

**Opas Lifestyle Redesign® -ohjelman
sovelluksesta yläkouluikäisille
nuorille**



SISÄLLYS

1 ALKUSANAT	3
2 LIFESTYLE REDESIGN® -OHJELMA	5
3 PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMA JA LIFESTYLE REDESIGN® – OHJELMA	10
4 RYHMÄN SUUNNITTELU	13
4.1 Ryhmäläisten tarpeiden arviointi.....	13
4.2 Ryhmän arviointi.....	13
4.3 Ohjaajuus	14
4.4 Teemojen ja toimintojen valinta ryhmässä	15
4.5 Paikka ja aika	16
4.6 Ryhmytyminen	17
4.7 Yhteistyö koulun kanssa	17
5 RYHMÄKERRAN RAKENNE.....	18
6 TEEMAT	20
6.1 Teema: Itsenäistyminen terveys ja toiminta.....	21
6.2 Teema: Julkinen liikenne ja toiminta.....	22
6.3 Teema: Rahankäyttö ja toiminta.....	23
6.4 Teema: Terveys toiminnan näkökulmasta: fyysinen ja psyykinen hyvinvointi	24
6.4.1 Psyykinen hyvinvointi.....	24
6.4.2 Fyysinen hyvinvointi	26
6.5 Teema: Ruokailu toimintana	27
6.6 Teema: Ajankäyttö ja toiminta	27
6.7 Teema: Turvallisuus kotona ja yhteisössä.....	28
6.8 Teema: Ihmissuhteet ja toiminta	29
6.9 Teema: Retket ja erityiset tapahtumat.....	32
6.10 Teema: Ryhmän päättäminen	32
7 LÄHTEET	34
LIITE.....	40

1 ALKUSANAT

Nuoret oppivat ja kehittyvät ryhmissä. Ryhmässä tuen hakeminen ja vastaanottaminen mahdollistuu. Nykyaikana nuoren elämään kuuluu monia erilaisia ryhmiä, kuten koululuokka, sosiaalinen media, urheilujoukkueet ja kaveriporukat. Strukturoidussa turvallisessa ympäristössä nuorella on mahdollisuus solmia suhteita ikätovereihinsa, samalla itseilmaisu ilman pelkoa ja kritisointia mahdollistuu. Tässä turvallisessa ympäristössä toteutuvat ikätasonmukaiset ja tarkoituksenmukaiset toiminnat, mahdollistavat huolien ja ajatuksien ilmaisun sekä oman äänen tuomisen kuuluville. (Vroman & O'Brien 2013, 92.)

Nuorten ryhmämuotoisen toimintaterapiainervention vaikuttavuuteen ja tärkeyteen on useita perusteluja. Ryhmissä nuoret oppivat, kehittyvät sekä hakevat ja vastaanottavat tukea muilta ryhmäläisiltä ja aikuisilta. Nuorten ennaltaehkäisevästä ryhmämuotoisesta toimintaterapiasta on olemassa hyvin vähän tietoa ja valmiita menetelmiä toimintaterapeuttien työhön. Nykyaikana syrjäytymisen uhka ja mielenterveyden häiriöt tekevät ennaltaehkäisevästä työstä tärkeän alueen toimintaterapiassa. Pitkällä aikavälillä ennaltaehkäisy on myös kustannustehokas vaihtoehto, koska sen avulla voidaan säästyä erikoissairaanhoidon ja kalliin osastohoidon kuluilta. (Vroman & O'Brien 2013, 92.)

Grek on tutkinut toimintaterapian pro-gradussaan, miten nuorten terveyden edistämiseksi voitaisiin hyödyntää toiminnallista näkökulmaa nykyistä laajemmin mahdollistamalla nuorten osallistumista. Syrjäytymisellä viitataan puuttuvaan yhteisöllisyyteen ja se voi näkyä esimerkiksi ulkopuolelle jäämisenä, vähäisinä sosiaalisina suhteina sekä yhteiskunnallisen vaikuttamisen vähäisyytenä. Tutkimuksen tuloksissa tulee esiin useampia syrjäytymisen ehkäisyyn ja terveyserojen kaventamiseen liittyviä tekijöitä. Esimerkiksi nuorten itsestä huolehtimisen taitojen edistäminen, yhteisön nuorille tarjoamien palvelujen tukeminen, nuorille tärkeiden ympäristöjen kehittäminen sekä nuorten osallistaminen päätöksentekoon ovat tärkeitä osa-alueita syrjäytymisen ehkäisyssä. (Grek 2008, 11, 50.)

Oppaan tarkoituksena on soveltaa Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaa yläkouluikäisten nuorten toimintaterapiaryhmien suunnittelussa. Opas antaa ryhmää ohjaavalle toimintaterapeutille perustiedot ja ideoita Lifestyle Redesign® -ohjelmaan pohjautuvan ryhmäkokonaisuuden suunnitteluun ja toteutukseen. On suositeltavaa, että ryhmän ohjaaja perehtyy myös alkuperäiseen Lifestyle Redesign® -manuaaliin. (Clark, Jackson, Mandel, Nelson & Zemke 1999, introduction.)

Opas syntyi projektimuotoisen opinnäytetyömme tuotteena syyslukukaudella 2014. Opinnäytetyömme on luettavissa Theseus – julkaisuarkistosta.

Oppaan suunnittelu ja toteutus:

Johanna Heikkinen ja Hanna Ristimäki,

toimintaterapian koulutusohjelma,

Oulun ammattikorkeakoulu.



2 LIFESTYLE REDESIGN® -OHJELMA

Lifestyle Redesign® – ohjelma on kehitetty vuonna 1998 Etelä-Kalifornian yliopistossa (USC) (Clark, Jackson, Mandel, Nelson & Zemke 1999, introduction). Teoria pohjautuu toiminnan tieteen ja tutkimuksen yhdistämiseen ja Lifestyle Redesign® -ohjelma on muokkautunut seuraavien toiminnan tieteessä tutkittavien näkökulmien mukaisesti: toiminta muutoksen välineenä, merkityksellisyys, dynaaminen systeemiteoria sekä näkemys ihmisestä toiminnallisena olentona. (Clark ym. 1999, 14–17.)

Toiminta muutoksen välineenä tarkoittaa, että toiminta muokkautuu jatkuvasti ajan, paikan ja osallistujien mukaan. Myös ympäristön ja ihmisten välinen vuorovaikutus vaikuttaa toimintaan. Koska kaikki ihmiset tuovat toimintaan omat tunteensa, merkityksensä ja kokemuksensa, on toiminnalla erilaisia yksilöllisiä merkityksiä ihmisille. Toiminnan avulla voidaan muuttaa sekä ihmistä että ympäristöä. Merkityksellisyyden kokeminen eri toiminnoissa on yksilöllistä ja vaihtelee voimakkaasti eri ihmisillä. Siihen vaikuttavat yksilön arvot, toiveet, kokemukset, tavoitteet ja elämänhistoria. Toiminnasta seuraava positiivinen kokemus, kuten mielihyvän tunne tai Flow-kokemus, voivat tehdä toiminnasta yksilölle merkityksellisen. Dynaaminen systeemiteoria ohjaa muutokseen Lifestyle Redesign® -ohjelman avulla. Ohjelmassa ei tarjota valmiita ratkaisuja, vaan ryhmäläiset osallistetaan tunnistamaan omia toiminnallisia valintojaan ja löytämään itsestään voimavaroja muutoksen tekemiseen. Näkemys ihmisestä toiminnallisena olentona tarkoittaa, että ihmisellä on halu ja tarve toimia tilanteesta ja toimintatavoitteista huolimatta. (Clark ym. 1999, 14–17.)

Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelman vaikuttavuus perustuu Clarkin, Jacksonin ja Carlsonin mukaan 6 vaikuttavaan tekijään, jotka ovat näyttöön perustuva tieto, kulttuurinen herkkyys, elämäntapojen korostuminen, ohjelman selkeä struktuuri, uusien tapojen muodostuminen sekä ohjaajuus. (Clark, Jackson & Carlson 2006, 200–203.) Näyttöön perustuvassa käytännössä yhdistellään laadukasta tutkimusta, työntekijän asiantuntemusta sekä asiakkaan taustaa, mielen-

kiinnon kohteita ja arvoja. Se perustuu asiakkaan tekemiin päätöksiin, mutta myös työntekijän kliinisen työn tuomaan kokemukseen ja arviointikykyyn. (Law & Bennett 2014, hakupäivä 31.7.2014.) Toiminnan tiede tuottaa näyttöön perustuvaa tietoa inhimillisen toiminnan eri muodoista sekä toiminnasta ilmiönä ja sen merkityksestä. Toiminnan tieteessä ihminen nähdään toiminnallisena olentona, joka valitsee toiminnat joihin osallistuu ja aktiivisesti muuttaa toimintaansa. (Clark ym. 2006, 203.)

Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelmaa on tutkittu kulttuurisen herkkyyden kannalta ja todettu että se on kulttuurisesti hyvin sovellettavissa eri maissa ja eri kielillä. Olettamus perustuu tutkimukseen, jossa ohjelman sovellettavuutta tutkittiin mandariinikiinaa puhuvassa koeryhmässä. (Clark ym. 2006, 204.) Elämäntapojen korostuminen kokonaisuutena tarkoittaa tuttujen toimintojen kokonaisuutta, ei niinkään yksittäisiä toimintoja tehtäviä tai tapoja. Vaikuttavuutta tutkittaessa tutkimukseen osallistuvat henkilöt kiinnittivät huomiota toimintojen merkityksellisyyteen sekä niiden vaikutukseen omassa elämässä. (Clark ym. 2006, 204–205.) Lifestyle Redesign® -interventio-ohjelma on strukturoitu ohjelma johon kuuluu huolellinen tarpeiden arviointi sekä ohjelman tarjoamien teemojen tavoitteellinen käsittely. Ohjelmaan kuuluu myös neljä toimintatapaa joiden tulee sisältyä jokaiseen interventioon. Nämä neljä toimintatapaa ovat toiminnan esittely, vertaistuki, asiakkaan omat kokemukset sekä toiminnan itse-reflektointi. (Clark ym. 2006, 205–206.)

Uusien tapojen muodostuminen mahdollistuu tehokkaan intervention kautta. Yksilöllisten tavoitteiden, ryhmäläisten tekemän toiminnan itseanalyysin ja terveellisten elämäntapojen ohjaamisen ja opettamisen avulla ryhmäläiset tehdään tietoisiksi omista toiminnallisista tavoistaan. Tämän seurauksena opitut terveelliset tavat muuttuvat vähitellen rutiineiksi, jotka jäävät ryhmäläisten arkeen myös intervention päättymisen jälkeen. Toimintaterapeutti ohjaajan roolissa hyödynittää ryhmänohjauksessa minän tietoista käyttöä, mikä edellyttää että toimintaterapeutti on tietoinen oman persoonansa piirteistä ja niiden vaikutuksista ryhmään. Toimintaterapeutit tekevät yhteistyötä ryhmäläisten kanssa, korostamatta

omaa ohjaajan rooliaan. He myös kannustavat ryhmäläisiä toiminnan itseanalyysiin. (Clark ym. 2006, 206.)

Lifestyle Redesign® – ohjelma perustuu näyttöön perustuvaan tutkimus- ja kehittämistyöhön. Sen vaikuttavuutta on tutkittu ensimmäisen kerran ”Well elderly study” – tutkimuksessa, jossa todettiin ennaltaehkäisevän toimintaterapian edistävän terveyttä ja kohentavan elämänlaatua itsenäisesti asuvilla ikääntyneillä asiakkailta. Tutkimuksessa teemoina olivat toiminta, terveys ja ikääntyminen, julkinen liikenne ja toiminta, rahankäyttö ja toiminta, terveys toiminnan näkökulmasta: fyysinen ja psyykinen aktiivisuus, ruokailu toimintana, ajankäyttö ja toiminta, turvallisuus kotona ja yhteisössä, ihmissuhteet ja toiminta, retket ja erityiset tapahtumat sekä ryhmän päättäminen. Etelä-Kalifornian yliopistossa on toteutettu Lifestyle Redesign – interventio-ohjelmasta sovelluksia muun muassa painon hallintaan, diabetekseen, kipuasiakkaille, College-opiskelijoille sekä MS-potilaille. (USC University of Southern-California 2014, hakupäivä 20.12.2014). Suomessa Lifestyle Redesign® – ohjelmasta on tehty useampia opinnäytetöitä, joista suurin osa liittyy ikääntyneisiin (Petäjäkangas & Rathje 2013; Talasniemi & Vartiainen 2010; Hyrynsalmi 2012). Ohjelmasta on tehty myös sovellus nuorille maahanmuuttajamiehille (Hynynen & Tirkkonen 2013).

Alkuperäisessä ikääntyneille suunnatussa Well elderly study – vaikuttavuustutkimuksessa interventio-ohjelmassa käytettiin seuraavia teemoja.

Teemat ovat:

- toiminta, terveys ja ikääntyminen
- julkinen liikenne ja toiminta
- rahankäyttö ja toiminta
- terveys toiminnan näkökulmasta: fyysinen ja psyykinen aktiivisuus
- ruokailu toimintana
- ajankäyttö ja toiminta
- turvallisuus kotona ja yhteisössä
- ihmissuhteet ja toiminta
- retket ja erityiset tapahtumat
- ryhmän päättäminen

Toimintaterapeutit voivat teoreettisen mutta käytännönläheisen ohjelman avulla soveltaa teemoja ryhmän tarpeita vastaaviksi. Ohjelma on hyvin sovellettavissa monissa eri tilanteissa ja monille eri asiakasryhmille niin ryhmä-, kuin yksilötilanteissakin, vaikka se on alun perin suunnattu ikääntyneille. Lifestyle Redesign® – ohjelmassa ryhmäläiset osallistuvat koko prosessiin aktiivisesti ja ovat mukana teemojen valinnassa ja toimintojen suunnittelussa. (Clark ym. 1999, introduction, 26–27, 33.)

Toiminnan itseanalyysi

Toiminnan itseanalyysi (occupational self-analysis) on yksi tärkeä osa Lifestyle Redesign® – ohjelmaa. Toiminnallisen itseanalyysin avulla yksilö oppii kiinnittämään huomiota toimintamalleihin ja toiminnallisiin valintoihinsa, jotka vaikuttavat tyytyväisyyteen. Tarkoituksena on, että yksilö kiinnittää huomiota omaan toiminnalliseen identiteettiinsä, toiminnalliseen historiaansa ja jokapäiväisiin toimintoihinsa ja analysoi näiden tekijöiden vaikutusta omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa. (Clark ym. 1999, 3, 34.) Nuorten ryhmässä on tärkeää ohjata nuoria toiminnan itseanalyysiin jokaisen teeman aikana.

Nuorille sopivan ja motivoivan toiminnan itseanalyysitavan löytäminen voi olla haastavaa. Yksi vaihtoehto on käyttää leikekirjatyypistä vihkoa, jonne nuoret kokoavat ajatuksiaan jokaisen ryhmäkerran jälkeen kirjoittamalla, piirtämällä, liittämällä valokuvia ja muita muistoja ryhmäkerroilta. On tärkeää että nuorilta kysytään heille mieluisaa tapaa, mutta aina se ei tule nuorille heti mieleen. Joskus itseanalyysi voi tulla nuorilla pyyteettömästi palautteen antamisen kautta esimerkiksi toiminnan aikana. Esimerkkejä mahdollisista itseanalyysitavoista ovat valokuvaus, kotitehtävät ja erilaiset mobiilisovellukset.

Nuoruudessa identiteetti on vielä kehittymässä, tämä näkyy esimerkiksi erilaisina kokeiluina liittyen ulkonäköön ja elämänkatsomukseen. Identiteettiin kuuluu sekä yksilölliset tekijät ja ympäristöön liittyvät tekijät. Identiteetin muodostuessa nuori pohtii kuka hän on ja missä hänen paikkansa on maailmassa. Identiteetin

muodostuessa nuori alkaa hahmottaa arvojaan, uskomuksiaan, mielenkiinnon kohteitaan ja sitoutumistaan työhön ja sosiaalisiin rooleihin. Koska nuoren identiteetti ei ole täysin muodostunut, voi itseanalyysi olla nuorelle haastavaa. (Vroman 2010, 90.)



3 PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMA JA LIFESTYLE RE-DESIGN® – OHJELMA

Lifestyle Redesign® -ohjelmassa toteutuvat teemat ovat hyvin yhdistettävissä perusopetuksen opetussuunnitelmaan. Tämänhetkinen opetussuunnitelma on otettu käyttöön vuonna 2004 ja siihen on tehty joiltain muutoksia 2010. Muutokset koskevat Teemojen aihepiirit ovat löydettävissä opetussuunnitelman aihekokonaisuuksista. Erityisesti ihmisenä kasvaminen, viestintä ja mediataito sekä turvallisuus ja liikenne voidaan hyvin yhdistää Lifestyle Redesign® – ohjelman teemoihin. Tarkemmin teemoja voidaan sisällyttää eri oppiaineiden keskeisiin sisältöihin ja oppimistavoitteisiin. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, hakupäivä 20.10.2014.)

Lifestyle Redesign® – ohjelman teemoista erityisesti ihmissuhteet, psyykinen ja fyysinen hyvinvointi, turvallisuus sekä itsenäistyminen, terveys ja toiminta sisältävät samoja käsiteltäviä aiheita kuin terveystiedon oppiaine. Lisäksi fyysinen hyvinvointi ja liikunnan oppiaine käsittelevät osittain samoja aiheita. Rahankäyttö, ajankäyttö ja ruokailu toimintana puolestaan sisältävät osittain samoja aihekokonaisuuksia kotitalouden oppiaineen kanssa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, hakupäivä 20.10.2014.) Toimintaterapeutin työ kouluympäristössä tulisi näkyä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jolloin työ on promotiivista. Tehokkaan promotiivisen työn toteutuessa voidaan välttää vaatimamman tuen tarvetta. Toimintaterapian siirtyminen kouluympäristöön voi olla haastavaa ja yksi mahdollisuus voisi olla yhteistyö esimerkiksi joustavan perusopetuksen kanssa.

Opetussuunnitelmassa oppimisen ja koulunkäynnin tuki on jaettu kolmiportaisen tuen malliin. Tuen kolme tasoa ovat yleinen, tehostettu ja erityinen tuki. Tuen tarkoituksena on vastata oppilaiden yksilöllisiin tarpeisiin muokkaamalla oppimisympäristöä sekä hyödyntämällä kunkin oppilaan ja opetusryhmän vahvuuksia. Tuen määrä, kesto ja tarve vaihtelevat yksilökohtaisesti. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2010, hakupäivä

vä 16.12.2014.) Kolmiportaisen tuen avulla hyödynnetään eri ammattilaisten ammattitaitoa oppilaan hyväksi taaten hänen oikeutensa oppimiseen. Toimintaterapeutin osaamista voidaan hyödyntää entistä enemmän jo tuen varhaisessa vaiheessa.

Yleisen tuen tarjoamisesta päävastuu on opettajalla. Opettaja tekee yhteistyötä oppilaan, huoltajan ja tarvittaessa muiden ammattilaisten kanssa jotta oppimisoikeus voidaan taata jokaiselle. Yleisen tuen toteutuminen tarkoittaa esimerkiksi oppimissuunnitelmaa, osa-aikaista erityisopetusta tai avustajan työpanosta. Tehostettua tukea tarjotaan oppilaalle, joka tarvitsee oppimisessaan tai koulunkäynnissään säännöllistä tukea tai samanaikaisesti useita tukimuotoja. Tarkoituksena on ehkäistä ongelmien kasvamista, monimuotoistumista tai pitkittymistä. Yleisessä tuessa käytettävien perusopetuksen tukimuotojen käyttöä korostetaan entisestään. Erytystä tukea annetaan oppilaille, joille yleisen tai tehostetun tuen tukimuodot eivät ole riittäviä. Lisänä muihin tukimuotoihin nähden oppilaalla on mahdollisuus pidentettyyn oppivelvollisuuteen ja erityisopetukseen. Erytysten tuen järjestäminen vaatii kirjallisen päätöksen. (Perusopetuksen ope-
tussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2010, hakupäivä 16.12.2014.)

Kouluyhteisössä ja oppilashuoltopalveluissa työskentelevät henkilöt vastaavat oppilashuollosta, joka järjestetään monialaisessa yhteistyössä opetustoimen ja sosiaali- ja terveystoimen kanssa siten, että siitä muodostuu toimiva ja yhtenäinen kokonaisuus. Oppilashuollolle asetetaan ohjausryhmä ja koulukohtaiset oppilashuoltoryhmät. asiat käsitellään tapauskohtaisesti koottavassa asiantuntijaryhmässä. Kaikki oppilashuolto-ryhmät ovat monialaisia, eli ryhmässä on opetushenkilöstön lisäksi kouluterveydenhuoltoa sekä psykologi- ja kuraattoripalveluja edustavia jäseniä sekä muita lapsen tai nuoren hyvinvointia edistäviä toimijoita. Yhteisöllisessä oppilashuoltotyössä seurataan, arvioidaan ja kehitetään kouluyhteisön ja oppilasryhmien hyvinvointia. Lisäksi huolehditaan kouluympäristön terveellisyydestä, turvallisuudesta ja esteettömyydestä. Oppilashuollon kautta osallisuutta lisäävät toimintatavat edesauttavat myös ongelmien ennaltaehkäisyä, niiden varhaista tunnistamista ja tarvittavan tuen järjestämistä. (Perus-

opetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutos / luku 5.4 oppilashuolto ja turvallisuuden edistäminen 2014, hakupäivä 17.12.2014.)



4 RYHMÄN SUUNNITTELU

4.1 Ryhmäläisten tarpeiden arviointi

Lifestyle Redesign® – ohjelman mukainen ryhmäprosessi alkaa ryhmäläisten tarpeiden arvioinnilla, jonka avulla saadaan tietoa ryhmästä, jotta voidaan suunnitella ryhmäprosessi. Hyvä alkuarviointi mahdollistaa tehokkaamman terapeutisen intervention ja lopputuloksen. Arviointi voidaan tehdä yksilölle tai ryhmälle. Arvioinnissa voidaan käyttää esimerkiksi yksilöhaastatteluja. Alkuperäisestä Lifestyle Redesign® -manuaalista löytyy haastattelukysymyksiä, jotka käsittelevät päivittäisiä toimintoja ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Laaja ja yksityiskohtainen arviointi ei ole tarpeen, vaan riittää että toimintaterapeutti käyttää laadullisilla mittareita saadakseen tarpeellista tietoa ryhmästä. Ryhmän tuloksia ja vaikuttavuutta voidaan mitata käyttämällä esimerkiksi COPM -mittaria, GAS -menetelmää tai Life Satisfaction Index Z -itsearviointia ryhmäprosessin alussa ja uudelleen ryhmän päättyessä. (Clark ym. 1999, 19–22.)

Alkuarvioinnin pohjalta määritellään koko ryhmäkokonaisuutta koskevat tavoitteet, sekä jokaiselle ryhmäkerralle erilliset tavoitteet teemojen mukaisesti. Toimintaterapeutti valitsee ryhmälle sopivat teemat yhdessä ryhmäläisten kanssa. Kaikkia kymmentä teemaa ei siis tarvitse toteuttaa ryhmäprosessissa.

4.2 Ryhmän arviointi

Ryhmän arviointiin liittyvät menetelmät riippuvat Lifestyle Redesign® – ohjelman rinnalle valitusta viitekehystä. Ryhmän arviointi on tärkeä osa ryhmäprosessia, koska sen avulla voidaan todentaa ryhmän vaikuttavuutta ja seurata ryhmän tavoitteiden saavuttamista.

Toiminnallisen ryhmätyön mallissa arvioinnin tueksi annetaan lomakkeita, joiden avulla voidaan arvioida muun muassa ryhmän vuorovaikutusta, ryhmäläisten rooleja, yhden ryhmäkerran prosessia ja sisältöä. Suurin osa lomakkeista on

suunnattu ohjaajille, mutta myös ryhmäläisille on tarjolla yksittäisen ryhmäkerran itsearviointilomake ja koko ryhmäprosessia koskeva palautelomake. (ks. Schwartzberg, Howe & Barnes 2008.)

Ryhmän jäsenten arvioinnin lisäksi ryhmäarviointi on tärkeä osa ohjaajan työtä. Arvioinnissa voidaan käyttää strukturoituja ja strukturoimattomia havainnointimenetelmiä. Strukturoidut menetelmät mahdollistavat systemaattisen kirjaamisen tapahtumista, käytöksestä ja reaktioista. Esimerkkejä näistä menetelmistä ovat yhden ryhmäkerran arviointi, sosiogrammi ja ryhmäläisten antaman palaute. Ryhmän ohjaaja voi halutessaan itse suunnitella ryhmäläisten tavoitteisiin ja päämääriin sopivia havainnointikehikkoja. Strukturoimattomat havainnointimenetelmät vaativat ryhmän ohjaajalta kykyä tutkiskella ryhmäprosessia osana "tässä ja nyt" -toimintaa spontaanisti analysoimalla ryhmäprosessia ja dynamiikkaa. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 180–182.)

4.3 Ohjaajuus

Ryhmän ohjaajan tehtävänä on tukea ryhmää saavuttamaan sille asetetut tavoitteet ja näin täyttämään ryhmäläisten tarpeet. Ohjaaja mukauttaa toimintaansa sopivaksi ryhmän kehitysvaiheeseen. Ryhmäohjaaja on vastuussa toimintojen valitsemisesta, niiden kestosta ja määrästä sekä ryhmäprosessin etenemisestä. Ohjaajan tulee varmistaa, että ryhmä on tietoinen tavoitteista. Hyvä ryhmäohjaaja on aito, empaattinen, ja kunnioittaa ryhmäläisiä. Tämä takaa terapeutin vuorovaikutuksen ja hyväksyvän ilmapiirin. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 54–62.) Ryhmän ohjaajan tehtävänä on myös osallistaa ryhmäläisiä ryhmäprosessiin, jolloin ryhmäläiset ovat aktiivisesti mukana jo ryhmän suunnitteluvaiheessa. (Clark ym. 1999, 20.)

Nuorten kanssa työskennellessä toimintaterapeutilta vaaditaan ammattitaidonmukaista tietämystä lasten ja nuorten normaalista kehityksestä sekä perheteorioista. Häneltä vaaditaan myös tietämystä ryhmässä toimimisesta ja ryhmädynamiikasta sekä lastensuojelulaista ja sen toteutumisesta paikallisella tasolla. Toi-

toimintaterapeutti tukee nuoria heidän valmistautuessaan tulevaan aikuisen rooliin. (Flanigan 2001, 154–155.)

Nuorten asiakkaiden kanssa työskennellessä toimintaterapeutilla tulee olla tiettyjä ominaisuuksia, joita ovat esimerkiksi kyky erottautua aikuisena nuorten rinnalla, huumorintaju sekä joustava ja luova ajattelutapa. Toimintaterapeutin tulee olla valmis puhumaan esimerkiksi seksistä, ihmissuhteista ja muista asioista, joita nuoret tuovat esille. Tärkeää on myös löytää kullekin nuorelle ominainen tapa kommunikoida ja kuunnella, pysymällä kuitenkin aikuisen roolissa. (Flanigan 2001, 154.)

4.4 Teemojen ja toimintojen valinta ryhmässä

On tärkeää, että toimintaterapeutti mahdollistaa nuorten osallistumisen ryhmään liittyvien päätösten tekemisessä, myös teemojen valinnassa. Nuorten on tärkeää määritellä, mitä teemat tarkoittavan juuri heille ja mitä toimintoja he liittävät teemoihin. Teemojen valintaan on hyvä käyttää jopa kokonainen ryhmäkerta, jolloin menetelminä voidaan käyttää esimerkiksi erilaisia kuvakollaaseja tai ajatuskarttoja. Tätä teemojen työstämistä voidaan hyödyntää kunkin teeman itseanalyysissä.

Ryhmän ohjaaja on vastuussa toimintojen valinnasta, niiden kestosta ja määrästä. Ryhmäläisiä tulee osallistaa toimintojen valintaan ryhmäprosessin alusta saakka, jotta tunne osallisuudesta olisi mahdollisimman vahva. Toimintojen valinta pohjautuu toimintaterapeutin ammattitaitoon ja osaamiseen. Ryhmän ohjaajan tulee valita toimintoja, jotka ovat merkityksellisiä ryhmäläisille. Toimintojen tulee olla tasoltaan sopivan vaativia ja niiden valinnassa tulee huomioida asiakkaiden ikä, mielenkiinnon kohteet ja taidot. Sopivan haastavat toiminnot toimintaterapeutti löytää toiminnan analyysin avulla. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 61-62.)

Toimintaterapeutti auttaa asiakasta ratkaisemaan arjen ongelmia, edistään mu-
kautuvaa käytöstä. Tämän vuoksi toimintaterapeutin tulee ymmärtää toiminta
sekä laajempina kokonaisuutena että osiin pilkottuna. Toiminnan analyysin
avulla toimintaterapeutti selvittää, mistä toiminta koostuu, mitä vaatimuksia se
asettaa asiakkaalle sekä mitkä ovat toiminnan porrastamis- ja sovellusmahdolli-
suudet. Asiakaslähtöisessä toiminnan analyysissä huomioidaan myös asiakkaan
subjektiivinen kokemus, joka vaikuttaa merkittävästi toimintaan arvojen ja asen-
teiden kautta. Kun asiakas osallistuu toiminnan analyysiin, on ymmärrys toimin-
nallisista haasteista molemminpuolista ja ratkaisujen löytäminen helpompaa.
(Hagedorn 2000, 169, 213.)

4.5 Paikka ja aika

Ryhmän toteutusympäristöllä on suuri merkitys ryhmän toimintaan ja käytettä-
viin toimintoihin. Nuorille muiden tilojen käyttö kouluympäristön sijaan on suo-
siteltava vaihtoehto, joka vaikuttaa ryhmädynamiikkaan positiivisesti. Esimerkiksi
nuorisotalon tilat sopivat hyvin käyttötarkoitukseen. Myös teemat vaikuttavat
ryhmän toteutumisaikoihin.

Ryhmälle varattu viikoittainen aika tuo yhteistä rutiinia ja lisää sitoutumista. Ilta-
päiväajat soveltuvat nuorille paremmin, koska silloin he ovat virkeämpiä ja myö-
hästymisiä ei tule yhtä todennäköisesti kuin aamuaikoina. Kuhunkin teemaan
käytettyä aikaa voi soveltaa ryhmäkohtaisesti. Jokaiseen valittuun teemaan tulee
käyttää kuitenkin vähintään yksi ryhmäkerta, jotta teema ehditään käsitellä ja
nuorilla on aikaa pohtia teemaa ennen seuraavaa ryhmäkertaa. Joihinkin tee-
moin kannattaa käyttää useampi ryhmäkerta, jos se on ryhmän kannalta tar-
koituksenmukaista. Tällöin reflektion voi vaihtoehtoisesti toteuttaa vasta jäl-
kimmäisellä ryhmäkerralla.

4.6 Ryhmäytyminen

Ryhmäytymiseen voi tarvittaessa käyttää yhden ryhmäkerran, vaikka ryhmäläiset olisivat toisilleen jo tuttuja. Jos ryhmä on koottu toisilleen tuntemattomista henkilöistä, on ryhmäytymiseen hyvä käyttää jopa useampi ryhmäkerta. Mahdollinen ryhmäytymiskerta on nuorten kanssa hyvä toteuttaa mahdollisimman vapaamuotoisesti toisiin tutustuen esimerkiksi erilaisten leikkien tai muun yhteisen toiminnan kautta. Sitoutumista ja ryhmäytymistä voi parantaa keksimällä yhdessä ryhmälle nimen ja sopimalla säännöistä. Ryhmän nimi ja säännöt tulevat konkreettisiksi, kun ne kirjataan ylös ja pidetään näkyvillä ryhmäkertojen aikana. Jos ryhmä koostuu valmiista pienryhmästä, voi nimen avulla erottaa ryhmän toiminnan normaalista koulutyöstä. Ryhmälle on myös hyvä selventää kokoon-tumisajat, jotka voidaan kirjoittaa yhdessä muistiin.

4.7 Yhteistyö koulun kanssa

Ryhmäprosessin kannalta on hyvä, että opettaja ja mahdollinen avustaja eivät osallistu ryhmäkerroille. Kun opettaja ei ole mukana, ryhmäläisten on helpompi ottaa ryhmänohjaajien ohjeita vastaan. Se myös erottaa ryhmän erilliseksi kouluympäristöstä, jolloin ryhmäkokemus mahdollistaa ryhmäläisten osallistamisen ja erilaisten roolien kokeilun. Käytännön järjestelyissä opettajan ja avustajan on hyvä olla mukana. Lisäksi opettajalla ja avustajalla on tärkeää ryhmäläisten valintaan liittyvää tietoa, jota he voivat tuoda esille ryhmäläisiä valitessa. Ryhmän budjetista ja käytännön järjestelyistä sovitaan koulun kanssa suunnitteluvaiheessa.

5 RYHMÄKERRAN RAKENNE

Lifestyle Redesign® -ohjelmassa ei määritellä tarkemmin yksittäisen ryhmäkerran rakennetta, mutta rakenne voi noudattaa esimerkiksi Finlayn (2001) ryhmäteoriaa. Siinä ryhmäkerta on jaettu orientaatioon, johdantoon/esittelyyn, toimintaan virittäytymiseen, varsinaiseen toimintaan, jakamiseen ja jälkiryhmään.

Orientaatiossa on tärkeää huomioida jokainen ryhmän jäsen tervehtimällä ja tarjoamalla istumapaikkaa. Samalla voidaan orientoitua ryhmäkertaan jättämällä esille ryhmäkertaan liittyviä tavaroita.

Esittely koostuu kahdesta vaiheesta. Jos jäsenet eivät ole toisilleen tuttuja, tulee heidät esitellä. Lisäksi ryhmäkerran varsinaista toimintaa voidaan esitellä ryhmäläisille, mikäli se on tarpeellista.

Toimintaan virittäytyminen voi mennä osittain päällekkäin esittelyn kanssa. Toimintaan virittäytyminen kestää uudessa ryhmässä usein pidempään, kun taas toisilleen tutussa ryhmässä virittäytymistä ei välttämättä tarvitse ollenkaan. Tyypillisiä virittäytymismenetelmiä ovat fyysiset ja huumoriin painottuvat toiminnot, jotka vapauttavat ryhmän ilmapiiriä.

Varsinainen toiminta on ryhmäkerran tärkein vaihe. Toiminnot on valittu ryhmän tavoitteiden mukaisesti. Toimintaosuus voi koostua yhdestä toiminnasta tai sarjasta lyhempiä toimintoja, jotka kuitenkin noudattavat samaa teemaa.

Jakamisessa tarkastellaan ja pohditaan yhdessä ryhmäkertaa ja ryhmäkerralla toteutuneita toimintoja.

Ryhmäkerran päättämiseen voi viitata esimerkiksi loppusiivouksen aloittelulla. Lopuksi toimintaterapeutti voi koostaa ryhmäkerran muutamalla lauseella ja hyvästellä ryhmäläiset. Joissain ryhmissä voidaan myös toteuttaa yhteinen loppuriituaali jokaisen ryhmäkerran päätteeksi.

Jälkiryhmässä ohjaaja reflektoi ja kirjaa ryhmäkerran tapahtumat. Ohjaajat voivat keskustella yksittäisistä ryhmäläisistä, heidän rooleistaan ja suunnitella tulevia ryhmäkertoja. (Finlay 2001, 104–106.)

Toistetut rutiinit, kuten sama aika, auttavat jäsentämään ryhmää. On suositeltavaa, että ryhmäkokonaisuudessa toteutetaan samaa rakennetta, jossa ensin vaihdetaan yleisesti kuulumisia, sitten pohjustetaan aihetta usein jonkin keveän toiminnan kautta, jonka jälkeen siirrytään varsinaisiin toimintoihin ja lopuksi toiminnan itseanalyysiin ja palautteen kysymiseen. Joillain ryhmäkerroilla nuorille voi tarjota esimerkiksi kahvia tai välipalaa, jos heillä on ollut pitkä päivä takanaan. Liitteenä on esimerkki ryhmän aloittamisesta ja yksittäisestä ryhmäkerrasta.



6 TEEMAT

Lifestyle Redesign® -ohjelmaan kuuluu 10 teemaa, jotka ovat:

- toiminta, terveys ja itsenäistyminen
- julkinen liikenne ja toiminta
- rahankäyttö ja toiminta
- terveys toiminnan näkökulmasta: fyysinen ja psyykkinen aktiivisuus
- ruokailu toimintana
- ajankäyttö ja toiminta
- turvallisuus kotona ja yhteisössä
- ihmissuhteet ja toiminta
- retket ja erityiset tapahtumat
- ryhmän päättäminen

Tässä oppaassa annetaan nuorten sovellukseen liittyviä esimerkkejä näistä kymmenestä teemasta. Ryhmän ohjaaja valitsee yhdessä ryhmän kanssa teemat, niiden tarkemmat sisällöt ja ryhmäkerroilla käytettävät toiminnat.

Nuoruudessa välineelliset itsestä huolehtimisen taidot (IADL) alkavat kehittyä. Näitä taitoja ovat esimerkiksi lemmikeistä ja nuoremmista sisaruksista sekä muista ihmisistä huolehtiminen, kommunikointivälineiden käyttö, yhteisössä liikkuminen, taloudellisista asioista ja terveydestä huolehtiminen, kodinhoidolliset tehtävät, kuten ruoan laitto sekä turvallisuudesta huolehtiminen. Toimintaterapeuteilla on valmiudet analysoida ja porrastaa välineellisiä itsestä huolehtimisen toimintoja ja tukea näin asiakkaan itsenäistymistä. Välineellisiin itsestä huolehtimisen toimintoihin kuuluvat toiminnot edistävät nuoren toiminnallista pätevyyttä ja sosiaalista osallistumista jokapäiväisessä elämässä. (Loukas & Dunn 2010, 518-519.)

6.1 Teema: Itsenäistyminen terveys ja toiminta

American Occupational Therapy Association määrittelee itsenäisyyden yksilön kykyä osallistua vaadittuihin tai haluamiinsa toimintoihin mahdollisimman tyydyttävällä tavalla, ulkoisesta avustuksesta ja sen määrästä huolimatta (AOTA 2014, 43). Itsenäisyyden saavuttamiseksi nuoren tulee täyttää kolme ikäkauteen liittyvää kehitystehtävää. Nuoren tulee irrottautua vanhemmistaan, jolloin kypsän kahden aikuisen välisen ihmissuhteen rakentuminen mahdollistuu. Nuori myös jäsentää muuttuvaa kehonkuvaansa ja seksuaalista identiteettiään. Kasvun ja kehityksensä aikana nuori tukeutuu ikätovereihinsa vanhempien sijaan. (Aalberg & Siimes 2007, 68.)

Nuori oppii itsenäistymisessä vaadittavia taitoja tarkkailemalla vanhempiaan ja sisarusiaan ja heidän toimintaansa. Esimerkiksi aterioiden valmistukseen ja muihin kodinhoidollisiin tehtäviin osallistuminen edistää sosiaalista käyttäytymistä ja terveystyöskäytymistä. Samalla nuori valmistautuu aikuisen rooliin. Tuen ja päivittäisiin toimintoihin osallistumisen puuttuminen voi estää ja vaikeuttaa nuoren osallistumista yhteiskunnassa. (Loukas & Dunn 2010, 523.)

Nuoruudessa kyky tutkia ja prosessoida omia tunteitaan ja ajatuksiaan kehittyy. Omien tunteiden lisäksi nuori oppii tunnistamaan muiden tunteita yhä paremmin ja pystyy näin tulkitsemaan muita ihmisiä. Vähitellen nuori alkaa tehdä realistisia ja tarkkoja suunnitelmia liittyen opiskeluun ja työhön sekä muihin tulevaisuuden suunnitelmiin. (Vroman & O'Brien 2013, 93.)

Esimerkkejä toiminnoiksi liittyen toimintaan, terveyteen ja itsenäistymiseen:

- Tutustuminen eri kouluihin → tiedonhaku → kouluun hakeminen
- Vierailu verotoimistoon ja muihin vastaaviin virastoihin
- Laskujen maksaminen, verkkopankin käyttäminen
- Tietoa vakuutuksista ja niihin liittyvistä asioista
- Muuttoilmoituksen tekeminen
- Asunnon etsiminen, vuokralla asuminen
- Omista koulutöistä huolehtimisen seuranta

- Pienten tarkoitustenmukaisten hankintojen ostaminen itse, esim. vaatteet, välipalat, hygienia-atarvikkeet jne.
- Mopokortin hankkimiseen liittyvät asiat

6.2 Teema: Julkinen liikenne ja toiminta

Koulu on yksi nuoren tärkeimmistä ympäristöistä sekä fyysisenä että sosiaalisena osana. Muita nuoren ympäristöjä ovat esimerkiksi koti, naapurusto, urheilu- ja harrastustilat, kavereiden kodit sekä yleiset paikat, kuten parkkipaikat ja ostarit. Nuorilla, etenkin varhaisnuorilla, on usein rajoittunut näkemys ympäröivästä maailmasta, koska elämään kuuluvat ympäristöt ovat usein maantieteellisesti lähelläkin. (Simons 2005, 226–227.) Nuori oppii uusia taitoja, joista saatu kokemus lisää itsenäisyyden tunnetta. Kun nuori oppii käyttämään julkisia kulkuneuvoja, mahdollistuu yhteisössä liikkuminen ilman aikuisen valvontaa. (Vroman 2010, 96.) Julkisilla kulkuneuvoilla liikkuminen voi olla osalle nuorista uutta ja erilaisiin ympäristöihin tutustumisen kannalta tärkeä taito.

Esimerkkejä toiminnoiksi liittyen julkiseen liikenteeseen ja toimintaan:

- Bussilla ja junalla liikkuminen
- Aikataulujen selvittäminen
- Reissun suunnittelu, esim. millä ja miten matkustaisit Helsinkiin
- Koulumatka tulevaan opiskelupaikkaan
- Sopiva käyttäytyminen julkisissa kulkuneuvoissa



6.3 Teema: Rahankäyttö ja toiminta

2000-luvulla kuluttaminen ja brändit muokkaavat nuoren sosiaalista arvoa ja vaikuttavat ihmissuhteisiin. Nuoret käyttävät rahaa esimerkiksi vaatteisiin, elektroniikkaan, harrastevälineisiin sekä kahviloissa ja elokuvissa käymiseen. Vanhemmat ovat vastuussa nuoren kohtuullisista kulutustottumuksista. Tietty viikko- tai kuukausiraha, lisäansiot tehdyistä kotitöistä, kesätyöt tai suuremmasta ostoksesta esimerkiksi moposta osan maksaminen ovat hyviä tapoja opettaa nuorta kohtuulliseen kulutukseen. (Väestöliitto 2014, hakupäivä 27.9.2014.) Nuori oppii rahankäyttöä esimerkiksi ostoksien tekemistä, rahan käytön suunnittelua, säästämistä sekä pankkitilin ja -kortin käyttöä (Vroman 2010, 96). Nuorten on tärkeä oppia kontrolloimaan omaa kulutustaan ja ymmärtämään rahan arvo, koska sen rooli nyky-yhteiskunnassa on niin suuri.

Esimerkkejä toiminnoiksi liittyen rahankäyttöön ja toimintaan:

- Keskustelu nuorten tuloista ja menoista
- Leikkisetelit ja mihin käyttäisit ne¹
- Budjettisuunnitelman suunnittelu viimeiselle ryhmäkerralle
- Kotitehtävänä seurata omaa rahankäyttöä → pivo/nettipankki
- Millaista rahankäyttö on eri-ikäisillä? Mikä on paljon rahaa? Mikä vähän?
- Säästäminen
- Uusiokäyttäminen ja kirpputorikäynti

- 1) Nuorille jaetaan tulostettuja 20€ "seteleitä" yhteensä 100€ verran, jonka jälkeen nuoret saavat pohtia mihin käyttäisivät rahat.



6.4 Teema: Terveys toiminnan näkökulmasta: fyysinen ja psyykinen hyvinvointi

6.4.1 Psyykinen hyvinvointi

AOTA määrittelee psyykkisen hyvinvoinnin yksilötekijöihin kuuluvaksi kehon ja ruumiin toiminnoiksi, joista tarkempi määritelmä on psyykkiset toiminnot. Psyykkisen hyvinvoinnin kanssa yhdistyviä termejä psyykkisissä toiminnoissa ovat esimerkiksi korkeamman tason kognitiiviset toiminnot, ajatustoiminnot, tunnetoiminnot, kokemus itsestä ja ajasta sekä temperamentti ja persoonallisuustoiminnot. (AOTA 2014, 22.) Kehitystehtävien saavuttaminen tukee kokonaisvaltaisesti nuoren hyvinvointia. Flanigan määrittelee nuoruuden kehitystehtäväksi omien arvojen ja etiikkamaailman omaksumisen, mikä puolestaan tukee psyykkistä hyvinvointia (Flanigan 2001, 153).

Mielenterveyden häiriöt, kuten masennus, ahdistuneisuus-, päihde- ja käytöshäiriöt, voivat uhata nuorten kasvua ja kehitystä. Nuori voi kokea stressiä ja painostusta liittyen hänelle asetettuihin odotuksiin, kuten koulumenestykseen (Vroman & O'Brien 2013, 93). Jos nuori ei saa tarvitsemaansa apua ajoissa, nuoruusiän kehitystehtävät eivät välttämättä toteudu. Jopa joka viides nuori kärsii häiriötasoisesta mielenterveyden oireilusta. Suurin osa nuorista ei kuitenkaan saa tarvitsemaansa apua ajoissa. (Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2007, hakupäivä 10.10.2014.) Ennaltaehkäisevä työskentely tukee nuorten psyykkistä hyvinvointia ja välttää tai lieventää mahdollisia ongelmia. Nuorille mieluisat vapaa-ajan toiminnot ja harrastukset tukevat psyykkistä hyvinvointia. Vapaa-ajalla on tärkeä rooli nuoren kehityksessä. Vapaa-ajalla nuoret kokeilevat uusia käyttäytymismalleja ja rooleja, luovat sosiaalisia kontakteja ikätovereihin, mikä taas vahvistaa nuoren identiteettiä. (Vroman 2010, 97.)

Esimerkkejä toiminnoiksi liittyen psyykkiseen hyvinvointiin:

- Tunteiden tunnistaminen yhteisesti valitusta televisio-ohjelmasta¹
- Rentoutus nuorten valitsemalla musiikilla²
- Minidraamat, joissa esitetään tunnetiloja³

- Tunnetilat eri musiikkikappaleissa⁴
 - Role check-list⁵
 - Korostetaan rentoutumista ja stressinhallintaa
 - Omat psyykkiset riskitekijät ja niiden tunnistaminen ⁶
- 1) Nuorten kanssa katsotaan yhteisesti valitusta ohjelmasta kohtauksia, joissa näkyy tunnetiloja. Jaksoja tauotetaan, jonka aikana nuorten tehtävänä on kirjoittaa millaisia tunteita kohtauksen henkilöt saattoivat kokea ja miten se näkyi heidän käyttäytymisessään. Useamman kohtauksen jälkeen keskustellaan yhdessä mitä nuoret ovat kirjoittaneet muistiin.
 - 2) Ryhmäkerran lopussa rentoutus, johon nuoret saavat yhdessä valita sopivat kappaleen. Rentoutuksen aikana nuoret saavat valita vapaasti mukavan asennon.
 - 3) Paperilapuille kirjoitetaan tunteita, esim. iloinen, surullinen, kateellinen jne. Nuorista kaksi kerrallaan valitsevat tunnelaput ja esittävät muun ryhmän kanssa määritetyn lyhyen sosiaalisen tilanteen (esim. kaupassa käynti), jossa tunnetila näkyy jopa kärjistettynä koko esityksen ajan. Muut ryhmäläiset yrittävät arvata mikä tunnetila on kyseessä.
 - 4) Nuoret saavat kotitehtäväksi miettiä kappaleen, joka herättää tunteita. Seuraavalla ryhmäkerralla jokainen nuori soittaa vuorollaan oman kappaleensa esimerkiksi Spotify -sovelluksesta tietokoneelta ja kertoo milloin hän sitä kuuntelee ja mitä tunteita se herättää.
 - 5) Moho Clearinghouse -sivustolta saatava arviointilomake, joka kartoittaa nuorten rooleja. Lomake on englanninkielinen ja nuorten kannalta suomen kielelle käännetty lomake sopisi paremmin. Lomake löytyy osoitteesta:
<http://www.cade.uic.edu/moho/resources/files/assessments/AccessibleRoleChecklist.pdf>
 - 6) Omaan psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen. Stressaantuneisuuden ja itselle toimivien rentoutustapojen tunnistaminen.

6.4.2 Fyysinen hyvinvointi

AOTA määrittelee fyysisen hyvinvoinnin yksilötekijöihin kuuluvaksi kehon ja ruumiin toiminnoiksi (AOTA 2014, 23–24). Fyysisen kehityksen ja kasvun seurauksena nuori kiinnittää yhä enenevässä määrin huomiota ulkonäkönsä ja viettää aiempaa enemmän aikaa peilin edessä. Nuori huolittelee ulkonäköään ja pyrkii näyttämään hyvältä. Tämä näkyy usein nuoren kiinnittäessä entistä enemmän huomiota vaatteisiinsa ja hiusten laittamiseen sekä meikkaamiseen. Nuoruusiässä nuori alkaa hyväksyä kehossaan tapahtuvia fyysisiä muutoksia. Kehon muuttuessa nuori alkaa myös ilmaista seksuaalisuuttaan. (Vroman & O'Brien 2013, 93.) Nuoren kehityksen kannalta tärkeä strukturoitu vapaa-aika yhdistetään usein fyysiseen hyvinvointiin eri joukkuelajien harrastuksen kautta. Fyysisesti aktiiviset nuoret ovat todennäköisesti myös aikuisina fyysisesti aktiivisempia, mikä taas lisää hyvinvointia. Kavereiden asenteilla ja mielipiteillä on suurin vaikutus nuoren fyysisiin aktiviteetteihin osallistumiseen. (Vroman 2010, 97).

Esimerkkejä toiminnoiksi liittyen fyysiseen hyvinvointiin:

- Yhdessä valittu liikuntamuoto, esimerkiksi keilaus
- Erilaiset helpot fyysiset aktiviteetit, joita voi porrastaa sopivan haastaviksi
- Kehonkuvan liittyvät toiminnot esimerkiksi valokuvauksen tai kuvallisen ilmaisun avulla
- Ihonhoitoon ja hygieniaan liittyvien toimintojen harjoittelu
- Ehkäisyasiat yhteistyössä kouluterveydenhoitajan kanssa



6.5 Teema: Ruokailu toimintana

AOTA jakaa ruokailuun liittyvät toiminnot itsestä huolehtimisen toiminnoissa syömiseen sekä välineellisissä itsestä huolehtimisen toiminnoissa aterian valmistamiseen ja jälkien siivoamiseen (AOTA 2014, 19–20). Yksi nuoren tärkeimmistä kehitystehtävistä on oman kehonsa hyväksyminen ja sen käyttäminen tehokkaasti (Flanigan 2001,153). Syömishäiriöliitto SYLI:n mukaan Suomessa joka kymmenes tyttö kärsii nuoruusiässä syömishäiriön oireista. Tavallisin ikä sairastua syömishäiriöön on 15–24-vuotiaana. (Syömishäiriöliitto SYLI-ry 2014, hakupäivä 7.10.2014.) Ruokailutottumukset vaikuttavat merkittävästi nuoren kehoon, sen vuoksi onkin tärkeää että nuori saa aikuiselta tukea terveellisten ruokailutottumusten omaksumiseen sekä oman kehon hyväksymiseen.

Esimerkkejä toiminnoiksi liittyen ruokailuun ja toimintaan:

- Aterian suunnittelu, tarvikkeiden ostaminen kaupasta, valmistaminen ja yhdessä ruokailu
- Tarkempi perehtyminen ravitsemukseen ja ostosten ravitsemustietoihin
- Reseptikirjan valmistaminen itsenäistyvälle nuorelle

6.6 Teema: Ajankäyttö ja toiminta

Viiimeisen kymmenen vuoden aikana nuorten tietokoneella viettämä aika on kaksin- tai jopa kolminkertaistunut. Nuoret viettävät tietokoneen ruudun edessä tunnista jopa kolmeen tuntiin päivittäin. Vaikka television edessä vietetty aika onkin laskussa, kaiken kaikkiaan ruutuaika on edelleen kasvussa. Aika, jonka nuoret viettävät urheillen ja sosiaalisessa kanssakäymisessä on vähentynyt kymmenen vuoden aikana selvästi sekä tytöillä että pojilla. Vaikka ystävien kanssa vietetty aika ja harrastukset ovatkin edelleen tärkeitä, nuorten kotona viettämä aika on lisääntynyt selvästi 1990-luvun lopulta tähän päivään. (Väestöliitto 2014, hakupäivä 2.10.2014.)

Nuorille on tärkeää viettää vapaa-aikaansa ikätovereidensa kanssa, joko vapais-
sa tai järjestetyissä tilanteissa. On tyypillistä, että yhdessä liikkuvilla nuorilla on
yhteisiä kiinnostuksen kohteita, kuten musiikki, tietokonepelit tai tietty urheilu-
laji. (Vroman & O'Brien 2013, 93.) Nuorten on tärkeää kiinnittää huomiota
omaan ajankäyttöön, jolloin välttämättömien toimintojen, kuten koulunkäyn-
nin ja itsestä huolehtimisen toimintojen priorisointi mahdollistuu.

Esimerkkejä toiminnoiksi liittyen ajankäyttöön ja toimintaan:

- Kotitehtävä esim. Track my life -sovelluksella¹
- Tarkempi seuranta, mitä nuori tekee tietokoneella tai kauanko nuori käyt-
tää aikaa sosiaalisessa mediassa
- Aikajanan piirtäminen²
- Viikoittaiset/ kuukausittaiset/ vuosittaiset rituaalit
- Ajankäytön ympyröiden toteuttaminen ja niiden tarkastelu³

1) Nuoret voivat ladata puhelimeen sovelluksen, jonka avulla he voivat seu-
rata missä ovat liikkuneet ja kuinka kauan viipyneet eri paikoissa. Sovellus
mahdollistaa omien tarkentavien muistiinpanojen kirjaamisen.

2) Nuoret piirtävät paperille aikajanan, johon merkitsevät menneitä tapah-
tumuksia ja elämän käännekohtia, sekä arvioita tulevaisuuden tapahtumista.

3) Nuorille annetaan 24 tunnin kellotaulut, joihin he merkitsevät normaalin
vuorokausirytmensä eri toimintakokonaisuuksien mukaan: itsestä huolehti-
minen, koulu/työ/kotityöt, vapaa-aika ja lepo.

6.7 Teema: Turvallisuus kotona ja yhteisössä

Viime vuosikymmenien aikana suhtautuminen päihteiden käyttöä kohtaan on
muuttunut sallivammaksi, ja se onkin osa nuorisokulttuuria. Nuorten päihteiden
käyttöön liittyy usein uteliaisuutta ja halua kokeilla aikuisten käyttäytymismalle-
ja. Yhä useammin päihteiden käyttö ilmentää nuoren avuntarvetta ja nuorten
pähdeongelmat ovatkin yleisimpiä mielenterveysongelmia. Alkoholiin suhtau-
dutaan entistä vapaammin ja sen käyttö aloitetaan entistä nuorempana. Suoma-
laisnuorille tyypillistä on humalahakuinen juominen ja valtaosa nuorista kokee-

kin ensimmäisen humalansa noin 15-vuotiaina. (Therapia Fennica.fi 2014, hakupäivä 2.10.2014.)

Nuorten rikoskäyttäytymistä tutkivassa nuorisoriikollisuuskyselyssä tulee ilmi, että nuorten rikoskäyttäytyminen on muuttunut viime vuosikymmenten aikana. Yleisimmät rikoksen uhri -kokemukset liittyvät omaisuusrikoksiin. Noin viidesosa nuorista on kokenut väkivaltaa tai uhkauksia ja kuudesosa fyysistä väkivaltaa. Fyysinen väkivalta on useimmiten toisen nuoren ja vielä yleisemmin tutun ihmisen tekemää. (Oikeuspoliittinen tutkimuslaitos 2012, hakupäivä 2.10.2014.)

Nuori voi pyrkiä lievittämään tai vähättelemään tunteitaan ja tunnereaktioitaan riskikäyttäytymisellä. Riskikäyttäytymiseen liittyy tunne kaikkivoipaisuudesta ja haavoittumattomuudesta. Esimerkkejä riskikäyttäytymisestä ovat esimerkiksi holtiton liikennekäyttäytyminen, suojaamaton seksi ja päihteiden käyttö tai päihde- ja huumausainekokeilut. Riskikäyttäytyminen on välitöntä toimimista heti päätöksenteon jälkeen ilman seuraamusten pohtimista. (Vroman & O'Brien 2013, 93.)

Esimerkkejä toiminnoiksi liittyen turvallisuuteen kotona ja yhteisössä:

- Oman nettikäyttäytymisen pohtiminen
- Miten käyttäytyä uhkaavassa tilanteessa: kieltäytyminen, rauhallisuus, itsehillintä, itsepuolustus
- Mahdolliseen päihteiden käyttöön liittyvät vaaratilanteet
- Kaupungilla illalla liikkuminen

6.8 Teema: Ihmissuhteet ja toiminta

Nuoruudessa suhde vanhempiin vaihtelee, ja nuori tarvitseekin kiistoja vanhempiensa kanssa. Ristiriidat ja kuohunta on hyvin tyypillistä, sillä nuori kokee tarvetta itsenäistyä ja toisaalta tarvetta pysyä riippuvaisena vanhemmistaan. Nuori korostaa yksilöllisyyttään hakemalla sosiaalisia suhteita kodin ulkopuolelta ja etsii määrätietoisesti itselleen arvoja ja normeja joita noudattaa. Jälkinuoruudessa

nuoren suhde vanhempiin muuttuu ja kypsyy ja nuori oppii arvostamaan vanhempiaan ja heidän arvomaailmaansa. (Aalberg & Siimes 2007, 67–69.)

Spontaanisti kokoontuvat ryhmät ovat tyypillisiä varhaisnuoruudessa ja ryhmäläisiä yhdistää yleensä vahva kokemus yhteenkuuluvuudesta. Ryhmä muodostuu tyypillisesti jaetun mielenkiinnon kohteen tai harrastuksen ympärille. Varsinaisessa nuoruudessa ryhmät ovat tyypillisesti pienempiä ja ryhmäläiset jakavat yhteisen ideologian. Varhaisessa nuoruudessa ryhmäläiset ovat yleensä samaa sukupuolta. Myöhemmin seurustelusuhteiden kokemukset vähentävät ryhmän painoarvoa nuoren elämässä. Seurustelusuhteet vaikuttavat ryhmän tiiviyyteen, kokoon ja heterogeenisyyteen. (Vroman 2010, 98.) Yksilöllisyys lisääntyy ryhmäläisten kanssa jaetun identiteetin seurauksena. Nuori uskaltaa ilmaista itseään turvallisessa ryhmässä ja näin sosiaalisen vuorovaikutuksen taidot ja impulssien hallinta kehittyvät. Kiinteässä ryhmässä ryhmäläiset kokevat vahvaa samankaltaisuutta ja sulkevatkin usein erilaisina kokemansa henkilöt ryhmän ulkopuolelle. Nuorten ryhmissä kapinallisuutta ja dramaattisuutta voidaan osittain selittää epävarmuuden hallintana. (Aalberg & Siimes 2007, 71–73.) Nuoret, jotka eivät löydä paikkaansa kaveriporukassa, voivat tuntea itsensä yksinäisiksi, eristetyiksi tai hylätyiksi. Sosiaalinen osallistuminen voi rajoittua ja kokemus sosiaalisen statuksesta jäädä heikoksi. (Vroman 2010, 98.)



Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys kasvaa nuoruudessa nuoren harjoitellessa itsenäistä elämää. Nuori opettelee käyttämään nonverbaalia viestintää, kuten kättelyä, halaamista ja katsekontaktia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja ympäristöissä. Nuoret harjoittelevat sopivaa fyysistä käytöstä ensin saman sukupuolen kavereiden ja luotettavien aikuisten kanssa. Kokemuksen myötä itseluottamus fyysiseen käytökseen kasvaa ja nuori kykenee vuorovaikutukseen vastakkaisen sukupuolen kanssa. (Simons 2005, 236–239.)

Esimerkkejä toiminnoiksi liittyen ihmissuhteisiin ja toimintaan:

- Otsapokka -peli
 - Nuorten valitsema lyhyt ryhmäleikki
 - Sosiodraama 1¹
 - Sosiodraama 2²
 - Verkostokartat³
 - Sosiaalisen kartan tekeminen, eli missä nuoret tapaavat ketäkin ja mitä eri toimintoja he tekevät eri ihmisten kanssa
 - Ihastumiseen ja seurusteluun liittyvien asioiden käsittely
- 1) Yksi tai kaksi vapaaehtoista nuorta poistuu huoneesta. Tällä välin muut ryhmäläiset keksivät jonkin tilanteen ja roolit itselleen sekä huoneesta poistuneille. Huoneesta poistuneet nuoret saavat palata takaisin ja muut nuoret näyttävät sovittua tilannetta. Poistuneiden tulee eläytyä muiden esitykseen ja selvittää mikä tilanne on kyseessä ja mikä on heidän oma roolinsa tässä tilanteessa.
 - 2) Ryhmäläiset miettivät ihmissuhteisiin liittyvän tilanteen ja siinä esiintyvät henkilöt. Osa ryhmäläisistä näyttää tilannetta ja osa ryhmäläisistä antaa näyttelville uusia tunnetiloja (esim. iloinen, vihainen jne.), jotka näyttelvien ryhmäläisten tulee esittää roolissaan.
 - 3) Nuorille jaetaan paperilappuja ja kynät. Heitä pyydetään kirjoittamaan paperilapuille heidän arkeensa kuuluvia ihmisiä. Tämän jälkeen nuoret asettelevat laput ympärilleen sen mukaan kuinka läheisiä nämä ihmiset heille ovat. Lopuksi käydään yhdessä läpi kaikkien tekemät verkostokartat. Myös ohjaajan on hyvä osallistua toimintaan, jotta saadaan keskustelua nuorten ja aikuisen verkostojen eroavaisuuksista.

6.9 Teema: Retket ja erityiset tapahtumat

Nuorille on tyypillistä liikkua ryhmissä, jolloin heitä yhdistää vahva kokemus yhteenkuuluvuudesta sekä yhteiset normit ja ideologiat. Tyypillisesti nuorten ryhmä muodostuu yhteisen mielenkiinnon kohteen tai harrastuksen ympärille. Nuoren yksilöllisyys lisääntyy ja identiteetti vahvistuu ryhmässä. (Vroman 2010, 98.) Ryhmän yhteistä kiinnostuksen kohdetta voi hyödyntää suunniteltaessa yhteistä tapahtumaa. Ryhmässä yksilön on helpompaa kohdata uusia asioita ja siirtää muutosta, joka yksin voisi tuntua liian pelottavalta (Clark ym. 1999, 53). Nuorten ryhmämuotoinen toiminta on hyvin perusteltua. Aikuisen valvomassa ryhmätoiminnassa nuoret pysyvät myös erossa rötöstelystä, myöhään kaupungilla liikkumisesta ja päihteiden käytöstä. Näin ollen on hyvä tarjota nuorille mahdollisuus mukavaan yhteiseen toimintaan.

Esimerkkejä toiminnoiksi liittyen retkiin ja erityisiin tapahtumiin:

- Omat pikkujoulut, vappu- tai kesäjuhlat
- Pyjamabileet
- Tyttöjen- tai poikien illan järjestäminen. Toimintoina esimerkiksi jalkakylpyjen ja kasvonaamioiden tekeminen, PlayStationilla pelaaminen, elokuvien katselu, lautapeliä pelaaminen, biljardin pelaaminen ja ruuan tekeminen yhdessä
- Toteutus iltajuhlana tai yökoulun yhteydessä, jolloin kiinnitetään erityisesti huomiota päihteettömyyteen

6.10 Teema: Ryhmän päättäminen

Loppuvaiheen teemoihin liittyy paljon epävarmuutta. Ryhmän päättyminen voi aiheuttaa ahdistuneisuutta, pelkoa, masennusta, surua ja vihaa. Ryhmäläiset voivat kieltää ja vältellä ryhmän päättymistä tai yrittää päättää ryhmää ennen aikaisesti. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 102–132.)

Esimerkkejä toiminnoiksi liittyen ryhmän päättämiseen:

- Yhdessä ruokailu nuorten valitsemissa paikoissa
- Palautteen kerääminen
- Ryhmän yhdessä suunnittelema ja valitsema ryhmän päättämistä juhlistava ja ryhmää kokoava toiminta
- Nuoria tulee valmistella ryhmän loppumiseen hyvissä ajoin
- Ryhmäläisten tekemiä reflektioita voidaan muistella ja käydä yhdessä läpi
- Ohjaajat voivat antaa jonkin henkilökohtaisen muiston jokaiselle ryhmäläiselle (esim. valokuvakooste tai kirje)



7 LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

American Occupational Therapy Association 2014. Occupational Therapy Practice Framework: Domain & Process 3rd edition. Glossary

Clark, F., Jackson, J., Mandel, D., Nelson, L., Zemke R. 1999. Lifestyle Redesign – Implementing the Well Elderly Program. California: The American Occupational Therapy Association, Inc.

Clark, F., Jackson, J. & Carlson, M. 2004. Occupational Science, Occupational Therapy and Evidence-based Practice: What the Well Elderly Study has Taught Us. Teoksessa Molineux, M. Occupation for Occupational Therapists. Oxford: Blackwell Publishing Ltd

Finlay, L. 2001. Groupwork in Occupational Therapy. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Flanigan, A. 2001. Occupational therapy with adolescents. Teoksessa L. Lougher. Occupational Therapy for Child and Adolescent Mental Health. London: Churchill Livingstone.

Greik, K. 2008. Terveyden edistämisen asiantuntijoiden, toimintaterapeuttien ja nuorten käsityksiä terveyden edistämisestä: toiminnallinen näkökulma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Toimintaterapian pro gradu-tutkielma.

Hagedorn, R. 2000. Tools for Practice in Occupational Therapy. A Structured Approach to Core Skills and Process. London: Churchill Livingstone.

Hynynen, J & Tirkkonen, A. 2013. "Suomessa aina peruna ja pulla!" toimintaterapiaryhmä nuorille maahanmuuttajamiehille Lifestyle Redesign – ohjelmaa soveltaen. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Hyrynsalmi, S. 2012. Toimiva arki –ryhmä ikäihmisille – perustuen Lifestyle Redesign ohjelmaan. Turun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Loukas, K. M. & Dunn, M.L. 2010. Instrumental Activities of Daily Living and Community Participation. Teoksessa Case-Smith, J. & O'Brien, J. Occupational Therapy for Children. Missouri: Mosby Elsevier.

Lääkäriseura Duodecim Suomen Akatemia. 2010. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi Konsensuskokous 2010. Hakupäivä: 2.10.2014. <http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f1595320904/konsensus2010artikkelikirja.pdf>

Oikeuspoliittinen tutkimuslaitos. 2012. Nuorten rikoskäyttäytyminen ja uhrikokemukset 2012 (OPTL:n tutkimustiedonantoja 113 ja verkkokatsauksia 27/2012). Hakupäivä: 2.10.2014 <http://www.optula.om.fi/fi/index/ajankohtaista/tiedotteet/2012/12/nuortenrikoskayttaytyminenjauhrikokemukset2012optlntutkimustiedonantoja113javerkkokatsauksia272012.html>

Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Hakupäivä 16.12.2014. http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf.

Opetushallitus. 2010. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutokset ja täydennykset 2010. Hakupäivä: 16.12.2014. http://www.oph.fi/download/132882_Perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteiden_muutokset_ja_taydennykset2010.pdf.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden muutos / luku 5.4 oppilashuolto ja turvallisuuden edistäminen. Hakupäivä 17.12.2014. http://www.oph.fi/download/155945_perusopetusmuutos_2014_luku_5_4.pdf.

Rathje, L. & Petäjäkangas, S. 2013. Onnistuneesti eläkkeelle. Toimintaterapiaryhmäsuunnitelma eläkkeelle siirtyville työntekijöille. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Schwartzberg, S., Howe, M. & Barnes, M. 2008. Groups Applying the Functional Group Model. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Simons, D. 2005. Adolescent development. Teoksessa Cronin, A. & Mandich, M. Human Development & Performance Throughout the Lifespan. New York: Thomson Delmar Learning.

Syömishäiriöliitto-SYLI ry. 2014. Kuinka yleisiä syömishäiriöt ovat?. Hakupäivä 7.10.2014 <http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot5.html>

Talასniemi, M & Vartiainen, T. 2010. Hyvä elämä –toimintaterapiaryhmä ikääntyneille Lifestyle Redesign ohjelman mukaan. Savonia ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Therapia Fennica.fi. 2014. Nuorten päihteidenkäyttö. Hakupäivä 2.10.2014 http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten_p%C3%A4ihteidenk%C3%A4ytt%C3%B6.

University of Southern-California 2014. About Lifestyle Redesign. Hakupäivä 20.12.2014 <http://chan.usc.edu/patient-care/faculty-practice/about>.

Vroman, K. 2010. In Transition to Adulthood: The Occupations and Performance Skills of Adolescents. Teoksessa Case-Smith, J. & O'Brien, J. Occupational Therapy for Children. Missouri: Mosby Elsevier.

Vroman, K. & O'Brien, J. 2013. Occupational and Group Analysis: Adolescents. Teoksessa O'Brien, J. & Solomon, J.W. Occupational Analysis and Group Process. Missouri: Mosby Elsevier.

Väestöliitto. 2014. Perhebarometri: miten lapsiperhe käyttää aikansa. Hakupäivä 2.10.2014 <http://www.vaestoliitto.fi/?x27375=1473132>.

Väestöliitto 2014. Rahankäyttö. Hakupäivä: 27.9.2014.
http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/murrosikaisten-vanhemat/tietoa/vanhemmuus_ja_koti2/koti_ja_perhe/pelisaannot/vanhemman_rooli/rahankaytto/

Oppaassa käytetyt kuvat: Flickr – kuva- ja videoyhteisöpalvelusta.
<https://www.flickr.com>. Kannen kuva: Hanna Ristimäki

Alkusanat: wolfgang josten. graffiti. Hakupäivä: 26.12.2014.
<https://www.flickr.com/photos/wolfgangjosten/14089710448/in/photolist-nt4s3d-pk4p3Y-mvJ2fT-o1x4zx-oFF6Ei-pRVDP8-bXkDZw-oR3tmP-fxaYwm-pdygw3-ebjmP5-oukrqo-p4LpWh-ecuYZV-dcwQuE-mCM9ZR-ojMfsa-nJBiiw-o5spKW-nbG4y6-dJ7kZk-pPsH1N-bvYddT-ohvPin-oeKgnN-oqCkxe-bSTeGT-9qx9e8-m1ArVn-oL4AFx-nscrYG-ccEZ XU-oA7yXx-hVv9k8-fWosuj-f5aJUb-cdAsNu-o4VtVD-kuncPK-bmg8s5-o1x4iF-b26NWr-fkJYwW-gMpbfN-fGHR7N-oSJTQR-nyy53D-kt37gT-kMy9aK-nkHHSZ>

Toiminnan itseanalyysi: Annales Stephan Comelli. Flickr. Experience. Hakupäivä 30.6.2013.

<http://www.flickr.com/photos/52499398@N06/4837834693/sizes/m/in/photolist-8nvaGZ-8G6jJ6-bu3Qi2-98W8V9-83gRKQ-8o5Evs-dYdvKr-7CKLdw-7BAqqz-8QnKED-axM5sj-82QFax-95J17S-89rBYc-bkxBaW-8zsb57-a9K1d6-b6qKer-a264GD-8e8gX4-efLi3W-9xsD7N-82Vb5b-7MwWKe-82TRo9-bi9ZEM-bi9ZJt-7JrrWf-azhyuX-8Bv4bY-7PPKu1-8dPCu8-8bypcp-8sAYhw-deJEdm-8byw98>

8FktzN-8byuoP-8bBX1q-8bBqXd-8bBEo1-8bBK49-8bygjn-8byk3z-8byihg-
97ZdNo-8byB2n-8bBQaU-8byerV-8bBt4b-aV5KZv/

Perusopetuksen opetussuunnitelma ja Lifestyle Redesign® – ohjelma: Loutseu.
Flickr. jump du sud!.Hakupäivä:26.12.2014.

<https://www.flickr.com/photos/loutseu/2063715376/in/photolist-7BATJP-dizD4-e6C6g-6gGXSX-2BQY55-7DSXRr-7umGYJ-67xPJM-ypARu-8zYLAq-MDXRC-niph2d-4xHFWr-8z2D7S-6NDVHN-9hRCp8-ddRgJh-4CvfHz-6nbYpk-3qgPPs-49n5FA-atHsa4-7FB6JG-824ARP-56KbAA-6r2GgF-5TBgb5-7rCJ8Z-eDP4Vx-67xds8-5K9WCB-4fQEDr-fYCKz-fisfTx-d6huqW-9kRrbD-aruqkK-9Q6gJz-gDFLUf-2UW6He-861VMn-dXhQ8S-4pyxKB-dv17Rd-fkGd6q-7yLSvL-5eXcncr-bV6pbA-4k3cT8-4ALJTF>

Ryhmäkerran rakenne: Johnass. Flickr. Alone. Hakupäivä:

<https://www.flickr.com/photos/johnass/63756748/in/photolist-6CLEh-btxNfk-7HZ4am-5ST1Qx-z6r28-9fPcTq-mgQ8Q-bfifhk-89wb3J-7NMq2g-7Bz136-ahMsCf-4RZhaw-7KciFy-cddsq1-8rsvKW-9akL45-6ybMGT-dHCKZR-4X2tRP-ijoiGa-9dwYdN-661vcG-dzne1i-dW1fii-7KR8qW-8rYJWN-cUybvS-9fyeU8-aDp6Ai-9Uuuja-8HMtnm-askHbx-BusdQ-5sPjjp-eBT3-doxpR7-dufCWf-aDJvr1-9bJhbW-cWSqju-5GE25d-akFLBv-6TKvVs-gyiFJZ-djFRMp-hM2qez-bnRqJL-7e6ZfZ-g4i1F2>

Teema: Julkinen liikenne ja toiminta: Riccardo Cuppini. Flickr. Trip. Hakupäivä:

<https://www.flickr.com/photos/cuppini/2365952959/in/photolist-aZ4HBF-erNqzo-4B58op-am5ax-9rWk3C-83nhJo-dJyVDu-ardEAw-6TzAt2-ybPeF-75ezAL-jpKrdx-eqHdXQ-4LaNzf-dXm2xr-gM1mZP-dSgVcs-4p8YgU-6asejV-boqEdG-4C9jcE-axHLHo-4kYRri-hizCMC-2nrJLN-eeGeU9-4tcv4e-73VQJi-4HZ5WB-4jGmgU-3ap4yu-69NCmp-9JbeWc-5iYi5W-8M8kNA-6fZRd1-eeGdnw-eeGdf7-4hLRa4-5xWe1R-daNSEh-59GnW4-86KUWW-5Verft-4raTz7-6k46W9-eeGd2u-bv33qP-5nqr56-fB3JTV/>

Teema: Rahankäyttö ja toiminta: JT. Flickr. Euro Note Currency. Hakupäivä:

<https://www.flickr.com/photos/environmentblog/7183015604/in/photolist-bWJQhC-4UKwxN-bZvZgY-MCFr-8yfsRP-7132G-bpbomj-az3Y5M-az8Nev>

bu6s3o-7MRAE3-dameug-83DdRh-6SWehx-49BENF-86Yriw-dRGBdn-a31XZW-99P5eV-feCy47-7EYnHG-eKaR58-7cR8mc-85JANW-CdDhF-aDfkt9-cmrKMU-coXHsW-7TaBAT-4U4dTA-8QGtSb-8kyVfc-8xJLba-95JJHV-aAdSBo-5Us8NL-9VzRWs-cms7dw-fJAom5-2BSFna-2ZJaBb-i9y2wT-8qJ8hy-a2YCnr-7NLd85-2agwHE-nVthNZ-84y9VY-bWHnqz-4V6GFU

Fyysinen hyvinvointi: Markoliini. Flickr. Lenkipolku. Hakupäivä

<https://www.flickr.com/photos/96090483@N07/8781147019/in/photolist-2hTJnE-gRPdHJ-dPsbRt-ayXV6R-enXF5x-2w4Yj5-g91JaY-4htMMh-5tMYcq-efEhaa-7uG1dC-2eNtz-4htMB3-4AXup7-74YqyV-7dG541-2kEXjd-fAqNc9-4Xazty-byoFUE-4GbsPC>

Teema: Ihmissuhteet ja toiminta: Elodie Houssiere.Flickr.Belgian Music Festivals.

Hakupäivä: x.12.2014

<https://www.flickr.com/photos/belgianmusicfestivals/7487717578/in/photolist-cpEBdw-cpEj3y-cpEw31-cpExPy-cpF5gs-cpEABh-cpEiQf-cpEi9w-cpExsC-cpEvbN-cpEwtL-cpEiid-cpEmZE-cpErGo-cpEGyJ-cpEnBE-cpEx3L-cpEoyq-cpEmRQ-cpEjN5-cpEy4b-cpEis3-cpEndG-cpF2kC-cpEwDy-cpEqyS-cpF4mW-cpEvrL-cpExVd-cpEkDN-cpEAZJ-cpEv3q-cpF3GA-cpF3uU-cpEnsJ-cpEHe3-cpEBS5-cpEwUG-cpEsGh-cpEqTC-cpExEo-cpEGUf-cpEqqS-cpF1as-cpEuvW-cpEpKq-cpEvkf-cpExjh-cpEB8w-cpEkUd>

Teema: Ryhmän päättäminen: Joris Louwes. Flickr. Group Hug –I. Hakupäivä: 26.12.2014.

<https://www.flickr.com/photos/jorislouwes/6904269921/in/photolist-8HcRTT-hmzyFH-74ro3q-iYczy4-2yxEty-9qWBK-aU8m5r-65BQ98-bxBfAH-nVs9-hkwq2t-5ijjLN-5z4W8P-5frVJn-4KUJxy-52SbHK-bqv8yb-4KQuta-8E3Rfe-bzJxcR-5A3utm-bw7bUz-ezhUm1-cS2SzJ-bwZGq4-8aP6co-3ABT1U-4qWK5j-9Q985r-35NdcV-stq5L-7B6dVb-7B6dRh-axkVT4-gNpWgX-6NvaQ-9KzPsV-5zXZo6-dDrESd-oJroog-5wtUUZ-3W1Vv4-69jAMW-4YkkiL-anmMgp-4sb6kk-9UaaDA-9xnJiV-96RWwn-9U7o2t>

LIITE

Esimerkki ryhmäkokonaisuudesta

Kyseessä on kuvitteellinen esimerkki, joka noudattaa Finlayn ryhmäkerran rakennetta.

Esitietoja ryhmästä

Ryhmä koostuu kuudesta pienryhmässä opiskelevasta nuoresta. Ryhmässä on sekä tyttöjä että poikia, jotka ovat toisilleen ennalta tuttuja. Ryhmäläiset opiskelevat mukautetun opetussuunnitelman mukaan, mutta haasteet liittyvät alisuoriutumiseen, koulumotivaation puutteeseen sekä uhkaan syrjäytyä jatkokoulutuksesta ja työelämästä. Nuoret tarvitsevat tukea elämänhallinnan- ja itsenäistymisen taitojen kartoittamiseen sekä motivaation tunnistamiseen itsessään.

Ryhmän tarpeenarviointi

Koska kyseessä on valmiiksi sopivankokoinen ja homogeeninen koululuokka, ei varsinaista tarpeenarviointia tarvita. Ryhmäläisistä kerätään esitietoja haastatella opettajaa ja luokassa toimivaa avustajaa. Samalla sovitaan aloittamisajankohta ja käytettävissä oleva tuntimäärä, budjetti, materiaalihankintaan liittyvät asiat ja käytettävissä olevat tilat sekä vanhempien informointitapa.

Ryhmän päätavoitteet

Ryhmän päätavoitteet muotoillaan yhdessä ryhmäläisten ja opettajan kanssa.

- Nuori tunnistaa omia vahvuuksiaan ja omaa osaamistaan
- Nuori kantaa vastuuta ja ymmärtää oman toimintansa merkityksen koko ryhmän kannalta
- Nuori osallistuu ryhmäkerroilla aktiivisesti toimintoihin ja niiden suunnitteluun
- Nuori osallistuu ryhmässä tehtäviin päätöksiin ja valintoihin tuoden ilmi omia mielipiteitään

Ryhmäläisten kanssa valitut teemat

Ensimmäisellä yhteisellä ryhmäkerralla muotoillaan yhdessä tavoitteet, yhteiset säännöt sekä valitaan teemat. Sääntöinä käytetään soveltuvilta osin luokan omia sääntöjä sekä lisätään yhdessä ryhmään osallistumista tukevia sääntöjä. Esimerkkejä säännöistä: "Tulen ryhmäkerralle ajoissa sovittuna alkamisajankohtana", "Osallistun yhdessä valittuihin toimintoihin". Teemat valitaan tekemällä kustakin teemasta ajatuskartat, joihin jokainen ryhmäläinen saa ensin kirjoittaa teemaan liittyviä asioita. Ryhmäläiset myös asettavat teemat tärkeysjärjestykseen, jonka perusteella valitaan ryhmäkokonaisuudessa käsiteltävät teemat. Teemojen ajatuskarttoja käytetään myöhemmin apuna valittaessa yhdessä kullekin ryhmäkerroille sopivia toimintoja. Teemat ja ryhmän kokoontumisajankohdat kirjoitetaan suurelle kartongille ja laitetaan luokan seinälle. Myös säännöt kirjoitetaan kartongille ja laitetaan seinälle.

Esimerkki yhdestä ryhmäkerrasta

Teema: Ihmissuhteet ja toiminta

Ryhmäkerran tavoitteet:

- Ryhmäläiset tunnistavat omia ihmissuhteitaan
 - Ryhmäläiset kuvaavat merkityksellisimpiä ihmissuhteitaan ja vuorovaikusta niissä
- Ryhmäläiset tunnistavat, erilaisissa ihmissuhteissa esiintyviä rooleja
 - Ryhmäläiset osaavat katsoa vuorovaikutustilanteita myös muiden ihmisten näkökulmista
 - Ryhmäläiset tunnistavat tilanteita, joissa roolien noudattaminen on erityisen tärkeää, kuten koulussa tai töissä

Orientaatiossa ryhmäläiset toivotetaan tervetulleiksi, vaihdetaan kuulumiset ja tarjotaan välipala samalla ryhmäkerran aiheesta keskustellen.

Toimintaan virittäytymisenä annetaan nuorten valita yhdessä lyhyt ryhmäleikki, esimerkiksi "silmäniskumurhaaja", jonka tarkoituksena on vapauttaa ilmapiiriä.

Varsinainen toiminta esitellään nuorille kertomalla miten verkostokartat toteutetaan (katso s.24). Nuorten kanssa tarkastellaan heidän tekemiään verkostokarttoja ja keskustellaan mieleen tulleista ajatuksista. Seuraavaksi siirrytään toiseen varsinaiseen toimintaan, eli draamaan (Katso s.24). Toiminnan jälkeen toteutumisesta keskustellaan nuorten kanssa heidän kokemuksiansa kautta.

Jakaminen tapahtuu toiminnan itseanalyysin kautta. Yhteiseksi itseanalyysitavaksi valitaan leikekirjatyypinen vihko, jonne nuoret keräävät muistoja ryhmäkokonaisuuden ajalta. Nuoret liittävät verkostokarttojen laput itseanalyysivihkoon ja ilmaisevat piirtäen tai kirjoittaen ryhmäkerralla nousseita ajatuksia ja tunteita. Halutessaan ryhmäläiset saavat jakaa itseanalyysiään muiden ryhmäläisten kanssa.

Ryhmäkerran päättämisessä kiitetään ryhmäläisiä osallistumisesta ja muistutetaan seuraavan ryhmäkerran toteutumisajankohdasta ja – paikasta.

Jälkiryhmässä ohjaajat keskustelevat ryhmäkerran toteutumisesta ja ryhmässä esille nousseista asioista ja ilmiöistä sekä ryhmäläisten rooleista. Havainnot dokumentoidaan ja suunnitellaan seuraava ryhmäkerta.