

Saresvirta Ville, Sorvo Janica ja
Taiminen Susanna

EL CAMINO

Elämänhallintamenetelmä

Opinnäytetyö
Sosionomi AMK,
Yhteisöpedagogi AMK

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Saresvirta Ville, Sorvo Janica, Taiminen Susanna	Sosionomi-ammattitutkinto yhteisöpedagogi Yhteisöpedagogi	Syyskuu 2018
Opinnäytetyön nimi		
El Camino		41 sivua 1 liitesivua
Toimeksiantaja		
El Camino ry		
Ohjaaja		
Harri Mäkinen, Jaakko Pitkänen		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa selkeä ja helppolukuinen perehdytysopas El Camino -menetelmää hyödyntäville ohjaajille. Opas on tarkoitettu El Camino -koulutukseen osallistuville ohjaajille ja tueksi kirjatyöskentelyyn. Opinnäytetyön toimeksiantaja on El Camino yhdistys.</p>		
<p>El Camino on elämänhallintaan ohjaava menetelmä, joka painottuu ohjattuun kirjatyöskentelyyn. Kirjatyöskentelyssä etsitään ohjattavan kanssa työkirjaan kuvat omasta tiestä, onnistumisesta, unelmista ja tavoitteista. Voimaannuttajat ovat kirjantekijälle merkittäviä henkilöitä, jotka toimivat hänen kannustajinaan kohti tavoitetta ja joille hän näyttää ja kertoo unelmansa ja tavoitteensa. Työkirjan ideana on saada rakennettua mieleen selkeä yhteys valintojen tärkeydestä tavoitteiden ja unelmien saavuttamiseksi. Ohjaajalla on tärkeä merkitys kirjatyöskentelyssä.</p>		
<p>Opinnäytetyömme on toiminnallinen, koska opinnäytetyömme sisältää erillisen oppaan. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta. Aineisto kerättiin teemahaastatteluilta ja analysoitiin hyödyntäen sisällönanalyysiä. Tutkimuksen tueksi oli kerätty teoreettinen viitekehys kirjalähteistä.</p>		
<p>Opinnäytetyö koostuu El Camino -kirjatyöskentelyyn liittyvästä teoriaosuudesta, opinnäytetyön toteuttamisprosessista ja oppaasta. Teoriaosuudessa käsitellään elämänhallintaa, tunneälyä, empatiaa, ratkaisukeskeisyyttä, näkökulman vaihtamisen taitoa sekä ohjaajan merkitystä. Oppaan kehittämistä varten keräsimme oleellista teoretietoa, mikä liittyy kirjatyöskentelyyn, sekä haastattelimme El Camino -ohjaajia, jotka ovat jo pidemmän aikaa hyödyntäneet El Camino -menetelmää, jolloin saimme kerättyä myös hiljaista tietoa, mitä tulee ottaa huomioon menetelmän kanssa työskennellessä. Haastatteluissa ohjaajat nostivat merkittävimmiksi asioiksi ratkaisukeskeisen työskentelyasenteen, tunneälyn ja ohjattavan kohtaamisen merkityksen. Oppaaseen valittu teoretieto painottaa ratkaisukeskeisyyttä ja tunneälyä, johon liittyy vahvasti ohjaajan itsetuntemus. Ohjaajan merkitystä on myös avattu oppaassa tarkemmin.</p>		
Asiasanat		
Elämänhallinta, tunneäly, empatia, ratkaisukeskeisyys, näkökulman vaihtaminen, ohjaajan merkitys, itsetuntemus		

Author (authors)	Degree	Time
Saresvirta Ville, Sorvo Janica, Taiminen Susanna	Bachelor of Social services, community educator	September 2018
Thesis title El Camino		41 pages 1 pages of appendices
Commissioned by El Camino ry		
Supervisors Harri Mäkinen, Jaakko Pitkänen		
<p data-bbox="148 768 284 790">Abstract</p> <p data-bbox="148 801 1414 869">The objective of this thesis was to produce an unambiguous and easy to read orientation guide to instructors who utilize the El Camino method.</p> <p data-bbox="148 913 1453 1238">El Camino is a life management system which focuses on working with a special workbook. With the aid of the workbook, the trainee, with the guidance of the instructor, seek and then reproduce in the workbook, the life path, sense of achievement of goals, dreams, aims, and empowering experiences. The empowerees are important people for the workbook's author who act as his/her motivators towards a particular goal and to whom the author shows and tells his/her dreams and objectives. The idea of the workbook is to build in one's mind a clear connection between the importance of decision making and reaching aims and ambitions. The instructor plays a vital role in this process. This Thesis is functional because it contains a separate guide.</p> <p data-bbox="148 1283 1453 1753">The research method was qualitative. The research material was gathered in theme interviews and analyzed utilizing content analysis. Theoretical framework was collected from source books in support of research. The thesis consists of El Camino workbook theoretical part, the description of thesis implementation process and the guide. The theoretical part is focused on life management, emotional intelligence, empathy, solution orientation, the capability of changing one's perspective, and the role of the instructor. In order to further improve the guide, we gathered substantive theoretical information regarding working with the workbook. Also, we interviewed instructors who have been utilizing the El Camino method for a longer period of time. This enabled the collection of quiet information which should be taken into consideration when working with El Camino method. The theoretical information chosen for the guide accentuates solution-orientated approach and emotional intelligence. The theoretical information is strongly associated with the instructor's self-knowledge. The role of the instructor is also emphasized in the guide.</p>		
<p data-bbox="148 1832 308 1865">Keywords</p> <p data-bbox="148 1877 1445 1944">Life Management, emotional intelligence, empathy, solution-orientated approach, changing one's perspective, role of instructor, self-knowledge.</p>		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	7
3	ELÄMÄNHALLINTA.....	7
3.1	Kirjatyöskentely ja elämänhallinta.....	8
3.2	Tutkimukset elämänhallinnasta.....	9
4	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	10
4.1	Tunneäly.....	10
4.1.1	Tunneälyn malleja.....	11
4.1.2	Tunneälyn merkitys kirjatyöskentelyssä.....	13
4.2	Ratkaisukeskeinen työote ja narratiivisuus	16
4.3	Näkökulman vaihtaminen	19
5	OHJAAJAN MERKITYS KIRJATYÖSKENTELEYSSÄ	20
5.1	Reflektiivinen työote.....	21
5.2	Dialogisuus	21
6	EL CAMINO -MENETELMÄ	23
6.1	El Camino -menetelmän synty.....	24
6.2	Menetelmän kuvaus.....	24
6.3	El Camino -kirjatyöskentely	26
6.3.1	Oma tie	28
6.3.2	Onnistuminen.....	28
6.3.3	Vahvuudet.....	29
6.3.4	Unelma	29
6.3.5	Tavoite.....	30
6.3.6	Voimaannuttajat.....	31
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA KÄYTETYT TUTKIMUSMENETELMÄT	31
7.1	Teemahaastattelu.....	32
7.2	Havainnointi.....	33

7.3	Teoriatiedon hankinta	34
7.4	Haastattelujen analysointi.....	34
7.5	Haastattelujen yhteenveto	34
7.6	Oppaan rakentuminen	35
8	POHDINTA.....	37
	LÄHTEET.....	39

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Elämänhallintaan ja siihen liittyvään muutosprosessiin vastaamaan on kehitelty El Camino -menetelmä, joka on meidän opinnäytetyömme aihe. Opinnäytetyön teimme kolmen hengen ryhmässä, joista kaksi opiskelee sosionomiksi ja yksi yhteisöpedagogiksi. Opinnäytetyön aihe syntyi meidän omasta kiinnostuksestamme aiheesta kohtaan. Aihe on meille kaikille tärkeä, sillä haluamme viedä El Camino -menetelmän työhömme arkipäiväiseen käyttöön. Tämän lisäksi toimimme jo El Camino -ohjaajina. Aihe on myös ajankohtainen, sillä elämänhallinnan merkitys on korostunut yhteiskunnassamme. Työmme tavoite on kannustaa työskentelemään ratkaisukeskeisesti ja voimavarakeskeisesti, johon menetelmän käyttö ohjaa.

El Camino yhdistys on tilannut tuotekehittelynä ohjaajan oppaan El Camino -elämänhallintaan ohjaavan menetelmän ohjaamiseen. Opinnäytetyö on toiminnallinen, joka sisältää tuotoksen, tässä tapauksessa ohjaajan oppaan ja raporttiosan. Produkti eli opas on kehitelty El Camino ry:lle materiaaliksi ohjaajakoulutuksiin, mutta myös kaikille menetelmästä kiinnostuneille. Ohjaajan oppaan tarkoituksena on antaa tukea ohjaajalle menetelmän käyttöön. Opinnäytetyömme raporttiosa käsittelee elämänhallintaa, tunneälyä, empatiaa, ratkaisukeskeistä työtettä, näkökulman vaihtoa sekä reflektiivistä ja dialogista vuorovaikutusta.

Opinnäytetyössämme avataan El Camino -menetelmän taustateorioita ja esitellään sen pohjalta kehitelty ohjaajan opas. El Camino ry on kehitellyt elämänhallintaan ohjaavaa menetelmää, ja tarve ohjaajan oppaalle nousi esille menetelmän lisääntyneen kiinnostuksen vuoksi. Opinnäytetyötä varten haastattelimme El Camino -ohjaajia, jotka jo ovat hyödyntäneet El Camino -menetelmää, jolloin saadaan kerättyä myös hiljaista tietoa, mitä tulee ottaa huomioon menetelmän kanssa työskennellessä. Haastatteluvastauksia olemme upottaneet raporttiosaan ja oppaaseen, käyttäen lähdetietona lyhenteitä H1, H2, H3 ja H4. Näin ollen haastateltavien anonymisyys säilyy. Ohjaajilta saatu tieto määritteli teoreettista viitekehystä osittain, vaikka menetelmään on muitakin vaikutteita kuin nostamamme aiheet. Oppaaseen avasimme ohjaajille näitä oleellisia tietoja. Hiljainen tieto on tietoa, joka saadaan aistimalla, teke-

mällä ja harjaannuttamalla käytännöllistä tietoa ja taitoa. Hiljaista tietoa ei välttämättä osaa selittää toiselle, vaan se opitaan seuraamalla. Hiljainen tieto siirtyy yhteisen tekemisen kautta toiselle. (Vilka 2009 121.) Haastattelujen avulla haemme vastausta, millaisia haasteita ja mahdollisuuksia menetelmän käyttö on ohjaajille mahdollistanut. Teorian ja haastattelujen tiedon pohjalta kehitämme ohjaajille oppaan, jotta heidän on helpompaa hyödyntää ja sisäistää menetelmän kanssa työskentely.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Päätimme tehdä opinnäytetyön kolmen hengen ryhmässä, koska uskoimme saavamme enemmän erilaisia näkökulmia työhön ja toisaalta myös tukea työn tekemiseen toinen toisiltamme. Erilaisia näkökulmia työhömmme antaa erityisesti se, että kaksi meistä opiskelee sosionomiksi ja yksi yhteisöpedagogi-
aa. Aloitimme opinnäytetyön työstämisen syksyllä 2017, mutta kirjoittaminen ajoittui vasta 2018 keväälle. Kaikilla meillä ryhmämme jäsenistä on aikaisempaa työkokemusta sosiaalialalta ja työskentelemme samassa yrityksessä, jossa El Camino -menetelmä on tällä hetkellä muutamilla ohjaajilla käytössä. El Camino ry on perustettu 2017, ja tällä hetkellä siihen kuuluu 8 jäsentä. Nettisivut on avattu 2017. Tällä hetkellä nettisivuilla on jo yli 60 000 vierailijaa ja kävijämäärä nettisivuilla on koko ajan ollut suuressa kasvussa, mikä johtuu varmasti osittain siitä, että El Camino -menetelmä on ollut enemmän esillä. Esimerkiksi maaliskuussa 2018 menetelmä oli Talentian asiantuntijapäivillä ja huhtikuussa 2018 El Camino -menetelmä vietiin Keudaan, joka on Keski-Uudenmaan johtava nuorten ja aikuisten ammatillisen koulutuksen järjestäjä. Keudassa menetelmää esiteltiin mielenterveys- ja päihdehoitoon erikoistuville aikuisopiskelijoille. (El Camino. s.a.; Saresvirta 2018.)

3 ELÄMÄNHALLINTA

Ymmärtääkseen paremmin kirjatyöskentelyn vaikuttavuutta elämänhallintaan on ehdottoman tärkeää tiedostaa, mitä tarkoittaa elämänhallinta. Elämänhallinta on tunne, että voi vaikuttaa omiin asioihin ja olosuhteisiin, jotka tuntuvat vaativilta tai jopa omat voimavarat ylittäviltä. Tunteen lisäksi se on kykyä tehdä kompromisseja omien ja ympäristön vaatimusten välillä. (Salmimies & Ruutu 2013, 123.)

Elämänhallintaa kuvataan yksilön sisäiseksi voimavaraksi, jolloin hän näkee elämässään mahdollisuuksia ja kokee pystyvyyttä vaikuttaa omaan elämään. Hänellä on tunne, että hän on itse vastuussa elämästään. Hänellä on päämääriä, ja hän suunnittelee, miten päämäärät voisi saavuttaa. Toisaalta tässä nyky-yhteiskunnassa on elämänhallinnalla piilevä negatiokin. Jatkuva elämänhallinnassa pitäminen voi aiheuttaa kohtuutonta suorittamista elämän eri osa-alueilla ja unohdetaan elää tässä ja nyt. Tämä voi johtua yhteiskunnan nopeasta muutoksesta, jolloin ihmisellä on tarve pysyä muutoksessa mukana hallitsemalla ja täyttämällä omaa elämää suorittamalla tutkintoja, lapsia ja harrastuksia. Elämänhallintaan liittyy vahvasti hallinnan käsite, sillä se on ihmisen kykyä kohdata vaikeita tilanteita ja niihin liittyviä ahdistavia kokemuksia (Keltikangas-Järvinen 2008, 255.)

3.1 Kirjatyöskentely ja elämänhallinta

Elämänhallintakyvyllä on vaikutuksia yksilön terveyteen, hyvinvointiin sekä yleiseen tyytyväisyyteen elämää kohtaan. Elämänhallintakyvyllä on merkitystä myös ihmisen motivaatioon ja tavoitteiden saavuttamiseen. Jotta ihminen voi tehdä järkeviä tulevaisuudensuunnitelmia ja ottaa vastuuta omasta elämästä ja ennakoida oman käyttäytymisen seurauksia, on elämänhallintakyky tässä merkittävässä roolissa. (Salmimies & Ruutu 2013,123.)

El Camino -kirjatyöskentely ohjaa pienin askelin ohjattavaa kohti hänen omaa elämänhallintaa ja tuo hänelle näkyväksi hänessä itsessään olevat voimavarat ja vahvuudet, jotta hän voi vahvistua oman elämänhallinnassaan jatkossakin. Kirjatyöskentelyssä kuvitetaan yksilön tulevaa elämän polkua kuvaava kuva sekä siihen hänen mielestään liittyviä elementtejä. Esimerkiksi kuvan tiessä voi esiintyä risteysalueita tai porrastuksia kuvaamassa omien valintojen ja elämäntilanteiden tuomia merkityksiä. Tämän jälkeen yksilö kuvittaa oman unelmansa ja siihen liittyvän tunnekaipuun. Unelma pilkotaan tavoitteisiin, joiden saavuttamiseen yksilö voi valinnoillaan vaikuttaa. Tämän jälkeen kuvitetaan myös yksilön vahvuudet ja onnistumisen kokemukset, joita yksilö oppii hyödyntämään valintoja tehdessään kohti tavoitteitaan ja unelmiaan. Lopuksi yksilö kertoo unelmistaan ja tavoitteistaan sekä näyttää konkreettisesti kirjassa olevat kuvat ja avaa kuvien merkityksen läheiselleen, jotka toimivat hänen

voimaannuttajinaan ja kannustajinaan. Kirjatyöskentelyprosessin läpikäytyään hän ymmärtää, miten ja miksi hänen asettamat tavoitteet ja unelmat toteutuvat, jolloin hän voi aina asettaa uusia tavoitteita ja unelmia niitä syntyessään. Prosessi voi olla eräänlainen henkisen kasvun prosessi tai se voi olla vain työkalu ohjaamaan elämänhallintaa.

3.2 Tutkimukset elämänhallinnasta

Vartiainen (2008 66–88.) on tutkinut pro gradussa Ilmaisu-Start-pajatoiminnan vaikutuksia nuorten elämänhallintaan. Ilmaisu-Startin nuoret ovat 17–27-vuotiaita, jotka tarvitsevat apua ja tukea koulutuksen ja työelämän rakentamisessa. Ilmaisu-Startissa sosiaalisten ja arjenhallinnan taidot ovat merkittävässä roolissa. Vartiainen haastatteli nuoret pajajakson alussa sekä lopussa, ja tutkimuskysymys oli: millaisia vaikutuksia pajajaksolla on nuorten elämänhallintaan ja miten vaikutukset näkyvät nuorten elämässä? (Vartiainen 2008, 3.) Haastatteluiden tuloksista selviää, että nuoret korostivat ohjaajien merkitystä pajatoiminnassa. Ohjaajassa nuoret pitivät työtehtävien ohjaamista tärkeämpänä keskusteluna ja uusia näkökulmia, joita ohjaaja voi nuorelle tuoda. Ohjaajan kuuntelukyvyn merkitys korostui nuorten vastauksissa. Tärkeänä seikkana nousi esille myös se, että nuorella olisi joitakin tavoitteita tai unelmia tulevaisuudelle.

Elämänhallintaa on myös tutkinut Saara-Maria Tereska (2015, 2) Tampereen yliopistossa. Kasvatustieteiden Pro gradun aiheena on Silta-valmennuksen nuorten näkemys elämänhallinnasta ja yhteisöllisyydestä nuoruuden nivelvaiheessa käydessään työpajatoiminnassa. Tutkimuksen tarve syntyi syrjäytymisvaaraan joutuneiden elämänhallinnan osalta ja pajatoiminnassa olevien ohjaajien ja vertaisryhmien merkityksestä syrjäytyneiden elämänhallintaan. Tutkimuksessa selvitettiin pajatoiminnan ja ohjaajien merkityksestä nuoriin. Vertaisryhmän vaikutusta ohjaajan ohella selvitettiin tutkimuksessa myös. Tuloksista voidaan todeta tavoitteellisen arjenhallinnan työpajan muodossa tuoneen nuorten arkeen päivärytmiä, ja sen merkitystä kuvattiin elämänhallinnaksi monilta osin. Ohjaajan roolia korostettiin turvallisena ja luotettavana aikuisena, joka ohjasi ja opasti uusissa asioissa ja jolta saattoi kysyä mitä vain. Vertaisryhmä antoi kuuluvuuden tunteen, ja yhteisö kannusti toisiaan onnis-

tumisiin. Tulevaisuudensuunnitteluun ja sitä kautta oman elämänhallintaan vaikuttivat ohjaajan avustuksella löydettyt omat vahvuudet ja voimavarat, joiden avulla syntyi usko omiin tavoitteisiin ja omaan kykyyn saavuttaa niitä.

4 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

El Camino -menetelmään liittyy vahvasti erilaisia teoreettisia viitekehyksiä, ja seuraavissa alakappaleissa on kerrottu hieman niistä. Tärkeimpinä tähän työhön on haluttu korostaa tunneälykkään ohjaajan merkitystä, ratkaisukeskeistä työotetta ja näkökulman vaihtoa.

4.1 Tunneäly

Tunneäly on yksi El Camino -menetelmän tärkeimmistä viitekehysistä, joka tulisi ymmärtää ja sisäistää. Tunneällyn ydinasia on oman tunneällyn kehittäminen, jonka myötä ohjaaja voi auttaa ohjattavaa hänen itsetuntemuksessa ja tunneälyssään. Tunneällyn kautta ihminen oppii tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Kirjatyöskentelyn avulla tunneälytaitoja voi opetella ja näin ne siirtyvät sisäistettynä arkipäivän hyödyksi. Tunneälytaidot ovat taitoja, joita tarvitaan esimerkiksi tilanteissa, joissa paineensietokykyä vaaditaan. Näitä voivat olla esimerkiksi päihteistä kieltäytyminen, koulupaikan tai työn hankkiminen.

Tunneälyssä ei ole kyse loogisesta päättelykyvystä tai matemaattisuudesta, vaan tunnetaidoista, -tiedoista ja toimintatavoista, jotka rakentuvat näiden pohjalle. Tunneäly voidaan kuitenkin nykyisin määritellä älykkyydeksi, sillä 1990-luvulla muuttunut määritelmä älykkyydestä, käsittää nykyään yksilön ymmärtämisen, oppimisen- ja muistamisen kyvyn, rationaalisen ajattelun sekä ongelmienratkaisutaitojen hallinnan ja oppimansa soveltamisen käytäntöön. Tunneäly on kehitettävä ominaisuus, ja kyse on ennen kaikkea omien ja toisten tunteiden tiedostamisesta sekä tiedostamisen hyödyntämisessä omassa ajattelussa ja toiminnassa. (Saarinen & Kokkonen 2003, 17–20.)

4.1.1 Tunneällyn malleja

Tunneäly (emotional intelligence), on vielä käsitteenä melko tuntematon ja sen hyödyntäminen onkin vasta aluillaan. Saarinen ja Kokkonen (2003, 16–17.) mainitsevat amerikkalaisten tutkijoiden Peter Saloveyn ja John Maeyerin, jotka nostivat tunneällyn tieteelliseksi käsitteeksi vuonna 1990. Näiden tutkijoiden mukaan tunneälykkäitä ihmisiä yhdistää kyky tulla toimeen itsensä ja toistensa kanssa, niin ajattelun kuin toiminnan tasolla. Näiden tutkijoiden mukaan tunneällyn kannalta keskeisin tekijä on yksilön kyky vaikuttaa omaan, mutta myös toisen ihmisen tunnetiloihin.

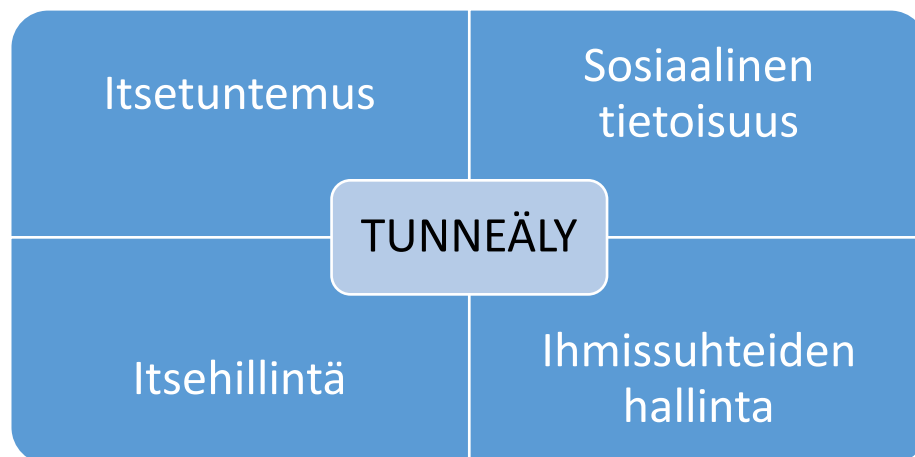
Salovey ja Mayer julkaisivat artikkelin Emotional intelligence vuonna 1990, jossa he määrittelevät tunneällyn osaksi sosiaalista älykkyyttä. Näiden ydin on kyky tarkkailla omia ja toisten tunteita ja tunnetiloja sekä erottaa ne toisistaan. Tunneälyä on kyky käyttää edellä mainittua tietoa ohjaamaan omaa ajattelua ja toimintaa. (Salovey & Mayer 1990). Myöhemmin tunneälyä tutkimaan tuli Saloveyn ja Mayerin lisäksi Caruso, ja yhdessä he ovat kehittäneet testin, jolla tunneälyä voidaan mitata. Testin nimi on Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Testissä on tarkoitus mitata neljää osa-aluetta tunteiden havaitsemista, tunteiden ymmärtämistä, tunteiden hallitsemista ja tunteiden hyödyntämistä ihmissuhteissa. Testissä näytetään kasvojen ilmeitä, joista pitää tunnistaa tunne, lisäksi pitää määritellä tunteita, esimerkiksi kauteus, onko se kylmä vai kuuma tunne. Ymmärtää mistä syystä tunne on syntynyt, mitä sen takana on ja miten hyödyntää tunteita ja ajattelua ihmissuhteissa yhdistämällä niitä. (Caruso, Salovey & Sitrenios 2003, 99.)

Aktiivinen tunneällyn tutkija Reuven Bar-On määrittelee tunneällyn vahvasti emotionaalissosiaalisena ilmiönä. Tunneäly on joukko henkilökohtaisia, emotionaalisia ja sosiaalisia taitoja ja kykyjä, jotka olennaisesti vaikuttavat yksilön kykyyn selviytyä onnistuneesti muuttuvassa elinympäristössä. (Saarinen & Kokkonen 2003, 16–17.) Bar-Onin malli on tullut tutummaksi vuonna 2003 julkaistun artikkelin myötä ”Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence”. Artikkelissaan hän on tutkinut kognitiivisen älyn ja emotionaalisen sekä sosiaalisen älyn eroavaisuuksia. Artikkelissa käy ilmi, että emotionaalinen ja sosiaalinen älykkyyks eroaa kognitiivisesta älykkyydestä. Bar-Onin mallin mukaan ihmisen emotionaaliset taidot kehittyvät ajan kanssa ja niitä voisi harjoitella. Artikkelissa hän esittelee tunneälyä testaavan

ja arvioivan mallin, jota kutsutaan Bar-On Emotional Quotient Inventoryksi (EQ-i). EQ-i -mittarissa tunneälyä mitataan viiden eri emotionaalisen ja sosiaalisen kyvyn kautta, joita ovat sisäiset kyvyt (intrapersonal), ihmissuhdetaidot (interpersonal), stressinhallintataidot (stress management), sopeutuvaisuus (adaptability) ja yleinen mieliala (general mood). Yksilön sisäisiä kykyjä ovat tämän mallin mukaan itsetietoisuus, itsearvostus, itsevarmuus, itsenäisyys ja itsensä toteuttaminen. Bar-Onin mallin mukaan yksilön sisäisiä kykyjä ovat itsetietoisuus, itsearvostus, itsevarmuus, itsenäisyys ja itsensä toteuttaminen. Ihmissuhdetaidot pitävät sisällään sosiaalisen vastuun, empatian ja ihmisten väliset suhteet. Stressinhallintataitoja ovat stressin sieto ja impulssien hallintataidot. Sopeutuvaisuuteen sisältyy todellisuuden taju, joustavuus, sekä ongelmanratkaisukyky. Yleistä mielialaa kuvaa optimismi ja onnellisuus. (Bar-On, Tranel, Denburg & Bechara 2003.)

Tutummaksi tunneälyn käsitteen on nostanut psykologi Daniel Goleman viiden ulottuvuuden mallilla. Tämän mallin mukaan tunneäly koostuu (1) tunteiden tiedostamisesta, (2) tunteiden hallitsemisesta, (3) motivaation löytämisestä, (4) empatiasta ja (5) ihmissuhteiden hoidosta. (Goleman 1997, 66–66).

Kuva 1, Golemanin uusimmassa tunne älymallissa tunneäly on jaettu henkilökohtaisiin ja sosiaalisiin taitoihin sekä vanhan mallin sisältämän viiden ulottuvuuden sijaan neljään osa-alueeseen.



Kuva 1 on nähtävissä, itsetuntemus vaikuttaa ihmisen itsehallintaan ja sosiaaliseen tietoisuuteen ja näiden molempien osioiden tiedetään vaikuttavan ihmisen ihmissuhteiden hallintaan. Kokonaiskuvassa kaikki nämä osat ovat osa ihmisen tunneälyä ja kykyä ja taitoa olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Goleman 2011, 8.)

4.1.2 Tunneälyn merkitys kirjatyöskentelyssä

Tunneäly on osa ohjaajan osaamista, ilman tunneälyä ei voi ohjata (Saresvirta 2018).

Tunneälytaitojen oppiminen on syvällistä oppimista, joka tapahtuu aivojen syvemmissä aivokerroksissa. Tätä kutsutaan implisiittiseksi oppimiseksi, joka on vastakohta eksplisiittiselle, muistamiseen perustuvalla oppimiselle. Tämän vuoksi tunneälytaitojen oppiminen voi kestää kuukausia, eikä se suinkaan ole helppoa. Yksi tapa harjoitella tunneälyä on mielikuvien harjoittaminen, joka on ajatuksissa tehtyä kuvitteellista, tavoitteellista harjoittelua. Se voi olla esimerkiksi mielikuvissa harjoittelua siitä, miten löytää uusi tapa toimia esimerkiksi ristiriitatilanteissa. Mielikuvaharjoittelussa on tärkeää mallintaa mieleen mahdollisimman myönteisiä mielikuvia. Tällaisia voi olla onnistumiset tai voimavarat, joiden avulla on selviytynyt. On kuitenkin tärkeää tiedostaa, että tunneälyä ei voida harjoitella ilman toisia ihmisiä ja heidän vuorovaikutustaan ja juuri siksi kirjatyöskentelyssä ohjaajalla on suuri merkitys, jotta tunneälyä voi opettaa ohjattavalle. Muiden ihmisten, tässä tapauksessa ohjaajan avulla saadaan tietoa omista heikkouksista ja vahvuuksista. Tällöin ohjattava pystyy kehittämään itseään ohjaajan kannustuksen avulla. (Isokorpi 2004,41–42.)

Tunneälyn oppimisessa tärkeä seikka on oman mielentilan mallintaminen, joka tarkoittaa, että ihmisellä on mahdollisuus valita, miten hän asioihin suhtautuu, myönteisesti vai kielteisesti. Tavoitteena on, että myönteiset mielikuvat ja ajatukset saisi arjen käytäntöihin. Tunneälyä opeteltaessa on tärkeää oppia tuntemaan itsensä, kuka olen, miten toimin ja millä tavoin muut ihmiset näkevät minut ja mitä ajattelen ja uskon. (Isokorpi 2004, 39.) *Tunneälytietoinen ihminen on tietoinen itsestään, luottaa itseensä ja pystyy ajattelemaan asioita myös muiden ihmisten kannalta* (Isokorpi, 2004,16). Tunneälyssä on kysymys

siitä, että ymmärtää ja tunnistaa omat tunteet, jotta kykenee ymmärtämään ja myötäelämään muiden tunteita (Goleman 2014, 12).

Jos nyt vaikka puhutaan tunneälykkyydestä, et jollain on hylkäämisen pelko ja se näyttäytyy jotenki, ni sun pitää ymmärtää et se mitä me nähää, ni se on se suoja minkä taakse jää se oikee tunne ja siihen oikeeseen tunteeseen kiinni pääseminen on tunneälyä. Et tartu siihen mitä näät, vaan meet siihen tunteeseen mikä on siellä sen takana. (H3.)

No tunneälykäs EC-ohjaaja on semmoinen, joka pystyy just nimenomaa peilaamaan sen uskon ja toivon ja sen kaiken tunteen ja pystyy myös asettumaan siihen ohjattavan asemaan empaattisesti ja pystyy kuitenkin sietämään ja itse säätelemään sitä omaa tunne tasoaan, että vaikka tulisi saavillinen paskaa niskaan, niin se ei hetkauttais suuntaan tai toiseen. Tai sitten hoidollisesti tarpeen tullen antamaan riittävästi napakkaa palautetta palauttamaan sitä resiinaa paikalleen? Kuitenkin niin, että ohjaaja siinä on turvallinen ja realistinen ihminen siinä vierellä. Nii, en edes ajattele, että aikuinen, kun että ihminen, että ihminen ihmiselle, siitähän tässä on kysymys, siitä ihmisen kohtaamisesta. (H1.)

Tunneälytaitojen kehittämisessä on kysymys enemmänkin elämäntavasta kuin jostakin tietystä ominaisuudesta. Tunneäly on jotain, mihin ihminen suostuu ja lähtee mukaan. (Isokorpi 2004,53.) Tämä pätee yhtä lailla El Camino -kirjatyöskentelyyn. El Camino -kirjatyöskentelyssä ohjaaja auttaa ohjattavaa tunneälyn opettelussa. Tunneälyn kehittämisellä ja sitä käyttämällä voi saada parhaimmillaan elämänhallinnan, oman persoonan jatkuvuuden ja onnellisuuden kokemuksen, joka ei riipu vain yksittäisistä hetkistä tai asioista. (Saarinen & Kokkonen 2003, 19.) El Camino -työskentelyssä tämä tarkoittaa ohjaajan kannalta sitä, että tunneälytaitoinen ohjaaja hyväksyy sekä itsensä että ohjattavan keskeneräisyyden ja näin ollen hän pystyy todelliseen kohtaamiseen vuorovaikutustilanteissa. Tunneälytaitoinen ohjaaja on kohtaamisessa aidosti läsnä, ja tästä syystä hänen kanssa on helppo olla ja hengittää. Tunneäly ei kuitenkaan tarkoita seurallisuutta tai sosiaalisuutta, vaan kyse on aina jostain syvemmästä kohtaamisesta. (Isokorpi 2004, 16–17.) El Camino -menetelmän syvin ydin on juuri kohtaamisessa. Tunneäly on kykyä tunnistaa ja tulkita it-

sestä ja toisista ihmisistä nousevia tunteita sekä tuottaa näistä tunnehavainnoista asianmukaisia päätelmiä ja säätelytoimia oman ajattelun ja toiminnan tueksi. (Saarinen & Kokkonen 2003, 17).

Haastavaa siitä tulee, jos sä et hyväksy itse itseäsi ja sä et ole oma itsesi ohjattavan seurassa, sellainen aito. Jos näin ei ole, niin sä et voi olla El Camino-ohjaaja, siitä tulee mahdotonta toteuttaa. (H2.)

Tunneälyyn liittyy vahvasti empatia. Empatia on kykyä samaistua ja eläytyä toisen ihmisen tilanteeseen, menemättä kuitenkaan mukaan toisen ihmisen tunnetiloihin. Empatiataitoinen ohjaaja omaa kyvyn lukea oikein nonverbaalisia viestejä, kuten äänensävyjä, ilmeitä ja ruumiinasentoja. Empatia on kykyä pysähtyä toisen ihmisen luo. Empatian avulla saa nopean käsityksen asiakkaan tilanteesta, ja se on erityisen arvokas työkalu ohjaajan tehtävässä, jossa autetaan ja tuetaan asiakasta. Empaattinen ohjaaja kykenee myötäelämiseen, säälin sijaan. Empaattinen ihminen ei mene mukaan toisen tunnetilaan, joten hän pystyy ymmärtämään ja auttamaan paremmin. (Saarinen 2001, 73–74.)

Empatia ei kuitenkaan ole pelkkä myönteinen ja hyväksyvä suhtautuminen toiseen ihmiseen, vaan se on usein vaativampaa ja vaatii eläytymistä, mikä ei kuitenkaan ole sympatiaa tai myötätuntoa. Se on jotain syvempää, josta välittyy, että minä ymmärrän sinua. (Kuusinen 2008, 41.) Empatiaan liittyy haasteita, joita voi itsessään kehittää, ja ohjaajan tulisikin tiedostaa nämä omat kehittymistarpeensa, jotta kirjatyöskentely olisi luontevaa. Yksi niistä on se, että empatian kyky viriää meissä valikoivasti. Tunneamme empatiaa herkemmin niitä kohtaan, joiden ajattelemme olevan syyttömiä omiin vastoinkäymisiinsä. Ohjaajan tulisi todella pyrkiä ymmärtämään ohjattavan tilanne kokonaisvaltaisesti ja ymmärtää ja löytää syyt ohjattavan tilanteeseen. Toinen haaste empatiassa on, että empatiaa tunnetaan helpommin ihmisiä kohtaa, jotka koemme itsemme kaltaiseksi. Ohjaustyöskentelyssä ohjattava voi tulla kuitenkin täysin erilaista lähtökohdista. Tunneälyä on se, että ohjaaja pyrkii empatian tuntemista vaikeuttavista asioista huolimatta kohtaamaan ohjattava ja myötäelämään ja ymmärtämään häntä. (Saarinen 2001, 102.)

Jos sä et niinku usko siihen ihmiseen ja siihen et se ihminen voi olla vaikka tappaja ja jengirikollinen ja ihan mitä tahansa, ni siin

on jotain hyvää ja ku sä meet se edellä et täs ihmises on ihmisyystä ja hyvää ni se on normaali vuorovaikutussuhde. (H3.)

4.2 Ratkaisukeskeinen työote ja narratiivisuus

Ohjaaja voi hyödyntää narratiivista menetelmää El Camino -työskentelyssä. Narratiivinen työtapa on asiakasta arvostava, jossa asiakasta pidetään oman elämän asiantuntijana. Työtavan tärkein periaate on uteliaisuus, joka tarkoittaa, että ohjaajaa haluaa esittää kysymyksiä, joihin hän ei tiedä vastauksia etukäteen. (Morgan 2008, 12.)

Narratiivisen työtavan mukaan ongelmat ovat erillisiä asioita, jonka taustalla on oletus, että ongelmana ei ole ihminen itse, vaan hänen ongelmansa. Kun ongelma ulkoistetaan, se ei tunnu enää yhtä pysyvältä tai rajoittavalta. Ulkoistamisen avulla ihmisen taidot, kyvyt, kiinnostus ja sitoutuminen nousevat esiin ja niitä voi hyödyntää. Ulkoistavat keskustelut vähentävät usein syyllisyyden ja syytetyksi tulemisen tunnetta, mutta antavat kuitenkin mahdollisuuden ottaa vastuuta tilanteestaan. Kun asiakas erotetaan ongelmasta, hänelle avautuu uusia vaihtoehtoja ja hän voi alkaa puhua ongelman vaikutuksista itseensä, sen sijaan että pitää itseään ongelmallisena. Ulkoistava keskustelu mahdollistaa asiakkaalle tutkia hänen ja ongelman välistä suhdetta. Ohjaajan on hyvä pitää mielessä, että ihmiset ovat aina tietyssä suhteessa ongelmaansa, näin mahdollistamme keskustelut, joissa ohjattavan elämäntarinaa voidaan rakentaa uudelleen. Ohjaajan tehtävä on auttaa asiakasta kuvaamaan asiakkaan ja ongelman välistä suhdetta, ja kun suhde on selvitetty, voi ohjaaja auttaa ohjattavaa pohtimaan millainen vaihtoehtoinen suhde sopisi paremmin. (Morgan 2008, 31–36.)

Narratiivisessa lähestymistavassa kuullaan ohjattavan tarinoita ja tapahtumia, jotka sopivat yhteen ongelmatarinan kanssa, sekä niistä tarinoista ja tapahtumista, jotka tuntuvat olevan ristiriidassa ongelmatarinan kanssa. Ainutkertainen tapahtuma avautuma voi olla mitä tahansa, mikä ei sovi yhteen hallitsevan tarinan kanssa. Se voi olla esimerkiksi ilmaisu, asenne, luonteenpiirre, tarve, unelma, luottamus. Jotta nämä ainutkertaiset avautumat voi kuulla, on erityisen tärkeää kuunnella ja olla läsnä keskustelussa. Ohjaajan on tärkeää kysyä näistä ainutkertaisista tapahtumista, sillä ne voivat olla ongelmapuheeseen verrattuna paljon rikkaampia ja moniulotteisempia kuvauksia ohjattavan

elämästä. Ainutkertaiset avautumat voivat olla oviaukkoja vaihtoehtoihin tarinoin. Narratiivisen ajattelutavan oletus on, että ongelmat eivät koskaan hallitse ihmisen elämää, vaan on olemassa toisenlaisia hetkiä, jotka voidaan yhdistää havaittuun ainutkertaiseen tapahtumaan. (Morgan 2008 60–63.)

Esimerkiksi narratiiviset ohjausmenetelmät tulee todella hyödylliseksi, ku saadaan narratiivinen tarina asiakkaan omasta elämästä, niin et siellä on kiinnekohtia mitkä pohjautuvat asiakkaan omiin arvoihin, ni silloin, ku me liitetään niitä siihen narratiivisuuteen, ni asiakas putoaa mukaan siihen tarinaan. (H4)

Ohjattava täytyy pystyä hyväksymään sellaisenaan, vaikka kaikki teot eivät olisi oman arvo pohjan ja etiikan mukaisia. Ohjaajan oma moraali ja etiikka ja arvot eivät saa yksinomaan ohjata keskustelua, vaan narratiivisessa ohjauksessa on hyvä pystyä poimimaan ohjattavan elämästä elementtejä, joita sisältää tarinaan, jolloin ohjattava ostaa ajatuksen paremmin, eikä hänen ylleen aseteta mitään päälle liimattua. (H2.)

Ratkaisukeskeinen työskentelytapa etsii ohjattavan kanssa voimavaroja, toiveita ja haaveita. Ratkaisukeskeinen työskentelytapa painottuu asioihin, mitkä ovat hyvin ja joiden toivosi jatkuvan. Ratkaisukeskeiseen ajattelutapaan kuuluu se, että ongelmaa lähestytään aina positiivisesta näkökulmasta. Työskentelyssä ei keskitytä siihen, mikä ei toimi, vaan etsitään onnistumisia ja elämänvaiheita, jolloin ongelma on haitannut vähemmän, ja pyritään löytämään toimintamalleja, jotka ovat auttaneet vaikeissa elämänvaiheissa. Näin ohjattavalle syntyy myönteisiä tunteita menneisyydestä ja hukassa olleet taidot saattavat muistua mieleen. Menneisyyttä tärkeämpää ratkaisukeskeisessä työskentelytavassa on kuitenkin tulevaisuus. Työskentelyssä keskitytään etsimään tavoitteita ja ratkaisua, miten tavoitteeseen päästään. Työskentelyssä keskitytään siihen, miten ohjattava haluaa asioiden tulevaisuudessa olevan. Ohjattavan kanssa pohditaan asiakkaan unelmia ja rakennetaan tavoitteita, joilla rakentuu hänelle parempi tulevaisuus. (Lipponen 2014, 202–212.)

Pois ongelmakeskiöstä, must se on se tärkein, ettei möyhitä siellä kuralätäkössä, vaan nähdään ne kaikki mahdollisuudet siinä. (H1).

Esimerkiksi, jos ohjattava nyt antais tallaisen esimerkin, että hän haluaa 21 vuotiaana kuolla heroinin yliannostukseen. Keskustelun edetessä hän toteaa kuitenkin, että hän haluaisi elää 22 vuotiaaksi, niin ethän sä lähde keskittymään siihen, miksi hän haluaa kuolla 21 vuotiaana heroinin yliannostukseen, vaan keskitytään siihen mitä merkityksellistä ohjattavalle on siinä, että haluaa elää 22 vuotiaaksi? (H2.)

Ratkaisukeskeisessä työtavassa ohjaaja ei vaikuta asiakkaaseen suoraan tai pyri muuttamaan asiakasta, vaan pikemminkin on kyse siitä, että asiakkaat muuttavat itse itseään, yleensä päättämällä itse toimia toisin elämässä, kuten on tähän asti toiminut. Ohjaaja voi parhaiten edistää tätä prosessia uskomalla, että asiakas on kykenevä muuttumaan, ja tutkimalla asiakkaan kanssa muutostoiveita, sekä rohkaista asiakasta löytämään tapoja, joilla he voivat saada muutostoiveen toteutumaan. (De Jong & Berg 2013,170.)

Ratkaisukeskeisyys ohjaustyöskentelyssä tarkoittaa sitä, että ohjaaja esittää kysymyksiä koko työskentelyn ajan, ja erityisen tärkeää on se, miten ohjaaja kysymykset ohjattavalle esittää. Ovatko kysymykset avoimia vai suljettuja kysymyksiä? Suljettuja kysymyksiä tulisi välttää työskentelyssä, sillä ne kaventavat usein ohjattavan näkökenttää, kun taas avoimet laajentavat sitä. Avoimia kysymyksiä käytettäessä saa paljon tietoa ihmisistä ja asioista, mitkä ovat hänelle tärkeitä, mutta usein muistakin ratkaisujen rakentamisen kannalta merkittävistä asioista. Avoimet kysymykset sopivat työskentelyyn, jonka lähtökohtana on "ei tietäminen". "Ei tietäminen" taas on merkittävää El Camino -kirjatyöskentelyssä. Avoimilla kysymyksillä annamme ohjattavalle olla oman elämän asiantuntijoita ja näin työskentely on kunnioittavampaa. (De Jong & Berg 2013, 35–36.)

Ohjaustyöskentelyssä ratkaisujen löytäminen voi helpottua usein sillä, kun tavanomainen syy seuraussuhdeajattelu käännetään toisinpäin. Pähdeongelmaa voidaan selittää usein sillä, että ihmisellä on psyykkisiä ongelmia. Tässä tilanteessa voisi myös kuvitella, että hänen psyykkiset ongelmansa johduvat runsaasta päihteidenkäytöstä. (Ahola & Furman 2016, 63.) Ratkaisukeskeinen lähestymistapa on asenne, joka auttaa keskustelemaan ongelmista myönteisellä tavalla sekä lähestymään ongelmia rakentavasti. Kunnioittami-

nen, optimismi, ystävällisyys ja leikkisyys eivät ole ainoastaan ammattiauttajien kykyjä, vaan ihan meidän jokaisen. (Ahola & Furman 2016, 187.)

Kenenkään unelma ei oo kuolla yliannostukseen oikeasti, vaan unelmia on oikeasti, vaikka ne ois unohdettu ja haudattu johonki, ni ne on siinä ihmisessä silti olemassa. Se on sitä sisäiseen hyvyyteen uskomista. (H4.)

Esimerkiksi terapiassa empatiaan suhtaudutaan helposti itsestäänselvyytenä, joka toteutuu ilman muuta vuorovaikutuksessa. Tutkimukset kuitenkin kertovat, ettei näin kuitenkaan aina ole ja asiakkaat eivät koe terapeutteja niin ymmärtäväisiksi, kuin he ehkä uskovat olevansa. Kuitenkin asiakkaan kokemus empatiasta ja ymmärtämiseksi tulemisesta ovat yhteydessä terapian tuloksellisuuteen. (Kuusinen 2008, 41.) Tämä pätee myös El Camino -kirjatyöskentelyyn, ilman ohjaajan empatiaa ja ymmärrystä ei kirjatyöskentelyssä pääse riittävän syvälle, jotta aito kohtaaminen ja ymmärrys voisi tapahtua.

Tunneälyä kehittämällä El Camino -menetelmää hyödyntäen voidaan auttaa yksilöitä, työyhteisöjä ja muita ryhmiä tuntemaan itseään paremmin ja löytämään ratkaisumalleja oman kehityksen tiellä. Jo pelkästään tunneäly sisältää kaiken muun teorian, mikä sisältyy El Camino -menetelmään. Tunneälyä tutkimalla oppii niitä taitoja, joiden avulla voi tunnistaa omia vahvuuksia ja voimavaroja, joiden kautta ohjaajat voivat voimaannuttaa ohjattavaa kannustamalla, motivoimalla ja mentoroimalla. Emotionaaliset ja sosiaaliset kyvyt, jotka sisältyvät tunneälyyn, ovat juuri niitä taitoja, joita ohjattavat kaipaavat tähän hetkeen. Niitä harjoitellaan kirjantekoprosessin aikana, ja ne ovat lopulta niitä elintärkeitä taitoja, joiden avulla esimerkiksi päihteitä käyttävä nuori kieltäytyy päihteistä, saa uuden ystävän tai löytää itselleen työpaikan.

4.3 Näkökulman vaihtaminen

Näkökulman vaihtaminen on hyvä taito, jota ohjaaja voi pikkuhiljaa ohjatessa opetella ja kehittää. Näkökulman vaihtamisen taito (reframing) määritellään henkisenä joustavuutena, jossa käsillä oleva tilanne nähdään muistakin ja muidenkin näkökulmista. On siis taito ottaa huomioon toisten kanssaihminen näkökulmat. Perheterapeutti G. Weeks (1977) määritteli monia esimerkkitalan-

teita, jossa negatiiviset kuvaukset voidaan kääntää positiivisiksi. Esimerkiksi eristäytyvä - tutkii omaa tietoisuuttaan, vetäytyvä - pitää huolta itsestään, passiivinen - kyky hyväksyä asiat niin kuin ne ovat. (Mattila 2006, 19–32.)

El Camino -kirjatyöskentelyssä näkökulman vaihtamisen taito on oleellista, sillä ohjattavilla on usein haasteita oman minäkuvansa kanssa tai yleisesti elämää tuntuu rajoittavan jokin tekijä. Tällöin ohjaajan kyky vaihtaa näkökulmaa voi avata ohjattavalle mahdollisuuden uskoa itseensä ja omiin kykyihin. Tämä vaikuttaa omiin tavoitteisiin, unelmiin ja arjessa tehtäviin valintoihin.

On tärkeä sisäistää myös näkökulman vaihtamisen taito. Et jos joku vaikkerto et näkee ittensä pelkkänä suonensisäisiä aineita käyttävänä narkarina, eikä pysty näkemään itsessään mitään hyvää, niin näkökulmaa vaihtamalla voi sille selittää et täytyyhän sun olla siinä aika hyvä, et pysyt hengissä, et osaat mitata oikeita annoksia oikeaan aikaan, ni mihin muuhun sä voisit tätä taitoa käyttää? Välillä näitä voi vaikea löytää sieltä, kun oma moraalii ohjaa omaa ajattelua ja toimintaa monesti niin vahvasti.
(H4.)

5 OHJAAJAN MERKITYS KIRJATYÖSKENTELEYSSÄ

Tulla kohdatuksi; nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi, vaatii ohjaajalta aitoa merkityksellistä vuorovaikutusta. Se on kohtaamista, kuulemista, vastaamista, läsnäoloa ja vuoropuhelua, kykyä asettua ymmärtävään reflektiiviseen ja dialogiseen vuorovaikutukseen. (Lamberg 2018.)

Mikäli ohjattava syyttää aina muita omasta tilanteestaan, on ohjaajan tehtävä palauttaa asia ohjattavalle ja auttaa häntä pohtimaan, miten hänen toimintansa on vaikuttanut tilanteen syntymiseen. Kun ohjattava näkee tilanteessa oman osuuden, sen korjaaminen on mahdollista, koska vain itseään ja omaa ajatteluaan ja toimintaa voi muuttaa. (Isokorpi 2004, 26.)

Ohjaaja voi toimia ikään kuin peilinä ohjattavalle: laajentamalla näkökulmia ja heijastamalla ajatuksia takaisin uudessa muodossa, ikään kuin antamalla uusia vaihtoehtoja. Nuoren kanssa on luottamussuhteen syntyminen vie usein helposti aikaa, sillä monen nuoren minäkuva on niin pirstaleina, mutta ohjaa-

jan ammatillinen eettisyys ja uskon luominen nuoren omiin voimavaroihin ja niiden sanoittaminen ovat alku dialogiselle yhteistyölle ja minäkuvan eheyty-miselle. (El Camino ry s.a)

Tietenkin se peili sille nuorelle, että sä uskot siihen. Jos sä et usko siihen, niin kuka siihen uskoo? Et jos hän on sen oman uskon-sa ikään kuin menettänyt ja on siinä välissä ja ne tietyt unelmat on otettu pois. Silloin tietty peili pitää olla siinä, että tää homma on-nistuu ja se, että vahvistaa sitä nuoren uskoa siihen omaan teke-miseen. (H1.)

Ohjaajan on aistittava koko ajan ohjattavan tunnetiloja ja ohjaajan peilisolut täytyy olla erittäin herkillä koko ajan. (H2.)

5.1 Reflektiivinen työote

Kuten El Camino -työskentely, niin on myös reflektiivinen työote enemmänkin asenne ja taito. Reflektiiviseen työotteeseen sisältyy sen hyväksyminen, että ymmärrys asiakkaan tilasta on aina rajallinen. Reflektiivisyys perustuu koh-taamiseen, läsnäolon ja ihmisarvon kunnioittamiseen. Todellinen kohtaaminen on teeskentelemätöntä ja aitoa. Se on toisaalta helppoa ja toisaalta vaikeaa, koska sitä ei voi suorittaa, se tulee toteuttaa olemalla. Kohtaamisessa kes-keistä on kunnioittava, utelias ja avoin suhtautuminen toiseen. Reflektiivisessä työotteessa ohjaajan työkaluna ovat kysymykset, joilla hän auttaa asiakasta syvempään ajatteluun ja auttaa ohjattavaa löytämään itse ratkaisuja kysymyk-siin ja ongelmaan. Pelkät kysymykset eivät kuitenkaan riitä ohjaajalle työka-luksi, vaan on kyettävä asettumaan vastavuoroiseen suhteeseen asiakkaan kanssa. Ei tietämisen asenne on ensisijainen, kun ohjaaja pohtii asiakkaan esille nostamia kysymyksiä. (Viinikka ym. 2014, 68–69.)

5.2 Dialogisuus

Dialogisuus ei ole pelkkää puhetta, toisen kuuntelua tai keskustelua, vaan jotakin enemmän: dialogissa parhaimmillaan molemmat oppivat ja voivat muuttaa mielipiteitään tai asenteitaan (Mönkkönen 2018, 110).

Reflektiivistä vuorovaikutussuhdetta ei muodostu, ellei siihen sisälly dialogisuutta, eikä dialogia synny, jos kohtaamisesta puuttuu reflektiivisyys. Mönkkösen (2007) mukaan dialogi on vuoropuhelua, jonka tavoitteena on saavuttaa uusi yhteinen ymmärrys, jota ei voi yksin saavuttaa. Dialogin syntyminen edellyttää luottamusta osapuolten välillä, koska dialogissa ihminen paljastaa itsensä jotain sellaista, jota hän ei muuten sanoisi. (Mönkkönen 2007, 69–70.) Unelmien paljastaminen ohjattavalta vaatii kirjatyöskentelyssä luottamusta ohjaajaan.

Pitää pystyä olla siinä tilanteessa läsnä ja kuuntelemaan. Jos pystyy kuulemaan, ni se asiakas kyllä luottaa ne kaikki asiat siihen mitä me tarvitaan siihen työskentelyyn. (H4.)

Dialogisuuteen liittyy vahvasti ei-tietämisen käsite. Jotta aitoon dialogisuuteen pääseminen on mahdollista, on ohjaajan kyettävä luopumaan omista määritelmistään, tulkinnoistaan ja ennakkokäsityksistään. Ei tietäminen synnyttää uteliaisuutta, joka herättää kysymyksiä, kysymykset tarkoittavat kiinnostuneisuutta. Kun ohjaaja ei tiedä valmiiksi ratkaisuja, hän voi olla avoin, luova, rento, luonnollinen ja läsnä oleva. (Huotari ym. 2008,14.) Kiinnostuminen ja todellinen kuunteleminen ovat kirjatyöskentelyssä avainasemassa. Kuulluksi tuleminen on ihmiselle voimia antava kokemus. Se vähentää stressiä, huolta ja hätää. Kuulluksi tulemisen myötä ohjattava löytää ne voimavarat, joita hän ei ole tiennyt edes itsessään olevan olemassa tai joita hän ei ole saanut käyttöönsä. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Kuullaan, nähdään ja kohdataan se, kenen kans työskennellään ja lähdetään niistä hahmottamaan sitä tavoitetta ja sitä kautta lähdetään miettimään mitä omia vahvuuksia on, joita voi hyödyntää tavoitteen saavuttamiseksi. (H1.)

Se vaatii sellasta herkyyttä, et pystyy antautuu sille tilanteelle, antautuu niille tunteille ja kuuntelee sitä omaa reagointiaan siihen. (H4.)

Kohtaamisestahan se niinku lähtee. Tää menetelmä mun mielestä perustuu siihen ensi hetkeen ja se ensihetki voi ol-

la se yks ja ainoo hetki missä sä saat sen muutoksen aikaseks.(H3.)

Kun käytännössä ohjaat kirjaa, niin sellainen oikeanlainen kohtaaminen on A ja O. Et eihän mistään muusta ole kysymys, kun siitä oikeanlaisesta toisen kohtaamisesta. Jos se kohtaaminen ei ole hedelmällinen niin sanotusti, niin eihän siitä tule yhtään mitään, jos toinen puhuu sulle kissoista ja sä hevosista, niin jokin ei kohtaa. (H2)

Yhden kohtaamisen merkitys voi olla ero elämälle ja kuolemalle. (H4)

6 EL CAMINO -MENETELMÄ

El Camino -työskentelyssä tekniikkaa ja taitoa tärkeämpää on tietynlainen asenne tai suhtautuminen. (Saresvirta 2018).

Tärkeintä ohjaamisessa on se, että ohjaaja käy läpi ensin itse oman El Camino -elämähallintaprosessin, jotta voi käyttää menetelmää omana työvälineenä. Kirjan tekeminen on melko yksinkertaista, ja avuksi yhdistys on painattanut valmiita työkirjoja, joissa on lyhyet ohjeet tekemiseen. Ohjattuna saadaan kuitenkin syvennettyä asiakkaan omaa valinnan teon oppimista, minäkuvan eheyttämistä ja kokonaisvaltaista elämähallinnan oppimista. (El Camino ry s.a.)

El Camino -kirjatyöskentelyssä noin kuusi ohjaukset on ihanteellinen määrä, mutta jo yhdelläkin interventiolla voi olla käänteentekevä merkitys. Kirjaa pystyy tekemään myös ilman ohjaajaa, mutta tällöin tilanne on verrannollinen esimerkiksi urheiluun. Urheilussa voimme ylittää hyviinkin suorituksiin itsenäisellä harjoittelulla, mutta huipputuloksiin yleensä ylletään ulkopuolisen valmentajan ohjeistuksessa. Ulkoapäin on helpompi nähdä eri perspektiivistä haasteita ja vahvuuksia ja näin valmentajan rooli on myös näkökulmia lisäävä. Kirsi Hämäläinen toteaa väitöskirjassaan, että hyvän valmentajan ohjauksessa urheilijalle syntyy tunne siitä, että valmentaja kannustaessaan, rohkaistessaan ja uskoessaan urheilijan onnistumiseen, välittää hänestä ja arvostaa häntä oikeasti. (Hämäläinen 2008, 124.) Sama ajatus pätee myös El Camino -menetelmää ohjatessa.

6.1 El Camino -menetelmän synty

El Camino -menetelmä on saanut alkunsa opinnäytetyökirjoittajan Ville Saresvirran omakohtaisesta kokemuksesta. Ville itse koki tarvetta oman elämän uudelleen ohjaamiseen, jossa tavoitteet ja unelmat olivat merkittävässä roolissa. Villen oman elämän tutkiskelu ja siinä muutokseen johtaneet toimet synnyttivät myöhemmin El Camino -menetelmän, jonka Ville rohkeasti soveltaen otti käyttöön ohjatessaan nuoria päihdekuntoutuksessa. El Camino -nimi tulee espanjan kielestä, ja se tarkoittaa tietä. Saresvirran oma kokemus on, että ihmisellä on sisäinen tarve tunnistaa omat voimavarat, voimaantua, itsenäistyä, kokea, uskoa ja toivoa, että muutos on mahdollinen. El Camino -menetelmä oli jo osittain käytössä, kun sen ympärille alettiin keräämään erilaista teoriatietoa. Ohjaustyöskentelyssä on tärkeää ymmärtää teoriaa, näin ohjaaja pystyy paremmin ymmärtämään menetelmän tarkoitusta ja ohjausta sekä perustelemaan asioita. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että pelkän teoriatiedon pohjalla ei voi kirjatyöskentelyä ohjata, vaan parhaiten menetelmän sisäistää oman kirjantekoprosessin kautta. Ohjaajalla ei tarvitse olla esimerkiksi ratkaisukeskeisen lyhytterapeutin koulutusta, vaan tärkeämpää on ymmärtää, mitä on ratkaisukeskeinen työtapo ja sen merkitys ohjaustyössä.

6.2 Menetelmän kuvaus

Menetelmä ei perustu ongelmakeskeisyyteen. Esimerkiksi menetelmän käyttö päihdetyössä tarkoittaa sitä, että keskiössä ei ole ohjattavan päihdeongelma ja siitä selviytyminen, vaan työskentelyssä pyritään etsimään yhdessä ohjattavan kanssa hänen unelmiaan ja tavoitteitaan. Unelma laitetaan päihdeongelman tai jonkun muun haittaavaan asian tai ongelman tilalle. Keskiössä ei ole mitään negatiivisia asioita, vaan asiat käsitellään unelman kautta. Ohjattavalta kysytään esimerkiksi, onko unelma mahdollista toteuttaa käyttämällä päihteitä. Ohjaaja voi auttaa tässä ohjattavaa miettimään keinoja, miten päästä lähemmäksi unelmia ja tavoitteita. Jokaisella on unelmia ja tavoitteita, mutta merkittävä ero syntyy siitä, muistaako oman unelman joka päivä, kun tekee asioita ja valintoja arjessa. Usein elämässä käy niin, että ihminen ajautuu tietämättä kauemmaksi unelmistaan.

Esimerkiksi päihderiippuvaisen käyttäytymistä voidaan miettiä niin, miten päihdeidenkäyttö vaikuttaa omaan unelmaan ja sen toteutumiseen. Jos unelman tiedostaa joka päivä, niin unelma itsessään sulkee pois käyttäytymisen, joka estää unelman toteutumista. Minäkuva eheytyy ohjatulla kirjatyöskentelyllä, ja unelmia haittaava käyttäytyminen vähenee. Kirjan tekeminen auttaa tiedostamaan omia vahvuuksia sekä opettaa säätelemään aktiivisuutta, niin ettei omaliiallinen yrittäminen tuhoaisi unelmia ja tavoitteita toisilla sektoreilla. Menetelmä tehostaa myös voimavarojen käyttöä. (El Camino ry s.a.) Sarasvuon (1996, 305) mukaan tavoitteet, joita ei ole kirjoitettu ylös, ovat enemmänkin haaveita. *Sinun täytyy ensin ulkoistaa tavoite, jotta voisit sisäistää sen.* Sisäinen sankari -kirjassa hän pitääkin tärkeänä, että tavoitteet olisivat kirjoitettuna ylös.

Menetelmän näkyvä ja nopea vaikutus perustuu käyttämiemme ohjausmenetelmien, ohjaajan asenteen ja kirjatyöskentelyn vaikuttavan aivojen retikulaariseen aktivointijärjestelmään unelmien ja tavoitteiden kautta. (RAS: Reticular Activating System) Aivot tekevät valintoja valtavasta määrästä informaatiota eri aistikanavien kautta tulvivista aistiärsykkeistä, jonka vuoksi havaintomme ovat aina selektiivisiä. Sillä, mihin keskitymme elämässämme, on taipumusta myös lisääntyä. Aivoissa syntyy uusia hermoyhteyksien muodostamia mentaalisiä karttoja todellisuudestamme. (Ruutu & Salmimies 2017, 12.)

Unelmat ja tavoitteet antavat suunnan elämässä, mitä kohden olemme tietoisesti tai tiedostamatta matkalla. Kun tavoitteet ovat asetettu tietoisesti, aktivoituu tiedostamaton mielemme työstämään tavoitteisiin liittyviä asioita ja tuo niitä tietoisuuteemme. Kun aivot tietävät, minne halutaan mennä ja tavoitteet ovat selkeät, RAS-järjestelmä aktivoituu niiltä osin ja päästää tietoisuuteen asti näihin tavoitteisiin liittyvää informaatiota, ohjaten kohti määränpäättä. Tavoitteiden tulisi kuitenkin olla ylös kirjoitettuja, koska silloin ne ovat tarkkaan pohdittuja ja useamman aistikanavan läpi työstettyjä. RAS-järjestelmän tehtäviä aivoissamme on mm. säädellä valveillaoloaikaamme ja reaktiivisuutta ärsykkeisiin sekä kontrolloida aivojemme huomiointikykyä ja toimia suodattimena tietoisien ja tiedostamattoman mielen välillä. (Pirilä 2014, 13–18.) Kuvat vievät vähemmän tilaa työmuistiltamme, mutta aktivoivat aivojamme kokonaisvaltaisesti, ja tämä edesauttaa oivallusten ja ratkaisujen löytymistä, jolloin

unelmien ja tavoitteiden toteutuminen nopeutuu ja mahdollistuu. (Ruutu & Salmimies 2017,12.)

6.3 El Camino -kirjatyöskentely

El Camino -menetelmä perustuu vahvasti kirjatyöskentelyyn, jossa ohjaaja kertoo aluksi ohjattavalle kirjasta ja menetelmästä ja miten El Camino on syntynyt. Tärkeintä on tuoda esiin ohjattavan omat tavoitteet ja unelmat. El Camino toimii siis eri tavalla verraten perinteisiin kuntoutus- ja ohjausmenetelmiin, jossa ohjattavalle tehdään ulkopuolelta tuleva kuntoutussuunnitelma tai joku muu hoidollinen tai ohjaamisen tavoitteen mukainen suunnitelma. Ohjattava saa esittelyn jälkeen miettiä, onko valmis aloittamaan kirjatyöskentelyn vai haluaako pohtia vielä asiaa kaikessa rauhassa. Kirjatyöskentelyyn ei pakoteta, vaan se on lähdettävä ohjattavan omasta tahdosta. Työskentelyssä on tärkeää niin ohjattavan kuin ohjaajan mieliala, sillä teemme aivan erilaisia päätöksiä ja valintoja negatiivisessa mielentilassa kuin positiivisessa mielentilassa. Kirjaan ei tulisi laittaa mitään negatiivista, joten jos ohjattava tekee kirjaa negatiivisessa tunnetilassa, ei työskentelystä synny positiivista kokemusta.

El Camino -työskentely on muutakin kuin yksilötyöskentelyä kirjan parissa, se on herkin korvin kuulemista, mitä asiakas tuo itsestään esiin arjessa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi ohjattavan unelma voi paljastua jossakin aivan muussa yhteydessä, jonka ohjaaja voi auttaa löytämään varsinaisessa kirjatyöskentelyssä.

El Camino on kuitenkin ihmisen kohtaamista ihmisenä ja kuuntelemisen taitoa. (H4)

Työskentelyn lähtökohtana on totaalinen usko ihmisen sisäiseen hyvyyteen ja sen tuottamiin tunnekaipuisiin. Sisäiseen hyvyyteen uskomisen tarkoittaa myös sitä, että kukaan ei tee tietoisesti valintoja, jotka tekevät elämän ja olon kurjemmaksi.

Kenenkään unelma ei oo kuolla yliannostukseen oikeasti, vaan unelmia on, vaikka ne ois unohdettu ja haudattu johonkin, ni ne on silti siinä ihmisessä sisällä olemassa. Se on ihmisen sisäiseen hyvyyteen uskomista. (H4.)

On toki tilanteita, joissa asiakasta ei saa motivoitua tähän työskentelyyn, mutta pääsääntöisesti ihminen on kuitenkin halukas yhteistyöhön, jos lähdetään liikkeelle elämän toimivista puolista ja siitä missä hän on hyvä. (Lipponen 2014, 213.) El Camino -työskentelyssä pyritään etsimään asiakkaan vahvuuksia ja onnistumisia, jolloin työskentelysuhde syntyy kuitenkin usein helposti, sillä huomion kiinnittäminen myönteisiin asioihin tuntuu palkitsevalta. Kirjan teko on prosessi, jossa todelliset syyt kuntoutua tekijä löytää vasta pitkällisen työstämisen jälkeen. Joillekin tämä prosessi on liian hidas tai päihteiden inhointi on vielä niin pinnassa, ettei kirjatyöskentely ole mahdollista. Tällöin asiakas ei ole vielä valmis kirjatyöskentelyyn. Ratkaisukeskeisyys työskentelyssä tarkoittaa sitä, että ohjaaja voi auttaa ohjattavaa elämänhallinnan parantamisessa auttamalla häntä saamaan hyödyllistä tietoa, löytämään yhteiskunnassa tarjolla olevia resursseja ja kehittämään taitoja, joita he tarvitsevat voidakseen tehdä valintoja tai muuttaakseen oman elämänsä olosuhteita (De Jong & Berg 2013, 242.)

Tämä edellä oleva työskentely pätee myös El Camino -ohjaustyöskentelyyn. Juuri voimaannuttamisesta myös tässä työskentelyssä on kyse. Voimaannuttaminen työskentelyssä on yksilön auttamista niin, että hän saa tarvittavan voiman muuttaakseen elämän olosuhteita ja saadakseen elämänsä paremmin hallintaansa ja kokemuksen omasta pystyvyydestä vaikuttaa asioiden kulkuun.

Voimaantuminen on mun mielestä sitä näkyväksi tekemistä, sitä et kukaan näistä ei lähtökohtaisesti ole niin huono tai kyvytön, ettei pystyis näihin perusjuttuihin mihin myöki pystytään. Näiden kokemus itestään on vaan erilainen ja se voimaantuminen liittyy sit siihen prosessiin, et ne huomaa niitten valintojen kautta et hei mullahan on näit taitoja, mut se on osa sit voimaannuttamista et sä teet sen näkyväks antamalla sitä positiivista palautetta. (H3.)

Kirjatyöskentelyssä on kuusi kohtaa, jotka kuvataan tarkemmin seuraavissa alakappaleissa. Viidestä kohdasta ohjattava etsii yhden tai useamman kuvan, josta hän löytää ja tunnistaa itselleen syvemmän merkityksen. Kuvat kertovat tässäkin tilanteessa enemmän kuin tuhat sanaa. Kuudentena kirjan kohtana on voimaannuttajat, jotka ovat kirjantekijän läheisiä, joille hän kirjan esittelee.

6.3.1 Oma tie

Menetelmän perustana on asiakkaan oma suunnitelma, joka kuvitetaan asiakkaan näkemyksestä. Tekeminen alkaa siitä, että ohjattava kuvaa kuvitteellisen oman tien. Miten ohjattava itse näkee oman tien, eli millaisena hän näkee oman tilanteen nyt ja millaisen tien haluaa nähdä tulevaisuudessa. Tämä kuva antaa ohjattavalle näkemyksen siitä, mistä on lähdetty ja mihin ollaan menossa. Ohjattava etsii itse omannäköisen tien, leikkaa ja liimaa sen omaan työkirjaan. Näin ohjattavalle syntyy tunnemuisti kyseisestä asiasta. (El Camino ry s.a.) Ohjaaja voi auttaa tässä ohjattavaa auttamalla luomaan mielikuvia, millaisen tien haluaisi näyttävän, millaisia elementtejä siinä kenties on.

6.3.2 Onnistuminen

Toinen kuva on onnistumisen tunne. Tähän ohjattava valitsee kuvan, joka muistuttaa siitä, kun hän on kokenut jossakin asiassa onnistumisen tunteen. Se voi olla esimerkiksi joku harrastus, koulumenestys, ihmissuhde jne. Yksi kuva riittää, ei ainakaan enempää kuin kaksi. Kuva voi kuvata itse tekemistä, jossa onnistuminen on koettu, tai tunnetta, mitä on tuntenut. Pääasia on, että ohjattavalla itsellään on merkitys kuvalle. (El Camino ry s.a.)

Kun ohjattava saa itse kuvittaa kirjaan oman onnistumisen, hänen suoritusmotivaationsa kasvaa, hänen huomionsa kiinnittyy yhä enemmän itsensä johtamiseen ja hän havaitsee, että omiin asioihin voi vaikuttaa tekemällä itsenäisiä päätöksiä, josta seuraa hallinnantunne. (Salmimies & Ruutu 2013, 124.)

Onnistumisen tunnetta kuvaavan kuvan tarkoitus on ohjattavalle tehdä näkyväksi oma kyvykkyys. Päivittäisissä valinnoissa hän voi valikoida tuon onnistujan tunteen ja asenteen kohdatessaan arjen eteen tuomia haasteita, jolloin hän helpommin keskittyy haasteiden ratkaisuihin kuin itse haasteeseen. Onnistumisten havaitseminen muokkaa positiivisesti ohjattavan identiteettiä, joka on suorassa yhteydessä hänen itseluottamukseen ja koettuun hyvinvointiin. Ihminen kokee identiteettinsä vahvaksi silloin, kun hän kokee pystyvänsä toteuttamaan itseään omien valintojen ja arvojen ollessa sopusointuisessa suhteessa keskenään. (Keltinkangas-Järvinen 2008, 276–278.)

6.3.3 Vahvuudet

Kolmas kohta kirjassa on ohjattavan vahvuuksista. Ohjaaja voi auttaa tunnistamaan ohjattavan vahvuuksia, mikäli hänen on vaikea löytää itsestään niitä. Tunneälyyn ja empatiaan liittyvät vahvuudet ovat niitä, joita pyritään ohjattavan kanssa löytämään, koska ne ovat alueita, joilla on suuri vaikutus elämähallinnassa. (El Camino ry s.a.)

Tässä kohtaa ohjaajan on hyvä tiedostaa, mitä piirteitä tunneäly pitää sisällään. Tunneälystä kerrottiin kappaleessa kuusi. Ohjaajan kysyessä tarkentavia ja syventäviä kysymyksiä ohjattavalta oivaltaa hän itse omia vahvuuksiaan ihmissuhteissa ja toiminnoissaan. Mattila kuvaa kirjassaan "Näkökulman vaihtamisen taito" lyhytterapeutti Jay Haleyn jo vuonna 1963 tehneen tunnetuksi psykiatri Milton H. Ericksonin kykyä vaihtaa näkökulmaa asiakkaan tilanteesta usein positiiviseen muotoon. Esimerkiksi jos ohjattava toteaa aina epäonnistuvansa useiden yritystenkin jälkeen, voi hänen vahvuudekseen kuvata sinnikkyyttä ja päättäväisyyttä yrittää aina uudelleen. Ohjattavan passiivisuuden voi kääntää kyvyksi sietää tilannetta ja olla kärsivällinen. Ohjattava löytää usein elämästään toisiakin tilanteita, joissa on ollut sinnikäs ja päättäväinen tai ollut kärsivällinen. (Mattila 2006,49.)

6.3.4 Unelma

Neljäs kuva on unelman etsiminen. Ohjattava etsii kirjaan kuvan unelmasta tai unelmista. Tässä kohtaa on usein tarpeen kertoa ohjattavalle, mikä on unelman ja fantasian ero. El Camino -työskentelyssä unelmia tutkiskellaan ajatuksella, että unelma ei olisikaan materiaa tai jotain konkreettista, vaan unelma on sisäistä kaipuuta jotain tunnetta kohtaan. Jokaisella on kaipuuntunne, ja ohjaajan tehtävä on auttaa ohjattavaa löytämään se kirjatyöskentelyn avulla. Tunne voi olla esimerkiksi vapaus, riippumattomuus tai hyväksytyksi tuleminen. Kun ohjattava tiedostaa tunteen, jota unelma määrittää, on hänen helpompi asettaa unelma uudelleen käyttäen jotain tilanteeseen mahdollista keinoja saada kokea samaa tunnetta. Jotta ohjattava uskaltaa kertoa unelman tai siihen liittyvän tunnekaipuun ohjattavalle, vaatii se vahvaa luottamusta ohjaajaan. (El Camino ry s.a.)

6.3.5 Tavoite

Viidentenä kirjatyöskentelyssä tullaan tavoitteisiin, joiden määrää kirjassa ei ole rajoitettu. Tarkoituksena on, että ohjattava listaisi myös lyhyen tähtäimen tavoitteita, eikä ainoastaan suuria pitkän aikavälin tavoitteita. Kirjatyöskentelyssä asetetaan yhdessä ohjattavan kanssa selkeä tavoite ja pienempiä välitavoitteita. Kymmenen tavoitetta on alkuun hyvä tavoitemäärä, jossa ohjattava näkee itse, mikä merkitys on tavoitteilla ja omilla valinnoilla suhteessa niihin. Kun ohjattava tekee oikeanlaisia valintoja, hän huomaa, että tavoitteet toteutuvat. (El Camino ry s.a.) Ohjaajan on tärkeä ymmärtää tavoitteiden asettamisesta se, että välitavoitteen on oltava riittävän selkeä ja riittävän lähellä, jotta sen saavuttamiseen voidaan uskoa. Jokainen saavutettu välitavoite luo onnistumisen kokemuksen, joka lisää taas innostusta ja uskoa jatkaa kohti seuraavaa tavoitetta. (Salmimies & Ruutu 2013, 28.)

Tavoitteiden tulisi olla tärkeitä ohjattavalle, se, pitääkö ohjaaja ohjattavan tavoitetta tärkeänä, ei ole olennaista työskentelyssä. Joskus tavoitteiden löytyminen voi olla ohjattavalle vaikeaa, silloin ohjaaja voi pyytää ohjattavaa miettimään, minkä asian haluaisi muuttuvan ja missä tilanteessa tuon asian toivoisi olevan toisin. Tämä voi usein helpottaa tavoitteiden asettamista. Tavoitteiden tulisi olla konkreettisia ja mitattavissa olevia. Tavoite ei voi esimerkiksi olla "tulla onnelliseksi" ilman, että ohjattava pystyy määritelmään sen, mikä hänet nimenomaan tekee onnelliseksi. (De Jong & Berg 2013, 83–84.) Tavoitteen tulisi olla myönteisesti määritelty, mikä tarkoittaa, että myös ongelman voi kääntää tavoitteeksi määrittelemällä ongelma positiiviseksi. Tavoitekysymyksiä ohjattavalle voisivat olla seuraavat: Miksi tavoitteen saavuttaminen on tärkeää? Miten hyödyt tavoitteesta? Miltä sinusta sitten tuntuisi, kun olet saavuttanut tavoitteesi? Mitä läheisesi hyötyvät tavoitteesi saavuttamisesta? Entä jos tielle tulee takapakkeja tai esteitä? Kuinka täysillä olet valmis sitoutumaan tavoitteen saavuttamiseksi? (Huotari & Tamski 2010, 157.)

Tavoite voi olla kolme unelmaa, ja se on toteutunut. Unelma sen sijaan voi vaatia 300 tavoitetta ja valintaa, ennen kuin se on toteutunut. Tässä kohtaa ohjattavan on tärkeä ymmärtää, että omat arkipäivän valinnat eivät voi olla ristiriidassa unelman kanssa. (Saresvirta 2018.)

Työkirjan ideana on saada rakennettua mieleen selkeä yhteys valintojen tärkeydestä tavoitteiden ja unelmien saavuttamiseksi. Elämässä on olemassa lyhyen sekä pitkän aikavälin tavoitteita. Monet tavoitteistamme ovat usein kuitenkin tiedostamattomia, ja joitakin kutsutaan haaveiksi tai unelmiksi. Unelma muuttuu tavoitteeksi, kun sen saavuttamiseksi tehdään suunnitelma. (Huotari & Tamski 2010, 155; El Camino ry s.a.)

6.3.6 Voimaannuttajat

Lopuksi kirjaan merkitään voimaannuttajat, jotka tarkoittavat, että kirja näytetään tärkeille ja läheisille ihmisille, jotka voivat laittaa tsemppausviestejä ohjattavan kirjaan. Tärkeää tässä on se, että läheiset ihmiset tietävät, mikä on ohjattavan unelma. Kun unelma on läheisten tiedossa, se ikään kuin velvoittaa toimimaan ja tekemään arkipäivän valintoja niin, että ne eivät ole ristiriidassa unelman kanssa. (El Camino ry s.a.)

Tunneälytaitojen kehittämisen kannalta tärkeää on myös ymmärtää, että ihminen tarvitsee toista ihmistä voidakseen rakentaa ja tunnistaa todellisen minänsä, löytää omat vahvuudet ja heikkoudet, laatia oma kehittämissuunnitelman ja kokeilla sekä harjoitella sitä. Toisten ihmisten apua, tukea ja rohkaisua tarvitaan kaikissa kehittämisprosessin vaiheissa. Siksi on erityisen tärkeää, että kirjatyöskentelyyn merkitään itselle tärkeät ihmiset, ja oma kirja tavoitteineen sekä unelmineen näytetään heille. (Isokorpi 2004, 42.)

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA KÄYTETYT TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui pienen pohdinnan jälkeen El Camino -elämönhallintamenetelmään kehiteltäväksi erillinen ohjaajanopas ohjaajille, El Camino yhdistyksen käyttöön ohjaajakoulutusten materiaaliksi ja ohjaajien tueksi ohjausprosessiin. Tavoitteeksi opinnäytetyölle muotoutui kehittää toiminnallisena opinnäytetyönä ohjaajan opas El Camino -ohjaajille. Aineiston keräämisessä oli tarkoitus hyödyntää El Camino -ohjaajien kokemuksia tutkimuskysymysten avulla. Tutkimuskysymyksissä on tarkoitus saada selville, millainen merkitys ohjaajalla on kyseisen menetelmän käytössä ja mitä ohjaajan tulee ottaa huomioon ohjaustyössään, eli millainen teoriatietaututtaa oh-

jaajaa työskentelyssä. Toistaiseksi menetelmää on ohjattu pääasiassa nuorten päihdekuntoutuksessa ja heidän perheiden kanssa työskennellessä, mutta se soveltuu käytettäväksi kenelle vain, päihdekuntoutujasta huippu-urheilijaan, sillä onhan huipullakin valmentajansa.

7.1 Teemahaastattelu

Tutkimusmenetelmistä parhaiten meidän opinnäytetyötämme rakentavat laadulliset tutkimusmenetelmät, teemahaastattelu ja havainnointi. Laadullisen tutkimuksen päämääränä on tutkia ihmisten ajatuksia, käsityksiä ja tulkintoja asioista, jotka ovat tavallisesti muodostuneet haastateltava omakohtaisten kokemusten kautta. Tutkimuskysymyksen selvittämiseen tarvitaan ohjaajien oma ääni ja kokemus, joten tämä haastattelumuoto oli meille sopivin vaihtoehto. (Eskola & Vastamäki 2005, 27–30.) Laadulliseen tutkimukseen valitaan henkilöitä, jotka tietävät aiheesta mahdollisimman paljon, joilla on kokemusta asiasta tai jotka edustavat ryhmää, joka on merkityksellinen tutkimuksen tarkoituksen kannalta. (Puusa & Juuti 2011, 52–55.)

Näin meille oli selvää, että haastatteleimme vain ohjaajia, jotka ovat jo pidemmän aikaa kirjatyöskentelyä ohjanneet. Olimme kiinnostuneet El Camino -ohjaajien omista kokemuksista, joten teemahaastattelu oli menetelmänä aiheeseen sopivin vaihtoehto. Teemahaastattelu painottaa henkilöiden omia tulkintoja ja merkityksiä asioista ja sen, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Teemahaastattelun ajatus on, että kaikkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita voidaan tutkia tällä menetelmällä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 47–48).

Kysyimme teemahaastatteluihin suullisesti luvan haastattelujen nauhoittamiseen ja kerroimme haastateltaville, miksi haastattelu nauhoitetaan ja mihin tulemme käyttämään aineistoa. Haastateltavat ovat opinnäytetyössämme anonyymejä. Näin toiminnassamme toteutuu eettisyyden ja luotettavuuden periaatteet. Haastatelimme neljää El Camino -ohjaajaa, jotka ovat El Camino -kirjatyöskentelyä jo pidemmän aikaa ohjanneet. Tavoittemme oli, että haastattelutilanne muotoutuisi avoimeksi ja sallivaksi avointen haastattelukysymysten avulla. Haastattelijalla oli aktiivinen ja tutkiva rooli haastattelutilanteessa.

Ohjaavien opettajien kehotuksesta päätimme suorittaa koehaastattelun ennen varsinaisia haastatteluja. Koehaastattelun avulla testasimme haastatteluteemojen toimivuutta ja sen avulla muutama kysymys muuttikin muotoaan. Tämä oli järkevää, jottei itse haastattelutilanteessa tarvinnut enää selventää kysymyksiä. Haastattelimme heitä yksittäin, jolloin haastateltava pystyi tuottamaan omia asioitaan ja tunteitaan ilman ulkopuolisten läsnäoloa. Toisaalta emme halunneet, että haastateltavat voisivat kopioida toisten kertomaa, ja näin havainnot ja haastattelutulokset täyttäsivät myös kriteerit luottamuksellisesta tutkimuksesta. Haastattelut suoritettuaamme nimesimme ne järjestyksessä H1, H2, H3, H4, jotta aineistomme pysyy mahdollisimman anonymiteettia kunnioittavana. Tämän jälkeen litteroimme materiaalin, eli kirjoitimme puheen auki tekstiksi. Yhteensä litteroitua tekstiä saimme 19 sivua.

7.2 Havainnointi

Toiseksi menetelmäksi valikoitui havainnointi. Laadullisen tutkimuksen yhtenä yleisenä tiedonkeruumenetelmänä voidaan pitää myös havainnointia. Havainnointi tiedonkeruumenetelmänä toimii silloin, jos tutkittavasta ilmiöstä tiedetään kovin vähän tai on muuten vaikea saada tietoa. Osallistavassa havainnoinnissa arvostetaan ihmisten kokemuksen kautta syntynyttä tietoa, joka tarkoittaa meidän tapauksessamme haastateltavia El Camino -ohjaajia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93–95.)

Havainnointi tapahtui vuorovaikutuksellisessa haastattelutilanteessa, jonka aikana keräsimme kokeneiden El Camino -ohjaajien kokemusten tuomaa hiljaista tietoa. Opimme itse tässä vuorovaikutuksessa heidän kanssaan ja sen ansiosta opinnäytetyön aiheen ymmärtäminen myös syventyi. Litteroinnin tuloksia havainnoidessamme tarkentui myös teoreettinen viitekehys ja tulevien El Camino -ohjaajien ammatillisuuden kannalta oli tärkeää saada hiljainen tieto sanoitetuksi näkyville ohjaajien oppaaseen.

Keskeiset teemat, joihin haimme vastausta, olivat:

- teoratiedon merkitys kirjatyöskentelyssä?
- ohjaajan merkitys kirjatyöskentelyssä?
- tunneälykkään ohjaajan ominaisuudet?

7.3 Teoriatiedon hankinta

El Camino -ohjaajien haastatteluista saatuun hiljaiseen tietoon pohjaten haimme kirjallisuuslähteitä kirjastosta useita kymmeniä, joista tietoa ammensimme. Elämänhallintaan liittyviä tutkimuksia löysimme useita, joista tähän työhön nostettiin esimerkkinä muutama tutkimus, koskien nuorten ja nuorten aikuisten ohjatun työpajatoiminnan vaikutusta syrjäytymisvaarassa olevan elämänhallinnan kokemukseen. Kirjastosta haimme apua hankalimpien englanninkielisten artikkelien löytämiseen, joiden äärelle päädyimme kirjallisuuslähteiden kautta lukiessamme tunneälyä koskevaa kirjallisuutta. Opinnäytetyön suunnitelmassa teoreettista viitekehystä olimme keränneet paljon enemmän, mutta ohjaavien opettajien ohjeesta keskitimme viitekehystä oleellisempiin aiheisiin. Myös haastatteluissa saatu tieto teoriapohjan tarkennuksesta, auttoi kaventamaan viitekehystä oleellisiin kattokäsitteisiin.

7.4 Haastattelujen analysointi

Käytimme haastattelujen aineiston analysoinnissa aineistolähtöistä sisälönanalyysiä. Tuomen ja Sarajärven (2018, 123) mukaan analyysi alkaa haastattelujen kuuntelemisesta ja niiden purkamisesta eli litteroinnista. Analysoimme haastatteluaineiston teemoittelemalla. Tällä tarkoitetaan sitä, että analyysivaiheessa etsitään sellaisia aineistosta esiin nousevia piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle. Jäsensimme aineiston teemojen mukaisesti värikoodaamalla jokaisen teeman eri väreillä, ja jokaisen teeman alle tuli kaikkien haastateltavien vastaukset kyseiseen pääteemaan. Kiinnostuksemme kohteena oli nimenomaan haasteltavien erilaiset kokemukset samoista teemoista, jotta saimme käsityksen, mikä tieto on olennaista oppaan rakentamisen kannalta.

7.5 Haastattelujen yhteenveto

Haastattelut olivat todella tärkeä osa työtämme, sillä halusimme haastattelujen avulla saada tietoa siitä, mitkä asiat ovat El Camino -ohjaajien mielestä merkittävimmiksi kirjoituskeskustelussa ja sen ohjaamisessa. Kaikki haastateltavat nostivat merkittävimmiksi asioiksi kirjoituskeskustelussa *kohtaamisen*. El Camino -työskentelyssä toisen kohtaaminen luo pohjan koko työskentelylle. Kohtaaminen vaatii ohjaajalta herkkyyttä ja läsnäolon taitoa. El Camino -työskentelyssä ohjaajan kannalta tärkeää on myös itsetuntemus, niin omien kuin ohjattavan

tunnetilojen tunnistaminen, jotka ovat osa tunneälykkyyttä. Itsetuntemuksen kautta ohjaustilanteesta syntyy luonteva ja aito. Ratkaisukeskeinen työskentelyote oli kaikkien haastateltavien mielestä tärkeä osa ohjaamista. Ongelmien sijaan keskitytään ohjattavan pieniinkin onnistumisiin ja tavoitteisiin. Uskotaan ihmisen sisäiseen hyvyyteen ja siihen että jokaisella on unelmia ja tavoitteita. Ohjaajan tehtävä on auttaa ohjattavaa löytämään ne ja toimia peilinä vahvistamaan uskoa itseän ja lupaan unelmoida.

Näkökulman vaihtamisen taitoa pidettiin myös hyödyllisenä kirjatyöskentelyssä. Haastateltavat kuitenkin totesivat, ettei El Camino -menetelmä perustu kirjatietoon, vaan tärkeämpää on ihmisen kohtaaminen ihmisenä. Haastelevat toivat esiin myös sen, että ohjaajan on tehtävä omaa kirjaa, jonka kautta hän on tutustunut kirjantekoprosessiin ja itseensä, omiin vahvuuksiin ja tavoitteisiin. Vasta oman kirjaprosessin kautta muodostuu syvämpi ymmärrys työskentelylle. Ohjaajat pitivät El Camino -menetelmää enemmänkin elämänasenteena ja arvona, jolloin siitä muovautuu ikään kuin oma ajatusmalli, joka ohjaa kaikkea toimintaa ja ajatuksia. Ohjaajat nostivat tärkeäksi myös hyväksymisen ohjausprosessissa, vaikka kaikki ei olisi oman arvopohjan ja etiikan mukaista. On ensiarvoisen tärkeää hyväksyä toinen ihminen, vaikka hänen toimensa ei hyväksytyjä oman arvomaailman mukaan olisikaan. On yritettävä ymmärtää ja hyväksyä taustalla syyt, jotka ovat johtaneet valintoihin ja silti uskottava ihmiseen ja hänen kykyyn unelmoida.

7.6 Oppaan rakentuminen

Tämä opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tavoitteena on ollut toteuttaa opas El Camino ry:lle. Tarve oppaan toteuttamiselle on syntynyt El Camino ry:n laajentaessa toimintaansa kouluttamalla menetelmäohjaajia, ja juuri heidän työväliseksi opas kehiteltiin. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä. Se voi olla ohje, ohjeistus tai opas, meidän tapauksessamme perehdyttämisopas. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9.)

Airaksinen ja Vilkkä toteavat (2004, 56), että toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellinen selvitys kuuluu tuotteen toteutustapaan, eikä näin ollen välttämättä tarvitse käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Oppaan sisältö oli osittain hahmottunut meille opinnäytetyötä aloittaessamme, mutta halusimme kui-

tenkin ennen oppaan tekemistä vahvistaa tietoa etsimällä teoria tietoa aiheesta ja haastattelemalla El Camino -ohjaajia. Aloimme rakentamaan opasta heti teoriaosuuden ja haastatteluiden jälkeen. Tässä vaiheessa meille oli selvää, mitkä teoreettiset viitekehykset olivat nousseet toistuvasti esille haastatteluisissa ja kirjallisuudessa, jotka olivat tärkeitä oppaan kokoamisen kannalta. Oppaasta halusimme mahdollisimman tiiviin ja helposti luettavan, näin ollen teoriatieto jää omaksi paketiksi ja lukija voi itse valita, haluaako tietoa syventää lukemalla teoriaosuuden. Opas on tarkoitettu lähinnä tueksi El Camino -koulutuksiin ja uusien El Camino -ohjaajien työväliseksi ohjaustilanteisiin.

El Camino -ohjaajan oppaaseen tärkeimpänä tietona kirjattiin ja avattiin kuusi-kohtainen kirjantekoprosessi esimerkkeineen ja apukysymyksineen, josta uuden ohjaajan on yksinkertaista seurata prosessin kulkua ja antaa käytännön esimerkkejä ohjattaville. Oppaaseen lisättiin erillinen, unelman ympyrä sulkeutuu -interventio, jonka avulla ohjaajan on esimerkiksi mahdollista saada ohjattava jäsentämään tavoitteet kohti unelmaa. Interventiossa käytetään menetelmänä narratiivista näkökulman vaihtoa, jonka avulla tehdään aikamatka ohjattavan tulevaisuuteen, jossa unelma on jo toteutunut ja pilkotaan unelma tavoitteiksi peruuttamalla tähän hetkeen. Oppaaseen valikoitui oleellisin tieto teoreettisesta viitekehystä käytännönläheisin esimerkein, joita saatiin haastatteluiden yhteydessä kokeneilta El Camino -ohjaajilta. Tärkeimpänä avattiin ratkaisukeskeistä asennetta, joka ohjaajan on sisäistettävä, jotta El Camino -menetelmän ohjaus on mahdollinen. Ratkaisukeskeisiä menetelmiä on avattu ja niistä esimerkiksi ihmekysymys ja unelman ympyrä sulkeutuu -interventio. Tunneälykkään ohjaajan elementtejä on avattu oppaassa, samoin kuin näkökulman vaihtamisen taitoa ja ohjaajan merkitystä menetelmää ohjattaessa. Oppaaseen on laitettu myös suoria lainauksia El Camino-ohjaajien haastattelujen vastauksista ja esimerkkitalanteita, joita he kertoivat.

Kysyimme El Camino ry:ltä palautetta oppaaseen ja teoreettiseenkin työhön liittyen. Palaute oli rakentavaa, ja yhteistyö oli sujuvaa. Tässä palaute oppaan tilaajalta. *Opas ylitti odotukset ja se kehiteltiin juuri kriittisellä hetkellä yhdistyksen tarpeeseen. Opas kiteyttää oleelliset kulmakivet menetelmästä ohjaajalle, joka vasta opettelee menetelmän käyttöä. Opas antaa käsityksen oleellisten kuntoutumisen tai ylipäänsä elämäntilanteiden perustekijöiden kietoutu-*

misesta yhteen ymmärrettävällä tavalla. Moni ohjaaja on meidän työpaikalla kaivannut konkreettista ohjetta kirjan ohjaamiseen.

8 POHDINTA

Koko opinnäytetyömme on tehty El Camino menetelmää käyttäen. Työnjakomme perustui selkeään havainnointiin tiestä, jonka me rakensimme yhdessä, jotta saimme oman tien tälle opinnäytetyöprosessille. Työnjaosta näkyy selkeästi meidän omat vahvuutemme, esimerkiksi niin, että yksi toi ajatuksia esille sanallisesti ja pidimme usein pitkiä puhelinkeskusteluja aiheesta. Muut saivat nämä ajatukset kirjalliseen muotoon. Myös yhden tekijän selkeinä vahvuuksina oli määrätietoisuus ja sitoutuminen, joka ohjasi prosessia eteenpäin. Jokaisella meillä oli omat tavoitteet työssä, mutta yhteinen unelma oli kuitenkin saada työ valmiiksi ja valmistua koulusta. Voimaannuttajat ovat olleet myös mukana prosessissa, kannustamalla ja tukemalla. Voimaannuttajille, meidän tapauksessa haastateltaville ohjaajille on ollut tärkeää, että valmistumme, onnistumme ja tämän myötä El Camino -menetelmä etenee. El Camino -menetelmä on nyt vihdoinkin kirjoitettu auki, ja se on paperilla.

Opinnäytetyön tekeminen avasi meille vielä syvemmän ymmärryksen aiheesta. Haastattelut olivat tärkeä osa prosessia, niistä saimme lisää ymmärrystä aiheeseemme. Teoriaosuuden haasteena oli aiheen rajaaminen tärkeimpään tietoon. Teoriatietoa on paljon, ja oli vaikea aluksi hahmottaa, mikä tieto on tärkeintä työskentelyn kannalta. Päädyimme jättämään muutamia teoriaosuuksia opinnäytetyöstä pois, jotta työstä ei tulisi liian laaja. Lukijan on kuitenkin hyvä tiedostaa, että pelkän teorian avulla ei voi ymmärtää riittävän kokonaisvaltaisesti kaikkea sitä, mitä kirjatyöskentelyssä tapahtuu. Teoreettisen tiedon sekä käytännön kokemuksen avulla ohjaaja kehittyy ja oppii ohjaamaan ja kehittämään omaa persoonaansa työvälineenä. Pohdimme myös tutkimuksellemme jatkotutkimusaiheita. Olisikin mielenkiintoista nostaa aiheesta ohjattavien ääni kuuluviin ja saada heiltä kokemuksia kirjatyöskentelystä. Pidemmän aikavälin tutkimuksena voisi olla, miten El Camino -työskentely on vaikuttanut ohjattavien elämään, mahdollisesti tavoitteiden saavuttamiseen. Koulutusten kautta voisi tutkia, miten opas on käytännössä toiminut koulutuksissa,

mitä tärkeää tietoa oppaasta kenties puuttuu tai olisiko siinä jotakin turhaa tietoa, minkä siitä voisi jättää pois.

Opinnäytetyöprosessin aikana olimme kaikki työelämässä, joka osanaan hidasti työn tekemistä, ja eteen tuli tilanteita, joissa hyvät yhteistyö- ja aikataulutaidot punnittiin. Emme kokoontuneet niin paljon fyysisesti kuin olisimme halunneet, mutta pyrimme kuitenkin tekemään työtä yhdessä myös kasvotusten. Opinnäytetyöprosessi opetti meille pitkäjänteisyyttä, sillä työn tekemiseen meni odotettua kauemmin aikaa. Opinnäytetyön tekeminen on myös kasvattanut stressinsietokykyä ja opettanut kompromissien tekemistä. Itsetuntemusta olemme siis saaneet opetella käytännön tasolla myös, mutta hyvä niin.

LÄHTEET

Ahola, T. & Fuhrman, B. 2016. Ongelmista ratkaisuihin. Porvoo: Bookwell Oy.

Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy.

Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tampere: Tammer-paino Oy.

Bar-On, R., Tranel, D., Denburg, N. L. & Bechara, A. 2003. Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence. *Brain* (2003) 126 (8): 1790-1800. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://academic.oup.com/brain/article-lookup/doi/10.1093/brain/awg177> [viitattu 19.4.2018].

De Jong, P. & Berg, I. 2013. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. 2.painos. Lyhytterapiainstituutti Oy

El Camino ry, s.a. El Camino info, WWW-dokumentti. Saatavissa: www.elcamino.fi/411890835 [Viitattu 4.4.2018].

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa, Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 1. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Goleman, D. 2014. Aivot ja tunneäly uusimmat oivallukset. Parainen: Samsaraa tasapaino-oppaat.

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus.

Huotari, A. & Tamski, E-L. 2010. Tammenterhon tarinoita. Tampere: Juvenes print-Tampereen yliopistopaino Oy.

Huotari, A., Niiranen-Linkama, P., Siltanen, P. & Tamski, E-L. 2008. Neuropsykiatrinen valmennus. Valmentajan käsikirja. Mikkeli: Interkopio Oy.

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18557/9789513930981.pdf?sequence=1> [viitattu 26.7.2018].

Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Juva: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki. WS Bookwell Oy.

- Kuusinen, K-L. 2008. Terapeuttinen Vuorovaikutus. Teoksessa Kähkönen, S., Karila, L. Holmberg, N. (toim.) Kognitiivinen psykoterapia. 3 painos. Helsinki: Duodecim
- Lamberg, M. 2018. Työnohjaaja.Työnohjaustilanne. 12.3.2108. Saviston koti Oy. Kouvola.
- Lipponen, K. 2014. Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys psykoterapiassa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mattila, A.S. 2006. Näkökulman vaihtamisen taito. WS Bookwell Oy. Juva.
- Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D. & Sitarenios, G. Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. Emotion 2003; 3. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mypages.unh.edu/sites/default/files/jdmayer/files/rp2003-mayersaloveycarusositarenios.pdf> [viitattu 28.4.2018].
- Morgan, A. 2008. Johdatus narratiiviseen terapiaan. Jyväskylä: Gummerrus kirjapaino Oy.
- Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Pirilä, H. 2014. Oma sininen meresi. Flow Mentaalivalmennus/HPA Consulting Oy.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2011. Mitä laadullinen tutkimus on? Teoksessa Puusa, A & Juuti, P. (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. HansaPrint.
- Ruutu, S. & Salmimies, R. 2017. Ratkaisukeskeisiä perustyömenetelmiä muutosprosessien ohjaajille. Siria koulutus- ja kehittämiskeskus Oy.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. 1990. Emotional intelligence. Baywood Publishing Co. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://gruberpeplab.com/teaching/psych131_fall2013/documents/13.1_Salovey_1989_EmotionalIntelligence.pdf [Viitattu 28.4.2018].
- Saarinen, M. 2001. Tunne älysi, älyä tuntevasi. Helsinki WSOY:
- Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2003. Tunneäly: Kohti KOKOnaista elämää. Helsinki WSOY.
- Salmimies, R. & Ruutu, S. 2013.Mielekkään elämän saavuttaminen. Sanoma Pro Oy. 2 painos.
- Sarasvuo, J.1996. Sisäinen sankari. Juva: WSOY
- Saresvirta, V. 2018. El Camino ry:n hallituksen puheenjohtaja. Haastattelu. 12.3.2018.
- Tereska, S-M. 2015. Elämänhallintaa ja yhteisöllisyyttä nuoruuden nivelvaiheessa. Tapaustutkimus Silta-valmennuksen nuorten näkemyksestä Tampe-

reella. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu tutkielma. Saatavissa:

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98352/gradu07277.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 07.08.18].

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/dialogisuus_ammattilaisen_ ja_perheen_valilla [viitattu 2.6.2018].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vartiainen, S. 2008. Eväitä elämänhallintaan. Tapaustutkimus Ilmaisu-Startin nuorista Tampereella. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Pro gradu tutkielma. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80443/gradu03434.pdf?sequence=1> [viitattu 18.5.2018].

Vilka, H. 2009. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Viinikka, A., Sourander, J. & Oksanen, E. Teoksessa, Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Hämeen kirjapaino Oy.

KYSYMYKSIÄ HAASTATELTAVILLE:

Mitä teoriatietoa pidät tärkeänä El Camino -ohjaamisen kannalta ja miksi?

Ohjaajan mielestä vuorovaikutukseen ohjaustilanteessa merkittävimmin vaikuttavat asiat?

Mikä voi tehdä El Camino -ohjaustilanteesta haastavan? Mikä taas on luontevinta, suhteessa ohjattavaan?

Millainen on tunneälykäs El Camino -ohjaaja?

Mitä vahvuuksia näet itsessäsi El Camino -ohjaajana?

Mitä kehitettävää taas näet itsessäsi El Camino -ohjaajana? (Mitä haluaisit ehkä oppia?)

Mieleenpainuvien El Camino -ohjaustilanne?

Mieleenpainuvien saatu palaute ohjattavalta?

Kuinka koet El Camino -työskentelyn vaikuttaneen asiakkaan voimaantumiseen?