

Anna Kantonen, Johanna Rytölä

SOMEBODY® TOIMINTAMALLIN SOVELTAMINEN
YLÄKOULUN TOIMINTAYMPÄRISTÖSSÄ

Fysioterapian koulutusohjelma

2014

SOMEBODY® TOIMINTAMALLIN SOVELTAMINEN YLÄKOULUN
TOIMINTAYMPÄRISTÖSSÄ

Kantonen, Anna; Rytölä, Johanna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
fysioterapian koulutusohjelma
Marraskuu 2014
Ohjaaja: Keckman, Marjo
Sivumäärä: 36
Liitteitä: -

Asiasanat: itsetunto, minäkäsitys, sosiaaliset taidot, nuoruus, hyvinvointitaidot, keho-
tietoisuus

Tämä opinnäytetyö on tehty osana SomeBody®- toimintamallin kehittämishanketta ja on julkaistu osana artikkelikokoelmaa SomeBody®- lukkojen avaajana. Julkaisu opinnäytetyön liitteenä.

SomeBody®- menetelmä on asiakkaiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin keskittyvä kokonaisvaltainen toimintamalli. SomeBody® on syntynyt moniammatillisena yhteistyönä, mahdollistaen uudenlaisen lähestymistavan ja luoden työvälineitä nuorten kanssa työskenteleville henkilöille. Malli on sovellettavissa kuntouttavaan ja ennaltaehkäisevään työhön esimerkiksi kouluissa, mielenterveytyksessä ja vapaa-ajantoiminnassa.

Ryhmätoiminnan tarkoituksena oli tutustua omaan kehoon ja mieleen, sekä tarkastella niiden vaikutusta toisiinsa kehotietoisuutta ja minäkäsitystä vahvistaen. Opinnäytetyö toteutettiin ryhmätoimintana terveydenhoitajan ja koulukuraattorin valitsemille yhdeksäsluokkalaisille oppilaille. Ryhmä kokoontui yhteensä kuusi kertaa yhden kuukauden aikana. Ryhmäkertojen teemat olivat tutustuminen ja orientaatio, hengitys, minäkuva, tunteet, oma keho, voimaannuttava valokuvaus ja ryhmän lopetus. Ryhmätoiminnan läpi kulkevat teemat olivat hengitys, rentoutuminen ja harjoitusten purkukustelut.

Koulun ja kouluympäristön merkitys itseään etsivälle ja kehittyvälle nuorelle on merkittävä. Yläkoulussa, jossa opinnäytetyö toteutettiin, havaittiin selkeästi tarvetta uusille työkaluille ja Somebody®- menetelmän kaltaiselle toiminnalle nuorten kanssa. Tarve tuli ilmi etenkin koulun terveydenhoitajalta. Harjoitteista muodostui kokonaisvaltainen menetelmä, joka auttaa nuoria löytämään keinoja omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen. Toteutetun ryhmätoiminnan tulosten mukaan on selvää, että vastaavanlaisesta toiminnasta hyötyvät yläkoulua käyvät nuoret, joilla on itsensä kehittämisen tarpeita tai muun erityisen tuen tarvetta.

Jatkossa SomeBody®- toimintamallia voisi soveltaa myös muille kohderyhmille nuorten lisäksi. Nuortenkin parissa SomeBody®- toimintaa voisi edelleen kehittää ja laajentaa esimerkiksi osaksi vapaa-ajan harrastustoimintaa. Työtä riittää myös laajan harjoitepankin kokoamisessa, toimintamallia käyttävien perehdyttämisessä ja tarvekohteiden kartoittamisessa.

ADAPTING THE OPERATING MODEL OF SOMEBODY® IN THE OPERATIONAL ENVIRONMENT OF UPPER COMPREHENSIVE SCHOOL

Kantonen, Anna; Rytölä, Johanna
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in physiotherapy.
December 2014

Supervisor: Keckman, Marjo

Number of pages: 36

Keywords: self-confidence, self-concept, social skills, youth, welfare skills, body awareness

This thesis is also published in a collection of articles SomeBody® model as a Lock Opener.

The SomeBody® method is a holistic model, which focuses on the physical, mental and social wellbeing of the customers. SomeBody® has been developed in the co-operation of the multiprofessional team, making possible a new manner of an approach and creating tools to those who work with young people. It is possible to use the model in rehabilitation and in preventive work for example in schools, in mental health services and in free time activities.

The meaning of the group activity was to familiarize to ones own body and mind and examine their influence to each other by strengthening the body awareness and the self- concept. The thesis was carried out in a group to the 9th grade pupils, who were chosen by the school nurse and the curator. The group met altogether six times in one month period. The themes of the group meetings were orientation, breathing, self-image, emotions, own body, empowering photography and ending the group activity. The themes throughout the group meetings were breathing, relaxing and discussing about the exercises.

The meaning of the school and the school environment is important to young person, who is developing and searching oneself. In the upper comprehensive school, in which the thesis was carried out there were clearly seen the need for new tools and methods like SomeBody® in operating with young people. The need for that was primarily reported by the school nurse. The exercises built up a holistic method which helps young people to find ways to take care of their wellbeing. According to the results of the group activity it is clear that this kind of operating model is useful to the pupils in upper comprehensive school, who have to develop themselves or need another kind of special support.

In future it could be possible to use SomeBody® operating model with other target groups than only young people. Also with young people the SomeBody® operating model could be further developed and widened for example to be a part of free time activities. There is still plenty of work to do in collecting the wide amount of exercises, in briefing those who use the operating model and in surveying the targets, which need this kind of operations.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	NUORET JA HYVINVOINTI.....	6
2.1	Itsetunto ja ujous	7
2.2	Kehotietoisuus.....	8
2.3	Mielen häiriöt näkyvät ja tuntevat nuoren kehossa.....	10
2.3.1	Stressi.....	11
2.3.2	Masennus	12
2.3.3	Jännitys ja ahdistuneisuus.....	13
3	SOMEBODY®- TOIMINTAMALLIN VIEMINEN RYHMÄTOIMINTANA KOULUMAAILMAAN	15
3.1	Yhteistyö koulun henkilökunnan kanssa.....	15
3.2	Toimintaympäristö	16
3.3	Kohderyhmä.....	17
3.4	Arviointimenetelmät ja eettisyys.....	17
4	SOMEBODY® TOIMINTAMALLIN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS JA MALLINTAMINEN	18
4.1	Tutustuminen ja orientointi ryhmän tavoitteisiin ja tarkoituksiin	20
4.2	Hengitys	22
4.3	Minäkuva	24
4.4	Minäkuva	26
4.5	Tunteet ja niiden tuntuminen kehossa, sekä voimaannuttava valokuvaus....	27
4.6	Voimaannuttavan valokuvauksen läpikäyminen ja ryhmän lopetus	29
5	POHDINTA.....	30
	LÄHTEET.....	34

1 JOHDANTO

Ihmisen mieli ja keho ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa. Suru, ilo, pelko ja lukuisat muut tunteet näkyvät tahtomattakin kehossa. Kehon reaktioita tarkastelemalla voidaan oppia ja ymmärtää mielen ja kehon välistä yhteyttä. (Svennevig 2005, 108.) Ihmistä voidaan tarkastella erilaisista näkökulmista, esimerkiksi fysiologisten rakenteiden tai psykologisten toimintojen pohjalta. Havainnoinnin kohteena on kuitenkin aina koko ihminen, jossa jokainen yksittäinen osa vaikuttaa kokonaisuuteen. Ihmisen elämään vaikuttavat merkittävästi myös hänen elinympäristönsä ja hänen paikkansa sosiaalisessa yhteisössä. (Herrala, Kahrola & Sandstöm 2009, 11.)

Ihmisen koko elämän historia näkyy hänen ajatuksissaan, tunteissaan, ruumiillisissa oireissaan ja käyttäytymisessään (Herrala ym. 2009, 106). Ihmisen tukemisessa voidaan hyödyntää liikekieltä eli fyysistä viestintää. Fyysisellä viestinnällä tarkoitetaan liikkeen ja kehon kautta tapahtuvaa vuorovaikutusta, kuten eleitä, ilmeitä, kosketusta ja liikkumista. Keholla ja sen terveydellä sekä hyvinvoinnilla on monia vaikutuksia ihmisen minäkuvaan ja yleiseen mielialaan. (Vilén 2008, 329.)

Tavoitteena oli luoda toimintamalli nuorille, jotka tarvitsevat erityistä tukea elämän taitekohdassa lapsuudesta nuoruuteen. Tarkoituksena oli kehittää toimiva kokonaisuus nuorten kanssa työskenteleville henkilöille, jotka voivat hyödyntää mallia tulevaisuudessa. Perheen ja pienyhteisön, esimerkiksi koulun tai harrastuksen, on osoitettu olevan merkittävässä roolissa henkilön tukemisessa hänen kohdatessaan psykosomaattisia oireita (Herrala ym. 2009,105).

Opinnäytetyössä tutkittiin SomeBody®- menetelmän vaikutusta yläkoulun oppilaiden hyvinvointitaitoihin ja kehotietoisuuteen. SomeBody®- menetelmä on asiakkaiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin keskittyvä kokonaisvaltainen toimintamalli, joka auttaa nuoria löytämään erilaisia keinoja itsestään huolehtimiseen.

2 NUORET JA HYVINVOINTI

Hyvinvointi voidaan ajatella voimavaraksi, jota kaikki ihmiset tarvitsevat selviytyäkseen esimerkiksi työstään. Ihminen määrittelee itse mielenterveytensä ja voi kokea sen hyväksi, vaikka muilla ihmisillä olisi tästä eri käsitys. Jokaisessa ikävaiheessa tarvitaan mielenterveyden voimavaroja, jotta ihminen selviytyy ikäkausille ominaisista kehitystehtävistä. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 13-14.) Nuoruusaika kestää puberteetin alkamisesta noin 23-vuotiaaksi ja se jaetaan usein varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. Nuoruuden tärkeimmät kehitystehtävät ovat irrottautuminen lapsuudesta ja oman aikuisen identiteetin löytäminen. (Vuorilehto ym. 2014, 199.)

Fyysiset ja psyykkiset muutokset alkavat murrosiässä. Voimakkaat muutokset voivat aiheuttaa nuorena hämmennyneisyyttä ja epävarmuutta. Fyysinen kasvu tapahtuu yksilöllisesti ja vaihtelevasti, mutta kehonkuvan nopea muutos voi rikkoa jo saavutetun psyykkisen tasapainon. Nuoren hyvinvointia on mahdollista seurata psyykkisten ja psykosomaattisten oireiden kautta. (Aalberg, 2014.) Nuoren käytös voi vaihdella puhumattomuuden ja raivostumisen puuskien välillä. Murrosikäinen nuori voi olla vetäytynyt ja alakuloinen. Raju käytöksen vaihtelu olisi aikuisella oire mielenterveydenhäiriöstä, mutta murrosikäisellä se kuuluu normaaliin kehitykseen. (Väestöliiton www-sivut 2014.) Nuorta on helpompi ymmärtää, kun ottaa huomioon hänen olevan vielä kyvytön hahmottamaan mielen ja kehon yhteyttä sekä käsittelemään tämän kokonaisuuden herättämiä tunteita. (Aalberg & Siimes 2007, 244-245.)

Nuorten parissa työskenneltäessä on tärkeää kiinnittää huomiota hyvinvointia suojaaviin tekijöihin ja vähentää mielenterveyttä haavoittavia tekijöitä. Yksilön hyvinvointia suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvä elämänhallinta, itseluottamus, hyvät sosiaaliset taidot ja itsensä arvostaminen. Sosiaaliin suhteisiin liittyviä suojaavia tekijöitä ovat perheen ja ystävien tuki sekä koulu- ja työyhteisön hyvä ilmapiiri. Ympäristöön ja yhteiskuntaan liittyviä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa turvallinen elinympäristö, koulutusmahdollisuudet ja kouluyhteisön tuki sekä myönteiset kokemukset koulusta ja harrastuksista. (Vuorilehto ym. 2014, 15-16.)

2.1 Itsetunto ja ujous

Itsetunto on henkilön itsensä tekemä tunnepohjainen arvio omista kyvyistään ja taidoistaan, itsestään kokonaisuutena. Tästä monikerroksisesta rakenteesta ovat erotettavissa yleiset ja erikseen tiettyjen osa-alueiden komponentit. Itsetunto on merkittävä tekijä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, se voidaan lähes lukea jokaisen perustarpeeksi. Itsetunnon katsotaan olevan hyvä, kun henkilön tunteet ovat vakaat, hän selviää elämän haasteista, sietää stressiä ja omaa terveet elämäntavat. Huono itsetunto yhdistetään tavallisesti mielentilan häiriöihin, esimerkiksi depression tai ahdistuneisuuteen. (Herrala ym. 2009, 150.)

Kaikki lasten ja nuorten kanssa tekemisissä olevat henkilöt vaikuttavat kehittyvän ihmisen itsetunnon rakentumiseen. Myös nuori voi itse rakentaa omaa itsetuntoaan saadessaan avukseen tukea ja työkaluja. Kasvatustehtäviin kuuluu merkittävänä osana itsetuntotyö. Jokainen on oma erilainen ja arvokas ympäristönsä muokkaama yksilö. Tämän vuoksi on tärkeää, että kaikkia lapsia ja nuoria tuetaan juuri heidän tarvitsemallaan tavalla ja yksilöllisyyteen kannustaen. Itsetunnon rakentaminen ja huoltaminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä toimiva itsetunto luo pohjan tasapainoiselle kasvulle. Tällainen ihminen on tyytyväinen itseensä ja arvostaa ainutkertaisuuttaan. (Cacciatore, Korteniemi- Poikela & Huovinen 2008, 8.)

Itsetunto muovautuu läpi elämän ja on alati muuttuva ihmisen sisäinen ominaisuus, joka kuitenkin on jatkuvasti läsnä. Jos ihminen on lapsena saanut hyvät rakennusaineet itsetuntonsa kehittämiseen, hän osaa arvostaa itseään. Itsensä arvostaminen näyttäytyy ihmisen olemuksessa, ajatuksissa ja teoissa. Itseään arvostava ihminen saa toisetkin arvostamaan ja kunnioittamaan itseään. Hyvän itsetunnon omaava nuori suhtautuu luottavaisesti itseensä, ympäristöönsä ja tulevaisuuteensa. Tällainen nuori uskaltaa olla oma itsensä, vaikka hän olisikin erilainen kuin muut, ja keskittyä omiin tavoitteisiinsa ja opiskeluunsa. Koululla on suuri vastuu nuorten hyvinvoinnista. Nuorta tukevia tekijöitä koulussa ovat opettajien antama huomio, luokan sosiaalinen tuki, onnistumisen elämykset ja ystävyys-suhteiden tuoma ilo. Nuorta olisi hyvä ohjailta pois itseään moittivista ajatuksista ja antaa tilalle työkaluja kohti ratkaisuja etsivää ajattelua. (Cacciatore ym. 2008, 12-17.)

Ujouden temperamenttia käsiteltäessä on hyvä eritellä estyneisyys ja ujous. Estynyt ihminen on varautunut kaiken uuden edessä ja hänen ensireaktionsa uusia asioita kohtaan on pysyvästi varautunut. Henkilön estyneisyys kuitenkin häviää uuden tullessa tutuksi. Ujon temperamentin omaava ihminen on arka ja varautunut vain uusissa sosiaalisissa tilanteissa eli tavatessaan ennestään tuntemattomia ihmisiä. Ujous on siis estyneisyyttä rajatumpi käsite. (Keltikangas- Järvinen 2008, 57.)

Ihmisen ujouden syntyyn vaikuttavat fysiologiset, perinnölliset tekijät yhdessä ympäristön vaikuttajien kanssa. Näin ollen ujous ei kerro ihmisen heikosta itsetunnosta tai kyvyttömyydestä elämän hallintaan ja sen mukanaan tuomiin haasteisiin. Ujous on mahdollisesti voimakkaimmin perinnöllinen temperamenttipiirre. Kuitenkin merkittävimmin ujouden syntyyn vaikuttaa ympäristö, synnynnäisen ujouden temperamentin luodessa pohjan estyneisyyteen kuuluvien käyttäytymispiirteiden ilmaantumiselle. (Keltikangas- Järvinen 2008, 66, 69.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että ymmärtäväisesti ja oikealla tavalla ohjattuna estyneinkin lapsi kykenee kehittymään rohkeammaksi ja pelottomammaksi uusia asioita kohdatessaan. Ympäristön tulisi pyrkiä lempeästi tukemaan muutosprosessia. Kuitenkin usein käy niin, että ymmärtämätön suhtautuminen vain vahvistaa lapsen estyneisyyttä ja siitä seuraavia ilmiöitä. Toisaalta on muistettava, että ujous on neutraali temperamenttipiirre eikä sinällään aiheuta kantajalleen ongelmia. Tavallisesti ongelmat aiheutuvat ympäristön suhtautumisesta ujouteen. (Keltikangas- Järvinen 2008, 70-71.)

2.2 Kehotietoisuus

Kehonkuva muovautuu koko eliniän ajan emotionaalisten kokemusten ja eletyn elämän mukaan. Lapsi löytää ja tunnistaa paikkansa sosiaalisen palautteen avulla. Hän vertaa sisäisiä kokemuksiaan ja kehoaan ympärillä oleviin ihmisiin ja tutustuu näin itseensä. Sosiaalisen palautteen lisäksi kehonkuvan kehittymiseen ja muovautumiseen vaikuttavat muun muassa terveys, kokemukset kehosta, biologis-sensoriset tekijät, kognitiiviset tekijät ja muut vielä tuntemattomat tekijät. Kehonkuva tarkoittaa ihmisen

käsitystä omasta kehostaan, joka koostuu havainnoista, kokemuksista, asenteista ja uskomuksista. (Herrala ym. 2010, 25-31.) Kehonkuvaan kuuluu myös ideaaliminä eli se millainen toivoisi olevansa ja uskomukset siitä, mitä toiset ajattelevat (Sandström 2010, 20).

Itsensä syvempää ja kokonaisvaltaisempaa tiedostamista, kehon hahmottamista, ymmärtämistä ja hallintaa kutsutaan kehotietoisuudeksi. Kehotietoisuus koostuu ihmisen eri elinjärjestelmistä, jotka vaikuttavat toisiinsa. Näitä järjestelmiä ovat esimerkiksi psyykkinen järjestelmä, motorinen järjestelmä ja autonominen järjestelmä. Tunteet ja ajatukset ovat psyykkisen järjestelmän reaktioita ja niihin vaikuttavat esimerkiksi motorisen järjestelmän reaktiot, kuten asennot ja lihasjännitys. (Herrala ym. 2010, 32.) Voidaan myös ajatella, että kehotietoisuus pohjautuu näköhavaintoon, kun ihminen tunnistaa näönvaraisesti ihmiskehon ja kehonosat, sekä tietää miten ne liikkuvat. Kehotietoisuus muodostuu myös asento- ja liikeaistin eli proprioception välityksellä, kun havaitaan kehon ja sen osien asennot, sekä kosketustunnon kautta. Proprioseptio ja näkö tieto yhdistyvät tasapainoelimen välittämään tietoon, jolloin ihminen saa havainnon siitä, missä suhteessa hän on painovoimalinjaan. Kehotietoisuus perustuu myös kykyyn nimetä kehonosat ja tietoon siitä, mitä niillä voidaan tehdä. (Sandström 2010, 38.)

Päivittäisiä valintoja ohjaa psyykkinen kokemusmaailma, joka on sidottu keholliseen kokemukseen. Ajatellaan, että mielen alkuperäinen tehtävä on arvioida ruumiin tilaa ja muodostaa siitä kokonaiskuva. Tästä johtuen ihmiset tekevät mieluummin valintoja, jotka ylläpitävät sen hetkistä hyvinvointia. Mieltä ohjaa tunnekokemus omasta itsestään vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Mieli muokkautuu ympäristön mukaan ja siitä seurannut käyttäytyminen muokkaa puolestaan ympäristöä. (Lehtonen 2014, 30-31.) Kehotietoisuutta voidaan tarkastella liikkeenä ja tiedostamisena, jotka tapahtuvat suhteessa ympäristöön. Kehon asento, kontakti alustaan, hengitys, keskilinja, liikekeskukset ja kävely ovat kohteita, joita voidaan tarkastella kehotietoisuuteen liittyen. (Herrala ym. 2010, 92.)

Se, miten ihminen käyttää tukipintaa ja miten hänen painonsa on jakautunut alustalle, kertoo hänen kontaktistaan alustaan. Hyvä tasapaino ja rentoutuminen vaativat turvallisen ja laajan tukipinnan. Jos tukipinta on pieni, se näkyy epävarmuutena asennossa

ja liikkumisessa. Tästä voi seurata erilaisia kompensoivia asento- ja liikkumistottumuksia. (Herrala ym. 2010, 93-94.) Ihmiselle kehittyy oma asentomalli, joka tarkoittaa hänen tapansa liikkua ja toimia. Tämä asentomalli muovautuu ihmisen tavasta elää tunnemaailmaansa kehollaan. Sisäänpäin kiertynyt ja käpertynyt asento voi kehittyä pitkäaikaisen stressin, pelon tai puolustautumisen seurauksena. Masennuksesta, mentyksen tunteesta tai välinpitämättömyydestä, etenkin nuorten keskuudessa, voi kertoa veltto ligamenttien varassa roikkuva asento. Jos asento on ojentunut korostuneesti ja lihakset jännittyneet, voi rentoutuminen olla jopa mahdotonta. Kehotietoisuuden osat, kuten asento, suhde alustaan ja hengitys, näkyvät yhtä aikaa kävelyssä. (Herrala ym. 2010, 98-100.)

Kehotietoisuutta tarkasteltaessa keho voidaan jakaa elettyyn kehoon ja objekti kehoon. Eletty keho on kehotietoisuutta ja subjektiivinen kokemus kehosta, jossa tunnetaan esimerkiksi sydämenlyönnit ja lihasten jännitys. Objektikeho taas viittaa tieteelliseen näkökulmaan kehosta, jossa kehoa tarkastellaan kuin esinettä. (Kortelainen 2014, 126-127.) Eletyn kehon tietoisuudessa ovat kaikki kehon aistimukset. Yleensä ihminen ei ole tietoinen kehostaan, mutta hän voi myös tulla tietoiseksi kehonsa läsnäolosta. Mielen kanssa työskentely kehon välityksellä voi auttaa ymmärtämään, kehittämään ja käsittelemään psyyken ja kehon kokonaisuutta sekä mielen tasapainoa. (Herrala ym. 2010, 36-38.)

2.3 Mielen häiriöt näkyvät ja tuntuvat nuoren kehossa

Nuorekin mieli voi sairastua, minkä vuoksi on hyvä tarkkailla merkittäviä muutoksia nuoren käyttäytymisessä. Suuret pitkään jatkuneet sopeutumisvaikeudet, koulunkäyntivaikeudet ja yksinkertaisesti vain tunne olemisen vaikeudesta, voivat viitata psyykkiseen häiriöön. Nuoren oireilua voi olla vaikea huomata ja erottaa normaalista mielen kuohunnasta. Vilkkaiden poikien käytöshäiriöt huomataan usein helpommin kuin hiljaisten tyttöjen oireilu, joka saattaa jatkua pitkäänkin kenenkään huomaamatta. Uni-häiriöt, itkuisuus, häpeän tai syyllisyyden olo ilman syytä, keskittymisvaikeudet ja itsetunnon lasku ovat oireita, joihin on syytä puuttua. Pitkään jatkunut oireilu voi kehittyä masennukseksi tai ahdistuneisuushäiriöksi. (Mielenterveydenkeskusliiton www-sivut 2014.)

Mielenterveyshäiriöistä yleisimpiä nuorten keskuudessa ovat mielialahäiriöt, kuten masennustilat, sekä ahdistuneisuus-, syömis- ja päihdehäiriöt. (Vuorilehto ym. 2014, 200.) Mielenterveyshäiriöistä kärsii arviolta 15–25 prosenttia nuorista. Masennusta sairastaa 5-10 prosenttia ja häiriöksi luokiteltavaa ahdistuneisuutta 5-15 prosenttia nuorista. Mielenterveyshäiriöitä esiintyy tytoilla useammin kuin pojilla. (Väestöliiton www-sivut 2014.)

2.3.1 Stressi

Arkikielessä sanalla stressi on monia eri merkityksiä ja kaikkea, mikä ei ole ihmisen mielestä mukavaa, kutsutaan stressiksi. Stressitila syntyy, kun nuorelle tulee tunne, ettei hän selviydy ympäristön vaatimuksista ja hänen resurssinsa ovat riittämättömät vaatimuksiin nähden. Hän on motivoitunut selviämään ympäristön asettamista haasteista, mutta stressi syntyy, kun hän huomaa, ettei pysty täyttämään odotuksia. (Keltikangas-Järvinen 2008, 168-170.) Biologisesta näkökulmasta katsottuna stressi on luonnollinen reaktio elimistössä, joka auttaa selviytymään arkisista ponnisteluista, kuten kokeesta. ”Hyvä” stressi muuttuu ”pahaksi”, kun stressitila pitkittyy tai toistuu eivätkä ihmisen hermosto ja sisäeritys pysty enää sopeutumaan uuteen tilanteeseen. (Sandström 2010, 174-176.)

Se, miten ihminen reagoi stressiin, on täysin yksilöllistä. Stressireaktiot voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin, tunne- ja käyttäytymisreaktioihin. Fyysisiä stressireaktioita voivat olla päänsärky, selkä-, niska- tai hartiasärky, univaikeudet, narskutus, vatsavaivat, rytmihäiriöt, korkea verenpaine, lihasjännitys, hengenahdistus, hikoilu, huimaus tai heikotus. Ajatuksiin liittyviä stressireaktioita voivat olla ahdistavat tai pelottavat ajatukset sekä keskittymis- ja muistivaikeudet. Tunnereaktioihin liittyvät muun muassa jännittäminen, masennus, rentoutumisen vaikeus, väsymys, saamattomuus ja hermostuneisuus. Stressaantuneen ihmisen käytös saattaa muuttua, jolloin hän voi alkaa vältellä muita ihmisiä, riidellä ja saada tunteenpurkauksia. (Pietikäinen 2009, 62-63.)

Epämiellyttävästä tilanteesta tai tunteesta pyritään pääsemään eroon ja palauttamaan tasapaino ympäristön vaatimusten ja yksilöllisten resurssien välille. Stressinhallintaa

ja stressistä selviytymiseen käytettäviä keinoja kutsutaan copingmekanismeiksi. Tehokas coping palauttaa tasapainon, johon on pyritty, mutta tehoton ja asiaankuulumaton selviytymiskeino voi vain lisätä stressiä. Stressinhallintakeinon tehokkuus riippuu stressitilan voimakkuudesta ja käytössä olevista voimavaroista. (Keltikangas-Järvinen 2008, 181-182.) Sosiaalisen vuorovaikutuksen on havaittu pääsääntöisesti lieventävän stressiä. Kun ihminen voi keskustella asioistaan jonkun kanssa, hän kokee huolenpitoa ja arvostusta. Muilta ihmisiltä saatu konkreettinen apu ja mahdollisuus tunteiden ja ahdistuksen purkuun auttaa hallitsemaan stressiä. Vuorovaikutus lisää nuoren itsetuntoa ja arvostuksen tunnetta. (Ahola, Pulkki-Råback & Väänänen 2012, 74-75.)

2.3.2 Masennus

Lasten ja nuorten masennuksen ja mielialahäiriöiden yleiset ilmentymät ovat samat kuin aikuisilla. Hetkellinen masentuneisuus tulee erottaa hyvinvointia uhkaavasta masennuksesta. Pitkään jatkuneella masentuneisuudella on riski muuttua masennukseksi. Varhaisnuorilla masennus näkyy tyypillisesti somaattisina oireina tai erilaisina käytöshäiriöinä. Nuoren masennukseen viittaavia merkkejä ovat heikentyneet koulusuoritukset, kehon liikkeiden hidastuminen tai kiihtyminen, ongelmat kavereiden kanssa, alakuloinen mieliala, sekä alakuloisuuteen viittaavat ilmeet ja eleet. Muita masennukseen sopivia oireita ovat väsymys, itkuisuus, ärtyneisyys, aggressiivisuus, uhmakkuus, mielihyvän kokemisen menetys ja keskittymiskyvyttömyys. Masentuneen nuoren itsetunto on merkittävästi alentunut ja omakuva muuttunut kielteiseksi. Murrosikäinen masentunut nuori kääntyy usein sisäänpäin ja itsetunto- ongelmat kasvavat tavallista suuremmiksi, tällöin nuori alkaa vetäytyä harrastuksistaan ja kavereistaan. Masennus on yleisempää tytöillä kuin pojilla. (Huttunen 2013.)

Masennuksen riskitekijät ovat kuvattavissa ekologisen vaikutusten mallin avulla. Yksilöä lähimpänä olevat riskitekijät ovat psykologiset ja biologiset ominaisuudet. Toiseksi lähin vaikuttaja on välitön elinympäristö eli pääasiassa perhe. Seuraavaksi riskitekijäksi luokitellaan nuoren koko kasvuyhteisö, jonka piiriin kuuluvat asuinalue ja kouluyhteisö. Nuoren masennuksen riskitekijöitä ovat lisäksi kulttuurilliset arvot ja uskomukset. (Ellonen 2008, 22-23.) Mikäli kouluyhteisön tuki kohdistuu vain osaan

oppilaista, on koko koulun oppilailla riski masentua. Masennuksen vaara koskee siis myös niitä oppilaita, jotka kuuluvat yhteisön tuen piiriin. (Ellonen 2008, 84.)

Nuoren kanssa tekemisissä olevan aikuisen tulee aina kysyä avoimesti ja suoraan, epäillessään nuoren olevan masentunut. Asiallinen tieto masennuksesta ja sen hoidosta ja siitä toipumisesta auttaa nuoren pahaa oloa. Myös pelkästään ymmärretyksi ja kuuluksi tuleminen voi jo helpottaa nuorta. Lasten ja nuorten masennusta hoidetaan ensisijaisesti psykoterapeuttisin hoitomenetelmin. Masennuslääkkeiden käyttö on vähäistä ja osalla nuorista lääkkeet vain lisäävät masennus- ja ahdistusoireita. Nuoren näyttäessä merkkejä masennuksesta on aina viisasta ottaa epäily vakavasti ja olla yhteydessä nuorisopsykiatriin, psykologiin tai muuhun alan ammattilaiseen. (Huttunen 2013.)

2.3.3 Jännitys ja ahdistuneisuus

Jännittäminen kuuluu ihmisen normaaleihin reaktioihin, ja se voi jopa parantaa keskittymistä. Esiintymisjännitystäkin tarvitaan hyvään lopputulokseen, mutta on luotettava siihen, että olo rauhoittuu vähitellen. Liiallinen jännitys voi kuitenkin haitata suoritusta tai estää sen. Jännittäminen voi olla sekä psyykkisesti että fyysisesti epämiellyttävää. Ahdistuksen tunne, hapenpuute, levottomuus, unettomuus ja erilaiset tunnereaktiot, kuten itkuisuus, hihittely ja ärtyisyys ovat jännittämisen mukanaan tuomia psyykkisiä oireita. Nuoren kehossa voimakas jännittäminen voi näkyä ja tuntua esimerkiksi sydänoireina, vatsakipuna, lihasjännityksenä, päänsärkynä, huimauksena, vapinana tai puhevaikeuksina. Jännittäminen aktivoi myös autonomisen hermoston, jonka toiminta näkyy muun muassa punasteluna, hikoiluna ja vilunväreinä. Jatkuva liiallinen jännittäminen ilman rentoutumisen kokemusta voi kuluttaa ihmisen voimavarat ääri rajoille. (Herrala ym. 2010, 166-168.)

Kuten jännitys, niin myös ahdistus on ihmisen luonnollinen tunne, joka toimii ikään kuin varoitussignaalina. Ahdistusta voi tuntea esimerkiksi, jos arjessa on liian monta keskeneräistä asiaa tai mieltä painaa riita. Yleensä ahdistuksen tunne menee ohi itseltään, kun esimerkiksi riita saadaan sovittua. Nuoren ahdistuksen saattaa laukaista myös muuttunut elämäntilanne tai ihmissuhde. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 137.)

Nuoruusiässä alkavia ahdistuneisuushäiriöitä ovat esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelko, yleistynyt ahdistuneisuus ja paniikkihäiriöt (Vuorilehto ym. 2014, 150). Jos kielteisiä tunteita kokee jatkuvasti, alkaa ihminen lopulta vältellä tilanteita, jotka aiheuttavat esimerkiksi ahdistusta. Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen, kuten luokan edessä esiintyminen, on normaalia ja yleistä, mutta jos jännittäminen muuttuu sosiaalisten tilanteiden peloksi, puhutaan ahdistuneisuushäiriöstä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 137-138.)

Sosiaalisten tilanteiden pelko on samankaltainen kuin esiintymisjännitys, mutta huomattavasti voimakkaampi. Taustalla on nolatuksi tulemisen pelko ja riittämättömyyden tunne, jota ei haluta paljastaa. Tämä voi johtaa sellaisten sosiaalisten tilanteiden välttelyyn, jossa henkilö olisi huomion keskipisteenä tai hänen pitäisi puhua. Sosiaalisten tilanteiden välttelyn vuoksi sosiaalisten taitojen kehittäminen on vaikeaa eikä tilanteesta kärsivä henkilö saa myönteisiä sosiaalisia kokemuksia muilta ihmisiltä. Sosiaalisia tilanteita välttävän ihmisen yksinäisyyden ja eristäytymisen riski kasvaa. (Vuorilehto ym. 2014, 36.) Ryhmässä harjoittelemisen on todettu olevan tehokasta sosiaalisten tilanteiden pelon hoidossa. (Vuorilehto ym. 2014, 157.)

Jatkuva murehtiminen, jännittäminen ja huolissaan oleminen esimerkiksi omasta terveydentilasta ovat yleistyneen ahdistuneisuushäiriön merkkejä. Yleistyneeseen ahdistuneisuuteen liittyvät usein myös muut mielenterveydenhäiriöt, kuten paniikkihäiriö ja syömishäiriö sekä sairauden pitkittyessä masennus. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 140-141.) Kohtauksellinen hengenahdistus, sydämentykytys, huimaus, rintakipu, epätodellisuuden tunne ja kuoleman pelko viittaavat paniikkihäiriöön. Paniikkihäiriö on tavallinen nuorilla, jolloin elämässä tulevat muutokset voivat laukaista paniikkihäiriön. Muutokset voivat olla ikäviä, mutta myös aivan normaaleja elämään kuuluvia asioita, kuten opiskelemaan lähteminen. (Vuorilehto ym. 2014, 155-156.) Ahdistuneisuus näkyy vahvasti fyysisinä oireina, jolloin sen helpottaminen kehon kautta on luonnollista. Psykkinen olo helpottuu, kun rentoutuu fyysisesti. (Svennevig 2005, 187.)

3 SOMEBODY®- TOIMINTAMALLIN VIEMINEN RYHMÄTOIMINTANA KOULUMAAILMAAN

SomeBody® on ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edistämiseen tähtäävä toimintamalli, jossa yhdistyvät psykofyysisen fysioterapian menetelmät ja dialogisen psykososiaalisen ohjauksen menetelmät. Malli on sovellettavissa kuntouttavaan ja ennaltaehkäisevään työhön esimerkiksi kouluissa, mielenterveystyössä ja vapaa-ajantoiminnassa.

Psykofyysiset harjoitteet toteutettiin ryhmätoimintana terveydenhoitajan ja koulukuraattorin valitsemille yhdeksäsluokkalaisille oppilaille. Ryhmätoiminnan tarkoituksena oli tutustua omaan kehoon ja mieleen, sekä tarkastella niiden vaikutusta toisiinsa kehotietoisuutta ja minäkäsitystä vahvistaen. Tavoitteena oli tulla tutummaksi omien ajatusten ja reaktioiden kanssa. Interventiossa käytettiin fysioterapian ja sosiaalialan keinoja, joita ovat liikkuminen, hengitys, rentoutus, kehonkuvaharjoitukset ja keskustelu. Harjoitteiden jälkeen pidettiin purkukeskustelut. Ryhmätoiminnan teemoina olivat tutustuminen ja orientaatio, hengitys, minäkuva, tunteet, oma keho, voimaannuttava valokuvaus ja ryhmän lopetus.

3.1 Yhteistyö koulun henkilökunnan kanssa

Idea SomeBody®- ryhmätoiminnan toteuttamisesta kohdekoulussa lähti koulussa toimivalta koulunkäyntiavustajalta, joka oli itse osallistunut SomeBody®- pilotointiryhmään toisen tahon kautta. SomeBody®- toteutusta lähdettiin innokkaasti mallintamaan yläkoulumaailmaan soveltuvaksi. Avaintekijä projektin onnistumiselle oli toimiva yhteistyö koulun henkilökunnan kanssa. Pääasiallinen yhteyshenkilö oli koulun terveydenhoitaja, hänen kanssaan sovittiin käytännön asioista kuten käytettävistä tiloista ja aikataulusta. Terveydenhoitaja vastasi myös koehenkilöiden rekrytoinnista, yhdessä koulukuraattorin kanssa. SomeBody®- toteutuksen aikana oltiin tekemisissä myös koulun rehtorin kanssa lähinnä lupa asioissa.

Osallistujien ollessa alaikäisiä, heidän huoltajiltaan pyydettiin kirjallinen lupa ryhmätoimintaan osallistumiseen. Huoltajille lähetettiin myös kirje, jossa kerrottiin ryhmätoiminnan sisällöstä. Kirjeessä toivottiin huoltajien osallistuvan nuorensa tukemiseen, olemalla kiinnostunut, antamalla nuorelle mahdollisuuden kertoa ja keskustella mieleen nousevista ajatuksista ryhmätoiminnan aikana ja sen jälkeen.

3.2 Toimintaympäristö

Opinnäytetyön kohderyhmä koostui 9. luokkalaisista tytöistä, jolloin toimintaympäristönä toimi yläkoulu. Suomalainen peruskoulu käsittää vuosiluokat 1-9. ja sen käyvät kaikki 7-16-vuotiaat lapset. Oppilaitosta johtaa rehtori tai muu johtaja, jonka alaisina työskentelevät opettajat ja muu henkilökunta. Oppilaitos noudattaa valtakunnallista opetussuunnitelmaa. (Tilastokeskuksen www-sivut 2014.) Opetushallitus on asettanut peruskoulun tavoitteeksi tukea oppilaiden kasvua ihmisinä ja yhteiskunnan jäseninä. Lisäksi peruskoululla on tärkeä rooli tarpeellisten tietojen ja taitojen opettamisessa. Suomessa perusopetus on maksutonta. (Opetushallituksen www-sivut 2014.)

Kuutena ensimmäisenä vuotena eli alakoulussa opetusta antaa luokanopettaja, joka opettaa kaikkia tai useimpia aineita. Yläasteella, 7-9. vuosiluokalla, opetus on aineopetusta, jolloin oppiaineita opettavat kyseisten aineiden opettajat. Lainsäädännön mukaan 7., 8. ja 9. luokkalaisten oppilaiden kuuluu saada opetusta vähintään 30 tuntia viikossa, mutta koulupäivän pituus saa kestää enintään seitsemän oppituntia. Oppitunnista on käytettävä vähintään 45 minuuttia opetukseen, mutta oppituntia ei tarvitse järjestää 45 minuutin pituisissa jaksoissa vaan myös muun pituiset jaksot ovat mahdollisia. Opiskelun rytmitys tarkoituksenmukaisesti oppimisen ja mielekkään työskentelyn kannalta on tärkeää. (Opetushallituksen www-sivut 2014.)

Opinnäytetyön jokaisen ryhmäkerran pituudeksi sovittiin yhteensä 1,5 tuntia eli kaksi 45 minuutin pituisia oppituntia, jotta harjoittelu pysyisi mielekkäänä eikä aiheuttaisi liiallista kuormitusta osallistujille. Ryhmäkerran alkamisajaksi sovittiin klo. 14, jotta osallistujilta jäisi mahdollisimman vähän oppitunteja väliin ja koulupäivän pituus pysyisi kohtuullisen pituisena.

3.3 Kohderyhmä

Kohderyhmä valikoitui terveydenhoitajan ja kuraattorin yhteisen pohdinnan tuloksena. Alkuperäisen suunnitelman mukaan henkilöiden tuli valikoitua terveydenhoitajan tekemän BDI- mielialaseulan tuloksena, joka oli teetetty kaikille oppilaille kahdeksannella luokalla tehdyn terveystarkastuksen yhteydessä. Loppujen lopuksi vain yksi BDI- mielialaseulaan jäänyt tyttö oli halukas osallistumaan Somebody®- ryhmätoimintaan. Loput kolme tyttöä valikoituivat terveydenhoitajan ja kuraattorin yhteisen pohdinnan tuloksena siitä, kuka hyötyisi ryhmätoiminnasta eniten. Ryhmään osallistuvat oppilaat olivat peruskoulunsa päättäviä yhdeksäsluokkalaisia tyttöjä, joista osa sai BDI- seulassa masennuksen riskirajan ylittävät pisteet. Osa tytöistä valikoitui arkuuden, ujuden ja jännittyneisyyden perusteella. Yhdessä yläkoulun terveydenhoitajan ja kuraattorin kanssa päätettiin, että koehenkilöiksi valitaan vain tyttöjä. Yhtenä tavoitteena oli nuorten ryhmäytyminen ja oletettiin nuorten saman sukupuolen edustajien olevan avoimempia ja rohkeampia keskenään.

3.4 Arviointimenetelmät ja eettisyys

Ryhmätoiminnan vaikuttavuuden analysointiin käytettiin sosiaalialan opiskelijan kehittämää muutoksen havainnoinnin mittaria, BDI- mielialakyselyä, fiilismittaria ja itsearviointia. BDI- mielialakyselyn ja muutoksen havainnoinnin mittarin avulla toteutettiin alku- ja loppuarvioinnit. Osallistujat täyttivät edellä mainitut kaksi mittaria ryhmätoiminnan ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla. Jokaisen tapaamiskerran alussa ja lopussa osallistujat arvioivat sen hetkistä tunnetilaansa fiilismittarin avulla. Toiseksi viimeisellä kerralla nuorille annettiin itsearviointilomake kotiin täytettäväksi, jonka he palauttivat viimeisellä kerralla.

Tutkimuksen tulosten kannalta ei ollut tarkoituksenmukaista tietää tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tunnistetietoja erityisen tarkasti, joten tietoja kerättiin mahdollisimman vähän varmistaen henkilöiden tunnistamattomuuden. Tulosten havainnoinnin mahdollistamiseksi yksilötasolla käytettiin kaikissa mittareissa vain yhtä suoraa tunnistetietoa, etunimeä. Lisäksi käytettyjä epäsuoria tunnistetietoja olivat yläkoulu ja luokkataso. Tutkimuseettisen perusperiaatteen mukaisesti kaikki materiaali säilytetään

vain yhdessä paikassa ja hävitetään heti analysoinnin jälkeen. (Satakorkean www-sivut 2014.)

4 SOMEBODY® TOIMINTAMALLIN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS JA MALLINTAMINEN

Ryhmä kokoontui yhteensä kuusi kertaa yhden kuukauden aikana, ensimmäisellä ja viimeisellä viikolla kahdesti ja keskimmaisilla viikoilla kerran. Varsinaisia työskentelykertoja olivat tapaamiset 2-5, ensimmäisen ja viimeisen kerran ollessa enimmäkseen ryhmän aloitukseen ja lopettamiseen keskittyviä tapaamisia. Erityistä huomiota kiinnitettiin teemojen valintaan ja teemojen mukaiseen sisältöön, harjoitteiden järjestykseen ja keston sekä moniin pieniin käytännön tilanteissa sujuvuutta edistäviin seikkoihin. Harjoitteiden ideat perustuivat ohjaajien SomeBody® koulutuksessa saamiin omakohtaisiin oppimiskokemuksiin. Lisäksi harjoitteiden lähtökohtana käytettiin kirjallisuutta, joiden tiedot löytyvät kokonaisuudessaan lähdeluettelosta Harjoitteiden lähteet- otsikon alta. Pääteemoiksi ryhmäkerroille muotoutuivat tutustuminen ja orientaatio, hengitys, minäkuva, tunteet, oma keho ja voimaannuttava valokuvaus. Läpi toteutuksen kulkevia aiheita olivat hengitys, rentoutuminen ja harjoitusten purkutilanteet erikseen jokaisen harjoitteen jälkeen, sekä loppupurku aina koko ryhmätapaamisen päätteeksi. Ryhmätoiminnan tuntuun suunnitelma on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. SomeBody® toimintamallin tuntisuunnitelma

TEEMA	HARJOITTEET	TAVOITTEET	ARVIOINTI
1. Orientaatio, tutustuminen	Info	Orientointi ryhmän tavoitteisiin	Fiilismittari
	Hengitysharjoite	Hengityksen rauhoittaminen	BDI-mielialaseula
	Tutustuminen	Tutustumisen ja itsensä esittelemisen taitojen opettelu	Vaikuttavuuden arviointilomake
	Jännitys- rentoutus- harjoite	Rentoutuminen, omaan kehoon tutustuminen	Fiilismittari
	Loppupurku	Ryhmätapaamisen kokoaminen ja lopetus	Fiilismittari
2. Hengitys	” Millainen päiväsi on ollut?”	Orientointi omiin tunteisiin	Fiilismittari
	Hengitysharjoite	Hengitykseen ja hengityselimistöön tutustuminen	
	Viisi tiibetiläistä riittä	Oman kehon käyttöä, liikkuvuus, joustavuus	
	Keskusteluharjoite pareittain	Puhujan ja kuuntelijan roolien pohdinta	
	Perussuggestiorentoutus	Rentoutumisohjeiden noudattaminen, itsensä rentouttaminen	
	Loppupurku	Ryhmätapaamisen kokoaminen ja lopetus	Fiilismittari
3. Minäkuva	” Millainen päiväsi on ollut?”	Orientointi omiin tunteisiin	Fiilismittari
	Täyshengitysharjoite	Opittujen hengitystaitojen kertaaminen, pallean tunnistaminen	
	Suojamuuriharjoite	Oman fyysisen reviirin hahmottaminen	
	Vahvuuskortit	Omien vahvuuksien pohdinta	
	Tarina rentoutus	Rentoutuminen tarinan avulla, minäkäsityksen pohdiskelu	
	Loppupurku	Ryhmätapaamisen kokoaminen ja lopetus	Fiilismittari
4. Minäkuva	” Millainen päiväsi on ollut?”	Orientointi omiin tunteisiin	Fiilismittari
	Minän eri muodot	Omien vahvuuksien ja kehittämiskohteiden pohdintaa, omien ajatusten jakaminen	
	Aakkospeli	Kehon ulottuvuuksien hahmottaminen, äänen käytön harjoittelua, ajatusten tyhjentäminen	
	Nystyräpallohieronta	Rentoutuminen, koskettaminen	
	Loppupurku	Ryhmätapaamisen kokoaminen ja lopetus	Fiilismittari
5. Tunteet, oma keho, voimaannuttava valokuvaus	” Millainen päiväsi on ollut?”	Orientointi omiin tunteisiin	Fiilismittari
	Tunteiden tuntuminen kehossa	Mielen ja kehon yhteyden hahmottaminen tunteiden kautta	Itsearviointilomake
	Voimaannuttava valokuvaus	Itsensä näkeminen positiivisesti ja hyväksyminen, voimaannuttaminen, suunnittelu ja yhteistyö	kotona täytettäväksi
	Loppupurku	Ryhmätapaamisen kokoaminen ja lopetus	Fiilismittari

6. Valokuvien tarkastelu, ryhmän lopettaminen	” Millainen päiväsi on ollut?”	Orientointi omiin tuntemuksiin	Fiilismittari
	Valokuvien esittely ja niistä keskusteleminen	Oman idean jakaminen, positiivisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen, hyvinvointia tukevien tekijöiden löytäminen	Itsearviointien kerääminen
	Vapaa keskustelu	Ryhmäytymisen edistäminen, keskustelu ryhmän tulevaisuudesta	BDI-mielialaseula
	Loppupurku	Ryhmätoiminnan kokonaisuuden käsittely ja toiminnan lopetus	Vaikutavuuden arviointilomake Fiilismittari

4.1 Tutustuminen ja orientointi ryhmän tavoitteisiin ja tarkoituksiin

Aluksi osallistujia informoitiin ryhmätoiminnasta ja yhteisistä pelisäännöistä, Somebodysta® sekä käytännön asioista. Seuraavaksi esiteltiin puheentuottoa edistävä ja omaa puheenvuoroa selkeyttävä esine. Olimme valinneet esineeksi kumista valmistetun madon, joka on niin sanottu stressilelu. Madon koskettamisen oman puheenvuoron aikana purkutilanteessa oletettiin helpottavan huomion keskipisteenä olemisen mukanaan tuomaa jännitystä. Esineen yhdistäminen puheenvuoroon palvelee kahta tarkoitusta, yliaktiivisessa ryhmässä se toimii rajaavana tekijänä, jolloin vain esinettä pitelevällä henkilöllä on lupa puhua ja toiset kunnioittavat puheenvuoroa olemalla itse hiljaa. Hiljaisessa ja ujosssa ryhmässä vastaavanlaisella esineellä on merkittävä rooli hiljaisenkin henkilön puheenvuoron mahdollistajana.

Ensimmäisenä harjoitteena oli hengityksen rauhoittaminen. Harjoite toteutettiin selinmakuulla lattialla jumppapatjan päällä. Osallistujia ohjeistettiin hengittämään 21 kertaa ulos- ja sisäänhengitys. Hengittämisen tuli tapahtua normaalia hitaammin ja pidemmällä ilmanvirtauksilla. Uloshengityksen ja sisäänhengityksen jälkeen pidettiin lyhyesti hengitystä. (Kataja 2003, 62.) Tämän jälkeen tehtävä purettiin yhteisesti, matoa hyödyntäen. Ensimmäisenä harjoitteena oli hengitysharjoitus, jonka tarkoituksena oli laukaista jännitystä ja rentouttaa. Osallistujat hengittivät hyvin varoen ja pinnallisesti, niin että hengityksen ääntä ei juuri kuulunut.

Toisena harjoitteena oli tutustumisharjoite, jolla pyrittiin osoittamaan katsekontaktin, ilmeiden, kehon asentojen ja kättelyn merkitystä uusiin ihmisiin tutustuttaessa. Harjoite eteni aste kerrallaan sulkeutuneesta ja välttelevästä käytöksestä avoimempaan ja toisista kiinnostuneempaan käytökseen. Harjoitteessa tarkoituksena oli opetella tutustumisen ja itsensä esittelemisen taitoja, kuitenkin esiintymättä täysin omana itsenään. Ensimmäisen ohjeen mukaisesti kaikki kulkivat sulkeutuneessa etukumarassa asennossa. Tilanne kuvastaa itseensä käpertynyttä henkilöä, joka ei huomioi ympäristöään. Seuraavissa tilanteissa kuvattiin ujon, mutta ympäristöstään kiinnostuneen ja kontaktiin pyrkivän henkilön käytöstä. Annettiin lupa vilkuilla keitä on paikalla ja korjailta asentoa avoimemmaksi. Myöhemmin sai ottaa pidemmän katsekontaktin ja nyökätä tervehtimisen merkiksi. Lopuksi käteltiin vastaan tulevia vasemmalla kädellä ja esiteltiin itsensä omalla toisella nimellä ja isän ammatilla. Harjoitteen suorittamista osallistujien kannalta helpotti se, että harjoite oli ohjattu, jolloin heidän ei tarvinnut toteuttaa tutustumista omien tapojensa mukaisesti tai pohtia mikä olisi hyvä tapa esittäytyä. Osallistujien kehonkielestä huomasivat, että he olivat melko jännittyneitä. Harjoituksen lopussa tytöt uskalsivat kuitenkin jo hymyillä.

Rentoutumista lähestyttiin alustuksen ja epäsuoran rentoutusharjoituksen kautta, joista siirryttiin aktiivisesti toteutettuun jännitysrentoutus harjoitteeseen (Kataja 2003, 116, 72). Koska kyseessä oli ensimmäinen tapaaminen, rentoutumista oli hyvä lähestyä aktiivisesta mallista käsin, jolloin tärkein tavoite on löytää ja rentouttaa lihakset. Tyttöillä oli aluksi vaikeuksia löytää hyvä ja rento asento. Annettuja ohjeita lihasten jännittämisestä ja rentouttamisesta osallistujat kuuntelivat tarkasti. Harjoituksen alun ja lopun välillä näkyi huomattava ero tyttöjen kehoissa; kosketuspinta alustaan oli laajempi, raajat kauempana toisistaan ja vartalosta. Rentoutumista tapahtui ensimmäiseksi harjoitteeksi paljon, vaikka matkaa todelliseen ja täydelliseen rentouden tilaan vielä jäikin. Harjoitusta purettaessa kaikki kertoivat saaneensa lisäksi ajatuksia pois stressaavista asioista ja päivän tapahtumista.

Viimeisenä kokoavana tekijänä ensimmäisellä ryhmäkerralla oli loppupurku ohjaajien esittämien kysymysten johdantelemana. Kaikki purkutilanteet noudattivat lähes samaa kaavaa, jossa nuoret vuorollaan vastasivat ohjaajien esittämiin kysymyksiin. Myös ohjaajat kertoivat purkutilanteissa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Tytöt olivat hyvin hiljaisia eivätkä puhuneet juuri lainkaan oma-aloitteisesti ensimmäisen ryhmäkerran

aikana. Purkukeskustelut onnistuivat kuitenkin madon avulla. Kun osallistuja sai esi-
neen käteensä, hän pystyi kertomaan asian. Osallistujien hiljaisesta äänestä ja rajalli-
sesta kerronnasta pystyi havaitsemaan heidän jännityksensä. Ääni, mieli ja keho ovat
vastavuoroisia ja vaikuttavat kaikki toisiinsa. Ääneen vaikuttavat ihmisen psyykinen
ja fyysinen tila sekä esimerkiksi stressi. (Herrala ym. 2010, 86- 87.)

4.2 Hengitys

Ryhmätapaamisen aluksi osallistujia pyydettiin kuvailemaan omia tuntemuksiaan kol-
mella sanalla vastaamalla kysymykseen ” Millainen päiväsi on ollut?”. Tämän omien
tuntemusten ajatteluun orientoivan tehtävän toivottiin antavan osallistujille konkreet-
tisen ja helpon aloituksen oman itsensä tutkiskeluun. Sanoja, joita tytöt käyttivät, oli-
vat muun muassa eristäytynyt, masentunut ja väsynyt. Nämä sanat kertoivat osallistu-
jien mielialasta ja tunteista, joita he olivat kokeneet koulupäivän aikana. Esimerkiksi
sanalle eristäytynyt osallistuja kertoi syyksi sen, että hän ei ollut jutellut muille oppi-
laille välituntien aikana. Sanoina olivat kuitenkin myös esimerkiksi odottava ja mu-
kava, jotka kertoivat tyttöjen odottavan kyseistä ryhmäkertaa mielenkiinnolla, vaikka
hieman jännittyneinä.

Toiseksi harjoitteeksi valittiin hengityksen tutustumiseen tähtäävä harjoite. Kyseinen
harjoite toteutettiin selinmakuulla osallistujien käsin tunnustellessa ja tarkkaillessa
miltä hengitys tuntui rintakehässä, kyljissä ja vatsassa. Osallistujien oli tarkoitus löytää
hengitykselleen tie pinnallista syvempään hengitykseen sekä tutustua omaan ke-
hoonsa. (Kataja 2003, 58.) Tyttöjen hengitys oli edelleen melko pinnallista, vaikka he
vaikuttivatkin jo vapautuneemmilta ensimmäiseen kertaan verrattuna. Harjoituksen ai-
kana osallistujille pyrittiin antamaan tunne, että he saivat hengittää rauhassa kenen-
kään arvioimatta. Tämän vuoksi ohjaajat hengittivät mukana hieman ylikorostuneesti.

Seuraavaksi siirryttiin haastavampaan keholliseen harjoitukseen, viisi tiibetiläistä riit-
tiä. Aluksi kerrottiin riittien alkuperästä ja tarkoituksesta. Tavoitteena on tehdä jo-
kaista riittä 21 kertaa, mutta tällainen suoritus edellyttää säännöllistä harjoittelua tois-
tokertoja vähitellen lisäten. Riittejä tehdessä on tärkeää muistaa oikeat lähtöasennot,

liikeradat ja oikea-aikainen hengitys. (Kataja 2003, 70- 72.) Koska liikkeet tulisi suorittaa mahdollisimman puhtaasti, harjoittelu aloitettiin tekemällä viisi toistoa jokaista riittä. Oikeaan aikaan hengittäminen saattoi olla hieman haasteellista, koska jo itsessään liikkeiden suorittaminen vaatii keskittymistä. Purkukeskustelussa osallistujat kertoivat kehollisen harjoitteen olleen mukava ja venyttäneen lihaksia. Riittien aikana tytöt huomasivat myös, että joissakin kehon osissa tuntui jäykkyyttä. Fyysisille harjoitteille huomattiin olevan tarvetta, sillä osallistujien kehonhallinnassa havaittiin heikkoutta.

Kehollisen harjoitteen jälkeen oli vuorossa pareittain tehtävä keskusteluharjoite, jonka aikana henkilöt toimivat vuorotellen kertojana ja kuuntelijana. Osallistujat saivat kolme keskustelun aihetta ja jokaisen aiheen keskusteluun eripituisen ajan. Puheen ajaksi taustalle laitettiin soimaan rauhallista instrumentaalimusiikkia, jonka tarkoituksena oli mahdollistaa keskittyminen vain oman parin puheeseen. Osallistujia pyydettiin siirtymään oman parinsa kanssa istumaan samalle alustalle kasvot vastakkain. Ohjeistuksen jälkeen toisella parilla huomattiin vaikeus siirtyä lähelle toisiaan. Pari istui pitkään eri alustoilla ja vasta ohjaajien uudesta kehotuksesta siirtyivät istumaan samalle alustalle. Osallistujien mukaan esimerkiksi menneistä asioista oli helpompaa puhua kuin tulevista tapahtumista. Myös puhumiseen määrätty aika vaikutti siihen tuntuiko puhuminen helpolta vai haastavalta. Purkukeskustelussa esille nousi jokaisen osallistujan kohdalla kokemus siitä, että kuuntelijan rooli oli mielekkäämpi kuin puhujan rooli. Osallistujat kuvasivat itseään hyväksi kuuntelijoiksi. Lisäksi he kertoivat, että oli mukavaa, kun joku keskittyi heidän puheeseensa.

Ryhmäkerran teeman mukaisesti viimeisenä harjoitteena oli perussuggestiorentoutus hengitykseen keskittyen. Harjoite eteni toisen ohjaajan lukiessa ohjeita ja osallistujien rentoutuessa selinmakuulla. (Kataja 2003, 89-90.) Rentoutuminen oli edelleen hieman hankalaa tytöille. Osallistujien kehonkieli oli jännittynyt, mikä ilmeni esimerkiksi kehon asennoista. Kehon asento on avoin ja luottavainen, kun ihminen antautuu koko painolla alustansa varaan ja tukipinta on koko kehon laajuinen. Turvattomuuden ja kontrollin tarpeesta kertoo suljettu asento ja pieni tukipinta, jossa alaraajat tai yläraajat ovat ristissä tai tiukasti vartalon vieressä. Pieni tai laaja tukipinta saattaa heijastaa koko olemassaolon epävarmuuden kokemusta. (Herrala 2010, 93- 95.) Osallistujien tukipinta-ala oli pieni, he pitivät jalkojaan ristissä, tiukasti yhdessä tai käsiään vatsan

päällä. Yksi osallistujista piti rentoutuksen ajan silmiään auki. Osallistujien hengitys oli hyvin pinnallista ja tapahtui rintakehän yläosalla. Ryhmäkerta päättyi yhteiseen loppupurkuun.

4.3 Minäkuva

Tuttuun tapaan ryhmätapaaminen alkoi oman päivän kuvailemisella kolmella sanalla. Osallistajat käyttivät esimerkiksi sanaa väsynyt, mutta jokainen osallistuja myös odotti kyseistä ryhmäkertaa positiivisella mielellä. Työskentely jatkui täyshengitysharjoitteella, joka toteutettiin seisten tukevassa kontaktissa lattiaan. Osallistujille tahdottiin antaa omaa rauhaa keskittyä harjoitteeseen, minkä vuoksi heitä kehoitettiin kääntymään kasvot pois päin toisistaan. Ennen harjoituksen alkua etsittiin pallea käsin palpimalla, sillä ohjeena oli vetää pallea sisään ennen jokaista hengenvetoa. Harjoitteessa kerrattiin jo opittuja syvän hengityksen taitoja. Hengitys toteutettiin siten, että nenän kautta sisään hengitettäessä täytettiin ensin keuhkojen alaosa, sitten rintakehä ja lopuksi keuhkojen yläosa. Uloshengityksessä ilma sai virrata vapaasti ulos nenän ja suun kautta, minkä jälkeen hengitystä pidätettiin muutaman sekunnin ajan ennen seuraavaa sisäänhengitystä. (Kataja 2003, 61.) Hengitysharjoituksen tarkoitus oli rauhoittaa mieltä ja keskittää ajatukset kyseiseen hetkeen. Osallistajat olivat huomattavasti rentoutuneempia kuin edellisellä kerralla.

Rauhoittavan kehotietoisuusharjoituksen jälkeen siirryttiin tutkimaan oman fyysisen suojamuurin paikkaa. Harjoitetta alusti ohjaajan kertoma tieto ihmisen erilaisista vyöhykkeistä. Toteutus tapahtui pareittain ja henkilöt asettuivat reilun matkan päähän toisistaan vastakkain. Tämän jälkeen toinen parista merkitsi etäisyyden, johon asti päästäisi vieraan ihmisen. Seuraavaksi toinen parista lähti rauhallisesti kävelemään kohti merkkiä ja paikallaan pysyvän henkilön tuli ilmaista mihin kohtaan halusi kohti kävelevän henkilön pysähtyvän. Parin pysähdytyä tarkasteltiin miten lähelle paikallaan pysynyt henkilö päästi toisen ihmisen. Kaikki päästivät parinsa persoonalliselle vyöhykkeelle, joka ulottuu 45- 120 cm päähän kehosta (Herrala 2010, 121). Tämän jälkeen etäisyyttä muutettiin ja tarkasteltiin tästä heränneitä tunteita. Kaikki siirtyivät hiekan lähemmäs pariaan, mutta pysyivät siinä vain hetken ja ottivat nopeasti askeleen kauemmas. Tämä johtui siitä, että parit joutuivat intiimille vyöhykkeelle, joka ulottuu

0-44 cm päähän kehosta, ja jonne pääsevät vain hyvin läheiset ihmiset (Herrala 2010, 121). Harjoituksen aikana havaittiin, että on hankalampaa olla kasvotusten vieraan ihmisen lähellä kuin esimerkiksi kyljet vastakkain. Suojamuuriharjoite oli ensimmäinen harjoitus, joka purettiin samanaikaisesti harjoitusta tehdessä. Yllättäen tytöt osallistuvat avoimesti ohjaajan johtamaan keskusteluun. Avoimuuteen saattoi vaikuttaa ohjaajien keskinäinen keskustelu, joka toimi ikään kuin esimerkkinä tytöille.

Kolmas ryhmätapaaminen jatkui omien vahvuuksien pohdinnalla. Harjoituksen tukena käytettiin vahvuuskortteja. Osallistujia ohjeistettiin valitsemaan vähintään kaksi korttia kuvaamaan omia ajatuksia itsestä ja vähintään yksi kortti kuvaamaan jonkun läheisen kertomaa vahvuutta henkilöstä. Jokainen esitteli yhden kortin kerrallaan ja kertoi miksi valitsi kortin. Osallistujat tutkivat kortteja keskittyneesti. Osallistujat valitsivat kortteja, joissa esiintyivät sanat hiljainen, rauhallinen, luotettava ja tarkka. Kaikki kokivat, että oli mukavaa kertoa omista luonteenpiirteistään ja tutustua enemmän toisiinsa. Ensimmäistä kertaa esille nousi turvallisuuden tunne ryhmässä. Osallistujat kertoivat, että juuri tässä ryhmässä on mukava kertoa itsestään, kun tietää ettei asioita kerrota eteenpäin.

Rentoutuksena käytettiin ohjaajan lukemaa tarinaa Näkymätön lapsi (Jansson 1994, 100-117). Osallistujat saivat ottaa alustan lisäksi peiton ja käydä sen kanssa valitsemaansa mukavaan asentoon. Osallistujat pitivät tarinasta ja hieman erilaisesta rentoutuksesta, jossa sai vain kuunnella. Rentoutusta purettaessa oli huomattavissa, että tytöt olivat osanneet yhdistää tarinan sanoman minäkuvan teemaan. Viimeisenä toteutettiin loppupurku.

Kolmannella kerralla havaittiin selvää rentoutumista ja vapautuneisuutta osallistujissa. Harjoitteet ja purkukeskustelut olivat antoisia sekä ohjaajille että ryhmälle. Tällä kerralla tyttöjen kesken tapahtui näkyvää ryhmäytymistä.

4.4 Minäkuva

Ryhmätapaaminen alkoi oman päivän tuntemusten jakamisella. Pääharjoitteeksi valittiin minän eri muotoja käsittelevä harjoite, joka vaatii keskittymistä ja riittävästi aikaa. Minän eri muotojen hahmotus toteutettiin jakamalla minä neljään osaan; akateeminen minä, fyysinen minä, emotionaalinen minä ja sosiaalinen minä. Osallistujia ohjeistettiin kirjoittamaan paperille jokaiselle minän osa-alueelle kaksi vahvuutta ja yksi ominaisuus, jossa toivoisi kehittyvänsä. Tämän jälkeen osallistujat saivat esitellä omat vahvuutensa ja kehitettävät ominaisuutensa parilleen. Lopuksi heitä pyydettiin kokoamaan yhteinen esitys ominaisuuksistaan ja piirteistään. Harjoite auttoi tyttöjä ymmärtämään omia luonteenpiirteitään paremmin. Vaikka tytöt olivat persooniltaan hyvin erilaisia, heistä löytyi paljon myös yhtäläisyyksiä. Sosiaalisissa ja emotionaalisisissa minän muodoissa osallistujat kuvailivat itseään rauhalliseksi, hiljaiseksi ja mukavaksi. Kehittämiskohteina oli halu olla uskaliaampi, luottaa enemmän muihin ihmisiin, olla rohkeampi eri tilanteissa ja olla puheliaampi. Fyysisen minän kohdalla molemmat kuvailivat itseään energisiksi ja muita ominaisuuksia olivat hyvin hoidettu keho ja hyvä kunto. Fyysisen osa-alueen kehittämiskohteita olivat tavoitteista kiinni pitäminen ja parempi keskittyminen. Akateemiseen minään annettiin esimerkkejä koulumaailmasta helpomman ymmärrettävyyden vuoksi. Sanoja, joilla osallistujat kuvailivat akateemista minäänsä, olivat ahkera, kiinnostunut, tekijä, näkijä ja hyvä kuuntelija. Kehittämiskohteina olivat keskittyminen ja uskallus kokeilla enemmän.

Raskaan harjoitteen jälkeen valittiin tehtäväksi energianpurkuun tähtäävä keskittymistä vaativa harjoite, aakkospeli. Pelissä luetellaan aakkosia seinään kiinnitetyltä paperilta ensin A:sta alkaen, samalla nostellen käsiä ylös vuorotellen tai yhtä aikaa, riippuen paperissa olevista ohjemerkinnoista. Osallistujia kehoitettiin puhumaan kuuluvalla äänellä ja tekemään isoja liikkeitä. Pelatessa tyttöjen äänet olivat hyvin hiljaisia, vaikka heitä rohkaistiin käyttämään enemmän ääntä. Osallistujien liikkeet olivat varovaisia ja raajat pysyivät lähellä vartaloa.

Ennen rentoutusta kerrottiin voimaannuttavasta valokuvauksesta, joka tehtäisiin seuraavalla kerralla. Työille näytettiin esimerkkejä kuvista ja siitä mitä kaikkea valokuviiin voisi liittää. Tämän jälkeen siirryttiin rentoutukseen, joka toteutettiin nystyräpal-

loilla pareittain. Nystyräpallohieronta oli ensimmäinen rentoutus, jossa käytettiin kosketusta. Hierottavat henkilöt saivat laittaa päälleen viltin, mikäli se tuntui heistä mukavammalta tai turvallisemmalta. Toinen parista hieroi nystyräpallolla koko kehon selkäpuolelta. Osallistujat vaikuttivat rentoutuneilta eivätkä arastelleet hierontaa. Tähän vaikutti se, että tytöt olivat jo tutustuneet toisiinsa ryhmä kertojen aikana. Hieronnan jälkeen osallistujat kertoivat, että hieronta oli rentouttavaa ja se lämmitti koko kehoa ja lihaksia. Myös hierojan rooli koettiin miellyttäväksi, koska oli mukavaa nähdä toisen rentoutuvan ja antaa hänelle mahdollisuus siihen. On todettu, että hieronta rauhoittaa myös hierojaa itseään (Svennevig 2005, 55). Ryhmä lopetettiin loppupurkuun.

4.5 Tunteet ja niiden tuntuminen kehossa, sekä voimaannuttava valokuvaus

Päivän tuntemusten pohdinnan jälkeen keskityttiin tunteisiin ja niiden hahmottamiseen kehossa. Ohjaaja piti ensin alustuksen tunteisiin liittyen. Tunteista saa paremman otteen ja niitä on helpompi käsitellä, kun niille keksii värin ja muodon (Cacciatore & Karukivi 2014, 18). Osallistujille jaettiin värikyniä ja paperit, joille heitä pyydettiin piirtämään kehon ääri viivat. Ohjaaja luetteli perustunteet ja ohjeisti osallistujia kirjoittamaan tunteet paperin sivuun, sekä merkitsemään tunteet haluamallaan värillä. Tämän jälkeen osallistujat värittivät tunteet sinne missä ne heidän kehossaan normaalisti tuntuvat. Myöhemmin osallistujat valitsivat tunteet, joita he olivat tunteneet viimeksi kuluneen viikon aikana. Valitut tunteet kirjoitettiin kehon sisälle, sinne missä tunne on tuntunut. Kuusi perustunnetta ovat ilo, suru, pelko, inho, hämmennys ja viha. Lukuisat monimutkaisemmat tunteet luodaan perustunteiden pohjalta ja niiden yhdistelmistä. (Herrala ym. 2010, 48-51.)

Harjoite purettiin siten, että jokainen sai yksitellen esitellä toisille oman teoksensa ja tarkemmin kuvailla tunteiden aiheuttamia reaktioita omassa kehossaan. Osallistujien piirtämät kehot poikkesivat toisistaan. Yksi osallistuja piirsi hyvin pienen kehon keskelle paperia, toinen piirsi ison avoimessa asennossa olevan kehon ja kolmas kehon, jossa kädet olivat lähellä vartaloa ja jalat yhdessä. Värien käytössä oli myös huomattavia eroja. Yhden osallistujan keho oli väritetty voimakkailla ja kirkkailla sateenkaaren väreillä, kun taas toinen osallistuja oli käyttänyt hyvin haaleita värejä ja värittänyt

ne hyvin hennosti paperiin ja kolmas osallistuja käytti vain maanläheisiä sävyjä, kuten harmaata, ruskeaa ja mustaa.

Jokainen osallistuja väritti saman tunteen hieman eri kohtaan kehoa. Esimerkiksi ilo väritettiin kasvoihin, käsiin ja jalkoihin sekä rintakehään. Pelkoa osallistajat kokivat rintakehässä, vatsassa ja jaloissa. Jokainen osallistuja oli kokenut jännitystä ja kaikki kirjoittivat sen vatsan alueelle. Kaikki olivat kokeneet myös ystävällisyyden ja hyvän-tuulisuuden tunteen. Kaksi osallistujaa olivat kokeneet myös ahdistuksen tunnetta, joka oli kirjoitettu vatsan ja rintakehän alueelle. Purkukeskustelussa harjoitus käytiin läpi niin, että jokainen sai esitellä oman piirroksensa. Purkukeskustelussa osallistujat käyttivät hyvin kuvailevaa kieltä ja osasivat paikantaa tunteet hyvin. He osasivat kuvailla myös kehon tuntemuksia eri tunteiden aikana. Yksi tytöistä kertoi, että surullisena keho painuu etukumaraan ja sulkeutuu, kun taas iloisena kehon asento on avoimempi ja ryhdikkäämpi. Tämä kertoo kyvystä tunnistaa tunteiden vaikutus kehossa.

Koko ryhmätoiminnan viimeisenä varsinaisena harjoitteena oli voimaannuttava valokuvaus. Valokuvassa henkilö voi esiintyä niin paljon tai vähän kuin haluaa. Valokuvan tarkoituksena on nimensä mukaisesti voimaannuttaa ja auttaa henkilöä näkemään itsensä positiivisesti. Osallistujat suunnittelivat itse kuvauspaikan, taustan, rekvisiitat, rajauksen ja kaiken mitä halusivat kuvassa näkyvän. Harjoitus toteutettiin ulkona koulun läheisyydessä. Osallistujilla oli tehtävänä ohjeistaa kuvan ottajaa, saadakseen haluamansa lopputuloksen. Kuvia oli mahdollista ottaa useampi erilainen ja myöhemmin valita yksi onnistunein omaksi voimaannuttavaksi valokuvaksi.

Kahdella tytöistä oli selkeä mielikuva siitä, minkälaiset valokuvat he halusivat, mutta yksi tytöistä ei ollut ehtinyt suunnitella valokuvaa. Ensimmäisenä otettiin niiden kahden osallistujan kuvat, joilla oli idea jo valmiina. Samalla keskusteltiin kuvauksesta tytön kanssa, jolla ei ollut vielä ideaa. Hänelle annettiin erilaisia ajatuksia, jotta hän saisi mieleisensä kuvan. Tytöstä huomasi, että hän tunsi itsensä vaivaantuneeksi kuvauksen aikana. Liiallinen rohkaisu ja kannustaminen saivat hänet hieman ahdistuneeksi, jolloin koko ryhmän huomio vietiin muualle ottamalla välillä kuvia ohjaajista. Erilaisessa ympäristössä tytöistä tuli esiin uusia piirteitä. Ryhmä oli vapautuneempi ja ryhmähenki korostui osallistujien kannustaessa toisiaan. Ryhmän tavallisesti hiljaisiin tyttö osallistui yllättäen keskusteluihin oma-aloitteisesti. Tyttö, jolle valokuvaus tuntui

haastavalta, ehdotti ryhmäkuvaa, jossa ryhmän jäsenet ottivat toisistaan kiinni. Osallistujilta tuli luovia ideoita ja ajatuksia. Kuvauksen jälkeen ryhmän kanssa palattiin luokkaan, jossa kaikki otetut valokuvat katsottiin tietokoneelta ja jokainen valitsi yhden kuvan voimaannuttavaksi valokuvaksi. Ryhmä lopetettiin lyhyellä loppukeskustelulla.

4.6 Voimaannuttavan valokuvauksen läpikäyminen ja ryhmän lopetus

Viimeinen ryhmätapaaminen aloitettiin keskustelemalla päivän tuntemuksista. Lopetuskerralla purettiin valokuvauskokemusta katsomalla jokaisen kuvaa erikseen. Ensin osallistujat esittelivät toisilleen omat kuvansa ja kuvien ideat, sekä vastasivatko lopputulokset alkuperäisiä ajatuksia. Tämän jälkeen jokainen ryhmässä kommentoi vuorollaan kuvaa. Osallistujat antoivat toisilleen hyvää palautetta. Jokaisella osallistujalla heräsi paljon ajatuksia ja huomioita sekä omasta että toisten kuvista. Kuvat olivat yksilöllisiä ja merkityksellisiä. Yksi tyttö halusi tuoda kuvassaan esille sen, ettei viihdy koulussa ja tuntee itsensä ahdistuneeksi koulupäivän aikana. Kuvasta ilmeni, että koulun ulkopuolella on kuitenkin aurinkoa ja lämpöä. Toisen osallistujan kuvassa merkityksellisiä asioita olivat kirkkaat värit, luonto ja musiikki. Valokuvauksen itselleen haastavaksi kokenut osallistuja onnistui kuitenkin saamaan itseään miellyttävän valokuvan. Kuvassa tulivat esille hänelle ominaiset piirteet, kuten mieteliäisyys ja rauhallisuus. Ryhmän jäsenet olivat tyytyväisiä lopputulokseen ja he olivat sitä mieltä, että kuvasta tulee hyvä mieli.

Osallistujille jaettiin suurennokset heidän omista kuvistaan muistoksi ryhmästä ja toivomuksena oli, että kuvaan kiteytyisi heidän oppimansa uudet hyvinvointia tukevat taidot. Kuvien tarkastelun jälkeen toteutettiin loppupurku, jossa käsiteltiin ryhmän lopettamiseen liittyviä ajatuksia. Tyttöjä rohkaistiin viettämään jatkossakin aikaa yhdessä, vaikka ryhmätoiminta ei enää jatku. Tytöt olivat sitä mieltä, että voisivat nähdä vapaa-ajallakin, sillä ryhmätoiminnan aikana esille nousi samoja mielenkiinnon kohteita. Koko ryhmällä oli haikea mieli ryhmätoiminnan päättyessä. Tyttöjä kannustettiin käyttämään ryhmässä harjoiteltuja taitoja jatkossakin. Viimeisen ryhmätapaamisen loppuksi tytöt tahtoivat halata ohjaajia, mikä kertoi osallistujien lisääntyneestä rohkeudesta.

5 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda nuorten kasvua ja kehitystä tukeva toimintamalli yläkouluikäisille. Opinnäytetyö perustui ryhmätoimintaan, johon osallistui neljä tyttöä. Ryhmätoiminta koostui psykofyysisen fysioterapian ja sosiaalialan käyttämistä menetelmistä ja harjoitteista, joilla vaikutetaan kehoon ja mieleen sekä tarkastellaan niiden välistä yhteyttä. Ryhmäkertoja oli kuusi ja jokaisella kerralla oli oma pääteema. Lisäksi kertoja yhdistivät jatkuvat teemat, kuten hengitys ja rentoutuminen. Ryhmätoiminnan harjoitteissa tuli nuorille suurimmaksi osaksi uutta asiaa ja erilaisia näkökulmia heille tuttuihin ja heitä mietityttäneisiin aiheisiin. SomeBody® -menetelmän vaikuttavuutta arvioitiin neljällä erilaisella mittarilla. Toteutetun ryhmätoiminnan tulosten mukaan on selvää, että vastaavanlaisesta toiminnasta hyötyvät yläkouluikäiset nuoret, joilla on itsensä kehittämisen tarpeita tai muun erityisen tuen tarvetta.

SomeBody®- toimintamallista hyötyvät useat erilaiset ihmisryhmät, koska alkuperäisen toteutuksen pohja on niin monipuolinen, mutta tarkoin rajattu, että sen luonteva soveltaminen on mahdollista. Valmiiksi suunnitellut ryhmäkerrat tai täysin valmiit harjoitteet eivät olisi sopineet kyseiselle kohderyhmälle ja näin ollen SomeBody® -menetelmä ei olisi ollut yhtä vaikuttava, kuin kyseiselle kohderyhmälle sovellettu menetelmä. Suunnitteluun käytettiin runsaasti aikaa, koska koettiin, että se on tärkein pohja ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta. Ryhmäkertojen teemoja ja toteutuksen kokonaisuutta hahmoteltiin jo ennen intervention aloitusta, mutta tarkempi sisältö suunniteltiin ennen kyseistä ryhmätapaamista. Koska tulevat ryhmäkerrat suunniteltiin aina viimeisimmän tapaamiskerran jälkeen, pystyttiin reagoimaan paremmin mahdollisiin ryhmätoiminnan muutoksiin ja nuorten tarpeisiin. Näin pystyttiin takaamaan sopivat ja yksilöidyt harjoitteet kyseessä olevalle ryhmälle. Ryhmäkertojen suunnittelussa otettiin huomioon osallistujien ikä ja luonteenpiirteet. Toteutuksen lopulliseen muotoon vaikuttivat olennaisena osana kohderyhmän luonne ja koko. Kaikkien toteutusten suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon kohderyhmän lähtötaso ja edistyminen tapaamiskerroilla ja näiden perusteella suunnitella tulevat kerrat osallistujia eniten palveleviksi.

Ryhmäkertojen teemat olivat tutustuminen ja orientaatio, hengitys, minäkuva, tunteet, oma keho, voimaannuttava valokuvaus ja ryhmän lopetus. Ryhmätoiminnan läpi kulkevat teemat olivat hengitys, rentoutuminen ja harjoitusten purkukeskustelut. Ryhmätoiminta aloitettiin helpoilla harjoitteilla ja kaksi ensimmäistä kertaa pyrittiin pitämään hyvin kevyinä osallistujille. Kahdella ensimmäisellä tapaamiskerralla osallistujat olivat hyvin jännittyneitä ja hiljaisia. Kolmas kerta oli selkeä käännekohta ryhmätoiminnan aikana, koska osallistujista huomasi selkeitä rentoutumisen ja vapautuneisuuden merkkejä. Harjoitteet onnistuivat hyvin ja olivat antoisia sekä ohjaajille että osallistujille. Neljännelle ja viidennelle kerralle suunniteltiin jo haastavimmat harjoitteet, joista osallistujat selvisivät hyvin. Voimaannuttavan valokuvauksen aikana osallistujista pystyi havainnoimaan monia asioita heidän käytöstään, kehon kieltään ja puhetaan tarkkailemalla. Valokuvauksen aikana osallistujien luonteenpiirteet tulivat vahvasti esille, ryhmätoiminnan aikana tapahtunut kehitys oli havaittavissa ja suhtautuminen omaan kehoon nousi esille. Viimeisellä kerralla pystyi havaitsemaan selkeästi etenkin ryhmäytymisen onnistumista.

Ryhmätoiminnan onnistumisen yksi avaintekijä oli kaksi ohjaajaa. Ryhmäkertojen suunnittelussa oli mukana kaksi fysioterapeutti opiskelijaa ja sosionomi opiskelija. Ryhmää ohjasivat kuitenkin vain fysioterapeutti opiskelijat. Kaksi ohjaajaa osoittautui erittäin hyväksi päätökseksi, koska toisinaan harjoitteet toteutettiin pareittain. Osallistujia ei ollut aina parillista määrää, jolloin toinen ohjaajista pystyi osallistumaan harjoitteeseen. Toisen ohjatessa osallistujille harjoitetta, toinen pystyi havainnoimaan osallistujien rauhoittumista, rentoutumista, kehollisia muutoksia, äänenkäyttöä, puheen sisältöä ja eleitä. Ohjaajat saivat toisiltaan tukea ryhmäkertojen aikana ja vastuu oli jaettu. Ohjaajat kokivat myös tärkeäksi osallistua itse toimintaan, näyttäen esimerkiksi toiminnan tarkoituksesta, kokeilemisesta ja heittäytymisestä. Kahden ohjaajan läsnäolo palveli myös vuorovaikutuksen ja keskustelun mallin antamisessa nuorille.

Onnistuneeseen toteutukseen vaikuttivat myös ohjaajien keskenään yhdenmukaiset ajatukset harjoitteista ja käytettävistä menetelmistä. Ohjaajien ja nuorten samankaltaiset kokemukset auttoivat ryhmätoiminnassa ja sen ohjaamisessa. Ohjaajat kertoivat omista taustoistaan jännittämiseen, nuoruusikään, kasvuun ja kehitykseen liittyen. Purkutilanteissa ohjaajat kertoivat omia sekä aiempia että tuoreita kokemuksiaan toteutettuihin harjoitteisiin liittyen. Henkilökohtaiset esimerkit ja avoin keskustelu auttoivat

koko ryhmän ryhmäytymisessä. Ohjauksessa pyrittiin pois stereotyyppisestä opettajan tai ohjaajan roolista. Ohjauksen ollessa kaukana opettaja-oppilas asetelmasta, osallistujia pystyttiin lähestymään luontevammin. Ohjaajien rauhallisten luonteiden ansiosta osallistujat pystyivät samaistumaan ohjaajiin, jolloin kynnyksellä puhua avoimemmin laski merkittävästi.

Osallistujien välitön palaute purkukeskusteluissa, sekä kirjallinen palaute itsearviointeissa oli positiivista. Palautteista huokui se, että nuoret olivat löytäneet omat voimavaransa ja kiinnostuksen hyvinvoinnistaan huolehtimiseen. Ryhmätoiminta herätti osallistujissa uusia ajatuksia omasta fyysisestä kehonkuvasta, sosiaalisista taidoista ja niiden merkityksestä, itseluottamuksesta ja erilaisuuden arvostamisesta, sekä itsensä ja elämän muutosten hyväksymisestä. Mieleenpainuvimmiksi harjoituksiksi kerrottiin rentoutusharjoitukset, joista etenkin pallohieronta ja myös suojamuuriharjoitus. Rentoutus- ja hengitysharjoituksista koettiin olleen eniten hyötyä.

Rajoittavaksi tekijäksi toteutuksessa nousi aika. Osallistujat jaksoivat keskittyä puoleltoista tunnin ajan, jonka pituisiksi ryhmäkerrat oli suunniteltu. Ryhmäkertojen pituuden lisäämisen sijaan, ryhmäkertojen määrän lisäämisellä olisi saavutettu entistäkin parempia tuloksia. Myös ryhmään osallistuneet nuoret olivat sitä mieltä, että ryhmätoiminnan jatkuminen olisi palvellut heitä edelleen.

Ryhmäkertojen rajallisen kertamäärän vuoksi toteutuksesta jäi uupumaan muutama tärkeä teema. Kosketuksesta keskusteltiin suojamuuriharjoitteen yhteydessä, ihmisen kolmea erilaista reviiiriä tarkasteltaessa. Varsinaista kosketusta tapahtui nystyräpallojen avulla rentoutuksessa. Hengityselimistön laajuutta hahmotettaessa osallistujat tunsustelivat itse hengityksen tuntumista vatsan, kylkien ja rintakehän alueilla. Koskettaminen on Suomessa kulttuurillisen perimän vuoksi hyvin vähäistä ja yleisesti kosketusta tapahtuu vain kaikkein lähimpien ja tutuimpien ihmisten kanssa. Tietenkin on mahdollista, että toiselle koskettaminen olisi ollut helpompaa kuin puhuminen, mutta ryhmätoiminta suunnattiin pääsääntöisesti itsensä tutkimiseen. Myös tukipinta ja kehonhahmotus harjoitteita ehdittiin ajan rajallisuuden vuoksi toteuttaa toivottua vähemmän.

Koulun ja kouluympäristön merkitys itseään etsivälle ja kehittyvälle nuorelle on merkittävä. Yläkoulussa, jossa opinnäytetyö toteutettiin, havaittiin selkeästi tarvetta uusille työkaluille ja Somebody®- menetelmän kaltaiselle toiminnalle nuorten kanssa. Tarve tuli ilmi etenkin koulun terveydenhoitajalta. Kuten tutkimustuloksetkin osoittavat nuorten psyykinen pahoinvointi on kasvanut viime vuosina. Tästä syystä uudet menetelmät, jotka ottavat huomioon ihmisen psyykkisen ja fyysisen puolen sekä niiden yhteyden toisiinsa, ovat tarpeellisia. Mielenterveyshäiriöitä esiintyy useammin tyttöillä kuin pojilla, joten kohderyhmään oli perusteltua valita tyttöjä. Lisäksi ryhmittäminen onnistui näin paremmin. Yhdeksäsluokkalaiset ovat elämänsä taitekohdassa, jolloin yläkoulu jää taakse ja on tehtävä päätöksiä tulevaisuudesta. Somebody® ryhmätoiminta tulikin heille todella tarpeeseen, koska sen tarkoituksena oli kehittää minäkäsitystä ja taitoja huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Saadut tulokset olivat erittäin hyviä ja osoittivat nuorten kehoitietoisuuden ja minäkäsityksen vahvistuneen. Lisäksi nuoret kokivat saaneensa työkaluja esimerkiksi jännittävistä tilanteista selviämiseen ja rentoutumiseen. Kouluterveydenhoitajan mukaan ryhmän tytöt eivät olleet käyneet terveydenhoitajan vastaanotolla koko intervention aikana, mikä on muutos aikaisempaan verrattuna.

Jatkossa SomeBody®- toimintamallia voisi soveltaa myös muille kohderyhmille nuorten lisäksi. Nuortenkin parissa SomeBody®- toimintaa voisi edelleen kehittää ja laajentaa esimerkiksi osaksi vapaa-ajan harrastustoimintaa. Työtä riittää myös laajan harjoitepankin kokoamisessa, toimintamallia käyttävien perehdyttämisessä ja tarvekohteiden kartoittamisessa.

LÄHTEET

Aalberg, V. 2014. Nuoruusiän ahdistuneisuus - kehitykseen kuuluvaa vai psykopatologiaa? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 13, 130. Viitattu 12.11.2014. <http://www.duodecimlehti.fi>.

Aalberg, V. & Siimes, M. A. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Nemo.

Ahola, K. & Lindholm, H. 2012. Mitä stressi on?. Teoksessa S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.) Kaikkea stressistä. Tallinna: Työterveyslaitos.

Ahola, K., Pulkki-Råback, L. & Väänänen, A. 2012. Miten stressiä voi hallita?. Teoksessa S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.) Kaikkea stressistä. Tallinna: Työterveyslaitos.

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis. EU: Tammi.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WSOY.

Ellonen, N. 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Sosiaalisen pääoman yhteys nuorten masentuneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.

Herrala, H. Kahrola, T. Sandström, M. 2010. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY.

Huttunen, M. 2013. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Teoksessa Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 8.11.2014
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00383

Jansson, T. 1994. Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia. Juva: WSOY.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: EDITA.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Juva: WSOY.

Kortelainen, I. 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) Mindfulness ja tieteet. Tampere: Tampere University Press.

Lehtonen, J. 2014. Ruumiillisuus tietoisuuden alustana. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) Mindfulness ja tieteet. Tampere: Tampere University Press.

Mielenterveydenkeskusliiton www-sivut. Viitattu 22.10.2014. <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/>

Opetushallituksen www-sivut 2014. Viitattu 15.10.2014. http://www.oph.fi/koulu-tus_ja_tutkinnot/perusopetus

Sandström, M. 2010. Psykye ja aivotoiminta: Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro Oy.

Satakorkean www- sivut. 2014. Viitattu 3.9.2014 http://www.satakorkea.fi/tutkimus-etiikka_yksityisyys

Suomen virallinen tilasto (SVT): Esi- ja peruskouluopetus [verkkajulkaisu]. ISSN=1799-3709. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 15.10.2014. <http://www.stat.fi/til/pop/kas.html>

Svennevig, H. 2005. Kehon mieli: Kehotuntemuksesta itsetuntemukseen. Porvoo: WSOY.

Vilén, M. Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki. WSOY.

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca Oy.

Väestöliiton www-sivut. Viitattu 22.10.2014. <http://www.vaestoliitto.fi>

HARJOITTEIDEN LÄHTEET

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis. EU: Tammi.

Cacciatore, R., Korteniemi- Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WSOY.

Herrala, H. Kahrola, T. Sandström, M. 2010. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY.

Jansson, T. 1994. Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia. Juva: WSOY.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: EDITA.

Kehonkuvan www- sivut. 2014. <http://www.kehonkuva.com>

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillrank, B. 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta.

Roxendal, G & Winberg, A. 2006. Levande människa. Basal kroppskänninndom för rörelse och vila. Falköping: Tryckning Elanders.

Svennevig, H. 2005. Kehon mieli: Kehotuntemuksesta itsetuntemukseen. Porvoo: WSOY.

Voimauttavan valokuvan www- sivut. 2014. <http://www.voimauttavavalokuva.net>