

# YHTEISHENKEÄ JA TYÖRAUHAA ETSIMÄSSÄ

Friends -ohjelma alakoulussa

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosionomi AMK  
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö  
Opinnäytetyö  
Kevät 2010  
Hartikainen Mia  
Häkkinen Mirva  
Lappi-Heinonen Maarit

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

HARTIKAINEN MIA,  
HÄKKINEN MIRVA &  
LAPPI-HEINONEN MAARIT:

Yhteishenkeä ja työrauhaa etsimässä  
Friends -ohjelma alakoulussa

Sosionomi (AMK), Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön opinnäytetyö,  
51 sivua, 18 liitesivua

Kevät 2010

## TIIVISTELMÄ

---

Opinnäytetyöllä vastattiin lahtelaisen alakoulun viidennen luokan opettajalta nousseeseen tarpeeseen. Tavoitteena oli parantaa luokan yhteishenkeä sekä työrauhaa luokassa. Menetelmäksi valittiin Aseman lapset Ry:n mielen hyvinvointia edistävä Friends -ohjelma. Opinnäytetyön tarkoitus oli toteuttaa Friends -ohjelma yhteistyöluokan kanssa sekä toiminnan raportointi.

Friends -ohjelma toteutettiin syksyllä 2009 pitämällä yhteistyöluokalle Friends-kaksoistunnit kerran viikossa viitenä viikkona peräkkäin. Ohjelmaan kuuluvat kertaustunnit pidettiin yhdellä kertaa muutaman viikon päästä ohjelman läpikäymisestä.

Opinnäytetyö pohjautuu sosiaalipedagogiikkaan, jonka aiheina ovat sosiaalipedagogiikka koulussa, kodin ja koulun välinen yhteistyö, toiminnalliset menetelmät, yhteisöllisyys sekä osallisuus koulu yhteisössä. Lisäksi teoriaosuudessa käsitellään kouluviihtyvyyttä ja -turvallisuutta sekä lasten ja nuorten mielenterveyttä. Opinnäytetyö toteutettiin kokonaisuudessaan sosiaalialan näkökulmasta.

Yhteistyöluokan oppilailta ja heidän vanhemmiltaan saadun palautteen perusteella osa piti Friends -ohjelmaa hyödyllisenä ja tarpeellisenä. Osan kiinnostus oli hyvin vähäistä. Meidän kokemuksemme oli, että Friends -ohjelma ei yksinään ollut riittävä menetelmä oleellisesti parantamaan luokan yhteishenkeä ja työrauhaa.

Merkittävin vaikutus oppilaisiin oli positiivisilla kokemuksilla, turvallisen aikuisen läsnäololla ja palkitsemisella hyvästä yrityksestä.

Avainsanat: sosiaalipedagogiikka, kouluviihtyvyyden ja -turvallisuus, lasten ja nuorten mielenterveys, Friends -ohjelma

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

HARTIKAINEN MIA,  
HÄKKINEN MIRVA &  
LAPPI-HEINONEN MAARIT:

Finding team spirit and work peace  
Friends -program at primary school

Bachelor's thesis in Social pedagogy for work with children and young people  
51 pages, 18 appendices

Spring 2010

ABSTRACT

---

This (scholarly) thesis was prepared to meet the requirements of a fifth grade teacher in primary school in Lahti. The intention was to improve togetherness and work peace in class. The chosen method was mind welfare improving Friends -program of Aseman Lapset Ry. The intention of this thesis was to carry out the Friends -program with the cooperative class and report this function.

The Friends -program was carried out during autumn 2009 by giving Friends-double sessions with cooperative class once a week during five consecutive weeks. Refreshing classes, which were part of this program, were held at once after few weeks.

This thesis is based on social pedagogy and the items are social pedagogy at school, cooperation between home and school, functional methods, communality and also participation in school community. In addition, the theory part processes school comfort and security and also child and youth mental health. The thesis was on the whole carried out from the social point of view.

Partially Friends -program was considered useful and necessary. This conclusion is based on feedback from pupils of cooperative class and their parents. Partially interest towards Friends -program was very low. Based on our experience Friends -program is not enough as a method to essentially improve togetherness and work peace in class.

The most significant influence on pupils was positive experience, presence of secure adult and rewarding after positive effort.

Keywords: social pedagogy, school comfort and -security, child and youth mental health, Friends -program

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	2
3	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	2
3.1	Peruskoulujen nykytilanne	3
3.2	Lainsäädäntö ja opetussuunnitelma	4
3.3	Yhteistyö ja moniammatillisuus	5
3.4	Yhteistyökoulun ja kohdeluokan kuvaus	5
4	FRIENDS -OHJELMA	6
4.1	Ohjelman tausta ja periaatteet	7
4.2	Ohjelmasta saatu palaute ja levinneisyys	8
5	TEORIA OPINNÄYTETYÖN TAKANA	9
5.1	Sosiaalipedagogiikka koulussa	9
5.1.1	Kodin ja koulun välinen yhteistyö	12
5.1.2	Toiminnalliset menetelmät	13
5.1.3	Yhteisöllisyys	14
5.1.4	Osallisuus kouluyhteisössä	15
5.2	Kouluviihtyvyyys ja -turvallisuus	16
5.3	Lasten ja nuorten mielenterveys	17
6	OPINNÄYTETYÖN ETENEMISEN KUVAUS	20
6.1	Tutustumiskerta	23
6.2	1. Friends-kerta: tutustutaan ryhmään ja tunteisiin	25
6.3	2. Friends-kerta: <b>Fiilikset</b> ja <b>Rentoutuminen</b> sekä <b>Itse osaan ja voin vaikuttaa olooni</b>	27
6.4	3. Friends-kerta: <b>Etsi ratkaisuja askel askeleelta</b>	29
6.5	4. Friends-kerta: <b>Nyt on palkinnon aika, Duunaa harjoituksia ja Sinut itsesi kanssa – pysy rauhallisena.</b>	31
6.6	5. Friends-kerta: autetaan itseämme ja muita sekä kerrataan ja juhliitaan	33
6.7	Kertaus ja harjoittelu	34
6.8	Vanhempien tapaaminen	36

7	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEN ARVIOINTI	38
7.1	Yhteenveto palautteista	38
7.2	Tavoitteiden saavuttaminen	41
8	OPINNÄYTETYÖN POHDINTA	42
8.1	Kohtaamamme ongelmat ja mitä olisi voinut tehdä toisin	43
8.2	Onnistumiset	44
8.3	Oma ammatillisuus	45
8.4	Loppusanat	46
	LÄHTEET	48
	LIITTEET	52

## 1 JOHDANTO

Kouluikäisten lasten äiteinä ja tulevina sosionomeina meitä on mietityttänyt koulumaailman nykytila. Omat kokemukset kouluajoilta ja nyt koululaisten vanhemmina koulun yhteistyökumppaneina ovat herättäneet monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Viime vuosina esiin tulleet uutiset suomalaisten koululaisten pahoinvoinnin lisääntymisestä ja järkyttävät ampumisvälikohtaukset kouluissa ovat herättäneet meissä huolta. Toisaalta tulevina sosionomeina näemme koulun mahdollisuudet ennaltaehkäistä ongelmia ja vaikuttaa myönteisesti lasten ja nuorten hyvinvointiin. Näistä lähtökohdista heräsi kiinnostus ja halu tehdä koulumaailmaan liittyvä opinnäytetyö.

Halusimme toteuttaa opinnäytetyömme toiminnallisesti ja meille oli tärkeää löytää työllemme selkeä tarve työelämästä. Koulusosionomien avustuksella saimme yhteistyökumppaniksemme yhden normaaliopetuksen viidennen luokan oppilaat. Tarve työlle nousi luokan opettajalta, meidän oli tarkoitus vaikuttaa positiivisesti luokan yhteishenkeen ja työrauhaan toiminnallisen opinnäytetyön keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyömme menetelmänä käytimme Aseman lapset ry:n lasten mielen hyvinvointia edistävää Friends -ohjelmaa. Ohjelma sisältää kymmenen oppituntia ja lisäksi kaksi kertaustuntia. Toteutimme ohjelman kymmenen oppituntia yhteistyöluokassamme viiden viikon aikana kerran viikossa toteutuvina kaksosistunneina. Kertaustunnit toteutimme retkenä.

Opinnäytetyömme teoreettinen osuus perustuu sosiaalipedagogiikkaan ja sen toteuttamiseen koulumaailmassa. Tarkastelemme kodin ja koulun välistä yhteistyötä, yhteisöllisyyttä, toiminnallisia menetelmiä ja osallisuutta kouluyhteisössä. Lisäksi käsittelemme kouluviihtyvyyden ja -turvallisuuden merkitystä kouluikäisen lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen näkökulmasta. Nostamme esiin myös kouluikäisten lasten mielenterveyden osana lasten ja nuorten hyvinvointia.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli toteuttaa Friends -ohjelma peruskoulun yhteistyöluokassamme. Friends-menetelmä on väline, joka auttaa oppilaita kohtaamaan, tunnistamaan ja käsittelemään tunteitaan. Sen avulla vastasimme luokan opettajalta nousseeseen tarpeeseen parantaa luokan yhteishenkeä sekä työrauhaa luokassa. Tavoitteenamme oli myös Friends -ohjelmalle laaditut tavoitteet, joita olivat ahdistuneisuuden ennaltaehkäisy ja hoitaminen, tasapainoisen tunne-elämän vahvistaminen ja ongelmanratkaisukyvyyn kehittäminen. (Barrett 2009.)

Yhtenä opinnäytetyömme tavoitteena oli lasten osallisuuden esiin nostaminen. Käyttämällä Friends -ohjelmassa toiminnallisia menetelmiä pyrimme innostamaan oppilaita osallistumaan monipuolisemmin ja rohkeammin toimintaan. Haasteellista oli pohtia, miten myös vanhemmat saadaan heräteltyä ja motivoitua kiinnostumaan lasten Friends -ohjelman toteutuksesta.

Friends -ohjelma on hyvin soveltuva työmenetelmä sosionomeille muuallakin kuin vain koulumaailmassa ja sitä voi hyödyntää monin eri tavoin myös yksilötyöskentelyssä. Tavoitteenamme oli tehdä opinnäytetyömme edetessä Friends -menetelmästä itsellemme työkalu, jota voimme hyödyntää työelämässä.

## 3 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

Peruskoulu mahdollistaa kaikkien lasten ja nuorten kohtaamisen. Se on ehkä ainoa instituutio, jossa voidaan vaikuttaa myönteisesti jokaisen lapsen ja nuoren hyvinvointiin ja elämään. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 13.) Olimme kiinnostuneita jo opintojen alkaessa kouluissa tehtävästä sosiaalipedagogisesta työstä ja koulun mahdollisuudesta ennaltaehkäistä lasten ja nuorten ongelmia. Syksyllä 2008 lehdessä oli työpaikkailmoitus, jossa haettiin kahta koulusosionomia Lahden alueelle. Ilmoitus herätti kiinnostuksemme ja johti päätökseemme tehdä opinnäytetyö liittyen koulussa tehtävään sosionomin työhön. Olimme yhteydessä valittuihin sosionomeihin ja he lupautuivat yhteistyökumppaneiksemme. Tapasimme heitä usei-

ta kertoja lukuvuoden aikana ja he kertoivat meille paljon aloittamastaan työstä. Koulusosionomien avulla saatiin yhteistyökumppaniksemme myös opettaja, jonka luokassa toteutettiin opinnäytetyömme toiminnallinen osuus.

### 3.1 Peruskoulujen nykytilanne

Koulu on yksi oppilaiden keskeisimmistä toimintakentistä, niinpä koulukokemuksilla on tärkeä merkitys lasten ja nuorten sosiaalistumiselle ja kokonaiskehitykselle (Launonen & Pulkinen 2004, 23). Suurin osa koululaisista voi hyvin, mutta lasten ja nuorten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet huolestuttavasti. 18 prosentilla peruskouluikäisistä tytöistä ilmenee masentuneisuutta. Koulu-uupumusta ilmenee puolella masentuneista oppilaista. Fyysinen oireilu ja opiskelukyky ovat yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Koululaisista joka kymmenes kokee, ettei saa tarpeeksi tukea kotoa tai koulusta koulunkäynnin vaikeuksiin. Oppilaat tarvitsisivat tukea esimerkiksi sopivan oppimistavan löytämiseen, läksyjen tekemiseen ja kokeisiin valmistautumiseen. (Kouluterveyskysely 2006.)

Lasten psyykkiset ongelmat ovat lisääntyneet opettajien kokemusten mukaan Suomessa viimeisen 10–15 vuoden aikana. Luokkatilanteissa opettajan aikaa kuluu entistä enemmän ongelmatilanteiden selvittelyyn varsinaisen opettamisen sijaan. Perusopetuksessa on joukko oppilaita, jotka vaativat erityistä ohjausta kyetäkseen seuraamaan opetusta. Turhautuminen johtaa usein muiden häiritsemiseen, konflikteihin opettajan kanssa ja mahdollisesti estää hyvän luokkailmapiirin syntymistä. Näitä oppilaita ja koko luokkaa voitaisiin tukea opettamalla kouluissa taitoja opetusohjelman ulkopuolelta, kuten stressinhallintataitoja, impulssien ja vihan kontrollia sekä empatiaa. (Kampman 2007, 50.)

Kasvatustieteen maisteri Eeva-Liisa Peltokorpi (2007) on tehnyt väitöstudiumin, johon hän sai alkusysäyksen pohtiessaan, ”kuinka paljon Pisan torni on tietoon päin kallellaan. Korostuuko koulussa kylmä tieto tunteiden kustannuksella, vai pitäisikö koulussa opettaa tiedollisten taitojen ohella myös tunne-elämän taitoja?” Peltokorven tutkimuksen johtopäätöksenä oli, että tulevaisuudessa kouluissa



tulisi panostaa enemmän tiedollisen opetuksen rinnalla myös tunne-elämän taitojen opettamiseen. Peltokorven mukaan korostamalla tiedon tärkeyttä opetuksessa, viedään tilaa aineilta, jotka kasvattaisivat oppilaita tunnistamaan ja huomioimaan tunteitaan. Jos lapsille annettaisiin mahdollisuus harjoitella ja oppia tunteidensa hallintaa, he voisivat oletettavasti myöhemmin hallita tunteitaan myös elämässään kohtaamissa ongelmatilanteissa, joten tunnetaitojen oppimisella on merkitystä lasten koko elämänsä ajan. Tulevaakin elämää ajatellen ihmissuhdetaitojen juurruttaminen jo lapsuudessa on korvaamatonta, sillä ihmisten kohtaamat ongelmat tulevat olemaan entistä monimutkaisempia ja niiden ratkaisemiseen tarvitaan neuvottelutaitoa, yhteistyötä, joustavuutta, luovuutta ja suvaitsevaisuutta. (Lapin yliopisto 2007.)

### 3.2 Lainsäädäntö ja opetussuunnitelma

Perusopetuslain (628/1998, 3§) mukaan opetus tulee järjestää siten, että se tukee oppilaita tervettä kasvua ja kehitystä. Tavoitteena on tukea oppilaita kasvua tasapainoisiksi ja terveen itsetunnon omaaviksi ihmisiksi sekä yhteiskunnan jäseniksi (Perusopetuslaki 628/1998, 2§). Laki velvoittaa myös laatimaan suunnitelman oppilaita suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä. Koulun järjestys- ja sääntöjen tulee edistää koulun sisäistä järjestystä, opiskelun esteetöntä sujumista sekä kouluyhteisön turvallisuutta ja viihtyisyyttä (Perusopetuslaki 628/1998, 29§). Perusopetuslaki painottaa vaikeuksien ehkäisemistä ja varhaista puuttumista sekä korostaa koulun ja kodin yhteistyön merkitystä (Perusopetuslaki 628/1998, 3§). Tämän lisäksi lakiin on kirjattu oppilaita oikeus mahdollisuuteen ilmaista oma mielipiteensä koulunsa toimintaan liittyvistä, oppilaita yhteisesti koskevista asioista (Perusopetuslaki 628/1998, 47§).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2004) vastaa nykyajan haasteisiin velvoittamalla koulut tukemaan lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä. Kouluopetus on muuttunut ja vaatii oppilailta yhteistoiminnallista oppimista ja kykyä projektityöskentelyyn, joissa onnistuminen vaatii sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä. Työelämässä tiimityö on korostunut yhä useammalla työpaikalla ja työyhteisöissä toimiminen

edellyttää yhteistyötaitoja. Koulut ovat ympäristönä avainasemassa opettamassa näitä taitoja systemaattisesti koko ikäluokalle. (Kampman 2007, 50.)

### 3.3 Yhteistyö ja moniammatillisuus

Yhteiskuntatieteen dosentti Airi Mäki-Kulmala (2009) kirjoittaa artikkelissaan Opettaja-lehdessä opetustyön haasteista ja koulun valmiuksista kohdata oppilaiden kapinointia, uhmakkuutta ja kyvyttömyyttä sopeutua. Mäki-Kulmalan mielestä opettajankoulutus ei juuri tunnista eikä valmista kohtaamaan oppimishalutonta oppilasta. Hän kirjoittaa tulevista opettajista, jotka tietävät varsin vähän lapsuudesta, nuoruudesta, perheestä, yhteiskunnasta ja näiden ongelmista sekä niiden heijastumisesta koulutyöhön ja koulumotivaatioon. Mäki-Kulmala kokee, että kouluista puuttuu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, jotka voisivat tukea oppilaita ja vähentää opettajien paineita.

Laaja-alainen yhteistyö ja moniammatillisuus ovat avainasemassa silloin kun rakennetaan koulusta yhteisöä, jossa kaikki sen aikuiset kasvattavat kaikkia koulun oppilaita. Yksi esimerkki koulun moniammatillisesta työstä on oppilashuoltoryhmä, jossa yleensä toimivat rehtori, terveydenhoitaja, koulukuraattori ja koulupsykologi. Myös sosionomi (AMK) voi toimia oppilashuoltoryhmän jäsenenä. (Perttilä, Kautto, Lounamaa, Luopa, Ritamo, Rimpelä, Pesonen & Zotow 2003, 84.) Tällä hetkellä koulujen oppilashuoltoryhmät toimivat useimmiten ongelmatilanteissa. Tulevaisuudessa tahtoisimme nähdä moniammatillisuuden hyödyntämistä nimenomaan ennaltaehkäisevässä työssä, normaalina osana koulujen jokapäiväistä työtä.

### 3.4 Yhteistyökoulun ja kohdeluokan kuvaus

Oppilaita yhteistyökoulussamme on 0–6 vuosiluokilla noin 300. Koulu antaa monipuolista perusopetusta, suosii terveitä elämäntapoja ja painottaa suvaitsevuuskasvatusta. Koulussa toimii 1.–6. vuosiluokilla yleisopetuksen luokkia ja alueellisia pienluokkia. Päämääränä koulussa on oppilaan monipuolisen kasvun, tehokkaan

oppimisen ja persoonallisuuden eheytyksen tukeminen. Myönteinen oppimisilmapiiri sekä monipuoliset ja vaihtuvat opetusmenetelmät ovat osa yhteistyökoulumme toimintaa. Koulussa arvostetaan moniammatillista oppilashuoltotyötä, toimivaa kodin ja koulun välistä yhteistyötä sekä terveitä elämäntapoja. Oppilaiden erilaiset taustat ja oppimisedellytykset pyritään ottamaan huomioon. Koulussa on esimerkiksi mahdollisuus saada äidinkielen opetusta albanian, arabian, espanjan, kurdin ja venäjän kielillä. (Yhteistyökoulun nettisivut.)

Yhteistyökoulumme henkilökuntaan kuuluu 35 opettajan lisäksi 18 koulunkäynti- ja kieliavustajaa. Koulussa toimivat myös rehtori, apulaisrehtori, koulusihteeri, vahtimestari, terveydenhoitaja, kaluston kunnostaja, kiinteistöhoitaja, kanslisti, kuraattori, psykologi, kaksi koulusosionomia ja keittiöhenkilökunta. Lisäksi koulun yhteydessä toimii hammashoitola. (Yhteistyökoulun nettisivut.)

Yhteistyöluokkamme on normaaliin perusopetukseen kuuluva viides luokka, jossa on 15 oppilasta. Luokan viidellä oppilaalla on henkilökohtainen opetus ja kasvatussuunnitelma (HOJKS). Pyysimme opettajalta kuvauksia luokan oppilaista ja mahdollisista tuen tarpeista, jotta voisimme räätälöidä toimintamme parhaiten vastaamaan juuri tämän luokan tarpeita. Ongelmina luokassa nousivat esiin keskittymis- ja oppimisvaikeudet, riittävyys sekä motivaation puute. Luokkatilanteessa tämänkaltaiset ongelmat johtavat usein häiriköintiin ja työrauhan menettämiseen.

#### 4 FRIENDS -OHJELMA

Friends on mielen hyvinvointia tukeva ja edistävä sekä ahdistusta ja masennusta ennaltaehkäisevä ohjelma koululaisille. Se antaa elämänhallinnan työkaluja lapsille ja nuorille. Friends -ohjelma on suunniteltu toteutettavaksi terveydenhuollon piirissä sekä koulun oppitunneilla ala- ja yläkouluissa. Lapsille suunnattu Friends soveltuu parhaiten alakoulun 4. ja 5. luokille ja nuorten Friends yläkoulujen 7. ja 8. luokille. (Friends 2009.) Friends -ohjelman tavoitteet ja menetelmät sopivat sellaisenaan koulujen opetussuunnitelmaan ja toiminta-ajatukseen.

Friends -ohjelma opettaa lapsia ja nuoria tunnistamaan ja käsittelemään erilaisia tunnetiloja sekä kertomaan niistä (Vaalto 2008, 22). Friendsin avulla koululaisten minäkuva vahvistuu ja usko omaan kyvykkyyteen lisääntyy. Ohjelma opettaa myös erilaisia ongelmanratkaisukeinoja ja kannustaa lapsia ja nuoria rentoutumaan ja palkitsemaan itseään tehdystä työstä. Ohjelma perustuu kokemukselliseen oppimiseen sekä oman ryhmän tai koululuokan hyödyntämiseen eli vertaisoppimiseen. (Friends 2009.)

Ohjelma sisältää kymmenen oppituntia sekä kaksi kertaustuntia. Keskustelujen ja erilaisten toiminnallisten sekä muiden harjoitusten avulla oppilaita ohjataan etsimään konkreettisia keinoja, joiden avulla he pystyvät selviytymään erilaisista pelkoa ja huolta aiheuttavista arkipäivän elämäntilanteista. Jokaiselle oppilaalle annetaan Friends -työkirja, joka sisältää oppitunneilla läpikäytävien harjoitusten lisäksi myös aiheeseen liittyviä kotitehtäviä, joita on tarkoitus tehdä tapaamisten välillä. (Friends 2009.)

Ohjelmaan kuuluvat myös vanhemmille järjestettävät vanhempainillat. Vanhempien osallisuutta ja kiinnostusta ohjelmaan pidetään ensiarvoisen tärkeänä. Koko perhe halutaan saada yhdessä pohtimaan ohjelman sisältöjä. Vanhempia herätellään miettimään ja pitämään mielessään kuinka tärkeitä roolimalleja he ovat lapsilleen. (Välikoski 2008.)

#### 4.1 Ohjelman tausta ja periaatteet

Friends -ohjelman on kehittänyt Australiassa 1990-luvulla psykologi Paula Barrett, joka on tunnettu aikaansaavana tutkijana ja ammatinharjoittajana kliinisen lasten psykologian alalla. Hän on saanut myös kansainvälistä tunnustusta työstään lasten ja nuorten ahdistuneisuuden parissa. (Barret 2009, iii.)

Friends -ohjelman perustana on kattava tieteellinen tutkimus ja vankka teoreettinen pohja. Ohjelman vaikuttavuutta on tutkittu muun muassa yksilö- ja ryhmäterapiassa, koululaisten pienryhmissä ja koko luokalla. Friends -ohjelmassa keskity-

tään ahdistuneisuuden ehkäisyyn ja varhaiseen puuttumiseen, kohdistuen lapsille ja nuorille opetettavat menetelmät ja taidot fysiologisiin (keho), kognitiivisiin (mieli) ja oppimisen (käyttäytyminen) prosesseihin, joiden katsotaan usein olevan yhteydessä ahdistuneisuuden kehittymisen, kokemisen ja jatkumisen kanssa. (Barret 2009, 5.)

Suomessa Kansanterveyslaitos on tehnyt Friends -ohjelman alkuvaiheista selvityksen vuonna 2007 ja sen siivittämänä ohjelmaa on ryhdytty kehittämään ja levittämään edelleen ympäri Suomen. Opetusministeriön tuella ohjelmaa on ryhdytty ideoimaan myös toteutettavaksi 10.-luokkalaisille. (Friends 2009.)

#### 4.2 Ohjelmasta saatu palaute ja levinneisyys

Suomessa Friends -ohjelmasta saatu palaute on ollut myönteistä. Ohjelman tuominen kouluihin on saanut osakseen paljon kiitosta. Opettajat, oppilaat ja vanhemmat ovat kokeneet sen hyödylliseksi. (Friends 2009.) Kiusaaminen on vähentynyt ja tunnit ovat lähentäneet koulun henkilökuntaa sekä oppilaita. (Vaalto 2008, 23). Oppilaat ovat Friendsin avulla oppineet ajattelemaan mukavia asioita hermostuessaan, rentoutumaan, ottamaan toiset huomioon ja löytämään huonoistakin asioista hyviä puolia. Opettajat kertovat yhteishengen luokassa parantuneen ja lasten oppineen selvästi erittelemään tunteitaan ja pohtimaan eri ratkaisuvaihtoehtoja tilanteisiin. Vanhempien kommenttien mukaan on hyvä, että lapsi huomaa, ettei ole yksin tunteidensa kanssa vaan, että muista tuntuu monesti samalta kuin itsestäänkin. Friends -ohjelma nähtiin tarpeelliseksi jokaiselle lapselle ja sitä ehdotettiin otettavaksi mukaan koulujen opetussuunnitelmaan. (Friends 2009.)

Friends on käytännön kokemusten ja hyvien tulosten seurauksena levinnyt ympäri maailmaa. Sitä on käytetty 18 eri maassa ja se on saatavilla 12 eri kielellä (The University of Queensland 2010). Ohjelma on saanut Maailman terveysjärjestö WHO:n hyväksynnän (World Health Organization 2004, 42–43). WHO suosittelee ja tukee Friends -ohjelmaa. Suomeen ohjelman on tuonut Aseman Lapset ry:n toiminnanjohtaja Vuokko Ahti vuonna 2006. (Vaalto 2008, 22.) Aseman Lapset ry on vas-

tannut Friends -ohjelman pilottihankkeesta Suomessa ja nykyisinkin se toimii ohjelman kouluttajaorganisaationa ja materiaalin tuottajana. Sohlbergin säätiön tuella toteutetaan 4. ja 5. -luokkalaisille suunnattua Friends -ohjelmaa. Nuorten Friends -ohjelmaa tukee sosiaali- ja terveysministeriö. Vuonna 2008 Friends -ohjelma oli saavuttanut jo yli 3600 oppilasta ympäri Suomen. (Friends 2009.)

## 5 TEORIA OPINNÄYTETYÖN TAKANA

Sosiaalipedagogiikan yleisenä tehtävänä pidetään sitä, että se jäsentää ja toteuttaa sosiaalista kasvatusta, jonka tarkoitus on auttaa ihmistä kasvamaan yhteiskuntaan ja yhteiselämään toisten ihmisten kanssa. Sen erityisenä tehtävänä on taas eri tavoin syrjäytyneinä ja onnettomina elävien ihmisten sekä heidän yhteisöjensä tukeminen kokonaisvaltaisesti. Tämän tavoitteena on, että ihmiset vähitellen kasvavat ottamaan enemmän vastuuta sekä omasta että ympäristönsä hyvinvoinnista. Sillä tavoin he kykenevät itse löytämään keinoja kehittää elämäänsä inhimillisemmäksi sekä monin tavoin myös laadullisesti paremmaksi. Toisaalta sosiaalipedagogiikka on siis yksilön sosiaalista kasvatusta eli sosialisatiota tarkastelevaa ajattelua ja ohjaavaa toimintaa, kun taas toisaalta sitä voidaan pitää sosiaalisena työnä, joka huolehtii ihmisten sosiaalisten ongelmien pedagogisesta kohtaamisesta. (Kurki, Nivala & Sipilä-Lähdekorpi 2006, 9.)

### 5.1 Sosiaalipedagogiikka koulussa

Sosiaalipedagogisen työn toiminta-alueina koulussa voidaan pitää esimerkiksi toimintaa, joka tutkii yksilön, ryhmän tai koulun ympäristön ongelmien syitä ja tukitoimintaa, jolla tarkoitetaan oppilaan, perheen tai opettajan tukemista ongelmatilanteissa sekä avun tarjoamista näissä tilanteissa ratkaisun löytymiseksi. Lisäksi se voi olla ennaltaehkäisevää tai kommunikatiivista toimintaa, jolla edistetään oppilaiden vuorovaikutustaitoja. Sosiaalipedagogisen työn tehtävänä on myös täydentää opettajien ja perheen välistä kasvatuskumppanuutta sekä nostaa esille oppilai-

den oikeuksia koulussa ja muissa instituutioissa, esimerkiksi lastensuojelussa. (Rudnicka 2001, Viljanen 2005, 98 mukaan.)

Sosiaalipedagoginen työ koulussa tarkoittaa huomion kiinnittämistä lasten sosiaaliseen kasvuun ja sen tukemiseen. Sosiaalipedagogiikan nähdään koulumaailmassa olevan lähellä koulukuraattorin työtä. Näkökulmana se voi tarjota hyvän perustan kuraattorien koulutukseen. Sosiaalipedagogiikka sijoitetaan kasvatusta ja yhteiskuntatieteiden välille ja se nähdään kuraattorien työkenttänä. Siinä yhdistyvät sosiaalinen ja pedagoginen näkökulma. Kuraattorit työskentelevät kouluissa, eli kasvatusyhteisöissä, joissa heidän tehtävänä on täydentää koulun perustehtävää. Yhteistyössä opettajien ja eri viranomaisstahojen sekä kotien kanssa koulukuraattoreilla on mahdollisuuksia ja valmiuksia tukea oppilaiden kehitystä jatkuvasti muuttuvassa yhteiskunnassamme. (Kurki ym. 2006, 11–12.)

Koulukuraattorin työtä määrittää yhteiskunnallinen tarve: lapset tulee kasvattaa yhteiskuntakelpoisiksi kansalaisiksi. Pohjimmiltaan koulukuraattorin työ on sosiaalistamistyötä, jolla pyritään lasten koulunkäynnin turvaamiseen. Opettajien työllä on omat päämääränsä ja koulukuraattorien odotetaan tukevan heitä työssään, jotta he saavuttavat päämääränsä. Koulukuraattori tukee oppilaita koulunkäynnin loppuun saattamiseksi tukemalla ja auttamalla heitä, sekä estämällä heidän syrjäytymistään. Jotta kuraattorin työ voisi onnistua, hän tarvitsee siihen opettajien ja vanhempien tukea. Vaikka kuraattorin työkentässä korostetaan ennalta ehkäisevää työtä, on se kuitenkin eniten oppilaskohtaista. Koulukohtaiset erot ovat suuria; jossain yhteisössä kuraattorin työaika kuluu lähes kokonaan korjaavaan työhön, kun taas jossain toisessa koulussa työ saattaa olla pelkästään ennalta ehkäisevää. (Kurki ym. 2006, 20–21.)

Eniten koulukuraattoreita työllistäviä tekijöitä on oppilaiden motivoimattomuus koulutyöhön ja työrauhaongelmat. Syitä ongelmiin on monia, yleisimpiä niistä ovat mielenterveysongelmat, päihteet, oppimisvaikeudet ja kiusaaminen. Pääasiallista syytä on usein vaikea selvittää, koska monesti ne johtuvat useasta eri tekijästä. Viime vuosina ilmenneitä ongelmien taustatekijöitä ovat olleet esimerkiksi matka-

puhelimien käytöstä johtuvat vaikeudet ja tietokoneriippuvuus. Oppilaiden ongelmat ovat vuosien varrella monimutkaistuneet ja vaikeutuneet, jonka vuoksi osa koulukuraattoreista tuntee riittämättömyyttä ja rajoittuneisuutta pysyvä mukana ajan muutoksissa. (Kurki ym. 2006, 21.)

Erittäin tärkeää kuraattorin työn onnistumisen kannalta on, mitä välineitä ja menetelmiä työssä käytetään. Suurin merkitys on kuraattoreiden koulutuksilla sekä tieto- ja taitopohjalla, mutta tärkeänä koetaan myös kuraattorin oma persoonallisuus. Sosiaalialan tiedot ja taidot tarjoavat hyvän tieto- ja taitopohjan, mutta sen lisäksi kuraattori tarvitsee työssään vuorovaikutustaitoja ja jonkinasteista psykologista tietoa. Vahvoja työvälineitä koulukuraattorille ovat pedagogiikka, kouluhallinto, työkokemus, ratkaisukeskeinen ajattelu, oma persoona ja verkostotyö. Lisäksi onnistuakseen työ edellyttää kuraattorilta aitoa kiinnostusta lasta ja hänen hyvinvointiaan kohtaan. (Kurki ym. 2006, 28.)

Keskustelua pidetään koulukuraattorien tärkeimpänä työmenetelmänä. Käytännön työssä keskustelulla tarkoitetaan pääasiassa erilaisia neuvotteluja ja konsultaatiota. Kuraattoreilta edellytetään hyvää keskustelutaitoa heidän käyttäessään työmenetelminä esimerkiksi motivoivaa haastattelua, verkostotyötä, ratkaisukeskeistä työtä, luokkatyötä tai NLP-metodia. Vähitellen myös toiminnallisten menetelmien käyttö kuraattorin työssä on lisääntynyt. Yleensä kuraattorit vastaavat myös koulun tukioppilastoiminnasta. Yksi koulukuraattorin tärkeistä työtehtävistä on nivelvaihetöskentely. Se tarkoittaa, että oppilaita valmennetaan muutoksiin tietyissä koulun nivelvaiheissa, esimerkiksi siirryttäessä alaluokilta yläluokille. Myös välitön puuttuminen koulukiusaamiseen kuuluu kuraattorin työkenttään. (Kurki ym. 2006, 29.)

Koulukuraattorin työssä hämmennystä on herättänyt kysymys, onko kuraattori kasvattaja vai sosiaalityöntekijä. Aiemmin kuraattori nähtiin pedagogisesti suuntautuneena oppilaiden auttajana ja tukijana. Sitä työnkuva pitää edelleen sisällään, mutta tänä päivänä kuraattori toimii enemmän sosiaalityön viitekehyksessä. Lastensuojelulaki määrittää koulukuraattorin ikään kuin lastensuojelutyöntekijäksi, vaikka useat koulukuraattorit itse mieltävätkin itsensä kasvattajiksi. Näin ollen kou-



lukuraattorilla voidaan sanoa olevan eräänlainen kaksoisidentiteetti, hän on sekä kasvattaja että sosiaalityöntekijä. (Kurki ym. 2006, 31.)

### 5.1.1 Kodin ja koulun välinen yhteistyö

Sosiaalipedagogisesti ajatellen lasten vanhemmat ja siten perheet ovat osa koulu-yhteisöä. Vanhemmat nähdään lastensa parhaina asiantuntijoina, jotka näkevät lapsensa kokonaisina ja eri tilanteissa kuin opettaja. Opettajan tieto ja tuntemus oppilaan kasvusta ja kehityksestä on paljon vähäisempi kuin vanhempien. Olisi kaikkien etu, jos koulussa osattaisiin hyödyntää tämä vanhempien asiantuntijuus. (Pesonen 2006, 80–81.)

Merkittävimmät elämänpiirit kouluikäisten lasten elämään muodostavat koti ja koulu. Niiden lisäksi lapsi tarvitsee yksityisemmän elämänpiirin, joka muodostuu ystävistä ja harrastuksista. Yhdessä nämä kolme elämänpiiriä muodostavat lapselle tärkeän kolmisäikeisen kokemuksen: minulla on, minä osaan ja minä olen. Tasapainoiset elämänpiirit tukevat lapsen älyllistä, sosioemotionaalista ja moraalista kehitystä. (Pulkinen 2002, 14.)

Kodin ja koulun välisellä yhteistyöllä on suuri merkitys lapsen kouluelämälle. Edellytyksenä on kuitenkin, että yhteistyö toimii vuorovaikutuksessa, ja että molemmat osapuolet huomioidaan tasavertaisesti. Huomiota tulisi kiinnittää myös siihen, että lapsi itse saa osallistua yhteistyöhön. Kodin ja koulun välinen tiedonkulku on tärkeää, ja se on mahdollista toteuttaa usealla eri tavalla. Perinteisimpiä muotoja yhteistyölle ovat vanhempainillat, luokkaretket, vuosittaiset juhlat ja koulussa järjestettävät erilaiset tapahtumat. Onnistuessaan opettajan, oppilaiden ja vanhempien yhteiset hankkeet yhdistävät kotia ja koulua, sekä oppilaita perheineen toisiin perheisiin ja vahvistavat merkittäväällä tavalla luokkahenkeä. (Mäkijärvi 2008, 48–49.)

Opettajan saama tuki oppilaan kotoa on erittäin tärkeä. Kun molemmat osapuolet aidosti kuuntelevat toisiaan, on se paras mahdollinen pohja yhteistyön rakentami-

selle. Mitä luottamuksellisemmat ja avoimemmat opettajan ja vanhempien välit ovat, sitä turvallisemmaksi lapsi tuntee koulupäivänsä sekä suhteensa kouluun. Paras keino yhteistyön saavuttamiseksi on avoin keskustelu ja selkeä työnjako. Hyvänä lähtökohtana voidaan pitää, että opettaja opettaa koulupäivän aikana ja vanhemmat kasvattavat kouluajan ulkopuolella. (Mäkijärvi 2008, 73–74.) Vanhempien tulisi toimia yhteistyössä opettajan ja koulun muun henkilökunnan kanssa. Yhteistyön kokeminen tasavertaisena tai rinnakkaisena on lapsen suurin etu. Vanhemmat ovat oman lapsensa asiantuntijoita ja heidät tulisi nähdä yhtä asiantuntevina toimijoina kuin koulun ammattilaiset. Lapsi tulisi nähdä vanhempien ja koulun yhteistyön kohteena. (Alasuutari 2003, 96.)

### 5.1.2 Toiminnalliset menetelmät

Toiminnallisilla keinoin, itse tekemällä, ihminen oppii paremmin kuin vain kuuntelemalla. Toiminnalliset menetelmät tarjoavat koululaisille monenlaisia oppimisen mahdollisuuksia. Kokemuksellisessa oppimisessa osallistuja kokee elämyksiä, joilla on vaikutuksia hänen tunne-, asenne-, arvo- ja ajattelurakenteeseensa sekä suoraan käyttäytymisensä tasoille. (Aalto 2000, 149.)

Toiminnallisten menetelmien käyttäminen auttaa löytämään myönteisiä mahdollisuuksia ja voimavaroja sekä rohkaisee aloitteellisuuteen ja aktiivisuuteen. Niiden avulla pystytään myös arvioimaan kykyjä ja taitoja. Omista vahvuuksista ja kehittämisen alueista saadaan käsitys hyvin realistisesti ja konkreettisesti. Toistamalla samaa toimintaa voidaan seurata ja arvioida kykyjen ja taitojen muuttumista ja kehittymistä. Samanaikaisesti saadaan tietoa omista taidoista, vahvuuksista ja voimavaroista sekä myös käsitystä itsestä, nämä kaikki lisäävät itseluottamusta. Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan oppia myös uusia taitoja, jotka vahvistavat kykyä selviytyä. (Kiviniemi, Läksy, Matinlauri, Nevalainen, Ruotsalainen, Seppänen & Vuokila-Oikkonen 2007, 94–95.) Toiminnallisten menetelmien käyttäminen kouluissa mahdollistaa oppilaiden omien vahvuuksien esiintuomisen. Omien vahvuuksien ja taitojen tiedostaminen sekä niiden käyttöön ottaminen pa-

rantavat koululaisten itseluottamusta sekä auttavat heitä selviytymään kohtaamistaan haasteista ja ongelmallisista tilanteista.

Toiminnallisten harjoitusten keinoin oppilaille voidaan myös sanoittaa heidän kokemiaan erilaisia tunteita ja kokemuksia. Tehdä näkyviksi ne tuntemukset, jotka usein aistitaan häiritsevinä ja epämääräisinä tuntemuksina tai stressin aiheuttajina. Lisäksi oma ja toisten ymmärrys kasvaa, kun toiminnallisten harjoitusten aikana syntyneet oivallukset ja kokemukset jaetaan muiden toimintaan osallistujien kesken. Toiminnallisissa ryhmätilanteissa syntyneet oivallukset auttavat oppilaita löytämään uusia näkökulmia itseen, ihmissuhteisiin ja opiskeluun sekä antavat vaihtoehtoisia ratkaisumalleja stressiä aiheuttaviin tilanteisiin ja arjessa kohdattaviin haasteisiin. (Karvonen 2009, 165.)

### 5.1.3 Yhteisöllisyys

Raina ja Haapaniemi (2007, 34) kirjoittavat yhteisön tarkoittavan toiminnallista kokonaisuutta, jossa sen jäsenillä on yhteisesti ymmärrettyjä arvoja, tavoitteita sekä yhteistä toimintaa niiden saavuttamiseksi. He kuvaavat yhteisöllisyyden syntyvän sen jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta yhdessä määriteltyjen rakenteiden puitteissa. Yhteisöllisyyden tunnetta kasvattaa se, että kaikki yhteisön jäsenet ovat tietoisia heitä yhdistävästä asiasta. Yhteisöllisyys on kehittyvä ominaisuus ryhmässä. Sen tavoitteena on keskinäisen vuorovaikutuksen avulla kasvattaa yhteistä tietoisuutta ryhmän pyrkiessä yhteisiin tavoitteisiin.

Riippumatta opettajan toimista, koulussa luokkayhteisöön muodostuu aina ryhmiä. Kokonainen luokka on liian suuri ryhmä, jotta he voisivat toimia yhtenäisesti, tai se olisi turvallisen tuntuinen kaikille. Luokkaan voi syntyä toivottua tai joskus myös ei-toivottua ryhmäytymistä. Opettajan on hyvä olla tietoinen, että myös ei-toivottua ryhmäytymistä on mahdollista hyödyntää. Erittäin palkitsevaksi on koettu varhainen, aktiivinen ja pitkäkestoinen ryhmäyttäminen koululuokassa. Sen avulla on saatu sosiaaliset ongelmat luokassa vähenemään ja oppimista tehostet-

tua. Oppilaat kokevat pienryhmään kuulumisen turvallisempina kuin suurryhmään. Turvallisuus on yksi tärkeimmistä kouluviihtyvyyteen ja oppimiseenkin vaikuttava tekijä. Pienryhmässä pääsee myös enemmän kehittymään positiivista riippuvuutta, kun oppilaat auttavat toinen toistaan. Pienessä ryhmässä oppilaat pystyvät paremmin itse ratkomaan monia eteen tulevia pulmia ja kiistoja, mikä lisää heidän omatoimisuuttaan. (Raina & Haapaniemi 2007, 71.)

Luokkayhteisössä alkaa ennen pitkää nousta esiin yhden tai joskus useammankin oppilaan halu toimia ryhmän johtajana. Tämä aiheuttaa joskus ongelmatilanteita yhteisöön. Halu päästä ryhmän johtajaksi ei välttämättä tarkoita hyviä johtajainnaisuuksia. Toisen hankalan tilanteen voi aiheuttaa se, että luokassa on useampi johtajaksi haluava oppilas. Se aiheuttaa luokkaan kilpailutilanteen johtajuudesta, jolloin itse koulutoiminta jää helposti taka-alalle. (Raina & Haapaniemi 2007, 103.)

Yhteisöllisen pedagogian tarkoituksena on ottaa yksilö kokonaisuutena huomioon. Se tarkoittaa, että kasvatusyhteisössä kasvavan lapsen kaikki tarpeet on huomioitava hänen pyrkiessään kohti tavoitteitaan. Jotta lapsesta kasvaa osallistuva kansalainen, hänelle tulee suoda mahdollisuus oppia riittävät sosiaaliset taidot, tunne-elämän tasapainoinen kehittyminen sekä hyvä motivaatio oppimiseen. Paras ympäristö kehittää näitä on hyvin toimiva yhteisö. Ihminen on sosiaalinen olento, eikä varsinkaan lapsi viihdy yksinäisyydessä. Ihmiset oppivat toisiltaan ja yhdessä toimiminen luokkayhteisössä on oppilaille kasvattavaa ja kehittävää. (Raina & Haapaniemi 2007, 155.)

#### 5.1.4 Osallisuus kouluyhteisössä

On tärkeää identiteetin kehittymisen kannalta, että lapsi otetaan mukaan kun käsitellään häntä ja hänen lähipiiriään koskevia asioita. Lapsen osallistuminen hänen elämänsä piiriinsä kuuluvien yhteisöjen elämään ja toimintaan antaa hänelle mahdollisuuden rakentaa ymmärrystä siitä, kuka minä olen, mihin minä kuulun ja miten minä elän. Osallisuudessa on siis kyse yhdestä kasvun ja kehityksen perusedellytyksestä. Sen kautta lapsi oppii olemaan ja elämään yhdessä muiden ihmisten

kanssa. Lapsen oikeus osallisuuteen on nähty niin tärkeäksi, että se on kirjattu yhdeksi perusoikeudeksi Lapsen oikeuksien sopimukseen. Tämä velvoittaa julkisen vallan käyttäjät takaamaan lapselle oikeuden osallistua ja ilmaista mielipiteensä kaikissa häntä koskevissa asioissa. (Oranen 2008, 7.)

Laajasti ajateltuna osallisuus on yhteisöön liittymistä, kuulumista ja siihen vaikuttamista. Sen rakentuminen vaatii vastavuoroista toimintaa, jonka edellytyksenä nähdään yhteisön jäsenten huomioon ottaminen ja aktiivinen mukaan tuleminen. Osallistuminen nähdään toimintana, jossa osallisuus konkretisoituu. Lapsille osallisuus voi antaa kokemuksia siitä, että he tulevat kuulluiksi ja, että heidän omat mielipiteensä ja ajatuksensa ovat arvokkaita ja he voivat vaikuttaa omiin asioihinsa. Näitä edellä mainittuja lapsen kokemuksia voidaan pitää tärkeimpänä hyötynä, jonka osallisuus voi lapselle tuottaa. (Oranen 2008, 9–16.)

Osallistuakseen yhteisten asioiden hoitoon on oppilaiden osallistuttava yhteisiin keskusteluihin asioista ja se vaatii oppilailta monenlaisia taitoja ja valmiuksia. Koulu yhteisössä edellytykset osallistumiseen tulee luoda, oppilaat eivät omaehtoisesti välttämättä hakeudu osallisuutta tukevaan toimintaan. Opettajalla on keskeinen rooli luokkatilanteissa esimerkiksi keskusteluedellytysten luomisessa. Opettajan omasta asenteesta ja käsityksistä riippuu kuinka paljon hän rohkaisee oppilaita kysymään ja luottamaan omiin ajatuksiinsa ja ideoihinsa. Tuodakseen julki omia ajatuksiaan oppilaat tarvitsevat runsaasti rohkaisua ja kannustamista. Oppilaat tarvitsevat runsaasti mahdollisuuksia toimia vuorovaikutussuhteissa, tehdä valintoja ja näin saada osallisuuden kokemuksia sekä kartuttaa taitoja, joita tarvitaan aktiivisena kansalaisena. (Rasku-Puttonen 2008, 157–160.)

## 5.2 Kouluviihtyvyys ja -turvallisuus

Suomalaisten oppilaiden oppimistulokset ovat kansainvälisissä vertailuissa huipputasoa, mutta koulussa viihtyminen on varsin heikkoa kaikilla ikätasoilla. Heikkoa kouluviihtyvyyttä ei ole tutkimuksista huolimatta pystytty selittämään kovin hyvin, mutta selvää on, että viihtyvyydessä olisi parantamisen varaa. Koulussa viih-

tymisen nähdään olevan yhteydessä oppilaiden itsetunnon kehittymiseen, oppimistuloksiin, jatko-opintohalukkuuteen ja näin myös myöhempään elämässä selviytymiseen. Koulunkäynnin mielekkyys heijastuu suoraan siihen, viriääkö oppilaassa motivaatio oppimista ja koulutyötä kohtaan, vai kokeeko hän koulun negatiivisesti ja pyrkii välttämään koulutyöskentelyä. (Ahonen 2008, 195–196.)

Koulun tietoiset arvoalinnat vaikuttavat oppilaiden viihtymiseen koulussa, tärkeintä on kuitenkin luoda koulusta oppilaille turvallinen ympäristö. Yhteinen arvo-perusta ja säännöt sekä niiden noudattaminen ovat yksi tekijä turvallisen kouluympäristön luomisessa. Tärkein tekijä oppilaiden turvallisuudentunteen luomisessa on kuitenkin läsnä oleva ja välittävä aikuinen. (Ahonen 2008, 198–199.)

Turvallisuus ryhmässä syntyy viidestä eri komponentista eli osatekijästä: luottamuksesta, avoimuudesta, hyväksynnästä, tuen antamisesta ja sitoutumisesta ryhmään (Aalto 2000, 16). Turvallista ryhmää tarvitaan, sillä se on lasten kanssa toimimisen tärkein instrumentti. Nykyään oppimista ei nähdä enää tiedon siirtona opettajasubjektilta oppilasobjektille, vaan se on vuorovaikutustapahtuma, jossa oppilas on subjekti. Turvallinen ryhmä toimii tunteiden ja mielipiteiden ilmaisun sekä luovuuden peruslähtökohtana. Erityisesti elämisen taitojen opettelussa hyvän ryhmän osuus on oleellisen merkittävä. (Aalto 2000, 24.)

Ihminen on tyytyväisin ja selviytymiskykyisin saadessaan olla oma itsensä. Parhaiten omaksi itsekseen kasvetaan turvallisessa ilmapiirissä, jossa on mahdollisimman vähän pelkoa, syyllisyyttä, häpeää tai arvottomuuden tunteita synnyttäviä ihmisen minuutta uhkaavia tekijöitä. Syvimmissä merkityksessään turvallisuus ei ole vain sitä, että uhkat ovat poissa, vaan myös tietoisuutta hyväksytyksi tulemisesta. (Aalto 2000, 9, 15.)

### 5.3 Lasten ja nuorten mielenterveys

Mielenterveys on tärkeä osa terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se on merkittävä ja myönteinen elämän varrella kehittyvä taito, henkinen varanto ja voi-

mavara, jota voi lisätä ja tukea pitkin elämää. Mielen hyvinvointi vaikuttaa arjessa jaksamiseen kuten koulussa opiskeluun ja ihmissuhteisiin. Etenkin ongelmatilanteissa tarvitaan hyvää mielenterveyttä: kykyä puhua mieltä painavista asioista ja sopeutumisen taitoa uusiin tilanteisiin. (Haasjoki ym. 2010, 7, 13.)

Kouluyhteisöissä on mahdollista kasvattaa lasten ja nuorten omaa identiteettiä, itsetuntemusta, joustavuutta sekä kestävyyttä sietää arjen vastoinkäymisiä ja pettymyksiä (Haasjoki ym. 2010, 7). Toisaalta koulu on myös lapsille ja nuorille vaativa kasvuympäristö, jonka nopeatahtinen kilpailuyhteisö voi olla haaste itsetunnon ja pystyvyyden tunteelle. Jo koulunkäyminen itsessään vaatii lapsilta ja nuorilta joustavuutta, pitkäjänteisyyttä ja kykyä käsitellä turhautumista. Kouluyhteisö voi sosiaalisena ja toiminnallisena kokonaisuutena olla vaikeasti hahmotettava ja vaativa yhteisö, jossa lapsi tai nuori voi helposti tuntea olonsa yksinäiseksi. Lisäksi syrjintää ja kiusaamista on kaikissa kouluissa. (Haasjoki ym. 2010, 13.)

Hyvinvoiva lapsi ja nuori selviytyy päivittäisestä arjesta ilman suurta ahdistusta, lähtee kouluun useimmiten mielellään, syö ja nukkuu hyvin, on kykenevä toimimaan ryhmässä, pystyy luomaan ikätasonsa mukaisesti ystävyys-suhteita, sietää epäonnistumista, tunnistaa kehitystasonsa mukaisesti oikean ja väärän, iloitsee tavallisesta elämästä, nauraa välillä, on kykenevä osoittamaan niin kiintymyksen kuin vihankin tunteita, kokee elämän tyytyväisyyttä, uskoo omiin kykyihinsä riittävästi, voi temperamentiltaan olla omanlaisensa, on kykenevä tuntemaan empatiaa ja tarvittaessa puolustamaan toistenkin oikeuksia. (Cacciatore, Huovinen & Korteniemi-Poikela 2008, 77).

Ahdistuneisuudella tarkoitetaan yleisiä tuntemuksia, joita me kaikki tunnemme kohdatessamme vaikeita tilanteita. Hikoilu, sydämentykytys, vatsaoireet, suun kuivuminen ja pinnallinen hengitys ovat tyypillisiä ahdistuneisuuden oireita. Ahdistuneisuus on osa lapsen normaalia kehitystä ja kaikki lapset kokevat ahdistuneisuuden oireita vaihtelevia määriä. Lasten välillä on eroja, miten he pystyvät käsittelemään vaikeita tilanteita. (Barret 2009, 1.) Lasten valmiudet käsitellä ja purkaa stressin aiheuttamaa ahdistuneisuutta ovat aikuiseen nähden puutteelliset. Vaike-

uksien kohtaamiseen saatu malli ja tuki omilta vanhemmilta vaikuttavat lapsen selviytymiseen näissä tilanteissa. Temperamenttiin liittyvät erot ja geeniperimä vaikuttavat myös suuresti lapsen stressin käsittelykykyyn. (Karvonen 2009, 121–123.)

Tavallisimpia ahdistuneisuuden häiriöitä lapsilla on yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, jossa lapsi kokee kohtuutonta huolta ja pelkoa jostain nykyhetkeen tai tulevaisuuteen liittyvästä tapahtumasta. Eroahdistus ilmenee pelkona erota lähimistä ja tutuista ihmisistä tai paikoista. Pelko-oireiset fobiat ovat tiettyyn kohteeseen tai tilanteeseen liittyvää pelkoa, esimerkiksi pimeän pelko. Sosiaalisten tilanteiden pelko tarkoittaa sitä, että ihminen pelkää tulevansa nolatuksi toisten ihmisten edessä, tällöin uudet ihmiset, ryhmät ja huomion keskipisteenä oleminen aiheuttavat ahdistuneisuutta. Paniikkihäiriö aiheuttaa paniikkikohtauksia, joiden aikana henkilölle iskee levottomuus, pelko tai pakokauhu, johon voi liittyä kuolemanpelko sekä fyysisiä oireita esimerkiksi sydämentykytystä ja hengenahdistusta. (Barret 2009, 2.)

Ongelmaksi ja mielenterveyden häiriöksi ahdistuneisuutta voidaan kutsua silloin, kun se vaikuttaa lapsen jokapäiväiseen elämään ja aiheuttaa hänelle merkittävää kärsimystä. Pitkään jatkuessaan ahdistuneisuus estää lasta nauttimasta tavallisista arkielämän kokemuksista. (Barret 2009, 1.) Lapsen sosiaalisen ympäristön, erityisesti koulun merkitys on suuri. Sosiaaliin suhteisiin ja oppimiseen liittyvät hankaluudet voivat aiheuttaa ahdistuneisuutta erityisesti siihen taipuvaisilla lapsilla. (Moilanen 2006, 207.) Lievät yksittäiset pelot ovat lapsilla yleisiä ja olosuhteiden ollessa turvalliset ne korjaantuvat usein itsestään.

Vaikeammat pelko-oireiset ja muut ahdistuneisuushäiriöt tuottavat hoitamattomina psykososiaalisia ongelmia ja itsetunnon heikkenemistä, haittaavat normaalia kehitystä ja koulumenestystä sekä voivat aiheuttaa syrjäytymistä. Nuoruusiässä hoitamattomat ahdistuneisuusoireet voivat aiheuttaa päihdyttävien aineiden käyttöä itselääkitys tarkoituksessa oireita helpottamaan. Itsensä lääkitseminen voi johtaa päihderiippuvuuteen. Hoitamatta jääneet lapsuuden ahdistuneisuushäiriöt voi-



vat aiheuttaa runsasta somaattista oireilua aikuisiällä. Barrettin, Farrellin, Ollendickin & Daddsin (2005) mukaan lasten ja nuorten ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden välillä on kiistatta yhteys. Hoitamaton ahdistuneisuus lapsuudessa voi johtaa masentuneisuuden kehittymiseen murrosiässä. (Barret 2009, 3.)

Masennus tunnetilana sisältää surua, epätoivoa, pelkoa, haluttomuutta ja ilottomuutta. Se on ihmisen luonnollinen tapa reagoida elämässä kohtaamaansa epäoikeudenmukaisuuteen. Masennuksen tunne voi saada lapsen tai nuoren valtaansa kun hän elämässä kohtaa erilaisia vastoinkäymisiä, pettymyksiä ja menetyksiä. Kielteisten tunteiden tarkoitus on myös saada aikaan vastatunne: ei anneta periksi vaan yritetään uudelleen. Lapset ja nuoret kärsivät usein ohimenevistä ja lyhytkestoisista masennuksen tunteista, mutta joskus ne voivat jatkua viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia ja vaativat psykiatrista hoitoa. (Peltonen 2004, 39.)

Lasten ja nuorten masennuksen oireet jäävät usein tunnistamatta, sillä ne myös saattavat poiketa aikuisten oireista. Lapsi tai nuori, joka on masentunut on ärtynyt, levoton, tottelematon, tyytymätön ja surullinen, eikä hän saa ystäviä. Hänellä voi olla myös fyysisiä oireita kuten selittämättömiä vatsakipuja ja päänsärkyjä. Masennus voi ilmetä myös outoina itsetuhoisina leikkeinä, tekoina ja ajatuksina, karkailuna sekä uhkarohkeutena. Masentunut lapsi tai nuori voi mitätöidä asioita ja suhtautua niin itseä kuin toisiakin kohtaan moittivasti ja torjuvasti. Kyvyttömyys kestää pettymyksiä ja huono itsetunto ovat myös masennuksen oireita. (Peltonen 2004, 39–40.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN ETENEMISEN KUVAUS

Syksyllä 2008 Opinnäytetyöntekijät olivat yhteydessä ensimmäisen kerran tulevan yhteistyökoulun koulusosionomeihin. Yhteydenpitoa ja tapaamisia jatkettiin läpi koko syksyn. Koulusosionomien avulla löydettiin koulumaailmasta tarve, johon opinnäytetyöllä lähdettiin vastaamaan. Aluksi tarvetta ja luokan tilannetta kartoitettiin tulevan yhteistyöluokan opettajan kanssa lähettämällä viestejä sähköpostin välityksellä. Ensin aiottiin suunnitella ja työstää luokassa toteutettava toiminta itse,

kunnes löydettiin valmis Friends -ohjelma. Se tuntui vastaukselta luokan tarpeeseen. Friends -ohjelman käyttäminen edellytti kuitenkin menetelmän koulutuspäivään osallistumista. Otettiin yhteyttä Friends-kouluttajiin ja yritettiin ilmoittautua monessa eri kaupungissa pidettäviin koulutuspäiviin, mutta kaikki kevään aikana pidettävät koulutuspäivät olivat jo täynnä. Lopulta kuultuaan suunnitelmistamme Friends-menetelmän kouluttajat suostuivat pitämäänään tekijöille yksityiskoulutuspäivän Helsingissä. Koulutuksen jälkeen työstettiin opinnäytetyösuunnitelma, joka esiteltiin suunnitelmaseminaarissa huhtikuussa 2009.

Keväällä 2009 toukokuun alussa toteutettiin ensimmäisen vierailu yhteistyöluokkaan. Vierailun tarkoituksena oli alustavasti tutustua oppilaisiin sekä tuoda Friends -ohjelmaa tutuiksi heille sekä motivoida heitä tulevaan työskentelyyn. Koululla tapasimme kuitenkin vain yhteistyöluokan opettajan ja koulun erityisopettajan. Oppilaita emme nähneet, mutta kuulimme heidän odottavan syksyn toiminnallisen osuuden alkamista. Opettajan ja erityisopettajan kanssa keskusteltaessa tuli esiin, että luokanvalvoja vaihtuu tulevana lukuvuotena. Muutos ei kuitenkaan aiheuta ongelmia meidän opinnäytetyöllemme, vaan uudelle opettajalle kerrottaisiin heti aluksi, mitä syksyllä oli odotettavissa meidän taholtamme.

Syyslukukauden alussa 2009 saimme kuulla, että molemmat yhteistyötä tehneet koulusosionomit olivat lopettaneet työskentelyn yhteistyökoululla. Päätettiin kuitenkin jatkaa työskentelyä heiltä saadun yhteistyöluokan kanssa. Elokuussa koulujen alettua tehtiin uusi tutustumiskäynti yhteistyöluokkaan. Tavattiin luokan oppilaat sekä heidän uusi opettajansa. Sopimus hankkeistetusta opinnäytetyöstä allekirjoitettiin tutustumiskäynnin aikana.

Seuraavalla viikolla aloitettiin opinnäytetyön toiminnallinen osuus yhteistyöluokassa. Tässä vaiheessa allekirjoitettiin salassapitosopimukset. Friends-tunteja pidettiin kerran viikossa perjantaisin kaksi oppituntia kerrallaan, eli yhteensä kymmenen tuntia.

Vanhempien motivoimiseksi mukaan Friends -ohjelmaan yhteistyöluokan opettajalle toimitettiin oppilaiden vanhemmille tarkoitettut kirjeet (Liite 1), joissa kerrottiin myös heille tulevasta toiminnasta heidän lastensa luokan kanssa sekä kutsuttiin vanhemmat vanhempainiltaan. Kirjeessä kysyttiin myös lupaa oppilaiden osallistumisesta Friends-ohjelmaan sekä heidän valokuvaamiseensa. Opettaja lähetti kirjeet oppilaiden mukana vanhemmille. Vanhempainilta pidettiin ensimmäisen oppilaille pitämämme Friends-kerran jälkeen. Friends -ohjelman toteutuksen jälkeen Lapsenoikeuksien päivänä 2009 veimme ohjelmaan kuuluvien kahden kertaustunnin sijaan yhteistyöluokkamme retkelle.

Oppilaiden tarvitsemat Friends -ohjelman edellyttämät työkirjat kustannettiin itse. Vastasimme myös muista juoksevista kuluista. Varsinaista budjettia meillä ei ollut. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin yhteistyöluokkamme koululla, eli tilaresurssit järjestäytyivät koulun taholta. Toteutukseen tarvittava aika saatiin käyttöön luokan opettajan opetustunneista. Tammikuussa 2010 aloitimme opinnäytetyön kirjallisen osuuden tekemisen. Opinnäytetyön julkaisuseminaari suunniteltiin pidettäväksi huhtikuussa 2010.

*Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus* oli Friends -ohjelman toteuttaminen yhteistyöluokassamme. Friends -ohjelma toteutettiin pitämällä yhteistyöluokallemme kaksoistunnit kerran viikossa viitenä viikkona peräkkäin. Ohjelmaan kuuluvat kertaustunnit suunniteltiin pidettäväksi yhdellä kertaa muutaman viikon päästä ohjelman läpikäymisestä. Ohjelma sisältää jokaiselle oppitunnille runsaasti erilaista materiaalia ja tehtäviä. Tarkoituksena ei ollut käydä kaikkia lävitse, vaan vaihtoehdoista valittiin aina mielestämme luokalle sopivimmat. Emme miettineet ja lyöneet lukkoon kaikkia Friends-tunteja etukäteen kerralla valmiiksi, vaan ne suunniteltiin aina edellisten tuntien kokemusten mukaan. Näin voitiin jokaisesta oppitunnista muuttaa ja muokata luokan sen hetkiseen tilanteeseen paremmin sopiva.

Friends -ohjelma sallii tarpeen vaatiessa käyttää oppitunneilla myös muita aiheeseen sopivia tehtäviä ja menetelmiä. Pitämiimme Friends-kertoihin lisättiin enemmän toiminnallisia menetelmiä. Jokainen Friends-kerta suunniteltiin toteutettavaksi

ohjelman mukaisesti saman rakenteen ympärille. Pidimme tärkeänä positiivisen palautteen antamista oppilaille ja korostimme heille, ettei väärää vastauksia ole. Huomioimme kunkin oppilaan yksilöllisesti jokaisen oppitunnin aikana ja päätimme tunnit kätelemällä jokaisen oppilaan ja kiittämällä tuntiin osallistumisesta.

Heti aluksi ensimmäisellä oppitunnilla jokaiselle oppilaalle jaettiin oma Friends-työkirja. Osallistujille selitettiin, että se on jokaisen henkilökohtainen ja auttaa heitä selviytymään uusista ja vaikeista tilanteista. Heille selitettiin myös, että muiden oppilaiden kirjoja ei saa lukea ilman lupaa ja että ne kerättäisiin jokaisen Friends-kerran jälkeen. Vasta kun kaikki viisi Friends-kertaa oli läpikäyty, kirjan sai viedä kotiin. Näin toimimalla haluttiin varmistaa, että jokaisella oppilaalla on työkirja aina käytettävissään oppituntiemme ajan. Friends -ohjelmaan kuuluvista työkirjassa olevista kotitehtävistä monistettiin kotiin vietäviksi oppilaille sopivimmat.

Alkuperäisistä suunnitelmista poiketen koko ohjelman ajan työskenneltiin kolmessa pienryhmässä, jokainen ryhmä omassa luokkatilassaan. Ennen jokaista toteutuskertaa tehtiin yhdessä toimintasuunnitelma, jotta kaikissa pienryhmissä tuntien kulku olisi mahdollisimman samanlainen. Suunnitelma tehtiin kuitenkin joustavaksi, jotta siitä voitiin tarpeen vaatiessa poiketa. Tästä johtuen tunneista muodostui kolme erilaista kokemusta. Toiminnan raportoinnissa yhdistettiin kaikkien kolmen näkökulma ja kokemus.

## 6.1 Tutustumiskerta

Halusimme nähdä ja kokea henkilökohtaisesti luokan toimintatavat ja yhteishengen ennen ohjelman aloittamista, joten kävimme tutustumisvierailulla, esittäytymässä ja kertomassa alustavasti tulevasta yhteistyöstä oppilaille hyvissä ajoin ennen ensimmäistä Friends-kertaa.

Tutustumiskäynti aloitettiin esittelyillä, joissa jokainen kertoi itsestään piirissä istuen. Esittelyä jatkettiin tykkäämisiä-leikillä, jonka aikana jokainen sai kertoa itselleen mielekkäitä ja tärkeitä asioita. Seuraavaksi oppilaat askartelivat julisteen, joka

muistuttaa heitä Friends -ohjelmasta ja sen avulla opittavista taidoista. Julisteesta näkyy ohjelman kokonaisuus, rakenne ja eteneminen. Valmis juliste kiinnitettiin luokan seinälle, johon se jäi kaikkien oppilaiden näkyville. Tämän jälkeen oli vuorossa Ameebasta ihmiseksi-leikki, jonka tarkoituksena oli tuoda liikettä, toimintaa ja kevennystä tutustumiskertaan. Lopuksi oli toivepiiri, jonka tarkoituksena oli koota ryhmä yhteen ja lopettaa tutustumiskerta läheisyyden, kosketuksen ja musiikin avulla rauhalliseen hetkeen.

Lähdimme avoimin mielin kohtaamaan yhteysluokkamme ensimmäistä kertaa. Olimme valmistautuneet kohtaamiseen suunnittelemalla tuntia varten erilaista toimintaa. Mietimme miten oppilaat ja heidän uusi opettajansa ottavat meidät vastaan. Oppilaiden ensireaktio meihin oli ”apua sossut tulee”, opettaja oli kertonut etukäteen oppilailleen, että tulossa on kolme sosionomiopiskelijää, joiden kaikkien etunimet alkavat M-kirjaimella.

Valmistelimme luokkatilaa laitamalla tuolit piiriin. Järjestely aiheutti oppilaissa hämmennystä ja paikoista tuli erimielisyyttä. Alkuhämmennyksestä selvittyämme esittelykierros alkoi. Oppilaat jaksoivat kuunnella muutaman puheenvuoron, kunnes aloittivat yleisen huutelun ja päälle puhumisen. Oppilaiden oli mahdotonta olla hiljaa, istua omilla paikoillaan ja kertoa itsestään. Osa oppilaista laittoi asian vitsiksi ja sanoivat tykkäävänsä esimerkiksi hakkaamisesta. Siirryimme julisteen tekemiseen, joka herätti oppilaissa innostusta. Oppilaat olivat halukkaita osallistumaan sen tekoon. Kuitenkin yhden päästessä luokan eteen kirjoittamaan julisteeseen, muut oppilaat eivät jaksaneet odottaa vuoroaan, vaan alkoivat häiritä tuntia. Juliste saatiin kuitenkin tehtyä valmiiksi.

Ameeba-leikin alkaessa luokka oli valmiiksi levoton. Oppilaat eivät kuunnelleet leikin ohjeita. Leikistä tuli kaoottinen riehumistilanne, eivätkä oppilaat reagoineet ohjaukseen lainkaan. Opettaja joutui puuttumaan tilanteeseen pamauttamalla kirjalla pöytään, jolloin oppilaat havahtuivat. Katsoimme parhaaksi lopettaa leikin kesken ja siirtyä suoraan toivomuspiiriin. Piirin muodostaminen ja siinä pysyminen vaati meiltä ohjaajilta vahvaa rajaamista, fyysistä läsnäoloa ja osallistumista

leikkiin. Jätimme suunnitellun taustamusiikin kokonaan pois, koska musiikki ei olisi kuulunut oppilaiden äänen yli, eikä kukaan meistä voinut irrottautua piiristä laittaakseen levyn soimaan. Seisoimme toivepiirissä käsi kädessä vierustoverin kanssa. Jokainen sai miettiä toiveen mielessään, jonka jälkeen hän puristi seuraavan kättä merkiksi siitä, että vuoro siirtyi seuraavalle. Osa oppilaista lähti leikkiin mukaan, toiset alkoivat pelleillä. Kierros saatiin kuitenkin käytyä läpi ja lopuksi toivoteltiin hyvät viikonloput koteihinsa lähteville oppilaille.

Heti ensimmäisen tapaamisen jälkeen kävi konkreettisesti selväksi luokan haastavuus. Pohdimme, vastaako Friends -ohjelma luokan tämänhetkisiin tarpeisiin. Se keskittyy varhaiseen puuttumiseen ja ennaltaehkäisyyn (Barret 2009, 5). Friends -ohjelmassa käytetyt menetelmät: kirjalliset tehtävät, keskustelut ja ryhmätyöt edellyttävät ryhmältä valmiuksia näiden menetelmien käyttämiseen. Meille heräsi epäily, että ryhmän yhdessä toimimisen valmiudet eivät kohtaa ohjelman kanssa. Kokemus herätti myös ajatuksen, etteivät omat taitomme ja kokemuksemme riitä ohjaamaan tätä luokkaa kokonaisuutena. Luokka päätettiin jakaa kolmeen pienryhmään ja toteuttaa ohjelma kokonaisuudessaan näissä ryhmissä.

## 6.2 1. Friends-kerta: tutustutaan ryhmään ja tunteisiin

Ensimmäisen Friends-kerran tavoitteena on luokkatovereihin tutustuminen. Vaikka luokan oppilaat ovat entuudestaan jo tuttuja toisilleen, voi heistä löytyä uusia piirteitä, tämä auttaa ryhmäytymisessä. Tavoitteena on myös selvittää oppilaille, mistä Friends -ohjelmassa oikein on kysymys ja tehdä oppilaille tunteiden käsite tutuksi ja tutustuttaa oppilaat ajatukseen, että ”tunteemme ja ajatuksemme vaikuttavat siihen miten käyttäydymme.” Omia ja toisten tunteita opetellaan tunnistamaan kehonkieltä ja kasvojen ilmeitä seuraamalla. Oppilaille opetetaan, että voimme päättää ajatella ja tuntea eri tavoilla. Voimme auttaa itseä ja toisia päättämällä ajatella myönteisesti tai iloisia ajatuksia, silloin tunnemme itsemme tyytyväisemmiksi ja yleensä käyttäydymme silloin positiivisella tavalla. (Barret 2009, 28.)

Ensimmäisen Friends-kerran lopussa osallistujien tulee ymmärtää, että toisinaan on aivan normaalia tuntea murhetta ja huolta ja että jokainen kokee joskus niin. Meidän tehtävänä on auttaa osallistujia oppimaan uusia tapoja tuntea itsensä rohkeaksi ja itsevarmaksi eteen tulevissa vaikeissa tilanteissa. Ensimmäisellä Friends-kerralla osallistujille esitellään kaksi selviytymiskeinoa, jotka ovat toisten auttaminen ja iloisten asioiden ajattelevinen. (Barret 2009, 21.)

Ensimmäiseen toteutuskertaan mentiin etukäteen valmistautuneina. Oppilaat oli jaettu kolmeen pienryhmään ja jokaiselle ryhmälle oli varattu oma tila. Toimintasuunnitelma oli laadittu yhdessä etukäteen ja jokainen toteutti tunnit saman suunnitelman mukaisesti omassa pienryhmässään. Tunnit sisälsivät erilaisia tehtäviä ja harjoituksia ryhmään tutustumisesta, yhdessä työskentelystä, ihmisten erilaisuudesta ja huolista selviytymisestä. Esimerkkinä tehtävä tullaan tutuiksi, jossa oppilaat pareittain haastattelivat toisiaan etsien yhdistäviä tekijöitä ja asioita toisistaan. Lisäksi tunneilla puhuttiin erilaisista tunteista ja harjoiteltiin niiden tunnistamista ja hyväksymistä. Tunteita ja ajatuksia tehtävässä opeteltiin ymmärtämään ero ajatusten ja tunteiden välillä sekä luokittelemaan ajatukset auttaviin ja haitallisiin. Tunneilla käytettiin Friends -ohjelman omia tehtäviä sekä lisäksi toiminnallisia menetelmiä. Esimerkiksi Aku Ankka korttien avulla (Liite 2) esitettiin tunnepantomiiimeja. Ensimmäinen toteutuskerta lopetettiin hengitysrentoutukseen, jonka jälkeen oppilaille jaettiin kaksi kotitehtävää (Liite 3), jotka oli valittu Friends-oppikirjasta. Tunnin loppuksi oppilaat saivat myös kertoa sen hetkisistä tunteistaan valitsemalla mielialaansa sopivan Aku Ankka-kortin.

Luokan pienryhmiin jakaminen osoittautui hyväksi ratkaisuksi. Se oli mielestämme paras keino työskennellä tämän luokan kanssa. Myös oppilaat itse ilmaisivat tyytyväisyytensä, että joka kerta ollaan samassa pienryhmässä. Omat Friends-oppikirjat innostivat osaa oppilaista tekemään tehtäviä ja osallistumaan yhteiseen keskusteluun. Yhteisenä kokemuksenamme oli kuitenkin oppilaiden pääsääntöisesti negatiivinen suhtautuminen tehtävien tekemiseen, joka näkyi kieltäytymisenä ja protestointina tehtäviä kohtaan.

Nopeassa tahdissa tehtävästä toiseen siirtyminen oli välttämätöntä, odottaminen aiheutti välittömästi oppilaiden keskittymisen herpaantumisen. Ensimmäisenä tehtävän tehnyt oppilas aloitti välittömästi muiden häiritsemisen esimerkiksi kiipeilemällä ikkunalaudoilla. Oppilaat testasivat meitä voimakkaasti, he tiedustelivat motiivejamme tulla luokkaan, eivätkä uskoneet, ettemme saa työstä palkkaa. Hätkähdyttävien oli erään pojan kommentti: ”Sä tuut tekemään itsemurhan tän viiden viikon aikana”. Oppilaiden ennakoasenteesta kertoi paljon kommentti: ”Te ette tuu saamaan meitä hiljasiksi, ei ole kukaan muukaan ennen teitä siinä onnistunut”. Osa jokaisen ryhmän oppilaista osallistui tehtävien tekoon ja yhteiseen keskusteluun. Tehtäviin keskittyminen oli hetkittäistä. Omalla paikalla pysyminen oli toisille mahdotonta ja tämä aiheutti ryhmissä yleistä levottomuutta ja hälinää.

Kaksoistunnit olivat raskaat, oppilaat eivät jaksaneet työskennellä niin pitkää aikaa Friends-aiheiden parissa. Välitunnista huolimatta levottomuus kasvoi toteutuskeran loppua kohden. Tunteja jouduttiin keventämään oheistoiminnalla esimerkiksi hirsipuuta pelaamalla, jotta oppilaat jaksaisivat tunnit loppuun asti. Tutustumistehävä ryhmäytti pienryhmän jäseniä toisiinsa ja oppilaat olivat tyytyväisiä ryhmäjäkoihin. Tunteisiin liittyvät tehtävät olivat vaikeita oppilaille. Useat selkeästi vastustivat tunteista puhumista. Tunteiden ja ajatusten vaikutukset käyttäytymiseen esiteltiin alustavasti jatkotyöskentelyä varten. Oppilaat pystyivät ymmärtämään ilmiön, mutta eivät tunnistaneet sitä itsessään, vaan kielsivät sen olemassaolon. Ajatusten luokittelu haitallisiin ja auttaviin ajatuksiin onnistui osalta oppilaista hyvin, toiset oppilaat kokivat luokittelun vaikeaksi. Oppilaiden valitsemat Aku Ankka kortit toimivat palautteena ensimmäisistä Friends-tunneista. Suurin osa oppilaista valitsi positiivisen Aku Ankka naaman.

### 6.3 2. Friends-kerta: **F**iilikset ja **R**entoutuminen sekä **I**tse osaan ja voin vaikuttaa olooni

Toisen Friends-kerran aikana oppilaille esitellään Friends-aidot F, R ja I: Fiilikset, Rentoutuminen ja Itse osaan ja voin vaikuttaa olooni. Toisen Friends-kerran jälkeen oppilaiden tulee tunnistaa erilaisia kehon lähettämiä merkkejä, joita ihminen



tuntee ollessaan hermostunut tai jännittynyt sekä tilanteita, jotka saavat heidät tuntemaan huolta. Tehtävänäme on antaa oppilaille kokemus rentoutumisharjoituksesta, jonka avulla he pystyvät rauhoittumaan ja tuntemaan olonsa itsevarmaksi ja rentoutuneeksi. (Barret 2009, 38.)

Toisen Friends-kerran jälkeen oppilaat ymmärtävät sisäisen puheen käsitteen ja osaavat yhdistää heidän omien ajatuksiensa vaikutuksen siihen, miten he tulevat toimeen tai selviytyvät vaikeasta tilanteesta. Meidän tehtävänäme on kannustaa oppilaita opettelemaan, miten he voivat kääntää tai muuttaa negatiiviset ajatukset positiivisiksi tai auttaviksi ajatuksiksi. Positiivisen ajattelun oppiminen ja oman sisäisen puheen vaikutuksen ymmärtäminen saa oppilaat tuntemaan itsensä itsevarmemmiksi käsitelleessään vaikeita tilanteita. (Barret, 49)

Toista toteutuskertaa suunniteltaessa huomioitiin ensimmäisen toteutuskerran kokemukset, esimerkiksi miettimällä istumajärjestystä etukäteen. Tunnit aloitettiin tarkistamalla edellisellä kerralla jaetut kotitehtävät. Tehdyistä kotitehtävistä sai palkkioksi erilaisia tarroja liimattavaksi Friend-oppikirjaan. Toisen Friends-toteutuskerran aikana opeteltiin tuntemaan itsemme rohkeammiksi ja itsevarmemmiksi sekä olemaan kavereita oman kehon kanssa. Tunneilla mietittiin myös positiivisia asioita ja haitallisten ajatusten muuttamista auttaviksi ajatuksiksi. Esimerkkinä iloa tuottavia ajatuksia-tehtävä, jossa oppilaita kannustettiin ajattelemaan asioita joista he nauttivat ja käyttämään niitä tunteakseen olonsa hyväksi ja rentoutuneeksi. Negatiivisia ja positiivisia ajatuksia konkretisoitiin etukäteen tehtyjen punaisten ja vihreiden pahvikiekkojen avulla. Tuntien lopussa oppilaille jaettiin tunneilla käsiteltyihin aiheisiin liittyvät kotitehtävät. (Liite 4)

Edellisen kerran kokemuksia hyödyntäen kaksostuntia kevennettiin. Ensimmäinen tunti lopetettiin lihasrentoutukseen ja toinen tunti pelaamalla hirsipuuta ja piirtämällä rentouttavia ja auttavia asioita taululle. Hirsipuuhun oli valittu etukäteen Friends -ohjelmaan liittyviä sanoja, esimerkiksi rentoutuminen ja auttavat ajatukset. Oppilailta kysyttiin lopputunnelmia vihreitä ja punaisia pahvikiekkoja apuna käyttäen.

Istumajärjestyksen muuttaminen rauhoitti tunteja ja paransi työskentelyrauhaa pienryhmässä. Vain harva oppilaista oli tehnyt annetut kotitehtävät, mutta palkkioksi saatavat tarrat innostivat ja motivoivat oppilaita tekemään niitä. Osa oppilaista teki kotitehtävät Friends-tunnin aikana, jotta sai haluamansa tarrat kirjaan. Toinen toteutuskerta meni selkeästi paremmin ja rauhallisemmin kuin ensimmäinen. Negatiivinen ennakoasenne oli vähentynyt. Oppilaat tekivät tehtäviä mielellään ja tunnilla ääneen luku sujui hyvin. Negatiivista palautetta oppilailta tuli siitä, että Friends-tuntien vuoksi heiltä jäi lukujärjestyksessä oleva tietotekniikan tunti väliin. Jännittämisen aiheuttamista kehon tuntemuksista tai fyysistä oireista kertominen ja niistä puhuminen oli oppilaille vaikeaa. He eivät kyenneet tai halunneet nimetä tilanteita, joissa olisivat kokeneet fyysisiä tuntemuksia. Yksinkertaiset värilliset pahvikiekot toivat hyvin tukena muuttaessa kielteisiä ajatuksia myönteisiksi.

Liharentoutus onnistui hyvin. Kaikki oppilaat rauhoittuivat. Osa oppilaista makasi silmät kiinni tuolien tai pulpettien päällä kuunnellen taustamusiikkia ja luettua rentoutusharjoitusta. Oppilaat piirsivät mielellään erilaisia rentouttavia ja auttavia asioita taululle, esimerkiksi television katsominen, lukeminen ja kukkien ojentaminen äidille. Hirsipuun pelaaminen oli oppilaiden mielestä mukavaa ja kaikki osallistuivat siihen aktiivisesti. Kuitenkin luokan eteen meneminen oli jännittävää rohkeimmillekin oppilaille. Piirtäminen ja hirsipuu toimivat mukavana lopetuksena Friends-tunneille. Oppilaiden antama palaute punaisten ja vihreiden pahvikiekkojen avulla oli pääosin myönteistä.

#### 6.4 3. Friends-kerta: Etsi ratkaisuja askel askeleelta

Kolmannen Friends-kerran tavoitteena on viimeistellä Friends –ohjelman taito I ja esitellä oppilaille taito E: Itse osaan ja voin vaikuttaa olooni ja Etsi ratkaisuja askel askeleelta. Kolmannella Friends-kerralla meidän tehtävänä on kertoa oppilaille kolmesta tärkeästä taidosta. Ensimmäinen niistä on oppia tiedostamaan, miten huomioida tapahtumien ja tilanteiden yksityiskohtia. Se voi vaikuttaa heidän tunteisiinsa eri tilanteissa. Toinen on osata muuttaa edelliskerran oppien mukaan ne-

gatiiviset ajatukset positiivisiksi tai auttaviksi ajatuksiksi. Kolmas on opetella ensimmäinen ongelmanratkaisukeino, selviytymissuunnitelma, jossa vaikeat tilanteet pilkotaan pienempiin helpommin käsiteltävissä ja hallinnassa oleviin osiin. (Barret 2009, 55.)

Kolmannen Friends-kerran tavoitteena on myös, että oppilaat oppivat ymmärtämään läheisten antaman tuen merkityksen tunnistamalla omat tukijoukkonsa ja esikuvansa. Oppilaat tutustuvat seuraavaan ongelmanratkaisu-menetelmään, joka on nimeltään Kuuden vaiheen suunnitelma. Lisäksi oppilaita kannustetaan ottamaan oppimansa ongelmanratkaisumenetelmät käyttöön omassa elämässään. (Barret 2009, 64.)

Kolmas toteutuskerta aloitettiin kotitehtävien tarkastuksella ja edellisten tuntien kertauksella. Tunneilla harjoiteltiin lisää haitallisten ajatusten muuttamista auttaviksi ajatuksiksi esimerkkilauseiden avulla, etsittiin pärjäämiskeinoja pelottavaan tai huolestuttavaan tilanteeseen, sekä mietittiin esikuvia ja jokaisen omia tukiverkostoja ja niiden tärkeyttä. Kuuden vaiheen ongelmanratkaisusuunnitelmaa harjoiteltiin yhdessä oppilailta nousseiden aiheiden pohjalta. Aiheina olivat esimerkiksi oman huoneen siivoaminen ja kokeisiin valmistautuminen. Kuuden vaiheen suunnitelma käytiin läpi askel askeleelta.

Kotitehtäväksi oppilaille annettiin pohtia yhdessä vanhempien kanssa jokin vaikea tilanne, johon tuli miettiä selviytymissuunnitelma edeten askel askeleelta auttavien ajatusten avulla kohti päämäärää. Toisena kotitehtävänä oppilailla oli keskustella perheen kanssa roolimalleista. (Liite 5) Ensimmäinen tunti päätettiin samaan rentoutusharjoitukseen kuin edellisellä viikolla. Rentoutuksen jälkeen oppilailta kerättiin lyhyt kirjallinen palaute Friends-ohjelmasta ja tunneista. Kaksoistunti päätettiin draamaharjoitukseen, jossa oppilaat esittivät pienen näytelmän annetun esimerkkitalanteen pohjalta. Näytelmän aiheita olivat esimerkiksi, kun oppilas haluaa lähteä kavereiden kanssa ulos, mutta äiti ei anna lupaa ennen kuin läksyt on tehty, sekä opettajan positiivinen palaute oppilaan hyvän koenumeron johdosta.

Kolmannella toteutuskerralla ilmapiiri pienryhmissä oli levottomampi ja rahattomampi kuin edellisellä viikolla. Oppilaita oli vaikea saada innostumaan mistään ja negatiivinen asenne Friends -ohjelmaa sekä meitä sosionomeja kohtaan tuli selkeästi esille. Tämä ilmeni oppilaiden poikkeuksellisen huonona kielenkäyttönä ja käyttäytymisenä. Tuntien jälkeen meille selvisi, että oppilaat olivat sopineet yhdessä etukäteen käyttäytyvänsä huonosti Friends-tunneilla. Yhdessä pienryhmässä osa oppilaista kieltäytyi tekemästä annettuja tehtäviä kyseenalaistaen kaiken. Kuitenkin oppilaat hakeutuivat aikuisen lähelle ja olisivat halunneet viettää myös välitunnin aikuisen kanssa jutellen. Oppilaiden keskittyminen Friends-tehtävien tekemiseen oli hetkittäistä ja aiheessa oli vaikea pysyä. Oppilaat kulkivat ympäri luokkatilaa ja pelleilivät välitunnilta tuomillaan heinäsiirkoilla. Tunnit olivat haastavamat ohjata kuin edellisillä viikoilla. Rentoutuminen ei onnistunut, oppilaat eivät rauhoittuneet. Tuntien aiheet olivat laajoja ja vaativia.

Ajan vähyys ja oppilaiden levottomuus aiheuttivat tilanteen, jossa aihealueiden käsittely jäi pintapuoliseksi. Oppilailta saatu kirjallinen palaute oli lyhytsanaista ja mielipiteet huudettiin ääneen muille rehennellen. Pääsääntöisesti palaute oli negatiivista ja selkeästi nousivat esiin oppilaiden tunteet menetetyistä tietotekniikan tunteista, esimerkiksi ”tämä on perseestä!” ja ”kun kerran ei ole atk:ta niin ei ole kivaa”. Joidenkin oppilaiden mielipiteet olivat kuitenkin positiivisia sekä Friends -ohjelmaa että tunteja kohtaan, esimerkiksi ”ei ole kivaa kun muut häiritsee” ja ”Friends-tunnit ovat ihan ok!”. Erään pojan kommentti oli, ettei hän voi keskittyä tunteihin koska on niin kova nälkä. Toteutuskerran lopuksi esitetyt draamaharjoitukset saivat oppilaat innostumaan ja sujuivat aluksi hyvin. Osa oppilaista kuitenkin riehaantui esityksissä liikaa ja näytelmät saivat negatiivisia piirteitä, esimerkiksi tuolien heittäilyä ja toisten lyömistä. Draamaharjoitus vaati aikuisen voimakkaan puuttumisen, jotta riehumisen saatiin loppumaan.

6.5 4. Friends-kerta: **Nyt on palkinnon aika, Duunaa harjoituksia ja Sinut itsesi kanssa – pysy rauhallisena.**

Neljännän Friends-kerran aikana oppilaille esitellään Friends -ohjelman taidot N, D ja S: Nyt on palkinnon aika, Duunaa harjoituksia ja Sinut itsesi kanssa – pysy rauhallisena. Neljännän Friends-kerran jälkeen oppilaiden tulee ymmärtää, että menestys ei ole tärkeintä, vaan sen eteen tehty työ. Meidän tehtävämme on opettaa oppilaita palkitsemaan itsensä siitä, että he ovat tehneet parhaansa. Se on tärkeää, sillä jo hyvästä yrityksestä palkitseminen antaa oppilaille positiivisia vahvisteita vaikeiden tai pelättyjen tilanteiden lähestymisestä ja lisää itsetuntoa vaikeista tilanteista selviämisessä. (Barret 2009, 72.) Neljännän Friends-kerran tavoitteena on myös palauttaa oppilaiden mieleen kaikki edellisissä tapaamisissa opitut taidot ja kannustaa oppilaita harjoittelemaan rohkeutta ja itseluottamusta käyttämällä kaikkia niitä apunaan. Lisäksi oppilaat saavat käytännön neuvoja Friends -ohjelman toteuttamisesta. (Barret 2009, 80.)

Neljännän Friends-kerran aluksi tarkistettiin edelliskerran kotitehtävät ja kerrattiin aikaisemmin opitut Friends-aidot. Tunneilla tehtiin tehtäviä, joissa mietittiin erilaisia keinoja palkita itsensä ja harjoitettiin vaikeista tilanteista selviytymistä Friends-taitojen avulla. Tehtävien lisäksi luettiin satu tarpeettomaksi käyneestä lohikäärmeestä. Kotitehtäväksi annettiin kirjanmerkin askarteleminen, jossa jokainen keksi nimensä kirjaimista itseään kuvaavan positiivisen adjektiivin. (Liite 6) Edelliskerran kokemusten pohjalta tarjottiin oppilaille välipalaksi omenoita, jotta he jaksaisivat työskennellä ruokailuun asti. Ensimmäisen tunnin lopuksi oppilailta kerättiin oppimastaan palautetta tunnejanan avulla. Toisen tunnin lopuksi kerättiin kirjallista palautetta Friends-tunneista.

Yleisilmapiiri pienryhmissä neljännellä toteutuskerralla oli parempi kuin edellisellä viikolla. Osa oppilaista vastusti tehtävien tekoa häiriköimällä ja keksimällä kysymyksiin mahdollisimman negatiivisia vastauksia. Tämä aiheutti oppilaiden kesken yleistä levottomuutta ja keskittymisen herpaantumista. Aivan kuin oppilaiden kesken olisi ollut kilpailu siitä, kuka häiritsisi tuntia eniten keksimällä kysymyksiin sopimattomimman kommentin. Kotitehtävät olivat tehty vaihtelevasti ja osittain huolimattomasti. Joitain oppilaita palkintotarrat innostivat tekemään kotitehtäviä.

Itsensä palkitsemisen pohtiminen oli oppilaille helppoa. Esimerkkinä oppilaat mainitsivat muun muassa karkin syömisen ja pelaamisen. Tuomamme omenat olivat oppilaille mieluisa yllätys ja ne auttoivat heitä jaksamaan toisen Friends-tunnin. Harjoiteltaessa Friends-taitojen käyttöä oppilaat osasivat kertoa kuinka he voisivat hyödyntää niitä selviytyäkseen erilaisista vaikeista tilanteista. Kaikissa kolmessa pienryhmässä sadun kuunteleminen onnistui hyvin. Oppilaat kuuntelivat sadun hiljaa loppuun asti levollisen ja rentoutuneen oloisina. Sadun jälkeen syntyi hyvin keskustelua tarinan aiheesta eli jokaisen arvokkuudesta ja merkityksestä. Tunnejanan avulla kysyttiin olivatko oppilaat ymmärtäneet itsensä palkitsemisen tärkeyden. Kaikki oppilaat asettuivat janan myönteiselle puolelle. Kirjallisessa palautteessa oppilaat kommentoivat Friends-tunteja vaihtelevasti, esimerkiksi ”täällä tunnilla on kivaa” ja ”Boo”.

#### 6.6 5. Friends-kerta: autetaan itseämme ja muita sekä kerrataan ja juhlitaan

Viidennellä ja viimeisellä Friends-kerralla tehtävänä on saada oppilaat pohtimaan, miten he voivat yleistää oppimiaan taitoja eteen tuleviin muihin elämäntilanteisiin. Ensimmäisen oppitunnin jälkeen oppilaiden tulee ymmärtää, että he voivat käyttää tunneilla oppimiaan taitoja monissa erilaisissa tilanteissa elämässään. Tapaamisen aikana oppilaille annetaan mahdollisuus harjoitella kaikkien oppimiensa Friends-taitojen yhdistämistä. (Barret 2009, 86.) Viidennen Friends-kerran tavoitteena on myös vahvistaa menetelmiä, joiden avulla oppilaat pystyvät ylläpitämään tunneilla oppimiaan taitoja. Lisäksi oppilaita onnitellaan heidän osallistumisestaan Friends -ohjelmaan ja hyvästä työstä. Tärkeää on, että oppilaat tietävät miten ylläpitää uusia taitojaan ja että kaikkiin heille elämässä eteen tuleviin vaikeisiin tilanteisiin voidaan soveltaa Friends-suunnitelmaa, jolloin ongelmat ovat vain pieniä takaiskuja. Tarkoittaen, että oppilaiden tulee ehkä aloittaa ongelmanratkaisu uudelleen tai ottaa käyttöön oppimansa taidot. (Barret 2009, 91.)

Aloitimme viidennen Friends-toimintakerran ihaillemalla oppilaiden tekemiä kirjanmerkkejä, jonka jälkeen ryhmät valmistivat kukin oman posterin Friends -

ohjelmasta. Oppilaat saivat ryhmänä valita kuvat ja tekstit posteriinsa ja tehdä mieleisensä tuotoksen. Postereiden valmistuttua pienryhmät siirtyivät oppilaiden omaan luokkaan, jossa valmiit posterit esiteltiin koko luokalle. Toisella tunnilla oppilaille pidettiin Friends-aiheinen tietokilpailu. Jakauduimme tuttuihin pienryhmiin ja oppilaat saivat keksiä itse ryhmilleen nimet. Tietokilpailukysymykset käsitelivät Friendsin aihepiirejä ja mittasivat oppilaiden tietoutta Friends-taidoista. Kysymyksenä oli esimerkiksi, että mistä taidoista Friends-sana muodostuu? Palkintona jaettiin tarroja voittajille ja lopuksi kaikki oppilaat saivat todistukset (Liite 7) sekä tikkarit osallistumisestaan tunneille. Viimeisen kerran päätteeksi opettajalle jätettiin oppilaille tarkoitetut palautelomakkeet (Liite 8) ja heidän vanhemmilleen jaettiin erilliset palautelomakkeet kotiin vietäviksi. (Liite 9)

Viides Friends-toteutuskerta meni totutun kaavan mukaisesti. Oppilaat olivat levottomia, kuitenkin osa oppilaista keskittyi tunnin toimintaan. Yksi ryhmistä riehaantui ja osa sen oppilaista karkasi käytävälle juoksemaan. Naapuriluokan opettajan avustuksella karkurit saatiin takaisin omaan luokkaansa. Kuultuaan päivän ohjelman oppilaat rauhoittuivat työskentelyyn. Lähes kaikki oppilaat olivat tehneet kotitehtävänä olleet kirjanmerkit ja keksineet kirjaimistaan positiivisia adjektiiveja itsestään, esimerkiksi F niin kuin fiksu ja I niin kuin ihana. Oppilaat tekivät ja esittivät posterit mielellään. Esitysten aikana muu luokka ei jaksanut kuunnella esittävää ryhmää, vaan alkoivat huudella toisilleen. Tietokilpailun aikana levottomuus ja hälinä lisääntyivät. Sen läpivienti vaati meiltä ohjaajilta oman pienryhmän tiivistä ohjaamista ja rajaamista. Työskentely koko luokan kanssa oli haastavampaa kuin pienryhmissä, mutta luokanvalvojan avustuksella tietokilpailu saatiin vietyä loppuun. Oppilaat pitivät tietokilpailusta, eikä luokan levottomuus ja hälinä näyttäneet haittaavan heitä. Friends -ohjelman aikana tulleesta negatiivisesta palautteesta huolimatta osa oppilaista toivoi meidän jatkavan käyntejä luokassa.

## 6.7 Kertaus ja harjoittelu

Friends -ohjelmaan kuuluu kertauskerta, joka on tarkoitettu pidettäväksi muutamman viikon kuluttua Friends -ohjelman läpikäymisestä. Kertauskerran aikana mei-

dän tehtävänä on palauttaa oppilaiden mieleen heidän oppimansa Friends- taidot sekä kannustaa ja tukea heitä soveltamaan niitä tosielämän tilanteisiin. Kertauskerran aikana oppilaiden tulee myös oppia näkemään kuinka hyödyllistä on ottaa positiivinen lähestymistapa vaikeisiin ja ongelmallisiin tilanteisiin. Oppilaiden tulee myös muistaa, että kaikissa tilanteissa on mahdollista kehittyä. Lisäksi kertauskerran tavoitteena on auttaa oppilaita tunnistamaan ideoita ja vaihtoehtoisia ratkaisuja kohdatessaan ongelmia toteuttaessaan Friends -ohjelmaa. ( Barret 2009, 101.)

Heti Friends -ohjelman alussa oppilailta nousi toive päästä retkelle. He eivät olleet aiemmin päässeet luokkaretkelle, koska retkiä oli peruttu joidenkin oppilaiden huonon käytöksen vuoksi. Keskusteltuamme opettajan kanssa päätettiin toteuttaa retki ja tarjota oppilaille positiivinen kokemus koulussa pidettävien kertaustuntien sijasta. Työskentelyn aikana meille syntyi vaikutelma retken tärkeydestä luokan yhteisenä toiveena, joka heillä oli ollut jo useamman vuoden ajan. Retkien toistuva peruminen oli ollut luokalle iso pettymys, oppilaat kohdistivat syytöksiä niihin oppilaisiin, joiden takia retket oli peruttu. Oppilaiden syytökset kohdistuivat myös aiempiin opettajiin, joiden he kokivat pettäneen lupauksensa retkestä. Suunnittelemaamme retkeä varten luokan opettaja hankki tarvittavat luvat. Kyyditys järjestettiin omilla autoillamme retkikohteeseen Lahden radio- ja tv-museolle.

Retkipäivänä luokan oppilaat odottivat innoissaan retkelle lähtöä. Oppilaat jaettiin koululla neljään ryhmään kuljetuksen järjestämiseksi. Autotallalla keskusteltiin Friends-taidoista ja siitä miten retkellä tulisi käyttäytyä. Yhdessä autossa käytiin lisäksi keskustelua arvottomuuden tunteista, meidän motiiveista työskennellä luokan kanssa ja opettajien vaihtuvuudesta tässä luokassa. Itse retkikohteessa kaikki oppilaat käyttäytyivät moitteetta, eikä meidän tarvinnut rajata heidän käyttäytymistään. Oppilaat olivat innostuneita ja uteliaita. He kiertelivät ryhmässä pisteeltä toiselle. Kaikki saivat rauhassa tutustua museon näyttelyihin ja kokeilla itse museossa olevia laitteita, rekvisiittaa ja roolivaatteita. Oppilaat osallistuivat aktiivisesti kaikkiin toimintoihin. Retken ilmapiiri oli positiivinen ja lämmin. Oppilaat hakeutuivat meidän aikuisten läheisyyteen ja erityisesti tytöt halusivat halaila. Matkalla



takaisin koululle oppilaat kertoivat olevansa tyytyväisiä järjestämäämme retkeen ja toivoivat meidän palaavan vielä heidän luokkaansa jatkossakin. Retken päätyttyä kokoonnuttiin oppilaiden kanssa vielä luokkaan, jossa heitä kiitettiin onnistuneesta retkipäivästä. Retkestä jäi meille hyvä mieli ja tunne siitä, että myös oppilaat olivat tyytyväisiä siihen.

## 6.8 Vanhempien tapaaminen

Barretin (2009, 113) mukaan oppilaiden vanhempien tapaaminen on tärkeää. Antamalla vanhemmille tietoa Friends -ohjelmasta parannetaan perheiden ja koulujen yhteistyötä lapsen sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen tukijoina. Vanhemmille annetaan tietoa lasten varhaisista emotionaalisen ongelmien merkeistä. Heitä autetaan ymmärtämään paremmin lastensa murheita ja huolia, mikä saa lapset tuntemaan, että vanhemmat tukevat heitä. Vanhempia kannustetaan rohkaisemaan lapsia käyttämään Friends-tunneilla oppimiaan taitoja kohdatessaan haasteellisia tilanteita niin kotona, koulussa kuin muissakin elämäntilanteissa. Näin lisätään todennäköisyyttä, että lapset pitävät yllä oppimiaan selviytymismenetelmiä. Vanhemmat myös oppivat taitoja, joilla he voivat auttaa lasta tulemaan toimeen stressaavissa ja vaikeissa tilanteissa.

Friends -ohjelman toteutuksen alussa yhteistyöluokkamme vanhemmille järjestettiin vanhempainilta, johon heidät kutsuttiin kirjeitse. Kutsukirjeessä kerrottiin lyhyesti meistä, Friends -ohjelmasta, opinnäytetyöstä, sen toteuttamisesta ja tavoitteista. Kirje sisälsi myös palautettavan osan, jossa kysyttiin vanhemmilta lupaa lasten kuvaamiseen ja varmuuden vuosi myös lupaa haastatella lasta tiedotusvälineisiin (Liite 1) Vanhempainillassa kerrottiin Friends -ohjelmasta ja vanhempain osallistumisen tärkeydestä. Vanhempainillasta lähetettiin myös lasten mukana kotiin muistio (Liite 10), jotta ne vanhemmat, jotka eivät päässeet vanhempainiltaan paikalle, saivat tietoa asiasta. Lisäksi muistio toimi muistitukena niille vanhemmille, jotka olivat olleet mukana vanhempainillassa.

Vanhempainiltaa varten valmistettiin power point-esitys Friends -ohjelmasta. Varalle valmistettiin myös samansisältöiset piirtoheitin kalvot (Liite 11), joita käytettäisiin tekniikan pettäessä. Friendsiin kuuluva toinen vanhempainilta korvattiin oppilaiden mukana vanhemmille kotiin lähetettävällä kirjeellä (Liite 12). Kirjeessä kerrottiin ohjelman etenemisestä luokassa ja kannustettiin vanhempia esittämään kiinnostusta ja hyödyntämään oppilaiden Friends-tunneilla oppimia menetelmiä ja taitoja kotona.

Luokan opettajaa oli pyydetty saapumaan koululle hyvissä ajoin ennen vanhempainillan alkamisajankohtaa, jotta alkuvalmistelut ehdittäisiin tehdä ennen vanhempien saapumista paikalle. Kuitenkin häntä odotettiin yhdessä vanhempien kanssa koulun pihalla vanhempainillan alkamisajankohtaan asti. Opettajan saapessa selvisi, että hänellä oli jäänyt koulun avaimet kotiin. Vanhempainilta aloitettiin koulun pihalla vanhempien istuessa keinuissa. Kesken esittelyn huomattiin, että koululla oli myös toinen vanhempainilta ja pääsimme siirtymään sisälle luokkaan. Opettaja ei muistanut tietokoneen salasanaa, emmekä päässeet käyttämään power point-esitystä. Jatkoimme Friends -ohjelman esittelyä piirtoheitin kalvojen avulla.

Vanhempainillan aluksi vanhemmat halusivat käyttää puheenvuoron ja kertoa omia näkemyksiään luokasta ja menneistä lukuvuosista uudelle opettajalle. Vanhemmat kertoivat oppilaiden kokeneen pettymyksiä, kun suunnitellut luokkaretket oli peruttu joidenkin oppilaiden huonon käytöksen vuoksi. Oppilaat sekä vanhemmat kokivat menettelyn epäoikeudenmukaisena ja vanhemmat sanoivat sen vaikuttaneen oppilaiden motivaatioon koulunkäynnissä. Vanhemmat pyysivät opettajaa pitämään antamansa lupaukset samankaltaisten pettymysten välttämiseksi.

Vanhempainiltaan oli valmistauduttu huolellisesti, kuitenkin toteutus ei mennyt suunnitelmien mukaisesti. Vastoin käymisestä huolimatta kyettiin toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla. Asia saatiin kerrottua kohtuullisesti vanhemmille, vaikka väistämättä olosuhteilla oli vaikutusta sekä meihin että vanhempiin. Jäimme poh-

timaan, miten vanhempainilta kokonaisuutena järjestelyineen vaikutti vanhempien saamaan mielikuvaan Friends -ohjelmasta ja toiminnasta heidän lastensa kanssa.

Vanhempainiltaan osallistui neljäntoista oppilaan vanhemmista kuusi, joista kaksi poistui kesken toiseen vanhempainiltaan. Vanhemmat eivät kommentoineet Friends -ohjelmaa eivätkä esittäneet siihen kohdistuvia kysymyksiä. Esitetyt kysymykset kohdistuivat opinnäytetyön aikataulutukseen ja yksi vanhempi halusi tietää mitkä oppitunnit jäävät Friends -ohjelman takia pitämättä. Toivoimme runsaampaa osanottoa ja kiinnostusta vanhempainiltaa ja Friends -ohjelmaa kohtaan. Samalla odotimme uuden opettajan ja alkavan lukukauden herättävän vanhemmissa mielenkiintoa ja suurempaa osanottoa vanhempainiltaan. Emme olleet varautuneet kysymään vanhempien kommentteja erilaisilla menetelmillä, esimerkiksi kyselylomakkeella, koska uskoimme heidän kertovan mielipiteensä kysyttäessä. Vanhempien passiivisuus yllätti meidät.

## 7 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEN ARVIOINTI

Tavoitteiden saavuttamista arvioitiin omien havaintojen ja kokemusten pohjalta, joita jokainen opinnäytetyöryhmämme jäsen kirjasi oppimispäiväkirjaan toiminnan aikana tai heti sen jälkeen. Oppilailta pyydettiin välitöntä palautetta toiminnasta ja sen aihealueista työskentelyn aikana eri tavoin joko kirjallisesti tai toiminnallisesti. Välittömät palautteet on käsitelty toiminnan kuvauksen yhteydessä. Ohjelman lopuksi kerättiin vielä kirjalliset palautteet niin oppilailta kuin heidän vanhemmiltaankin. Luokan opettajalta saatiin palautetta jälkeinpäin kysyttäessä sähköpostilla.

### 7.1 Yhteenveto palautteista

*Oppilaille* jaetuista 14:sta palautelomakkeesta saimme takaisin 13 lomaketta. Käytimme valmista Friends -ohjelman palautelomaketta, jonka oppilaat täyttivät koulupäivän aikana. Oppilaista neljä oli täysin samaa mieltä siitä, että Friends-tunnit

olivat kivoja. Samaa mieltä väitteestä oli seitsemän oppilasta ja kaksi eri mieltä. Täysin samaa mieltä siitä, että Friends-tunneilla käsitellyt asiat olivat mielenkiintoisia, oli yksi oppilas. Samaa mieltä oli kahdeksan oppilasta ja eri mieltä kaksi sekä täysin eri mieltä kaksi oppilasta. Täysin samaa mieltä siitä, että koki oppineensa Friends-tunneilla uusia asioita, oli kolme oppilasta. Samaa mieltä oppimisesta oli kaksi oppilasta, eri mieltä oli kuusi ja täysin eri mieltä oli kaksi oppilasta. Oppilaista ei kukaan vastannut tekevänsä Friends-kotitehtäviä usein yhdessä vanhempiensa kanssa. Melko usein kotitehtäviä vanhempien kanssa teki kolme oppilasta, harvoin yksi ja yhdeksän oppilasta vastasi, ettei tee koskaan Friends-kotitehtäviä yhdessä vanhempiensa kanssa. Kukaan oppilaista ei lukenut työkirjaa vapaa-ajallaan, koska kirjat säilytettiin koulussa ohjelman ajan.

Osa oppilaista kuvaili Friends-tuntien olleen kivoja, hauskoja ja mukavia. Välillä oli tylsää ja epähauskaa sekä ilonpilaavaa. Yhden oppilaan mielestä tunnit olivat kamalaa lässytystä ja jotkut oppilasta vastasivat etteivät tiedä minkälaista tunneilla oli. Osa oppilaista vastasi, ettei ole oppinut Friends-tunneilla mitään, jotkut eivät tienneet mitä olivat oppineet. Osa oppilaista vastasi oppineensa Friends-tunneilla käsittelemään tunteita, ystävällisyyttä, rauhoittumista ja sitä ettei ärsyynny enää helposti. Suurin osa oppilasta ei osannut vastata mitä hyötyä Friends -ohjelmasta olisi toisille samanikäisille. Osa oli sitä mieltä, että toiset samanikäiset voisivat oppia joitain uusia asioita. Kaksi oppilaista oli sitä mieltä, että elämänhalu menee ja loppu tulee.

14 oppilaan *vanhemmille* lähetetyistä palautelomakkeista palautui takaisin viisi lomaketta. Kaksi lomakkeen palauttaneista vanhemmista ei osannut sanoa mielipidettään siitä, että Friends -ohjelma on toteutettu luokassa. Yhden vanhemman mielestä ohjelma on hyvää kehitystä eteenpäin, sillä hän oli odottanut jo pitkään, että lasten ”psykologia” tulisi oppiaineeksi jo ala-asteelta lähtien. Yhden mielestä ohjelma oli hyvä, mutta jotkut kotitehtävät olivat osittain vaikeita. Yksi vanhemmista piti ajatusta ja yritystä hyvänä, mutta toteutus ja aikataulu olivat jääneet mieltäyttämään vanhempaa jo alun perin esittelyssä.

Kysyttäessä vanhemmilta olivatko Friends-taidot näkyneet kotona, kaksi lomakkeen palauttaneista vanhemmista ei vastannut kysymykseen lainkaan. Yhden vanhemman mielestä Friends-taitoja olisi myös aikuisten hyvä opetella. Yksi vanhemmista kertoi, ettei kotona oltu keskusteltu aiheesta tarkemmin. Yksi vastasi kyllä ja ei. Kysyttäessä vanhemmilta mitä mieltä heidän lapsensa oli Friends-ohjelmasta yksi vanhempi vastasi, että lapsi pitää omenoista ja tikkareista. Yhden mielestä lapsella oli ollut kivaa ja yhden vanhemman lapsi oli saanut ohjelmasta paljon irti. Yksi vanhemmista vastasi lapsen olleen innolla mukana.

Vanhemmat saivat myös kommentoida vanhempainiltoja. Vanhemmat kirjoittivat vanhempainillan olleen ohjelman sisällön kertova. Yksi vanhemmista piti vanhempainiltaa outona eikä halunnut kommentoida asiaa. Yksi vanhemmista ei uskonut ohjelmalla olevan vaikutusta aikataulutuksen vuoksi. Kotitehtäviä yhdessä lapsen kanssa sanoi tehneensä kolme vanhemmista. Yksi ei ollut tehnyt lapsensa kanssa kotitehtäviä ja yksi vanhempi vastasi, ettei ollut tietoinen kotitehtävistä.

Palautelomakkeen lopussa vanhemmilla oli mahdollisuus antaa vapaasti palautetta Friends -ohjelmasta. Kaksi lomakkeen palauttaneista vanhemmista ei vastannut tähän mitään. Yksi vanhemmista oli sitä mieltä, että Friends -ohjelma tulisi olla pysyvä aine kaikille luokille 3. luokasta lähtien. Yhden vanhemman mielestä tulevaisuudessa olisi hyvä huomioida ajan riittävyys. Yhden vanhemman mielestä ohjelma voisi olla joka koulussa ja useammalle luokalle, myös ihan pienimmille eri tehtävin. ”Ihan hyvä ohjelma!”

Neljä kuukautta ohjelman toteuttamisesta yhteistyöluokassa saimme pyydettäessä *opettajalta* palautetta työskentelystämme sähköpostitse. Opettajalta saadun palautteen mukaan oppilaat olivat jonkin verran puhuneet Friends -ohjelmasta jälkikäteen. He olivat kommentoineet tuntien olleen kivoja ja katselleet Friends-kirjoja. Yksi oppilas ei muistanut, että kirja oli saatu omaksi. Oppilaat olivat muistelleet retkeä ja puhuneet siitä, etteivät olleet aiemmin päässeet retkille. Opettajan mukaan olimme jättäneet luokkaan pääsääntöisesti hyvän jäljen.

## 7.2 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyön tekijöiden oma kanta on, että Friends -ohjelma on toimiva ja hyvin perusteltu, jolla on mahdollista saavuttaa hyviä tuloksia. Aikaisemmin tekstissä mainittujen olosuhteiden vuoksi Friends -ohjelma ei ollut paras vaihtoehto tämän luokan tarpeisiin eikä toivottuihin tuloksiin päästy Friends -ohjelman keinoin. Tämä aiheutti tekijöissä turhautumista ja motivaation alenemista, mikä väistämättä vaikutti tekijöiden työskentelyyn oppilaiden kanssa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli toteuttaa Friends -ohjelma yhteistyöluokassamme. Ohjelma toteutettiin, mutta sen keinoin ei pystytty vastaamaan luokan tarpeeseen parantaa luokan yhteishenkeä ja työrauhaa luokassa. Pienryhmissä yhteishenki ja työrauha parantuivat, mutta koko luokan keskuudessa ei parannusta ilmennyt.

Tavoitteenamme oli myös Friends -ohjelmalle laaditut tavoitteet. Oli vaikeaa arvioida pystyttiinkö toiminnalla ennaltaehkäisemään ja hoitamaan ahdistuneisuutta, vahvistamaan tasapainoista tunne-elämää tai kehittämään ongelmaratkaisukykyä. Oppilaiden antamien palautteiden perusteella osa oppilaista hyötyi Friends-tunneista, osa ei hyötynyt. Jos oppilaat tulevaisuudessa osaavat ottaa käyttöönsä Friends-tunneilla oppimiaan taitoja kohdatessaan pelottavia tai vaikeita tilanteita, on Friends -ohjelmalle laaditut tavoitteet saavutettu.

Lasten osallisuuden esiin nostaminen onnistui Friends -ohjelman toteutuksen aikana: oppilaiden osallisuutta tuettiin rohkaisemalla ja kannustamalla heitä ilmaisemaan omia mielipiteitensä, innostamalla osallistumaan tunnin toimintaan, yhteisiin tehtäviin ja keskusteluihin sekä panostamalla positiivisen palautteen antamiseen oppilaille.

Vanhempien herättely ja motivointi kiinnostumaan Friends -ohjelman toteutuksesta tiedettiin olevan haasteellinen tehtävä. Se osoittautui kuitenkin vielä haasteellisemmaksi kuin ennalta osattiin odottaa. Pidettyyn vanhempainiltaan osallistui luokan oppilaiden vanhemmista kuusi ja vanhemmille lähetetyn palautelomakkeen

palautti viisi vanhempaa. Vanhemmilta saatujen palautelomakkeiden mukaan vain kolme vanhempaa teki kotona oppilaan kanssa yhdessä annettuja kotitehtäviä.

Friends -ohjelman toteuttaminen yhteistyöluokassa oli haastava tehtävä, mutta antoi korvaamatonta käytännön kokemusta tekijöille. Ohjelman toteuttamisen edessä opinnäytetyöryhmän jäsenet oppivat käyttämään Friends -ohjelman tehtäviä ja materiaalia sekä omaksuivat ohjelman yhdeksi monin eri tavoin hyödynnettäväksi työmenetelmäksi. Tekijät aikovat käyttää Friends -ohjelmaa mahdollisuuksiensa mukaan työskentelyssään myös tulevaisuudessa.

## 8 OPINNÄYTETYÖN POHDINTA

Friends -ohjelma toimii kouluikäisten lasten ahdistusta ja masennusta ennaltaehkäisevänä ja varhaisen puuttumisen työvälineenä. Sitä voidaan käyttää myös ahdistus- ja masennusoireista kärsivien lasten kanssa täydentämään muita mielenterveyttä edistäviä opetusmateriaaleja. Heti tutustumiskäynnillä yhteistyöluokassa meille selvisi, että Friends -ohjelma ei yksinään ole riittävä menetelmä asettamiemme tavoitteiden saavuttamiseksi. Ohjelma sisältää paljon keskittymistä ja keskustelua vaativia kirjallisia tehtäviä, jotka edellyttävät oppilailta muun muassa ryhmätyötaitoja, paikallaan pysymistä, oman vuoron odottamista ja kirjallista tuottamista. Tehtävien aiheet käsittelivät tunne-elämän alueita, joiden työstäminen omassa luokkayhteisössä vaatii ryhmän jäseniltä edellä mainittuja valmiuksia ja ennen kaikkea turvallista ilmapiiriä ryhmässä.

Opinnäytetyömme yhtenä tavoitteena oli parantaa luokan yhteishenkeä ja siksi tarkoituksena oli työskennellä koko luokan kanssa yhtenä ryhmänä. Tarkoituksemme oli myös itse työskennellä ohjaajaryhmänä, kaikkien meidän vahvuuksia ja toimivaa yhteistyötämme hyödyntäen. Näistä molemmista suunnitelmista jouduimme luopumaan pienryhmätyöskentelyn myötä. Tämä muutti toteutuksen suunnitelmaa huomattavasti, eikä ollut ratkaisuna meille mieluinen ja jouduimme motivoimaan itsemme uudelleen muuttuneeseen tilanteeseen.

Pienryhmätyöskentely rauhoitti oppilaita sen verran, että tehtäviä ja harjoituksia pystyttiin ajoittain tekemään. Ohjaajina me jouduimme käyttämään suuren osan ajasta ja voimavaroista pienryhmän rajaamiseen sekä oppilaiden huomion saamiseen työskentelyyn ja tehtäviin. Oppilaiden jaksamiseen vaikutti myös ruokailun siirtyminen Friends-päivinä tuntia myöhäisemmäksi, lisäksi ohjelman aikana tuli esiin, ettei suuri osa oppilaista syönyt aamupalaa lainkaan. Omalta osaltaan nälkäisyys vaikutti oppilaiden keskittymiskykyyn ja motivaatioon heikentävästi.

Ohjelman edetessä huomasimme, että usein samoilta oppilaita puuttuivat koulutarvikkeet ja kotitehtävät olivat tekemättä. Meitä huolestuttavana asiana olivat kiusaamistilanteet oppilaiden keskuudessa, jotka näkyivät esimerkiksi lyömisenä ja haukkumisena luokkatilanteissa, sekä yhden oppilaan pelkona kotimatalla tapahtuvaa kiusaamista kohtaan. Puutuimme kohtaamiimme kiusaamistilanteisiin ryhmissä, mutta asian syvällisempi käsittely ei ollut mahdollista opinnäytetyömme puitteissa. Ilahduttavaa oli myöhemmin kuulla yhteistyökoulumme lähteneen mukaan Kiva koulu-hankkeeseen.

### 8.1 Kohtaamamme ongelmat ja mitä olisi voinut tehdä toisin

Opinnäytetyön erityisenä tavoitteena ei ollut ryhmänohjaustaitojemme kehittäminen, vaan olimme panostaneet menetelmän sisältöön ja tarkoituksemme oli tarjota sen keinoin oppilaille elämänhallintakeinoja ja positiivisia kokemuksia. Työn luonne kuitenkin muuttui ja olimme tilanteessa, missä ohjaaminen ja ryhmän hallitseminen veivät suurimman osan huomiosta. Opettajalta etukäteen saaduista luokan oppilaskuvauksista huolimatta ryhmä yllätti meidät, emme olleet osanneet varautua näin haasteelliseen tilanteeseen.

Jälkikäteen pohdittaessa on helppo todeta, että meidän olisi ehdottomasti pitänyt tavata oppilaat henkilökohtaisesti jo suunnitteluvaiheessa, ennen toiminnallisen menetelmän valintaa. Ensitapaamisella kävi selväksi, että alkuperäisen suunnitelman mukainen työskentely luokkana ei tämän ryhmän kanssa onnistu. Koimme,



että meillä oli valittavana kaksi vaihtoehtoa; korvata Friends -ohjelma fyysisesti toiminnallisemmalla ohjelmalla tai toteuttaa Friends -ohjelma pienryhmissä.

Olimme jo käyttäneet paljon aikaa aiheen työstämiseen ja tarpeen etsimiseen, sekä tavanneet koulusosionomeja opinnäytetyön puitteissa. Yhteistyöluokan löydyttyä ja valittuamme toiminnallisen opinnäytetyömme menetelmäksi Friends -ohjelman, kouluttauduimme menetelmän ohjaajiksi Aseman lapset Ry:n järjestämällä koulutuksella. Kahden kuukauden aikana tutustuimme materiaaliin ja valmistelimme opinnäytetyön toiminnallista osuutta. Ennen toiminnan aloittamista tilasimme Friends -ohjelmaan tarvittavat työkirjat oppilaille omalla kustannuksella. Koska olimme jo panostaneet opinnäytetyöhön paljon aikaa, vaivaa ja rahaa, emme halunneet heittää hukkaan jo tehtyä työtä ja päätimme toteuttaa ohjelman yhteistyöluokan kanssa pienryhmätyöskentelyn keinoin.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden edetessä huomattiin, että laatimamme aika-taulu oli liian tiukka. Tehtäviä teetettiin oppilailla valikoidusti, kuitenkin etenemistahti oli liian kiivas, eikä aiheiden syvällisempään käsittelyyn jäänyt aikaa. Lisäksi jokaisesta oppitunnista jouduttiin käyttämään suuri osa oppilaiden käyttäytymisen rajaamiseen. Kaksoistunnit olivat liian pitkiä Friends-aiheiden käsittelemiseksi, parempi vaihtoehto olisi ollut yksi oppitunti kerran viikossa. Friends -ohjelmasta olisi riittänyt työstettävää vaikka koko lukuvuodelle. Tämä olisi antanut mahdollisuuden teemojen perusteellisempaan käsittelyyn. Lisäksi tekijöiden ja oppilaiden välille olisi ehtinyt muodostua luottamuksellinen suhde, jonka varassa olisi ollut helpompi työstää vaativia aiheita ja tehtäviä.

## 8.2 Onnistumiset

Opinnäytetyöprosessin alussa tekijät olivat tyytyväisiä mahdollisuudestaan toteuttaa opinnäytetyö koulumaailmassa, mikä on lasten ja nuorten yksi keskeisimmistä toiminta-alueista ja samalla uusi ympäristö toteuttaa sosionomin työtä. Friends -ohjelma vaikutti tekijöiden mielestä mielenkiintoiselta ja tutustumisen arvoiselta

työmenetelmältä. Friends-koulutukseen pääseminen vaati sitkeyttä. Friends-koulutuksen käyminen vahvisti tekijöiden mielikuvaa ohjelman toimivuudesta.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteuttaminen yhteistyöluokassa osoittautui odotettua haastavammaksi. Toteutus tarjosi enemmän haasteita ja epäonnistumisen kokemuksia kuin onnistumisia. Friends -ohjelma ei vastannut yhteistyöluokan tarpeisiin, siksi ohjelman toteuttaminen oli ajoittain hankalaa ja turhauttavaa. Pieniä onnistumisen kokemuksia piti hakea ja nostaa niitä esille. Muutamien oppilaiden luottamuksen osoittaminen ja kehitys ohjelman aikana antoivat onnistumisen kokemuksia tekijöille. Kokonaisuudessaan ohjelman toteuttaminen oli raskasta ja onnistumisia pystyttiin näkemään vasta työskentelyn jälkeen. Tiivis ja toimiva tekijäryhmä ammensi tukea ja voimaa toisistaan ja vahvistui entisestään työn edetessä. Jälkeenpäin voidaan todeta, että haastavampi työ oli tekijäryhmälle tarpeellinen, opettavainen ja antava.

Onnistumiseksi voidaan laskea oppilaiden, vanhempien ja opettajan antama osittain positiivinen palaute. Toteutuksen aikana saimme paljon erilaista palautetta suoraan oppilailta. Oppilaiden käyttäytyminen ja puheet olivat osittain ristiriitaisia ja erityisesti mieleen jäivät joidenkin oppilaiden lähelle hakeutuminen ja välittömyys tekijöitä kohtaan. Onnistuttiin myös vähentämään oppilaiden vastustusta positiivista palautetta kohtaan. Työskentelyn edetessä oppilaiden oli helpompi vastaanottaa antamaamme hyvää palautetta. Lisäksi pienryhmien ilmapiirin koettiin kehittyvän positiivisempaan suuntaan ohjelman aikana. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kohokohtana tekijät pitivät retkeä, joka onnistui odotuksia paremmin. Oppilaat olivat myös tyytyväisiä retkeen ja toivoivat meidän palaavan vielä luokkaan myöhemminkin.

### 8.3 Oma ammatillisuus

Opinnäytetyön edetessä jokaisen tekijän oma ammatillisuus on kehittynyt, oppilaiden ikäryhmästä, koulumaailmasta työympäristönä ja Friends-ohjaajana toimimisesta on omakohtainen oppimiskokemus. Friends-tuntien päätteeksi kokoon-

nuimme aina yhteen keskustellen toiminnasta. Suurin ammatillisuuden kehittymisen tapahtuikin juuri tekijäryhmässä ja -ryhmänä keskustelujen ja reflektoinnin kautta. Ilman ryhmän tukea tämän työn toteuttaminen olisi ollut mahdotonta.

Jälkeenpäin ymmärrettiin haastavan ja vaikeankin kokemuksen arvo ja se, että ilman juuri tätä kokemusta ammatillisuutemme ei olisi sitä mitä se on nyt. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin vahvempana. Tulevaisuudessa haastavia tilanteita on helpompi kohdata, kun on kokemus siitä, ettei kaikki suju aina suunnitelmien mukaan. Peräänantamattomuuden avulla voi jatkaa eteenpäin vaikeuksista huolimatta.

#### 8.4 Loppusanat

Opinnäytetyöprosessin lopulla työn ja kokemuksen kokonaisuus on alkanut hahmottua tekijöille. Opinnäytetyön kirjallista osuutta tehdessään ja kauempaa koettuja asioita tarkasteltuaan tekijät ovat alkaneet ymmärtää luokan käyttäytymistä opinnäytetyössä käsitellyn teorian ja omakohtaisen kokemuksen kautta. Tekijät oppivat näkemään asioiden ja tekijöiden laajemman yhteyden ja yhdistämään kotija kouluympäristön sekä niissä vallitsevan kulttuurin ja arvomaailman vaikutukset tämänhetkiseen käyttäytymiseen. Tekijöiden mielestä kokonaisuudesta tulee kuitenkin nähdä ja erottaa pienten yksittäisten asioiden ja tekojen voima. Mitkä asiat ja teot tukevat oppilaiden hyvää käyttäytymistä, oppimista ja hyvinvointia.

Yksi esimerkki opinnäytetyössä luokkaan positiivisesti vaikuttaneesta teosta oli retken toteuttaminen. Tekijöiden oli helppo ymmärtää oppilaiden ja heidän vanhempiensa aikaisempien luokkaretkien peruuntumisten aiheuttamia pettymyksiä, mutta samalla ymmärrettiin myös aiempien opettajien tekemiä ratkaisuja retkien perumisesta. Oppilailta voimakkaasti esiin tullut toive retkestä koulun ulkopuolelle huomioitiin ja haluttiin toteuttaa. Luokan haastavuus sai tekijät kuitenkin harkitsemaan retkelle lähtöä useampaan kertaan ja pohtimaan eri vaihtoehtoja sen toteuttamiseksi. Vaikka retken toteuttaminen epäilytti, se päätettiin toteuttaa opettajan lähtiessä neljänneksi valvojaksi tekijöiden lisäksi. Neljä valvojaa mahdollisti kyydityksen museolle ja luokan jakamisen pienryhmiin retkikohteessa. Oppilaiden

hyvä käytös retken aikana yllätti tekijät. Retkelle lähtö osoittautui oikeaksi ratkaisuksi ja uskomme oppilaiden saaneen saman positiivisen kokemuksen kuin tekijätkin.

## LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Ahonen, A. 2008. Koulussa ei viihdytä, mutta miksi. Teoksessa Lairio, M., Heikkinen, H. ja Penttilä, M. (toim.) Koulutuksen kulttuurit ja hyvinvoinnin politiikat. Turku: Painosalama Oy, 195–211.

Alasuutari, M. 2003. Kuka lasta kasvattaa? Tampere. Tammer-Paino.

Barrett, P. 2009. Aseman Lapset Ry. Friends. Ryhmänohjaajan opas. Lasten kanssa työskentelyyn. Helsinki: Wiresidos Oy.

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

Friends 2009. Aseman Lapset ry. [viitattu 16.1.2010]. Saatavissa <http://www.asemanlapset.fi/articles/311/>

Haasjoki, E., Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Suomen Mielenterveysseuran julkaisu. Turku: Hansaprint Direct Oy.

Kampman, M. 2007. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Julkaisussa Mieli 2007, 50 [viitattu 19.4.2009]. Saatavissa: <http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/tyopaperit/T4-2007-VERKKO.pdf>

- Karvonen, R. 2009. Keinoja stressin hallintaan. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: WS Bookwell Oy, 159–171.
- Karvonen, R. 2009. Nuoret ja stressi. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: WS Bookwell Oy, 121–125.
- Kiviniemi, L., Läksy, M-L., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Sepänen, U-M. & Vuokila-Oikkonen, P. 2007. Minä mielenterveystyön tekijänä. Helsinki: Edita.
- Kouluterveyskysely 2006. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 20.3.2010] Saatavissa: [http://www.stakes.fi/FI/ajankohtaista/Tiedotteet/2006/t\\_280806.htm](http://www.stakes.fi/FI/ajankohtaista/Tiedotteet/2006/t_280806.htm)
- Kurki, L., Nivala, E. & Sipilä-Lähdekorpi, P. 2006. Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Lapin yliopisto. 2007. Väitös: Kouluissa tulisi opettaa myös tunne-elämän taitoja. [Viitattu 23.3.2010]. Saatavissa: <http://www.ulapland.fi/?newsid=7933&deptid=6863&languageid=3&news=1>
- Launonen, L. & Pulkkinen, L (toim.) 2004. Koulu kasvuyhteisönä. Kohti uutta toimintakulttuuria. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Moilanen, I. 2004. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Lasten- ja nuoriopsykiatria. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 201–217.
- Mäkijärvi, L. 2008. Aikuisen vastuu. Miten kasvatan tämän ajan lasta? Asikkala. Kirjatalo.

Mäki-Kulmala, A. 2009. Opettajankoulutus ei valmenna haasteisiin. *Opettaja* 4/2009, 4.

Oranen, M. 2008. Mitä mieltä? Mitä mieltä! Lasten osallisuus lastensuojelun kehittämisessä. Sosiaali- ja terveysministeriön Lastensuojelun kehittämisohjelman osaraportti. Ensi- ja turvakotien liiton raportti 7. Helsinki: Multiprint.

Peltonen, A. 2004. Apua ajoissa –Tunnista lapsen hätä. Pieksämäki: RT-Print Oy.

Perttilä, K., Kautto, S., Lounamaa, A., Luopa, P., Ritamo, M., Rimpelä, M., Pesonen, A.-E. & Zotow, M. 2003. Hyvinvointi kouluuyhteisössä (HVK) – kehittämishankkeen loppuraportti. Sosiaali- ja terveysalan kehittämiskeskus.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Opetushallitus. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Perusopetuslaki 628/1998. Finlex. [Viitattu 22.2.2009] Saatavissa:  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Pesonen, A-E. 2006. Kouluuyhteisön hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä. Yhteistyötä lasten, nuorten ja perheiden kanssa. Teoksessa *Elämä koettelee, tuki kannattelee*. Sosiaali- ja terveysalan työ monimuotoisissa perhesuhteissa. Jyväskylä: PS-kustannus. 80–81.

Pulkkinen, L. 2002. Koti, koulu ja yksityinen elämänpiiri hyvän elämän ankkureina. Teoksessa *Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*. Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) *Perhe ja vanhemmuus*. Keuruu: PS-kustannus. Otavan Kirjapaino Oy, 14–27.

Raina, L. & Haapaniemi, R. 2007. Yhteisöllinen pedagogia. ”...ettei tarvitse tehdä yksin”. Tallinna. AS Pakett Kirjapaino.

Rasku-Puttonen, H. 2008. Oppilaiden osallisuus kouluyhteisössä. Teoksessa Laitio, M., Heikkinen, H. ja Penttilä, M. (toim.) Koulutuksen kulttuurit ja hyvinvoinnin politiikat. Turku: Painosalama Oy, 155–171.

The University of Queensland. 2010. Professor Paula Barret – UQ reSEARSHer (Biography). [Viitattu 26.3.2010]. Saatavissa:  
<http://www.uq.edu.au/uqresearchers/researcher/barrettpm.html>

Vaalto, K. 2008. Friends-tunneilla tutustutaan tunteisiin. Me botnialaiset 3/ 2008, 22–23, [Viitattu 16.1.2010]. Saatavissa:  
[http://www.asemanlapset.fi/images/me\\_botnialaiset\\_3\\_2008.pdf](http://www.asemanlapset.fi/images/me_botnialaiset_3_2008.pdf)

Viljanen, E. 2005. Sosiaalipedagoginen työ latvialaisessa koulussa. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus –Madseenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Kokemäki: SPOY Satakunnan Painotuote Oy, 95–99.

Välikoski, S. 2008. Lasten masennukseen ja ahdistukseen pitää puuttua jo alaluokilla. Ilkka 5.3.2008. [Viitattu 16.1.2010]. Saatavissa:  
[http://www.asemanlapset.fi/images/ilkan\\_artikkeli\\_5.3.08.pdf](http://www.asemanlapset.fi/images/ilkan_artikkeli_5.3.08.pdf)

World Health Organization. 2004. Prevention of Mental Disorders. Effective Interventions and Policy Options. Summary report. [Viitattu 26.3.2010]. Saatavilla:  
[http://www.who.int/mental\\_health/evidence/en/prevention\\_of\\_mental\\_disorders\\_sr.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/en/prevention_of_mental_disorders_sr.pdf)

Yhteistyökoulun nettisivut. Tuloste tekijöiden käytössä.



## LIITTEET

1. Vanhempainillan kutsukirje
2. Aku Anka-tunnekortit
3. Ensimmäisellä toteutuskerralla annetut kotitehtävät
4. Toisella toteutuskerralla annetut kotitehtävät
5. Kolmannella toteutuskerralla annetut kotitehtävät
6. Neljännellä toteutuskerralla annetut kotitehtävät
7. Friends-todistus
8. Oppilaille jaettu palautelomake Friends –ohjelmasta
9. Vanhemmille jaettu palautelomake Friends -ohjelmasta
10. Muistio vanhempainillasta
11. Vanhempainillassa käytetyt piirtoheitinkalvot
12. Kirje vanhemmille Friends -ohjelman jälkeen



Hei, olemme kolme sosionomiopiskelijää Lahden Ammattikorkeakoulusta ja tulemme tänä syksynä lapsenne luokkaan toteuttamaan Friends –tunnetaitojen edistämishjelman. Friends-tunneilla tulemme mm. käsittelemään ja tunnistamaan erilaisia tunteita, opettelemaan ongelmanratkaisukeinoja, vahvistamaan minä-kuvaa ja uskoa omaan kyvykkyyteen sekä harjoittelemaan rentoutumista. Lisäksi Friends-ohjelman avulla pyrimme vaikuttamaan luokan yhteishenkeen ja työrauhaan positiivisella tavalla. Friends-ohjelman toteuttaminen lapsenne luokassa on osa opinnäytetyötämme.

Friends-ohjelma on Aseman Lapset ry:n Suomeen tuoma Australiasta lähtöisin oleva ja nyt laajan tutkimus- ja kehittämistyön sekä hyvien käytännön kokemusten ansiosta ympäri maailman levinnyt mielen hyvinvointia tukeva ja edistävä ohjelma koululaisille. Maailman terveysjärjestö WHO suosittelee ja tukee ohjelmaa.

Tulemme koululle kertomaan Friends-ohjelmasta teille vanhemmille tiistaina 25.8.2009 klo 17.30 – 18.30. Samalla teillä on mahdollisuus tavata luokan uusi opettaja ja sopia hänen kanssaan yhteydenpidosta ja mahdollisesta tapaamisajasta.

Yhteistyöterveisin Mia Hartikainen, Maarit Lappi-Heinonen ja Mirva Häkkinen

Palauta alaosa opettajalle

---

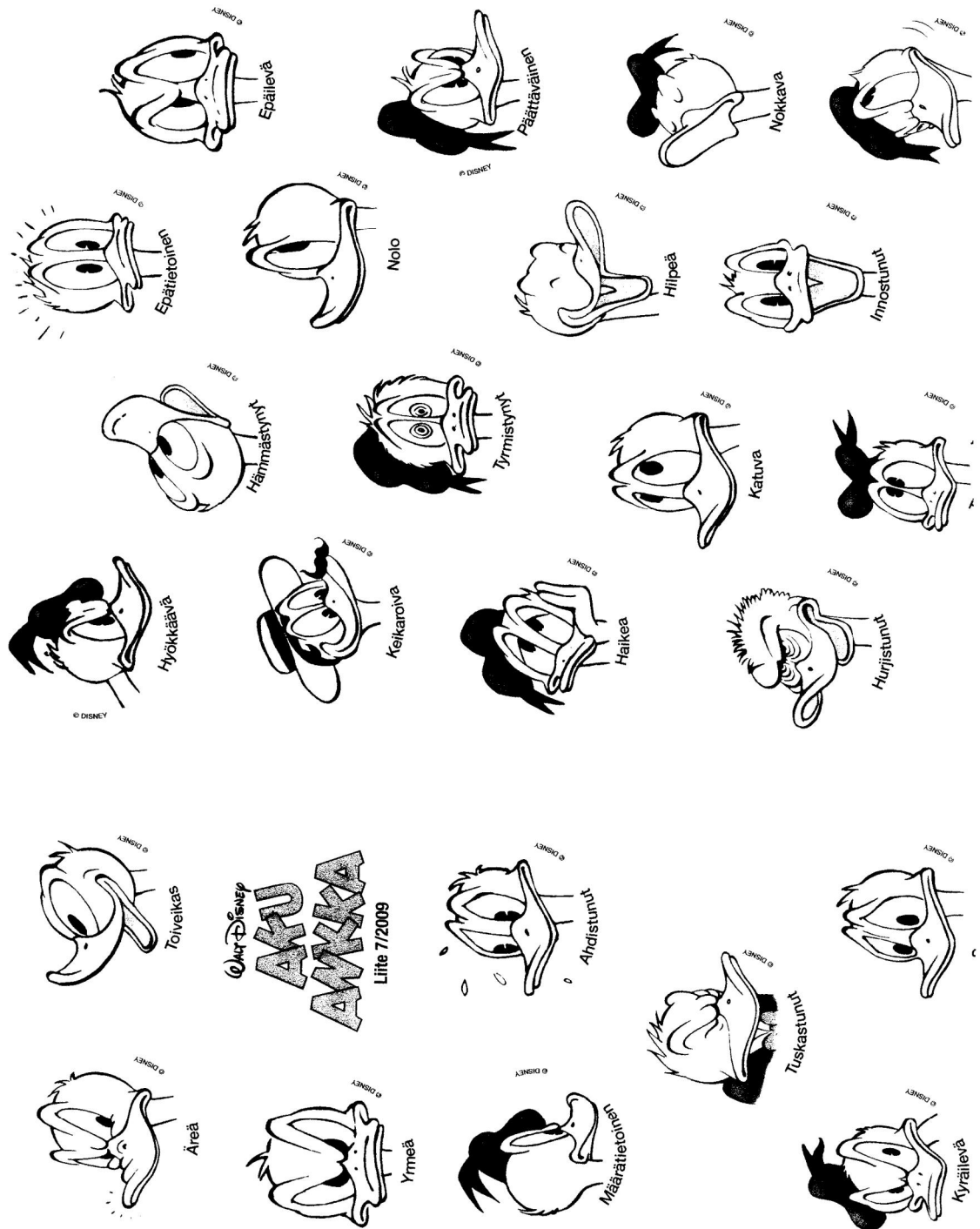
Oppilaan nimi: \_\_\_\_\_

**Saa / ei saa** valokuvata Friends-tunneilla

**Saa / ei saa** haastatella tiedotusvälineisiin.

Paikka, päiväys ja huoltajan allekirjoitus:

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_.2009 \_\_\_\_\_



**Kotitehtävä 1B** Harjoittele näitä tehtäviä yhdessä perheesi kanssa.**ILOISTA KOKEMUKSIA**

On tärkeää puhua päivän tai viikon aikana tapahtuneista iloisista asioista niin kotona ruokapöydän ääressä kuin luokassakin. Jokaisen pitäisi keksiä joku iloinen tapahtuma. Mukava hetki voi olla vaikka herkullinen lounas tai uuteen ihmiseen tutustuminen. Äidillä tai isällä on ehkä ollut hyvä työpäivä.

Muistele yhtä iloista asiaa, joka tapahtui sinulle ja kysy millaisia iloisia asioita joko vanhempasi, siskosi, veljesi, opettajasi, ystäväsi tai luokkasi ovat kokeneet. Kirjoita asiat viivoille.

---



---



---



---

**Kotitehtävä 2B** Harjoittele näitä tehtäviä yhdessä perheesi kanssa.**YHDISTÄ AJATUKSET JA TUNTEET**

Käytä eri värejä ja yhdistä samanvärisellä viivalla ne tunteet ja ajatukset, jotka muodostavat parin.

Ei ole oikeita tai väärinä vastauksia!

AJATUKSIA	TUNTEET
Viihdyn täällä tosi hyvin	nolostunut
Kukaan ei ikinä halua leikkiä kanssani.	vihainen
Läksyt vievät aikaa ja niiden tekeminen on tylsää.	iloinen
Tein luokassa jotain noloa.	yksinäinen
Kuulin pelottavan äänen.	hermostunut
Viihdyn täällä tosi hyvin.	tylsistynyt
Kavereitani pelottaa esitelmän pitäminen luokan edessä. Harjoittelen heidän kanssaan.	peloissaan
En ole hyvä äidinkielessä, enkä koskaan opi.	auttavainen
Vatsassani on perhosia ja on muutenkin kummallinen olo. Entä jos unohdan vuorosanani näytelmässä?	surullinen
Pystyn tähän! Kaiken ei tarvitse mennä nappiin, kunhan yritän parhaani!	innostunut
Tästä päivästä tulee loistava.	huolehtivainen
Äiti tai isä näyttää väsyneeltä. Autan heitä kotitöissä.	itsevarma



### Kotitehtävä 3 Harjoittele näitä tehtäviä yhdessä perheesi kanssa.

Yritä löytää päivittäin aikaa rentoutumiselle varsinkin silloin, kun jokin asia painaa mieltäsi.

Rentoutuminen auttaa sekä lapsia että aikuisia. Voit tehdä perheesi kanssa oppimiasi rentoutumisharjoituksia. Miettikää perheen kesken, millä keinoilla saisitte järjestettyä jokaiselle omaa hiljaista aikaa. Hiljaisen hetken voi käyttää vaikka makoillen, suihkussa tai puistossa tuulen ääntä kuunnellen. Televisiot ja tietokoneet kannattaa jättää rauhaan hiljaisen hetken ajaksi.

Rentoutumista on hauska harjoitella kavereiden ja perheen kanssa, mutta sitä voi tehdä myös yksin.

**Kirjoita alla oleville viivoille, millä tavalla ja kenen kanssa olet rentoutunut viikon aikana.**

---



---



---



### Kotitehtävä 4 Harjoittele näitä tehtäviä yhdessä perheesi kanssa.

1. Lue alla oleva tarina ja alleviivaa ne haitalliset ajatukset (punaisella), joita kaverit sanovat toisilleen.

#### Leevi ja Sofia

Leevi ja Sofia ovat kaverukset, jotka soittavat soittimia yhdessä. Leevi soittaa rumpuja ja Sofia klarinettia. Heidän musiikinopettajansa vaatii, että he soittavat koulun musiikkitapahtumassa. Kak-sikko mietti yhdessä musiikkitapahtumaa harjoitusten jälkeen:

Leevi: Minua huolestuttaa koulun musiikkitapahtuma, koska sinne tulee ainakin 200 lasta ja aikuista.

Sofia: Niinpä. Tosi noloa. En osaa omaa soolo-osuuttani tarpeeksi hyvin. Tulen näyttämään todella tyhmältä. Ja sitten vielä punastun ja näytän ylikypsältä tomaatilta.

Leevi: Olen ihan varma, että käteni hikoavat niin paljon, että tiputan rumpukapulat. Kaikki nauravat meille!

Sofia: Ja musiikin opettaja suuttuu meille. Hän on pettynyt, jos teen virheitä soolossani. Isää ja äitiäkin nolottaa puolestani. Minua oksettaa pelkkä ajatuskin.



**Yritä kiinnittää erityistä huomiota siihen, minkälaisia asioita sanot itsellesi seuraavan viikon aikana ja millaisissa tilanteissa.**



**Kotitehtävä 5** Harjoittele näitä tehtäviä yhdessä perheesi kanssa.

**SINUN VUOROSI**

On sinun vuorosi tehdä selviytymissuunnitelma. Keksi jokin asia tai tilanne, joka murehduttaa sinua ja hajota se pienempiin osiin. Täytä alla olevat laatikot niillä vaiheilla, joilla päästään päämäärään. Muista myös täyttää kuplat kuhunkin kohtaan sopivalla auttavalla ajatuksella.

Tavoitteeni:

---



---



---



---



---



---



---



---

Auttava ajatus

Askel  
päämäärää kohti

---



---



---



---



---



---



---



---

Oppitunti  
**5**



**Kotitehtävä 6B** Harjoittele näitä tehtäviä yhdessä perheesi kanssa.

Puhu perheesi kanssa roolimalleista. Kysy jokaiselta, kuka on hänen roolimallinsa ja miksi. Ovatko roolimallit selvittäneet vaikeita ongelmia? Kirjoita viivoille jokaisen perheenjäsenen ja hänen roolimallinsa nimi.

---

---

---

---

---

Oppitunti

6



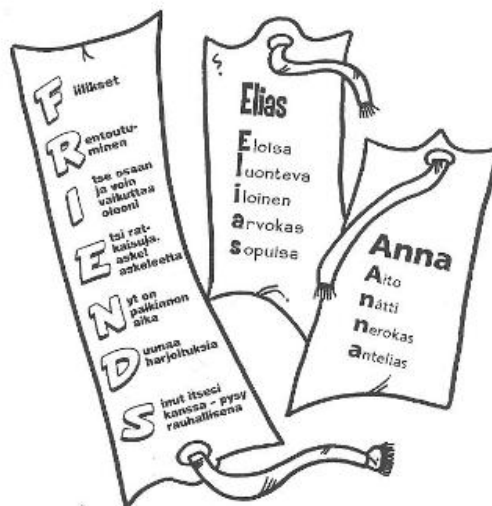
**Kotitehtävä 8B** Harjoittele näitä tehtäviä yhdessä perheesi kanssa.

### TEHDÄÄN KIRJANMERKKI

Jotta muistaisit aina, mitä olet FRIENDS-ohjelmasta oppinut, tee kirjanmerkki, joka muistuttaa sinua jokaisesta askeleesta.

Käytä värillistä pahvia, paperia, värikyniä ja tarroja tehdäksesi pirteän ja värikkään kirjanmerkin. Voit vaikka rei'ittää merkin ja pujottaa siihen nauhan. Kirjoita toiselle puolelle kirjanmerkkiä sana FRIENDS ja mitä jokainen kirjain tarkoittaa. Kirjoita oma nimesi kirjanmerkin toiselle puolelle. Kirjoita jokaisen oman nimesi muodostavan kirjaimen kohdalle jotain positiivista itsestäsi, joka alkaa kyseisellä kirjaimella.

Voit vaikka päällystää kirjanmerkkisi, että se säilyy pitkään! Voit pitää kirjanmerkkiäsi yöpöydälläsi niin, että voit halutesasi kerrata FRIENDS:n opetuksia JA saat muistutuksen siitä, kuinka upea olet.



**Muista tuoda kotitehtäväsi mukaan seuraavalle tunnille.**



# FRIENDS

TODISTUS



---

on menestyksekkäästi osallistunut FRIENDS-ohjelmaan.  
Ohjelmassa opittuja keskeisiä taitoja ovat mm.  
tunne- ja sosiaaliset taidot sekä  
ongelmanratkaisu- ja itseensä luottamisen taidot.

***Ole ylpeä itsestäsi!***

---

Aika ja paikka

---













Ohjaajan allekirjoitus

**LASTEN PALAUTETTA FRIENDS -OHJELMASTA**

Koulu \_\_\_\_\_

Luokka \_\_\_\_\_

Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Friends -tunnit olivat kivoja				
2. Friends -tunneilla käsitellyt asiat olivat mielenkiintoisia				
3. Opin Friends -tunneilla uusia asioita				
	Usein	Melko usein	Harvoin	En koskaan
4. Tein Friends -kotitehtäviä yhdessä vanhempien kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Luin työkirjaa myös vapaa-ajallani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Kuvaile Friends -tunteja muutamalla sanalla

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Mitä asioita olet oppinut Friends -tunneilla?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Mitä hyötyä Friends -ohjelmasta olisi toisille samanikäisille?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kiitos vastauksistasi!



**PALAUTELOMAKE VANHEMMILLE**  
**Mielen hyvinvointia tukeva Friends -ohjelma**

Lapsenne luokassa on toteutettu Friends -ohjelma. Ohjelman keskeisiä teemoja ovat mm. tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen, usko omaan kyvykkyyteen, erilaiset ongelmanratkaisukeinot ja rentoutuminen.

Ohjelman kehittämisen kannalta vanhemmilta saatu palaute on ensiarvoisen tärkeää. Pyydämme vastaamaan alla oleviin kysymyksiin ja palauttamaan lomakkeen lapsenne mukana kouluun.

\_\_\_\_\_

Lapsesi koulu

\_\_\_\_\_

Lapsesi luokka

1. Mitä mieltä olet siitä, että Friends -ohjelma on toteutettu lapsesi luokassa?

\_\_\_\_\_

2. Ohjelmassa opittuja keskeisiä taitoja ovat muun muassa omien ja toisten tunteiden tunnistaminen, rentoutuminen, kielteisten ajatusten kääntäminen myönteisiksi ja vaikeiden asioiden lähestyminen askel askeleelta. Ovatko nämä taidot olleet esillä jollain tavalla kotona? Millä tavalla?

\_\_\_\_\_

3. Mitä mieltä lapsesi on Friends -ohjelmasta?

\_\_\_\_\_

4. Mitä mieltä olet Friends -ohjelman sisältöjä käsittelevistä vanhempainilloista? Mikä tilaisuudessa oli hyvää? Miten tilaisuutta voisi kehittää?

\_\_\_\_\_

5. Oletko sinä tai joku muu aikuinen osallistunut lapsen kotitehtävien tekoon? Jos et ole, olisitko halunnut?

\_\_\_\_\_

6. Sana on vapaa: ajatuksia Friends -ohjelmasta, ruusuja, risuja, kehittämis ehdotuksia jne.

\_\_\_\_\_

**Kiitos palautteestasi!**



FRIENDS



### Muistio FRIENDS -vanhempainillasta 25.8.2009

FRIENDS on koululaisten mielenterveyttä edistävä sekä masennusta ja ahdistusta ennaltaehkäisevä ohjelma. Siinä työskentely perustuu kokemukselliseen oppimiseen ja vertaisoppimiseen. FRIENDS on kehitetty australialainen psykologian professori Paula Barrett. Australiasta ohjelma on levinnyt ympäri maailmaa. Suomeen FRIENDS on toi Aseman Lapset ry, joka edelleen vastaa ohjelmasta ja materiaalin tuottamisesta. Kansanterveyslaitos testasi FRIENDS -ohjelman toimivuutta suomalaisissa peruskouluissa 2006. Ohjelman vaikuttavuutta on tutkittu mm. yksilö- ja ryhmäterapiassa, koululaisten pienryhmissä ja koko luokalla. Se otettiin hyvin vastaan ja koettiin hyödylliseksi lapsille. Suomessa yhteistyökumppaneina toimivat mm. Kansanterveyslaitos, Helsingin kaupungin opetusvirasto, Helsingin yliopisto sekä monet opetus-, terveys- ja sosiaalialan toimijat eri puolilla Suomea. FRIENDS -ohjelmasta on tehty omat versiot ala- sekä yläkoululaisille. Suunnitteilla on myös omat ohjelmat kymppiluokkaisille ja esikouluikäisille. Ruotsinkielinen materiaali on juuri työnalla.

Ohjelman nimi on FRIENDS, koska sillä halutaan viestittää, että oma keho on ystävämme jota kannattaa kuunnella, ja että ystävyysuhteet ovat tärkeitä hyvinvoinnin edistäjiä. Nimen jokainen kirjain muistuttaa yhdestä opittavasta taidosta.

FRIENDS -ohjelma käsittää 10 oppituntia, sekä niiden lisäksi kaksi kertaustuntia. Jokainen oppilas saa ohjelmaan kuuluvan työkirjan, jonka saa ohjelman päätyttyä pitää. Vanhemmille järjestetään ohjelman aikana 1-2 vanhempainiltaa. 5B-luokan FRIENDS -tunteja on vielä neljänä seuraavana perjantaina kaksi peräkkäin. Joka kerralta oppilaat saavat muutaman kotitehtävän, ja toivoisimme, että niitä pohdittaisiin yhdessä kotona perheen kesken.

**F** iilikset  
**R** entoutuminen  
**I** tse osaan ja voin vaikuttaa olooni  
**E** tsi ratkaisuja, askel askeleelta  
**N** yt on palkinnon aika  
**D** uunaa harjoituksia  
**S** inut itsesi kanssa – pysy rauhallisena

FRIENDS –ohjelman avulla oppilaita opetetaan tunnistamaan ja käsittelemään erilaisia tunteita. Heille opetetaan ongelmanratkaisukeinoja, joista he saavat apua kohdatessaan jännitystä tai ahdistusta aiheuttavan tilanteen. Ohjelman avulla voidaan vahvistaa lapsen minäkuvaa sekä lisätä uskoa omaan kyvykkyyteen. Lapsia kannustetaan rentoutumaan ja palkitsemaan itseään aina kun he ovat yrittäneet parhaansa. FRIENDS –ohjelman avulla pyritään muistuttamaan, kuinka tärkeää on olla hyvä ystävä itsensä kanssa.

Vanhempien osallisuus on lapsen kannalta ensiarvoisen tärkeää, jotta opituista asioista tulee osa lapsen arkea. Vanhemmat ovat lapsensa tärkeimpiä roolimalleja, ja siksi on tärkeää, että vanhempi tiedostaa omat selviytymiskeinonsa ja ajattelutapansa. Vanhemmat voivat tukea FRIENDS –ohjelman onnistumista rohkaisemalla lastaan ajattelemaan myönteisin tavoin, opettaa häntä kohtaamaan haastavia tilanteita vähitellen sekä palkitsemalla lasta yrityksistä, ei alnoastaan onnistumisista. Kannustava asenne ja positiivinen palaute ovat erittäin tärkeitä jokaiselle kasvavalle lapselle. FRIENDS –ohjelma ei ole vain koulun asia, vaan tarkoitus on saada myös vanhemmat keskustelemaan kotona lasten kanssa tunteista ja niiden purkamisesta.

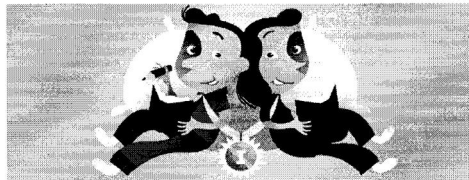
Kotitehtävä jokaiselle vanhemmalle:

Joka ilta, kun laitat lasta nukkumaan, juttele hänen kanssaan, mitä kivaa on tapahtunut päivän aikana. Jokaisesta päivästä tulisi illan tullen löytää jokin mukava asia. Usein esiin nousee pieniä arjen asioita, jotka on hyvä tuoda esiin ja pukea sanoiksi.

Yhteistyöstä kiittäen

Mia Hartikainen, Mirva Häkkinen ja Maarit Lappi-Heinonen

24.8.2009



## FRIENDS

mielen hyvinvointia koululaisille

Aseman Lapset ry



## Friends

Lahden Ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan laitos  
Opinnäytetyö  
Sosionomiopiskelijat:  
Mia Hartikainen  
Mirva Häkkinen  
Maarit Lappi-Heinonen



# FRIENDS

Friends –ohjelman  
toteutus  
luokkahengen ja  
työskentelyrauhan  
parantamiseksi  
yhteistyöluokassamme



# FRIENDS

- Koululaisten mielenterveyttä edistävä sekä masennusta ja ahdistusta ennaltaehkäisevä ohjelma
- Perustuu kokemukselliseen oppimiseen ja vertaisoppimiseen
- Kehitetty Australiassa, levinnyt ympäri maailmaa
- Kehittäjä psykologian professori Paula Barrett
- Maailman terveysjärjestö (WHO) tukee ja suosittelee Friends –ohjelman käyttöä



## Friends

- ala- ja yläkouluille omat (suunnitteilla myös kymppiluokkalaisille ja esikouluikäisille)
- 10+2 oppitunnin paketti, johon liittyy oppikirja
- 1-2 vanhempainiltaa
- kotitehtäviä, joissa oppilaat pohtivat vanhempiensa kanssa esim. kuinka purkaa aggressioita ja ratkaista ongelmia



## Friends

- Ohjelman vaikuttavuutta on tutkittu mm. yksilö- ja ryhmäterapiassa, koululaisten pienryhmissä ja koko luokalla
- Suomessa ohjelmasta ja materiaalin tuottamisesta vastaa Aseman Lapset ry.
- Yhteistyökumppaneina toimivat mm. Kansanterveyslaitos, Helsingin kaupungin opetusvirasto, Helsingin yliopisto sekä monet opetus-, terveys- ja sosiaalialan toimijat eri puolilla Suomea



## Ohjelman taustaperiaatteet

### KÄYTTÄYTYMINEN

(Oppiminen)

- Ongelmanratkaisutaidot
  - Selviytymistäidot
- Myönteisten esikuvien tunnistaminen
- Ikätoverien tukeminen

### MIELI

(Kognitiivinen)

- Sisäinen puhe
- Myönteinen kuva itsestä, muista ja ympäristöstä
- Myönteiset odotukset

### KEHO

(Fysiologinen)

- Kehon antamien vihjeiden tunnistaminen
  - Rentoutustekniikat
- Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

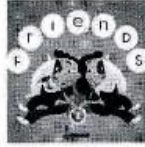


friends

- **F** iilikset
- **R** entoutuminen
- **I** tse osaan ja voin vaikuttaa olooni
- **E** tsi ratkaisuja, askel askeleelta
- **N** yt on palkinnon aika
- **D** uunaa harjoituksia
- **S** inut itsesi kanssa – pysy rauhallisena

## Vanhemmat

- Tiedosta omat selviytymiskeinot ja ajattelutavat
- Olet tärkeä roolimalli
- Palkitse lasta myös yrityksistä
- Rohkaise lasta ajattelemaan myönteisin tavoin
- Kotitehtävä: Keskustele joka ilta lapsesi kanssa jostain iloisesta asiasta, joka on tapahtunut päivän aikana.



### Hyvät vanhemmat

10 Friends-oppituntia 5b-luokan oppilaiden kanssa on nyt toteutettu. Toivomme, että oppilaat saivat niistä hyödyllisiä työkaluja tulevaisuuteensa. Aikataulumme oli hyvin rajallinen, ja ehdimme tehdä Friends-työkirjoista vain osan tehtävistä. Toivottavasti siitä on teille kotonakin hyötyä keskustellessanne lapsenne kanssa esimerkiksi tunteista, niiden merkityksestä ja tunnistamisesta. Jos työkirja ei vielä ole tullut kotiin, sitä voisi lapselta kysellä. Kirjojen merkitys oppilaille Friends-tunneilla oli suuri, ja osoittamalla kiinnostusta niitä kohtaan, vanhemmat voivat tukea ja kannustaa lastaan hyödyntämään Friends-tunneilla käsiteltyjä taitoja myöhemminkin elämässään.

Tulemme vielä marraskuussa yhtenä perjantaina toteuttamaan luokan kanssa Friends-ohjelmaan kuuluvat kertaustunnit. Tarkoitus on viettää aikaa mukavan ja rennon yhdessäolon merkeissä.

Hyvää syksyä toivottaen

Mia Hartikainen, Mirva Häkkinen ja Maarit Lappi-Heinonen

*Elämämme on sitä, miksi ajatuksemme sen tekevät. Positiiviset ajatukset synnyttävät positiivisia asenteita*