



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

KUNTOUTUKSEEN TULEVIEN LASTEN JA NUORTEN SOPEUTUMISEN TUKEMINEN

Vaalijalan kuntayhtymä

TEKIJÄT: Anna Lappalainen
Hanne Lindell

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijät Anna Lappalainen ja Hanne Lindell	
Työn nimi Kuntoutukseen tulevien lasten ja nuorten sopeutumisen tukeminen	
Päiväys	3.12.2018
Sivumäärä/Liitteet	46/15
Ohjaajat Auli Ratinen ja Tuija Pakarinen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Vaalijalan kuntayhtymä	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö oli toiminnallinen kehittämistyö, josta muodostui samalla tuotteistamisprosessi. Prosessissa kehitettiin sähköinen opas tukimateriaaliksi lasten ja nuorten sopeutumisen tukemiseen tähtäävään toimintaan Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen lasten ja nuorten oppilaskotien ohjaajien ja hoitajien käyttöön. Opinnäytetyö sisälsi kuusi kerhokertaa, jotka toimivat sähköisen materiaalin testaus- ja kehittämispajoina. Opinnäytetyön tarkoituksena oli helpottaa Vaalijalan oppimis- ja tukikeskuksen lasten ja nuorten oppilaskotien henkilökunnan työskentelyä lasten sopeutumisen tukemisessa. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Vaalijalan Kuntayhtymä.</p> <p>Opinnäytetyö eteni tuotteistamisprosessin vaiheiden mukaisesti: henkilökunnasta nousseen kehittämistarpeen tunnistamisesta ideointivaiheeseen, jossa tutustuimme aiheesta jo tehtyihin tutkimuksiin ja artikkeleihin. Luonnosteluvaiheessa toteutettiin kuusi kokeilukerhokertaa. Kehittelyvaiheessa havaintojen ja palautteen avulla suunniteltiin toimivaa sähköistä tukimateriaalia. Palautetta kerättiin kerhoihin osallistuneilta lapsilta ja nuorilta, sekä heidän omahoitajiltaan. Viimeistelyvaiheessa sähköinen materiaali hiottiin lopulliseen muotoonsa.</p> <p>Kehittämistyön tuotoksena oli kuuden kerhokerran mittainen lasten ja nuorten sopeutumista tukeva sähköinen materiaalipaketti käytettäväksi oppilaskodin arkeen. Se koostui pedagogisista suunnitelmista jokaista kerhokertaa varten, sekä havainnointilomakkeista. Kerhokerrat muodostavat kokonaisuuden, jonka avulla tuetaan lasten ja nuorten sosiaalisia taitoja ja yhteisöllisyyttä sekä itsetuntoa, itsetuntemusta, tunnetaitoja, vuorovaikutustaitoja ja minäkuva. Lapsia ja nuoria rohkaistaan uskomaan itseensä ja hyväksymään itsensä. Kerhokerrat ovat sovellettavissa eri ikäisille lapsille, eri kokoisille lapsiryhmille sekä eri toimintaympäristöihin. Kerhokerrat mahdollistavat strukturoidun toiminnan vahvistumisen, kun oppilaskodille tuleville uusille lapsille ja nuorille toteutetaan kerhotoimintaa yhtenäisellä materiaalilla.</p> <p>Jatkokehitysideoina opinnäytetyölle on materiaalipaketin käytön tutkiminen, materiaalipaketin laajentaminen sekä lasten, nuorten ja omahoitajien kerhokokemusten tutkiminen.</p>	
Avainsanat kuntoutus, itsetunnon tukeminen, vuorovaikutustaidot, sopeutuminen	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Authors Anna Lappalainen and Hanne Lindell			
Title of Thesis Support for the adaptation of rehabilitation for children and young people			
Date	3.12.2018	Pages/Appendices	46/15
Supervisors Auli Ratinen and Tuija Pakarinen			
Client Organisation /Partners Vaalijalan kuntayhtymä Vaalijala Joint Municipal Authority			
<p>Abstract</p> <p>This thesis was a functional development study. An electronic guide was created to provide support for adaptation activities for children and adolescents. The guide is intended to be used by the supervisors and nurses working at the student homes for children and adolescents at Vaalijala osaamis- ja tukikeskus. The study also included six club meetings, which served as testing and development workshops for the electronic material. The purpose of the thesis was to facilitate the work of the staff at the children's and adolescents' student homes at Vaalijala osaamis- ja tukikeskus in supporting children's adaptation. The client organisation of the thesis was Vaalijalan Kuntayhtymä Vaalijala Joint Municipal Authority.</p> <p>Writing the thesis proceeded according to the steps of productisation process, starting from the recognition of the need for development which rose from the staff. In the brainstorming phase, research was done and related articles were studied. During the drafting phase, six experimental club meetings were arranged. During the development phase, observations and feedback were utilized to design well-working electronic support material. Feedback was collected from the children and adolescents and their named nurses participating in the club meetings. The last step included working on the electrical material in its final format.</p> <p>As a result of the development work an electronic material package was created for supporting children's and adolescents' adaptation. The package includes six club meetings for everyday use at the student homes. It consists of pedagogical plans for each club meeting and observation forms. The club meetings form an entity to support the social skills and sense of community of children and adolescents and their self-esteem, self-knowledge, know-how, emotional skills and self-image. Children and young people are encouraged to believe in themselves and accept themselves. Club meetings are applicable to children of different ages, to groups of children of different sizes and to different operating environments. As uniform materials are used, the club meetings will enable reinforcement of structured activities when arranging club activities for new children and adolescents joining the student homes.</p> <p>Further development ideas for the thesis include studying how the material package is used, expanding the package, and studying the experiences of the children, adolescents and named nurses participating in the club meetings.</p>			
<p>Keywords rehabilitation, supporting self-esteem, interaction skills, adaptation</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	NUORUUS, SUURTEN MUUTOSTEN AIKA	9
3	LASTEN JA NUORTEN OPPILASKODIT	10
4	LASTEN JA NUORTEN KUNTOUTUS OPPILASKODEILLA.....	11
4.1	Itsetunnon tukeminen, tärkeä osa kuntoutusta	12
4.2	Vuorovaikutustaidot, apuna itsensä hyväksymisessä	13
4.3	Ryhmäyttäminen apuna minuuden etsinnässä	15
4.4	Oppilaskodeilla käytettäviä työmenetelmiä.....	16
4.4.1	Yhteisöllisyys kasvun tukena	16
4.4.2	DDP	17
4.4.3	ART.....	18
4.4.4	Ratkaisukeskeinen ohjaus.....	19
4.4.5	Kognitiivinen ohjaus	19
4.4.6	Sosiodynaaminen ohjaus	20
4.4.7	Psykodynaaminen ohjaus	20
5	TUOTTEISTAMISPROSESSI KERHOMATERIAALIN KEHITTÄMISEKSI	21
5.1	Työn tarkoitus ja tavoitteet.....	21
5.2	Katsaus aikaisempiin tutkimuksiin	21
5.3	Aineisto ja menetelmät.....	22
5.4	Opinnäytetyön toiminnallinen osuus	24
5.5	Kerhokerrat	26
5.5.1	Tutustumista	26
5.5.2	Ikäkausi	28
5.5.3	Itsetunto	30
5.5.4	Tunnetaidot.....	31
5.5.5	Vuorovaikutus.....	33
5.5.6	Minäkuvakollaasi	34
5.6	Palaute kerhokertojen jälkeen.....	36
6	POHDINTA	38
6.1	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	39
6.2	Opinnäytetyön merkitys	40

6.3	Johtopäätökset	40
7	LÄHTEET	42
8	LIITTEET	47
8.1	Liite 1. Lupalomake huoltajille.....	47
8.2	Liite 2. Pedagoginen lapsiryhmän ohjauslomake, toiminnan suunnittelurunko, tutustuminen.....	48
8.3	Liite 3. Pedagoginen lapsiryhmän ohjauslomake, toiminnan suunnittelurunko, ikäkausi.	49
8.4	Liite 4. Pedagoginen lapsiryhmän ohjauslomake, toiminnan suunnittelurunko, itsetunto.	50
8.5	Liite 5. Tällainen minä olen.....	51
8.6	Liite 6. Pedagoginen lapsiryhmän ohjauslomake, toiminnan suunnittelurunko, tunnetaidot.	52
8.7	Liite 7. Pedagoginen lapsiryhmän ohjauslomake, toiminnan suunnittelurunko, vuorovaikutus.	53
8.8	Liite 8. Pedagoginen lapsiryhmän ohjauslomake, toiminnan suunnittelurunko, minäkuva.	54
8.9	Liite 9. Pedagoginen lapsiryhmän ohjauslomake, toiminnan suunnittelurunko, palaute.	55
8.10	Liite 10. Havainnointilomake.....	56
8.11	Liite 11. Palautelomake omahoitajille	57
8.12	Liite 12. Palautelomake nuorille	58
8.13	Liite 13 loppupalaute nuorilta	59
8.14	Liite 14. Tutkimuslupa.....	60
8.15	Liite 15. Sähköinen opas kerhotoiminnan tukemiseen.....	61

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten psykiatrisen kuntoutuksen tarve Suomessa on kasvanut viime vuosien aikana selkeästi. Esimerkiksi ennakoivasta työstä leikatut resurssit ja työntekijäpula ajavat tilanteita niin, että usein apua saadaan vasta kun tarvitaan jo vakavampia toimenpiteitä ja puuttumista. Käytännössä lasten ja nuorten pahoinvointi näkyy lastensuojelun asiakasmäärien jatkuvana kasvuna. Yhteiskunnalla ei ole riittävästi resursseja tukea vanhempien jaksamista. Huolestunutta puhetta lasten pahoinvoinnista kyllä on, mutta se ei ole muuttunut konkreettisiksi teoiksi. (Mäkisalo-Ropponen 2011, 16–17.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen syyskuussa 2017 julkaisemassa tutkimuksessa on ensimmäistä kertaa saatavilla eritellysti tietoa kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten hyvinvoinnista. Vastaajina oli noin tuhat lasta tai nuorta, 4.-9.-luokkalaisia. Tulokset ovat erittäin tarpeellisia, sillä tutkimustietoa lastensuojelun asiakkaina olevista lapsista tai nuorista ja heidän hyvinvoinnistaan ei ole riittävästi. Tutkijat ovat analysoineet vastauksien perusteella sijoitettujen lasten ja nuorten eroavan niin toisistaan kuin ryhmänä vanhempien luona asuviin ikätovereihinsa verrattuna. Suuri osa vastaajista on ilmoittanut olevansa pääosin tyytyväisiä elämäänsä. Esille nousee kuitenkin havaintoja, joihin niin sijoituslasten kanssa työskentelevien kuin päättäjienkin tulisi reagoida. Sijaishuollossa elävät lapset ja nuoret raportoivat muita ikätovereitaan useammin esimerkiksi psyykkisen hyvinvoinnin haasteista, koulukiusaamisesta, väkivallasta, kouluun liittyvästä stressistä ja uupumuksesta sekä kokemastaan yksinäisyydestä. Vain pieni osa vanhempiensa kanssa asuvista lapsista ja nuorista koki itsensä usein yksinäiseksi. Sijoitetuista nuorista neljänneksellä oli usein kokemuksia yksinäisyydestä ja heillä oli kolminkertainen riski kokea itsensä yksinäiseksi verrattuna vanhempiensa kanssa asuviin ikätovereihinsa. Itsensä yksinäiseksi tunsivat vastanneista 4. ja 5. luokkalaisista sijoitettuna asuvista lapsista 7% kun vanhempiensa kanssa asuvissa yksinäisyyttä kokevia oli 3%. Yläkoululaisista yksinäisyyttä koki peräti 23% sijoitetuista nuorista, kun vanhempiensa kanssa asuvista vain 9%. (Lastensuojelun Keskusliitto 2017; Lastensuojelun Keskusliiton kuukausijulkaisu Lapsen Maailma 2018.)

Psykiatrisessa kuntoutuksessa lapset saavat purkaa pahaa oloaan turvallisessa ympäristössä, jossa on aina paikalla aikuinen kuuntelemassa ja auttamassa. Aikuisten tehtävänä on luoda turvalliset rajat ja arkirytmi kuntoutujan tueksi. Kuntoutuksen ensisijaisia tavoitteita on tukea kuntoutettavan toimintakykyä ja hyvinvointia niin hyvin, että hänellä olisi mahdollista selviytyä myös omassa elinympäristössään (STM 2018). Toimintakyvyn ja hyvinvoinnin parantumista edesauttaa lapsen viihtyminen kuntoutusosastolla sekä vertaistuki muilta kuntoutujilta. Tästä syystä kuntoutujia yritetään ryhmäyttää ja heidän kanssaan pyritään toteuttamaan yhteisöllisiä toimintatapoja ja menetelmiä.

Ryhmäyttämisen käytöstä opiskelijaryhmissä on saatu hyviä kokemuksia. Hyvä ryhmäyttäminen edistää yhteenkuuluvuuden lisäksi opiskelumotivaatiota. Tämä johtuu siitä, että on onnistuttu vahvistamaan kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden tuntua. Turvallisessa ryhmässä lapsi saa tukea omalle kasvulleen ja ryhmäyttäminen voi ehkäistä kiusaamista. Turvallisella ryhmällä on positiivinen vaikutus vuorovaikutustaitojen oppimiseen ja tunneällyn kehittymiseen. (Haapanen, Hakosalo, Kähkönen ja Vääränen 2010.) Kiinnostavaa onkin miten hyvä ryhmäyttäminen vaikuttaa kuntoutuksessa oleviin lapsiin ja nuoriin? Miten se lisää esimerkiksi heidän haluaan osallistua yhteiseen tekemiseen ja yhteisiin terapioihin?

Koska myönteiset ihmissuhteet ovat tärkeä hyvinvoinnin tekijä ja niiden puuttuminen voi olla riskitekijä lapsen kehitykselle, on erittäin tärkeää tukea nuoren ihmissuhdetaitojen kehittämistä. Hyvien ystävyys-suhteiden myötä lapsi saa lisämotivaatiota koko kuntoutumiselleen. Osallistava ja kuulumisen tunnetta tukeva ilmapiiri ovat myös keskeisiä hyvinvointia vahvistavia elementtejä. Merkityksellistä itsetunnon rakentumiselle on toisilta nuorilta koettu hyväksyntä. (Järvenpää 2014.)

Omassa työssämme erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kuntoutuksessa olemme huomanneet, että asiakkailta on vaikeuksia solmia ystävyys-suhteita kuntoutuksessa olevien ikätovereidensa kanssa. Useimmat lapset ja nuoret ovat kuntoutuksessa pitkiäkin aikoja ja kaverisuhteiden luominen voisi helpottaa sopeutumista oppilaskodissa asumiseen. Kuntoutuksessa olevilla lapsilla ja nuorilla on usein kotikävä ja osalla lapsista saattaa olla olemattomat tai vain vähäiset siteet biologisiin vanhempiinsa ja muihin sukulaisiinsa. Näistä syistä olisi erityisen tärkeää, että lapset ja nuoret ystävystyisivät ja loisivat syvempiä sosiaalisia suhteita muiden kuntoutujien kanssa.

Vaalijalan kuntayhtymän osaamis- ja tukikeskus on paikka, jossa tuotetaan kuntoutus- ja tukipalveluita erityistä tukea tarvitseville henkilöille, heidän läheisilleen sekä sosiaali- ja terveysalan ja opetustoimen toimijoille. Tarvittaessa osaamis- ja tukikeskuksessa tuotetaan myös valtakunnallisia palveluja kohonneen käyttäytymisriskin asiakkaille. Nenonpellon yksiköt keskittyvät erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden lyhyt- ja pitkäaikaisten sekä intervalliperiaatteella toimivien kuntoutus jaksojen järjestämiseen. (Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus 2018.)

Oppilaskotien lisääntyessä Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen alueella, on oppilaskotien välisen yhteistyön merkitys kuntoutujan sopeutumisessa kasvanut. Yhteistyön ollessa nykyisellään vielä vähäistä, olisi kaverisuhteita ja ryhmäytymistä edistävälle toiminnalle selkeä tarve. Olemme kiinnostuneita siitä, miten tällainen yhteinen toiminta parantaa lasten ja nuorten viihtyvyyttä sekä myös siitä, miten lasten viihtyvyyttä parantamalla saadaan vaikutettua koko kuntoutumisen prosessiin positiivisesti. Hyvän ryhmäyttämisen vaikutuksia kuntoutusjaksojen pituuteen ja eri terapioiden tarpeiden keston ei tässä ajallisesti lyhyessä tutkimuksessa pysty kuitenkaan selvittämään. Mikäli tällaisia vaikutuksia tulisi, vaikuttaisivat ne osaltaan kuntoutuksen kokonaiskustannuksiin niitä vähentäen.

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea kuntoutuksessa olevien nuorten sopeutumista ja ystävyys-suhteiden luomista. Tutkimuskysymykseksi nousikin: Kokevatko nuoret ohjatun kerhotoiminnan hyödyllisenä? Opinnäytetyö oli toiminnallinen kehittämistyö, jota kehitimme kokeilukertojen kautta. Samalla työstä muodostui tuotteistamisprosessi, jonka lopputuotteena syntyi sähköistä materiaalia oppilaskodin käyttöön. Saamamme palaute ja omat havaintomme tuottivat kvantitatiivisen tutkimusaineiston, jonka analysoimme sisällönanalysilla.

Työn aikana tuotteistamisprosessissa suunniteltiin ja toteutettiin oppilaskotien käyttöön valmis toimintakokonaisuus erilaisista toiminnallisista työmenetelmistä, joiden avulla lasten ja nuorten sopeutumista voitaisiin parantaa. Toimintapaketti on siten kaikkien lasten ja nuorten kanssa toimivien käytettävissä. Työ toteutettiin Vaalijalan kuntayhtymän, Nenonpellon osaamis- ja tukikeskuksen lasten oppilaskodeille. Työhön johtanut idea oli lähtöisin kuntoutuskoordinaattori Merja Väisäsen ajatuksesta lasten yksinäi-

syyden vähentämisestä. Suunniteltua ja toteutettua ohjelmaa kokeiltiin käytäntöön kuuden kerran intensiivisessä kerhossa. Toimintaan osallistui oppilaskotien kuntoutujista koottu ryhmä. Keskeisiä käsitteitä työssämme ovat: kuntoutus, itsetunnon tukeminen, vuorovaikutustaidot sekä sopeutuminen.

2 NUORUUS, SUURTEN MUUTOSTEN AIKA

Nuoruus on suurten muutosten aikaa. Lapsesta kasvaa vähitellen aikuinen, eikä tämä prosessi etene ilman kasvukipuja. Nuori etsii ja löytää jossain vaiheessa minäidentiteettinsä. Nuori haluaa tuntea olevansa toisille ihmisille merkityksellinen. Identiteetin rakentaminen koostuu sarjasta valintoja, joissa nuori kohtaa onnistumisia ja epäonnistumisia. Aikuiseksi kasvuun kuuluu myös kriisejä. Nuoren minäkuva kasvaa lapsuuden minäkuvan luomalle jalustalle. Nuori kytkee lapsuuden tapahtumat ja tunteet nykyisyyden tunteisiin ja niistä kasvaa vähitellen aikuinen. Nuoruusiässä ihminen laajentaa vähitellen ympäristöään ja luo uusia yhteyksiä. Nuoresta kasvaa aktiivisesti vaikuttava yhteiskunnan jäsen. Se miten nuori käsittelee ihmissuhteita, peilaa hyvin vertaissuhteissa saatuihin kokemuksiin. (Pietarinen & Rantala 1997, 227.)

Nuori tarvitsee rinnalleen turvallisen aikuisen kasvaakseen ehjäksi aikuiseksi. Jokainen nuori kasvaa ja kehittyy omaa tahtiaan. Aluksi lapsi tarvitsee aikuisen syyliä, joka luo turvaa. Aikuinen ikään kuin kannattelee lasta ja hänen tunteitaan. Seuraavassa vaiheessa aikuinen ja lapsi kohtaavat asioita yhdessä käsikkäin. Tässäkin vaiheessa aikuisen rooli on vielä vahva ja aikuinen tukee lasta pohdiskelussa. Vähitellen lapsi erkanee aikuisesta ja kulkee vierellä. Aikuisen roolina on tukea lasta taustalla. Katsoa, kannustaa ja olla saatavilla tarvittaessa. Kasvun myötä lapsi tai nuori muuttuu enemmän itseohjautuvaksi. Hän oppii säätelemään tunteitaan ja selviämään niiden kanssa. Myös mielipahan sietokyky ja itseensä luottaminen on vahvistunut. Vielä tässäkin vaiheessa lapsi tai nuori haluaa, että aikuinen on tarvittaessa saatavilla. Lapsi on eri taidoissa eri vaiheessa tässä itsenäistymisen prosessissa. Vaikka jokin taito jo onnistuu, voi toisen taidon oppimiseen tarvita vielä vahvempaa tukea. Kuormittavissa tilanteissa nuori saattaa tarvita syyliä, vaikka yleensä pärjäisi jo itsenäisesti. Erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kohdalla aikuisen antaman tuen tarve on usein hyvin vahva. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 112.)

Psykkiseen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ovat geneettiset, biologiset, ympäristö- sekä vuorovaikutustekijät. Nämä tekijät eivät ole itsenäisiä vaan toimivat vuorovaikutuksessa, riippuvaisina toisistaan. Fyysisten osatekijöiden edistyminen näkyy psykkisessä kehittämisessä. Mallittajana ja kannattelijana toimii aikuinen, joka omalla suhtautumistavallaan ja toiminnallaan joko tukee tai heikentää lapsen tai nuoren tunne-elämän kehittymistä. (Ekström, Leppämäki & Vilén 2008, 60-63.) Oman toiminnan ohjaus ja sosiaaliset taidot heikentyvät tilapäisesti murrosiässä. Tämä johtuu teini-iässä tapahtuvista toiminnallisista ja rakenteellisista aivojen muutoksista. Nuori joutuu harjoittelemaan uudestaan itsensä ohjaamista. Nuori voi murrosiässä käyttäytyä taitamattomasti sosiaalisissa tilanteissa ja töksäytellä asioita. Kova stressi ja sosiaalinen kuormitus voivat myös aiheuttaa sosiaalisten taitojen tilapäistä heikkenemistä. (Huotilainen & Peltonen 2017, 95.)

Lapsen fyysinen ja psyykinen kehitys alkaa jo raskausvaiheessa. Myös lapsen aivot alkavat kehittyä jo raskausvaiheessa. Näitä kehityksiä ei voi erottaa toisistaan. Lapsi kehittyy siis kokonaisvaltaisesti jo hedelmöityksestä saakka. (Mäntymaa, Puura, Aronen ja Carlson 2016, 24.) Murrosiässä aivojen rakenteessa ja toimintatavoissa tapahtuu suuria muutoksia. Muutokset ovat haastavia aivojen ja mielen kan-

nalta. Tästä syystä ei ole yllättävää, että psyykkisiin häiriöihin sairastuminen tapahtuu usein murrosiässä. Toisaalta nuoruudessa aivojen kyky plastisiin prosesseihin mahdollistaa aiemmassa kehityksessä tulleiden vaurioiden korjaamisen. Aivot ja mieli tarvitsevat kuitenkin aikaa kehittyäkseen. Tämäkin on otettava huomioon lasten ja nuorten kuntouttamisessa. (Paunio ja Lehtonen 2016, 48—49.)

Nuoruusiässä lapsen empatia- ja mentalisaatiokyky on normaalisti jo kehittynyt ymmärtämään toisten tunteita ja niiden vaikutusta mielialaan. Jos lapsella on ollut puutteita esimerkiksi varhaisessa vuorovaikutuksessa tai häntä on laiminlyöty tai kohdeltu psyykkisesti tai fyysisesti kaltoin ensimmäisen ikävuotensa aikana saattaa näiden kykyjen kehityksessä olla suuria puutteita. Nuoruusiässä lapsi oppii ymmärtämään paremmin asioiden taustoja ja rakentamaan syy-seuraussuhteita. Lisäksi hänen toiminnanohjauksensa ja tunteiden säätelynsä on yleensä kehittynyt jo hyvälle mallille. Jos lapsen kehityksessä on ollut häiriöitä jostain syystä saattaa näiden asioiden kehittyminen olla häiriintynyt. (Mäntymaa, Puura, Aronen ja Carlsson 2016, 23—34.)

3 LASTEN JA NUORTEN OPPILASKODIT

Lasten ja nuorten oppilaskoteja Nenonpellon alueella on seitsemän. Lasten ja nuorten oppilaskodit tarjoavat erityistä tukea tarvitseville lapsille tarpeenmukaista, yksilöllistä kuntoutusta ja tukea kasvuun, kehitykseen ja koulunkäyntiin. Oppilaskodit toimivat yhteistyössä Sateenkaaren erityiskoulun kanssa. Oppilaskoteihin lapset ja nuoret tulevat kotikuntansa sosiaalitoimen, lastensuojelun tai terveydenhuollon lähetteellä. (Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus 2018.)

Lapsen tai nuoren kuntoutustarve voi lähteä fyysisistä, psyykkisistä, psykiatrisista, psykososiaalisista, kommunikatiivisista ja koulunkäynnistä johtuvista erityisen tuen tarpeista. Kuntoutus voi olla lyhyt- tai pitkäaikaista tai intervalli periaatteella toteutettavaa kuntoutusta. Useita tukimuotoja on mahdollista toteuttaa liikkuvina palveluina palvelun tarvitsijan omaan ympäristöön kuten kriisitukipalvelua. (Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus 2018.)

Kuntoutuksen lähtökohtana ovat lapsen ja nuoren sekä hänen perheensä yhteiset voimavarat ja mahdollisuudet. Hoito- ja kuntoutustyö on lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä tukevaa. Kuntoutuksen perustana ovat yksilölliset hoito- ja kuntoutussuunnitelmat, joiden tavoitteena on tukea lapsen ja nuoren selviytymistä arjessa, koulussa, kotona sekä jatkokuntoutuksessa. Kuntoutus on voimavaralähtöistä ja tavoitteena on tukea perheitä lasten ja nuorten kasvatuksessa. (Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus 2018.)

Hoitotiimit vastaavat lasten ja nuorten kuntoutuksesta yksilöllisesti. Kuntoutuksen suunnittelusta vastaa moniammatillinen työryhmä, johon kuuluvat hoitava lääkäri, psykiatri, konsultoiva lastenpsykiatri kuntoutuskoordinaattori, psykologi, sosiaalityöntekijä, toimintaterapeutti, fysioterapeutit, puheterapeutit, AAC-ohjaajat, psykologit, sosiaalityöntekijät, erityisopettajat, toiminnallisen kuntoutuksen ohjaajat, hammaslääkäri ja suuhygienisti. Perhe- ja verkostotyö mahdollistavat lapselle ja nuorelle sopivien

jatkomahdollisuuksien löytymisen. Yhteistyötä tehdään myös lasten ja nuorten psykiatristen yksikköjen ja poliklinikoiden kanssa. (Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus 2018.)

Osaamis- ja tukikeskuksen jokaisella lasten- ja nuortenyksiköllä on oma erityinen vahvuusalueensa, johon henkilöstö saa jatkuvasti täydennyskoulutusta. Lasten- ja nuortenyksikköjen työtä tukevat kuntoutuksen asiantuntijoista tarpeenmukaisesti koottu työryhmä. Kuntoutus ja hoito järjestetään asiakkaan kuntoutussuunnitelman mukaan yhteistyössä läheisten, lähiyhteisön ja kotikunnan kanssa. Lasten ja nuorten sekä heidän perheittensä henkilökohtaisten tarpeiden mukaan annettavia palveluita ovat mm. terveyden- ja sairaanhoitopalvelut, erikoislääkärien palvelut, sosiaalityöntekijöiden palvelut, psykologien palvelut, konsultoiva ja kuntouttava perhetyö sekä perheterapeutin palvelut, toiminta-, fysio-, musiikki- ja ratsastusterapia, kuntouttava taidekasvatus, seksuaaliterapeutin ja seksuaalineuvojien palvelut, puheterapia, AAC-ohjaus ja muu kommunikaatiota tukeva palvelu, neuropsykiatrinen valmennus, autismituntoutusohjaus sekä vapaa-ajan ohjattu toiminta ja hammashuolto. (Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus 2018.)

4 LASTEN JA NUORTEN KUNTOUTUS OPPILASKODEILLA

Lasten ja nuorten mielenterveyskuntoutuksen syyt voivat olla psykiatriset sairaudet ja häiriöt tai elämäntilanteeseen liittyvät vaikeudet. Elämäntilanteisiin liittyvät vaikeudet voivat liittyä koulu- tai perheyhteisössä esiin nousseisiin ongelmiin, tai esimerkiksi syrjäytymiseen tai leimautumiseen. Lasten ja nuorten kuntoutus on aina kokonaisvaltaista koko perheen auttamista, koska usein lasten ja nuorten oireilun taustat ovat moniulotteisia ja koskevat koko sitä yhteisöä, jossa lapsi toimii. Lasten ja nuorten kuntoutuksessa tuetaan laaja-alaisesti kasvua ja kehitystä, sekä sosiaalisia taitoja. Kuntoutuksessa huomioidaan aina jokaisen lapsen ja nuoren yksilöllisyys. Nuorten kuntoutuksessa tulee huomioida myös se, että nuoren itsenäistymistä ja aikuistumista tuetaan osana kuntoutusta. (Piha ja Taunio 2016, 682.)

Kuntoutukseen alkaessa jokaiselle asiakkaalle pidetään kuntoutusneuvottelu. Neuvottelussa ovat mukana kuntoutuja itse, kuntoutujan läheiset, kuntoutusta kotona tukevat ammattilaiset, lähettävä taho sekä osaamis- ja tukikeskuksen moniammatillinen työryhmä. Kuntoutukseen lähettävänä taho on kotikunnan lastensuojelu, sosiaalitoimi tai asiakkaan oman alueen lasten psykiatrinen poliklinikka tai sairaala. Osaamis- ja tukikeskuksen moniammatilliseen työryhmään kuuluvat vastaanottavan osaston johtaja, kuntoutuskoordinaattori, asiakkaalle nimetyt omahoitajat, kuntoutuslääkäri, toimintaterapeutti, psykologi, perhetyöntekijä, sosiaalityöntekijä ja erityisopettaja. Tarvittaessa työryhmään voidaan pyytää lisäksi esimerkiksi fysioterapeutti, puheterapeutti tai psykiatri. (Väisänen 2018.)

Asiakkaalle tehtävän kuntoutussuunnitelman tavoitteena on varmistaa kuntoutujalle yksilöllisesti toteutettava palvelukokonaisuus. Kun kuntoutuja osallistuu itse suunnitelman laatimiseen, on hänen helpompaa motivoitua osallistumaan omaan kuntoutukseensa. Kuntoutujan on tärkeää kokea kuntoutuksen tavoitteet mielekkäiksi ja realistisiksi, omista lähtökohdistaan lähteneiksi ja hänen omaa kuntoutustaan tukeviksi. (Väisänen 2018.)

Lasten ja nuorten kuntoutuksen toteuttamistapoihin vaikuttavat ammattilaisten työkäytännöt, joita ohjaavat ammatillinen kenttä, toimintapolitiikkaan liittyvät linjaukset sekä tieteenalan teoreettiset käsitykset. Amatilliset toimintakäytännöt perustuvat erilaisiin malleihin, joiden taustalla ovat erilaiset käsitykset lapsen tavasta oppia sekä erilaisista ohjausmenetelmistä. Kuntouttavat elementit voidaan nähdä esimerkiksi terapiapalveluiden osina, ei toimintana, jossa lapsi on omassa toimintaympäristössään. Kuntoutuksen tulisi kuitenkin aina lähteä siitä, että lapsi on sen keskiössä ja että kuntoutuksessa tuetaan lapsen toiminnallisia taitoja. (From 2010, 82.)

Psykososiaalisen kuntoutuksen tavoitteina ovat haitallisten tapojen ja tottumusten vähentäminen, fyysisen toimintakyvyn edistäminen, uusien taitojen omaksuminen ja myönteisen ja realistisen minäkuvan omaksuminen. Samalla lisätään myös elämän mielekkyyttä. Psykososiaalisessa kuntoutumisessa on erittäin tärkeää, että kuntoutuja saa tukea sosiaaliseen kanssakäymiseen ja sosiaalisten suhteiden luomiseen. Yksinäisyyden vähentäminen lisää kuntoutujan subjektiivisen hyvinvoinnin kokemusta. (Toivio ja Nordling 2009, 279–281.)

Jokainen ihminen on ainutlaatuinen persoona ja häntä tulee kunnioittaa kokonaisvaltaisesti. Kunnioitus ei saa jäädä vain näennäiseksi ja se kuuluu myös lapselle. Psykososiaalisessa kuntoutuksessa työskennellessä on asiakkaan kunnioittaminen ja arvostaminen osa ammattietiikkaa. Kunnioittamisella ja arvostamisella pyritään lisäämään myös lapsen itsearvostusta ja omanarvontuntoa. Tämä edellyttää henkilökunnalta toiminnan mitoittamista niin, että lapsi pärjää siinä. Rohkaisun ja kannustuksen antaminen lisää lapsen itsetuntoa. Lapselle on viestittävä, että hän on erityinen ja arvokas juuri sellaisena kuin hänet on tarkoitettu olemaan. On tärkeää, että lapsi saa tunteen siitä, että hänen elämällään on arvo ja tehtävä, ja että hän on arvokas riippumatta hänen suorituksistaan. (Mattila 2007, 49.)

4.1 Itsetunnon tukeminen, tärkeä osa kuntoutusta

Itsetunto on itsensä hyväksymistä ja tuntemista. Itsetuntoa voidaan mitata sillä, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen pystyy itsessään näkemään. Minäkuva on tällöin totuutta vastaava. Hyvien ominaisuuksien lisäksi pystytään tunnistamaan heikkoudet, mutta kuitenkin hyvät ominaisuudet nähdään heikkoja tärkeämpinä. Lapsen hyvällä itsetunnolla voidaan siis tarkoittaa lapsen myönteistä ja totuudenmukaista kuvaa itsestään, omista taidoistaan ja ominaisuuksistaan. Oma erityisyys ja oman elämän ainutkertaisena näkeminen kuuluvat osaksi hyvää itsetuntoa, riippumatta ulkopuolisten mielipiteistä tai esimerkiksi menestyksellä mittauksesta. Itsetunto ei ole selitettävissä ulkopuolisella arviolla, se on yksilön tunne sisimmässään eivätkä ulkopuoliset pysty sitä näkemään. Vahvan itsetunnon omaava pystyy näkemään toisten ihmisten hyvät puolet ja osaamisen aidosti ihaillemalla, kokematta niitä itselleen uhkana. Heikko itsetunto saa kritisoimaan ja vähätteleämään toiset ihmiset ja kokemaan heidät piilevänä vaarana. (MLL 2017; Keltikangas-Järvinen 2017, 18–25.)

Itsetuntonsa kehittämiseksi lapsi tarvitsee palautetta omasta toiminnastaan. Lapsen itsetunnon kehittymiselle on tärkeää, että hän oppii arvostamaan itseään ja muita ihmisiä. Traumaattisia kokemuksia kokeneen lapsen itsetunnon kehitys on häiriintynyt ja lapsi voi kokea itsensä arvottomaksi. Hyvän itsetunnon kehittämiseksi lapsen tulee saada onnistumisen kokemuksia. Lapselle on myös hyvä opettaa, että

kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja ja oikeita. Aina ei tarvitse olla vahva ja jaksaa, silti voi olla rakastettu ja arvokas. (MLL 2017; Keltikangas-Järvinen 2017, 18–25.)

Usein esitetään ristiriitaisia käsityksiä murrosikäisen itsetuntoon liittyen. Ailahteleva, haavoittuva sekä päivittäin vaihteleva itsevarmuus ovat pystytyt osoittamaan joidenkin tutkimuksien avulla. Enemmistö tutkimuksista pystyy todentamaan kuitenkin sen, että itsetunnon suuret vaihtelut eivät ole millään tavoin itsestäänselvyyttä vaan itsetunto on olettamuksia stabiilimpi. Suurimmillaan itsetunto vaihtelee 12–14-vuotiaana. Lapsen hyvä itsetunto kannattelee ja säilyy läpi murrosiän. (Keltikangas-Järvinen 2017, 37–39.)

Itsetunnon vakauteen vaikuttaa myös kasvatusta. Jos kasvattajalla on vaikeuksia erottaa todellista itsetunnon puutetta murrosiän mielialanvaihteluista, saattaa nuori kokea vähättelyä aikuisen osalta. Näin itsetunto-ongelmista kärsivää nuorta ei osata auttaa ajoissa, nuorella itsellään voi olla vaikeuksia tunnistaa tarvitsevansa tukea. Sekä ongelmien korostaminen, että niiden mahdollisuuden vähättely voivat johtaa ongelmiin kasvatuksessa. Kasvattaja saattaa myös pitää nuoren mielialanvaihteluja itseluottamuksen vajavaisuutena. Näin hän saattaa epähuomiossa tartuttaa huolensa nuoreen, joka ei vielä ole selvillä itsetuntonsa vahvuudesta. Nuoruus on vahvuus ja ongelmiin painottumisen sijaan mahdollisuus kehitykselle. Nuoruus altistaa valmiudelle muuttaa omakuvaa ja käsitystä omasta minuudesta. Myös kasvatuksellisesti on mahdollisuus aikaisempien virheiden korjaukseen. (Keltikangas-Järvinen 2017, 37–39).

Tukeakseen lapsen terveen itsetunnon kehitystä on tärkeää, että aikuinen uskoo ja luottaa itseensä arvostaen itseään. On vaikeaa arvostaa aikuista, joka ei arvosta itseään. Oman arvonsa tunteva aikuinen kohtaa lapset ja nuoret ilman arkailua ja pelkoa, luonnollisesti sekä vilpittömästi ollen luonnollinen auktoriteetti. Lapsi tarvitsee turvaa ja ihmisiä, joihin voi luottaa. Ympäriällä olevien luotettavien aikuisten lisäksi lapsi tarvitsee tunteen, että on itse luotettava. Kokemus luotettavuudesta on tärkeää itsetunnon syntymiseksi. Aikuisen on kuitenkin oltava valmis ansaitsemaan lapsen luottamus aina uudelleen. Aikuisen hyväksynnän ja kannustuksen lisäksi lapsi tarvitsee myös vertaistukea, toimivan ja turvallisen yhteisön. Palaute itsestä sekä teoistaan on kaikille tärkeää, kehu ja positiivinen palaute ovat merkittäviä itsetunnon rakentajia. Kehun on kuitenkin oltava vilpittöntä, palaute on vieläkin merkityksellisempää, jos kehuja tuntee lapsen. (Vehkalahti 2007, 27, 40, 56–57, 63, 116.)

Tukea tarvitsevan lapsen kohtaaminen voi olla haastavaa ryhmätilanteessa. Lapsi itse voi kokea haasteelliseksi toimia ja osallistua yksilönä yhteisön toimintaan. Itsetunnon kehittymisen kannalta on kuitenkin tärkeää saada lapsi mukaan toimintaan ja osaksi ryhmää. Apuvälineenä osallistumisen toteutumiseen voidaan käyttää toiminnallisen osallistumisen mallia. Tarkastelemalla toiminnalliseen osallistumiseen liittyviä tekijöitä, voidaan tunnistaa myös mahdollistavia, edistäviä ja rajoittavia tekijöitä. Kun nämä tekijät tiedetään, on helpompi suunnitella tuloksellista toimintaa. (From, 2010. 73–74.)

4.2 Vuorovaikutustaidot, apuna itsensä hyväksymisessä

Suomen Mielenterveysseura kuvaa vuorovaikutustaitoja kyvyksi ja haluiksi vaihtaa ajatuksia, kokemuksia, mielipiteitä tai tekoja toisten kanssa ja toimia yhdessä. Keskeisiksi asioiksi vuorovaikutustaidoissa

nousevat vastavuoroisuus ja se, että molemmat osapuolet antavat panoksensa yhteiseen tapahtumaan tai keskusteluun. Pienetkin eleet kannustavat toista osapuolta. Tärkein vuorovaikutustaito on vuorovaikutus oman itsensä kanssa, se on muiden vuorovaikutustaitojenkin perusta. On yhtä tärkeää olla kannustava itseään, kuin toisiaankin kohtaan. Jos on kovin negatiivinen itseään kohtaan, tulee usein kohdistettua negatiivisia tunteita myös muita kohtaan. On mahdollista oppia huomaamaan kielteisiä tunteita ja malleja, voimme myös oppia korvaamaan niitä myönteisemmillä ja rakentavimmilla malleilla. Yhdessä olemme enemmän ja osallisuus vahvistaa tunnetta hyväksynnästä ja siitä, että minullakin on paikkani yhteisössä. (Aalto 2002b, 7; Suomen Mielenterveysseura 2018.)

Sosiaaliset taidot ovat edellytys ystävyyssuhteiden luomiselle ja ylläpitämiselle sekä ryhmässä pärjäämiseen. Ilmapiiri, joka luo myönteisiä tunteita, turvaa, kiintymystä, rakentavaa vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuutta kasvattaa lapsen sosiaalisia taitoja. Joidenkin lasten kasvuympäristö auttaa sosiaalisten taitojen luonnollista kehitystä, toisilla opettelu kestää koko lapsuuden tai jopa koko elämän. Lapset opettelevat sosiaalisia taitoja jokainen omalla tyylillään ja usein käyttäytymistä ohjaa tunteet. Vuorovaikutustilanteet, etenkin ryhmässä, ovat lapselle sekä voimaannuttavia että stressaavia. Ryhmään kuulumisen tunne vahvistaa itsetuntoa opettaen samalla vuorovaikutustaitoja ja suojaten myös kiusaamiselta. Ystävyyssuhteiden myötä lapset sopeutuvat helpommin ryhmiin, ovat yhteistyökykyisempiä ja avuliaampia, sekä saavat itsevarmuutta. Ystävyyssuhteiden myötä myös ristiriidat toisten lasten kanssa harvenevat. Kun riittäviä sosiaalisia taitoja ei ole, turvaudutaan nopeimpaan ja järeimpään keinoon, aggressioon, josta tulee helposti tapa. (Juusola 2017, 22—33 179—180.)

Jo pieninä lapset jakautuvat sosiaalisessa asemassaan suosittuihin, torjuttuihin, huomiotta jätettyihin sekä keskimääräisessä tai ristiriitaisessa asemassa oleviin. Pienilläkin lapsilla on omat sosiaaliset peilinsä, toiset saavat valtaa, toisten ollessa suosittuja tai torjuttuja. Eniten lapsen saavuttamaan asemaan vaikuttaa hänen oma käyttäytymisensä, lisäksi vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi lapsen ulkonäkö, liikunnallisuus, fyysiset taidot sekä motoriset taidot. Suositut lapset omaksuvat nopeasti eri vuorovaikutusryhmien säännöt ollen ulospäin suuntautuneita ja taitavia sosiaalisissa suhteissaan. Torjutut sen sijaan käyttäytyvät aggressiivisesti tai vetäytyvät tehden usein virheellisiä tulkintoja sosiaalisista tilanteista. Torjutuksi tuleminen on vahva ja selkeä riskitekijä sosiaaliselle kehitykselle. Valtaosa lapsista on keskivertoryhmässä, he eivät ole sosiaalisesti erottuvia, mutta eivät vetäydykään. Huomiotta jätetyt lapset vetäytyvät hieman ja heihin voi olla vaikeaa saada kontaktia. Huomiotta jätetyt sopeutuvat hyvin sääntöihin ja heillä on useimmiten yksi tai useampi ystävä. Keskivertoryhmä löytää ystäviä, he pärjäävät sosiaalisissa tilanteissa ja ryhmässä riittävän hyvin eivätkä helposti joudu kiusatuiksi. Lapset, jotka ovat sosiaalisesti ristiriitaisessa asemassa herättävät paljon mielipiteitä toisissa lapsissa, heillä on sekä kannattajansa että paheksujansa. Ristiriitaisessa asemassa olevan lapsen käyttäytymisessä on suosittujen ja torjuttujen käyttäytymisen piirteitä. He ovat myös keskimääräistä aggressiivisempia, torjuttujakin lapsia aggressiivisempia, mutta myös keskivertolapsia ystävällisempiä ja auttavaisempia. Myönteisillä ominaisuuksilla tasoitetaan kielteisen käyttäytymisen aiheuttamaa pahennusta. Samat sosiaalisen aseman luokitukset pätevät myös ryhmiin ja ryhmät voidaan jakaa samoihin turvallisuuden asteisiin. (Aalto 2000, 22; Juusola 2017, 177—184; Keltikangas-Järvinen 2010, 193—195.)

Anna Kovanen ja Tiina Savolaisen opinnäytetyön aihe nousi lastensuojelulaitosten yhteistyön vähäisyydestä ja laitoksissa asuvien lasten sosiaalisten taitojen heikkoudesta. (2007.) Tavoitteena oli lisätä yhteistyötä eri laitosten henkilökuntien välillä sekä ryhmäyttää nuoria ja näin harjoittaa sosiaalisten taitojen kehittämistä. Kovanen ja Savolainen järjestivät kuudelle nuorelle leirin, jossa toteutettiin teemapäiviä erilaisten harjoitusten avulla. Kovanen ja Savolainen itse arvioivat ryhmäyttämisen haastavaksi. Leiri sai kuitenkin hyvää palautetta asiakaskyselyn perusteella ja sekä nuorten että yhteistyökumppaneiden mukaan leirin kaltaiselle toiminnalle on tarve. (Kovanen ja Savolainen 2007.)

4.3 Ryhmäyttäminen apuna minuuden etsinnässä

Salla Linjamaan opinnäytetyössä tutkittiin nuorten ryhmäyttämistä kuntoutuksen aikana (2017.) Opinnäytetyössään Linjamaa selvitti nuorten kokemuksia sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnasta. Tutkimus toteutettiin Riihimäellä toimivassa nuorten sosiaalisen kuntoutuksen ryhmässä. Tutkimuksessa selvisi nuorten pitävän sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa hyödyllisenä. Tärkeimpinä asioina nuoret pitivät sitä, että heillä oli edes kerran viikossa aktiviteettia ja mahdollisuus harjoitella turvallisessa ympäristössä vuorovaikutustilanteita. Tärkeänä pidettiin myös vertaistuen kokemusta ja uusia sosiaalisia kontakteja. (Linjamaa 2017.)

Turvallisessa ryhmässä tärkein piirre on mahdollisuus tulla omaksi itsekseksi. Omaksi itsekse tuleminen on taitoa havaita, hyväksyä ja paljastaa oman persoonan erilaisia puolia mahdollisimman rehellisesti. Jos ryhmässä kokee hyväksyntää oman itsensä eri piirteiden ilmaisuun, alkaa itsekin pitää omia puoliaan hyväksyttävänä ja merkityksellisenä. Mitä enemmän ihminen pystyy olemaan omaa itsensä, sitä paremaksi hän tuntee olonsa. Turvallinen ryhmä saa esiin parhaita puolia, muokaten ja tuoden esiin myös sellaisia puolia, joita itse on saattanut pitää puutteellisina. Turvallinen ryhmä saattaa rohkaista kokeilemaan uutta, jota ei ole aikaisemmin uskaltanut tai paljastamaan kipeimpiäkin asioita ja kokea samalla syvää hyväksyntää, välittämistä ja kunnioittamista. Itsetunnon vahvistuminen saa ajattelemaan myös muiden parasta ja huomaamaan kuinka tärkeää on välittää ryhmän jäsenistä. (Aalto 2002, 8–15.) Ryhmäyttämällä tarkoitetaan toiminnallisiin tehtäviin perustuvaa prosessia, jossa turvallisuuden tunne ryhmässä kasvaa. Ryhmäyttämässä oleellista on purkaminen, jossa keskustellaan ryhmäytettävien tunteista ja kokemuksesta tehtävän jälkeen. Puhumisella edesautetaan ryhmän prosessia. (Aalto 2002, 26–27.)

Ystävyyssuhteiden merkitystä lasten ja nuorten sosiaalisten taitojen kehittymiselle on tutkittu Suomessa hyvin vähän. Sen sijaan sosiaalisen aseman, ystävien määrän ja sen kuinka suosittu on ystävien keskuudessa, on osoitettu vaikuttavan selvästi lapsen ja nuoren kehitykseen. Erityisen suuri merkitys ystäväpiirille ja siinä hyväksytyksi tulemiselle on murrosiässä. Aikaisemmin ajateltiin, että hyvän itsetunnon kehittyminen on kiinni vain kotioloista ja kotoa saadusta tuesta. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että murrosiässä tapahtunut ryhmän ulkopuolelle jääminen vaikuttaa ihmiseen koko hänen loppuelämänsä ajan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 191–192.) Myös tutkija Judith Harris korostaa vertaisryhmän vaikutusta lapsen kasvussa. Hänen mukaansa toisilla lapsilla on jopa suurempi merkitys lapsen kasvussa ja sosiaalistumisessa kuin vanhemmilla. Lapset jäljittelevät toistensa käytöstä ja haluavat olla toistensa kaltaisia. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä tärkeämmäksi vertaisryhmä muodostuu. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 116–117.)

Ryhmäytymisen avuksi on monia eri toiminnallisia menetelmiä. Outi Linnossuo ja Merja Hyppönen ovat toimittaneet eri menetelmistä kirjan, *Intohimosalaatti* (2006). Kirjassa on erilaisia harjoituksia esimerkiksi tutustumiseen, rentoutumiseen, ryhmäytymiseen sekä luottamus- ja tunneharjoituksia. Ryhmäytymisen harjoituksia on esimerkiksi *Vähenevät tuolit*, jossa musiikin soidessa osallistujat kiertävät tuoleja. Musiikin loputtua osallistujat hakeutuvat tuoleille ja kun musiikki uudelleen alkaa yksi tuoli otetaan ringistä pois. Musiikin pysähtyessä ja tuolien vähentyessä kerta kerralta on osallistujien tehtävänä mahtua jäljellä oleville tuoleille toisiaan auttaen. (Hyppönen & Linnossuo 2006, 34.)

Ryhmän luottamusta lisääviä harjoitteita on esimerkiksi *Parikuljetus*, jossa rauhallisen musiikin soidessa parit kuljettavat vuorotellen toisiaan siten, että parin osapuolet ovat toisiinsa nähden kasvokkain ja toinen kuljettaa toista pitäen kiinni kyynärtaipeista. Liikkuminen tapahtuu kuljetettavan turvallisuuden ehtoilla. (Aalto 2000, 366—367.)

4.4 Oppilaskodeilla käytettäviä työmenetelmiä

Työssä kuntoutusosastolla käytetään monia erilaisia kasvatus- ja ohjausmenetelmiä kuntoutuksen tukena. Kuntoutus on hyvin kokonaisvaltaista ja käsittää kuntoutujan arjen kaikkine haasteineen. Tästä syystä henkilökunnan täytyy osata käyttää erilaisia kasvatus- ja ohjausmenetelmiä. Seuraavassa kerrotaan hieman muutamasta oppilaskodeilla käytettävästä työmenetelmästä.

4.4.1 Yhteisöllisyys kasvun tukena

Yhteisökasvatus on kasvatus- ja hoitomenetelmä, jossa kaikki yhteisön resurssit suunnataan kohti uutta toimintatapaa, jossa sekä asiakkaat/potilaat että hoitohenkilökunta yhdessä laatimiensa normiensä sisällä toisiaan ja itseään kasvattaen ja persoonaansa kehittäen pyrkivät kohti todellista rehellisyyttä, avoimuutta, oikeudenmukaisuutta, vallan ja vastuun tasaista jakautumista ja koko yhteisön alati korkeampaa inhimillistä tasoa. (Kaipio 1997, 57.)

Yhteisöhoidon periaatteista keskusteleminen, niiden tulkinta ja noudattaminen vaativat jatkuvaa keskustelua erilaisissa henkilöstö- ja yhteisökokouksissa. Jokaisessa yhteisössä on yksikkökohtaiset periaatteet. Yleisimpiä yhteisöhoidon periaatteita ovat demokraattisuus, yhteisöllisyys, sallivuus, realiteettikonfrontaatio, kysymisen kulttuuri, rehellisyys, avoimuus, fyysinen ja psyykinen koskemattomuus sekä inhimillisyys. Demokraattisuudella yhteisöhoitossa tarkoitetaan sitä, että potilaalla on oikeus ottaa osaa päätösvaltaan yhteisön toiminnassa. Realiteettikonfrontaatiolla tarkoitetaan jatkuvaa sosiaalista palautetta siitä, mitä yksilö tekee ja miten se vaikuttaa yhteisöön. (Murto 1997, 249–251.)

Hyvässä toimivassa yhteisöhoitossa pyritään myös inhimillisyyteen, tasa-arvoon, potilaan kuuntelemiseen ja ymmärtämiseen. Lisäksi pyritään yhteisvastuuseen, yhdessä olemiseen, toisten tukemiseen ja turvalliseen ilmiin sekä elämisen laadun korostamiseen. (Isohanni 1986, 12–13.)

Yhteisökokouksella on suuri merkitys yhteisöhoitossa ja se on tärkein kokous yhteisön ylläpitämiseksi. Se ei kuitenkaan korvaa yksittäisiä keskusteluja kuntoutujien kanssa. Yhteisökokouksen tavoitteena on

perustehtävien esillä pitäminen, avointen keskustelujen mahdollistaminen ja päätösten tekeminen yhdessä. Lisäksi yhteisökokouksen tavoitteisiin sisältyy sääntöjen sopiminen ja niiden noudattamisen valvominen sekä yksilöjen välisten ristiriitojen selvittely. Erilaiset kriisikokoukset voidaan pitää heti, jos asia on vakava ja koskee koko yhteisöä. (Murto 1997, 40–41.)

Yhteisökokouksiin osallistuu kaikki yhteisöön kuuluvat sekä heidän hoitoonsa osallistuvat työntekijät. Näin varmistetaan, että jokainen on yhteisössä tasavertainen jäsen. Henkilökunnan haasteena yhteisökokouksissa on ehkäistä hoitohenkilökunnan ja potilaiden etäännyttä toisistaan, ja rakentaa yhteisön keskinäistä luottamussuhdetta sekä yhteisöllisyyttä. (Murto 1997, 40–42.)

4.4.2 DDP

Dyadic Developmental Psychotherapy, suomeksi dyadinen kahdenkeskinen kehityspsykoterapia on vuorovaikutteinen kehityspsykoterapia-menetelmä, josta käytetään lyhennettä DDP. Hoito mallin kehittäjä on psykologi Daniel A. Hughes, joka alkoi luoda DDP-hoitomallia 1980-luvun loppupuolella. DDP-terapia kehitettiin alun perin traumaattisten adoptio- ja sijaislasten hoitoon, lasten kehityksen ja kasvun tueksi. Sen taustalla on nykyisin useita näyttöön perustuvia menetelmiä ja suuntauksia. (Becker-Weidman 2013, 13–14.)

DDP-vuorovaikutushoito perustuu kiintymyssuhdeteoriaan ja ennen kaikkea kahden ihmisen väliseen suhteeseen. Daniel A. Hughes vertaakin lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhdetta tanssiin, suhde on lapsen ja vanhemman välinen keskinäinen liike. Kiintymyssuhdevaurioituneita lapsia on Hughesin mukaan ensisijaisesti yritettävä tukea tunneperäisesti intiimiin suhteen rakentamisessa vanhempiin tai uusiin hoitajiin. (Becker-Weidman & Shell 2014, 22–37.) Arthur Becker-Weidmanin (Becker-Weidman 2013, 16) sanoin: ”Hoidon lopputulosta ei niinkään ennusta se, miten ”häiriintynyt” lapsi on, vaan se, millaisia hänen hoitajansa ovat”.

DDP-menetelmä eroaa jonkin verran perinteisiksi ajatelluista terapiasuuntauksista. Kehityspsykoterapia pitää erityisen tärkeänä lapsen hoitavan aikuisen ja lapsen välistä suhdetta. Koska lähimmät hoitavat aikuiset ovat lapsen eheyttämisen onnistumisen kannalta avainroolissa, ovat he ensiarvoisen tärkeitä yhteistyökumppaneita myös lapsen terapiassa. Hoitava aikuinen osallistuu lapsen terapian kulkuun ja merkittävin työ tehdään terapiakäyntien välillä lapsen kodissa, oli se sitten sijais- tai adoptiokoti, lastenkoti tai perhekoti. (Becker-Weidman & Shell 2014, 39–41.)

Terapeutti tapaa lapsen tai nuoren hoitosuhteen lisäksi säännöllisesti myös lasta hoitavaa aikuista kahden kesken. Näin voidaan tukea kotona tapahtuvaa kiintymyshoitoa. Vuorovaikutteinen kehityspsykoterapia sivuaa siis perheterapeuttiseen lähestymistapaa, jossa lapsi tai nuori on yhdessä kasvattajansa kanssa. Vuorovaikutteisessa kehityspsykoterapiassa käsitellään hoitavan aikuisen ja terapeutin tapaamisissa myös kasvattajan omaa kiintymyshistoriaa. Lapsen kasvattajan omaa tarinaa tutkailemalla saadaan selville, miksi jokin lapsen erityinen piirre tai käyttäytyminen saa aikaan aikuisessa tietyn tunnereaktion. Kun kasvattaja on tietoisempi omasta historiastaan ja reaktioistaan, hän ei ole enää niin reaktioidensa armoilla vaan kykenee paremmin auttamaan lasta tai nuorta turvallisesti hänen vaiheiden läpi. (Becker-Weidman & Shell 2014, 12–13.)

Suomessa huostaanotetun lapsen huoltajuuden menettäminen biologisten vanhempien osalta on hyvin harvinaista. Vanhempien asema ja sananvalta säilyy monissa merkittävässä lasta koskevissa asioissa. Tämä voi toisaalta myös hankaloittaa tilanteita lapsen kannalta kohtuuttomasti. DDP soveltuu tietenkin helpommin käytettäväksi tilanteessa, jossa yritetään rakentaa hoitajien tai sijaisvanhempien ja lapsen välistä "uutta" kiintymystä kuin tilanteessa, jossa lapsen biologiset vanhemmat ovat eri läsnä hänen elämässään. Vaikeaa se voi olla erityisesti silloin, jos kotiin paluu primääriperheeseen on muualla hoitamisen ajan "oven takana", vaikka ei ole realistista uskoa perheen tilanteen muuttumiseen ja riittävän hyvään kasvatuskyykyyn. (Tuovila 2008.)

Terapiahoitona toteutettava kehityssuhdeterapia suunnitellaan perheen tai lasta muuten hoitavan tahon tarpeiden ja tavoitteiden mukaan. Yleisenä ohjeistuksena kulkee, että terapiakäynteinä toteutettava hoito kestää vuodesta kahteen. Hoidossa huomioidaan myös muuten lapsen arkea tukeva ympäristö, kuten koulu tai päivähoitopaikka. (Tietotaito Group.)

Daniel Hughesin sanoin (2006, 35): "Sen me jo tiedämme, että lasten auttamisen lähtökohtana on vanhemman ja lapsen välinen suhde. Enemmän kuin mitään muuta lapsi tarvitsee vanhemman, jonka tukemana hän voi löytää oman minuutensa ja sen, mikä hänestä voi tulla".

4.4.3 ART

Aggression Replacement Training, ART, on sosiaalisten taitojen opetteluun ja aggression hallintaan kehitetty toimintatapa, jonka avulla voidaan opettaa epäsosiaalisesti käyttäytyville nuorille valmiuksia rakentamaan vuorovaikutukseen. Tähtäin on sosiaalisen, hyväksytyyn käyttäytymisen vahvistamiseen. (Glick ja Gibbs 2016, 13.) ART-toimintamallia on tutkittu Suomessa vasta vähän. Opinnäytetöissä tehdyissä tutkimuksissa on kuitenkin huomattu nuorten käytöksen muuttuneen positiivisempaan suuntaan heidän osallistuttuaan ART-ryhmiin. (Lindroos 2011, 31; Tuominen 2017, 33–34.) Myös kiinnipitotilanteet väkivaltaisen käytöksen rajoittamiseksi vähenivät psykiatrisessa hoidossa niiden nuorten osalta, jotka osallistuivat ART-ryhmätoimintaan (Savolainen 2013, 100–104).

Aggressiivinen käyttäytyminen on yleensä opittu tapa, josta pois oppiminen vie aikaa ja vaatii paljon harjoittelua. Käyttäytymisen muuttamista voidaan kuitenkin harjoitella esimerkiksi roolileikkien avulla. On turha olettaa, että aggressiivisesti käyttäytyvä nuori kykenee muuttamaan toimintaansa, ajatteluaan ja tunnemallejaan hetkessä. Sosiaalista yhteisön hyväksymää käyttäytymistä voidaan kuitenkin opettaa ja oppia ja useiden toistojen avulla saada näkyvää tulosta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 173–177.)

ART-menetelmä koostuu kolmesta osa-alueesta, jotka ovat sosiaaliset taidot, vihan hallinta ja moraalinen päättely. Sosiaalisten taitojen opetteluun voi jakaa neljää osaan. Ensimmäisessä osassa ohjaajat mallintavat nuorille oikeanlaista käytöstä rooliharjoitus esimerkkien avulla. Seuraavaksi nuoret pääsevät itse harjoittelemaan uusia keinoja rooliharjoitteiden avulla. Kolmas vaihe on palautteen anto, jossa pyritään kannustamaan ja kehuamaan nuoria sekä antamaan rakentavaa palautetta rooliharjoitteista. Viimeisessä vaiheessa nuorta kannustetaan käyttämään opittuja taitoja arjen vaikeissa tilanteissa. Näin

mahdollistetaan opitun taidon säilyminen ja siirtyminen arjen sosiaalisiin tilanteisiin. (Glick ja Gibbs 2016, 13–15, 27–45.)

Vihan hallinta harjoitteiden tavoitteena on kehittää kykyä parempaan itsehillintään ja tunteiden hallintaan. On muistettava, että viha on luonnollista, mutta se ei aina johda hyvään ongelman ratkaisuun. Kun sosiaalisten taitojen harjoittelussa opetetaan nuorille, miten ristiriitatilanteissa olisi hyvä toimia, niin vihanhallinnan ryhmäkerroilla opetetaan, mitä heidän ei pitäisi suuttumustilanteessa tehdä. (Glick ja Gibbs 2016, 47–64.)

Moraalinen päättely on ART:n kolmas osa-alue. Harjoituksissa käytetään moraalisia tarinoita, joiden pohjalta heränneen keskustelun kautta pohditaan, miten erilaisissa tilanteissa tulisi käyttäytyä. Tarinoissa luodaan kognitiivinen ristiriita, jonka pohjalta joudutaan miettimään omien valintojen seurauksia. Erilaisten perustelujen kuuleminen ja oma pohdinta ristiriidasta kehittävät nuorten moraalin tason nousua. (Glick ja Gibbs 2016, 65–87.)

4.4.4 Ratkaisukeskeinen ohjaus

Ratkaisukeskeisen ohjauksen avulla pyritään myönteisellä tavalla kohtaamaan erilaisia pulmatilanteita ja haasteita. Ratkaisukeskeisenä voidaan pitää mitä tahansa näkökulmaa tai suuntausta, jossa ongelmien ja niiden syiden sijaan keskitytään ongelmien ratkaisuun sekä asiakkaan omien voimavarojen vahvistamiseen ja löytämiseen. Ongelmalliseksi koetun käytöksen tai ongelmien syyn esiin tuominen ei ole välttämätöntä. Pienikin tilanteen paraneminen lisää yleensä uskoa ja toiveikkautta, ohjaajan tehtävä onkin auttaa keskittymään edistymiseen, onnistumiseen, uusiin vaihtoehtoihin ja ratkaisuihin. Ratkaisukeskeisen ohjauksen keskeinen sisältö liittyy tavoitteisiin ja niiden saavuttamiseen. Ohjattavan kanssa yhdessä selvitetään nykytilanne, asetetaan tavoitteet ja luodaan toimintasuunnitelma, jonka avulla tavoitteisiin päästään. Tavoitteiden tulee olla ohjattavan omia ja hänelle mahdollisia. Ohjaaja toimii tsemppaajana ja pitää tavoitteet realistisina. Ohjaaja auttaa ohjattavaa löytämään omat vahvuutensa kysymysten avulla. Mikä on aikaisemmin auttanut? Mitä haluaisit itse muuttaa? Jne. Voimavaroja saadaan vahvistettua keskustelulla, siitä miten ohjattava voi toimia mahdollisen takaiskun yllättäessä. (Ekström ym. 2008, 171–178; Furman & Keistinen 2016, 550–558.)

Toimintasuunnitelma tarkoittaa konkreettisia toimia, joiden avulla päämäärään päästään. Toimintasuunnitelman toteutumista seurataan jatkuvasti ja ohjattavaa kannustetaan pienin askelin kohti lopputulosta. Ratkaisukeskeisen ohjauksen peruseriaatteita on, että ohjattavassa vahvistetaan sitä mikä jo toimii, on hänelle helppoa ja positiivista. Työskentelytapa on asiakaskeskeinen, tavoitelähtöinen ja tulevaisuuteen suuntaava. Ohjattavan voimavarojen löytyminen ja niiden vahvistaminen ovat keskeisiä tavoitteita. Työskentely on myönteistä ja luovaa. Ratkaisukeskeiseen ohjaukseen voi hyvin liittää myös muita lähestymistapoja. (Furman & Keistinen 2016, 550–558.)

4.4.5 Kognitiivinen ohjaus

Kognitiivinen ohjaus perustuu loogisuuden ja ajattelun hyödyntämiseen päätöksenteossa. Työotteessa haetaan ajatus- ja uskomusmallien muuttamista. Ajatuksia ja toimintoja, joihin liittyy kärsimystä sekä

haittaa on tarpeellista lähteä muuttamaan. Ohjauksessa on oleellista auttaa ohjattavaa tulemaan tietoiseksi kulloinkin tarjolla olevista vaihtoehdoista ja omasta soveltuvuudestaan niihin. On tärkeää herätellä ohjattavan omaa ajattelua niin, että hän pystyy punnitsemaan eri vaihtoehtoja. Käytännössä tämä voi tarkoittaa ohjattavan itsetuntemuksen lisäämistä esimerkiksi erilaisten testien avulla ja tiedonhakuja eri vaihtoehdoista. Kognitiivisessa ohjaamisessa on tarkoitus keskittyä nykyisyyden käsittelyyn, mutta lapsuuden merkitys halutaan tiedostaa osana nykytilannetta. (Ekström 2008, 158—160, Kantanen 2014.)

Kognitiivisen ohjauksen avulla pyritään auttamaan ohjattavaa erottamaan uskomukset tosiasioista ja keskittymään omaan päätöksentekoonsa. Ohjaajan roolina on auttaa tiedon etsinnässä ja lisätä ohjattavan uskoa omaan valintoihinsa. Ohjattava tekee valintoja tiedon ja ymmärtämisen lisääntymisen avulla. Kognitiivisen ohjauksen keinoja ovat esimerkiksi listojen teko vaihtoehdoista, vaihtoehtojen arvottaminen, tiedon hankinta, toimintasuunnitelman tekeminen ja sitä seuraaminen. Ohjaajan ominaisuuksia ovat aito empaattisuus, asiakkaan kuunteleminen sekä aitona yhteistyökumppanina oleminen ohjattavalleen. Ohjaaja voi jakaa myös omia kokemuksiaan sekä tietoperustansa. (Ekström 2008, 159—160; Kantanen 2014.)

4.4.6 Sosiodynaaminen ohjaus

Sosiodynaaminen ohjaus on konstrukttiivinen lähestymistapa. Ohjaussuhteen on tarkoitus rohkaista ja tukea ohjattavaa hänen omien ongelmien ja elämäntilanteensa hahmottamisessa ja ratkaisemisessa. Tarkastelun kohteeksi otetaan ohjattavan koko inhimillinen toiminta ja ympäristö. Jokainen kokee ympäristönsä ja toimintansa yksilöllisesti, joten ohjattavaa on kuunneltava herkällä korvalla. Ohjaussuhteessa on tarkoitus välittää toivoa ja rohkaisua, sekä aktivoida ohjattavaa ottamaan omat voimavaransa käyttöön. Ohjaaja tukee ja vahvistaa ohjattavaa vahvuuksiensa etsimisessä ja käyttämisessä. (Juutilainen 2011.)

Sosiodynaamisessa ohjauksessa painotetaan mahdollisuuksia. Keinoina voi käyttää erilaisia visuaalisia karttoja tai kuvia. Niiden avulla kartoitetaan nykytilaa ja toimintavaihtoehtoja. Sosiodynaamisessa ohjauksessa pyritään ottamaan huomioon ohjattavan koko elinpiiri. Menneisyyden ja nykytilan kartoituksen avulla voidaan tehdä päätöksiä tulevasta toiminasta ja tavoitteista. Sosiodynaamisessa ohjauksessa voidaan käyttää lisäksi apuna esimerkiksi dialogista viestintää, verkostojen hahmottamista, elämänviivan tekemistä, näkökulmien muuttamista ja voimaannuttavaa kehää. (Juutilainen 2011.)

4.4.7 Psykodynaaminen ohjaus

Psykodynaaminen ohjaus painottaa avointa ja luottamuksellista ohjaussuhdetta. Tarkoitus on, että ohjattava saa vapaasti pohtia itseään ja tulevaisuuttaan. Ohjaajan tehtävä on luoda positiiviset olosuhteet ja auttaa ohjattavaa itseilmaisussa. Ohjaajan työkaluja ovat kuuntelu, ymmärtäminen ja reflektointi. (Eshetivy 2017.)

Ohjaussuhteessa autetaan ohjattavaa ymmärtämään päätöksiinsä vaikuttavia tekijöitä, jotka saattavat joskus olla tiedostamattomia. Oleellista on siis saattaa tiedostamaton tietoiseksi, jotta sitä päästään

käsittelmään. Ohjaussuhteessa on hyvä pohtia avoimesti, miten suhteessa toimitaan ja mitä asioita tuodaan esille. Psykodynaamisen ohjauksen tärkein menetelmä on keskustelu. Apuna voidaan käyttää erilaisia kuvallisia menetelmiä. (Eshetivy 2017.)

5 TUOTTEISTAMISPROSESSI KERHOMATERIAALIN KEHITTÄMISEKSI

Opinnäytetyössämme teimme sähköisen oppaan sopeutumista ja vuorovaikutustaitoja tukevaan kerhotoimintaan. Oppaassa on kuudeksi kerhokerraksi valmis toimintarunko toteutettavine harjoituksineen. Harjoituksia testasimme kuuden kerran mittaisen toiminnallisen kerhotoiminnan kautta. Kerhotoiminta toteutettiin Nenonpellossa osaamis- ja tukikeskuksen alueella. Kerhotoimintaa pidettiin hyödyntäen osaamis- ja tukikeskuksen monipuolisia tiloja. Alkuperäisestä ryhmäideasta siirryimme parityöskentelyyn, koska nuorilla oli vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa ja kaikki heistä ei pystynyt toimimaan ryhmässä. Parityöskentely on tiiviimpää ja tuloksia on mahdollista saada nopeammin kuin ryhmässä. Myös luottamussuhteen luominen on helpompaa, kun työskentelee vain kahden nuoren kanssa kerrallaan. Lisäksi lasten ja nuorten käytännön osallistumisen kannalta parityöskentely oli helpompi sovittaa aika-tiloihin. Henkilökunnan vähäinen tarve kerhon ajalle lisäsi mahdollisuuksia työskentelyn onnistumiselle. Parityöskentely pystyttiin myös toteuttamaan tiiviimpänä pakettina kuin ryhmätyöskentely olisi onnistunut.

Palautetta toiminnasta pyysimme oppilaskotien henkilökunnalta ja nuorilta. Nuorilta palautetta kerättiin jokaisen kokoontumiskerran jälkeen, sekä kerhokokonaisuuden loputtua. Palauteen antoa helpottamaan teimme nuorille lomakkeen, josta he voivat valita sopivan hymynaaman kuvaamaan omia tunteuksiaan. Lomakkeissa oli tilaa myös vapaalle sanalle. Nuorilta kysyttiin kerhossa tehdyistä toiminnoista ja niiden herättämistä tunteista, sekä kokonaisuuden päätyttyä tunteista ja tuntemuksista, joista he voivat kertoa hymynaamojen lisäksi vapaasti kirjoittaen. Henkilökunnalta palautetta pyydettiin kerhokokonaisuuden jälkeen. Henkilökunnalle teimme oman lomakkeen, jonka avulla he pystyivät vastaamaan. Kysymyksillä kartoitettiin hoitajien/avustajien kokemuksia lasten tuntemuksista ja toiminnasta kerhokertojen jälkeen. Havainnoimme myös lasten toimintaa jokaisella kerhokerralla. Havainnoinnit dokumentoimme havainnointilomakkeelle, joka helpottaa tulosten analysointia.

5.1 Työn tarkoitus ja tavoitteet

Tutkimuskysymyksenämme oli: Kokevatko nuoret ohjatun kerhotoiminnan hyödyllisenä? Tavoitteena oli kokeilukerhokertojen avulla saada vastaus tutkimuskysymykseen. Henkilökunnalle suunnittelemamme sähköisen oppaan avulla voi kerhotoimintaa jatkaa helposti, jos tutkimuskysymykseemme saamamme vastaus on positiivinen. Ilman toiminnallista osuutta emme saisi varmuutta hyödyttäväkö suunnittelemamme toiminta kuntoutuksessa olevia lapsia ja nuoria.

5.2 Katsaus aikaisempiin tutkimuksiin

Margareetta Lenruth ja Emma Kalinainen ovat opinnäytetyössään (2009.) tutkineet ryhmäytymisprosessia lastensuojeluyksikössä. Opinnäytetyönsä tuloksena he toteavat ryhmän jäsenillä ja ryhmän välisellä

kommunikaatiolla olevan suuri merkitys lastensuojeluyksikön arjessa ja sen sujuvuudessa. Ryhmän jokainen jäsen vaikuttaa yksilönä ryhmän toimimiseen ja omalla persoonallaan ryhmän toisiin jäseniin. Jos ryhmä ei toimi yhdessä tekeminen on hyvin hankalaa. Opinnäytetyön myötä Lenruthille ja Kalinainelle nousi ajatus siitä, että ryhmän muodostamiseen tulee panostaa ja muodostamisessa myös ohjaajan rooli on merkittävä. Ohjaajan tulee olla tietoinen ryhmän muodostumiseen vaikuttavista tekijöistä pystyäkseen ohjaamaan ryhmän kehitystä oikeaan suuntaan sekä ymmärtää oma roolinsa tässä prosessissa. Rooli on merkittävässä asemassa kannustajana ja ryhmän johtajana, mutta ohjaajan asema ei näitä huolimatta voi nousta liian korkeaksi. Lisäksi Lenruth ja Kalinainen korostavat, että tärkeintä lastensuojeluyksikön toiminnassa ovat henkilökunnan väliset hyvät suhteet ja toimiva yhteistyö, joilla voidaan taata tasapainoinen sekä turvallinen arki ja kasvuympäristö. Pelkästään yksikön hienot ja toimivat puitteet eivät yksinään muodosta sopivaa kasvuympäristöä. Myös persoonien toisiinsa sopivuus tekee osansa ryhmäytymisessä, sosiaalinen ja avoin ihminen ryhmäytyy helpommin kuin hiljainen ja vetäytyvä, jonka on vaikeampi osallistua ryhmään ja tuoda itseään esille. Erilaiset persoonat korostavat ohjaajan roolia, ohjaajan on omalla toiminnallaan luovittava erilaisten persoonien välillä ja autettava ryhmän jokaista jäsentä esille pääsyssä.

Myös Mari Hemmilä ja Heidi Lötjönen ovat vuonna 2011 tutkineet lasten ystävyysuhteita sijaishuollossa. Pohdinnassaan he tuovat ilmi sen, että lastenkodissa asuminen tuo erityisyyttä ystävyysuhteisiin ja niiden ylläpitämiseen. Haastatellut lapset nostivat esiin yhteisöllisyyden kokemukseen ja sen rakentamiseen vaikuttavan yhteiset tekemiset ja retket. Yhteisöllisyys ja yhdessä olo lisäsivät lasten kokemusta huomioiduksi tulemisesta ja vahvisti kokonaisuudessaan luottamusta toisiin ihmisiin. Lapset nostivat haastatteluissa ystävyysuhteet lastenkodissa tärkeäksi osaksi siellä asumista.

5.3 Aineisto ja menetelmät

Työmme oli toiminnallinen kehittämistyö, josta muodostui samalla tuotteistamisprosessi. Työn palauteja havainnointiaineistosta muodostui kvalitatiivista, eli laadullista aineistoa. Laadullisessa tutkimuksessa on tarkoitus etsiä tietoa puutteellisesti tunnetusta asiasta tai ilmiöstä. Tavoitteena voi myös olla tulkita tai ymmärtää esimerkiksi kokemuksia tai ajatuksia. Laadullisessa tutkimuksessa edetään ilmiöstä tai kokemuksesta käsitteiden tai asioiden kautta teoriaan, toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa määritellään yleensä yksi väljä tutkimuskohde, joka tarkentuu työskentelyn aikana. Se keskittyy yleensä todellisen elämän tapahtumiin tai luonnollisiin olosuhteisiin. Laadullisessa tutkimuksessa saatu tieto on yleensä kuvailevaa tai selittävää. Osallistujia/haastateltavia on yleensä melko vähän, koska tarkoituksena on kerätä syvällistä ja laadullista tietoa. (Makkonen 2018.)

Laadullinen tutkimus pitää sisällään erilaisia tiedonhankintamenetelmiä. Haastattelu on perinteisin menetelmä. Haastattelu voidaan toteuttaa yhdelle ihmiselle tai ryhmälle, lomakkein tai vaikka puhelinhaastatteluna. Teemahaastattelussa jokin teema ohjaa haastattelua ja se on määritelty etukäteen. Puolistrukturoitu menetelmä tarkoittaa sitä, että haastattelun kysymykset ovat kaikille samat, mutta niihin ei ole annettu valmiita vastausvaihtoehtoja. Tätä käytetään usein teemahaastattelussa. Tiedonkeruumenetelmä voi olla myös avoin. Se on vapaata keskustelua aihealueesta. Jos samaa henkilöä haastatellaan useita kertoja, on kyse syvähaastattelusta. Havainnointi voi myös olla yksi tiedonkeruumenetelmä.

Havainnointi voi olla osallistuvaa tai ei-osallistuvaa. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on esimerkiksi organisaation työntekijä. Tutkija on läsnä tutkimustilanteessa. Ei-osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija on ulkopuolinen henkilö. Tietoa on mahdollista kerätä myös muun muassa kirjallisen materiaalin, valokuvien tai case-tutkimuksen avulla. Joskus tiedonkeruussa käytetään useita erilaisia menetelmiä, silloin puhutaan triangulaatiosta. (Makkonen 2018.)

Tutkimusaineistona työssämme käytimme kerhokerroilta tekemiämme havaintoja (Liite 10.). Palautelomaketta omahoitajilta (Liite 11.) sekä palautelomakkeita lapsilta (Liite 12. ja Liite 13.). Lomakkeita analysoimme sisällönanalyysejä käyttäen. Kun sisällönanalyysejä katsotaan väljänä teoreettisena kehyksenä, on se kirjoitettujen, kuultujen ja nähtyjen sisältöjen analyysejä. Hyvä puoli sisällönanalyyseissä on se, että se sopii täysin strukturoimattomaankin aineistoon. Sisällönanalyyseillä saadaan kerätty aineisto järjestykseen johtopäätöksiä varten. Sisällönanalyysi on siis pyrkimys kuvata aineiston sisältöä sanallisesti. (Tuomi ja Sarajärvi 2003, 93, 105, 107.)

Suunnittelemaamme ohjelma perustui ratkaisu- ja voimavarakeskeisiin työmenetelmiin. Näissä työmenetelmissä ajattelu perustuu siihen, että jokainen ihminen on tärkeä, riippumatta hänen käyttäytymisestään. Jokaisella ihmisellä on myös voimavaroja, joiden oikea kohdentaminen ja esiin tuominen on tärkeää. Vaikka kuntoutuksessa olevasta nuoresta tuntuisikin, että hän on epäonnistunut kaikessa, on voimavaraistavaa työtettä käyttämällä mahdollista saada nuori ajattelemaan positiivisemmin ja löytämään itsestään voimavaroja, joiden avulla hän voi selvitä vaikeistakin tilanteista. Ohjaaja voi auttaa nuorta löytämään omia voimavarojaan oikeanlaisten harjoitusten avulla. Harjoitusten on oltava haastavia, jotta ne motivoivat, mutta ei liian vaikeita, jotta onnistumisen tunne on saavutettavissa. Kokonaisuuden aikana on tärkeää pitää yllä toiveikkuutta tulevaisuudesta ja elämästä yleensä. Tärkeää ovat pienet muutokset, eivät suuret askeleet. (Pennanen 2012, 19–22.)

Havainnoinnin avulla keräsimme tietoa jokaiselta kerhokerralta. Havainnointi on tiedon keräämistä lapsi- tai lapsiryhmäkohtaisesti, se on perinteiseksi ajateltu ja lähes itsestään selvä työmenetelmä. Havainnointi on perusta kaikelle toiminnalle, sen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Havainnoinnin avulla saadaan tietoa, siitä miten vanhempien, hoitohenkilöstön tai muuten lapsen kasvuun liittyvien henkilöiden tulisi toimia edistääkseen yksittäisen lapsen tai lapsiryhmän hyvinvointia. Ongelmalähtöisyys ei ole toiminnan perusta, vaan innostuneisuus ja uteliaisuus oppia näkemään oma työskentely uudella tavalla prosessia reflektoiden. Heikkona kohtana voidaan pitää havainnoinnin arkipäiväisyyttä, jolloin sitä tehdään huomaamatta tai välittömänä tulkintana, tällöin uusia näkökulmia ei myöskään välttämättä avaudu. Huomiot saattavat ajautua lisäksi helposti omien olettamusten tai ennakkoluulojen vahvistamiseen, tällöin havainnointi kääntyy enemmän todettujen ongelmien vahvistamiseen ja seuraamiseen objektiivisen kokonaiskehityksen havainnoinnin sijaan. (Peda.net 2016; Peda.net 2017.)

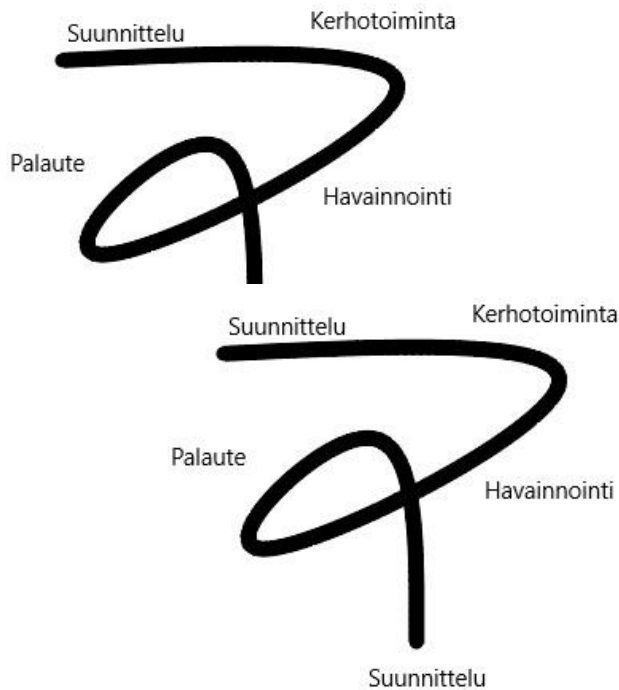
Havainnointien perusteella koostettua materiaalia voidaan käyttää materiaalina työyhteisössä, lapsen vanhempien tai muiden huoltajien sekä lapsen itsensä kanssa. Havainnointiprosessiin voi osallistua lapsen kasvattajat, lapsi itse tai työntekijä. Havainnoin tekijän kirjauksien, havaintojen ja tallenteiden perusteella voidaan tulkita sekä tehdä johtopäätöksiä lapsen tilanteesta, myös lapsen omia ja ajatuksia ja tuotoksia voi käyttää materiaalina. Työskentely vaatii havainnoijalta aitoa läsnäoloa ja keskittymistä

tilanteen tapahtumiin, avointa ihmettelyä, kysymyksiä sekä selkeän käsityksen siitä, mitä havainnoidaan. Aikuisen tai ohjaajan pohtiminen kerätyn tiedon vaikutuksista omaan tai työyhteisön toimintaan tekee dokumentoinnista ja havainnoinnista pedagogista. Toiminnan tarkoituksena on auttaa vanhempaa tai työntekijää rakentamaan yhteisymmärrystä lapsesta ja rakentamaan tavoitteellista toimintaa. Lasta havaintojen dokumentointi voi auttaa palaamaan hänen omiin kokemuksiinsa ja näkemään kehitystä itsessään. Dokumentoitujen havaintojen avulla pystytään paremmin keskustelemaan lapsen omista tuntemuksista ja siitä mitä ja miten on työskennelty yhdessä ja mitä lapsi koki ja oppi näissä tilanteissa sekä saada lisää tietoa lapsen ajattelusta. (Peda.net 2016; Peda.net 2017.)

5.4 Opinnäytetyön toiminnallinen osuus

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen kehittämistyö, josta muodostui samalla tuotteistamisprosessi. Toiminnallinen kehittämistyö on useimmiten työelämään tehtävä opinnäytetyö, joka tavoittelee ammatillisessa kenttätyössä käytännön toiminnan kehittämistä, ohjeistamista, järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallisen kehittämistyön toteutustapa voi olla esimerkiksi kirja, opas, kehittämissuunnitelma tai myös jonkin tilaisuuden tai tapahtuman suunnitteleminen tai järjestäminen. Opinnäytetyönä tehtävässä toiminnallisessa kehittämistyössä on kaksi osaa, sisältäen toiminnallisen osuuden ja opinnäytetyöraportin eli opinnäytetyöprosessin dokumentoinnin ja arvioinnin. Toiminnallinen kehittämistyö edellyttää tutkivaa ja kehittävää otetta, tutkimus toiminnallisessa opinnäytetyössä on monesti selvityksen tekemistä ja selvitys apuväline tiedonhankinnalle. (Virtuaali-ammattikorkeakoulu 2018.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkiva ote toteutuu teoreettisen lähestymistavan perusteltuna valintana, tehtyjen valintojen ja ratkaisujen perusteluina sekä pohtivana, analysoivana suhtautumisena tekemiseen ja kirjoittamiseen. Teoreettinen lähestymistapa ohjaa työn tietoperustan ja siitä tarkentuvan viitekehyksen rakentumista. Toiminnan toteutustapa valitaan kohderyhmän mukaan niin, että toteutuksen kokonaisuudesta voidaan tunnistaa tavoitellut päämäärät. Kymmenen kerran toiminnallisessa kerhossa etenemme spiraalimallin mukaisesti. Opinnäytetyömme on spiraalin ensimmäinen kierros. Käytännön kuntoutustyössä kerhotoiminnan kehittämistä voidaan jatkaa ja syventää seuraavien spiraalien avulla. Spiraalimallissa kehittämistoiminnan tulokset asetetaan aina uudestaan ja uudestaan arvioitaviksi. (Toikko ja Rantanen 2009, 23, 66.) Spiraalimalli soveltuu myös kuvaamaan työn etenemistä kerhokerrasta seuraavaan kerhokertaan. Edellisen kerran havaintojen ja palautteen perusteella suunnitellaan seuraavaa kertaa jne.



Toiminnallisen kehittämistyön spiraalimalli. Kaavio 1. (Mukaillen Toikko ja Rantanen 2009, 67.)

Tuotteistamisprosessin tärkeimpänä voimavarana on asiakaslähtöinen ja asiakkaaseen keskittyvä ajattelu. Tuotteiden lisäksi myös palveluja on mahdollista tuotteistaa. Tuotteistamisella tarkoitetaan palvelun rakentamista sellaiseksi, että asiakastyytyväisyys sekä yrityksen strategiaan liittyvät lähtökohdat otetaan huomioon. Tuotteistamisen prosessi käydään läpi arvioimalla tuotteistamisen tuoma lisäarvo toiminnalle. Tuotteistamiseen tarvitaan osaamista, joko organisaation omien asiantuntijoiden avulla tai ulkopuolisten konsulttien arvioiden perusteella. Asiakaslähtöisessä tuotteistamisen prosessissa tulee asiakkaat osallistua mukaan prosessiin. Eri sidosryhmien näkemyksistä rakennetaan yhteinen ymmärrys. Asiakaslähtöisessä tuotteistamisprosessissa tulee huomioida tarvittava asiakasymmärrys, tarpeen tunnistaminen ja selvitys siitä, mitä halutaan saada aikaan ja saadaanko tuotteistamisella jotakin lisäarvoa. (Maijala 2017.)

Sähköistä opasta työstimme rinnatusten kirjallisen työn kanssa. Sähköisen oppaan materiaali perustuu kerhokertojen suunnittelumateriaaliin. Sähköisen oppaan lopullista materiaalia muokattiin kokeilukerroilta saatujen huomioiden ja palautteen pohjalta toimivammaksi. Sähköinen opas toimii jatkossa yhtenä apuvälineenä lasten ja nuorten sopeutumisen tukemiseksi järjestettävälle toiminnalle. Sähköisessä oppaassa on valmis toimintasuunnitelma kuudelle kerhokerralle, sekä havainnointilomake ohjaajien käyttöön. Sähköinen opas tallennetaan oppilaskotien omiin kansioihin, jossa se on henkilökunnan vapaasti käytettävissä.

Parityöskentelyä toteutimme kuusi kertaa molemmille pareille. Näiden kertojen aikana testasimme suunnittelemamme kokonaisuuden soveltuvuutta kuntoutuksessa oleville lapsille. Työskentelykerroista saamamme palautteen ja omien huomioidemme perusteella muokkasimme opasta toimivaksi kokonaisuudeksi. Kerhokerroilla käytimme erilaisia itsetuntoa ja vuorovaikutusta tukevia harjoitteita, jotka soveltuvat nuorille.

5.5 Kerhokerrat

Kerhokertojen teemat nousivat oppilaskodeilta tulleista ajatuksista sekä omista päätelmistämme. Kertojen teemoiksi valikoituivat tutustuminen, ikäkausi, itsetunto, tunnetaidot, vuorovaikutus ja minäkuva-kollaasi. Jokaiselle aiheelle laadimme oman pedagogisen ohjaussuunnitelman, joita muokkasimme havaintojen ja tulosten perusteella.

Tarkoituksenamme oli työskennellä lasten kanssa neljän hengen ryhmässä. Lasten psyykkisen voinnin takia ryhmätyöskentely olisi kuitenkin rasittanut heitä liikaa. Osa lapsista ei syyskuussa jaksanut kouluun tuomaa räsytystä, joten omahoitajien kanssa käymimme keskustelujen perusteella päädyimme aloittamaan työskentelyn parityöskentelyinä. Aloitimme työskentelyn siis kahden parin kanssa. Kerhokertojen pedagogiset ohjaussuunnitelmat ovat liitteissä 2 – 9. Kerhokertojen sisältö oli itsetuntoa ja omakuvaa vahvistavaa toimintaa, joka auttoi nuoria vuorovaikutustaitojen vahvistamisessa.

Toteutimme kerhokerrat siten, että toinen otti vetovastuun toiminnasta ja toinen havainnoi toimintaa. Vedimme siis kumpikin kuusi kerhokertaa ja havainnoimme kuusi kerhokertaa. Havainnoimme nuorten osallistumishalukkuutta, tilanteen tunnelmaa, sanatonta ja sanallista viestintää toiminnan aikana, tunteiden ilmaisua, uuden oppimista, ohjaustarpeita ja kehittymistä. Havainnot kirjassimme erilliselle havainnointilomakkeelle (Liite 10). Kerhokertojen jälkeen kävimme yhdessä läpi havainnointilomakkeen ja kehitimme suunnitelmaamme arvioidemme perusteella. Ennen kerhotoiminnan aloittamista pyysimme kaikkien osallistuvien lasten ja nuorten vanhempia tutustumaan lupalomakkeeseen ja allekirjoittamaan sen.

5.5.1 Tutustumista

Tutustumiskerralla tavoitteena oli saada nuoret kommunikoimaan keskenään. Monilla kuntoutuksessa olevilla nuorilla haasteena on avoin ja rauhallinen kommunikointi, jossa ei tarvitse esittää mitään roolia. Usein nuoret piiloutuvat roolien tai "maskien" taakse ja vain harvoin heillä on voimia näyttää avoimesti miltä heistä tuntuu tai millaisia he todellisuudessa ovat.

Menetelmänä tutustumiskerralla käytettiin voimavaraistavaa keskustelua, joka perustuu siihen, että nuori löytää ohjaajan avulla itsestään positiivisia puolia sekä tunnistaa itsessään jo olevia taitoja ja osaamista. Näiden avulla nuori pystyy katsomaan itseään positiivisemmin ja hänen itsevarmuutensa kasvaa. Tarkoitus oli siis saada nuori huomaamaan, että hän on hyväksytty ja riittävä omana itsenään, minkään roolin esittäminen ei ole tarpeellista. (Vogt 2016, 31.)

Mahti-tunnekorttien avulla nuorten oli helpompi kertoa itsestään ja lähestyä muutenkin tunneaihetta. Mahti-tunnekorteissa on 50 erilaista susihahmoa, jotka kaikki esittävät erilaisia tunnetiloja. Mahti-tunnekortteja voi käyttää apuna niin yksilö-, kuin ryhmätilanteissakin. Kortteja käytetään sanoittamisen, nimeämisen ja tunteiden ilmaisun apuna. Mahti-tunnekortit sopivat hyvin monenlaisiin tilanteisiin ja niitä voi käyttää kaiken ikäisten kanssa työskenneltäessä. (Kehitysvammaisten tukiliitto 2018.)

Yhdeksi ohjausekeinoksi tälle ensimmäiselle kerralle valittiin piirtäminen, koska se oli nuorille turvallinen tapa ilmaista asioita. Kaikki ohjaukseen osallistuvat nuoret olivat lahjakkaita piirtäjiä ja heidän oli helppompaa ilmaista tunteitaan piirtämällä, kuin sanoittamalla. On tärkeää, että nuoret saavat itse kertoa mitä kuvat esittävät, eikä kuvia ryhdytä analysoimaan. Olennaistahan ei ole se mitä nuori piirtää vaan se mitä kuva kertoo nuorelle itselleen. Sillä ei ole merkitystä, miten kuva on piirretty, kuvia ei arvostella vain kuvan herättämällä tunteilla on merkitystä. (Parviainen 2006, 47; Steele 2010, 180.)

Parin 1 tutustuminen

Tutustumiskerta toteutettiin oppilaskodin yhteisessä tilassa, joka oli rauhoitettu muulta toiminnalta. Nuoret saivat valita Mahti-tunnekorteista itseään kuvaavan kortin. Molemmat valitsivat viisi itseään ja olotilaansa kuvaavaa korttia. Nuoria kannustettiin kertomaan mikä kortissa oli se syy, minkä takia kortti tuli valittua. Nuoret innostuivatkin kertomaan korteista hyvin. Nuoret valitsivat melko negatiivisia tai passiivisia kortteja. Pyydettiin valitsemaan vielä kaksi positiivisista ominaisuuksista kertovaa korttia. Tämä tehtävä osoittautui melko haasteelliseksi. Selkeästi nuoret eivät osaa tunnistaa itsessään hyviä piirteitä kovin helposti. Keskustelua taas syntyi melkein itsekseen, vain pienellä ohjauksella.

Seuraavaksi nuoria pyydettiin valitsemaan kortti, joka kuvaisi hyvää kaveria. Molemmat nuoret valitsivat kolme korttia. Tämä tehtävän osa vaikutti helpolta. Omien vahvuuksien löytäminen korteista sen sijaan oli hyvin haasteellista. Nuoret tarvitsivat ohjaajaa avuksi herättelemään ajatuksia. Hyvästä kaveruudesta syntyi luontevasti keskustelua. Omien vahvuuksien löytäminen kaverisuhteita ajatellen oli vaikeaa. Nuoret tarvitsivat ohjaajalta herätteleviä kysymyksiä. Lopuksi nuoret piirsivät tilanteita, jotka olisi helpompi jakaa kaverin kanssa ja keskusteltiin, miten he toivoisivat kaverin käyttäytyvän missäkin tilanteessa. Lopuksi keskusteltiin harjoitusten herättämistä tunteista.

Parin 2 tutustuminen

Pari 2 aloitti tutustumisen toimintaterapeutin huoneessa, jossa ulkopuoliset häiriötekijät saatiin suljettua pois. Molempia jäseniä tilanne jännitti selkeästi hyvin paljon, jännitys näkyi hiljaisuutena ja omiin ajatuksiin vetäytymisenä. Tunnekorttien myötä ja ohjaajan sanoitettua tilannetta jännittämiseen sopivan tunnekortin avulla ilmapiiri vapautui ja kumpikin osallistujista alkoi naurahdellen ottaa vähitellen osaa. Jännityksen lieventämiseksi he etsivät ensin kortit, joka kuvasi heidän mielestään ohjaajaa tällä hetkellä parhaiten. Tämän myötä tilanne vapautui lopullisesti ja pari intoutui etsimään kuvia myös omasta sen hetkisestä tunnetilastaan, sekä yleisesti vahvuuksiaan. Sen hetkisen tunnetilan sanoittaminen ääneen oli molemmilla haastavampaa kuin yleisten omien hyvien ominaisuuksien kuvaaminen. Tähän toinen pystyi nimittämään syyksi sen, että on pelottavaa sanoa ääneen ominaisuus, jonka itse kokee sillä hetkellä haastavana, jopa negatiivisena kuten jännitys. Parin hyvien ominaisuuksien tunnistaminen ja etsiminen korteista oli helppoa ja sai kummankin palautteen saajan selkeästi hyvillään saaduista kehuista. Ohjaajan apua tarvittiin eniten nimeämään yleisiä ystävyysliittyviä ominaisuuksia, nimeämisen aikana tuli ilmi, ettei toinen parista osaa nimetä mitään erityistä, koska hänellä ei ole kokemusta ystävyysuhteesta. Myöhemmin kerhon jälkeen hän tunnustaakin, ettei hänellä ole koskaan ollut ystävää. Parhaiten kerhossa virisi keskustelua ohjaajan johdolla, mutta ajan kuluessa huomasi myös

parin alkavan vuorovaikutukselliseen keskusteluun toistensa kanssa, ilman että ohjaajan rooli korostui koko ajan yhtä vahvasti kuin alussa.

Pareja havainnoidessa huomasimme molempien parien toiminnassa alkujännitystä. Aluksi parit myös sijoittuivat fyysisesti kauaksi toisistaan pöydän eri puolille. Aluksi ilmeet ja eleet olivat myös melko pieniä ja hillittyjä. Ohjaajan rooli oli hyvin tärkeä, jotta nuoret uskaltautuivat mukaan tekemiseen. Kaikki nuoret kokivat aluksi vaikeaksi sanoittaa ominaisuuksia, varsinkin negatiiviseksi tai positiiviseksi kokemiaan. Myös omien valintojen perustelu tuotti vaikeuksia. Nuoret mieluummin vain näyttivät kortit. Tästäkin ohjaajan rooli korostui kannustajana ja tsemppaajina. Tällä ensimmäisellä kerralla nuoret eivät tuoneet omia tunteitaan esille kovin avoimesti. He tarvitsevat selkeästi siihen vielä tukea. Kerhokerran edetessä nuoret ottivat kuitenkin kontaktia toisiinsa entistä enemmän.

Nuorilta saamamme palaute ensimmäiseltä kerhokerralta oli selkeästi positiivinen. Hymynaamoista oli valittu kaikkiin kysymyksiin joko mieltävä tai hymyilevä naama. Kukaan vastaajista ei ollut tällä ensimmäisellä kerralla valinnut kahta vasemman puolimmaista naamaa. Toki kukaan ei valinnut oikean reunimmaista nauravaa naamaakaan. Kukaan nuorista ei halunnut antaa kirjallista palautetta, mutta lopukeskustelussa he kertoivat pitäneensä korttiharjoituksesta, koska siinä ei tarvinnut heti sanoa mitään. Ensimmäisen parin kanssa tehty piirtämisharjoitus osoittautui hieman vaikeaksi, vaikka olimme olettaneet sen sujuvan luontevasti.

Saamamme palautteen ja tekemiemme havaintojen perusteella muokkasimme hieman harjoituksen kulkua lopulliseen sähköiseen oppaaseen. Lisäsimme siihen ohjaajaa kuvaavien korttien käytön ja poistimme piirustusosion.

5.5.2 Ikäkausi

Nuoruus on elämänvaihe, jossa tapahtuu nopein ja laaja-alaisin kehitys. Keho muuttuu lapsen mitoista aikuisen vartaloksi, seksuaalisuus voimistuu ja tunne-elämä vaihtelee. Ajattelutaitojen kypsyminen avaa nuorelle erilaisen maailman ja suhteet muihin ihmisiin muuttuvat merkittävästi. Nämä tekijät yhdessä aiheuttavat hämmennystä niin nuorena itsessään mutta usein myös nuoren sosiaalisessa ympäristössä. Murrosiässä nuori kohtaa uusia haasteita kasvaessaan lapsesta aikuiseksi. Luonne, elämäkokemus ja perhesuhteet vaikuttavat siihen, millä tavalla nuori käy läpi murrosvaiheettaan ja sen haasteita. (MLL 2016.)

Nuorikin kaipaa yhteistä ajanviettoa ja aitoa läsnäoloa vaikkei hakeutuisikaan itse lähelle. Aikuisen tehtävä on olla lähestyttävä ja saatavilla, kiinnostunut nuoren asioista sekä antaa aikaa kuulumisille. On tärkeää osoittaa, että nuori on tärkeä omana itsenään, hyvine puolineen ja haasteineen. Nuoren aito kuunteleminen ja mielipiteestä välittäminen on tärkeää. Nuorta autetaan ongelmissa, mutta ilman valmiita ratkaisuja, nuori voi pohtia ja tunnistaa ratkaisuja itse aikuisen avulla. Nuori on kuitenkin valmis päättämään vain niistä asioista, joihin hän on jo valmis. Erilaisiin tunteisiin on lupa, mutta itseä tai toista vahingoittavaa käytöstä ei voi hyväksyä. Nuori kaipaa esimerkkiä, että ikävistäkin asioista voi selvitä sekä aikuisen avoimia ja rehellisiä tunteita. (MLL 2018.)

Tällä kerralla käytettiin työskentelytapana ratkaisukeskeistä toimintatapaa. Ratkaisukeskeinen ohjaus on luonteeltaan voimaannuttavaa ja toiveikasta. Ohjauksessa etsitään voimavaroja ja ratkaisuja. Ohjaustilanteessa ongelma rajataan ratkaistavaksi ja rajauksessa käytetään avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset lisäävät nuoren omaa ajattelua ja niiden avulla nuori saattaa itse löytää täysin uusia ratkaisumalleja. Ohjattava on subjekti, toimija. Ohjaaja auttaa asiakasta löytämään vahvuutensa ja painotehtaan hänen mahdollisuuksia. Ongelmanratkaisu on prosessi, jolla luodaan myönteisiä odotuksia. (Niemi 2018.)

Parin 1 ikäkausikerta

Aluksi keskusteltiin nuorten kanssa nuoruudesta ja sen tuomista muutoksista. Keskustelua sai aluksi hieman odotella ja innostaa, mutta vähitellen nuoret uskaltoutuivat keskusteluun. Nuoret pelasivat mielellään Hukkaputki-peliä, molemman omalta koneeltaan samanaikaisesti. Nuoret haluavat käydä vielä Nuortenlinkin tietopiste-sivuilla. Sivulla olevista aiheista virisi hyvää keskustelua. Samoin itse peli herätti kysymyksiä. Aika kului nopeasti keskustellen.

Parin 2 ikäkausikerta

Hukkaputki-peli vei parin mukanaan ja he innoissaan pelasivat peliä ikään kuin huomaamattaan samalla keskustellen koko ajan toistensa kanssa. Konkreetti tekeminen ja keskittymisen suuntautuminen toisten läsnäolijoiden sijaan laitteeseen helpotti silmin nähtävästi keskustelutilannetta ja parin keskinäistä vuorovaikutusta. Toisaalta älylaite vei huomion melko tiiviisti ja etenkin toinen parin jäsen ei pystynyt kuuntelemaan samaan aikaan pelitilanteen ulkopuolelta ohjaajalta tulevia kysymyksiä tai ohjeita. Tabletin kautta tapahtuva pelaaminen sai nuoret luontevasti lähestymään toisiaan, pelin alettua he hakeutuivat aivan vierekkäin pystyäkseen näyttämään toisilleen pelin kulkua ja kommentoimaan sitä helpommin. Fyysinen läheisyys ja toisen vieressä istuminen ei lasten kesken ole muuten näkyvissä oppilaskodin arjessa. Peli sai päätyttyään aikaan myös innostunutta keskustelua ja havaittavissa oli leikin varjolla tulleen faktatiedon toimivuus. Leikillisen pelin myötä myös keskustelu jatkui iloisena ja avoimena.

Nuoria havainnoidessamme huomasimme, kuinka älylaitteen käyttö työskentelyssä rentoutti nuoria ja he keskustelivat luontevasti keskenään. Laitteita käyttäessään nuoret eivät myöskään vieroksuneet fyysisistä läheisyyttä, vaan istuivat luonnollisesti toisen lähellä. Usein moititaan älylaitteiden käyttöä nuorten kanssa työskentelyssä, mutta ainakin näiden nuorien kohdalla laitteiden käyttö selkeästi edesauttoi myös sosiaalista kanssakäymistä. Tunnelma oli huomattavasti vapautuneempi kuin ensimmäisellä kerralla. Vapautunut tunnelma loi hyvän pohjan keskustelulle, jota nuoret halusivatkin käydä. Tällä kertaa siis yhteinen tekeminen sujui hyvin. Nuoret uskalsivat myös esittää mielipiteitään ja näyttää tunteitaan, kun keskusteltiin pelin ja nettisivujen herättämistä aiheista. Nuoret pääsivät olemaan samaa mieltä monista asioista ja tämä selkeästi vahvisti heidän yhteenkuuluvuuttaan ja itsetuntoaan. Jos nuorten vuorovaikutusta vertasi edelliseen kertaan, oli se edistynyt huomasti. Jatkossa sitten näkee kerhokertojen kokonaisvaikutuksen.

Palautetta nuorilta pyytäessämme 2. pari pisti asian hieman leikiksi ja he ympyröivät ainoastaan pettyneitä naamoja. Tämä ei ollut kuitenkaan heidän mielipiteensä kerhokerrasta, vaan kuvasti heidän yhteispeliään ja leikkisyyttään, joka jää joskus ns. päälle, vaikka aihe vaihtuukin. Palautekeskustelussa he sanoivat tekemisen olleen hauskaa ja toivoivat lisää peleihin ja videoihin perustuvaa tekemistä. 1. ryhmä vastasi asiallisesti myös ympyröidessään hymynaamoja. Kaikki vastaukset olivat joko hymyä tai naurua kuvaavia hymiöitä. Kerrasta jäi erittäin positiivinen kuva sekä lapsille että ohjaajille.

5.5.3 Itsetunto

Itsetuntoa voi vahvistaa ja on hyvä pysähtyä toisinaan miettimään niitä asioita, mihin jokainen voi itsessään olla tyytyväinen. Kaikista ihmisistä löytyy paljon hyvää ja myös itse voi näihin suhtautua hyväksyvästi. Omia hyviä piirteitä ja ominaisuuksia on usein vaikea nähdä tai tunnistaa, mutta siitäkin huolimatta niitä kannattaa tutkia ja etsiä. Itsetuntoaan voi kehittää esimerkiksi kysymällä itseltään mitä ajatelen itsestäni? Missä olen hyvä? Millaisissa tilanteissa tai asioissa olen saanut kehua ja positiivista palautetta? Muiden itsetuntoa voi kehittää antamalla hyvää palautetta. Huono itsetunto saa näkemään oman itsensä huonosta ja puutteellisesta näkökulmasta ja se voi heijastua monin eri tavoin psyykkisenä oireiluna. (Väestöliitto 2018.)

Työmenetelmänä itsetuntoa käsittelevällä kerralla käytettiin positiivista pedagogiikkaa. Positiivinen pedagogiikka on positiiviseen psykologiaan pohjautuva pedagoginen suuntaus, jossa kasvattajan tehtävänä on luoda ympäristö, joka auttaa lasta tunnistamaan omia positiivisia puoliaan ja vahvistamaan hyvinvointiaan. Positiivisen pedagogiikan avulla on mahdollista havaita omia myönteisiä tunteita ja lisätä arjen myönteisiä kokemuksia. Lasta kannustetaan havainnoimaan omia elämäkokemuksiaan ja tunnistamaan omia tunteitaan sekä vahvuuksiaan, jokaisella lapsella on omat subjektiiviset hyvinvoinnin kokemuksensa sekä kyky tunnistaa iloa ja hyvää oloa tuottavia asioita. Positiivisen pedagogiikan menetelmässä lapselle tarjotaan mahdollisuuksia tunnetilojen ja kokemusten dokumentointiin erilaisin keinoin. Voi olla vaikeaa puhua siitä, mitä on kokenut tai ajattelee, mutta dokumentoimalla voidaan saada mahdollisuus erilaisten tunnetilojen tarkasteluun. Työskentelyn tavoitteita ovat esimerkiksi omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden käyttäminen, positiivisten tunteiden tunnistaminen ja niiden nimeäminen, hyvien hetkien ja kokemusten havainnointi sekä myönteisten hetkien tavoitteellinen lisääminen. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 10, 231-232.)

Parin 1 itsetuntokerta

Aluksi katsottiin ”Minä olen hyvä” -video. Keskustelu aiheesta kääntyi siihen, miksi on niin vaikeaa kehua itseään ja tulla kehuksi. Vähitellen nuoret löysivät itsestään hyviä puolia. Tunnelma oli kuitenkin vielä hieman vakava, joten rentoutettiin tunnelmaa ”Peili” -harjoituksen avulla. Tunnelma laukesi ja nuoret pystyivät nauramaan itselleen. Tehtiin ”Tällainen minä olen” -harjoitus ja keskusteltiin heränneistä kysymyksistä. Miksi tunnen niin ja millaisena toinen minut näkee. Toinen nuori ei olisi aluksi halunnut tehdä ”Tällainen minä olen” -harjoitusta. Keskusteltiin miksi ja mitä tunteita harjoitus herätti. Omien mielipiteiden ja tunteiden kertominen oli hänelle haastavaa. Puhuttiin siitä, että näitä asioita ei kerrota kellekään muulle. Toinenkin nuori lupaisi, ettei kerro mitään asioita eteenpäin. Jäi tunne, että molemmat nuoret olivat helpottuneita keskustelun jälkeen.

Parin 2 itsetuntokerta

Toisen jäsenen oli haasteellista tulla kerhoon paikalle ja hän kieltäytyikin kokonaan katsomasta kerho-kerran aloituksen videota. Videon alkaessa molemmat kuitenkin katsoivat hiljaa ja keskittyneesti ”Minä olen hyvä”-videota. Videon jälkeen aloitettiin suoraan ”Peili”-leikki tunnelman vapauttamista varten ja motivoimaan osallistumisen jatkumista. Leikki sai aikaan iloisen ja hyväntuulisen sekä rennon ilmapiirin. Leikin jälkeen keskustelimme siitä, missä itse olemme hyviä. Toinen parista sanoitti monta asiaa saman tien, joissa kokee itse olevansa hyvä. Toinen oli hyvin varautunut ja toi esille sitä, että usein voi käydä niin, että joku kommentoi ikävästi itsessään hyvänä pitämäänsä taitoa ja tällaisesta seuraa pahaa mieltä sekä se, ettei halua välttämättä enää jatkaa esimerkiksi hyvää harrastusta. Keskustelu muuttui tämän oivalluksen myötä varsin syvälliseksi ja pohdimme erilaisia keinoja ja taitoja, joissa voi olla hyvä. Helpommin huomataan lahjakas piirtäjä kuin tunnollinen matematiikan opiskelija. Parin kesken tuli hienoa, rakentavaa kannustusta spontaanisti siitä, mitä asioita ja taitoja he näkevät toinen toisissaan hyvinä. Kaverin nimeämät asiat olivat sellaisia, joita kumpikaan ei itse ollut osannut ajatella omiksi hyväiksi puolikseen. ”Tällainen minä olen”-lomakkeen täyttö sai parin keskustelemaan keskenään ja toisen aloitteesta he kertoivat toisistaan näkemyksiään paperin kysymysten avulla. Rehellinen palaute ja ikätöve- riltä saatu kehu lämmittivät selvästi kummankin osallistujan mieltä.

Havainnoidessamme kolmatta kerhokertaa huomasimme parien löytäneen jo hiljalleen yhteistä säveltä. Vaikka tällä kertaa aloitus oli hieman hankala molemmilla ryhmillä, jaksoivat nuoret keskittyä hyvin videon katsomiseen. Peiliharjoitus laukaisi jännitystä molemmissa ryhmissä ja on siksi ehdottomasti mukana pidettävä toiminto. Molempien parien keskustelu muuttui paljon syvällisemmäksi kuin olisimme osanneet odottaa. Molemmat parit miettivät luottamusta, vaikkakin hieman eri suunnista. Saimme hyvän mahdollisuuden rohkaista nuoria miettimään missä he ovat hyviä. Oman itsensä miettiminen oli selkeästi vaikeaa jokaiselle nuorelle, mutta kun heidät sai mukaan aidosti, osasivat he yllättävän hyvin löytää itsestään erilaisia puolia. Välittömyys ja läheisyys oli aistittavissa, vaikka asia olikin haastava. Nuorten rehelliset ja kauniit ajatukset toisistaan oli herkistävää kuultavaa. Arjessa nämä nuoret eivät aina säästele sanojaan ja toiselle tulee välillä sanottua hyvinkin rumasti. Nyt jo näyttää siltä, että kerhotoiminta on vahvistanut parien välisiä ystävyyssuhteita.

5.5.4 Tunnetaidot

Jokaisen ihmisen on tärkeää oppia ymmärtämään ja hyväksymään omat tunteensa. Kun pysähtyy miettimään ja tarkkailemaan tunteitaan, oppii vähitellen hyväksymään myös vaikeammat tunteet. Jos tunteet torjutaan, ne jäävät mieleen ja kehoon ja purkautuvat myöhemmin erilaisen oirehinnan kautta. Tunne on aina viesti jostakin. Myös epämiellyttävät tunteet ovat normaaleja ja kuuluvat ihmisen arkeen. Jokainen pystyy vähitellen opettelemaan tunteiden säätelyä. Tunteisiin ei tarvitse reagoida heti, voi opetella tapoja, joiden avulla tunteiden aiheuttamaa toimintaa voi säädellä. Tunne menee ohi vain tuntemalla ja elämällä tunne läpi. Tunne on todellinen kokemus. Jakamalla tunteensa antaa toiselle mahdollisuuden huomioida ne. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 10–33.)

Tunnetaidot ovat osa elämäämme ja ne vaikuttavat elämässä monin tavoin. Hyvät tunnetaidot suojaavat meitä ja tukevat itsetunnon kehittämisessä, ihmissuhteissa ja ihmiseksi kasvussa. Kun hallitsee tunteitaan, on helpompi toimia sosiaalisissa ryhmissä ja tilanteissa. Tunnetaidot vaikuttavat siis meihin kokonaisuutena. Ne vaikuttavat niin somaattiseen terveyteen, kuin oppimiseen ja itsetuntemukseenkin. Tunnetaitojen lisääntymisen myötä ihminen tulee levollisemmaksi, rohkeammaksi ja hallitsee elämänsä paremmin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34–37.)

Tunteen sietäminen on tärkeä taito. Kun oppii hetken sulattelemaan tunnetta, saa itselleen aikaa miettiä miten toimii. Tällöin voi tietoisesti valita omat toimintatavat. Tunteen hallinnan apuna voi käyttää erilaisia harjoituksia, kuten hengitysharjoituksia, laskemista, mielikuvia tai visualisointia. Tunteiden sanoittamisen taito on myös tärkeä. Sitäkin voi harjoitella, vaikka valmiiden aloituslauseiden avulla. Tunteen purkaminen hallitusti voimaannuttaa ihmistä. Saa onnistumisen kokemuksia ja huomaa oman varmuutensa lisääntyneen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 40–49, 218.)

Työmenetelmänä tunnetaidoissa käytettiin toiminnallista työtapaa, tunnekortteja ja ajatusikkunaa. Toiminnallinen työtapaa määritellään käytännön tekemiseksi, joka voidaan toteuttaa jonkin luovan tekemisen kuten maalaamisen tai piirtämisen avulla. Toiminnallisilla ja luovilla menetelmillä voidaan täydentää, mahdollistaa ja lisätä keskinäistä ymmärrystä sekä vuorovaikutusta. Asiakas voi löytää toiminnallisen menetelmän avulla sanoja tai esimerkiksi muodon jollekin sellaiselle, jotka eivät vielä ole sanallisen tasolla. Menetelmä voimaannuttaa edistämällä ja mahdollistamalla ilmaisun eri keinoja. (Päihdelinkki 2017.)

Parin 1 tunnetaitokerta

Aluksi tunnistettiin Mahti-tunnekorteista erilaisia tunteita. Keskusteltiin, miksi kortti kuvaa juuri sitä tunnetta ja miltä tunne tuntuu nuorena itsessään, missä osassa vartaloa se tuntuu ja millaiselta se tuntuu. Mietittiin yhdessä kuinka kauan tunne kestää ja voiko tunteita hallita. Kokeiltiin tunteiden hallintaa hengitys- ja laskemisharjoitusten avulla, sekä sitä millaisiin tilanteisiin harjoitukset sopivat. Mietittiin vihaa, kateellisuutta ja välinpitämättömyyttä Ajatusikkuna-harjoituksen avulla. (Päihdelinkki 2017.)

Parin 2 tunnetaitokerta

Mahti-tunnekortit olivat ensimmäiseltä kerralta tuttuja, tekemisen tutuus ja kerhon jo totuttu toistuvuus näkyivät parissa innostuksena ja aiempia kertoja vapaampana mukana olona. Tunnekorttien avulla keskustelu eri tunnetilojen tuomista fyysisistä tuntemuksista sai parin vertailemaan kokemuksiaan keskenään ja aikaan avointa keskustelua kummankin yksityisistä kokemuksista. Toinen parista avautui rohkeasti ja kertoi aiemmin tapahtuneista suuttumuksistaan ja niiden seuraamuksistaan osaten nimetä fyysisiä tunnetiloja. Parin välillä oli siis havaittavissa luottamuksen elementtejä keskustelun syvenemisen myötä. Myös vertaistukea jaettujen kokemusten kautta nousi esiin ja parin välillä oli havaittavissa hyväksyvä, toisiaan kunnioittava ilmapiiri.

Isoimpana havaintona tältä kerralta oli parien välisen yhteispelin paraneminen. Myös kerhosta aiheutuva jännitystä ei ollut enää ollenkaan aistittavissa. Luottamus siis meihin ja omaan pariin on selkeästi kasvanut. Toivoimmekin näin käyvän kerhon myötä ja siitä syystä uskalsimme käydä tällä viidennellä kerralla läpi tunteita. Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen on oppilaskodin kaikille nuorille hyvin haasteellista. Kun tunteita on vaikea sanoittaa, on niistä puhuminen erittäin vaativaa. Koska parit olivat jo kehittäneet edellisten kerhokertojen ansiosta luottamusta toisiinsa, pystyivät he keskustelemaan tunteista kiitettävästi. Myös kerhokertojen intiimiys helpotti keskustelua vaikeista asioista. Tällä kerralla aikuisen ohjaus oli taas hyvin suuressa roolissa molemmilla pareilla. Kaikki nuoret onnistuivat tehtävissä hienosti ilman suuria tunnekuohuja. Hengitys- ja laskemisharjoitukset tuntuivat nuorista ensin oudoilta, mutta kun he maltoivat niitä kokeilla, ymmärsivät he millainen voima ja mahdollisuus harjoituksissa on. Aina ei ole hyvä näyttää kaikkia tunteitaan ja näistä harjoituksista voi olla niissä tilanteissa apua. Ajatusikkunaharjoitus vaikutti hieman vaikealta nuorten hahmottaa, joten sen voisi jättää mahdollisesti pois lopullisesta oppaasta.

Tällä kertaa nuorten oli vaikeampaa antaa palautetta kuin aikaisemmillä kerroilla. Palautekeskustelussa ilmeni, että koska harjoitus oli ollut haastava nuoret eivät oikein tienneet miten vastaisivat. Heidän oli vaikea tunnistaa, millaisia tunteita harjoitukset olivat heissä herättäneet. Toisaalta he pitivät harjoituksista, mutta tunteet myllersivät kerhon loppuksi sen verran, että palautteeseen vastaaminen oli kaikille joiltain osin vaikeaa. Kaiken kaikkiaan toiminta oli tällä kertaa huomattavasti keskittyneisyyttä vaativampaa ja mietityttävää.

5.5.5 Vuorovaikutus

Ihminen tarvitsee vuorovaikutustaitoja läpi elämänsä. Vuorovaikutus on aina vastavuoroista, joten se liittyy kaikkeen kanssakäymiseen toisten ihmisten kanssa. Kun ihminen ensin tiedostaa oman sisäisen maailmansa hän pystyy säätelemään ulospäin tapahtuvaa toimintaa. Vuorovaikutuksessa on tärkeää kuunnella toista ja arvostaa häntä. asioista voidaan olla eri mieltä, mutta niistä voidaan keskustella. Toista ihmistä ei tule loukata tai vähätellä, vaikka olisikin eri mieltä hänen kanssaan. (Talvio & Klemola 2017, 7–14.)

Vuorovaikutustaitoja voi oppia kehittämällä omaa sosioemotionaalista oppimistaan. Ihmisen on siis ensin opittava tuntemaan itsensä ja oma sisäinen maailmansa, tämän jälkeen voi opetella säätelemään omaa toimintaansa. Jokaisen on ymmärrettävä myös miten oma käytös vaikuttaa toisiin, jotta voi ottaa toisen tunteet huomioon. Lisäksi on hyvä tehdä sellaisia tietoisia valintoja, jotka edesauttavat yksilön ja ryhmän toimivuutta. Oman kasvun suuntaan voi siis vaikuttaa myös vuorovaikutustaitojen osalta. Nuori tarvitsee tähän kasvuun tuekseen vahvan aikuisen, joka auttaa tarvittaessa valintojen tekemisessä. (Talvio & Klemola 2017, 18–21.)

Ohjausmenetelmänä käytettiin mielikuvaharjoittelua sekä käytettiin kokemukseen pohjautuvaa oppimista ja reflektointia työkentelymenetelmää. Omakohtainen kokemus luo perustan oppimiselle ja pohdiskeleva havainnointi korostaa eri näkökulmien pohtimista. (Kupias 2001, 20.)

Parin 1 vuorovaikutuskerta

Aloitettiin rauhoittumalla istumaan lattialle. Palloteltiin samalla välittäen katseella joko olevan kiinnostunut tai katsomalla muualle. Keskusteltiin miltä tuntuu olla tai keskustella ihmisen kanssa, joka ei ole aidosti läsnä ja kuuntele. Seuraavaksi kokeiltiin miltä tuntuu, kun toinen vastaa ehdotukseen kielteisesti tai myönteisesti. Keskusteltiin erilaisen suhtautumisen vaikutuksista omiin tunteisiin. Tehtiin harjoitus, jossa toinen nuori kertoo tarinaa ja toinen myötäilee elein, ilmein ja sanoin. Keskusteltiin miltä kertojasta tuntui, kun toinen oli aidosti mukana ja positiivinen. Nuoret halusivat toistaa erilaisia harjoituksia ja keskustelua virisi hienosti.

Parin 2 vuorovaikutuskerta

Pallottelu oli mielekästä parille ja sai heidät innostumaan kerhokerrasta sekä yhteisestä tekemisestä. Keskustelua käytiin erilaisesta vuorovaikutuksesta ja etenkin kuuntelun merkityksestä. Molemmat lapset toivat rohkeasti esiin tuntojaan siitä miltä tuntuu, kun toinen ei vaikuta aidosti kuuntelevan. Esille nousi myös se, ettei aikuisetkaan vaikuta aina kuuntelevan, vaikka heitä puhuttelisi suoraan. Pari koki hyvin mielenkiintoisena erilaiset keskustelut, joissa toinen suhtautui kaikkeen myönteisesti tai kielteisesti. Kumpikin osasi nimetä samankaltaisia esimerkkejä myös tosielämän tilanteista. Positiivisen asenteen merkityksestä omaan mielialaan ja esimerkiksi päivän onnistumiseen virisi hyvää keskustelua ja nuoret pohtivat keinoja, jolla positiivista asennetta voi ylläpitää ja kuinka siten voi tsemppata myös toisia paljon. Lopussa keskusteltiin kuinka aito pysähtyminen ja kuunteleminen eivät vaadi paljon, mutta voivat toisen huonolla hetkellä olla hyvin merkittävässä roolissa.

Havainnoinneissa nousi tällä kerralla esiin parien rauhallisuus. Parit keskittyivät tehtäviin hyvin. Käsiteltävä aisa oli selkeästi pareista mielenkiintoinen ja koskettava. Pintaan nousi molemmilla pareilla selkeästi keskustelut aikuisen kanssa ja se, miten toiset aikuiset vaikuttavat kuuntelevan lapsia paremmin kuin toiset. Tämä oli hyvää palautetta ja antaa meille aikuisille ajattelemisen aihetta. Parien keskinäinen työskentely sujui mallikkaasti. Kenelläkään ei tällä kertaa nousseet tunteet pintaan, eikä mikään aiheuttanut kiistaa. Nuoret uskalsivat kyllä kertoa ja näyttää miltä tuntuu, kun jätetään huomiotta. Oli hienoa huomata harjoitusten nostavan taas esiin nuorten omaa kaverin tsemppaamista ja oman käytöksen reflektointia. Nuoret oivalsivat heti pieniäkin nyansseja toisen käytöksessä. Niistä virisi hienoa keskustelua oman käytöksen vaikutuksesta.

Nuorten antama palaute oli tällä kertaa hyvin yhtenäistä. Kaikki olivat vastanneet kaikkiin kohtiin hymyilevällä naamalla. Palautekeskustelussa tuli selkeästi ilmi kuinka tärkeänä nuoret pitivät asiasta keskustelua ja harjoituksia. Nuoret olivat hyvin kriittisiä niin omasta kuin aikuistenkin käyttäytymisestä. Toivottavasti asia muistuu heille mieliin jatkossakin.

5.5.6 Minäkuvakollaasi

Minäkuva koostuu niistä käsityksistä, asenteista ja tunteista, jotka nuorella on hänen omista ominaisuuksistaan, kyvyistään sekä suhteista ympärillä oleviin ihmisiin ja yhteisöihin. Minäkuva on useimmiten

muuttuva ja mikä tahansa kokemus voi muuttaa tai vaikuttaa siihen. Minäkäsityksenä pidetään siis tapaa, jolla ihminen määrittelee ja luokittelee itsensä. Nuorilla on useita erilaisia käsityksiä itsestään, sukupuolestaan, kyvyistään, henkilökohtaisista ominaisuuksistaan jne. Käsitykset voivat myös liittyä toisiinsa. Minäkuvaan heijastavat ympärillä olevat ihmissuhteet. Sosiaalisilla rakenteilla on vaikutusta minäkuvan rakentamiseen muodostaen itsearvostuksen perustan. Erilaisen kasvuympäristön omistavat nuoret näkevät itsensä eri tavoin ja arvostavat minuitaan eri tavalla. Toiset ihmiset ovat merkityksellisiä minäkuvan muodostumiselle, mutta eivät määrittele sitä kokonaan. Esimerkiksi harrastuksen välityksellä saatu tieto omasta lahjakkuudesta rakentaa positiivista minäkuvaa. Myös esimerkiksi koululuo- kassa tapahtuva vertailu vaikuttaa minäkäsitykseen. (MLL 2009, 4-5.)

Näkyvät ominaisuudet tulevat helposti osaksi minäkuvaa. Pituus, paino, kasvojen ominaisuudet, sekä sukupuoli näkyvät aina ulospäin, ja vuorovaikutus toisten kanssa määrittää paljon ominaisuuksien merkitystä kulttuurissa. Etenkin muista poikkeavat ominaisuudet yhdistetään usein nuoren minäkuvaan. Jos nuori havainnoi eroa itsensä ja tietoisuus välillä, tietoisuus tästä erilaisesta ominaisuudesta lisääntyy. (MLL 2009, 4-5.)

Käsitys minäkuvasta voidaan jakaa kolmeen: Todelliseen minäkäsitykseen, millaisena nuori pitää itseään, ihanneminäkäsitykseen, millainen nuori haluaisi olla ja normatiiviseen minäkäsitykseen eli millaisena muut nuorta hänen mielestään pitävät ja mitä hän olettaa häneltä odotettavan. Ihanteen minäku- vasta ollessa todellista minää huomattavasti positiivisempi, seurauksena voi olla jopa neuroottisia oi- reita, kuten masennusta, syrjäytymistä ja ahdistumista. Realistisen minäkuvan ja ihanneminän välisen eron pienentäminen parantaa usein itsetuntoa. (MLL 2009, 4-5.)

Minäkuva-kollaasin takana on voimavaraistava työmenetelmä. Voimavaroilla tarkoitetaan sisäisiä voi- mia, joita itsessään pystyy tunnistamaan. Ne ovat erilaisia, esimerkiksi taitoa, sosiaalisia suhteita, omista rajoista kiinnipitämistä tai rohkeutta näyttää tunteita. Voimaantumisen näkyy kykynä luottaa omiin taitoihin ja mahdollisuuksiin. Tarvitaan myös motiivointia siihen, että yrittäminen kannattaa. Voi- mavaralähtöinen ajattelu keskittyy mahdollisuuksiin ei esteisiin. Voimavaraistavan menetelmän avulla työskentelyn päämäärät nousevat esiin suhtautumalla uteliaasti niihin asioihin, joita asiakas tavoittelee elämässään. (Rönkkö & Rytönen 2010, 194–195.)

Parin 1 Minäkuva-kollaasi

Omien vahvuuksien ja hyvien puolien etsiminen herätti taas tunteita. Nuoret eivät helposti löydä itses- tään hyvää. Keskusteltiin aiheen herättämistä ajatuksista ja kokeiltiin leikkisästi, kumpi keksii enemmän vahvuuksia ja hyviä puolia itsestään. Nuoret saivat sen jälkeen leikata lehdistä sopivia kuvia ja liimata ne isolle kartongille. Aluksi sopivien kuvien löytäminen oli hankalaa, mutta vähitellen kuvia alkoi löytyä. Keskusteltiin aiheesta yhdessä ja lopuksi katseltiin molempien töitä. Miten näkee itsensä ja miten toi- sen.

Pari 2 Minäkuva-kollaasi

Kuvien etsiminen oli haasteellista ja sai turhautumista aikaan. Oma vahvuuksia on vaikea tunnistaa ja sanoittaa ääneen. Ohjausta työn aloittamiseen tarvittiin ja tukea siihen, mitä esimerkiksi voi lähteä kuvista etsimään. Pari onnistui hienosti motivoimaan toisiaan mutta itsessä olevan hyvän näkeminen osoittautui vaikeaksi. Myös kaverin antamaa palautetta omista positiivisista puolista kyseenalaistettiin ja vähäteltiin. Kumpikin parista löysi lopulta kuvia työhönsä, mutta valmiit kollaasit jäivät aika pintapuoliseksi ja vähäeleisiksi ulkoasultaan. Keskustelua syntyi kuitenkin siitä, miksi itsessään on vaikeaa nähdä hyviä asioita ja sanoa ääneen, vaikka tietäisi niiden olevan todellisia. Parin välillä oli selkeästi havaittavissa ystävyysmerkkejä ja keskusteluissa kävi ilmi yhdessä vietetty aika kerhokertojen välillä, toisista oli saatu tukea ja kokemusta omasta merkityksellisyydestä sekä onnistuneita vuorovaikutuksen hetkiä.

Havainnoidessa nousi esiin aikuisen tuen tarve tätä tehtävää tehdessä. Vaikka parien keskinäinen toiminta oli jo luontevaa, omien hyvien ominaisuuksien etsiminen sai aikaan tunnekuohuja. Nuorten itsetunto vaatii vielä tukea ja he tarvitsevat opetteluja omien hyvien puolien löytämiseen ja niihin uskomiin. Omien tunteiden tunnistaminenkin oli vielä melkein kaikille haastavaa. Miltä tehtävän aikana tuntui ja miksi tuntui juuri siltä? Ohjauksen tarve näkyi myös tunteiden ilmaisemisessa ja hallitsemisessa. Hetkittäin huomasi kuinka toisen nuoren tunnekuuhu vaikutti myös toisen nuoren olotilaan.

Tällä kertaa palautteen anto osoittautui jälleen haasteelliseksi. Muutama nuori kyseenalaisti palautelomakkeen kysymyksiä, vaikka ne olivat heille jo hyvin tuttuja. Omat tunteet vaikuttivat selkeästi mielialaan. Lopuksi nuoret saivat vastattua palautelomakkeeseen. Tällä kertaa vastauksissa oli hajontaa molemmin puolin, eikä minkäänlaista yhtenäistä linjaa lomakkeista löytynyt. Osasyynä kireään tunnelmaan saattoi olla tieto siitä, että tämä oli viimeinen kerhokerta. Oppilaskodin nuorille muutokset ovat usein vaikeita. Niin kerhon aloittaminen kuin sen lopettaminenkin. Kannustimme nuoria laittamaan omakuva-kollaasin oman huoneensa seinälle, jossa se muistuttaisi kerhossa vietetyistä hetkistä.

5.6 Palaute kerhokertojen jälkeen

Viimeisen kerhokerran lopuksi nuorilta pyydettiin palautetta palautelomakkeilla, joissa kysyttiin toimintakokonaisuuden onnistumisesta ja vaikutuksesta heihin. Palautelomakkeessa oli vastauksia helpottamaan hymynaamoja, mutta vapaalle sanallekin oli tilaa. Viritimme vielä keskustelua nuorten ajatuksista ja kehoitimme nuoria kirjoittamaan ajatuksensa palautelomakkeeseen. Nuorten kyvyssä ilmaista sanallisesti palautetta oli hyvin suuria eroja. Myöskin omien ajatusten kirjoittaminen vaikutti olevan osalle hankalaa. Palautteen anto sujui kuitenkin positiivisissa merkeissä. Nuoret pystyivät keskittymään hankalasta tunteistaan huolimatta. Koitimme piristää tunnelmaa kertaamalla hyvin menneitä kerho kertojen ja muistelemalla yhteisiä hyviä hetkiä.

Nuorten antama palaute oli pääsääntöisesti positiivista. Ennakkoajatukset kerhosta olivat olleet hieman negatiivisia tai eivät herättäneet mitään tunteita. Kaikki nuoret olivat sitä mieltä, että olivat oppineet tuntemaan parinsa paremmin kerhokertojen aikana. Parit kertoivat myös viettäneensä enemmän aikaa keskenään muunakin vapaa-aikana ja kokivat kerhotoiminnan selkeyttäneen heidän välejänsä. Itsensä tunteminenkin oli palautteen mukaan parantunut, vaikka tämä olikin koettu haasteelliseksi tehtäväksi.

Sopeutumisen arviointi oli nuorille vaikeaa. He kuitenkin kertoivat viettäneensä enemmän aikaa parinsa kanssa ja olivat siitä tyytyväisiä. Toista oli nyt myös helpompi lähestyä ja pyytää mukaan toimintaan. Nuoret eivät osanneet arvioida olivatko he rohkaistuneet kerhon avulla tutustumaan uusiin kavereihin, mutta juttelun lomassa tuli ilmi, että he osallistuvat ainakin joihinkin oppilaskodin yhteisiin toimintoihin. Nuorilta pyydettiin myös vapaata palautetta. He kaikki toivoivat kerhon jatkuvan. Esiin nousi tärkeys tulla huomatuksi ja saada aikuisilta kohdennettua aikaa juuri heille. Nuoret toivoivat myös lisää älylaitteilla tehtäviä toiminallisia hetkiä.

Omahoitajilta saatu palaute oli hyvin monimuotoista. Osa oli sitä mieltä, että nuorten käytöksessä tai osallistumisessa yhteiseen toimintaan oli havaittavissa parannusta. Toiset eivät olleet huomanneet asiassa mitään eroa. Kaikki olivat kuitenkin sitä mieltä, että kanssakäyminen kerhoparin kanssa oli lisääntynyt tai ainakin helpottunut. Osa oli sitä mieltä, että kerhoon osallistuneet nuoret osallistuvat nykyään enemmän keskusteluihin toisten nuorten kanssa, osa ei ollut huomannut sellaista tai ei osannut sanoa. Varsinaiseen viihtymiseen oppilaskodilla kukaan hoitajista ei osannut varmasti sanoa mitään. Toiset olivat sitä mieltä, että kerhossa käynyt nuori otti nykyään toiset paremmin huomioon, toiset eivät pysyneet olemaan siitä mitään mieltä. Palautteen perusteella siis vain yksi asia oli varmuudella parantunut, kerhoparien välinen kanssakäyminen.

Sähköisen oppaan käytöstä omahoitajat olivat varovaisen positiivisia. He eivät osanneet vielä sanoa miten sitä hyödyntäisivät työssään. Kaikki pitivät kuitenkin lisäinformaatiota positiivisena ja lupasivat tutustua aineistoon myöhemmin syvällisemmin. Kerhotoimintaa yleisesti omahoitajat pitivät hyödyllisenä, koska nuoret saavat parityöskentelyssä rauhallisen hetken miettiä vaikeitakin asioita. Nuoret tarvitsevat myös onnistumisen kokemuksia ja positiivista palautetta työskentelystään. Näihin molempiin on mahdollisuus pari- tai pienryhmätoiminnassa.

6 POHDINTA

Aloitimme opinnäytetyömme tekemisen keväällä 2018. Suunnitelman laatiminen sujui nopeasti ja materiaalia työhön tuntui löytyvän. Tarkoituksemme oli työstää teoriaosuutta kesän aikana, mutta työhaasteet ja arjen vaatimukset laittoivat opinnäytetyön kypsyään kesän ajaksi. Syksyllä tartuimme uudeen toimeen. Lapsiryhmän koostaminen osoittautui hankalammaksi kuin olimme ajatelleet. Useat asiakkaat olivat hyvin kuormittuneita koulun alkamisesta, eikä heidän jaksamisensa riittänyt vielä kerho-kertoihin. Edellä mainituista syistä päätimme aloittaa prosessin parityöskentelyllä ryhmätyöskentelyn sijaan. Parityöskentelystä johtuen jätimme ensimmäiseksi kerraksi ajatellut ryhmäytämisharjoitukset pois.

Parityöskentely osoittautui hyväksi ratkaisuksi työskentelyn aikana, opinnäytetyön toteutuksen aikana seurasi nuorten arkea kokonaisuudessaan ja saimme vahvistusta sille, että ryhmässä toimiminen on toisinaan liian raskasta. Parityöskentelyä tukee myös se, ettei nuorilla ole ollut aiemmassa elämässään läheisiä kaverisuhteita. Sosiaalisten tilanteiden haasteet näyttäytyvät pienempinä intensiivisessä ja intiimissä tilanteessa kuin isossa ryhmässä. Kerhon toteutus venyi oletettua pidemmälle, mutta hyvän suunnittelun ja selkeän toimintamallin ansiosta toteutus oli mahdollinen nopeallakin aikataululla. Myös nuorten oma aktiivisuus kerhoa ja siihen osallistumista kohtaan yllätti positiivisesti, jokainen kysytty oli innokkaasti mukana ja vapaaehtoisena osallistumassa omasta halustaan. Opinnäytetyön mukanaan tuoma työskentely opetti paljon ja sai suhteen osallistuneisiin nuoriin tiiviimmäksi. Kerho vahvisti luottamussuhdetta opettaen tuntemaan nuoria syvemmin ja osin uusin näkökulmin heidän avautuessaan uusien aiheiden äärellä. Kerhokokonaisuutta arvioidessa uskaltaa todeta tiiviin yhdessä työskentelyn parantavan ja muuttavan läheisemmäksi niin hoitajan ja nuoren suhdetta kuin toiminnassa mukana olleen parinkin vuorovaikutusta sekä kaverisuhdetta.

Syksyn aikana teoreettinen osuus opinnäytetyöstä oli jo omasta mielestämme hyvässä tilanteessa, kokonaisuuden hahmottaminen alkoi sen sijaan käydä jo haasteellisemmaksi. Osa tekstitutoksesta oli toteutettu jo alkuvuonna, joten niiltä osin teoria oli hyvin tuttua ja vaikeaa hahmottaa itse kriittisesti. Oma näkemys siitä, mikä olisi työvaiheessa oleellista ja edelleen opinnäytetyön kannalta paikkaansa pitävää alkoi hämärtyä. Ohjaavilta opettajilta saimme kuitenkin aina hyvää, rakentavaa sekä eteenpäin kannustavaa palautetta, jonka pohjalta jatkaminen sai uutta puhtia. Jossain vaiheessa syksyä mietimme myös työn viivästyttämistä suosiolla vuoden 2019 alkupuolelle, kuitenkin hiljaisimpien työstöviikkojen jälkeen löytyi aktiivisempia ajanjaksoja ja työn loppuun saattamiseen tarvittava panos selkiytyi ja alkoi vaikuttaa realistiselta pysyä alkuperäisessä aikataulussa. Toisaalta enää jäljellä oli enimmäkseen analysointia ja toiminnan purkamista, joten pian toiminnan jälkeen teoritiedoksi työstäminen varmisti tiedon säilymisen muuttumattomana. Ajan kuluessa pelkkiin havaintoihin ja muistiinpanoihin tukeutuminen olisi vaikeuttanut kirjoittamista ja opinnäytetyöstä saatujen tulosten analysointia.

Koimme vahvuutena opinnäytetyön linkittymisen omaan työhömmee. Tuttu toimintaympäristö ja kehittämiskohde helpottavat työskentelyä, kun on mahdollista itsekkin nähdä muutosta ja työn merkitystä. Yhteinen työskentelymme toimi hienosti, teimme paljon itsenäistä työtä tahollamme ja ne kiinnittyivät toisiinsa muodostaen omasta mielestämme sujuvan ja toimivan kokonaisuuden. Näkemyksemme työn

suuntaviivoista ja linjoista olivat aina hyvin samankaltaisia. Alkuperäinen idea eli jonkin verran, mutta kuitenkin työn sisältö säilyi koko matkan ajan pääpiirteittäin samana. Tietoperusta, jota aihekuvausta varten rakensimme, säilyi opinnäytetyössä mukana laajentuen tarpeellisiin mittasuhteisiin lopulliseen työhön.

Suuria haasteita ei työn edetessä ollut. Ajoittain työn edistäminen oli työläämpää, pääasiassa opinnäytetyö eteni melko hyvin. Parityöskentely lisäsi molempien osapuolien motivaatiota jatkaa työstämistä. Jos omalta osalta työskentelyn jatkaminen tuntui vaikealta tai siltä ettei tiedä miten jatkaa, oli toisella uudenlainen idea ja suuntaa lähteä jatkamaan kirjoittamista. Myös alkuperäisen oppilaskotien välisen yhteisen kerhotoiminnan muuttuminen omiksi toimintakokonaisuudeksi toi mielestämme työhön lisää ulottuvuutta, koska pääsimme vertailemaan tuloksiamme sekä näkemään kuinka sama kokonaisuus toimii eri ympäristöissä. Ryhmätoiminnan supistuminen parityöskentelyyn tukee alkuperäistä ideaa paremmin kuntoutuksen kokonaistavoitteita, monilla lapsilla ryhmässä toimimiseen jännitystä ja haasteita, parin kanssa työskentely on näin ollen helpompaa ja saa aikaan nopeammin luottamusta sekä rohkaisee nuorta toimimaan kerhossa. Kerhotoiminnan muuttaminen nuorten tilanteeseen sopivammaksi palveli kaikkia siis paremmin.

Etukäteen mietimme, miten pystyisimme analysoimaan kerhotoimintamme tuloksia ja miten tulokset tulisi esittää. Itse palautetta saimme hyvin, mutta pienen otoksen vuoksi aineistosta ei ollut järkevää tuottaa kaavioita tai kuvioita. Avoimet kysymykset, havainnointi ja palautekeskustelujen perusteella laitimme muistiinpanot käsittelivät myös laajoja kokonaisuuksia, joten sisällönanalyysi oli ainoa tapa tuottaa tuloksia. Tulosten perusteella olemme muokanneet lopullista sähköistä materiaalia niin, että se olisi toimivampaa ja helpommin toteutettavaa. Tulosten perusteella ainakin kerhoparien välinen kanssakäyminen oli helpottunut tai jopa lisääntynyt. Jo itsessään tämä on tuloksena positiivinen ja merkittävä. Uskomme, että muitakin positiivisia vaikutuksia on ollut, mutta niiden mittaaminen on mahdotonta.

6.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyössämme tarkastelimme kahden parin toimintaa ja heidän tunteitaan toiminnasta. Tämä työ ei siis anna laajaa ja kattavaa kuvaa toiminnan vaikutuksista. Uskomme, että saamme kuitenkin vastauksen siihen, onko tällaisella toiminnalla positiivisia vaikutuksia kuntoutuksessa olevien lasten viihtyvyyteen ja kaverisuhteiden syntyyn.

Eettisyyden ylläpitämiseksi opinnäytetyössämme tarvitsimme toimeksiantajalta tutkimusluvan. Työtä tehdessämme ja tuloksia esitellessämme huolehdimme ehdottomasta anonyymiydestä, siten ettei kehtää toiminnassa mukana ollutta tai hänen antamiaan vastauksia voida tunnistaa. Teimme opinnäytetyötä omalle työnantajallemme. Voiko sillä olla jotain vaikutusta opinnäytetyöllemme? Käytännön työskentelyä työsuhde helpotti, koska tunnemme alueen ja meillä on lupa siellä liikkua. Ilman työsuhdetta tuskin olisimme voineet koko kehittämistyötä tehdä. Nuorten kanssa toimimiseenkin työsuhde toi helpotusta. Nuorten ei tarvinnut testata meitä, koska olemme jollain tavoin jo tuttuja. Vieraitten vetäjien järjestämään kerhotoimintaan nuoret olisivat tuskin uskaltaneet lähteä.

Opinnäytetyössä tekijöillä on aina eettinen vastuu tekemästään tutkimus- ja kehittämishankkeesta. Vastuu on muistettava jokaisessa työn vaiheessa. On oltava tarkkana mitä toimintakertojen aikana arvioidaan ja miten se dokumentoidaan. On keskityttävä tutkimuskysymysten mukaisiin arviointeihin. Mitään, josta paljastuisi mukana olleiden henkilöllisyys, ei saa olla dokumenteissa. Myös raportointivaiheessa oli mietittävä tarkkaan mitkä asiat ovat oleellisia ja mitkä eivät. (Kuula 2011, 11–15.) Opinnäytetyön tekemiseksi on haettu tutkimuslupaa Vaalijalan erityishuollon johtoryhmältä ja johtoryhmältä (Liite 14) sekä jokaisen osallistuvan lapsen huoltajalta (Liite 1). Sähköisessä oppaassa käytetyt kuvat ovat CC-lisensioituja ja niitä saa käyttää ei kaupallisessa toiminnassa.

Laadullisissa tutkimuksissa analyysi voi muodostaa ongelman, koska laadullisen tutkimuksen aineisto on monimuotoista ja sisältää paljon kiinnostavaa tietoa. Tutkittavaksi on rajattava tutkimuskysymystä selvittävät asiat. Sisällönanalyysia on myös kritisoitu menetelmänä, koska tulokset saattavat olla kesken-eräisen tuntuisia. Aina aineistosta ei saa mielekkäitä johtopäätöksiä, vaan tulokset jäävät ikään kuin järjestetyksi aineistoksi. (Tuomi ja Sarajärvi 2003, 94, 105.)

6.2 Opinnäytetyön merkitys

Opinnäytetyössämme teimme sähköisen oppaan erilaisista toiminnallisista työmenetelmistä, joita voi jatkossa hyödyntää lasten ja nuorten ryhmäytymisessä sekä ystävyysuhteiden luomisessa. Opasta on tarkoitus hyödyntää tukena toiminnassa, jolla autetaan uusia kuntoutujia sopeutumaan oppilaskodin arkeen ja solmimaan ystävyysuhteita toisten kuntoutujien kanssa.

Opinnäytetyön tekeminen vahvisti omaa osaamistamme nuorten ohjaamisessa ja haasteellisesti käyttäytyvien nuorten kanssa toimimisessa. Lisäksi saimme kokemusta hyvien toiminnallisten työmenetelmien käytöstä itsetunnon kehittämisessä sekä tunnetaitojen opettelussa. Saimme myös kokemuksen intensiivisemmästä toiminnasta, jossa nuorten tunnemaailmaa pääsi näkemään hyvin läheltä. Lisäksi haastoimme itsemme kokeilemaan, miten pystymme omalla toiminnallamme auttamaan lapsia ihmissuhteiden luomisessa ja kotiutumisen. Työtä tehdessä saimme lisäksi kokemusta yhteistyötahojen kanssa toimimisesta sekä aikataulutuksesta. Työ antoi meille lisää valmiuksia toimia niin nykyisissä kuin tulevaisuudessa työtehtävissä.

Opinnäytetyömme tuotti hyötyjä yksilö- ja yhteisötasolla niin nuorille kuin oppilaskodin henkilökunnallekin. Valmis työ ja sähköinen opas helpottaa varsinkin uuden henkilökunnan työskentelyä vuorovaikutukseen ja itsetuntoon liittyvien harjoitusten ohjaamisessa. Kun nuoria tukevan toiminnan aloittaminen näin helpottuu, toivomme, että työskentelystä tulee rutiinia nuorten oppilaskodeille esimerkiksi aina syksyisin, kun uusia nuoria saapuu oppilaskoteihin. Tarkoitus on helpottaa henkilökunnan työtä ja saada nuoret viihtymään paremmin.

6.3 Johtopäätökset

Opinnäytetyömme tavoitteena oli parantaa lasten ja nuorten sopeutumista oppilaskotien arkeen. Tarkoituksena oli laatia kuuden kerhokerran mittaiselle sopeutumista edistävälle kerholle sähköinen mate-

riaali, jonka avulla kerhojen aloittaminen ja pitäminen helpottuisivat. Opinnäytetyömme oli toiminnallinen kehittämistyö, josta muodostui samalla tuotteistamisprosessi. Kehittämistyön prosessin mukaisesti otimme huomioon saamamme palautteen suunnitellessamme seuraavaa kokeilukerhokertaa. Tuotteistamisprosessi eteni kehittämistarpeen tunnistamisesta, ideavaiheen, tuotteen luonnostelun ja tuotteen kehittelyn kautta tuotteen viimeistelyyn. (Jämsä ja Manninen 2000, 28.)

Työn idea oli lähtöisin henkilökunnan jäseneltä ja työn toimeksiantaja koki työn tarpeelliseksi. Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksessa painotetaan asiakaslähtöiseen kuntoutukseen ja oppilaskotien arkeen sopeuttava kerhotoiminta tukee lasten ja nuorten osallistamista ja heidän äänensä kuuluville tulemista. Koska Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus on suuri työnantaja, myös henkilökunnassa on jonkin verran vaihtuvuutta. Tämän työn pohjalta tehty sähköinen materiaali tukee varsinkin uuden henkilöstön toimintaa lasten ja nuorten parissa. Sähköisen materiaalin avulla on selkeää ja helppoa aloittaa kerhotoiminta ja materiaalissa oleva teoriaosuus hahmottaa käytettävien menetelmien taustaa.

Saavutimme opinnäytetyölle asettamamme tavoitteet laaditun aikataulun mukaisesti. Monivaiheisen opinnäytetyöprosessin aikana toimimme ja kehitimme taitojamme niin materiaalin tuottajana, kuin tutkijanakin. Myös pedagoginen prosessi suunnittelusta toteutukseen vahvisti asiantuntijuuttamme erilaisen koulutusten ja toimintojen kehittäjänä. Havainnointi oli meille uudenlainen tutkimusmenetelmä ja pääsimme tutustumaan sen teoriapohjaan ja toteuttamiseen opinnäytetyön aikana. Havainnoinnin ohella dokumentointi taitomme parantuivat koko opinnäytetyöprosessin aikana. Saimme myös kehittää ohjaajan taitojamme parityöskentelyä vetäessämme. Saimme oppia myös palautteen huomioon ottamisesta ja sen siirtämisestä käytännön työn suunnitteluun. Opinnäytetyömme auttoi meitä siis monella tavoin ammatillisessa kasvussa kohti sosionomi (AMK) tutkintoa.

7 LÄHTEET

- AALTO, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Hausjärvi: My Generation Oy.
- AALTO, Mikko 2002. Turvallinen ryhmä. Forssa: Aseman Lapset Ry.
- AALTO, Mikko 2002b. Vuorovaikutustaidot. Forssa: Aseman Lapset Ry.
- ESHETIVY, Orvokki 2017. Opinto-ohjaussuunnitelma. Valtion koulukodit. [Viitattu 2018-08-28.] Saatavissa: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=2ahU-KEwjL7qez9I7dAhWDDSwKHVZQDag-QFjACegQICBAC&url=https%3A%2F%2Fpeda.net%2Fyksityiskoulut%2Fvaltton-koulukodit%2Fops2016%2Fops%2Fluku-15%2Foppilaanohjaus%2Fovk%2Fovk%3Afile%2Fdownload%2Ffd937bf76221e006f4416e9bbbdd08955b953b90%2FOhjaussuunnitelma%2520valtton%2520%2520koulukotikouluille.docx&usq=AOvVaw2H8MwkiIKS3oQl6FLtw_ht
- BECKER-WEIDMAN, Arthur. 2013. DDP-Aapinen. Tampere: PT-Kustannus.
- BECKER-WEIDMAN, Arthur & SHELL, Deborah. 2014. Auta lasta kiintymään. Tampere: PT-Kustannus.
- EKSTRÖM, Leena, LEPPÄMÄKI, Päivi ja VILÉN, Marika 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit.
- FROM, Kristine 2010. Että sais olla lapsena toisten lasten joukossa. Substantiivinen teoria erityistä tukea tarvitsevan lapsen toiminnallisesta osallistumisesta toimintaympäristössään. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä.
- FURMAN, Ben ja KEISTINEN, Hilikka 2016. Ratkaisukeskeinen terapia. Teoksessa Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Toim. Kumpulainen, Aronen, Ebeling, Laukkanen, Marttunen, Puura ja Sourander. Helsinki: Duodecim, 550—558.
- GLICK Barry ja GIBBS John C. 2016. Aggression Replacement Training ryhmäharjoitusmenetelmä aggressiivisesti käyttäytyville nuorille. Uudistettu ja laajennettu painos. Helsinki: Suomen ART ry.
- HAAPANEN, Mauno, HAKOSALO, Jenni, KÄHKÖNEN, Katja ja VÄÄRÄNEN, Mikko 2010. Aloittavien opiskelijoiden ryhmäytymisen tukeminen toisen asteen koulutuksessa. Kehittämishanke. Tampereen ammattikorkeakoulu Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Tampere 9/2010. [Viitattu 2018-01-19.] Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20667/Haapanen_Hakosalo_Kahkonen_Vaaranen.pdf?sequence=2
- HEMMILÄ, Mari, & LÖTJÖNEN, Heidi 2011. Lasten ystävyyssuhteet sijaishuollossa. [Viitattu 2018-10-23.] Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36084/oulu_hemmilamari_lotjonenheidi_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- HUOTILAINEN, Minna ja PELTONEN, Leena 2017. Tunne aivosi. Helsinki: Otava
- HYPPÖNEN, Merja ja LINNOSSUO, Outi 2006. Intohimosalaatti, leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä. Helsinki: Lasten Keskus.
- ISOHANNI, M. 1986. Työ- ja hoitoyhteisö. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY.
- JUUSOLA, Mervi 2017. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava

- JUUTILAINEN, Päivi-Katriina 2011. Oppiminen ja opettaminen muuttuvissa ympäristöissä. Luento. Otavan opisto. 15.4.2011. [Viitattu 2018-08-28.] Saatavissa: <https://www.sli-deshare.net/otavanopisto/sosiodynaaminen-ohjaus-pivikatriina-juutilainen>
- JÄMSÄ, Kaisa ja MANNINEN, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveystalalla. Helsinki: Tammi.
- JÄRVENPÄÄ, Tuula 2014. Sosiaalisten suhteiden ja kouluyhteisöjen merkitys nuorten psykososiaaliselle hyvinvoinnille. Pro Gradu. Helsingin Yliopisto. [Viitattu 2018-02-05.] Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/159861>
- JÄÄSKINEN, Anne-Mari ja PELLICIONI, Sanna 2017. Mitä sä rageet? Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- KAIPPIO, Kalevi 1997. Antakaa meille mahdollisuus: Johdatus nuorten yhteisökasvatukseen. Saarijärven Offset Oy
- KANTANEN, Mari-Selina 2014. Kognitiivinen ohjausteoria. Luento. 20.2.2014. [Viitattu 2018-08-28.] Saatavissa: https://prezi.com/krsn7mjolms_/kognitiivinen-ohjausteoria/
- KEHITYSVAMMAISTEN TUKILIITTO 2018. Verkkojulkaisu. [Viitattu 2018-09-07.] Saatavissa: <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>
- KELTIKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY
- KELTIKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY
- KOVANEN, Anna ja SAVOLAINEN, Tiina 2007. Leiriltä elämään- toiminnallinen leiri laitosten nuorille. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2018-01-19.] Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17777/jamk_1196167121_0.pdf?sequence=2
- KRONQVIST, Eeva-Liisa & PULKKINEN, Minna-Leena. 2007. Kehityspsykologia Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.
- KUPIAS, Päivi. 2001. Oppia opetusmenetelmistä. Helsinki: Educa-Instituutti Oy.
- KUULA, Arja 2011. Tutkimusetikka aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2. painos. Tampere: Vastapaino.
- LASTENSUOJELUN KESKUSLIITTO 2017. Kaivattua tietoa sijoitettujen lasten ja nuorten kokemasta hyvinvoinnista. [Viitattu 2018-10-19.] Saatavissa: <https://www.lskl.fi/blogi/kaivattua-tietoa-sijoitettujen-lasten-ja-nuorten-kokemasta-hyvinvoinnista/>
- LASTENSUOJELUN KESKUSLIITTO 2018. Kuukausijulkaisu, Lapsen Maailma. Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi. [Viitattu 2018-10-22.] Saatavissa: <https://lapsenmaailma.fi/palstat/infografiikka/sijoitettujen-lasten-ja-nuorten-hyvinvointi/>
- LENRUTH, Margareetta & KALINAINEN, Emma 2009. Ryhmäytymisprosessi ja siihen vaikuttavat tekijät lastensuojeluyksikkö X:ssä <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5671/opinnaytetyo%20nettiversio.pdf?sequence=1>
- LINDROOS, Leena 2011. Kokemuksia sosiaalisten taitojen harjoittelusta ART-menetelmän avulla. Tampereen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosiaalisen kuntoutuksen vaihtoehtoiset ammattiopinnot. Opinnäytetyö. [Viitattu 2018-03-25.] Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29597/Lindroos_Leena.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- LINJAMAA, Salla 2017. Ryhmämuotoinen sosiaalinen kuntoutus nuorten kokemana. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2018-01-18.] Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201704265436>
- MAKKONEN, Sari 2018. Laadullisen tutkimuksen lähtökohdat. Luentomateriaali STYTU. Savonia ammattikorkeakoulu. (Dioissa käytetty Pirjo Kinnusen ja Merja Jokelaisen opetusmateriaalia.)
- MATTILA, Kati-Pupita 2007. Arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. PS-kustannus: Jyväskylä.
- MLL 2009. Mä oon jees. [Viitattu 2018-09-09.] Saatavissa: <http://www.mentalhealthpromotion.net/?i=promenpol.fi.toolkit.248>
- MLL 2016. Lapsen kasvu ja kehitys 12-15v. [Viitattu 2018-09-09.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/>
- MLL 2017. Lapsen itsetunnon tukeminen. [Viitattu 2018-02-16.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukeminen/>
- MLL 2018. Mitä murrosikäinen tarvitsee vanhemmiltaan? [Viitattu 2018-09-09.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-murrosikäisen-kanssa/mita-murrosikäinen-tarvitsee-vanhemmiltaan/>
- MURTO, Kari 1997. Yhteisöhoitoa suuntauksia. Jyväskylän Koulutuskeskus Oy. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- MÄNTYMAA, Mirjami, PUURA, Kaija, ARONEN, Eeva ja CARLSON, Synnöve 2016. Normaali psyykinen kehitys eri ikäkausina. Lapsuusiän psyykinen kehitys. Teoksessa: Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. KUMPULAINEN, Kirsi, ARONEN, Eeva, EBELING, Hanna, LAUKKANEN, Eila, MARTTUNEN, Mauri, PUURA, Kaija ja SOURANDER, Andre. (Toim.) Helsinki: Duodecim, 23—34.
- NIEMI, Petri 2018. Oppilaan ohjaus. Verkkoartikkeli. [Viitattu 2018-09-30.] Saatavissa: <http://www.oppilaanohjaus.fi/opettajalle.php>
- PARVIAINEN, Maaret 2006. Kokemuksiani lastensuojelun avohuollon ryhmätoiminnasta ja luovien ilmaisumenetelmien käytöstä lasten ja nuorten ryhmissä. Helsinki: Heikki Waris -instituutti.
- PAUNIO, Tiina ja LEHTONEN, Johannes 2016. Aivojen kypsymisen merkitys nuoruudessa. Teoksessa: Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. KUMPULAINEN, Kirsi, ARONEN, Eeva, EBELING, Hanna, LAUKKANEN, Eila, MARTTUNEN, Mauri, PUURA, Kaija ja SOURANDER, Andre. (Toim.) Helsinki: Duodecim, 42—51.
- PEDA.NET 2016. Havainnointia tukevia kysymyksiä. [Viitattu 2018-09-06.] Saatavissa: https://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjChPb0o6bdAhWql4sKHZk-LBMoQFjACegQICBAB&url=https%3A%2F%2Fpeda.net%2Fid%2F64716dbcbe0&usg=AOv-Vaw2E-y3_PLuKc08VTiBTpSIH
- PEDA.NET 2017. Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen. [Viitattu 2018-09-06.] Saatavissa: <https://peda.net/taipalsaari/varhaiskasvatus/vasu-2017-pohja/4/vptsjt>

PENNANEN, Eija 2012. Ohjauksen moniulotteisuus, sosiaalityöntekijän käyttämät työmenetelmät aikuissosiaalityössä. Pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden laitos. Itä-Suomen yliopisto. [Viitattu 2018-07-09.] Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120863/urn_nbn_fi_uef-20120863.pdf

PIETARINEN, Janne ja RANTALA Seppo 1998. Koulu sosiaalisena ympäristönä yläasteelle siirtymisen vaiheessa: näkökulmia sosiaaliseen kehitykseen. Teoksessa: Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. JULKUNEN, Marja-Liisa. (Toim.) Helsinki: WSOY, 225—241.

PIHA, Jorma ja TAINOI, Veli-Matti 2016. Mielenterveyskuntoutus. Teoksessa: Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. KUMPULAINEN, Kirsi, ARONEN, Eeva, EBELING, Hanna, LAUKKANEN, Eila, MARTTUNEN, Mauri, PUURA, Kaija ja SOURANDER, Andre. (Toim.) Helsinki: Duodecim, 681—687.

PÄIHDELINKKI 2017. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. [Viitattu 2018-10-19.] Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyön-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>

RÖNKKÖ, Leena ja RYTKÖNEN, Timo 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

SAVOLAINEN, Jussi. 2013. Aggression replacement training- Toiminnan kehittäminen erityisen vaikeahoitoisten alaikäisten psykiatrisessa tutkimus- ja hoitoyksikössä. Tampereen ammattikorkeakoulu. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Kliinisen asiantuntijan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2018-09-25.] Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59013/Savolainen_Jussi.pdf?sequence=1

STEELE, William 2010. Piirtäminen lyhytkestoisessa traumanhoidossa. Teoksessa: Taideterapian käsikirja. MALCHIODI, Cathy A. (Toim.) Helsinki: UNIpress. 168—183.

STM 2018. Kuntoutus. [Viitattu 2018-07-19.] Saatavissa: <http://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA 2018. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. [Viitattu 2018-07-16.] Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia>

TALVIO, Markku ja KLEMOLA, Ulla 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä. PS-kustannus.

TIETOTAITO GROUP. DDP vahvistaa kiintymyssuhdetta. [Viitattu 2018-09-07.] Saatavissa: <http://www.tietotaitogroup.fi/yksiloille-ja-perheille/psykoterapia/ddp-vuorovaikutusterapia/>

TOIKKO, Timo ja RANTANEN, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehitystoiminta Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. korjattu painos. Tampereen Yliopisto: Tampere. [Viitattu 2018-07-21.] Saatavissa: http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

TOIVIO, Timo JA NORDLIG, Esa 2009. Mielenterveyden psykologia. Edita: Helsinki

TUOMI, Jouni & SARAJÄRVI, Anneli 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

TUOMINEN Tarja. 2017. Aggression replacement training alakoulussa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2018-09-25.] Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/134958/tuominen_tarja.pdf?sequence=1&isAllowed=y

TUOVILA, Pirjo 2008. Kustantajan saatesanat. Teoksessa: Auta lasta kiintymään. BECKER-WEIDMAN, Arthur & SHELL, Deborah 2008). Tampere: PT-Kustannus.

UUSITALO-MALMIVAARA, Lotta 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

VAALIJALAN OSAAMIS- JA TUKIKESKUS 2018. [Viitattu 2018-07-16.] Saatavissa: https://vaalijala.fi/osaamis_ja_tukikeskus

VEHKALAHTI, Reetta 2007. Kehu lapsi päivässä. Helsinki: Lasten Keskus.

VOGT, Ilse 2016. Voimavarakeskeinen lähestymistapa sosiaaliohjauksessa. Teoksessa: Sosiaaliohjaus – lähtökohtia ja käytäntöjä. HELMINEN, Jari. (Toim.) Helsinki: Edita Publishing Oy. 29–43.

VIRTUAALI AMMATTIKORKEAKOULU 2018. Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö. [Viitattu 2018-07-09.] Saatavissa: <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>

VÄESTÖLIITTO 2018. Itsetunnon vahvistaminen. [Viitattu 2018-09-09.] Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/itsetunnon-vahvistaminen/>

VÄISÄNEN, Merja 2018-09-07. Kuntoutuskoordinaattori. [Haastattelu.] Pieksämäki: Vaalijalan kuntayhtymä.

8 LIITTEET

8.1 Liite 1. Lupalomake huoltajille

Lupalomake opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen osallistumisesta

Hei,

Opiskelemme Kuopion Savonia-ammattikorkeakoulussa sosionomiksi ja teemme syksyllä 2018 opinnäytetyötä. Opinnäytetyössämme tutkimme kuntoutukseen tulevien lasten sopeutumisen tukemista ja sitä voimmeko omalla toiminnallamme auttaa lapsen sopeutumista oppilaskodin arkeen.

Järjestämme oppilaskodin päiväohjelmaan sisältyvän 6 kertaa kestävä kerhon, jossa autamme lapsia tutustumaan toisiinsa ja mahdollisesti luomaan kaverisuhteita. Toimimme itse kerhon vetäjinä ja teemme muistiinpanoja lasten vuorovaikutuksesta opinnäytetyötämme varten. Kerhossa on esimerkiksi pelejä, leikkiä ja lasten toiveiden mukaisia tekemisiä.

Toteuttaaksemme kerhon tarvitsemme siihen osallistuvien lasten huoltajilta kirjallisen suostumuksen lapsen osallistumisesta. Opinnäytetyössämme tai muistiinpanoissamme emme käytä lasten henkilötietoja, nimiä tai mitään tietoa, josta lapsen voisi tunnistaa. Lapsen tietosuojaa ei vaarannu missään vaiheessa, myös kerhokerroilta tehtävät muistiinpanot tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua.

Ystävällisin terveisin,

Hanne Lindell & Anna Lappalainen

(hanne.lindell@vaalijala.fi, anna.lappalainen@vaalijala.fi)

lapsen nimi

Saa osallistua toiminnalliseen kerhoon

Ei saa osallistua kerhoon

päivämäärä ja huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

8.2 Liite 2. Pedagoginen lapsiryhmän ohjauslomake, toiminnan suunnittelurunko, tutustuminen.

Ohjaajat: Anna Lappalainen ja Hanne Lindell	Päiväys: 10.09.2018
Oppi- ja ohjaustuokion nimi/aihe: Tutustuminen.	
Tavoitteet: Tutustuttaa parit toisiinsa.	
Orientointi ja motivointi: Nuorten halukkuutta osallistua toimintaan on kysytty aikaisemmin. Heille on kerrottu tavoitteen olevan tutustua toiseen nuoreen ja saada sitä kautta mahdollisesti uusia ystäviä.	
Tila ja ryhmittely: Oppilaskodin yhteinen tila rauhoitettuna vain tähän käyttöön.	
Toiminnan kulku, vaiheet ja ajankäyttö: Asetutaan pöydän ääreen. Käytetään Mahti-kortteja apuna keskustelussa ja tutustumisessa. Noin 20 min. Piirtämisen avulla mietitään missä tilanteissa olisi mukavaa, kun olisi kaveri ja miten haluaisi kaverin silloin toimivan. Autetaan nuoria keskustelun avulla löytämään omia voimavarojaan kaveruutta ajatellen. Noin 20 min. Keskustellaan kaveruudesta ja miltä toiminta tuntui. Palautteen anto. Noin 20 min.	
Toiminnan konkreetti kuvaus/tilanteen eteneminen käytännössä: Nuorien kanssa istutaan pöydän ääreen. Nuoret saavat vuorotellen valita Mahti-tunnekorteista jonkun kortin, joka kuvaa häntä itseään. Tässä vaiheessa ei ole vielä pakko kertoa mitään sanallisesti. Seuraavaksi nuoret valitsevat vuorotellen sellaisen kortin, jollainen haluaisi kaverin olevan. Ohjaaja virittelee keskustelua kysymyksiin. Seuraavaksi nuoret keskustelevat tai näyttävät korttien avulla omia vahvuuksiaan, joista on kaverisuhteissa hyötyä. Tässä tehtävässä voi myös piirtää. Jatketaan keskustelua hyvästä kaveruudesta ja hyvästä kaverista. Nuoret saavat piirtää kuvia millaisissa tilanteissa olisi mukavaa, kun olisi kaveri mukana ja miten toivoisi kaverin käyttäytyvän. Keskustelua. Keskustellaan luonteenpiirteistä ja taidoista, joita nuorilla on ja miten niitä voisi käyttää ystävyssuhteissa. Keskustellaan, miltä harjoitukset tuntuivat.	
Materiaalit, välineet, tilajärjestelyt, avustavat henkilöt: Mahti-tunnekortit, paperia ja värikyniä. Rauhallinen tila.	

8.3 Liite 3. Pedagoginen lapsiryhmän ohjauslomake, toiminnan suunnittelurunko, ikäkausi.

Ohjaajat Hanne Lindell ja Anna Lappalainen	Päiväys: 17.09.2018
Oppi- ja ohjaustuokion nimi/aihe: Ikäkausi	
Tavoitteet: Keskustella nuorten kanssa ikäkauteen 12-15v kuuluvia asioita ja pohtia sekä selventää mieltä askarruttavia kysymyksiä. Saada aikaan luottamusta herättävä ja avoin ilmapiiri.	
Menetelmät: Hukkaputki-peli: "Nuori tekee valintoja tutuissa ja arkipäiväisissä tilanteissa. Tarina etenee riippuen nuoren valinnoista. Peli tarjoaa tietoa, mutta pääpaino on pysähtyä pohtimaan tilanteita, joissa näitä valintoja tehdään. Miksi ajattelen näin? Mitä seurauksia valinnoilla on itselleni ja muille?" https://nuortenlinkki.fi/hukkaputki/ Keskustelu, pelin etenemisestä ja sen herättämistä mietteistä. Mahdollisuus erilaisiin nettitesteihin sekä tiedon etsimiseen murrosikään liittyen samalla keskustellen. Palaute	
Orientointi ja motivointi: Aiheen tärkeys, nuorten oma vapaaehtoisuus	
Toiminnan kulku, vaiheet ja ajankäyttö Aiheen esittely, 10 min Nuorten linkin Hukkaputki-peli, lapset vuorotellen, kukin 20 min. https://nuortenlinkki.fi/hukkaputki/ Keskustelu. Mitä pelistä jäi päällimmäisenä mieleen? Sen herättämät kysymykset. 10 min. Muu keskustelu, palaute, 20 min.	
Orientointi ja motivointi: Aiheen tärkeys, nuorten oma vapaaehtoisuus	
Tila ja ryhmittely: Rauhallinen tila	
Materiaalit, välineet, tilajärjestelyt, avustavat henkilöt: Tietokoneet tai tabletit, rauhallinen tila	

8.4 Liite 4. Pedagoginen lapsiryhmän ohjauslomake, toiminnan suunnittelurunko, itsetunto.

Ohjaajat: Hanne Lindell ja Anna Lappalainen	Päiväys: 24.09.2018
Oppi- ja ohjaustuokion nimi/aihe: Itsetunto	
<p>Menetelmät:</p> <p>”Minä olen hyvä”-video: https://neuvokasperhe.fi/materiaalit/min%C3%A4-olen-hyv%C3%A4-video</p> <p>Peili-harjoitus</p> <p>Oman itsetunnon rakentuminen, ”Tällainen minä olen”-harjoitus</p> <p>Tavoitteet: Tutkia omaa itsetuntoa, pohtia minuutta. Itsetuntoa tukevien harjoitusten avulla harjoitella keuhon ja kannustamisen vastaanottamista. Rakentaa lasten myönteistä käsitystä itsestään. Opetella löytämään itsestään myönteisiä puolia ja arvostamaan niitä.</p>	
<p>Materiaalit, välineet, tilajärjestelyt, avustavat henkilöt:</p> <p>Rauhallinen tila, jossa pöytätilaa kirjoittaa ja lattiatilaa tehdä ”Peili”-harjoitus.</p> <p>Tietokone tai tabletti videon katseluun.</p> <p>”Tällainen minä olen”-harjoitus tulosteina, kyniä kirjoittamiseen.</p>	
<p>Orientointi ja motivointi: Lasten vapaaehtoinen osallistuminen toimintaan, aiheen merkityksen korostaminen, toiminnallisuus</p>	
<p>Tila ja ryhmittely: Rauhallinen tila ilman häiriötekijöitä</p>	
<p>Toiminnan kulku, vaiheet ja ajankäyttö: Video, aiheen esittely, keskustelua itsetunnosta, 10 min.</p> <p>”Peili”-harjoitus, 20 min.</p> <p>”Pari asettuu seisomaan toisiaan vastapäätä niin, että eteen kohotettujen käsien kämmenet melkein koskettavat toisiaan.</p> <p>Parista toinen lähtee hitaasti liikuttamaan käsiään ja toinen seuraa liikettä peilinä. Kun yhteys syntyy, voidaan pikkuhiljaa ottaa myös muut kehon osat mukaan. Harjoitus tehdään puhumatta. Jonkin ajan kuluttua rooleja vaihdetaan.</p> <p>Purkakaa harjoitus keskustelemalla, miltä toisen eleiden seuraaminen tuntui ja miltä tuntui olla seurattavana.”</p>	
<p>”Tällainen minä olen”-harjoitus, 15 min.</p> <p>Loppukeskustelu ajatuksista, tunteista ja palaute, 15 min.</p>	

Tällainen **MINÄ** olen!

Fyysinen minä

- Mihin asioihin olen ulkonäössäni tyytyväinen?
- Mistä liikuntalajeista pidän?
- Missä urheilulajissa olen hyvä?
- Mitkä kädentaidot ovat hallussani?

Persoonallinen minä

- Mitä luonteenpiirteitä arvostan itsessäni?
- Miten lohdutan itseäni, kun minun on paha olla?
- Mitä positiivisia tunteita olen tänään kokenut?

Sosiaalinen minä

- Mitä piirteitä ystävät tai koulukaverit minussa arvostavat?
- Mitä piirteitä läheiset ihmiset tai hoitajat minussa arvostavat?
- Kenen seurassa viihdyn?

Suoritusminä

- Mitä uusia asioista olen oppinut viimeisen vuoden aikana?
- Missä olen hyvä?
- Missä onnistuin viimeksi?

Olen huippu, koska:

8.6 Liite 6. Pedagoginen lapsiryhmän ohjauslomake, toiminnan suunnittelurunko, tunnetaidot.

Ohjaajat	Hanne Lindell ja Anna Lappalainen	Päiväys: 01.10.2018
Oppi- ja ohjaustuokion nimi/aihe: Tunnetaidot		
Tavoitteet: Omien tunteiden hyväksyminen, ymmärryksen lisääminen, että kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä Tunteiden hallinnan harjoittelu		
Menetelmät: Mahti-tunnekortit, Ajatusikkuna-harjoitus, voimavaraistava keskustelu, hengitys- ja laskemisharjoitus.		
Orientointi ja motivointi: Kun tunteet tunnistaa ja niitä oppii hallitsemaan, arki helpottuu.		
Tila ja ryhmittely: rauhallinen tila		
Toiminnan kulku, vaiheet ja ajankäyttö: Tunteiden tunnistusta ja fiiliksiä, noin 30 min. Ajatusikkuna-harjoitus, noin 20 min. Palautetta, noin 10 min.		
Toiminnan konkreetti kuvaus/tilanteen eteneminen käytännössä: Tunnistetaan yhdessä Mahti-tunnekorteista erilaisia tunteita, mietitään miltä tunne tuntuu. Mietitään mitä tunne saa aikaan meissä. Jos tunteen antaa tuntua, kauanko tunne kestää? Millä pienillä keinoilla tunnetta voi hallita? Hengitysharjoitus ja laskemisharjoitus Käydään muutamaa tunnetta läpi Ajatusikkuna-harjoituksen kautta. <ol style="list-style-type: none"> 1. Tuomitaan tunne ja mietitään, mitä uhkakuvia tunne synnyttää. 2. Katsotaan tunnetta faktojen kautta. Käsitellään tunnetta neutraalisti 3. Millaisia myötätuntoisia ajatuksia tunne herättää. Mitä uusia mahdollisuuksia syntyy, kun tunteen on käsitelty Miltä tuntui käsitellä tunteita?		
Materiaalit, välineet, tilajärjestelyt, avustavat henkilöt Mahti-tunnekortit, rauhallinen tila		

8.7 Liite 7. Pedagoginen lapsiryhmän ohjauslomake, toiminnan suunnittelurunko, vuorovaikutus.

Ohjaajat Anna Lappalainen ja Hanne Lindell	Päiväys: 08.10.2018
Oppi- ja ohjaustuokion nimi/aihe: Vuorovaikutus	
Tavoitteet: Oppia kuuntelemaan toista aktiivisesti. Toisen huomioiminen	
Orientointi ja motivointi: Haluatko, että sinut huomioidaan?	
Tila ja ryhmittely: Rauhallinen tila, esimerkiksi rauhoittumishuone	
Toiminnan kulku, vaiheet ja ajankäyttö: Aloitus ja pallottelu, noin 10 min. Erilaisten vastausten vaikutus omaan mielialaan, noin 20 min. Miltä tuntuu, kun joku kuuntelee aidosti kiinnostuneena, noin 20 min. Keskustelua ja palaute, noin 10 min.	
Toiminnan konkreetti kuvaus/tilanteen eteneminen käytännössä Rauhoitutaan istumaan niin, että nuoret ovat vastakkain. Annetaan toiselle nuorelle pehmeä pallo. Nuori antaa sen toiselle katsoen samalla silmiin. Käännetään hetkeksi katse pois. Pallo palautetaan ja samalla katsotaan taas silmiin. Keskustellaan, miltä tuntui. Pyydetään toinen nuori tekemään toiselle jokin ehdotus. Esim. Lähdetäänkö ulos? Toinen nuori vastaa ensin tyyliä, ettei halua lähteä ulos. Toistetaan jokin kysymys toisin päin ja vastataan tyyliä. Aloitetaan alusta ja tällä kertaa pari vastaa myönteisesti. Keskustellaan tunteista, joita erilaiset vastaukset herättävät. Toinen nuori alkaa kertoa jostain helposta asiasta, kuten lempiharrastus. Toisen tulee kuunnella niin, että huomioi kertojan eleillä ilmeillä ja myöntelyllä. Toistetaan harjoitus toisinpäin. Millaiselta kertojasta tuntuu. Miten haluaisi, että omaan kertomaansa suhtaudutaan. Keskustelua, miltä harjoitus tuntui.	
Materiaalit, välineet, tilajärjestelyt, avustavat henkilöt: Pehmeä pallo, rauhallinen tila	
Menetelmät: Kuunteluharjoitukset, silmiin katsominen, eleiden ja ilmeiden hallinta, positiivinen keskustelu	

8.8 Liite 8. Pedagoginen lapsiryhmän ohjauslomake, toiminnan suunnittelurunko, minäkuva.

Ohjaajat: Anna Lappalainen ja Hanne Lindell	Päiväys: 15.10.2018
Oppi- ja ohjaustuokion nimi/aihe Minäkuva	
Tavoitteet: Omien ja toisten hyvien puolien tunnistaminen ja hyväksyminen	
Menetelmät: Keskustelu, sekä tuotos	
Orientointi ja motivointi: "Meissä jokaisessa on paljon hyvää"-keskustelu omista ja toisten hyvistä ominaisuuksista. Lisäksi itse valmistettu, mieleinen omannäköinen tuotos esimerkiksi omaa huonetta sisustamaan ja muistuttamaan omista vahvuuksista	
Tila ja ryhmittely: Toimintaterapeutin rauhoitettu huone	
<p>Toiminnan kulku, vaiheet ja ajankäyttö:</p> <p>Aiheen ja työn esittely, 10min.</p> <p>Ohjaajan alkuun johdattamaa keskustelua minäkuvasta ja samalla materiaalia lehdistä selaten ja etsien. Omien vahvuuksien ja hyvien puolien nimeäminen leikin varjolla (kumpi keksii eniten) ja toiselle positiivisen palautteen antaminen, 30 min.</p> <p>Kollaasin rakentaminen, 20 min.</p> <p>Omien töiden esittely ja keskustelu heränneistä ajatuksista sekä kokemuksesta, 10 min.</p>	
<p>Materiaalit, välineet, tilajärjestelyt, avustavat henkilöt</p> <p>Askarteluvälineitä: Kuvalehtiä, kartonkeja, väripapereita, kyniä ja liimaa.</p> <p>Rauhallinen tila.</p>	

8.9 Liite 9. Pedagoginen lapsiryhmän ohjauslomake, toiminnan suunnittelurunko, palaute.

Ohjaajat: Anna Lappalainen ja Hanne Lindell	Päiväys: 15.10.2018
Oppi- ja ohjaustuokion nimi/aihe: Palaute	
Tavoitteet: Saada nuori antamaan rehellistä palautetta ohjaajille kerhon toiminnasta. Apuna palautelomake.	
Menetelmät: Palautelomake ja keskustelu	
Orientointi ja motivointi: Kerrotaan nuorille miksi palautetta kerätään ja että sitä käytetään heille tuotettujen toimintojen kehittämisen tukena. He voivat siis vaikuttaa palautetta antamalla siihen, millaista ja miten toteutettua toimintaa oppilaskodilla on.	
Toiminnan kulku, vaiheet ja ajankäyttö: Annetaan nuorten täyttää palautelomake rauhassa. Sen jälkeen keskustelua asian vaatiman ajan verran.	
Toiminnan konkreetti kuvaus/tilanteen eteneminen käytännössä: Nuoret saavat täyttää palautelomakkeet rauhassa. Heitä rohkaistaan esittämään mielipiteensä rohkeasti. Keskustelua kerhosta ja sen aiheuttamista tuntemuksista.	
Materiaalit, välineet, tilajärjestelyt, avustavat henkilöt: Rauhallinen tila	

8.10 Liite 10. Havainnointilomake

HAVAINNNOINTILOMAKE

Ohjaajat	Hanne Lindell ja Anna Lappalainen	Päiväys
Ohjaukerta		
Tilanteen ja tunnelman kuvaus:		
Eleet, ilmeet, liikehdintä ja sanaton viestintä toiminnan aikana:		
Toiveita, lasten sanomisia ja aloitteita:		
Mistä heräsi erityinen kiinnostus ja innostus? Miltä yhteinen tekeminen tuntuu? Miten sen voi päätellä? Tuleeko erityisiä luonteenpiirteitä esille?		
Mitä tunteita ilmenee? Miten? Voiko jostain nähdä tai päätellä pahaa mieltä tai harmia? Saako lapset ilmaista kaikki tunteensa?		
Mitä uutta opin lapsesta? Voinko hyödyntää havaintoja hänen kaverisuhteissaan jatkossa?		
Miten vuorovaikutustilanne lasten välillä eteni? Vaikuttiko lasten tunnetilat toisiinsa?		
Näkyikö vuorovaikutuksessa tai kaverisuhteessa kehitystä edelliseen kertaan verrattuna?		
Missä tarvittiin ohjausta ja aikuisen tukea?		
Muita huomioita:		

8.11 Liite 11. Palautelomake omahoitajille

Onko nuori ottanut puheeksi kerhossa käytyjä asioita?

Kyllä Ei En osaa sanoa

Oletko huomannut, osallistuuko nuori nykyisin enemmän yhteisiin toimintoihin?

Kyllä Ei En osaa sanoa

Viettääkö nuori nykyisin enemmän aikaa kerho parinsa kanssa?

Kyllä Ei En osaa sanoa

Keskusteleeko nuori nykyisin enemmän toisten nuorten kanssa?

Kyllä Ei En osaa sanoa

Viihtyykö nuori mielestäsi nykyisin paremmin oppilaskodilla?

Kyllä Ei En osaa sanoa

Näkyikö kerhotoiminnasta vaikutuksia oppilaskodin arjessa? Jos, niin miten ne koettiin?

Koetko kerhokerroista toteutetun sähköisen oppaan hyödylliseksi? Miten voisit hyödyntää sitä työssäsi?

Muu palaute

Kiitos vastauksista!

8.12 Liite 12. Palautelomake nuorille

Ympyröi sopiva vaihtoehto. Voit myös kirjoittaa palautetta kerhon vetäjille.

Mitä pidit kerhokerran harjoituksista?					
Olivatko harjoitukset tylsiä?					
Olivatko harjoitukset hauskoja?					
Olivatko harjoitukset hyviä?					
Helpottivatko harjoitukset yhdessä työskentelyä?					
Opitko jotain paristasi?					
Opitko jotain itsestäsi?					
Helpottivatko harjoitukset toisiin tutustumista?					

Mitä muuta haluat sanoa kerhon vetäjille? Voit kirjoittaa kääntöpuolelle.

8.13 Liite 13 loppupalaute nuorilta

Ympyröi sopiva vaihtoehto, voit myös kirjoittaa ajatuksiasi:

Miltä ajatus kerhosta tuntui etukäteen?



Opitko tuntemaan parisi paremmin?



Opitko tuntemaan itsesi paremmin?



Auttoiko kerho sopeutumisessa oppilaskodille?



Saitko kerhosta rohkeutta tutustua toisiin?



Haluatko kertoa jotain muuta kerhon vetäjille? Voit kirjoittaa kääntöpuolelle.

TUTKIMUSLUPA

Vaalijalan kuntayhtymä myöntää tutkimusluvan Anna Lappalaisen ja Hanne Lindellin opinnäytetyölle:

Kuntoutukseen tulevien lasten sopeutumisen tukeminen.

Opinnäytetyö tehdään Savonia ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelmaan. Työ toteutetaan vuoden 2018 aikana.

Kuntayhtymän puolesta:



Maarit Rantakurtakko

Kuntoutuksen johtaja

Puh. 050-3899 204

maarit.rantakurtakko@vaalijala.fi

Liitteenä opinnäytetyön työsuunnitelma.

**LASTEN JA NUORTEN
SOPEUTUMISEN
TUKEMINEN
OPPILASKODEILLA**

KUUDEN KERRAN KERHOTOIMINNAN OPAS

AVUKSI ARJEN TYÖHÖN

KERHOMATERIAALI ON KEHITETTY OPINNÄYTETYÖNÄ SOSIONOMI (AMK)-KOULUTUSOHJELMASSA SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULUSSA VAALIJALAN KUNTAYHTYMÄN LASTEN JA NUORTEN OPPILASKODEILLA TYÖSKENTELEVIEN OHJAAJIEN JA HOITAJIEN TYÖN TUEKSI.

TÄMÄN MATERIAALIN TAVOITTEENA ON TUKEA LASTEN JA NUORTEN SOPEUTUMISTA OPPILASKOTIEN ARKEEN JA AUTTAA HEITÄ SOLMIMAAN YSTÄVYYSSUHTEITA. VALMIS SUUNNITELMA HELPOTTAA TOIMINNAN ALOITTAMISTA JA MAHDOLLISTAA STRUKTUROIDUN KERHOTOIMINNAN.

TÄMÄ MATERIAALI KOOSTUU TIIVISTETYSTÄ TEORIAOSASTA SEKÄ KUUDEN KERHOKERRAN PEDAGOGISISTA SUUNNITELMISTA. SUUNNITELMIA VOI KÄYTTÄÄ JA SOVELTAA SOPEUTUMISTA TUKEVAA TOIMINTAA JÄRJESTETTÄESSÄ. SUUNNITELMIA TEHDESSÄMME OTIMME HUOMIOON KOKEILUKERHOISTA SAAMAMME PALAUTTEEN JA TEKEMÄMME HAVAINNOT. NIIDEN PERUSTEELLA KEHITIMME KERHOKERTOJA TOIMIVIMMIKSI.

TERVEISIN:

Anna ja Hanne

SISÄLTÖ

1. MIKSI OPPILASKODEILLE SOPEUTUMISTA TULISI TUKEA?	
1.1. Itsetunnon tukeminen, tärkeä osa kuntoutusta	4
1.2. Vuorovaikutustaidot, apuna itsensä hyväksymisessä	5
1.3. Sosiaaliset taidot, osa vuorovaikutusta	6
1.4. Ryhmytyminen apuna minuuden etsimisessä	6
2. TOIMINTATAPOJA, JOITA ON KÄYTETTY TÄSSÄ KERHO TOIMINNASSA	
2.1 Ratkaisukeskeinen ohjaus	7
2.2 Voimavaraistavat työmenetelmät	8
2.3 Positiivinen pedagogiikka	8
2.4 Toiminnallinen työtapa	9
3. KERHO TOIMINTA	
3.1 Tutustuminen	10
3.2 Ikäkausi	11
3.3 Itsetunto	12
3.4 Vuorovaikutus	13
3.5 Tunnetaidot	14
3.6 Minäkuvakollaasi	15
LÄHTEET	16
LIITTEET	17

1. MIKSI OPPILASKODEILLE SOPEUTUMISTA TULISI TUKEA?

Koska myönteiset ihmissuhteet ovat tärkeä hyvinvoinnin tekijä ja niiden puuttuminen voi olla riskitekijä lapsen kehitykselle, on erittäin tärkeää tukea nuoren ihmissuhdetaitojen kehittämistä. Hyvien ystävyysuhteiden myötä lapsi saa lisämotivaatiota koko kuntoutumiselleen. Osallistava ja kuuluminen tunnetta tukeva ilmapiiri ovat myös keskeisiä hyvinvointia vahvistavia elementtejä. Merkityksellistä itsetunnon rakentumiselle on toisilta nuorilta koettu hyväksyntä. (Järvenpää 2014.)

1.1 Itsetunnon tukeminen, tärkeä osa kuntoutusta

Itsetunto on itsensä hyväksymistä ja tuntemista. Itsetuntoa voidaan mitata sillä, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen pystyy itsessään näkemään. Minäkuva on kuitenkin tällöin totuutta vastaava. Hyvien ominaisuuksien lisäksi pystytään tunnistamaan heikkoudet, mutta kuitenkin hyvät ominaisuudet nähdään heikkoja tärkeämpinä. Lapsen hyvällä itsetunnolla voidaan siis tarkoittaa lapsen myönteistä ja totuudenmukaista kuvaa itsestään, omista taidoistaan ja ominaisuuksistaan. Oma erityisyys ja oman elämän ainutkertaisena näkeminen kuuluvat osaksi hyväksi itsetuntoa, riippumatta ulkopuolisten mielialoista tai esimerkiksi menestyksellä mittauksesta. Itsetunto ei ole selitettävissä ulkopuolisella arviolla, se on yksilön tunne sisimmässään eikä ulkopuoliset pysty sitä näkemään. Vahvan itsetunnon omaava pystyy näkemään toisten ihmisten hyvät puolet ja osaamisen aidosti ihailemalla, kokeilemalla niitä itselleen uhkana. Heikko itsetunto saa kritisoimaan ja vähättelemään toiset ihmiset ja kokemaan heidät piilevänä vaarana. (MLL 2017; Keltikangas-Järvinen 2017, 18–25.)

Itsetuntonsa kehittämiseksi lapsi tarvitsee palautetta omasta toiminnastaan. Lapsen itsetunnon kehittymiselle on tärkeää, että hän oppii arvostamaan itseään ja muita ihmisiä. Traumaattisia kokemuksia kokeneen lapsen itsetunnon kehitys on häiriintynyt ja lapsi voi kokea itsensä arvottomaksi. Hyvän itsetunnon kehittämiseksi lapsen tulee saada onnistumisen kokemuksia. Lapselle on myös hyvä opettaa, että kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja ja oikeita. Aina ei tarvitse olla vahva ja jaksaa, silti voi olla rakastettu ja arvokas. (MLL 2017; Keltikangas-Järvinen 2017, 18–25.)

Usein esitetään ristiriitaisia käsityksiä murrosikäisen itsetuntoon liittyen. Ailahteleva, haavoittuva sekä päivittäin vaihteleva itsevarmuus ovat pystytyt osoittamaan joidenkin tutkimuksien avulla. Enemmistö tutkimuksista pystyy todentamaan kuitenkin sen, että itsetunnon suuret vaihtelut eivät ole millään tavoin itsestään selvyys vaan itsetunto on olettamuksia stabiilimpi. Suurimmillaan itsetunto vaihtelee 12-14-vuotiaana. Lapsen hyvä itsetunto kannattelee ja säilyy läpi murrosiän. (Keltikangas-Järvinen 2017. 37–39.)

Itsetunnon vakauteen vaikuttaa myös kasvatus. Jos kasvattajalla on vaikeuksia erottaa todellista itsetunnon puutetta murrosiän mielialanvaihteluista, saattaa nuori kokea vähättelyä aikuisen osalta. Näin itsetunto-ongelmista kärsivää nuorta ei osata auttaa ajoissa, nuorella itsellään voi olla vaikeuksia tunnistaa tarvitsevansa tukea. Sekä ongelmien korostaminen, että niiden mahdollisuuden vähättely voivat johtaa ongelmiin kasvatuksessa. Kasvattaja saattaa myös pitää nuoren mielialanvaihteluja

itseluottamuksen vajaavaisuutena. Näin hän saattaa epähuomiossa tartuttaa huolensa nuoreen, joka ei vielä ole selvillä itsetuntonsa vahvuudesta. Nuoruus on vahvuus ja ongelmiin painottumisen sijaan mahdollisuus kehitykselle. Nuoruus altistaa valmiudelle muuttaa omakuvaa ja käsitystä omasta minuudesta. Myös kasvatuksellisesti on mahdollisuus aikaisempien virheiden korjaukseen. (Keltikangas-Järvinen 2017, 37–39).

Tukeakseen lapsen terveen itsetunnon kehitystä on tärkeää, että aikuinen uskoo ja luottaa itseensä arvostaen itseään. On vaikeaa arvostaa aikuista, joka ei arvosta itseään. Oman arvonsa tunteva aikuinen kohtaa lapset ja nuoret ilman arkailua ja pelkoa, luonnollisesti sekä vilpittömästi ollen luonnollinen auktoriteetti. Lapsi tarvitsee turvaa ja ihmisiä, joihin voi luottaa. Ympärillä olevien luotettavien aikuisten lisäksi lapsi tarvitsee tunteen, että on itse luotettava. Kokemus luotettavuudesta on tärkeä itsetunnon syntymiseksi. Aikuisen on kuitenkin oltava valmis ansaitsemaan lapsen luottamus aina uudelleen. Aikuisten hyväksynnän ja kannustuksen lisäksi lapsi tarvitsee myös vertaistukea, toimivan ja turvallisen yhteisön. Palaute itsestä sekä teoistaan on kaikille tärkeää, kehu ja positiivinen palaute ovat merkittäviä itsetunnon rakentajia. Kehun on kuitenkin oltava vilpittöntä, palaute on vieläkin merkityksellisempää, jos kehuja tuntee lapsen. (Vehkalahti 2007, 27, 40, 56–57, 63, 116.)

Tukea tarvitsevan lapsen kohtaaminen voi olla haastavaa ryhmätilanteessa. Lapsi itse voi kokea haasteelliseksi toimia ja osallistua yksilönä yhteisön toimintaan. Itsetunnon kehittymisen kannalta on kuitenkin tärkeää saada lapsi mukaan toimintaan ja osaksi ryhmää. Apuvälineenä osallistumisen toteutumiseen voidaan käyttää toiminnallisen osallistumisen mallia. Tarkastelemalla toiminnalliseen osallistumiseen liittyviä tekijöitä, voidaan tunnistaa myös mahdollistavia, edistäviä ja rajoittavia tekijöitä. Kun nämä tekijät tiedetään, on helpompi suunnitella tuloksellista toimintaa. (From, 2010. 73–74.)

1.2 Vuorovaikutustaidot, apuna itsensä hyväksymisessä

Ihminen tarvitsee vuorovaikutustaitoja läpi elämänsä. Vuorovaikutushan on aina vastavuoroista, joten se liittyy kaikkeen kanssakäymiseen toisten ihmisten kanssa. Kun ihminen ensin tiedostaa oman sisäisen maailmansa hän pystyy säätelemään ulospäin tapahtuvaa toimintaa. Vuorovaikutuksessa on tärkeää kuunnella toista ja arvostaa häntä. Asioista voidaan olla eri mieltä, mutta niistä voidaan keskustella. Toista ihmistä ei tule loukata tai vähätellä, vaikka olisikin eri mieltä hänen kanssaan. (Talvio & Klemola 2017, 7–14.)

Vuorovaikutustaitoja voi oppia kehittämällä omaa sosioemotionaalista oppimistaan. Ihmisen on siis ensin opittava tuntemaan itsensä ja oma sisäinen maailmansa. Tämän jälkeen voi opetella säätelemään omaa toimintaansa. Jokaisen on ymmärrettävä myös miten oma käytös vaikuttaa toisiin, jotta voi ottaa toisen tunteet huomioon. Lisäksi on hyvä tehdä sellaisia tietoisia valintoja, jotka edesauttavat yksilön ja ryhmän toimivuutta. Oman kasvun suuntaan voi siis vaikuttaa myös vuorovaikutustaitojen osalta. Nuori tarvitsee tähän kasvuun tuekseen vahvan aikuisen, joka auttaa tarvittaessa valintojen tekemisessä. (Talvio & Klemola 2017, 18–21.)

1.3 Sosiaaliset taidot, osa vuorovaikutusta

Sosiaaliset taidot ovat edellytys ystävyysuhteiden luomiselle ja ylläpitämiselle sekä ryhmässä pärjäämiseen. Ilmapiiri, joka luo myönteisiä tunteita, turvaa, kiintymystä, rakentavaa vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuutta kasvattaa lapsen sosiaalisia taitoja. Joidenkin lasten kasvuympäristö auttaa sosiaalisten taitojen luonnollista kehitystä, toisilla opettelu kestää koko lapsuuden tai jopa koko elämän. Lapset opettelevat sosiaalisia taitoja jokainen omalla tyylillään ja usein käyttäytymistä ohjaa tunteet. Vuorovaikutustilanteet, etenkin ryhmässä, ovat lapselle sekä voimaannuttavia että stressaavia. Ryhmään kuulumisen tunne vahvistaa itsetuntoa opettaen samalla vuorovaikutustaitoja ja suojaten myös kiusaamiselta. Ystävyysuhteiden myötä lapset sopeutuvat helpommin ryhmiin, ovat yhteistyökykyisempiä ja avuliaampia, sekä saavat itsevarmuutta. Ystävyysuhteiden myötä myös ristiriidat toisten lasten kanssa harvenevat. Kun riittäviä sosiaalisia taitoja ei ole, turvaudutaan nopeimpaan ja järeimpään keinoon, aggression, josta tulee helposti tapa. (Juusola 2017, 22—33 179—180.)

1.4 Ryhmäytyminen, apuna minuuden etsinnässä

Salla Linjamaan opinnäytetyössä tutkittiin nuorten ryhmäyttämistä kuntoutuksen aikana (2017.) Opinnäytetyössään Linjamaa selvitti nuorten kokemuksia sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnasta. Tutkimus toteutettiin Riihimäellä toimivassa nuorten sosiaalisen kuntoutuksen ryhmässä. Tutkimuksessa selvisi nuorten pitävän sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa hyödyllisenä. Tärkeimpinä asioina nuoret pitivät sitä, että heillä oli edes kerran viikossa aktiviteettia ja mahdollisuus harjoitella turvallisessa ympäristössä vuorovaikutustilanteita. Tärkeänä pidettiin myös vertaistuen kokemusta ja uusia sosiaalisia kontakteja. (Linjamaa 2017.)

Turvallisessa ryhmässä tärkein piirre on mahdollisuus tulla omaksi itseksi. Omaksi itseksi tuleminen on taitoa havaita, hyväksyä ja paljastaa oman persoonan erilaisia puolia mahdollisimman rehellisesti. Jos ryhmässä kokee hyväksyntää oman itsensä eri piirteiden ilmaisuun, alkaa itsekkin pitää omia puoliaan hyväksyttävänä ja merkityksellisinä. Mitä enemmän ihminen pystyy olemaan omaa itsensä, sitä paremmaksi hän tuntee olonsa. Turvallinen ryhmä saa esiin parhaita puolia, muokaten ja tuoden esiin myös sellaisia puolia, joita itse on saattanut pitää puutteellisinä. Turvallinen ryhmä saattaa rohkaista kokeilemaan uutta, jota ei ole itsekään uskonut tai paljastamaan kipeimpiäkin asioita ja kokea samalla syvää hyväksyntää, välittämistä ja kunnioittamista. Itsetunnon vahvistuminen saa ajattelemaan myös muiden parasta ja huomaamaan välittämistä toisiin ryhmän jäseniin. (Aalto 2002, 8—15.) Ryhmäyttämällä tarkoitetaan toiminnallisiin tehtäviin perustuvaa prosessia, jossa turvallisuuden tunne ryhmässä kasvaa. Ryhmäyttämässä oleellista on purkaminen, jossa keskustellaan ryhmäytettävien tunteista ja kokemuksesta tehtävän jälkeen. Puhumisella edesautetaan ryhmän prosessia. (Aalto 2002, 26—27.)

Ystävyysuhteiden merkitystä lasten ja nuorten sosiaalisten taitojen kehittymiselle on tutkittu Suomessa hyvin vähän. Sen sijaan sosiaalisen aseman, ystävien määrän ja sen kuinka suosittu on ystävien keskuudessa, on osoitettu vaikuttavan selvästi lapsen ja nuoren kehitykseen. Erityisen suuri

merkitys ystäväpiirille ja siinä hyväksytyksi tulemiselle on murrosiässä. Aikaisemmin ajateltiin, että hyvän itsetunnon kehittyminen on kiinni vain kotioiloista ja kotoa saadusta tuesta. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että murrosiässä tapahtunut ryhmän ulkopuolelle jääminen vaikuttaa ihmiseen koko hänen loppuelämänsä ajan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 191–192.) Myös tutkija Judith Harris korostaa vertaisryhmän vaikutusta lapsen kasvussa. Hänen mukaansa toisilla lapsilla on jopa suurempi merkitys lapsen kasvussa ja sosiaalistumisessa kuin vanhemmilla. Lapset jäljittelevät toistensa käytöstä ja haluavat olla toistensa kaltaisia. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä tärkeämmäksi vertaisryhmä muodostuu. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 116–117.)

Ryhmäytymisen avuksi on monia eri toiminnallisia menetelmiä. Outi Linnossuo ja Merja Hyppönen ovat toimittaneet eri menetelmistä kirjan, *Intohimosalaatti* (2006). Kirjassa on erilaisia harjoituksia esimerkiksi tutustumiseen, rentoutumiseen, ryhmäytymiseen sekä luottamus- ja tunneharjoituksia. Ryhmäytymisen harjoituksia on esimerkiksi *Vähenevät tuolit*, jossa musiikin soidessa osallistujat kiertävät tuoleja. Musiikin loputtua osallistujat hakeutuvat tuoleille ja kun musiikki uudelleen alkaa yksi tuoli otetaan ringistä pois. Musiikin pysähtyessä ja tuolien vähentyessä kerta kerralta on osallistujien tehtävänä mahtua jäljellä oleville tuoleille toisiaan auttaen. (Hyppönen & Linnossuo 2006, 34.)

Ryhmän luottamusta lisääviä harjoitteita on esimerkiksi *Parikuljetus*, jossa rauhallisen musiikin soidessa parit kuljettavat vuorotellen toisiaan siten, että parin osapuolet ovat toisiinsa nähden kasvokkain ja toinen kuljettaa toista pitäen kiinni kyynärtaipeista. Liikkuminen tapahtuu kuljetettavan turvallisuuden ehdoilla. (Aalto 2000, 366–367.)

2. TOIMINTATAPOJA JOITA ON KÄYTETTY TÄSSÄ KERHO TOIMINNASSA

Ohjaaja ja hänen ohjauksensa tuovat lapsen kehitykseen oman osuutensa näkemällä ja huomioidulla lapsen yksilönä ryhmässä. Käytetty ohjaustapa ja valitut ohjausmenetelmät ovat merkityksellisessä roolissa lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen näkökulmasta. Ei pelkästään se mitä ohjaaja tekee, vaan lisäksi miten hän työnsä tekee. Osaava ohjaaja toteuttaa ohjauksensa lapsen kasvua ja kehitystä tukemalla.

2.1 Ratkaisukeskeinen ohjaus

Ratkaisukeskeinen ohjaus on luonteeltaan voimaannuttavaa ja toiveikasta. Ohjauksessa etsitään voimavaroja ja ratkaisuja. Ohjaustilanteessa ongelma rajataan ratkaistavaksi ja rajauksessa käytetään avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset lisäävät nuoren omaa ajattelua ja niiden avulla nuori saattaa itse löytää täysin uusia ratkaisumalleja. Ohjattava on subjekti, toimija. Ohjaaja auttaa asiakasta löytämään vahvuutensa ja painotetaan hänen mahdollisuuksia. Ongelmanratkaisu on prosessi, jolla luodaan myönteisiä odotuksia. (Niemi 2018.)

Ratkaisukeskeisen ohjauksen avulla pyritään myönteisellä tavalla kohtaamaan erilaisia pulmatilanteita ja haasteita. Ratkaisukeskeisenä voidaan pitää mitä tahansa näkökulmaa tai suuntausta, jossa

ongelmien ja niiden syiden sijaan keskitytään ongelmien ratkaisuun sekä asiakkaan omien voimavarojen vahvistamiseen ja löytämiseen. Ongelmalliseksi koetun käytöksen tai ongelmien syyn esiin tuominen ei ole välttämätöntä. Pienikin tilanteen paraneminen lisää yleensä uskoa ja toiveikkuutta, ohjaajan tehtävä onkin auttaa keskittymään edistymiseen, onnistumiseen, uusiin vaihtoehtoihin ja ratkaisuihin. Ratkaisukeskeisen ohjauksen keskeinen sisältö liittyy tavoitteisiin ja niiden saavuttamiseen. Ohjattavan kanssa yhdessä selvitetään nykytilanne, asetetaan tavoitteet ja luodaan toimintasuunnitelma, jonka avulla tavoitteisiin päästään. Tavoitteiden tulee olla ohjattavan omia ja hänelle mahdollisia. Ohjaaja toimii tsemppaajana ja pitää tavoitteet realistisina. Ohjaaja auttaa ohjattavaa löytämään omat vahvuutensa kysymysten avulla. Mikä on aikaisemmin auttanut? Mitä haluaisit itse muuttaa? Jne. Voimavaroja saadaan vahvistettua keskustelulla, siitä miten asiakas voi toimia mahdollisen takaiskun yllättäessä. (Ekström ym. 2008, 171–178; Furman & Keistinen 2016, 550–558.)

Toimintasuunnitelma tarkoittaa konkreettisia toimia, joiden avulla päämäärään päästään. Toimintasuunnitelman toteutumista seurataan jatkuvasti ja ohjattavaa kannustetaan pienin askelin kohti lopputulosta. Ratkaisukeskeisen ohjauksen peruseräotteita on, että ohjattavassa vahvistetaan sitä mikä jo toimii, on hänelle helppoa ja positiivista. Työskentelytapa on asiakaskeskeinen, tavoitelähtöinen ja tulevaisuuteen suuntaava. Ohjattavan voimavarojen löytyminen ja niiden vahvistaminen ovat keskeisiä tavoitteita. Työskentely on myönteistä ja luovaa. Ratkaisukeskeiseen ohjaukseen voi hyvin liittää myös muita lähestymistapoja. (Furman & Keistinen 2016, 550–558.)

2.2 Voimavaraistavat työmenetelmät

Voimavaraistavilla työmenetelmällä tarkoitetaan keinoja, joilla tunnistetaan henkilön omia voimavaroja eli sisäisiä voimia, joita itsessään pystyy tunnistamaan. Ne ovat erilaisia, esimerkiksi taitoa, sosiaalisia suhteita, omista rajoista kiinnipitämistä tai rohkeutta näyttää tunteita. Voimaantumisen näkyy kykyä luottaa omiin taitoihin ja mahdollisuuksiin. Tarvitaan myös motivointia siihen, että yrittäminen kannattaa. Voimavaralähtöinen ajattelu keskittyy mahdollisuuksiin ei esteisiin. Voimavaraistavan menetelmän avulla työskentelyn päämäärät nousevat esiin suhtautumalla uteliaasti niihin asioihin, joita asiakas tavoittelee elämässään. (Rönkkö & Rytönen 2010, 194–195.)

Voimavaraistava keskustelua perustuu siihen, että nuori löytää ohjaajan avulla itsestään positiivisia puolia sekä tunnistaa itsessään jo olevia taitoja ja osaamista. Näiden avulla nuori pystyy katsomaan itseään positiivisemmin ja hänen itsevarmuutensa kasvaa. Tarkoitus oli siis saada nuori huomamaan, että hän on hyväksytty ja riittävä omana itsenään, minkään roolin esittäminen ei ole tarpeellista. (Vogt 2016, 31.)

2.3 Positiivinen pedagogiikka

Positiivinen pedagogiikka on positiiviseen psykologiaan pohjautuva pedagoginen suuntaus, jossa kasvattajan tehtävänä on luoda ympäristö, joka auttaa lasta tunnistamaan omia positiivisia puoliaan ja vahvistamaan hyvinvointiaan. Positiivisen pedagogiikan avulla on mahdollista havaita omia myön-

teisiä tunteita ja lisätä arjen myönteisiä kokemuksia. Lasta kannustetaan havainnoimaan omia elämäkokemuksiaan ja tunnistamaan omia tunteitaan sekä vahvuuksiaan, jokaisella lapsella on omat subjektiiviset hyvinvoinnin kokemuksensa sekä kyky tunnistaa iloa ja hyvää oloa tuottavia asioita. Positiivisen pedagogiikan menetelmässä lapselle tarjotaan mahdollisuuksia tunnetilojen ja kokemusten dokumentointiin erilaisin keinoin. Voi olla vaikeaa puhua siitä, mitä on kokenut tai ajattelee, mutta dokumentoimalla voidaan saada mahdollisuus erilaisten tunnetilojen tarkasteluun. Työskentelyn tavoitteita ovat esimerkiksi omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden käyttäminen, positiivisten tunteiden tunnistaminen ja niiden nimeäminen, hyvien hetkien ja kokemusten havainnointi sekä myönteisten hetkien tavoitteellinen lisääminen. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 10, 231-232.)

2.4 Toiminnallinen työtapa

Toiminnallinen työtapa määritellään käytännön tekemiseksi, joka voidaan toteuttaa jonkin luovan tekemisen kuten maalaamisen tai piirtämisen avulla. Toiminnallisilla ja luovilla menetelmillä voidaan täydentää, mahdollistaa ja lisätä keskinäistä ymmärrystä sekä vuorovaikutusta. Asiakas voi löytää toiminnallisen menetelmän avulla sanoja tai esimerkiksi muodon jollekin sellaiselle, jotka eivät vielä ole sanallisella tasolla. Menetelmä voimaannuttaa edistämällä ja mahdollistamalla ilmaisun eri keinoja. (Päihdelinkki 2017.)

3. KERHOTOIMINTA

Kerhotoiminnan tavoitteena on parantaa nuorten itsetuntoa oppien samalla yhteistoimintaan liittyviä taitoja ja sosiaalisia tilanteita sekä vahvistaa positiivista minäkuvaa ja omiin kykyihin luottamista. Toiminta tapahtuu nuorten ehdoilla ja ohjaajalla täytyy olla valmiutta kuunnella ja keskustella nuorille heränneistä tunteista ja ajatuksista.

1. TUTUSTUMINEN

TAVOITTEET

- ❖ Tutustuttaa parit toisiinsa

MENETELMÄT

- ❖ Voimavaraistava keskustelu

TARVITTAVAT VÄLINEET

- ❖ Mahti-tunnekortit
- ❖ Rauhallinen tila

TOIMINNAN KUVAUS

Nuorien kanssa istutaan pöydän ääreen. Nuoret valitsevat muutaman ohjaajaa kuvaavan Mahti-tunnekortin. Nuoret saavat vuorotellen valita Mahti-tunnekorteista jonkun kortin, joka kuvaa häntä itseään. Tässä vaiheessa ei ole vielä pakko kertoa mitään sanallisesti. Seuraavaksi nuoret valitsevat vuorotellen sellaisen kortin, jollainen haluaisi kaverin olevan tai joka kuvaa yleisesti kaveruutta. Ohjaaja virittelee keskustelua kysymyksin.

Seuraavaksi nuoret keskustelevalta tai näyttävät korttien avulla omia vahvuuksiaan, joista on kaverisuhteissa hyötyä. Jatketaan keskustelua hyvästä kaveruudesta ja hyvästä kaverista.

Keskustellaan luonteenpiirteistä ja taidoista, joita nuorilla on ja miten niitä voisi käyttää ystävyysuh-teissa. Keskustellaan miltä harjoitukset tuntuivat.



2. IKÄKAUSI

TAVOITTEET

- ❖ Keskustella nuorten kanssa ikäkauteen 12-15v kuuluvia asioita ja pohtia sekä selventää mieltä askarruttavia kysymyksiä. Saada aikaan luottamusta herättävä ja avoin ilmapiiri.

MENETELMÄT

- ❖ Hukkaputki-peli: "Nuori tekee valintoja tutuissa ja arkipäiväisissä tilanteissa. Tarina etenee riippuen nuoren valinnoista. Peli tarjoaa tietoa, mutta pääpaino on pysähtyä pohtimaan tilanteita, joissa näitä valintoja tehdään. Miksi ajattelen näin? Mitä seurauksia valinnoilla on itselleni ja muille?" <https://nuortenlinkki.fi/hukkaputki/>
- ❖ Keskustelu, pelin etenemisestä ja sen herättämistä mietteistä.
- ❖ Mahdollisuus erilaisiin nettitesteihin sekä tiedon etsimiseen murrosikään liittyen samalla keskustellen.

TARVITTAVAT VÄLINEET

- ❖ Tietokone tai tabletti
- ❖ Rauhallinen tila

TOIMINNAN KUVAUS

Aiheen esittely, Nuorten linkin Hukkaputki-peli, lapset vuorotellen tai omilla koneillaan, kukin noin 20 min. <https://nuortenlinkki.fi/hukkaputki/>

Keskustelu. Mitä pelistä jäi päällimmäisenä mieleen? Pelin herättämät muut kysymykset, Muu keskustelu.



3.ITSETUNTO

TAVOITTEET

- ❖ Tutkia omaa itsetuntoa, pohtia minuutta. Itsetuntoa tukevien harjoitusten avulla harjoitella kehon ja kannustamisen vastaanottamista. Rakentaa lasten myönteistä käsitystä itsestään. Opetella löytämään itsestään myönteisiä puolia ja arvostamaan niitä



MENETELMÄ

- ❖ "Minä olen hyvä"-video:
<https://neuvokasperhe.fi/materiaalit/min%C3%A4-olen-hyv%C3%A4-video>
- ❖ Peili-harjoitus
- ❖ Oman itsetunnon rakentuminen, "Tällainen minä olen"-harjoitus (Liite 1.)

TARVITTAVAT VÄLINEET

- ❖ Rauhallinen tila, jossa pöytätilaa kirjoittaa ja lattiatilaa tehdä "Peili"-harjoitus
- ❖ Tietokone tai tabletti videon katseluun
- ❖ "Tällainen minä olen"-harjoitus tulosteina, kyniä kirjoittamiseen

TOIMINNAN KUVAUS

"Minä olen hyvä" video, aiheen esittely, keskustelua itsetunnosta.

"Peili"-harjoitus, 20 min. "Pari asettuu seisomaan toisiaan vastapäätä niin, että eteen kohotettujen käsien kämmenet melkein koskettavat toisiaan. Parista toinen lähtee hitaasti liikuttamaan käsiään ja toinen seuraa liikettä peilinä. Kun yhteys syntyy, voidaan pikkuhiljaa ottaa myös muut kehon osat mukaan. Harjoitus tehdään puhumatta. Jonkin ajan kuluttua rooleja vaihdetaan. Purkakaa harjoitus keskustelemalla, miltä toisen eleiden seuraaminen tuntui ja toisaalta miltä tuntui olla seurattavana."

"Tällainen minä olen"-harjoitus, 15 Min.

Loppukeskustelu ajatuksista, tunteista ja palaute, 15 min.

4. TUNNETAIDOT

TAVOITTEET

- ❖ Omien tunteiden hyväksyminen, ymmärtää, että kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä
- ❖ Tunteiden hallinnan harjoittelu

MENETELMÄ

- ❖ Mahti-tunnekortit
- ❖ Ajatusikkuna-harjoitus
- ❖ Voimavaraistava keskustelu
- ❖ Hengitys- ja laskemisharjoitus



TARVITTAVAT VÄLINEET

- ❖ Mahti-tunnekortit
- ❖ Rauhallinen tila

TOIMINNAN KUVAUS

Tunnistetaan yhdessä Mahti-tunnekorteista erilaisia tunteita, mietitään miltä tunne tuntuu.

Tunteiden tunnistusta ja fiiliksiä, noin 30 min. Mietitään mitä tunne saa aikaan meissä. Jos tunteen antaa tuntua, kauanko tunne kestää?

Millä pienillä keinoilla tunnetta voi hallita? Hengitysharjoitus ja laskemisharjoitus

Ajatusikkuna-harjoitus, noin 20 min. Käydään muutamaa tunnetta läpi Ajatusikkuna-harjoituksen kautta.

1. Tuomitaan tunne ja mietitään mitä uhkakuvia tunne synnyttää.
2. Katsotaan tunnetta faktojen kautta. Käsitellään tunnetta neutraalisti
3. Millaisia myötätuntoisia ajatuksia tunne herättää. Mitä uusia mahdollisuuksia syntyy, kun tunteen on käsitelty

Miltä tuntui käsitellä tunteita?

5. VUOROVAIKUTUS

TAVOITTEET

- ❖ Oppia kuuntelemaan toista aktiivisesti
- ❖ Toisen huomioiminen

MENETELMÄ

- ❖ Kuunteluharjoitukset silmiin katsominen
- ❖ Eleiden ja ilmeiden hallinta
- ❖ Positiivinen keskustelu



TARVITTAVAT VÄLINEET

- ❖ Pehmeä pallo
- ❖ Rauhallinen tila

TOIMINNAN KUVAUS

Aloitus ja pallottelu, noin 10 min.

Rauhoitutaan istumaan, niin, että nuoret ovat vastakkain. Annetaan toiselle nuorelle pehmeä pallo. Nuori antaa sen toiselle katsoen samalla silmiin. Käännetään hetkeksi katse pois. Pallo palautetaan ja samalla katsotaan taas silmiin. Keskustellaan miltä tuntui.

Erilaisten vastausten vaikutus omaan mielialaan, noin 20 min.

Pyydetään toinen nuori tekemään toiselle jokin ehdotus. Esim. lähdetäänkö ulos? Toinen nuori vastaa ensin tyyliä, eikä halua lähteä ulos. Toistetaan jokin kysymys toisin päin ja vastataan tyyliä. Aloitetaan alusta ja tällä kertaa pari vastaa myönteisesti. Keskustellaan tunteista, joita erilaiset vastaukset herättävät.

Miltä tuntuu, kun joku kuuntelee aidosti kiinnostuneena, noin 20 min.

Toinen nuori alkaa kertoa jostain helposta asiasta, vaikka lempiharrastus. Toisen tulee kuunnella niin, että huomioi kertojan eleillä ilmeillä ja myöntelyllä. Toistetaan harjoitus toisinpäin. Millaiselta kertojasta tuntuu. Miten haluaisi, että omaan kertomaansa suhtaudutaan.

Keskustelua miltä harjoitus tuntui.

5. MINÄKUVAKOLLAASI

TAVOITTEET

- ❖ Omien ja toisten hyvien puolien tunnistaminen ja hyväksyminen

MENETELMÄ

- ❖ Keskustelu
- ❖ Itse valmistettu, mieleinen oman näköinen tuotos esimerkiksi omaa huonetta sisustamaan ja muistuttamaan omista vahvuuksista

TARVITTAVAT VÄLINEET

- ❖ Askarteluvälineitä: Kuvalehtiä, kartonkeja, väripapereita, kyniä ja liimaa
- ❖ Rauhallinen tila.

TOIMINNAN KUVAUS

Aiheen ja työn esittely, 10min.

Ohjaajan alkuun johdattamaa keskustelua minäkuvasta ”Meissä jokaisessa on paljon hyvää” ja samalla materiaalia lehdistä selaten ja etsien. Omien vahvuuksien ja hyvien puolien nimeäminen leikin varjolla (kumpi keksii eniten) ja toiselle positiivisen palautteen antaminen, 30 min.

Kollaasin rakentaminen, leikataan lehdistä sopivia kuvia ja liimataan ne isoon kartonkiin, 20 min.

Omien töiden esittely ja keskustelu heränneistä ajatuksista sekä kokemuksesta, 10 min.

Me
& myself

LÄHTEET

AALTO, Mikko 2002. Turvallinen ryhmä. Forssa: Aseman Lapset Ry.

EKSTRÖM, Leena, LEPPÄMÄKI, Päivi ja VILÉN, Marika 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit.

FROM, Kristine 2010. Että sais olla lapsena toisten lasten joukossa. Substantiivinen teoria erityistä tukea tarvitsevan lapsen toiminnallisesta osallistumisesta toimintaympäris-tössään. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä.

FURMAN, Ben ja KEISTINEN, Hilikka 2016. Ratkaisukeskeinen terapia. Teoksessa Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Toim. Kumpulainen, Aronen, Ebeling, Laukkanen, Marttunen, Puura ja Sourander. Helsinki: Duodecim, 550—558.

HYPPÖNEN, Merja ja LINNOSSUO, Outi 2006. Intohimosalaatti, leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä. Helsinki: Lasten Keskus.

JUUSOLA, Mervi 2017. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

JÄRVENPÄÄ, Tuula 2014. Sosiaalisten suhteiden ja kouluyhteisöjen merkitys nuorten psykososiaaliselle hyvinvoinnille. Pro Gradu. Helsingin Yliopisto. [Viitattu 2018-02-05.] Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/159861>

KELTIKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY

KRONQVIST, Eeva-Liisa & PULKKINEN, Minna-Leena. 2007. Kehityspsykologia Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

LINJAMAA, Salla 2017. Ryhmämuotoinen sosiaalinen kuntoutus nuorten kokemana. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2018-01-18.] Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201704265436>

MLL 2017. Lapsen itsetunnon tukeminen. [Viitattu 2018-02-16.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukeminen/>

NIEMI, Petri 2018. Oppilaan ohjaus. Verkkoartikkeli. [Viitattu 2018-09-30.] Saatavissa: <http://www.oppilaanohjaus.fi/opettajalle.php>

PÄIHDELINKKI 2017. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. [Viitattu 2018-10-19.] Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyön-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>

TALVIO, Markku ja KLEMOLA, Ulla 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä. PS-kustannus.

UUSITALO-MALMIVAARA, Lotta 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

VEHKALAHTI, Reetta 2007. Kehu lapsi päivässä. Helsinki: Lasten Keskus.

VOGT, Ilse 2016. Voimavarakeskeinen lähestymistapa sosiaaliohjauksessa. Teoksessa: Sosiaaliohjaus – lähtökohtia ja käytäntöjä. HELMINEN, Jari. (Toim.) Helsinki: Edita Publishing Oy. 29—43.

LIITTEET

Liite1.

Tällainen **MINÄ** olen!

Fyysinen minä

- Mihin asioihin olen ulkonäössäni tyytyväinen?
- Mistä liikuntalajeista pidän?
- Missä urheilulajissa olen hyvä?
- Mitkä kädentaidot ovat hallussani?

Persoonallinen minä

- Mitä luonteenpiirteitä arvostan itsessäni?
- Miten lohdutan itseäni, kun minun on paha olla?
- Mitä positiivisia tunteita olen tänään kokenut?

Sosiaalinen minä

- Mitä piirteitä ystävät tai koulukaverit minussa arvostavat?
- Mitä piirteitä läheiset ihmiset tai hoitajat minussa arvostavat?
- Kenen seurassa viihdyn?

Suoritusminä

- Mitä uusia asioista olen oppinut viimeisen vuoden aikana?
- Missä olen hyvä?
- Missä onnistuin viimeksi?

Olen huippu, koska:

Liite 2.

HAVAINNOINTILOMAKE

Ohjaajat	Hanne Lindell ja Anna Lappalainen	Päiväys
Ohjaukerta		
Tilanteen ja tunnelman kuvaus:		
Eleet, ilmeet, liikehdintä ja sanaton viestintä toiminnan aikana:		
Toiveita, lasten sanomisia ja aloitteita:		
Mistä heräsi erityinen kiinnostus ja innostus? Miltä yhteinen tekeminen tuntuu? Miten sen voi päätellä? Tuleeko erityisiä luonteenpiirteitä esille?		
Mitä tunteita ilmenee? Miten? Voiko jostain nähdä tai päätellä paha mieltä tai harmia? Saako lapset ilmaista kaikki tunteensa?		
Mitä uutta opin lapsesta? Voinko hyödyntää havaintoja hänen kaverisuhteissaan jatkossa?		
Miten vuorovaikutustilanne lasten välillä eteni? Vaikuttiko lasten tunnetilat toisiinsa?		
Näkyikö vuorovaikutuksessa tai kaverisuhteessa kehitystä edelliseen kertaan verrattuna?		
Missä tarvittiin ohjausta ja aikuisen tukea?		
Muita huomioita:		

Tekijät:

Anna Lappalainen ja Hanne Lindell

Ohjaavat opettajat:

Auli Ratinen ja Tuija Pakarinen

Opinnäytetyön yhteyshenkilö:

Kuntoutuksenjohtaja Maarit Rantakurtakko



SAVONIA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES