

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipalvelutyö
2010

Jenni Enqvist, Teija Eskola & Eeva-Kaarina Sundberg

FRISKI – TYÖKIRJAMENETELMÄN KEHITTÄMINEN

–Kohti vastuullista aikuisuutta



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

Turun ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma | Sosiaalipalvelutyö

Marraskuu 2010 | Sivumäärä: 48 + 81

Ohjaaja: Outi Kivinen

Jenni Enqvist, Teija Eskola & Eeva-Kaarina Sundberg

FRISKI -TYÖKIRJAMENETELMÄN KEHITTÄMINEN KOHTI VASTUULLISTA AIKUISUUTTA

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää Friski -työkirjamenetelmää. Friski on sosiaalipedagogiikkaan perustuva nuorten arjenhallintataitojen opetteluun kehitetty menetelmä. Friski muodostuu ohjaajan käsikirjasta ja työkirjasta, jota nuori voi täyttää itsenäisesti tai ryhmässä. Työskentelyssä nuorten kanssa oli kuitenkin herännyt tarve kehittää työkirjaa edelleen, koska Friski -työkirjan valmistumisesta on jo aikaa ja sitä käytettäessä on ammattilaisilla noussut esiin kehittämistarpeita ja kehittämisehdotuksia. Tarkoituksenamme oli kehittää Friski -työkirjamenetelmän ohjaajan käsikirjaa, sitä työssään käyttävien ideoiden ja ajatusten sekä havaintojen pohjalta. Lisäksi muokkasimme työkirjan sivuja, jotta ne palvelisivat paremmin tarkoitustaan.

Teimme kaksi ryhmähaastattelua Turun ammatti-instituutin työntekijöille, jotka toimivat nuorten ohjaus- ja opetustehtävissä. Keräsimme haastatteluissamme työntekijöiltä heidän ajatuksiaan ja mielipiteitään nuorten arjesta. Keräsimme tietoa siitä, miten nuorten arjenhallintataitoja tulisi heidän mielestään tukea ja kehittää ja mihin osa-alueisiin nuorten elämässä tukea eniten tarvittaisiin.

Tärkein asia, jossa nuori tarvitsee haastateltavien mukaan tukea, on itsetunnon vahvistaminen. Haastateltavien mukaan kaverit ja ystävät ovat merkittävässä asemassa nuoren elämässä. Kaverit vaikuttavat opiskeluun ja arkeen sekä positiivisesti että negatiivisesti. Tunteiden tunnistaminen ja hallitseminen on osalle nuorista haastavaa. Haastateltavien mukaan tulevaisuuden suunnittelu on nuorille vaikeaa. Nuoret eivät tiedosta nykyhetken valintojen vaikutusta tulevaisuutensa oli kyse sitten terveydestä tai tulevaisuuden ammatista.

Haastateltavat toivoivat Friski -ohjaajan käsikirjaan välineitä asioiden puheeksiottamiseen. Lisäksi toivottiin listaa eri toimijoista, joilta saa lisätietoa käsiteltävistä teemoista. Kehitimme Friski -ohjaajan käsikirjaa ja työkirjaa näiden haastattelussa esiin nousseiden asioiden kautta.

ASIASANAT:

arjenhallinta, elämänhallinta, nivelvaihekoulutukset, ohjaus, nuoret

Jenni Enqvist, Teija Eskola & Eeva-Kaarina Sundberg

DEVELOPING PROCESS OF FRISKI WORKBOOK RESPONSIBLE ADULTHOOD

Friskie programme is a professional method for those who are working with adolescents. The goal of Friskie is to learn young people social skills, especially skills that are needed in independent living, working life and in our society. Friskie programme includes three comprehensive sections: From education to work, Responsible adulthood and Active citizenship. The purpose of our Bachelor's thesis was to develop Friskie workbook and teachers manual in section Responsible adulthood.

Professional workers in Turku Vocational Institute, like teachers and career advisors, have been using Friskie programme in their work. While working with adolescents they have noticed that there are some mistakes and lacks in Friskie workbook. The professional workers also wished that the teachers' manual could be more versatile. For example they hoped that manual should have concrete tools how to talk about difficult issues with youngsters. We made two focus group interviews to professional workers who are working in Turku Vocational Institute. Because the Friskie workbook has been created with the youngsters, we wanted to hear the opinion of professional workers now. Based on these two theme interviews we developed the users' manual and created some new pages for the workbook.

Self-esteem, social relationships and independent living are the main themes where young people need support based on our interviews. Our interviewees also said that young people don't understand that their wrong choices made today, influence their whole future. That is why they for example smoke, drink and don't exercise. Friends and peers are important to adolescents, and friends can influence either positive or negative way for example studying.

The transition process for young people from primary school to secondary school is often complex. Young people need guidance and support. With help of the Friskie programme students learn to make choices that improve their lives. Students can enhance their social skills and get motivated to take responsibility from their selves.

KEYWORDS:

Life management, adolescent, guidance, transition.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
2.1 Friski	7
2.2 Kehittämistehtävä	7
2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö	8
3 SIIRTYMÄ	10
3.1 Siirtyminen peruskoulusta toiselle asteelle	10
3.2 Nivelvaihe	12
3.3 Palvelut peruskoulun päättäneille nuorille	13
4 FRISKIN OHJAUS	21
4.1 Sosiaalipedagogiikka	21
4.2 Reaalipedagogiikka	23
4.3 Ohjauksen tavoite	24
4.4 Ohjaajan rooli	24
5 KOHTI VASTUULLISTA AIKUISUUTTA	27
5.1 Elämänhallinta	27
5.2 Minä ja muut	28
5.3 Terveelliset elämäntavat	29
5.4 Koti ja talous	30
6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI	32
6.1 Työvaiheet	32
6.2 Aloitus	33
6.3 Työskentely	34
6.4 Lopetus	37
7 ASiantuntija haastattelut	38
7.1 Tulokset	38
7.2 Työkirjan ja ohjaajan käsikirjan työstäminen haastattelujen perusteella	40
8 POHDINTA	42
LÄHTEET	46
LIITTEET	
Liite 1. Haastattelurunko	
Liite 2. Friski ohjaajan käsikirja	
Liite3. Friski työkirjasivut –Kohti vastuullista aikuisuutta -osio	

1 JOHDANTO

Kasvaminen vastuuntuntoiseksi ja omillaan toimeentulevaksi aikuiseksi on vaikeaa monenlaisten arjen haasteiden keskellä. Jo itsenäisen elämän perusasiat kuten, normaali päivärytmi riittävällä yönella, henkilökohtainen hygienia, opiskelu- ja työskentelytaidot, kodin- ja taloudenhoito sekä päivittäisen terveellisen ruuan valmistus on monelle nuorelle vaikeaa. Nuoren elämässä myös valintatilanteet ovat lisääntyneet. Oman elämäntilanteen pohtiminen ja elämäntilanteeseen liittyvien asioiden lähestyminen eri näkökulmista auttavat yksilöllisten valintojen tekemistä. Tähän nuoret tarvitsevat kuitenkin tukea.

Turun ammattikorkeakoulu ja Turun ammatti-instituutti ovat yhteistyössä kehittäneet Friski -työkirjamenetelmän tukemaan nuorten ja nuorten aikuisten arjenhallintaa. Friski on sähköinen oppimateriaali, joka muodostuu ohjaajan käsikirjasta ja työkirjasta. Friski -työkirja on jaettu kolmeen osioon: Vastuullinen aikuisuus, Koulutuksesta työelämään ja Aktiivinen kansalaisuus. Työkirjaa ovat Turun ammatti-instituutissa käyttäneet muun muassa ammattistarttien ja ammattiin valmentavien ja kuntouttavien luokkien ohjaajat ja opettajat. Työskentelyssä nuorten kanssa on kuitenkin herännyt tarve kehittää työkirjaa edelleen, koska Friski -työkirjan valmistumisesta on jo aikaa ja sitä käytettäessä on ammattilaisilla noussut esiin kehittämistarpeita ja kehittämisehdotuksia. Innostuimme juuri tästä toimeksiannosta, koska olemme kaikki suunnitelleet uraa ammatinvalintaan, urasuunnitteluun ja ammatilliseen kuntoutukseen liittyvissä tehtävissä.

Opinnäytetyömme aiheeksi muodostui kehittää Friski -työkirjamenetelmän ohjaajan opasta käytännönläheisemmäksi, harjoitustehtäviä vastaavaksi ja monipuolisemmaksi apuvälineeksi. Lisäksi muokkasimme työkirjasivuja. Vastuullinen aikuisuus -osiosta loimme uusia tehtäviä ja poistimme joitakin vanhoja. Vastuullinen aikuisuus -osio, joka sisältää elämän- ja arjenhallintataitojen opettelua, oli Turun ammatti-instituutin työntekijöiden mielestä tärkein kehitettävä, koska etenkin yksivuotisissa

nivelvaihekoulutuksissa arjenhallintataitojen opetus on isossa osassa. Työntekijät kokivat, ettei näiden taitojen opettamiseen ole tarpeeksi valmista opetusmateriaalia. Myös meidän mielestämme Vastuullinen aikuisuus -osio vaikutti mielekkäältä ja sosionomin ydinosaamisalueeseen kuuluvalta.

Teoreettinen viitekehysemme muodostuu nuorten siirtymävaiheiden ja nivelvaihekoulutusten kuvauksesta. Nivelvaihekoulutukset ovat yksivuotisia koulutuksia, jotka sijoittuvat peruskoulun ja ammatillisen toisen asteen koulutuksen välille. Nivelvaihekoulutukset, kuten esimerkiksi ammattistartti, on tarkoitettu nuorille, jotka eivät peruskoulun jälkeen vielä tiedä, mitä alaa haluaisivat ryhtyä opiskelemaan tai eivät ole saaneet opiskelupaikkaa. Nivelvaihekoulutuksia on suunnattu myös erityisryhmille, kuten lievästi kehitysvammaiset tai maahanmuuttajat. Nivelvaihekoulutuksien opetussuunnitelmissa painotetaan elämän- ja arjenhallintataitojen opetusta, tämän vuoksi Friski -työkirjamenetelmä soveltuu käytettäväksi näissä koulutuksissa.

Friski -työkirjamenetelmä pohjautuu sosiaalipedagogiikkaan, jonka vuoksi tämä pedagoginen suuntaus on oleellisessa osassa teoreettisessa viitekehysessämme. Sosiaalipedagogiikka pyrkii innostamaan, voimaannuttamaan ja herättämään kohdehenkilön pohtimaan tulevaisuuttaan ja näkemään mahdollisuuksia siinä. Myös yhteisön tuella ja yhdessä tekemisellä on iso rooli sosiaalipedagogiikassa. Friski -tehtävät on pyritty muotoilemaan niin, että nuori itse pohtii ratkaisuja kysymyksiin ja tehtäviin, jonka jälkeen jokaisella on mahdollisuus kertoa omista ratkaisuistaan ja ajatuksistaan koko ryhmälle. Osa työkirjan tehtävistä pohjautuu toiminnallisiin menetelmiin, kuten draamaan.

Friski -työkirjaa voivat mielestämme käyttää esimerkiksi yläkoulun päättävillä luokilla oppilaanohjaajat, toisen asteen koulutuksissa ja nivelvaiheen koulutuksissa opinto-ohjaajat, urasuunnittelijat ja kuraattorit. Lisäksi työkirjaa voivat hyödyntää eri toimijat, jotka työskentelevät nuorten kanssa ja ohjaavat nuoria arjenhallinnassa esimerkiksi työvoimahallinnossa.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

2.1 Friski

Friski -työkirjamenetelmä on kehitetty Euroopan unionin rahoittamassa kansainvälisessä hankkeessa vuosina 2003-2006. Suomessa kehittämistyössä mukana olivat Turun ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelma ja Turun ammatti-instituutti. Friski -työkirjamenetelmä muodostuu työkirjasta, ohjaajan käsikirjasta sekä portfolioista, jotka ovat ladattavissa internetistä käyttäjätunnuksilla. Työkirjamenetelmä perustuu sosiaalipedagogiikkaan, ja ohjauksella, vuorovaikutuksella ja toiminnallisilla menetelmillä pyritään herättämään nuoren kiinnostus hänen vaikutusmahdollisuuksiinsa omaan elämäänsä. Friski on tarkoitettu peruskoulun päättävälle ja toiselle asteelle siirtyville nuorille noin 15:sta ikävuodesta eteenpäin.

Friski -työkirja sisältää kolme osa-aluetta: Koulutuksesta työelämään, Kohti vastuullista aikuisuutta ja Aktiivinen kansalaisuus. Koulusta työelämään teema sisältää tehtäviä, joiden avulla nuori pohtii omia valmiuksiaan työelämään. Lisäksi tehtävien avulla harjoitellaan työn etsimistä ja hakemista sekä työelämän sääntöjä. Kohti vastuullista aikuisuutta teeman tehtävien tavoitteena on auttaa nuorta jäsentämään omaa sosiaalista verkostoaan. Lisäksi tehtävien avulla nuori käsittelee muun muassa itsenäistymistä, terveyttä, oman asunnon hankintaa ja talouden ylläpitoa. Aktiivinen kansalaisuus teema käsittelee kansalaisuustaitoja kuten vapaaehtoistoiminta ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen. (Timonen-Kallio 2006, 8 – 10).

2.2 Kehittämistehtävä

Opinnäytetyömme tarkoitus oli kehittää Friski -työkirjan ohjaajan käsikirjaa teeman Vastuullinen aikuisuus osuudelta. Kehittämistehtäväämme ohjaavat kysymykset ovat:

1. Mitä kehitettävää Friski -ohjaajan käsikirjassa on ohjaajien mielestä?

2. Minkälaisia asioita vastuullinen aikuisuus nuorilta edellyttää heidän kanssaan työskentelevien mielestä?
3. Minkälaisiksi nuorten kanssa työskentelevät kokevat nuorten elämän- ja arjenhallintataidot?

Keräämme aineistoa Turun ammatti-instituutin ammattistartin sekä valmentavan ja kuntouttavan opetuksen ja ohjauksen opettajilta, ohjaajilta ja tukitiiminjäseniltä. Tukitiimiin kuuluu muun muassa sosiaaliterapeutti, psykologit, uraohjaajat ja opiskelijakoordinaattori. Ajatuksemme oli kerätä aineistoa Turun ammatti-instituutin eri ammattiryhmien edustajilta, koska he työskentelevät ammatinvalintavaiheessa olevien nuorten kanssa ja käsittelevät työssään nuorten kanssa elämönhallinnan taitoja. Aikaisempien harjoittelujemme kautta tiesimme myös usean heistä jo käyttäneen Friski -työkirjaa.

Tutustuimme olemassa olevaan Friski -materiaaliin ja ohjaajan käsikirjaan. Tehtävämme tarkentui muokata teeman Vastuullinen aikuisuus -osiota, ensimmäisessä tapaamisessa Turun ammatti-instituutin työntekijöiden kanssa. Teoriaosuus pohjautuu ohjauksen teorioihin ja sosiaalipedagogiseen lähestymistapaan. Lisäksi käsitelimme transition -käsitettä nuoren arjenhallinnan ja itsetunnon kehittymisen kautta. Itsetunto ja sen kehittyminen nousi selvästi esiin tekemisissä haastatteluissa.

2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa käytimme aineiston keräämiseen ja analysoimiseen laadullisia tutkimusmenetelmiä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57). Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on esimerkiksi toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Tuotoksena voi syntyä opas tai ohjeistus ammattilaisten käyttöön työtä helpottamaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy teorian kytkentä toimintaan, käytännön toiminta sekä toiminnan raportointi opinnäytetyö osassa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään

luomaan viestinnän ja visualisoinnin keinoin kokonaisuus, josta voi tunnistaa tavoitellun päämäärän (Vilkka & Airaksinen 2003, 51).

Teimme toimintasuunnitelman ensimmäisen aloituskokouksemme jälkeen. Kokoukseen osallistuivat meidän lisäksi opinnäytetyötämme ohjaava opettaja ja Turun ammatti-instituutin edustaja. Kirjasimme suunnitelmaamme opinnäytetyömme idean ja tavoitteet. Pohdimme mitä teemme, miten sen teemme ja miksi näin teemme (Vilkka & Airaksinen 2003, 26). Tämä auttoi meitä jäsentämään sen mitä olimme tekemässä ja näin pystyimme myös sitoutumaan suunnitelmaamme (Vilkka & Airaksinen 2003, 26). Suunnitelmassamme aikataulutimme myös koko opinnäytetyöprosessimme, jotta pystyisimme suoriutumaan tehtävistämme vaaditussa ajassa (Vilkka & Airaksinen 2003, 36). Toimintasuunnitelmamme oli tarkoitus päivittää aina tarvittaessa. Seuraavassa kokouksessamme Turun ammatti-instituutin edustajien kanssa sovimme tulevan kevään ja syksyn harjoittelusta, joista kaksi toteutuisi ammatti-instituutissa.

Opinnäytetyömme oli myös kehittämistehtävä, jonka tuotoksena syntyivät ohjaajan käsikirja sekä osittain päivitetty Friski -työkirjan sivut Vastuullinen aikuisuus teeman osalta. Tavoitteenamme oli tuoda näkyväksi nuorten kanssa työskentelevien työntekijöiden hiljainen tieto siitä, minkälaiset asiat ja ongelmat vaikeuttavat nuoren arjenhallintaa ja minkälaisin toimenpitein nuorta voitaisiin tukea. Tavoitteenamme oli saada tämä tieto jaettua muille mahdollisille käyttäjille ohjaajan käsikirjan ja Friski -työkirjatehtävien avulla. Ammattilaisella on selkeä käsitys siitä, mikä toiminta tai työtapa on hyvä tai huono, vaikkei hän pystyisi tarkasti määrittelemään sitä, mihin tämä tieto perustuu. Hiljainen tieto muodostaa keskeisen kehittämistoiminnan tiedonlähteen. (Toikko & Rantanen 2009, 40 – 41.)

3 SIIRTYMÄ

3.1 Siirtyminen peruskoulusta toiselle asteelle

Osallisuus käsitettä käytetään kuvattaessa johonkin kuulumista, tässä merkityksessä osallisuus on kokemuksellinen asia. Lapsen tai nuoren yhteisöllistä osallisuutta vahvistetaan tarjoamalla hänelle turvallisuutta, hyväksyntää, välittämistä ja yhteenkuuluvuutta tietyssä yhteisössä. Normaali tilanteessa lapsen perustarpeet tyydyttää perheyhteisö. Laajemmin lasten tarpeista huolehtii yhteiskunta, jossa lapsilla ja eritoten nuorilla pitäisi jo olla tunne osallisuudesta. Osallisuus yhteiskunnassa katsotaan olevan mukana olemista ja oman paikan löytämistä yhteiskunnassa, kuten koulutuksen, työelämän, kulttuurin ja ystäväpiirin areenoilla. Yhteiskuntaan kuulumisen, kokemus siitä, että on sen jäsen, rakentuu pitkälti eri toiminta-alueiden, areenoiden kautta. Työelämän tai koulutuksen ulkopuolelle jääminen, ystävyys- ja kaverisuhteiden puuttuminen ja yhteiskunnallinen välinpitämättömyys on uhka osallisuuden tuntemiselle, syrjäytymisen tunne voi olla voimakkaampi. Osallisuus ja syrjäytymisen voidaan katsoa olevan toistensa vastakohtia. (Nivala 2010, 20.) Suureksi syrjäytymisriskiksi Myllyniemi (2008, 23) toteaaakin juuri jäämisen ilman toisen asteen tutkintoa. Näillä nuorilla kiinnittyminen työelämään on vaikeaa, joka taas kohottaa heidän syrjäytymisriskiään. Koulutuksella on vahva yhteys myös muuhun ihmisen hyvinvointiin kuten terveyteen ja elämän tyytyväisyyden kokemiseen. (Autio, Eräranta & Myllyniemi 2008, 23.)

Elämänkaaren siirtymät esimerkiksi peruskoulusta toiselle asteelle tai koulusta työelämään, ovat nuoren kehityksen kannalta tärkeitä hetkiä, koska niissä nuoren rooli ja asema systeemissä muuttuvat (Heikkinen, Levamo, Parviainen & Savolainen 2007, 23). Siirtymävaiheessa olevan nuoren odotetaan käyttäytyvän ja tekevän samansuuntaisia valintoja kuin muutkin samanikäiset. Esimerkiksi jatko-opiskelupaikan ja ammattiin valmistumisen sekä vakituisen seurustelemisen oletetaan kuuluvan nuoruuteen ja aikuisuuteen. Kaikilla nuorilla ei elämä etene suunnitellusti, siirtymät eivät ala koskaan tai alkavat liian aikaisin. Nämä nuoret tarvitsevat tukea elämänhalun ja aloitteellisuuden

löytämiseksi. (Heikkinen ym. 2007, 80.) Nyyssölä ja Pajula (1999, 11) toteavat siirtymisen olevan sitä, että nuori siirtyy nuoruudesta aikuisuuteen tiettyjen instituutioiden välityksellä. Näistä keskeisempiä ovat työmarkkinoille tulo, kotoa lähteminen ja perheen perustaminen. Siirtymän määränpäänä he näkevät aikuisuuden ja itsenäisyyden saavuttamisen. Nuoruuteen kuuluvat kasvatus ja koulutus sekä kapinointi ja rajojen hakeminen. (Nyyssölä & Pajula 1999, 11.)

Nuoren siirtyminen peruskoulusta toiselle asteelle voi olla ongelmallinen. Näitä siirtymäongelmia ovat esimerkiksi se, ettei nuori hae koulutuspaikkaa yhteishaussa tai hän jää ilman koulupaikkaa, vaikka on hakenutkin. Nuori voi myös peruuttaa saamansa opiskelupaikan, keskeyttää opinnot tai jäädä ilman yhdeksännen luokan päättötodistusta. Opiskelun keskeyttäminen on todennäköisempää, jos opiskelupaikan on saanut yhteishaun alhaiselta hakusijalta. (Alatupa, Karppinen, Keltikangas-Järvinen, Savioja 2007, 14–15; Pirttijärvi 2005, 32.) Suuri riski koulutuksen ulkopuolelle jäämiseen on niillä nuorilla, jotka ovat suorittaneet perusopetuksen yksilöllistetyn oppimäärän mukaan. Myös maahanmuuttajat ovat poikkeavien kieli- ja kulttuuritekijöiden vuoksi vaarassa jäädä ilman opiskelupaikkaa. (Alatupa ym. 2007, 125–126.)

Yksilöllistetyn oppimäärän suorittaneet ja maahanmuuttajanuoret jäivät muita useammin ilman opiskelupaikkaa myös haastateltaviemme mukaan. Koulutuksen ulkopuolelle jääminen johtui usein myös koulumenestykseen nähden epärealistisista hakutoiveista, eli oppilaat hakivat aloille, joille heidän koulumenestyksellään oli vaikea päästä. (Alatupa ym. 2007, 136.) Harjoittelukokemuksiemme perusteella moni ammattistarttiluokalla oleva nuori, ei ole päässyt haluamaansa koulutukseen tai he ovat alun perin hakeneet ja päässeet opiskelemaan alalle, joka ei vastannutkaan heidän odotuksiaan.

Peruskoulun päättymisen jälkeen nuorella on monia koulutusvaihtoehtoja. Ammattikoulut ja lukiot ovat yleisin vaihtoehto. Jotta siirtymävaiheet onnistuisivat, peruskoulun viimeisillä luokilla tulisi panostaa enemmän oppilaan tukemiseen ja ohjaukseen sekä heidän motivoimiseensa koulunkäyntiin. Koulun tulisi tuntea enemmän vastuuta oppilaiden siirtymisestä toiselle asteelle. Syrjäytymisriskissä olevat nuoret tulisi tunnistaa ja siten tarjota heille erityistä

tukea, auttaa heitä ongelmiansa ratkomisessa ja vahvistaa heidän itsetuntoaan. Koulun tuki korostuu niiden nuorten kohdalla, jotka eivät tätä tukea saa kodistaan. (Alatupa ym. 2007,19–20; Pirttijärvi 2005, 33,38; Hämäläinen 2005, 58.)

3.2 Nivelvaihe

Nivelvaihe on terminä ilmaantunut käyttöön viime vuosituhannen lopussa. Nivelvaihe kuvaa siirtymistä ja on vakiintunut tarkoittamaan peruskoulun jälkeistä siirtymää. Nivelvaiheessa oleva nuori selkiyttää omaa kiinnostustaan opiskeluun ja tulevaan ammattiin. Laajasti ajatellen nivelvaiheeseen voidaan lukea kaikki 16–24-vuotiaat nuoret. Nivelvaiheessa nuori siirtyy peruskoulusta toiseen asteen opintoihin. Peruskoulun jälkeen ilman koulutuspaikkaa jääneet nuoret ovat muita suuremmassa vaarassa syrjäytyä kokonaan koulutuksesta tai normaalista elämäkulusta. Koulutuksessa pysyminen auttaa nuorta kiinnittymään työelämään ja näin löytämään paikkansa yhteiskunnassa. (Ahola ja Galli, 2009, 5.)

Nivelvaihe on kriittinen vaihe opiskelujen jatkumisen kannalta koulutuksesta ja työelämästä syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. Siirtymävaiheen pidentyessä, opintojen aloittaminen tai loppuunsaattaminen vaikeutuu. Eritystä tukea ja ohjausta tarvitsevat ne nuoret, joiden siirtymävaihe jostain syystä pitkittyy tai on vaarassa pitkittyä. Näitä ovat nuoret, jotka eivät hae lainkaan koulutuspaikkaa, peruuttavat saamansa koulutuspaikan tai he, jotka eivät aloita opintojaan tai lopettavat opintonsa heti alkuvaiheessa. Haasteellisen ryhmän muodostavat myös kokonaan ilman perusopetuksen päättötodistusta jäävät nuoret. (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:33, 11 Pirttijärvi 2005, 38.) Näille nuorille tulisi tarjota mahdollisuus lisäopetukseen, joko perusopetuksen yhteydessä tai ammatilliseen koulutukseen valmistavana opetuksena. (Pirttijärvi 2005, 38.)

Nivelvaihe ohjausta tehdään niiden nuorten kanssa, jotka eivät ole päässeet jatko-opiskeluihin tai eivät vielä tiedä minne hakisivat. Nivelvaihe kysymyksiä pohditaan myös nuoren kanssa, joka on keskeyttänyt toisen asteen opintonsa ja

joutuu uudelleen pohtimaan ratkaisujaan. Nivelvaihe ohjaus voi olla esimerkiksi peruskoulun arvosanojen korottamista, ammatinvalinnan selkiyttämistä ja sosiaalisten taitojen opettelua. Nivelvaihettyötä tehdään oppilaitoksissa, työvoimahallinnossa, sosiaalitoimistossa, työpajoilla, nuorisotoimessa ja erilaisissa hankkeissa. (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:33,11.)

Nivelvaiheen ylittämiseen onnistuneesti paneudutaan jo perusopetuksessa muun muassa uravalinnanohjauksella. Nivelvaiheohjausta tehdään myös niiden nuorten kanssa, jotka ovat menneet suoraan perusopetuksesta työelämään. Tällöin jatko-opintojen harkitseminen tulee ajankohtaiseksi vasta muutaman työvuoden jälkeen tai työttömyyden uhatessa. (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:33, 11.)

Nuori, joka jää ilman koulutuspaikkaa, voi pyrkiä lyhyisiin nivelvaiheen koulutuksiin kuten ammattistarttiin, perusopetuksen lisäopetukseen eli kymppiluokalle, aikuislukioon tai vaihtoehtoisesti työskennellä nuorten työpajoissa. (Kupiainen, seminaari esitys 12.4.2010 ammattistarttikokeilun päätösseminaari.)

3.3 Palvelut peruskoulun päättäneille nuorille

Peruskoulun lisäopetus

Peruskoulun lisäopetus eli 10-luokka, on käynnistetty kokeiluna 1977. Kokeilu perustui valtioneuvoston periaatepäätökseen, jonka mukaan voitiin järjestää yhden vuoden mittainen lisäopetus heille, jotka eivät päässeet, koulutuspaikkojen riittämättömyyden vuoksi keskiasteen opintoihin. Toiminnan alussa lisäopetuksen tarkoitus oli taata kaikille jatko-opintopaikka. Tällä hetkellä lisäopetuksessa olevien opiskelijoiden tärkein tavoite on perusopetuksen arvosanojen korottaminen, jotta he pääsevät haluamaansa toisen asteen koulutukseen. (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:33, 15.)

Oppilas voi lisäopetuksessa myös tutustua eri ammatteihin ja työelämään. Peruskoulun lisäopetus tulee järjestää erilaisissa oppimisympäristöissä siten, että se tarjoaa opiskelijoille myönteisiä oppimiskokemuksia. Opiskelijan etenemistä seurataan ja hänelle tarjotaan henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa opintojen suunnittelussa ja suorittamisessa. Lisäopetuksen opetussuunnitelman laatimisesta vastaa opetuksen järjestäjä. (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:33, 15.)

Peruskoulun lisäopetuksen opetussuunnitelmaan voi kuulua peruskoulun yhteisiä oppiaineita, valinnaisia aineita, ammattiin valmentavia opintoja sekä työelämään tutustumista. Opiskelijalla tulee lisäopetuksessa olla mahdollisuus korottaa peruskoulun arvosanojaan. Opiskelun tavoitteena on se, että opiskelija oppii itsenäisyyttä ja vastuullisuutta sekä itsetuntemuksen kehittämistä. Opiskelijan tulee myös kehittää vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojaan, sekä valmiuksiaan tulevaisuuden suunnitteluun. (Opetushallitus 2010a.)

Alatuvan (2007, 138–139) mukaan nuorella tulisi olla mahdollisuus hakea perusopetuksen lisäopetukseen jo keväällä, jolloin ilman opiskelupaikkaa jäänyt nuori tietäisi ainakin pääsevänsä opiskelemaan johonkin. Lisäopetus antaa nuorelle mahdollisuuden korottaa numeroitaan sekä antaa aikaa omien suunnitelmien pohdintaan. Opiskelun keskeyttäminen vähentyisi, jos nuori ohjattaisiin jo yhteishaussa päätymään lisäopetukseen, jossa hänet ohjauksella saataisiin kiinnostumaan koulutuksista, jotka vastaisivat hänen kykyjään. (Alatupa ym. 2007, 138–139.)

Aikuislukio

Aikuislukion opetussuunnitelman mukainen tehtävä on antaa opiskelijalle mahdollisuus täydentää yleissivistystään. Aikuislukiossa lisätään myös opiskelijan oppimaan oppimisen taitoja, ja näin lisätään hänen jatko-opiskelumahdollisuuksiaan. Tavoitteena on myös opiskelijan itsetunnon ja itsetuntemuksen kasvun lujittaminen hyvillä oppimiskokemuksilla. (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:33, 21.)

Starttilukio on ensimmäisen kerran vuonna 2010 aloitettu nivelvaiheen koulutus. Starttilukio on tarkoitettu peruskoulun päättäneelle, joka on jäänyt ilman opiskelupaikkaa. Myös kesken jääneen peruskoulun voi käydä siellä loppuun. Starttilukio antaa valmiudet pyrkiä toisen asteen oppilaitoksiin. Opiskelijalle tehdään henkilökohtainen opiskelusuunnitelma, jossa aikaisemmat opiskelut otetaan huomioon. Starttilukiossa voi opiskella joko peruskoulua kertaavia kursseja tai lukion kursseja. (Turun iltalukio.)

Nuorten työpajatoiminta

Nuorten työpajatoiminta on toimintamuoto, joka sijoittuu perusopetuksen ja toisen asteen koulutuksen välille. Toiminnan tarkoituksena on edistää nuoren työssä oppimista ja lisätä nuoren opiskelu- ja työelämävalmiuksia. Työpajatoiminnassa tuetaan nuoren tulevaisuuden suunnittelua ja autetaan arjenhallinnassa ja ammatinvalintaprosessissa. Nuoria työpajoille ohjautuu niin nuoriso-, sosiaali-, ja opetustoimen kuin myös työhallinnon lähettäminä. Nämä nuoret tulevat yleensä työpajoille yksilöllisten tunnistettujen tarpeiden vuoksi. Työpajan asiakkaana oleva nuori voi olla työtön, perusopetusta suorittava, toisella asteella opiskeleva tai opintonsa keskeyttänyt. Työmenetelmänä pajalla käytetään työvalmennusta, joka kehittää nuoren mahdollisuuksia osallistua työelämään ja lisää työkokemusta. Yksilövalmennuksella parannetaan nuoren toimintakyvyn ja arjenhallinnan taitoja ja tuetaan itsenäistymistä. (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:33, 35.)

Työpajatoiminta tarjoaa siirtymävaiheen palvelua nuorille, joiden on todettu tarvitsevan yksilöllistä moniammatillista palvelua ja tukitoimintaa koulutuspaikan ja työpolun löytymiseksi. Usein nämä ovat nuoria, joiden ei katsota saavan omasta lähiverkostostaan tarvitsemaansa tukea jatko-opintoihin. Nuoret työskentelevät yleensä työpajoilla noin puolen vuoden ajan, mutta pidemmät pajajaksot ovat lisääntymässä ja niiden tarve on kasvussa. Työkokemuksen lisäksi nuorelle on tärkeää työpajalta saatava sosiaalinen tuki, jolla pyritään moniammatillisesti vastaamaan nuoren yksilöllisiin tarpeisiin. Moniammatillista yhteistyötä tehdään niiden viranomaisten kanssa, jotka pajanuoren asioita hoitavat. Yhteistyöllä ja tiedonvaihdolla turvataan nuoren tuen ja palveluiden

jatkuminen siihen asti, kun hän sitä tarvitsee. Pajatoiminta edistää nuoren elämänhallintaa ja lisää myönteisyyttä työelämää kohtaan. (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:33, 35–36.) 1.1.2011 voimaantulevassa muutetussa nuorisolaissa mainitaan, että nuorten työpajatoiminta listataan kunnalle kuuluviin nuorisotyön palveluihin, tosin nuorisotyön palvelut eivät uudessakaan lakiesityksessä muodosta subjektiivisia oikeuksia (Finlex).

Etsivä nuorisotyö

Etsivän nuorisotyön kohderyhmänä ovat yleensä 15–25 vuotiaat nuoret. Etsivän työn tarkoituksena on tavoittaa nuoret, jotka ovat muiden palveluiden ulkopuolella. Etsivää työtä tehdään kaduilla, kouluissa ja niin edelleen. Työ on ammatillista ohjaustyötä. Kontaktin luomisen edellytyksenä on nuoren suostumus. Työntekijät eivät esitä vaatimuksia tai anna sanktioita nuorelle. Kontaktin työntekijään voi ottaa toinen viranomainen, nuoren huoltaja tai vastaavasti mikä tahansa taho, joka on huolissaan nuoren elämäntilanteesta. Tavoitteena on tarjota nuorelle tukea, jotta hän voi kiinnittyä opiskelu- ja/tai työelämään. Palvelun kautta nuori saa apua arjen elämiseen, työ- ja opiskelupaikan etsimiseen, tarvitsemiensa palvelujen löytämiseen, virastoissa käyntiin sekä elämänhallintaansa. (Turun kaupunki 2010).

Ammatilliseen peruskoulutukseen valmistavat koulutukset

Ammatilliseen peruskoulutukseen ohjaava ja valmistava koulutus

Ammatilliseen peruskoulutukseen ohjaava ja valmistava koulutus, eli ammattistartti, on toiminut kokeiluna vuodet 2006–2010, sitä ennen toimintaa toteutettiin erilaisten projektien toimesta. Kokeilusta ovat olleet vastuussa opetusministeriö ja Opetushallitus. Ammattistartti kehitettiin täydentämään nuorille jo olemassa olevia vaihtoehtoja. Ammattistarttin opetussuunnitelma on hyvin joustava ja se suo hyvät mahdollisuudet yhteistyöhön ammatillisen koulutuksen kanssa. (Kärki & Aunola 2010, 6.)

Ammatilliseen peruskoulutukseen ohjaava ja valmistava koulutus on tarkoitettu ensisijaisesti peruskoulun päättäneille nuorille, jotka haluavat selkeyttää

ammattillisia suunnitelmiaan tai haluavat mahdollisuuden kokeilla eri ammatillisen koulutuksen aloja ennen varsinaista valintaa. Nuori voi myös haluta vahvistaa omia opiskelutaitojaan tai on vaihtamassa, keskeyttämässä tai on jo keskeyttänyt toisen asteen opinnot. Ammattistartti koulutus on laajuudeltaan 20 – 40 opintoviikkoa, riippuen opiskelijan tarpeista. (Opetushallitus 2010b.)

Ammattistartti koulutuksen tavoitteena on ammatilliseen koulutukseen siirtymiskynnyksen madaltaminen, lisätä toisen asteen koulutuksessa tarvittavia valmiuksia sekä ammatillisen koulutuksen keskeyttämisen vähentäminen. Ohjaava ja valmistava koulutus on suunnattu erityisesti niille nuorille, jotka eivät vielä omaa riittäviä valmiuksia ammatilliseen koulutukseen hakeutumiseen tai koulutusalaan koskevaan päätöksentekoon. Nämä nuoret ovat tästä syystä erittäin suuressa vaarassa jäädä kokonaan koulutuksen ulkopuolelle, jolloin vaara syrjäytyä kasvaa. (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:33, 32.)

Ammattistartissa nuori voi selkeyttää omaa ammatinvalintaansa, ja varmistua siitä, että valittu koulutusala kiinnostaa ja vastaa omia kykyjä. Koulutuksessa kehitetään nuoren vuorovaikutustaitoja, jotta hän selviytyy työympäristöissä ja arkielämän tilanteissa. (Turun ammatti-instituutti 2010.)

Koulutuksen keskeisinä sisältöinä valtakunnallisissa opetussuunnitelman perusteissa on mainittuna ammatteihin, koulutuksiin ja työelämään perehtyminen, työssäoppimiseen valmentautuminen, opiskelijan elämänhallintataitojen ja opiskelutaitojen vahvistaminen sekä perustutkintokoulutuksessa tarvittavien valmiuksien vahvistaminen. Jokaiselle opiskelijalle tehdään oma henkilökohtainen opintosuunnitelma (HOPS), jolloin opiskelijoiden henkilökohtaiset tarpeet tulee huomioida. Opintojen aikana voi mahdollistua ammattistarttiopiskelijan siirtyminen perustutkintoon johtavaan tai muuhun koulutukseen siinä vaiheessa, kun se on opiskelijan ja koulun kannalta on tarkoituksenmukaista. (Opetushallitus 2010 b.)

Ammattistartti järjestettiin kokeiluna vuosina 2006 - 2010, joista kahtena vuonna eli 2007 ja 2008 ulkopuolinen tutkija, Jyväskylän yliopiston Koulutuksen tutkimuslaitoksen erikoistutkija, kasvatustieteen tohtori Aini-Kristiina Jäppinen, seurasi kokeilussa mukana olleiden koulutuksen järjestäjien käytäntöjä, opiskelijoita ja opetuksen vaikuttavuutta. Seurantatietoa saatiin yli kahdesta tuhannesta opiskelijasta ja heidän onnistumisestaan. (Jäppinen 2010, 7-8.)

Jyväskylän yliopiston Koulutuksen tutkimuslaitoksen vuosina 2007 - 2009 ammattistartin vaikuttavuutta koskevassa seurantaselvityksestä ilmeni, että noin 70 prosenttia mukana olleista opiskelijoista oli löytänyt opiskelupaikan vähintään vuoden sisällä ammatillisesta tai muusta koulutuksesta tai siirtynyt joko työelämään tai oppisopimuskoulutukseen. Noin 5 – 10 prosenttia oli aloittanut jopa useamman tutkinnon suorittamisen. Noin 2800:sta mukana olleesta opiskelijasta 1900 nuorelle aukeni suunnitelmallinen tie jatkokon. Kokeilu oli vaikuttava ja ehkäisi omalta osaltaan nuorten mahdollista syrjäytymistä. (Jäppinen 2010, 115.)

Ammattistartin keskeiset vahvuudet seurantaselvityksen mukaan ovat:

- opiskelijoiden omilla opinpoluillaan eteenpäin siirtymisen sujuvuus, volyymi ja monipuolisuus
- ammattistartin henkilöstön professionaalisuus, yhteisöllisyys ja verkostoituminen
- ammattistartin monipuoliset sisällöt ja käytänteet
- starttiryhmiensä itsensä positiiviset ominaisuudet.

Tulosten perusteella keskeisimmät haasteet ammattistartissa ovat:

- opiskelijoiden elämänhallinnan tukeminen ja opiskelijoiden heterogeenisuus
- kokeilun integroiminen kiinteäksi osaksi koko organisaatiota tai oppilaitosta

- monenlaisten opiskelijoiden yksilöllisten opinpolkujen toteuttaminen organisaation sisällä tai oppilaitoksen tarjoamien rakenteiden ja koulutusalojen puitteissa ja rajoissa
- työelämään tutustumiseen ja valmentautumiseen liittyvät seikat. (Jäppinen 2010, 115-116.)

Ammattistartti osoittautui seurantaselvityksen perusteella positiivisesti vaikuttavaksi ja tarkoituksenmukaiseksi nivelvaiheen käytänteeksi. Ammattistartti tuki osaltaan onnistuneita koulutussiirtymiä ja opiskelijoiden opinpolkujen jatkumojä. Ammattistartti pohjautuu toimiville perusstrategioille ja organisatorisille malleille, jotka edesauttavat nuorta sopivan koulutus- ja ammattialan löytymisessä haasteista huolimatta. Näitä ovat seurantaselvityksen mukaan opiskelijoiden muun muassa puutteellinen elämänhallinta ja opiskelijoiden heterogeenisuus ja niiden johdosta mahdolliset rajoitukset yksilöllisten opinpolkujen toteutumisessa. (Jäppinen 2010, 115-116.)

Vammaisten valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus

Ammatillisen peruskoulutuksen yhteydessä voidaan järjestää vammaisten valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus. Koulutus antaa erityistukea vammaisuuden, sairauden tai kehityksen viivästymisen, tunne-elämän häiriön tai muun syyn vuoksi tarvitseville valmiuksia ammatilliseen koulutukseen, oman elämän hallintaan ja työhön sijoittumiseen. Opetus on tarkoitettu opiskelijoille, jotka ennen ammatillisten opintojen alkua, tarvitsevat harjaantumista perusvalmiuksissaan tai joille perustutkinnon suorittaminen osoittautuu liian vaativaksi. (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:33, 30.)

Valmentavan ja kuntouttavan opetuksen ja ohjauksen koulutuksen laajuus on 20 – 40 opintoviikkoa. Opinnot tukevat opiskelijää, joka etsii ammatillista suuntautumistaan, sekä vahvistaa hänen tietoaan eri ammatillisista vaihtoehtoista. Opintoissa opiskelija vahvistaa myös omia vahvuuksiaan sekä tiedostaa opinnoissa tarvitsemansa tuen tarpeen. (Turun ammatti-instituutti, 2010.)

Valmentavan ja kuntouttavan opetuksen ja ohjauksen opetussuunnitelman mukaiset tavoitteet ovat oman osaamisen kehittäminen sekä ammatillisen koulutuksen, työelämän ja itsenäisen elämän tarvitsevien valmiuksien hankkiminen. Yhtenä tavoitteena on myös omien tulevaisuuden suunnitelmien selkiyttäminen. Valmentavan ja kuntouttavan opetuksen tavoitteena on myös edistää erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden tasavertaisuutta koulutuksessa, työelämässä sekä yhteiskunnassa sen jäsenenä. Koulutus tukee opiskelijan kokonaisvaltaista kasvua sekä hänen tasapainoista kehitystään, hyödyntämällä nuoruuteen ja aikuisuuteen liittyvien kehitysvaiheiden ja -tehtävien tunnistamista. Koulutuksen tavoitteet ja opinnot määräytyvät joustavasti opiskelijan omien voimavarojen ja hänen elämäntilanteensa mukaisesti. Koulutuksen tavoitteena on opiskelijan itsenäinen ja vastuullinen osallistuminen opiskeluunsa ja elämäänsä koskevaan suunnitteluun ja niiden toteuttamiseen. (Opetushallitus 2010c.)

Taloukoulun

Ammatilliset koulut, jotka järjestävät myös matkailu- ravitsemis- ja talousalan koulutusta, voivat tarjota myös perustutkintoon johtamatonta kotitalousopetusta. Koulutusta on järjestetty jo vuodesta 1891 lukien. Koulutuksen laajuus on 20 opintoviikkoa. Taloukoulun opintojen tavoitteena on antaa opiskelijalle käytännöllistä käsitystä kotitalouksien toiminnoista, valmiuksia suoriutua oman kotitalouden hoitamisesta sekä kuluttajana ja yhteiskunnan jäsenenä toimimisesta. Taloukoulun tehtävänä on myös antaa opiskelijalle valmiuksia parantaa oman elämänsä hallintaa sekä tietoja ja taitoja edistää lähimmäisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Koulutuksessa tulee kannustaa opiskelijaa harrastuksiin sekä tukea uran ja ammatin valintaa. Opinnoissa vahvistetaan opiskelijan valmiuksia jatko-opintoihin hakeutumisessa sekä tutkintoihin johtavasta ammatillisesta koulutuksesta suoriutumiseen. Opetuksessa on kiinnitettävä huomiota oppimisvaikeuksiltaan ja – tavoitteiltaan erilaisiin opiskelijoihin, heille on tarjottava heidän tarvitsemat tukitoimet. (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:33, 29; Opetushallitus 2010d; Turun ammatti-instituutti 2010.)

Maahanmuuttajien ammatilliseen peruskoulutukseen valmistava koulutus

Maahanmuuttajien koulutuksen tavoitteena on antaa Suomeen muuttaville maahanmuuttajille valmiuksia toimia tasavertaisina yhteiskunnan jäseninä ja edistää heidän työllistymistään. Ammatilliseen peruskoulutukseen valmistavaa koulutusta on järjestetty vuodesta 1999 lähtien, koulutuksen laajuus on vähintään 20 ja enintään 40 opintoviikkoa. Valmistava koulutus parantaa opiskelijan suomenkielen taitoa ja muita koulutuksessa ja ammatissa tarvittavia valmiuksia. Opiskelija pääsee myös tutustumaan eri ammatteihin ja ammatilliseen opiskeluun. Opiskelijoita tuetaan myös oman äidinkielen ja kulttuuri-identiteetin säilyttämisessä. Tavoitteena on mahdollisimman toimiva kaksikielisyys. (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:33, 31.)

4 FRISKIN OHJAUS

4.1 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogiikka on teoria, jossa ajattelu ja käytäntö yhdistyvät. Sosiaalipedagogiikka muodostaa sosiaalisen kasvatustyön ammatillisen perustan, jossa työn lähtökohtia, tarkoitusta ja toimintamuotoja hahmotetaan sosiaalipedagogisesta viitekehyksestä käsin. Sosiaalipedagogiassa ihmisen katsotaan olevan kasvatusta tarvitseva ja hänet nähdään kasvatuskykyiseksi. Huomio kiinnitetään ihmisten arkeen ja etsitään apua elämänhallintaan. Keskeisinä periaatteina ovat sekä yksilöiden että ryhmien itseapuun auttaminen ja itsekasvatuksellisten prosessien käynnistäminen sekä niiden vahvistaminen. Avun tulee olla sellaista, josta asiakas ei tule riippuvaiseksi. (Hämäläinen & Kurki 1997, 18; Hämäläinen 2005, 55.)

Sosiaalipedagogisten ideoiden muotoutuminen yhdistetään uuden ajan murrokseen, jossa ihmiskuva muuttui. Siinä huono-osaisuutta ja köyhyyttä ei nähty enää jumalallisena sääntämyksenä, vaan olivat ihmisen itsensä aiheuttamaa, ja siihen voitiin suunnitelmallisesti vaikuttaa. (Hämäläinen & Kurki

1997, 12.) Sosiaalipedagogiikan käsite liittyy yhteiskunnallisten epäkohtien kohtaamiseen, kuten huono-osaisten auttamiseen, hyvinvoinnin, oikeudenmukaisuuden, yhteiskuntarauhan, yksilön vapauden ja yhteisvastuun edistämiseen pedagogisin keinoin. (Hämäläinen & Kurki 1997, 14; Hämäläinen 2005, 52.)

Sosiaalipedagogisen toiminnan ydin on yksilön kasvattaminen yhteisön jäseneksi, yhdessä yhteisön kanssa, ottaen huomioon hänen persoonansa. Keskeistä toiminnassa on pyrkimys transformaatioon, muutokseen, tavoitteena yksilön ja yhteisön elämänlaadun paraneminen. Sosiaalipedagogiikka suuntaa huomion kasvatukseen yhteiskunnallisiin kytkentöihin ja tavoitteenasettelussa korostetaan kasvatuksen sosiaalisia näkökohtia. (Hämäläinen & Kurki 1997, 37; Hämäläinen 2005, 54.)

Työn muodot ovat moninaisia, jolloin menetelmiä on käytössä monia. Sosiaalipedagogialla ei ole omia menetelmiä, vaan käytettävät menetelmät on kehitetty muiden tieteiden alueilla. Sosiaalipedagoginen toiminta perustuu pitkälti dialogiin, vuorovaikutukseen sekä ihmisten omaan osallistumiseen. Työntekijät ovat tämän toiminnan mahdollistajia, jotta yhteiset päämäärät saavutetaan. (Hämäläinen & Kurki 1997, 48 - 49; Hämäläinen 2005, 53-54.) Työntekijä ja asiakas muodostavat pedagogisen suhteen, jossa dialogilla autetaan asiakasta oman elämän arviointiin (Kurki 2002, 33).

Peavy (2006) käyttää kehittämästään ohjauksen teoriasta nimitystä sosiodynaaminen ohjauksen teoria, siinä periaatteet ovat osittain samat kuin sosiaalipedagogiikassakin. Sosiodynaaminen ohjaus on kiinnostunut suhteiden ja kontekstien dynamiikasta sekä ajattelemisen ja tuntemisen tavoista. Sen avulla pyritään asiakkaan itseohjautuvuuteen. Sosiodynaamista ohjausta voidaan käyttää niin yksilö- kuin ryhmätyöskentelyssä. Siinä ohjausprosessin tulisi auttaa asiakasta hänen minäkuvansa uudistamisessa, arvostamaan menneisyyttään sekä näkemään uusia mahdollisuuksia ja avaamaan väyliä uuden oppimiseen. Sosiodynaamisessa ohjauksessa asiakasta autetaan omia voimavaroja ja vahvuuksia kehittämällä elämässä eteenpäin. (Peavy 2006, 25-27.)

Sosiodynaamisessa ohjauksessa korostetaan kontekstin merkitystä, ongelmat sijaitsevat ihmisten välillä tai asiakkaan ja hänen kontekstiensä välillä. (Peavy 2006, 25.) Sosiodynaaminen ohjaus tarjoaa asiakkaalle tilapäisen turvapaikan, jossa hänellä on mahdollisuus ja aikaa suunnitella elämäänsä ja arvioida kokemuksiaan (Peavy 2006, 38).

4.2 Reaalipedagogiikka

Nuorten tarpeet ja koulun viralliset tarpeet ovat usein hyvin poikkeavat toisistaan. Nuorten tarpeet liittyvät usein konkreettisiin elämäntilanteisiin ja heijastavat sitä elämäkokonaisuutta, jossa nuoret elävät. Koulu on vain pieni osa tätä kokonaisuutta. Nuorilla on usein halu vaikuttaa itse omiin elämäolosuhteisiinsa. Koulu ei kuitenkaan aina pysty huomioimaan nuorten elämäkokonaisuutta ja sitä arkea, jossa he elävät. Kaikki nuoret eivät myöskään saa mahdollisuutta vaikuttaa omiin tarpeisiinsa koulussa. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että kouluympäristöä ja pedagogiikkaa kehitettäisiin huomioimaan yksilöllisiä tarpeita nykyistä paremmin. (Vilppola 2005, 147.)

Reaalipedagogisen toimintaprosessin eri elementit ovat kehittyneet ja niitä on kokeiltu erityisluokkaopetuksessa 15 – 17 -vuotiaiden nuorten kanssa työskenneltäessä. Vilppola määrittelee reaalipedagogiikan olevan tosiolojen pohjalta oppimista ja kasvattamista. Nuori ja hänen ohjaajansa yhdessä asettavat nuorelle nuoren elämönhallinnan kannalta tärkeitä saavutettavissa olevia tavoitteita. Arkeen suuntautuminen, yksilöllisyyden, subjektiivisuuden ja elämönhallinnan vahvistaminen ja tukeminen ovat reaalipedagogiikan yleisiä tavoitteita. (Vilppola 2005, 68 – 69.)

Reaalipedagogisen toimintaprosessin eri toimintatavat ovat: *pysäytys, ratkaisukeskeisyys, holistisuus, verkostotyö, opettajan merkitys, ohjaava perhetyö, työkasvatus, Hojks, ohjaava arviointi, epäviralliset vuorovaikutustilanteet, yhteisöllisyys ja jälkihuolto*. Eri elementit muodostavat yhtenäisen jatkumon, jotka vaikuttavat toisiinsa. Vilppolan mukaan kaikki ne koulutuksen toimenpiteet, jotka tukevat nuoren kasvua yhteiskunnan

täysivaltaiseksi jäseneksi ja auttavat häntä elämään mahdollisimman itsenäistä elämää, ovat reaalipedagogiikkaa. (Vilppola 2005, 68 – 69). Reaalipedagogisessa toimintaprosessissa pyritään nuoren kokonaisvaltaisen sosiaalisen toimintakyvyn parantamiseen ja elämönhallinnan kehittämiseen. Kun nuoren elämönhallinnan rakentumista tuetaan monipuolisesti ja nuoren omista tarpeista ja lähtökohdista käsin, nuoren autonomia kehittyy.

4.3 Ohjauksen tavoite

Sosiaalipedagogisen toiminnan ydin on yksilön kasvattaminen yhteisön jäseneksi, yhdessä yhteisön kanssa, ottaen huomioon hänen persoonansa. Keskeistä toiminnassa on pyrkimys transformaatioon, muutokseen, tavoitteena yksilön ja yhteisön elämänlaadun paraneminen. (Hämäläinen & Kurki 1997, 37.)

Ohjausprosessi tähtää asiakkaan voimavarojen vahvistamiseen, tavoitteena tulevaisuuden suunnittelu. Konstruktivistinen oppimiskäsitys sopii hyvin ohjausprosessiin, joka on myös oppimisprosessi. Oppiminen tapahtuu parhaiten, kun asiakas osallistuu itse aktiivisesti prosessiin ja kun ohjauksen tavoite on hänelle itselleen mieleinen ja merkityksellinen. (Peavy 2001, 13.) Ohjauksen tavoitteen saavuttaminen vaatii työtä niin asiakkaalta kuin ohjaajaltakin. Ohjaaja voi motivoinnin avulla vahvistaa asiakkaan itseohjautuvuutta, jolloin tavoitteen saavuttaminen on yhden askeleen lähempänä. (Kauppila 2007, 129.)

Friski -työkirjamenetelmän avulla nuoren elämönhallintaa pyritään tukemaan ja kehittämään. Arjen taitojen opettelu on tullut yhä tärkeämmäksi osa-alueeksi myös opiskelumaailmassa. Nuoret joutuvat tekemään kovin aikaisessa vaiheessa ratkaiseviakin valintoja tulevaisuutensa suhteen. Tämän vuoksi valintojen tekemistä, vastuullisuutta ja elämäntaitoja on hyvä opetella jo ennen väärin valintojen tekemistä.

4.4 Ohjaajan rooli

Peavy (2006, 28) mieltää ohjaajan asenteen olevan avunhakijan kannalta suuremmissa merkityksessä ohjausprosessissa kuin mikään muu tekijä.

Ohjaajan tulee ohjauskeskustelussa kohdata asiakas aidosti ja inhimillisesti, kunnioittaen. Ohjaussuhteessa molemmilla osapuolilla on tärkeä rooli, kummallakin on tuotavaa ohjausprosessiin. (Peavy 2006, 35–36.) Ohjaus on työtä, jota työntekijä tekee olemalla vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa, pääasiassa keskustelemalla. Ohjauksen tavoitteet eivät täyty ilman kohtaamista, jossa asiakas ja työntekijä tuovat näkemyksiään esille. (Vehviläinen 2001, 12.) Vuorovaikutuksen myötä menetelmät muuttuvat toimiviksi, kyse ei ole tekemisestä vaan läsnä olevasta, arvostavasta vuorovaikutuksesta (Tulensalo & Ylä-Herranen 2009, 23). Vuorovaikutuksessa onnistuminen edellyttää jatkuvaa reflektointia, oman toiminnan havainnointia ja tarkkailua. Saadun palautteen perusteella on hyvä arvioida omaa toimintaa. (Helakorpi ym. 2010, 159.)

Ohjaajan tulee pysähtyä tutkimaan omaa tapaansa reagoida asiakkaaseen, hänen on reflektoitava itseään ja kehitettävä persoonastaan kasvatuksellisesti onnistuva työväline. (Ojanen 2000, 18; Särkelä 2001, 38.) Vehviläinen (2001, 26) mieltää kriittisen pohdinnan yhdeksi ohjauksen päämääräksi, hänen mielestään ohjaus perustuu asiakkaan elämäntilanteen ja kokemusten pohdiskeluun, jossa kriittisellä reflektiolla on merkittävä asema. Myös Ojanen (2000, 30) pitää reflektointia tärkeänä ohjauksessa, hänen mielestään ohjaajalla tulee olla kyky herättää asiakkaassa tarvetta kysymyksiin ja niihin vastaamiseen.

Peavyn (2006, 32) mukaan ohjaajan yksi tärkeimmistä tehtävistä ohjauksessa on auttaa asiakasta kehittämään ideoita elämälleen ja myös oppia arvioimaan, eli refleктоimaan niitä. Särkelän (2001, 38) mukaan ohjaajan tulee työskentelyllään vahvistaa asiakkaan henkilökohtaisia merkityksiä ja kokemuksia. Näistä toiminnoista voi nousta oivallusten, merkitysten ja toiminnan suhteen uusia ideoita. (Peavy 2006, 53; Särkelä 2001, 38). Kauppilan (2007) mukaan ohjaajan tulee luoda asiakkaille onnistumisen kokemuksia, jotka vahvistavat heidän oppimismotivaatiotaan ja itsetuntoaan. Tehtävien tulee olla kiinnostavia ja sopivan vaikeita, haasteellisen tehtävän ratkaiseminen on jo sinällään palkitsevaa. Tavoitteiden tulee olla heidän itsensä sisäistämiä, joita

ohjaaja omalla toiminnallaan selventää selittelemällä niiden taustoja, sisältöjä sekä selventämällä eri käsitteitä. (Kauppila 2007, 128- 129.)

Työntekijän on luotettava asiakkaan kykyyn ja haluun pohtia omaa tilannettaan, hänen on luotava sellainen keskustelu, jossa asiakkaan pohdinta saa tilaa. (Tulensalo & Ylä-Herranen 2009, 25). Aito kohtaaminen toteutuu vasta, kun työntekijä hyväksyy itsensä ja asiakkaansa ehdoitta sekä kunnioittaa oman ja toisen ainutkertaisuutta (Pollari & Koppinen 2010, 16; Ojanen 2000, 67). Ohjaajan tulee nähdä asioita muistakin kuin omista näkökulmistaan. Ohjauksessa hyvällä ohjaajalla on taito tuoda asiasta esille yleisnäkökulma, uusi taso jossa asiaa tarkastellaan. (Ojanen 2000, 66.)

Ohjaajan tulee hyväksyä asiakkaansa ehdoitta, jolloin tämä alkaa itsekin hyväksyä itsensä, joka taas edesauttaa asiakkaan kykyä aitoon kanssakäymiseen toisten kanssa. Ohjaajan tulee kohdata jokainen osallistuja omana yksilönään, ja antaa Friski -työkirjan tehtäviä tekeväälle riittävästi aikaa. Tehtäviin on myös hyvä palata toisen kerran, jolloin osallistuja on saanut pohtia eli reflektoida niitä itsekseen. Ohjaajan on hyvä myös harrastaa itsereflektointia ja näin kehittää itseään ohjaajana. Friski -työkirja työskentelyyn kuuluu hyvin vahvasti luottamus ja ryhmän yhteiset säännöt. Ohjaajan on pystyttävä pitämään keskustelut yleisellä tasolla, jotta tilanne ei kehity kenellekään osallistujille hankalaksi.

Ohjaajan persoonallisuuden tärkeitä ominaisuuksia ohjauksen kannalta ovat: empatia, herkkyys ja kyky kuulla ja havaita asiakasta. Ammatillisesti sitoutunut ohjaaja on motivoitunut, aktiivinen ja yhteistoiminnallinen. Ohjaajan on myös osattava asettaa ohjaussuhteelle rajat. (Ojanen 2000, 141–142; Särkelä 2001, 41–42.) Asiakassuhteeseen kuuluu vahvasti molemminpuolinen luottamus, esille tulleista asioista ei puhuta muille. Luottamus rakentuu työskentelysuhteen aikana, jolloin se on hyvän työskentelyn tulos. (Särkelä 2001, 37; Pollari & Koppinen 2010, 26.)

5 KOHTI VASTUULLISTA AIKUISUUTTA

5.1 Elämänhallinta

Elämänhallinnan käsite pitää sisällään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Friski materiaali on luotu tukemaan nuoren itsenäistymistä ja elämänhallintaa. Friski -työkirjan avulla nuori pohtii muun muassa sosiaalisia suhteitaan, omia vahvuuksiaan ja omia tulevaisuuden suunnitelmiaan.

Elämänhallinta voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. Sisäisellä elämänhallinnalla tarkoitetaan ihmisen kykyä toimia sujuvasti elämän eteen tuomissa olosuhteissa ja tilanteissa. Kaikki ne tavat, joilla nuori luo elämäänsä merkitystä ja sisältöä, sekä pyrkii lisäämään hyvinvointia, ovat sisäistä elämänhallintaa. Esimerkiksi nuori, joka kokee pärjäävänsä ja onnistuvansa tekemissään asioissa, onnistuu uusienkin haasteiden edessä todennäköisemmin kuin nuori, joka pelkää epäonnistumista. Nuoren itsetunto vahvistuu onnistumisten kautta, ja vahva itsetunto onkin sisäisen elämänhallinnan edellytys. Sosiaaliset suhteet, harrastukset ja perhe ovat tärkeimpiä sisäisen elämänhallinnan välineitä. Nuori omaa vahvan elämänhallintakyvyn, kun hän kykenee asettamaan mielekkäitä tavoitteita, ponnistelee tavoitteiden saavuttamiseksi ja omistautuu asioille. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen, Vilén. 2003, 185 - 186.)

Ulkoinen elämänhallinta on yksilön kokemus omista vaikutusmahdollisuuksista elämäänsä. Ulkoinen elämänhallinta ilmenee kykynä hallita omaa elämää ulkoisista tekijöistä huolimatta. Elämän kulkuun ei tällöin pysty vaikuttamaan haitalliset, ulkoa päin tulevat tai odottamattomat tekijät. Nuoren itsenäistymisessä ja elämänhallinnan saavuttamisessa työpaikan saamisella on keskeinen merkitys, koska työ mahdollistaa toimeentulon ja työelämässä olo luo itsearvostusta. Puhtaimmillaan ulkoinen elämänhallinta onkin aineellisesti ja henkisesti turvattua elämää. (Aaltonen ym. 2003, 185.)

Pajun ja Vehviläisen mukaan elämänhallinnan käsite tarkoittaa sitä, että ihminen hallitsee ja kontrolloi omaa elämäänsä. Sosiologisen näkemyksen mukaan elämänhallinnan voidaan sanoa kehittyneen silloin, kun nuori on

oppinut pitkäjänteisyyttä, tasapainoa, yksilöllisyyttä ja sopeutumista. Pitkäjänteisyyden kehittäminen tarkoittaa sitä, että nuori osaa suunnitella järkevästi ja kauaskantoisesti omaa tulevaisuuttaan. Arkipäivän tasolla nuori esimerkiksi kykenee budjetoimaan tulonsa ja menonsa, sekä elämään elämänsä niin, että hän keski-ikäisenäkin olisi terve. Tasapainon saavuttaminen tarkoittaa sitä, että kaikki elämän osa-alueet ovat nuoren hallinnassa, eikä mikään osa-alue aiheuta riippuvuutta, kuten päihteet, ihmissuhteet ja netinkäyttö. (Paju & Vehviläinen 2001, 112 – 114.)

Yksilöllisyys on Pajun ja Vehviläisen mukaan sitä, että nuori on oman itsensä asiantuntija. Nuorella on itsetuntoa, itseluottamusta ja hän tunnistaa omat tarpeensa, halunsa ja toiveensa. Sopeutuminen tarkoittaa sitä, että nuori tunnistaa tietyt yhteiskunnan asettamat rajat, joiden puitteissa nuori saa olla yksilöllinen. (Paju & Vehviläinen 2001, 114.)

5.2 Minä ja muut

Nuoren on selviydyttävä erilaisista haasteista nuoruusiän aikana. Osa haasteista liittyy biologiseen muutokseen kuten ulkonäköön ja omaan kehoon. Psykkiset haasteet liittyvät sisäiseen kypsyymiseen mieheksi tai naiseksi. Osa haasteista on yhteiskunnan asettamia, kuten koulutus- ja uranvalinta sekä parisuhde ja itsenäinen elämä. Tunne-elämän kriisit ja sosiaaliset muutokset korostuvat varsinkin nuoruusiän kehityksessä. (Vilkkö-Riihelä 2001, 244 – 245.)

Nuorisobarometrin 2007 mukaan nuoret ovat tyytyväisiä ihmissuhteisiinsa. Nuoret naiset ovat tyytyväisempiä kuin nuoret miehet. Sekä tapaamistiheydellä että ystävien määrällä on vahva yhteys tyytyväisyyden tuntemisen kanssa, erikseen tarkasteltuna ystävien määrällä on vahvempi merkitys. (Myllyniemi 2007, 102.) Varhaisnuoruudessa samaistutaan vahvasti kavereihin, kunnes oma identiteetti vahvistuu. Tällöin ystävät ja kaverit ovat tärkeitä kanssaeläjiä.

Nuorisobarometrin 2009 mukaan ystävien puute ja huono seura ovat merkityksellisemmät syrjäytymisen syyt nuorten omasta mielestä (Myllyniemi

2009, 125.) Yksinäisyys on yksi suurimmista syistä, jonka vuoksi nuori hakeutuu esimerkiksi Turun ammatti-instituutissa koulun tukiryhmän palveluiden piiriin.

5.3 Terveelliset elämäntavat

Terveys ja fyysinen hyvinvointi ovat tärkeitä nuorille. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että nuoret eläisivät terveellisesti ja osaisivat huomioida oman toimintansa vaikutuksia pitkällä aikavälillä. (Aaltonen ym. 2003. 186.) Nuorten keskuudessa monet epäterveelliset tavat ovat hyväksytyjä ja jopa suotavia. Esimerkiksi tupakka ja alkoholi koetaan usein mielihyvää tuoviksi aineiksi nuorisokulttuurissa, ja näiden käyttö voi lisätä nuoren sosiaalista hyväksyntää, joka taas kasvattaa nuoren itsekunnioitusta. Toisaalta myös riskikäyttäytymistä tarvitaan, jotta nuoren identiteetti kehittyy. (Aaltonen ym. 2003. 186 – 187).

Nuoret kokevat itsensä suhteellisen terveiksi. Nuorisobarometrissa kysyttiin vuonna 2007 nuorten tyytyväisyyttä omaan terveydentilaan asteikolla 4 - 10 ja vastausten keskiarvo oli 8,7. (Myllyniemi 2007, 100). Nuorten terveys ja toimintakyky on hyvällä tasolla Työterveyslaitoksen Nuoret ja työ 2006 – barometrin mukaan. Stakesin kouluterveyskyselyn mukaan nuorten elinolot ja terveystottumukset ovat kehittyneet parempaan suuntaan, sen sijaan terveys ei. Masentuneisuus ja koulu-uupumus ovat lisääntyneet selvästi (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010).

Liikunnan harrastaminen vaikuttaa nuoreen monin tavoin. Hyvä kunto ja sitä kautta saavutettu parempi ulkonäkö, vaikuttavat positiivisesti nuoren fyysiseen minäkuvaan ja sitä kautta itsetuntoon. Liikuntaa aktiivisesti harrastavalla on myönteisempi minäkuva kuin liikuntaa harrastamattomalla. Liikunnan harrastaminen opettaa nuorelle myös tavoitteiden asettamista ja sitä, että tavoitteet saavuttaakseen on tehtävä töitä. Liikunta antaa parhaimmillaan myös onnistumisen kokemuksia, jotka lisäävät nuoren uskoa itseensä ja mahdollisuuksiinsa. Lapsuuden ja nuoruuden liikuntatottumukset vaikuttavat myös aikuisuuden elämäntyylisiin. Tutkimusten mukaan, jos liikkuu lapsena ja nuorena paljon, liikkuu myös aikuisena. (Aaltonen ym. 2003. 218 – 221).

5.4 Koti ja talous

Nuorten kotoa lähdön syy ei ole enää perheen köyhydessä, niin kuin se oli aiemmin, vaan nykyään syynä on nuoren oma toive itsenäistyä ja halu oman elämän toteuttamiseen. Yhteiskunnan tuet helpottavat nuoren itsenäistymistä, mutta myös vanhemmat usein tukevat nuorta taloudellisesti. (Aapola & Ketokivi 2005, 15.)

Omassa kodissa asuva nuori mielletään aikuiseksi helpommin kuin vielä kotona asuva. Myllyniemen (2009) tutkimuksessa 25 prosenttia nuorista ja 10 prosenttia 50–55-vuotiaista piti kotoa pois muuttamista aikuisuuden mittana. (Myllyniemi 2009, 138–140.) Salosen (2005, 85) tutkimuksessa tuli ilmi miten omillaan asuminen vahvisti nuoren vastuun ottamista omista asioistaan. Lapsuudenkodista oli irtaannuttava ja riippuvuus katkaistava, jotta aikuistuminen on helpompaa.

Nuoren asumismuoto on yleensä vuokralla asuminen, se on monelle ainoa vaihtoehto pienen pääoman vuoksi (Hautala 2001, 77). Vuokra-asumisen saaminen voi olla vaikea useilla alueilla, varsinkin suuremmissa opiskelu kaupungeissa.

Talous

Nuoren opiskellessa hänen pääasiallinen tukimuoto on opintotuki, johon kuuluu opintoraha tai aikuisopintoraha, opintotuen asumislisä ja opintolainan valtiontakaus. Opintorahaa maksetaan, jos opiskelija on opintotukeen oikeutettu, ei kuitenkaan alle 17-vuotiaalle, joka saa lapsilisää. Alle 20-vuotiaan tukeen vaikuttavat vanhempien tulot, jos hän on perheetön. Opintotuen määrään vaikuttavat opiskelijan koko vuoden tulot sekä tukikuukausien määrä. Opiskelijan tulee itse huolehtia tulojen ja tukien suhteesta, koska liikaa maksetut tuet pitää maksaa takaisin. (Kela, Hautala 2001, 136; Hämäläinen Juutilainen & Hellsten 2007, 86.)

Asumislisä korvaa osan opiskelijan opiskelunaikaisista asumiskustannuksista, jos hän ei asu enää vanhempiensa kanssa. Asumislisän määrään vaikuttaa

vanhempien tulot alle 18 -vuotiaan opiskelijan kohdalla. Asumislisä korvaa enintään 80 prosenttia asumiskustannuksista. Eduskunta määrittelee yleensä vuosittain korvausten perusteet. (Hämäläinen ym. 2007, 70–71.)

Opintotuki voidaan nähdä sekä investointina tulevaisuuteen että osana toimeentulojärjestelmää. Lähinnä sosiaalipolitiikan näkökulmasta opintotuki on osa toimeentulojärjestelmää, jolloin se antaa kaikille nuorille tasa-arvoiset opiskelu mahdollisuudet. Opintotuen tavoitteena on myös vahvistaa nuorten koulutukseen hakeutumista. Toisella asteella opiskeleville opintotuki nähdään enemmän sosiaalietuutena kuin taas korkea-asteella se koetaan enemmän investointiluonteisena. (Hämäläinen ym. 2007, 26, 55.)

Opintotuen pääasiallinen tehtävä on taata opiskelijalle taloudellinen toimeentulo, vanhempien vastuun jälkeen. Elatusvelvollisuus päättyy nuoren täyttäessä 18 vuotta, mutta toisen asteen opiskelijoiden kohdalla vanhempien elatusvastuuta painotetaan edelleen opintotukilainsäädännössä. Opiskelijan kohdalla vanhempien elatusvastuu opintotukilainsäädännön mukaan jatkuu aina 20- ikävuoteen asti, myös silloin, kun nuori ei asu vanhempiensa kanssa. (Hämäläinen ym. 2007, 55–56.)

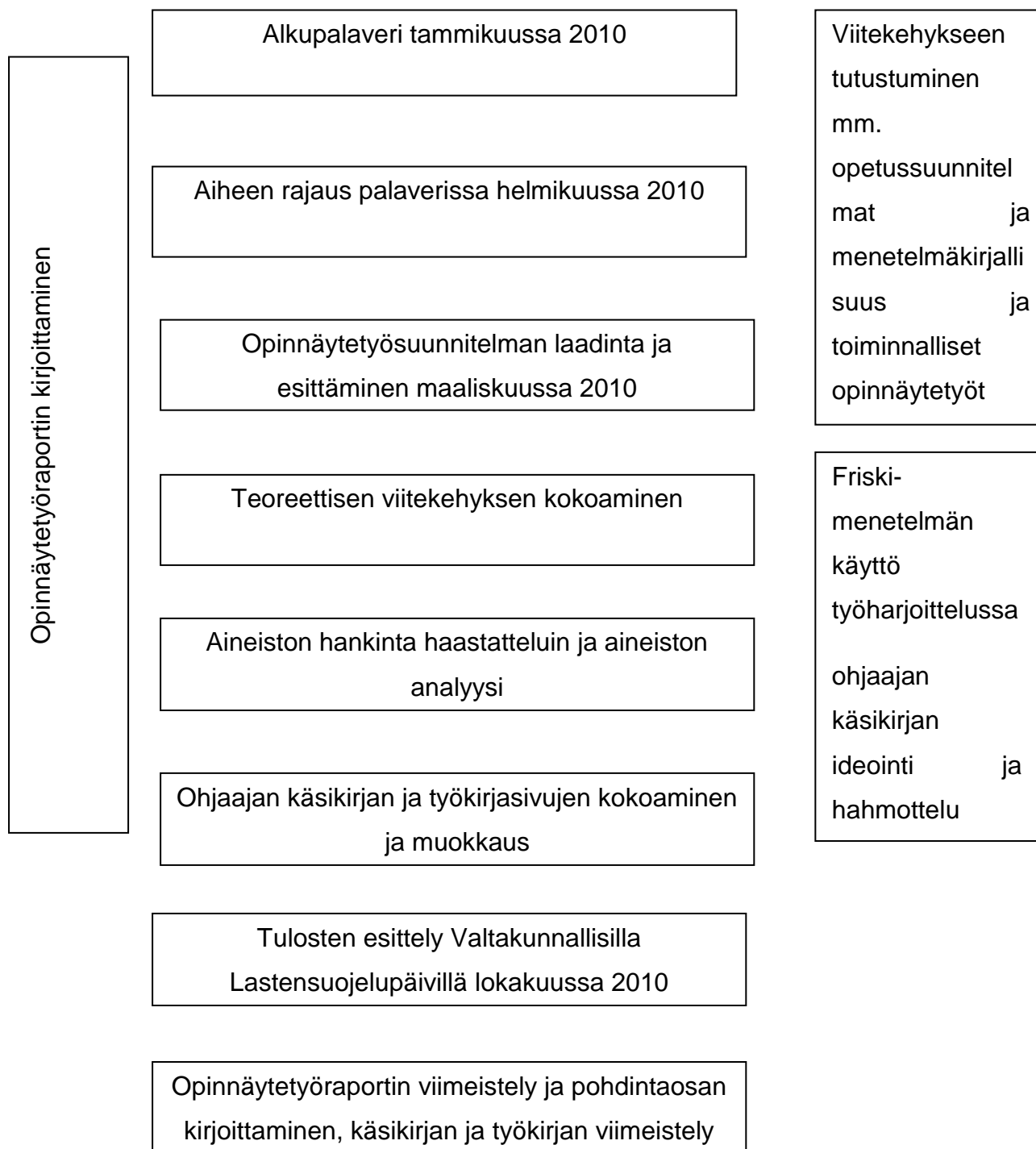
Ansiotulojen merkitys toisen asteen opiskelijalle toimeentulon turvaajana on vähäinen. Alle 20-vuotiasta toisen asteen opiskelijoista ansiotyötä teki lukuvuoden aikana vain 10 prosenttia, kesätyössä luku nousi 60 prosenttiin. Viikoittainen tuntimäärä on keskimäärin 11 tuntia ja tulo noin 200 euroa kuukaudessa. (Hämäläinen ym. 2007, 87.)

Kaksi kolmesta Myllyniemen tutkimukseen osallistuneista 15–29-vuotiaista oli kulutusluottojen myöntämisen rajoittamisen kannalla. Tutkimuksessa selvisi että asenteet kulutusluottoja kohtaan olivat tiukentuneet vuodesta 2001. Myllyniemen mielestä asiaan on vaikuttanut julkinen keskustelu sekä varoittavat tarinat nuorista, joiden maksuhäiriömerkinnät ja ylivelkaantuminen ovat saaneet alkunsa pikavipeistä. (Myllyniemi, 2007, 70.)

6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

6.1 Työvaiheet

Avaamme opinnäytetyöprosessimme vaiheet Juha T. Hakalan (2004, 161) opinnäytetyö opas ammattikorkeakouluille kirjan mukaisesti työvaiheittain.



6.2 Aloitus

Opinnäytetyöprosessimme alkoi tapaamisella ohjaavan opettajan kanssa tammikuussa 2010. Kävimme läpi erilaisia hahmotelmia siitä, miten Friski -työkirjaa tulisi kehittää. Käsittelimme työkirjan teemat alueittain, ja pohdimme alustavasti mitä kehitettävää työkirjasivuissa meidän mielestämme oli.

Mielestämme Koulusta työelämään -osio oli pääosin kunnossa ja tarvitsi vähiten työstämistä. Vastuullinen aikuisuus -osio oli meille sosionomeina kiinnostava ja tunsimme, että meillä on siihen paljon annettavaa. Keskuteltiin myös siitä, että tarvittaisiinko työkirjasta erityisryhmille esimerkiksi maahanmuuttajille ja kehitysvammaisille selkokieliset versiot.

Päätimme lukea kirjallisuutta sekä opinnäytetöitä vertaillaksemme erilaisia opinnäytetöitä ja tutustuaksemme toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Sovimme seuraavasta tapaamisesta 1.2.2010, johon osallistuisi meidän lisäksi Turun ammatti-instituutista eri ammattiryhmien edustajia. Turun ammatti-instituutti toimisi yhteistyökumppanina Friski -työkirjasivujen kehittämisessä.

Helmikuussa 2010 tapaamisessa mukana olivat meidän lisäksi Turun ammatti-instituutin edustajia. Keskuteltiin ammattistarttikoulutuksen vakinaistumisesta syksyllä 2010, peruskoulusta toisen asteenammattilliseen koulutukseen siirtyvien nivelvaiheesta ja valtakunnallisen opetussuunnitelman sisällöstä. Käytiin läpi Friski -työkirjan syntyhistoria ja keskusteltiin Friski -työkirjan puutteista.

Opetussuunnitelmassa on nimetty keskeiseksi tavoitteeksi nuoren oppimistaitojen kehittyminen ja nuoren oman elämänhallinnan lisääntyminen. Ammattistarttikoulutukseen perehtynyt tutkija mainitsi palaverissa opetusmateriaalin vähyyden ongelmaksi juuri elämänhallinnan taitojen opetuksessa, josta muut Turun ammatti-instituutin edustajat olivat samaa mieltä. Lisäksi tämä osio koettiin puutteellisimmaksi. Oma mielenkiintomme kohdistui myös Vastuullinen aikuisuus -osioon, jossa käsitellään elämänhallintataitoja. Tämän vuoksi päädyttiin yhdessä siihen tulokseen, että me keskitymme päivittämään ja kehittämään työkirjan Vastuullinen aikuisuus -

osiota. Ohjaajan käsikirjan kehittäminen tuli puheeksi tässä kokouksessa. Sitä toivottiin painettuna ja selkeästi teemoitettuna kirjana.

Puhuimme alustavasti suuntaavien opintojemme työharjoittelun suorittamisesta ammattistartti- ja valmentavan ja kuntouttavan –luokissa. Ajatuksena oli mahdollisuus kokeilla työkirjasivujen käyttöä käytännössä ja testata niiden mahdollinen toimivuus.

Sovimme tutustuvamme valtakunnalliseen ja Turun ammatti-instituutin olemassaoleviin sekä suunnitteilla oleviin opetussuunnitelmiin. Kartoitimme olemassaolevia työkirjamenetelmiä, jotta saisimme selkeän kuvan siitä, millainen on meidän mielestämme toimiva työmenetelmä. Luimme Aini Kristiina Jäppisen raportin ammattistartin vaikuttavuudesta sekä Sakari Aholan raportin nivelvaiheesta, jotka pohjustivat kehittämistyötämme.

6.3 Työskentely

Maaliskuussa kokoonnuimme seminaariin Turun ammattikorkeakouluun. Seminaarin tarkoituksena oli saada palautetta opinnäytetyötämme ohjaavalta opettajalta ja yliopettajalta sekä vertaispalautetta muilta opiskelijoilta. Olimme tässä vaiheessa ideoineet opinnäytetyömme sisällön ja prosessin ja avanneet keskeisiä käsitteitä. Saadun palautteen mukaan määritimme tarkasti kehittämistehtävämme tavoitteet selkeiksi kysymyksiksi. Meitä kehoitettiin pohtimaan, miten haastatteluista saadun aineiston aiomme analysoida. Lisäksi meitä muistutettiin pitämään päiväkirjaa koko kehittämistehtävän ajan, jotta prosessin kuvaus lopullisessa opinnäytetyössä onnistuisi. Seminaarista saimme myös muutamia toimivia ideoita liittyen ajankäyttömme tehostamiseksi.

Teimme tarkennetun rungon opinnäytetyöstämme, koska sen avulla oli helpompi tehdä keskinäinen työnjako ja aikatauluttaa työskentelyämme. Kirjasimme ylös välitavoitteet, jotta pystyisimme etenemään suunnitelman mukaisesti. Luimme kirjallisuutta ja loimme teoriaosuutta kukin tahoillamme, ja yhteisissä tapaamisissa kokosimme tekstimme ja arvioimme toistemme työtä.

Maaliskuun alussa tapasimme uudelleen Turun ammatti-instituutin edustajia ja ohjaavan opettajan. Keskustelimme tapaamisessa opinnäytetyömme suunnitellusta aineiston keruusta Turun ammatti-instituutissa ryhmä- tai yksilöhaastatteluin. Pohdimme mahdollisia haastateltavia, ja päädyimme siihen, että asia päätetään lopullisesti kevään työharjoittelun aikana, jolloin myös haastattelut suoritettaisiin. Alustavasti puhuttiin yksivuotisten koulutusten ohjaajien ja opettajien haastattelemisesta. Sovimme myös työharjoittelusta valmentavassa ja kuntouttavassa ryhmässä Tommilankadulla ja ammattistarttiryhmässä Aninkaistenkadun toimipisteessä.

Ohjauskeskustelussa ohjaavan opettajan kanssa maaliskuussa kokosimme aikaisempien tapaamistemme ja omien työkirjasta tekemiemme havaintojemme pohjalta tarpeita ja toiveita työkirjan uudistamisesta. Totesimme, että työkirja on teknisesti toimimaton, ohjaajan käsikirja ei vastaa työkirjasivuja kaikilta osin, käsikirja on suppea sekä työkirjasivut ovat osittain vanhentuneet. Pohdimme sitä, minkälainen on hyvä ohjaajan käsikirja. Pystyykö käsikirjaa käyttämään myös henkilö jolla ei ole pedagogista tietämystä ohjauksesta?

Ennen harjoittelujemme alkamista päätimme tehdä kaksi ryhmähaastattelua Turun ammatti-instituutin työntekijöille. Jaoimme Vastuullinen aikuisuus -osiota koskevat työkirjan sivut teemoihin, joiden pohjalta teimme haastattelurungon. Teemat olivat: minä ja sosiaalinen verkostoni, seurustelu ja seksi, terveellinen elämä, alkoholi ja huumeet, oman kodin perustaminen, jokapäiväinen elämä ja kodin turvallisuus sekä raha ja talous. Teimme haastatteluihin tueksemme selkeät kysymykset, joita käyttäisimme tarvittaessa keskustelun ylläpitämiseen. Emme kuitenkaan halunneet edetä kysymys kysymykseltä, vaan tarkoituksemme oli antaa haastateltavien puhua vapaasti aiheista.

Aineiston hankinta ja analyysi

Aineiston hankimme kahdella ryhmähaastattelulla. Haastattelimme Turun ammatti-instituutin työntekijöitä, jotka työssään osallistuvat nuorten opetukseen ja ohjaukseen. Ensimmäisessä ryhmähaastattelussa haastateltavia oli neljä valmentavan ja kuntouttavan koulutuksen opettajia ja ohjaajia. Toisessa

ryhmähaastattelussa haastateltavina oli kolme Turun ammatti-instituutin tukitiimin jäsentä sekä ammattistartin opettaja ja ohjaaja. Nämä työntekijät ovat työskennelleet vuosia nuorten parissa ja he tuntevat käsityksemme mukaan nuorten opiskelun, arjen ja niiden haasteet. Osalle haastateltavista Friski -työkirja oli ennestään tuttu ja he olivat käyttäneet sitä työvälineenä nuorten kanssa. Jotta pystyisimme tekemään ammattilaisten tarpeita vastaavan ohjaajan käsikirjan ja päivittämään Friski -työkirjasivuja, oli meidän ensin selvitettävä käyttäjien, tässä kohtaa ammattilaisten käsitys ja mielipiteet edellä mainituista aiheista. Päädyimme ryhmähaastattelun tekemiseen, koska sillä saadaan erilaista tietoa kuin yksilöhaastatteluin, se joko vähentää tai lisää tiedonmäärää (Kananen 2008, 75). Uskoimme tässä tapauksessa ryhmässä tehtävän haastattelun lisäävän tiedon määrää, koska ryhmäkeskustelussa osallistujat saavat ideoita toistensa puheesta, jolloin saadaan enemmän tulosta kuin yksilöhaastattelussa. Ryhmäkeskustelu on myös tehokas tapa tiedonkeräämiseen, yhdellä kerralla saadaan monelta osallistujalta tietoa yhtä aikaa.

Sovimme itsellemme roolit (puheenjohtaja, jatkokysymysten esittäjä, sihteeri), jotta haastattelut sujuisivat ennakkosuunnitelman mukaisesti. Itse keskustelutilaisuudessa käytimme myös Friski -työkirjan sivuja keskustelun virikkeenä. Keskustelun vetäjä käyttää puheen alkuun saannissa avukseen valmiiksi mietittyjä kysymyksiä, myös virikkeitä voidaan käyttää apuna (Valtonen 2005, 237). Pyrimme saamaan keskustelutilaisuudesta luonnollisen, jolloin keskustelua syntyy runsaasti.

Nauhoitimme keskustelutilaisuudet, jotta voisimme palata keskustelutilanteisiin uudelleen ja tarkentaa muistiinpanojamme sekä tulkintojamme. Uudelleen kuuntelu voi tuoda myös jotain uutta, johon ei keskustelun lomassa kiinnittänyt huomiota (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 15). Purimme haastattelut välittömästi saman viikon aikana, koska silloin kaikki keskustelemamme oli vielä tuoreessa muistissa ja lisäsimme muutamia mieleen palautuneita ajatuksia ja ideoita, joita itsellemme oli noussut mieleen keskustelujemme aikana. Kävimme läpi muistiinpanoja ja kirjasimme muistiin kuuntelusta esiin nousseita asioita ja

teemoja. Tämän jälkeen arvioimme mitkä asiat vaativat eniten kehittämistä. Nostimme työssämme esiin selvästi puhuttaneimmat aiheet ja pyrimme keskittymään ensi sijaisesti näiden aiheiden käsittelyyn.

Teemahaastattelu aineisto analysoidaan usein teemoittelemalla ja tyypittelemällä (Eskola & Vastamäki 2007, 42; Vilkkä & Airaksinen. 2003, 64). Toiminnallisen opinnäytetyön tekemisen yhteydessä aineiston tarkka analysoiminen ei ole välttämätöntä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57–58). Koska aineisto kerätään teemahaastattelun avulla, on aineistomme jäsenetty pilkkominen helppoa. Etsimme tiettyä teemaa kuvaavia aiheita ja keräämme aineistosta lukumäärällisesti useimmiten kustakin teemasta sanotut asiat (Tuomi & Sarajärvi. 2009, 93). Haimme aineistosta samanlaisuutta, joka antaa meille kuvan siitä mihin asioihin meidän tulee panostaa eniten luodessamme ohjaajan käsikirjaa. (Eskola & Suoranta 1996).

6.4 Lopetus

Osallistuimme syksyn aikana työryhmään, joka valmisti Nuorten arjen hallinta -jokapäiväisen elämän haasteita ja selviytymiskeinoja -alaseminaaria Valtakunnallisille lastensuojelupäiville. Teimme PowerPoint-esityksen Friski -työkirjamenetelmän kehittämistarpeista, jotka nousivat esiin tekemissämme haastatteluissa ja esitimme tulokset Valtakunnallisilla Lastensuojelupäivillä lokakuussa 2010.

Syksyn aikana työstimme ohjaajan opasta ja työkirjasivuja. Kuvaamme tätä vaihetta tarkemmin luvussa 7, jossa avaamme haastattelujen annin. Työkirjojen kehittäminen pohjautui näihin haastatteluihin.

Samanaikaisesti meidän kehittämistyömme kanssa on käynnissä laajempi Friskityökirja -menetelmän uudistamistyö. Yhtenä projektina toteutetaan tekninen uudistus, jossa päätettiin työkirjan julkaisemisesta ainoastaan verkkoympäristössä. Tämä helpotti työtämme siinä mielessä, ettei meidän tarvitse enää kiinnittää huomiota työkirjan ulkoasuun.

7 ASIANTUNTIJA HAASTATTELUT

7.1 Tulokset

Tärkeimpänä asiana tekemissämme haastatteluissa nousi se, että nuoret tarvitsevat tukea ja vahvistusta itsetunnon. Haastateltavat kokivat, että on vaikea tukea nuorten itsetuntoa riittävästi opetuksen puitteissa, koska aineopetus vie suurimman osan opetuksen ajasta. Nuorten itsetuntoa tuetaan kannustamalla opiskeluun ja kehumalla. Haastateltavat kokivat, että heillä ei ole riittävästi välineitä ja menetelmiä itsetunnon vahvistamiseen. Nuorilla olisi tarvetta saada enemmän yksilöllistä huomiota. Haastateltavat toivat esiin myös sen, että nuoret ovat tärkeitä siitä, että kaikkia kohdellaan koulussa tasavertaisesti.

Kaverit ovat tärkeässä asemassa nuoren elämässä, osalla jopa tärkeämmässä kuin perhe. Erään opettajan mukaan itsetunto on yhtä kuin kaveritunto, eli kaverit määrittävät kuka olet, millainen olet, mitä teet ja niin edelleen. Yksinäisyys on ongelma, johon on vaikeaa saada muutosta aikaiseksi. Osa haastateltavista koki, että osa nuorista uskaltaa olla oma itsensä, mutta ryhmään kuuluminen on heille tärkeää. Ryhmässä voimakkaimpien yksilöiden toiminta vaikuttaa muiden tekemiseen, esimerkiksi ruokailuun ei osallistuta tai lintsataan yhdessä. Nuoret myötäelävät vahvasti kavereiden ongelmissa. Esimerkiksi kaverin ongelmista saatetaan tulla kertomaan opettajalle tai jäädään koulusta kaverin tueksi.

Haastateltavien mukaan tyttö- / poikaystävän merkitys on nuorille suuri. Poikia tyttöystävä rauhoittaa ja saa heidät koulunpenkille. Nuoret puhuvat mielellään seksistä ja ihmissuhdeasioista. Haastateltavat kokivat vahvasti, ettei seksistä puhuminen nuorten kanssa ole heidän tehtävänsä, vaan esimerkiksi terveydenhoitajan.

Tunteiden tunnistaminen ja niiden hallinta on haastateltavien mukaan nuorilla vaikeaa. Nuoret eivät esimerkiksi ymmärrä, mitä toiselle voi sanoa ja mikä loukkaa toista. Sosiaalisten taitojen kehittämiseen tarvittaisiin enemmän aikaa ja hyviä välineitä esimerkiksi leikkejä ja pelejä.

Haastateltavien mukaan nuoret ovat yhteydessä toisiinsa sosiaalisen median välityksellä kaiken aikaa, joka on johtanut siihen, ettei nuorten tarvitse tavata kavereita kasvokkain. Väärinymmärrysten mahdollisuus kasvaa, koska kirjoitetun tekstin tulkinta jää kokonaan vastaanottajalle. Viestit on myös helppo levittää samanaikaisesti laajalle kaveripiirille reaaliajassa. Näin ollen viestin lähettäjälle ei jää mahdollisuutta peruuttaa tai korjata tarkoitustaan vastaavaksi. Haastateltavat kaipaavat opasta sosiaalisen median käsittelyyn nuorten kanssa, koska usein vapaa-ajalla internetissä syntyneet kiistat tulevat esiin myös oppitunneilla.

Nuoret elävät tässä ja nyt. Haastateltavien mukaan nuoret eivät juuri suunnittele tulevaisuuttaan. Nuoret eivät kykene hahmottamaan tämän päivän ratkaisujen ja valintojen vaikutusta tulevaisuuteen, vaikka tulevaisuuden suunnittelu haastateltavien mukaan olisi tärkeää. Tulevaisuuden suunnitteluun edes lyhyellä tähtämellä kaivattiinkin apuvälineitä.

Haastatteluista kävi ilmi, että nuorten ruokailu- ja liikuntatottumukset ovat kaukana suosituksista. Nuoret myös kuluttavat paljon energiajuomia, ja voivat jättää syömisen väliin. Myös henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen on osalla nuorista puutteellista. Näiden aiheiden käsittelyyn kaivataan lisää työkaluja ja puheeksi ottamisen keinoja. Haastateltavat kuvasivat nuorten ajatusmaailmaa terveydestä seuraavanlaisesti: ”Olen terve, koska minua ei vaivaa mikään. Miksi liikkuisin, tupakanpolton voin lopettaa myöhemminkin. Heseltä saa hyvää ruokaa.” Kovin usein sosiaaliset tarpeet, kuten kavereiden hyväksyntä, ohittavat terveenä pysymisen tarpeen. Päivärytmi on hukassa osalla nuorista, joka näkyy koulussa yleisenä väsymyksenä varsinkin viikonlopun jälkeen.

Päihteistä ja niiden vaikutuksesta ei ole nuorilla realistista käsitystä. Haastateltavat kaipaavat konkreettisia mittareita ja faktatietoutta siitä, miten alkoholi vaikuttaa nuoren mieleen ja kehoon. Haastateltavien mukaan nuoret puhuvat avoimesti ja rehellisesti alkoholin käytöstä, liioittelua esiintyy harvoin ja vain silloin, kun nuori haluaa aikuisen huomiota.

Haastateltavat kokivat erityisen ongelmalliseksi joidenkin nuorten puutteellisen henkilökohtaisen hygienian. Haastateltavien mukaan puutteet hygieniassa saattavat johtua välinpitämättömyydestä, tietämättömyydestä tai ettei nuorella ole mahdollisuuksia huolehtia hygieniastaan. Haastateltavien mukaan aihe on kuitenkin todella vaikea ottaa puheeksi nuoren kanssa, ja he toivoivat puheeksi ottamisen keinoja ohjaajan käsikirjaan ja tehtäviä hygieniasta työkirjaan.

Haastateltavat kaipasivat vinkkejä siihen, miten aktivoida passiivisia vanhempia kodin ja koulun yhteistyöhön.

Elämänhallinta koetaan opetuksessa yleisesti alueeksi, johon opetussuunnitelma ei anna aikaa ja resursseja. Elämänhallinta ja sen laajuus on niin suuri, että sen sisällyttäminen opetukseen on vaikeaa. Friski -työkirjan kaltaisia menetelmiä tulisi käyttää koko opiskelun ajan peruskoulusta lähtien.

7.2 Työkirjan ja ohjaajan käsikirjan työstäminen haastattelujen perusteella

Kevään harjoittelussa huhti- toukokuussa testasimme Friski -työkirjasivuja käytännössä ammattistartti- ja valmentavassa ja kuntouttavassa ryhmässä muun muassa teemojen seurustelu ja seksi, terveellinen elämä sekä oman kodin perustaminen osilta oppituntien ja Kotiovikurssin yhteydessä. Kotiovikurssi on Turun ammatti-instituutin kehittämä kurssi arjenhallinnan taitojen opiskeluun. Huomasimme harjoittelun aikana nuorien olevan erityisen kiinnostuneita seurustelu-, päihteet- ja omaan kotiin liittyvistä harjoituksista. Itsetuntoa vahvistavat tehtävät innostivat selvästi nuoria. Käytimme pohjana olemassa olevia Friski -työkirjasivuja ja toimme omia ideoitamme mukaan tunteihin, jotta pystyimme testaamaan kehittelemiämme uusia tehtäviä.

Purimme haastattelujen aineiston nauhoitetuista keskusteluista keräämällä yhteen eniten keskustelua herättäneet aiheet ja kirjaamalla ylös kaikki selvät kehittämistarpeet ja -ideat. Ideoimme ja hahmottelimme ohjaajan käsikirjaa näiden esiinnousseiden aiheiden kautta. Kokoonnuimme viikoittain työstämään ohjaajan käsikirjaa ja opinnäytetyön raporttiamme. Yksi meistä jatkoi työharjoitteluun syksyllä Turun ammatti-instituutissa ja hän jatkoi uusien

ideoidemme testaamista Kotiovi-kurssilla, joista saimme palautetta ideoistamme. Koska haastateltavien mukaan tulevaisuuden suunnittelu on nuorille vaikeaa, toimme työkirjaan aarrekartan. Aarrekartta -menetelmällä nuori hahmottaa tulevaisuuden haaveitaan keräämällä kuvia ja lauseita esimerkiksi aikakauslehdistä sekä piirtämällä ja kirjoittamalla. Tulevaisuuden suunnittelu konkretisoituu tämän menetelmän avulla. Valmiin työn kautta nuori voi määrittellä itselleen välitavoitteita, jotta hän saavuttaisi haluamansa.

Ideoimme työkirjaan lisää harjoitteita Minä ja sosiaalinen verkosto -osioon. Lisäsimme omaa roolitusta ja arvomaailmaa pohtivia harjoitteita. Muokkasimme verkostokarttaa siten, että nuori pohtii myös omaa suhdettaan läheisiinsä. Seksi ja seurusteluosioon kehitimme pienen tarinan, jonka kautta nuoret pohtivat asenteitaan ja mielipiteitään. Harjoituksissa tulee etsiä myös faktatietoja eri lähteistä. Terveellisiä elämäntapoja koskevaan osioon lisäsimme ruoka- ja liikuntapäiväkirjan sekä näitä koskevia suosituksia. Terveellisten elämäntapojen -osioon loimme kokonaan uuden tehtäväryppään nimeltä Itsestä huolehtiminen. Tähän kokosimme tehtäviä vuorokausirytmiiin ja hygieniaan liittyen. Haastateltavat toivoivat nimenomaan tehtäviä siitä, miten ottaa puheeksi henkilökohtainen hygienia nuorten kanssa. Laatimissamme tehtävissä pohditaan hygienian merkitystä eri ammateissa ja muun muassa sitä, miten kaverille voisi ystävällisesti sanoa, jos hänen hygieniassaan on puutteita.

Säästimme myös paljon käyttökelpoisia vanhoja tehtäviä työkirjaan. Osaa näistä tehtävistä kirjoitusasultaan yhdenmukaisiksi luomimme tehtävien kanssa.

Ohjaajan käsikirjaan lisäsimme tietoa ohjauksesta ja Friski -työmenetelmän käytöstä. Lisäsimme ohjeistuksia kaikkia osioita koskeviin harjoituksiin. Pyrimme lisäämään vinkkejä jokaisen teeman käsittelyyn esimerkiksi draaman ja tarinamenetelmien avulla. Haastateltavien toivomat linkit aiheisiin liittyvistä toimijoista kokosimme käsikirjaan jokaisen osion loppuun. Yritimme avata tehtäväksiantoja ja selittää tehtävien tarkoitusta käsikirjassa aikaisempaa paremmin. Päihteet osioon toimme väittely-harjoitteen, jossa nuoret pohtivat ja argumentoivat ryhmässä päihteiden puolesta ja vastaan.

Osio Oman kodin perustaminen oli jo vanhassa työkirjassa mielestämme hyvin käsitelty. Muokkasimme siis vanhoja tehtäviä ulkoasultaan muun työkirjan kanssa yhteensopiviksi. Muutimme myös tehtävien järjestystä ja korjasimme tehtävien ohjeistuksia ymmärrettävimmiksi.

8 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää Friski -työkirjamenetelmää. Kartoitimme nuorten kanssa työskentelevien mielipiteitä ja ajatuksia ja niiden pohjalta kehitimme ohjaajan opasta ja työkirjasivuja. Teimme focusryhmähaastattelut saadaksemme selville nuorten opiskelijoiden arkea ja arjenhallinnan haasteita. Haastatteluista saimme paljon hyvää aineistoa ohjaajan käsikirjaan ja työkirjasivuihin. Lisäksi saimme haastateltavilta hyviä ehdotuksia ja ideoita työkirjan työstämiseen. Uskomme, että uudistetut tehtäväsivut ja ohjaajan opas vastaavat monelta osin haastateltavien esiintuomiin kehitystarpeisiin.

Olisimme voineet haastatella myös opiskelumaailman ulkopuolisia toimijoita, esimerkiksi nuorisotoimen työntekijöitä. Päätimme kuitenkin haastatella Turun ammatti-instituutin työntekijöitä, koska he ovat olleet mukana kehittämässä Friski -työkirjaa ja ainakin osa heistä on käyttänyt työkirjaa nuorten kanssa työskennellessä. Nämä kyseiset työntekijät myös työskentelevät nivelvaiheessa olevien nuorten kanssa sekä jo toisen asteen tutkintoa suorittavien nuorten parissa.

Opinnäytetyöprosessi oli meille kokemuksena hyvin opettavainen. Pystyimme hyödyntämään laajasti koko opiskeluaikana oppimiamme tietoja ja taitoja. Koulutuksen aikana olemme osallistuneet moniin erilaisiin projekteihin, jotka ovat olleet hyviä kokemuksia. Olemme oppineet hyödyntämään jokaisen projektiin osallistuvan vahvuuksia ja osaamista. Olemme tehneet yhteistyötä jo ennen tätä, joten osasimme jakaa työtä voimavarojemme mukaisesti. Työskentelymme sujui pääosin hyvin, mutta kesällä katsoimme tarpeelliseksi

pitää taukoa muutaman viikon ajan. Tauko oli virkistävä, ja sen jälkeen jaksoimme keskittyä työntekoon.

Teoreettisen viitekehyksen rakentaminen oli haastavaa, koska aihetta käsittelevää teoriaa on paljon. Oli vaikea päättää, mitkä asiat kuuluivat olennaisina opinnäytetyömme näkökulmaan. Mielestämme kuitenkin tekemämme valinnat viitekehyksen rajauksen suhteen onnistuivat. Saimme tukea viitekehyksen rakentamiseen vertaisarvioitsijoilta ja kahdelta ohjaavalta opettajalta. Käytimme hieman liikaa aikaa teoriaosuuden kokoamiseen. Olisimme voineet käyttää aikaa tekemällä esimerkiksi vielä yhden focusryhmähaastattelun, jotta olisimme saaneet laajemman näkemyksen nuorten arjesta.

Focusryhmähaastattelut aineistonkeruumenetelmänä toimivat hyvin. Ryhmähaastattelutilanteet olivat meille itsellemme luontevia, koska meidän tapaamme oppia tukee kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus. Näissä tilanteissa pystyimme tarkastamaan tulkintaamme tarkentavilla kysymyksillä sekä kehittämään mieleemme nousseita ajatuksia. Haastattelutilanteet olivat luonnollisia, vapautuneita ja kaikki osallistuivat aktiivisesti keskusteluun. Pelkäämäämme toisten päälle puhumista ei tapahtunut, ja kaikki saivat tuoda rauhassa oman mielipiteensä esiin. Ensimmäisessä haastattelussa tunsimme pientä jännitystä siitä, sujuuko kaikki suunnitelmiamme mukaan ja osaammeko keskustella ammattilaisten kanssa nuorten elämästä. Haastattelu sujui kuitenkin hyvin, ja toisessa haastattelussa emme enää jännittäneet. Aineiston analyysin teimme nauhalta heti haastattelujen jälkeen, joka auttoi meitä poimimaan tärkeimmät haastatteluista nousseet asiat ja yhdistämään nämä omiin havaintoihimme ja ideoihimme. Olisimme voineet kirjata itsellemme muistiin omia ideoitamme vielä tarkemmin koko prosessin ajan, koska osa ajatuksista unohtui matkan varrella.

Työkirjasivujen ja ohjaajan oppaan kehittäminen, ideoiminen ja uudelleen kirjoittaminen olivat hauskaa ja mielekästä työtä. Tämä osa opinnäytetyöprosessistamme sujui hankaluuksitta. Mielestämme tähän vaikutti se, että työstimme aineiston pohjalta syntyneitä omia ajatuksiamme ja

saatoimme ne konkreettiseen muotoon. Työkirjasivujen ja ohjaajan oppaan työstämiseen olisimme voineet varata hiukan enemmän aikaa, mutta saimme mielestämme tehtyä ehjän ja toimivan kokonaisuuden. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisimme voineet testata enemmän sivuja syksyn työharjoitteluissa nuorten kanssa. Lisäksi olisimme voineet käydä palautekeskustelua ohjaajan käsikirjasta esimerkiksi haastateltavien kanssa. Pohdimme, olisiko kehittämistyömme tuloksena syntynyt ohjaajan käsikirja ollut erilainen, jos työn tilaajana olisi ollut Turun ammatti-instituutti, ja sieltä joku olisi myös ohjannut työtämme. Itse kehittämistehtävänä opinnäytetyön tekeminen antoi meille valmiuksia vastaavanlaisiin työelämäntehtäviin. Katsomme tämän projektin tukeneen omaa ammatillista kasvuamme ja urasuunnitelmiamme.

Ammatillisesti kehityimme viimeisenä opiskeluvuotena paljon, sekä harjoittelujen että opinnäytetyöprosessin avulla. Tulevina sosionomeina ammatillinen itseluottamuksemme kasvoi, kun osasimme yhdistää teoriaopetusta käytäntöön. Sosionomien koulutus on laaja-alaista, monipuolista ja lähellä käytäntöä ja tässä kehittämistyössä saimme hyödyntää oppimaamme monipuolisesti. Reflektoinnin kautta kehityimme ohjaajina.

Friski -työkirjan kaltaisille menetelmille on selkeää tarvetta. Nuoret ovat tämän päivän yhteiskunnassa monenlaisten haasteiden ja valintojen edessä esimerkiksi siirryttäessä peruskoulusta toiselle asteelle. Nuoret tarvitsevat tukea ja ohjausta valintojensa tekemiseen ja tämän kaltaisten menetelmien kautta nuori itse määrittää elämänsä ja tulevaisuuttaan. Olemme pyrkineet luomaan työkirjaan tehtäviä ja harjoituksia, jotka tuovat esiin nuoren omaa ääntä ja arvomaailmaa. Olemme pyrkineet välttämään valistamista. Kuitenkin yhteiskunnan yleinen arvomaailma ja omat arvomme väistämättä näkyvät työkirjassa ja ohjaajan käsikirjassa. Vaikka nivelvaihekoulutusten opetussuunnitelmiin sisältyy elämänhallintataidot -jakso, haastateltavien mukaan kasvatustyötä tulisi tehdä opetustyön ohella jo peruskoulusta lähtien. Sosionomit hallitsevat erilaisia arjen- ja elämänhallintaa tukevia menetelmiä, ja tämän vuoksi sosionomit voisivat työskennellä koulumaailmassa enemmän esimerkiksi ohjaajana opettajan työparina.

Opinnäytetyötämme voi jatkaa kehittämällä ohjaajan opasta ja työkirjasivuja osioiden Koulusta työelämään ja Aktiivinen kansalaisuus osalta. Haastateltavat kaipasivat myös selkeää opasta nuorille koskien nettikäyttäytymistä, ”nettietikettiä”. Tähän haasteeseen emme ehtineet oman opinnäytetyömme puitteissa vastaamaan. Oma opinnäytetyön aiheensa voisi olla myös, miten osallistaa passiiviset vanhemmat yhteistyöhön koulun kanssa. Arjenhallinnan taitojen opetteluissa voisi hyödyntää myös sosiaalista mediaa nykyistä enemmän. Haastateltavat ehdottivat, että Friski -menetelmää tulisi markkinoida ja levittää nykyistä aktiivisemmin. Tämä voisi olla eräs jatkotutkimuksen tai kehittämistyön aihe.

LÄHTEET

Aaltonen, M; Ojanen, T; Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. 2. uudistettu painos. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.

Aapola, S & Ketokivi, K. 2005. Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Ahola, S & Galli, L. 2009. Koulutuksesta syrjäytymisen ehkäisy Varsinais-Suomessa, osa 2: yhteenveto ja suositukset. Viitattu 20.4.2010.
http://ruse.utu.fi/PDF_tiedostot/VShanke_suosituksset.pdf

Alatupa S; Karppinen K; Keltikangas-Järvinen L; Savioja H. 2007. Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma. Sitran raportteja 75. Sitra: Helsinki.

Autio, M; Eräranta, K. & Myllyniemi, S. (toim.) 2008. Polarisoituva nuoruus? Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 84. Nuorisoasiain neuvottelukunta, julkaisuja 38. Stakes.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja. C 13, Katsauksia ja puheenvuoroja.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teoksessa Aaltola, J & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 2., korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 25-43.

Hautala, H. 2001. Joka kodin talousopas. Kelan julkaisu.

Hakala, J. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus Kirja.

Heikkinen A; Levamo P; Parviainen M; Savolainen A. 2007. Näe minut – kuule minua, kokemuksia ryhmästä. SOCCAN ja Hekki Varis – instituutin julkaisusarja nro 11.

Helakorpi S, Aarnio H; Majuri M. 2010. Ammattipedagogiikkaa uuteen oppimiskulttuuriin. HAMK ammatillisen opettajakorkeakoulun julkaisuja 1/2010. Hämeenlinna.

Hämäläinen, J & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.

Hämäläinen, J. 2005. Teoksessa Koivula P. 2005. Selviytymisen polkuja. Opetusjärjestelyt oppilaan tukena. Opetushallitus, 51-60.

Hämäläinen, U; Juutilainen, V-P & Hellsten, K. 2007. Lukiolaisten ja ammatillista perustutkintoa suorittavien elämäntilanne ja toimeentulo. Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 87, 2007.

Jäppinen, A. 2010. Onnistujia opinpolun siirtymissä. Opetushallituksen Raportit ja selvitykset 2010:2. Helsinki.

Kananen, J. 2008. Kvali, kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja sarja. Jyväskylä.

Kauppila, R. 2007. Ihmisen tapa oppia: johdatus sosiokonstruktiiiviseen oppimiskäsitykseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kela 2010. opintoraha. Viitattu 18.8.2010. <http://kela.fi> > opiskelijat > opintotuki > opintoraha.

Kurki, L. 2002. Persoona ja yhteisö: personalistinen sosiaalipedagogiikka. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

- Kärki, S-L & Aunola, U. 2010. Teoksessa Hyvä Startti. Ammatilliseen peruskoulutukseen ohjaavan ja valmistavan koulutuksen kokeilun loppujulkaisu. Opetushallitus.
- Myllyniemi, S. 2007. Perusarvot puntarissa, nuorisobarometri 2007. Opetusministeriö. Nuorisoasiain neuvottelukunta, julkaisuja 37. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 79.
- Myllyniemi, S. 2008b. Mitä kuuluu, nuorisobarometri 2008. Opetusministeriö.
- Myllyniemi, S Autio, M & Eräranta, K. (toim.) 2008a. Polarisoituva nuoruus? Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 84. Nuorisoasiain neuvottelukunta, julkaisuja 38. Stakes.
- Myllyniemi, S. 2009. Taidekohtia, nuorisobarometri 2009. Opetusministeriö. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 97. Nuorisoasiain neuvottelukunta, julkaisuja 41.
- Nivala E. Teoksessa Tanskanen I & Timonen-Kallio E (toim.) 2010. Lasten ja nuorten osallisuuden tukeminen lastensuojelutyössä. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 51. Turku:Turun ammattikorkeakoulu.
- Nyyssölä K. & Pajula S. 1999. Nuorten työura. Helsinki: Gaudeamus.
- Ojanen, S. 2000. Ohjauksesta oivallukseen: ohjausteorian kehittelyä. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Opetushallitus 2010a. Säädökset ja ohjeet, opetussuunnitelmien ja tutkintojen perusteet, perusopetus. Viitattu 8.10.2010 [www.oph.fi>säädökset ja ohjeet>opetussuunnitelmien ja tutkintojenperusteet>perusopetus](http://www.oph.fi/saadokset-ja-ohjeet-opetussuunnitelmien-ja-tutkintojen-perusteet-perusopetus).
- Opetushallitus 2010b. Ammatikoulutus. Viitattu 15.2.2010 [http://www.edu.fi>ammattikoulutus>ammattistartti](http://www.edu.fi/ammattikoulutus).
- Opetushallitus 2010c. Säädökset ja ohjeet, opetussuunnitelmien ja tutkintojen perusteet. Viitattu 8.10.2010 [www.oph.fi >säädökset ja ohjeet>opetussuunnitelmien ja tutkintojen perusteet> ammatilliset perustutkinnot>valmentava ja valmistava koulutus](http://www.oph.fi/saadokset-ja-ohjeet-opetussuunnitelmien-ja-tutkintojen-perusteet-ammattilliset-perustutkinnot-valmentava-ja-valmistava-koulutus).
- Opetushallitus 2010d. Opettajan verkkopalvelu 2010. Viitattu 4.2.2010 <http://www.edu.fi> > Haku > Lisäopetus.
- Opetusministeriö. Kupiainen K, seminaari esitys 12.4.2010 ammattistarttikokeilun päätösseminaari. Saatavilla myös http://www.edu.fi/download/123713_ohjauksen_merkitys_opinpolun_siirtymissa_kupiainen.pdf 20.7.2010.
- Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:33. Opetusministeriö, Koulutus- ja tiedepolitiikan osasto. <http://www.minedu.fi/julkaisut/index.html>
- Paju, P. & Vehviläinen, J 2001. Valtavirran tuolla puolen. Nuorten yhteiskuntaan kiinnittymisen kitkat 1990-luvulla. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 18. Helsinki. (Yliopistopaino Oy).
- Peavy, R. 2001. Elämäni työkirja, Konstruktivististen ohjausperiaatteiden soveltaminen: tehtäviä ja harjoituksia. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.
- Peavy, R. 2006. Sosiodynaamisen ohjauksen opas. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.
- Pirttijärvi J. 2005. Teoksessa Koivula P. 2005. Selviytymisen polkuja. Opetusjärjestelyt oppilaan tukena. Opetushallitus. 32–39.
- Pollari J & Koppinen M-L. 2010. Ketä kannattaa opettaa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ruusuvuori, J & Tiittula, L. (toim.) 2005. Haastattelu, tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus.

Salonen, R. 2005. Milloin omaan kotiin? Aikuistumisen vastuu Suomessa ja Espanjassa. Teoksessa Aapola, S & Ketokivi, K. (toim) Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Särkelä A. 2001. Välittäminen ammattina. Tampere : Vastapaino.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2010. Viitattu 10.8.2010. <http://www.thl.fi> > ajankohtaista > tiedotteet > 2006.

Timonen-Kallio, E. 2006. Towards active citizenship, Friskie Programme as a professional method for guidance. Comments from Turku University of Applied sciences 27. Turku University of Applied Sciences.

Toikko, T; Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Tulensalo L & Ylä-Herranen T. Teoksessa Tanskanen I & Timonen-Kallio E (toim.). 2009. Lastensuojelun hyvät käytännöt. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 44.

Tuomi, J & Sarajarvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turun ammatti-instituutti 2010. Viitattu 8.10.2010 <http://www.turku.fi> > Turun ammatti-instituutti > Koulutusta nuorille > Opiskelijalle > Opetussuunnitelmat.

Turun iltalukio 2010. Viitattu 8.10.2010. Tervetuloa Turun iltalukioon. <http://www.turuniltalukio.fi> > Tutustu > Starttilukio on hyvä vaihtoehto.

Turun kaupunki 2010. Viitattu 8.10.2010. Etsivä nuorisotyö. <http://www.turku.fi> > Palveluja nuorille > Ilman opiskelu- tai työpaikkaa > Etsivä nuorisotyö.

Valtonen, A. 2005. Teoksessa Ruusuvuori, J & Tiittula, L. (toim.). Haastattelu, tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus.

Vehviläinen S. 2001. Ohjaus vuorovaikutuksena. Helsinki : Gaudeamus.

Vilkka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilkko-Riihelä, A. 2001. Psyhyke psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

Vilppola, T. 2007. Reaalipedagoginen toimintaprosessi—sosiaalipedagogisen työn sovellus koulutuksesta syrjäytymässä olevien nuorten kokonaisvaltaisessa tukemisessa. Oulun yliopisto. Oulu. Saatavilla myös <http://herkules oulu.fi/isbn9789514284670/>

Haastattelurunko

Minä ja sosiaalinen verkostoni

Mikä on perheen ja läheisten merkitys nuorelle?

Miten nuori kokee itsensä suhteessa muihin sananikäisiin?

Miten se kodin ja koulun yhteistyö toteutetaan opetuksessa?

Miten paljon nuori ja nuoren läheiset tukeutuu opettajaan ja muihin tukiryhmäläisiin?

Minkälaisia ongelmia heillä on ihmissuhteissa? Yleisimmät?

Miten heitä silloin tuetaan? Miten voisi tukea vielä enemmän? Tuleeko mieleen joku keino, tapa tai ”konsti” jota käytät?

Miten ystävät/kaverit vaikuttavat nuoren koulunkäyntiin ja muuhun elämään yleensä?

Miten ystävien/kavereiden vaikutusta käsitellään opetuksessa? Varsinkin negatiivinen vaikutus opiskeluun?

Seurustelu ja seksi

Kuinka suuri merkitys seurustelulla ja seksillä on nuoren elämässä?

Mitkä asiat puhuttavat nuoria eniten? Mikä tuntuu olevan aina kiinnostava aihe?

Minkälaisissa asioissa nuoret tarvitsevat neuvoa ja tukea? Entä vanhemmat?

Miten tuetaan? Ketkä kaikki tukevat nuorta? Miten opettajat kokevat aiheen käsittelyn ryhmissä/tunneilla? Mikä aihe on vaikea käsitellä?

Mitkä tavat/keinot/menetelmät toimivat seurustelua ja seksiä käsiteltäessä?

Mihin aiheisiin tarvittaisiin lisää ”kättä pidempää”?

Terveellinen elämä

Minkälaiset elämäntavat nuorilla on?

Mitä nuoret käsittää sanalla terveys?

Miten opetuksessa käsitellään fyysistä ja psyykkistä terveyttä?

Alkoholi ja huumeet

Kuinka paljon päihteiden käytöstä keskustellaan? Missä tilanteissa päihteet nousevat esiin?

Tuntuuko että nuoret osaavat arvioida totuudenmukaisesti päihteiden käytön määrää? Miksei? Mitataanko käyttöä joillakin testeillä? Miksei?

Millä keinoin/tavoin saatte rehellistä keskustelua aikaiseksi ryhmässä?

Oman kodin perustaminen

Jokapäiväinen elämä ja kodin turvallisuus

Raha ja talous

Minkälaista ohjausta nuoret kaipaavat kun oman kodin perustaminen tulee ajankohtaiseksi?

Mitkä asiat tuottavat hankaluuksia?

Arjen hallinta;

-kodinkoneitten käyttö

- jätteet/kierrätys

-ruuanlaitto

-siivous

-naapurisopu

luototus - vakuutus, vuokrasopimus, Kelan tuet, verokortti, pankkikortit,

Jenni Enqvist
Teija Eskola
Eeva-Kaarina Sundberg

FRISKI -OHJAAJAN KÄSIKIRJA – Kohti vastuullista aikuisuutta

Sisältö

1 FRISKI -TYÖKIRJAMENETELMÄ.....	3
2 VUOROVAIKUTUKSELLINEN OHJAUS RYHMÄSSÄ.....	4
3 RYHMÄYTYMINEN	6
4 LÄMMITTELYHARJOITUKSIA	7
5 EETTINEN NÄKÖKULMA TYÖKIRJAMENETELMÄÄN.....	10
6 KOHTI VASTUULLISTA AIKUISUUTTA -OSIO.....	12
A MINÄ JA SOSIAALINEN VERKOSTONI.....	13
A1 Minä	13
A2 Sosiaalinen verkosto	14
A3 Kriisin kohdatessa	16
B SEURUSTELU JA SEKSI.....	20
B1 Seurustelu ja seksi – odotukset	20
B2 Asenteet ja mielipiteet	21
B3 Ehkäisy ja sukupuolitaudit	21
C TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT.....	23
C1 Terveellinen ruoka	23
C2 Liikunta	24
C3 Itsestä huolehtiminen	25
D PÄIHTEET	27
D1 Minä ja päihteet	27
D2 Nuoret ja alkoholi	27
D3 Huumeet ja niitä koskevat asenteet	29
E OMAN KODIN PERUSTAMINEN.....	31
E1 Itsenäinen elämä	31
E2 Asumisen kustannukset	32
E3 Unelmakämpä	32
E4 Realistinen koti	33
F JOKAPÄIVÄINEN ELÄMÄ JA KODIN TURVALLISUUS	35
F1 Vuokralla asumisen säännöt	35
F2 Kodin riskit ja vakuutusturva	35
G RAHA JA TALOUS	36
G1 Tulot ja menot	36
G2 Pankissa asioiminen ja säästäminen	37

1 Friski -työkirjamenetelmä

Friski on nuorten ohjaukseen kehitetty menetelmä, jonka tarkoituksena on tukea nuoren kasvua aikuiseksi ja kohti itsenäistä elämää. Friski -työkirjamenetelmän tarkoituksena on saada nuori pohtimaan omaa identiteettiään, elämäntapojaan sekä tulevaisuuden suunnitelmiaan. Työkirjamenetelmän avulla nuori oppii ottamaan itse vastuuta omasta elämästään. Nuori oppii hallitsemaan omaa arkeaan, raha-asioitaan sekä saa tietoa erilaisista yhteiskunnan palveluista.

Friski -työkirjamenetelmä on tarkoitettu alun perin ammattistarttiluokkien sekä ammattiin valmistavien luokkien elämännhallintataitojen opetusmateriaaliksi. Friski sopii käytettäväksi edellisten lisäksi esimerkiksi myös opintojen ohjauksessa yläkoulussa, nuorten työpajoilla tai ammatillisessa koulutuksessa. Friski on kehitetty Turun ammatti-instituutissa nuorille järjestetyissä Laiffi -kerhoissa, joissa nuoret itse ovat olleet mukana luomassa työkirjan harjoituksia. Työkirjan harjoituksia on myöhemmin kehitetty Turun ammattikorkeakoulussa opinnäytteinä sekä projekteissa.

Friski -työkirjamenetelmä muodostuu ohjaajan käsikirjasta sekä työkirjan harjoituksista. Friski -työkirjan osa-alueet ovat:

- 1 Kohti vastuullista aikuisuutta
- 2 Koulusta työelämään
- 3 Aktiivinen kansalaisuus

Friski on kehitetty apuvälineeksi etenkin ryhmämuotoiseen nuorten ohjaukseen, mutta työkirjassa on harjoituksia myös yksilötyöskentelyyn sekä parityöskentelyyn. Työkirjan harjoituksia voidaan tehdä ohjaajan haluamassa järjestyksessä, eikä koko työkirjaa tarvitse täyttää järjestelmällisesti joka ryhmän kanssa. Jokainen harjoitus on monistettavissa ja käytettävissä myös yksinään.

Ohjaajan käsikirjassa on selitetty joitakin työkirjan harjoituksia tarkemmin sekä annetaan vinkkejä jatkopohdintoihin. Ohjaajan käsikirjassa on myös joka osion lopussa lista toimijoista joista saa lisätietoa kyseiseen asiaan liittyen.

2 Vuorovaikutuksellinen ohjaus ryhmässä

Ohjausprosessissa ohjaajan tulee olla helposti lähestyttävä ja luotettava. Luotettavuutta lisää se, että heti toiminnan alussa luodaan säännöt. Säännöissä on hyvä sopia ainakin siitä, että ryhmässä esiin nousevat asiat kuuluvat vain ryhmälle. Niistä ei siis puhuta ryhmän ulkopuolella. Luottamusta lisää myös se, että keskusteluihin ja pohdintoihin osallistuminen on vapaaehtoista. Ojaseen mukaan (2005) ohjaaja luo oppimisympäristön, jossa asetetaan rajat epävarmuudelle, jotta asiakas uskaltaa työskennellä asioiden parissa. Ihmiset eivät viihdy epävarmuudessa, vaan pyrkivät aina hallitsemaan sitä, jolloin keskittyminen ei onnistu. Oppimisympäristössä on tärkeä huolenpito, aika ja sopiva tila, jossa työskentely on häiriötöntä. (Ojanen 2000, 150.)

Ohjaajan tulee olla kiinnostunut nuoren kerronnasta. Nuorelle on tärkeitä saada tunne siitä, että häntä kuunnellaan hänelle itselleen tärkeissä asioissa. (Tulensalo & Ylä-Herranen 2009, 26.) Nuorelle on tärkeää, että hän saa kertoa mielipiteensä, ja että hänen mielipiteellään on merkitystä. Nuoret haluavat myös, että ohjaaja osoittaa hyväksyntää hänen mielipiteitään kohtaan. Palautteen anto on erittäin tärkeää koko ohjausprosessin ajan.

Itsetuntemus auttaa ohjaajaa vuorovaikutuksessa. Itseään tunteva ohjaaja osaa havainnoida ja pohtia, millainen vaikutus hänellä on muihin ja miten muut ihmiset vaikuttavat häneen. Kun ohjaaja tiedostaa tämän, hän oppii säätelemään omaa toimintaansa vuorovaikutustilanteissa, jolloin hän pystyy itse vaikuttamaan kohtaamisen ja kanssakäymisen onnistumiseen. (Helakorpi ym. 2010, 160.) Itsetuntemus on ihmisen kykyä tunnistaa ja ymmärtää omia ominaisuuksia, vahvuuksia ja heikkouksia. Itsensä tunteva ihminen osaa eritellä itselleen tärkeitä arvoja ja asioita, hän tunnistaa omat käsityksensä asioista ja tietää niiden vaikutukset. Itsetuntemukseen kuuluu myös, että ihminen tiedostaa, millaisia asioita hän haluaa elämältään ja osaa elää sen mukaan. Hän tuntee omat suojautumiskeinonsa ja osaa käyttää niitä tasapainottomissa tilanteissa. (Helakorpi ym. 2010, 158–159; Vilen ym. 2008, 25–26.)

Vuorovaikutusosaamiseen kuuluu ilmaisutaito, taito ilmaista itseään avoimesti, suorasti, hienotunteisesti, spontaanisti ja selkeästi. Vuorovaikutustaitoa on myös empatian taito, taitoa eläytyä toisen tunteisiin, ajatteluun ja toimintaan. Vuorovaikutuksessa toista tulee osata havainnoida ja arvioida tilannekohtaisesti. Myös itseä tulee osata havainnoida, lähinnä omia ennakkokäsityksiään ja tapaa niiden esiintuomiseen. Keskustelutaidot ovat vuorovaikutusosaamisen ydin, taito jutustella, neuvotella, väitellä ja olla dialogissa toisen ihmisen kanssa. Vuorovaikutustaitoihin kuuluu myös suhtautuminen toiseen tasavertaisesti ja että osaa olla rakentava, rohkaiseva ja kannustava. (Helakorpi ym. 2010, 164–165.)

Vuorovaikutuksen myötä menetelmät muuttuvat toimiviksi, kyse ei ole tekemisestä vaan läsnä olemisesta (Tulensalo & Ylä-Herranen 2009, 23). Läsnaolon tunteen saa aikaiseksi katsekontaktilla. Ohjaajan on hyvä tapaamisen alussa huomata jokainen jäsen katsekontaktilla, jolloin heidän ei tarvitse hakea huomiota negatiivisin keinoin. (Pollari & Koppinen 2010, 16.)

Dialogisuuden tarkoituksena on tuottaa selkeyttä ja koordinaatiota yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen. Dialogisessa vuorovaikutuksessa tulisi kaikkien saada puhua ja tuntea, että he tulevat kuulluksi. Onnistuneessa dialogissa puhutaan, tullaan kuulluksi, kuullaan toisia ja kohdataan kaikki osapuolet tasavertaisesti. (Kokko & Koskimies 2007, 12.) Keskusteltavassa asiassa tulisi pysyä riittävän pitkään, jotta kaikkien ajatukset ehtisivät esiin (Helakorpi ym. 2010, 169).

Hiljaiset hetket dialogissa ovat luovia, niitä ei tulisi tulkita vastarinnaksi tai ajanhukaksi. Hiljaisuus dialogissa voi olla tärkeä paikka vuorovaikutuksen reflektiiviseen tutkimiseen, ohjaajan tulisi välttää täyttämästä niitä ohjeilla tai kysymyksillä. (Ojanen 2000, 69–70.)

Ohjaajan tulee hyväksyä asiakkaansa ehdoita, jolloin tämä alkaa itsekin hyväksyä itsensä, joka taas edesauttaa asiakkaan kykyä aitoon kanssakäymiseen toisten kanssa. Ohjaajan tulee kohdata jokainen osallistuja omana yksilönään, ja antaa Friski -työkirjan tehtäviä tehtäessä jokaiselle hänen tarvitsemansa aika niihin. Tehtäviin on myös hyvä palata toisen kerran, jolloin

osallistuja on saanut pohtia niitä itsekseen. Ohjaajan on hyvä myös harrastaa itsereflektointia ja näin kehittää itseään ohjaajana. Friski -työkirja työskentelyyn kuuluu hyvin vahvasti luottamus ja ryhmän yhteiset säännöt. Ohjaajan on pystyttävä pitämään keskustelut yleisellä tasolla, jotta tilanne ei kehity kenellekään osallistujista hankalaksi.

Lähteet:

Helakorpi S, Aarnio H; Majuri M. 2010. Ammattipedagogiikkaa uuteen oppimiskulttuuriin. HAMK ammatillisen opettajakorkeakoulun julkaisuja 1/2010. Hämeenlinna.

Kokko R-L & Koskimies M. 2007. Ennakointidialogit moniammatillisena yhteistyömuotona. Dialogisten verkostopalaverien välitön palaute. Stakes, Raportteja 17/2007. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Ojanen, S. 2000. Ohjauksesta oivallukseen: ohjausteorian kehittelyä. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Pollari J & Koppinen M-L. 2010. Ketä kannattaa opettaa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tulensalo L & Ylä-Herranen T. Teoksessa Tanskanen I & Timonen-Kallio E (toim.). 2009. Lastensuojelun hyvät käytännöt. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 44. (22–35).

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

3 Ryhmäytyminen

Ympäröivä fyysinen ja sosiaalinen maailma antaa mahdollisuuksia ja toisaalta rajoittaa ryhmän toimintaa. Rajat ja mahdollisuudet löytyvät myös ryhmän jäsenistä ja jäsenten keskinäisistä suhteista. Ryhmän ohjaajalla on suuri merkitys ryhmässä, hän sekä hillitsee ryhmää ja toisaalta tarvittaessa innostaa ryhmää toimimaan. (Niemistö 1999, 9.) Ryhmän tunnusmerkkejä ovat koko, tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, työnjako ja erilaiset roolit. Ryhmällä on yhteinen tavoite. (Niemistö 1999, 16.) Ryhmän johtamisesta vastaa yleensä ohjaaja.

Monet tunteet vaikuttavat ryhmän jäseniin. Ne saattavat olla tietoisia ja harkittuja, mutta myös tahattomia. Joskus on vaikea erottaa onko kyseessä olotila vai tunne.

Yleensä ohjatuilla ryhmillä on kaksi tavoitetta, toinen on asiataavoite eli perustehtävä ja toinen on ryhmän koossa pysyminen eli tunnetavoite. Tunnetavoitteella tarkoitetaan sitä, että ryhmän tulee saavuttaa riittävä kiinteys ja näin ollen kyky säilyä olemassa (Niemistö 1999, 35.) Ryhmän jäsenten motivoitumista ja työnjakoa helpottaa tietoisuus tavoitteesta eli päämäärästä. Ryhmän ohjaajan on syytä huolehtia siitä, että ryhmä toimii jatkuvasti tavoitteen mukaisesti. Jos ryhmä unohtaa perustehtävänsä ja tavoitteensa, syynä ovat usein ryhmän dynaamiset ja piilotajuiset voimat. Joskus näiden ilmiöiden tiedostaminen yhdessä kasvattaa ryhmää vastuullisemmaksi, mutta tähän tarvitaan usein ohjaajan apua. (Niemistö 1999, 37 - 38.)

Ryhmän kokoontuessa fyysisen tilan tulee olla sellainen, että se mahdollistaa tavoitteellisen toiminnan. Tilan on oltava riittävän tilava ja rauhallinen, ulkopuolisten henkilöiden äänien ei tulisi häiritä ryhmää. Tilassa on oltava työhön sopivat ja toimivat työskentelyvälineet. Aikaa ryhmän kokoontumiselle on varattava riittävästi ja aikataulussa on oltava täsmällisiä. Ohjaajan ei tule lipsua aikarajoissa, vaan noudattaa sovittuja aikatauluja. On hyvä sopia heti ensimmäisellä kerralla ryhmälle omat pelisäännöt, joihin kaikki ovat valmiita sitoutumaan.

Lähde:

Niemistö, R. 1999. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Palmenia-kustannus

4 Lämmittelyharjoituksia

Kun ryhmän jäsenet eivät tunne toisiaan, on hyvä käyttää tutustumisleikkejä tunnelman vapauttamiseksi. Toisiin tutustuminen helpottuu ja nimien opettelu voi alkaa.

Päivän aluksi:

1. Istukaa piirissä. Jokainen keksii adjektiivin joka alkaa samalla kirjaimella kuin oma etunimi. Esimerkiksi Leena lempeä. Aloittaja sanoo oman

nimensä sekä adjektiivin, seuraava toistaa edellisen nimen ja adjektiivin ja esittelee itsensä samalla tavalla. Leikki jatkuu niin, että seuraava toistaa edellisten nimet ja adjektiivit järjestyksessä alusta asti. Viimeinen piirissä toistaa koko ryhmän nimet adjektiiveineen.

2. Isolle paperille piirretään jana, johon merkitään kuukaudet tammikuusta joulukuuhun. Kukin merkitsee nimikirjaimillaan janalle oman syntymäpäivänsä ja kertoo toisille, mitä tietää päivästä tai kuukaudesta, jolloin syntyi (sää, viikonpäivä, mitä muuta sattui esim. maailmalla jne.).
3. Oma syntymäpäivä merkitsee erilaisen kulttuuritaustan omaaville ihmisille hyvin erilaisia asioita. Tästä syystä harjoitus on erityisen mielenkiintoinen monikulttuurisessa ryhmässä.
4. Ryhmä jakautuu pienryhmiin. Kukin pienryhmä antaa itselleen nimen käyttäen jäsenten etunimen ensimmäistä kirjainta. Pienryhmille annetaan esimerkiksi tehtävä, jossa pitää tehdä kaksi päähinettä, tehdä kaksi riviä räppiä, keksiä kaksi tapaa käyttää golf-palloa jne. Tulokset esitellään muille.
5. Lankakerä kiertää (Eija Leskinen, Ryhmä toimimaan). Tarvitaan vahvaa lankaa, narua tai matonkudekerää. Osallistujat ja ohjaaja istuvat piirissä. Ohjaaja aloittaa kertomalla oman nimensä ja esimerkiksi mieluisimman harrastuksensa. Sen jälkeen hän pitää kiinni langan päästä ja heittää lankakerän jollekin vastakkaisella puolella olevalle. Kerän kiinni saanut kertoo oman nimensä ja mieluisimman harrastuksensa ja heittää kerä taas seuraavalle pitäen kiinni langasta ja näin jatketaan. Kun kerä on käynyt kaikilla ja keskelle on muodostunut verkko, lähdetään kerimään lankaa kerälle käänteisessä järjestyksessä. Osallistujien pitää muistaa, mikä oli edellisen nimi ja lempiharrastus. Muut voivat tarvittaessa auttaa.

Päivän päätteeksi:

6. Istukaa "fiilisringissä". Jokainen kertoo tunnelmistaan: mikä tänään on ollut mukavaa tai mikä on ollut kurjaa. Oma tunnelma merkitään

taulukko: erinomainen – tyytyväinen – ei hyvä / ei huono – kurjaa.
Omaa tunnelmaa voi kuvata myös kuvan tai hymiön avulla.

7. Mitä haluan toivottaa muille? (Eija Leskinen, Ryhmä toimimaan).
Jokainen osallistuja keksii lauseen tai liikkeen, joka kuvaa sitä asiaa, jota hän haluaa toivottaa muille ryhmän jäsenille. Lauseen tai liikkeen tulee olla neutraali tai positiivinen. Esimerkiksi käden heilautus tai lauseena Hei hei. Jokainen tekee oman liikkeensä tai sanoo lauseensa vuorollaan ja muut toistavat sen.

Ryhmän jo ollessa keskenään tutumpi:

8. Jokaiselle annetaan täydennettävällä lauseella varustettu kuvakortti, esim. minä olen..., minusta on mukavaa..., inhoan..., haluaisin oppia... Täydentäkää lauseet ja vertailkaa tuloksia.
9. "Oma tulevaisuuteni". Nuoret piirtävät tulevaisuusjanan ja merkitsevät siihen, mitä he ajattelevat itselleen tapahtuvan seuraavan kymmenen vuoden aikana. Tehtävää helpottavia vihjeitä annetaan apukysymyksinä: unelmani, työni, perheeni, saavutukseni, hankintani, matkustaminen jne.
10. Jana voi kuvata myös nuoren menneisyyttä. Nuori piirtää sille elämän nousut ja laskut, käännekohdat ja tasaiset vaiheet. Menneisyysjanaa piirrettäessä kannattaa huomioida tehtävään liittyvät eettiset ja henkilökohtaiset tekijät. Elämänjanoja voi elävöittää esim. lehtikuvien avulla.

5 EETTINEN NÄKÖKULMA TYÖKIRJAMENETELMÄÄN

Henkilökohtaisista asioista puhuminen

Omista asioista puhuminen saattaa nuoresta tuntua samalta kuin istua haastateltavana. Tilanne on usein sekä haastateltavan että haastattelijan mielestä mielenkiintoinen ja jännittävä (Sahlin 2003), sillä ohjaaja pääsee siinä lähelle nuoren ajatuksia ja emotionaalista maailmaa. Työkirjaa käytetään kuitenkin ensisijaisesti oppimisprosessin edistämiseksi, eikä ohjaajan tehtävänä ole ”tutkia” nuoren elämäntilannetta. Nuori voi paljastaa itsestään asioita, jotka ovat ohjaajalle ennestään tuntemattomia. Ohjaaja tuntee olevansa tavallaan etuoikeutettu tietäessään jotakin ainutlaatuista nuoren henkilökohtaisesta historiasta.

Ohjaajan tulee olla tietoinen tilanteen henkilökohtaisuudesta. Hänen tulee myös tiedostaa se, milloin kysymysten kautta mennään liian intiimeihin aihepiireihin (esim. nuoren kuvaama perheväkivalta, hyväksikäyttö, hylkääminen jne.). Jos ryhmätilanteessa joku nuorista ahdistuu tai alkaa puhua liian henkilökohtaisista asioista, ohjaajan on hyvä keskeyttää tilanne. Nuorta ei saa kuitenkaan jättää yksin ahdistuksen tai hädän kanssa, vaan ohjaajan on heti kuin mahdollista palata keskusteluun nuoren kanssa kahden kesken. Tarvittaessa apua nuorelle on syytä hakea myös muista tukipalveluista, esimerkiksi koulupsykologilta tai terveydenhoitajalta.

Työskentelyyn liittyvät oletukset

Se, miten työkirjatyöskentely ja keskustelut vaikuttavat osallistuviin nuoriin, on jossain määrin eettinen ongelma. Osittain työkirjatyöskentely on verrattavissa arkiseen keskusteluun. Arkisessa keskustelutilanteessa voidaan olettaa, että osallistujien odotukset tilannetta kohtaan ovat suunnilleen samankaltaisia ja he osallistuvat tasavertaisina keskusteluun. Osallistujien odotetaan ymmärtävän toinen toisiaan. Jos tähän ei päästä, kukin keskustelija voi reagoida tilanteeseen eri tavoin, esim. osoittamalla vastarintaa, olemalla hiljaa, vetäytymällä, pilkallisella asenteella tai viemällä keskustelu johonkin muuhun aiheeseen.

Arkinen keskustelu on vapaaehtoinen tilanne, jonka jokainen osallistuja voi omalta kohdaltaan halutessaan lopettaa. (Sahlin 2003.)

Työkirjatyöskentely tapahtuu usein kouluolosuhteissa, ja nuori ehkä olettaa, että keskusteluun on pakko osallistua. Nuori voi jopa ajatella, että hänen koulumenestyksensä voi olla joiltakin osin kiinni siitä, miten henkilökohtaisia asioita hän tuo keskusteluun. Ohjaajan tehtävä on pitää huolta siitä, että ryhmässä vallitsee luottamuksellinen ilmapiiri, jossa jokainen uskaltaa tuoda mielipiteensä esiin. Ohjaajan vastuulla on myös se, että osallistuminen keskusteluihin on vapaaehtoista, ja että kaikki osallistujat tietävät tämän.

Friski on normaalia – ei erityistä

Osallistuessamme keskusteluun haluamme yleensä antaa itsestämme tietyn vaikutelman. Nuori voi työkirjatyöskentelyn aikana haluta viestittää muille olevansa herkkä ja haavoittuvainen, omaavansa voimakkaita mielipiteitä tai olevansa itsenäinen yksilö, joka ei tarvitse apua keneltäkään. Joku haluaa esiintyä ryhmän häirikkönä tai pellenä. Monet nuoret ovat elämänsä aikana tulleet leimatuiksi erityisiä toimenpiteitä tarvitseviksi yksilöiksi, ja siksi tämä on ymmärrettävää. Myös Friski -työskentely voidaan leimata ”erityiseksi” tai ”erityistuen tarpeessa” olevien toiminnaksi. Päästäkseen mukaan tähän mukavaan toimintaan nuorella tulisi olla mahdollisimman paljon ongelmia. Häiriökäyttäytyminen voi joskus jopa vähentyä pelkästään siitä syystä, että ammattilainen päättää lopettaa nuoren kohtelemisen erityistapauksena.

Tasavertainen työskentelysuhde

Työkirjatyöskentelyssä tulee nuori – ohjaaja -suhde määritellä uudelleen. Lähtökohtana on se, että nuorelta ei odoteta ”kouluun soveltuvia” tai ohjaajan odotusten mukaisia vastauksia. Nuori voi olla esimerkiksi haluton kertomaan totuutta, kysyttäessä hänen alkoholin käytöstään. Hän olettaa, että ohjaaja on kiinnostuneempi vastauksesta kuin siihen liittyvistä syistä. Nuori voi olla haluton keskustelemaan henkilökohtaisista tai sensitiivisistä kysymyksistä, mikäli ohjaaja tuntuu vain urkkivan asioita, eikä auttavan nuorta jäsentämään asiaa häntä itseään varten.

Luottamuksellisuus

Ehkä kaikkein tärkein eettinen kysymys liittyy työkirjatyöskentelyn luottamuksellisuuteen. Luottamuksellisuudesta ja sen rajoista on tärkeää keskustella etukäteen ennen työskentelyn alkamista. Tietyt asiat pysyvät ryhmän sisäisinä, eivätkä ohjaaja tai toiset nuoret levittele niitä koulun käytävillä tai opettajahuoneessa. Toisaalta rehellisyys on myös tärkeä seikka. Toimintaa koskevat esimerkiksi koulun järjestyssäännöt sekä lastensuojelulain ilmoitusvelvollisuus, ja ohjaajan tulee työnsä puolesta viedä tiettyjä asioita eteenpäin alaikäisen nuoren kohdalla. Ohjaaja voi kuitenkin toimia näissäkin tilanteissa niin, että nuoren kanssa keskustellaan asiasta ennen toimiin ryhtymistä.

6 Kohti vastuullista aikuisuutta -osio

Osiossa **“Kohti vastuullista aikuisuutta”** käsitellään ihmissuhteisiin, arkipäiväiseen elämään ja omaan hyvinvointiin liittyviä asioita. Vastuullinen aikuisuus tarkoittaa mielestämme sitä, että ihminen hallitsee omaa arkeaan ja selviytyy vastaan tulevista haasteista. Pajun ja Vehviläisen mukaan elämänhallinnan käsite tarkoittaa sitä, että ihminen hallitsee ja kontrolloi omaa elämäänsä. Sosiologisen näkemyksen mukaan elämänhallinnan voidaan sanoa kehittyneen silloin, kun nuori on oppinut pitkäjänteisyyttä, tasapainoa, yksilöllisyyttä ja sopeutumista. Pitkäjänteisyyden kehittäminen tarkoittaa sitä, että nuori osaa suunnitella järkevästi ja kauaskantoisesti omaa tulevaisuuttaan. Arkipäivän tasolla nuori esimerkiksi kykenee budjetoimaan tulonsa ja menonsa, sekä elämään elämäänsä niin, että hän keski-ikäisenäkin olisi terve. Tasapainon saavuttaminen tarkoittaa sitä, että kaikki elämän osa-alueet ovat nuoren hallinnassa, eikä mikään osa-alue aiheuta riippuvuutta, kuten päihteet, ihmissuhteet ja netinkäyttö. (Paju & Vehviläinen 2001, 112 – 114).

A Minä ja sosiaalinen verkostoni

Näiden työkirjasivujen avulla käsitellään nuoren sosiaalista verkostoa. Sosiaalinen verkosto tarkoittaa kaikkia niitä ihmisiä, joiden kanssa nuori on arjessaan tekemisissä. Verkostoon kuuluvat esimerkiksi perhe (vanhemmat, puoliso, lapset.), sukulaiset, ystävät, tuttavat, naapurit sekä viranomaiset.

Työkirjasivujen tarkoituksena on pohtia kuka tai ketkä kuuluvat nuoren sosiaaliseen verkostoon. Harjoitusten tarkoitus on tehdä sosiaalinen verkosto positiivisessa mielessä näkyväksi ja rohkaista nuorta ajattelemaan läheisten ihmisten tai joskus jopa lemmikkieläinten merkitystä. Lisäksi näiden harjoitusten avulla nuori voi tunnistaa lähipiiristään ihmisiä, jotka vievät liiaksi nuoren voimavaroja.

Kuka voi auttaa vaikeuksien kohdatessa tai kuka auttaa erilaisissa elämän arkipäiväisissä tilanteissa?

A1 Minä

Tehtävä 1. Mietitään omaa roolia eri ryhmissä. Keskustellaan ryhmässä minkälaisia rooleja samalla henkilöllä on eri tilanteissa (esimerkiksi perheenjäsenenä, poikaystävänä, kaverina, opiskelijana).

Tehtävä 2. Hyvä minä – huoneentaulu. Kirjoittakaa paperille luettelo hyvistä puolistanne. Kiinnittäkää ne ryhmätilan seinille tai jokainen vie omansa kotiin. Huoneentaulua voi tutkia joka päivä ja lisätä siihen uusia asioita.

Tehtävä 3. Voimavara-aurinko. Mietitään itse omia voimavaroja eli sellaisia asioita joista saa voimaa ja energiaa. Auringon säteet kehän ympärillä kuvaavat voimavaroja.

Tehtävä 4. Tehtävässä jokainen vastaa millainen tai mikä olisi jos olisi sää, väri, kasvi jne. Jokaisen täytettyä omansa ohjaaja kerää laput itselleen. Sovitaan yhdessä mitkä neljä asiaa ohjaaja lukee jokaisen lapusta esimerkiksi eläin,

tuoksu, kirja ja maa ja arvuuttaa kuka on kyseessä. Tehtävän avulla nuori oppii kuvailemaan itseään sekä tunnistamaan toisia.

VINKKI Hyvä tehtävä itsetunnon kasvattamiseen ryhmän jo tuntiessa toisiaan: Varataan tyhjiä A4 papereita yhtä monta kappaletta kuin ryhmässä on osallistujia. Jokainen kirjoittaa ensimmäiseksi lapun yläkulmaan nimensä. Laput kiertävät ryhmässä ja jokaisen osallistujan tulee kirjoittaa yksi positiivinen asia, joka kuvaa lappuun nimettyä henkilöä. Lopulta paperi palaa omistajalleen. Harjoitus opettaa antamaan positiivista palautetta kavereille, ja palautteensaaja oppii vastaanottamaan positiivista palautetta ja myös näkemään itseään muiden silmin.

A2 Sosiaalinen verkosto

Tehtävä 1. Tehtävänä on täydentää sosiaalista verkostoa havainnollistava kuva. Sosiaaliseen verkostoon kuuluvat osiot:

1. minä itse (ympyrän keskellä)
2. perhe ja sukulaiset
3. ystävät, kaverit
4. opettajat, ohjaajat tai työtoverit,
5. viranomaiset (työvoimaviranomaiset, sosiaalityöntekijät, lääkärit tms.)

Nuori merkitsee sosiaaliseen verkostoonsa kuuluvat ihmiset omaan verkostokarttaansa (esim. sisareni, äitini, kaverini L, kaverini P, ohjaaja T, opettaja, sosiaalityöntekijä). Mitä lähempänä keskustaa henkilö on, sitä merkityksellisempi hän on nuorelle. Miehelle ja naiselle on omat merkkinsä. Ihmisten välisiä suhteita voidaan halutessa kuvata tarkemmin omilla merkeillään. Karttoja voidaan myöhemmin tarkastella yhdessä. Tällöin kannattaa kuitenkin muistaa, että ryhmässä tulee vallita luottamus ja turvallinen ilmapiiri.

Tehtävä 2. Nuori voi verkostokarttansa avulla miettiä, minkälaista apua hän voi tarvitessaan saada eri henkilöiltä ja toimijoilta (perheenjäseniltä, kavereilta, viranomaisilta, opettajilta). Onko nuoren lemmikkieläin kenties ainoa olento,

joka tuntuu turvalliselta silloin, kun on oikein vaikeaa. Nuori voi myös samalla pohtia, mitä hän itse merkitsee verkostokarttaansa nimetyille.

Keneltä nuori saa:

- tukea ja empatiaa
- rahaa, ruokaa, vaatteita
- ohjausta ja neuvoja vaikeuksien kohdatessa (esim. “teinkö oikein, kun...”)
- kenen kanssa voi pitää hauskaa
- kunnioitusta ja tukea omanarvontunnolleen?
- ...

Ohjaajan kannattaa herättää ryhmässä myös kriittisiä kysymyksiä ennakkoluuloja kohtaan. Saako aikuisilta muutakin kuin rahaa? Miten ratkaistaan ongelmia ja pulmatilanteita? Kenen kanssa? Miksi toisilta saatava tuki on tärkeää?

Pohtikaa myös seuraavia kysymyksiä: Mitä nuori merkitsee muille omasta mielestään? Kenelle tai keille hän on tärkeä ihminen?

Harjoitusta voi viedä pidemmälle merkitsemällä jokaisen verkostokarttaan merkityn etuliitteeksi plus- tai miinus-merkkejä (+/-). Mitä enemmän myönteistä vaikutusta nuorelle sitä enemmän plussaa. Vastaavasti miinusmerkkiset vievät nuoren voimavaroja. Huom! Läheinen ja tärkeä ihminen voi saada sekä plus että miinus-merkkejä.

VINKKI *Pieniin lappuihin on kirjoitettu eri henkilöitä esim. paras kaverini, opettajani, sisareni, ohjaajani, poika- tai tyttöystäväni. Laput laitetaan nurinpäin pöydälle, josta nuoret poimivat niitä. Samalla he kertovat mitä kyseinen henkilö heille merkitsee tai minkälainen on heidän mielestään hyvä kaveri, opettaja jne. Harjoitteen tarkoituksena on, että opittaisiin paremmin ymmärtämään toisia.*

A3 Kriisin kohdatessa

Kriisistä puhutaan yleensä silloin, kun ihminen on joutunut elämäntilanteeseen, jonka hallitsemiseen ja käsittelemiseen hänen aikaisemmat kokemuksensa ja opitut keinonsa eivät riitä. Kriisi järkyttää elämän tasapainoa ja kriisit voivat johtua myönteisistä tai kielteisistä elämäntapahtumista. Kriisit voidaan jaotella kehityskriiseihin ja traumaattisiin kriiseihin.

Kehityskriisi aiheutuu ihmisen normaalista omasta kasvusta, jolloin normaaliin elämään kuuluva muutos avaa ihmisen näkemään asiat eri tavalla. Tilanne saattaa tuntua ahdistavalta ja ylivoimaiselta, koska uuteen tilanteeseen pitää löytää ja perustella uusia ratkaisuja. Näitä kriisejä voivat aiheuttaa esimerkiksi murrosikä, seurustelusuhteen katkeaminen, kotoa pois muuttaminen, armeijaan meno, naimisiinmeno tai vakava sairaus ja läheisen kuolema. Suurin osa ihmisistä selviää näistä tapahtumista omin avuin, vaikka selviytyminen saattaakin joskus vaatia suuria ponnisteluja. (Ruishalme & Saaristo 2007,26–27.)

Traumaattisen kriisin aiheuttaa yleensä äkillinen ja yllättävä tapahtuma. Kun läheinen ihminen kuolee tai sairastuu vakavasti, ihminen joutuu onnettomuuteen tai koti palaa tulipalossa. Tapahtuma voi järkyttää, herättää vihaa, pelkoa, turvattomuutta ja syyllisyyttä. Nukkuminen ja keskittyminen voivat häiriintyä, myös keho voi reagoida tapahtuneeseen kipuina ja särkyinä. Nämä voimakkaatkin tuntemukset ovat ihmisen normaali tapa reagoida epänormaaliin tilanteeseen. Traumaattinen kriisi jakaa elämän kahtia, on elämä ennen sitä ja elämä sen jälkeen. (Ruishalme & Saaristo 2007,26–27.)

Traumaattisen kriisin vaiheet ja siitä toipuminen

Jokainen kokee traumaattisen tilanteen yksilöllisesti elämäntilanteestaan riippuen. Jos muutoksia kasaantuu samaan aikaan monia, voi jokin tapahtuma johtaa kriisiin. Kriisin psyykkisissä reaktioissa voidaan kuitenkin erottaa erilaisia vaihteita, joilla on yhteisiä piirteitä kriisin aiheuttajasta ja kokijasta riippumatta.

On tärkeää tiedostaa, että kriisireaktiot ovat normaaleja reaktioita ylivoimaisiin tilanteisiin. (Ruishalme & Saaristo 2007, 26–27.)

1. Sokkivaihe välittömästi tapahtuneen jälkeen, saattaa kestää muutamasta tunnista muutamaan vuorokauteen. Tällöin ihminen ei kykene käsittämään tapahtunutta, hän voi jopa kieltää sen. Ihminen voi käyttäytyä poikkeavasti tai tilanteeseen sopimattomasti, esimerkiksi kylmän rauhallisesti tai raivoisesti, sekavasti. Hän ei ehkä jälkeinpäin muista tapahtumia tai annettuja ohjeita. (Ruishalme & Saaristo 2007, 70.)

Tärkeää sokkivaiheessa:

- sokissa olevaan voi olla vaikea saada kontaktia, mutta silti häntä ei saa jättää yksin
- rauhoittava, turvallisuutta luova ilmapiiri
- myötäeläminen ja huolenpito
- reaktioiden hyväksyminen
- anna uhrin puhua tapahtuneesta, älä itse täytä tilaa omilla kokemuksillasi
- avoin ja rehellinen tieto tapahtuneesta
- varo tyhjiä sanoja ja liiallisia lupauksia
- levollinen läsnäolo auttaa eniten

(Turun ammatti-instituutin kriisitilanne ohjeet, 2009)

2. Reagointivaihe kestää muutamia päiviä. Ihminen yrittää saada käsitystä tapahtuneesta ja sen merkityksestä elämälle. Henkiset puolustuskeinot alkavat toimia paremmin ja tapahtuman kieltäminen vähenee. Vaiheeseen liittyvät voimakkaat tunnereaktiot: itkeminen, helpotuksen tunne, viha, ahdistus, pelko, itsesyytökset, syyllisyydentunnot, ja tarve etsiä syyllisiä. Lisäksi voi esiintyä fyysisiä oireita: vapinaa, unettomuutta, pahoinvointia, sydänvaivoja, lihassärkyjä, huimausta, väsymystä ja ruokahaluttomuutta. (Ruishalme & Saaristo 2007, 70.)

Tärkeää reagointivaiheessa:

- tarvitaan ihmistä lähelle, kuuntelijaa, rauhoittavaa puhetta
 - tunteilla on tarkoitus; ei mielellään heti rauhoittavia lääkkeitä.
 - vanhat traumat saattavat aktivoitua
 - mieli on avoin käsittelylle (debriefing 3 vrk:n sisällä tapahtuneesta)
- (Turun ammatti-instituutin kriisitilanne ohjeet, 2009)

3. Käsittelyvaihe kestää muutamista kuukausista vuoteen. Tavoitteena on luopuminen vanhasta, surutyö sekä tapahtuman ja uusien olosuhteiden uudelleen tarkastelu. On tärkeää luoda todellisuuspohjainen ymmärrys kriisin aiheuttajasta tai tapahtumasta. Saattaa esiintyä muisti- ja keskittymisvaikeuksia, levottomuutta ja masennusta. Ihmissuhteet voivat olla koetuksella ärtyvyyden ja vetäytymishalun takia. (Ruishalme & Saaristo 2007, 70.)

Tärkeää käsittelyvaiheessa:

- ihminen tarvitsee trauman käsittelyyn läheisten tukea
- normaaliin arkeen, kuten kouluun ja työhön palaaminen on tärkeää
- jos psyykkiset ja fyysiset oireet eivät ala helpottua, tarvitaan ammattiauttajan apua. Kyseessä saattaa olla ns. posttraumaattinen stressireaktio, joka voi ilmetä mm. unettomuutena, painajaisunina, masennuksena, oppimisvaikeuksina ja psykosomaattisina oireina.

(Turun ammatti-instituutin kriisitilanne ohjeet, 2009)

4. Uudelleen suuntautumisen vaiheessa tapahtuu lopullinen toipuminen, sopeutuminen uuteen tilanteeseen. Ihminen on kyennyt käsittelemään ja hyväksymään tapahtuneen siten, että se ei enää rajoita elämää. Käyttäytymiseen ja ihmissuhteisiin liittyvien päätösten ja ratkaisujen tekeminen onnistuu. Päivittäisiin toimintamalleihin tehdään muutoksia. Kukaan ei ole kriisin jälkeen ennallaan, mutta parhaassa tapauksessa ihminen on vahvempi ja paremmin valmistautunut kohtaamaan vastoinkäymisiä. (Ruishalme & Saaristo 2007, 71.)

Ihmisten myöhempi tuen tarve on yksilöllinen ja siihen vaikuttaa traumaattisen tapahtuman luonne. Suru lähimmäisen kuolemasta ei häviä muutamassa kuukaudessa, ei ehkä koskaan, siksi surulle ja toipumiselle on annettavaa aikaa. Joillakin opiskelijoilla voi olla tarve keskustella ja työstää asioita useaan kertaan. Myös työntekijöillä voi olla myöhempää tuen tarvetta. (Turun ammatti-instituutin kriisitilanne ohjeet, 2009)

Tehtävä 1. Mitä voi tehdä kriisin kohdatessa? Miten ja mistä etsiä apua, tukea ja neuvoja tai miten auttaa vaikeuksiin joutunutta ystävää? Jutelkaa yhdessä erilaisista elämän kriiseistä. Koulussa tai lähiympäristössä on ehkä juuri

saattanut sattua jotakin. Kriisit ja vaikeudet kuuluvat elämänkulkuun. Kriisien kautta voi kuitenkin oppia.

VINKKI *Vaikeita ja intiimejä asioita voi lähestyä TARINAN kautta usein paremmin kuin puhumalla nuorten omista kriiseistä. Voit etsiä tarpeeseen sopivan esimerkkitapausten aikakauslehdistä tai nuorten lehdistä tai keksiä sen itse.*

Tarinamenetelmän idea on se, että nuoret voisivat aidosti innostua pohtimaan ongelmallisia asioita omasta näkökulmastaan ja omalla kielellään. Tarina auttaa pitämään asian turvallisen etäällä, ja nuoren ei tarvitse puhua omista asioistaan. Nuoret ovat itse ongelmien ratkaisemisen asiantuntijoita. Tarinaan voidaan lisätä sopivalla tavalla tietoa esimerkiksi sukupuolitaudeista ja päihteistä. Ei luennoida, vaan jutellaan ja mietitään yhdessä erilaisia mahdollisia ratkaisuja.

Linkkejä kriisin kohtaamiseen:

Sosiaaliportti

Mielenterveyden keskusliito

Tukinet

Apua.info

B Seurustelu ja seksi

Televisionmainokset ja aikakauslehdet tulvivat vihjeitä ja vinkkejä seksistä ja seksikyydestä. Nuori ihminen ei ole vielä luonut omaa identiteettiään ja seksin ylikorostuminen hämmentää tätä prosessia. Työkirjasivuilla käsitellään nuorten seurusteluun, ihmissuhteisiin, ehkäisymenetelmiin ja seksiin kohdistuvia asenteita ja todellisia tietoja.

Seurustelu ja seksi kuuluvat ihmisen henkilökohtaiseen ja intiimiin elämänpiiriin. Kannattaa muistaa, että todellisen ja avoimen keskustelun käyminen näistä asioista on haasteellista. Keskustelun tärkein elementti on luottamuksellisuus, sillä aiheeseen liittyy niin paljon oletuksia ja ennakkoluuloja. Yhä edelleen esiintyy seksuaalista syrjintää, macho-henkisyyttä ja hyväksikäyttöä. Ei ole ollenkaan harvinaista, että joku ryhmän nuorista on joutunut näiden kohteeksi tavalla tai toisella ja keskustelu saattaa herättää ikäviä muistoja. Monikulttuurisessa ryhmässä aiheen käsittelyä kannattaa suunnitella tarkasti.

On tärkeää muistaa, että seurustelu ja seksi ovat elämässämme iloisia ja positiivisia asioita.

***VINKKI** Tunnin tai ryhmän kokoontumisen tämän teeman puitteissa, voisi aloittaa miettimällä nuorten kanssa yhdessä väitteitä, yleistyksiä ja ennakkoluuloja liittyen seksiin ja seurusteluun esimerkiksi ”Kaikki ovat harrastaneet seksiä ennen täysi-ikäisyyttä, Tunteista on vaikea puhua, Nuoret miehet haluavat enemmän seksiä kuin vanhemmat miehet tai Poikakaverini jättää minut jos en anna”.*

B1 Seurustelu ja seksi – odotukset

Tehtävä 1. Ensimmäisessä harjoitteessa nuoret miettivät ihannepartnerin ominaisuuksia. Keskustelkaa ja vertailkaa tuloksia ryhmässä. Miten monta sydäntä annettiin ulkonäölle, uskollisuudelle tai luonteelle?

Vaihtoehtoinen tapa käsitellä asiaa ryhmässä on tutustua siinä tehtävässä esitettyihin ominaisuuksiin ja keskustella joistakin niistä ryhmässä.

B2 Asenteet ja mielipiteet

Ihmisillä on monenlaisia seksiin liittyviä paineita. Ne voivat olla todellisia, mutta usein myös kuviteltuja. Nuorten tulee ottaa kantaa seksiin liittyviin paineisiin, oletuksiin, stereotypioihin ja niiden syihin.

Tehtävä 1. Esimerkkitarina kertoo yllättävästä raskaudesta. Pohtikaa yhdessä, mitä mieltä olette asiasta ja tarinasta, pohtikaa ja selvittäkää miten tarina voi jatkua ja mitkä ovat osapuolten oikeudet ja velvollisuudet.

B3 Ehkäisy ja sukupuolitaudit

Tehtävä 1. ja 2. Nuoret etsivät tietoa eri ehkäisymenetelmistä: mitä ne maksavat, mistä niitä saa, miten niitä käytetään?

Tehtävä 3. Tiedon etsimistä sukupuolitaudeista

Tehtävä 4. Tässä tehtävässä nuorten on pohdittava kondomin käyttöä ja käytön etuja. Nuoret suunnittelevat kondomimainoksen.

***VINKKI** Kutsukaa terveydenhoitaja tai seksuaalineuvoja vierailulle ryhmään. Nuoret voivat miettiä hänelle etukäteen kysymyksiä. Kysymykset voivat tarpeen mukaan liittyä johonkin tiettyyn teemaan, kuten mitä tapahtuu ehkäisyneuvonnassa tai sukupuolitautilin poliklinikalla. Tai miten kunnioittaa itseään ja omaa kehoaan.*

Aiheen käsittelyn yhteydessä kannattaa hyödyntää lukuisia informaatiolehtisiä ja muuta aineistoa.

HUOM! Maahanmuuttajaryhmissä voi olla tarpeen, että seksi ja seurustelu aiheita käsitellään erikseen tyttöjen ja poikien ryhmissä.

Linkkejä liittyen seurusteluun ja seksiin:

Terkkari.fi

Nuorten laturi -tieto ja neuvontapalvelu

Väestöliitto

C Terveelliset elämäntavat

Näillä työkirjasivuilla keskitytään:

- hyvinvointiin
- terveellisen ravinnon merkitykseen
- liikuntaan ja urheiluun

Nuorilla on myös erittäin paljon erilaisia ulkonäköön, painoon ja syömiseen liittyviä paineita. Ihannepainoon on vaikea päästä ja hampurilaiset kutsuvat. Osa nuorista harrastaa liikuntaa ja urheilua erittäin paljon ja toinen osa rajoittaa liikkumisensa autolle kävelyyn.

Työkirjassa ei paneuduta aiheeseen kovin syvällisesti, tarkoituksena on lähinnä herättää keskustelua ja liittää keskusteluun erilaista mukavaa toimintaa. Nuori voi saada virikkeitä omien syömis- tai liikuntatottumuksiensa tarkasteluun.

C1 Terveellinen ruoka

Alla olevassa kuvassa on terveellisen aterian lautasmalli. Keskustellaan nuorten kanssa heidän ruokavaliostaan ja heidän käsityksestään terveellisestä ruokavaliosta.



Täytä puolet lautasesta kasviksilla.

Täytä yksi neljäsosa lautasesta perunalla, riisillä tai pastalla.

Täytä yksi neljäsosa kala- liha- tai munaruualla.

Valitse ruokajuomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä.

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Tehtävät 1 – 3 auttavat nuorta pohtimaan omaa ruokavaliotaan, sen terveellisyyttä ja säännönmukaisuutta. Tehtävässä 1 täytetään ruokapäiväkirjaa 3 – 7 päivän ajan. On tärkeää muistaa merkitä kaikki syömänsä ruuat päiväkirjaan, jotta ruokavaliosta muodostuu todellinen kuva. Tehtävissä 2 ja 3 pohditaan ruokapäiväkirjan pohjalta omia ruokailutottumuksia, ja pohditaan parantamisenpaikkoja.

VINKKI Kokoontumiseen voi liittää vaikkapa terveellisen ja maukkaan aterian valmistaminen yhdessä. Suunnittele ryhmäsi kanssa yhteinen menu aamiaiselle, lounaalle tai päivälliselle. Nuoret hakevat itse valmistusohjeet netistä tai keittokirjoista. Ohjeiden mukaan laaditaan ”kauppalista” tarvittavista raaka-aineista. Ruuanvalmistuksen ja jälkien siivoamisen yhteydessä voi luontevasti keskustella välineiden ja omasta hygieniasta esimerkiksi käsien puhtaus. Kattauksen yhteydessä harjoitellaan kattamaan ruokailuvälineet oikeille paikoilleen ja huomioidaan kattauksen esteettisyys. Ruokailun yhteydessä voidaan harjoitella luontevasti pöytätapoja.

C2 Liikunta



Perusliikuntaa 3-4 tuntia viikossa, mielellään päivittäin.

Täsmä- eli kuntoliikuntaa 2-3 tuntia viikossa, joka toinen päivä.

Lähde UKK-instituutti

Liikunnan ei tarvitse olla kallista vaan se voi olla yhteinen kävelyretki, mölkky- tai keilakisa. Keskustele ryhmäsi kanssa heidän liikuntaharrastuksistaan ja – tottumuksistaan. Miettikää yhdessä mikä kaikki voidaan lukea liikunnaksi (kunto-, arki- ja hyötyliikunta).

Tehtävät 1 ja 2 auttavat nuorta pohtimaan liikkumistaan ja sen määrää. Nuoret pitävät liikuntapäiväkirjaa valitsemanne ajan. Voi olla hyvä idea pitää ruoka- ja liikuntapäiväkirjaa yhtä aikaa.

VINKKI *Päätäkää yhteisesti jokin ryhmällemme mielekäs liikkumismuoto ja kokeilkaa sitä yhdessä.*

C3 Itsestä huolehtiminen

Tehtävä 1. Tehtävässä nuori pohtii omaa päivärytmiään ja jaksamistaan.

Tehtävä 2. Tehtävässä pohditaan nuoren käsitystä puhtaudesta ja siisteydestä.

Tehtävä 3. Tehtävässä pohditaan esimerkkiammattien kautta hygieniaa. Tämän tehtävän avulla ohjaaja voi ottaa puheeksi henkilökohtaisen hygienian ja siistin ulkoasun merkityksen ilman että osoitetaan ketään. Pohditaan mitä odotuksia nuorella on eri ammattinedustajia kohtaan, esimerkiksi luottaisitko parturikampaajaan, jonka hiukset ovat todella likaiset, tai kokkiin, jonka kynnen aluset ovat mustat.

Tehtävä 4. Mietitään puheeksi ottamisen keinoja hygienia-asioissa.

Linkkejä eri toimijoihin liittyen itsestä huolehtimiseen ja terveellisiin elämäntapoihin:

Ruokaohjeita:

Martat

Pirkka.fi

Tietoa terveydestä ja liikunnasta:

Nuorten laturi

Terkkari.fi

Valtion ravitsemusneuvottelukunta

UKK-instituutti

Nuori Suomi

D Päihteet

Hyvänmakuinen limuviina ja mäyräkoirat sekä tupakka kuuluvat monen nuoren illanviettoon kavereiden kanssa. Alkoholin käyttö alkaa usein jo alaikäisenä. Alkoholia saa kohtuullisen helposti. Näiden työkirjasivujen tarkoitus on, että nuori itse tarkastelee omaa suhtautumistaan alkoholiin ja päihteisiin sekä niiden käyttöön. Asiaa tulee tarkastella mahdollisimman neutraalisti ja avoimesti myös ryhmässä. Moralisoinnin välttäminen on tärkeää. Nuorten runsas alkoholin tai muiden päihteiden käyttö muodostavat kuitenkin vakavan riskin nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille.

D1 Minä ja päihteet

Näiden työkirjasivujen tarkoitus on, että nuori tarkastelisi omaa suhdettaan alkoholiin ja juomatapoihinsa: miten paljon juon, milloin, missä tilanteissa, mitä ajattelen asiasta. Onko juominen ja ”kunnon känni” todella hauska tapa viettää iltaa kavereiden kanssa? Vai onko juominen vain ryhmän paineesta tullut totuttu tapa? Ohjaaja ohjaa nuorta ajattelemaan itse, ei moralisoi eikä saarnaa.

On tärkeää, että ohjaaja pystyy tarvittaessa tunnistamaan jonkun nuoren todellisen alkoholiongelman ja ohjaamaan tämän tarvittaessa jatkohoitoon.

Tehtävä 1. Kysymysten avulla selvitetään nuorten ajatuksia päihteistä ja niiden käytöstä.

D2 Nuoret ja alkoholi

Tehtävä 1. ja 2. Nuori pohtii omaa alkoholin käyttöönsä.

Tehtävä 3. Tämän jälkeen nuoret työskentelevät ryhmässä etsien tietoa alkoholin vaikutuksista ihmisen kehoon, muistiin ja ajatteluun. Työskentelyn päätteeksi voidaan yhdessä pohtia, miksi alkoholin myynnin kieltäminen alle 18-vuotiaalle on perusteltua. Internetistä löytyy paljon tietoa asiasta, ja ohjaaja voi auttaa nuoria sen löytämisessä.

Tehtävä 4. Mietitään yhdessä ryhmän kanssa nuorten juomakulttuuria työkirjassa olevien väitteiden/ kysymysten pohjalta.

Vinkki Voit hyödyntää alla olevaa riskikulutus taulukkoa nuoren pohtiessa omaa alkoholinkulutustaan.

Yksi annos on:

0,33 l eli pieni pullo keskiolutta tai siideriä

12 cl mietoa viiniä

8 cl väkevää viiniä

4 cl viinaa (40 %)

Esimerkkejä:

0,33 l I olutta = 0,5 annosta

0,33 l IV olutta = 1,25 annosta

0,5 l III olutta = 1,5 annosta

0,5 l siideriä = 1,5 annosta

0,5 l A-olutta = 2 annosta

0,75 l mietoa viiniä = 6-7 annosta

0,75 l väkevää viiniä = 11 annosta

0,5 l viinaa = 13 - 14 annosta

(Lähde: Päihdelinkki)

Riskikulutuksen alaraja viikossa

Miehet (24 annosta)	Naiset (16 annosta)
25 pulloa keskiolutta (noin 3 pulloa päivässä) 3 1/2 pulloa mietoa viiniä 1 3/4 pulloa kirkasta viinaa	16 pulloa keskiolutta (vain noin kaksi pulloa päivässä!) 2 1/3 pulloa mietoa viiniä 1 1/5 pulloa kirkasta viinaa

(Lähde: Alko)

Riskikulutuksen kertakäytön yläraja

Miehet	Naiset
7 pulloa keskiolutta 1 pulloa mietoa viiniä 1/2 pulloa kirkasta viinaa	5 pulloa keskiolutta 2/3 pulloa mietoa viiniä 1/3 pulloa kirkasta viinaa

(Lähde: Päihdelinkki)

VINKKI Jos haluat teetättää juomatapatestin tai tupakointiin liittyvän testin ryhmällä, voitte tehdä sen osoitteessa www.paihdelinkki.fi. Testi on nopea ja vastaus on heti luettavissa. Tämä edellyttää omaa tietokonetta jokaiselle.

D3 Huumeet ja niitä koskevat asenteet

Tehtävä 1. Nuoria pyydetään etsimään tietoa erilaisista huumausaineista ryhmittäin tai yksinään. Tiedonhankinnan lähdekritiikki on tärkeää. Internetistä löytyy paljon ”objektiivista tietoa” esim. kannabiksen ”terveellisyydestä” tai vaarattomuudesta huumeena. Verrattaessa tiedonhankinnan tuloksia tulee huomio kiinnittää sekä huumeiden lyhytaikaisiin että pitkäaikaisiin vaikutuksiin. Kokeileminen voi tuntua harmittomalta puuhalta, mutta pitkäaikainen käyttö johtaa useimmiten vakaviin terveydellisiin ja sosiaalisiin riskeihin. Huumausaineisiin liittyy monesti vahvoja asenteita ja mystiikkaa. Useimmiten asenteet ovat erittäin kielteisiä, mutta toisinaan myös mietoja huumeita, esim. kannabista, suosivia. Tämä saattaa tuntua nuoresti hyvin sekavalta ja hämmentävältä. Onko kannabis todella vaarallista ja johtaako sen käyttö väistämättä vaikeaan huumeriippuvuuteen?

Tehtävä 2. Draamaharjoitus tilanteesta, jossa nuorelle tarjotaan huumeita. Valitkaa näyttelijät vapaaehtoisista ja improvisoikaa, miten pääosan esittelijälle käy, jos

- 1) hän ottaa tarjotun huumeen
- 2) kieltäytyy huumeista

Näytelmiin voi myös ensin kirjoittaa käsikirjoituksia pienryhmissä. Opiskelijat voivat lukea toistensa käsikirjoitukset ja valita yhteisellä päätöksellä, mitkä käsikirjoituksista muutetaan pieniksi näytelmiksi.

VINKKI Jaa ryhmä kahteen joukkueeseen. "Väittelyn" kaksi joukkuetta ovat alkoholin käytön puolustajat ja alkoholin käytön vastustajat. Arpokaa kumpi osapuoli on puolustajat, kumpi vastustajat. Joukkueille annetaan 20 – 30 minuuttia aikaa keksiä mahdollisimman monta argumenttia, jotka perustelevat vahvasti omaa "kantaa". Argumentit kirjataan esimerkiksi fläppitaululle. Argumenttien esittelyn jälkeen jokainen päättää lukemiensa **argumenttien perusteella**, kummalle kannalle äänensä antaa, välittämättä siitä kumpaa joukkuetta edusti ja mikä on oma henkilökohtainen mielipide. Ääni annetaan siis ainoastaan argumenttien perusteella. Keskustelkaa tuloksesta.

Linkkejä päihteisiin liittyen:

Päihdelinkki

Elämäntapaliitto

Alko -mahdollisuus esimerkiksi oman kertakäytön ylärajan laskemiseen

Stakes -ehkäisevä päihdetyö

Freenet

E Oman kodin perustaminen

Koti merkitsee eri ihmisille erilaisia asioita. Koti ei ole vain talo, huone tai rakennus, vaan siihen liittyy tunteita, muistoja, toiveita ja tulevaisuudensuunnitelmia. Muistot lapsuudenkodista voivat olla hyviä ja turvallisia tai myös ahdistavia ja pelottavia. Kodin tulisi olla henkilökohtainen paikka, missä voimme levätä ja olla ”oma itsemme”. Kestää aikansa ennen kuin nuoren ensimmäisestä asunnosta tulee kämpän sijasta hänen kotinsa.

Tässä työkirjaosassa käsitellään myös kotiin liittyviä käytännöllisiä asioita. Kotiin ja asumiseen liittyy monia velvollisuuksia. Vuokra ja laskut pitää maksaa, koti pitää siivota ja kalustaa.

***VINKKI** Joillakin paikkakunnilla voi olla mahdollista tilata Asumisen ABC-kouluttajan Nuorisoasuntoliiton paikallisyhdistykseltä. He ovat nuorisotyön ammattilaisia joilla on paikallistietoa asumisesta.*

Kotiin ja asumiseen liittyviä lämmittelyharjoituksia:

- Miettikää mahdollisimman monta yhdyssanaa, joiden toinen osa on sana ”koti”, kuten kotiäiti, kotitalo, perhekoti, kotivävy, kotitietokone...
- Aivoriihen kautta mietitään ryhmässä, mitä tulee mieleen sanoista oma kotini, kotitossut, tiskit, telkkarin katselu, imurointi, sähkölasku...
- Kukin ryhmässä tekee listan viidestä esineestä, jotka hän ottaisi mukaan tyhjään asuntoon. Verratkaa listoja yhdessä. Mitä niistä löytyy?

E1 Itsenäinen elämä

Seuraavaksi aletaan miettiä, miltä todennäköinen koti tulee näyttämään.

Tehtävä 1. Ryhmässä on todennäköisesti nuoria, jotka yhä edelleen asuvat lapsuudenkodissa, sekä myös jo itsenäisesti asuvia. Erilaiset näkökannat oman asunnon hankkimiseen tulee nähdä ryhmässä resurssina. Ei tule kuitenkaan ilman muuta olettaa, että jo itsenäisesti asuvat automaattisesti hallitsevat

esimerkiksi vuokrasopimukseen tai rahojen riittämiseen liittyviä kysymyksiä riittävän hyvin.

Tehtävä 2. Pohditaan kotoa pois muuttamisen haasteita.

Tehtävät 3 ja 4. Mietitään oman kodin hankintaan liittyviä asioita.

Nuoren henkilön tavanomaisin ensiasunto on yleensä vuokra-asunto. Tässä yhteydessä etsitään tietoa asunnon vuokrauksesta ja siitä, minkälaisia vuokra-asuntoja paikkakunnalta löytyy: kunnan vuokraamia asuntoja, nuorisoasuntoja, opiskelija-asuntoja, vapaiden markkinoiden vuokra-asuntoja jne. Tässä yhteydessä voidaan tutkia myös vuokrasuhteita koskevaa lainsäädäntöä.

Pienryhmät etsivät tietoa eri asioista: erilaisista asumisvaihtoehdoista, vuokrasopimuksen sisällöstä, vuokralaisen oikeuksista, velvollisuuksista ja vastuista. Tieto jaetaan ryhmässä.

E2 Asumisen kustannukset

Seuraavaksi nuoret selvittävät kodin perustamiseen liittyviä kysymyksiä, kuten mitä kalusteita tai tarvikkeita tarvitaan ja mitä on jo käytössä. Erilaisia huonekaluja voi hankkia edullisesti esim. kirpputoreilta tai saada mukaansa vanhempien luota. Riittävätkö nuoren säästöt ja kuukausittaiset tulot kohtuullisen asumistason saavuttamiseen? Ensimmäiseksi ei kannata rynnätä hankkimaan taulutelevisiota tai upeaa laiskanlinnaa, sillä rahojen pitää riittää myös peiton, kattolampun, kattilan ja paistinpannun ostamiseen.

Tehtävä 1 - 3. Tehtävissä käsitellään asumisen ja oman kodin kalustamiseen liittyviä kustannuksia. Pohditaan eri tapoja hankkia kodin tarvikkeita.

E3 Unelmäkämpä

Tehtävä 1. Kukin nuori tekee kollaasin omasta unelmien kodistaan isolle paperille. Minkälainen koti minulla olisi, jos raha tai muut asiat eivät olisi esteenä? Kollaasiin liimataan kuvia sanoma- ja aikakauslehdistä, mainoksista, piiruksia jne. Myös ohjaaja voi askarrella omaa unelmakotiaan, ja ihmiset voivat

puuhatessaan vapaasti kertoa unelmistaan. Unelmakotikollaasi säästetään myöhempää tarkoitusta varten.

VINKKI Keskustelkaa itsenäistymiseen ja asumiseen liittyvistä kotitöistä. Keskustelun avuksi voi ottaa ”kortit”, jotka ohjaaja voi itse tehdä, leikaten lehdistä kotitöitä esittäviä kuvia. Tapaamisen aiheeksi voi valita esimerkiksi hankalat kotityöt, jolloin pöydälle levitetyistä korteista nuori valitsee kortin jonka kuvaama asia vielä ole hänellä täydellisessä hallinnassa. Näin niitä taitoja voidaan vahvistaa keskustellen tai harjoittelun avulla. Vaihtoehtoisesti nuoret voivat valita myös kortin, joka kuvaa hänen vahvuuksiaan.

E4 Realistinen koti

Tehtävä 1. Nuorten pitää miettiä tilanne, jossa heillä on noin 1000 € käytettävissä kodin hankintoihin, ja kalustaa itselleen tällä rahalla realistinen koti. Suunnitelma voidaan tehdä unelmakotikollaasin toiselle puolelle. Kokemus tästä työskentelytavasta on osoittanut, että unelmakoti ja realistinen koti muistuttavat yllättävän paljon toisiaan. Eli hyvän suunnitelman avulla voi päästä kohti omia unelmiaan.

VINKKI Ryhmätehtävä. Kirjoita isojen arkkien yläreunoihin eri huoneiden (makuuhuone, olohuone, keittiö, keittiö- ja ruokailuvälineet sekä kylpyhuone ja vessa) nimet otsikoksi, ja kiinnitä sitten paperit seinille eri puolille huonetta. Tarkoitus on, että oppilaat käyvät kirjoittamassa papereihin tavaroita, joita eri huoneissa tarvitaan. Ryhmät alkavat kiertää huonetta paperiarkilta toiselle siten, että kukin ryhmä aloittaa kierroksen eri paperiarkin edestä. Jokainen ryhmä kirjoittaa paperiin ne tavarat, joita siitä huoneesta tulee mieleen, minkä jälkeen kaikki ryhmät siirtyvät samaan aikaan eteenpäin seuraavalle paperiarkille, ja jatkavat ensimmäisen ryhmän aloittamaa listaa. Listat käydään yhdessä läpi ja lisätään jos jotain tärkeätä puuttui. Tämän jälkeen jokainen nuori valitsee omiin papereihin itselleen tärkeimmät asiat.

Käykää tutustumassa alueenne kirpputoreihin tai muihin esimerkiksi Ekotoriin. Niistä nuori voi löytää edullisesti tarvitsemiaan kalusteita ja muita kodin tavaroita.

Oman kodin perustaminen/ Linkit eri toimijoista, joista voi hakea lisätietoa:

Nuorisoasuntoliitto

Turun Ekotori

Kela

Suomen Nuorisoyhteistyö - Allianssi

asuminen.fi sivuilta

Suomen kuluttajaliitto -vuokraopas

Kuluttajavirasto

Finlex

F JOKAPÄIVÄINEN ELÄMÄ JA KODIN TURVALLISUUS

F1 Vuokralla asumisen säännöt

Osio Jokapäiväinen elämä ja kodin turvallisuus sisältää monenlaisia asioita aterian valmistuksesta sähkölampun vaihtamiseen. Työkirjassa keskitytään kahteen nuoria koskettavaan kysymykseen. Miten elää sovussa naapureiden kanssa? Nuori voi joutua usein asuintalossaan silmätikuksi. Pienikin meteli voi herättää naapureissa kiukkua, johon on joskus syytä ja joskus taas ei. Joskus häiriön tuottaminen ei johdu suoranaisesti nuoresta itsestään, vaan esim. ei-toivotuista vieraista.

Tehtävät 1. ja 2. Tehtävissä tutustutaan taloyhtiöiden sääntöihin ja niiden noudattamiseen liittyviä asioita.

F2 Kodin riskit ja vakuutusturva

Tehtävät 1. ja 2. Toinen jokapäiväiseen asumiseen liittyvä kysymys koskee kodin erilaisia tapaturmariskejä. Jollakulla voi olla kokemuksia vesivahingosta tai siitä, miten kotiin on murtauduttu. Kodin korjaustoissa kannattaa olla tarkka. Ryhmässä voidaan keskustella vahinkojen ennaltaehkäisystä ja kotivakuutuksen merkityksestä. Nuoret voivat tehdä itselleen oman muistilistan, miten ennaltaehkäistä kotivahinkoja.

Tehtävä 3. Etsikää tietoa kotivakuutuksesta: mikä se on, mitä se maksaa ja mitä se kattaa? Vakuutusyhtiöiden edustajat ovat innokkaita antamaan asiasta tietoa ja esitemateriaalia. Kannattaa vertailla esim. eri vakuutusyhtiöiden antamia tarjouksia keskenään. Eri vakuutusyhtiöiden sivuilta löytyy lisätietoa.

G RAHA JA TALOUS

G1 Tulot ja menot

Eräs itsenäiseen elämiseen liittyvä ihmetyksen aihe on elämisen kalleus. Oman talouden hallinta on tärkeä taito.

Tehtävä 1. Työkirjassa on pienimuotoinen tulo- ja menolaskuri, johon nuoret voivat arvioida omia tulojaan ja menojaan. Tehtävän tarkoitus on saada nuori ymmärtämään tulojen ja menojen suhdetta.

Tehtävä 2. Tehtävässä pohditaan mitä nuori voi tehdä, jos hänellä ei ole rahaa maksaa eräpäivänä laskujaan. Tällöin vaihtoehtona voi olla esimerkiksi ottaa yhteys laskuttajaan ja sopia eräpäivän siirrosta. Ohjaajan tulee kuitenkin korostaa, että suunnitelmallisuudella ja säästäväisyydellä yllättäviinkin laskuihin voi varautua. Pääsääntöisesti laskut tulee maksaa ajallaan.

Tehtävä 3. Tehtävässä tulee selvittää mitä maksamattomalle kännykkälaskulle tapahtuu. Joitakin puuttuvia lukuja voi olla vaikea selvittää itsenäisesti, joten ohjaaja voi auttaa antamalla puuttuvat luvut.

Ratkaisu tehtävään 3:

Laskun suuruus	36 euroa
1. muistutuskirje + muistutusmaksu	5 euroa
2. muistutuskirje + muistutusmaksu	5 euroa
4 kirjettä perintätoimistolta:	
perintäkuluja ja perintätoimiston asiakaskustannuksia	66 euroa
Perintätoimisto vie laskun käräjäoikeuteen, jossa riidaton käsittely	
Käräjäoikeuden kulut	65 euroa
Perintätoimiston oikeudenkäyntikulut	170 euroa
Saatava menee ulosottoon, ulosottomaksu	12 euroa
Yhteensä	359 euroa

G2 Pankissa asioiminen ja säästäminen

Tehtävä 1. Nuorta pyydetään tunnistamaan pankkitilunumeronsa, sekä IBAN-tilinumeronsa. Tärkeätä erottaa tilinumero pankkikortissa olevasta numerosarjasta. Mietitään missä tapauksissa oman tilinumeron tietäminen olisi tarpeellista. Esimerkiksi, jos oppilaitos maksaa ruokarahaa työssä oppimisajalta tai joku ryhmän jäsen kerää yhteisiä maksuja varten rahaa toisilta.

***VINKKI** Ryhmässä keskustellaan nuorten rahaa, säästämistä ja kuluttamista koskevista asenteista. Nuoria pyydetään kirjamaan tietyn ajan kuluessa kaikki menonsa. Miten paljon rahaa kuluu välttämättöminä pidettäviin menoihin, kuten vuokraan, ruokaan, bussimaksuihin? Miten paljon kuluu rahaa puhelimeen, vaatteisiin, baareihin jne.? Miten paljon nuori maksaa laskuja, velkoja, luottokorttilaskuja jne.? Halutessaan ryhmän nuoret voivat vertailla toinen toistensa kulutusta.*

Nuoret haluavat usein tavaroita ja asioita, joiden hankkimiseen heidän kuukausittaiset tulonsa eivät riitä. Näitä tavaroita varten voi säästää tai ostaa niitä vähittäismaksulla. Tuotteen hinta on näin maksettuna korkeampi kuin maksettaessa käteisellä. Lopullisen hinnan laskeminen voi olla vaikeaa. Useat samanaikaiset osamaksuostokset rasittavat myös kohtuuttomasti nuoren taloutta. Ryhmässä voidaan tarkastella erilaisia tuotteita ja vertailla niiden hintaa eri tavoin maksettaessa. Tutustukaa esimerkiksi jonkin postimyyntiyrityksen sivustoihin tai kuvastoihin ja tutkikaa hintojen eroja.

Tehtävä 2. Mietitään säästämisen keinoja.

Tehtävä 3. Tehtävässä selvitetään erilaisten lainojen kustannuksia. Käyttäkää apuna ainakin pankkien sivustojen lainalaskureita. Nuoret voivat vertailla erilaisia lainamuotoja ja lainanantajia. Lopuksi verrataan lainan aiheuttamia kokonaiskustannuksia ja muita lainaehtoja keskenään.

Nykyisin on helppo saada lainaa nopeasti ja joustavasti jopa tekstiviestillä. Lainat ovat erilaisia, ja toiset niistä ovat kuluttajalle huomattavasti edullisempia kuin toiset. Lainoja siis kannattaa vertailla keskenään. Joihinkin lainoihin

tarvitaan takaajaa, toisiin joitakin muita vakuuksia. Pankeilla on mahdollisuus olla joustava mahdollisten väliaikaisten maksuvaikeuksien suhteen. Tämä edellyttää kuitenkin lainanottajalta vastuullisuutta ja asianmukaista yhteydenottoa pankkiin. Joku toinen lainanantaja voi olla joustamattomampi.

Nuorten kanssa voi käydä tutustumassa pankkiin ja pyytää esittelyjä pankin toiminnasta. Nuoret kyselevät palveluista joita he voivat saada. Nuorille voi antaa tehtäväksi selvittää, mitä maksuvälineitä saa alle 18 -vuotias ja milloin tarvitaan huoltajien suostumus.

Nuoret voivat myös haastatella kuluttajaneuvojaa tai velkaneuvojaa kerätessään tietoa.

Huom! Pikavipit ovat lyhyitä korkeakorkoisia lainoja, joihin ei vaadita vakuuksia eikä takaajaa. Laina-aika on yleensä 2 viikkoa. Jos lainaa tänään 40 euroa, maksaa kahden viikon kuluessa takaisin 55 euroa. Kun tähän lisätään tekstiviestien hinta, 40 euron lainan hinnaksi tulee lähes 60 euroa. Jos tällaiselle lainalle laskettaisiin todellinen vuosikorko, se olisi yli 1 000 %. (asumisenabc.fi.)

Linkit eri toimijoista, joista voi hakea lisätietoa:

Kuluttajaneuvoja

Velkaneuvoja

Pankkien kotisivut

Tietoa taloudenpidosta:

Kalliit Kulissit

Nuorten taloudenpito:

Kuluttajaliitto

Nuorten maksuhäiriöt:

Takuu-säätiö

Jenni Enqvist

Teija Eskola

Eeva-Kaarina Sundberg

FRISKI -TYÖKIRJA

-Kohti vastuullista aikuisuutta

SISÄLTÖ

A MINÄ JA SOSIAALINEN VERKOSTONI.....	3
A1 Minä	3
A2 Sosiaalinen verkostokartta	7
A3 Kriisin kohdatessa	10
B SEURUSTELU JA SEKSI.....	11
B1 Seurustelu ja seksi –odotukset	11
B2 ASEENTEET JA MIELIPITEET.....	12
B3 Ehkäisy ja sukupuolitaudit	13
C TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT.....	15
C1 Terveellinen ruoka	15
C2 Liikunta	17
C3 Itsestä huolehtiminen	19
D PÄIHTEET	22
D1 Minä ja päihteet	22
D2 Nuoret ja alkoholi	23
D3 Huumeet	25
E OMAN KODIN PERUSTAMINEN.....	27
E1 Itsenäinen elämä	27
E2 Asumisen kustannukset	30
E3 Unelmakämppä	33
F JOKAPÄIVÄINEN ELÄMÄ JA KODIN TURVALLISUUS	34
F1 Vuokralla asumisen säännöt	34
F2 Kodin riskit ja vakuutusurva	34
G RAHA JA TALOUS	37
G1 Tulot ja menot	37
G2 Pankissa asioiminen ja säästäminen	39

A Minä ja sosiaalinen verkostoni

A1 Minä

A1 Tehtävä 1

Pohdi itseäsi ja omaa rooliasi seuraavissa tilanteissa. Kirjoita minkälainen olet.

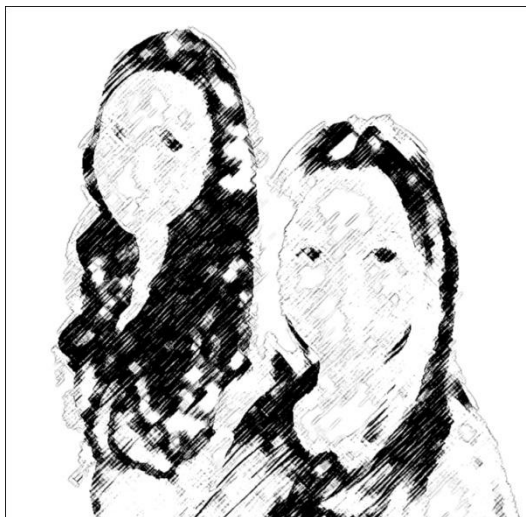
Olen poikana / tyttärenä...

Olen perheenjäsenenä...

Olen opiskelijana...

Olen ystävänä...

Olen poikaystävänä / tyttöystävänä...

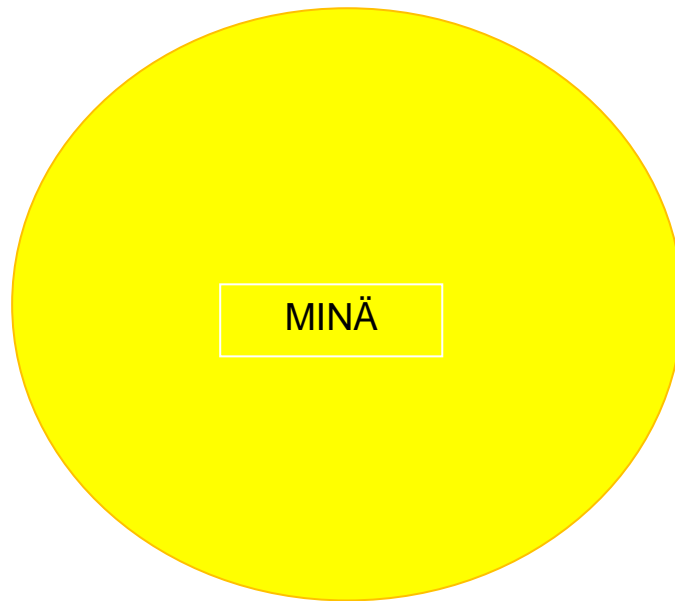


A1 Tehtävä 2.

Hyvä minä –huoneentaulu. Pohdi ja kirjoita omia vahvuuksiasi ja hyviä puoliasi alla olevaan tauluun. Missä olet hyvä, mitä osaat.

A1 Tehtävä 3.

Voimavara-aurinko. Mieti omia voimavarojasi, eli sellaisia asioita, joista saat voimaa ja energiaa. Tällaisia asioita voivat esimerkiksi olla toiset ihmiset, harrastus, lemmikki. Piirrä ja kirjoita sinulle voimaa antavat asiat auringonsäteiksi alla olevan auringonkehän ympärille.



A1 Tehtävä 4.

Mieti millainen tai mikä olisit jos olisit...

SÄÄ:

VÄRI:

KASVI:

KUUKAUSI:

VIIKONPÄIVÄ:

ELÄIN:

TUOKSU:

KIRJA:

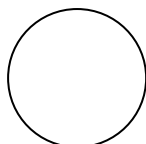
MAA:

MUSIIKKI:

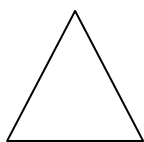
A2 Sosiaalinen verkostokartta

A2 Tehtävä 1.

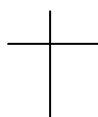
Verkostokarttaan merkitään sinulle läheiset ihmiset ja sinua auttavat viranomaiset. Seuraavalla sivulla on valmis verkostokarttapohja, johon voit tehdä merkinnät alla olevien ohjeiden mukaan.



Ympyrä kuvaa naispuolista henkilöä

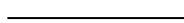


Kolmio kuvaa miespuolista henkilöä



Risti ympyrässä tai kolmiossa tarkoittaa jo kuollutta henkilöä

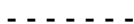
Lisäksi eri henkilöiden välisiä suhteita voidaan merkitä seuraavilla merkeillä:



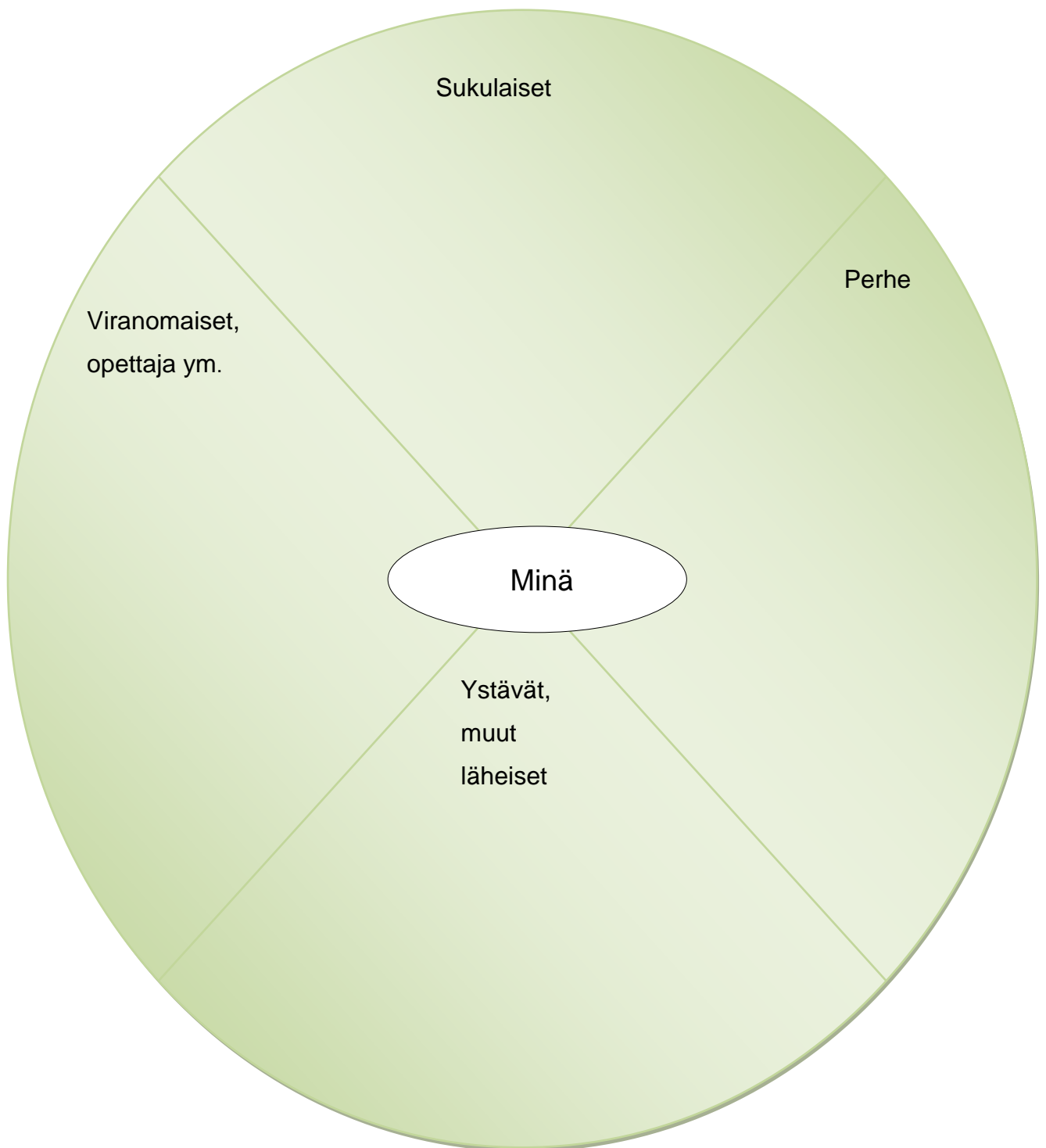
Hyvä tukea antava suhde



Vaikea suhde



Heikko suhde



A2 Tehtävä 2.

Mieti verkostoosi kuuluvia. Kuka antaa sinulle alla lueteltuja asioita. Kirjoita.

A. apua tai neuvoja käytännön asioissa

B. tukea ja empatiaa

C. rahaa, ruokaa, vaatteita

D. ohjaa vaikeissa tilanteissa (esim. kun pitää miettiä onko joku asia oikein tai väärin)

E. seuraa vapaa-aikana, kenen kanssa pidetään hauskaa

F. vahvistaa itseluottamustasi, saa sinut tuntemaan, että onnistut!

A3 Kriisin kohdatessa

Jokaisella meistä on joskus vaikeita hetkiä elämässä. Esimerkiksi muutto omaan kotiin, ihmissuhteen katkeaminen, jääminen ilman opiskelupaikkaa, työttömyys tai läheisen kuolema aiheuttavat usein kriisin. Vaikeassa elämäntilanteessa kannattaa etsiä neuvoa, tietoa, apua ja tukea läheisiltä ja muilta tahoilta.

A3 Tehtävä 1.

Pohdi minkälaiset asiat saavat sinut tolalaltasi niin, että tuntuu, ettei mikään enää elämässä suju?

Minkälaisia kriisejä sinä tiedät tapahtuneen lähi- tai tuttavapiirissäsi?

Miten niistä on selvitty?

Miten sinä voit tukea ystävää tai läheistä, joka on kokenut jotain ikävää?

Kuka sinua voi auttaa, jos sinulla on vaikeaa? Mistä kaikkialta voi saada apua?

B SEURUSTELU JA SEKSI

Näiden työkirjasivujen tarkoituksena on pohtia ja keskustella ryhmän kanssa

- mikä on tärkeää seurustelusuhteessa
- minkälaisia yleistyksiä ja ennakkoluuloja liittyy seksiin
- ehkäisystä ja sukupuolitaudeista

B1 Seurustelu ja seksi –odotukset

B1 Tehtävä 1.

Mitä ominaisuuksia pidät tärkeinä tyttö- poikaystävässä? Jos sinulla olisi 1000 sydäntä sijoitettavaksi alla oleviin ominaisuuksiin, niin miten käyttäisit ne? Jaa sydämet ainakin viidelle eri ominaisuudelle.

HUUMORINTAJU	PITUUS	HUOMAAVAISUUS	HYVÄ TYÖPAIKKA
KOMEA AUTO	YSTÄVÄLLISYYS	AJATTELEVAISUUS	HYVÄ SÄNGYSSÄ
BLONDI	KIVAT VAATTEET	LUOTETTAVUUS	KÄRSIVÄLLISYYS
SEKSIKKYYS	USKOLLISUUS	SIISTI ULKOASU JA HYGIENIA	POSITIIVISUUS

B2 ASENTEET JA MIELIPITEET

B2 Tehtävä 1.

Lue seuraava lyhyt tarina ja pohdi lopussa olevia kysymyksiä. Käykää ryhmässä läpi pohdintojanne.

” Liisa on 16-vuotias tyttö, joka seurustelee 17-vuotiaan Pekan kanssa. Liisa kertoo olevansa raskaana. Kerrottuaan asiasta Pekalle, Pekka jättää Liisan.”

Pohdittavaa:

1. Miten tarina jatkuu sinun mielestäsi?
2. Voiko Liisa päättää yksin pitävänsä vauvan? Kuka voi auttaa Liisaa?
3. Mitä oikeuksia on Pekalla ja Liisalla?
4. Mitä velvollisuuksia on Pekalla ja Liisalla?

B3 Ehkäisy ja sukupuolitaudit

B3 Tehtävä 1.

Hanki tietoa kolmesta eri ehkäisymenetelmästä. Kenelle ne sopivat, miten ne vaikuttavat / toimivat, mistä niitä voi ostaa ja mitä ne maksavat.

1.

2.

3.

B3 Tehtävä 2.

Vertailkaa ryhmässä löytämiänne tietoja ehkäisystä. Mitä muita ehkäisymenetelmiä löytyi?

-

-

-

B3 Tehtävä 3.

Etsi tietoa yksin tai parin kanssa viidestä sukupuolitaudista. Miten ne tarttuvat, mitä oireita aiheuttavat, miten tautia hoidetaan jne.

1.

2.

3.

4.

5.

B3 Tehtävä 4.

Suunnitelkaa 3 – 5 hengen ryhmässä kondomimainos, jonka kohderyhmänä on erityisesti nuoret. Esittäkää mainoksessa myös faktatietoja kondomeista. Muistakaa, että hyvässä mainoksessa on aina mieleen jäävä iskulause, slogan!



C TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT

C1 Terveellinen ruoka

C1 Tehtävä 1.

Pidä alla olevaan taulukkoon ruokapäiväkirjaa 3 – 7 päivän ajan.

Viikon ruokailut	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Aamupala							
Lounas							
Välipala							
Päivällinen							
Iltapala							
Muut syömiset							

Suositus on, että ruokailukertoja tulisi olla päivässä 5 – 6. Annoskoot pysyvät näin sopivina ja jaksat koko päivän.

C1 Tehtävä 2.

Pohdi ruokailutottumuksiasi pitämäsi ruokapäiväkirjan perusteella.

Mitä hyvää ruokailutottumuksissasi mielestäsi on?

-
-
-
-

Mitä parannettavaa ruokailutottumuksissasi mielestäsi on?

-
-
-

Tutki suosituksia terveellisestä ravinnosta. Alla niistä lautasmalli.



Täytä puolet lautasesta kasviksilla.
Täytä yksi neljäsosa lautasesta perunalla, riisillä tai pastalla.
Täytä yksi neljäsosa kala- liha- tai munaruualla.

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

C1 Tehtävä 3.

Miten saisit muokattua ruokailutottumuksistasi vieläkin terveellisempiä. Ideoi.

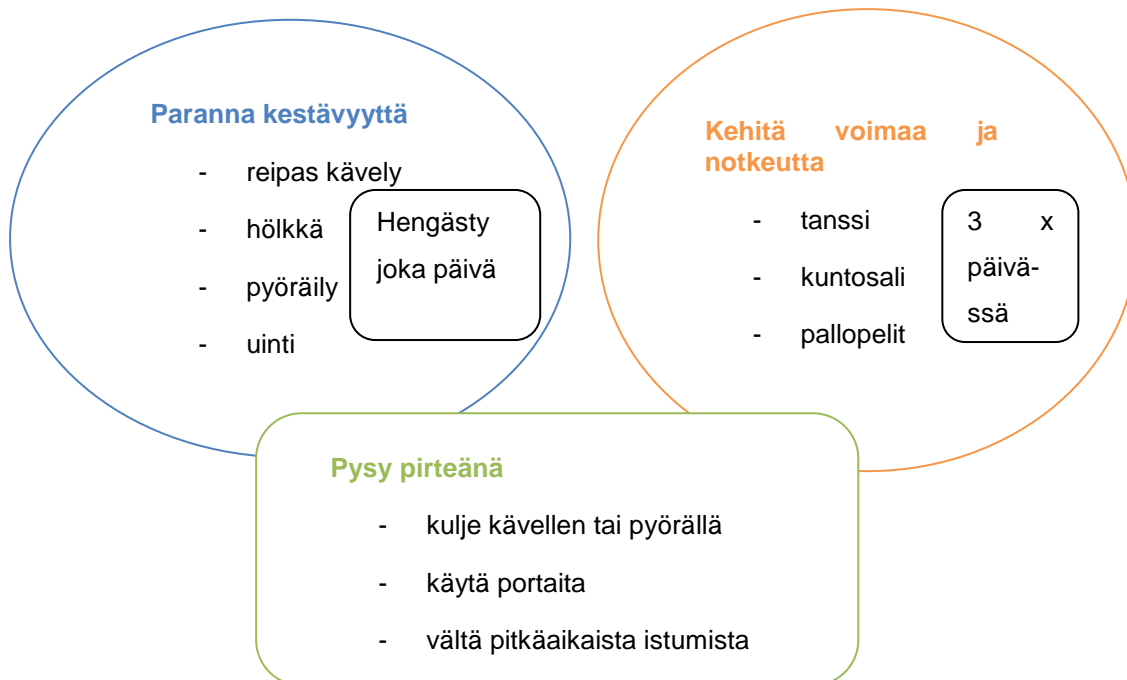
C2 Liikunta

C2 Tehtävä 1.

Pidä liikuntapäiväkirjaa 3 – 7 päivän ajan alla olevaan taulukkoon.

Liikunta	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kunto- liikunta							
Hyöty- liikunta							
Arvio päivän liikkumi- sesta							

Alla on suositus nuorten liikunnasta. Vertaa suositusta omaan liikkumiseesi.



Lähde: UKK-Instituutti ja Nuori Suomi

C2 Tehtävä 2.

1. Pohdi omia liikuntatottumuksiasi liikuntapäiväkirjan pohjalta. Liikutko päivittäin, liikutko monipuolisesti, harrastatko myös hyötyliikuntaa?
2. Kenet lähipiiristäsi voisit haastaa liikkumaan kanssasi? Miten voisitte liikkua?
3. Täytä ruoka- ja liikuntapäiväkirjat uudestaan kuukauden kuluttua. Vertaile päiväkirjoja toisiinsa. Huomaatko muutoksia ruokailu- ja liikuntatottumuksissasi? Mitä muutokset ovat?

C3 Itsestä huolehtiminen

C3 Tehtävä 1.

Riittävä lepo on oleellinen osa jaksamista ja hyvinvointia.

Mihin aikaan menet yleensä nukkumaan?

-Klo_____

Mihin aikaan heräät aamulla?

-Klo_____

Nukun yhteensä:

_____ tuntia

Oletko aamuisin herätessäsi pirteä vai väsynyt? Mistä luulet tämän johtuvan?

Olen_____, koska



Jos olet aamuisin ja päivällä kovin väsynyt, mitä voisit tehdä toisin, jotta olisit virkeämpi?



C3 Tehtävä 2.

Henkilökohtainen hygienia.

Miten huolehdit päivittäin puhtaudestasi?



Mitä mielestäsi tarkoittaa siisti ulkoasu? Keskustelkaa ryhmässä.

C3 Tehtävä 3.

Eri ammateissa on erilaisia vaatimuksia niin siistin ulkoasun kuin myös hygienian osalta. Ota selvää alla lueteltujen ammattien vaatimuksista ja pohdi mitä itse odotat eri ammattien edustajien puhtaudesta.

1. Tarjoilija

2. Kokki

3. Lähihoitaja, joka työskentelee sairaalassa

4. Parturi-kampaaja

Missä muissa ammateissa siisti ulkoasu voisi mielestäsi olla tärkeää?

-
-
-

C3 Tehtävä 4.

Miettikää ja keskustelkaa ryhmässä, miten kaverille voi sanoa, jos esimerkiksi hänen hengityksensä haisee pahalle tai hänen deodoranttinsa on pettänyt. Toivoisitko itse, että kaveri kertoisi, jos itsellesi olisi käynyt näin. Miten sanoa asiasta loukkaamatta toista?

D Päihteet

D1 Minä ja päihteet

D1 Tehtävä 1.

Pohdi seuraavia kysymyksiä:

1. Mitkä aineet ovat mielestäsi päihteitä?
2. Käytätkö jotain päihdettä? Miten usein?
3. Mitä hyötyä mielestäsi päihteiden käytöstä on?
4. Mitä haittaa päihteiden käytöstä mielestäsi on?



D2 Nuoret ja alkoholi

D2 Tehtävä 1.

Pohdi alkoholin käyttöäsi

Milloin juot?

- Kun olet hyvällä tuulella

Kyllä

En

Toisinaan

- Kun olet allapäin

Kyllä

En

Toisinaan

- Kavereiden kanssa

Kyllä

En

Toisinaan

- Juotko joskus yksin ollessasi

Kyllä

En

Toisinaan

Mieti mitkä juomisen vaikutukset ovat, kun juot ollessasi:

A) Hyvällä tuulella

B) Allapäin

C) Kavereiden kanssa

D) Yksin ollessasi

D2 Tehtävä 3.

Keskustelkaa ryhmässä alkoholin vaikutuksista ihmisen elimistöön. Etsikää keskustelun tueksi mahdollisimman paljon faktoja alkoholin käytön vaikutuksista, esimerkiksi terveyteen 1 – 10 vuoden ajanjaksolla, iän vaikutus alkoholin vaikutuksiin jne.

-

-

-

-

D2 Tehtävä 4.

Pohtikaa ryhmässä nuorten juomakulttuuria, seuraavien kysymysten pohjalta.

- Keskustelkaa ryhmässä siitä mitkä juomat ovat muodikkaita?
- Juovatko esimerkiksi tytöt eri tavalla kuin pojat tai juovatko urheilulliset ihmiset mieluummin olutta kuin drinkkejä?
- Onko sosiaalisesti hyväksyttävää sanoa EI juomiselle?
- Miksi ihmiset juovat itsensä vapaaehtoisesti humalaan?
Onko siitä mitään positiivisia seuraamuksia?

D3 Huumeet

D3 Tehtävä 1.

Nimeä 4 erilaista huumetta. Etsi mahdollisimman paljon tietoa niistä ja niiden vaikutuksista.

1.

2.

3.

4.

D3 Tehtävä 2.

Draamaharjoitus.

Valitkaa keskuudestanne 2 vapaaehtoista tähän harjoitukseen.

Jakakaa seuraavan kohtauksen osallistujien roolit:

Tuntematon henkilö tulee ja kauppaa sinulle jotakin huumetta...

Missä olet?

Mitä sinulle tarjotaan?

Näytelkää nyt mitä tapahtuu seuraavaksi, jos...

1. Ostat huumetta

2. Et osta vaan kieltäydyt kohteliaasti.

Keskustelkaa ryhmissä siitä, mitä kohtauksissa tapahtui ja miltä se tuntui.

E OMAN KODIN PERUSTAMINEN

E1 Itsenäinen elämä

E1 Tehtävä 1.

Miten asut tällä hetkellä?

Itsenäisesti

Avopuolison kanssa

Kavereiden kanssa

Vanhempieni tai muiden huoltajien kanssa

Oletko tyytyväinen tämän hetkiseen asumismuotoosi? Miksi? Miksi et?

-

-

-

E1 Tehtävä 2.

Minkälaisia haasteita kotoa pois muuttaminen tuo nuoren elämään? Pohdi itsesi ja kavereidesi kannalta.

-

-

-

Keskustelkaa ryhmässä yksin asumisen haasteista ja hyvistä puolista.

E1 Tehtävä 3.

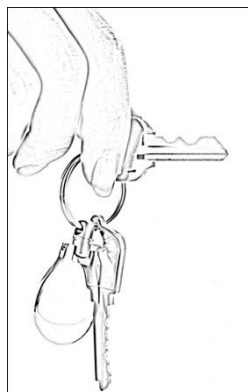
Etsi lehdistä tai netistä asuntoja vuokrataan –sivuilta kolme asuntoilmoitusta, jotka voisivat sopia sinulle. Mieti ainakin asunnon sijaintia ja vuokraa, mitä vaatimuksia sinulla on näiden suhteen. Kirjoita ilmoitusten tiedot ylös, tai leikka ilmoitukset talteen.

Ilmoitus 1.

Ilmoitus 2.

Ilmoitus 3.

Mikä ilmoituksista on sinun mielestäsi kaikkein kiinnostavin? Miksi?



E1 Tehtävä 4.

Vuokra-asuminen. Selvitä yhdessä parin kanssa vastaukset kahteen alla olevaan kysymykseen. Muut parit etsivät tietoa muihin kysymyksiin. Jakakaa ryhmän kanssa tietonne.

1. Mistä saat tietoa asunnon vuokraamisesta?
2. Miten ja mitä kautta asuntoja voi vuokrata?
3. Mikä on vuokrasopimus?
4. Mihin vuokrasopimusta tarvitaan ja mistä asioista siinä sovitaan?
5. Mitä ovat vuokralaisen keskeiset velvollisuudet?
6. Mitä ovat vuokralaisen keskeiset oikeudet?

E2 Asumisen kustannukset

E2 Tehtävä 1.

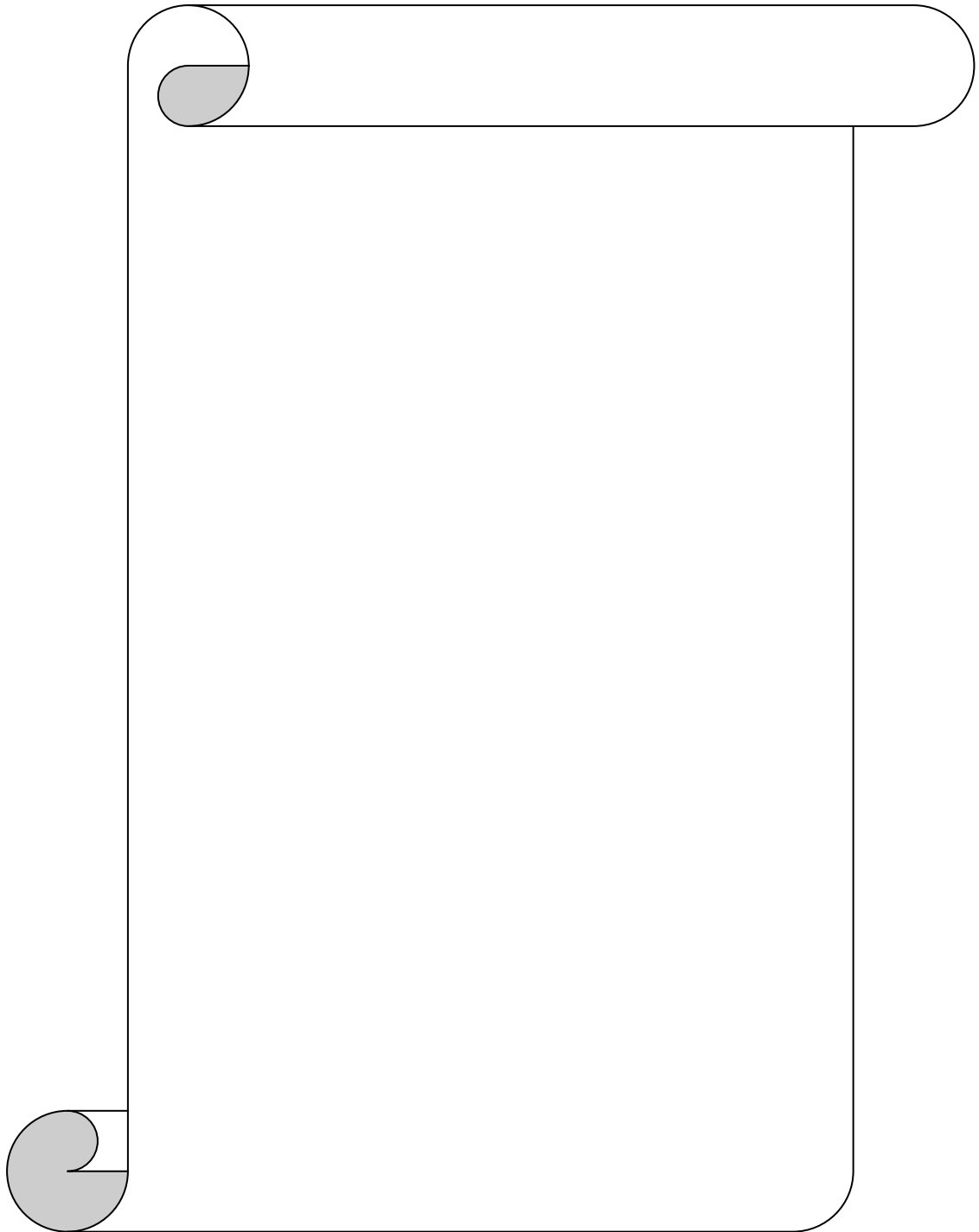
Selvitä vuokralla asumisen kustannuksia kotikunnassasi. Selvitä myös Kelan nettisivuilta asumistukeen liittyviä asioita.

1. Minkälainen on kotikuntasi keskimääräinen vuokrataso? Esimerkiksi edellisen osion tehtävässä 3 etsimiesi asuntojen keskivuokra.
2. Miten paljon voit saada asumistukea vuokraasi? Kela.
3. Mitä muita kustannuksia liittyy asunnon vuokraamiseen (esim. mahdollinen vuokraennakko)?
4. Mitä muita asumisenkustannuksia kuin vuokra sinun tulee maksaa kuukausittain. Selvitä, ja arvioi summa.
5. Muita mahdollisia kustannuksia (tv-lupa, vakuutukset..)

Arvioi asumisen kokonaiskustannukset

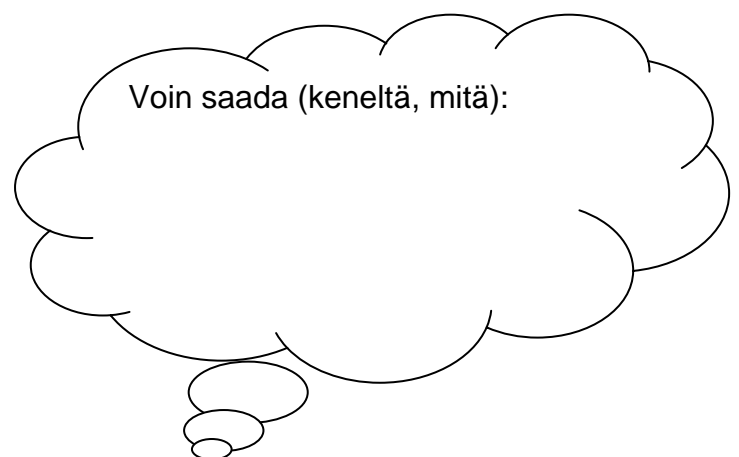
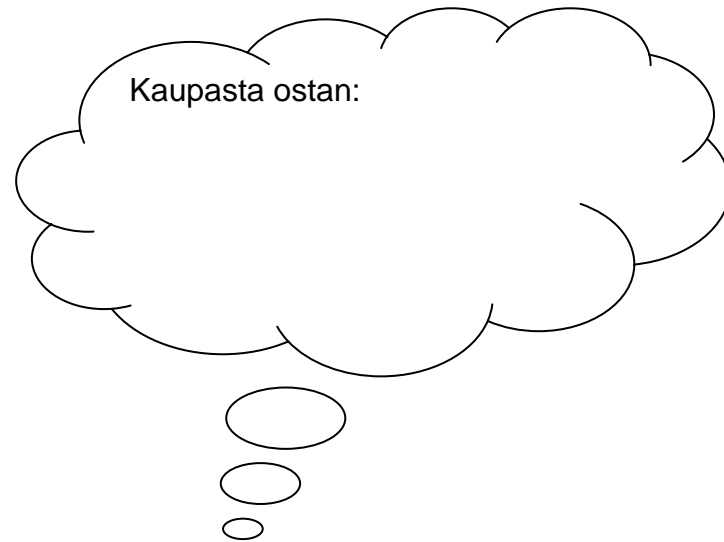
E2 Tehtävä 2.

Kodin kalustaminen. Tee ostoslista, mitä kalusteita ja tarvikkeita tarvitset muuttaessasi omaan kotiin. (Huonekalut, keittiötarvikkeet, sisustustarvikkeet...)



E2 Tehtävä 3.

Mistä ostoslistasi tavaroita voi hankkia, mitä ne maksavat?



E3 Unelmakämpä

E2 Tehtävä 1.

Miltä unelma-asuntosi näyttäisi, jos sinulla olisi rahaa ja mahdollisuuksia. Leikkaa lehdistä kuvia, liimaa tyhjälle paperille ja piirrä. Anna mielikuvituksesi lentää.

E4 Realistinen koti

Tehtävä 1.

Kuvittele mielessäsi tilanne, että sinulla on 1000€ käytettävissäsi erilaisiin kodin hankintoihin. Tee suunnitelma mitä hankit tällä summalla. Miltä kotisi näyttää?

- Vertaa todellista kotiasi unelmakämpääsi!

F JOKAPÄIVÄINEN ELÄMÄ JA KODIN TURVALLISUUS

F1 Vuokralla asumisen säännöt

F1 Tehtävä 1.

Taloyhtiöissä on asumiseen liittyviä sääntöjä. Etsi esimerkki tällaisista taloyhtiön säännöistä ja tuo mukanasasi seuraavalle tunnille. Keskustelkaa yhdessä säännöistä.

F1 Tehtävä 2.

Minkälaisia ongelmia nuorilla vuokralaisilla voi olla muiden talon asukkaiden kanssa? Keskustelkaa ryhmässä.

F1 Tehtävä 3.

Olet juuri muuttanut uuteen kotiin ja haluat järjestää tupaantuliaiset. Miten sinun tulee huomioida talon muut asukkaat?

F2 Kodin riskit ja vakuutusurva

F2 Tehtävä 1.

Minkälaisia vahinkoja voi asunnossa sattua?

-

-

-

-

Miten näitä vahinkoja voi ennaltaehkäistä?

-

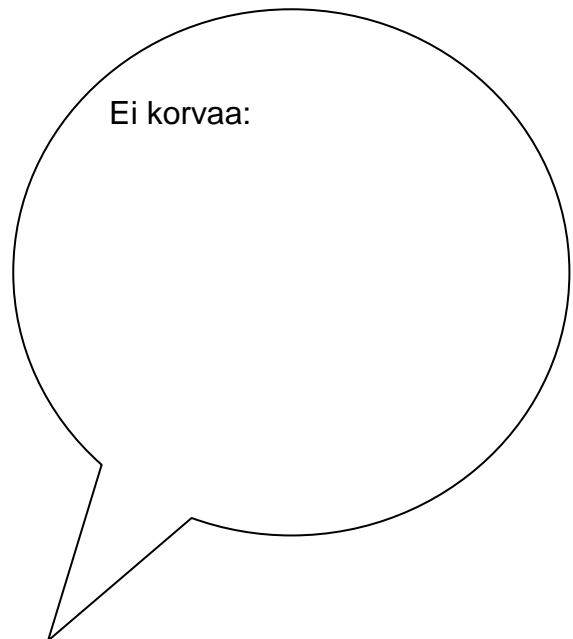
-

-

-

F2 Tehtävä 3.

Ota selvää eri vakuutusyhtiöiden kotivakuutuksista. Minkälaisia vahinkoja vakuutukset korvaavat? Minkälaisia eivät?



Miten ilmoitat vakuutusyhtiölle sattuneesta vahingosta:

-

G RAHA JA TALOUS

G1 Tulot ja menot

G1 Tehtävä 1.

Kirjoita tulosi ja menosi alla olevaan taulukkoon.

Tulot		
Opintotuki		
Asumistuki		
Palkka		
Tulot yhteensä	0	
Menot		
Vuokra		
Ruoka		
Vaatteet		
Bussilippu		
Muut		
Menot yhteensä	0	
Rahaa jää	0	

G1 Tehtävä 2.

Rahasi ovat vähissä, ja saat yllättäen ison laskun, jota et pysty eräpäivään mennessä maksamaan. Mitä voit tehdä? Pohdi erilaisia vaihtoehtoja.

1.

2.

3.

G1 Tehtävä 3.

Ota selvää mitä kännykkälaskulle tapahtuu, jos jätät sen maksamatta?

Laskun suuruus	36 euroa
1. muistutuskirje + muistutusmaksu	___euroa
2. muistutuskirje + muistutusmaksu	___euroa
4 kirjettä perintätoimistolta: perintäkuluja ja perintätoimiston asiakaskustannuksia noin	66 euroa
Perintätoimisto vie laskun käräjäoikeuteen, jossa riidaton käsittely	
Käräjäoikeuden kulut	___euroa
Perintätoimiston oikeudenkäyntikulut	___euroa
Saatava menee ulosottoon, ulosottomaksu	___euroa
Yhteensä	_____euroa

G1 Tehtävä 4.

Mistä voit saada tietoa ja neuvoja taloudenhoitoon liittyvissä asioissa?

G2 Pankissa asioiminen ja säästäminen

G2 Tehtävä 1.

Selvitä mitä tarkoittavat seuraavat termit.

Tilinumero:

IBAN-tilinumero:

Pankkikortin numero:

Laskun viitenumero:

G2 Tehtävä 2.

Säästäminen on järkevä keino hankkia suurempia ostoksia. Pohdi asioita tai tilanteita, joissa voit säästää. Pienelläkin säästämällä, voit saada jotain ylimääräistä kivaa itsellesi.

G2 Tehtävä 3.

Ota selvää kolmesta erilaisesta tavasta ottaa lainaa. Mieti vaikka tilannetta, jossa sinun pitää ottaa 1000€ lainaa ostaaksesi uusia huonekaluja.

Menet paikalliseen pankkiin ja pyydät 1000€ lainaa vuoden maksuajalla. Miten tämä tapahtuu? Myös pankkien kotisivuilla on lainalaskureita, joiden avulla voi laskea lainankustannuksia.

Lainan saannin edellytykset:

Korkotaso:

Kuukausittainen maksuerä:

Lainan ja maksujen lopullinen määrä:

Mitä tapahtuu, jos sinulle tulee lainan lyhennyksen kanssa tilapäisiä maksuvaikeuksia?

On olemassa paljon muitakin mahdollisuuksia saada 1000€ laina. Selvitä mitä muita mahdollisuuksia on vuoden lainan saamiseksi.

Vaihtoehto A: Mikä?

Lainan saannin edellytykset:

Korkotaso:

Kuukausittainen maksuerä:

Lainan ja maksujen lopullinen määrä:

Mitä tapahtuu, jos sinulle tulee lainan lyhennyksen kanssa tilapäisiä maksuvaikeuksia?

Vaihtoehto B: Mikä?

Lainan saannin edellytykset:

Korkotaso:

Kuukausittainen maksuerä:

Lainan ja maksujen lopullinen määrä:

Mitä tapahtuu, jos sinulle tulee lainan lyhennyksen kanssa tilapäisiä maksuvaikeuksia?

Verrataan nyt näitä kolmea vaihtoehtoa:

Mikä on edullisin tapa ottaa lainaa?

Miksi?