

GIRLS ONLY

Kerho tyttöydestä 11–12-vuotiaille tytöille

Tiina Alanen ja
Linda Virtanen

GIRLS ONLY

Kerho tyttöydestä 11–12-vuotiaille tytöille

Tiina Alanen ja Linda Virtanen

Opinnäytetyö, kevät 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Diakonisen hoitotyön

suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK) + diakonissa

TIIVISTELMÄ

Alanen, Tiina & Virtanen, Linda. Girls Only – kerho tyttöydestä 11–12-vuotiaille tytöille. Diak Etelä, Helsinki, kevät 2013, 61 s., 8 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Sairaanhoitaja (AMK) – diakonissa.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on edistää varhaisnuorten tyttöjen terveyttä kristillisessä ympäristössä sekä ideoida uusia menetelmiä seurakunnan varhaisnuorisotyöhön. Hanke toteutettiin työelämälähtöisesti yhteistyössä Malmin seurakunnan Siltamäen piirin varhaisnuorisotyöntekijän kanssa. Toteutimme syksyn 2011 aikana kymmenen 11–12-vuotiaille suunnattua toiminnallista kerhotapaamista.

Opinnäytetyömme kirjallisessa osuudessa tuomme esille aiheeseen liittyvää teoretietoa, kuvaamme kerhon suunnittelua, toteutusta sekä arvioimme kerhotapaamisia ja omaa ammatillista kasvuamme.

Kerhotapaamisten aiheet olivat varhaisnuoria koskettavia teemoja. Aiheina olivat murrosikä, minäkuva, itsetunto, seurustelu, seksuaalisuus, ystävyys, tulevaisuus sekä liikunnan ja ravitsemuksen merkitys varhaisnuorelle. Yksi tapaamiskerroista oli suunniteltu kerholaisten vapaasti valittavalle aiheelle. Silloin kokkasimme kerholaisten toiveesta. Kohtasimme kerholaiset kokonaisvaltaisesti ja kerhossamme oli mukana hengellisiä elementtejä.

Kerho oli kokonaisuudessaan onnistunut. Kerholaiset saavuttivat ryhmäytymisen ja luottamuksen tavoitteet. He saivat tukea murrosiän muutoksiin vertaistuen ja turvallisten aikuisten välittämän asi tiedon avulla.

Asiasanat: ryhmätoiminta, varhaisnuoruus, terveydenedistäminen, hengellisyys, murrosikä

ABSTRACT

Alanen, Tiina & Virtanen, Linda.

Girls Only health promotion club for 11–12 year-old girls. 61 p.,8 appendices.

Language: Finnish. Helsinki, Spring 2013.

Diakonia University of Applied Sciences. .Degree Programme in Nursing, Option in Diaconal Nursing. Degree: Nurse.

The subject of this Bachelor thesis was health promotion of 11–12 year old girls through teamwork. The purpose was to develop new ways to encounter pre-teens in Christian environment and promote their health. The Girl's club was carried out in the parish of Malmi, in the church hall of Siltamäki. The project was part of church youth work in co-operation with pre-teen worker of the Malmi church. The club gathered 10 times in autumn 2011.

During the autumn significant subjects for teens were dealt with the girls. The topics were self-esteem, sexuality, self-image, socializing, future, puberty changes, importance of sports and nutrition. The topics were based on theory of puberty and pre-teens. It is important to discuss changes that puberty brings to a young girl's life.

The thesis consisted of theory, implementation and evaluation of the club and reflection of our professional growth. The Malmi parish will have access to this thesis.

The club was a success. Girls formed a group in which they could support each other's and deal with the changes of puberty. Spiritual needs were also noticed in the group work.

Keyword: puberty, pre-teen, teamwork, health promotion, spirituality

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 VARHAISNUORUUS	8
2.1 Fyysiset muutokset.....	9
2.2 Psykkiset muutokset.....	10
2.3 Sosiaaliset muutokset.....	12
3 NUOREN TERVEYDEN EDISTÄMINEN	15
3.1 Ravinnon ja liikunnan merkitys varhaisnuorelle.....	17
3.2 Varhaisnuoren seksuaaliterveyden edistäminen	18
4 PIENRYHMÄN OHJAAMINEN.....	21
4.1 Ryhmän muotoutuminen	21
4.2 Ryhmänohjaus	22
5 TOIMINNALLISEN 11–12-VUOTIAILLE SUUNNATUN TYTTÖKERHON TOTEUTTAMISEN KUVAUS	24
5.1 Toimintaympäristö	24
5.2 Suunnittelu, toteutus ja arviointi.....	25
5.2.1 Ryhmäytymiskerhotapaaminen.....	28
5.2.2 Toinen ryhmäytymiskerhotapaaminen	30
5.2.3 Minäkuva-kerhotapaaminen.....	32
5.2.4 Murrosikä-kerhotapaaminen	33
5.2.5 Omavalintainen kerhotapaaminen	36
5.2.6 Unelmat ja haaveet -kerhotapaaminen	37
5.2.7 Itsetunto-kerhotapaaminen	38
5.2.8 Ystävyys-kerhotapaaminen.....	41
5.2.9 Turvataito-kerhotapaaminen	42
5.2.10 Viimeinen kerhotapaaminen	43
6 POHDINTA JA KEHITTÄMISHAASTEET	46
6.1 Arviointi.....	46
6.2 Kehittämisehdotukset	50

6.3 Eettisyys ja luotettavuus	51
6.4 Opinnäytetyöprosessi	53
6.5 Sairaanhoidaja-diakonissan ammatti-identiteetti	54
LÄHTEET	56
LIITE 1: Kerhon sisällön ja toiminnan runko.....	62
LIITE 2: Girls Only -tyttökerhon mainos	65
LIITE 3: Kirje vanhemmille	66
LIITE 4: Tyttörukous.....	67
LIITE 5: Murrosikäiäinen monivalintapeli	68
LIITE 6: Ystävyysaiheiset tarinat.....	70
LIITE 7: Seurustelu– ja seksuaalisuusaiheinen suunnistus	72
LIITE 8: Kuva palautepuusta.....	74

1 JOHDANTO

Nuoruus on ihmisen kehitysvaihe, jonka aikana on tarkoitus löytää oma persoonallinen aikuisuus. Koska nuoruudessa tapahtuvat muutokset on suurimpia ja nopeimpia ihmisen elämän aikana, nuori tarvitsee kehittymiseen tietoa ja tukea niin vertaisiltaan kuin turvalliselta aikuiselta. (Cacciatore 2007, 158; Rantanen 2004, 46.) Varhaisnuoruudessa suomalaisten minäkäsitys heikkenee ja jopa 20 prosentilla 10–11-vuotiaista on erittäin negatiivinen käsitys itsestään (Laine 2005a, 36). Nuoruus kuitenkin nähdään toisena tilaisuutena korjata mahdollisia lapsuudessa aiheutuneita vaurioita ja kasvaa ehyeksi ja tasapainoiseksi ihmiseksi (Pruuki 2012).

Opinnäytetyömme tarkoituksena on varhaisnuorten tyttöjen terveyden edistäminen kristillisessä ympäristössä. Perehdyimme varhaisnuoruutta koskevaan teoriatietoon ja Suomen evankelis-luterilaisen kirkon varhaisnuoris- ja tyttötyöhön. Tavoitteenamme on kehittää uusia ideoita seurakunnan varhaisnuorisotyöhön. Haluamme lisätä 11–12-vuotiaiden tyttöjen tietoa murrosiän fyysisistä, psyykkisistä, sosiaalisista sekä henkisistä muutoksista sekä auttaa heitä niiden ymmärtämisessä ryhmätoiminnan avulla. Suunnittelimme ja toteutimme kristillistä tyttötyötä sekä edistimme varhaisnuorten tyttöjen terveyttä Malmin seurakunnassa Girls Only -tyttökerhossa. Käsittelimme kerhotapaamisissa varhaisnuoruuteen liittyviä aiheita kuten murrosikää, minäkuvaa, itsetuntoa, seurustelua sekä liikunnan ja ravitsemuksen merkitystä sukupuolisensitiivisesti.

Sairaanhoitaja-diakonissaopiskelijoina toimimme opinnäytetyössämme ja kerhossa esille hengellistä ja henkistä terveyttä sekä sen merkitystä nuorille. Hengellinen hoitotyö on ihmisen kokonaisvaltaista kohtaamista eikä sitä voida erottaa erilliseksi alueeksi. (Gothóni & Jantunen 2011, 109; Karvinen 183) Sairaanhoitaja-diakonissa ammatti-identiteetin myötä se kulkee koko opinnäytetyö prosessin ajan mukana kaikessa tekemisessä.

Toiminnallinen opinnäytetyö jaetaan kahteen osaan, toiminnalliseen osaan eli produktiin ja opinnäytetyöraporttiin, jossa prosessi dokumentoidaan sekä arvioi-

daan tutkimusviestinnän keinoin (Airaksinen 2009). Opinnäytetyössämme olemme toteuttaneet produktin hankkeena. Aiheemme sisältää varhaisnuorille suunnattua faktatietoa. Jotta asiatieto saavuttaa kohderyhmän tulee sen esittäminen suunnitella ryhmää tavoittavaksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Toteutustavaksi valitsimme kohderyhmän mukaiset toiminnalliset kerhotapaamiset. Toteutimme 10 kerhotapaamista vuoden 2011 syys-marraskuun aikana.

Kirjallisen opinnäytetyöraporttimme alkuosassa keskityimme teorian tietoon johon suunnittelemamme tyttökerho perustuu. Teoriaosuuden jälkeen kuvaamme suunnittelemamme ja toteuttamamme tyttökerhon kerhotapaamiset. Kuvaamme myös kokemuksiamme kerhon järjestämisestä oppimispäiväkirjojemme pohjalta suunnittelu, toteutus ja arviointiosioissa. Opinnäytetyön liitteenä on pelkistetty runko (Liite 1.) kerhotapaamisista ja niiden sisällöstä.

2 VARHAISNUORUUS

Nuoruusikä valmistaa ihmistä aikuisuuteen. Nuoruus on kehitysvaihe jonka tarkoituksena on saavuttaa autonomia eli vanhemmista irrottautuminen ja itsenäistyminen omaan persoonalliseen aikuiseen elämään. Nuoruus jaetaan kolmeen vaiheeseen varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja nuoruuden jälkivaiheeseen. (Aalberg & Siimes 2007, 67, 68.)

Varhaisnuoruus alkaa puberteetin eli murrosiän fyysisten muutosten käynnistyessä ja ajoitetaan eri lähteistä riippuen 10.–15. ikävuosiin. Mannerheimin Lastensuojeluliiton (2009, 1, 12) mukaan varhaisnuoruus alkaa 10–12-vuotiaana ja vaihtuu keskinuoruuteen 15. ikävuoden jälkeen. Aalberg ja Siimes (2007,67) sekä Rantanen (2004, 47) sijoittavat varhaisnuoruuden 11.–14. ikävuosien välille. Toisaalta voidaan ajatella, että nuoruus alkaa kun lapsi tekee itsenäisiä päätöksiä vanhemmista riippumatta (Paananen 2008, 23). Ritokosken tutkimuksessa (2010, 58, 121) haastatellut seurakuntien työntekijät myös kokivat ikävaiheen määrittelyn hankalaksi. Heidän oli vaikea erottaa kuuluvatko 11–14-vuotiaat varhaisnuoriso- vai nuorisotyöhön. Tässä opinnäytetyössä varhaisnuorilla tarkoitamme 10–14-vuotiaita lapsia. Nuorista puhuttaessa tulisi aina muistaa, että lain mukaan kaikki alle 18-vuotiaat määritellään lapsiksi (Lastensuojelulaki 2007).

Koska murrosikä on ihmisen tärkeimpiä kehitysvaiheita, on se erityisen altis vaurioille. Murrosiän muutosten yhteydessä myös minäkuva ja itsetunto muuttuvat ja kehittyvät. Murrosikään liittyvä kuolemattomuuden tunne voi johtaa riskikäyttäytymiseen. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 20; Kinnunen 2008, 46; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2004, 4.) Fyysisiä riskejä ovat esimerkiksi päihdekokeilut. Murrosiän aikana nuori voi saada psyykkisiä vaurioita itsetuntoonsa sekä tehdä seksuaalisia ja sosiaalisia riskivalintoja, kuten ajautua liian aikaisiin seksisuhteisiin ja rikollisuuteen. (Cacciatore 2007, 160.) Tulevaisuuden pohtiminen onkin merkityksellistä nuoren elämässä. Nuoret eivät välttämättä ajattele tekojensa seurauksia lähitulevaisuutta pidemmälle. Siksi on tärkeä pohtia myös

tulevaisuutta ja haaveilla siitä. Esimerkiksi ryhmätoiminnan avulla tytöillä on mahdollisuus unelmoida ja löytää oma kutsumus. (Pruuki 2012.)

2.1 Fyysiset muutokset

Murrosiässä varhaisnuori kokee yhden elämänsä suurimmista biologisista kehitysvaiheistaan. Kehitysvaiheen tehtävänä on saavuttaa sukukypsyys. (Rimpelä 2005.) Sukupuolista kypsymistä ja lisääntymistä säätelevä järjestelmä muodostuu, hypotalamuksesta, sukupuolirauhasesta ja aivolisäkkeestä. Tämä järjestelmä on kypsä lapsuudesta asti, mutta sen toiminnan murrosiässä käynnistävää tekijää ei tunneta. (Laine 2005b, 1875.)

Sukupuolihormonien lisääntymisen myötä keho muuttuu ja kehittyy huomattavasti lyhyen ajan sisällä sekä saavuttaa sukukypsyyden. Tytöillä sukupuolihormoneja ovat estrogeeni ja muut steroidihormonit, jotka alkavat erittyä runsaammin 8–15,5 vuoden iässä. Ensimmäiset kehossa näkyvät muutokset tytöillä alkavat 8–10 vuoden iässä rintojen arkuutena ja emättimen valkovuotona. Pojilla fyysiset muutokset alkavat keskimäärin 2 vuotta myöhemmin kiven kasvulla. (Aalberg & Siimes 2007, 51; Cacciatore 2007, 158.)

Sukupuolihormonien aiheuttamat kehon muutokset tytöillä ovat kuukautiset, rintojen ja karvoituksen kasvu sekä pituuskasvu. Häpykarvojen sekä rintojen kasvu alkavat 8–13-vuotiaana ja kuukautiset 10,5–15,5-vuotiaana. Tyttöjen pituuskasvu alkaa poikia aikaisemmin ja pituusero voi hävettää sekä ahdistaa nuorta varhain kehittyvää tyttöä. (Cacciatore 2007, 128; Leppäluoto, Kettunen, Rintamäki, Vakkuri & Vierimaa 2008, 386.)

Sukupuolihormonit vaikuttavat myös aivojen rakenteisiin ja muuttavat niiden toimintaa. Murrosiässä aivot muuttuvat eniten sikiökauden jälkeen. Tyttöjen ja poikien aivojen kypsyminen eri alueilla tapahtuu eri tahtiin. Tästä syystä käytös ja päihdehäiriöt sekä tarkkaavaisuushäiriöt ovat yleisimpiä pojilla. Tytöillä puolestaan yleisimpiä oireita ovat masennus, ahdistus ja syömishäiriöt. (Kettunen, Lindberg, Castaneda, Tuulio-Henriksson & Autti 2009, 1185–1190.)

2.2 Psyykkiset muutokset

Nuoruus ja aikuiseksi varttuminen ovat kehon muuttumisen lisäksi myös psyykinen ja henkinen prosessi (Paavola 2006; Rantanen 2004, 46). Varhaisnuoruudessa keskeinen kehitystehtävä on hyväksyä muuttuva keho. Tämä aiheuttaa ärsyyntymistä ja levottomuutta, joita nuori ei ole vielä oppinut käsittelemään. Murrosiän kehitys näkyy ulospäin eritavoin ja toisilla nuoruuden muutokset esiintyvätkin käyttäytymisessä enemmän kuin toisilla. (Aalberg & Siimes 2007, 67–69; Rantanen 2004, 46.)

Murrosikä horjuttaa nuoren itsetuntoa ja minäkuvaa. Suuret fyysiset ja henkiset muutokset aiheuttavat nuorena epävarmuutta. Itsetunto tarkoittaa henkilön omaa suhtautumista itseensä ja arvostusta itseä kohtaan. Minäkuva on puolestaan henkilön käsitys itsestään. Tyttöjen ja poikien itsetunnon ja minäkuvan kehityksessä on eroja. Tyttöillä itsetunnon kehityksessä korostuvat ihmissuhteet, elämän sosiaalisuus ja kiinnostuksen kohteet. Poikien itsetunnon kehitykseen vaikuttavat saavutukset, suoritukset ja pärjääminen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2004, 5,6.)

Itsetunto on itseensä luottamista ja hyväksymistä. Se kehittyy ihmissuhteiden kautta ja siihen vaikuttavat hyvät sekä huonot kokemukset. Hyvä itsetunto ilmenee realistisena kuvana itsestään, taidoistaan ja ominaisuuksistaan. Omien heikkouksien ja pelkojen tiedostaminen sekä myöntäminen vaativat hyvää itsetuntoa. Kun itsetunto on hyvä, pettymykset ja epäonnistumiset eivät vaaranna sitä. (Kinnunen 2008, 46.)

Minäkuvalla tarkoitetaan minäkäsitystä ja se on itsetunnon osa-alue. Minäkuvan muodostaa nuoren käsitys ominaisuuksistaan, kyvyistään ja suhteistaan ympäröivään yhteisöön ja ihmisiin. Minäkuva syntyy ihmisen ja hänen ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta. Henkilön minäkuva ja käsitys itsestä kehittyvät jatkuvasti. Minäkuvaan vaikuttaa eri elämäntilanteet ja muutokset. Minäkuvaa voi hahmottaa erilaisilla toiminnallisilla harjoituksilla esimerkiksi omakuvan maa-laamisen tai itsetuntemusta lisäävien leikkien avulla. (Kinnunen 2008, 46; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2004, 4, 9–11.)

Varhaisnuoren tietoisuus omasta ruumistaan kasvaa (Rantanen 2004, 46, 47). Pieniltäkin tuntuvat asiat voivat vaikuttaa ihmisen käsitykseen itsestään. Nuori ottaa herkästi näkyvät ominaisuudet, kuten pituuden tai painon, osaksi minäkäsitystään. Usein nuoren käsitys ulkonäöstään on negatiivinen. (Kinnunen 2008, 46; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2004, 4.) Nuori rakentaa minäkuvaa ja itsetuntoaan vertaisryhmän palautteen perusteella, joten hän on herkkä kritiikille ja voi loukkaantua jo vitsailusta (Laine 2005a, 35, 44). Myös aikuisen kommentit vaikuttavat nuoren minäkuvaan ja itsetuntoon eikä aikuinen koskaan saisi moitita tai kommentoida nuoren kehoa (Cacciatore 2007, 159).

Varhaisnuoruuteen kuuluu ailahteleva käytös ja mielialan muutokset. Aikuisten vastustaminen ja normien rikkominen on tapa etsiä rajoja ympäristöstä. Intimiteetin tarve ja tietoisuus omasta seksuaalisuudesta kasvavat. (Rantanen 2004, 46, 47.) Kehon muuttuessa ja kehittyessä myös seksuaalisuus muuttuu ja kehittyy, tätä kehitystä suojaavat aikuisen asettamat rajat ja moraaliset ohjeet (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 45).

Seksuaalisuus on jokaisen ihmisen sisäinen ominaisuus ja se on enemmän kuin yhdyntä, sukupuolitaudit tai ehkäisy. Se kehittyy koko ihmisen elämän ajan ja muuttuu eri elämäntilanteissa. Seksuaalisuuteen kuuluu järki, tunteet ja biologia. Se on erottamaton osa ihmisen psyykkistä, fyysistä, sosiaalista ja henkistä minuutta. Sitä tarkasteltaessa tulisi huomioida ihminen kokonaisuutena. Seksuaalisuus sisältää muun muassa lisääntymiskyvyn, biologisen sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen, sosiaalisen sukupuoli-identiteetin, eroottisen mielenkiinnon sekä nautinnon ja intimiteetin. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 16; Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 19; Cacciatore 2007, 18; Väestöliitto 2011.)

Oman kehon ja seksuaalisuutensa hyväksyminen on tärkeää. Turvallinen ja normaali tapa tutustua omaan kehoonsa on itsetyydytys. (Rantanen 2004, 46, 47; Cacciatore 2007, 232.) Masturbaatio eli itsetyydytys on nuoria kiinnostava aihe, mutta he kokevat sitä koskevan asiantiedon vaikeasti löydettäväksi. Itsetyydytyksestä liikkuu huhuja ja myyttejä nuorten keskuudessa. (Bruess & Greenberg 2008, 10.)

Ihmisen henkinen ulottuvuus kehittyy lapsuudesta saakka. Intuitiivinen ajattelu ja usko yliluonnolliseen ovat lapselle ominaisia piirteitä. (Paavola 2006). Varhaisnuoruudessa lapsi ryhtyy kyseenalaistamaan opittuja normeja ja uskomuksia. Hän alkaa etsiä itselleen omaa tapaa uskoa ja vertaisryhmää, joka ajattelee samalla tavalla. (Kinnunen 2011, 34, 40.) Henkisyydellä tarkoitetaan ihmisen kykyä korkeampaan älylliseen toimintaan. Se on kiinnostusta elämän perimmäisistä kysymyksistä kuten oman olemassa olon merkityksestä ja elämän tarkoituksesta. Henkisyys vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin sekä tasapainoon itsensä ja ympäristön kanssa. (Karvinen 2009, 34.) Henkisyys on osa perimmäistä ihmisyyttä (Karvinen, Kankkunen & Nikkonen 2007).

Kristinuskossa on paljon itsetuntoa tukevaa ainesta (Kinnunen 2008, 58). Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on luotu Jumalan kuvaksi. Jumalan luomina kaikilla ihmisillä on arvo riippumatta teoista. Ihmisarvo perustuu Jumalan rakkauteen ihmisiä kohtaan. (Niemelä 2002, 88, 89.) Nuorelle voi osoittaa konkreettisesti esimerkiksi Raamatun avulla, että kristinuskon Jumala hyväksyy kaikki ihmiset ja rakastaa heitä sellaisenaan (Kinnunen 2008, 58; Sef. 3:17).

2.3 Sosiaaliset muutokset

Sosiaalinen kehitys on läpi elämän jatkuva prosessi. Sosiaaliseen kehitykseen vaikuttaa ympäristö, esimerkiksi perhe, yhteiskunta ja yleiset arvot sekä normit. Vanhempien luoma turvallinen kiintymyssuhde on tärkein pohja myönteiselle sosiaaliselle kehitykselle. (Laine 2005a, 125.) Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa lapsen ja nuoren itsetunnon kehitykseen. Jotta hyvä itsetunto kehittyisi, lapsi tarvitsee aikuisilta palautetta, kiitosta, kannustamista, läheisyyttä, lohduttamista, kuuntelua ja keskustelua. (Kinnunen 2008, 47.)

Varhaisnuoruudessa kiinnostus kodin ulkopuoliseen elämään kasvaa ja ystävien merkitys korostuu nuoren sosiaalisessa maailmassa. Vanhemmat ja ystävät kilpailevat nuoren mielessä läheisyydestä sekä sosiaalisen tuen antamisesta. Nuori elää ristiriitaisessa vaiheessa, jossa korostuu yksilöllisyys ja erilaisuus, mutta toisaalta samaistuminen oman ikäisiin ystäviin. Ystävillä on merkitystä

persoonallisuuden ja identiteetin rakentumisessa. Ystävien parissa nuori etsii omia arvojaan ja omaksuu aikuisuuden ihanteita. Kuitenkin nuori tarvitsee aikuisen asettamia rajoja ja tukea oman itsensä löytämiseen. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 45; Laine 2005a, 36, 128, 159.)

Varhaisnuoruudessa ystävien kesken alkaa korostua kommunikaatio. Keskustelu vertaisten kanssa sekä ystävyysuhteet syvenevät. Erilaisten viestinten, kuten Internetin viestintäpalvelimien ja matkapuhelimen, käyttö yleistyy varhaisnuoruudessa. Tärkeimmäksi keskustelun aiheeksi nousee uskoutuminen ystävien kesken. Erityisesti tytöillä on tarve jakaa salaisuuksia, ajatuksiaan ja intimejä tunteitaan ystävilleen. Kun ystävyys tiivistyy, voi konflikteja esiintyä useammin. Konfliktit johtuvat usein näiden salaisuuksien paljastumisesta ulkopuolisille henkilöille. Varhaisnuori kuitenkin kykenee ratkaisemaan ristiriitatilanteita puhumalla. Tilanteiden selvittäminen voidaan kokea ystävyyttä vahvistavana. (Laine 2005a, 128, 157, 158.)

Varhaisnuoren seksuaaliseen kehittymiseen liittyy sosiaalisia muutoksia. Nuori alkaa hakea ihastumisen kohteita perheen ulkopuolelta, ja yleistä on, että nuori ihailee ja haaveilee jostakin julkisuuden henkilöstä. Tämän vaiheen aikana nuori myös muodostaa käsityksen yhteisön seksuaalikulttuurista. Nuori jäsentää yleisesti hyväksytyt ja vieroksutut seksuaalisuuteen liittyvät asiat. Medialla, ystävilä, perheellä ja yhteiskunnalla on merkitystä nuoren seksuaalisuuden kehittymisessä. Nuori pohtii myös omaa identiteettiään ja viehätysvoimaansa. Hän vertaa itseään niin ystäviin kuin median antamiin kuviin viehättävästä ihmisestä. Varhaisnuori miettii onko hän normaali. Nuoren olisi tärkeää saada tervettä ja hyvää vertailupintaa median lisäksi. (Cacciatore 2007, 32, 37; Väestöliitto 2011.)

Jokainen nuori on yksilö. Hänet tulisi nähdä kokonaisuutena eikä kenenkään puoliskona tai vastakkaisena sukupuolena. Yhteiskunta sekä media ovat kuitenkin yleensä heteronormatiivisia ja ohjaavat näkymättömästi sukupuolirooleihin varhaisessa vaiheessa. Heteronormatiivisessa tulkinnassa kaikki ihmiset ovat heteroseksuaaleja sekä miehet ja naiset mielletään toistensa vastakohtiksi, joiden välillä on aina seksuaalista virittäytyneisyyttä. (Aaltonen 2012, 25, 26.)

Sukupuolisensitiivistä ajattelua tulisi opettaa nuorelle, jottei hän ahdistuisi min­kään ulkopuolisen tahon määrittämästä sukupuoliroolista. Heteronormatiivinen ajattelu voi rajoittaa esimerkiksi nuoren ammatinvalintaa. Sukupuolisensitiivi­sessä lähestymistavassa pyritään purkamaan sukupuoleen liittyviä odotuksia, arvotuksia ja rajoituksia, kuitenkin kieltämättä sukupuolen merkitystä. Suku­puolisensitiivisyyteen ei kuulu sukupuolen neutraloiminen tai häivyttäminen. (Aaltonen 2012, 25, 26.)

3 NUOREN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Terveyden edistämällä tarkoitetaan prosessia, jonka avulla lisätään tietoa terveydestä, sen hallinnasta ja parantamisesta (World Health Organization 2012a). Sen tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn lisääminen, sairauksien ja terveysongelmien vähentäminen sekä terveyserojen pienentäminen (Perttilä 2013). Väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä kärsimyksen lievittäminen ovat sairaanhoitajan tehtäviä (Sairaanhoitajaliitto 1996).

Nuoruus on terveyden kannalta tärkeä ikävaihe. Nuoruudessa omaksutut elämäntavat ja valinnat luovat perustan myöhemmälle terveydelle. Nuoren terveydelle ja hyvinvoinnille merkityksellisimpiä osa-alueita ovat haitallisten terveystottumusten ehkäiseminen, seksuaaliterveyden edistäminen ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy. (Rimpelä 2005.)

Nuoret omaksuvat terveyteen ja terveystottumuksiin liittyvät asenteet, tiedot ja taidot ympäröivän yhteisön, perheen sekä ystävien kautta. Nuoren terveysvalintoihin vaikuttavat elämäntilanne, voimavarat ja taustatekijät eli determinantit, jotka joko suojaavat nuorta tai altistavat huonoille terveysvalinnoille. (Pirskanen & Pietilä 2010, 152.) Determinantit voidaan jakaa sosiaalisiin, kulttuurillisiin, rakenteellisiin ja yksilöllisiin tekijöihin. Yksilöllisiin tekijöihin kuuluvat muun muassa ikä, sukupuoli, tiedot ja taidot. (Perttilä 2013.) Nuorelle tärkeitä sisäisiä voimavaroja ovat sosiaaliset taidot, itsetunto ja tieto. Ulkoisia voimavaroja ovat vanhemman ja vertaisten tuki sekä harrastusmahdollisuudet. (Pirskanen & Pietilä 2010, 152) Näitä tekijöitä tulisi vahvistaa ja tukea, jotta nuori voisi tehdä terveyteen myönteisesti vaikuttavia valintoja (Perttilä 2013).

Nuorille on annettava mahdollisuus osallistua omaa terveyttänsä koskevaan päätöksentekoon (Terveyden edistämisen keskus i.a.). Nuorille tulisi antaa mahdollisuus erilaiseen oppimiseen ja jakaa tietoa terveydestä eri keinoin. Nuoret omaksuvat asioita eri tavoin eikä ole olemassa yhtä oikeaa kasvatustapaa, joka toimisi kaikkien kohdalla ja takaisi yhtä hyvän oppimistuloksen.

(Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 28). Esimerkiksi minäkuva vaikuttaa siihen millaista uutta tietoa nuori ottaa vastaan ja kuinka nopeasti hän soveltaa sitä elämäänsä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2004, 4.) Parhaan mahdollisen tuloksen saavuttamiseksi tietoa terveydestä tulisi välittää nuorille ominaisten väylien kautta, kuten Internetissä tai julkisuuden henkilöiden avulla mainoskampanjoissa (Terveyden edistämisen keskus i.a.).

Ihminen tekee terveyteen liittyviä valintoja psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa pohjalta. Psyykkiseen ja sosiaalisen hyvinvointiin puolestaan vaikuttavat henkinen ja hengellinen terveys. Spiritualiteettia tukeva hoitotyö edistää henkistä ja hengellistä terveyttä. Henkisen ja hengellisen hyvinvoinnin tarpeita ei tule sivuuttaa terveydenhuollossa. (Karvinen 2009, 25, 183.)

Terveydenhuollossa hengellisten ja henkisten tarpeiden kohtaamista kutsutaan diakoniseksi hoitotyöksi. Diakoninen hoitotyö on sairaanhoitajan koulutuksen saaneen ammattihenkilön toteuttamaa kokonaisvaltaista hoitotyötä. Se huomioi ihmisen henkiset, hengelliset ja uskonnolliset tarpeet. Puolestaan osa seurakunnassa sairaanhoitaja-diakonissan tekemästä työstä on hoidollista diakonia-työtä. Diakoniatyö nähdään terveyspalveluja täydentävänä ja sairaanhoitaja-diakonissa edistää terveyttä seurakunnassa. (Gothóni & Jantunen 2011, 4, 5, 94, 95.)

Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on jakamaton kokonaisuus, johon kuuluvat ruumis, sielu ja henki. Hengellisen ja henkisten ammattien harjoittajat korostavat yleensä ihmisen henkisyttä. Muissa asiantuntija-ammateissa, kuten lääkärin tai sosiaalityöntekijän tehtävissä, ihminen kohdataan tehtävän luomien intressien ja osaamisen kautta yhdestä näkökulmasta. Kuitenkin kristillisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen tulisi kohdata jakamattomana kokonaisuutena. Koska ruumis on Jumalan luoma, sen terveyttä tulisi edistää myös seurakunnan varhaisnuorisotyössä. (Juntunen & Saarela 2009, 49, 50.)

3.1 Ravinnon ja liikunnan merkitys varhaisnuorelle

Lapsen ravinnontarve kasvaa murrosiässä, koska pituuskasvu kiihtyy. Lapsen ruokahalu saattaa vaihdella lyhyellä aikavälillä, ja hän toteuttaa ravinnontarvettaan syömällä ruokahalunsa mukaisesti. Lasten ravitsemuksessa suositellaan noudattamaan samaa linjaa kuin aikuisten ravitsemussuosituksissa. (Paganus 2005, 126, 127.) Lapsuudessa ja nuoruudessa omaksuttu hyvä ravitsemus ja sen toteuttaminen ennaltaehkäisevät monia terveysongelmia (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5).

Terveellinen ruoka on monipuolista ja maukasta. Se sisältää tarvittavat vitamiinit, kivennäis- ja ravintoaineet. Yksittäinen ruoka-aine tai tuote ei vaikuta ravitsemukseen vaan tärkeämpää on tarkastella ruokavaliota ja sen terveellisyyttä kokonaisuutena. Ruokavaliota voi tarkastella esimerkiksi lautasmallin avulla. Lautasmallissa puolet lautasesta ovat kasviksia, neljäsosa lihaa ja neljäsosa hiilihydraatteja kuten täysjyväpastaa tai riisiä. Hyviä ruokajuomia ovat vähärasvaiset maitotuotteet ja vesi. Kalaa on suositeltavaa syödä kaksi kertaa viikossa. Päivän aikana tulisi syödä neljästä kuuteen kertaa. Päivän tärkeimmät ateriat ovat aamupala, lounas ja päivällinen. Pääaterioiden välissä voi syödä välipaloja, kuten hedelmiä tai jogurtia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2013a; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2013b.)

Terveyttä ylläpitää hyvän ravitsemuksen lisäksi päivittäinen liikunta. Suositus päivittäisestä liikunnasta normaalipainoiselle lapselle on 60 minuuttia. Etenkin kasvavalle lapselle ja nuorelle monipuolinen liikunta on tärkeää, jotta kaikki fyysiseen kuntoon liittyvät osatekijät vahvistuisivat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2013b.)

Liikunta on lisäksi monipuolisin mielenterveyttä edistävä tekijä (Mielenterveyden keskusliitto 2006, 8). Liikunnalla on merkitystä itsetunnon ja itseluottamuksen kehityksessä. Oman kehonsa hahmottaminen kehittää minäkuva. Liikunnallisista harrastuksista lapsi ja nuori saavat itseluottamusta sekä kykyä selviytyä ympäristössään. Lapset ja nuoret tarvitsisivat liikunnallisen harrastuksen, jonka kautta myönteinen minäkuva voi kehittyä. (Kinnunen 2008, 53.)

3.2 Varhaisnuoren seksuaaliterveyden edistäminen

Seksuaaliterveyden edistämisen tavoitteena on mahdollistaa turvallinen ja kunnioittava nautinto seksuaalisuudesta ilman syrjintää, alistamista tai väkivaltaa. Seksuaaliterveys on tila, jossa ihminen on fyysisesti, psyykkisesti, henkisesti ja sosiaalisesti hyvinvoiva seksuaalisuutensa kanssa. (World Health Organization 2012b.) Nuori pystyy tekemään valintoja itsenäisesti kun hänellä on hyvä itsetunto. Nuorella, jolla on hyvä itsetunto, on rohkeutta olla erilainen ja seistä arvonsa takana esimerkiksi kieltäytymällä päihteistä ja liian aikaisista seksikokeiluista. (Kinnunen 2008, 49.)

Hyvä seksuaaliterveys edellyttää, että ihminen voi toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan itsekunnioituksen, myönteisen seksuaalisuuden tulkinnan ja molempipuolisen kunnioituksen pohjalta (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 16). Konkreettisesti hyvä seksuaaliterveys tarkoittaa kykyä nauttia ja huolehtia omasta itsestään ja toisesta, sekä antaa läheisyyttä ja hakeutua seksuaaliseen kontaktiin omasta tahdostaan. Nämä asiat luovat pohjan parisuhteeseen sitoutumiselle ja vanhemmuudelle. Seksuaaliterveyteen kuuluvat olennaisesti myös lisääntymiskyky, sukupuolielimet ja seksuaalinen kehitys. (Cacciatore 2007, 31; Väestöliitto 2011.)

Varhaisnuoren seksuaaliterveyttä kuvaa hämmennys, tottuminen ja uteliaisuus kehon fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia kohtaan. Nuori arvioi myös omaa kehoaan sekä viehätysvoimaansa. Varhaisnuoren hyvään seksuaaliterveyteen liittyy uudenlaista kiihottumista ja uteliaisuutta sekä oman kehon koskettelua. Hyvään seksuaaliterveyteen kuuluu myös näiden kiihottavien uusien asioiden hallitseminen. (Cacciatore 2007, 32; Väestöliitto 2012.)

Seksuaalikasvatus sisältää seksuaalivalistuksen, -opetuksen ja -neuvonnan. Jotta seksuaalikasvatus tavoittaisi tasa-arvoisesti kaikki lapset ja nuoret, on terveyden- ja seksuaaliterveyden edistäminen sisällytetty peruskoulujen opintosuunnitelmaan. Peruskoulun alaluokilla terveystietoa opetetaan muiden oppiaineiden lomassa ja yläluokilla terveystietoa opetetaan omana oppiaineena 114 tuntia. Terveystieto sisältää useita eri aiheita ja seksuaaliterveyteen liittyvän

opetuksen määrä voi vaihdella eri koulujen välillä. Seksuaalikasvatus ei kuitenkaan ole yksin peruskoulun vastuulla, vaan tavoitteena on monialaista kasvatus enenevissä määrin niin paikallisella kuin valtakunnallisella tasolla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 36, 37.)

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon varhaisnuorisotyön linjauksessa ei suoraan mainita seksuaaliterveyden edistämistä, mutta se pyrkii edistämään nuorten kokonaisvaltaista kasvua (Kirkon keskushallinto 2012). Ihmistä ei voida jakaa erikseen fyysiseksi tai hengelliseksi olennoiksi, vaan se on nivoutunut yhdeksi kokonaisuudeksi (Aho & Jokela 2008, 106). Seksuaalikasvatuksessa olisikin hyvä panostaa ja tukea ihmisen käsitystä omasta itsestään kokonaisvaltaisesti, sillä tunteet, minäkuva ja identiteetti vaikuttavat seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen liittyvään tiedon käyttöön (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 17). Seksuaalisuuteen liittyvät aiheet tulisivat olla esillä sanoin myös seurakunnan nuorisotyössä jo ennen rippikoulua, jotta ne tukevat nuoren kasvua (Aho & Jokela 2008, 106).

Joskus nuoren kokeilunhalu tai huono itsetunto voi johtaa riskikäyttäytymiseen, jolloin turvataitojen hallinnan merkitys korostuu (Cacciatore 2007, 37). Turvataidot ovat välineitä, joilla ennaltaehkäistään seurusteluväkivaltaa, seksuaalista väkivaltaa ja sukupuolista häirintää. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee turvataidot nuoren kyvyksi asettaa rajat, pitää huolta ja suojella itseään uhkaavassa tai kaltoinkohtelu tilanteessa. (Aaltonen 2012, 11.)

Turvataitokasvatuksen päämääränä on taata nuoren ja lapsen oikeus väkivallattomaan, häirinnästä ja hyväksikäytöstä vapaaseen elämään sekä turvalliseen aikuiseksi kasvamiseen. Turvataitojen opettelu tukee nuoren omanarvontunnon kehitystä ja vahvistaa nuoren voimavaroja. (Aaltonen 2012, 11.) Hyvällä itsetunnolla ja itsearvostuksella edistetään nuorten hyvää seksuaaliterveyttä (Cacciatore 2007, 37).

Turvataitoja voidaan opetella esimerkiksi ammattikorkeakoulu Metropolian ja Väestöliiton (2012) julkaisemien Turvallisex-pelikorttien avulla. Pelikortit käsittelevät seurusteluun ja seksuaalisuuteen liittyviä aiheita. Korteilla pyritään lisää-

mään nuoren itsearvostusta, itseluottamusta, itsetuntemusta ja tunnetaitojen hallintaa. Turvataitojen oppiminen edellyttää, että nuori tietää oikeuksistaan olla rakastettu ja kunnioitettu. Lisäksi nuoren tulee tietää, että hänellä on oikeus olla olemassa, määrätä itse rajansa ja ilmaista tahtonsa. (Väestöliitto 2011.)

4 PIENRYHMÄN OHJAAMINEN

Ryhmä määritellään joukoksi ihmisiä, joilla on jokin yhteinen tavoite tai päämäärä ja sen jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmän jäsenten kesken voi muodostua tehtävä- ja roolijakoa vuorovaikutuksen kautta esimerkiksi joku ryhmästä valikoituu johtajaksi. Ryhmää ohjaavat sosiaaliset normit, kuten yhteisesti määritellyt säännöt ja toimintatavat. (Kopakkala 2005, 36; Laine 2005a, 186.)

Ryhmiä on monenlaisia, kuten perhe, koululuokka, harrasteryhmä ja suljettu ryhmä (Kaukkila & Lehtonen 2007, 15–18). Kaukkila ja Lehtonen määrittelevät pienryhmän ryhmäksi, jossa on kahdesta kymmeneen jäsentä. Toiminnallisessa ryhmässä keskitytään toimintaan ja sen kautta saatujen kokemusten käsittelyyn. Toiminnallisella ryhmällä on aina jokin tavoite esimerkiksi itsetuntemuksen lisääminen ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen.

4.1 Ryhmän muotoutuminen

Jotta ryhmän jäsen haluaa liittyä ryhmään, on hänelle luotava turvalliset puitteet tutustua ryhmäläisiin. Ihmisellä on rajallinen kyky oppia tuntemaan uusia ihmisiä, joten tutustuminen ja ryhmän muodostuminen vaativat aikaa (Kopakkala 2005, 56.) Vuorovaikutuksen mahdollistaa ympäristö, jossa toteutuu keskinäinen luottamus, arvostus ja avoimuus. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 22).

Ryhmän vaiheet voidaan jakaa monella tapaa. Kopakkala (2005, 58) jakaa ryhmän vaiheet neljään osaan alkavaan, rakentuvaan, tiiviiseen ja luovaan ryhmään eli tiimiin. Jokaisen ryhmän kehittyminen on ainutlaatuista, eivätkä ryhmät etene vaiheesta toiseen suoraviivaisesti.

Alkava ryhmä on ryhmän vaiheista ensimmäinen. Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet ovat vasta ajatelleet liittyvänsä ryhmään ja miettivät sopivatko he itse ryhmään sekä sopiiko ryhmä heille. Ryhmäläisten tulee tietää ryhmän tavoite,

jotta heissä syntyisi halu liittyä ryhmään. Kun ryhmä on muodostunut, ryhmäläiset tutustuvat ja etsivät rooliaan ryhmässä. Ensimmäinen vaihe on saavutettu kun yhteenkuuluvuus sekä vetäjän ja jäsenten keskinäinen hyväksyminen toteutuu. (Kopakkala 2005, 62–66.)

Toiseen vaiheeseen eli rakentuvaan ryhmään siirrytään vuorovaikutuksen ja keskinäisen tuttuuden lisääntyä. Ryhmälle muodostuvat omat ominaiset tavat, normit ja kulttuuri. Myös ryhmään kuuluvien ja kuulumattomien raja selkeytyy. (Kopakkala 2005, 67–70.)

Kopakkalan (2005, 76) jaossa ryhmän kolmannen eli tiiviin ryhmän vaiheessa ryhmän jäsenet alkavat tuntea syvää yhteenkuuluvuutta, jota esimerkiksi ilmentää tapaamiset ryhmätilanteen ulkopuolella. Tässä vaiheessa myös ohjaaja on osa ryhmän jäseniä. Neljännessä vaiheessa ryhmästä muodostuu luova ryhmä. Tuttuuden ja turvallisuuden lisääntyä entisestään myös ryhmän sisällä sallitaan kritiikkiä. (Kopakkala 2005, 75–81)

Kopakkalan (2005, 69) luomaa mallia ei voi verrata suoraan tyttökerhoomme, sillä Kopakkalan esimerkit käsittelevät yleisesti minkä tahansa kokoista ryhmää pitemmällä aikavälillä. Suuryhmässä jäseniä on enemmän kuin 10 eikä kaikkien ryhmäläisten välille synny vuorovaikutusta. Konflikteja ja ristiriita tilanteita syntyy useammin suuryhmässä erimielisyyksien, kilpailun, liittoutumisen ja lyhyt jännitteisyyden seurauksena. Pienryhmän jäsenten on helpompi olla vuorovaikutuksessa, jolloin ryhmä muotoutuu kiinteämmäksi, sitoutuneemmaksi sekä yksimielisyys ja tyytyväisyys ryhmän toimintaa kohtaan lisääntyvät. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15.)

4.2 Ryhmänohjaus

Ryhmässä ohjaaja on joko ennalta määrätty, esimerkiksi liikuntaryhmän valmentaja, tai se valitaan ryhmän jäsenten kesken. Ryhmänohjaajan tehtävä on aluksi määrittellä ryhmälle tavoite. Tavoitteen perusteella ryhmänohjaaja valitsee kohderyhmän ja suunnittelee ryhmän toimintaa. Jos ryhmä kuuluu johonkin or-

ganisaatioon tai yhteisöön, vaikuttavat myös sen toimintatavat, arvot ja eettiset periaatteet ryhmän toimintaan. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 15.)

Kopakkalan (2005, 62–70) teoriassa ryhmän jäsenten tuttuus, turvallisuuden tunne ja vuorovaikutus vaikuttavat ryhmän vaiheiden etenemiseen. Ryhmän ohjaaja voi valinnoillaan edesauttaa vuorovaikutuksen sekä tuttuuden ja turvallisuuden tunteiden kehittymisessä. Esimerkiksi esittelykierron on keino lisätä tuttuuden tunnetta ryhmän jäsenten välillä. Luottamuksen syntyä edellyttää muun muassa tieto, että ryhmässä käsitellyt asiat jäävät vain ryhmän sisälle. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 63–65.)

Toimivassa ryhmässä jäsenet pystyvät puhumaan tunteistaan. Tunteiden käsittely edistää ryhmän työskentelyä. Koska ryhmän sisällä syntyvä emotionaalinen eli tunteellinen imu vaikuttaa myös ohjaajaan, tulisi hänellä olla kykyä pysyä puolueettomana sekä osaamista keskustelun rajaukseen. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 63–65.) Ryhmää ohjatessa ohjaaja käsittelee ja säilyttämään ryhmässä syntyviä tarpeita ja tunteita, joita ryhmäläiset eivät itse havaitse tai osaa käsitellä. Tätä tunteiden ja tarpeiden säilömistä kutsutaan container-ilmiöksi. Kun ohjaaja on käsitellyt nämä tunteet ja tarpeet, palauttaa hän ne jäsenyntyneemmässä muodossa ryhmäläisille. Säilytettävät tarpeet ja tunteet vaihtelevat ryhmittäin. Ohjaajan tulee tarkastella omia tuntemuksiaan ja hakea tarvittaessa apua tunteiden käsittelyyn esimerkiksi työnohjauksesta. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 72.)

Ryhmän ohjauksessa muita keskeisiä tehtäviä ovat tilan luominen, ohjaus, ennakointi ja ongelmatilanteiden käsittely sekä oman epävarmuuden hyväksyminen ryhmän ohjaajana. Tilan luomiseksi kerhotilanteeseen ohjaaja toimii rauhallisesti ja kärsivällisesti sekä ottaa kaikki ryhmäläiset huomioon. Ohjaajan on hyväksyttävä, että sosiaalinen yhdessä tekeminen vaatii aikaa ja tilaa, ettei ryhmän jäsen ahdistu. Jokainen ryhmän jäsen käsittelee asioita omassa tahdissaan ja jokaisen ryhmän jäsenen tulee kuunnella ja arvostaa toisia. (Kataja ym. 2011, 18, 23; Kaukkila & Lehtonen 2007, 65–73.)

5 TOIMINNALLISEN 11–12-VUOTIAILLE SUUNNATUN TYTTÖKERHON TOTEUTTAMISEN KUVAUS

Toiminnallisen opinnäytetyön raportti sisältää työskentelyn suunnitelman, kuvauksen sekä arvioinnin (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 45). Tässä osiossa kuvaamme toimintaympäristöä, kerhon suunnittelua sekä kerhotapaamisten suunnittelu, toteutusta ja arviointia. Lopuksi teemme yhteenvedon toteutuneista kerhotapaamisista.

Opinnäytetyömme produktiossa on toiminnallinen tyttökerho. Se on pienryhmä, jonka tavoitteena on murrosikään liittyvien muutoksien läpikäyminen ja niiden hyväksyminen ryhmätoiminnan avulla. Toteutimme opinnäytetyömme Siltamäen seurakuntakodilla keskiviikkoiltaisina syys-marraskuussa vuonna 2011. Yhteistyötahona toimi Malmin seurakunnan varhaisnuorisotyöohjaaja. Kerhoomme kutsutut tytöt olivat 11–12-vuotiaita lähialueella asuvia varhaisnuoria. Olemme koonneet kerhotapaamiset pelkistettynä versiona liitteeksi opinnäytetyöraportin loppuun.

5.1 Toimintaympäristö

Pidimme tyttökerhoa Suomen evankelis-luterilaisen kirkon Malmin seurakunnassa. Koska ryhmä kokoontui kristillisessä ympäristössä seurakunnan tiloissa ja me ohjaajat opiskelemme sairaanhoitaja-diakonisseiksi, vaikuttivat ryhmään kristillinen arvopohja ja ihmiskäsitys. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon (i.a.) arvot perustuvat Raamatun sanaan. Raamatun mukaan Jumala on kaiken luoja ja elämä on lahja häneltä. Arjessa usko näkyy luottamuksena rakastavaan Jumalaan sekä pyrkimyksenä vastuulliseen ja kestävään elämään. Uskossa tärkeää on muiden ihmisten huomioiminen ja uskovien yhteys. Yhteyttä uskoviin sekä Jumalaan toteutetaan seurakuntayhteydellä. Henkilökohtaista uskoa voidaan harjoittaa hengellisten välineiden avulla kuten hartauksilla, rukouksella sekä ehtoollisella.

Evankelis-luterilainen kirkko on keskeisessä asemassa tukemassa lapsen ja nuoren kasvua Suomessa, sillä kirkolla on vielä hyvä ikäryhmien tavoitettavuus (Pruuki 2012; Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2012a, 4). Seurakunta panostaa rahallisesti lapsi- ja nuorisotyöhön keskimäärin yhtä paljon kuin kuntasektori. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon varhaisnuorisotyö pohjautuu kristilliseen ihmiskäsitykseen. Se on yksi kirkon tavoittavimmista toimintamuodoista ja sen laajuutta sekä merkitystä on joskus vaikea hahmottaa (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2012a, 4).

Varhaisnuorisotyön tavoitteena on tarjota 7–14-vuotiaille ikävaiheiden mukaista monipuolista toimintaa. Toiminnalla pyritään tukemaan nuorten kokonaisvaltaista kasvua. Keskeisinä toimintamuotoina ovat erilaiset kerhot, retket ja leirit. Seurakunnan työntekijät vierailevat myös kouluissa aktiivisesti. Varhaisnuorisotyötä tehdään yhteistyössä kotien kanssa ottaen huomioon eri-ikäisten lasten kysymykset ja hengelliset tarpeet. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2012b) Vaikka nuorisotyö on aktiivista ja asiantuntevaa, kokevat seurakunnan varhaisnuorisotyöntekijät juuri 11–14-vuotiaiden ikäryhmän kaikkein haastavimmaksi tavoittaa ja kohdata (Ritokoski 2010, 58, 121).

Hankeympäristömme Malmin seurakunnan 7–13 -vuotiaille suunnattu koululais-työ on osa lapsi- ja perhetyötä. Seurakunta järjestää koululaisille erilaisia kerhoja, leirejä ja retkiä ja muita tapahtumia. Varhaisnuorisotyöntekijät tekevät yhteistyötä alueensa koulujen kanssa monipuolisesti. (Helsingin seurakunnat 2013)

5.2 Suunnittelu, toteutus ja arviointi

Suunnittelimme kymmenen kerhotapaamista pidettäväksi syksyn 2011 aikana. Jaoimme ryhmäkerrat teemojen mukaan. Teemat olivat terveyden edistäminen ja varhaisnuoruuteen liittyvät fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja henkiset muutokset. Käsittelimme kerhotapaamisilla murrosikää, minäkuva, itsetuntoa, seurustelua, ystävyyttä, unelmia ja tulevaisuutta sekä liikunnan ja ravitsemuksen merkitystä. Suunnittelimme ja toteutimme kerhotapaamisilla käsitellyt aiheet toiminnallisiksi 11–12-vuotiaita tyttöjä tavoittaviksi. Osa kerhossa käytetyistä

harjoituksista, peleistä ja leikeistä on meidän suunnittelema ja osa peräisin eri lähteistä. Leikit, jotka olemme ottaneet kirjallisista materiaaleista, on merkitty lähdeviittein. Olemme kuitenkin kirjoittaneet auki jokaisen leikin kerhotapaamisten suunnittelu, toteutus ja arviointiosioissa.

Suunnitelmana oli jatkaa Siltämäen seurakuntakodilla jo kevään 2011 toimineen tyttökerhon kanssa yhteistyötahon toiveesta. Sama ryhmä ei kuitenkaan toteutunut, joten Girls only -kerhoa mainostettiin lisäksi Kirkko ja kaupunki -lehdessä sekä lähialueen kouluihin jaettujen mainosten (Liite 2) avulla. Mainos pyrittiin tekemään kutsuvaksi kohderyhmää ajatellen. Rajasimme kerhoon osallistujamäärän kymmeneen henkilöön. Ryhmäkoon rajaamisella halusimme luoda ryhmän jäsenille turvallisen ja helposti lähestyttävän ilmapiirin.

Valitsimme aiheet kerhoon perehtymällä varhaisnuoruudesta ja tyttötyöstä kertovaan lähdeaineistoon. Otimme huomioon yhteistyötahon kokemukset varhaisnuorisotyöstä sekä meitä itseämme varhaisnuoruudessa mietityttäneet asiat. Sairaanhoidaja-diakonissa opintojemme antamien välineiden lisäksi toiminnan suunnittelua ohjasivat tyttöjen toiveet aiheista. Kaikki kerhokerrat suunniteltiin ennen ensimmäistä kerhotapaamista. Suunnittelimme hartauksille aiheet, mutta jätimme niiden rakenteen auki, sillä halusimme tutustua ensin kerholaisiin. Lisäksi jätimme kaksi kerhotapaamista avoimiksi tyttöjen toiveille.

Mielestämme oli tärkeää sekä eettisesti oikein kertoa lasten huoltajille kerhosta ja siellä käsiteltävistä asioista. Annoimme tytöille huoltajille vietävät kirjoittamamme tiedotteet (Liite 3), jossa kerrottiin kerhosta ja sen sisällöstä. Lisäksi kerroimme kerhon olevan osa opinnäytetyötä.

Kerhokerrat jakaantuivat kolmeen osaan: alkuun, keskiosaan ja loppuun. Alussa pidimme hartauden tai leikin, joka johdatti aiheeseen, sen jälkeen, keskiosassa käsitelimme aihetta eri tavoin. Lopuksi kävimme lyhyen mielipidekierroksen päivän aiheesta ja pidimme loppuleikin tai hartauden.

Saavuimme kerhotilalle vähintään 30 minuuttia ennen jokaisen kerhotapaamisen alkua, koska ohjaajan on hyvä tyhjentää mieli päivän asioista ja valmistau-

tua tulevaan ryhmätilanteeseen (Kaukkila & Lehtonen 2007, 68). Kävimme päivän kerhotapaamisen kulun ja sisällön läpi vielä kerran, sekä valmistelimme kerhotilan muun muassa asettamalla kerhon säännöt seinälle. Ohjaajan on käsiteltävä myös omia tunteita ja tarpeita (Kaukkila & Lehtonen 2007, 68), joten kävimme yhdessä läpi jokaisen kerhotapaamisen jälkeen meissä heränneet ajatukset, sekä kirjasimme ne ylös opinnäytetyöpäiväkirjaan.

Kerhotapaamisten toteutumista ja niiden sisältöä ja toimintatapoja havainnoi taulukko 1.

TAULUKKO 1: Kerhotapaamisten toteutuminen

PÄIVÄMÄÄRÄ	AIHE	TYÖSKENTELYN KUVAUS
7.9.2011	Ryhmäytyminen	Leikit, säännöt, rukous
14.9.2011	Ryhmäytyminen	Leikit, säännöt, rukous
21.9.2011	Minäkuva	Minäkuvan askartelu
28.9.2011	Murrosikä	Murrosikäaiheinen monivalintapeli, keskustelu
5.10.2011	Oma valintainen	Kokkaaminen, keskustelu
19.10.2011	Unelmat ja haaveet	Leikit, hartaus, keskustelu
26.10.2011	Itsetunto	Naisten lehtien selaaminen, GO-tyttökuva
2.11.2011	Ystävyys	Ystävyysaiheiset tarinat
9.11.2011	Turvataidot	Seurustelu- ja seksuaalisuuspelejä, Turvataitopelejä
16.11.2011	Lopetus	Kokkaaminen, palautepuu, positiiviset asiat –kortit

Arvioimme kerhoa tyttöjä havainnoimalla ja keskustelemalla heidän kerhotapaamisen aiheesta sekä sen käsittelystä jokaisen kerhotapaamisen lopuksi. Kirjasimme havainnoimamme asiat oppimispäiväkirjoihimme jokaisen tapaamisen jälkeen. Lisäksi viimeisellä kerhotapaamisella keräsimme kirjallisen palautteen.

5.2.1 Ryhmäytymiskerhotapaaminen

Pidimme ensimmäisen kerhotapaamisen 7.9.2011. Ensimmäiselle tapaamiselle suunnittelimme tutustumista ja ryhmäytymistä. Tarkoituksena oli, että me kerhonvetäjinä esittäydymme ensin ja kerromme ketä olemme, mistä tulemme ja miksi pidämme kerhoa. Sen jälkeen tutustumme tyttöihin leikin avulla.

Valitsimme ryhmäytymistä edistävän lankakenkäleikin, joka on kahden eri leikin yhdistelmä. Leikissä vieritetään tai heitetään lankakerää osallistujalta toiselle. Jokainen heittovuorossa oleva, ottaa kiinni langasta ja heittää lankakerän seuraavalle jolta haluaa vastauksen kysymykseen ”Mitä kenkäsi kertovat sinusta”. Jokaisen pitää vuorollaan kertoa oma nimensä ja kolme asiaa itsestään, esimerkiksi: ”kenkäni kertovat, että juoksen paljon”. Lopulta lankakerä on käynyt jokaisen luona ja lanka yhdistää kaikki ryhmän jäsenet. Viimeiseksi ryhmäläisten on selvitettävä langan muodostama kuvio, heittämällä lankakerää takaisin käänteisessä järjestyksessä. Lankakenkäleikin edetessä kerholaiset tutustuvat toisiinsa ja saavat yhteisen tehtävän selvittää lankakerä leikin lopuksi.

Yhdessä luodut pelisäännöt antavat ryhmälle rajat ja edistävät ryhmäytymistä. Suunnittelimme, että sovimme ryhmäläisten kanssa yhdessä säännöt heti ensimmäisellä kerralla. Ne kirjoitetaan isolle paperille, joka tulee kerhotilan seinällä koko syksyn ajaksi. Keräämme työiltä heidän ja heidän huoltajiensa yhteystiedot sekä annamme heille kotiin vietäväksi tiedotteet huoltajille kerhosta.

Olimme saaneet idean tyttörukoukseen Malmin seurakunnan varhaisnuorisotyöntekijältä. Rukouksen tavoitteena oli yhdistää kerholaisia sekä edistää itsensä hyväksymistä. Tyttörukouksen muodostaisivat tyttöjen omat rukous- ja kiitosaiheet, jotka ovat heille tyttöinä tärkeitä. Tyttörukous kulkisi kerhon mukana koko syksyn ajan.

Suunnittelimme, että ensimmäisen kerhokerran päättää hartaus, jonka tarkoituksena on alustaa tulevaa syksyä. Hartauteen tulee katkelma Anna Puun laulusta Mestaripiirros:

Sinä päivänä kun Luoja teki sinut. Hän ei muuta tehnytään. Heräs aikaisin, otti kynän käteen rupes siinä piirtämään. Päivä kului, mut hetkenkään lepoa Piirtäjä ei kaivannut. Aivan niin kuin olis hurmoksessa ollut. Mestari valmisti sut. (Puu 2009.)

Hartaudessa kerromme, kuinka Jumala on luonut kaikki ihmiset omaksi kuvakseen ja siksi jokainen on ainutkertainen ja mittaamattoman arvokas omana itsenään. Hartauden päättää yhdessä tehty tyttörukous.

Olimme varautuneet noin viidestä kymmeneen kerholaiseen ja hankkineet välipalaa tuleville kerholaisille. Ryhmätapaamisen suunnitelma kuitenkin muuttui, sillä kerhoon saapui vain kaksi tyttöä, jotka olivat jo entuudestaan seurakunnan toiminnassa mukana. Esittelimme itsemme, kerroimme kerhon tavoitteet ja tutustuimme tyttöihin lankakenkäleikin avulla. Leikki ei ollut aivan onnistunut osallistujamäärän vähyyden takia. Söimme välipalaa ja juttelimme tyttöjen kanssa kerhotapaamisen ajan heidän toiveistaan ja odotuksistaan kerhon suhteen.

Halusimme odottaa, että saisimme lisää kerholaisia ryhmäämme, joten emme vielä tehneet tyttörukousta ja sääntöjä ensimmäisellä kerralla suunnitelmasta poiketen. Päätimme kerhon puoli tuntia suunniteltua aikaisemmin hartauteen.

Tapaamisessa alussa tunnelma oli jännittynyt, epävarma ja odottava. Jännitys kuitenkin laukesi juttelun ja leikin myötä. Tytöt vaikuttivat innostuneilta kerhosta ja heistä tulikin aktiivisimmat kerhossa kävijät. Me ohjaajina olimme aluksi harmissaan kerholaisten vähyydestä. Mietimme onko kerhotapaamisia järkevä jatkaa, jos kerholaisia tulee vain kaksi. Päätimme mainostaa kerhoa enemmän ja hankkia lisää kerholaisia. Emme heittäneet vielä toivoa kerhon toteutumisen suhteen ja ensimmäisen kerhotapaamisen jälkeen meille jäi kokonaisuudessaan innostunut ja odottava mieli.

Oletimme, ettei tieto kerhosta ja sen tavoitteista ollut saavuttanut kohderyhmää haluamallamme tavalla. Keskustelimme yhteistyöhenkilöimme kanssa ja kävimme 13.9.2011 kolmella eri lähialueen koululla, Suutarila, Töyrynummen ja Siltamäen ala-asteiden 5.–6. luokilla. Kerroimme kerhosta ja sen sisällöstä sekä itsestämme ja jaoimme tekemämme mainokset kerhosta. Olimme myös avoimia

kerhon ajankohdan suhteen ja kyselimme sopivinta päivää sekä aikaa ryhmätapaamisille. Houkuttelimme tyttöjä tulemaan kerhoon ensi keskiviikkona katsomaan ja päättämään vasta sitten jatkaisivatko kerhossa käyntiä koko syksyn ajan.

5.2.2 Toinen ryhmäytymiskerhotapaaminen

Kouluissa vieraileminen oli hyvä menettelytapa, sillä seuraavaan kerhotapaamiseen tuli kahdeksan uutta tyttöä. Yhteensä toiseen ryhmätapaamiseen saapui kymmenen tyttöä. Toiselle kerhotapaamiselle meillä oli kaksi suunnitelmavaihtoehtoa. Alkuperäinen suunnitelmamme oli aloittaa minäkuva-työskentely toisella kerhotapaamisella. Varauduimme kuitenkin pitämään toisen tutustumiseen keskittyvän kerhotapaamisen mahdollisten uusien kerholaisten varalta. Pidimme toisen tutustumis- ja ryhmäytymiskerhotapaamisen, jotta kaikki ryhmän jäsenet saisivat tarpeeksi aikaa turvalliseen tutustumiseen ja ryhmä muodostuisi. Minäkuva sekä muut kerhotapaamisten aiheet siirtyivät yhden kerran eteenpäin. Jotta kerhokertojen määrä jäisi kymmeneen, vähensimme toisen alkuperäiseen suunnitelmaan kuuluneen kerholaisten omavalintaisista ryhmätapaamisista.

Aloitimme jälleen tutustumisella kenkälankaleikin avulla. Nyt leikki sujui paremmin ja tytöt työskentelivät ryhmänä selvittäessään lankakerää. Tytöt kertoivat vaihtelevasti itsestään. Osalle kolmen itseään kuvaavan asian kertominen oli helppoa, mutta muutamaa tyttöä autoimme esittämällä lisäkysymyksiä.

Päätimme vielä leikkiä lakanaleikin, joka on toinen toiminnallisempi tutustumisleikki. Lakanaleikin tavoitteena on oppia nimet. Kerholaiset jaetaan kahteen ryhmään. Kaksi henkilöä on leikin ulkopuolella ja pitää lakanaa ryhmien välissä, niin etteivät ryhmät näe toisiaan. Jokainen ryhmä valitsee yhden ryhmäläisen etualalle lakanan taakse. Kun lakana lasketaan alas, on tarkoituksena huudattaa vastapuolella etualalla olevan henkilön nimi. Ensimmäisenä oikean nimen tietänyt ryhmäläinen saa vastapuolen ryhmäläisen omaan ryhmäänsä. Leikki loppuu kun kaikki pelaajat ovat yhdellä puolella lakanaa tai niin kauan kuin leikkiä jaksetaan pelata.

Leikkien jälkeen mietimme yhdessä sääntöjä kerholle ja teimme tyttörukouksen (Liite 4). Sääntöjä ei ollut vaikea keksiä ja tytöt vaikuttivat yksimielisiltä. Kirjoitimme säännöt yhdelle A3-paperiarkille ja kiinnitimme sen aina kerhon ajaksi seinälle. Kerhon säännöiksi sovittiin muun muassa, että kerhossa käsitellyt jutut jäävät kerhoon, eikä niitä kerrota muille ja kaikille annetaan puheen vuoro sekä kaikkia kuunnellaan.

Tyttörukoukseen keräsimme aiheet nimettömästi paperilapuille, jotta myös arkoja asioita ehdotettaisiin rukoukseen. Tytöt ehdottivat rukoukseen erilaisia aiheita, kuten muun muassa:

Tyttönä ei tarvitse mennä sotaan
On kivaa kun saa omistaa Yes-rocker –kantakortin
Olen onnellinen koska olen tyttö ja olen iloinen koska minulla on paras kaveri

Muotoilimme rukouksen yhdessä kerholaisten kanssa sekä kirjoitimme rukouksen värilliselle paperille ja koristelimme sen. Yksi kerholaisista ehdotti, että kaikki kirjoittaisivat nimet rukouksen ympärille. Ehdotus oli hieno sekä kaikkien mieleinen, joten toteutimme sen. Nimet rukouksen reunoilla myös loivat yhteenkuulumisen tunnetta kerhoon.

Keräsimme kaikkien tyttöjen nimet, puhelinnumerot sekä heidän huoltajiensa puhelinnumerot ja jaoimme tiedotteet huoltajille vietäviksi. Koska tyttöjä oli paljon, eikä meillä yhteystietojen kirjoittamisen ajaksi ollut tytöille muuta aktiviteettiä, aiheutui tästä yleistä hälinää ja rauhattomuutta. Jouduimme rauhoittamaan tyttöjä välillä. Jatkossa tulisi suunnitella paremmin tällaiset tilanteet ja miettiä tietojen keräämisen ajaksi muutakin toimintaa.

Kyselimme tytöillä heidän kiinnostuksen aiheitaan tuleville kerhokerroille. Tytöt toivoivat kokkausta, koirien vierailua kerhossa sekä liikuntaa kertaa. Kokkauskerhta sai eniten suosiota. Se oli myös ainut vaihtoehto, jonka pystyisimme toteuttamaan kerholle varatuissa tiloissa.

Tytöt keskittyivät yhteiseen toimintaan taas kun aloitimme lakanaleikin. Lakanaleikki oli menestys ja tytöt olisivat halunneet jatkaa sitä loputtomasti. Päätimme kerhokerran juuri tehdyllä tyttörükouksella.

Tytöt olivat aktiivisia kerhossa, mutta suuri osallistujia määrä toi myös omat haasteensa. Oli hankalaa saada kaikkia toisilleen vieraita tyttöjä keskittymään ja kuuntelemaan. Tytöt jäivät myös meille ohjaajille etäisiksi ja yksilölliselle huomiomiselle ei ollut tilaa. Olimme uupuneita kerhotilanteen jälkeen, mutta tyytyväisiä kouluvierailujen tulokseen.

5.2.3 Minäkuva-kerhotapaaminen

Kolmannella kerhokerralla aloitimme kerhoon suunnittelemiemme aiheiden käsittelyn. Kerhotapaamisella syvennymme minäkuva-aiheeseen omakuvien työstämisen kautta. Tavoitteena oli tukea tyttöjen myönteisen itsetunnon ja minäkuvan kehittymistä. Suunnittelimme, että aloitamme ryhmäkerran katsepiirileikillä. Katsepiirileikissä osallistujat muodostavat ympyrän kasvot sisäpiirin päin. Tehtävänä on yrittää ottaa katsekontakti johonkin ryhmäläiseen. Kun katsekontakti syntyy kahden osallistujan välille, vaihtavat he keskenään paikkaa piirissä. Leikkiä voidaan jatkaa kunnes kaikki kyllästyvät.

Leikin jälkeen suunnittelimme tekevämme omakuvat erilaisia materiaaleja käyttäen. Hankimme monenlaisia piirustus ja askartelutarvikkeita. Emme halunneet antaa omakuvalla mallia, vaan jokainen saa tehdä kuvastaan juuri sellaisen kun haluaa. Kun kuva on valmis, esitämme ne muille ja muiden ryhmäläisten tehtävä on löytää toisen kuvasta positiivisia asioita, jotka kuvastavat sen tekijää.

Kerhotapaamiseen osallistui kuusi tyttöä. Tämä oli meidän mielestämme sopiva ryhmäkoko, sillä saimme paremmin yksilöllisempää kontaktia kerholaisiin ja keskittyminen aiheeseen onnistui rauhallisessa sekä rennossa ilmapiirissä. Kerhotapaaminen sujui suunnitelman mukaisesti.

Aloitimme katsepiirileikillä, jonka jälkeen rukoilimme yhdessä tekemämme tyttörukouksen. Ajattelimme, että antaisimme tytöille mahdollisimman paljon aikaa työstää omakuviaan. Koska omakuvalla ei ollut määritelty mallia, kannustimme tyttöjä tekemään omakuvasta juuri sellaisen kuin he itse halusivat. Jos piirtäminen tuntui hankalalta, ehdotimme esimerkiksi kirjoitusta tai koristelua eri materiaaleilla.

Omakuvien esittelyyn tytöt osallistuivat aktiivisesti ja huomasivat tarkasti eriasioita toistensa omakuvista. Ujointa tyttöä kuitenkin tilanne jännitti ja hän tarvitsi kannustusta rohkaistuakseen antamaan muille palautetta kuvista.

Kerroimme seuraavan kerhotapaamisen aiheen olevan murrosikä. Pyysimme tyttöjä kirjoittamaan nimettömästi paperilapuille murrosikään liittyviä asioita, jotka heitä mietityttävät. Kerroimme, että kysymykset käsiteltäisiin seuraavalla kerralla.

Meille välittyi tunne, että kerholaiset pitivät omakuvien tekemisestä ja niiden esittelystä muulle ryhmälle. Kehittämistä vaati kuitenkin aikataulu, sillä tytöt olisivat halunneet jatkaa kuviensa työstämistä loputtomasti. Jouduimme siirtämään palautteen antamiseen ennen kuin kaikki olivat saaneet kuviaan valmiiksi. Ne joiden työt jäivät kesken, saivat jatkaa niitä kotona tai muiden kerhotapaamisten aikana. Omakuvien aloitus tuntui olevan hankalaa tytöille ilman mallia ja tarkkoja ohjeita.

5.2.4 Murrosikä-kerhotapaaminen

Neljännän kerhokerran aiheena oli murrosikä. Aihe on murrosiän kynnyksellä oleville tytöille yleensä arka ja voi aiheuttaa nolostumista sekä ujoutta. Tavoitteena oli antaa tietoa ja tukea murrosiän muutoksiin. Suunnittelimme, että aloitamme tunnelmaa rentouttavalla popcornleikillä. Leikissä kaikki ovat popcornia ja pomppivat rajatun alueen sisällä. Kun osuu toiseen popcorniin, pelaaja jää tähän kiinni ja he jatkavat peliä yhdessä hyppien. Peli päättyy siihen, että kaikki pelaajat hyppivät yhdessä ryhmässä.

Suunnittelimme popcornleikin jälkeen leikittäväksi patsasleikin. Patsas leikissä osallistujat jaetaan kahdesta kolmen hengen ryhmiin. Jokainen ryhmä saa henkilöaiheen, joka heidän täytyy ilmaista ihmispatsaana. Patsaan muodostamiseen annetaan muutama minuutti aikaa. Toiset leikkijät yrittävät arvata mitä muodostettu ihmispatsas esittää.

Suunnittelimme edelliskerralla saamiemme murrosikäaiheisten kysymysten pohjalta monivalintapelin (Liite 5). Kerhotilan lattialle laitetaan paperit joissa lukee a, b ja c. Pelin on tarkoitus löytää oikea vastaus kuhunkin kysymykseen. Kun kaikki pelaajat ovat asettuneet jonkin vastauksen luokse, kerrotaan oikea vastaus. Kerromme myös lisää faktatietoa aiheesta. Esimerkiksi: Koska poikien murrosikä alkaa? A) 12–14-vuotiaana, B) 9–11-vuotiaana C) Pojilla ei ole murrosikää? Oikea vastaus on 12–14-vuotiaana. Keskimäärin poikien murrosikä alkaa noin 12-vuotiaana hieman tyttöjä myöhemmin. Tästä syystä tytöt kasvavat aikaisemmin ja voivat olla hetkellisesti poikia pitempiä 5.–8.-luokkien aikana.

Suunnittelimme, että käsittelemme jokaisen meille esitetyn kysymyksen eri tavoin. Liitämme joitakin kysymyksiä monivalintapeliin ja osaan kysymyksistä, kuten meidän kokemuksiin liittyviin kysymyksiin, vastaamme keskustelun yhteydessä. Loppu kerhotapaamisen ajan koristelemme virkattuja kukkia, joista voi tehdä joko pinnin tai rintaneulan. Askartelun aikana voidaan vielä palata eniten mietityttäneihin kysymyksiin yhdessä keskustellen. Ohjaajat kertovat omia murrosiän kokemuksiaan aiheesta niin hyvistä kuin noloistakin hetkistä. Tapaamisen päättää tyttörukous.

Neljännelle kerhotapaamiskerralle tuli kuusi tyttöä, joista yksi oli uusi. Uuden tytön läsnäolosta johtuen tunnelma oli aluksi jännittynyt. Leikimme alkuun popcorn-leikkiä. Patsasleikin aiheeksi valitsimme tunnettuja naisia: Tarja Halonen, äiti ja Miss Suomi. Patsasleikki oli tytöille haastava, mutta sai tunnelman vapautumaan.

Syvennyimme murrosikäaiheeseen itse tekemämme liikunnallisen monivalintapelin kautta. Pelissä tytöt kulkivat yhtenä ryhmänä samoihin vastauksiin, vaikka joihinkin kysymyksiin oli useita oikeita vastauksia. Kerroimme vastauksen ja

lisätietoa aiheesta kunkin kysymyksen jälkeen. Osa tytöistä oli käsitellyt aiheita koulussa ja he kokivat kysymykset liian helpoiksi. Toiset tytöt saivat pelistä uutta faktatietoa ja pitivät peliä onnistuneena.

Kaikkia viimekerralla kerättyjä kysymyksiä ei käsitelty pelin avulla. Keskustelimme muista tyttöjen esittämistä murrosikäaiheisista kysymyksistä. Eniten kysymyksiä aiheutti kuukautiset. Esimerkki kysymyksistä:

Milloin menkat alkaa? Entä jos ne alkaa kun olen esim. koulussa tai kaverilla?

Jotkin kysymykset olivat osoitettu suoraan meille, kuten

Milloin teillä alkoi kuukautiset?

Siksi puhuimme kerholaisille myös omasta murrosiästämme ja tytöt saivat kysellä meiltä lisää. Tytöt kyselivät muun muassa milloin olemme aloittaneet seurustelemaan. Mietimme ennen kerhotapaamista voimmeko kertoa omista kokemuksista tarpeeksi puolueettomasta sekä oikeaa ja väärää erottelematta. Koska murrosikäme ja seurustelukokemuksemme olivat toisistaan poikkeavia, päätimme kertoa niistä.

Edellisten kokemusten perusteella, tiesimme, että pelkkä keskustelu ilman oheistekemistä ei luonnistu tytöiltä. Tästä syystä päätimme käsitellä tyttöjen esittämiä kysymyksiä tekemisen lomassa. Olimme virkanneet itse erivärisiä kukkia, joita tytöt saivat koristella ja tehdä niistä joko rintaneuloja tai hiuskoruja. Kukkien koristelu onnistui hyvin lukuun ottamatta kiistaa kukkien väreistä.

Aistimme uuden tytön vaikeuttaneen kerhon keskusteluilmapiiriä. Uusi tyttö oli vahvasti ulospäin suuntautunut ja hiljaisemmat tytöt eivät mahtuneet mukaan keskusteluun. Näytti, että muutama tyttö olisi halunnut kysellä aiheesta enemmän, mutta ei uskaltanut. Jos joku alkoi puhua ujoimman tytön päälle tai aloitti puheenvuoron yhtä aikaa, ei ujompi tyttö enää halunnut jatkaa asiaansa meidän toiminnasta ja houkuttelusta huolimatta.

Haastavinta kerhotapaamisessa ryhmänohjauksen kannalta oli tyttöjen tasapuolinen huomioiminen. Oli vaikeaa rajata puheenvuoroja ja pysyä tilanteesta ulko-

puolisena, sillä olisi halunnut kuunnella erityisesti ujoimpien tyttöjen ajatuksia enemmän.

5.2.5 Omavalintainen kerhotapaaminen

Neljäs kerhokerta varataan tyttöjen omille aiheille. Suunnittelimme tämän kerran vasta kerhotapaamisten alettua tyttöjen omat toiveet jo kuultuamme toisella kerhotapaamisella. Omavalintaiseksi kerhokerraksi valittiin kokkaaminen. Se sai eniten kannatusta kerhossa. Se tukee myös kerhon terveyden edistämisen näkökulmaa, sillä sen kautta on luonnollista keskustella hyvästä ravitsemuksesta ja terveellisestä ruokavaliosta. Tavoitteena oli lisätä tyttöjen tietoutta terveellisistä ja kohtuullisista elämän tavoista. Oli tärkeää kertoa myös kertoa siitä, että elämästä saa nauttia eikä satunnaisesti herkuttelevä tee haittaa muuten terveelliselle ruokavaliolle.

Suunnittelimme kerralle leikiksi norjalaisen jalkaleikin. Norjalaisessa jalkaleikissä pelaajat seisovat ympyrässä ja pitävät toisiaan kädestä kiinni. Kukin osallistuja vuorollaan siirtää jalkansa vierellä olevan pelaajan jalan viereen, jolloin tämän pelaajan tulee siirtää kosketettu jalka seuraavan pelaajan jalan viereen. Jos jokin pelaaja ei pysty siirtämään jalkaansa seuraavan pelaajan jalkaan tai kaatuu, hän putoaa pois pelistä. Leikki jatkuu niin kauan, että jäljellä on yksi pelaaja. (PartioWiki 2007.)

Valmistettavaksi ruuaksi valitsimme tortillat, koska kukin kerholainen pystyisi tekemään haluamansa annoksen, sekä niiden valmistamisessa on kaikille kerholaisille jotakin tehtävää. Jälkiruuaksi suunnittelimme kauraomenapaistos ja jäätelö. Kokkaamisen ja syömisen lomassa keskustelemme terveellisistä ruokailutottumuksista, kuten lautasmallista ja eri raaka-aineista.

Kerhotapaaminen toteutui suunnitelman mukaisesti. Kerhotapaamiseen saapui seitsemän tyttöä. Jalkaleikki oli tyttöjen mielestä niin hauska, että he jatkoivat sitä oma-aloitteisesti ruuan jälkeen. Ruoan laittamiseen osallistuivat kaikki ja se sujui ongelmitta.

Havaitsimme, että tytöillä oli jo paljon tietoa terveellisistä ruokailutottumuksista. Kohtuudestakin oli hyvä keskustella, sillä kuulosti, että jotkut tytöistä stressasivat liikaa terveellisistä elämäntavoista. Esimerkiksi eräs tyttö olisi halunnut tehdä ruuaksi pelkkää salaattia, sillä tortillat olivat hänen mielestään liian kaloripitoisia.

Kerholaiset pitivät kerrasta. Kokkaaminen ja jalkaleikki olivat onnistuneita, mutta loppu siivoaminen aiheutti rauhattomuutta ja ohjaajan piti kehottaa useaan otteeseen tyttöjä siivoamaan yhdessä. Rauhattomuuteen saattoi myös vaikuttaa se, että toisen ohjaajan oli lähdettävä aikaisemmin kerhosta pois.

5.2.6 Unelmat ja haaveet -kerhotapaaminen

Suunnitelmana oli aloittaa unelmat ja haaveet kerhotapaamisen hartaudella. Suunnitelmana oli puhua unelmien merkityksestä meille itsellemme ja mitä unelmia olemme jo saavuttaneet. Kerromme kuinka kiitollisia olemme muun muassa kun olemme päässeet matkustelemaan ja saaneet ystäviä. Lopuksi kuuntelemme Nuoren seurakunnan veisukirjan cd-levystä kappaleen Kuljeta ja johda (2010) ja rukoilemme tyttörukouksen.

Suunnittelimme, että leikimme olenko erilainen? -leikkiä haave teemalla. Olenko erilainen? -leikissä osallistujat asettuvat tuoleista muodostettuun ympyrään kasvat keskustaan päin. Tuoleja on yksi vähemmän kuin osallistujia. Yksi osallistujista menee ympyrän keskelle ja koettaa keksiä asian jota kukaan muu ei ole vielä tehnyt tai kokenut. Esimerkiksi: Minä olen Liisa ja haaveilen countrylaulajan urasta. Osallistujat jotka myös haaveilevat countrylaulajan urasta nousevat seisomaan. Jos kukaan osallistujista ei haaveile countrylaulajan urasta, saa Liisa päättää seuraavaksi ympyrän keskelle menevän henkilön.

Suunnitelmana oli tehdä tapaamisella myös rukoushelmiä. Kerromme kuinka rukoushelmet tehdään sekä käyttämiemme helmien merkitykset. Helmet voi tehdä myös sellaisiksi kuin itse haluaa. Helmien tekemisen aikana kyselemme tytöiltä ja keskustelemme heidän unelmistaan ja haaveistaan.

Tapaaminen toteutui suunnitelman mukaisesti. Tyttöjä oli paikalla neljä. Kerhon ilmapiiri oli avoin ja keskustelu oli välitöntä. Pieni osallistujia määrä auttoi ujoimpia kerholaisia kertomaan omat mielipiteensä uskaliaammin.

Tyttöjen haaveet liittyivät olennaisesti harrastuksiin ja kauemmas tulevaisuuteen. Esimerkiksi eräs tyttö, joka harrasti luistelua, toivoi tulevansa kansainvälisesti menestyväksi taitoluistelijaksi ja toinen, jolla oli lemmikkinään koira, toivoi että voisi olla tulevaisuudessa eläintenhoitaja.

Hartaus innosti kyselemään ohjaajilta myös heidän haaveistaan. Tytöt olivat kiinnostuneita matkustelemisesta sekä uusien ystävien löytämisestä. Keskustelu sivusi yläasteelle siirtymistä, ja siihen liittyvää koulun vaihdosta. Tähän mielestämme vaikutti hartaudessa mainittu opiskelujen aloittaminen eri paikkakunnalla ja uusien ystävyysuhteiden luominen siellä.

Tapaaminen sujui hyvin ja saimme keskustelua heräämään. Toimme hartaudessa esille henkisen ja hengellisen näkökulman neutraalisti omien kokemustemme kautta. Kerhotapaamisella olisimme voineet pohtia tarkemmin tulevaisuutta ja nuoruudessa tehtyjen valintojen merkitystä terveyteen myöhemmin.

5.2.7 Itsetunto-kerhotapaaminen

Itsetunto-kerhotapaamisen tavoitteena oli herättää tyttöjä ajattelemaan kriittisesti median naiskuvaa sekä tukea myönteisen itsetunnon ja minäkuvan kehitystä GO-tyttö harjoituksella.

Suunnittelimme, että pidämme kerhotapaamisen alkuun hartauden, aiheesta ihminen on Jumalan kuva. Hartaudessa kerromme kuinka jokainen ihminen on arvokas ja ainutlaatuinen, sillä Jumala on luonut kaikki omaksi kuvakseen (1.Moos 1: 27). Päätimme hartauden aiheen ja suunnittelimme tarkemmin hartauden kulun lähempänä kerhotapaamista.

Hartauden jälkeen suunnitelmana oli selata tyttöjen kanssa nuorten ja naisten aikakauslehtiä kuten Demi, Kauneus ja terveys sekä Cosmopolitan. Lehtikatsauksen tarkoituksena on herättää tyttöjä tarkastelemaan kriittisesti median luomaa naiskuvaa. Kyselemme lehden kuvista kysymyksiä kuten ovatko he nähneet kenelläkään vastaan tulleella naisella yhtä kuulasta ihoa, tai tuntevatko he ketään naista, joka on hyvännäköinen ja yhtä onnellinen aina. Keskustelemme myös artikkeleista, jotka kertovat keinoja parempaan elämään ja niiden herättämistä tunteista.

Suunnitelmana oli kerätä lehtikatselmuksen jälkeen tyttöyden ja naiseuden piirteitä yhdeksi isoksi kuvaksi, johon sekä kirjoitamme, että piirrämme kerholaisten hyviä piirteitä ja unelmia. Työn lomassa teemme kierroksen, jossa kaikki tytöt saavat vuorollaan sanoa omia hyviä puoliaan.

Loppuun suunnittelimme leijutusleikin. Leijutusleikissä yksi henkilö asettuu tuolille istumaan. Neljä muuta osallistujaa asettuvat seisomaan hänen ympärilleen ja laittavat kädet istuvan pään päälle. Neljä osallistujaa painaa hellästi istuvan päätä kädet toistensa lomassa noin minuutin ajan. Sitten neljä osallistujaa irrottaa kätensä yhtä aikaa ja nostaa etusormillaan molemmista kainaloista sekä polvitaipeista istuvaa henkilöä. Henkilön nousee ihmeellisen kevyesti ylös ilmaan. Päätämme kerhon tyttörukoukseen.

Kerhoon saapui viisi tyttöä. Tapaaminen sujui suunnitelman mukaan. Alustimme hartauden kertomalla ihmisen arvosta Jumalan luomana. Kysyimme itsetuntoon ja minäkuvaan liittyviä kysymyksiä, joihin tytöt saivat vastata itselleen omalle paperilapulle. Kysymykset olivat: Kuka minä olen?, Mikä minä olen?, Miksi olen minä?, Missä minä olen hyvä?, Olenko kuin samanlainen muut ihmiset?, Olenko sitä mitä haluan olla?. Kerholaiset kirjoittivat kysymyksiin vastauksia mielellään, mutteivät halunneet jakaa niitä muiden kanssa. Emme halunneet keskustella kysymysten vastauksista vastoin tyttöjen tahtoa, sillä kysymykset olivat henkilökohtaisia.

Suunnitelman mukaan selailimme nuorten ja naisten aikakauslehtiä. Valitsimme lehdiksi Demi-, Kauneus ja Terveys- sekä Trendi-lehden. Aluksi ajattelimme

ottaa mukaan myös Cosmopolitan-lehden, mutta mielestämme lehti sisälsi liikaa suoria viittauksia yhdyntää. Cosmopolitan-lehden sisältöä ei ollut eettisesti soveliasta käsitellä kerholaistemme kanssa.

Lehtien selailun ajaksi jaoin työt kahteen ryhmään. Toiseen ryhmään tuli kolme tyttöä ohjaajan lisäksi ja toiseen ryhmään kaksi ohjaajan lisäksi. Kahden hengen ryhmässä oli aluksi vaikeaa saada keskustelua käyntiin, sillä molemmat tytöt olivat ujoja. Ohjaajien avustuksella kaikki tytöt kuitenkin heräsivät ajattelemaan lehdistä kriittisesti. Prosessia kuvaa hyvin se, että alussa yksi tyttö kommentoi:

Toi valokynä on tosi hyvä olla jokaisella, koska se poistaa kaikki rypyt.

Kun olimme ohjaajina esittäneet kriittisiä kysymyksiä suunnitelman mukaisesti, tytöt alkoivat huomata, ettei kaikki ole välttämättä sitä miltä se näyttää tai antaa ymmärtää. Esimerkiksi sama tyttö joka oli alussa kertonut, valokynästä kommentoi, ettei se valokynä ehkä olekaan niin tarpeellinen.

Olimme piirtäneet valmiiksi tytön ääriviivat isolle paperille, niin että toinen ohjaajista makasi paperilla ja toinen piirsi hänen ääriviivansa. Asetuimme paperin ympärille ja mietimme ensin yhdessä, mitä halusimme tyttöön piirtää ja kirjoittaa. Kävimme pienen kyselykierroksen kaikkien tyttöjen hyvistä puolista. Hyvien puolten löytäminen oli tytöille hankalaa ja yksi tytöistä ei saanut sanotuksi yhtäkään hyvää puolta. Tässä tilanteessa käänsimme kysymyksen muille ryhmäläisille, jotka keksivät tästä ujosta työstä lukuisia hyviä puolia. Huomasimme, että tyttö piti kommenteista. Tytöt keksivät itse itsestään lähinnä vain ulkonäköön liittyviä hyviä puolia. Kyselimme heiltä lisäksi mitä näkymättömiä hyviä puolia, kuten luonteenpiirteitä, heillä on ja keskustelimme yhdessä mitkä asiat joskus tuntuvat vaikeilta.

Tytöt työstivät innokkaasti yhteistä tyttökuva, jonka nimesimme GO-tytöksi kerhon mukaan. Kun tyttökuva oli valmis, laitoimme sen seinälle ja katselimme keskustellen siitä. GO-tytön positiivisia luonteenpiirteitä olivat esimerkiksi omat mielipiteet ja ystävällisyys. Tytöllä oli muun muassa eripariset silmät, huulet se-

kä hiukset. Tytöt päättivätkin yhdessä, ettei ole olemassa yhtä oikeanlaista tyttöä tai naista. Olimme iloisia tyttöjen oivalluksesta.

Tytöt pitivät leijuntaleikistä ja he halusivat leikkiä sitä kerhon viime minuuteille saakka. Päätimme onnistuneen kerhotapaamisen tuttuun Tyttörukoukseen. Ohjaajina olimme tyytyväisiä yleisesti tyttöjen oivalluksiin ja lopussa heränneeseen kriittiseen ajatteluun. Hankalaa oli kuitenkin arvioida yksilöllisesti tavoitteiden toteutumista hiljaisimpien kerholaisten osalta. Haastavaa oli myös herätellä keskustelua lehtien selailun yhteydessä.

5.2.8 Ystävyys-kerhotapaaminen

Ystävyys-kerhotapaamisen tavoite oli rohkaista toisten huomioon ottamiseen sekä riitatilanteiden selvittämiseen. Suunnittelimme ystävyysaiheisen kerhotapaamisen aloitukseksi tuolileikin. Tuolileikissä osallistujat muodostavat ympyrän tuoleilla. Yksi pelaajista aloittaa leikin sanomalla jonkin värin ja kuinka monta tuolia värin omistajan täytyy liikkua vasempaan tai oikeaan. Esimerkiksi Liisa sanoo kaikki joilla on vaatteissaan punaista liikkuvat viisi tuolia oikealle. Leikissä osallistujat voivat joutua istumaan toistensa syleissä. Leikkiä voidaan jatkaa niin kauan kuin halutaan. (Mikkelin tuomioseurakunta i.a.)

Leikin jälkeen suunnittelimme, että kerromme itse keksimämme tarinat ystävyystä (Liite 6). Tarinoissa olemme kuvanneet mahdollisia konfliktitilanteita ystävyys-suhteissa. Keskustelemme yhdessä tarinoista ja niiden herättämistä ajatuksista. Tarkoituksemme on saada tytöt miettimään mahdollisia ratkaisuja risti-riitatilanteiden selvittämiseen. Keskustelun aikana askartelemme rautalangasta ja helmistä sydämet. Tapaamisen päättää Tyttörukous.

Kerhoon saapui yksi tyttö. Emme leikkineet tuolileikkiä. Kerroimme vain yhden ystävyysaiheisen tarinan ja jätimme toisen seuraavalle kerralle ja siirryimme askarteluun. Kyselimme kerholaiselta tarinan jälkeen ystävydestä ja sen merkityksestä. Askartelimme sydämet ja juttelimme yhdessä. Kerholaisen toiveesta luimme yhdessä Tyttörukouksen ja päätimme tapaamisen hieman etuajassa.

Ennen kerhotapaamista olimme saaneet vain yhden kerholaisen ilmoituksen poissaolosta. Ihmettelimme kerhotapaamisella missä muut kerholaiset ovat. Pohdimme onko tyttöjen mielenkiinto kerhoa kohtaan yhtäkkiä vähentynyt. Vaikka kerholaisia saapui vain yksi ja se vaikutti myös tunnelmaan laskevasti, halusimme antaa kyseiselle kerholaiselle kuitenkin mahdollisimman antoisan kerhotapaamisen. Koska kerhotapaaminen oli kolmanneksi viimeinen kerhokerta, mietimme myös, että voisimmeko lähettää esimerkiksi tekstiviestit muistuttaaksemme tyttöjä kerhon loppujuhlasta.

5.2.9 Turvataito-kerhotapaaminen

Turvataitoaiheisella kerhotapaamisella tavoitteena oli käsitellä seurusteluun ja seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Suunnittelimme, että kerhotapaaminen aloitetaan ameba-leikillä. Ameba-leikissä osallistujat ovat ameboja, josta kehittyvät kun voittavat vastaan tulleen saman lajin edustajan kivi, sakset, paperi kisassa. Tasot ovat ameba, torakka, pupu, gorilla ja ihminen. Kullakin lajilla on ominaisliike ja ääni jota toistetaan, ja jonka avulla pelaajat löytävät saman lajin edustajan. Kun pelaaja on edennyt ihmisen tasolle voittaa hän pelin ja muut pelaajat jatkavat niin kauan kuin pelaajia riittää.

Leikin jälkeen suunnitelmana oli aloittaa seurustelu ja seksuaalisuus -suunnistuksen. (Liite 7) Sijoitamme monivalintakysymyksiä eripuolille kerhotilaa, ja jaamme kerholaiset pareiksi. Parit kaikki kysymykset omassa tahdissa ja kirjoittavat vastaukset erilliselle paperille. Lopuksi käymme yhdessä kysymykset ja oikeat vastaukset. Eniten oikeita vastauksia saanut pari saa eniten karkkia palkinnoksi. Toisinaan voi palkita itseään onnistuneesta tehtävästä.

Suunnittelimme, että jatkamme seurusteluaihetta Turvallisex-pelikorttien avulla, jotka käsittelevät seurusteluun ja seksuaalisuuteen liittyviä aiheita. (Metropolia-ammattikorkeakoulu & Väestöliitto 2012.) Pelikorteissa on nuorille suunnattuja kysymyksiä turvataidoista. Valitsimme korteista 11–12-vuotialle sopivia kysymyksiä ja pelaamme peliä kerhossa. Turvataito pelin jälkeen, leikimme vielä polvileikkiä, joka vaatii luottamusta. Leikissä ryhmäläiset muodostavat tiiviin pii-

rin oikea kylki piirin keskustaan osoittaen. Ideana on saada tarpeeksi tiivis piiri, jotta kun kaikki istuvat yhtä aikaa piirissä alas, jokainen istuu takana olevan henkilön polvien päälle. Lopuksi rukoilemme tyttörukouksen, teemme ryhmähallauksen ja hyvästelemme tytöt.

Tapaaminen sujui suunnitelman mukaisesti ja sinne saapui kuusi kerholaista. Aloitimme ameba-leikillä, josta jatkoimme seurustelu ja seksuaalisuussuunnitukseen. Suunnistus sujui paremmin kuin aikaisemmin toteuttamamme murrosikä monivalinta-peli, sillä tytöt eivät liikkuneet yhtenä ryhmänä vaan pareittain. Huomasimme heidän välillään myös tiivistä keskustelua kysymyksistä. Jouhevampaan työskentelyyn vaikutti myös kerhotapaamisten määrä, joiden aikana tytöt olivat jo tulleet tutuiksi toisilleen.

Suunnistuksen jälkeen kerroimme oikeat vastaukset ja laskimme pisteet. Kaikki saivat karkkia palkinnoksi, mutta eniten oikeita vastauksia saanut pari sai muutamana karkin enemmän. Keskustelimme oikeista vastauksissa ja kysyimme lisää kysymyksiä Turvataito- pelikorttien avulla. Keskustelimme pelikorttien kysymyksistä ja mietimme käytännön tilanteita sekä miten niissä tulisi toimia esimerkiksi jos kaverit painostavat sinua tekemään sellaista mitä et haluaisi. Keskustelu oli vilkasta ja tytöt vastailivat mielellään kysymyksiin. Useimmat vastaukset olivat oikeita ja niiden perustelut hyviä.

Päätimme tapaamisen polvilleikkiin ja tyttörukoukseen. Muistutimme vielä kaikkia seuraavasta kerrasta, joka on viimeinen Girls Only -tapaaminen. Lisäksi lähetimme kaikille GO-tyttökerhossa käyneille tekstiviestit, jossa muistutimme viimeisestä kerhotapaamisesta.

5.2.10 Viimeinen kerhotapaaminen

Viimeisellä kerhotapaamisella pidimme juhlat ja kokosimme palautteen kerhosta. Tapaamisella ei ollut omaa teemaa, mutta tavoite oli kerätä palaute kerhosta ja lopettaa kerhotapaamiset. Suunnitelmana oli, että aloitamme kiittämällä kulu-neesta syksystä ja luemme tyttörukouksen. Valmistamme pitsoja valmiista pit-

sapohjista, jolloin tytöt voivat itse päättää mitä täytteitä pistävät. Kiitokseksi onnistuneesta kerhosta herkuttelemme ja syömme jälkiruuaksi jäätelöä.

Suunnitelmana oli, että pitsojen paistamisen aikana jaamme valmiiksi tehdyt tyhjät kortit. Korttiin kukin tyttö laittaa nimensä ja kortteja kierrätetään kerholaiselta toiselle. Kortteihin kerholaiset kirjoittavat jotakin mukavaa kunkin kortin omistajasta. Syömisen jälkeen keräämme palautteen. Kerholaisille jaetaan kahden värisiä lehden muotoisia papereita, joihin kirjoitetaan kehittämisehdotukset ja positiiviset ajatukset kerhosta. Kerholaiset saavat kiinnittää lehdet sinitarralla seinällä olevaan puukuvioon (Liite 8). Palautepuussa vihreät lehdet ovat positiivisia asioita ja oranssit vielä hiomista kaipaavia tekijöitä.

Lopuksi suunnittelimme tekevämme ihmiskerän. Kaikki kerholaiset ottavat toisiansa kädestä kiinni ja muodostavat rivin. Rivin ensimmäinen jää seisomaan paikalleen ja muut kiertävät häntä. Lopuksi osallistujista muodostuu ihmiskerä, jossa kaikki ovat tiiviisti toistensa ympärillä. Kerä ”kierretään” takaisin riviksi lopusta alkuun päin. Päättämme kerhon halauskierrokseen.

Tapaaminen sujui lähes suunnitelman mukaisesti. Kerhotapaamiseen saapui seitsemän työttä. Lisäsimme suunnitelmaan ystävyysaiheiset tarinat, jotka olivat jääneet ystävyysaiheisella kerralla lukematta. Leikimme myös ylimääräisenä leikkinä polvileikkiä tyttöjen toiveesta, ennen ruokailua.

Ruokailunaikana luimme molemmat ystävydestä kertovat tarinat. Tytöt kertoivat avoimesti omia kokemuksiaan, kuinka hekin olivat kokeneet samankaltaisia tilanteita. Monet kiusaamistilanteista oli selvitetty tyttöjen kesken omaaloitteisesti tai kodin ja koulun avulla.

Kaikki kerholaiset kirjoittivat mukavia asioita toisistaan korteilleen. Koristelimme kortit valmiiksi ja liimasimme niihin kaksi Raamatun lausetta psalmista 45 jae 3: ”Sinä olet ihmislapsista ihanin, suloisuus on vuodatettu sinun huulillesi sen tähden Jumala sinua siunaa iankaikkisesti.” sekä Sananlaskujen kirjasta luvusta 17 jae 17 hieman muunneltuna ”Ystävän rakkaus ei koskaan petä, sisko auttaa siskoaan hädän hetkellä.”

Palautteen anto sujui hyvin. Eniten positiivista palautetta saimme leikeistä ja askartelusta. Tyttöjen mielestä kerho kuitenkin loppui liian aikaisin ja kokouskertoja olisi voinut olla enemmän. Päätimme viimeisen tapaamisen ihmiskerä leikkiin ja halauskierrokseen

6 POHDINTA JA KEHITTÄMISHAASTEET

Pohdintaosuudessa tarkastelemme kehittämishankkeen tavoitteiden ja tarkoituksen toteutumista, sen keskeisiä tuloksia, luotettavuutta, eettisyyttä ja mahdollisia kehittämisehdotuksia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 263–265; Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 47). Pohdintamme sisältää myös kuvauksen opinnäytetyöprosessista ja sen vaikutuksista ammatilliseen kasvuamme.

6.1 Arviointi

Kerhossa kävi syksyn aikana yhteensä 12 tyttöä. Ryhmäkokoo vaihteli yhdestä kymmeneen kerholaiseen kerhokerrasta riippuen. Keskimäärin kerholaisia oli yhdellä tapaamisella viisi. Keräsimme kirjallisen palautteen viimeisellä kerhotapaamisella mukana olleilta tytöiltä palautepuun avulla. Lisäksi havainnoimme tyttöjen ajatuksia, toimintaa, non-verbaalista viestintää ja omia tuntemuksiamme jokaisen kerhotapaamisen aikana. Kirjasimme ne ylös kerhotapaamisten päätteeksi oppimispäiväkirjoihimme.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli 11–12-vuotiaiden tyttöjen terveyden edistäminen ryhmätoiminnan avulla. Ihmisen terveys ja hyvinvointi koostuu monesta eri asiasta. Myös terveyden edistämiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Terveydenedistäminen on vastavuoroisuutta, ja siihen liittyy tiedonanto sekä tiedon vastaanottaminen. Hienokin uusi keino, jolla välitetään tietoa terveellisestä elämästä, ei välttämättä saavuta tavoitettaan, jos henkilö jolle tietoa jaetaan, ei pysty vastaanottamaan sitä. Hyvä itsetunto edistää tiedon omaksumiskykyä ja motivoi oman terveyden ylläpitämiseen. Nuoren myönteisen itsetunnon kehitys vaatii realistista palautetta turvallisilta aikuisilta ja vertaisiltaan. (Kinnunen 2008, 52, 53; Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2004, 4.)

Itsetunnon myönteisenkehityksen tukeminen on mielenterveyden ja seksuaaliterveyden edistämistä (Cacciatore 2007, 37). Kerhossa pyrimme tukemaan

nuorten itsetunnon ja minäkuvan myönteistä kehitystä erilaisten toimintojen kautta, kuten omakuvatyöskentelyllä, Go-tytöllä, ja leikeillä. Saavutimme tavoitteet ainakin niiltä osin, että tytöt saivat vertaisiltaan ja aikuisilta palautetta jonka pohjalta kykenevät peilaamaan itseään (Kinnunen 2008, 47). Pyrimme varmistamaan, että jokainen kerholainen tunsi onnistumisen iloa kerhotapaamisilla. Rohkaisimme kerholaisia yksilöllisesti heidän kykyjensä mukaan, ja kerroimme heille heidän vahvuutensa. Osallistimme tyttöjä keskustelun avulla antamaan positiivista palautetta toisilleen. Sitä kautta he saivat vertaistukea ja oppivat sosiaalisia taitoja. Näytimme omalla olemuksella ja käytöksellä esimerkkiä. Olemme kaksi erilaista nuorta naista ja molemmat hyviä omalla alueellamme. Kukaan ei ole eikä kenenkään tarvitse olla täydellinen.

Nuoren tulisi tietää asiat, jotka vaikuttavat hänen terveyteensä, jotta hän voisi tehdä itsenäisiä päätöksiä koskien terveyttään (Terveystieteiden tutkimuskeskus i.a). Kerhossa pyrimme kertomaan asiantuntemusta murrosikäisen muutoksista ja tilanteista, joita murrosikäiselle voi tulla eteen. Huomioimme erilaiset tavat omaksua tietoa ja käytimme monenlaisia tapoja tiedon levittämiseen kuten monivalintapeliä, keskustelua, tarinoita ja leikkejä. Näin pyrimme varmistamaan omalla toiminnallamme jokaiselle kerholaiselle mahdollisuuden saada ja omaksua tietoa terveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Emme kuitenkaan voi varmistaa mitä tytöt ovat oppineet ja ovatko he omaksuneet tiedon. Käsittelimme monia eri aiheita perustasolla, mutta monipuolisesti sillä emme tiedäneet mitä tieto tytöillä oli jo entuudestaan. Esimerkiksi murrosikä-aiheisessa monivalintapelissä osa tytöistä kertoi, ettei näistä asioista ole vielä puhuttu koulussa ja osalle asiat olivat tuttuja.

Mielestämme terveyden edistämisen tavoite täyttyi. Kerroimme tärkeistä asioista monipuolisesti ja tasavertaisesti, pyrimme lisäämään kerholaisten vaikutusvaltaa omaan elämään kerhon kautta opettamalla muun muassa kriittistä ajattelua esimerkiksi nuortenlehtiä selailemalla (Cacciatore 2007, 32, 37; Perttilä 2013; Terveystieteiden tutkimuskeskus i.a; Väestöliitto 2011). Joistain aiheista puhuimme kaksi kertaa, jotta kaikki saisivat mahdollisuuden omaksua tiedon. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 28).

Päihdekokeilut ja riskikäyttäytyminen ovat tärkeitä aiheita käsitellä nuorten kanssa ja olisimme voineet syventyä näihin kerhossa enemmän. Kerhon aikana koimme kerholaisten olevan niin nuoria, että päihdevalistus oli vielä aiheeton. Varhaisnuoruudessa kehitys tapahtuu hyvin lyhyessä ajassa. Osa kerholaisista siirtyi yläasteelle jo alle vuoden päästä kerhon loppumisesta. Jos kerho olisi jatkunut keväällä 2012, päihdeaiheinen kerhotapaaminen olisi ollut ajankohtainen.

Oppimispäiväkirjoistamme voi havainnoida, että keskityimme omaan suoritukseen ryhmänohjaajina kerhotapaamisissa. Pohdimme kerhotilanteiden sujuvuutta ja toiminnan vetovoimaisuutta. Olisimme voineet kysellä tytöiltä useammin kerhotapaamisten päätteeksi yksityiskohtaisempaa tietoa heidän ajatuksistaan. Kerhotilanteissa tunsimme kuitenkin ristiriitaisuutta henkilökohtaisten aiheiden ja suullisen palautteen keräämisen välillä. Olimme osa ryhmää tyttöjen kanssa, joten tuntui vieraalta pyytää heitä erittelemään kerhossa oppimaansa ja kokeemaansa tarkemmin.

Kerhotilanteiden päätteeksi olimme yleisesti tyytyväisiä tapaamisiin ja niiden kulkuun. Jotkin leikit ja aiheiden käsittelymenetelmät, esimerkiksi murrosikäaiheinen monivalintapeli, eivät toimineet haluamallamme tavalla. Osittain käsittelymenetelmien onnistumiseen vaikutti ryhmäytymisen vaihe. Pidimme murrosikäaiheisen monivalintapelin jo kolmannella kerhotapaamisella, jolloin ryhmä ei vielä ollut tutustunut tarpeeksi hyvin.

Keskimäärin kerhossa kävi viisi tyttöä. Ryhmäkoko oli sopiva, sillä kerholaiset saavuttivat ryhmäytymisen ja luottamuksen tavoitteet sekä olivat toisilleen vertaisia. Havaitimme esimerkiksi kuudennella kerhotapaamisella, että ryhmä oli selkeästi tiivistynyt. Se näkyi muun muassa keskustelun vilkkautena. Tästä tapaamisesta lähtien kerholaiset muodostivat tiiviin ryhmän. Luottamusta vaativat leikit, kuten polvileikki ja leijutusleikki, sujuivat ja niistä pidettiin. (Kopakkala 2005, 36; Laine 2005a, 186.)

Viimeisellä kerhotapaamisella pyysimme tyttöjä kirjoittamaan palautepuun lehtiin niin positiivisia kuin kehittämistä vaativia asioita koko kerhosta. Palautetta

antoi seitsemän kerholaista. Positiivista palautetta saimme kerhon toiminnallisista osuuksista kuten askartelusta, leikkimisestä, piirtämisestä sekä kokkaamisesta. Positiivisia aiheita olivat myös ohjaajat, kerhon tytöt ja kerhon kautta saadut uudet kaverit. Palautepuussa oli kaksi positiivista palautetta, koskien kerhoa kokonaisuudessaan:

Ihana kerho!
Hauskaa

Eniten kehittämistä tytöt kaipasivat kerhotapaamisten sisältöön. He toivoivat enemmän kokkaus-, leipomis- ja askartelukertoja sekä uusina eläin- ja liikunta-aiheista kertaa. Kerholaiset olisivat myös halunneet kerhon kestäneen pidempään yksittäisellä kerhotapaamisella sekä kerhotapaamisten jatkuvan kevään 2012 ajan. Toivetta kerhon jatkumisesta pidempään voi pitää myös positiivisena, sillä se kertoo, että tytöt ovat pitäneet kerhosta. Lisäksi yksi kehittämisspallautteista koski tyttörukousta, joka koettiin tylsäksi.

Viimeisellä kerhotapaamisella kerhon loppuminen aiheutti haikeutta, jonka tytöt toivat myös sanallisesti esille. Lisäksi viimeisen kerhokerran aikataulun venyminen suunniteltua pidemmäksi osoitti vaikeutta lähteä jo tiiviiksi muodostuneesta ryhmästä.

Aineistoon perehtyessämme huomasimme, että seurakunnan varhaisnuorisotyöntekijät kokivat 11–14-vuotiaat lapset vaikeasti kohdattaviksi. Lähdeaineisto toi esille, ettei muilla sektoreilla huomioida ihmisen henkisyttä. (Juntunen & Saarela 2009, 49, 50.) Seurakuntanuorina olemme kokeneet, ettei tietoa murrosiästä ja sen tuomista muutoksista tuoda tarpeeksi esille seurakunnassa. Kokoamme, että olisi tärkeää keskustella murrosiästä hengellisessä ympäristössä, sillä ihmistä ei voida jakaa erikseen fyysiseen ja henkiseen osaan (Karvinen 2009, 34). Kerhossamme yhdistimme hengelliset elementit kuten hartaudet ja rukoukset psyykkiseen kuin fyysiseenkin terveyden edistämiseen. Esimerkiksi itsetunto-kerhotapaamista alustimme hartaudella, jossa käsiteltiin itsetuntoon liittyviä kysymyksiä ja ihmisen mittaamatonta arvoa Jumalan silmissä.

Koska opinnäytetyömme on työelämälähtöinen, annamme valmiin työmme ja sen kautta kehittämämme menetelmät Malmin seurakunnan varhaisnuorisotyön käyttöön. Lisäksi lähetämme opinnäytetyön Tyttöjen-talolle heidän toiveestaan.

6.2 Kehittämisehdotukset

Hankalana koimme oikean tiedon antamisen oikealla hetkellä. Nuoret kehittyvät niin nopeasti, että on vaikeaa tietää minkälaista tietoa he tarvitsevat juuri sen hetkessä tilanteessa. Liian aikaisin annettu tieto ei välttämättä jää mieleen, koska se ei ole sillä hetkellä tarpeellista. Liian myöhään annettu tieto puolestaan ei enää hyödytä kun valinnat on jo tehty. Jatkoa ajatellen varhaisnuorille suunnattu toiminta kannattaisikin aloittaa esimerkiksi kysymällä kouluilta, minkälaista tietoa lapsille on jo opetettu. Näin olisi helpompi räätälöidä toimintaa kaikille sopivaksi. Alkutilanteen kartoittaminen antaisi myös mahdollisuuden joidenkin teemojen syvällisempään käsittelyyn kun tieto ei jäisi vain perustasolle. Omassa opinnäytetyössämme nuorille suunnattu tieto oli perustasoista ja jotkut kerholaisista olivat selvästi jo sisäistäneet nämä asiat. Toisille taas antamamme tieto oli uutta.

Nuorten kehitystaso vaihtelee. Saman ikäistenkin välillä kehitystasossa voi olla eroja. Mitä suuremmaksi ikäero kasvaa sitä enemmän eroja on. Välillä aiheiden käsittelyä kerhossa häiritsi kerholaisten hyvin eritasoinen kehitys. Osa työistä oli jo selvästi murrosiässä niin henkisesti kuin fyysisestikin ja osa oli vielä hyvin varhaisessa vaiheessa nuoruuden kehityksessä. Tiedon jakaminen kaikkien tarpeiden mukaisesti oli hankalaa myös tässä suhteessa. Halusimme, että 11–12-vuotiaan tytöt saisivat tarvitsemaansa tietoa. Opinnäytetyöprosessin aikana huomasimme kuitenkin, että kerholaisten rajaus yhteen ikävuoteen olisi ollut sujuvampaa tiedon jakamisen kannalta.

Suomen evankelis-luterilainen kirkko tavoittaa vielä varhaisnuoret hyvin, joten se on tärkeässä roolissa tukemassa nuorten kasvua ja kehitystä. Terveiden edistämistä ja nuoren kasvun tukemista erilaisten harjoitteiden ja toimintojen kautta voisi liittää seurakunnassa jo olemassa oleviin nuorten palveluihin, kuten

erilaisiin kerhoihin ja rippileirille. Työstämme voi ottaa käyttöön osia ja erilaisia harjoitteita ja käyttää niitä muun toiminnan yhteydessä. Ei ole välttämätöntä järjestää kymmentä kerhotapaamista, vaan tärkeintä on, että nuori saa tietoa siitä, mistä hän sillä hetkellä hyötyy. Harjoitteita voi soveltaa ikäryhmän tarpeiden mukaisiksi. Esimerkiksi rippileiriläisille tiedon pitää olla erilaista ja eri painotuksella, sillä kehitys on selkeästi edempänä ja kiinnostuksen aiheet erilaisia.

Tytöt eivät nostaneet itse hengellisiä kysymyksiä tai asioita esille kertaakaan. Emme tienneet tyttöjen uskonnollisista taustoista, joten emme yrittäneet väkisin herättää keskustelua aiheesta. Pyrimme kenties liiankin neutraalisti käsittelemään asioita. Kehittämisehdotuksena on, että hengellisiä asioita voisi aktiivisemmin nostaa esille esimerkiksi keskustelun kautta. Hengellinen ja henkinen ulottuvuus on osa ihmisyyttä ja kiinnostaa nuoria.

6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Jokaisessa tutkimuksessa ja kehittämishankkeessa on otettava huomioon eettinen näkökulma. Tutkimus ja kehittämistoiminta ovat eettisesti hyviä, kun ne noudattavat tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi ym. 2009, 26.) Kehittämistoiminnassa eettisten ratkaisujen tavoitteena on kunnioittaa ihmisiä, vuorovaikuttaa tasa-arvoisesti ja korostaa oikeudenmukaisuutta (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11). Kehittämisprosessissa eettisyys on mukana valinnoissa ja suhtautumisessa aiheeseen, ongelmiin ja henkilöihin, joiden kanssa ja joiden elämäntilanteesta tutkimusta ja kehittämistä tehdään. Eettisten periaatteiden noudattaminen on kuitenkin aina tekijän itsensä vastuulla. (Hirsjärvi ym. 2009, 26.)

Eettiset periaatteet ovat kulkeneet mukamme koko opinnäytetyö prosessin ajan. Noudatimme rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkaavaisuutta niin tietopohjan kartuttamisvaiheessa kuin hankkeen toteuttamis- sekä raportointivaiheiden aikana. Pohjasimme kehittämishankkeessa käytetyt materiaalit oman alan teoriatietoon. Vertailimme kriittisesti eri tietolähteitä peilaten niitä myös arvopohjaamme. Toimme esille tutkittua tietoa puolueettomasti ja mielipiteitä esittäes-

sämme vähintään kaksi eri näkökulmaa aiheeseen. Eettisiä valintoja jouduimme tekemään rajaamalla tyttökerhossa käsitellyt aiheet kohderyhmän kehitysvaihetta vastaaviksi.

Diakonia-ammattikorkeakoulun arvojen ja kehittämishankkeen eettisten periaatteiden lisäksi työhömme ovat vaikuttaneet Suomen evankelis-luterilaisen kirkon arvot sekä ammattieettiset periaatteet niin hoitotyön kuin diakoniatyön näkökulmasta.

Kerholaiset olivat tietoisia, että kerho oli osa opinnäytetyötämme ja he olivat vapaaehtoisia osallistumaan toimintaan. Lähetimme heidän vanhemmilleen tiedotteen, jossa kerroimme tyttökerhosta ja sen toiminnasta. Palautteen keräämisessä emme halunneet käyttää kyselylomaketta tai haastattelua. Koimme kerhon olevan tärkeä ja henkilökohtainen asia kerholaisille, emmekä halunneet asettaa heitä tutkimuksen alaisiksi. Lisäksi palautteen luotettavuus olisi kärsinyt jos olisimme itse haastatelleet tyttöjä, koska olimme jo kerhon aikana tutustuneet hyvin heihin.

Ei ole olemassa yhtä oikeaa kasvatustapaa, joka toimisi kaikkien kohdalla ja takaisi yhtä hyvän oppimistuloksen (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 28). Opinnäytetyömme onkin opettanut meitä sietämään epävarmuutta, mutta myös tekemään valintoja. Parhaimman oppimistuloksen takaamiseksi pidimme esimerkiksi kaksi kerhokertaa aiheista minäkuva sekä seksuaalisuus ja murrosikä eri menetelmiä käyttäen.

Hanke myös vastuutti meitä. Pidimme huolta sovitusta ajoista sekä suunnitelimme kunkin kerhotapaamisen huolellisesti ja ajallaan. Otimme huomioon vaihteluvälisyyden ja painotimme myös kerholaisille, että toisen kerholaisen esille tuomista henkilökohtaisista asioista ei saa puhua kerhon ulkopuolella.

6.4 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi aiheenvalinnalla. Aihevalintaan vaikuttivat omat ja yhteistyökumppanin toiveet. Otimme yhteyttä Helsingin seurakuntayhtymän nuorisotyön vastaavaan pappiin ja Tyttöjen taloon tarjoten ideaamme varhaisnuorille suunnatusta tyttökerhosta. Päädyimme yhteistyöhön seurakuntayhtymän kanssa, koska he vastasivat nopeammin. Myös Tyttöjen talo oli kiinnostunut aiheesta ja he pyysivät, jos voisimme lähettää myöhemmin valmiin työn heille. Suunnittelimme tyttökerhoa yhdessä Malmin seurakunnan varhaisnuorisotyöntekijän kanssa, joka oli jo ohjannut aikaisemmin toiminutta tyttökerhoa.

Aihe oli meille mielekäs, ja se helpotti teoriapohjan keräämistä. Kiinnostuneisuus aiheeseen antoi meille myös innovatiivisuutta kerhotapaamisten suunnitteluun. Toteutustavan valitsemisessa sekä kerhotapaamisissa pystyimme hyödyntämään aikaisempia ryhmänohjauskokemuksiamme. Entisinä seurakuntanuorina ja tulevana sairaanhoitaja-diakonisoina meille oli luontevaa käyttää toiminnallista lähestymistapaa terveyden edistämisen aiheisiin kristilliseltä arvopohjalta.

Koimme hankkeessa haastavana käsiteltävien asioiden rajaamisen, sillä monet asiat vaikuttaa varhaisnuoren tytön elämään. Teoriatietoa aiheesta löytyi runsaasti, ja sen valikoimiseen kului aikaa. Puolestaan kristillisestä varhaisnuorisotyöstä ei ollut saatavilla tietoa yhtä monipuolisesti. Myös hengellisestä hoitotyöstä lähdeaineistoa oli rajallisesti saatavilla. Lisäksi mikään löytämämme lähde ei käsitellyt nuoren henkisyttä ja sen muutosta murrosiässä.

Pohdimme yhteistyökumppanimme kanssa mitä aiheita käsittelisimme. Valitsemiemme aiheiden lisäksi hän ehdotti ystävyysaihetta. Hän perusteli sitä työn kautta näkemänsä koulukiusaamisen ja alakouluikäisten ryhmäkäyttäytymisen taustalta. Hän antoi myös ohjeita kerhotapaamispäivän ja kellonajan valitsemiseen. Oli tärkeää, että tiesimme päivän, jolloin tytöillä olisi vähemmän harrastuksia ja mahdollisimman moni pääsisi osallistumaan kerhoomme.

Valitsimme aiheet kaikille kerhotapaamisille ja suunnittelimme jokaisen tapaamisen sisällön alustavasti kesän 2011 aikana. Kolme ensimmäistä kerhotapaamista suunnittelimme yksityiskohtaisesti ennen kerhon ensimmäistä tapaamiskertaa. Loput seitsemän kerhokertaa suunnittelimme tarkemmin tutustuttuamme tyttöihin paremmin. Halusimme muokata sisällöstä heidän tarpeitaan sekä kehitysvaihettaan vastaavan kokonaisuuden.

Opinnäytetyöprosessissa koimme raportin kirjoittamisen työläimmäksi vaiheeksi. Olemme keränneet lähdeaineistoa ja kirjoittaneet opinnäytetyöraporttia ennen kerhotapaamisia, niiden aikana sekä jälkeen. Olemme kuitenkin tyytyväisiä lopputulokseen ja opinnäytetyö on kokonaisuudessaan ollut onnistunut oppimiskokemus.

6.5 Sairaanhoidaja-diakonissan ammatti-identiteetti

Olemme pyrkineet edistämään ammatti-identiteettiämme sairaanhoidaja-diakonissoina ja kuljettamaan sitä mukana koko opinnäytetyöprosessin ajan. Ammatti-identiteettiimme kuuluu holistinen ihmiskäsitys. Prosessin aikana kartuttimme teoriapohjaa huomioiden varhaisnuoren fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja hengelliset sekä henkiset tarpeet. Kerhotapaamisten suunnittelussa käytimme pohjana teorian tietoa ja pyrimme ryhmätilanteissa kohtaamaan pohjaten teoriaan jokaisen kerholaisen kokonaisvaltaisesti yksilönä.

Opinnäytetyö opetti meitä paljon varhaisnuoruudesta ja selitti sen aikaisen kehityksen merkitystä aikuisuuteen. Vaikkei opinnäytetyömme päätavoitteena ollut keskittyä mielenterveyden edistämiseen, se loi ymmärrystä eri tekijöiden merkityksestä mielenterveydelle. Cacciatore (2007,159) painotti, että jo pienikin kommentti aikuiselta voi vaikuttaa paljon nuoren kehittyvään itsetuntoon. Karvisen (2009) väitöskirja avasi konkreettisesti hengellisen ja henkisen hyvinvoinnin merkityksen ihmisen terveyteen ja sitä koskeviin valintoihin. Tulevassa ammatissa tulemme olemaan sairaanhoidaja-diakonissoina asiantuntija-asemassa ja meillä on velvollisuus kasvattaa ja valistaa kaikenikäisiä (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2013).

Sairaanhoitajina tehtävänämmä on auttaa kaiken ikäisiä ihmisiä sekä edistää heidän terveyttään. Tuemme heidän yksilöllisiä voimavaroja ja pyrimme parantamaan heidän elämän laatuaan. Työssä kohtaamamme ihmiset ovat erilaisissa elämäntilanteissa. (Sairaanhoitajaliitto 1996.) Sairaanhoitajana on tärkeää tuntea ihmisen kehitysvaiheet. Etenkin sairaita lapsia ja nuoria hoitaessaan on tärkeää tietää heidän kehitysvaiheensa ja pystyä arvioimaan onko se normaalilla tasolla. Murrosikää kuvataan yhtä suurena muutoksena minäkuvalle ja itsetunnonalle kuin vakavasti sairastuminen tai raskaus. Jos nuori sairastuu vakavasti tai tulee raskaaksi kesken murrosiän kehityksen, on hänen selvittävä kahdesta merkittävästä prosessista yhtä aikaa. Tähän nuori tarvitsee tukea asiantuntijoilta kuten sairaanhoitajalta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 79.)

Sairaanhoitajina meidän tehtävänämmä tulee olemaan terveyttä koskevan tiedon antaminen esimerkiksi potilasohjaustilanteessa (Sairaanhoitajaliitto 1996). Opinnäytetyöprosessin aikana ymmärsimme ajankohtaisen tiedonhankinnan tärkeyden. Opimme myös, että on tärkeää olla tietoinen ihmisen elämän eri vaiheista ja pysyä ajan tasalla yhteiskunnan jatkuvassa muutoksessa. Mukana olleet kerholaiset konkretisoivat yhteiskunnan vaikutuksia ihmisen kehittymiseen. Esimerkiksi he tiesivät paljon enemmän terveellisestä ruokavaliosta kuin me heidän ikäisinään ja kiinnittivät huomiota ulkonäköönsä kriittisemmin.

Sairaanhoitaja-diakonissoina tulemmä tekemään diakonista hoitotyötä. Opiskelujen aluksi oli vaikea ymmärtää kuinka pystymme toteuttamaan diakonista hoitotyötä terveyden huollossa. Opinnäytetyön ja muiden opintojen aikana ymmärsimme, että diakoninen hoitotyö kulkee mukanaamme kristillisen ihmiskäsityksen ja omien arvojen sekä identiteettimme kautta tilanteesta riippumatta.

LÄHTEET

- Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo
- Aaltonen, Jussi 2012. Turvataitoja nuorille. Opas 21: Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 10.1.2013, <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/b953f441-755e-4daa-a3c8-6994b16fb718>
- Aho, Tuulia & Jokela, Eero 2008. Nuori ja seksuaalisuus. Teoksessa Heli Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki: Nuorten keskus, 105–134.
- Airaksinen, Tiina 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Viitattu 20.1.2013, <http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin#btnNext>.
- Bildjuschkin, Katriina & Ruuhilahti, Susanna 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.
- Bildjuschkin, Katriina & Ruuhilahti, Susanna 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta – ammatillisia kohtaamisia sosiaali- ja hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja.
- Bruess, Clint & Greeberg, Jerrold 2008. Sexuality Education: theory and practice. Fifth edition. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.
- Cacciatore, Raisa 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin: eväitä tyttönä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään. Helsinki: WSOY.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä -opas. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2013. Sairaanhoidajan kompetenssit eli osaamisvaatimukset ja Diakoniatyöntekijöiden ydinosaamisalueet. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu
- Friis, Leila; Eirola, Raija & Mannonen, Marjatta 2004. Lasten ja nuorten mielen-terveystyö. Helsinki: WSOY
- Gothóni, Raili & Jantunen, Eila 2011. Diakoniatyön käsitteitä. Helsinki: Diakonian tutkimusseura, Diakonian tutkimus 2/2011 105–120.

- Gothóni, Raili & Janutunen, Eila 2010. Käsitteitä ja käsityksiä diakoniatyöstä ja diakonisesta työstä. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu
Helsingin seurakunnat 2013. Malmin seurakunta. Viitattu 21.1.2013,
<http://www.helsinginseurakunnat.fi/seurakunnat/malmi/toiminta/koulukaistentoiminta7-13-vuotiaat.html>
- Juntunen, Elina & Saarela, Tiina 2009. Seurakuntadiakonian perustehtävä ja terveyden peruskysymykset. Teoksessa Kaisa Kinnunen (toim.) Sairas köyhyys. Helsinki: Kirkkohallitus, 36–46.
- Karvinen, Ikali 2009. Henkinen ja hengellinen terveys. Etnografinen tutkimus Kendun sairaalan henkilökunnan ja potilaiden sekä Kendu Bayn kylän asukkaiden henkisen ja hengellisen terveyden käsityksistä. Kuopion yliopisto. Viitattu 21.1.2013,
http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1208-3/urn_isbn_978-951-27-1208-3.pdf
- Karvinen, Ikali; Kankkunen, Päivi & Nikkonen, Merja 2007. Haasteena hengellisyys -artikkeli. Sairaanhoidaja 12/2007. Viitattu 27.1.2013,
http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/12_2007/muut_artikkelit/haasteena_hengellisyys/
- Kataja, Jukka; Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle! : toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus
- Kaukkila, Veli & Lehtonen, Elisa 2007. Ryhmästä enemmän: käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Suomen mielenterveysseura
- Kettunen, Kirsi; Lindberg, Nina; Castaneda, Anu; Tuulio-Henriksson, Annamari & Autti, Taina 2009. Aivojen kehityksen sukupuolierot – korrelaatio psykiatristen häiriöiden kirjoon. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 125(11):1185–93.
- Kinnunen, Saara 2011. Lapsen usko. Miten tukea lapsen hengellistä kasvua? Helsinki: Uusi tie.
- Kirkon keskushallinto 2012. Kirkon työntekijöille tarkoitettu materiaali sivusto. Viitattu 27.9.2012,
<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content28E3F5>. Helsinki.

- Kopakkala, Aku 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita
- Laine, Kaarina 2005a. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava
- Laine, Tiina 2005b. Tytöstä naiseksi – murrosiän normaali kehitys ja tavallisimmat poikkeavuudet. Helsinki: Duodecim, 1875–1879.
- Lastensuojelulaki 2007/ 417, 13.4.2007. Viitattu 26.1.2013,
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#e-0>
- Leppäluoto, Juhani; Kettunen, Raimo; Rintamäki, Hannu & Vakkuri, Olli 2008. Anatomia ja fysiologia. Rakenteesta toimintaan. Porvoo: WSOY
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2004. Mä oon jees! Aineisto tisetunnosta tutkioppilasohjaajalle. Viitattu 16.2.2013.
<http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/m-oon-jees.pdf>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2009. Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys – vanhempi nuoren kasvun tukena. Viitattu 27.1.2013, <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/b4e669df7ebdb9eed1cfb8e8cd33cd82/1359285199/application/pdf/11828253/MLL%20-%20Varhaisnuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>
- Metropolia-ammattikorkeakoulu & Väestöliitto 2012. Turvallisex-pelikortit. Viitattu 25.1.2013,
http://moodle.metropolia.fi/pluginfile.php/213618/mod_folder/content/0/Turvallisex.pdf?forcedownload=1.
- Mielenterveyden keskusliitto 2008. Liikunta ja mielenterveys. Opas 2006. Viitattu 8.1.2013,
<http://www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf>
- Mikkelin tuomikirkkoseurakunta i.a. Mikkelin tuomikirkkoseurakunta tytöistä ja pojista riparin kautta nuoriin. Viitattu 27.1.2013,
<http://mukaan.net/joomla/leikit/piirileikit>
- Niemelä, Pauli 2002. Diakonia ja ihmiskäsitys. Teoksessa Riitta Helosvuori, Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonia käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 87–103.
- Paananen, Terhi 2008. Ihana, kipeä nuoruus – naamion takana ahdistus ja elämän ilo. Teoksessa Heli Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki: Nuorten keskus, 21–37.

- Paavola, A. L. 2006. Usko yliluonnolliseen on peräisin lapsuudesta. Viitattu 22.1.2013,
<http://www.helsinki.fi/tutkimus/tiede uutiset/2006/vk50.shtml>
- Paganus, Aila 2005. Lapsen ravitsemus. Teoksessa Paula Koistinen; Susanna Ruuskanen & Tuula Surakka (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyönkä-sikirja. Helsinki: Tammi.
- PartioWiki 2007. Norjalainen jalkaleikki. Viitattu 27.1.2013,
http://fi.scoutwiki.org/Norjalainen_jalkaleikki
- Perttilä, Kerttu 2013. Terveiden edistäminen käsitteenä ja käytännössä- artik-keli. Helsinki: Sairaanhoidajaliitto. Viitattu 8.1.2013,
http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/4_2006/muut_artikkelit/terveyden_edistaminen_kasitteena/
- Pirkanen, Marjatta & Pietilä, Anna-Maija 2010. Nuoret terveysvalintoja teke-mässä - tarvitaanko varhaista puuttumista. Teoksessa Anna-Maija Pietilä (toim.) Terveiden edistäminen teoriasta toimintaan. Helsinki: WSOY, 151–163
- Pruuki, Heli 2012. Miten kirkon tehtävästä käsin tuetaan tyttöjen identiteettiä ja kasvua? Ja miksi niin tulee tehdä? -diaesitys 15.10.2012. Viitattu 14.1.2013, <http://www.nuortenkeskus.fi/binary/file/-/id/43/fid/1027>
- Puu, Anna CD-levy 2009. Mestaripeerros-kappale albumilta Anna puu. Sony mu-sic
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja
- Rantanen, Päivi 2004. Nuoruusikä. Teoksessa Irma Moilanen, Eila Räsänen, Tuula Tamminen, Fredrik Almqvist, Jorma Piha & Kirsti Kumpulai-nen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3.uudistettu painos. Hel-sinki: Duodecim, 46–49.
- Rimpelä, Arja 2005. Nuorten terveys. Terveyskirjasto: Duodecim. Viitattu 22.1.2013,
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00046

- Ritokoski, Sami 2010. Työ, jolla on tulevaisuus: seurakunnallisen varhaisnuorisotyön ydin ja haasteet työntekijöiden kuvaamina. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu
- Sairaanhoitajaliitto 1996. Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. Viitattu 19.2.2013, http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan_tyo_ja_hoitotyon/sairaanhoitajan_tyo/sairaanhoitajan_eettiset_ohjeet/
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Seksuaali ja – lisääntymisterveyden edistäminen, toimintaohjelma 2007–2011. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Suomen evankeli-luterilainen kirkko i.a. Kristinusko on luottamusta elävään Jumalaan ja uskoa elämän merkityksellisyyteen. Viitattu 26.1.2013, <http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/2120678A0798EDF2C2256FEA00377AFE?OpenDocument&lang=FI>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2012a. Tytöt ja pojat seurakuntalaisina. Viitattu 22.1.2013, [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/FE77102B5CBE39C9C225771500331D37/\\$FILE/Tytotjapojat.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/FE77102B5CBE39C9C225771500331D37/$FILE/Tytotjapojat.pdf)
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2012b. Varhaisnuorisotyö. Viitattu 22.1.2013, <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content28E3F5>
- Terveyden edistämisen keskus i.a. Kahdeksan tienviittaa terveyteen. Viitattu 18.2.2013, <http://www.tienviitat.fi/etusivu.html>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Kysymyskohtainen taulukko: seksuaali-terveys 2010–2011. Viitattu 21.11.2012, <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Kouluruokailusuositus. Viitattu 8.1.2013, http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2013a. Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat. Viitattu 8.1.2013, http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja_viisaisiin_valintoihin/
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2013b. Suomalaisten ravitsemussuosittelusten lähtökohtana on suomalaisten terveys ja kansallinen ruokakulttuuri.

Viitattu 8.1.2013,

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset_ravitsemussuositukset/

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

World Health Organization 2012a. Health Topics –Health promotion. Viitattu 27.9.2012, http://www.who.int/topics/health_promotion/en/.

World Health Organization 2012b. Health Topics – Sexual Health. Viitattu 27.9.2012, http://www.who.int/topics/sexual_health/en/.

Väestöliitto 2011. Seksuaalisuus ja seurustelu. Viitattu 2.7.2011, http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/seksuaalisuus_ja_seuruste-lu/seksuaalisuus/mita_seksuaalisuus_on/nuoren_seksuaalisuus

LIITE 1: Kerhon sisällön ja toiminnan runko

Suunnitteluvaiheessa on oleellista miettiä kerhon tavoite ja kohderyhmä. Valitsemamme teemat sopivat kaikki murrosikäiselle ja sen kynnyksellä olevalle, mutta murrosikään ja nuoruuteen liittyy vielä paljon asioita joita emme ole omassa kerhossamme huomioineet. Runko on sovellettavissa muihin kerhoihin muuttamalla teemoja, leikkejä, pelejä ja hartauksia. Hartauksien ja leikkien paikkoja voi vaihdella tunnelman mukaan. Hyvin suunnitellut kerhotapaamiset kestävät muutokset.

Ensimmäinen ja toinen kerhokerta olisi hyvä varata tutustumiselle. Lisäksi jokaisella kerhokerralla voi olla peli tai leikki, joka vapauttaa tunnelmaa ja edistää ryhmäytymistä.

1. Tutustuminen ja ryhmäytyminen

- Esittely
 - o Ohjaajat esittelevät itsensä ja kerhon tavoitteet sekä kerholaiset esittelevät itsensä.
- Tutustumisleikkejä/pelejä
 - o Lankakenkäleikki
- Kerhon säännöt
 - o Sääntöjen tekeminen ja kirjaaminen yhdessä sekä keskustelua käytännöistä.
- Tiedotteiden jakaminen ja yhteystietojen kerääminen
 - o aikataulut, vanhempien lupa-asiat ja tiedotteet.
- Askartelua tai pelaamista
 - o Yhteisen rukouksen tekeminen.
 - o Ei vielä teemojen käsittelyä, koska tutustuminen on vasta aluillaan.
- Hartaus ja/tai loppuleikki

2. Tutustuminen ja ryhmäytyminen

- Mahdollisten uusien kerholaisten huomioiminen.
 - o Uudet kerholaiset tarvitsevat saman infon kuin ensimmäisellä kerralla mukana olleet.
- Tutustumista ja ryhmäytymistä
 - o Tutustumisen ja liikunnan voi yhdistää leikin avulla, jolloin ”jää särky” kerholaisten välillä. Leikkiesimerkki: lankanaleikki.
- Käsiteltävän teeman tunnustelua
 - o Toiminnallinen hartaus, askartelua ja/tai pelaamista.
 - o Leikit vievät yllättävän paljon aikaa, joten ensimmäisellä

ja toisella tapaamiskerralla vain lyhyitä askarteluja yms.

- Hartaus ja/tai loppuleikki.
 - o Tyttörukous

3. **Minäkuva-kerhotapaaminen**

- Hartaus ja/tai alkuleikki
 - o Aiheeseen liittyvä katsepiirileikki ja tyttörukous
- Aiheen käsittelyosuus
 - o Omakuvatyöskentely
- Aiheen käsittelyn purku.
 - o Keskustelua minäkuvista, minkälaisia toisten kuvat ovat ja mitä ne kertovat tekijästään?
 - o Keskusteluun rohkaiseminen tasapuolisesti
- Hartaus ja/tai loppuleikki

4. **Murrosikä-kerhotapaaminen**

- Hartaus ja/tai alkuleikki
 - o Ilmapiiria rentouttava popcornleikki
- Hartaus/aiheen pohjustus pelin tai leikin avulla
 - o Patsasleikki
- Aiheen käsittelyosuus
 - o Murrosikäaiheinen monivalintapeli
- Aiheen käsittelyn purku
 - o Keskustelu vertaisten kanssa kuuluu olennaisena osana prosessiin. Keskustelua helpottamaan voi varata erilaista toimintaa esimerkiksi virkattujen kukkien koristelua. Tekemisen lomassa keskustelua tapahtuu kuin itsestään ohjaajan ohjaamana.
- Hartaus ja/tai loppuleikki
 - o Tyttörukous

5. **Omavalintainen-kerhotapaaminen**

- Aihe tukee kerhon tavoitteita, vaikka kerholaisten valitsema
- Hartaus ja/tai alkuleikki
 - o Norjalainen jalkaleikki
- Aiheen käsittelyosuus
 - o Esimerkiksi kokkausta ja aiheesta keskustelua
- Hartaus ja/tai loppuleikki

6. **Unelmat ja haaveet –kerhotapaaminen**

- Hartaus ja/tai alkuleikki
 - o Esimerkkejä unelmien täyttymisestä
- Aiheen käsittelyosuus
 - o Olenko erilainen? –leikki unelmista
 - o Keskustelua aiheesta
 - o Rukoushelmet
- Hartaus ja/tai loppuleikki

7. Itsetunto–kerhotapaaminen

- Hartaus ja/tai alkuleikki
 - o Jokainen ihminen on arvokas ja ainutlaatuinen
 - o Itsetuntoon liittyviä kysymyksiä
- Aiheen käsittelyosuus
 - o Lehtien selailu kriittisesti
 - o Keskustelua selailun herättämistä ajatuksista
 - o Aiheen työstämistä yhteisen tyttöpiirustuksen avulla. Tärkeää ottaa esille myös muita kuin ulkonäköön liittyviä asioita.
- Aiheen käsittelyn purku
 - o Yhteinen koonti tytön piirteistä ja keskustelua
- Hartaus ja/tai loppuleikki
 - o Loppuloppuun voi ottaa jonkin luottamusta ja myös itsevarmuutta lisäävän leikin, esimerkiksi leijutusleikki.

8. Ystävyys–kerhotapaaminen

- Hartaus ja/tai alkuleikki
 - o Tuolileikki
- Aiheen käsittelyosuus
 - o Ystävyysaiheiset tarinat
 - o Keskustelua ja askartelu
- Hartaus ja/tai loppuleikki
 - o Tyttörukous

9. Turvataito–kerhotapaaminen

- Hartaus ja/tai alkuleikki
 - o Tunnelmaa avaava leikki esimerkiksi amebaleikki
- Aiheen käsittelyosuus
 - o Seurustelu ja seksuaalisuus -suunnistus
 - o Turvallisex-pelikorttien avulla keskustelua aiheesta
- Hartaus ja/tai loppuleikki
 - o Polvileikki ja tyttörukous

10. Viimeinen kerhotapaaminen

- Hartaus ja/tai alkuleikki
 - o Kuluneesta kerhosta kiittäminen ja tyttörukous
 - o Polvileikki
- Positiivisten asioiden kirjoittaminen kerholaisten kesken
- Palautteen kerääminen
- Hartaus ja/tai loppuleikki
 - o Ihmiskerä

LIITE 2: Girls Only -tyttökerhon mainos

GIRLS ONLY **GIRLS ONLY** *GIRLS ONLY* GIRLS ONLY GIRLS ONLY

GIRLS ONLY

- Kerho 5. ja 6. luokkalaisille tytöille –

Moi! Me ollaan Tiina ja Linda. Haluuks tulla mejän kaa tekeen tyttöjen juttuja, juttelee tyttönä olemisesta ja siihen liittyvistä asioista, myös noloista jutuista?

Kerho pyörii **keskiviikkoisin 7.9 alkaen klo 17:00**, paikkana **Siltamäen seurakuntakoti**.

Juttelemme mm. ystävyystyöistä, murrosiästä, pojista, haaveista ja kaikesta mistä juttua riittää. Kerho kestää, kerrasta riippuen, 1-1,5 tuntia. Ilmottautumiset 1.9. mennessä Kati Karppiselle, puhelinnumero.

TUU MESSIIN ☺

Kerhon järjestää Malmin seurakunta ja Diakoniamattikorkeakoulun opiskelijat Tiina Alanen ja Linda Virtanen.

LIITE 3: Kirje vanhemmille

Tyttökerho "Girls Only"
Tiina Alanen ja Linda Virtanen

TIEDOITE HUOLTAJALLE
7.9.2011

Hyvä tyttökerholainen ja vanhempasi!

Olemme tyttökerho Girls Onlyn vetäjät. Opiskelemme Diakonia-ammattikorkeakoulussa sairaanhoitaja-diakonissoiksi. Tällä hetkellä teemme opinnäytetyötä, joka on toiminnallinen projekti, siis tyttökerho Girls Only. Käytämme kerhosta saamaamme materiaalia, kuten piirustuksia ja palautetta anonyymisti opinnäytetyössämme. Kirjallista palautetta ei kerätä, vaan arvioimme kerhoa havainnoimalla jokaista kerhotapaamista erikseen. Opinnäytetyömme valmistuu viimeistään keväällä 2013 jolloin se on luettavissa Diakonia-ammattikorkeakoulussa sekä Malmin seurakunnalla.

Ohjaamme tyttökerhoa yhteistyössä Malmin seurakunnan kanssa.

Jos kaipaat lisätietoja voit ottaa yhteyttä joko Tiinaan numeroon: ..., Lindaan numeroon: ... tai Malmin seurakunnan nuorisotyöntekijään Kati Karppiseen numeroon

Ystävällisin terveisin

Tiina ja Linda

LIITE 4: Tyttörukous

TYTTÖRUKOUS

Kiitos kun saan olla tyttö.

Olen onnellinen siitä, että minulla on kavereita, olen kaunis, minulla on hyvä huumori, saan tehdä tyttöjen juttuja (esim. meikata).

Olen kiitollinen siitä, että tyttönä voin laulaa, tanssia ja itkeä, pukeutua kaikkiin väreihin.

Kiitos kun saan olla tyttökerhossa.

Kiitos kun suojelet meitä sodilta ja riidoilta.

Olen hyvä tällaisena.

Aamen

LIITE 5: Murrosikäaiheinen monivalintapeli

Kysymykset:

1. Mitä tarkoittaa puberteetti?

- a. Rippikoulua
- b. Murrosikää
- c. kasvukäyrää

Oikea vastaus: b. Murrosikää

2. Minkä ikäisenä tyttöjen puberteetti/murrosikä alkaa?

- a. 9 –vuotiaana
- b. Kun yläkoulu alkaa
- c. 11–12 –vuotiaana

Oikea vastaus: c. 11–12 –vuotiaana

3. Minkä ikäisenä poikien puberteetti/murrosikä alkaa?

- a. 12–14–vuotiaana
- b. 9–11 –vuotiaana
- c. Pojilla ei ole murrosikää

Oikea vastaus: a. 12–14 –vuotiaana

4. Miten murrosikä muuttaa kehoa?

- a. Rintarauhaset kasvavat
- b. Kuukautiset alkavat
- c. Karvojen kasvu kiihtyy

Oikea vastaus: a, b ja c, kaikki vastaukset ovat oikein

5. Miksi kuukautiset alkavat?

- a. Ylimääräinen veri pääsee pois kehosta
- b. Tyttö on valmis seurustelemaan
- c. Tyttö on fyysisesti valmis tulemaan raskaaksi eli saavuttanut sukukypsyyden

Oikea vastaus: c. Tyttö on fyysisesti valmis tulemaan raskaaksi eli saavuttanut sukukypsyyden

6. Milloin kuukautiset yleensä alkavat?

- a. 11–16 –vuotiaana
- b. 12 –vuotiaana
- c. 14 –vuotiaana

Oikea vastaus: a. 11–16 –vuotiaana

7. Millainen tyttö on kaunis?

- a. Pitkähiuksinen
- b. Isorintainen
- c. Kaikki tytöt ovat kauniita

Oikea vastaus: Kaikki tytöt ovat kauniita

LIITE 6: Ystävyyssaihteiset tarinat

CASE 1

Laura, Emmi, Paula ja Jessina ovat viihtyneet koko viidennen luokan ajan tiiviisti yhdessä niin vapaa-ajalla kuin koulussa. Kesäloman aikana Laura, Emmi ja Paula näkevät useasti sekä viettävät myös nukkuvat ja kikattelevat öitä yhdessä telttailen Emmiin takapihalla. Jessinaa ei ole pyydetty yhtä useasti mukaan, sillä tytöt ajattelevat, ettei Jessina pääsisi kuitenkaan mukaan, koska asuu hie- man kauempana ja hän käy pesäpallotreeneissa 3 kertaa viikossa. Syksyllä koulussa kaikki neljä kaverusta taas tapaavat ja viettävät aikaa välitunneilla yh- dessä. Vähitellen Jessina vaistoa, ettei kaikki ole kaveripiirissä samoin kuin viime keväänä. Laura, Emmi ja Paula kikattelevat sanattomasti, kuiskuttelevat ja vilkuilevat toisiaan Jessinan läsnä ollessa. Jessina alkaa liikkua myös luokan muiden tyttöjen kanssa, koska tuntee olonsa Lauran, Emmiin ja Paulan seuras- sa ulkopuoliseksi ja ei-toivotuksi. Yhtenä päivä ruokavälitunnilla, kun Jessina on toisten luokan tyttöjen kanssa tulevat Laura, Emmi ja Paula syyttämään Jessi- naa, siitä että tämä on hyljännyt vanhat kaverit. He tyytyvät Jessinaa sanoin ”Miksä et enää oo meiän kaa? Eiks olla tarpeeks hyvii sulle?”.

Oletko samaa mieltä Lauran, Emmiin ja Paulan kanssa?

Miksi Laura, Emmi ja Paula syyttivät Jessinaa?

Mitä Jessina olisi voinut tehdä toisin?

CASE 2

Julia ja Satu olivat palanneet joululomalta taas kouluun, kun opettaja ilmoitti luokalle saapuvan uuden oppilaan Amandan. Amanda oli heiveröinen, ujo tyttö jolla oli kookkaat hammasraudat. Heti Amandan astuttua ensimmäisen kerran luokkaan alkoi hihitys ja kikattelu. Myös Julia ja Satu olivat mukana arvostele- massa Amandaa. Luokassa kiersi lappu ”Amanda on tylypahkasta ja haisee”. Vaikka lappu itsessään oli vain huvittava luokan tyttöjen keskuudessa, ei ku-

kaan uskaltanut mennä Amandan lähellekään välitunneilla koko päivänä. Kaikki ajattelivat, ettei Amanda ollut kiinnostava tai hauska, koska hän ei puhunut mitään. Seuraavana koulupäivänä Satu tuli kuitenkin ajatelleeksi, että mitä jos Amanda ei vaan uskalla tuoda hauskuutta esille isossa ryhmässä. Satu lähti uhkarohkeasti pitkällä välitunnilla Amanda kohti Juliaa perässä vetäen. ”Moi ollaan Satujulia”-lause ryöpsähti Sadun suusta kun samaan aikaan tunsu viiltävän kivun. Julia oli upottanut kyntensä Sadun käsivarteen, koska häntä pelotti. ”Ai, mä aina luulin että se satu oli Romeo ja Julia, mutta sehän on vaan kiva kumä oon Amanda Tylypahkasta, vai miten se meni, niin mahdutaan samaan sarjaan?”- vastasi Amanda. Kaikki kolme tyttöä purskahtivat nauruun yhtä aikaa. Amanda löysi paikkansa luokasta.

Oliko uuden oppilaan rooli Amandan vika?

Miksi muut luokan tytöt eivät halunneet oikeasti tutustua Amandaan?

Hiljainen kysymys; Miten sinä olisit toiminut tilanteessa, aiotko toimia vasta edes tilanteessa Sadun tavoin?

LIITE 7: Seurustelu- ja seksuaalisuusaiheinen suunnistus

1. Milloin täytyy aloittaa seurustelu, jotta olen normaali nuori?

- a. Ennen yläkoulua
- b. Kun kaverit aloittavat seurustelemaan
- c. Silloin kun vanhempani aloittivat seurustelun
- d. Olen normaalinuori vaikken seurustele

Oikea vastaus: d. Olen normaalinuori vaikken seurustele

2. Kun aloitan harrastaa seksiä

- a. Olen suosittu
- b. Olen ihastunut
- c. Olen onnellinen siitä eikä se kaduta minua myöhemmin
- d. Saan huomiota pojilta ja ihailua muilta tytöiltä

Oikea vastaus: c. Olen onnellinen siitä eikä se kaduta minua myöhemmin

3. Suojaudun sukupuolitaudeilta kun

- a. Olen suomalaisen pojan kanssa
- b. Käytän ehkäisynä kondomia
- c. Syön ehkäisypillereitä
- d. En ole yhdynnässä, mutta harrastan muuta seksiä

Oikea vastaus: b. Käytän ehkäisynä kondomia

4. Mitä on seksi?

- a. Yhdyntä
- b. Suutelemista
- c. Petting (toisen sukupuolielinten hyväily)
- d. Halailua
- e. Se mitä pornoleffoissa tehdään

Oikea vastaus: a. Yhdyntä, b. suutelemista, c. petting ja d. halailua

5. Jos olen neitsyt

- a. Osaan arvostaa itseäni
- b. Olen ruma

- c. En löydä ikinä poikaystävää
- d. Olen lapsellinen

Oikea vastaus: a. Osaan arvostaa itseäni

6. Milloin voin lopettaa jos kosketus tai juttelu tuntuu pahalta?
- a. Kun vaatteet ovat vielä päällä
 - b. Aina kun tuntuu pahalta
 - c. Jos on jo puhunut asiasta, ei voi enää perääntyä
 - d. En voi sanoa ei, koska pelkään että minut hylätään

Oikea vastaus: b. Aina kun tuntuu pahalta

7. Mitä on seksuaalisuus?
- a. Piru sisällämme, joka houkuttelee syntiin
 - b. Seksin harrastamista
 - c. Porno videot
 - d. Osa ihmistä

Oikea vastaus: d. Osa ihmistä

LIITE 8: Kuva palautepuusta

