Yläkoulussa koulupäivät ovat usein melko pitkiä ja Luovien menetelmien voimavarakerhon ajankohdan ollessa maanantai-iltapäivässä, voi väsymys ja nälkä olla syynä poissaoloon. Ihanteellisinta olisi, että kerho järjestettäisiin oppilashuollollisena kerhona, ja se sijoitettaisiin koulupäivän yhteyteen, jos vain mahdollista.

Kyselyiden avulla saimme tietoa nuorille mieluisista harjoitteista ja harjoitteiden luonteista. Aloituskyselyssä mielekkäimmiksi toimintamuodoiksi mainittiin pelaaminen. Voimavarakerhon sisältönä oli aikaisemmin kasvatusohjaan toimesta ollut lautapelit, nuorten toiveesta. Pelaaminen on yksi loistava tapa vahvistaa nuorten välistä vuorovaikutusta ja sosiaalisia taitoja. Jätimme suunnittelemastamme kuuden kerran kokonaisuudesta tietoisesti pois lautapelit. Huomioimme nuorten ajatuksen lisäämällä materiaalipakettiin ehdotuksia vuorovaikutustaitoja kehittävästä peleistä verkossa.

Harjoitteiden osalta nuoret pitivät erityisesti itsenäisesti suoritettavista tehtävistä. Tämä voi liittyä nuorten autonomisiin tarpeisiin, mutta toisaalta myös kohderyhmämme ominaisuuksiin. Halusimme haastaa nuoria, ja ohjasimme myös harjoitteita, jotka vaativat ryhmässä toimimista. Fyysiset harjoitteet, joissa nuoren piti koskea toiseen, koettiin epämiellyttävänä. Jätimme harjoitteen materiaalipakettiin helpotettuna versiona, lisäten mukaan myös vaihtoehdoisen harjoitteen. Harjoitteiden tavoitteena on ryhmän luottamuksen vahvistaminen, joka on keskeistä ryhmäytymisessä.

Taideterapiaharjoitusten purkuvaihetta pidettiin myös haasteellisena. Omasta teoksesta ei haluttu kertoa ryhmän kuullen. Havaitsimme tämän myös ryhmäohjaustilanteissa. Taidetyöskentelyprosessiin kuuluu keskeisesti työskentelyn purkaminen. Purkaminen on keino käsitellä omaa tilannetta, ja saada palautetta ohjaajalta sekä vertaisilta. Taideterapiamenetelmissä teoksesta ääneen kertominen ei ole kuitenkaan onnistuneen prosessin edellytys. Teoksen

katsotaan puhuvan tekijän puolesta, silloinkin kun sanat eivät tule.

Oivalsimme, että ryhmänä toteutetut purkukeskustelut saattoivat olla melko vaativia aroille ja itseensä kriittisesti suhtautuville nuorille. Lisäsimme materiaalipakettiin prosessipäiväkirjatyöskentelyn nuorten henkilökohtaisten ajatusten kirjaamiseen. Tällöin nuori voisi halutessaan sanoittaa ajatuksiaan itseään varten omiin muistiinpanoihinsa. Toinen oivalluksemme ryhmätyöskentelyn eri toimintatapojen kehittämisessä oli hyödyntää pari- ja pienryhmätyöskentelyä, mikäli koko ryhmän yhteinen purkukeskustelu tuntuu haastavalta. Tällöin ryhmän ohjaaja voi esittää kaikille yhteisiä kysymyksiä, mutta vastauksia pohditaan yhdessä parin tai pienryhmän kesken. Ohjaaja voi aktiivisesti kiertää ja osallistua keskustelun kulkuun, jonka jälkeen purkukeskustelusta ohjaaja voi yhteisesti koota ajatukset keskustellen ryhmän kanssa.

Koulupäivän jälkeen käynnistyvässä Luovien menetelmien voimavarakerhossa tarjottiin välipala. Välipala vei toiminnalta myös aikaa, vaikka aloitimme päivän aiheeseen johdattelun jo välipalan aikana. Ryhmän 90 minuutin kesto jakoi hieman nuorten mielipiteitä. Harjoitteet ovat aikaa vieviä, ja ryhmän koko vaikuttaa harjoitteiden keston. Käytännössä on todennäköistä, että ryhmää varten varattu aika voi olla vain 60 minuuttia. Tämä vaatii harjoitteiden ja sisällön rajaamista, ja paloittelua useammalle tapaamiskerralle. Huomioimme tämän materiaalipaketissa siten, että yhden teeman sisällä on vaihtoehtoisia harjoitteita, joita voi jakaa useammalle kerralle tai valita vain osan.

Huomasimme selkeää sosiaalisten taitojen kehittymistä kahden viimeisen ohjauksen aikana. Nuoret sanoivat asioita ja tuntemuksiaan ääneen aiempaa useammin ja uskalsivat rennommin heittäytyä ryhmänä erilaisiin harjoitteisiin. HavaitSIMME myös, että nuoret nauttivat joistain yhteisleikeistä, kuten Kirjekyyhky ja Kaksi totuutta ja yksi valhe, ja pystyivät rentoutumaan leikin aikana. Ryhmäytymis- ja lämmittelyleikit ovat tärkeä osa ryhmäohjausta. Lisäsimme materiaalipakettiin useampia vaihtoehtoisia harjoitteita.

Luovien menetelmien voimavarakerho onnistui havaintojemme mukaan lisäämään nuorten välistä vuorovaikutusta, mutta kuuden kerran kokonaisuus oli kaikkien tavoitteiden toteutumisen kannalta liian suppea. Kahdella viimeisellä

kerralla ryhmädynamiikka oli silminnähden kehittynyt avoimempaan ja rennompaan suuntaan. Nuorten antaman palautteen perusteella ystävyysuhteet ryhmäläisten välillä eivät vielä muodostuneet tai syventyneet, mutta niiden kehitykselle oli muodostunut mahdollisuus. Teimme myös havaintoja tilanteista, joissa nuoret ottivat kontaktin omaehtoisesti, keskustellen harrastuksista ja kiinnostuksen kohteistaan toisen nuoren kanssa. Nuorista näkyi myös toiminnan positiivinen vaikutus mielialaan, kuten nuoret kyselyssä itsekkin ilmaisivat.

Nuoret olivat melko vähäsanaisia suullisesti käydyssä loppupalautteessaan. Heistä aisti tyytyväisyyttä ja heillä ei ollut kiire lähteä, vaan he maltoivat olla rauhassa loppuun asti. Meille selkeä positiivinen palaute oli se, että kaikki nuoret jatkoivat ryhmässä käyntiä ohjauksetojen loppuun saakka.

Havaintojemme perusteella luovien menetelmien ohjauksen hyödyt nuorille korostuvat vuorovaikutustaitojen kehittymisenä, kuten Hannuksela (2013) toteaa myös opinnäytetyössään ”Ilon kikkaroita ja tykkäysvärejä”: - kuvataideterapia osana oppimisympäristöä.

Luovien menetelmien materiaalipaketin tilaaminen opinnäytetyönämme vahvistaa Kattelus-Mäkisaloon (2017) YAMK-opinnäytetyössä esiin nousutta havaintoa kuraattorien kiinnostuksesta hyödyntää luovien menetelmien käyttöä ryhmäohjauksissa.

Koemme onnistuneemme Luovien menetelmien voimavarakerholle valikoitujen teemojen hyödyntämisessä. Sisällöt kohtasivat nuorten tarpeet. Teemat toimivat kuudenkerran kokonaisuudessa, mutta niitä pystytään hyödyntämään myös pidempään jatkuvissa ryhmissä. Sisällöt palvelivat nuorten tarpeita ja nuoret kokivat teemat mielekkäinä.

14 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuutena hyvin opettavainen kokonaisuudessaan. Tietotekstiin perehtyminen lisäsi omaa ymmärrystämme ja osaamistamme yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksesta, taustatekijöiden tunnistamisesta sekä ongelmaan puuttumisen keinoista. Saimme kokemuksen

ryhmäohjauksesta, jossa ohjaajan rooli vuorovaikutuksessa korostui ohjausprosessin kaikissa vaiheissa.

Yksinäisyys ja ulkopuolisuuden kokemukset ovat monelle lapselle ja nuorelle arkipäivää. Yksinäisyyden kokemusta ei voida poistaa vain keskustelemalla nuoren kanssa. Tarvitaan koko nuorta ympäröivän verkoston herkkyyttä huomata riskitekijät ja esimerkit ulkopuoliseksi jäämisestä, sekä resursseja puuttua ajoissa riskitilanteisiin. Mentalisaatiotaitojen vahvistaminen on yksi keino ulkopuolisuuden kokemusten ehkäisyssä, johon yhteisöllisessä oppilashuolto-työssä on mahdollisuus vaikuttaa.

Kokemuksemme mukaan kouluympäristössä olisi hyvä kiinnittää huomiota nimenomaan arkojen ja vetäytyvien oppilaiden tukemiseen, ja tarjota matalan kynnyksen keinoja osallistua ryhmän toimintaan. Ryhmässä on usein ulospäinsuuntautuneita oppilaita, jotka dominoivat tilannetta ja hankaloittavat arempien oppilaiden mahdollisuutta osallistua. Nivelvaiheessa yläkouluun siirryttäessä olisi tärkeää tunnistaa tiedonsiirtovaiheessa myös ne oppilaat, joilla on riski jäädä ryhmässä ulkopuoliseksi. Ryhmäjakoja tehdessä arempien oppilaiden sijoittaminen tulee tiedostaa yhtä lailla kuin ylivilkkaisten oppilaiden sijoittaminen. Aran oppilaan tukiverkosto tulisi myös säilyttää, vahvistaen samalla myös uusien kaverisuhteiden syntymistä.

Luovien menetelmien voimavarakerho mahdollisti osallistujien tasavertaisuuden ryhmän jäsenenä. Taidetyöskentelyn hyödyntäminen ryhmäohjauksessa, antaa nuorille mahdollisuuden hyödyntää sanattoman viestinnän keinoja. Huomasimme, että moni nuori tarttui antamaamme kuvallisen työskentelyn aiheeseen hyvin intensiivisesti, ja käsitteli teemaa itsenäisesti mielessään, mutta ajatusten toisille jakaminen jäi vähäisemmäksi. Luovien menetelmien voimavarakerho mahdollisti vertaiskohtaamisen. Ryhmässä oli mahdollisuus ryhmäohjaajan tuella tutustua toisiin nuoriin ja saada kokemus ryhmänjäseneksi kuulumisesta.

Kaikkiin kuvallisen työskentelyn vaiheisiin kuuluu purkukeskustelu. Purkukeskustelussa ohjaaja kannustaa ja tukee nuorta kertomaan omasta teoksestaan. Muita ryhmäläisiä kannustetaan kommentoimaan ja antamaan positiivista pa-

lautetta toisille. Uskomme, että ryhmän yksi merkittävä hyöty nuorille olisi vertaiskokemusten jakaminen ja toisten tarinoiden kuuleminen. Tässä lyhyessä prosessissa emme päässeet vielä tasolle, jossa nuoret uskaltaisivat avata ja jakaa henkilökohtaisia asioitaan syvällisemmin.

Useissa tutkimuksissa korostetaan taideterapiamenetelmien moniulotteisia ja voimakkaita vaikutuksia niin oppimisen, tunteiden kuin psyykkisten oireiden kanssa työskennellessä. Taideterapiamenetelmien hyödyntäminen on aiempien tutkimusten mukaan toistaiseksi hyvin vähäistä kouluissa. Koulukuraattoreilla on käytössä usein jokin menetelmä, kuten IPC, mitä he pystyvät hyödyntämään lasten ja nuorten mielenterveyden haasteiden ehkäisyssä ja käsitteilyssä. Taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen kuraattorityössä voisi olla rohkeampaa, sillä sen hyöty lukkojen ja vaikeiden tunteiden prosessoimisen apuna ja avaajana on kokemuksemme ja useiden tutkimusten mukaan ilmeistä.

Toukokuussa 2025 voimaan astunut Nuorten terapiatakuu, edellyttää hoitoon pääsyn kuukauden kuluessa tarpeen toteamisesta. Takuun piiriin kuuluvat lyhytpsykoterapian lisäksi Hyvinvointialueen määrittämät määrämuotoiset lyhytinterventiot. Lyhytinterventioilla tarkoitetaan tieteellisesti luotettaviksi todettuja psykososiaalisen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja tietyn mielenterveyden ongelman ehkäisyyn ja hoitoon kehitettyjä sosiaali- ja terveydenhoidon menetelmiä. Koulukuraattori voi lähettää oppilaan lyhytinterventioon tai toteuttaa sitä itse, jos hänellä on jonkin soveltuvan menetelmän menetelmäkoulutus. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2025.) Hyvinvointialue pyrkii määrittämään tasavertaisia palveluita, joten emme tiedä, voisiko kuvataideterapia olla tulevaisuudessa myös yksi oppilashuollossa käytettävä lyhytinterventiomuoto.

Palautteen perusteella Luovien menetelmien voimavarakerhon avulla pystyttiin vahvistamaan nuorten itsetuntemusta ja auttamaan nuorta tunnistamaan hänen käytettävissä olevia voimavarojaan. Oman havaintomme perusteella saimme vahvistettua nuorten itseluottamusta, joka näkyi ryhmän sisäisen kanssakäymisen edistymisenä sekä ryhmässä toimimisen taitojen pienenä kehittymisenä. Harjoitteet, jotka kannustavat kontaktin ottoon, positiivinen palaute ja ryhmässä hyväksytyksi tulemisen kokemus vahvistavat nuorten itse-

luottamusta. Säännölliset tapaamiset ja toiminnan jatkuvuus ovat mielestämme keskeisimpiä tekijöitä, joilla voidaan saavuttaa edistymistä nuorten sosiaalisten taitojen vahvistumisessa.

14.1 Ryhmäohjaukseen liittyneitä haasteita

Toimintaan sitoutuminen on onnistuneen ryhmän lähtökohta. Koska kerho oli vapaaehtoinen ja toiminta tapahtui kouluajan ulkopuolella, eivät ryhmäläiset olleet täysin sitoutuneita käymään Luovien menetelmien voimavarakerhossa, ja heillä esiintyi melko runsaasti poissaoloja. Ryhmästä myös lähdettiin kesken pois monien eri syiden varjolla, esimerkiksi toisen harrastuksen, opettajan tapaamisen tai linja-autojen lähtemisen vuoksi. Tämä haastoi ryhmäohjauksen tavoitteiden toteutumista, sillä moni nuori osallistui teemakokonaisuuksiin vain osittain. Tällöin esimerkiksi harjoituksille tärkeä purkuvaihe saattoi jäädä joltain oppilaalta väliin eikä harjoitusten kautta nousseita ajatuksia ja tuntemuksia päässyt ohjatusi purkamaan. Joskus harjoitukset keskeytyivät jo alustus- ja toteutusvaiheessa.

Ryhmässä aloitti myös uusia jäseniä kesken toiminnan. Tämä hankaloitti hahmottamaan osallistujien kokonaismäärää, koska paikalta saattoi puuttua edellisellä kerralla olleita. Lisäksi kaikki nuoret eivät osallistuneet koko kokonaisuuteen, jolloin toiminnan vaikutusta ei pystytä arvioimaan luotettavasti.

Turvallisen ryhmän luominen on ryhmäohjauksen tärkein tehtävä, joka korostuu erityisesti kyseisen kohderyhmän kanssa. Jos ryhmää ei koeta turvalliseksi ja itseä tukevaksi, voi osallistuminen keskeytyä. Palautekyselyssä olisi voinut selvittää osallistujien turvallisuudenkokemuksesta ryhmän aikana.

Koska ryhmäläisillä esiintyi usein jännitystä toisiaan kohtaan, heillä ilmeni haasteita keskusteluun osallistumisessa ja omien kokemustensa ja ajatuksiensa jakamisessa. Tapaamiskertojen vuorovaikutus oli usein yksipuolista ja paikoin ohjaajavetoista. Ohjaajan vastuulla oli pitää keskustelua yllä ja pyrkiä saamaan nuorten ajatuksia esiin, vastaten joskus jopa nuoren puolesta. Nuorien oli usein vaikea kertoa omasta teoksestaan. Harjoitusten vähäinen läpi-

käyminen jätti prosessin osittain kesken. Oman teoksen esittely muulle ryhmälle puhui usein nuoren puolesta, mutta toisinaan osa nuorista kieltäytyi täysin oman teoksen yhteisestä läpikäymisestä.

Nuorten sosiaalisten taitojen haasteet ja sulkeutuminen näkyivät kohtaamisissa ja toiminnassa. Marjovuon (2019, 34) kuvaama ahdistavalta tunteelta suojeleva käytös ilmeni muun muassa sivuun vetäytymisenä, katsekontaktin välttelyä sekä tavanomaisten vuorovaikutustilanteiden karttamisena. Tervehtiminen toimintaan saapuessa ja sieltä poistuessa sekä kiittäminen ovat asioita, joita Luovien menetelmien voimavarakerhossa voisi tietoisesti myös harjoitella. Toisaalta nuorten käytökseen puuttuminen voi olla nuorille ahdistavaa ja lisätä osaltaan myös poissaoloja.

14.2 Ryhmäohjaukseen liittyviä kehittämisideoita

Luovien menetelmien voimavarakerho muodostui valmiista jo olemassa olevasta Voimavarakerhosta, johon osallistuvilla nuorilla oli erilaisia motiiveja osallistua ryhmään. Luovien menetelmien voimavarakerhon keskeinen tavoite oli vahvistaa ulkopuoliseksi ja yksinäiseksi kokevien nuorten itseluottamusta, tunnistaa omia vahvuuksia sekä pyrkiä tukemaan uusien sosiaalisten suhteiden syntymistä ja vuorovaikutustaitoja. Nyt ryhmään osallistujien haasteet olivat epäselvempiä, emmekä tienneet, onko yksinäisyys tai ulkopuolisuus kaikkia koskettava haaste. Pyrimme saamaan tähän vastausta eri harjoitusten ja aloituskyselyn avulla, mutta nuoret eivät tehneet asiaa näkyväksi, eivätkä uskaltaneet puhua kokemuksistaan ääneen. Tunnistimme tarpeen vuorovaikutustaitojen kehittämiseksi sekä sosiaalisten tilanteiden jännityksen, mutta olimme varovaisia, ettemme ”leimanneet” ketään omien tulkintojemme perusteella yksinäisiksi tai ulkopuoliseksi. Puhuimme yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta yleisellä tasolla.

Koemme, että uuden ryhmän olisi ollut parempi käynnistyä yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta käsittelevän teeman alkaessa. Tällöin ryhmään olisi voinut hakea osallistujia, jotka kokevat omassa elämässään haasteita sosiaalisten suhteiden luomisessa tai kokevat jääneensä ryhmän ulkopuolelle.

Ryhmäohjauksessa työparin kanssa työskentely on etu, jonka hyödyntämiseen kannattaa tarttua aina, jos mahdollista. Työparityöskentely mahdollistaa paremmin oppilaan henkilökohtaisen tukemisen ja kohtaamisen tilanteissa, jossa oppilas haluaa puhua kahden kesken. Kahden ohjaajan vuorovaikutus mahdollistaa myös hiljaisessa ryhmässä keskustelun syntyminen ja ajatusten vaihdon.

Luovien menetelmien voimavarakerhon osallistajat kertoivat melko vähän omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan keskusteltavasta aiheesta. Prosessipäiväkirjan kirjoittaminen voisi auttaa nuorta hänen oman työskentelynsä prosessin tukena. Usein huomasimme, että nuorilla vaikuttaisi olevan ajatuksia paljon, mutta niitä ei haluttu yhteisesti jakaa. Kuraattorin ohjaamassa ryhmässä aiheiden käsittelyä on tarvittaessa mahdollista jatkaa yksilötyöskentelynä myöhemmin kuraattoriajalla. Kahden kesken aiheeseen palaaminen ja sen käsittely uudelleen voisi mahdollistaa prosessin etenemisen pidemmälle.

Meitä kannustettiin kehittämään harjoituksia, jotka haastaisivat nuoria keskustelemaan keskenään ja siinä rohkaistumaan, ja antamaan heille mahdollisuuksia ylittää omia pelkojaan. Kuvataidetyöskentelyyn liittyvät purkukeskustelut saattoivat monelle nuorelle olla kuitenkin liian haastavia ryhmässä tehtäviksi. Ehkä tärkein keino sosiaalisesti aran ryhmän ohjauksessa on ryhmäytymisen vahvistaminen iloa ja naurua tuovin harjoittein, jolloin nuorten yhteenkuuluvuuden tunne voi päästä vahvistumaan.

Ryhmän ohjaussisältöjen suunnittelua helpottaa yleisesti kaikkien saatavilla olevat valmiit materiaalit, joita itsekin hyödynsimme. Mieli ry:n ja Suomen Punaisen ristin verkkosivuilta löytyy hyviä kaveritaitomateriaaleja, joilla voi johdella päivän teemaan. Monipuolinen materiaali ryhmässä tai itsenäisesti käsiteltäväksi on Marjovuon ym. 2019, Yksinäisyys tehtäväkirja, jonka harjoitteita myös sovelsimme ryhmässä.

14.3 Tutkimuksen luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä tutkimme laadukkaita, opinnäytetyön aiheeseen sekä ammatillisen kasvamisen kannalta sopivia ajankohtaisia lähdemateriaaleja.

Tarkastelimme lähteitä lähdekriittisesti ja toimme esille omia ajatuksiamme tutkimustietoon viitaten. Pyrimme tarkastamaan käyttämiemme lähteiden taustaineistoja, niiden luotettavuuden varmistamiseksi. Mikäli käytimme ohjaustyössä ja opinnäytetyön materiaalipaketin laatimisessa lähdemateriaaleja, tarkistimme niiden käytön luvanvaraisuuden aineiston käyttöoikeusmääryksistä tai jossain tapauksessa olemalla yhteydessä aineiston kirjoittajaan. (ks. Vilka 2021, 120–121.) Erityisesti materiaalipaketin osalta pidimme tärkeänä mainita siihen valittujen harjoitusten tekijätiedot kokonaisuudessaan. Mikäli valittua harjoitusta on mukautettu toimintaamme sopivaksi, ne merkitään tekijätietojen osalta selkeästi. Osa materiaalipakettiin lisäämistämme harjoituksista on myös täysin itse kehittämiämme.

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikutti aineiston sekä lähteiden laadullisen tarkkailun sekä ajankohtaisuuden lisäksi oma toimintamme opinnäytetyön suunnittelu- ja toteutusvaiheissa. Omaan toimintamme vaikutukset voivat näkyä esimerkiksi harjoitteiden ja palautteen sekä näiden kautta muodostettujen päätelmien tuloksissa. (ks. Vilka 2021, 185–186.) Koska opinnäytetyö käsittelee ulkopuoliseksi ja yksinäiseksi kokevien nuorten itseluottamuksen, vahvuuksien ja sosiaalisten suhteiden vahvistamista, voi tutkimuksen vaikuttavuutta olla haastavaa mitata luotettavasti ja riittävän monipuolisesti opinnäytetyön valmistusprosessin aikana.

Ryhmän päätyttyä lähetämme nuorille Wilman kautta linkin palautekyselyyn, jonka avulla pyrimme selvittämään Luovien menetelmien voimavarakerhon aikaansaamia vaikutuksia, sekä harjoitusten mielekkyyttä nuorille. Luotettavuustulosta voisi vahvistaa tuottamalla useamman palautekyselyn, esimerkiksi puolen vuoden ja vuoden päästä. Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa myös se, ettei ohjaukset voinut taltioida jälkikäteen tarkasteltavaksi, joka tekee havaintoperustaiset tulkintamme epätarkoiksi (ks. Vilka 2021, 187).

14.4 Tutkimuksen eettisyys

Eettinen tutkimusote huomioiden keräsimme tutkimusluvut (liite 6) ryhmän nuorten huoltajilta. Tutkimuslupaamme olimme kirjanneet tutkimuksemme tavoitteet, esittelimme valitun menetelmän, tutkimuksemme ajankohdan sekä yh-

teystietomme mahdollisten kysymysten varalle. Tutkimuslupa lähetettiin nuorten huoltajille Wilman sekä muiden sähköisten välineiden kautta koulun henkilökunnan kautta. Olimme ennakkoon pohtineet erilaisia varasuunnitelmia sen varalle, jos emme saisi huoltajien suostumusta jokaiselta nuorelta. Näitä varasuunnitelmia ei tarvittu, sillä jokaisen nuoren osalta huoltajien suostumukset saapuivat ennen ensimmäistä ohjauskertaa.

Ryhmätapaamisen ensimmäisellä ohjauskerralla kerroimme nuorille, että ohjaamamme Luovien menetelmien voimavarakerhon tapaamiset liittyvät opin- näytetyöhömme ja ryhmäläisten palautetta tullaan hyödyntämään tuotekehitys- prosessissa, luovien menetelmien materiaalipaketin kehittämisessä kuraattori- en käyttöön. Avasimme suullisesti tutkimuksen rakenteen, aikataulun sekä osallistumisen vapaaehtoisuuden. Nuorten vapaaehtoisuus toimintaan osallis- tumisesta oli meille Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeen mukaisesti tär- keä arvo, sillä näin nuorten ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioitta- minen tulee toiminnassa näkyväksi (ks. Vilka 2021, 115).

Tapaamiskertojen aikana annoimme nuorille mahdollisuuden kieltäytyä tai keskeyttää toimintaan osallistumisensa, mikäli nuori niin itse toivoi. Nuorilla oli myös ilman ennakoilmoitusta mahdollisuus olla osallistumatta toimintaan. Näin ennaltaehkäistään ryhmäpaineen muodostumisen ja siitä seuraavat mah- dolliset vaikutukset nuorten osallisuudessa (Vilka 2021, 122). Tämä näkyi oh- jaustyössämme esimerkiksi siten, että annoimme nuorten kertoa ajatuksistaan juuri niin paljon tai vähän kuin nuoret itse halusivat. Tällä pyrimme välttämään tilanteet, joissa nuori joutuisi kertomaan itsestään, haasteistaan tai elämänti- lanteestaan asioita, joihin hän ei olisi halukas tai valmis.

Ensimmäisellä tapaamisella annoimme nuorille täytettäväksi kyselylomakkeen (liite 3). Kyselylomakkeen avulla pystyimme tutkimaan nuorten omia toiveita ja mielenkiinnon kohteita sisällöstä ja käsiteltävistä teemoista. Kyselylomakkee- seen vastattiin nimettömänä, ja ne säilytettiin vain opinnäytetyön valmistumi- seen saakka.

Meille oli erityisen tärkeää, että ryhmään osallistuva nuori koki olevansa ryh- mänsä tasavertainen jäsen sekä omien teoksiensa myötä nousevien teemojen

asiantuntija. Tiedostamme, että nuoren asiantuntijuutta voidaan havainnollistaa ja tunnustaa antamalla nuorelle itselleen mahdollisuus kertoa omasta kokemusmaailmastaan ja niistä tunteista, joita harjoitusten kautta syntyy. Harjoitusten ja niiden purkukeskustelun kautta nuorten kyky ilmaista omia näkemyksiään ja ajatuksiaan kehittyy. (Kallinen & Pirskanen 2022, 19–20) Tätä tietoisesti vahvistimme käymällä ryhmän jäsenten kesken keskustelun ryhmän säännöistä, joihin sisältyi ohjeistus toisten mielipiteiden aidosta kunnioittamisesta. Eettistä toimintaamme tukee myös se, että emme lähteneet ryhmässä tulkitsemaan tai tekemään oletuksia nuoren tekemistä teoksista nuoren puolesta, vaikka teos olisi ollut itseämme puhutteleva.

Huomioimme eettisen tutkimusotteen opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa. Opinnäytetyö ei sisällä tietoa ryhmän Pirkanmaata tarkemmasta sijainnista, eikä ryhmään osallistuvaa yksittäistä nuorta ole opinnäytetyöstä mahdollista tunnistaa. Mikäli työ vaatii eettisesti tarkoituksenmukaista yksittäisen nuoren nimeämistä, käytämme peitenimeä tai muuta keinoa anonyymiuden suojaamiseksi. (Kallinen & Pirskanen 2022, 215) Tiedostimme opinnäytetyön kaikissa vaiheissa nuorten henkilötietoihin sekä toimintaan osallistumiseen liittyvät vaitiolo- ja salassapitovelvollisuutemme merkitykset ja vakavuuden, sillä jo muutama yksittäinen tieto voi riittää oppilaitoksen tai jopa yksittäisen nuoren tunnistamiseen (Vilkkä 2021, 117).

Opinnäytetyömme sisältää esimerkkikuvia harjoitusten aikana syntyneistä töistä. Kysyimme jokaisen teoksen työstövaiheessa nuorten halukkuutta luovuttaa oman työnsä opinnäytetyöhön kuvattavaksi. Korostimme, ettei nuoren nimeä tai tarinaa teoksen takana tule teoksen yhteyteen, ellei asiasta selkeästi erikseen nuoren kanssa sovita. Mikäli halukkuutta ei ilmennyt, opinnäytetyössä on meidän itse tekemiämme esimerkkiteoksia. Kummassakaan tapauksessa teoksen tekijästä ei kerrota mitään henkilötietoja.

Opiskelijan eettisiin ohjeisiin sisältyy ymmärrys plagioinnista ja lähteiden alkuperän merkitseminen. Meillä oli tiukka aikataulu hyväksyttävä ohjaavilla opettajillamme nuorille suunnattu aloituskysely ennen ensimmäistä tapaamista. Aikaa säästääksemme, käytimme teemojen ideoimiseen Microsoft Copilot Chat

-tekoälytoimintoa. Tekoäly loi teemojemme otsikot, joihin itse rakensimme sisältösuunnitelman. Opinnäytetyössämme on noudatettu opiskelijan eettisiä ohjeita tekoälynkäytöstä opinnäytetyön tukityökaluna.

14.5 Jatkotutkimusehdotelma

Opinnäytetyömme keskittyi materiaalipaketin valmistamiseen koulukuraattorien käyttöön ja materiaalien testaamiseen oppilaiden kanssa. Jatkokehitysideana voisi olla hyödyllistä toteuttaa kuraattoreille suunnattu koulutuspäivä, jossa he pääsisivät itse kokeilemaan harjoituksia ja saisivat kokemuksen taidelähtöisten menetelmien käytöstä itse kokemalla.

LÄHTEET

Hannuksela, T. 2013. ”Ilon kikkaroita ja tykkäysvärejä”: - kuvataideterapia osana oppimisympäristöä. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäyte. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/53390> [viitattu 17.12.2024].

Hautala, P-M. 2008. Lupa tulla näkyväksi. Kuvataideterapeuttinen toiminta koulussa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Jyväskylä studies in Education, Psychology and Social Research 341. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/21619> [viitattu 17.12.2024].

Hautala, P-M. 2012. Kuvataideterapian sovelluksia oppimisen sytyttäjänä. Teoksessa Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Hautala, P-M. & Honkana, E. (toim.) Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, 7, 11, 10–22. E-kirja. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/496980> [viitattu 17.12.2024].

Helenius, J. & Kivimäki H. 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2023. Tilastoraportti 48/2023. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y [viitattu 18.4.2025].

Honkanen, E. & Laitinen, R. 2012. Kuvataideterapian sovelluksia oppimisen sytyttäjänä. Teoksessa Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Hautala, P-M. & Honkana, E. (toim.) Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, 7, 11, 10–22. E-kirja. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/496980> [viitattu 16.5.2025].

Honkanen, E. & Laitinen, R. 2012. Yhdessä vahvemiksi – kuvataideterapeuttiset menetelmät nuoren identiteetin ja ammatillisen kasvun tukena. Teoksessa Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Hautala, P-M. & Honkana, E. (toim.) Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, 7, 11, 24–40. E-kirja. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/496980> [viitattu 17.5.2025].

Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A-M. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. THL – Tutkimuksesta tiiviisti 13/2019. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 26.4.2025].

Jefferson, R., Barreto, M., Verity, L., & Qualter, P. 2023. *Loneliness During the School Years: How It Affects Learning and How Schools Can Help*. Journal of School Health 93, 428–435. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/josh.13306> [viitattu 18.4.2025].

Junttila, N. 2022. Yksinäisyyden monet kasvot. Helsinki: Tammi.

Kallinen, K. & Pirskanen, H. 2022. Lasten ja nuorten tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.

Kauppinen, E. & Laine, S. 2022. Nuorten harrastusten ja vapaa-ajan merkityksiä kestäväen hyvinvoinnin näkökulmasta korona-aikana. Teoksessa Kauppinen, E. & Laine, S. 2022 (toim.) Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikana – Nuorten elinolot -vuosikirja 2022. 87–102. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/profile/Sofia-Laine-2/publication/366055142_Nuorten_harrastusten_ja_vapaa-ajan_merkityksia_kestavan_hyvinvoinnin_nakokulmasta_korona-ai- kana/links/638f82f5e42faa7e759da426/Nuorten-harrastusten-ja-vapaa-ajan-merkityksiae-kestaevaen-hyvinvoinnin-naekoekulmasta-korona-ai- kana.pdf?origin=publication_detail&tp=eyJjb250ZXh0Ijp7Im-ZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uRG93bmxvYWQiLCJwcmV2aW91c1BhZ2UiOiJwdWJsaWNhdGlvbiJ9fQ [viitattu 2.5.2025].

Kattelus-Mäkisalo, S. 2017. Luovat ja taidelähtöiset menetelmät ammatillisen koulutuksen yhteisöllisessä opiskelijahuollossa. Hämeen ammattikorkeakoulu. Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä. Ylempi amk -opinnäyte. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/141984> [viitattu 17.12.2024].

Kielitoimiston ohjepankki s.a. Kuinka tehdä tekstistä helposti silmällävää?. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kielitoimistonohjepankki.fi/vk/4-selkeat-virkheet-jasennelty-teksti/kuinka-tehda-tekstista-helposti-silmalltavaa/> [viitattu 4.5.2025].

Kielitoimiston ohjepankki s.a. Ohjeita ohjeiden tekijöille. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kielitoimistonohjepankki.fi/vk/sopiva-savy-toimivat-ohjeet-ja-kysymykset/ohjeita-ohjeiden-tekijoille/> [viitattu 4.5.2025].

Kirkas, T. 2022. Hyvässä porukassa ketään ei jätetä. Lapsemme-lehti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/lapsemme-lehti/hyvassa-porukassa-ketaan-ei-jateta/> [viitattu 1.12.2024].

Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. E-kirja. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere 2017. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Saatavissa: <https://www.utu-pub.fi/bitstream/handle/10024/172647/laitinen%202017.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 29.4.2025].

Lasten ja nuorten säätiö & Tietoevry. 2022. ”Toiveikas ja pelottava” – selvitys nuorten tulevaisuususkosta. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://nuori.fi/wp-content/uploads/2022/07/Selvitys-tulevaisuususkosta-2022.pdf> [viitattu 27.4.2025].

Leskelä, R-M., 2023. Neurokirjon lasten ja nuorten palvelut hyvinvointialueilla: Katsaus kehittämiseen syksyllä 2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Verkkojulkaisu. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147711/URN_ISBN_978-952-408-216-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 17.4.2025].

- Marjovuori, A., Julkunen, J. & Rakkolainen, M. 2019. Yksinäisyys: Tehtäväkirja avuksesi. Jyväskylä: Tuuma.
- Mäkinen, T., & Karppinen, A. 2009. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisen edistäminen kouluissa. *Liito-lehti*. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstreams/b348a59f-9ada-4f57-9982-9b00fdbde545/download> [viitattu 27.4.2025].
- Niskanen, T., Jussila, V., Kastikainen, M., Hiltunen, J., Kastikainen, M. & Hiltunen, J. 2024. Nepsy-materiaalipakki ammattilaiselle. Jyväskylä: Santalahti.
- Opetushallitus. 2025. Kaverisuhteet, yhteisöllisyys ja yksinäisyys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kaverisuhteet-yhteisollisyys-ja-yksinaisyys> [viitattu 28.4.2025].
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.
- Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 11, 1050-1057. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278> [viitattu 29.04.2025].
- Pirkanmaan hyvinvointialue. 2024. Perusopetuksen koulukuraattorit. Saatavissa: <https://www.pirha.fi/palvelut/nuorten-ja-opiskelijoiden-palvelut/opiskelu-huollon-psykologit-ja-kuraattorit/perusopetuksen-koulukuraattori> [viitattu 20.12.2024].
- Pulkkinen, L., Ahonen, T., Ruoppila, I. 2024. Ihmisen psykologinen kehitys. 12. painos. Jyväskylä: Santalahti-kustannus.
- Pulkkinen, L., Ahonen, T., Ruoppila, I. & Aunola, K. 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. 10., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Putkuri, T., Latva-Korpela, I., & Häkkinen, M. 2023. Alaikäiselle tarjottava tuki mielen hyvinvoinnin ollessa uhattuna – kokemusasiantuntijoiden näkemyksiä. *Kasvun tuki -aikakauslehti*, 2, 32–42. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://journal.fi/kasvuntuki/article/view/136587/89541> [viitattu: 19.4.2025].
- Rothschild, B., Rand, M. L., Holländer, P. & Kivinen, K. 2010. Apua auttajalle: Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. Helsinki: Traumaterapiakeskus.
- Salmela, J. & Ala-Keskinen H. 2022. Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja. 3.painos. Helsinki: Alfa Partners academy & Ratkaisukeskeiset taideterapeutit ry.
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. WWW.-dokumentti saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/817817/isbn9789522166494.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 1.12.2024].

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku. Turun ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/821112> [viitattu 29.4.2025].

Selin, A., Maunu, A., Kannussaari, K., Heinonen, L., Selin, A., Maunu, A., . . . Heinonen, L. 2015. Ryhmäilmiö: Ryhmän ohjaajan käsikirja. 2. täydennetty painos. Helsinki: EHYT. E-kirja. Saatavissa: https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/Ryhmailmio_opas_verkko.pdf [viitattu: 21.4.2025].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2025. Lasten ja nuorten terapiatakuu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/lasten-ja-nuorten-terapiatakuu> [12.5.2025].

Suomen Mielenterveys ry. Mielenterveyden käsi kuvaa mielenterveyteen vaikuttavia arjen valintoja. WWW-dokumentti. Päivitetty: 31.10.2024 Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/> [viitattu 17.5.2025].

THL. 2025a. Opiskeluhoitopalvelut. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.5.2025. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoitopalvelut> [viitattu 18.4.2025].

THL. 2025b. Tuore tutkimus: masennusoireilua raportoiti joillain hyvinvointialueilla jopa kaksinkertainen määrä nuoria verrattuna toisiin alueisiin. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/-/tuore-tutkimus-masennusoireilua-raportoiti-joillain-hyvinvointialueilla-jopa-kaksinkertaisen-maara-nuoria-verrattuna-toisiin-alueisiin> [viitattu 10.5.2025].

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Luovien menetelmien käyttö kuraattorin työssä

**opas yksinäisiksi ja ulkopuolisiksi
itsensä kokevien ryhmänohjaukseen**

Sari Orpana & Mari Niemi

Edessäsi on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kouluhyvinvoinnin ja kuraattorityön sosionomiopiskelijoiden Sari Orpanan ja Mari Niemen opinnäytetyönä valmistunut **Luovien menetelmien käyttö kuraattorin työssä – opas yksinäisiksi ja ulkopuolisiksi itsensä kokevien ryhmänohjaukseen.**

Harjoitteiden suunnittelun lähtökohtana on ollut etsiä keinoja yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta kokevien nuorten tueksi. Tapaamisten tavoitteena on antaa valmiuksia kaveritaitojen vahvistamiseen, omista haasteista puhumiseen, ryhmässä toimimiseen ja siinä luottamuksen rakentumiseen sekä omien vahvuuksien tunnistamiseen ja vahvistamiseen.

Opas on suunniteltu koulukuraattorien työkaluksi nuorten ryhmänohjaukseen, mutta harjoituksia voi hyödyntää myös yksilö- ja parityöskentelyn materiaaleina. Oppaan teemat ovat suunniteltu kuudelle 90 minuuttia kestäville tapaamiskerroille, joihin osallistuu 4–8 nuorta.

Tapaamiskertojen ohjaustyö toteutettiin parityöskentelynä, jota suosittelemme työmuotona tätä materiaalia hyödynnettäessä. Tapaamiset etenevät teemojen sisältöjen mukaisesti tutustumis- tai lämmittelyharjoituksista kuvataidetyöskentelyn kautta lopetusleikkiin tai muuhun teemaa kokoavaan kokonaisuuteen. Kuvataidetyöskentelyssä hyödynnetään ratkaisukeskeisen taideterapian menetelmiä.

Työskentelyn tukena voi hyödyntää prosessipäiväkirjaa nuorten henkilökohtaisten ajatusten kirjaamisen ja sanoittamisen tukena, jolloin niihin on myös mahdollista myöhemmin palata.

Osa teemoista on sisällöltään melko laajoja, ja samaa teemaa voi käsitellä useampana tapaamiskertana. Harjoituksia voi soveltaa ja yhdistellä käytettävissä olevan ajan, tapaamiskertojen ja nuorten temperamentin tai voimavarojen puitteissa.

Harjoitteiden purkukeskustelussa voi hyödyntää pari- ja pienryhmätyöskentelyä, mikäli koko ryhmän yhteinen purkukeskustelu tuntuu haastavalta. Pari- ja pienryhmätyöskentelyssä ryhmän ohjaaja voi esittää kaikille yhteisiä kysymyksiä ja aktiivisesti kiertää osallistuen keskustelun kulkuun. Tämän jälkeen purkukeskustelussa ohjaaja voi yhteisesti koota ajatukset keskustellen ryhmän kanssa.

Mukana on muutamia kotitehtäviä, jotka johdattelevat seuraavan tapaamiskerran aiheeseen. Kotitehtävällä voi korvata kuvataidetyöskentelytehtävän tai sen voi tehdä ryhmätapaamisella, mikäli käytettävissä olevia tapaamisia on enemmän kuin kuusi.

Lisämateriaaleja löydät materiaalipaketin lopusta, joita voit halutessasi hyödyntää osana ryhmänohjausta. Oppaan sisältämät linkit tunnistat alleviivauksesta.

Teksti: Sari Orpana ja Mari Niemi

Kannen kuvitus: Sari Orpana

Oppaan kuvitus ja taitto: Mari Niemi

Oppaan tilaaja: Pirkanmaan hyvinvointialueen eteläisen johtamisalueen oppilas- ja opiskeluhuollon kuraattoripalvelut

Kouluhyvinvoinnin ja kuraattorityön sosionomi (AMK).
Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, 2025

Sisällysluettelo

Esipuhe.....	2-3
Sisällysluettelo.....	4
Symbolit harjoituksissa.....	5
Teemat.....	6
Taidetarvikkeet.....	7
Muut tarvikkeet.....	8
Prosessipäiväkirja.....	8
Ryhmän säännöt.....	9
Loppupalaute.....	10
Teema 1: Mielen hyvinvointi.....	11-15
Teema 2: Itsetunto ja itseluottamus.....	16-19
Teema 3: Tulevaisuuden suunnittelu.....	20-25
Teema 4: Yhteisöllisyys.....	26-29
Teema 5: Ihmissuhde ja vuorovaikutustaidot.....	30-34
Teema 6: Vapaa-aika ja hyvinvointi.....	35-38
Lähteet.....	39
Lisämateriaalit.....	40-41
Liitteet.....	42-48

Symbolit harjoituksissa

Harjoituksien sisältöjä kuvataan erilaisilla symboleilla, jotka esitellään tällä sivulla.

- | | |
|--|---|
|  Yksilöharjoitus |  Improvisaatioharjoitus |
|  Pariharjoitus |  Harjoitus sisältää musiikkia |
|  Ryhmäharjoitus |  Harjoitus sisältää videon |
|  Lämmittelyleikki |  Purkukeskustelu |
|  Ryhmäytysharjoitus |  Lopetusleikki |
|  Kuvallinen työskentely |  Kotitehtävä |
|  Askartelu |  Harjoitus sisältää liitteen |
|  Teemaan johdatteleva harjoitus | |

Teemat

Mielen hyvinvointi:

Stressinhallinta, rentoutumistekniikat ja positiivisen ajattelun harjoitukset

Itsetunto ja itseluottamus:

Työskentely omien vahvuuksien tunnistamiseksi ja kehittämiseksi.

Tulevaisuuden suunnittelu:

Unelmien ja tavoitteiden asettaminen sekä niiden saavuttamiseen tarvittavat askeleet

Yhteisöllisyys:

Yhteistyössä ja ryhmässä toimiminen sekä rohkeus tuoda omia ajatuksiaan esille ryhmässä

Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot:

Kommunikaatiotaitojen ja ystävyysuhteiden vahvistaminen

Vapaa-aika ja hyvinvointi:

Uusien harrastusten löytäminen, kiinnostuksen kohteiden kehittäminen ja riittävä palautuminen. Terveellisten elämäntapojen, unen, liikunnan ja ravitsemuksen merkitys. Tulevaisuuden haaveet.

Taidetarvikkeet

Luovien menetelmien ryhmätoiminnan mielekkyyttä voi lisätä varaamalla laadukkaita ja monipuolisia taidetarvikkeita ja -materiaaleja, jotka kannustavat ryhmän jäseniä luovuuteen ja rohkeasti kokeilemaan erilaisia välineitä sekä yhdistelemään niitä keskenään ryhmäläisten yksilöllisten tarpeidensa ja halukkuuden mukaisesti.

Esimerkkejä taidetarvikkeista

- vesivärit, akryylivärit ja muut vesiohenteiset maalit
- tussit ja muut mustekynät
- väri-, vaha- ja kuivapastelliliidut
- väri- ja lyijykynät

Ryhmätyöskentely onnistuu myös yksinkertaisemminkin välineillä, kunhan harjoituksissa käytetyt materiaalit, kuten erilaiset paperilaadut, kestävät valitun menetelmän.



Muut tarvikkeet

Eri teemojen harjoituksissa käytetään monipuolisesti erilaisia tarvikkeita, jotka on hyvä varata sekä tarkistaa etukäteen.

- kuvakortit (esimerkiksi taidekuvat, tunnekuvat tai lehtikuvat)
- kaiutin tai muu äänentoistolaite
- tietokone tai muu laite videoiden katsomista varten
- villalankakerä
- huivi
- pieniä pehmoeläimiä tai pehmeitä palloja
- rakennuspalikoita
- värikkäitä nappeja
- matto tai viltti



Hyödynnä tarvikkeiden valinnassa luovuutta sekä kierrätysmateriaaleja.

Prosessipäiväkirja

Prosessipäiväkirja on nuoren henkilökohtainen vihko tai muu soveltuva materiaali, johon nuori voi kirjoittaa ajatuksiaan ja tunteitaan. Vihkoon voi liimata tapaamisten aikana jaetut monisteet sekä valmistuneet teokset. Prosessipäiväkirjan kirjoittaminen voi toimia nuoren oman työskentelyn prosessoinnin tukena, jolloin harjoitteiden herättämiin tunteisiin ja ajatuksiin on mahdollista myöhemmin palata.

Ryhmän säännöt

Ohjaajan tärkein tehtävänä on luoda ryhmään turvallinen, luottamuksellinen ja sitoutunut ilmapiiri sekä huolehtia, että kaikki osallistujat tulevat tasapuolisesti nähdyiksi ja kuulluiksi. Ryhmän säännöt on hyvä yhteisesti laatia heti ensimmäisellä tapaamiskerralla, ja tarvittaessa palata niihin. Sääntöjen pohjana voi hyödyntää alla olevaa ehdotusta ja täydentää sitä yhdessä ryhmän kanssa.

Luottamuksen rakentaminen

Ryhmässä jaetut henkilökohtaiset asiat pysyvät ryhmän sisällä.

Toisen kunnioittaminen

Jokainen ryhmäläinen kohtelee toista niin kuin toivoisi itseä kohdeltavan. Hyväksytään jokaisen näkemykset ja mielipiteet.

Toimintaan osallistuminen

Harjoitukseen osallistuminen ja henkilökohtaisista asioista puhuminen on vapaaehtoista.

Toisen tukeminen

Ryhmässä kannustetaan toista ja annetaan vain myönteistä palautetta toisten teoksista.

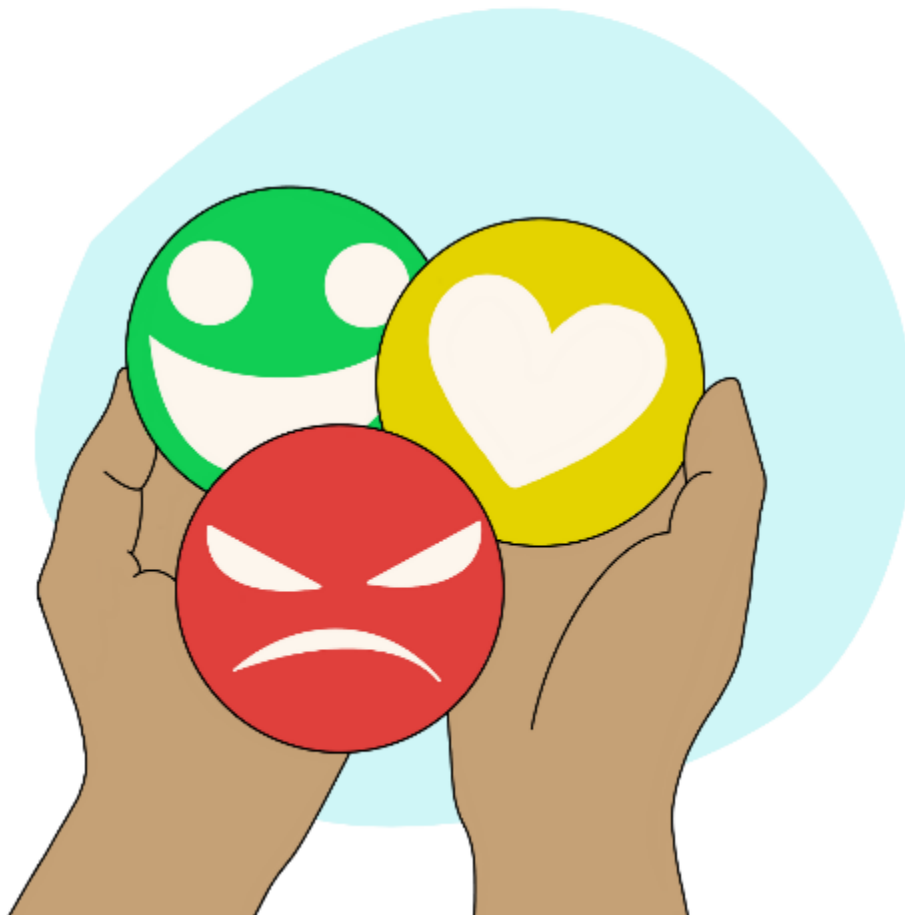
Ryhmään sitoutuminen

Ryhmän sovittuja tapaamisaikoja noudatetaan ja pyritään osallistumaan koko tapaamiseen.

Loppupalaute

Loppupalaute on tärkeää informaatiota ohjaajan työn tueksi. Nuorilta voi pyytää palautetta tapaamisten tai harjoitteiden mielekkyydestä sekä omasta tunnetilasta.

Palautteen antaminen voi olla suullisesti toisinaan haastavaa ja palautetta voi pyytää useilla muillakin tavoilla, kuten peukku-palautteella, hymynaamojen avulla, asteikkomittarilla tai erilaisia kortteja hyödyntäen.



Teema 1: Mielen hyvinvointi

Stressinhallinta, rentoutumistekniikat ja positiivisen ajattelun harjoitukset

Tutustuminen korttien avulla



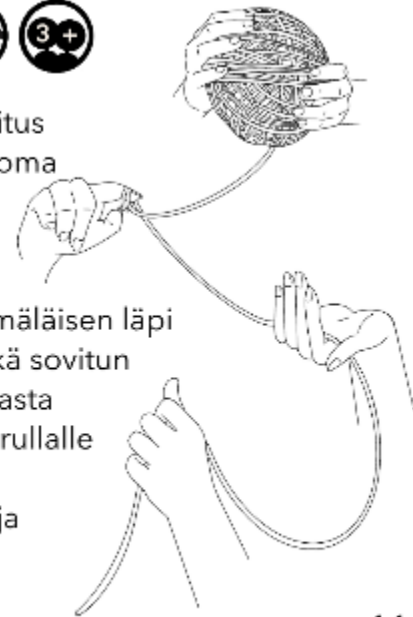
Asettele pöydälle kuvakortteja niin, että jokainen ryhmän jäsen ylettää vaivatta kortteihin. Varmista, että jokaiselle jää vähintään viisi korttia, joista valita itselleen sopivin.

Pyydä jokaista kertomaan oma nimensä sekä mitä valittu kortti hänestä kertoo. Kortti voi olla vastaus esimerkiksi kysymykseen miltä minusta tuntuu juuri tänään tai mitä hyvää juuri minä tuon tähän hetkeen. Kortin avulla voi kertoa itsestään myös jotain muuta ryhmän kesken yhteisesti sovitusta aiheesta.

Lankakerällä tutustuminen



Ryhmä kokoontuu piiriin. Aloita harjoitus lankakerää käsissä pitäen kertomalla oma nimesi ja itsestäsi jonkin yhteisesti valittu ominaisuus. Tämän jälkeen langan päästä kiinni pitäen heitä kerä seuraavalle. Kerä kulkee jokaisen ryhmäläisen läpi niin, että jokainen kertoo nimensä sekä sovitun ominaisuuden, ja pitää edelleen langasta kiinni. Lopuksi lanka keritään takaisin rullalle käänteisessä järjestyksessä, jolloin yhteisesti muistellaan kaikkien nimet ja keksityt ominaisuudet läpi.



Johdattelu päivän aiheeseen

Esitä ryhmälle Suomen Punaisen Ristin Youtube-kanavalta Kaveritaitoja 1: Uuteen ihmiseen tutustuminen -video. Videon jälkeen keskustele ryhmän kanssa erilaisista kaverisuhteisiin liittyvistä jännittävistä tilanteista ja pyydä ryhmää pohtimaan keinoja tilanteista selviämiseen. Jos ryhmä ei innostu keskustelemaan, pyydä heitä kirjoittamaan ajatuksiaan paperilapuille ja lue laput ryhmälle ääneen.

Turvapaikka-harjoitus

Turvapaikka on mielikuvarentoutusta hyödyntäen luotu kuvitteellinen tai todellinen paikka, jonka tavoitteena on vahvistaa nuoren sisäistä turvallisuuden tunnetta, lievittää stressiä ja rauhoittaa mieltä sekä kehoa. Turvapaikka harjoituksessa luodun mielikuvan avulla voidaan tukea nuorta ahdistavissa, stressaavissa ja jännittävissä tilanteissa. Harjoitus suositellaan tehtäväksi aina ensimmäisellä tapaamiskerralla, jotta harjoituksessa syntyneen mielikuvan turvaan voi tarvittaessa aina palata silloin, kun käsitellään haastavia ja ahdistavia asioita.
(Salmela & Ala-Keskinen 2022, 102.)

Harjoitukseen johdatteleva rentoutusharjoitus

Lue ryhmälle rauhallisella äänellä ja hitaasti seuraavan sivun Turvapaikka-harjoitukseen johdatteleva rentoutusharjoitus.

Turvapaikka-harjoitukseen johdatteleva rentoutusharjoitus

”Istu mukavasti ja sulje silmät. Hengitä rauhallisesti. Kuvittele itsesi sellaiseen paikkaan, jossa sinun on turvallista ja hyvä olla. Siinä paikassa tunnet olosi oikein rauhalliseksi ja hyväksi. Tällainen turvallinen paikka voi olla kotona, tai jossain muualla. Se voi olla sisällä tai jossain ulkona luonnossa. Se voi olla oikeasti jossakin olemassa, ehkä olet käynyt siellä. Se paikka voi olla myös kuviteltu, vaikka jostain tarinasta. Viivy turvallisessa paikassasi hetki.

Katsele ympärillesi. Miltä siellä näyttää?
Voit lisätä sinne asioita, jotka vahvistavat hyvää oloa.
Kuuluuko joitain rauhoittavia ääniä?
Onko siellä jokin turvallisuutta lisäävä ihminen tai eläin tai jokin muu asia?
Tunnet olosi oikein hyväksi ja turvalliseksi.

Keskity aistimuksiin, jotka lisäävät turvallisuuden tunnetta. Tähän paikkaan voit mielessäsi aina mennä, kun haluat rauhoittaa itseäsi. Hengitä muutaman kerran syväin ja rauhallisesti, ja samalla tunnet hyvää oloa ja turvaa. Miltä turvallisuus tuntuu omassa kehossa? Tämä on sinun paikkasi, johon voit palata mielessäsi aina kun haluat. Vähitellen voit tulla turvapaikastasi tähän hetkeen ja paikkaan. Silmäsi aukeavat, ja hyvä olo ja turvallisuuden tunne jatkuu.”
(Lajunen ym. 2019, 250 ohjetta mukaillen.)

Voit kuvallisessa työskentelyssä käyttää ohjauksen tukena esimerkiksi seuraavia lauseita;

”Tee haluamillasi välineillä teos omasta turvapaikastasi. Mieti teosta tehdessäsi miltä sinun turvapaikassasi tuntuu ja näyttää? Kuvaa teoksessa sen paikan tunnelmaa, jossa sinun on hyvä ja turvallista olla. Teoksen ei tarvitse olla esittävä, vaan se voi olla abstrakti. Tyyli on vapaa. Halutessasi voit antaa turvapaikallesi nimen.”



Voit kokeilla harjoitukseen mustaa taidepaperia ja värikkäitä kuivapastelliliituja

Purkukeskustelu

Purkukeskustelussa pyritään vahvistamaan nuoren sisäistä turvallisuuden tunnetta mielikuvaa ja siitä syntynyttä teosta hyödyntämällä. Kannusta käyttämään mielikuvaa turvapaikasta apuna myös myöhemmissä epävarmoissa tilanteissa.

Voit ohjata purkukeskustelua esimerkiksi seuraavin kysymyksin;

- "Kerro turvapaikastasi. Miksi se on sinun turvapaikkasi?"
- "Miksi sinun on hyvä ja turvallista olla juuri siellä?"
- "Millaisissa tilanteissa voisit jatkossa hyödyntää mielikuvaa turvapaikastasi?"

Nuorta voi myös pyytää kirjoittamaan turvapaikkaan liittyvät sanat teoksen taakse tai erilliselle paperille vahvistamaan muistijälkeä. (Salmela & Ala-Keskinen 2022, 103.)

Piirretty viesti

Ryhmäläiset istuvat jonoon lattialle peräkkäin niin, että katse on edellä olevan selkää vasten. Jonon viimeinen lähettää viestin eteenpäin, piirtäen hitaasti jonkin kuvion edessä istuvan selkään. Viesti siirretään aina seuraavan selkään. Viimeinen yrittää piirtää saamansa viestin paperille tai muulle alustalle.



Ryhmän ohjaaja voi aloittaa lähettämällä sydämen onnistuneen tapaamisen merkiksi.

Teema 2: Itsetunto ja itsetuottamus

Työskentely omien vahvuuksien tunnistamiseksi ja kehittämiseksi.

Tutustumisharjoite

Valitse vaihtoehtoista ryhmääsi sopivin. Harjoitusten tarkoituksena on ryhmäyttää hausalla ja rennolla tavalla.

Vaihtoehto 1: Minuuttiesittely

Ryhmä jaetaan pareiksi, jotka kertovat itsestään parilleen vuorotellen 1-2 minuutin ajan sen mitä halavat ja ehtivät. Kun molemmat parit ovat kuunnelleet toistensa kertomuksen, oma pari esitellään muistinvaraisesti muulle ryhmälle.

Vaihtoehto 2: Parin haastattelu

Tulosta jokaiselle ryhmän jäsenelle haastattelupohja (Liite 1) ja taita moniste katkoviivaa pitkin. Asettele moniste pöydälle niin, että tyhjä puoli on ylöspäin ja kysymyspuoli pöytää vasten. Harjoituksen alkaessa pyydä ryhmäläisiä ottamaan itselleen mieluinen värikynä ja kerro jokaisen piirtävän itsestään 15 sekunnissa muotokuva – silmät suljettuina. Seuraavaksi pyydä nuoria avaamaan moniste niin, että kysymykset ja valmistunut muotokuva ovat rinnakkain. Ohjeista ryhmäläisiä vaihtamaan monistetta jonkun toisen kanssa ja haastattelemaan toisiaan annettujen kysymysten avulla. Lopuksi parit esittelevät toisensa näyttämällä muotokuvan ryhmälle ja kertomalla haastattelusta saamansa vastaukset.

Johdattelu päivän aiheeseen

Herättele ryhmän jäseniä pohtimaan heidän viimeaikaisia onnistumisen kokemuksiaan ja pyydä heitä kertomaan niitä ääneen.

Voit ohjata keskustelua esimerkiksi seuraavin kysymyksin;

- Mikä oma ominaisuutesi vaikutti onnistumiseen?
- Milloin onnistuminen tuntuu erityisen hyvältä?
- Missä osassa kehoa onnistuminen tuntuu?
- Millaisen onnistumisen kokemuksen toivoisit saavuttavasi lähitulevaisuudessa?

Pyri siihen, että jokainen kertoisi vähintään yhden onnistumisen kokemuksen. Keskustelun päätteeksi esitä [Suomen Punaisen Ristin opetusvideo: Kaveritaitoja 2. Itsetuntemus](#)

Onnistumistarina

Onnistumistarinassa muistellaan jotain tilannetta tai hetkeä, jossa on kokenut onnistumista. Harjoituksen tavoitteena on lisätä nuoren itsearvostusta ja käsitystä omista vahvuuksista ja ominaisuuksista, voimavaroista sekä luonteen piirteistä, jotka mahdollistivat onnistumiskokemuksen.

(Salmela & Ala-Keskinen 2022, 101.)

“Tee valitsemillasi välineillä teos, joka kuvaa jotakin hetkeä, jossa olet onnistunut. Sen ei välttämättä tarvitse olla suuri onnistuminen, vaan se voi olla yhtä hyvin jokin pienempi tapahtuma, mutta tärkeintä on, että siitä jäi hyvä mieli ja olet ylpeä onnistumisestasi.



Kuvaa teoksessasi, millainen onnistumisen hetkesi oli ja miltä sinusta silloin tuntui. Teos voi olla esittävä tai abstrakti.”
(Salmela & Ala-Keskinen 2022, 101.)

Purkukeskustelu

Purkukeskustelussa teoksia tarkastellaan yhdessä ja pyritään nostamaan esiin nuoren vahvuuksia, hyviä ominaisuuksia ja luonteenpiirteitä.

“Missä asiassa olet onnistunut?
Miten tuo onnistuminen oli mahdollista?
Mitä sellaisia ominaisuuksia, vahvuuksia ja taitoja sinulla on, että tuo onnistuminen oli mahdollista?
Mitä opit itsestäsi tuon onnistumisen kautta?”
(Salmela & Ala-Keskinen 2022, 101.)

Voimavarani yksinäisyyden kokemuksessa



Kotitehtävän avulla johdatellaan nuoria pohtimaan voimavarojaan yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksessa.

Vaihtoehto 1. (Liite 2)

Perhosen kuvaa väritetään sen verran, kuinka suurelta haaste nyt tuntuu. Nuori voi värittää vain osan perhosesta, jos haaste näyttäytyy tällä hetkellä melko pienenä, tai voi värittää koko perhosen, jos haaste vaikuttaa merkittävästi omaan elämään. Ympäriällä olevat kukat ovat suojaavia tekijöitä, joiden olemassaoloa ja merkitystä nuori arvio värittämällä kukasta sen verran, kuin kokee tätä asiaa olevan omassa elämässään. (Marjovuuo ym. 2019, 66 ohjetta mukailten.)

Vaihtoehto 2. (Liite 3)

Ohjeista nuorta värittämään kukat sen mukaan kuinka suuresti ne vaikuttavat hänen elämäänsä juuri nyt. Mitä useampaa väriä kukissa käyttää, sen vahvemmin ne vaikuttavat hänen elämäänsä juuri tällä hetkellä. Alimpaan kukkaan voi keksiä itse oman voimavaran. (Marjovuuo ym. 2019, 66 ohjetta mukailten.)

Mikä meitä yhdistää?



Pyydä nuoria pohtimaan jokin sellainen asia, joka yhdistää kaikkia läsnä olevia henkilöitä. Kun asia kerrotaan, muut osallistujat tekevät yhdessä päätetyn merkin (esimerkiksi nostavat kätensä), mikäli kokevat esitetyn asian koskettavan heitä jollakin tasolla. Haaste on onnistunut, mikäli kaikki tekevät yhdessä päätetyn merkin.

Teema 3: Tulevaisuuden suunnittelu

Unelmien ja tavoitteiden asettaminen, ja niiden saavuttamiseen tarvittavat askeleet

Jähmettyneet tunteet

Ohjeista nuoria kävelemään ympäri huonetta rauhallisen musiikin soidessa. Kun musiikki taukoaa, ohjaaja kertoo jonkin tunnetilan, kuten ilo, kateus, viha tai tyytyväisyys, jonka nuoret muodostavat kehoillaan ja ilmeillään. Kun musiikki jatkuu, nuoret jatkavat liikkumista tilassa. (leikkipankki.fi ohjetta mukaillen.) Harjoituksen tarkoituksena on käydä erilaisia tunteita läpi ja rohkaista nuoria heittäytymään.

Kirjekyyhky

Ohjeista ryhmää kerääntymään piiriin ja heittelemään pehmoa tai palloa toisilleen epäsäännöllisessä järjestyksessä toistaen tätä samaa reittiä uudelleen ja uudelleen. Harjoitusta voi vaikeuttaa ottamalla mukaan toisen tai kolmannenkin esineen, joka kulkee säännöllisesti eri reittiä kuin edellinen. Harjoituksen tarkoituksena on harjoitella kontaktin ottamista muihin sekä ryhmän jäsenten välisen yhteistyön vahvistaminen.

Kotitehtävän purkukeskustelu

Tarkastellaan Voimavarani yksinäisyyden kokemuksessa - monistetta. Tavoitteena on rohkaista nuorta puhumaan omista kokemuksistaan ja niihin liittyvistä tunteista. Tuodaan nuori tietoiseksi, että hän ei ole yksin ja ainut, jota asia koskettaa.

Johdattelu päivän aiheeseen

Aloita keskustelu esittämällä [Suomen Punaisen Ristin opetusvideo: Kaveritaitoja 5. Yksinäisyys](#).

Keskustelussa kannustetaan nuorta tarkastelemaan mitkä ovat omat tavoitteet yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksen voittamiseksi ja millaisia askeleita niiden edistämiseksi tulisi ottaa. Mitä pitäisi tapahtua, että asiat muuttuisivat? Voisiko joku auttaa asian edistämässä?

Avaavat asteikot

Haasteen käsittely kuvallisin keinoin ja tavoitteen asettaminen, ihannetilan kuvaaminen sekä siihen johtavien askelien konkretisointi. Avaavat asteikot -harjoituksen tarkoitus on tarkastella itsellä olevaa haastetta, joka vaikuttaa elämään juuri tällä hetkellä, sekä tavoiteltua ihannekuvaa, kun haaste ei enää häiritse omaa elämää.

Asteikolla 1-10 arvioidaan haasteen suuruutta, sekä itselle riittävää ihannetilaa. Kuvallisen työskentelyn jälkeen piirretään asteikko 1-10, jonka avulla pohditaan, kuinka kaukana tavoitetila on juuri tällä hetkellä ja mitä pitäisi tapahtua tavoitteen saavuttamiseksi.

Vaihe 1.

”Pohdi mielessäsi asioita, mihin haluaisit saada muutoksen tai ratkaisun elämässäsi. Valitse yksi haaste, joka tuntuu tällä hetkellä tarpeelliselta käsitellä. Tee haluamillasi välineillä teos omasta haasteestasi.”

**Vaihe 2.**

"Ajattele ihannetilaa, jossa ongelmasi olisi ratkennut.
Millainen tilanne olisi silloin?"

Tee nyt uusi teos, jossa kuvaat tuota ihannetilaa."



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Valmiit teokset asetetaan vierekkäin.
Teosten välillä käydään asteikon 1-10 avulla keskustelua.

“Mihin asettaisit itsesi tällä hetkellä?
Mihin haluaisit muutosta?
Onko tilanne ollut joskus huonompi? / parempi?
Onko tehnyt jo jotain asian eteen?
Mitä numeroa haluaisit tavoitella?
Mitä pitäisi tapahtua, että pääsisit eteenpäin?”

Purkukeskustelu

“Kerro teoksestasi
Miten se vaikuttaa sinun elämääsi?
Milloin se ilmenee tai ei ilmene?
Vaikuttaako se muiden elämään?”
(Salmela & Ala-Keskinen 2022, 107.)



Vaihtoehtoinen harjoite: Unelmakartta

Unelmakartta auttaa konkretisoimaan omat unelmat ja haaveet. Tavoitteiden saavuttamisessa auttaa niiden näkyväksi tekeminen, joko kirjoittamalla, piirtämällä, maalaamalla tai lehdistä kuvia tai inspiroivia lauseita leikkaamalla. Unelmakartta on työkalu tavoitteiden visualisoimiseen. Varaa harjoitetta varten erilaisia paperilaatuja, aikakauslehtiä, taidetarvikkeita, sakset ja liimapuikkoja.

Ohjeista nuoria etsimään ja leikkaamaan lehdistä kuvia, jotka puhuttelevat eniten. Kuvat ja sanat sommitellaan ja liimataan paperille. Teosta voi täydentää omilla piirroksilla tai sanoilla.

Oma unelmakartta on tärkeää asettaa näkyvälle paikalle muistuttamaan omaa unelmaa kohti kulkemisesta.

Purkukeskustelu

Jaetaan kokemusta yhdessä ja katsotaan, onko ryhmäläisten teoksissa yhtäläisyyksiä. Kannustetaan ryhmäläisiä kommentoimaan positiivisesti toistensa teoksia.

Loppurentoutus

Pyydä nuoria etsimään itselleen sellainen paikka, josta heille tulisi mahdollisimman hyvä ja turvallinen olo.

Mikäli mahdollista, varaa harjoitetta varten vilttejä, säkkituoleja tai muita mukavia paikkoja maata tai istua ja säädä tilan valaistusta pienemmäksi.

Varaa myös harjoitusta varten rauhoittavaa musiikkia.

Ohjeista nuoria sulkemaan silmänsä ja kuuntelemaan musiikkia. Laulettun kappaleen sanoilla voi osoittaa nuorille tukea ja empatiaa.

**Vaihtoehtoinen harjoite**

Mikäli haluat hyödyntää rauhallista puhetta sekä musiikkia sisältävää rentoutusharjoitetta, erilaisista suoratoistopalveluista löytyy useita valmiita rentoutusharjoituksia. Tällöin huolehdi, ettei rentoutusharjoituksen välissä tule rentoutusta häiritseviä mainoksia tai muita keskeytyksiä.

Voit esimerkiksi käyttää Hanna Viljanmaan [Keskity hengitykseen ja rentoudu](#) -harjoitusta, jonka kesto on noin 10 minuuttia.

Teema 4: Yhteisöllisyys

Yhteistyössä ja ryhmässä toimiminen sekä rohkeus tuoda omia ajatuksiaan esille ryhmässä

Luottamusharjoite

Valitse vaihtoehtoista ryhmääsi sopivin. Harjoitteiden tavoitteena on ryhmän jäsenten välisen luottamuksen rakentaminen.

Vaihtoehto 1. Ystäväpiiri

Kaikki ryhmäläiset istuvat tiiviissä piirissä. Yksi ryhmäläisistä istuu ryhmän keskellä. Keskellä istuva kallistuu puolelta toiselle, eteen ja taakse. Piiri tukee keskellä olevaa niin, ettei hän pääse kaatumaan ja että hän voi luottaa ryhmäläisiin. (leikkipankki.fi ohjetta mukaillen.)

Vaihtoehto 2. Ystävän kuljetus

Ryhmä jaetaan pareittain. Toiselle pareista laitetaan huivi silmille tai hän sulkee silmänsä. Pari johdattaa sokeaa käsikynkässä tai ohjeistaa takaa päin sanallisesti tai koskettamalla sovituin merkein. Esimerkiksi vasemman olkapään kosketus tarkoittaa käännoästä vasemmalle, molempien olkapäiden kosketus pysähdystä.



Huomioi kohderyhmäsi harjoitteen valinnassa, ja mukauta sitä tarvittaessa.

Taide tunteiden tulkkina

Ota esille taidekuvia (ks. lisämateriaali).
Keskustelkaa teoksista välittyvistä tunteista.

Tehtävänanto yleisellä tasolla:

- Millaisia tunteita teoksista löytyy?
- Välittykö jostain teoksesta koko ryhmälle sama tunne?
- Löytyykö eri teoksista sama tunne?
- Löytääkö ryhmä kaksi teosta, joissa tunteet ovat täysin päinvastaisia?
- Missä teoksessa ryhmä näkee paljon erilaisia tunteita?
- Mitkä tunteet ovat ryhmän mielestä myönteisiä, mitkä hankalia?
- Millaiset tunteet olivat sallittuja, kun olit lapsi? Entä kiellettyjä?
- Millaisia tunteita yrität olla näyttämättä toisille?
- Mitä tunnetta tarvitset elämässäsi nyt lisää?

(Suoralainaus: RyhmäRenki 2019)

Johdattelu päivän aiheeseen

Esitä [Suomen Punaisen Ristin video: Kaveritaitoja 4. Kaveritaidot](#). Videon jälkeen keskustele ryhmän kanssa kaveritaidoista. Voit esimerkiksi kysyä millaisia kaveritaitoja he tunnistavat itsessään, ystävissään tai ryhmän muissa jäsenissä. Jos ryhmä ei innostu keskustelemaan, pyydä heitä kirjoittamaan ajatuksiaan paperilapuille ja lue laput ääneen.

Kaksi totuutta ja yksi valhe

Kirjaa ylös etukäteen kaksi itseesi liittyvää totuutta ja yksi valhe. Mieti sellaisia asioita, joita nuoret eivät sinusta tiedä. Ne voivat olla arkisia tai liittyä johonkin erikoiselta kuulostavaan taitoon, tilanteeseen tai tapahtumaan. Anna oppilaiden yhteisesti kymmenen kyllä/ei -kysymyksen avulla selvittää mikä väittämistäsi on valhe. Kysymysten jälkeen nuoret äänestävät minkä väitteen kokivat valheena. Lopuksi kerro mitkä olivat totta ja mikä valhetta sekä tarinat totuuksien taustalla.



Ohjeista lopuksi nuoria keksimään itse väitteitä, joita muut yrittävät ratkaista.

Tunnemaalaus

Pyydä ryhmäläisiä kirjoittamaan jokin toivekappale paperilapulle. Laput kerätään nimettöminä koriin. Tehtävään ohjeistetaan niin, että kappaleen soudessa maalataan musiikin tuomia ajatuksia ja tunteita näkyviksi.

Jokaiselle kappaleelle voi ottaa uuden paperin tai seuraavaa kappaletta voi jatkaa edelliseen työhön.



Purkukeskustelu

Tavoitteena on rohkaista nuoria tuomaan ryhmässä esiin itselle mieleinen musiikki ja käydä loppukeskustelua kappaleisiin liittyvistä ajatuksista ja maalauskokemuksesta. Herättikö jokin kappale erityisiä muistoja, tuliko jostain kappaleesta energinen olo, turvallinen olo. Antoiko jokin kappale lohdutusta?

Äänivärit

Jaa nuorille paperi sekä saman verran erilaisia värikyniä, sillä jokainen tarvitsee harjoitteessa samanaikaisesti tietyn värisävyä. Kerro, että tässä harjoitteessa pohditaan miltä eri värisävyt kuulostavat. Voit harjoitetta havainnollistaa yhteisesti pohdittavan, varsinaisesta harjoitteesta puuttuvan värin avulla ja kysyä millaisia ääniä väristä tulee nuorille mieleen.

Etene seuraavaksi yksitellen värikynä kerrallaan ja anna nuorille noin minuutti aikaa luonnosteluun. Lopuksi jokaisen väriäännet esitellään yhteisesti, jonka jälkeen voidaan pohtia millaisia yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia saman värin hahmottamisessa voikaan olla.



Teema 5: Ihmissuhde ja vuorovaikutustaidot

Kommunikaatiotaitojen ja ystävyyssuhteiden vahvistaminen

Moikkausharjoite

Varaa harjoitusta varten suuri määrä värikkäitä esineitä (esimerkiksi nappeja tai helmiä) ja asettele ne ryhmän keskelle lattialle tai pöydälle. Huolehdi, että jokainen ryhmän jäsen kykenee niihin vaivattomasti ja yhdenvertaisesti yltämään.

Ohjeista nuoria kiertämään katsellaan toisiaan viiden minuutin ajan. Kun kaksi ryhmän jäsenistä muodostavat katsekontaktin, he pysähtyvät tervehtimään toisiaan ääneen ja ottavat kumpikin palkinnoksi yhden esineen. On tärkeää muistuttaa, että harjoitteen tarkoituksena on harjoitella vuorovaikutustaitoja ja toisiin kontaktin ottamista.

Kun viisi minuuttia on kulunut, lasketaan saadut palkinnot.

Soveltamisohje:

Voit ohjeistaa harjoituksen aikana vaihtamaan tyyliä, jolla tervehdys tehdään. Esimerkiksi se voi olla dramaattinen, iloinen, pelottava tai tervehdykseen voi liittää liikkeen.

Johdattelu päivän aiheeseen

Esitä [Suomen Punaisen Ristin video: Kaveritaitoja 6: Vastoinkäymiset ihmissuhteissa](#) sekä [Tasaseks-yrityksen video: Mistä turvallisen ihmissuhteen tunnistaa?](#)

Videoiden synnyttämistä tunteista ja ajatuksista on tärkeää käydä keskustelua videoiden välillä sekä niiden jälkeen.

Sanataideharjoituksia

Vaihtoehto 1: Tussausruno

Jokaiselle ryhmäläiselle annetaan sivu vanhasta kirjasta, lehdestä tai muusta harjoitteeseen soveltuvasta materiaalista. Tehtävänä on ympyröidä jollakin säännöllä löytyvät sanat kirjan sivulta tai peittää tussilla kaikki ylimääräiset sanat. Jätetään esimerkiksi kaikki k-kirjaimella alkavat, tai virkkeen ensimmäiset tai viimeiset sanat. Säännön voi sopia ryhmän kanssa yhdessä. Voidaan myös sopia, että tekstistä voi vapaasti ympyröidä haluamiaan sanoja. Merkityistä sanoista syntyy runo. Sivua koristellaan tai kuvitetaan runon mukaisesti. Esimerkkejä aiheesta: www.intory.fi

Vaihtoehto 2: Sanasta syntyy runo

Tulosta etukäteen sanalista (liite 6) ja leikkaa sanat irti toisistaan. Ryhmä jaetaan 2–3 nuoren pienryhmiin. Jaa jokaiselle ryhmälle lajitelma irrallisia sanoja ja ohjeista ryhmää rakentamaan niiden avulla runo. Sanoja voi taivuttaa, ja runoon voi lisätä myös omia sanoja. Runo kirjoitetaan paperille ja luetaan muulle ryhmälle.

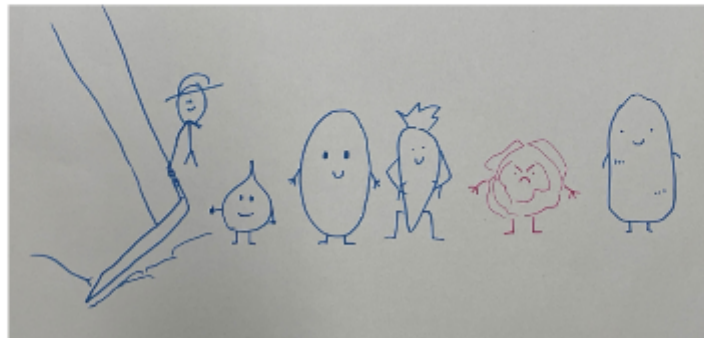
Improisoitu tilannekuva



Harjoituksessa ryhmä muodostaa yhteisen pysäytyskuvan niin, että jokainen ryhmän jäsen lisää kuvaan haluamansa elementin tai asian. Harjoitus kannattaa aloittaa ohjaajavetoisesti, jotta kynnys osallistumiseen saattaa laskea, mutta harjoitusta toistettaessa kannattaa pyrkiä antamaan nuorelle mahdollisuus aloittamiseen.

Harjoitukselle kannattaa luoda kuvitteellinen esitystila, johon astumalla osallistuu osaksi teosta. Ensimmäinen astuu sovitulle tehtäväalueelle ja kertoo olevansa jokin asia, esimerkiksi auto, ja jää valitsemaansa asentoon purkuvaiheeseen asti. Seuraava teokseen liittyvä voi kertoa olevansa auton renkaat ja kolmas autoa ajava henkilö.

Kun jokainen ryhmän jäsen on lisännyt haluamansa elementin tai asian, kuva puretaan. Purku tapahtuu aina siinä järjestyksessä, jossa tilannekuva luotiin. Purun aikana jokainen ryhmän jäsen piirtää yhteiselle paperille tilannekuvaan tuomansa elementin, jolloin luotu visualisoituu. Lopuksi ryhmä voi päättää tilannekuvalle otsikon, joka kirjataan paperiin.



Voimavarapuu

Omien voimavarojen ja unelmien sanoittaminen voi olla joskus vaikeaa, jolloin visuaalinen pohtiminen voi auttaa niiden hahmottamisessa.

Harjoituksen tavoitteena on tarkastella itselle tärkeitä asioita, nimetä niitä ja jakaa kokemuksia ryhmässä. Kannusta nuoria vuorovaikutukseen ja kommentoimaan toistensa teoksia. Lue alla oleva teksti rauhallisesti ääneen.

“Ota suuri paperi ja suunnittele piirtäen tai maalaten juuri sinua itseäsi kuvastava voimavarapuu.

Puun juuret ovat voimavarojasi ja turvallisuuden tunnetta lisääviä asioita.

Puun runko kuvastaa vahvuuksiasi.

Puun oksat kuvastavat harrastuksiasi ja asioita, joista nautit.

Ne ovat voimaa elämääsi antavia asioita.

Puun lehdet ovat unelmiasi.

Puun juurilla kasvavat kukat ovat asioita, joista olet kiitollinen.

Puun linnut ovat kannustavia ja kauniita sanoja, jotka haluaisit itsellesi sanoa.” (Niskanen ym. 2024, 61 ohjetta mukailten.)



Voit jakaa nuorille valmiin monisteen malliksi tai kokeilla harjoitetta kotitehtävänä (ks. liite 4).

Purkukeskustelu

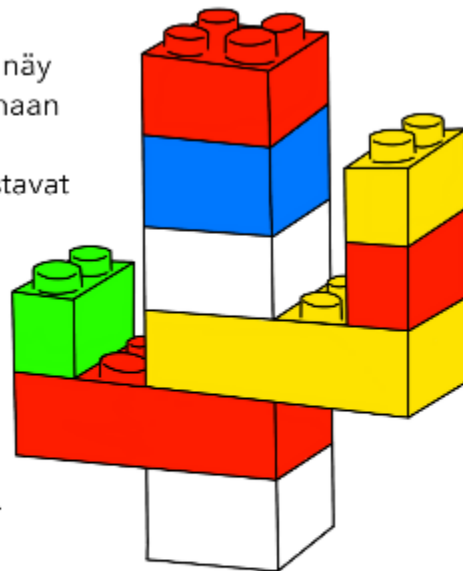
Kaikkien teoksia katsotaan yhdessä. Löytyykö ryhmäläisten kesken yhtymäkohtia? Toistuuko jokin teema useammassa kohdassa, esimerkiksi onko rungoissa ja oksissa samoja sisältöjä. Mistä voi olla kiitollinen? Mitä kaunista ja kannustavaa lintu laulaa?

Palikkaselitys

Varaa harjoitusta varten erilaisia rakennuspalikoita noin 10–15 kappaletta yhtä nuorta kohden sekä erilaisia sanakortteja, esimerkiksi sanaselitys-peleistä. Voit myös hyödyntää itse valmistamiasi sanakortteja, mutta tällöin huolehdi niiden soveltuvuudesta.

Aseta kortit niin, etteivät sanat näy nuorille ja pyydä heitä valitsemaan niistä sattumanvaraisesti yksi. Tämän jälkeen nuoret muodostavat samanaikaisesti palikoista saamansa sanan mukaisen muodon, jonka avulla muut nuoret yrittävät keksiä mitä muoto esittää.

Jos harjoite tuntuu vaikealta, voit sallia vihjeiden antamisen.



Teema 6: Vapaa-aika ja hyvinvointi

Uusien harrastusten löytäminen, kiinnostuksen kohteiden kehittäminen ja riittävä palautuminen. Terveellisten elämäntapojen, unen, liikunnan ja ravitsemuksen merkitys. Tulevaisuuden haaveet.

Hedelmäsalaatti-variaatio



Ohjeista nuoria tekemään piiriin ympärillesi ja merkitsemään oman paikkansa haluamallaan tavalla, esimerkiksi repullaan. Kerro piirin keskellä itsestäsi jokin asia, esimerkiksi mistä pidät tai mitä teet tulevana viikonloppuna. Kaikki nuoret, jotka tunnistavat tämän asian itsessään, vaihtavat paikkaa. Pyri ehtimään yhdelle merkitylle paikalle, jolloin yksi nuorista jää piirin keskelle ja kertoo nyt vuorostaan itsestään jotakin. Keskellä oleva voi myös sanoa jonkin yhteisesti sovitun huudahduksen, kuten "Hei hulinaa!", jolloin kaikki vaihtavat paikkaa. Harjoituksen avulla on mahdollisuus löytää nuorten välisiä yhtäläisyyksiä ja mielenkiinnostuksen kohteita.

Johdatus päivän aiheeseen



Keskustellaan Mielenterveyden käden avulla hyvinvoinnin eri osa-alueista. Pyydä nuorta nostamaan toinen kätensä eteensä sormet pystyssä. Käy hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä läpi kysyen, kuinka viimeisen parin päivän tai viikon aikana on toteutunut riittävä uni, ruokailu, liikkuminen, sosiaaliset suhteet, mielekäs tekeminen ja rentoutuminen. Pyydä nuoria arvioimaan omaa tilannettaan sormi kerrallaan. Jos jokin osa-alue ei ole toteutunut riittävän hyvin, lasketaan sitä kuvastava sormi alas.

Lopulta tarkastellaan, kuinka monta sormea jäi pystyyn. Pystyisikö tällä sormien määrällä pitelemään kynää ja kirjoittamaan esimerkiksi oman nimensä? Kättä voi verrata kokonaishyvintointiin. Jos hyvinvoinnin osa-alueita jää jatkuvasti puutteellisiksi, ihmisen toiminta kyky laskee merkittävästi.

Keskustelun päätteeksi esitä [Suomen punaisen ristin opetusvideo: Kaveritaidot 3. Itsemyötätunto](#). Videon jälkeen keskustele ryhmän kanssa videon herättämistä ajatuksista.

Tarvekorttien teko

Anna nuorille tarvesana-moniste (liite 5) ja pyydä heitä valitsemaan tarpeita, joita he kokevat tarvitsevansa juuri nyt. Asettele nuorten saatavilla erilaisia taide- ja askartelutarvikkeita. Valittujen tarpeiden pohjalta nuoret suunnittelevat tarvekortit, joihin valitut tarpeet kirjoitetaan.

Lopuksi tarpeista keskustellaan ryhmässä. Keskustelemalla pyritään tunnistamaan, mikä tunne voisi esiintyä eri tarpeiden taustalla. Epämiellyttävien tunteiden taustalta löytyy usein täyttymättömiä tarpeita.

Voimavarapuun purkukeskustelu

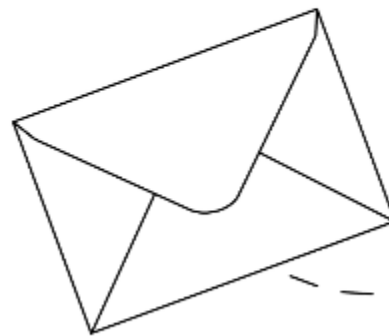
Hyödynnä tässä edellisellä kerralla tehtyä tai kotitehtävänä ollutta Voimavarapuu -harjoitusta. Keskustelussa kannustetaan nuoria nostamaan esiin tulevaisuuden haaveitaan ja unelmiaan, joita he ovat puuhun kirjoittaneet. Haaveet ja unelmat ovat usein yhteydessä nuorten tarpeisiin ja tavoitteisiin, joita kohti ajatuksia suunnataan. Mitkä vahvuudet ja asiat elämässä voivat tukea unelmien toteutumista?

Kuvaviesti tulevaisuudesta

Harjoituksen tavoitteena on tukea nuorta haaveilemaan ja unelmoimaan, sekä antaa toivoa unelmien toteutumiselle. "Saat kuvaviestin tulevaisuudesta. Tässä viestissä näet tavoitteesi ja unelmasi, jotka ovat toteutuneet. Mieti onko viesti yhden, kolmen, viiden vai kymmenen vuoden päästä? Tee haluamillasi välineillä teos tulevaisuuden näkymästä. Kuvaa miltä tuo hetki näyttää. Teos voi olla abstrakti tai esittävä." (Salmela & Ala-Keskinen 2022, 105.)

Purkukeskustelu

"Millaisen viestin sait tulevaisuudesta?
 Minkä unelman toteutuminen on sinulle tärkeintä?
 Mistä huomaat, että tavoitteesi on toteutunut?
 Mistä huomaat, että ongelmiasi on ratkennut?
 Mitkä asiat ovat toisin? Ketkä ihmiset ovat vaikuttaneet unelman toteutumiseen? Mitä olet oppinut itsestäsi?"
 (Salmela & Ala-Keskinen 2022, 105.)



Lentävä matto

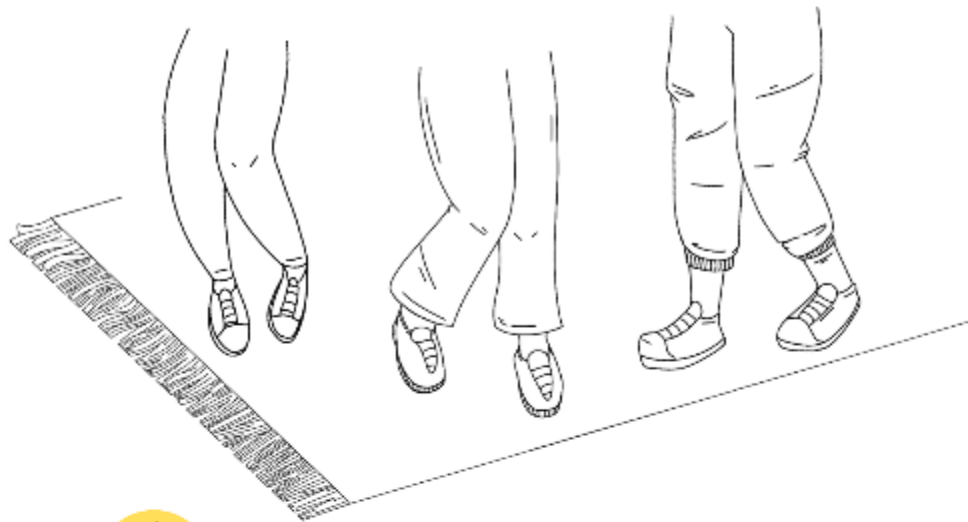
Harjoitukseen tarvitaan kevyt matto, viltti tai muu kangas, jonka päälle kaikki ryhmäläiset mahtuvat seisomaan.

Ohjeista harjoitus mukaillen seuraavaa ohjetta improvisoiden: "Olette saaneet unelmanne toteutettua, ja lennätte kaikki yhdessä lentävällä matolla."

Ohjeista ryhmäläiset maton päälle seisomaan.

"Kesken lennon huomaatte, että matto on ylösalaisin.

Tehtävänänne on kääntää matto niin, ettei kukaan putoa kyydistä." Voit vaikeuttaa tehtävää taittamalla maton puoliksi.



Muista pyytää viimeisellä kerralla ryhmältä loppupalautetta!

Lähteet

Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M., 2019. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitojen oppimateriaali. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.

Jähmettyneet tunteet. Leikkipankki.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/475> [viitattu: 18.5.2025].

Marjovuori, A., Julkunen, J. & Rakkolainen, M. 2019. Yksinäisyys: Tehtäväkirja avuksesi. Jyväskylä: Tuuma.

Niskanen, T., Jussila, V., Kastikainen, M., Hiltunen, J., Kastikainen, M. & Hiltunen, J. 2024. Nepsy-materiaalipakki ammattilaiselle. Jyväskylä: Santalahti.

Tunteelliset taidekuvat. 2019. RyhmäRenki. WWW-dokumentti. Saatavissa: www.ryhmarenki.fi/tunteelliset-taidekuvat [viitattu 17.5.2025].

Salmela, J. & Ala-Keskinen H. 2022. Ratkaisukeskeisen kuvataide-terapian oppikirja. 3.painos. Helsinki: Alfa Partners academy & Ratkaisukeskeiset taideterapeutit ry.

Salmela, J. 2012. Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian työkirja. Alfa partners academy. Helsinki.

Viljanmaa, H. 2025. Keskity hengitykseen ja rentoudu. Spotify. Podcast. Päivitetty 24.01.2025. Saatavissa: <https://open.spotify.com/episode/39AYK7EaVI05yNV1P6u2jD?si=pehDI6EHQhuo0cDBxXZKJg&nd=1&dlsi=191404fbf83c4d17> [viitattu 15.5.2025].

Ystäväpiiri. Leikkipankki.fi WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/355> [viitattu: 18.5.2025].

Lisämateriaalit

Lauta- ja korttipelit verkossa

Board Game Arena -sivusto sisältää suosituimmat lauta- ja korttipelit helposti verkon välityksellä pelattavassa muodossa. Suurin osa peleistä on maksuttomia, mutta vaativat sivustolle käyttäjätilin luomisen. Tutustu tarkemmin [tästä](#).

Leikkipankki

Leikkipankki sisältää yli 10 000 erilaista leikkiä, joita voi hyödyntää osana ryhmänohjausta. Tutustu tarkemmin [tästä](#).

Kaveritaitoja nuorille -hankkeen materiaalit

Suomen Punaisen Ristin Kaveritaitoja-ohjelma tuottaa materiaaleja kaveri- ja tunnetaitojen harjoitteluun opetus- ja ohjaustyön ammattilaisille. Tutustu tarkemmin [tästä](#).

Materiaaleja mielenterveystaitojen vahvistamiseen

Mielenterveyden Vahvistajat listaa vapaasti hyödynnettäviä materiaaleja, joiden avulla mielenterveystaitoja voidaan käsitellä erilaisista näkökulmista yksilö- tai ryhmätyöskentelyssä. Tutustu tarkemmin [tästä](#).

RyhmäRenki

RyhmäRenki sisältää vapaasti hyödynnettäviä ryhmänohjausmateriaaleja, kuten erilaisia taidekuvia, leikkejä ja harjoituksia erilaisten aiheiden käsittelyyn. Tutustu tarkemmin [tästä](#).

Lisämateriaalit

Taidekuvat

Taidekuvien monipuolisella käytöllä voi helposti elävöittää harjoituksia, joihin tarvitsee kuvitusta. Huomioi tekijänoikeudet kuvien käytössä. Voit esimerkiksi hyödyntää RyhmäRenki.fi-sivuston taidekuva-kokoelmia; [Tunteelliset taidekuvat 1](#), [Tunteelliset taidekuvat 2](#) ja [Tunteelliset taidekuvat 3](#).

15 harjoitusta ryhmäytymiseen

Suomen nuorisokeskukset tarjoaa 15 erilaista ideaa ryhmäytymisharjoituksiin. Tutustu tarkemmin [tästä](#).

104 tunnetta aakkosjärjestyksessä

Opetushallituksen 104 tunnetta aakkosjärjestyksessä -listauksen avulla voi tarkastella eri tunteita sekä harjoitella tunteiden nimeämistä ja tunnistamista. Tutustu tarkemmin [tästä](#).

Liite 1

Jos olisit jokin väri, millainen olisit?

Jos olisit jokin säätötila, millainen olisit?

Jos olisit jokin hedelmä, millainen olisit?

Jos olisit jokin koulutarvike, millainen olisit?

Jos olisit polkupyörä, millainen olisit?

Jos olisit jokin tunnetila, millainen olisit?

Jos olisit huonekalu, millainen olisit?

Jos olisit lautapeli, millainen olisit?

Mitä mukavaa tapahtui viikonloppuna?

Mikä olisi sinun unelma-ammattisi juuri nyt?

Liite 2

Voimavarani yksinäisyyden kokemuksessa



Onnellisuus ja omassa elämässä hyvin olevat asiat



Yksinäisyys ja ulkopuolisuuden kokemus



Toivo



Tukiverkosto



Luovuus ja harrastukset

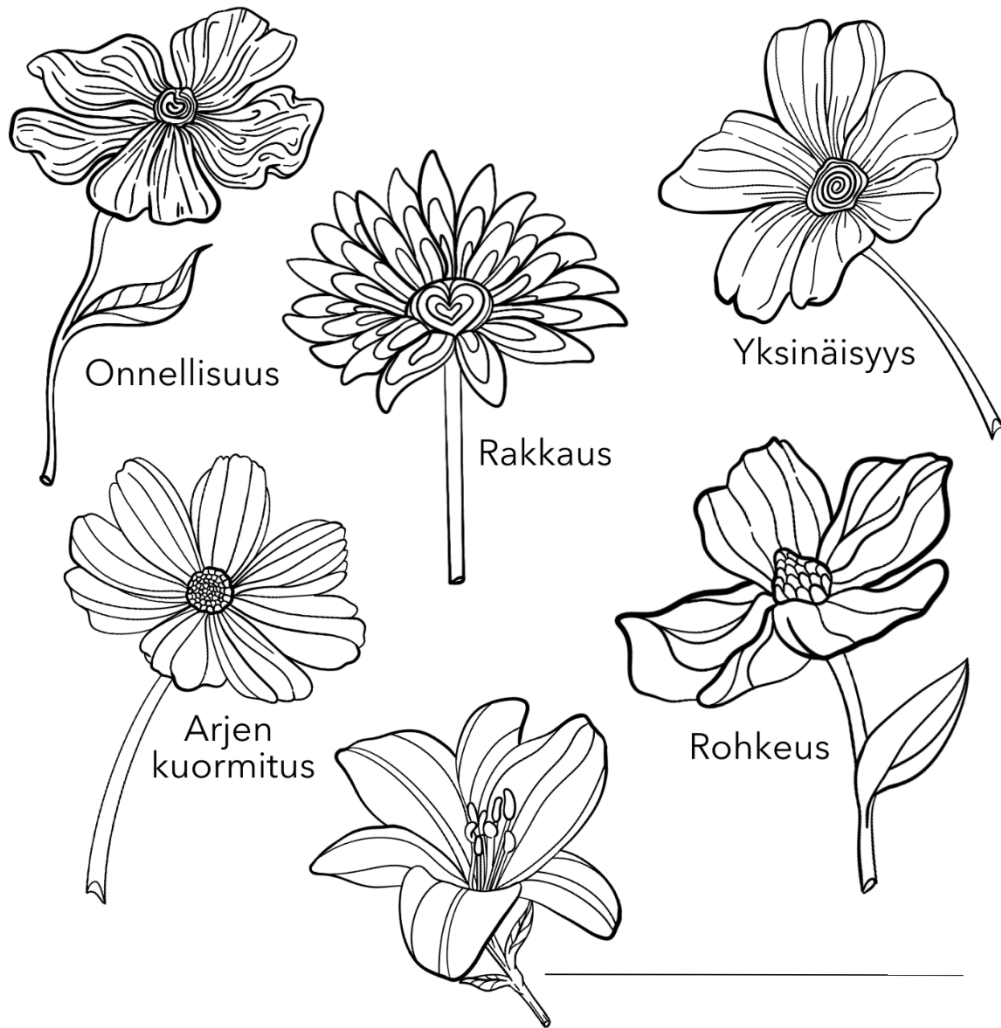


Itsestä huolehtiminen

(Marjovuo ym. 2019, 66 ohjetta mukaillen.)

Liite 3

Pohdi kuinka paljon jokaisen kukan teema koskettaa elämääsi tällä hetkellä ja väritä kukat sen mukaan. Mitä useampaa väriä käytät, sitä suurempi vaikutus kyseisellä teemalla on elämääsi tällä hetkellä.



(Marjovuo ym. 2019, 66 ohjetta mukaillen.)

Liite 4

Voimavarapuu

Omien voimavarojen ja unelmien sanoittaminen voi olla joskus vaikeaa, jolloin visuaalinen pohtiminen voi auttaa niiden hahmottamisessa.

Ota **suuri paperi** ja suunnittele piirtäen tai maalaten **juuri sinua itseäsi** kuvastava voimavarapuu.

Puun juuret ovat voimavarasi ja turvallisuuden tunnetta lisääviä asioita.

Puun runko kuvastaa vahvuuksiasi.

Puun oksat kuvastavat harrastuksiasi ja asioita, joista nautit. Ne ovat voimaa elämääsi antavia asioita.

Puun lehdet ovat unelmiasi.

Puun juurilla kasvavat kukat ovat asioita, joista olet kiitollinen.

Puun linnut ovat kannustavia ja kauniita sanoja, jotka haluaisit itsellesi sanoa.

(Niskanen ym. 2024, 61 ohjetta mukailten.)



Tarpeita voivat olla esimerkiksi

- tarve tulla kuulluksi
- tarve kuulua ryhmään
- tarve saada levätä
- tarve tulla huomioduksi
- tarve tulla ymmärretyksi
- tarve saada rakkautta
- tarve empaattisuudelle
- tarve olla läsnä
- tarve saada hyväksyntää
- tarve saada läheisyyttä
- tarve saada tukea
- tarve viettää aikaa perheen kanssa
- tarve saada ystävää
- tarve ymmärrykselle
- tarve hiljaisuudelle
- tarve onnistumisen kokemuksille
- tarve saada uutta tekemistä
- tarve selkeyttää omaa elämää
- tarve löytää uusi harrastus
- tarve päästä seikkailulle
- tarve saada tukea vaikeiden tunteiden kanssa
- tarve tulla nähdyksi
- tarve ilolle
- tarve naurulle
- tarve rohkaisulle
- tarve haaveille ja unelmille
- tarve tehdä päätöksiä itse
- tarve saada vapautta
- tarve saada toivoa elämään
- tarve saada tilaa
- tarve aikuistua
- tarve rentoutumiselle
- tarve palautumiselle
- tarve vaihtelulle
- tarve rajoille
- tarve tehdä jotain uutta
- tarve suojelulle
- tarve aikuisen huomiolle
- tarve löytää suunta elämään
- tarve uudistua
- tarve onnellisuudelle
- tarve hemmottelulle

Liite 6/1

Oli	Tiedätkö	Nyt kerron
Aamuisin	Mitä voikaan	Keväällä
Niin	Sinä aurinkoisena	Katso
Älä	Uskotko	Rakkaus
Kunpa	Lähdetkö	Kanssani
Ystävä	Silloin	Suru
Varjo	Myrsky nousee	Unelmat
Lohdutus	Turvassa	Pakahdun onnesta
Yön musta	Minä pelkään	Ovi
Valon säde	Hän katsoo	Ajattelen
Nuori	Mitä sanot	Lapsi

Liite 6/2

Kukaan ei tiedä	Niin synkkä kuin	Pimeys
Sumu	Yksin	Yhdessä
Kaipaam	Sinä	Yksinäisyys
Ajattelen	Mitä sanot	Yksin
Yhdessä	Kaipaam	En kestä
Apua	Ajatus	Ihanaa
Räjähdän	Haluan mennä	Tarkoitatko
Kuuletko	Toivo	Nauru
Halaus	Syli	Sade
Lemmikki	Ihanin	Minä
Murhe	Katse	Kosketus

Voimavarakerho

Koetko jääväsi yksin ajatustesi kanssa? Haluatko löytää piilossa olevat vahvuutesi? Tule mukaan saamaan tsemppiä päiviisi.

Kerhossa pelataan, taiteillaan, herkutellaan ja käsitellään haastaviakin aiheita turvallisessa seurassa.

Kerho kokoontuu maanantaisin 27.1.-14.4. (ei talvilomalla) klo 15-16.30.

Ohjaajana toimii kasvatusohjaaja sekä kaksi sosionomiopiskelijaa. Paikkoja on rajoitetusti. Kerho on tarkoitettu 7.-9.-luokkalaisille.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 24.1. mennessä. Kerro myös mahdolliset allergiat.

kasvatusohjaaja

(Viestistä poistettu kasvatusohjaajan sekä koulun nimi yhteystietoineen.)

Edessäsi on kysely **Luovien menetelmien voimavarakerhon** sisältötoiveista. Mukana myös teemoihin herätteleviä kysymyksiä, joihin toivomme vastauksia. Vastaukset käsitellään nimettöminä sekä luottamuksellisesti.

1. ODOTUKSET JA TOIVEET LUOVIER MENETELMIEN VOIMAVARAKERHOLLE

Mitkä ovat odotuksesi tämän kerhon osalta?

Millaisiin alla oleviin harjoituksiin osallistuisit? Laita järjestykseen kiinnostavimmasta (1.) vähiten kiinnostavimpaan (8.) sen mukaan kuinka inspiroivilta ne kuulostaisivat juuri sinulle.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kuvallinen ilmaisu (esim. maalaus, valokuvaus) | <input type="checkbox"/> Musiikki inspiraation välineenä |
| <input type="checkbox"/> Sanataide (esim. kirjoittaminen, lausuminen) | <input type="checkbox"/> Elokuvat ja sarjat inspiraation välineenä |
| <input type="checkbox"/> Pelaaminen (esim. video-, kortti- ja lautapelit) | <input type="checkbox"/> Ryhmähenkeä nostattavat harjoitteet |
| <input type="checkbox"/> Teatteri-, improvisaatio- ja draamaharjoitukset | <input type="checkbox"/> Tanssi tai muut liikunnalliset harjoitteet |

Tarkenna tai täydennä halutessasi suosikkejasi tähän:

Millaiset harjoitteet kokisit kaikista haastavimpana? Mikä niistä tekee haastavan?

Voimavarakerhossa teemme harjoitteita yhteistä teemaa hyödyntäen.

Merkitse alla olevista työtavoista sydän kaikista mieluisimpaan ja hymiö toiseksi mieluisimpaan vaihtoehtoon.

- itsenäinen työskentely parityöskentely ryhmätyöskentely

2. ITSELLENI TÄRKEIMMÄT TEEMAT

Mitkä alla luetelluista teemoista koet itsellesi tärkeimmiksi aiheiksi voimavarakerhon sisällössä?

Laita järjestykseen kiinnostavimmasta (1.) vähiten kiinnostavaan (8.).

- Itsetunto ja itsetuottamus:** Työskentely omien vahvuuksien tunnistamiseksi ja kehittämiseksi
- Mielen hyvinvointi:** Stressinhallinta, rentoutumistekniikat ja positiivisen ajattelun harjoitukset
- Tulevaisuuden suunnittelu:** Unelmien / tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttamiseen tarvittavat askeleet
- Ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot:** Kommunikaatiotaitojen ja ystävyyssuhteiden vahvistaminen
- Vapaa-aika:** Uusien harrastusten löytäminen, kiinnostuksen kohteiden kehittäminen ja riittävä palautuminen
- Fyysinen hyvinvointi:** Terveellisten elämäntapojen, unen, liikunnan ja ravitsemuksen merkitys
- Yhteisöllisyys:** Yhteistyössä ja ryhmässä toimiminen sekä rohkeus tuoda omia ajatuksiaan esille ryhmässä
- Luovuus ja itsellisyys:** Taiteellisten ja luovien puolien toteuttaminen sekä omien tunteiden ilmaisu eri keinoin

3. OMAT TAVOITTEENI, VAHVUUTENI JA HAASTEENI

Tavoite, jonka haluaisit saavuttaa tänä vuonna...

Erityinen taito tai kyky, jota haluaisit hyödyntää ryhmän kanssa...

Mikä on suurin haasteesi tällä hetkellä, ja miten voisimme yhdessä tukea sinua sen ratkaisemisessa?

Palautekysely

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

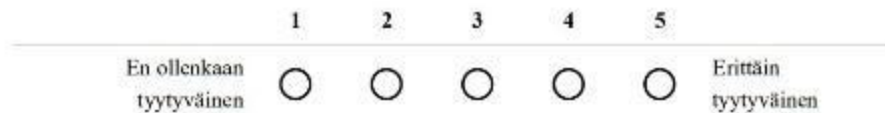
Kuinka moneen Marin ja Sarin ohjaamaan Voimavara-kerhoon osallistuit?



Voimavara-kerhon kesto (klo 15:00-16:30) oli mielestäni... *

- Liian pitkä
 Hieman liian pitkä
 Juuri sopiva
 Hieman liian lyhyt
 Liian lyhyt
 En osaa sanoa

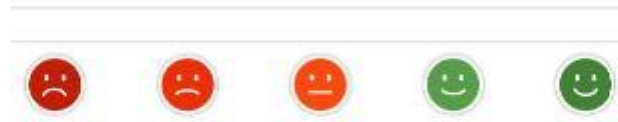
Kuinka tyytyväinen olet Voimavara-kerhoon yleisellä tasolla? *



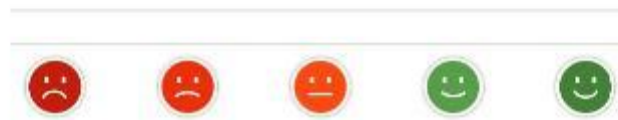
Mielialani Voimavara-kerhoon tullessa on yleensä ollut *



Mielialani Voimavara-kerhon aikana on yleensä ollut *



Mielialani Voimavara-kerhon jälkeen on yleensä ollut *



Mistä erityisesti pidit Voimavara-kerhossa? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- Muiden ryhmäisten tapaamisesta
- Kuvallinen työskentely (esim. maalaus, piirtäminen)
- Ryhmätyöskentely
- Parityöskentely
- Yksilötyöskentely
- Improvisaatioharjoitukset
- Luottamus- ja ryhmäytymisharjoitukset
- Tutustuminen muihin ryhmäläisiin
- Keskusteluhetket
- Välipala ennen toiminnan aloitusta
- Ohjaajien läsnäolo
- Muu, mikä? _____

Koitko jotkut harjoitukset epämiellyttävänä, mitkä?

Mitä aihetta olisit toivonut käsiteltävän enemmän?

Jatka lausetta: Jos saisin päättää, tulevaisuudessa Voimavara-kerhossa käsiteltävä aihe olisi... *

Mikä olisi mieluisin tapa käsitellä valitsemaasi aihetta? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

- Kuvallinen ilmaisu (esim. maalaus, valokuvaus)
- Sanataide (esim. kirjoittaminen, lausuminen)
- Pelaaminen (esim. video-, kortti- ja lautapelit)
- Teatteri-, improvisaatio- ja draamaharjoitukset
- Musiikki inspiraation välineenä
- Elokuvat ja sarjat inspiraation välineenä
- Ryhmähenkä nostattava harjoitteet
- Tanssi tai muut liikunnalliset harjoitteet
- Muu, mikä? _____

Voimavara-kerhon toiminta tuntui *



Voimavara-kerhon toiminta tuntui *



Mahdollistiko Voimavara-kerho uusien ystäviin tutustumisen? *

- Kyllä Ehkä Ei

Voimavara-kerhon palautekysely

1. Millaiset opinnäytetyön aikana tehdyt harjoitukset vahvistivat näkemyksesi mukaan ryhmän nuoria kaikkein eniten?

2. Kuinka sopivia käyttämämme harjoitukset mielestäsi olivat?

1 = ei ollenkaan sopivia 5 = erinomaisesti sopivia

	1	2	3	4	5
Nuorten itsetunnon vahvistamiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nuorten voimavarojen tunnistamiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosiaalisten taitojen vahvistamiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nuorten itsetuntemuksen vahvistamiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Missä erityisesti onnistuimme?

4. Mitä olisimme voineet tehdä toisin? Kehitysideoita?

5. Miten ohjauskertojen sisällön määrä sopi mielestäsi käytettävissä olevaan aikaan nähden?

6. Miten koet harjoitusten sopivineen kyseiselle kohderyhmälle? Oliko mukana epäsopivia harjoituksia?

7. Aiotko tulevaisuudessa ottaa käyttöön jotain ohjaamistamme harjoituksista? Mitä?

8. Mitä muuta haluaisit vielä sanoa?
