

Anna Rantala ja Satu Roine

”Voiksä olla mun kaa?”

Ideoita kehitysvammaisten henkilöiden sosiaalisten taitojen tukemiseen toimintaterapian näkökulmasta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

3.11.2014

Tekijät Otsikko Sivumäärä Aika	Anna Rantala, Satu Roine ”Voiksä olla mun kaa?” Ideoita kehitysvammaisten henkilöiden sosiaalisten taitojen tukemiseen toimintaterapian näkökulmasta. 36 sivua + 2 liitettä Syksy 2014
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaajat	Anne Talvenheimo-Pesu, lehtori Merja Suoperä, lehtori
<p>Vuorovaikutuksella muiden kanssa on tärkeä merkitys ihmisen toimintakyvylle. Kehitysvammaisten henkilöiden sosiaaliset taidot ovat usein rajoittuneet, mikä osaltaan heikentää heidän toimintakykyään. Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin kehitysvammaisten henkilöiden sosiaalisia taitoja toimintaterapian näkökulman kautta. Opinnäytetyötä ohjaavana kysymyksenä oli, miten kehitysvammaisten henkilöiden sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella toimintaterapian keinoin.</p> <p>Yhteistyökumppanina opinnäytetyölle toimi Tuusulan toimintakeskus Kettunen. Kettusessa työskentelee aikuisia kehitysvammaisia henkilöitä. Ohjasimme Kettusessa keväällä 2014 viisi kertaa kokoontuneen kaveritaitojen toimintaterapiaryhmän. Toimintaterapiaryhmä suunniteltiin Colen Seven Steps -teorian mukaisesti. Muita opinnäytetyön taustalla vaikuttavia teorioita ovat psykososiaalinen ja sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehys, teorit sosiaalisista taidoista, tunnetaidoista sekä ryhmän terapeuttisista tekijöistä.</p> <p>Opinnäytetyön lopputuotoksena syntyi ideaopas kehitysvammaisten henkilöiden sosiaalisten taitojen harjoitteluksi ryhmässä. Opinnäytetyön toteutus eteni kolmessa vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa etsittiin teoriatietaa aiheesta. Näiden tietojen perusteella tehtiin suunnitelma ryhmän ensimmäisestä kerrasta. Työn toisessa vaiheessa toteutettiin pilottiryhmä. Kolmantena vaiheena oli pienen ideaoppaan koostaminen. Ideaoppaassa esitellään toimintaterapiaryhmässä kokeillut toiminnot, niissä havaitut hyvät ja haastavat asiat sekä jatkokehittelyideat toiminnoille. Tarkoituksena oli tuottaa helposti käytettävä opas ja antaa vinkkejä siihen, miten sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella toiminnallisilla keinoilla.</p> <p>Jatkossa olisi mielenkiintoista saada tutkimustuloksia siitä, onko tunnetaitojen harjoittelulla vaikutusta kehitysvammaisten henkilöiden arjen toimintakykyyn?</p>	
Avainsanat	toimintaterapia, sosiaaliset taidot, kehitysvammaisuus, ryhmäterapia

Authors Title Number of Pages Date	Anna Rantala, Satu Roine Ideas on how to Train Social Skills in Occupational Therapy with People with Learning Disabilities 36 pages + 2 appendices Autumn 2014
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructors	Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer Merja Suoperä, Senior Lecturer
<p>Interaction with others is important for the human capacity for action. Social skills are often limited in people with learning disabilities, which also affects their functional ability. In this thesis we review social skills in people with learning disabilities, through the theory of occupational therapy. The thesis guiding question is, how can social skills be practiced by means of occupational therapy?</p> <p>The partner of this thesis was a day center for people with learning disabilities. People who work at the day center have learning disabilities. We guided an occupational therapy group session five times in the Spring of 2014. The group sessions were based on Cole's Seven Steps theory. Other underlying theories for this thesis were psycho-social framework and social participation in the frame of reference, theories of social skills, emotional skills and theories of group therapeutic factors.</p> <p>The final output of this thesis was a guide for training social skills in a group for people with learning disabilities. The thesis progressed in three stages. In the first phase we searched for information about the theory of the subject. Based on this data we made a plan for the first group session. In the second stage, we carried out the pilot group. The third step was to produce the guide. The Idea Guide outlines how the occupational therapy group tested the activities. It introduces the good and the challenging issues, and the ideas for further development activities. The intention was to produce an easy to use guide and provide tips on how social skills can be practiced in a functional way. The purpose of this multifunctional thesis was to produce a small idea guide on how to learn social skills to our partner. The aim was to help the operations center staff to plan and implement social skill groups.</p> <p>In the future it would be interesting to research how the practice of emotional skills would affect the disabled people in their everyday life.</p>	
Keywords	occupational therapy, social skills, people with learning disabilities, group therapy

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Yhteistyökumppani Tuusulan toimintakeskus Kettunen	3
2.1	Idean rakentuminen	3
2.2	Asiakasryhmä	4
2.3	Ryhmän puitteet	5
2.4	Opinnäytetyötä varten tehdyt sopimukset ja luvat	6
3	Työskentelyä ohjaavat viitekehykset ja teoriat	6
3.1	Psykososiaalinen ja sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehys	7
3.2	Tunteiden tunnistaminen	9
3.3	Sosiaaliset taidot	10
3.4	Terapeuttinen toiminta ja ryhmän terapeuttiset tekijät	12
4	Kaveritaitojen ryhmän suunnitteleminen ja ohjaaminen	14
4.1	Ryhmien suunnittelua ohjaavat teoriat	15
4.2	Ryhmien ohjaaminen	16
4.3	Ryhmäkertojen teemat	18
4.4	Ryhmän sisäiset prosessit	20
5	Ideaoppaan rakentuminen	22
5.1	Ideaoppaan sisältö	22
5.1.1	Ryhmän sääntöjen muodostaminen	23
5.1.2	Tunnekortit	24
5.1.3	Taidekortit	26
5.1.4	Verkostokartta	26
5.1.5	Sosiaalisten tilanteiden kortit	29
5.1.6	Kehusuihku-mitalit	29
6	Pohdinta	31
	Lähteet	33
	Liitteet	
	Liite 1. Lupa-anomus	
	Liite 2. Ideaopas	

1 Johdanto

Sosiaaliset suhteet ja ystävät ovat tärkeitä ihmisille, myös kehitysvammaisille. Marja Ahokkaan mukaan muiden ihmisten seurassa oleminen vähentää ahdistusta ja lisää turvallisuuden tunnetta, muilta saadun tuen, tiedon ja vertailuun perustuvan itsearviointin kautta. Ihmisillä on tarve päästä yhteyteen muiden ihmisten kanssa. Ystävyyssuhteet kehittävät myös sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja, ja tukevat kognitiivista kehitystä. (Ahokas 2010: 143, 159.) Ihmisten väliset sosiaaliset suhteet ovat merkittäviä, koska ne tuovat elämälle merkitystä ja arvoa (Malm – Matero – Repo – Talvela 2006: 64–65).

Kehitysvammaisten henkilöiden sosiaalinen osallistuminen on usein rajoittunutta. Sosiaalista osallistumista on toimiminen yhteisössä, perheen ja tuttavien kanssa. Kehitysvammaisten henkilöiden sosiaaliset suhteet ovat usein vähäisiä ja niissä tulee vastaan ristiriitatilanteita ja konflikteja. Olemme molemmat työskennelleet kehitysvammaisten henkilöiden parissa useissa eri yhteyksissä, esimerkiksi asumisyksiköiden ohjaajina. Halusimme tarkastella ilmiötä toimintaterapian näkökulmasta ja miettiä, miten kehitysvammaisten henkilöiden sosiaalisia taitoja voitaisiin edistää.

Kehitysvammaisten henkilöiden vaikeudet johtuvat usein siitä, että heidän toimintakykynsä ei riitä ympäristön tai tilanteiden asettamiin vaatimuksiin (Seppälä – Rajaniemi n.d.). Toimintakykyä voidaan siis parantaa joko vaikuttamalla kehitysvammaisten henkilöiden taitoihin tai ympäristöön. Sosiaalisissa tilanteissa tämä tarkoittaa vaikuttamista suoraan sosiaalisiin taitoihin tai sosiaalisten tilanteiden vaatimuksiin.

Opinnäytetyö yhdistää teoriaa ja käytäntöä, ja sen tarkoituksena on ratkaista ongelma tai ymmärtää jotakin ilmiötä. Teoria auttaa hahmottamaan käytäntöä, ja teoriat, mallit ja lait on kehitetty ymmärtämään käytännön ilmiötä. (Kananen 2012: 12.) Opinnäytetyömme on muodoltaan monimuotoinen ja koostuu kirjallisesta osuudesta, Tuusulan toimintakeskuksessa Kettusessa pidetystä viisi kertaa kokoontuneesta toimintaterapiaryhmästä sekä ryhmän toiminnoista koostetusta ideaoppaasta. Opinnäytetyössämme käsittelemme teoriaa psykososiaalisesta viitekehyksestä ja tarkemmin sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehyksestä katsottuna, kuten sosiaalisten taitojen ja tunteiden tunnistamisen merkitystä. Lisäksi tarkastelemme toimintaterapian näkemystä ryhmämuotoisesta toiminnasta.

Tavoitteenamme oli tuottaa yhteistyökumppanillemme käyttökelpoinen ideaopas kehitysvammaisten henkilöiden sosiaalisten taitojen harjoittelemiseksi ryhmässä. Opinnäytetyötä ohjaavana kysymyksenä on, miten kehitysvammaisten henkilöiden sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella toimintaterapian keinoin. Toimintaterapiaryhmä toimi ideaoppaan toimintojen pilottiryhmänä ja kirjallinen osuus toimii raporttina opinnäytetyön vaiheista. Ryhmän tarkoituksena on myös helpottaa ideaoppaan käyttöönottoa Kettusessa, koska toiminnat on jo kertaalleen kokeiltu kyseisen asiakasryhmän kanssa. Toimintaterapiaryhmästä puhuttiin Kettusessa kaveritaitojen ryhmänä, ja ryhmän nimeksi ryhmäläiset päättivät Onnen ketut.

Opinnäytetyöllämme on Kettusen lisäksi laajempi merkitys kehitysvammaisten henkilöiden sosiaalisen osallistumisen esiin nostamisella. Toivomme, että työ herättää ajatuksia siitä, että myös kehitysvammaisten henkilöiden sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä, mutta he saattavat tarvita neuvoja ja tukea suhteissa onnistuakseen ja niitä ylläpitääkseen.

2 Yhteistyökumppani Tuusulan toimintakeskus Kettunen

Yhteistyökumppaninamme opinnäytetyöllemme toimi Tuusulan toimintakeskus Kettunen. Toimintakeskus Kettunen järjestää tuusulalaisille kehitysvammaisille henkilöille päivätoimintaa, työtoimintaa, avotyötoimintaa sekä loma-ajan hoitoa. Asiakkaita Kettusessa on tällä hetkellä 52. Kettusen tarkoituksena on antaa asiakkaille mielekästä tekemistä sekä tukea kotona asuvia kehitysvammaisia henkilöitä järjestämällä toimintaa kodin ulkopuolella. (Tuusulan kunta, n.d.) Toimintakeskuksen aikataulut rakentuvat erilaisista ryhmistä, ruokailusta sekä vapaasta ajasta. Toiminta-ajat ovat ennalta suunniteltuja, ja viikko-ohjelma on esillä seinällä. Kettusessa on toimintaa arkipäivisin klo 8–16. Yhteishenkilönä opinnäytetyöllemme Kettusessa toimi esimies Päivi Jauhiainen.

2.1 Idean rakentuminen

Alkuperäinen ideamme opinnäytetyöksi koski kehitysvammaisten henkilöiden ystävyys-suhteiden rakentumista ja niiden tukemista. Ajatus oli lähtenyt omien kokemustemme pohjalta, kun olemme olleet töissä kehitysvammaisten henkilöiden parissa erilaisissa työympäristöissä. Opinnäytetyön muotoa emme olleet miettineet tarkasti, mutta olimme ajatelleet yhtenä vaihtoehtona ryhmän ohjaamista kehitysvammaisille henkilöille. Otimme yhteyttä useampaan Uudenmaan alueen toimintakeskukseen ja esittelimme ajatustamme lyhyesti. Kettusessa vastaanotto alustavalle ideallemme oli positiivinen ja antoi mielikuvan yhteistyökykyisyydestä. Keskustelimme aiheesta tarkemmin Kettusen esimiehen sekä toisen työntekijän kanssa, ja lopullinen aihe jalostui yhdessä juuri Kettusen tarpeita ajatellen.

Suunnitteluprosessi käynnistyi, kun kehittämistarve selkeytyi. Yhteistyökumppani toivoi konkreettista tuotosta, jota he voisivat hyödyntää jatkossa asiakkaiden kanssa. Heidän ehdotuksestaan päädyimme tekemään pilottiryhmästä koostetun ideaoppaan. Ideointiprosessissa tarvitaan erilaisia näkökulmia, yhteensovittamista sekä työskentelyn organisoimista (Jämsä – Manninen 2000: 35, 38). Ideointivaiheessa kävimme yhdessä läpi monenlaisia vaihtoehtoja päästäksemme mahdollisimman hyvään lopputulokseen. Pohdimme muun muassa oppaan muotoa ja julkaisutapaa. Tuotteen ideointivaiheessa on myös pohdittava kustannuksia. Tässä vaiheessa päädyimme yhteistyökumppanille an-

nettavaan paperiversioon, ja lisäksi sähköiseen versioon sen saatavuuden, käytettävyyden sekä kustannusten vuoksi. Halusimme, että opas on mahdollisimman monen saatavilla. Ominaisuuksiltaan oppaan tulisi olla helposti luettava ja miellyttävä visuaalisesti.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on käsitellä sosiaalisia taitoja toimintaterapian näkökulmasta. Tarkoituksena ei ollut varsinaisesti tutkia mitään asiakasryhmää, vaan rakentaa ideaopas jo käytössä olevien teorioiden ja ryhmästä saatujen kokemusten pohjalta. Kettusen toiveena oli, että ryhmässä käsiteltäisiin erilaisten sosiaalisten suhteiden eroja. Ideaoppaan tarkoituksena on antaa vinkkejä siihen, miten sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella toiminnallisoin keinoin. Kehitysvammaisten henkilöiden on joskus hankalaa erottaa, miten parisuhde eroaa ystävyys tai tuttavuus-suhteista. Myös kehitysvammaisen henkilön ja ohjaajan tai muun työntekijän välisen suhteen erottaminen muista suhteista voi olla haasteellista.

Yhteistyö Kettusen henkilökunnan kanssa rakentui yhteisillä suunnittelutapaamisilla sekä sähköpostin välityksellä tapahtuvalla ajatustenvaihdolla. Lisäksi kävimme jatkuvaa palautekeskustelua ryhmien kulusta jokaisen ryhmäkerran jälkeen, jonka koimme hyödylliseksi oman oppimisemme kannalta sekä tiiviin yhteistyön rakentumisen kannalta. Ryhmien jälkeen opinnäytetyön kirjallinen osuus ja ideaopas annettiin Kettusen vapaaseen käyttöön.

2.2 Asiakasryhmä

Kettusen asiakasryhmä koostuu kehitysvammaisista aikuisista, joiden kehitysvamman aste vaihtelee. Kaveritaitojen ryhmään valittiin kuusi Kettusen asiakasta. Kehitysvammaliiton sivuilla kehitysvammaa kuvaillaan vaikeutena oppia uusia asioita, mutta kehitysvamma rajoittaa vain osaa ihmisen toiminnoista; ihmisillä on erilaisia vahvuuksia ja rajoitteita (Kehitysvammaliitto n.d.). Kehitysvamma-alan verkkopalvelu Vernerissä todetaan, että vamman sijaan ihmisten mahdollisuuksia rajoittavia tekijöitä ovat usein riippuvuus toisista ihmisistä, ennakkoluulot ja syrjintä. Kuitenkin kaikilla on yhtäläiset ihmisoi-keudet ja oikeus osallistua yhteiskunnan toimintaan. (Vernerin n.d.) Kehitysvammaisuudelle on monia syitä, ja sen aiheuttamat rajoitteet sekä kehitysvammaisuuden aste voivat vaihdella suuresti. Kehitysvammaisuus ei ole kielihäiriödiagnoosi, mutta valtaosalla kehitysvammaisista henkilöistä on kielen tai kommunikoinnin vaikeuksia, joihin he tarvitsevat kuntoutusta (Launonen 1996: 144).

Kaveritaitojen ryhmän jäseniä ei eroteltu heidän kehitysvammansa laadun perusteella, vaan jäsenet valittiin heidän sosiaalisten taitojensa ja toimintakykynsä perusteella. Toimintakyvyltään ryhmäläiset olivat lähes samalla tasolla, kaikki pystyivät kommunikoimaan puheella ja toimimaan annettujen ohjeiden mukaisesti. Heillä kenelläkään ei ollut liikuntarajoitteita kehitysvamman lisäksi.

2.3 Ryhmän puitteet

Pidimme Kettusessa pilottiryhmänä toimineen kaveritaitojen ryhmän esittelykerran 20.3.2014, jossa osallistujille kerrottiin millainen ryhmä on kyseessä. Kaveritaitojen ryhmä kokoontui viisi kertaa torstaisin 17.4.–22.5.2014 välillä, 1,5 tuntia kerrallaan. Ryhmiin osallistui yksi Kettusen ohjaaja tarkkailijan ja ryhmäläisen roolissa. Ohjausvastuu ryhmistä oli meillä opinnäytetyöntekijöillä. Kettusen ohjaajan ryhmään mukaan ottamisen tarkoituksena on syventää yhteistyötä Kettusen kanssa sekä saada ryhmätoiminnot siirtymään paremmin Kettusen arkeen. Lisäksi palautteen saaminen Kettuselta on helpompaa, kun ryhmässä on työntekijä tarkkailemassa sekä ohjaajien toimintaa että ryhmäläisten osallistumista ryhmässä.

Ryhmä toteutettiin Kettusen tiloissa, aina samassa huoneessa. Tila oli avara sali, jonne pystyimme asettelemaan pöydät ja tuolit haluamallamme tavalla. Tila itsessään olisi mahdollistanut monenlaista toimintaa, mutta koska ryhmä kokoontui vain viisi kertaa, halusimme pitää puitteet jokaisella kerralla mahdollisimman samankaltaisina. Puitteiden samankaltaisuudella halusimme lisätä ryhmän ennakoitavuutta ja sen kautta turvallisuuden tunnetta (ks. Leinonen 2005: 153; Finlay 2004: 209). Käytettävissä olevan tilan, valaistuksen, lämpötilan ja melutason on todettu vaikuttavan ryhmissä jäsenten tyytyväisyyteen ja vuorovaikutukseen (Pennington 2005: 24). Fyysinen, emotionaalinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat kaikki ryhmien toimintaan. Optimaalinen ryhmien koko sosiaalista ympäristöä ajatellen on 6–8 ryhmäläistä (Finlay 2004: 209). Kuudesta kahdeksaan ryhmän jäsentä mahdollistaa ryhmälle tyypillisten asioiden esiintymistä, kuten yhteenkuuluvuuden tunnetta, vertaistuen saamista ja toisen auttamisen kokemusta mutta on hallittavissa ja mahdollistaa jokaisen osallistumisen tasavertaisesti puolentoista tunnin aikana (Cole 2012: 53). Koska kaveritaitojen ryhmän tarkoituksena oli harjoitella sosiaalisia taitoja, ryhmään otettiin kuusi jäsentä. Asettelimme pöydät yhdeksi suureksi pöytäryhmäksi, jotta jokaisella olisi mahdollisuus nähdä toisensa. Pöydän ympärille asetimme tarvittavan määrän tuoleja. Toiminta tapahtui aina pöydän ääressä.

Kaveritaitojen ryhmä suunniteltiin Kettusen toimintakeskuksen asiakkaiden toimintakyvylle sopivaksi, mutta jatkossa samoja toimintoja voidaan käyttää myös muille vastaaville asiakasryhmille. Tarkoitus on antaa vinkkejä ja ideoita asioiden harjoittamiseksi, mutta ideoita voidaan soveltaa asiakkaiden ja tilanteen mukaan.

2.4 Opinnäytetyötä varten tehdyt sopimukset ja luvat

Opinnäytetyötä varten haimme Tuusulan kunnalta tutkimusluvan, jotta Kettunen voi toimia yhteistyökumppanina opinnäytetyölle. Kaveritaitojen ryhmän kuusi kehitysvammaista henkilöä valittiin Kettusen henkilökunnan harkinnan perusteella. Heillä kaikilla on havaittu Kettusessa joitain haasteita sosiaalisissa tilanteissa. Kaveritaitojen ryhmään osallistuvilta henkilöiltä ja heidän vanhemmiltaan kysyttiin lupa osallistumista varten, ja ryhmistä tehtiin tiedote koteihin jaettavaksi (Liite 1). Ryhmäkertoja ei videoitu tai tallennettu millään tavoin, eikä osallistujien henkilökohtaisia tietoja käytetty opinnäytetyössä. Ryhmästä saatua kokemustietoa käytettiin ideaoppaan rakentamisen tukena. Ideaopas annettiin Kettusen henkilökunnan vapaaseen käyttöön, jolloin opinnäytetyöstämme on hyötyä myös muille kuin ryhmään osallistuville henkilöille.

Sekä ideaopas että teoriaosuus annettiin Kettusen henkilökunnan ja Tuusulan kunnan vapaaseen käyttöön. Ideaopasta saa kopioida ja levittää vapaasti kunnan omaan käyttöön. Ehdot on määritelty tarkemmin Metropolia Ammattikorkeakoulun ja toimintakeskus Kettusen välisessä sopimuksessa.

3 Työskentelyä ohjaavat viitekehykset ja teoriat

Opinnäytetyössämme tarkastelimme sosiaalisia taitoja sekä toimintaterapiakirjallisuuden että sosiaalialan kirjallisuuden kautta. Toimintaterapiakirjallisuudesta löytyy tietoa sosiaalisista suhteista ja sosiaalisen osallistumisen tärkeydestä ihmiselle, esimerkiksi Colen ja Donohuen mukaan (2011). Opinnäytetyötämme ohjaa psykososiaalinen viitekehys, ja tarkemmin sen sisällä oleva Olsonin kehittämä sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehys (Olson 2010). Keskeisiä asioita opinnäytetyössämme on sosiaalinen osallistuminen, sosiaaliset taidot, roolit, terapeutin toiminta ja ryhmän terapeutit tekijät.

Kyvylä muodostaa ja ylläpitää vastavuoroisia ihmissuhteita on suuri merkitys ihmisen psykososiaaliselle hyvinvoinnille läpi elämän (Närhi – Seppälä – Kuikka 2010: 96). Ojanen ja Seppälä ovat kehittäneet kehitysvammaisten henkilöiden psykososiaalisen toimintakyvyn mittaamiseksi arviointimenetelmän (PSYTO), jonka perusteella on voitu huomata, että kehitysvammaisten henkilöiden psykososiaalista toimintakykyä voidaan tarkastella neljästä eri näkökulmasta; jokapäiväiset elämän toiminta- ja vuorovaikutustilanteet, emotionaaliset voimavarat ja häiriöt, reagoitiherkkyys ja fyysinen toimintakyky. Kehitysvammaisten henkilöiden hyvät sosiaaliset vuorovaikutustaidot ja ihmissuhteet suojaavat psyykkistä hyvinvointia, ja yksinäisyys ja ihmissuhteiden puuttuminen puolestaan altistavat käytösongelmille. (Seppälä 2008: 168–169.)

3.1 Psykososiaalinen ja sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehys

Psykososiaalinen viitekehys sopii hyvin sosiaalisten taitojen harjoittamisen taustalle, sen ihmissuhteita korostavan luonteen vuoksi. Laurette Joan Olson on kehittänyt viitekehysten sisälle sosiaalisen osallistumisen tukemisen viitekehysten käyttäen pohjana eri käyttäytymisteorioita. Viitekehys on kehitetty auttamaan toimintaterapeutteja työskentelemään lasten kanssa, jotka ovat fyysisesti tai psyykkisesti vammautuneita tai joilla on lievä älyllinen kehitysvamma. Olsonin teoreettinen pohja lähtee lasten sosiaalisen kehityksen tärkeydestä sekä siitä, miten aikaisin suhteet vaikuttavat heidän taitoihinsa ja sosiaalisen osallistumisen kehittymiseen. Viitekehys auttaa hahmottamaan sitä, miten lapset ja nuoret oppivat osallistumaan erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Lisäksi se auttaa ymmärtämään, miten tärkeää näissä tilanteissa on tukea lapsen sosiaaliseen osallistumiseen tarvittavien taitojen oppimista. Lapsen taidot, tavat ja tottumukset vaikuttavat siihen, kuinka kaveruussuhteet muodostuvat varhaisessa lapsuudessa. Viitekehysten mukaan lapsen sosiaaliseen osallistumiseen sekä sosiaalisten taitojen oppimiseen vaikut-

tavat ennen kaikkea temperamentti, vanhemman ja lapsen välinen kiintymyssuhde, vertaisvuorovaikutustaidot, leikki, selviytymiskyky sekä ympäristön ja yksilön välinen vuorovaikutus. (Olson 2010: 307.) Koska ihminen on yhteisöllinen ja tunteva, on psykososiaalisella ympäristöllä sekä vuorovaikutuksella muiden kanssa tärkeä merkitys ihmisen toimintakyvylle (Kettunen – Kähäri-Wiik – Vuori-Kemilä – Ihalainen 2009: 13).

Ystävyysuhde kehittyy mahdollisuuksista olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ystävyysuhteiden keskeisiä tehtäviä ovat kumppanuuden lisäksi yhteinen hauskanpito. Tärkeää on myös sosiaalisen pärjäävyyden (kompetenssin) kehittyminen, läheisyyden kokeminen, emotionaalisen tuen sekä neuvojen ja avun saaminen, ylipäättään tunne siitä, että voi luottaa johonkuhun. (Salmivalli 2008: 36.) Sosiaalisesti pärjäävät lapset tunnistavat erilaisia sosiaalisia tapoja, jotka ovat hyväksytyjä eri ympäristöissä ja pystyvät mukauttamaan käyttäytymistään sopivaksi. Muiden ihmisten emotionaalisten vihjeiden tunnistaminen sekä emotionaalisten vihjeiden lähettäminen muille on tärkeä sosiaaliskognitiivinen taito. Jos lapsen on vaikeaa tunnistaa ja lähettää emotionaalisia vihjeitä, on hän todennäköisesti joustamaton yrittäessään hallita tilanteita. Lapsen täytyy osata tunnistaa ja luokitella erilaisia tunteita, joita hän kokee ja havaitsee muilla. Toisilla lapsilla on vaikeuksia tunnistaa omia ja muiden tunteita. He saattavat tulkita väärin sosiaalisia tilanteita ja vastata sopimattomasti, saaden osakseen hyljeksimistä ja ei-pidettynä pitämistä. (Olson 2010: 314.)

Kehitysvammaisten henkilöiden on todettu käyttävän usein hankalissa sosiaalisissa tilanteissa pako- ja väistämistästrategioita ja olemaan sosiaalisissa tilanteissa helposti myöntöväisiä ja huomaamattomia, mikä voi saada henkilöiden toimintakyvyn näyttämään heikommalta kuin mihin heillä olisi edellytyksiä (Seppälä 2008: 172).

Kehitysvammaisilla henkilöillä kehitys ei kulje kronologisen iän mukaan, mikä näkyy toimintakyvyn erilaisuutena ikätovereihin nähden. Esimerkiksi vertaisvuorovaikutustaidoissa voi olla suuria eroja. Vertaisilla tarkoitetaan henkilöitä, jotka ovat keskenään suunnilleen samalla tasolla sosiaalisessa, emotionaalisisessa tai kognitiivisessa kehityksessä (Salmivalli 2008: 15). Vertaisryhmä mahdollistaa positiivisten kokemusten saamisen ryhmätilanteissa ja vahvistaa näin kokemusta itsestä kyvykkäänä sosiaalisena toimijana (Partanen 2010: 74–75). Jos kehitysvammaisen henkilö ei kuulu mihinkään sellaiseen ryhmään, jossa on kehityksellisesti samalla tasolla olevia henkilöitä, vertaisvuorovaiku-

tustaidot jäävät kehittymättä. Ystävyyssuhteet ovat erityisiä vertaissuhteita. Tärkein ystävyyssuhteen ominaisuus on vastavuoroisuus ja molemmin puoleiset myönteiset tunteet (Salmivalli 2008: 35).

3.2 Tunteiden tunnistaminen

Tunteiden säatelemisen oppiminen on tärkeää kaikessa sosiaalisessa osallistumisessa. Kun ihminen hallitsee ja säatelee tunnetilojaan, hän on avoimempi mahdollisuuksille sosiaaliseen osallistumiseen ja tulee joustavammaksi siinä, kuinka pystyy selviämään erilaisten ihmisten kanssa. (Olson 2010: 327.) Tunnetaitojen lähtökohtana on tunteiden havaitseminen ja tiedostaminen. Ihmisen perustunteita ovat ilo, suru, pelko, hämmästys ja inho. Ne ovat kaikissa kulttuureissa yhteisiä, ja niiden ilmaiseminen kaikkialla maailmassa tapahtuu pitkälti samanlaisilla kasvonilmeillä ja eleillä. Perustunteiden lisäksi on valtavasti erilaisia tunteita ja tunne vivahteita. Sosiaalisilla tunteilla ilmaistaan muille tarpeita tunteiden taustalla. Sosiaaliset tunteet, kuten välittäminen, rakkaus, kaipuu, häpeä, syyllisyys, mustasukkaisuus ja kateus edistävät sosiaalista kanssakäymistä sekä yhteisöllisyyttä. (Erkko – Hannukkala 2013: 76–77.) Tunteiden tunnistamista ja nimeämistä harjoittelemalla opitaan säatelemään myös omaa käyttäytymistä (Kerola – Kujanpää – Kallio 2007: 8).

Kansainväliset kehitysvammatutkimukset kertovat sosiaalisen käyttäytymisen ongelmien olevan mahdollisesti jopa keskeisin lievästi kehitysvammaisten henkilöiden haaste ja suurimpia esteitä integroitua yhteiskuntaan täysivaltaisesti. Konfliktit tärkeissä ihmissuhteissa ovat stressitekijöitä, jotka haittaavat omien voimavarojen käyttöä sekä hankaloittavat keskittymistä uusien asioiden opetteluun sekä suoriutumiseen vaativista tehtävistä. Vuosina 1960–1996 tehtiin 15 tutkimusta, joissa tutkittiin lievästi kehitysvammaisten henkilöiden kykyä ”lukea” tunteita. Näissä tutkimuksissa ilmeni, että tutkittavilla on suuria vaikeuksia tunnistaa toisten tunteita, kuten huomata ja ymmärtää oikein ilmeitä. (Leffert – Siperstein 2002: 143, 146.) Myös vuonna 2011 tehty tutkimus osoittaa, että henkilöillä joilla on Downin syndrooma, ilmeiden tunnistaminen etenkin valokuvista on vaikeampaa kuin muilla kronologisesti samanikäisillä henkilöillä ja jopa vaikeampaa kuin kehityksellisesti samanikäisillä henkilöillä (Virji-Babul – Watt – Nathoo – Johnson 2011: 333–341).

Tunteiden ja ilmeiden tunnistamisella on suuri merkitys sosiaalisissa tilanteissa. Jos tunteita ei osata tunnistaa, ei niihin osata myöskään vastata odotetulla tavalla. Näin syntyy

tavallista enemmän väärinkäsityksiä ja sitä kautta konflikteja. Haastaviakin tunteita on mahdollista oppia käsittelemään rakentavalla tavalla. Tunteiden kuunteleminen ja kohtaaminen helpottavat yhteyden rakentamista muihin ihmisiin. Tunnetaidot vahvistavat myös itsetuntemusta, koska tunteet ilmaisevat sitä, mitä itsessä juuri nyt tapahtuu. Kun henkilöllä on välineitä kertoa tunteistaan, on hänellä myös mahdollisuuksia ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitoon. (Erkko – Hannukkala 2013: 15, 75).

Tunteet heräävät yleensä reaktiona johonkin, ne saavat ihmisen tekemään jotakin. Niillä on tärkeä merkitys toiminnan ohjauksessa, motivaatiossa, vuorovaikutuksessa ja rajojen asettamisessa. Alun perin tunteilla on ollut iso merkitys eloonjäämisen kannalta. Osa tunteista herää niin pian, ettei niitä ehdi tietoisesti käsitellä, esimerkiksi pelon tunne vaaratilanteissa. (Erkko - Hannukkala 2013: 75–76.) Sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta on tärkeää pystyä hallitsemaan ja kontrolloimaan tunteidensa ilmaisemista. Vuorovaikutustilanteita voi häiritä, jos esimerkiksi kiintymyksensä osoittaa roikkumalla, kiinni pitämällä tai äänekkäällä puheella ja hihkumisella. Tunteiden hallitsematon osoittaminen saattaa olla sosiaalisesti eristävää, vaikeuttaa sosiaalisiin tilanteisiin osallistumista ja näin rajoittaa koko elämää. (Karanka 2001: 171, 178.)

3.3 Sosiaaliset taidot

Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot ovat eri käsitteitä. Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamentti, joka näyttäytyy haluna hakeutua toisten ihmisten seuraan. Sosiaalisia taitoja opitaan kokemusten ja kasvatuksen kautta. (Keltikangas-Järvinen 2010: 17.) Sosiaaliin osallistumiseen vaaditaan tilanteita, joissa osallistuminen on mahdollista, sekä sosiaalisia taitoja, jotta tilanteissa osaa toimia. Lapsuusiässä kehitetään sosiaalista kompetenssia, eli taitavuutta, joka määrittelee sen miten yksilö toimii sosiaalisissa tilanteissa ja kuinka hyvin hän pystyy osallistumaan erilaisten yhteisöjen toimintaan (Himberg – Jauhiainen 1998: 56–59). Sosiaaliset taidot vaikuttavat näkyvästi ihmisen toimintaan sekä olotilaan. Ne karttuvat arjen vuorovaikutustilanteissa, kotona ja vertaisryhmissä. (Salmivalli 2008, 181.) Sosiaalisia taitoja ovat esimerkiksi yhteistyötaidot, kommunikointitaidot, empatiakyky ja taito pitää puoliaan. Myös havainnointi ja toiminnan seurauksien tunnistaminen on keskeistä sosiaalisissa tilanteissa. (Himberg – Jauhiainen 1998: 74.) Colen ja Donohuen mukaan (2011: 4–6.) kanssakäyminen muiden kanssa vaatii itsetietoisuutta (self-awareness), kykyä kuunnella (listening) olla empaattinen (emphathizing),

kommunikointitaitoja (effective communication) ja sosiaalisten tilanteiden ymmärtämistä (nuances of social situations).

Sosiaaliset taidot voidaan jakaa itsenäisen elämän mahdollistaviin käytännön taitoihin ja sosiaalisen elämän mahdollistaviin ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoihin. Toiminnallisia taitoja ovat esimerkiksi ostosten tekeminen kaupassa, ohjeiden kysyminen matkalla tai palkankorotuksen pyytäminen työssä. Ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoihin kuuluu ystävyysuhteiden solmiminen ja kyky vastavuoroiisiin suhteisiin. Esimerkkejä ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidoista voisivat olla esimerkiksi puolison voinnin kysyminen, ystävän kiittäminen avusta ja omasta voinnista kertominen jollekin läheiselle. (Lappalainen ym. 2004: 6.)

Opettamalla sosiaalisia taitoja tuetaan kehitysvammaisten nuorten ja aikuisten itsenäistä selviytymistä myös tavallisen asuinympäristönsä ulkopuolella. Kehitysvammaista nuorta ohjataan realistisen ja mahdollisimman positiivisen minäkuvan luomisessa ja vastuun tunnon kehittämisessä. Tavoitteena on, että hän kiinnostuu itseään koskevista asioista ja oppii tiedostamaan oikeutensa sekä kunnioittamaan muiden oikeuksia ja omaisuutta. Opeteltaviin asioihin kuuluu usein myös toverisuhteiden luominen ja hyvien käytöstapojen hallitseminen. Sosiaalinen kanssakäyminen vaatii sekä omien että toisten oikeuksien ja tunteiden tiedostamista, kommunikaatitaitoja sekä kykyä hoitaa ihmissuhteita. (Kaski – Manninen – Pihko 2012: 187–188.)

Vuorovaikutustilanteissa on osattava säädellä koskettamista ja halailua, eikä kaikkia ihmisiä saa koskea, vaikka haluaisikin. Käyttäytymisen säätely on oman ja muiden ihmisten fyysisen reviirin arvostamista ja kunnioittamista. (Karanka 2001: 171, 178.) Rajat voivat vaihdella suuresti esimerkiksi perheen ja ystävien välillä. Jos erilaisten ihmissuhteiden välisiä eroja on vaikeaa tunnistaa, on vaikeaa ymmärtää rajojen vaihtelevuutta. Omien rajojen tunnistaminen auttaa ymmärtämään myös muiden rajoja. Harjoittelemalla erilaisten ihmissuhteiden välisiä eroja ja niihin liittyvien normien ja fyysisten rajojen merkityksiä, voidaan edesauttaa ihmissuhteiden pysyvyyttä.

Ryhmässä ja tilanteissa joissa on useita ihmisiä, ihmisille muodostuu erilaisia rooleja. Roolit ovat riippuvaisia tilanteista, joten meillä kaikilla on useita erilaisia rooleja. Rooleja on esimerkiksi perheen sisällä, töissä ja yhteisöissä (Cole – Donohue 2011: 4). Rooleja voidaan miettiä sanallisesti, mutta niitä voidaan myös harjoitella erilaisissa toiminnallisissa tilanteissa. Erilaiset roolit muodostavat ihmisen roolikasauman, ja samanlaisen

roolikasauman omaavat henkilöt muodostavat vertaisryhmän. (Kettunen ym. 2009: 14.) Ryhmässä ihminen ilmentää itseään eri tavoin kuin kahden ihmisen välisissä vuorovaikutustilanteissa. Erilaiset ryhmät tarjoavat paikan harjoitella erilaisia rooleja, koska roolien syntyminen vaatii aina muita ihmisiä.

Toimintaterapianimikkeistössä (Aralinna – Holma 2003: 40–41) mainitaan psyykkisten, sosiaalisten ja eettisten valmiuksien parantaminen ja taitojen vahvistaminen, jotka kaikki liittyvät sosiaalisiin tilanteisiin. Sosiaalisten valmiuksien edistämiseksi tarkoitetaan, että asiakkaan valmiuksia ymmärtää ja hallita kommunikaatiota ja vuorovaikutusta parannetaan. Harjoittelemalla ryhmässä vastavuoroisiin ihmissuhteisiin liittyviä normeja ja sääntöjä parannamme valmiuksia ymmärtää ihmissuhteita paremmin. Cole nostaa esiin kolmen tyyppistä sosiaalista osallistumista, yhteisön, perheen ja ystävät/tuttavat. (Cole – Donohue 2011: 3–4.) Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus ICF jakaa vuorovaikutuksen yhteydenpitoon vieraisiin henkilöihin, muodollisiin ihmissuhteisiin, vapaamuotoisiin sosiaalisiin ihmissuhteisiin, perhesuhteisiin, intiimeihin ihmissuhteisiin ja muuhun ihmisten väliseen vuorovaikutukseen (ICF 2004). Osallistuminen ja vuorovaikutus eri ryhmissä on erilaista. Riippuen tilanteesta, sosiaalista osallistumista rajoittavat erilaiset säännöt ja normit, joita kehitysvammaisten henkilöiden voi olla vaikea ymmärtää tai sisäistää.

3.4 Terapeuttinen toiminta ja ryhmän terapeuttiset tekijät

Toiminnan terapeuttinen voima perustuu toiminnan merkityksellisyyteen. Merkityksellisyyden kokemus liittyy ihmisen aiempiin kokemuksiin. Erään näkökulman toiminnan terapeuttiseen käyttöön on esittänyt Doris Pierce. Piercen mukaan toiminnan terapeuttinen voima muodostuu, kun yhdistetään vetoavuus, täsmällisyys ja ainutlaatuisuus. Jotta toiminta olisi vetoavaa, sen tulee olla vahvistavaa, tuottavaa tai mielihyvää tuovaa. Tuottavuutta voidaan lisätä toiminnan tavoitteellisuudella sekä konkreettisilla tuotoksilla. Omat henkilökohtaiset mieltymykset vaikuttavat siihen, kokeeko toiminnan mukavana. Vahvistavia toimintoja voivat olla esimerkiksi erilaiset tavat rentoutua. Jos toiminnasta puuttuu vetoavuus, on haastavaa saada ihmiset motivoitumaan esimerkiksi ryhmän toimintaan. (Pierce 2003: 21, 40, 98.)

Ryhmämuotoinen toiminta on ihmisille luontaista, ja sosiaalisia taitoja käytetään erilaisissa ryhmissä. Sosiaalisten taitojen harjoittelu yksin on mahdotonta, joten on pe-

rusteltua, että sosiaalisten taitojen harjoittelu tapahtuu ryhmämuotoisesti. Ryhmät toimivat luovan energian, tuotteliaisuuden sekä sosiaalisen oppimisen lähteinä. Yalomien näkemyksen mukaan ryhmän terapeuttisia tekijöitä ovat toivon herättäminen, jakaminen, tiedon jakaminen, altruismi, perhekokemuksen korjaaminen, sosiaalisten taitojen oppiminen, mallioppiminen, ihmissuhdetaitojen oppiminen, ryhmään kuulumisen tunne, katarsis sekä olemassaoloon liittyvät tekijät. Suurin osa ryhmistä sisältää nämä kaikki 11 terapeuttista tekijää. (Yalom – Leszcz 2005: 1–2.)

4 Kaveritaitojen ryhmän suunnitteleminen ja ohjaaminen

Toimintaterapeutit ohjaavat ryhmiä erilaisissa konteksteissa kehittääkseen ja tukeakseen asiakkaiden sosiaalista osallistumista. Näitä ovat esimerkiksi toimintakeskukset, koulut, sairaalat, päiväosastot ja ryhmäkodit (Olson 2010: 335). Meidän opinnäytetyöprosessissa toimintakeskus Kettusessa viisi kertaa kokoontuneen pilottiryhmän tarkoituksena oli antaa ryhmään osallistuville positiivisia kokemuksia ryhmässä toimimisesta, lisätä tietoa ja taitoja hyväksyttävistä tavoista kohdata ihmisiä ja vahvistaa ryhmäläisten itsetuntoa luomalla onnistumisen kokemuksia. Lisäksi ryhmässä oli mahdollista kehittää ryhmäläisten välisiä suhteita ohjaajien opastuksella. Pilottiryhmästä puhutaan tässä opinnäytetyössä kaveritaitojen ryhmänä, koska ryhmästä puhuttiin sillä nimellä myös ryhmäläisten kesken. Näin ryhmän merkitys ja tavoite konkretisoitui jo ryhmän nimessä.

Toimintaterapiaryhmän avulla voidaan oppia uusia taitoja, kuten vuoron antamista ja ottamista sekä asioiden sopimista ja suunnittelua yhdessä. Samalla voidaan opetella muuttamaan käyttäytymistään sekä säätelemään omaa toimintaansa sosiaalisissa tilanteissa. Lisäksi saadaan ryhmäläisiä aktivoitumaan ja kiinnostumaan sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. (Partanen 2010: 74–75.) Ryhmä ei koskaan ole luonnostaan aktiivinen tai passiivinen, vaan ryhmän henki muodostuu ennen kaikkea ryhmässä käytettävistä toimintatavoista (Vänskä – Laitinen-Väänänen – Kettunen – Mäkelä 2011: 88).

Haimme ideoita kehitysvammaisten henkilöiden sosiaalisten taitojen harjoitteluun ryhmässä erilaisista hankkeista ja projekteista, kuten Autismsäätiön toteuttamasta TAITO-projektista ja Kehitysvammaliiton OIVA-hankkeesta. TAITO-projektissa toteutettiin kognitiivisia ja sosiaalisten taitojen harjoittelun ryhmiä nuorille, aikuisille miehille, joilla oli diagnosoitu Aspergerin syndrooma (Partanen 2010: 74–75). OIVA-hankkeessa etsittiin toimivia vuorovaikutuksen muotoja vaikeimmin kehitysvammaisten henkilöiden ja heidän lähi-ihmistensä arjen tilanteisiin video-ohjauksen avulla (Vuoti – Burakoff – Martikainen 2009: 9). Periaatteet olivat vastavuoroinen läsnäolo, odottaminen, vastaaminen, ilmaisun mukauttaminen ja yhteisymmärryksen tarkistaminen. Hankkeen tavoitteena oli lisätä puhevammaisten ja työntekijöiden hyvinvointia OIVA-vuorovaikutusmallin avulla (Papunet 2014). Lievemmin kehitysvammaisten henkilöiden vuorovaikutusta on tutkittu Kehitysvammaliiton projektissa, Selkokieli ja vuorovaikutus. Projektissa kehitettiin selkoryhmätoiminnan mallia jonka tavoitteena on tukea selkokieltä tarvitsevien ihmisten vuorovaikutusta ja osallistumista. Mallia kehitettiin analysoimalla projektin aikana kerät-

tyä ryhmäkeskusteluaineistoa keskusteluanalyysin menetelmiä soveltaen. Kaikki selkoryhmään osallistuneet henkilöt antoivat selkoryhmätoiminnasta melko myönteistä palautetta, mutta erityisen myönteiseksi selkoryhmän kokivat ne osallistujat, joilla oli kommunikoinnissaan eniten vaikeuksia. (Kartio 2009: 10.)

4.1 Ryhmien suunnittelua ohjaavat teoriat

Kaveritaitojen ryhmän tukena käytettiin Colen teorioita ryhmän rakenteesta sekä Yalom -in teoriaa ryhmän terapeuttisista tekijöistä (Cole 2012: 4–11, Yalom – Leszcz 2005: 2) Kaveritaitojen ryhmä suunniteltiin Colen Seven Steps -teorian mukaisesti, jossa ryhmäkerrat jaetaan seitsemään vaiheeseen. Ryhmäkerroilla oli aina sama struktuuri, johon kuului aloitus, toiminta, jakaminen, käsitteleminen, yleistäminen, soveltaminen ja yhteen-veto (Cole 2012: 4).

Aloituksessa (introduction) kerrotaan ryhmäkerran sisällön pääpiirteet sekä työskentelyn tarkoitus. Aloitukseen kuuluu usein lämmittely, jolla luodaan työskentelyä tukevaa tunnelmaa ja vähennetään jännittyneisyyttä. Lämmittely voi olla esimerkiksi varsinaiseen toimintaan johdattelleva peli, leikki tai aiheeseen liittyvää keskustelua. (Cole 2012: 4–6.)

Toiminta (activity) on toimintaterapiaryhmien keskiössä. Toimintaa suunnitellessa huomioidaan ryhmäläisten tarpeet, tavoitteet ja toiminnan vetoavuus. Toiminnan valintaan vaikuttavat myös käytettävissä oleva aika ja toiminnan soveltamisen ja porrastamisen mahdollisuus. Jakamisessa (sharing) jokainen ryhmäläinen kertoo omasta tuotoksestaan tai kokemuksestaan toiminnasta. Käsittelemisen (processing) tavoitteena ryhmäläisten itsetuntemuksen lisääntyminen. Käsitteleminen tapahtuu usein ryhmän yhteisen keskustelun kautta. Ryhmän ohjaajat voivat myös tuoda käsittelemiseen elementtejä, esimerkiksi sanoittamalla mitä ryhmässä tapahtui työskentelyn aikana tunnetasolla. (Cole 2012: 6–8.)

Yleistämisessä (generalizing) tulee esiin ryhmän kognitiivisen oppimisen näkökulma. Tarkoituksena on ankkuroida työskentelyn ja keskustelun teemat konkreettisella tavalla ryhmäläisten elämäntilanteisiin. Tämä voi tapahtua yhteisellä keskustelulla tai ohjaajien kokoavilla kommentteilla. Soveltamisen (application) tarkoituksena on auttaa ryhmäläisiä ymmärtämään, miten he voivat soveltaa konkreettisesti ryhmässä käsiteltyjä ongelman ratkaisutaitoja ja oivalluksia. Ohjaaja voi ohjata keskustelua tarkentavilla kysymyksillä tai

esimerkiksi toimia asiassa roolimallina kertomalla miten itse on toiminut teeman mukaisissa tilanteissa. Yhteenvedo (summary) päättää työskentelyn ja sisältää katsaukset ryhmän sisältöön, tavoitteisiin ja ryhmän prosessiin. (Cole 2012: 8–11.)

Jokainen ryhmäkerta käytiin jälkeensä huolellisesti läpi, jonka perusteella tehtiin suunnitelma seuraavalle ryhmäkerralle. Jokaisella ryhmäkerralla toistuva struktuuri luo ryhmälle turvalliset puitteet (Finlay 2004: 209). Colen mukainen struktuuri on erityisen toimiva ryhmässä, jossa jäsenten osallistumisen taso on vaihtelevaa. Jakamisen ja käsittelemisen korostuminen auttaa huomioimaan myös hiljaisemmat ryhmäläiset, jotta jokainen pystyy osallistumaan tasavertaisesti. Colen mukainen toimintamalli auttaa huomioimaan jokaista ryhmäläistä yksilöllisesti tuoden mukaan asiakaslähtöisyyden näkökulman.

Kaveritaitojen ryhmässä tehdyt havainnot ryhmäkerran sujumisesta kirjattiin havainnointirunkoon, jossa toiminta oli jaoteltu Colen Seven Steps -teorian mukaisiin seitsemään vaiheeseen (Cole 2012: 5–10). Lisäksi jokaisen ryhmäläisen toimintaa tarkasteltiin tasavertaisen osallistumisen, toiminnan mielekkyyden osoittamisen sekä vuorovaikutustaitojen esiintymisen kautta. Havainnoituja vuorovaikutustaitoja olivat esimerkiksi taito ottaa ja pitää puheenvuoroja, ylläpitää keskustelua, kuunnella muita, sekä osoittaa tukea muille ryhmäläisille. Lopuksi mietittiin ohjaajan strategioita sekä ryhmäkerran yleistä sujumista. Teimme ryhmän aikana runsaasti muistiinpanoja ja havainnot kirjattiin jokaisen ryhmäkerran jälkeen ylös rungon mukaisesti. Havaintomuistiinpanojen tekemisestä kerrottiin avoimesti ensimmäisessä tapaamisessa, ja ryhmälle kerrottiin että merkintöjä tehdään ryhmän suunnittelun tueksi. Havaintojen perusteella suunniteltiin seuraava ryhmäkerta käyttäen ammatillista harkintaa.

4.2 Ryhmien ohjaaminen

Ryhmän ohjaamisessa ohjaajan roolit voidaan jakaa ryhmän tehtävän suorittamiseen liittyviin toimintoihin sekä sosio-emotionaalisiin toimintoihin (Finlay 2001: 141–142, Hautala – Hämäläinen – Mäkelä – Rusi-Pyykönen 2011: 169–170). Me jaoimme päävastuun näiden roolien mukaisesti niin, että toinen meistä toimi ohjeistajana ja oli vastuussa ryhmän etenemisestä, ja toinen ohjaaja toimi havainnoijan roolissa ja auttoi ryhmäläisiä tarvittaessa ohjeiden ymmärtämisessä, toiminnan aloittamisessa sekä toiminnan porrastamisessa vastaamaan ryhmäläisten toimintakykyä.

Suurin osa ryhmäläisistä osasi lukea, osa myös kirjoittaa. Kaikki osasivat kirjoittaa mallista. Kettusessa on yleisesti käytössä toiminnanohjauksen kuvat helpottamassa esimerkiksi päivän kulun ymmärtämistä. Ryhmien ohjaamisessa oli huomioitava ohjeiden antaminen selkokielellä ja tarvittaessa kuvien käyttäminen apuna. Koska jokainen ryhmäläinen on erilainen, toimintaa jouduttiin porrastamaan jokaiselle sopivaksi.

Selkokiehisen puheen omaksuminen vaatii käyttäjältään puolitietoista asennetta kielenkäyttöään kohtaan (Leskelä – Lindholm 2012: 193). Selkokielellä puhuminen tapahtuu lyhyesti ja ymmärrettävästi. Huomasimme myös rauhallisuuden sekä kärsivällisyyden olevan erityisesti tarpeen kehitysvammaisista henkilöistä koostuvan ryhmän ohjaamisessa. Riittävän ajan antaminen ja kuunteleminen on tärkeää, jotta myös hiljaisemmat ja hitaammin reagoivat tulevat huomioiduiksi.

Ryhmän ohjaamisessa vaaditaan asiakasryhmän ja ryhmäprosessin tuntemusta. Vaikka me emme toimintakeskuksen ryhmäläisiä entuudestaan tunteneetkaan, aikaisempi työkokemuksemme kehitysvammaisten henkilöiden parissa auttoi sisäistämään selkeän vuorovaikutuksen ohjaamisessa ja kommunikoimisessa ryhmäläisten kanssa. Kuten asiakastyössä yleensäkin, myös ryhmässä, ohjaamisella tavoitellaan asiakkaiden omien voimavarojen vahvistumista (Vänskä – Laitinen-Väänänen – Kettunen – Mäkelä 2011: 77).

Kaveritaitojen ryhmässä ohjaustapojen valinnassa näkyi myös kasvatuksellisen kuntoutuksen näkökulma. Ryhmien teemoja käsiteltiin opetuksellisella otteella, kertomalla ja keskustelemalla ryhmäläisten kanssa erilaisissa tilanteissa vaikuttavista normeista ja käytössäännöistä. Kehitysvammaisten henkilöiden kanssa työskentelevien olisi hyvä muistaa työssään hoitamisen lisäksi oppimisen näkökulma kaikissa arkipäivän tilanteissa (Turunen 2008: 21). Kaveritaitojen ryhmässä korostui se, että käytötapojen sekä kommunikaatiotaitojen opettaminen ja ohjaus olivat parhaita tapoja välttää valtataisteluita. Yhteistoiminnallisuuden vastakohtana on kilpaileva asenne. Kilpailu voi johtaa pahimmillaan muiden ihmisten hyväksikäyttöön. Yhteistoiminnallisuuteen nivoutuu siis myös eettinen näkökulma. Kysymys on oikeudenmukaisuudesta ja rehellisyydestä. (Hakanen 2007: 8.)

Ryhmän alkuvaiheissa oli huomattavissa useammalla ryhmäläisellä halu saada vietyä omat ideat läpi. Luodaksemme kaikille turvallisen ja antoisan ilmapiirin loimme yhteistyössä ryhmään säännön, että jokaisen ryhmäläisen mielipidettä arvostetaan yhtä lailla.

Kannustimme ottamaan toiset ryhmän ihmiset huomioon ja välttämään kilpailua. Jokaisen ryhmäläisen oli hyväksyttävä kaikki, mitä ryhmässä päätettiin. Näin ryhmäläisille muodostui ymmärrys, että tilanteissa ei päästä eteenpäin, jos ei tehdä päätöksiä joustavassa yhteistyössä toisten kanssa.

Koska kaveritaitojen ryhmämme tavoitteena oli ennen kaikkea sosiaalisten taitojen harjoittaminen, rohkaisimme ohjatessamme ryhmäläisiä kuuntelemaan toisiaan sekä ottamaan toisten toiveet huomioon. Ryhmän yhteistoiminnan mahdollistaminen on ryhmän ohjaajan tärkein tehtävä, jotta jokainen ryhmäläinen kokisi olonsa turvalliseksi (Vänskä – Laitinen-Väänänen – Kettunen – Mäkelä 2011: 98). Ryhmässämme huomioimme tämän istumajärjestyksessä. Sijoitimme ohjaajat enemmän apua tarvitsevien viereen, jotta auttaminen ja asioiden selventäminen sujuisi luonnollisesti.

Toimintaterapia näkyi ryhmien ohjaamisessa yksilöllisyyden korostamisena sekä suunnitellun toiminnan soveltamisena. Ryhmissä ei ehditty toteuttaa kaikkia suunniteltuja toimintoja, vaan jotkut toiminnat veivät luultua enemmän aikaa. Lisäksi ryhmän aikana ryhmäläisiltä nousi tärkeitä keskustelun aiheita, joita otettiin ryhmässä käsiteltäviksi. Esimerkiksi ennen erästä ryhmäkertaa taksissa oli tullut riitaa, joka selvästi vaivasi ryhmäläisiä. Tämän asian läpikäyminen sosiaalisten taitojen ryhmässä oli perusteltua, ja toimi hyvänä keskustelun aiheena ryhmän lämmittelyssä.

4.3 Ryhmäkertojen teemat

Kaveritaitojen ryhmässä oli tarkoituksena vahvistaa ymmärrystä erilaisista sosiaalisista tilanteista. Teoriatieto sosiaalisen osallistumisen tukemisesta toimi pohjana ryhmissä käsiteltäville asioille. Kettusen henkilökunta valitsi ryhmän jäsenet heidän huomaamiensa tarpeiden pohjalta. Ryhmän jäsenten valinnan jälkeen teimme ryhmään valituille henkilöille ryhmähaastattelun alkukartoituskäynnillä. Haastatteluun osallistui myös Kettusen ohjaaja. Haastattelussa kysimme jokaisen omia toiveita ryhmän suhteen. Lisäksi Kettusen henkilökunta teki listan tavoitteista, joita ryhmässä heidän mielestään olisi hyvä käsitellä.

Ryhmäkertojen teemat nousivat alkukartoituksessa ja eri ryhmäkerroilla ryhmäläisten esiin tuomista kokemuksista sosiaaliin suhteisiin liittyen, sekä Kettusen henkilökunnan toiveista ja havainnoista. Asiakaslähtöisyyttä haettiin ryhmissä sekä yhteistyökumppania

että jokaista ryhmäläistä ajatellen. Asiakaslähtöisyys yhteistyökumppanin kanssa näyttyi Kettusen tarpeiden ja toiveiden huomioimisena ryhmän suunnittelussa. Asiakaslähtöisyys ryhmäläisiä ajatellen näyttyi alkukartoituskäynnillä sekä ryhmän edetessä jokaisen ryhmäläisen kuulemisena ja jokaiselle puheenvuoron antamisena. Toiminnot suunniteltiin vastaamaan mahdollisimman hyvin ryhmäläisten toiveita ja tarpeita. Jokaisen ryhmäkerran lopussa kysyimme ryhmäläisten mielipidettä toiminnasta, ja mielipiteet huomioitiin seuraavan ryhmäkerran suunnittelussa.

Toimintojen valitsemisessa oli huomioitava ryhmäläisten toimintakyvyn taso, jotta toiminta olisi tarpeeksi haastavaa mutta ei mahdotonta. Ryhmäläiset nimesivät alkuhaastattelussa miellyttäväksi toiminnaksi kuvallisen ilmaisun ja musiikin. Lisäksi useat ryhmäläiset olivat kiinnostuneita eläimistä. Omien havainnointiemme perusteella ryhmäläiset olivat keskustelevia ja monelle oli tärkeää kuulla jokaisen ryhmäläisen mielipide asioihin. Koska kaveritaitojen ryhmässä tapaamiskertoja oli vain viisi, valitsimme ryhmien pääasialliseksi toteutusmuodoksi kuvan ja kuvallisen ilmaisun. Kaveritaitojen ryhmässä keskustelulle annettiin aikaa, ja erilaisia kuvia käytettiin keskustelun tukena. Kun toiminta on kiinnostavaa ja mukavaa, se sitouttaa toimintaan ja on merkityksellistä (Pierce 2003: 120).

Toimintojen lopulliseen valitsemiseen vaikuttivat ryhmän tavoitteet (sosiaalisten taitojen harjoittelu, erilaisten sosiaalisten suhteiden erojen selventäminen), ryhmäläisten toiveet ja mukavaksi kokemat toiminnot (kuvallinen ilmaisu, keskusteleminen) sekä teoria- ja tutkimustieto sosiaalisista taidoista, esimerkiksi siitä, että tunnetaidot ovat usein kehitysvammaisilla henkilöillä puutteelliset (Leffert – Siperstein 2002: 143, 146). Koska ryhmäläisten mielipiteiden huomioiminen oli tärkeää opinnäytetyötä tehdessämme, päätimme ottaa ilmaisua helpottaaksemme tunnekortit mukaan. Tunnekortit toimivat visuaalisena tukena, jotta jokaisella oli mahdollisuus kertoa mitä mieltä he olivat toiminnasta sekä ryhmäkerran sujuvuudesta.

Alkukartoituskäynnillä ryhmäläisten haastattelusta ja Kettusen henkilökunnan toiveista esiin nousseita teemoja olivat erilaisten ihmissuhteiden erot, tuntemattomien kohtaaminen, roolit ja henkilökohtaiset rajat. Nämä asiat liittyvät vahvasti sosiaalisten tilanteiden ymmärtämiseen (Cole – Donohue 2011: 4.). Haastattelumme perusteella kaveritaitojen ryhmään osallistuvilla henkilöillä on enemmän haasteita ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidoissa kuin toiminnallisissa taidoissa. Monelle ryhmäläiselle on vaikeaa tunnistaa, miten sopiva käyttäytyminen eroaa läheisen ystävän, tyttö- tai poikaystävän tai esimerkiksi

työtovereiden välillä. Vaikeudet voivat johtua siitä, ettei eroteta, kuka ihmisistä on itselle läheinen, mikä on oma rooli tai ettei tiedetä, mitkä käyttäytymissäännöt kussakin tilanteessa ovat käytössä. Ensimmäisen ryhmäkerran aihe nousi näistä teemoista. Jokaisen ryhmäkerran lopuksi havaintorunkoon tehdyt havainnot käytiin läpi, ja käytimme ammatillista harkintaa seuraavan kerran ryhmätoiminnan suunnittelussa.

4.4 Ryhmän sisäiset prosessit

Kaveritaitojen ryhmässä toteutui useita prosesseja; ryhmäprosessin lisäksi jokaisen ryhmäläisen kohdalla tapahtui oma toimintaterapiaprosessi. Vaikka ryhmäläiset olivat toisilleen tuttuja, he eivät olleet ennen olleet samassa ryhmässä keskenään. Ryhmässä oli havaittavissa Tuckmanin ja Jensenin mukaisia ryhmäytymisprosessin vaiheita. Tavallisesti ryhmä alkaa muotoutumisvaiheella, jolloin ryhmäläiset ovat kohteliaita ja vasta tutustuvat toisiinsa. Ryhmäläiset ovat yksilöitä, eikä me-henkeä vielä ole. Tämän jälkeen tulee kuohuntavaihe, jossa ryhmäläisten välille voi syntyä jännitteitä ja ryhmäläiset saattavat kapinoida ohjaajaa ja toimintoja vastaan. Kuohuntavaiheessa ilmenee usein valtaisteluita ryhmäläisten kesken. Ryhmässämme kuohuntavaihe näyttäytyi verrattain nopeasti, ehkä sen vuoksi, että ryhmäläiset olivat toisilleen ennestään tuttuja. Jo ensimmäisen ryhmäkerran aikana oli havaittavissa alaryhmiä, kapinointia ja oman mielipiteen voimakasta ilmaisemista. Kuohuntavaihe kuitenkin laantui myös nopeasti. Tähän vaikutti todennäköisesti heti toisella ryhmäkerralla nimetyt paikat, jotta pienemmät alaryhmät eivät vahvistuisi ryhmäläisten välillä. Kuohuntavaiheen jälkeen on sääntöjen luomisen ja vakauttamisen vaihe. Ryhmässämme sääntöjen tärkeys korostui ja yhteisistä sopimuksesta haluttiin pitää kiinni. Tämän jälkeen tulee työskentelyvaihe, joka näkyi ryhmässämme etenkin kahdella viimeisellä ryhmäkerralla. Se näkyi ryhmäläisten välille syntyneenä luottamuksena sekä keskusteluiden syventymisenä henkilökohtaisemmalle tasolle. Ryhmäläiset myös malttoivat kuunnella toisiaan paremmin. Viimeisenä tulee päätösvaihe. Päätösvaihetta helpottivat ryhmässämme viimeiselle kerralle valitut lopettamista tukevat toiminnat sekä yhteiselle reflektoinnille jätetty aika. (ks. Vänskä – Laitinen-Väänänen – Kettunen – Mäkelä 2011: 90, Hautala – Hämäläinen – Mäkelä – Rusi-Pyykönen 2011: 184–187.)

Vaikka ryhmässä pääpaino oli ryhmän vaiheissa ja ideaoppaaseen tulevien toimintojen kokeilemisessa, myös yksilölliset prosessit tulivat näkyviksi. Teimme runsaasti muistiinpanoja yksilöllisesti jokaisesta ryhmäläisestä, alkukartoituksesta lähtien, jotta voisimme

huomioida jokaisen tarpeet ryhmässä. Toiminnassa yksilöllisyys näkyi esimerkiksi toimintojen syventämisenä: jatkoimme toimintojen työstämistä aiottua pidemmälle, jos katsoimme, että yksikin ryhmäläisistä sitä tarvitsi. Esimerkiksi tunnekorttien teossa otimme käyttöön värikoodit, koska huomasimme erityisesti yhdellä ryhmäläisellä olevan vaikeuksia hahmottaa tunteita pelkkien mustavalkoisten piirroskuvien ja sanojen avulla (ks. luku 6.2.).

Yksilöllisyys näkyi myös toiminnan porrastamisena. Toimintaa porrastettiin avun antamisen säätelemisellä välittömästi ryhmän aikana sekä suunnittelemalla seuraavaa ryhmäkertaa edellisen kerran havaintojen pohjalta. Huomasimme esimerkiksi ensimmäisellä ryhmäkerralla, ketkä ryhmäläisistä olivat hitaampia kirjoittamisessa ja värittämisessä, ja toisaalta ketkä alkoivat helposti keskustella kesken ryhmän omista asioistaan, mikä vaikutti paikkojen valintaan seuraavalla ryhmäkerralla. Asettautumalla enemmän apua tarvitsevien viereen, toiminnan porrastaminen helpottui ryhmässä.

5 Ideaoppaan rakentuminen

Opinnäytetyön tuloksena syntyi ideaopas toiminnallisten keinojen käyttämisestä sosiaalisten taitojen harjoittelussa (Liite 2). Ideaoppaan sisältö muodostui kaveritaitojen ryhmässä kokeiltujen toimintojen pohjalta. Ryhmä toimi pilottiryhmänä ideaoppaaseen koottaville toiminnoille. Ideaopas taas toimii Kettuselle konkreettisena tuotoksena, jotta ryhmässä hyvänä koettuja toimintoja voidaan hyödyntää toimintakeskuksessa myös jatkossa.

Oppaan valmistamiseen hyödynnettiin Jämsä ja Mannisen (2000) osaamisen tuotteistamisen prosessia. Sosiaali- ja terveydenhuollossa asiakkaat eivät ole aina tuotteen ensisijaisia käyttäjiä, vaan hyöty tulee välillisesti palvelun tuottajien kautta. Koska asiakkaat ovat lopullisia hyödynsaajia, myös heidän tarpeensa ja ongelmansa selvitetään. Kun otetaan molemmat osa-puolet suunnittelun lähtökohdaksi, varmistetaan tuotteen sekä sen asiasisällön vastaavan tarkoitustaan. (Jämsä – Manninen 2000: 43–45.) Tämän ideaoppaan kohderyhmä on kehitysvammaiset aikuiset, mutta käyttäjiä ovat kehitysvammaisten ohjaajat, joten ideaoppaan sisältö muodostui sen käyttäjiä palveleviksi.

Kaveritaitojen ryhmän aikana mietimme, mitä tarpeita ryhmässä ilmeni sosiaalisten taitojen harjoitteluun liittyen sekä mikä ryhmässä oli erityisen toimivaa ja mikä ei kohderyhmäämme kehitysvammaisia aikuisia ajatellen. Ideaoppaan tehtävä on toimia muistuttajana kaveritaitojen ryhmässä kokeilluista toiminnoista. Oppaan on tarkoitus olla käytettävyydeltään riittävän selkeä, jotta jokainen voi helposti ottaa ideat käyttöönsä nopeasti ja helposti.

5.1 Ideaoppaan sisältö

Ideaoppaan kehittelyn aloitimme jäsentämällä oppaaseen tulevat tiedot. Päätimme koota ideaoppaaseen kaikki pilottiryhmässä käytetyt toiminnot. Oppaassa on johdanto, joka kertoo käyttäjälle oppaan tarkoituksen. Johdannossa tulee ilmi opiskelemamme ala, joka viestii käyttäjälle meidän edustavan tulevaa toimintaterapian ammattikuntaa. Teksti viestii ammattikunnan kulttuuriin, arvoihin ja ihmiskäsityksiin liittyviä näkökohtia (Jämsä – Manninen 2000: 57). Ideaoppaan sisältö koostuu ryhmässä kokeiltujen toimintojen esittelystä, toiminnassa huomatuista hyvistä ja haastavista asioista, sekä jatkokehittelyideoista.

Toimintojen hyviä ja haastavia puolia mieltiessämme käytimme apuna ryhmien pohjalta täytettyä havainnointirunkoa, johon oli kirjattu huomioita ryhmädynamiikan ja ryhmäkerän sujumisen lisäksi jokaisen ryhmäläisen toiminnasta yksilöllisesti. Lisäksi huomioimme kaveritaitojenryhmästä saadut palautteet. Kysyimme ryhmäläisten kokemuksia viiden kokoontumiskerran jälkeen. Mieleen jääneitä asioita olivat tehtävät, joista erityisen mieluisaa oli ollut useamman ryhmäläisen mielestä sosiaalisten verkostojen karttojen tekeminen. Tunnekorttien tekemisessä tunnesanoja sisältävä paperi koettiin hyödylliseksi, koska siitä saattoi tarkistaa sanojen kirjoitusasua sekä keksiä ilmeiden merkityksiä. Ryhmän nimen keksimistä pidettiin myös tärkeänä, ja sen päättämisen vaikeutta muisteltiin vielä ryhmän lopussakin. Ryhmässä mukana ollut toimintakeskuksen ohjaaja oli huomionnut, että jokainen ryhmäläinen oli saanut olla rennosti ja oma itsensä. Kaikki olivat saaneet positiivisia kokemuksia ryhmässä ja äänensä kuuluville.

Ideaoppaan tarkoituksena on esitellä toiminnot lyhyesti siten, että niihin on helppo palata (Liite 2). Seuraavissa alaluvuissa käsittelemme toimintoja laajemmin kaveritaitojen ryhmässä saatujen kokemusten kautta.

5.1.1 Ryhmän sääntöjen muodostaminen

Ensimmäinen ryhmäkerta aloitettiin muodostamalla yhteiset säännöt. Ryhmän sääntöjä kysyttiin ryhmäläisiltä, ja ryhmän yhteisen hyväksynnän jälkeen ne kirjoitettiin ylös isolle kartongille. Yksi ryhmäläisistä toimi kirjurina. Kaikki ryhmäläiset osallistuivat sääntöpaperin koristelemiseen sekä allekirjoittivat sääntöpaperin. Säännöt olivat esillä jokaisella ryhmäkerralla, ja ne luettiin aina ryhmän alkaessa. Säännöiksi muodostuivat seuraavat asiat: Ei saa kiroilla eikä kiusata, ei saa puhua ryhmään kuulumattomista eikä ryhmän asioista ryhmän ulkopuolella, ei saa halata eikä pussata ilman lupaa, ei saa töniä, ei huutaa, ei puhua pahaa toisista, eikä puhua päälle.

Ryhmän nimestä ei päästy ensin yhteisymmärrykseen. Ryhmän kanssa sovittiin, että ryhmän nimi päätetään vasta sitten, kun keksitään ehdotus, joka sopii aivan jokaiselle ryhmäläiselle. Etenkin ensimmäisellä ryhmäkerralla usealla ryhmäläisellä oli vaikeuksia hyväksyä toisten ehdotuksia. Nimen keksimistä jatkettiin seuraavalla kerralla, jolloin lopulta päästiin kaikkien hyväksymään nimeen, Onnen ketut.

Säännöt olivat osa ryhmän puitteiden luomista. Koska säännöt laadittiin yhdessä, oli niihin helpompi sitoutua. Sääntöjen laatiminen toimi myös ryhmäyttävänä tekijänä. Etenkin ryhmän nimen keksimisestä tuli harjoitus siitä, että myös kavereiden ehdotuksia täytyy kuunnella ja joskus omasta ajatuksestaan täytyy luopua, jos halutaan päästä lopputulokseen. Nimen saaminen oli ryhmäläisille tärkeää, joten se, ettei nimeä päätetty ennen kuin kaikille sopiva nimi keksittiin, loi huolta siitä, että ryhmä voisi jäädä ilman nimeä. Lisäksi toiminnassa harjoiteltiin erilaisia vuorovaikutustaitoja, kuten oman vuoron odottamista, toisten kuuntelemista, oman mielipiteen ilmaisua ja avun pyytämistä toisilta.

Sääntöjen tekemisessä erityistä huomiota ohjaamisessa vaati se, että jokainen ryhmäläinen sai äänensä kuuluviin. Vapaammassa tilanteessa voi helposti käydä niin, että koväänisemmät ryhmäläiset ovat äänessä, ja hiljaisemmat jäävät sivuun. Sääntöjä tehtäessä jokaiselta kysyttiin mielipidettä sääntöihin. Säännöiksi valittiin ryhmäläisten omista ehdotuksista sellaiset, jotka jokainen ryhmäläinen hyväksyi.

5.1.2 Tunnekortit

Leffertin ja Sipersteinin tutkimusten mukaan (2002: 143, 146) kehitysvammaisilla henkilöillä on vaikeuksia tunnistaa ilmeitä ja tunteita. Koska tunteiden tunnistaminen on yksi sosiaalisten taitojen perusteista, otimme kaveritaitojen ryhmässämme käyttöön kuvalliset tunnekortit. Tarkoituksena oli, että ensimmäisellä ryhmäkerralla tunnekorttien kuvat käydään läpi ja tunteet nimetään.

Suunnitteluvaiheessa perehdyimme tunnetaitojen harjoituskirjaan (Kerola – Kujanpää – Kallio 2007), josta saimme ideoita keskusteluiden lähtökohdiksi. Harjoituskirjassa on kuvattu tarkasti 104 tavallisinta tunnetta esimerkkeineen sekä keskustelun herättelyä varten runsaasti esimerkkikysymyksiä. Tunnekortteja käytettiin ilmaisemaan jokaisen ryhmäläisen omaa tunnetta säännöllisesti ryhmäkerran alussa ja lopussa, mutta tunnekortteja sai käyttää myös kesken ryhmän tarpeen vaatiessa. Tunnekorttien tarkoitus oli harjoitella tunteiden nimeämistä ja ymmärtämistä sekä helpottaa ryhmän herättämistä tunteista kertomista.

Tunnekorttien kuvat valittiin Papunetin verkkosivustolta (Papunet 2014). Kuvissa on 12 erilaista ilmettä, joista kuusi kuvastaa pahan mielen tunnetta, neljä hyvän mielen tunnetta ja kaksi neutraalia tunnetta. Aloitimme jakamalla kuvat kaikille ryhmäläisille, jonka jäl-

keen mietimme yhdessä jokaista kuvaa kuvastavan tunnesanan. Apuna käytettiin Papunetistä löytynyttä tunnesanalistaa. Jokaiseen kuvaan olisi löytnyt useita sopivia tunteita, joista sitten ryhmässä päätettiin yksi tunnesana, jonka kaikki kirjoittivat kortin taakse. Sanat olivat iloinen, hyväntuulinen, innostunut, onnistunut, surullinen, alakuloinen, pahoinvoiva, kiusaantunut, harmistunut, tympääntynyt, pelokas ja pettynyt.

Jälkikäteen mietittynä olisi ollut parempi valita ensin sanat, jotka kuvastavat ryhmäläisten päivittäisiä tai lähes päivittäisiä tunteita ja etsiä niille sanoille sopivat kuvat. Tunnekortteista jäi nyt puuttumaan sellaisia tunteita, kuten vihainen ja väsynyt, jotka olisivat olleet ryhmässäkin käyttökelpoisia. Sanojen valinnassa on hyvä huomioida ainakin se, että sanat ovat ennestään tuttuja ja että korttien määrä on käyttäjälleen sopiva. Korttien käyttämisen harjoittelu on helpompaa aloittaa muutamalla kortilla ja lisätä kortteja sen mukaan, mitä kukakin tarvitsee ja kykenee käyttämään.

Jo ensimmäisellä ryhmäkerralla huomasimme, että tunteiden ja ilmeiden tunnistaminen on ryhmäläisille haastavaa, jopa yksinkertaisesti piirretyistä kuvakortteista. Osalla ryhmäläisistä oli vaikeuksia hahmottaa, ovatko suupielet kuvassa ylös vai alaspäin. Tunnekorttien tekeminen vei aikaa huomattavasti suunniteltua enemmän, ja niistä syntyi keskustelua runsaasti ryhmän aikana. Ensimmäisellä kerralla saimme nimettyä kahdestatoista tunnekortista noin puolet. Jatkoimme nimeämistä seuraavalla kerralla. Kolmannella kerralla päätimme helpottaa tunnekorttien tunnistamista värikoodeilla: pahan mielen tunteet väritettiin punaisiksi, hyvän mielen tunteet vihreiksi ja neutraalit tunteet keltaisiksi. Ymmärtämistä helpotettiin vielä ryhmästä nousseella viittomalla, peukalo ylös-, alas- tai sivullepäin. Vasta neljännellä ryhmäkerralla saimme kaikkien kortit valmiiksi, ja viidennelle ryhmäkerralle kortit laminoitiin. Korttien käyttäminen helpottui jokaisella ryhmäkerralla, mutta vasta viidennellä ryhmäkerralla jokainen ryhmäläinen osasi käyttää kortteja itse, ilman ohjaajan sanallista tukea.

Tunnekorttien käyttämisessä tarkoituksena oli antaa ryhmäläisille kokemus siitä, että kaikki tunteet ovat hyväksytyjä, eikä tunnekysymyksiin ole olemassa oikeaa tai väärää vastausta. Sama asia voi herättää toisissa erilaisia tunteita. Toiminnassa tämä osoittautui haastavaksi, kun osalla tunteiden tunnistaminen oli selkeästi vaikeaa ja tunnekorttien käyttäminen oli ristiriitaista henkilön omien ilmeiden kanssa. Ryhmässä saatettiin näyttää surullista tunnekorttia hymyillen samaan aikaan. Tunnekorttien näyttämisen aikana sanoitimme tunteita ja kyselimme lisää, mikä herätti kuvan osoittaman tunteen, kuitenkin

sanomatta että tunne olisi väärin. Tämänkaltainen ristiriitaisuus väheni ryhmäkertojen edetessä, kun tunnekorttien käyttäminen tuli tutummaksi.

5.1.3 Taidekortit

Toisella ryhmäkerralla otimme toiminnaksi taidekorteista itseä miellyttävän kuvan valitsemisen, ja siitä kertomisen tunnekorttien avulla. Taidekortteja on monenlaisia, meillä oli käytössä Ateneumin taidepakka. Ateneumin taidepakan valitsimme lähinnä helpon saatavuuden vuoksi. Lisäksi valitsemamme kortit olivat monipuolisia, riittävän isoja sekä selkeitä. Toiminta oli suunniteltu tunnekorttien käytön harjoittelemiseksi. Lisäksi toiminnassa harjoiteltiin valinnan tekemistä ja omasta valinnasta kertomista muulle ryhmälle. Pöydälle levitettiin pakassa olleet 60 erilaista taidekorttia, joista jokainen valitsi itselle yhden. Jokainen sai kertoa vuorotellen valitsemastaan kortista, mitä siinä näkyy ja minkälaisen tunteen se itsessä herättää.

Tehtävä oli huomattavan vaikea monelle ryhmäläiselle. Taidekorttien valinta sujui jokaiselta, mutta kertominen kuvasta ja sopivan tunteen löytäminen taidekorteista oli haastavaa. Tunteen löytämistä helpotettiin kyselemällä apukysymyksiä, esimerkiksi herättääkö kuva enemmän iloisia tunteita vai surullisia tunteita, tuleeko kuvasta mieleen jokin muisto tai mikä sai valitsemaan kuvan? Kuvista kertominen vei paljon aikaa, mutta jokainen sai kerrottua omasta kuvastaan jotain. Ryhmässä huomattiin, että toiset ryhmäläiset kuuntelivat hyvin muiden kertomuksia, ja ryhmäläisille oli tärkeää, että myös ohjaajat kertoivat omista kuvistaan.

Taidekortteja käytettäessä ryhmäläisten täytyy osata puhua tai käyttää taidekortteja jo valmiiksi, jotta toiminta säilyy mielekkäänä eikä ole liian haastavaa. Nyt taidekorteista kerrotut asiat jäivät vielä aika pintapuolisiksi, koska taidekorttien käyttämistä ei ollut harjoiteltu ennen tätä. Toimintaa olisi voitu helpottaa ensimmäisellä kerralla vähentämällä taidekorttien määrää esimerkiksi kolmeen; iloinen, surullinen ja neutraali.

5.1.4 Verkostokartta

Kolmannella ja neljännellä ryhmäkerralla jokainen ryhmäläinen teki oman henkilökohtaisen verkostokartan kollaasitekniikalla. Toiminta valittiin yhteistyökumppanin antaman tavoitteen pohjalta, joka oli erilaisten suhteiden tunnistamisen harjoittelu. Verkostokartalla

kartoitetaan ihmisen luonnollista verkostoa ja pyritään löytämään ihmisen elämään lisää voimavaroja. Verkostokarttaan laitetaan piirtämällä tai kollaasitekniikalla kuvia ja tekstiä havainnollistamaan ihmissuhteiden kokonaisuutta. (Kettunen ym. 2009: 74.)

Barnettin ja Parkerin (1995: 213–238) mukaan sosiaaliset suhteet ja verkostot koostuvat kolmesta tasosta. Ensimmäisellä tasolla on läheiset suhteet. Tälle kehälle kuuluvat ne ihmiset, joiden kanssa ollaan usein tekemisissä, ja jotka koetaan läheisimmiksi. Tällaisia suhteita ovat esimerkiksi perhe, puoliso tai läheisimmät ystävät. Verkoston toisella tasolla on ystävät ja kaverit, sukulaiset ja naapurit, joiden kanssa ollaan aktiivisesti yhteydessä, mutta ei kuitenkaan päivittäin. Kolmannella tasolla puolestaan ovat satunnaiset, hyvän päivän tutut, jotka eivät ole erityisen merkityksellisiä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi vanha koulukaveri tai bussikuski. Sosiaalista verkostoa voidaan kuvata myös ihmissuhteiden verkostokarttana, jossa on neljä eri sektoria. Näitä ovat perhe, suku, työelämä/koulu sekä vapaa-ajan ystävyysuhteet. Verkostoon kuuluvilta saatava sosiaalinen tuki on tärkeää, varsinkin silloin, kun itsellä on vaikeaa. Tämän on todettu toimivan suojana jopa sairauksia vastaan. Ihminen tarvitsee erityisesti vastavuoroisia ihmissuhteita, joissa on mahdollisuuksia sekä antaa että saada itselle tyydytystä tuottavia asioita. (Haarakan-
gas 2008: 65).

Lähteenä verkostokartan malliin käytettiin Kehitysvammaisten tukiliitto ry:n julkaisemaa *Mieli myllertää* -oppaassa (Hongisto – Repo – Björkman 2008: 24–25) ollutta sosiaalisten verkkojen karttaa. Valitsemamme sosiaalisten verkostojen kartta auttaa visualisoimaan erilaisia ihmissuhteita kehien muodossa. Keskellä on henkilö itse, seuraavalla kehällä mahdollinen kumppani, perhe ja läheiset ystävät. Kolmannelle kehälle kuuluvat kaverit, työkaverit ja harrastuskaverit ja viimeiselle kehälle satunnaiset tuttavat. Tässä tapauksessa muokkasimme karttaa niin, että myös tyttö- tai poikaystävä tulee keskikehään, koska käyttäytymissäännöt ja normit ovat ystävien ja kumppanin välillä erilaiset.

Toiminnan tavoitteena oli selventää erilaisten ihmissuhteiden välisiä eroja ja niiden sisällä vallitsevia käyttäytymissääntöjä, esimerkiksi halailun suhteen. Tässä käytimme apuna Iloinen soturi ja suloinen kuningatar: seksuaalikasvatus osa 2 -oppaasta (Karanka 2001: 172) löytyneitä yleisiä sääntöjä halaamiseen, joista keskustelimme yhdessä ryhmän kanssa. Oppaassa oli sanallisen ohjeistuksen lisäksi tilanteita kuvaavia piirrettyjä kuvia, jotka auttoivat selventämään ja ymmärtämään keskusteltua asiaa. Mietimme ryhmässä yhdessä, miten tyttö- tai poikaystävänsä halaaminen eroaa ystävän halaamisesta ja saako työkaveria tai satunnaista tuttavaa halailta. Ryhmäläiset kertoivat aiheeseen

liittyen hyviä esimerkkejä, joiden kautta oppiminen toisilta ryhmäläisiltä mahdollistui. Lisäksi toiminnassa harjoiteltiin vuorovaikutustaitoja, kuten toisen huomioimista esimerkiksi ehdottamalla toiselle sopivaa kuvaa hänen kollaasiinsa.

Aikaa säästääksemme ja toimintaa selkeyttääksemme olimme piirtäneet jokaiselle valmiiksi kehät, minkä jälkeen jokainen sai täyttää omaa verkostokartaansa omaan verkostoonsa kuuluvien henkilöiden nimillä. Verkostokartan tekeminen herätti paljon keskustelua siitä, kuka kuuluu millekin kehälle. Mietimme kehälle kuulumista erilaisten apukysymysten kautta, kuten näkeekö henkilöä myös muualla kuin töissä tai harrastuksissa, voitko kertoa hänelle mieltä askarruttavista asioista? Lopullisen valinnan kehästä tekivät ryhmäläiset itse. Lisäksi kerroimme ryhmän aikana minne muut ryhmäläiset ovat sijoittaneet esimerkiksi taksikuskit. Keskustelua syntyi toiminnan aikana runsaasti ja monia kohtia pohdittiin koko ryhmän voimin. Vaikeuksia aiheuttivat ainakin ohjaajien sijoittaminen kehille. Yleisesti puhuttiin, etteivät ohjaajat ole ainakaan sydänystäviä, mutta osa ohjaajista voi kuulua työkavereihin, osa satunnaisiin tuttaviiin. Ryhmän lopussa jokainen ryhmäläinen sai kertoa omasta verkostostaan muulle ryhmälle, ja tähän käytettiin runsaasti aikaa.

Seuraavalla ryhmäkerralla jatkoimme verkostokarttojen tekemistä visualisoimalla kehä. Keskustelimme ensin eri kehien välisestä eroista ja sen jälkeen etsimme lehdistä erilaisia kuvia, jotka kuvastivat eri kehillä tapahtuvaa kanssakäymistä. Osalla ryhmäläisistä oli mukana valokuvia itselleen läheisistä ihmisistä, jotka sijoitettiin kehille heitä vastaavien nimien viereen. Keskimmäiseen kehään löytyi suutelukuvia ja läheistä kanssakäymistä, kun taas ystävien viereen laitettut kuvat olivat hillitympiä, vierekkäin olemista, juttelua ja nauramista. Osa löysi myös kuvia, jotka muistuttivat omia läheisiä. Ryhmän lopussa jokainen sai taas esitellä oman verkostokarttansa koko ryhmälle. Tuotoksista tuli hyvin henkilökohtaisia ja tekijöidensä näköisiä, mikä teki toiminnasta merkityksellistä.

Verkostokartan tekeminen vaati paljon ohjausta ja tukea. Monet kohdat mietityttivät ryhmäläisiä, ja useissa kohdissa tarvittiin henkilökohtaista ohjausta. Toiminta vaatii pienryhmän, jossa ohjausta on saatavilla, jotta toiminnasta on todella hyötyä erilaisten ihmissuhteiden erottamisessa. Suuressa ryhmässä ei voida pureutua jokaisen henkilökohtaiseen kokemukseen siitä, kuka on itselle läheinen ihminen ja kuka etäisempi. Toiminnassa toimivimmaksi elementiksi nousi jakaminen eli omasta työstä muille kertominen. Omasta verkostosta kertominen muille ryhmäläisille antoi hiljaisemmille ryhmäläisille mahdollisuuden tulla kuulluksi ja kertoa jotain itselle tärkeistä asioista.

5.1.5 Sosiaalisten tilanteiden kortit

Viimeisen ryhmäkerran aloitimme tunnekorttiharjoituksella. Löysimme Synkeän louhoksen seikkailu -oppaasta ideoita, miten otetaan sosiaaliset taidot haltuun. Oppaassa on yhteistoiminnallisia menetelmiä sosiaalisten tilanteiden harjoitteluun (Kilpinen – Lilja – Koski – Paasikoski-Junninen 2012). Valitsimme ryhmään mukaan sosiaalisten tilanteiden kortit, joissa esitellään erilaisia sosiaalisia tilanteita. Kuvauksen jälkeen ryhmältä kysyttiin, miltä sinusta tuntuisi? Vastauksina käytettiin tunnekortteja ja vastauksista keskusteltiin ryhmässä yhdessä. Toiminnan tavoitteena oli harjoitella tunnekorttien käyttämistä sekä herättää keskustelua tunteista arkipäiväisten tilanteiden kautta. Keskustelusta voi oppia omien tunteiden sanoittamista, mutta myös sen, että toisille voi herätä tilanteista erilaisia tunteita. Asia, joka on itselle yhdentekevä, voi olla toiselle todella tärkeä ja herättää voimakkaita tunteita.

Tilannekorttien käyttämisessä kuvitellaan tilanne, joka voisi tapahtua myös itselle. Tilanteissa oli kuvattu esimerkiksi kateuden tunnetta, pettymyksiä, iloa ja onnistumisia tilanteissa, kuten ”äitisi pyytää sinua käymään kaupassa ja kehuu sinua kovasti palattuasi. Miltä sinusta tuntuu?”. Korteista keskustelemalla voidaan tilanteita tarkastella niin, etteivät omat tunteet ole sillä hetkellä pinnalla.

Tilannekorttien ja tunnekorttien käyttäminen yhtä aikaa olisi ollut haastavaa vielä aiemmillä ryhmäkerroilla, koska tunnekorttien käyttäminen kehitysvammaisten henkilöiden ryhmässä vaati harjoittelua. Viidennellä ryhmäkerralla toiminta onnistui jo hyvin, ja nekin ryhmäläiset, joille tunnekorttien käyttäminen oli aiemmin ollut vaikeaa, osasivat nyt näyttää tunteen kortista ja osa ryhmäläisistä osasi sanoittaa, miksi päätyivät siihen tunteeseen.

5.1.6 Kehusuihku-mitalit

Ryhmän viimeinen kerta päättyi kehusuihku-mitalien tekoon ja palkintojen jakoon. Pöydälle asetettiin jokaisen ryhmäläisen nimellä varustetut mitalipohjat sekä runsaasti positiivisia adjektiiveja, esimerkiksi ystävällinen, kärsivällinen, avoin. Jokainen ryhmäläinen valitsi sanoista sellaisia, jotka kuvasivat jotain ryhmäläistä ja liimasivat sanoja mitaleihin.

Lisäksi mitaleihin sai kirjoittaa ja piirtää koristeita. Toiminta innosti ryhmäläiset mukaansa, ja jokaiseen mitaliin saatiin yli kymmenen sanaa. Myös ohjaajille tehtiin yhteistyössä mitalit.

Idea kehusuihkumitaloiden tekoon syntyi Toivakan ja Maasolan (2012: 210) teoksesta, jossa oli esitelty idea kehusuihkusta. Tässä tavoitteena oli vahvistaa positiivisen palautteen antamista ja vastaanottamista. Tavoitteena toiminnassa oli harjoitella toisten kehumista ja löytää jokaisesta ryhmäläisestä jotain positiivista sanottavaa. Mitalit ovat symbolisia esineitä, joita käytetään muistoina tai palkintoina, minkä vuoksi mitali yhdistyy usein jonkin asian loppumiseen. Kehusuihkumitalit toimivat konkreettisina muistoina ryhmästä ja auttoivat ymmärtämään ryhmän loppumista. Kun mitalit olivat valmiit, pidettiin palkintojenjako. Jokainen ryhmäläinen kutsuttiin yksitellen ryhmän eteen, mitali laitettiin kaulaan ja positiiviset adjektiivit luettiin ääneen. Ryhmäläisiä kiitettiin ryhmään osallistumisesta yksitellen ja jokaiselle taputettiin. Ryhmäläisten ilmeistä ja eleistä pystyi aistimaan tyytyväisyyden ja ylpeyden omasta mitalista.

6 Pohdinta

Koska sosiaalisia taitoja tarvitaan päivittäin, näihin taitoihin pitäisi kiinnittää huomiota kehitysvammaisten henkilöiden kanssa toimiessa. Kehitysvammaisten henkilöiden oppiminen tapahtuu useamman toiston kautta, joten samankaltaista toimintaa on hyvä harjoitella useammalla ryhmäkerralla. Kaveritaitojen ryhmässä yllättävää oli ryhmäläisten omien tunteiden tunnistamisen vaikeus, toimintoihin kuluva aika sekä toiminnoista nousevan keskustelun määrä. Tunnetaitojen harjoittelu vei paljon aikaa, minkä vuoksi tunne-teema säilyi punaisena lankana koko ryhmäprosessin ajan. Tästä syystä alkupelejä ideoista moni jäi kokeilematta, ja ryhmäkerrat pohjautuivat tunnekorttien harjoitteluun sekä verkostokartan avulla erilaisten ihmissuhteiden erojen harjoitteluun. Pois jäivät esimerkiksi ryhmätyöskentelytaitojen harjoittelu sekä ystävyys-suhteiden luomiseen liittyvät asiat. Aihetta olisi voinut rajata tiukemmin; viiden kerran sosiaalisten taitojen ryhmä kehitysvammaisille henkilöille oli liian laaja aihe, kun pelkkiä tunnetaitoja ja tunteiden tunnistamista olisi voinut harjoitella kymmenen ryhmäkerran verran.

Koska kaveritaitojen ryhmä kokoontui vain viisi kertaa, oli ryhmän kannalta hyvä, että ryhmän muotona oli suljettu ryhmä. Kun ryhmäläiset eivät vaihdu jokaisella kerralla, ryhmäytyminen helpottuu. Ryhmän edetessä Onnen ketuista tuli tiivis ja toisia kuunteleva ryhmä. Ryhmän yhteisiä sääntöjä noudatettiin tarkasti. Ryhmässä erityisen tärkeäksi elementiksi nousi jakaminen, jolloin jokainen sai kertoa omasta työstään tai toiminnastaan muulle ryhmälle. Jakamiseen liittyy olennaisesti myös käsitteleminen ja yleistäminen, jotka tapahtuvat ryhmässä nousseiden keskustelujen avulla. Vuorotellen tapahtuvan jakamisen kautta myös hiljaisemmat saivat merkityksellisen puheenvuoron ja pääsivät kertoamaan itselle tärkeistä asioista.

Opinnäytetyötä tehdessä huomioimme toimintaterapeuttien yleiset eettiset ohjeet (Suomen toimintaterapeuttiliitto ry 2011). Tärkeimpiä ohjeita olivat asiakkaan kuunteleminen, arvostaminen, tasavertaisuus ryhmässä sekä vaitiolovelvollisuus kaikista asiakkaisiin liittyvistä henkilökohtaisista asioista. Kaveritaitojen ryhmään osallistuneiden henkilöiden kanssa tehtiin yhteinen sopimus, ettei toisten ryhmäläisten kertomista asioista puhuta ryhmän ulkopuolella. Opinnäytetyössä ei julkaista kaveritaitojen ryhmään osallistuvien henkilöiden nimiä, eikä mitään tietoja joista ryhmäläiset voitaisiin tunnistaa. Opinnäytetyössä ei tutkittu kaveritaitojen ryhmään osallistuneita henkilöitä, vaan ideaopas rakennettiin olemassa olevien teorioiden ja kirjallisuuden sekä kaveritaitojen ryhmästä saatujen kokemusten pohjalta.

Varsinainen ideaopas toimii koko opinnäytetyön kokoavana tekijänä. Ideaoppaasta löytyy helposti kaikki kokeillut toiminnat ja niihin on helppo palata. Jälkikäteen huomattavat asiat vaikuttivat ideaoppaan sisältöön niin, että päätimme laittaa oppaaseen kohdan ”huomioitavat asiat”. Toivottavasti huomioista on apua opasta lukeville ihmisille, jotta toimintojen ohjaaminen sujuisi ongelmitta. Ideaopas on matalan kynnyksen tietopaketti, jota kuka tahansa voi käyttää. Kirjallinen osuus toimii ideaopasta tukevana materiaalina niille, jotka haluavat löytää perusteluja ideaoppaaseen valituille toiminnoille.

Pilottiryhmänä kaveritaitojen ryhmä oli onnistunut: yhteistyökumppani sai tietoa toimintaterapian mahdollisuuksista ja ryhmäläiset itse tunsivat tullessaan hyväksytyiksi ryhmässä. Ryhmässä tapahtunut pieni eteneminen ryhmäläisten vuorovaikutustaidoissa oli arvokasta niin ryhmäläisille kuin ryhmänohjaajille. Ryhmäläiset pitivät ryhmää tärkeänä ja omana juttunaan, johon heillä oli vaikutusvaltaa.

Opinnäytetyöprosessin aikana saimme vahvistusta sille tunteelle, että sosiaalisten taitojen ryhmiä tälle kohderyhmälle tarvittaisiin ehdottomasti lisää. Etenkin tunnetaitojen harjoittelemisesta voisi olla paljon hyötyä. Olisi mielenkiintoista saada tutkimustuloksia siitä, onko tunnetaitojen harjoittelemisella vaikutusta kehitysvammaisten henkilöiden arjen toimintakykyyn?

Lähteet

- Ahokas, Marja 2010: Ihmisten väliset suhteet. Teoksessa Suoninen, Eero – Pirttilä-Backman, Anna-Maija – Lahikainen, Anja Riitta – Ahokas, Marja 2010. Arjen sosiaali-psykologia. Helsinki: WSOYpro Oy. 141–184.
- Aralinna, Virpi – Holma, Tupu 2003. Toimintaterapianimikkeistö. Suomen Kuntaliitto.
- Barnett, Bryanne – Parker, Gordon 1995. A Test of the Social Support Hypothesis. In Social Support and Psychiatric Disorder. Research Findings and Guidelines for Clinical Practice. (Ed.) T.S. Brugha. Great Britain: University of Cambridge.
- Cole, Marilyn B. – Donohue Mary V 2011: Social Participation in Occupational Contexts: in Schools Clinics and Communities. Thorofare: SLACK Incorporated.
- Cole, Marilyn 2012: Group Dynamics in Occupational Therapy. The Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention. Thorofare: SLACK Incorporated.
- Erkko, Anna – Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Finlay, Linda 2001. Groupwork in Occupational Therapy. Cheltenham: Nelson Thornes.
- Finlay, Linda 2004. The Practice of Psychosocial Occupational Therapy. Third edition. Cheltenham: Nelson Thornes.
- Haarakangas, Kauko 2008. Parantava puhe. Helsinki: Magentum.
- Hakanen, Jari 2007. Vuorovaikutustaidot ryhmässä. Ylöjärvi: TSL-Opintokeskus.
- Himberg, Lea – Jauhiainen, Riitta 1998. Suhteita : minä, me ja muut. Helsinki: WSOY.
- Hongisto, Virpi – Repo, Anne – Björkman, Pia 2008. Mieli myllertää. Opas kehitysvammaisen ihmisen mielenterveyden tukemiseen. Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. Verkko-dokumentti. <http://www.kvtl.fi/media/Julkaisut/Oppaat/1257754705mieli_myllertaa_opas.pdf> Luettu 18.8.2014.
- ICF Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus 2004. Stakes. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Jämsä, Kaisa – Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tammi.
- Kananen, Jorma 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karanka, Irene 2001. Iloinen soturi ja suloinen kuningatar. Osa 2 Seksuaalikasvatuksesta. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- Kartio, Johanna (Toim.) 2009. Selkokieli ja vuorovaikutus. Oppimateriaalikeskus Opike. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Kaski, Markus (Toim.) – Manninen, Anja – Pihko, Helena 2012. Kehitysvammaisuus. Helsinki: WSOY.

Kehitysvammaliitto. Kehitysvammaisuus päihinänkuoressa. Verkkodokumentti. Päivitetty 9.4.2014. <<http://www.kehitysvammaliitto.fi/suomeksi/tietoaliitosta/kehitysvammaisuus/>>. Luettu 7.7.2014.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WSOY.

Kettunen, Reetta – Kähäri-Wiik, Kaija – Vuori-Kemilä, Anne – Ihalainen, Jarmo 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kerola, Kyllikki – Kujanpää, Sari – Kallio, Anja 2007. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Helsinki: Opetushallitus.

Kilpinen, Jenni – Lilja, Päivi – Koski, Antti – Paasikoski-Junninen, Marika 2012. Synkeän louhoksen seikkailu – Ota sosiaaliset tilanteet haltuun pelaamalla! Menetelmäopas. Hämeenlinna: Lasten ja nuorten kulttuurikeskus ARX. Saatavilla myös sähköisesti osoitteesta: <http://www.taikalamppu.fi/images/taikalamppu/menetelmaoppaat/synkea_louhos_2012_menetelmaopas_web_low.pdf>. Luettu 4.4.2014.

Lappalainen, Raimo – Lehtonen, Tuula – Hynninen, Mirka – Loimala, Päivi – Mikkola, Anna – Väättäinen, Satu – Rantanen, Minna 2004. Sosiaaliset taidot työkirja. Tampere: Tampereen yliopisto.

Launonen, Kaisa 1996. Kehitysvammaisuuteen liittyviä kielen ja kommunikoinnin piirteitä. Teoksessa Launonen, Kaisa ja Korpijaakko-Huuhka, Anna-Maija (toim.) Kommunikoinnin häiriöt. Syitä, ilmenemismuotoja ja kuntoutuksen perusteita. Helsinki: Palmenia. 143–166.

Leffert, James S – Siperstein, Gary N 2002. Social Cognition: A Key to Understanding Adaptive Behavior in Individuals with Mild Mental Retardation. Boston: University of Massachusetts.

Leinonen, Maija 2005. Puitteiden merkitys ryhmäpsykoterapiassa. Teoksessa Pölönen, Ritva – Sitolahti, Terttu (toim.) Ryhmä Hoitaa. Teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Yliopistopaino.

Leskelä, Leealaura – Lindholm, Camilla (Toim.) 2012. Haavoittuva keskustelu. Keskusteluanalyttisiä tutkimuksia kielellisesti epäsymmetrisestä vuorovaikutuksesta. Kehitysvammaliiton tutkimuksia. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Malm, Marita – Matero, Marja – Repo, Marjo – Talvela, Eeva-Liisa 2006. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. Helsinki: WSOY.

Närhi, Vesa – Seppälä, Heikki – Kuikka, Pekka 2010. Laaja-alaiset oppimisvaikeudet. Niilo Mäki Instituutti. Porvoo: WS-Bookwell Oy.

Olson, Laurette 2010. A Frame of Reference to Enhance Social Participation. Teoksessa Kramer, Paula – Hinojosa, Jim 2010. Frames of Reference for Pediatric Occupational Therapy. 3. painos. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Papunet 2014. Materiaalia kommunikoinnin tukemiseen. Tunneideat. Verkkodokumentti. <<http://papunet.net/materiaalia/tunneideat-0>> Luettu 18.8.2014.

Partanen, Kalle 2010. Voimaa autismin kirjon kuntoutukseen. Autismsäätiö. Juva: WS Bookwell Oy.

Pennington, Donald C 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus.

Pierce, Doris E. 2003. Occupation by Design. Building Therapeutic Power. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Salmivalli, Christina 2008. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Juva: WS Bookwell Oy.

Seppälä, Heikki 2008. Häiriöiden hallinnasta toimintakyvyn tukemiseen – pohdintaa kehitysvammaisten psyykkisen hyvinvoinnin edistämisestä. Teoksessa Punamäki, Raija-Leena – Nieminen, Pirkko – Kiviaho, Matti 2008. Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa. Tampere: Juvenes-Print.

Seppälä – Rajaniemi n.d. Mitä kehitysvammaisuus on? Toimintakyvyn näkökulma. Verkkodokumentti. Päivitetty 22.3.2012 <<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/mita-kehitysvammaisuus-on/toimintakyvyn-nakokulma.html>> Luettu 14.11.2013.

Suomen toimintaterapeuttiliitto ry. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet 2011. Verkkodokumentti. <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/images/stories/ammattieettisetohjeet_2011.pdf> Luettu 7.7.2014.

Toivakka, Sari – Maasola, Miina 2012. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: WS Bookwell Oy.

Turunen, Virpi 2008. Kaikilla höysteillä. Kokemuksia kehitysvammaisten nuorten elämänhallintataitojen opetuksesta ja oppimisesta. Lieksa: Virpikoti.

Tuusulan kunta. Toimintakeskus Kettunen. Verkkodokumentti. <http://www.tuusula.fi/sivu.tmpl?sivu_id=2369;admin_view=0> Luettu 7.7.2014.

Vernerin. Kehitysvammaisuus. Verkkodokumentti. Päivitetty 20.3.2014. <<http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus>> Luettu 7.7.2014.

Virji-Babul, Naznin – Watt, Kimberley – Nathoo, Farouk – Johnson, Peter 2011. Recognition of Facial Expressions of Emotion in Adults with Down Syndrome. Physical & Occupational Therapy in Pediatrics. A Quarterly Journal of Developmental Therapy 32 (3). Informa healthcare. 333–343.

Vuoti, Katja – Burakoff, Katja – Martikainen, Kaisa 2009. Jokainen hetki on mahdollisuus. Tutkimus OIVA-hankkeen yhteisöllisen työskentelytavan vaikutuksista. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Vänskä, Kirsti – Laitinen-Väänänen, Sirpa – Kettunen, Tarja – Mäkelä, Juha 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima.

Yalom, Irvin D. – Leszcz, Melyn 2005. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. 5th Edition. New York: Basic Books.

Lupa-anomus

Kettusessa järjestetään viiden kerran toimintaterapiaryhmä sosiaalisten taitojen tukemiseksi. Ryhmä toteutetaan kahden toimintaterapeuttiopiskelijan opinnäytetyönä. Ryhmään valitaan kuusi ryhmäläistä yhdessä Kettusen henkilökunnan kanssa. Ryhmän tarkoituksena on harjoitella sosiaalisia taitoja toiminnallisoin keinoin ja antaa positiivisia kokemuksia ryhmässä toimimisesta.

Ryhmästä saatujen kokemusten pohjalta koostetaan ideaopas sosiaalisten taitojen tukemiseksi ryhmätoiminnassa. Ideaopas jää jatkossa Kettusen henkilökunnan käyttöön. Ryhmää ei videoida tai tallenneta millään tavoin, eikä ryhmäläisten henkilökohtaisia tietoja käytetä opinnäytetyössä.

Ryhmä kokoontuu Kettusessa torstaisin, 17.4., 24.4., 8.5., 15.5. ja 22.5.2014 klo 9.45–11.15. Ryhmän ohjaajina toimivat toimintaterapeuttiopiskelijat Anna Rantala ja Satu Roine.

_____ saa osallistua ryhmään.

Paikka ja aika

Paikka ja aika

Osallistujan allekirjoitus

Huoltajan allekirjoitus

Ideaopas

”Voiksä olla mun kaa?”

Ideoita sosiaalisten taitojen
harjoitteluksi
kehitysvammaisten henkilöiden
ryhmätoiminnassa

Tämä ideaopas on tehty osana Metropolia Ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelman opinnäytetyötä.

Opinnäytetyön aikana Tuusulan toimintakeskus Kettusessa pidettiin viisi kertaa kokoontunut kaveritaitojen ryhmä, Onnen ketut. Olemme koonneet tähän ideaoppaaseen ryhmissä käytetyt toiminnot, niissä huomatu hyvät ja haastavat asiat sekä asiat, joihin kannattaa kiinnittää huomiota jatkossa vastaavien ryhmien kohdalla.

Opinnäytetyöhön kuuluu tämän oppaan lisäksi kirjallinen osuus, jossa valittuja toimintoja perustellaan toimintaterapian teorioiden kautta.

Anna Rantala ja Satu Roine

2014

Oppaan kuvat: Anna Rantala ja Satu Roine

SISÄLTÖ

Ryhmän säännöt	3
Tunnekortit	5
Taidekortit	7
Verkostokartta	9
Tilannekortit	11
Kehusuihkumitalit	13

RYHMÄN SÄÄNNÖT

Toiminta: Ryhmän yhteisten sääntöjen luominen.

Sääntöjen keksimiseen ja hyväksymiseen osallistuivat kaikki ryhmän jäsenet. Säännöt kirjoitettiin suurelle kartongille ja sääntöpaperi koristeltiin yhdessä. Jokainen ryhmän jäsen allekirjoitti säännöt hyväksymisen merkiksi.

Tavoite: Sitouttaa ryhmäläisiä, luoda puitteet ryhmälle, saada jokainen osallistumaan yhteiseen toimintaan.

HYVÄÄ

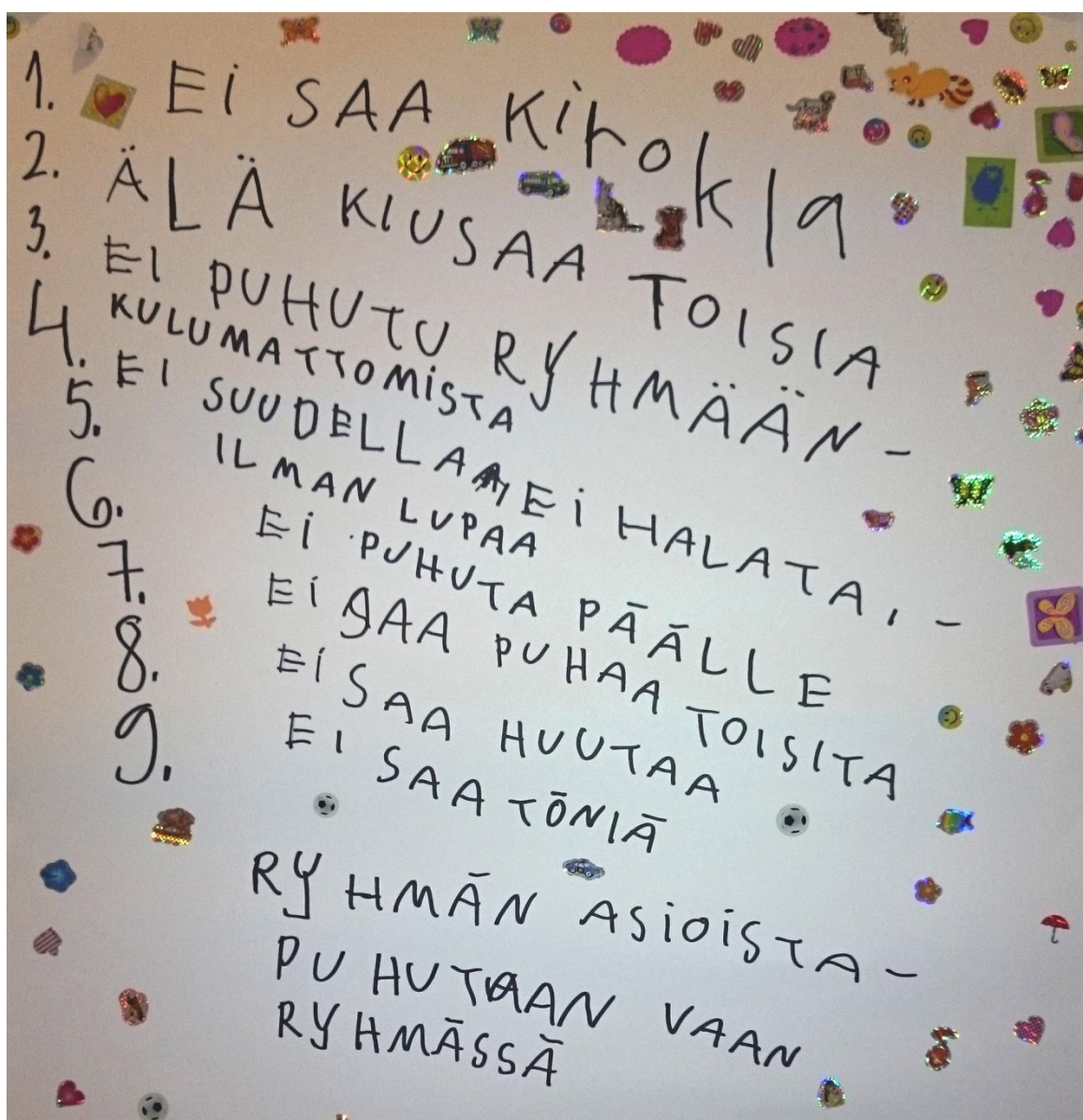
- + Toimintaan pystyi osallistumaan monella tavalla: suullisesti, kirjoittamalla tai koristelemalla.
- + Säännöt kerrattiin jokaisen ryhmän alussa ja ryhmäläisille oli tärkeää, että niitä noudatettiin.
- + Koko ryhmän yhteisessä toiminnassa oli mahdollisuus harjoitella ryhmätyötaitoja.
- + Kun säännöt olivat visuaalisessa muodossa, niihin oli helppo palata ryhmän aikana.

HAASTAVAA

- Toiminnassa oli huomioitava, että myös hiljaisemmat ryhmän jäsenet saivat puheenvuoron ja pystyivät osallistumaan tasavertaisesti.
- Ennen ryhmän alkua tuolien ja pöytien sijoittelussa oli huomioitava, että yhteisen työn tekeminen onnistuu kaikilta paikoilta.
- Ryhmän nimen keksiminen kaikille sopivaksi muodostui aikaa vieväksi, ennen kuin keksittiin nimi joka sopii jokaiselle.

IDEOITA JATKOA VARTEN

Kannattaa miettiä jo etukäteen ennen ryhmän alkua, mitkä ovat ryhmän toimivuuden kannalta välttämättömiä sääntöjä. Tarvitaanko esimerkiksi sääntöjä poissaoloista, myöhästymisestä tai ilmoitusvelvollisuudesta?



TUNNEKORTIT

Toiminta: Henkilökohtaisten kuvallisten tunnekorttien valmistaminen.

Tunnekortit leikattiin valmiista kuvista ja nimettiin yhdessä. ”Hyvän mielen tunteet” väritettiin vihreiksi, neutraalit tunteet keltaisiksi ja ”pahan mielen tunteet” punaisiksi. Lopuksi kortit laminoitiin.

12 tunnekorttia nimettiin tunteilla iloinen, hyväntuulinen, innostunut, onnistunut, surullinen, alakuloinen, pahoinvoiva, kiusaantunut, harmistunut, tympääntynyt, pelokas ja pettynyt.

Tunnekortteja käytettiin säännöllisesti ryhmän alussa ja lopussa sekä tarvittaessa ryhmän aikana.

Tavoite: Harjoitella tunteiden tunnistamista, nimeämistä sekä tunteista kertomista.

Kuvien lähde: Papunet, <<http://papunet.net/materiaalia/ideat/tunnekuvat>>



HYVÄÄ

+ Kuvat auttoivat tunnistamaan erilaisia tunteita ja helpottivat tunteista kertomista.

+ Muutaman kerran harjoittelun jälkeen tunteista kertominen helpottui huomattavasti ja edistyminen näkyi ryhmässä.

+ Itse tehdyt kortit innostivat käyttämään kortteja.

HAASTAVAA

– Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen oli usealle ryhmäläiselle vaikeaa, ja opettelu vei aikaa.

– Korttien tekeminen ja nimeäminen oli hidasta ja vei aikaa useasta ryhmäkerrasta.

– Yhdelle kuvalle löytyi useita sanavaihtoehtoja, ja niistä yksimielisyyteen pääseminen ei ollut aina helppoa.

IDEOITA JATKOA VARTEN

Nimesimme ryhmässä tunnekortit sen perusteella, mikä tunne kuvasta tuli mieleen. Olisi ollut parempi miettiä ensin mitkä tunnesanat valitaan ja etsiä niihin sopivat kuvat, jotta kortit olisivat olleet mahdollisimman käyttökelpoisia.

Tunnekortteja kannattaa olla aluksi vähemmän ja niitä voi lisätä, kun tunteista kertomista ja korttien käyttöä on harjoiteltu. Nimetyt tunteet voisivat olla alussa esimerkiksi iloinen, innostunut, surullinen, vihainen ja väsynyt.

TAIDEKORTIT

Toiminta: Taidekorteista itseä miellyttävän kuvan ja sen herättämää tunnetta vastaavan kuvan valitseminen.

Taidekortit leviteltiin yhteiselle pöydälle, ja jokainen sai valita kortista yhden kuvan. Valitsemisen jälkeen kuvat esiteltiin ryhmälle yksi kerrallaan ja samalla näytettiin tunnekorttien avulla, mitä tunnetta valittu kuva itsessä herätti.

Tavoite: Harjoitella tunnekorttien käyttöä ja tunteista kertomista muulle ryhmälle. Harjoitella toisen ryhmäläisen kuuntelemista.

Kortit: Ateneumin taidepakka

HYVÄÄ

+ Osallistuminen toimintaan oli tasavertaista. Myös hiljaisemmat pääsivät kertomaan valitsemastaan kuvasta rauhassa, kun jokaiselle annettiin oma vuoro.

+ Taidekuvien valitseminen oli ryhmäläisille helppoa ja mieluista.

HAASTAVAA

– Tunnekortin valitseminen oli osalle ryhmäläisistä vaikeaa, ja he tarvitsivat tunnekorttien käyttämisessä paljon tukea. Valitsemista helpotettiin apukysymyksillä, kuten ”saako kuva sinut enemmän iloiseksi vai surulliseksi?”

VERKOSTOKARTTA

Toiminta: Oman henkilökohtaisen sosiaalisen verkoston kuvaaminen visuaalisesti.

Jokainen ryhmäläinen teki henkilökohtaisen verkostokartan, johon merkittiin neljälle eri kehälle omia tuttuja ihmisiä niiden läheisyyden perusteella.

Keskelle laitettiin oma nimi sekä mahdollisen seurustelukumppanin nimi. Seuraavalle kehälle läheisimmät ystävät ja perhe, sitten kaverit ja tuttavat ja viimeiseksi etäisemmät, hyvän päivän tutut.

Kehiä visualisoitiin kuvien avulla. Kuvat olivat omia valokuvia, kuvituskuvia tai lehdistä leikattuja kuvia. Samalla keskusteltiin, miten eri kehillä olevia ihmisiä tervehditään tai ketä voi halata ja missä tilanteissa.

Lopuksi jokainen kertoi omasta verkostokartastaan muulle ryhmälle.

Tavoite: Oppia tunnistamaan erilaisia ihmissuhteita ja niihin liittyviä normeja.

Verkostokartan lähde: Kehitysvammaisten tukiliitto ry, Hongisto, Virpi – Repo, Anne – Björkman, Pia 2008. Mieli myllertää projekti 2005-2008. <http://www.kvtl.fi/media/Julkaisut/Oppaat/1257754705mieli_myllertaa_opas.pdf>

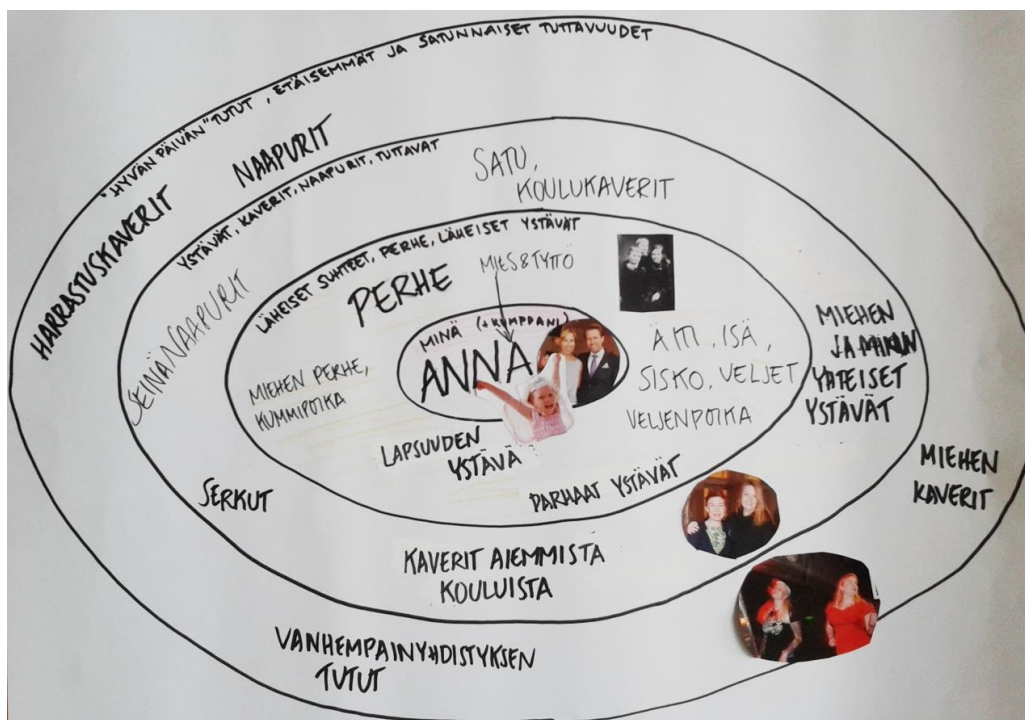
HYVÄÄ

+ Toiminnan aikana ryhmän sisällä heräsi hyviä keskusteluita ja pohdintoja siitä, miten eri ihmisiä kohdataan.

+ Kuvien liimaaminen kehille auttoi ymmärtämään erilaisten ihmissuhteiden eroja.

HAASTAVAA

– Moni ryhmäläisistä tarvitsi paljon tukea sijoittaessaan tuttuja ihmisiä kehille. Keskustelua herätti etenkin läheisten ystävien ja etäisempien kavereiden erottaminen sekä ohjaajien ja idolien, kuten salkkari-tähtien sijoittaminen kehille.



IDEOITA JATKOKA VARTEN

Toimintaa ei kannata tehdä kovin ison ryhmän kanssa, jotta keskusteluita voidaan käydä koko ryhmän kesken ja jokaista ehtii auttamaan tarvittaessa. Toiminnan hyöty korostuu keskusteluiden ja toisille jakamisen kautta.

SOSIAALISTEN TILANTEIDEN KORTIT

Toiminta: Sosiaalisten tilanteiden herättämistä tunteista keskusteleminen ja tunnetta vastaavan kuvan valitseminen.

Luimme ryhmässä korteista kuvauksia erilaisista sosiaalisista tilanteista. Tilanteen kuvauksen jälkeen jokainen ryhmäläinen näytti tunnekorttien avulla, mitä tunteita tilanne itsessä herätti. Sen jälkeen tilanteista keskusteltiin koko ryhmän kesken.

Tavoite: Tunnekorttien käytön harjoittelu ja erilaisten sosiaalisten tilanteiden ymmärtäminen.

Korttien lähde: Lasten ja nuorten kulttuurikeskus ARX <http://www.taikalamppu.fi/images/taikalamppu/menetelmaoppaat/synkea/suokuningatar_tilannekortit2013.pdf>

HYVÄÄ

+ Ryhmäläiset olivat taitavia keskustelemaan ja kuvaillut tilanteet herättivät monenlaisia ajatuksia. Sanoittamisen kautta ymmärrys sosiaalisista tilanteista avautui paremmin.

+ Tunnekortit auttoivat visualisoimaan tilanteiden herättämiä tunteita.

HAASTAVAA

– Osa ryhmäläisistä yritti katsoa ”oikeaa vastausta” kaverin tunnekortista, pysähtymättä miettimään, mikä tunne itselle heräsi.

IDEOITA JATKOA VARTEN

Tilanteet kannattaa valita etukäteen niin, että ne koskettavat ryhmäläisten arkea. Näin tilanteista keskusteleminen ja lisääntynyt ymmärrys voi siirtyä oikeaan elämään.



KEHUSUIHKU-MITALIT

Toiminta: Ryhmän lopettamisen symboliksi valmistettu henkilökohtainen mitali.

Jokaiselle ryhmäläisille tehtiin mitali, johon muut ryhmäläiset saivat liimata mitalin saajaa kuvaavia positiivisia sanoja ja kehuja. Mitalipohjat ja niihin liimattavat sanat oli leikattu valmiiksi. Materiaalit leviteltiin pöydän päälle kaikkien saataville. Valmiiden sanojen lisäksi mitaleihin sai kirjoittaa itse omia sanoja ja koristella mitaleita piirtämällä.

Lopuksi pidettiin palkintojenjako, jossa mitalien sanat luettiin ääneen koko ryhmälle ja jokaista kannustettiin.

Tavoite: Kehumisen harjoittelu, itsetunnon vahvistaminen ja ryhmän lopettamisen konkretisoiminen.

Tulostettavien tunnesanojen lähde: Papunet
<[http://papunet.net/fileadmin/muot/tunneideat/tunnesanat.pdf](http://papunet.net/fileadmin/muut/tunneideat/tunnesanat.pdf)>

HYVÄÄ

- + Toiminta vei mukanaan ja jokainen osallistui mitalien tekemiseen.
- + Jokaista kannustettiin ja ylpeys omasta mitalista näkyi.

HAASTAVAA

- Sanojen lukeminen tuotti osalle haasteita ja siinä tarvittiin ohjaajien apua.
- Sanojen merkitysten ymmärtäminen oli osalle vaikeaa.

IDEOITA JATKOA VARTEN

Kehusanoiksi kannattaa valita sellaisia sanoja, jotka ovat helposti ymmärrettäviä tai käydä sanojen merkitys läpi ryhmän kanssa ennen toiminnan aloittamista. Myös sanojen kirjoitusasu kannattaa valita ryhmän osaamistason mukaan, esimerkiksi isoilla kirjaimilla kirjoitettuna tai tavutettuna. Mitaleissa voi käyttää myös kuvia sanojen tukena.



Toimintaterapiaryhmä ja ideaopas
on toteutettu Metropolia
Ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä
2014.

Tekijät Anna Rantala ja Satu Roine