

Annukka Värtö ja Sini Vastamäki

## Voimavarat ja vahvuudet -tyttöryhmä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

23.11.17



Tekijät Otsikko	Annukka Värtö ja Sini Vastamäki Voimavarat ja vahvuudet -tyttöryhmä
Sivumäärä Aika	47 sivua + 3 liitettä 23.11.17
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Jukka Törnroos Lehtori Seija Mäenpää
<p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, joka koostui voimavaroja ja vahvuuksia tukevan tyttöryhmän toiminnan suunnittelusta, järjestämisestä sekä arvioinnista. Etenkin nuoruusiässä on tärkeää tukea nuoren myönteistä käsitystä itsestään ja kiinnittää huomiota vahuuksien löytämiseen, koska nuoruudessa rakennetaan käsitystä itsestä, etsitään omaa paikkaa ja tehdään omaa elämää ohjaavia valintoja. Nuoruudessa tehtävät ratkaisut ovat tärkeitä, koska ne luovat pohjaa nuoren tulevaisuudelle ja sitä kautta oman paikan löytämiselle yhteiskunnassa. Opinnäytetyön tyttöryhmä toteutettiin kevään 2017 aikana eräässä helsinkiläisessä peruskoulussa, jossa oli havaittu tarvetta vahvuus- ja voimavarakeskeiselle ryhmätoiminnalle. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli tukea ryhmään osallistuneita tyttöjä löytämään omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan, sekä ottamaan samalla ensimmäisiä askeleita voimaantumista kohti. Tavoitteena oli myös parantaa tyttöjen toiveikkuutta, uskoa ja luottamusta omiin kykyihin, mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen.</p> <p>Tyttöryhmän toiminta perustui voimaantumisen teorioihin ja Dennis Saleebeyn vahvuusnäkökulmaan, jotka liittyvät vahvasti toisiinsa. Vahvuusnäkökulma perustuu ajatukseen, että jokaisella yksilöllä on vahvuuksia ja voimavaroja, joita voidaan löytää. Niiden löytäminen voi olla tärkeä alku voimaantumisen prosessille, koska se vaikuttaa muun muassa yksilön minäkäsitykseen, tulevaisuuteen suhtautumiseen ja tavoitteiden asettamiseen. Opinnäytetyön tyttöryhmässä voimavaroja ja vahvuuksia löydettiin keskustelun, erilaisten harjoitusten sekä Saleebeyn luomien kysymystyyppien avulla.</p> <p>Ryhmästä saatiin positiivista palautetta yhteistyökumppanilta ja ryhmään osallistuneilta tytöiltä. Tytöt löysivät ryhmän aikana useita omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan, ja lisäksi he toivat esiin, että voimavarojen ja vahuuksien löytämisellä oli myönteisiä vaikutuksia heidän ajatuksiin itsestään. Opinnäytetyön tyttöryhmä toi työelämäyhteistyökumppanille lisää tietoa siitä, kuinka tärkeää on kiinnittää huomiota nuorten vahvuuksiin ja voimavaroihin. Tyttöryhmä toi myös yhdenlaisen esimerkin siitä, kuinka voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyvä ryhmä voidaan toteuttaa ja kuinka se voi vaikuttaa nuoren ajatuksiin itsestään. Vastaavanlaista ryhmätoimintaa voitaisiin toteuttaa jatkossa myös muissa peruskouluissa sekä erilaisissa toimintaympäristöissä, kuten esimerkiksi nuorisotaloilla.</p>	
Avainsanat	Koulu, Nuoret, Vahvuudet, Voimaantuminen, Voimavarat

Authors Title	Annukka Värtö and Sini Vastamäki Resources and Strengths -Girl Group
Number of Pages Date	47 pages + 3 appendices 23.11.17
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Jukka Törnroos, Senior Lecturer Seija Mäenpää, Senior Lecturer
<p>Recognizing strengths during one's school age is later in touch with the individual's lifespan, education and well-being in adulthood. The purpose of this Bachelor's Thesis was to support girls to find their own resources and strengths, and also taking the first steps towards empowerment. Our aim was also to improve girls hope, believe and trust to their own possibilities and future. This thesis consists of the girl group's planning, implementing and evaluation. The girl group was implemented in the spring of 2017 in one comprehensive school in Helsinki.</p> <p>The girl group was based on empowerment theories and Dennis Saleebey's Strengths Perspective. The Strengths Perspective is based on the idea that every individual has strengths and resources, which he or she can discover and utilize. Empowerment and The Strengths Perspective have a strong connection between each other, because if one is able to find one's own strengths, it will provide more energy for the empowerment. This girl group was focused to recognize resources and strengths, because finding them can be an important start for the empowerment. It can also have positive impact to the individual's self-concept, future plans and goals. We used discussion, different tasks and Saleebey's questions with girls to recognize their resources and strengths.</p> <p>We received positive feedback from the girls and the collaborator school. The participants brought up that group had positive impacts for how they think of themselves. By implementing this thesis, we brought a new way to focus on strengths and resources to the school. The school can utilize this model in the future and it can be used for example in youth work or with other customer groups.</p>	
Keywords	Adolescent, Empowerment, Resources, School, Strengths

## Sisällys



1	Johdanto	1
2	Koulu toimintaympäristönä	2
3	Nuoruus	3
3.1	Nuoruuden kehitystehtävät	4
3.2	Nuoruus elämänvaiheena	4
3.3	Maahanmuuttajanuoret	5
4	Minäkäsitys	6
5	Voimavarat ja vahvuudet	7
6	Voimaantuminen	9
7	Vahvuusnäkökulma	10
7.1	Tarve vahvuusnäkökulmalle	11
7.2	Vahvuusnäkökulman periaatteet	12
7.3	Vahvuuksien löytäminen	13
7.4	Työntekijän rooli vahvuuksien löytämisessä	15
8	Kehittämistehtävä ja tavoitteet	16
9	Eettiset periaatteet ja toiminnan suunnittelu	17
9.1	Suunnittelu	17
9.2	Suostumus	18
9.3	Anonymiteetti ja luottamuksellisuus	18
10	Toimintakerrat	19
10.1	Ensimmäinen toimintakerta	20
10.2	Toinen toimintakerta	24
10.3	Kolmas toimintakerta	29
11	Arviointi	31
11.1	Ensimmäisen tavoitteen arviointi	32
11.2	Toisen tavoitteen arviointi	34
11.3	Kolmannen tavoitteen arviointi	35
11.4	Opinnäytetyöprosessin arviointi	37
12	Pohdinta	39



Liitteet

Liite 1. Lupakaavake

Liite 2. Hahmoharjoitus

Liite 3. Voimavaraympyrä



## 1 Johdanto

Suomessa ja ulkomailla on sekä kasvatuksen että opetuksen kentällä viime vuosien aikana korostettu yhä enemmän yksilön vahvuuksien tunnistamisen ja tukemisen merkitystä positiivisten vaikutusten tuottajana (Hotulainen – Lappalainen – Sointu 2014: 233). Tämän suuntauksen keskiössä ovat yksilön myönteiset käsitykset itsestä, omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan (Marsh – O'Mara 2008). Etenkin nuoruusiässä olisi tärkeää tukea nuoren myönteistä käsitystä itsestään ja kiinnittää huomiota vahvuuksien löytämiseen, koska nuoruudessa rakennetaan käsitystä itsestä, etsitään omaa paikkaa ja tehdään omaa elämää ohjaavia koulutusvalintoja (Kronqvist – Pulkkinen 2007: 172; Nivala 2007: 96). Nuoruudessa tehtävät ratkaisut ovat tärkeitä, koska ne luovat pohjaa nuoren tulevaisuudelle. Onnistuessaan ne johtavat yksilölliseen aikuisuuteen ja oman paikan löytämiseen sosiaalisessa ympäristössä ja laajemmin yhteiskunnassa. (Haasjoki – Ollikainen 2010: 12.) Nuorten itsearvostuksen ja myönteisen käsityksen vahvistamiseksi, tulisi kaikilla kouluasteilla, etenkin peruskoulussa, kiinnittää huomiota vahvuuksien tunnistamiseen ja tukemiseen (Hotulainen – Lappalainen – Sointu 2014: 238, 240). Tutkimuksien (Hotulainen – Lappalainen 2009; 2011) mukaan omien vahvuuksien tunnistaminen kouluiässä, minäkäsitys ja itseä koskevat uskomukset näyttävät olevan yhteydessä elämäntyyliin, kouluttautumiseen, työelämään siirtymiseen ja hyvinvointiin aikuisuudessa. (Hotulainen – Lappalainen – Sointu 2014: 238, 240.)

Koska vahvuuksien tunnistamisella voi olla paljon positiivisia vaikutuksia paitsi nuoren elämään myös laajemmin ajateltuna yhteiskunnalle, halusimme omalta osaltamme olla tukemassa yläkouluikäisten nuorten voimavarojen ja vahvuuksien löytämistä. Opinnäytetyömme työelämäyhteistyökumppanina toimi eräs helsinkiläinen peruskoulu, jossa oli havaittu, että erityisesti tytöillä voisi olla tarvetta vahvistaa myönteistä käsitystä itsestään. Tältä pohjalta suunnittelimme ja toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön kyseisessä koulussa järjestämällä vahvuuksiin ja voimavaroihin perustuvan tyttöryhmän 14–15 -vuotiaille kahdeksaluokkalaisille tytöille. Emme mainitse tässä opinnäytetyössä yhteistyökoulun nimeä suojellaksemme tyttöryhmän osallistujien anonymiteettiä. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä (Vilkkä – Airaksinen 2003: 9). Meidän työmme koostuu toiminnan suunnittelusta, järjestämisestä sekä arvioinnista. Opinnäytetyömme kehittämistehtävänä on tukea tyttöjä löytämään omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan,

sekä ottamaan samalla ensimmäisiä askeleita voimaantumista kohti. Tavoitteena on myös parantaa tyttöjen toiveikkuutta, uskoa ja luottamusta omiin kykyihin, mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen. Toiminnan suunnittelu ja toteutus pohjautuivat voimaantumisen teorioihin ja Dennis Saleebeyn (2013) vahvuusnäkökulmaan (Strengths Perspective). Vahvuusnäkökulma perustuu ajatukseen, että jokaiselle yksilöllä on vahvuuksia ja voimavaroja, joita voidaan löytää työntekijän tuen ja Saleebeyn luomien kysymystyyppien avulla (Saleebey 2013: 17, 107). Yhdistimme tässä opinnäytetyössä voimaantumisen ja vahvuusnäkökulman, sillä toinen ei voi onnistua ilman toista (Rankin 2006). Myös Saleebey yhdistää vahvuudet ja voimaantumisen toisiinsa: voimaantuminen viittaa prosesseihin, joissa yksilöitä tuetaan löytämään ja käyttämään omia voimavarojaan sekä ympäristön resursseja (Saleebey 2013: 13). Vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen tukee voimaantumista, koska niiden löytämisellä on yhteys siihen, että ihminen suhtautuu myönteisemmin itseensä ja tulevaisuuteensa sekä siihen, että hän pystyy asettamaan itselleen realistisia tavoitteita (Siitonen 1999: 130). Opinnäytetyömme tyttöryhmässä pyrimme tukemaan tyttöjä löytämään omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan keskustelun, erilaisten harjoitusten sekä Saleebeyn vahvuuksien löytämiseksi tarkoitettujen kysymystyyppien avulla. Ryhmään osallistujille suunnatun hyödyn lisäksi opinnäytetyön tyttöryhmä tuo yhteistyökoululle esimerkin siitä kuinka tällainen voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyvä ryhmä voidaan toteuttaa koululla, jolloin vastaavanlaisia ryhmiä voidaan toteuttaa koululla myös tulevaisuudessa.

## **2 Koulu toimintaympäristönä**

Opinnäytetyömme toimintaympäristönä toimi eräs helsinkiläinen peruskoulu, jossa järjestetään opetusta luokille 1–9 (X peruskoulu 2017). Koulussa on 700 oppilasta, joista 50 opiskelee kahdeksannella luokalla. Koulun erityispiirteenä on monikulttuurisuus, joka näkyy siten että koulussa on paljon maahanmuuttajataustaisia oppilaita (Opinto-ohjaajan haastattelu 2017). Osa koulun oppilaista oli toiselle meistä opinnäytetyön tekijöistä ennestään tuttuja, koska hän oli suorittanut sosionomi -opintoihin kuuluvan harjoittelun aiemmin kyseisessä koulussa.

Koulun ensisijaisena tavoitteena on toimia oppimisyhteisönä, jossa kasvetaan ja kehitetään vertaisryhmissä ja aikuisten ohjauksessa (Hietala – Kaltiainen – Metsärinne – Vanhala 2010: 20). Oppimisympäristön lisäksi koulu on paljon muutakin. Koulu on kodin jälkeen tärkein yhteisö nuoren elämässä (Hietala – Kaltiainen – Metsärinne – Vanhala 2010: 20). Se on mahdollisesti ainoa instituutio, jossa on mahdollisuus vaikuttaa

jokaisen nuoren elämään ja tulevaisuuteen (Haasjoki – Ollikainen 2010: 13). Jos koulu tarkastellaan vain opiskelun ja oppimisen kautta, jäävät näkemättä ne monet muut tavat, joilla koulu kiinnittyy nuorten arkeen. Koulu on yhteisöllinen tila, jossa nuori tapaa suuren joukon muita nuoria ja on vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. (Kiilakoski 2016: 9.) Koulun kautta on mahdollista saada kontaktia myös sellaisiin nuoriin, jotka muuten vetäytyvät syrjään ja joita on hankala tavoittaa koulun ulkopuolella (Kiilakoski 2016: 64). Suomalaisessa koulutusjärjestelmässä koulutusvalinnat ovat pitkälti nuorten omissa käsissä ja tulevaa elämää koskevat päätökset tehdään varhaisimmillaan 15–16 vuoden iässä (Nurmi ym. 2010: 156–157). Tyttöryhmään osallistuneet tytöt olivat kahdeksaslukkalaisia, joten he ovat lähellä sitä ikää, kun peruskoulu päättyy ja heidän pitää alkaa tehdä tulevaa elämää koskevia koulutusratkaisuja.

### **3 Nuoruus**

Opinnäytetyömme tyttöryhmä toteutettiin nuorten parissa. Nuoruusikä on siirtymäaikaa lapsuudesta aikuisuuteen (Nurmi ym. 2010: 124). Nuoruus käsitteenä on liukuva, sen rajat ovat muuttuneet eri aikakausina ja riippuvat määrittelyn tavoitteista. Leppälahden mukaan (2008: 1) nuoruuden määrittely ja rajaaminen on viime kädessä kiinni tutkijasta ja tutkimusyhteydestä. Nuoruutta voidaan määrittää esimerkiksi erilaisin ikärajoin, kehitysvaiheena tai elämänvaiheena. Aalbergin ja Siimeksen (1999 ja 2007: 67) mukaan nuoruus asettuu ikävuosien 12–22 väliin. Nuoruus voidaan jakaa karkeasti kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen 12–14-vuotiaana, varsinaiseen nuoruuteen 15–17-vuotiaana ja jälkinuoruuteen 18–22-vuotiaana. Kahdenkymmenen ikävuoden paikkeilla ihmiselle muodostuu jo kohtuullisen muuttumaton aikuisen persoonallisuus. (Aalberg – Siimes 1999 ja 2007: 67–68.) Ryhmään osallistuneet tytöt sijoittuivat iältään varhaisnuoruuden ja nuoruuden välille.

Nuoruus on monenlaisten muutosten aikaa, sillä nuori kehittyy koko ajan. Nuoren kehitystä vievät eteenpäin useat muutokset, jotka liittyvät fyysiseen kasvuun, ajattelun kehittymiseen ja sosiaalisiin tekijöihin. (Aalberg – Siimes 1999 ja 2007: 67.) Nuoren kehitykseen liittyy neljä kokonaisuutta: fysiologiset muutokset ja kypsyminen, ajattelutaitojen kehittyminen, sosiaalisen alueen laajentuminen sekä sosiaalis-kulttuurisen ympäristön muutokset. Näihin kokonaisuuksiin kuuluvat muun muassa nopea pituuskasvu, kehon muutokset, perhe- ja ikätoverisuhteiden muutokset, sukukypsyys saavuttaminen sekä monet muut muutokset. (Nurmi ym. 2010: 126.) Kehossa tapahtuvat muutokset ja fysiologiset muutokset vaikuttavat nuoren käsitykseen omasta itsestään, jolloin



nuoren minäkuva muuttuu. Myös nuoren ajattelu kehittyy ja hän kykenee aikaisempaa abstraktimpaan, yleisemmällä tasolla tapahtuvaan sekä tulevaisuuteen liittyvään ajatteluun. Varhaisnuoruudessa saavutetaan ajattelutaidot, jotka eivät enää olennaisesti muutu, vaikka tieto, taidot ja kokemus lisääntyvät iän myötä. (Nurmi ym. 2010: 128.)

### 3.1 Nuoruuden kehitystehtävät

Kronqvistin ja Pulkkinen (2007: 172) mukaan nuoruudessa etsitään sekä yhteisöllisyyttä että samalla myös erillisyyttä, nuori muodostaa itsetuntemustaan ja rakentaa käsitystä siitä kuka hän on. Eriksonin klassisen kehitysteorian mukaan ihmisen elämään kuuluu kahdeksan kehitystehtävää. Nuoruusiän kehitystehtävänä on saavuttaa eheytyneet minäidentiteetti. (Kronqvist – Pulkkinen 2007: 173.) Eheytymisellä tarkoitetaan minän kykyä integroida omat kehittyneet kyvyt ja sosiaalisten roolien tarjoamat mahdollisuudet (Erikson 1982: 254). Teorian mukaan nuori etsii oman elämänsä suuntaa, sitoutuu erilaisiin ratkaisuihin ja päätyy erityyppisiin aikuisen rooleihin ja asemiin, joita ovat muun muassa jokin ammatti, ihmissuhde ja elämäntavot. Nämä roolit ja asemat vaikuttavat nuoren identiteetin muodostumiseen. (Nurmi ym. 2010: 143.) Eriksonin teorian mukaan, kehitysvaiheen epäonnistuessa vaarana on identiteetti-roolien hajaantuminen (Kronqvist – Pulkkinen 2007: 173). Aalbergin ja Siimeksen (1999 ja 2007: 67–68) mukaan nuoruuden päämääränä on saavuttaa itse hankittu autonomia, itsenäisyys. Nuori alkaa vähitellen irrottautua vanhemmistaan kohti itsenäisyyttä, jota ei kuitenkaan saavuteta koskaan täydellisesti. Saavuttaakseen autonomian nuoren on ratkaistava ikävaiheeseen kuuluvat kolme kehityksellistä tehtävää. Kehitystehtävät ovat irrottautuminen vanhemmista, heidän tarjoamastaan tyydytyksestä ja heihin suuntautuneista toiveista sekä yhteyden saaminen vanhempiin uudelleen aikuisella tasolla, murrosiän muuttuvan kehon ja kehonkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen sekä ystävien ja muiden ikäisten tukeen turvautuminen nuoruuden kasvun ja kehityksen aikana. (Aalberg – Siimes 1999 ja 2007: 67–68.) Nuoruuden muutokset ja kehitystehtävät ovat merkittäviä, sillä onnistuessaan ne johtavat paitsi yksilölliseen aikuisuuteen myös oman paikan löytämiseen sosiaalisessa ympäristössä ja laajemmin yhteiskunnassa (Haasjoki – Ollikainen 2010: 12).

### 3.2 Nuoruus elämänvaiheena

Nyky-yhteiskunnassa nuori on sosiokulttuurisen moninaisuuden ympäröimä: ei ole yhtä oikeaa elämäntapaa ja etukäteen määrättyä elämäntapaa, joihin voisi asettua. Oman suhteen luominen yhteiskuntaan tarkoittaa omia valintoja. Nuori on koulutus- ja ammatinvalintapaineiden lisäksi luomassa valinnoillaan suhdettaan arvoihin ja asenteisiin, jotka määrittävät omaa identiteettiä ja tapaa elää. Nuori muodostaa myös suhdettaan erilaisiin sosiaalisiin verkostoihin ja yhteisöihin, etsii itselleen omaa paikkaa kaveriporukoissa, opiskelu- ja työelämässä sekä harrastuksissa. (Nivala 2007: 95–96.) Nuoruus on myös oman paikan etsimistä yhteiskunnassa. Nuori hakee ikään kuin ensimmäistä kertaa omaa paikkaansa vallitsevassa sosiaalisessa järjestyksessä. Nyky-yhteiskunnassa oman paikan löytäminen voi viedä aikaa, ja nuori joutuu etsimään sitä vielä useaan kertaan aikuisuudessakin. Tulevien etsintöjen onnistumisen kannalta oman paikan löytymistä nuoruudessa voidaan kuitenkin pitää merkittävänä. (Nivala 2007: 77–79.) Yksilölliset piirteet ja lapsuushistoria vaikuttavat nuoren tavoitteisiin sekä motivaatioon, jotka puolestaan vaikuttavat siihen miten nuori ohjaa omaa elämäntapaa. Oman elämän ohjaus perustuu paitsi yksilöllisten motiivien lisäksi ympäristön asettamille mahdollisuuksille ja rajoitteille. Nuoren tavoitteiden asettamista ja päätöksentekoa voidaan kuvailla Nurmen ym. (2010: 134–135) mukaan tapahtumapolkuna, jossa nuori vertailee omia tavoitteitaan ja kiinnostustaan suhteessa ympäristön mahdollisuuksiin ja rajoitteisiin. Vertailu toimii tavoitteiden asettamisen lähtökohtana, vaikka se ei aina olekaan tietoista.

### 3.3 Maahanmuuttajanuoret

Suurin osa tyttöryhmään osallistuneista nuorista oli maahanmuuttajataustaisia. Maahanmuuttajanuoret ovat samojen kysymysten äärellä kuin muut samanikäiset nuoret. Nuoret pohtivat mitkä ovat omat vahvuudet, millaisia ovat omat tulevaisuuden haaveet ja suunnitelmat sekä miten löytää oma paikka yhteiskunnassa. (Haasjoki – Ollikainen 2010: 34.) Maahanmuuttaja on yleiskäsite, jolla tarkoitetaan yleensä Suomeen muuttanutta ulkomaan kansalaista, joka aikoo asua Suomessa pidemmän aikaa. Maahanmuuttajalla voidaan joskus viitata myös toisen polven maahanmuuttajaan eli Suomessa syntyneeseen henkilöön, jonka vanhemmat tai toinen vanhemmista on muuttanut Suomeen. (Maahanmuuttajat 2017.)

Monikulttuurinen tausta voi asettaa nuorelle moninaisia haasteita, mutta toisaalta se voi olla myös usealla tavalla voimavara (Haasjoki – Ollikainen 2010: 32–33). Monikulttuurisen taustan omaavat nuoret rakentavat omaa identiteettiään yhtä aikaa kahdella taval-

la: lapsuuden ja aikuisuuden, ja toisaalta oman tai perheen kulttuurin ja valtakulttuurin välimaastossa. Nuoruuteen liittyvät asiat, kuten perheeseen, seurusteluun ja kaverisuhteisiin liittyvät kriisit, saavat lisähaastetta, kun nuori sovittelee yhteen valtakulttuurin ja oman perheen kulttuurin arvoja. Hän joutuu pohtimaan miten sopeutua muiden samankäisten joukkoon ja silti samalla kunnioittaa oman perheen kulttuuriin kuuluvia arvoja, periaatteita ja tapoja. (Haasjoki – Ollikainen 2010: 32.) Toisen polven maahanmuuttajilla etnisen identiteetin löytäminen voi olla haasteellista, sillä vaikka he ovat eläneet koko elämänsä suomalaisessa kulttuurissa, heidät nähdään usein maahanmuuttajina. Vanhempien lähtökulttuuri ei kuitenkaan välttämättä riitä pohjaksi identiteetin rakentamiselle, koska nuoren oma suhde siihen voi olla hyvin ohut. (Haasjoki – Ollikainen 2010: 33.) Maahanmuuttajanuoret saattavat joutua myös ottamaan kohtuuttoman paljon vastuuta perheen asioissa, jos he ovat sopeutuneet suomalaiseen kulttuuriin ja osaavat kieltä paremmin kuin vanhempansa. Tällöin käy helposti niin, että nuoret toimivat välittäjinä vanhempien ja suomalaisen kulttuurin välillä, jolloin perheen sisäiset roolit saattavat kääntyä ylösalaisin ja vanhempien mahdollisuus tarjota tukea sekä asettaa rajoja vähenee. Kahden kulttuurin välissä kasvaminen voi olla maahanmuuttajanuorelle myös monella tavalla rikkaus ja voimavara. Se voi esimerkiksi edistää kykyä tarkastella asioita eri näkökulmista tai kykyä toimia yhdyshenkilönä erilaisten ihmisten välillä. (Haasjoki – Ollikainen 2010: 32–33.)

#### **4 Minäkäsitys**

Millerin ja Moranin (2012: 18) mukaan minäkäsitystä (self-concept) voidaan pitää yläkäsitteenä, joka sisältää sekä minäkuvan (self-image) että itsetunnon (self-esteem) käsitteet. Kiviruusu (2017: 14) käyttää minäkuvasta nimitystä minäkäsityksen tiedollinen puoli ja itsetunnosta nimitystä minäkäsityksen arvottava puoli. Minäkuva muodostuu kaikista itseen liitettävistä ominaisuuksista, se on luonteeltaan kuvaileva, kun taas itsetunto puolestaan vastaa kysymykseen, kokeeko yksilö itsensä näine ominaisuuksineen hyväksi, onnistuneeksi, arvokkaaksi ja hyväksyttäväksi. (Kiviruusu 2017: 14.) Opinnäytetyömme tyttöryhmän tapaamisissa tehdyt harjoitukset tukivat tyttöjen minäkuvan kehittymistä, koska niiden avulla he pohtivat omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan, ja näin muodostivat kuvaa itseensä liitettävistä ominaisuuksista. Vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamisen avulla tytöt voivat alkaa muodostaa myönteisempää kuvaa itsestään ja alkaa pohtimaan millaisena kokevat itsensä.

Yksi merkittävimmistä nuoren minäkuvaan vaikuttavista asioista on muiden antama palaute nuoren kyvyistä, vahvuuksista ja heikkouksista (Nurmi ym. 2010: 142–143). Opinnäytetyön tyttöryhmässä peilasimme ja annoimme palautetta tyttöjen kertomuksissa esiin tulleista vahvuuksista, voimavaroista ja kyvyistä. Palautteen lisäksi nuoren minäkuvaan vaikuttavat muiden nuorten hyväksyntä, koulu- ja urheilumenestys, stressaavat elämäntapahtumat ja siirtymät, esimerkiksi siirtyminen alakoulusta yläkouluun. Nuoren minäkuva vaikuttaa myös keskeisesti siihen, millaisia selviytymiskeinoja ja strategioita hän ottaa käyttöön haastavissa tilanteissa. (Nurmi ym. 2010: 142–143.) Yksilön kyky asettaa tavoitteita ja käyttää toimivia keinoja niiden saavuttamiseksi on yhteydessä siihen mitä taitavammaksi ja arvokkaammaksi hän kokee itsensä (Eronen ym. 2010: 46). Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, liittyy itseensä positiivisia piirteitä ja myönteisiä ominaisuuksia. Hän ei korosta huonoja puoliaan, mutta tiedostaa kuitenkin omat kehityskohteensa. Hyvä itsetunto auttaa ihmistä asettamaan realistisia tavoitteita ja tekemään suunnitelmia sekä kestämään pettymyksiä ja epäonnistumisia. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, luottaa itseensä ja uskaltaa sanoa omat mielipiteensä. Hän ei kuitenkaan asetu muiden yläpuolelle vaan osaa arvostaa muita ja ottaa muut huomioon. (Erkko – Hannukkala 2013: 59.) Ajattelutaitojen kehitys nuoruudessa vaikuttaa siihen, että nuoren minäkuva muuttuu suhteellisen konkreettisista toiminnan kuvauksista kuvailevammaksi oman itsen määrittelyksi. Tätä muutosta kuvaa Harterin lasten ja nuorten minäkuvan muodostumisen tutkimus, jossa lapsia ja nuoria pyydettiin kuvailemaan itseään. Kouluikäiset lapset kuvailivat itseään: “olen pitkä”, “olen hyvä jääkiekossa” tai “en osaa matematiikkaa”, kun taas nuoret kuvailivat itseään: “olen sosiaalinen”, “olen hyvä koulussa” tai “olen syrjitty”. Lasten ja nuorten kuvailun perusteella voidaan osoittaa, että kouluikäisten lasten minäkuva pohjautuu konkreettisiin asioihin, kun taas nuorten minäkuvan sisältö on jo abstraktimmalla tasolla. (Nurmi ym. 2010: 128–129, 143.)

## **5 Voimavarat ja vahvuudet**

Opinnäytetyömme keskiössä on Saleebeyn vahvuusnäkökulma ja sen myötä voimavarat ja vahvuudet, minkä takia koimme tärkeäksi määritellä mitä voimavaroilla ja vahvuuksilla tarkoitetaan. Ihmisen voimavarat voivat olla mitä tahansa asioita, joiden avulla ihminen voi päästä omia tavoitteitaan kohti ja jotka tukevat toivottua muutosta. Tällaisia voimavaroja ovat esimerkiksi tahto selviytyä haastavista tilanteista ja omat aikaisemmat kokemukset. (Kettunen – Kähäri – Wiik – Vuori – Klemilä – Ihalainen 2002: 91.) Voimavaroilla tarkoitetaan ihmisen tunnetta omasta sisäisestä voimastaan. Voimavarat ilmenevät ja näkyvät eri ihmisillä eri tavoin, ne voivat näkyä fyysisinä ja henkisinä omi-

naisuuksina, kuten jaksamisena ja vahvuutena. Voimavarat voivat olla myös erilaisia taitoja, sosiaalisia suhteita, tunteiden ilmaisemista ja omista rajoista kiinni pitämistä. Voimavaroina nähdään myös positiivisuus, mahdollisuudet toimia ja omista asioista päättäminen. (Rönkkö – Rytönen 2010: 192.) Toisen ihmisen on vaikea tuottaa toiselle voimavaroja, sillä ne liittyvät ihmisen omaan kokemukseen. Ihminen käyttää päivittäin omia voimavarojaan, mutta saa myös uusia voimavaroja toimiessaan itse. Myös läheiset ihmiset voivat tukea toisen voimavarojen kasvua. (Rönkkö – Rytönen 2010: 193.) Itsetuntemus on tärkeässä roolissa omien voimavarojen hyödyntämisessä. Kun ihminen ymmärtää itseään ja tuntee omat voimavaransa sekä rajansa, lisääntyy myös oman elämän ymmärrettävyys. Ihmiselle syntyy realistinen käsitys itsestä ja omista voimavaroista toiminnan ja siitä saadun palautteen pohjalta. Kun ihminen tuntee itsensä, hän pystyy hyödyntämään niitä voimavaroja, jotka auttavat selviytymään erilaisista tilanteista elämässä. (Kettunen – Kähäri – Wiik – Vuori – Klemilä – Ihalainen 2002: 56.)

Vahvuudet nähdään yksilön resursseina, joita ovat esimerkiksi jo näkyvissä oleva osaaminen, taidot, kyvyt, kehittymässä oleva potentiaali ja taipumukset, joiden avulla yksilö voi olla tyytyväinen itseensä ja saavutuksiinsa. Omien vahvuuksien tiedostaminen ja tunnistaminen ovat yhteydessä positiivisiin tulevaisuuden odotuksiin ja sitä kautta yksilön itsetuntoon, mikä puolestaan parantaa yksilön hyvinvointia elämän eri alueilla. (Hotulainen – Lappalainen – Sointu 2014: 265.) Saleebeyn (2013: 102) mukaan melkein mikä tahansa voidaan nähdä vahvuutena tietyissä olosuhteissa, minkä takia vahvuuksista ei ole olemassa tarkkaa listaa. On kuitenkin olemassa tiettyjä kykyjä ja voimavaroja, jotka tulevat yleisimmin esiin vahvuuksia määriteltäessä. Vahvuuksia ovat esimerkiksi yksilön piirteet, ominaisuudet ja hyveet. Näitä voivat olla muun muassa huumorintaju, välittäminen, luovuus, uskollisuus ja itsenäisyys. (Saleebey 2013: 103.) Vahvuuksia ovat myös ihmisten tiedot ympärillään olevasta maailmasta alkaen tiedollisista ja opituista asioista kokemuksen kautta havaittuihin asioihin. Ihmisten lahjakkuus ja kyvyt voivat yllättää, joskus ne yllättävät myös ihmisen itsensä, jos kyky on ollut käyttämättömänä pitkän aikaa. Saleebeyn (2013: 103) mukaan tällaiset kyvyt ovat vahvuuksia. Niitä voivat olla esimerkiksi taito soittaa jotakin soitinta, ruoanlaittotaidot, kirjoittaminen, puutyöt tai mikä tahansa. Huomattuina, rohkaistuina ja tuettuina kyvyt voivat olla tärkeitä resursseja ja toimia lisätyökaluina, kun yksilöitä ja ryhmiä tuetaan saavuttamaan tavoitteitaan. Kyvyt ja taidot voivat edistää solidaarisuutta, vahvistaa ohjussuhdetta tai lujittaa ystävyssuhdetta. Vahvuuksia ovat myös ihmisten omat elämäntarinat, perimätieto ja hengellisyys. Ne ovat usein syviä vahvuuden, ohjauksen, vakauden, hyvinvoinnin ja muutoksen lähteitä. Elämäntarinat ja perimätieto ovat usein asioita,

jotka ovat vähäteltyjä tai jäävät huomaamatta. Hengellisyys puolestaan tarkoittaa monille ihmisille merkityksellisyyden löytämistä samaan aikaan, kun jokapäiväisessä elämässä tapahtuu ikäviä ja joskus jopa käsittämättömiä asioita. (Saleebey 2013: 103 – 105.)

## 6 Voimaantuminen

Empowerment voidaan kääntää suomeksi usealla eri tavalla. Niitä ovat esimerkiksi valtaistuminen, valtautuminen, voimavaraistuminen ja voimaantuminen. Käsite on mahdollista kääntää sanojen valta ja voima kautta. (Hokkanen 2014: 119.) Tässä opinnäytetyössä käytämme empowermentista suomennosta voimaantuminen.

Voimaantuminen on monitahoinen käsite, josta ei ole olemassa yhtä tiettyä määritelmää tai yhteisymmärrystä tutkijoiden kesken (Úcar Martínez – Jiménez-Morales – Soller Masó – Trilla Bernet 2016). Saleebeyn (2013: 13) mukaan voimaantuminen viittaa prosesseihin, joissa yksilöitä, ryhmiä, perheitä ja yhteisöjä tuetaan löytämään ja käyttämään omia voimavarojaan ja ympäristön resursseja. Jotta ihminen voi voimaantua, hän tarvitsee ympäristön, joka tarjoaa vaihtoehtoja ja mahdollisuuden valita. Ihmisen pitää myös olla tietoinen eri vaihtoehtoista ja hänellä pitää olla valta toimia. Lisäksi henkilöllä pitää olla resursseja sekä kykyä toimia omien valintojen mukaisesti. Voimaantumisen muodostuu uudistuva ilmiö vain, kun se rakentuu dialogisuuden ja toiminnan kautta. (Saleebey 2013: 13.) Adams (2008: 17) määrittelee voimaantumisen prosessiksi, jossa yksilöt, ryhmät tai yhteisöt alkavat kyetä ottamaan vastuuta omasta tilanteestaan ja saavuttamaan omia tavoitteitaan. Sen seurauksena he pystyvät auttamaan itseään ja toisia ihmisiä parantamaan sekä maksimoimaan elämänlaatua. Ihmisen voimaantumisen tukemisella tavoitellaan yksilön tietojen, taitojen, elämönhallinnan, itseluottamuksen sekä itsensä ymmärtämisen lisäämistä. Voimaantumisen tukemisessa lisätään tietoa myös niistä tekijöistä, jotka toimivat esteenä itsensä toteuttamiselle ja elämönhallinnalle. Näiden lisäksi huomioidaan rakenteet ja toimintatavat, joilla on vaikutusta yksilöiden toimintamahdollisuuksiin yhteiskunnassa. (Askheim 2003: 230–231.)

Voimaantumisen prosessin tarkoitus on siirtyä tilasta toiseen, päämääränä on lähtökohtaa parempi tila. Prosessia ja sen tuottamaa päämäärää on kuitenkin vaikea erottaa toisistaan, sillä ne ovat tiiviisti yhteenkietoutuneita. (Hokkanen 2014: 109.) Siitosen (1999: 93) mukaan voimaantuminen on prosessi, joka lähtee ihmisestä itsestään. Se on prosessina henkilökohtainen sekä sosiaalinen tapahtuma, jota toinen ihminen ei voi tuot-

taa tai aiheuttaa. Voimaantuminen voi olla jossakin ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa. Sille suotuisia olosuhteita ovat esimerkiksi valinnanvapaus ja myönteinen ilmapiiri. Siitonen (1999: 93) määrittelee voimaantuneen ihmisen sellaiseksi, joka on löytänyt omat voimavaransa. Tällainen ihminen on vapaa ulkoisesta pakosta ja hän on itsemääräävä. Hän on voimaantunut itse, ilman että toinen ihminen on häntä voimaannuttanut. Voimaantuneen ihmisen ominaisuuksista on vaikea laatia listaa, jota voitaisiin käyttää perustana voimaantuneen ihmisen ominaisuuksien mittaamisessa tai arvioimisessa, sillä voimaantumisen ominaisuudet näkyvät jokaisessa ihmisessä eri tavalla. (Siitonen 1999: 93.) Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen omaan haluun, omien päämäärien asettamiseen sekä luottamuksesta omiin mahdollisuuksiin. Ihmistä pidetään voimaantumisteoriassa aktiivisena, vapaana sekä luovana toimijana, joka asettaa itselleen jatkuvasti tavoitteita ja päämääriä omassa elämänprosessissaan. (Siitonen 1999: 117–118.) Koska voimaantuminen määritellään ihmisestä itsestään lähteväksi prosessiksi, siitä seuraa Siitosen (1999: 130) mukaan väistämättä minäkäsityksen pohdintaa ja kysymys, miten ihmisen uskomukset itsestä ja omista kyvyistä vaikuttavat voimaantumiseen. Minäkäsityksellä on merkitystä voimaantumisprosessissa, koska ihmisen käsitys itsestään on yhteydessä siihen, minkälaisia odotuksia hänellä on tulevaisuuden osalta ja miten hän arvioi omat voimavaransa suhteessa näihin odotuksiin. Ihminen, jolla on myönteinen käsitys itsestään, suhtautuu myönteisesti tulevaisuuteen ja pystyy asettamaan itselleen realistisia päämääriä ja tavoitteita tulevaisuutta varten. (Siitonen 1999: 130.) Myös sosiaalisella kanssakäymisellä on suuri rooli itseä ja omia mahdollisuuksia koskevien uskomusten rakentumiselle. Vaikka voimaantuminen on ihmisen henkilökohtainen prosessi, siihen vaikuttavat myös toiset ihmiset, sosiaaliset rakenteet sekä olosuhteet. Thompson (2007: 22) tuo esiin tärkeän huomion siitä, että voimaantuminen on tärkeä määränpää, mutta on oltava realistisia siinä, että aina sitä ei ole mahdollista saavuttaa. Voimaantumista voidaan tukea monilla mahdollistavilla ja hienovaraisilla ratkaisuilla, mutta toinen ihminen ei voi antaa voimaa toiselle, eikä päättää toisen voimaantumisesta. (Siitonen 1999: 117–118.) Voimaantuminen ei ole mitään mitä voidaan tehdä ihmisille, vaan se on jotakin mitä voidaan tehdä heidän kanssaan (Thompson 2007: 22).

## 7 Vahvuusnäkökulma

Opinnäytetyömme teoriapohjana toimii Dennis Saleebeyn *Strengths Perspective*, josta käytämme tässä opinnäytetyössä suomennosta vahvuusnäkökulma. Suomennos perustuu Saleebeyn (2013: 17) määritelmään, jonka mukaan *perspective* ei ole teoria tai

malli, vaan eräänlainen näkökulma. Hän määrittelee näkökulman (*perspective*) tavaksi ymmärtää ja hahmottaa tiettyjä puolia asiakkaan kokemuksista ja arvostaa niitä. Vahvuusnäkökulman mukaan toimiva sosiaalialan ammattilainen auttaa asiakasta löytämään, kokeilemaan ja hyödyntämään omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan sekä saavuttamaan tavoitteita ja unelmia. Ammattilainen avustaa asiakasta karistamaan epäilyt ja uskomukset, jotka ovat voineet toimia esteenä tavoitteiden ja unelmien saavuttamiselle. (Saleebey 2013: 1,17.) Vahvuusnäkökulman mukaan toimiminen edellyttää, että sosiaalialan ammattilainen vaihtaa ajattelu- ja lähestymistapoja sekä suhtautumista asiakkaaseen. Katse käännetään mahdollisuuksiin, ongelmien sijaan. Vahvuusnäkökulman kaava on yksinkertainen: Liitetään yhteen asiakkaan kiinnostuksen kohteet, kyvyt, motivaatio, voimavarat ja tunteet, jotta asiakas voi saavuttaa omia unelmiaan ja toiveitaan sekä löytää polkuja kohti tavoitteitaan. Lopputuloksena voi olla asiakkaan parempi elämänlaatu. (Saleebey 2013: 2.)

### 7.1 Tarve vahvuusnäkökulmalle

Vahvuuksiin ja voimaantumiseen keskittyminen on saavuttanut merkittävää näkyvyyttä viime vuosikymmenten aikana ja sen myötä on syntynyt näkökulmia, jotka poikkeavat sosiaalialalla pitkään käytetystä ongelmalähtöisestä lähestymistavasta. Vahvuuksiin keskittyminen ja voimaantuminen muodostavat yhdessä uudenlaisen, positiivisen ja optimistisen tavan tarkastella asiakkaita, olosuhteita, ympäristöä sekä asiakkaiden kohtaamia haasteita. (Rankin 2006.) Cowgerin ja Snivelyn (2002: 106) mukaan voimaantuminen on sosiaalialan työn keskeinen näkökulma, johon asiakkaan vahvuuksien tunnistaminen tuo lisää energiaa. Rankinin (2006) mukaan vahvuudet ja voimaantuminen eroavat toisistaan käsitteellisesti, mutta käytännössä niitä ei voi erottaa toisistaan. Toinen ei voi onnistua ilman toista. Voimaantuminen on käytännön lähestymistapa, joka yhdistyy vahvuusnäkökulmaan. (Rankin 2006.)

Vahvuusnäkökulmaa voidaan ymmärtää paremmin avaamalla ongelmakeskeiseen lähestymistapaan liittyviä seikkoja (Rankin 2006). Sosiaalialalla toimitaan paljon asiakkaiden ongelmien ja haasteiden parissa, Saleebeyn (2013: 4) mukaan pelkkiin ongelmiin keskittymällä voidaan kuitenkin törmätä monenlaisiin haasteisiin. Ongelmiin, diagnoosiin ja oireisiin liittyvä puhe voivat vaikuttaa siihen, että asiakas ei välttämättä saa tarvitsemaansa apua, vaan sen sijaan tulee tietoiseksi omista heikkouksistaan (Saleebey 2013: 4; Rankin 2006). Ongelmiin liittyvällä puheella voi olla myös salakavala vaikutus siihen, miten asiakas näkee itsensä ja mitä hän ajattelee itsestään. Pitkällä



tähtäimellä sillä voi olla vaikutusta myös asiakkaan minäkäsitykseen. Ongelmiin keskittyminen voi vaikuttaa myös ammattilaisten ajatuksiin ja tulkintoihin asiakkaasta. Keskittyminen siihen mikä on vialla, tuo usein esiin epäilyksiä yksilön kyvystä selvittää elämän haasteista, mikä voi vaikuttaa negatiivisesti ennakoarvioon asiakkaasta ja asiakkaan kyvystä selviytyä tietyssä ympäristössä. (Saleebey 2013: 4–5.) Negatiiviset tulkinnot voivat huonoimmassa tapauksessa toimia myös ennusteina tukea tarvitsevien ihmisten tulevaisuudelle. Puhe heikkouksista ja epäonnistumisista muokkaa sitä, kuinka muut ihmiset suhtautuvat asiakkaisiin ja kuinka resursseja jaetaan asiakasryhmille. (Saleebey 2013: 3–4.) Saleebeyn (2013: 5) mukaan ongelmakeskeinen lähestymistapa suosii enemmän asiakkaan yksilöllisyyden merkitystä kuin ympäristön merkitystä. Pahimmassa tapauksessa asiakkaasta saattaa tulla vain tapaus, joka sopii johonkin kategoriaan. Jos asiakkaita ei kohdata ainutlaatuisina ja erilaisina yksilöinä, työntekijältä jää puuttumaan tärkeää tietoa asiakkaan elämästä, ympäristöstä ja siihen vaikuttavista asioista, kuten kulttuurisista, sosiaalisista, poliittisista, etnisistä, uskonnollisista asioista. Nämä asiat voivat olla niitä seikkoja, jotka saavat aikaan tai ylläpitävät yksilön elämässä olevaa kärsimystä tai kamppailua. Toisaalta tarkan tiedon saaminen asiakkaan ympäristöstä ja elämästä voi tuoda esiin jo olemassa olevia voimavaroja, jotka voivat auttaa yksilöä kohti muutosta ja ongelmanratkaisua. Saleebey kritisoi myös sitä, että ongelman tunnistaminen johtaisi ratkaisuun. Ajatus vakaasta linjasta syyn, sairauden ja parannuskeinon välillä ei ota huomioon ihmiselämän monimutkaisuutta ja epävarmuutta tai ihmissuhteita. Muutokseen tarvitaan yksilön, hänen perheensä, ystävien ja lähiyhteisön kapasiteettia ja voimavaroja. (Saleebey 2013: 5–6.) Saleebey korostaa, että vahvuusnäkökulma ei kiellä ongelmia, sairauksia tai vastoinkäymisiä. Sen sijaan työntekijät arvostavat yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen kohtaamia haasteita ja pyrkivät etsimään niistä merkkejä ja todisteita asiakkaiden vahvuuksista ja kyvyistä. (Saleebey 2013: 22.)

## 7.2 Vahvuusnäkökulman periaatteet

Saleebeyn (2013: 17) mukaan vahvuusnäkökulma koostuu kuudesta periaatteesta. Ne ovat alustavia, kehittyviä, muuttuvia ja niitä voidaan edelleen tarkentaa, mutta ne antavat kuitenkin kuvan siitä, mitä vahvuusnäkökulma pitää sisällään. Ensimmäinen periaate on että jokaisella yksilöllä, ryhmällä, perheellä ja yhteisöllä on vahvuuksia. Vahvuusnäkökulman tarkoituksena on löytää ihmisten vahvuudet, kunnioittaa heitä sekä arvostaa potentiaalia, jonka avulla he voivat saada aikaan positiivisen muutoksen. Vahvuuk-

sien huomaaminen edellyttää, että sosiaalialan ammattilaisen tulee olla kiinnostunut ja kunnioittaa asiakkaan näkemystä omasta tilanteestaan. Toisena periaatteena on, että trauma, sairaus tai kärsimys voivat olla vahingollisia, mutta ne voivat olla myös mahdollisuuksien lähteitä. Kolmannen periaatteen ajatuksena on olettaa, ettei asiakkaan kykyjen ylärajaa voida tietää. On tärkeää ottaa asiakkaiden pyrkimykset vakavasti. Neljäs periaate on myös hyvin tärkeä, sen ajatuksena on, että ammattilaiset auttavat asiakkaita parhaiten tekemällä yhteistyötä heidän kanssaan. Ammattilaisella on koulutusta, tietoja ja taitoja sekä työkaluja, mutta ne eivät takaa välttämättä parasta näkökulmaa asiakkaan tilanteeseen. Asiakkaalla itsellään on eniten tietoa omaan tilanteeseensa liittyen. Viidennen periaatteen mukaan jokainen ympäristö on täynnä resursseja. Jokaisessa ympäristössä on yksilöitä, yhteisöjä, ryhmiä ja instituutioita, joilla on antaa jotain sellaista, mitä joku toinen voi tarvita. Kuudentena periaatteena on välittäminen, huolehtiminen ja niiden konteksti. Ajatus siitä, että huolenpito on välttämätöntä ihmisten hyvinvoinnille, on jossain määrin haaste arvostetulle ajatukselle ihmisen yksilökeskeisyydestä. Kuitenkin hoiva on sellaista, josta jokainen on riippuvainen. (Saleebey 2013: 17–20.)

### 7.3 Vahvuuksien löytäminen

Vahvuuksien löytämisessä asiakkaan kuunteleminen on pääosassa. Asiakkaiden kertomukset sisältävät usein merkkejä asiakkaan vahvuuksista, mielenkiinnon kohteista, toiveista ja visioista. Vahvuuksia voidaan etsiä kahdeksan eri kysymystyyppin avulla. (Saleebey 2013: 105,107.) Käytämme tässä opinnäytetyössä kysymystyypeistä niiden alkuperäisiä englanninkielisiä nimiä, jotta niiden merkitys ei muuttuisi suomennettaessa.

Ensimmäinen kysymystyyppi on *survival questions*. Nämä kysymykset viittaavat asiakkaan kykyyn selviytyä erilaisissa elämäntilanteissa. Tällaisia kysymyksiä voivat olla esimerkiksi *Kuinka olet onnistunut selviämään erilaisista haasteista elämässäsi? Mitä olet oppinut itsestäsi tuolloin? Oletko saavuttanut vaikeuksien ansiosta joitakin erityistaitoja, kykyjä tai ymmärrystä? ja Mihin näistä taidoista ja kyvyistä turvaudut, kun kohtaat haasteita arjessa?* (Saleebey 2013: 107.)

Toinen kysymystyyppi on *support questions*. Kysymysten tarkoitus on tuoda esiin muiden ihmisten tuki yhtenä yksilön voimavarana. Tämän voimavaran hahmottamiseksi voidaan kysyä seuraavanlaisia kysymyksiä: *Kun sinulla on ollut vaikeaa, kuka yksittäinen henkilö tai Mikä ryhmä on tukenut ja ymmärtänyt sinua sekä antanut neuvoja ja*

*ohjausta? Onko sinulla läheisiä, joihin voit luottaa, ja jotka ovat ainutlaatuisia? ja Uskotko, että voit luottaa heidän tukeensa myös tulevaisuudessa? (Saleebey 2013: 107.)*

Kolmas kysymystyyppi on nimeltään *exception questions*. Näiden kysymysten avulla käydään läpi asiakkaan elämän hyviä hetkiä sekä niihin liittyviä asioita. Erilaisia kysymyksiä voivat olla esimerkiksi *Mikä hyvinä hetkinä tai kausina on ollut erilaista verrattuna nykyhetkeen? Mitä erilaista on ollut ympäristössä tai ihmisissä, kun elämäsi on ollut tasaisempaa tai onnellisempaa? ja Mitkä tapahtumat elämässä ovat antaneet sinulle toivoa ja sinnikkyyttä? (Saleebey 2013: 108.)*

Neljännän *possibility questions* -kysymystyyppin tarkoituksena on selvittää mitä asiakas haluaa elämältään, millaisia toiveita hänellä on, mitä hän on valmis tekemään niiden eteen ja onko jotain mitä työntekijä ja asiakas voivat yhdessä tehdä unelman saavuttamiseksi. Mahdollisuuksien, tavoitteiden ja toiveiden kartoittamisessa asiakkaalta voidaan kysyä: *Mitä haluat elämältäsi, juuri tällä hetkellä? Miten kuvailisit toiveitasi, visioitasi ja tavoitteitasi? Kuinka pitkällä olet niiden saavuttamisessa? ja Mitä haluaisit tehdä? Jotta tavoitteisiin voitaisiin päästä ja jotta asiakas voisi saavuttaa unelmiaan, tarvitaan keinoja niiden saavuttamiseksi. Niitä voidaan löytää seuraavien kysymysten avulla: Mitä erityistaitoja ja kykyjä sinulla on? Pystytkö hyödyntämään niitä nykyisessä elämäntilanteessasi? ja Voimmeko tehdä yhdessä jotakin, mikä auttaisi sinua saavuttamaan tavoitteitasi tai ottamaan uudelleen käyttöön kykyjä, joita olet hyödyntänyt aiemmin elämässäsi? (Saleebey 2013: 108.)*

*Esteem questions* -kysymystyyppin kysymykset liittyvät asiakkaan itsearvostukseen. Näiden kysymysten avulla asiakas muistelee sellaisia asioita, joita hän on tehnyt elämässään ja joiden tekeminen saa hänet tuntemaan ylpeyttä itsestään. Kysymykset voivat olla esimerkiksi: *Kun muut ihmiset kehuvat sinua mitä he yleensä sanovat? Mitkä saavuttamasi asiat ovat tuottaneet sinulle aitoa ylpeyttä? ja Uskotko tai oletko valmis uskomaan, että voit saavuttaa hyviä asioita elämässäsi? (Saleebey 2013: 108.)*

*Perspective questions* -kysymystyyppin tarkoituksena on tuoda esille asiakkaan omaa näkemystä. Asiakkaan näkökulmaa esiin tuovien kysymysten avulla keskustellaan siitä, miten asiakas näkee oman elämäntilanteensa sekä mitä hän ajattelee onnistumisista ja haasteista, joita hän on kohdannut. Sopivia kysymyksiä ovat *Mitä ajattelet tämän hetkestä elämäntilanteestasi? Miten näet viimeisimmät kokemuksesi sekä onnistumiset*

että vaikeudet? ja Kuinka kuvailisit niitä itsellesi tai jollekin muulle? (Saleebey 2013: 108.)

*Change questions* -kysymystyyppi liittyy muutokseen. Kysymyksiin kuuluu pohdinta siitä, miten asiakas ajattelee hänen tunteidensa, ajatustensa, käytöksensä ja ihmissuhteidensa voivan muuttua. Tähän kysymystyyppiin kuuluu myös kysymys siitä, mitkä menneisyyden asiat ovat vaikuttaneet positiivisesti asiakkaan elämään ja minkä asioiden avulla asiakas uskoo saavansa elämästään tulevaisuudessa vielä tyydyttävämpää. (Saleebey 2013: 108.)

Viimeisenä kysymystyyppinä on *meaning questions*. Kysymysten avulla selvitetään asiakkaan arvoja, kuten mitkä ovat asiakkaalle tärkeitä arvoja, mihin hän uskoo ja mistä nämä arvot ja uskomukset tulevat. Näiden kysymysten tarkoitus on olla suuntaantavia ja niiden avulla on tarkoitus ilmaista mahdollisia huolenaiheita ja kiinnostuksen kohteita, joita saattaa nousta keskustelusta esiin. (Saleebey 2013: 108.)

#### 7.4 Työntekijän rooli vahvuuksien löytämisessä

Saleebeyn (2013: 109) mukaan vahvuuksien löytäminen voi joskus olla vaikeaa. Se voi johtua siitä, että asiakkaalla ei ole sanoja tai häneltä puuttuu uskoa ja luottamusta itseensä. Sosiaalialan ammattilaisen tehtävänä on auttaa etsimään, sanoittamaan ja osoittamaan asiakkaan vahvuuksia sekä sinnikkyyttä, jota asiakkaalla on ollut ja on edelleen. Asiakkaan elämän haasteet ja onnistumiset tulevat esiin hänen puheestaan ja kertomuksistaan ja ne ovat hyödyllistä tietoa työntekijälle. Puheesta ja kertomuksista selviää mitä asiakas on tehnyt, kuinka hän on selvinnyt eri tilanteista, mitä hän haluaa ja mitä hän pyrkii välttämään. Jossain vaiheessa tätä prosessia asiakas alkaa myöntää omia vahvuuksiaan ja löytää niitä menneisyydestä ja nykyhetkestä työntekijän tuen avulla. Prosessi on tavallaan asiakkaan elämän uudelleen kirjoittamista positiivisempaan muotoon. Ihmisen oma taito löytää vahvuuksia ja voimavaroja sekä taidon kehittyminen riippuvat kolmesta tekijästä, jotka liittyvät työntekijän toimintaan. Ensimmäiseksi on tärkeää, että työntekijä sanoittaa ja löytää asiakkaan vahvuuksia ja voimavaroja, kun ne eivät ole vielä selkeästi esillä. Toiseksi, työntekijän on tärkeää toimia myönteisenä ja kannustavana peilinä heijastaen takaisin asiakkaan omaa reflektiota hänen positiivista ominaisuuksistaan, saavutuksistaan, taidoista ja kyvyistään. Kolmanneksi työntekijän on viisasta tuoda esiin asiakkaan mahdollisuuksia, olivat ne sitten suuria tai pieniä asioita. (Saleebey 2013: 109–110.)

## 8 Kehittämistehtävä ja tavoitteet

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä on tukea tyttöjä löytämään omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan, sekä ottamaan samalla ensimmäisiä askeleita voimaantumista kohti. Kehittämistehtävän pohjalta olemme asettaneet opinnäytetyölle kolme tavoitetta, jotka perustuvat voimaantumisen teorioihin ja Saleebeyn (2013) vahvuusnäkökulmaan. Ensimmäisenä tavoitteena on saada tytöt tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Keinot tavoitteen saavuttamiseksi ovat Saleebeyn vahvuuksien ja voimavarojen löytämiseksi luomat kysymystyypit, joita hyödynnämme tyttöryhmän harjoituksissa. Arvioimme tavoitteen toteutumista havainnoimalla ja pyytämällä tyttöjä viimeisellä toimintakerralla kirjoittamaan paperille ylös vahvuuksia ja voimavaroja, joita he ovat löytäneet itsestään. Vilkan (2006: 37) mukaan havainnointi on tietoista tarkkailua, eikä vain asioiden ja ilmiöiden näkemistä. Havainnoinnin perustana toimii teoria, joka antaa näkökulman havainnointiin ja suuntaa havaintoja tekevän henkilön katsetta sekä huomiota. Havainnointi kohdistetaan tiettyihin ennalta valittuihin asioihin, jotka on valittu ja rajattu teorian perusteella. (Vilka 2006: 81.)

Saleebeyn (2013: 105, 107) mukaan vahvuuksien löytäminen perustuu yksinkertaiseen ajatukseen, jossa asiakkaan kuunteleminen on pääosassa. Asiakkaiden kertomukset sisältävät usein merkkejä asiakkaan vahvuuksista, mielenkiinnon kohteista, toiveista ja visioista. Toinen tavoitteemme perustuu tähän Saleebeyn ajatukseen. Tavoitteenamme on kuunnella tyttöjen kertomuksia, löytää niistä vahvuuksia ja voimavaroja sekä toimia myönteisenä ja kannustavana peilinä heijastaen takaisin tyttöjen omaa reflektiota heidän positiivista ominaisuuksistaan, saavutuksistaan, taidoista ja kyvyistään. Tämän tavoitteen toteutumista arvioimme reflektoimalla omaa toimintaamme ja keräämällä tytöiltä viimeisellä toimintakerralla suullisesti palautetta, sillä oman arvioinnin lisäksi tavoitteiden saavuttamista on hyvä arvioida osallistujilta kerätyn palautteen avulla, jolloin arviointi ei jää pelkästään subjektiiviseksi. (Vilka – Airaksinen 2003: 154–155).

Kolmantena tavoitteena on parantaa tyttöjen toiveikkuutta, uskoa ja luottamusta omaan kykyihin, mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen. Nämä kuuluvat osaksi voimaantumisen prosessia, sillä voimaantumiseen liittyy myönteinen käsitys itsestä, myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen ja luottamus omaan mahdollisuuksiin (Siitonen 1999: 117, 130). Tavoitteeseen on tarkoitus päästä harjoitusten ja keskustelun avulla. Arvioimme tyttöjen toiveikkuuden, uskon ja luottamuksen kehittymistä käytyjen keskustelujen sekä ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla toteutettavan Hahmoharjoituksen avulla.

## 9 Eettiset periaatteet ja toiminnan suunnittelu

Sosiaalialan ammatillinen työ pohjautuu eettisiin periaatteisiin ja ammattieettisiin lähtökohtiin. Eettiset periaatteet edustavat arvoja, jotka muuttuvat käytännön toiminnassa teoiksi. Tämän takia ammattieettiset periaatteet ovat tärkeä osa sosiaalialalla työskentelevän henkilön ammatillisuutta (Talentia 2017: 7) ja siten myös oleellinen osa opinnäytetyöprosessia.

### 9.1 Suunnittelu

Eettisestä näkökulmasta katsottuna opinnäytetyön tekemisessä korostuu etenkin sen huolellinen suunnittelu (Vilkkä 2006: 59). Aloitimme opinnäytetyön ideoinnin joulukuussa 2016, jonka jälkeen etenimme suunnitteluvaiheeseen alkukevästä 2017. Aloitimme varsinaisen ryhmän toteutuksen suunnittelun tapaamalla koulun opinto-ohjaajan 18.1.2017. Tapaamiskerralla esittelimme ideamme tyttöryhmästä ja kartoitimme työelämäyhteistyökumppanina toimivan koulun toiveita ryhmän sisällöstä. Keskustelimme oppilaiden kohtaamista haasteista, heidän tarpeistaan ja siitä millainen toiminta hyödyttäisi heitä eniten. Keskustelussa esiin nousi tärkeitä aiheita, kuten nuorten itsetunnon tukeminen ja stressinhallintakeinot. Aiheiden pohjalta ideoimme mahdollisia tyttöryhmän teemoja ja päädyimme lopulta valitsemaan tyttöryhmän teemaksi voimavarat ja vahvuudet, koska halusimme tukea tyttöjä mahdollisimman positiivisen lähestymistavan kautta. Ajatuksenamme oli myös tukea tyttöjä tavalla, josta olisi heille mahdollisimman paljon hyötyä sekä nyt että tulevaisuudessa. Halusimme, että toiminnallinen opinnäytetyömme vastaa mahdollisimman hyvin sekä koulun että oppilaiden tarpeisiin. Jatkoimme tyttöryhmän suunnittelua keskustelemalla käytännön asioista, kuten ryhmän koosta, toimintakertojen määrästä, aikataulusta sekä lupa-asioista. Sovimme opinto-ohjaajan kanssa yhteydenpitotavaksi sähköpostin. Opinto-ohjaajan tapaamisen jälkeen tyttöryhmän suunnittelu jatkui huolellisella perehtymisellä lukemalla aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sekä täydentämällä ja tarkentamalla teoriaperustaa opinnäytetyömme aiheelle. Teorian pohjalta asetimme opinnäytetyön tyttöryhmälle tavoitteet ja keräsimme teorian pohjalta erilaisia vahvuus- ja voimavaraharjoituksia tyttöryhmää varten sekä muokkasimme niitä ryhmään sopivammiksi. Tämän jälkeen suunnittelimme toimintakertojen rakenteen ja sisällön. Lopuksi teimme tutkimussuunnitelman, jonka lähetimme Helsingin kaupungin opetusvirastolle.

## 9.2 Suostumus

Hyvän tieteellisen tavan noudattamiseen kuuluu, että aineistoa ei kerätä ilman havainnoitavien henkilöiden suostumusta (Vilkkä 2006: 57). Opinnäytetyön tekijän täytyy tiedottaa kaikista opinnäytetyön yksityiskohdista siihen osallistuville henkilöille, jotta he voivat antaa suostumuksensa siihen (Mäkinen 2006: 116). Tutkimuksen tai havainnoinnin kohdistuessa alle 12 -vuotiaisiin lapsiin, tutkimukseen osallistumiseen vaaditaan lapsen ja huoltajan suostumukset. Pelkkä huoltajan suostumus ei riitä, koska lapsella itsellään on osallistumisen päätös-oikeus. Kuten aikuistenkin kanssa, tutkijan tai opinnäytetyön tekijän on aina varmistettava, että lapsi ymmärtää mitä tutkimukseen tai opinnäytetyöhön osallistuminen ja päätös-oikeus tarkoittavat. (Vilkkä 2006: 63.) Opinnäytetyöhön osallistuneet tytöt olivat 14 -vuotiaita, joten heidän huoltajiltaan ei olisi ollut välttämätöntä kysyä lupaa ryhmään osallistumiselle. Koimme kuitenkin tärkeäksi tiedottaa tyttöryhmästä oppilaiden huoltajille ja samalla kysyä heiltä luvan oppilaan ryhmään osallistumiselle.

Kävimme koululla kahdeksannen luokan opinto-ohjauksen tunnilla 19.4.2017. Tunnin aluksi esittelimme itsemme, jonka jälkeen lähdimme ryhmään kuuluvien tyttöjen kanssa toiseen luokkaan. Luokassa kerroimme tytöille, että olemme toteuttamassa opinnäytetyönämme tyttöryhmää, jonka tarkoituksena on auttaa osallistujia löytämään omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan. Puhuimme ryhmän sisällöstä, siihen osallistumisen ja harjoitusten vapaaehtoisuudesta sekä ryhmän tarkoituksesta ja opinnäytetyön julkaisusta. Toimme esiin myös, että valmiissa opinnäytetyössä ei käytetä tyttöjen nimiä tai muita tekijöitä, joista heidät voitaisiin tunnistaa. Jaoimme tytöille lupakaavakkeet (Liite 1), joihin halukkaat osallistujat voisivat pyytää huoltajan allekirjoituksen ja palauttaa opinto-ohjaajalle ennen ensimmäistä ryhmäkertaa.

## 9.3 Anonymiteetti ja luottamuksellisuus

Tyttöjen nimien ja muiden tunnistetietojen salaaminen perustuu eettiseen periaatteeseen, jonka mukaan opinnäytetyöhön tai muuhun tutkimukseen osallistuville henkilöille pitää taata mahdollisuus säilyä anonyymeina valmiissa työssä, jos he niin haluavat (Mäkinen 2006: 114). Anonymiteetti suojaaa tutkimukseen osallistuvien henkilöiden yksityisyyttä, mutta sen säilyttämisellä on myös paljon etuja opinnäytetyön kannalta. Jos mukana olevia henkilöitä suojaa anonymiteetti, ryhmässä on helpompi tuoda esiin arkojakin asioita. Opinnäytetyön tai muun tutkimuksen kannalta tärkeiden asioiden ke-

rääminen helpottuu, sillä lupaus henkilöllisyyden salaamisesta saattaa rohkaista ihmisiä puhumaan rehellisemmin ja avoimemmin. (Mäkinen 2006: 114.)

Opinnäytetyön tekijän tulee selvittää osallistuville henkilöille, kuinka luottamuksellisuus taataan heille käytännössä opinnäytetyön eri vaiheissa. Luottamuksellisuuteen kuuluu yksityisyyden käsite, jonka mukaan ihmisten henkilökohtaisia asioita ja tietoja ei saa levitellä. Havainnoitaville henkilöille pitää kertoa siitä, ketkä voivat nähdä heidän antamia tietojaan ja kuinka heidän henkilöllisyytensä salaaminen varmistetaan. (Mäkinen 2006: 115–116.) Luottamuksellisuus perustuu myös työntekijän, tai opinnäytetyön tekijän, antamaan vaikutelmaan itsestään suhteessa muihin. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentian (2017: 40) mukaan luottamuksellisuus kuuluu vuorovaikutukseen ja merkitsee ammatillisena arvona paljon enemmän kuin pelkkä tietojen salassa pitäminen. Luottamuksellisen suhteen perusta muodostuu siitä, kuinka ammattihenkilö suhtautuu teoissaan ja puheessaan asiakkaaseen. Sosiaalialan ammattihenkilö kohtelee asiakkaitaan kunnioittavasti, arvokkaasti ja edistäen oikeudenmukaisuutta. (Talentia 2017: 40–41.)

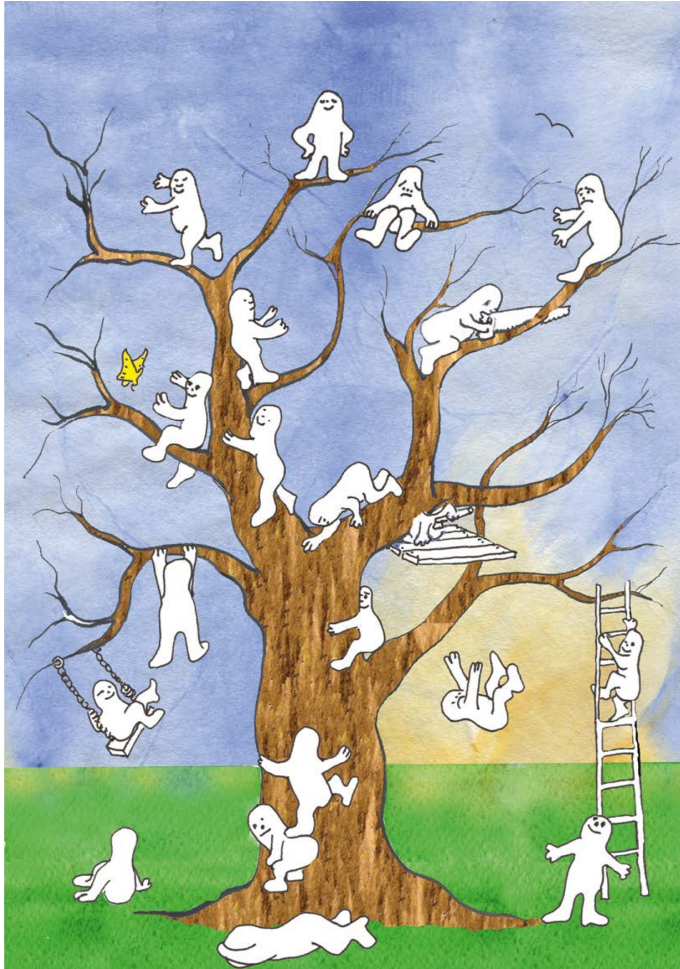
## 10 Toimintakerrat

Tyttöryhmä järjestettiin kevään 2017 aikana eräässä helsinkiläisessä peruskoulussa. Kopakkalan (2011: 26) mukaan ryhmän tunnusmerkkejä ovat sen koko, tarkoitus, rajat, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit ja johtajuus. Ryhmällä on aina jokin tarkoitus, joka ohjaa ryhmän toimintaa ja kertoo miksi ryhmä on olemassa. Ryhmällä on myös perustehtävä tai tavoite, joka voi olla myös ulkoapäin annettu. (Niemistö 2007: 16, 34.) Ihmisjoukko muuttuu ryhmäksi, kun sen jäsenillä on yhteinen tavoite, keskinäistä vuorovaikutusta ja käsitys siitä, ketkä ryhmään kuuluvat (Kopakkala 2011: 26). Tyttöryhmän tarkoitus oli tukea tyttöjä löytämään omia voimavarojaan sekä vahvuuksiaan. Ryhmän jäsenet tunsivat toisensa jo etukäteen, koska he olivat samalta luokalta ja samasta koulusta. Ryhmän kooksi muodostui neljästä viiteen henkilöä toimintakerrasta riippuen. Tyttöryhmän sääntöinä toimivat normaalit koulun säännöt ja lisäksi ryhmä perustui vapaaehtoisuuteen. Työnjako ja jokaisella ryhmäkerralla tehtävät harjoitukset olivat etukäteen suunniteltuja, ryhmän perustehtävää tukevia harjoitteita. Tyttöryhmän tapaamiskertoja oli yhteensä kolme ja niitä varten saimme koululta rauhallisen tilan käyttöömme. Tapaamiset olivat aamupäivisin opinto-ohjauksen tunnin aikana ja ne kestivät 45 minuuttia kerrallaan.



## 10.1 Ensimmäinen toimintakerta

Ensimmäiseen 26.4.2017 pidettyyn toimintakertaan osallistui viisi tyttöä. Aloitimme esittelemällä itsemme, kertomalla uudestaan ryhmästä, sen tarkoituksesta ja painottamalla vielä siihen osallistumisen vapaaehtoisuutta. Jokainen ryhmän jäsen esitteli itsensä ja teki nimikyltin, jonka jälkeen aloitimme ensimmäisellä harjoituksella. Harjoituksen nimi oli Hahmoharjoitus (Liite 2) ja sen tarkoituksena oli kartoittaa tyttöjen tämän hetkisiä ajatuksia itsestään ja suhtautumisestaan tulevaisuuteen. Hahmoharjoituksen pohja oli Mielenterveyden keskusliiton Voimavaravalmennuksen työkirjasta. Olimme muokanneet harjoitusta paremmin ryhmään sopivaksi. Harjoitukseen kuului kuva, jossa on erilaisia hahmoja puun juurella ja kiipeämässä puuhun. Olimme muuttaneet harjoituksen ohjeistusta niin, että hahmot kuvasivat tyttöjen suhtautumista omiin kykyihin, mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen. Annoimme tytöille ohjeeksi valita itseään parhaiten kuvaava hahmo ja värittää se. Osa hahmoista oli selkeästi positiivisia ja toiveikkaita, osa taas epävarmoja ja pelokkaita. Kaikki tytöt värittivät saman hahmon, joka keinuei puuhun kiinnitetyssä keinussa. Harjoituksen lopuksi keskustelimme hahmosta ja siihen liittyvistä perusteluista. Tyttöjen mielestä hahmo näytti ”vapaalta” ja siltä, että ”se ei ole varma mitä haluaa ja että mielialat vaihtelevat”. Perustelut kuvasivat tyttöjen ajatuksia suhteessa omaan tulevaisuuteensa. Kysyimme tytöiltä millaisina he näkevät omat kykynsä tällä hetkellä ja osaavatko he nimetä omia vahvuuksiaan. Osa tytöistä kertoi tiedostavansa joitakin omia vahvuuksiaan ja kykyjään, mutta myös sen, että niitä on hankalaa nimetä. Vahvuudet, joita tytöt nimesivät, olivat konkreettiseen toimintaan liittyviä kuten ”olen hyvä puhumaan”.



Kuvio 1. Hahmoharjoitus (Mielenterveyden keskusliitto n.d.)

Toisena harjoituksena toteutimme Hyvä minä -harjoituksen, joka oli peräisin Suomen Mielenterveysseuran nuorisotyön ammattilaisille tarkoitetusta käsikirjasta (Erkko – Hannukkala 2013: 63). Harjoituksessa hyödynnettiin toimintakerran alussa kirjoitettuja nimikylttejä. Tarkoituksena oli keksiä jokaisesta oman nimen kirjaimesta vahvuus, voimavara tai hyvä ominaisuus, joka kuvaa itseä ja kirjoittaa ne nimikylttiin. Harjoituksen aikana syntyi paljon keskustelua ryhmäläisten vahvuuksista ja kiinnostuksen kohteista. Osa tytöistä löysi hyvin vahvuuksia ja voimavaroja, jotka alkoivat oman nimen kirjaimilla, kun taas osalle tytöistä tämä tuntui olevan haastavampaa. Yllätyimme siitä, kuinka tytöt kertoivat myös hyvin oma-aloitteisesti toisten ryhmän jäsenten vahvuuksia. Yhtä ryhmän tytöistä kehuttiin rohkeaksi harjoituksen aikana ja tästä syntyi mielenkiintoista keskustelua. Kyseinen tyttö kertoi, että hän ei tunne itseään kovin rohkeaksi, jolloin toiset tytöt alkoivat kertoa esimerkkejä tilanteista, joissa rohkeus on tullut esille. Myös me tyttöryhmän ohjaajat kerroimme havainneemme, että tyttö on rohkea, koska hän oli

jo tällä ryhmän ensimmäisellä kerralla uskaltanut tuoda ajatuksiaan esille ja rohkaista muita. Keskustelun ja vahvuuksien kirjoittamisen jälkeen jokainen halukas sai kertoa omat vahvuutensa ääneen toisille. Tytöt olivat kirjoittaneet papereille positiivisia ominaisuuksia, kuten iloinen, taidokas, hauska ja järkevä. Vahvuuksista esiin nousivat esimerkiksi avuliaisuus, empaattisuus ja sisukkuus. Kaksi tyttöä mainitsi musiikin voimavarana. Sama tyttö, jota oli kehuu rohkeaksi, totesi, että omien vahvuuksien löytämistä auttaa se, jos toiset tuovat niitä esiin.

Ensimmäisen ryhmäkerran päätimme Voimavara-aurinko -harjoitukseen (Furman – Ahola 1999.). Harjoituksessa jokainen ryhmän jäsen määritteli itselleen tavoitteen, johon haluaisi pyrkiä tulevaisuudessa. Apuna tavoitteen pohtimisessa toimi Saleebeyn (2013) *possibility questions* -kysymystyyppi, johon kuuluu kysymyksiä, joiden avulla voidaan selvittää mitä yksilö haluaa ja tavoittelee elämältään. Kysyimme tytöiltä kysymyksiä: Mitä haluat elämältäsi juuri tällä hetkellä? Miten kuvailisit toiveitasi, visioitasi ja tavoitteitasi? ja Mitä haluaisit tehdä? (Saleebey 2013: 108.) Saleebeyn kysymyksien lisäksi kysyimme tyttöjen tulevaisuuden suunnitelmista. Pohdinnan jälkeen jokainen tyttö piirsi omalle paperilleen auringon, jonka keskelle oma tavoite kirjoitettiin. Kaikkien tyttöjen tavoitteet liittyivät joko jatko-opiskeluihin tai ammatin hankkimiseen. Jotta tavoitteisiin voitaisiin päästä ja jotta tytöt voisivat saavuttaa unelmiaan, tarvitaan keinoja niiden saavuttamiseksi (Saleebey 2013: 108). Tästä syystä harjoitus jatkui niiden vahvuuksien, kykyjen ja voimavarojen pohdinnalla, jotka voisivat auttaa tyttöjä tavoitteen saavuttamisessa. Pyysimme tyttöjä kirjoittamaan niitä auringonsäteisiin. Avuksi pohtimiseen kerroimme, että voimavaroja voivat olla esimerkiksi muut ihmiset, harrastukset, kulttuuri ja uskonto. Käytimme myös voimavarojen, vahvuuksien ja kykyjen pohdinnassa apuna Saleebeyn (2013) vahvuuksien löytämiseen tarkoitettuja kysymyksiä, joista olimme valinneet erityisesti kaksi tähän harjoitukseen sopivaa kysymystyyppiä. Nämä olivat *possibility questions* ja *support questions*. Kysyimme tytöiltä seuraavia kysymyksiä: *Mitä erityistaitoja ja kykyjä sinulla on? Kun sinulla on ollut vaikeaa, kuka yksittäinen henkilö tai mikä ryhmä on tukenut ja ymmärtänyt sinua sekä antanut neuvoja ja ohjausta? Onko sinulla läheisiä, joihin voit luottaa? ja Uskotko, että voit luottaa heidän tukeensa myös tulevaisuudessa?* (Saleebey 2013: 107– 108.) Tytöt kirjoittivat auringon säteisiin voimavaroiksi muun muassa perheen, ystävät, luokkakaverit, kyvyn rentoutua ja harrastukset. Vahvuuksiksi tytöt nimesivät esimerkiksi ahkeruuden, yritteliäisyyden ja sinnikkyuden. Harjoituksen jälkeen keskustelimme tyttöjen tavoitteista, siitä mitkä kaikkia asiat voivat vaikuttaa tavoitteeseen pääsemiseen ja miten asioihin voi itse vaikuttaa. Tytöt toivat esille, että hyvillä arvosanoilla on suuri merkitys jatko-opiskelupaikan saa-

misessa. Yksi tytöistä alkoi pohtia, onko hänellä mitään mahdollisuuksia päästä luki-oon, koska hän ei ole kovin hyvä matematiikassa. Toinen meistä opinnäytetyön tekijöistä kertoi tytölle, että hänkään ei ollut hyvä matematiikassa ja silti hän pääsi luki-oon ja valmistui sieltä. Tyttö vaikutti innostuneelta ja alkoi kysellä lisää lukiosta. Koska aikaa oli vielä jäljellä eivätkä tytöt halunneet pitää välituntia, pyysimme heitä kirjoittamaan paperin taakse kolme estettä, sellaista seikkaa tai tekijää, jotka voivat vaikuttaa tavoitteen saavuttamiseen. Tämän jälkeen haittatekijöistä yritettiin yhdessä löytää positiivisia puolia niin, että niistä voisi olla pikemminkin hyötyä kuin haittaa tavoitteiden saavuttamisessa. Haittatekijöiksi ja esteiksi tytöt kirjoittivat stressin, luovuttamisen, huonot arvosanat, ujuden, jännittävyyden sekä vaikeuden kysyä apua. Tytöt toivat esiin, että stressi voi olla myös hyvä asia, koska pienen stressin avulla asioita voi saada paremmin aikaiseksi ja stressi voi auttaa myös pyrkimään parempiin suorituksiin. Stressin tunnetta helpottaa, jos sen pystyy jakamaan ystävän kanssa.

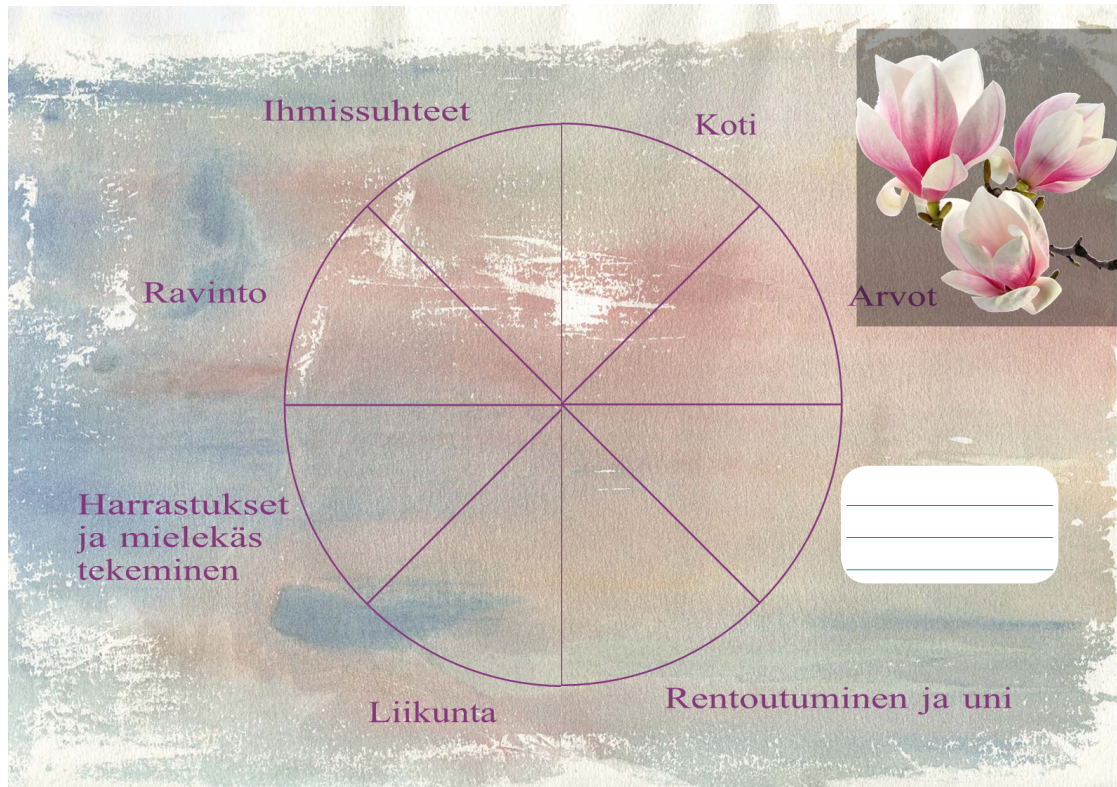
Ensimmäinen toimintakerran jälkeen pohdimme harjoitusten toimivuutta, ajankäyttöä ja toimintakerran yleistä sujuvuutta. Reflektoimme myös omaa toimintaamme ryhmässä. Ensimmäisen toimintakerran perusteella havaitsimme, että tytöt tarvitsivat tukea ja esimerkkejä vahvuuksien ja voimavarojen löytämisessä. Omien esimerkkien kertominen ja Saleebeyn kysymykset auttoivat tyttöjä tehtävien tekemisessä. Hyöty tuli esille etenkin Voimavara-aurinko -harjoituksessa. Hahmoharjoitus puolestaan vaikutti olevan hiukan haastava ja tyttöjen oli vaikea saada kiinni mitä siinä haettiin. Harjoitus ei toiminut parhaalla mahdollisella tavalla, eikä soveltunut kovin hyvin ensimmäiseksi harjoitukseksi. Kaikki tytöt värjittivät saman hahmon harjoituksessa. Pohdimme liittyikö saman hahmon valitseminen uuteen ryhmätilanteeseen, jolloin omien mielipiteiden ja ajatusten esiin tuominen vieraampien luokkatovereiden läsnä ollessa ei ollut välttämättä kovin helppoa. Vaikka tytöt olivat samalta luokalta ja he tunsivat toisensa etukäteen, tämä tyttöryhmä oli heille kuitenkin uusi ryhmä, joka oli vasta muotoutumassa. Ryhmän ensimmäistä vaihetta kutsutaan muodostusvaiheeksi (Kopakkala 2011: 49; Niemistö 2007: 160). Muodostusvaiheessa ryhmän jäsenet ovat vielä hyvin riippuvaisia ohjaajastaan. He käyttäytyvät varovaisesti ja etsien omaa paikkaansa ryhmässä. Muodostusvaihe on usein vielä jonkinlaista etsimistä ja hakemista, ryhmän tehtävä saattaa olla vielä epäselvä, jolloin uuteen tilanteeseen saattaa liittyä epävarmuutta ja ahdistusta. (Kopakkala 2011: 49; Niemistö 2007: 160–161.) Harjoituksen haasteellisuuden takia mietimme pitäisikö meidän muuttaa myös kolmannen tavoitteen arviointikeinoa. Alun perin meillä oli tarkoituksena arvioida kolmannen tavoitteen toteutumista Hahmoharjoituksen kautta, mutta havaintojemme perusteella pohdimme oliko tehtävä sittenkään

paras tavoitteiden toteutumisen seuraamiseen. Päädyimme muuttamaan kolmannen tavoitteen arviointia niin, että se tapahtuisi toistettavan hahmoharjoituksen lisäksi ryhmässä käytyjen keskusteluiden, kaikkien tehtyjen harjoituksen ja omien havaintojemme pohjalta. Ensimmäisen toimintakerran harjoituksiin meni vähemmän aikaa kuin olimme etukäteen suunnitelleet. Ajankäyttöä oli vaikea arvioida etukäteen, koska ryhmän toiminta tapahtui vuorovaikutuksessa. Seuraavia toimintakertoja ajatellen päätimme kuitenkin miettiä etukäteen ylimääräisiä harjoituksia siltä varalta, että muillakin toimintakerroilla jäisi ylimääräistä aikaa. Harjoituksiin liittyvän keskustelun lisäksi ensimmäisellä toimintakerralla syntyi paljon avointa keskustelua tyttöjen arkeen, harrastuksiin ja kouluun liittyen. Keskustelu oli kuitenkin melko rönsyilevää ja siitä oli haastavaa löytää ja peilata tyttöjen vahvuuksia, lukuun ottamatta rohkeuteen liittyvää keskustelua. Ensimmäisen toimintakerran parasta antia olikin tyttöjen taito löytää vahvuuksia toisistaan. Emme olleet voineet etukäteen tietää miten tytöt suhtautuisivat toisiinsa ryhmässä ja toisten kannustaminen yllätti meidät todella positiivisesti.

## 10.2 Toinen toimintakerta

Toinen toimintakerta pidettiin 10.5.2017, jolloin mukana oli neljä tyttöä, joista kaikki olivat olleet läsnä myös ensimmäisellä kerralla. Yksi ensimmäiselle kerralle osallistuneista tytöistä ei ollut paikalla. Aloitimme toisen toimintakerran Mielenterveyden keskusliiton Voimavaraympyrä -harjoituksella (Liite 3). Jaoimme harjoituksen aluksi paperisen pohjan Voimavaraympyrästä. Sen avulla oli tarkoitus auttaa tyttöjä tarkastelemaan minkä verran he saavat voimavaroja eri elämän alueilta. Voimavaraympyrä oli jaettu kahdeksaan eri osa-alueeseen. Osa-alueita olivat ihmissuhteet, ravinto, harrastukset ja mielekäs tekeminen, liikunta, koti, arvot, rentoutuminen ja uni sekä yksi vapaavalintainen osa-alue. Harjoituksessa tytöt saivat kirjoittaa kuhunkin osa-alueeseen liittyviä voimavaroja, jonka jälkeen niistä keskusteltiin yhdessä. Tarkoituksena oli pohtia muun muassa mitkä ovat tärkeimpiä voimavarojen lähteitä ja herättää keskustelua voimavaroihin liittyen. Voimavarojen tunnistamisessa käytettiin apuna Saleebeyn vahvuuksien ja voimavarojen löytämiseen tarkoitettuja kysymyksiä, joista olimme valinneet viisi sopivinta. Harjoitukseen sopivimmat kysymykset olivat *support questions*, *possibility questions*, *esteem questions*, *perspective questions* ja *meaning questions*. Toimme esiin näitä kysymyksiä, samalla kun tytöt pohtivat itsenäisesti osa-alueisiin liittyviä voimavaroja. *Support questions* -kysymystyyppin tarkoituksena on tuoda esiin muiden ihmisten tuki voimavarana. Käytimme tämän kysymystyyppin kysymyksiä apuna, kun tytöt pohtivat harjoituksessa ihmissuhteisiin liittyviä voimavaroja. Kysyimme tytöiltä hieman

mukaillen Saleebeyn kysymyksiä: *Kuka on ollut tukenasi ja ymmärtänyt sinua, kun sinulla on ollut vaikeaa?* ja *Onko sinulla läheisiä, joihin voit luottaa?* Mielestämme oli tärkeää muokata kysymyksiä nuorille ja tähän harjoitukseen sopiviksi eikä käyttää suoria lainauksia. Sen jälkeen, kun olimme tuoneet Saleebeyn kysymykset esille, tyttöjen tuntui olevan helpompaa kirjoittaa ylös heille tärkeitä ihmisiä ja ihmissuhteita. Jokainen tyttö kirjoitti voimavaraympyrään perheen ja nimesi muutamia ystäviä.



Kuvio 2. Voimavaraympyrä (Mielenterveyden keskusliitto n.d.)

Voimavaraympyrän toinen osa-alue oli ravinto. Tytöt yllättyivät siitä, että ravinto voidaan nähdä voimavarana. He toivat esiin, että olisi hyvä syödä säännöllisesti ja terveellisesti, mutta käytännössä tämä ei aina toteudu. Kolmantena osa-alueena olivat harrastukset ja mielekäs tekeminen. Harrastusten ja vapaa-ajan voimavarojen mietinnässä tukena toimi possibility questions -kysymystyyppi, johon kuuluu kysymys Mitä erityistaitoja ja kykyjä sinulla on? Tytöt kirjoittivat tähän osa-alueeseen omia harrastuksiaan, joita olivat pianonsoitto, nuorisotalolla käyminen, lenkkeily, cheerleading sekä musiikin kuuntelu. Eniten keskustelua herättivät cheerleading ja nuorisotalo, jossa tytöt kertoivat käyvänsä kavereiden vuoksi. Keskustelimme myös siitä, onko tytöillä jokin harrastus,

jonka he haluaisivat aloittaa. Tytöt toivat esille esimerkiksi potkunyrkkeilyn. Tästä pääsimme seuraavaan aiheeseen, liikuntaan, jolloin tytöt intoutuivat keskustelemaan edellisenä päivänä olleesta cooperin testistä. Keskustelun myötä moni tytöistä kirjoitti ympärään cooperin voimavaraksi. Koska tytöt olivat maininneet liikunnan jo harrastuksissa, he eivät enää kirjoittaneet liikunnallisia harrastuksia uudelleen tähän kohtaan.

Neljäs osa-alue voimavaraympyrässä oli koti. Kotona tytöille oli tärkeää oma huone, siisteys ja oma rauha. Tämän osa-alueen pohtiminen vaikutti olevan myös haastavaa. Kodin jälkeen siirryimme pohtimaan toista haastavaa aihetta, arvoja. Pohdinnassa apuna toimi Saleebeyn *meaning questions* -kysymystyyppi. Kysyimme tytöiltä *Mitkä ovat tärkeitä arvoja sinulle? ja Mihin uskot?* Autoimme kysymällä myös *Mitä asioita arvostat itsessäsi tai muissa?* Kysymysten jälkeen tytöt kirjoittivat arvoiksi rehellisyyden, perheen, kaverit, uskonnon sekä jumalan. Näiden lisäksi jokainen mainitsi arvoiksi puhelimen. Yksi tytöistä kertoi, että koulu ja koulutus ovat hänelle tärkeitä. Muut suhtautuivat tähän vähän naureskellen, mutta tyttö piti silti omasta mielipiteestään kiinni. Seuraavaksi tytöt pohtivat rentoutumisen ja unen merkitystä voimavarana. Tässä aiheessa toistuivat hieman samat ajatukset kuin ravinnosta puhuttaessa. Tytöt tiesivät, että säännöllinen unirytm ja tarpeeksi pitkät yöunet ovat tärkeitä, mutta eivät silti aina saaneet pidettyä niistä kiinni. Rentoutumiskeinona mainittiin myös musiikin kuuntelu, joka auttaa nukahtamaan.

Harjoituksen viimeisessä osa-alueessa oli tilaa vapaavalintaiselle aiheelle. Ohjeistimme tyttöjä siten, että siihen saa keksiä oman otsikon. Otsikon keksiminen tuntui olevan tytöille haastavaa, mihin olimme varautuneet keksimällä aiheen etukäteen. Ehdotimme osa-alueen otsikoksi onnistumisia, jotka perustuivat Saleebeyn *perspective questions* ja *esteem questions* -kysymystyyppeihin. *Perspective questions* -kysymystyyppin tarkoituksena on tuoda esille yksilön omaa näkemystä ja keskustella sen avulla miten yksilö näkee omat onnistumisensa. *Esteem questions* -kysymykset liittyvät asioihin, joista yksilö on tuntenut ylpeyttä. Kysymystyyppeihin pohjautuen kysyimme tytöiltä: *Millaisia onnistumisia heillä on ollut? Mitkä saavuttamasi asiat ovat tuottaneet sinulle ylpeyttä? ja Oletko valmis uskomaan, että voit saavuttaa hyviä asioita elämässäsi?* Kysymysten tarkoituksena oli herättää laajempaa ja syvällisempää keskustelua tyttöjen voimavaroista sekä rohkaista tyttöjä jakamaan asioita omasta elämästään. Osa tytöistä osasi nimetä hyvin omia onnistumisiaan, mutta osa ei saanut nimettyä yhtäkään. Onnistumista esille nousivat pianonsoiton oppiminen, kavereiden saaminen sekä kokeessa onnistuminen. Yksi tytöistä kertoi, että hän oli opetellut soittamaan pianoa harjoittelemalla ja

katsomalla Youtube -videoista mallia. Hän piti myös toisena onnistumisenaan kavereiden saamista. Aikaisemmassa koulussa hänellä ei ollut kavereita, mutta perheen muutettua hän sai ystäviä uudesta koulusta. Toinen tyttö toi esille onnistumisensa kokeessa. Kysyimme tytöltä mikä oli auttanut häntä onnistumaan. Hän kertoi, että oli päättänyt panostaa ja lukea kokeeseen, koska kyseessä oli lukuvuoden viimeinen koe.

Voimavaraympyrä -harjoituksen jälkeen meidän oli tarkoitus jatkaa harjoitukseen liittyviin kysymyksiin, mutta aika oli kulunut niin nopeasti, että emme olisi ehtineet käydä harjoitukseen liittyviä kysymyksiä perusteellisesti läpi. Kysymysten sijasta päätimme tehdä keskustelukortteihin liittyvän harjoituksen. Tämä harjoitus sopi mielestämme paremmin tälle toimintakerralle, koska se oli lyhyempi, jolloin sen ehti käydä kunnolla loppuun. Kortteina käytimme Mannerheimin lastensuojeluliiton Vertaansa vailla -keskustelukortteja. Korteissa oli kuvattuina vahvuuksia tekstin ja piirrettyjen eläinkuvien avulla. Harjoituksessa kukin tyttö sai valita parhaiten itseään tai toisiaan kuvaavia kortteja. Käytimme harjoituksessa apuna Saleebeyn *esteem questions* -kysymystyyppiin kuuluvaa kysymystä: *Kun muut ihmiset kehuvat sinua, mitä he yleensä sanovat?* Ryhmäläiset löysivät hyvin vahvuuksia itsestään sekä toisistaan. Jotkut korteissa esiintyneet sanat olivat tytöille vieraita ja he kysyivät niiden merkitystä. Kysyttäessä kummasta oli helpompaa löytää vahvuuksia, tytöt kertoivat, että itsestä oli "ihan helppoa" löytää vahvuuksia, mutta "toisista vielä helpompaa". Yksi tytöistä totesi, että muut tuntevat hänet paremmin kuin hän itse. Vahvuuksia, joita tytöt löysivät itsestään olivat taiteellinen, herkkätunteinen, unelmoija, varovainen, vaativa, eläinrakas, hyvä ystävä, rakastava, siisti, lähimmäisrakas ja vastuunkantaja. He löysivät toisistaan vahvuuksia, kuten erilainen, pelokas, joustava, arvostava, suojeleva, luotettava ja lapsirakas. Joistakin vahvuuksista syntyi keskustelua. Ryhmäläiset toivat esiin, että yksi tytöistä on erilainen, koska hänellä on aina sanottavaa, mielipiteitä asioista ja hän uskaltaa tuoda mielipiteensä esille. Yksi tavoitteemme toimintakerroille oli kuunnella tyttöjen kertomuksia ja löytää niistä vahvuuksia sekä tuoda niitä esiin heijastaen takaisin tyttöjen omaa reflektiota. Valitsimme jokaiselle tytölle vahvuuden, joka perustui tyttöjen omiin kertomuksiin tai toisen opinnäytetyön tekijän harjoittelun kautta tekemiin huomioihin. Toinen opinnäytetyön tekijä oli suorittanut sosionomi-opintoihin kuuluvan harjoittelun kyseisessä peruskoulussa ja tutustunut sitä kautta tyttöihin jo ennen tyttöryhmän alkua. Valitsimme tyttöjen vahvuuksiksi rohkeuden, rauhallisuuden, toisten huomioonottamisen ja urheilullisuuden. Rohkeus ja urheilullisuus olivat tulleet ryhmän ensimmäisellä ja toisella toimintakerralla esille tyttöjen kertomista tarinoista. Urheilullisuus liittyi tytön kertomuksiin hänen harrastuksistaan ja kiinnostuksen kohteistaan. Rauhallisuus ja toisten huomi-



oonottaminen olivat tulleet ilmi tyttöjen toiminnassa aiemmilla tapaamiskerroilla sekä harjoittelun aikana. Toisten huomioonottaminen perustui enimmäkseen ensimmäiseen toimintakertaan, jolloin mukana oli yksi hieman arempi tyttö. Hänen oli haastavaa löytää vahvuuksia ja voimavaroja, jolloin kortin saanut tyttö oli auttanut häntä.

Toisella toimintakerralla ryhmässä vallitsi hyvä yhteishenki. Kaikki olivat tasavertaisia eikä kukaan tytöistä jäänyt taustalle. Ryhmässä tuli esille tyttöjen omia kertomuksia ja mielipiteitä. Toiset tytöistä kertoivat laajemmin tarinoita omiin voimavaroihin ja onnistumisiinsa liittyen, kun taas toisten kertomukset jäivät melko pintapuolisiksi. Ryhmämuotoisessa toteutuksessa on haasteena saada kaikkien tyttöjen tarinoita kuuluviin. Ryhmäkerran kesto oli 45 minuuttia, joten aikataulu loi myös omat haasteensa sille, että kaikkien tyttöjen kertomuksille ei olisi ollut välttämättä tarpeeksi aikaa. Havaitsimme, että ryhmässä käy usein niin, että rohkeimmat ovat äänessä ja hiljaisemmille jää vähemmän tilaa tuoda omia ajatuksiaan esiin. Kaikkien ei myöskään ole helppoa tai luontevaa tuoda omaa tarinaa esille ryhmässä muiden kuullen. Saleebeyn kysymykset toimivat melko hyvin tukena harjoituksissa, mutta niiden hyödyntäminen olisi ollut vielä helpompaa, jos tytöiltä olisi tullut yksityiskohtaisempia tarinoita. Jotkut tytöt olisivat saattaneet kertoa laajemmin omia tarinoitaan, jos tapaamiset olivat olleet yksilötapaamisia ryhmämuotoisten tapaamisten sijasta. Huomasimme, että Saleebeyn kysymykset auttoivat tyttöjä hahmottamaan omia voimavarojaan, koska aina sen jälkeen, kun olimme tuoneet kysymyksiä esille, tytöt kirjoittivat ympyrän osa-alueisiin omia voimavarojaan. Toisen toimintakerran suurimmat haasteet liittyivät aikatauluun ja keskustelun aiheen rajaamiseen. Toisella toimintakerralla kävi päinvastoin kuin ensimmäisellä, Voimavaraympyrä -harjoituksessa meni enemmän aikaa kuin olimme etukäteen arvioineet ja tästä johtuen jouduimme jättämään harjoitukseen liittyvät jatkokysymykset pois. Suunnitteluvaiheessa olisi ollut hyvä miettiä ja päättää harjoitusten tärkeysjärjestys siltä varalta, että jotakin jouduttaisiin jättämään pois aikataulusyistä. Jouduimme tekemään ratkaisun ryhmän aikana ja päätimme käyttää keskustelukortteja Voimavaraympyrään liittyvien jatkokysymysten sijasta. Jälkikäteen olimme tyytyväisiä tekemäämme ratkaisuun, koska tytöt lähtivät harjoitukseen hyvin mukaan ja ehdimme käydä harjoituksen kunnolla loppuun ilman kiirettä. Voimavaraympyrään liittyvät jatkokysymykset olisivat vaatineet enemmän aikaa kuin meillä oli siinä kohtaa jäljellä, emmekä olisi ehtineet käydä niitä perusteellisesti läpi. Toinen ryhmäkertaan liittyvä haaste oli keskustelun pitäminen aihepiirissä. Ryhmässä oli tarkoitus jättää jonkin verran tilaa vapaalle keskustelulle, jotta tyttöjen tarinat, vahvuudet ja voimavarat voisivat tulla tyttöjen kertomuksissa esille. Keskustelu lähti kuitenkin niin paljon ohi aiheen, että koimme tarpeelli-

seksi ohjata tyttöjä takaisin harjoituksen pariin. Toimintakerran jälkeen jäimme pohtimaan, ymmärsivätkö tytöt kaikkia keskustelukorttien sanoja ja uskalsivatko he kysyä kaikille epäselville sanoille selitystä. Ryhmässä oli monta maahanmuuttajataustaista tyttöä ja jälkeinpäin ajateltuna, meidän olisi ollut ehkä hyvä selittää heille enemmän sanoja, koska kaikkien äidinkieli ei ollut suomi.

### 10.3 Kolmas toimintakerta

Kolmannen toimintakerran toteutus tapahtui 17.5.2017 ja koska tämä oli viimeinen toteutuskerta, toiminta painottui palautteen keräämiseen ja toiminnan arvioimiseen. Paikalla oli viisi tyttöä, kaikki samat kuin ensimmäisellä kerralla. Aloitimme kerran pyytämällä tyttöjä kirjoittamaan isolle paperille vahvuuksia ja voimavaroja, joita he olivat löytäneet ryhmän aikana. Tytöt olivat aluksi melko hiljaisia ja heidän oli vaikea aloittaa kirjoittamista. Kävimme edellisiä toimintakertoja läpi ja autoimme tyttöjä palauttamaan mieleen heidän vahvuuksiaan ottamalla taas vahvuuskortit hetkeksi esille. Tämän jälkeen tytöt alkoivat kirjoittaa asioita paperille. Jokainen kirjoitti paperille jotakin, toiset enemmän kuin toiset. Tytöt kirjoittivat voimavaroiksi ja vahvuuksiksi ystävät, perheen, sukulaiset, harrastukset kuten musiikin kuuntelu ja pianon soitto, luotettavuuden, ahkeruuden, huumorintajuisuuden, anteeksiantavuuden, rohkeuden, uteliaisuuden sekä puheliaisuuden.

Seuraavaksi vuorossa oli sama Hahmoharjoitus kuin ensimmäisellä kerralla. Ohjeitimme tyttöjä samalla tavalla kuin ensimmäisellä kerralla värittämään hahmon, joka kuvasi parhaiten sitä mitä tytöt ajattelevat itsestään ja miten he näkevät omat kykynsä, mahdollisuutensa ja tulevaisuutensa. Kysyimme oliko tämä käsitys muuttunut siitä mitä se oli ollut ryhmän ensimmäisellä kerralla. Sanoimme myös, että tytöt voivat värittää joko saman hahmon tai eri hahmon kuin ensimmäisellä kerralla. Ensimmäiseen kertaan verrattuna tyttöjen tuntui olevan helpompaa löytää sopiva hahmo. Yksi tytöistä oli läsnä vain ensimmäisellä ja tällä viimeisellä kerralla, joten hänellä oli hiukan erilainen tilanne kuin muilla tytöillä, joilla hahmoharjoitusten välillä oli tehty vahvuusharjoituksia. Tyttö värittikin saman hahmon kuin ensimmäisellä kerralla. Toisin kuin ensimmäisellä kerralla kaikki tytöt eivät värittäneet vieruskaverin kanssa samaa hahmoa. Osa väritti eri hahmon ensimmäiseen kertaan verrattuna ja moni tytöistä väritti kerralla useamman hahmon. Harjoituksesta syntyneen keskustelun perusteella tyttöjen tulevaisuuteen liittyi epävarmuutta, mutta myös paljon positiivisia ajatuksia. Yksi tytöistä perusteli valitsemiinsa hahmoja laajemmin. Hän väritti kolme hahmoa: hahmon, joka seisoi puun vieressä

ja hymyili, hahmon, joka tippuu puusta sekä hahmon, joka roikkui puun oksassa. Tyttö kertoi, että joskus hän ajattelee, että hänellä on mahdollisuuksia, mutta kun on stressiä se vaikuttaa negatiivisesti ajatuksiin. Tytön mukaan hahmot kuvasivat hyvin esimerkiksi koetilannetta. Puun vieressä seisova hahmo kuvasi tytölle kokeen jälkeistä hyvää olotilaa, mutta kun hän saa tietää numeron, hän kokee olevansa puusta putoava hahmo. Toiset tytöt puhuivat hahmojen iloisista ulkomuodoista ja tulevaisuuteen suuntautuneista katseista.

Kolmannen kerran lopuksi keräsimme tytöiltä suullisesti palautetta ryhmästä, sen vaikutuksista, ilmapiiristä, harjoituksista, hyvistä ja kehitettävistä asioista sekä omasta toiminnastamme. Kysyimme tytöiltä miltä tehdyt harjoitukset olivat tuntuneet. Yksi tytöistä kertoi, että harjoitukset olivat olleet kivoja, sillä yleensä asioista vain puhutaan. Tytöt toivat esiin myös sen, että harjoitusten kautta oli helpompi löytää omia vahvuuksia. Keskustelimme tyttöjen kanssa siitä, mitä mieltä he olivat esittämistämme apukysymyksistä, joilla tarkoitimme Saleebeyn kysymyksiä. Tytöt kertoivat, että niistä oli ollut heille apua harjoitusten tekemisessä ja vahvuuksien pohdinnassa. Kysyimme tytöiltä mikä ryhmässä oli ollut hyvää ja mistä he olivat erityisesti pitäneet. Eräs tytöistä vastasi, että hän oli pitänyt siitä, kun voi ilmaista omia tunteitaan. Toinen tytöistä toi esiin sen, että oli ollut hyvä, kun oli joutunut miettimään niitä asioita, joissa on itse hyvä, koska useammin tulee mieleen niitä asioita, joissa kokee olevansa huono. Halusimme tietää, oliko kerroilla ollut joitakin harjoituksia tai muita asioita, jotka eivät toimineet, tai jotka olivat vaikeita. Tyttöjen mielestä Voimavaraympyrä -harjoitus oli vaikea, koska siinä piti miettiä niin monia eri osa-alueita. Kysyimme tytöiltä toisen toimintakerran keskustelukorttiharjoitukseen liittyen, olisivatko tytöt kaivanneet joidenkin vieraampien sanojen selittämistä, jotta he olisivat ymmärtäneet ne paremmin. Tytöt vastasivat, että jos joku sana, esimerkiksi sillanrakentaja, oli tuntunut epäselvältä, he olivat kysyneet siitä ja olimme selittäneet sanan ymmärrettävästi. Kysyimme tytöiltä palautetta ryhmän ilmapiiristä. Palautteessa tuli esille, että ryhmässä oli ollut helppoa puhua asioista. Pyy-simme tytöiltä palautetta omasta toiminnastamme ohjaajina ja siitä olimmeko auttaneet heitä vahvuuksien löytämisessä. Tytöt kertoivat, että olivat pitäneet ryhmäkertoja onnistuneina ja että meidän toimintamme oli kannustanut heitä pohtimaan vahvuuksia. Keskustelimme myös ryhmäkertojen määrästä, jolloin yksi tytöistä toivoi, että kertoja olisi ollut enemmän. Hän jatkoi, että kertojen vähäisestä määrästä huolimatta, niistä oli silti ollut hyötyä. Tyttö puhui ensimmäisestä toimintakerrasta, jolloin oli noussut esiin keskustelua siitä, että hän on rohkea, vaikka hän ei itse ollut nähnyt asiaa niin. Hän pohti, että ehkä nyt hän alkaa vähitellen nähdä itsensä rohkeana ja ajatella sen yhtenä vah-

vuutenaan. Saleebeyn (2013: 109) mukaan jossain vaiheessa vahvuuksien tunnistamisprosessia työntekijältä saatu tuki alkaa vaikuttaa siihen, että asiakas alkaa myöntää omia vahvuuksiaan. Toinen tyttö jatkoi, että ryhmä vaikutti siihen, että hän oli alkanut pohtia omia vahvuuksiaan myös vapaa-ajalla. Hän kertoi myös, että oli alkanut ajatella itsestään myönteisempään sävyyn. Tyttöjen palautteen jälkeen halusimme antaa heille positiivista palautetta koko ryhmäajalta siitä, että he olivat tuoneet ajatuksiaan esille, löytäneet itsestään ja toisistaan vahvuuksia sekä kannustaneet toisiaan. Toimintakeran lopuksi koimme tärkeäksi painottaa vielä uudestaan opinnäytetyöhön liittyviä eettisiä asioita kertomalla opinnäytetyön sisällöstä, julkaisusta ja siitä että tyttöjä ei voi tunnistaa valmiista työstä. Toimme esille myös konkreettisia asioita, joilla varmistetaan tyttöjen anonymiteetin säilyminen, kuten esimerkiksi sen, että emme kirjoita koulun nimeä valmiiseen työhön.

Kolmannella toimintakerralla pysyimme hyvin aikataulussa ja ehdimme tehdä kaiken, mitä olimme etukäteen suunnitelleet. Tytöt olivat aluksi hiukan hiljaisia eivätkä yhtä avoimia ja puheliaita kuin aiemmilla kerroilla. Ensimmäinen harjoitus ei herättänyt kovin suurta innostusta, mikä sai meidät pohtimaan olisiko joku toinen harjoitus ollut parempi. Olimme suunnitelleet, että harjoituksella olisi koottu yhteen vahvuuksia ja voimavaroja, joita tytöt olivat löytäneet kaikilla ryhmäkerroilla. Harjoituksella oli tarkoitus arvioida ensimmäisen tavoitteen toteutumista, joka oli saada tytöt tunnistamaan omia vahvuuksia ja voimavaroja. Harjoitus ei kuitenkaan toiminut parhaalla mahdollisella tavalla, koska tytöt eivät lähteneet harjoitukseen kovin innostuneesti mukaan ja heidän tuntui olevan haastavaa palauttaa mieleen toimintakerroilla tunnistettuja vahvuuksia. Harjoituksessa ei noussut esille kaikkia niitä vahvuuksia ja voimavaroja, joita tytöt olivat löytäneet aiemmilla toimintakerroilla. Tämän takia harjoitus ei ollut paras tavoitteen arvioinnin keino. Harjoituksen loppupuolella tytöt muuttuivat puheliaammiksi ja pirteämmiksi. Jäimme pohtimaan mistä muutos johtui, liittyikö muutos siihen, että osasimme innostaa ja motivoida tyttöjä osallistumaan vai jostain muusta. Hahmoharjoitus toimi paremmin tällä viimeisellä kuin ensimmäisellä toimintakerralla. Tytöt uskalsivat valita eri hahmon kuin vieruskaveri ja osasivat perustella valitsemiaan hahmoja paremmin sekä liittää myös kertomuksia niihin. Olimme positiivisesti yllättyneitä, kuinka hienosti nuoret osasivat kuvata omia ajatuksiaan Hahmoharjoituksessa ja lopuksi kerätyssä palautteessa.

## 11 Arviointi

Opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi on tärkeä osa oppimisprosessia. Tutkimuksellinen ja toiminnallinen opinnäytetyö tulee arvioida eri tavalla, sillä työt ovat luonteeltaan erilaisia. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin tärkein osa on arvioida, kuinka tavoitteet saavutettiin. (Vilka – Airaksinen 2003: 154–155.) Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli tukea tyttöjä löytämään omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan, sekä ottamaan samalla ensimmäisiä askeleita voimaantumista kohti. Kehittämistehtävän ja tavoitteiden arvioinnissa yhdistyvät voimaantumisen teoria sekä Saleebeyn vahvuusnäkökulma, koska ne liittyvät vahvasti toisiinsa. Rankinin (2006) mukaan voimaantumista ja vahvuuksia ei voida nähdä erillään toisistaan, koska toinen ei voi onnistua ilman toista. Myös Saleebey yhdistää vahvuudet ja voimaantumisen toisiinsa: voimaantuminen viittaa prosesseihin, joissa yksilöitä, ryhmiä, perheitä ja yhteisöjä tuetaan löytämään sekä käyttämään omia voimavarojaan ja ympäristön resursseja (Saleebey 2013: 13).

### 11.1 Ensimmäisen tavoitteen arviointi

Teorian ja kehittämistehtävän pohjalta olimme asettaneet opinnäytetyömme tyttöryhmälle kolme tavoitetta. Ensimmäisenä tavoitteena oli saada tytöt tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Saleebeyn (2013: 1,17) mukaan sosiaalialan ammattilainen, jonka toiminta pohjautuu vahvuusnäkökulmaan, auttaa asiakasta löytämään, kokeilemaan ja hyödyntämään omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan sekä saavuttamaan tavoitteita ja unelmia. Asettamamme tavoite onnistui toimintakertojen määrään nähden hyvin. Tytöt tarvitsivat vahvuuksien ja voimavarojen nimeämiseen sekä tunnistamiseen ohjausta ja tukea. He kertoivat viimeisellä kerralla kerätyssä palautteessa, että ryhmäkerroilla tehdyistä harjoituksista oli apua vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamisessa, ja että niiden avulla oli helpompaa löytää omia vahvuuksia kuin pelkästään keskustelemalla. Tavoitteen saavuttamiseksi käytimme harjoituksissa apuna Saleebeyn kysymystyyppisiä (Saleebey 2013: 107–108). Omien havaintojemme ja tyttöjen palautteesta perusteella kävi ilmi, että käyttämistämme kysymystyypeistä oli ollut tytöille apua harjoitusten tekemisessä ja vahvuuksien pohdinnassa. Kysymystyyppien hyöty näkyi tilanteissa, joissa tyttöjen oli aluksi haastavaa nimetä omia vahvuuksiaan, mutta kysymysten jälkeen se onnistui paremmin. Vahvuudet ja voimavarat tulivat esille harjoituksissa ja tyttöjen puheessa. Esittämällä apukysymyksiä saimme myös aikaan keskustelua nuorten harrastuksista, vapaa-ajasta, mielenkiinnon kohteista ja tulevaisuuden suunnitelmista. Kysymykset auttoivat saamaan tärkeää tietoa tytöistä, minkä jälkeen vahvuuksien ja voimavarojen pohtiminen oli helpompaa yhdessä ja niitä löydettiin

enemmän. Kysymykset tukevat Saleebeyn (2013) ajatusta siitä, että asiakkaiden kuuntelemisen tulee olla pääosassa. Asiakkaiden vahvuudet, mielenkiinnon kohteet, toiveet ja visiot tulevat esiin asiakkaiden kertomuksissa (Saleebey 2013: 105, 107.) Saleebeyn kysymystyytit soveltuivat hyvin käytettäväksi tässä opinnäytetyössä, koska ne olivat tarkoitettu juuri vahvuuksien ja voimavarojen löytämiseen. Kysymyksiä ei alun perin ollut tarkoitettu ryhmämuotoiseen toimintaan, mutta ne toimivat hyvin opinnäytetyön tyttöryhmässä, koska jokainen tyttö teki harjoitukset itsenäisesti. Kysymysten avulla olisi voinut olla mahdollista saada tyteiltä vielä laajempia ja yksityiskohtaisempia kertomuksia heidän omasta elämästään, jos aikaa olisi ollut enemmän. On kuitenkin mahdollista, että kaikille ryhmämuotoinen toiminta ei sovellu tai se ei ole otollisin muoto henkilökohtaisten asioiden kertomiselle. Vaihtoehtona ryhmämuotoiselle toiminnalle voisivat olla yksilötapaamiset, joihin meillä ei kuitenkaan tämän opinnäytetyön puitteissa ollut resursseja. Jäimme pohtimaan myös, olivatko jotkut kysymykset liian haastavia valitun kohderyhmän ikäisille nuorille.

Tavoitteen toteutumista oli tarkoitus arvioida viimeisellä toimintakerralla toteutetun harjoituksen avulla, jossa tytöt kirjoittivat paperille ylös vahvuuksia ja voimavaroja, joita he olivat löytäneet itsestään. Toteutettu harjoitus ei kuitenkaan toiminut aivan odotetulla tavalla. Jälkeenpäin pohdimme johtuiko tämä siitä, että toimintakertoja oli vain kolme. Toimintakertojen määrä oli vähäinen ja kertojen välillä oli viikon tauko, joten toiminta ei ollut kovin intensiivistä tai pitkäkestoista, mistä herää kysymys voidaanko toiminnalta odottaa kovin suuria "tuloksia". Voidaanko odottaa, että tytöt olivat tässä ajassa sisäistäneet omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan? Voimme pohtia olisiko kertojen suurempi määrä ja useammat harjoitukset vaikuttaneet siihen, että tyttöjen olisi ollut helpompaa nimetä omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan viimeisen kerran harjoituksessa. Toisaalta tytöt kuitenkin osasivat nimetä kaikilla toimintakerroilla muissa harjoituksissa omia vahvuuksiaan ja niistä käytiin keskustelua. Tämä kertoo siitä, että vaikka viimeisen kerran harjoituksessa ei tullutkaan esille kaikkia toimintakerroilla löydettyjä vahvuuksia ja voimavaroja, tytöt onnistuivat kuitenkin ryhmän aikana tunnistamaan niitä. Jokainen tyttö sai ryhmän aikana nimettyä useita omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan, joita he voivat hyödyntää monipuolisesti eri elämäntilanteissa ja -vaiheissa. Yksi tytöistä kertoi myös pohtineensa vapaa-ajallaan asioita, joissa hän on hyvä. Harjoitusten, omien havaintojemme ja tyttöjen palautteen perusteella voimme todeta, että opinnäytetyön ensimmäinen tavoite saavutettiin, vaikka sen arviointi ei onnistunut aivan ennalta suunnitellulla tavalla. Tavoitteen toteutumisella oli myös vaikutusta tyttöjen ensimmäisten askelten ottamiseen kohti voimaantumista, koska voimaantunut ihminen voidaan määritellä sel-

laiseksi henkilöksi, joka löytänyt omat voimavaransa (Siitonen 1999: 93). Myös Cowgerin ja Snivelyn (2002: 106) mukaan vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen tuo lisää energiaa voimaantumiseen, jolloin voidaan ajatella, että tavoitteen saavuttaminen voi edesauttaa tytöillä voimaantumisen prosessin liikkeelle lähtöä.

## 11.2 Toisen tavoitteen arviointi

Opinnäytetyömme toinen tavoite oli kuunnella tyttöjen kertomuksia, löytää niistä vahvuuksia ja voimavaroja sekä toimia myönteisenä ja kannustavana peilinä heijastaen takaisin tyttöjen omaa reflektiota heidän positiivista ominaisuuksistaan, saavutuksistaan, taidoista ja kyvyistään. Tämän tavoitteen toteutumista arvioimme refleктоimalla omaa toimintaamme ja keräämällä tytöiltä viimeisellä toimintakerralla suullisesti palautetta. Ryhmässä keskusteltiin harjoitusten aikana paljon tyttöjen vapaa-ajasta, koulunkäynnistä, kiinnostuksen kohteista ja tulevaisuudesta. Tytöt osallistuivat keskusteluihin oma-aloitteisesti, keskustelu oli dialogista ja tytöt toivat aktiivisesti esiin myös paljon toistensa hyviä puolia. Sujuvan ja avoimen keskustelun ansiosta meidän oli ohjaajina helppo huomata tyttöjen vahvuuksia ja heijastaa niitä takaisin heille. Osa tytöistä kertoi laajasti ja avoimesti tarinoita omasta elämästään, jolloin meidän oli helpompaa heijastaa takaisin heidän hyviä ominaisuuksiaan, taitojaan ja saavutuksiaan, kun taas jotkut tytöistä kertoivat vähemmän itsestään, jolloin heijastaminen oli haastavampaa. Tytöt toivat palautetta antaessaan esiin sen, että omia vahvuuksia oli ollut helpompi löytää sen jälkeen, kun asioita oli käsitelty ja niistä oli keskusteltu yhdessä. Yksi tytöistä kertoi myös, että omien vahvuuksien löytämistä edisti se, että muut kertoivat missä hän on hyvä ja mitkä ovat hänen vahvuuksiaan. Tyttöjen kertomukset toisistaan auttoivat myös meitä saamaan enemmän tietoa tyttöjen vahvuuksista ja voimavaroista. Kertomusten avulla pystyimme huomaamaan joitakin vahvuuksia ja voimavaroja, joita tytöt eivät itse olleet tunnistaneet ja tuoneet esille. Saleebeyn (2013: 110) mukaan onkin tärkeää, että työntekijä sanoittaa ja löytää asiakkaan vahvuuksia ja voimavaroja, kun ne eivät ole vielä selkeästi esillä. Hyvänä esimerkkinä tästä olivat toimintakerroilla esiin tulleet rohkeus erään tytön vahvuutena sekä vahvuudet, joita toimme esille jokaisesta tytöstä toisella toimintakerralla. Keskusteluiden ja tytöiltä saamamme palautteen perusteella onnistuimme osittain toisessa asettamassamme tavoitteessa löytää ja peilata tyttöjen vahvuuksia ja voimavaroja takaisin heidän kertomuksistaan. Muiden tyttöjen esiin tuomilla asioilla oli myös merkittävä vaikutus tavoitteen saavuttamisessa. Onnistuimme toisen tavoitteen saavuttamisessa mielestämme vain osittain, koska kaikki tytöt eivät kertoneet niin paljon elämästään, että olisimme pystyneet löytämään heidän puhees-

taan kovin paljon vahvuuksia. Huolimatta siitä, että toinen opinnäytetyön tekijöistä oli suorittanut harjoittelun kyseisessä koulussa ja oli siis tyttöryhmän tytöille ennestään tuttu, kolme tapaamiskertaa eivät välttämättä riittäneet kaikille tytöille luottamuksen muodostamiseen, minkä takia itsestä ja omasta elämästä kertominen saattoi tuntua vaikealta. Pohdimme tämän toisen tavoitteen kohdalla samoja asioita kuin ensimmäisenkin kohdalla: jos toimintakertoja olisi ollut enemmän olisimmeko kuulleet tytöiltä enemmän kertomuksia, jolloin olisimme kenties pystyneet heijastamaan vielä enemmän positiivisia asioita takaisin.

### 11.3 Kolmannen tavoitteen arviointi

Opinnäytetyön kolmantena tavoitteena oli parantaa tyttöjen toiveikkuutta, uskoa ja luottamusta omiin kykyihin, mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen. Opinnäytetyön arvioinnissa on tärkeää pohtia jäivätkö jotkut tavoitteet saavuttamatta, miksi niin kävi ja muutettiin joitakin tavoitteita prosessin aikana ja miksi (Vilkkä – Airaksinen 2003: 155). Olimme asettaneet tavoitteen ennen kuin meille selvisi, että toimintakertoja ei ehdittäisi pitää enempää kuin kolme. Päädyimme kuitenkin pysymään tavoitteessa, vaikka se oli melko kunnianhimoinen toimintakertojen määrään nähden. Ajattelimme, että voisimme saavuttaa harjoitusten ja keskustelun avulla yhdessä tyttöjen kanssa edes osan tätä tavoitetta. Tiedostimme jo suunnitteluvaiheessa, että asettamamme tavoite ei tulisi olemaan helppo arvioida.

Arviointi tapahtui tyttöryhmässä käytyjen keskustelujen sekä ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla toteutetun Hahmoharjoituksen avulla. Lisäsimme arvioinnin keinoksi keskustelut havaittuamme ensimmäisellä toimintakerralla, että Hahmoharjoitus ei toiminut odotetulla tavalla. Ryhmän aikana käytiin tyttöjen tulevaisuuteen liittyviä keskusteluja, joista yhtenä hyvänä esimerkkinä oli ensimmäisen toimintakerran Voimavara-aurinko -harjoituksen kautta syntynyt keskustelu matematiikan taidoista ja lukioon pääsemisestä. Keskustelun ja myönteisen palautteen avulla voidaan vaikuttaa yksilön käsitykseen itsestään ja yksi tärkeimmistä nuoren minäkäsitykseen vaikuttavista tekijöistä onkin muiden antama palaute (Nurmi ym. 2010: 142–143). Sosiaalisen kanssakäymisen merkitys on suuri, kun puhutaan itseä ja omia mahdollisuuksia koskevien uskomusten rakentumisesta. Vaikka voimaantumisen on jokaisen henkilökohtainen prosessi, on myös toisilla ihmisillä ja olosuhteilla vaikutusta siihen. (Siitonen 1999: 117–118.) Niinpä meidän opinnäytetyön tekijöiden ja toisten tyttöjen tuella voidaan ajatella olleen myös merkitystä ensimmäisten askelten ottamisessa kohti voimaantumista. Harjoituk-



sessä esiin noussut keskustelu oli tärkeä esimerkki siitä, miten keskustelun avulla voidaan parantaa yksilön toiveikkuutta, uskoa ja luottamusta omiin mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen, kuten tässä tapauksessa jatko-opiskelumahdollisuuksiin. Yksilön minäkäsityksellä on merkitystä myös voimaantumisprosessissa, koska ihmisen käsitys itsestään on yhteydessä siihen, minkälaisia odotuksia hänellä on tulevaisuuden osalta ja miten hän arvioi omat voimavaransa suhteessa näihin odotuksiin. Ihminen, jolla on myönteinen käsitys itsestään, suhtautuu myönteisesti tulevaisuuteen ja pystyy asettamaan itselleen realistisia päämääriä ja tavoitteita tulevaisuutta varten. (Siitonen 1999: 130.)

Hahmoharjoituksen avulla oli tarkoitus arvioida toimintakertojen välillä tapahtunutta muutosta tyttöjen toiveikkuudessa, uskossa ja luottamuksessa omiin kykyihin, mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen. Hahmoharjoituksen vertaaminen ensimmäisen ja viimeisen kerran välillä osoittautui haastavaksi. Se ei toiminut kovin hyvin tavoitteen arvioinnin keinona ja jos nyt suunnittelisimme tyttöryhmää uudelleen, valitsisimme jonkin toisen harjoituksen sen tilalle. Harjoituksessa osa tytöistä kuvaili hahmojaan ja omia ajatuksiinsa etenkin viimeisellä kerralla, mutta osa tytöistä vain väritti hahmon eikä kertonut siitä paljoakaan, jolloin meidän oli hankalaa tietää millaisia ajatuksia hahmoon liittyi. Olimme suunnitteluvaiheessa pohtineet, että kirjoittaisimme hahmojen kohdalle kuvailuvia sanoja, mutta päädyimme jättämään tekstin pois, jotta tyttöjen omalle kerronnalle jäisi tilaa. Teimme tietoisesti tämän valinnan siksi, että hahmot eivät olisi ennalta päätettyjä vaan jokainen voisi nähdä ne omasta näkökulmastaan ja päättää itse miten hahmoa haluaa kuvailla. Myös Saleebeyn mukaan (2013: 105) on tärkeää jättää tilaa asiakkaiden omalle kerronnalle, koska se voi sisältää tärkeää tietoa heidän ajatuksistaan, visioistaan sekä toiveistaan. Suurimmat ja selkeimmät erot eri kerroilla toistetun harjoituksen välillä olivat, että ensimmäisellä kerralla kaikki tytöt värittivät saman hahmon, kun taas viimeisellä kerralla suurin osa tytöistä väritti eri hahmon tai hahmot kuin vieruskaveri, tytöt myös kuvailivat hahmoja ja ajatuksiaan enemmän viimeisellä kerralla. Ensimmäisellä kerralla harjoitukseen liittyvässä keskustelusta nousi esiin epävarmuutta tulevaisuuden suhteen. Viimeisellä kerralla tytöt kertoivat, että tulevaisuuteen liittyy vielä epävarmuutta, mutta myös positiivisia ajatuksia. Tämän perusteella pohdimme varovaisesti voisiko olla niin, että tyttöryhmällä on ollut myönteinen vaikutus tyttöjen uskoon ja luottamukseen suhteessa tulevaisuuteen. Tätä arviota tuki myös tyttöjen antama palaute, jossa he kertoivat alkaneensa kiinnittää vapaa-ajalla huomiota omiin vahvuuksiin ja hyviin puoliin sekä ajattelemaan itsestään myönteisemmin. Tyttöryhmän vaikutus oli siis ulottunut myös ryhmäajan ulkopuolelle ja muuttanut ainakin

joidenkin tyttöjen kohdalla ajatuksia itsestään positiivisemmaksi. Ihminen, jolla on myönteinen käsitys itsestään, suhtautuu myönteisesti myös tulevaisuuteen ja pystyy asettamaan itselleen tavoitteita (Siitonen 1999: 130). Ryhmän vaikutukset ajattelutapaan ja omien vahvuuksien sekä voimavarojen löytäminen voivat parantaa uskoa ja luottamusta omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin, jolloin ryhmällä on ollut tavoiteltu vaikutus. Vaikutusta oli kuitenkin hyvin haastavaa arvioida ja todentaa, joten siksi arvioimme, että pääsimme vain osittain asettamaamme tavoitteeseen. Samalla otettiin pieniä askeleita kohti voimaantumista, koska luottamus omiin mahdollisuuksiin sekä omien päämäärien ja tavoitteiden asettaminen liittyvät vahvasti myös voimaantumisen prosessiin (Siitonen 1999: 117–118). Toiveikkuus, usko ja luottamus omiin kykyihin, mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen auttavat siinä, että yksilö uskaltaa asettaa itselleen tavoitteita ja pyrkiä niitä kohti.

#### 11.4 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Yksi keskeinen arvioinnin kohde on työn toteutustapa, johon kuuluvat käytännön järjestelyihin liittyneet asiat ja niiden onnistuminen (Vilka – Airaksinen 2003: 157–158). Saamamme palautteen, oman arviomme ja suurimmaksi osaksi toteutuneiden tavoitteiden perusteella opinnäytetyön tyttöryhmän toteutustapa oli onnistunut. Ryhmämuotoinen toteutustapa oli tavoitteiden toteutumisen kannalta pääosin toimiva. Ryhmä antoi tytöille ympäristön, jossa voitiin keskustella luottamuksellisesti ja saada toisilta ryhmäläisiltä vertaistukea. Ryhmämuotoisen toiminnan tärkeys tuli esiin myös opinto-ohjaajan haastattelussa, jossa hän korosti että nuorelle on tärkeää tulla nähdyksi ja kuulluksi, mikä onnistuu pienessä ryhmässä paremmin kuin suuressa. Ryhmän tarjoama vertaistuki voi olla tärkeämpää kuin aikuisen sanomat asiat. (Opinto-ohjaajan haastattelu 2017.) Ryhmämuotoinen toteutustapa mahdollisti myös sen, että harjoituksia voitiin käsitellä monipuolisesti. Harjoituksia pystyttiin tekemään ensin itsenäisesti ja sen jälkeen käydä yhdessä läpi ja keskustella aiheista. Kuten tavoitteiden arvioinnissa mainitsimme, kaikille ihmisille ryhmämuotoinen toiminta ei kuitenkaan välttämättä ole paras vaihtoehto, sillä toisille ihmisille on luontevampaa tuoda henkilökohtaisia asioita esiin kahden kesken. Vaihtoehtona ryhmämuotoiselle toiminnalle olisivat voineet olla yksilötapaamiset, joihin meillä ei kuitenkaan ollut tämän opinnäytetyön puitteissa resursseja. Toiminnallinen opinnäytetyön valinta oli toimivin ratkaisu tyttöjen kannalta, koska kuten tytöt itsekin toivat palautteessa esille, harjoitusten kautta oli helpompi löytää omia vahvuuksia ja voimavaroja kuin pelkästään keskustelemalla. Työelämäyhteistyökumppani oli myös erittäin tyytyväinen toiminnallisen opinnäytetyömme toteutukseen. Jälkikäteen

ajateltuna työelämäyhteistyökumppani olisi voinut hyötyä opinnäytetyöstä vielä enemmän, jos olisimme koonneet tyttöryhmän toteuttamisen lisäksi toiminnasta tiiviin oppaan koululle. Oppaassa olisi voitu esitellä kuinka voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyvä ryhmä voidaan toteuttaa kouluympäristössä.

Yhteistyö ja ammatillinen vuorovaikutus työelämäyhteistyökumppanin kanssa oli erittäin sujuvaa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Ryhmän suunnitteluvaiheessa keskustelu ja ideointi oli vastavuoroista, sillä molemmilla osapuolilla, meillä ja yhteistyökumppanilla, oli ajatuksia ja ehdotuksia ryhmän sisällöstä. Pyrimme olemaan mahdollisimman työelämä- ja asiakaslähtöisiä kuuntelemalla työelämäyhteistyökumppanin toiveita ja ajatuksia ryhmän sisällöstä, koska halusimme, että toiminnallinen opinnäytetyömme vastaa mahdollisimman hyvin koulun ja oppilaiden tarpeisiin. Yhteistyö jatkui hyvin myös suunnitteluvaiheen jälkeen ja pidimme yhteistyökoulun opinto-ohjaajaan yhteyttä sähköpostitse koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tapasimme häntä myös kaikkien toimintakertojen yhteydessä ja kävimme keskustelua ryhmään liittyvistä aiheista. Toimivasta yhteistyöstä ja asioiden suunnittelusta huolimatta opinnäytetyöprosessissa voitulla eteen asioita, joita ei pystytä toteuttamaan etukäteen suunnitellulla tavalla (Vilkkä – Airaksinen 2003: 155). Meidän oli alun perin tarkoitus pitää viisi toimintakertaa ja ryhmän oli tarkoitus alkaa jo huhtikuussa. Opinnäytetyön suunnitteluvaihe vei kuitenkin odotettua kauemmin aikaa, joten pystyimme aloittamaan toteutuskerrat vasta alkupeleistä suunnitelmaa myöhemmin. Ryhmän aloitus siirtyi toukokuulle ja ryhmäkertojen määrä supistui kolmeen. Jos nyt suunnittelisimme opinnäytetyöprosessia uudelleen, varaisimme enemmän aikaa suunnitteluvaiheeseen, johon kuuluivat teoreettisen viitekehyksen kokoaminen, kehittämistehtävän määrittely, tavoitteiden asettaminen ja toimintakertojen suunnittelu. Viisi toimintakertaa olisi ollut parempi kuin kolme, koska kuten tavoitteiden toteutumisen arvioinnissa mainitsimme, asettamamme tavoitteet olisivat voineet toteutua vielä paremmin, jos kertoja olisi ollut enemmän. Jos toimintakertoja olisi järjestetty useampia, olisi luottamussuhde tyttöjen kanssa voinut syventyä ja tytöt olisivat kenties tuoneet vielä henkilökohtaisempia asioita esille ryhmässä. Toimintakertojen määrän supistumiseen liittyen oli kuitenkin todella hyvä, että toinen meistä opinnäytetyön tekijöistä oli ollut harjoittelussa kyseisessä koulussa ennen tyttöryhmää ja luottamussuhteen rakentuminen tyttöjen kanssa oli alkanut jo aiemmin. Voi olla, että ilman tätä aiempaa taustaa, kolme toimintakertaa olisi ollut hiukan liian vähän.

Opinnäytetyöprosessissa on tärkeää yhdistää teoria ja käytäntö sekä käydä vuoropuhelua niiden välillä. Voimaantumisen teoriat ja Saleebeyn vahvuusnäkökulma loivat

hyvän pohjan voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyvälle ryhmätoiminnalle. Sovelsimme Saleebeyn luomia kysymystyyppejä kouluympäristöön ja nuorille sopiviksi. Kysymystyypit toimivat hyvin ryhmämuotoisessa toiminnassa ja toivat siihen lisäarvoa. Voimaantumisen teoriat ja vahvuusnäkökulma olivat ryhmän punainen lanka suunnittelusta arviointiin saakka. Opinnäytetyöprosessissa on myös tärkeää arvioida työn raportointia (Vilka – Airaksinen 2003: 159). Opinnäytetyöprosessin raportoinnissa tuli esiin muutamia asioita, joita olisimme voineet tehdä toisin. Prosessin aikana pyrimme aina siihen, että kirjoitimme jokaisen toimintakerran jälkeen ylös mitä kyseisellä kerralla oli tehty ja mistä keskusteltu. Kirjasimme ylös myös omia havaintojamme. Vaikka aloitimme kirjoittamisen heti jokaisen toimintakerran jälkeen, huomasimme että oli haastavaa muistaa keskustelun tarkkaa kulkua ja kaikkia asioita. Jäimme pohtimaan, että olisi ollut viisasta pyytää tytöiltä lupa ja äänittää toimintakerrat, jolloin keskusteluja olisi voinut kuunnella myöhemmin. Tytöiltä viimeisellä kerralla kerätyn palautteen olisi myös voinut tehdä kirjallisesti, jolloin raportointi ja palautteiden vertailu olisi voinut olla helpompaa. Toinen kehityskohde opinnäytetyöprosessissa liittyi vaiheiden raportointiin. Emme kirjoittaneet kaikista työelämäkumppanin tapaamista heti niiden jälkeen, jolloin tapaamisten kulku jäi muistin varaan. Vaiheiden raportointi alusta asti olisi helpottanut työskentelyä, koska silloin prosessin raportointi olisi edennyt loogisessa järjestyksessä ja kaikki yksityiskohdat olisivat tulleet varmasti kirjoitettua ylös. Vilkan ja Airaksisen (2003: 154) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tekemistä saattaa vaikeuttaa se, että toiminnallisissa opinnäytetyöissä ei ole muodostunut tiettyä tapaa, jolla ne tehdään ja raportoidaan, minkä takia kirjoittaja joutuu tekemään hyvin yksilöllisiä ratkaisuja. Meidän opinnäytetyössämme pohdintaa aiheutti kirjallisen työn rakenne. Pohdimme useampaan otteeseen kuinka sijoittaisimme toiminnan suunnittelun, toimintakerrat ja niiden arvioinnin tekstiin. Päädyimme kirjoittamaan jokaisen toimintakerran yhteyteen lyhyen reflektion kyseisestä kerrasta ja keskittymään työn lopussa tavoitteiden arviointiin.

## 12 Pohdinta

Opinnäytetyömme kehittämistehtävänä oli tukea tyttöjä löytämään omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan, sekä ottamaan samalla ensimmäisiä askeleita voimaantumista kohti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää pohtia työn merkitystä kohderyhmälle sekä sen ammatillista merkittävyyttä, kiinnostavuutta ja innovatiivisuutta (Vilka – Airaksinen 2003: 157). Tyttöryhmään osallistuneet tytöt löysivät ryhmän aikana useita omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan. Osa tytöistä kertoi ryhmätoiminnalla olleen vaikutusta siihen, että he olivat alkaneet kiinnittää huomiota omiin vahvuuksiin ja voimava-

roihin ja sitä kautta omiin hyviin puoliinsa. Tämän myötä osa tytöistä oli alkanut ajatella itsestään myönteisemmin. Tytöiltä saamamme palautteen perusteella voimme arvioida, että opinnäytetyömme tyttöryhmällä oli merkittävää vaikutusta ja hyötyä osallistujille. Voimme arvioida tyttöjen ottaneen myös ensimmäisiä askeleita voimaantumista kohti, koska tytöt löysivät omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan ja Siitosen (1999: 93) mukaan voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa. Se, että tytöt olivat alkaneet ajatella itsestään myönteisemmin, voidaan liittää myös voimaantumisen prosessiin, koska ihmisen käsitys itsestään on yhteydessä siihen, minkälaisia odotuksia hänellä on tulevaisuuden osalta ja miten hän arvioi omat voimavaransa suhteessa näihin odotuksiin. Ihminen, jolla on myönteinen käsitys itsestään, suhtautuu myönteisesti tulevaisuuteen ja pystyy asettamaan itselleen realistisia päämääriä ja tavoitteita tulevaisuutta varten. (Siitonen 1999: 130.)

Opinnäytetyömme toi yhteistyökoululle uudenlaisen esimerkin voimavara- ja vahvuuskeskeisestä ryhmämallista, koska koululla ei ollut aikaisemmin järjestetty pelkästään voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyviä ryhmiä. Tyttöryhmästä saamamme palautteen perusteella voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyvälle toiminnalle olisi yhteistyökoulussa tarvetta myös jatkossa. Ryhmään osallistuneet tytöt hyötyivät toiminnasta ja saadussa työelämäyhteistyökumppanin palautteessa tuotiin esille, että olisi tärkeää, jos kaikki yläkouluikäiset nuoret pääsivät osallistumaan tällaiseen toimintaan. Vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamisesta olisi nuorille suurta hyötyä tässä iässä, sillä he rakentavat kuvaa itsestään ja ovat tekemässä suuria tulevaisuuteen vaikuttavia päätöksiä. Koulun opinto-ohjaajan haastattelussa tuli esille myös, että murrosikäiselle nuorelle on tärkeää tulla nähdyksi ja kuulluksi, mikä onnistuu pienessä ryhmässä paremmin. Ryhmän tarjoama vertaistuki voi olla tärkeämpää kuin aikuisen sanomat asiat. (Opinto-ohjaajan haastattelu 2017.) Opinnäytetyömme tyttöryhmä toi työelämäyhteistyökumppanillemme lisää tietoa siitä, kuinka tärkeää on kiinnittää huomiota nuorten vahvuuksiin ja voimavaroihin. Tyttöryhmä toi myös yhdenlaisen esimerkin siitä, kuinka voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyvä ryhmä voidaan toteuttaa ja kuinka se voi vaikuttaa nuoren ajatuksiin itsestään. Erityisen tärkeää vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen voi olla niille nuorille, jotka eivät menesty kouluaineissa. Heikko koulumenestys saattaa helposti johtaa muihinkin ongelmiin ja vaikuttaa nuoren itsetuntoon. Nuori saattaa tavata asioiden tiimoilta koulukuraattoria tai opinto-ohjaajaa. Vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamista voitaisiin käyttää joko yksilö- tai ryhmämallisesti myös esimerkiksi kuraattorin työssä, jolloin kuraattori saisi harjoitusten ja keskustelun avulla tärkeää tietoa nuoresta ja hänen ympäristöstään. Vahvuuksia ja voimavaroja tunnistamalla sekä niitä

käyttämällä voidaan nostaa esiin suojaavia tekijöitä ja näin pienentää riskien ja ongelmien todennäköisyyttä (Hotulainen – Lappalainen – Sointu 2014: 241). On olemassa paljon tutkimustuloksia siitä, että vaikka ihmisellä olisi paljon riskitekijöitä elämässään, hänellä on myös suojaavia tekijöitä, jotka pienentävät riskien vaikutuksia (Luthar 2006). Vaikka esimerkiksi koulumenestys olisikin ollut heikkoa, se ei vaikuta ihmisen elämään niin paljon, jos löytää omat vahvuutensa (Hotulainen – Lappalainen – Sointu 2014: 241). Jatkossa esimerkiksi sosionomi-harjoittelijat, koulukuraattori tai koulupsykologi voisivat järjestää yhteistyökoulussa vahvuuksiin ja voimavaroihin keskittyviä ryhmiä oppilaille. Tällaiselle ryhmätoiminnalle voisi olla tarvetta myös muissa peruskouluissa sekä erilaisissa toimintaympäristöissä, kuten esimerkiksi nuorisotaloilla. Voimavara- ja vahvuuskeskeisen ryhmän suunnittelussa ja järjestämisessä olisi hyvä huomioida ryhmäkertojen suurempi määrä, jolloin toiminnalla voisi olla laajempia vaikutuksia osallis-  
tujille. Vahvuuksien ja voimavarojen arviointia voisi myös kehittää, koska tässä opin-  
näytetyössä osaa käyttämistämme arviointimenetelmistä oli haastavaa tulkita ja tästä  
syystä toiminnan vaikuttavuuden ja muutosten havaitseminen ei ollut kovin helppoa.  
Hyvistä arviointimenetelmistä huolimatta vahvuuksia, voimavaroja ja voimaantumista  
voi olla haastavaa arvioida tai mitata ulkoapäin, koska ne perustuvat hyvin pitkälti yksi-  
lön omaan kokemukseen ja lähtevät liikkeelle yksilön sisäisen maailman muutoksista.

Opinnäytetyömme tyttöryhmällä ja sen kaltaisella toiminnalla voi olla hyötyä nuorten ja koulun, eli yksilö- ja yhteisötason, lisäksi myös yhteiskunnallisella tasolla. Vahvuuksien ja voimavarojen löytämisellä on vaikutusta yksilön uskoon suhteessa omiin kykyihin, tulevaisuuteen ja mahdollisuuksiin. Kun yksilöillä ja ryhmillä on kuva kyvyistään ja mahdollisuuksistaan, he voivat paremmin suorittaa velvollisuuksiaan ja nauttia oikeuk-  
sistaan yhteiskunnan kansalaisina (Saleebey 2013: 283). Lisäksi vahvuuksien tunnis-  
taminen kouluiässä näyttää tutkimuksen (Hotulainen – Lappalainen 2009; 2011) mu-  
kaan olevan myöhemmin yhteydessä nuorten aikuisten elämänkulkuun, kouluttautumi-  
seen, työelämään siirtymiseen ja myöhempään hyvinvointiin. (Hotulainen – Lappalai-  
nen – Sointu 2014: 238, 240.) Koulutukseen ja työelämään liittyminen sekä yleinen  
hyvinvointi taas vaikuttavat yksilön kiinnittymiseen yhteiskuntaan. Vahvuuksien ja voi-  
mavarojen tunnistaminen ja hyödyntäminen voivat myös antaa yksilöille resursseja  
elämän haasteisiin ja siten ehkäistä riski- ja ongelmakäyttäytymistä (Lerner – Bowers –  
Geldhof – Gestsdóttir – DeSouza 2012). Tätä kautta tyttöryhmällä ja sen kaltaisella  
toiminnalla voi olla tärkeä merkitys sosiaalialan ja syrjäytymisen ehkäisyn kannalta.  
Opinnäytetyömme tyttöryhmään osallistuneille tytöille vahvuuksien ja voimavarojen

löytämällä tässä iässä voi olla merkitystä heidän tulevaisuuteensa jatko-opiskeluiden ja yhteiskuntaan kiinnittymisen myötä.

## Lähteet

Adams, Robert 2008. Empowerment, participation and social work. Neljäs painos. London: Palgrave Macmillian.

Askheim, Ole Petter 2003. Empowerment as guidance for professional social work: an act of balancing on a slack rope. *European Journal of Social Work* 6 (3). 229–240.

Cowger, Charles – Snively, Carol 2002. Assessing client strengths: individual, family and community empowerment. Teoksessa Saleebey, Dennis: *The strengths perspective in social work practise*. 3.painos. Boston: Pearson.

Erkko, Anna – Hannukkala, Marjo 2013. *Mielenterveys voimaksi*. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Eronen, Sanna – Kalakoski, Virpi – Kanninen, Katri – Kauppinen, Laura – Laarni, Jari – Paavilainen, Petri – Salo, Saara – Anttila, Raija – Kallio, Minka – Lähdesmäki, Mari – Oksala, Else – Stenius, Mia 2010. *Persoonaa 1. Psykologian perusteet*. Helsinki: Edita Prima.

Erikson, Erik 1982. *Lapsuus ja yhteiskunta*. Huttunen, Esko (suom.). Helsinki: Gummerus.

Fitzsimons, Annette – Hope, Max – Cooper, Charlie – Russel, Keith 2011. *Empowerment and Participation in Youth Work*. Exeter: Learning Matters.

Furman, Ben – Ahola, Tapani 1999. *Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen*. Saatavissa osoitteessa [http://elearn.ncp.fi/materiaali/kukkasniemis/pofoon/ratsu\\_voimavara-aurinko.pdf](http://elearn.ncp.fi/materiaali/kukkasniemis/pofoon/ratsu_voimavara-aurinko.pdf).

Haasjoki, Elina – Ollikainen, Teemu 2010. *Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa*. Helsinki: SMS-Tuotanto.



Hokkanen, Liisa 2014. Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimitukset. Väitöskirja. Lapin Yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Saatavana osoitteessa <[https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61787/Hokkanen\\_ActaE%20145pdfA.pdf?sequence=4](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61787/Hokkanen_ActaE%20145pdfA.pdf?sequence=4)>. Luettu 3.2.2017.

Hotulainen, Risto – Lappalainen, Kristiina 2011. Pre-school socio-emotional behaviour and its correlation to self-perceptions and strengths of young adults. *Emotional and Behavioral Difficulties* 16 (4). 365–381.

Hotulainen, Risto – Lappalainen, Kristiina 2009. Sosioekonominen tausta ja osana aikaiseen erityisopetukseen osallistuminen selittämässä nuorten aikuisten vahvuuksia sekä koulutukseen ja työelämään sijoittumista. *Kasvatus* 40 (2). 131–145.

Hotulainen, Risto – Lappalainen, Kristiina – Sointu, Erkki 2014. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.): *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus. 264–280.

Järvinen, Tomi 2009. Voimaantumisen (empowerment) arvioinnin haasteita. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja* 11. OKKA-säätiö. Saatavana osoitteessa <[http://www.okka-saatio.com/aikakauskirja/arkisto/2009-1/Ammatti09\\_Jarvinen8\\_17\\_2.pdf](http://www.okka-saatio.com/aikakauskirja/arkisto/2009-1/Ammatti09_Jarvinen8_17_2.pdf)>. Luettu 16.2.2017. 8–17.

Kettunen, Reetta – Kähäri-Wiik, Kaija – Vuori-Klemilä, Anne – Ihalainen, Jarmo 2002. *Kuntoutumisen mahdollisuudet*. Helsinki: WSOY.

Kiviruusu, Olli 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. 26 vuoden seurantatutkimus. Väitöskirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Sosiaalitieteiden laitos. Helsingin yliopisto. Kansanterveysratkaisut-osasto, mielenterveysyksikkö. Saatavana osoitteessa <<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1>>. Luettu 12.3.2017.

Kiilakoski, Tomi 2016. *Koulu on enemmän. Nuorisotyön ja koulun yhteistyön käytännöt, mahdollisuudet ja ongelmat*. Nuorisotutkimusseura. Saatavana osoitteessa

<[http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/koulu\\_on\\_enemman.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/koulu_on_enemman.pdf)> Luettu 29.8.2017.

Kopakkala, Aku 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima.

Kronqvist, Eeva-Liisa – Pulkkinen, Minna-Leena 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Leppälahti, Merja 2008. Katsaus: Silmäys nuorisotutkimukseen. Suomen kansantietouden tutkijain seura ry. Saatavana osoitteessa <[http://www.elore.fi/arkisto/1\\_08/lep1\\_08.pdf](http://www.elore.fi/arkisto/1_08/lep1_08.pdf)>. Luettu 16.2.2017.

Lerner, Richard – Bowers, Edmont – Geldhof, G.John – Gestsdóttir, Steinunn – DeSouza, Lisette 2012. Promoting positive youth development in the face of contextual changes and challenges: The roles of individual strengths and ecological asset. *New Directions for youth development* 135. 119–128.

Lundblom, Pia – Herranen, Jatta 2011. Sosiaalisen vahvistamisen ajankohtaisuus. Teoksessa Lundblom, Pia – Herranen, Jatta (toim.): *Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä*. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa <<http://www.theseus.fi/handle/10024/38289>>. Luettu 9.2.2017. 4 –12.

Luthar, Suniya. 2006. Resilience in development: A synthesis of research across five decades. Teoksessa Cicchetti, Dante – Cohen, Donald (toim.): *Developmental psychopathology*. Toinen painos. Hoboken: John Wiley & Sons. 739 – 795.

Úcar Martínez, Xavier – Jiménez-Morales, Manel – Soler Masó, Pere – Trilla Bernet, Jaume 2016. Exploring the conceptualization and research of empowerment in the field of youth. *International Journal of Adolescence and Youth*. Saatavana osoitteessa <<http://www.tandfonline.com.ezproxy.metropolia.fi/doi/full/10.1080/02673843.2016.1209120>>. Luettu 25.4.2017.

Mehtonen, Tuija 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Teoksessa Lundblom, Pia – Herranen, Jatta (toim.): *Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä*.

Humanistinen ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa <<http://www.theseus.fi/handle/10024/38289>>. Luettu 9.2.2017. 13–29.

Marsh, Herbert – O'Mara, Andrew 2008. Reciprocal effects between academic self-concept, self-esteem, achievement, and attainment over seven adolescent year: Unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin* 34 (4). 542–552.

Miller, David – Moran, Theresa 2012. *Self-esteem: A guide for teachers*. London: Sage.

Muukkonen, Tiina – Nevanen, Saira – Ohisalo, Maria – Turunen, Saija 2014. Yksikin aikuinen riittää: nuoren sosiaalinen vahvistaminen ja voimaantuminen Luotsi-toiminnassa. *Nuoristotutkimus* 3. 17–32.

Mäkinen, Olli 2006. *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.

Niemistö, Raimo 2007. *Ryhmän luovuus ja kehitysehdot*. Helsinki: Gaudeamus.

Nivala, Elina 2007. *Sosiaalipedagogiikka nuorten yhteiskunnallisen kasvun tukena. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2007*.

Nurmi, Jan-Erik – Ahonen, Timo – Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula – Pulkkinen, Lea – Ruoppila, Isto 2010. *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: WSOYpro.

Opinto-ohjaajan haastattelu 2017. *Tutkittava koulu*, Helsinki. Haastattelu tehty 17.5.2017. Haastatteluaineisto tekijöiden hallussa.

Rankin, Pedro 2006. Exploring and Describing the Strength/Empowerment Perspective in Social Work. *I.U.C. Journal of Social Work Theory and Practice*. Saatavana osoitteessa <[http://www.bemidjistate.edu/academics/publications/social\\_work\\_journal/issue14/articles/rankin.htm](http://www.bemidjistate.edu/academics/publications/social_work_journal/issue14/articles/rankin.htm)>. Luettu 12.4.2017.

Räsänen, Juhani 2006. *Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen*. Suomen työvalmennusakatemia julkaisu. Järvenpää: Julkiviestintä.

Rönkkö, Leena – Rytönen, Timo 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro.

Saleebey, Dennis 2013. The strengths perspective in social work practise. Kuudes painos. Boston: Pearson.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Saatavana osoitteessa <<http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>>. Luettu 3.2.2017.

Suomen mielenterveysseura n.d. Millaisia asioita arvostan? Saatavana osoitteessa <<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/millaisia-asioita-arvostan>>. Luettu 3.8.2017.

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.

Thompson, Neil 2007. Power and empowerment. Theory into Practise. Lyme Regis: Russel House Publishing.

Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Maahanmuuttajat 2017. Väestöntutkimuslaitos. Väestöliitto. Saatavana osoitteessa <[http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/)>. Luettu 26.5.2017.

X peruskoulu 2017. Helsingin kaupunki. Verkkodokumentti. Päivitetty 5.6.2017. Verkkodokumentti tekijöiden hallussa. Luettu 15.6.2017.

**Lupakaavake****Tyttöryhmä X:n peruskoulussa**

Hei,

Olemme Metropolia ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Sini ja Annukka. Ohjaamme opinnäytetyönä toiminnallisen tyttöryhmän X:n peruskoulussa. Ryhmän tarkoituksena on tukea tyttöjä löytämään heidän omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan. Teemme ryhmässä toiminnallisia harjoituksia, keskustelemme ja keräämme palautetta suullisesti. Ryhmä kokoontuu kolme kertaa kevään 2017 aikana. Tapaamme koulun tiloissa ja kouluaikana. Teemme ryhmän toiminnasta kirjallisen opinnäytetyön. Opinnäytetyö julkaistaan internetissä Theseus -tietokannassa, josta löytyvät kaikkien suomalaisten ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt. Emme käytä tekstissä tyttöjen nimiä tai muita tekijöitä, joista heidät voitaisiin tunnistaa. Ryhmään osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Alla on lupaosio, jolla huoltaja antaa suostumuksensa siihen, että nuori saa osallistua tyttöryhmään.

Osio palautetaan opinto-ohjaaja x:lle maanantaihin 24.4.2017 mennessä.

**Oppilaan huoltaja täyttää ja allekirjoittaa:**

Suostun siihen, että

\_\_\_\_\_ (nuoren nimi)  
osallistuu X:n peruskoulussa pidettävään tyttöryhmään kevään 2017 aikana.

Päiväys: \_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hahmoharjoitus



# Voimavaraympyrä

