

**Tanja Nortunen**

**ISOSISKON HUONE**

**Voimauttava tyttöryhmä 12-14-vuotiaille**

**Opinnäytetyö**

**CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU**

**Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö**

**Tammikuu 2019**

## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Tammikuu 2019	<b>Tekijä/tekijät</b> Tanja Nortunen
<b>Koulutusohjelma</b> Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö		
<b>Työn nimi</b> Isosiskon huone. Voimauttava tyttöryhmä 12-14-vuotiaille		
<b>Työn ohjaaja</b> KM Sari Virkkala	<b>Sivumäärä</b> 32+2	
<b>Työelämäohjaaja</b> Nuorisotyönjohtaja Pete Ketola, Seinäjoen seurakunta		

## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa voimauttava tyttöryhmä 12 – 14 – vuotiaille tytöille. Opinnäytetyö on hankkeistettu Seinäjoen alueseudakunnalle. Tämän opinnäytetyö oli toiminnallinen. Toteutus on opinnäytetyön tilaajan oman varhaisnuorisotyön toiminnan yhteydessä Seinäjoen alueseudakunnassa.

Tyttöryhmä toteutettiin toiminnallisena periodikerhona. Ryhmä kokoontui 10 kertaa syksyn 2018 aikana Seinäjoen kaupunkikeskustassa sijaitsevilla nuorisotilalla. Opinnäytetyön tarkoitus oli kehittää tyttötyön mallia osana Seinäjoen seurakunnan varhaisnuoriso- ja nuorisotyötä. Opinnäytetyön teoriaosa käsittelee tyttöjen kasvuhaasteita, joita normaali fyysinen ja psyykinen kasvu tuo. Tärkeää on myös minäkuvan ja sosiaalisten taitojen tukeminen ryhmätoiminnan avulla. Opinnäytetyössä pohditaan myös nuoren hengellisen identiteetin kasvua osana psyykinistä ja fyysistä kehitystä. Opinnäytetyössä tarkastellaan tyttöjen kehityshaasteita yleisellä tasolla, sekä tyttöryhmän kokoamisen ja toiminnan tarvetta Seinäjoen seurakunnassa.

Periodikerhon materiaali jäi Seinäjoen seurakunnan käyttöön.

Tyttöryhmän toiminta koettiin tarpeellisena Seinäjoen alueseudakunnan nuorisotyön tiimissä. Työskentely tämän ikäluokan tyttöjen parissa on merkittävää toimintaa tulevaisuuden seurakuntalaisuuden vahvistamisessa. Isosiskon huone-toiminta koettiin mukavaksi, vaikka toiminta kuihtui osallistujien vähyyteen. Tyttöryhmän toimintaan mukaan aktiivisesti osallistuminen ei ollut luontevaa näin lyhyellä kokeilulla. Työn jatkaminen vaatii uusien kanavien löytämistä tyttöjen tavoittamiseksi.

## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

**Asiasanat**

Tyttötyö, tyttöryhmä, itsetunto, voimauttava, varhaisnuorisotyö, kristillinen kasvatus

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> January 2019	<b>Author</b> Tanja Nortunen
<b>Degree programme</b> Bachelor of Humanities, Community Educator		
<b>Name of thesis</b> BIG SISTERS' ROOM . Empowering girl group activity for 12-14-years olds		
<b>Instructor</b> M.Ed Sari Virkkala	<b>Pages</b> 32+2	
<b>Supervisor</b> Youth work eader Pete Ketola Seinäjoki parish		
<p>The purpose of this thesis was to plan and organize an empowering girl group for girls aged 12-14. The thesis was carried out as project for Seinäjoki parish. The purpose of this study was to be functional. It was executed in the parish of Seinäjoki.</p> <p>The action was carried out as a functional period club activity. In this case, the group met 10 times during the autumn of 2018.</p> <p>In the functional thesis I developed a new model working with girls as part of the youth work of the Seinäjoki parish.</p> <p>The theoretical part of the thesis deals with girls' growth challenges that normal physical and mental growth brings along. It is also important to support self-image and social skills through group activities. The thesis also discusses the growth of a spiritual identity of young people as part of mental and physical development. The thesis examines the development challenges of girls in general, as well as the need for having a girl group to assemble and operate in the Seinäjoki parish. The aim was to provide a material, which also remains at the use of the parish.</p> <p>The girl group's activities were considered necessary by the youth work team of Seinäjoki parish. Working with this age group of girls was seen as an important factor in strengthening the future parish. The Big sister's room-club was considered nice even though the activity suffered from the lack of participants. Participating actively in the group's activities, was not considered natural with such a short experiment period. Continuing the work requires re-establishing and finding channels to reach the girls.</p>		

**ABSTRACT**

[Empty box for abstract content]

**Key words**

Girl work, self-esteem, girl group, Christian education

## KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

### Periodikerho

Koko toimintakauden sijaan, 4-10 kertaan kokoontuva kerho. Yleensä keskittyy tietyn teeman ympärille.

### Mielenterveys

Mielenterveys- termi on tässä opinnäytetyössä viittaus terveyden edistämiseen. Mielenterveys on osa ihmisen hyvinvoinnin tilaa, jota vahvistetaan harjoitteilla.

TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY  
SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	1
2 KEHITTÄMISHANKE SEINÄJOEN SEURAKUNNASSA .....	4
2.1 Toiminnan kuvaus .....	5
2.2 Vierailu Tampereen Tyttöjen talossa .....	6
2.3 Toiminnan arviointi .....	7
2.4 Aikataulu .....	7
3 TOIMINTAYMPÄRISTÖ SEINÄJOEN SEURAKUNNASSA .....	8
3.1 Seinäjoki .....	8
3.2 Seinäjoen seurakunnan varhaisnuorisotyö .....	9
3.3 Tyttöryhmän kohdeikä .....	10
4 TYTTÖJEN KEHITYS 12-14 -VUOTIAANA .....	12
4.1 Fyysinen kehitys tytöillä .....	13
4.2 Psykkinen kehitys tytöillä .....	16
4.2.1 Yhteiskunnan vaikutus .....	17
5 ITSETUNTO, MINÄKUVA JA SOSIAALISET TAIDOT MURROSIÄSSÄ .....	19
5.1 Minäkuva .....	19
5.2 Sosiaaliset taidot .....	20
6 MIELENTERVEYS NUOREN VOIMANA .....	22
6.1 Nuori ja mielenterveys .....	23
6.2 Murrosikä ja turvaverkko .....	24
6.3 Nuoren hengellinen kehitys .....	25
7 KÄYTÄNNÖN TYÖ JA TOIMINTA .....	27
7.1 Materiaalin valmistus .....	27
7.2 Tyttöryhmän itsetuntoharjoitteet .....	28
7.3 Arviointi .....	29
7.3.1 Kehittämis ehdotukset .....	30
LÄHTEET .....	32
LIITTEET	





## 1 JOHDANTO

Aikuisena naisena, kun katsoo taaksepäin kasvuvuosiensa, nousee mielen monia tärkeitä aikuisia ihmisiä kasvuvuosien varrelta. He ovat ne ihmiset, jotka auttoivat kasvamaan ja löytämään oman minuuden muiden ihmisten joukossa. Suurimassa roolissa ovat tietenkin oma perhe, tai sen puute. Mutta ehkä vielä suurempi vaikutus tyttönä kasvuun on ystävillä. Ystävillä, myös heidän puuttumisella on merkitystä nuoruusvuosina tyttöjen sosiaalisten taitojenvahvistamiseen ja minäkuvan hahmottamiseen.

Teini-ikä tytöille on haastava kehitysvaihe. Omaa persoonaa on rakennettava muuttuvassa ympäristössä ja on löydettävä tapa olla sinut itsensä, perheensä ja ystävien kanssa. Teini-ikä kasvunhaasteista voi olla vaikea puhua suoraan, kun taas aiheiden käsittely yhdessä, voi parhaimmillaan auttaa nuorta työstämään omia kasvunhaasteitaan. Nuoren naisen elämässä on suuri merkitys yhteisöllä ja yksittäisillä ihmisillä, jotka ovat ympärillä turvaamassa kasvua ja kehitystä kohti aikuisuutta.

Seinäjoen seurakunnassa on vahvaa kasvatustyön osaamista ja laajan seurakunnan varhaisnuoriso- ja nuorisotyö on moni-ilmeistä, koska Seinäjoen seurakunta muodostuu maalaiskuntien kappeliseurakunnista, sekä kasvavan kaupungin alue seurakunnasta. Seinäjoen seurakunta tekee myös yhteistyötä Seinäjoen kaupungin nuorisotoimen ja järjestötoimijoiden kanssa.

Seinäjoen seurakunta tavoittaa paljon varhaisnuoria ja nuoria monipuolisen kerhotoiminnan kautta. Seinäjoen kaupungin ydinkeskustassa on nuorisokahvila Kismus, joka tavoittaa enemmän kuitenkin poikia kuin tyttöjä toimintaan mukaan. Tämä nostaa kysymyksen siitä mitä tekee saman ikäiset tytöt? Missä he ovat, ja miten viihtyvät 12-14 vuotiaat tytöt? Onko seurakunnan nuorisotyön mahdollista tarjota tytöille mielekästä toimintaa? Millaista sen pitäisi olla, ja miten tytöt haluavat vaikuttaa toiminnan sisältöön? Kohtaako ja tavoittaako seurakunnan nuorisotyö enää tyttöjä toiminnallaan?

Isosiskon huone-tyttöryhmän oli tarkoitus olla teini-ikäisille tytöille paikka kokoontua yhteen ja tarjota paikka keskustella ja ihmetellä elämää. Sosiaalisten taitojen vahvistaminen ja omien voimavarojen kartoittaminen auttavat teini-iän kasvuvaiheessa kipuilevaa nuorta. Ajatuksena olisi luoda kokoontumispaikka nuorisotiloille, missä muutenkin käydään, mutta viettää osa ajasta ohjelmallisen osuuden parissa, joka on suunnattu 12-14-vuotiaille tytöille. Isosiskon huone-toiminta ei ota teoriassa ja toteutuksessa kantaa nuorten psyykkisten sairauksien ja kehityshäiriöiden diagnosointiin tai toiminnan toteuttamiseen nuorilla, jotka tarvitsevat akuuttia lääketieteellistä apua.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa tyttöryhmätoimintaa, jonka kautta kerätyillä kokemuksilla ja ideoilla voidaan kehittää tyttöryhmätoimintaa Seinäjoen seurakunnassa. Opinnäytetyön tarkoitus on suunnitella ja toteuttaa 10 kokoontumiskerran periodikerho tytöille Seinäjoen seurakunnassa, jossa kerhokertojen sisältö vaihtuu kokoontumisesta toiseen. Periodikerhon tarkoitus on olla ohjattu tyttöryhmä, keskustelu- ja toimintaryhmä. Opinnäytetyön toisena tavoitteena on toiminnallisten ja osallistavien periodikerhojen sisältöjen suunnittelu, toteutus ja arviointi. Konkreettisenä tavoitteena on koota Seinäjoen seurakunnan nuorisotyöhön käyttöön jäävä materiaali. Yhden kokoontumisen kesto on 1,5-2 tuntia. Kokoontumiset koostuisivat aloituskahvittelusta, keskustelu- tai toimintaosuudesta, ja hartaus-tyyppisestä meditaatiohetkestä. Tarkoitukseni oli luoda 12-14-vuotiaille nuorille tytöille ryhmä hengellisyyden ja naiseuden pohtimiseen ja vahvistamiseen.

Ryhmän kokoontumisten tavoitteena oli saada tytöille oma yhteinen ns. hengähdyspaikka, voimapiste, jossa käydään ennalta suunniteltuja teemoja läpi. Teoriaosassa käsitellen tyttöjen kasvua ja kehitystä, haasteita ja yleisesti tyttöjen kasvun tukemisen työkaluja. Tästä nousee tyttöryhmän nimi "Isosiskon huone", kuvatakseen paikkaa, jonne on hyvä tulla, olla ja jutella luottamuksella. Kokoontumisten ohjaajan rooli on olla itse malli naisena olemisesta tytöille, sekä ryhmäohjaajan luoda turvallinen ympäristö kokoontua. Tyttöryhmän työskentelyssä nostetaan puheenaiheiksi asioita, jotka ovat henkilökohtaisia, mutta yleisellä tasolla keskusteltuna ovat helpompi käsitellä. Työ hankkeistetaan Seinäjoen seurakunnalle.

Lähdekirjallisuutena olen käyttänyt mm. "Mielenterveys voimaksi", (Erkko & Hannukkala

2013 kirjaa), ja

"Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi". (Aalberg, V. ja Siimes, M.2007 kirjaa)

## 2 KEHITTÄMISHANKE SEINÄJOEN SEURAKUNNASSA

Kirkon varhaisnuoriso- ja nuorisotyö on jakautunut vahvasti alakouluikäisten parissa tehtävään varhaisnuorisotyöhön. Rippikoulun jälkeen nuorille on tarjolla seurakunnan nuorisotyö koko laajuudessaan. Ikävaihe, 12-14-vuotiaat, ovat ikään kuin siirtymävaiheessa. Enää ei olla lapsia, mutta ei vielä oikein seurakunnan nuorisotyön kohderyhmää. Opinnäytetyöni tarkoitus on kiinnittää huomiota tyttöjen ikäluokkaan 12-14-vuotiaat, jotka eivät enää osallistu varhaisnuorisotyön kerhotoimintaan aktiivisesti, mutta ikänsä takia rippikoulun jälkeinen aika ei vielä tarjoa heille toimintaa. Erityisesti tytöt, ovat opinnäytetyöni kohderyhmänä. Missä tytöt ovat, ja miten viihtyvät 12-14 vuotiaat tytöt?

Onko seurakunnan nuorisotyön mahdollista tarjota tytöille mielekästä toimintaa? Millaista sen pitäisi olla ja miten tytöt haluavat vaikuttaa toiminnan sisältöön? Kohtaako ja tavoittaako nuorisotyö enää tyttöjä toiminnallaan? Aikaisemmat kokeilut Seinäjoen seurakunnan nuorisotyönohjaajien kokemuksista tyttöryhmien käynnistelyssä eivät olleet tuottaneet haluttua tulosta. On haastavaa innostaa tyttöjä mukaan toimintaan, johon osallistuminen on vapaaehtoista.

Opinnäytetyötä varten sovin toukokuussa 2018 ammattikasvattaja vierailun ja toiminnan esittelyn Tampereen Tyttöjen talolle. Tarkoitus oli perehtyä heidän työnsisältöön tyttöryhmätyöskentelyssä ja saada näkökulmia Seinäjoen seurakunnan varhaisnuorisotyön tyttöryhmätoiminnan sisältöön. Tyttöjen Talo-toiminta Suomessa on erikoistunut ryhmä -ja yksilötoimintaa syrjäytymisvaarassa oleville tytöille. Toimintaa järjestää Setlementtiliitto. Tyttöjen Talot järjestävät ammattikasvattajille tutustumiskäyntejä toimitiloihinsa.

## 2.1 Toiminnan kuvaus

Toteutus tapahtuu opinnäytetyön tilaajan, Seinäjoen alue seurakunnassa. Toiminta toteutetaan toiminnallisena periodikerhona. Tyttöryhmän toimintaa mainostetaan 12-14-vuotiaille tytöille, eli alakoulun kuudesluokkalaisista kahdeksaluokkalaisiin. Seurakunnan varhaisnuorisotyön väki vierailee säännöllisesti kouluilla aamunavausten ja leirikoulujen myötä, joten kontaktit alakouluille ovat hyvät. Ryhmä kokoontuu ennalta sovitun määrän, tässä tapauksessa 8 kertaa syksyn 2018 aikana. Tyttöryhmän kokoontumispaikkana toimii Seinäjoen keskustassa sijaitseva nuorisokahvila Kismus. Tyttöryhmän toiminta on avoimenkerhon periaatteella toimiva matalan kynnyksen kohtaamispaikka, ei suljettu ryhmä.

Tyttöryhmän ohjelma ja sisältö koostuu erilaisista tyttöjen kasvua ja kehitystä tukevista harjoitteista. Jokainen kokoontumiskerta on itsenäinen sisällöltään, eli voi tulla milloin vain mukaan. Samalla kuitenkin kokoontumiskerrat muodostavat yhdessä kokonaisuuden. Ryhmän kokoontumisten tavoitteena oli saada tytöille oma yhteinen hengähdyspaikka, jossa käydään ennalta suunniteltuja teemoja läpi. Periodikerhon tavoitteena on auttaa tyttöjä oivaltamaan ja löytämään uusia näkökulmia arkeen.

Harjoitteilla vahvistetaan tyttöjen itsetuntoa ja annetaan työkaluja minäkuvan ymmärtämiseen. Jokaisen kokoontumiskerran harjoitteet ja sisältö liittyvät käsiteltävään teemaan.

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni kehitin Seinäjoen nuorisotyölle uutta tyttötyön mallia osana Seinäjoen seurakunnan varhaisnuorisotyötä.

.

## 2.2 Vierailu Tampereen Tyttöjen talossa

Toukokuussa 2018 sovin vierailun Tampereen Tyttöjen taloon. Henkilökunta järjestää sovitusti ammattikasvattajille mahdollisuuden käydä tutustumassa talon toimintaan ja arkeen. Ammattikasvattajille järjestetyssä vierailuhetkessä talossa ei ole asiakkaita samaan aikaan paikalla.

Tyttöjen Talot ovat osa Setlementtiliikettä, ja niissä toteutetaan setlementtiarvoihin pohjautuvaa sukupuolisensitiivistä tyttötyötä, jolle on keskeistä ihmisen arvokas kohtaaminen, yhteisöllisyys ja usko ihmisen omiin voimavaroihin. Nämä kasvatuksenarvot ovat luettavissa Tampereen Tyttöjen Talon omilta internetsivuilla, ([www.tytto.fi](http://www.tytto.fi)).

Itseäni kiinnosti, miten ja mitä kautta tytöt löytävät mukaan Tyttöjen Talon toimintaan. Miten paljon erilaisiin ryhmiin osallistutaan vapaaehtoisesti ja mikä motivoi tyttöjä, että työntekijöitä. Opinnäytetyön kannalta halusin nähdä, miten syrjäytimisvaarassa olevien tyttöjen kanssa työskennellään. Tyttöjen talon toiminta innoitti haaveilemaan mahdollisuudesta saada Seinäjoen seurakuntaan toimintaa tytöille, joka koettaisiin omaksi 12-14-vuotiaitten parissa.

Tyttöjen Talon ohjaaja kertoi heidän ryhmätoimintaan osallistuvien tyttöjen tulevan toimintaan mukaan lähes poikkeuksetta sosiaalityöntekijän tai sairaalan kuntoutusohjaajan ohjaamana. Toiminnassa aloittavat tytöt eivät löydä mukaan itsenäisesti. Heillä on yleensä arjessaan haasteita muutenkin, joten Tyttöjen Talon toimintaan mukaan ohjaaminen on yksi tapa ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä. Tämä vahvisti käsitystäni siitä, että vaikka tytöillä ei olisi arjessa sosiaalisia haasteita, on tyttöryhmän toiminnan aloittamisessa ja vakiinnuttamisessa haasteita. Erilaisia ryhmiä ja toimintoja toteuttavat koulutetut työntekijät, mutta myös vapaaehtoiset esimerkiksi tanssi- ja taidepajoja. Tyttöjen Talon vierailun yhteydessä tutustuin Setlementtiliiton tyttötyön erilaisiin menetelmäoppaisiin, kuten Voimasiskot ja Isosiskotoiminta.

### **2.3 Toiminnan arviointi**

Toiminnallisen osuuden arvioinnin toteutan kirjoittamalla oppimispäiväkirjaa tyttöryhmän kokoontumisen ajalta, (LIITE 2). Arviointi on itsearviointia. Arvioinnin sisällössä kiinnitän erityisesti huomiota tytöille suunnatun uudenmallisen periodikerhotyön ennakkovalmisteluihin, toiminnan aloittamisen haasteisiin, tyttöjen osallistumishalukkuutta vahvistaviin ja estäviin tekijöihin. Oppimispäiväkirja on kehittämissasiakirja omaan työhön ja ammatilliseen kasvuun. Tulevaisuuden ja kokeilun jatkon kannalta kehittämissideoiden ja palautteen kirjaaminen oppimispäiväkirjaan tuo merkitystä arviointiin.

Seinäjoen seurakunnan nuorisotyöntekijät ovat pitkällä työkokemuksellaan keskustelu- ja vertaistuki apuna pohtiessani tyttöryhmätyön tarvetta ja sisältöä. Toiminnan arviointi kävin heidän kanssaan keskustelujen kautta.

### **2.4 Aikataulu**

Tavoitteena on tehdä vierailu Tampereen tai Helsingin Tyttöjen Taloon keväällä 2018.

Toiminnallisen osuuden toteutus syksyllä 2018, elokuu-joulukuu välisellä ajalla opinnäytetyön tilaajan toiminnan ohessa Seinäjoen alue seurakunnassa. Opinnäytetyön teoriaosuutta kirjoitan samanaikaisesti päivätyön ohessa.



## 3 TOIMINTAYMPÄRISTÖ SEINÄJOEN SEURAKUNNASSA

### 3.1 Seinäjoki

Seinäjoki tunnetaan nuorena, kasvavana kaupunkina. Seinäjoki on kaupunki, joka on samalla Etelä-pohjanmaan maa-kuntakeskus. Seinäjoki on perustettu vuonna 1868, ja kaupunki siitä tuli vasta vuonna 1960. Tällä hetkellä Seinäjoella on n. 61 600 asukasta. Seinäjoen pinta-ala ja asukasluku on kasvanut 2000-luvulla kahden kuntaliitoksen myötä, joista viimeisin vuonna 2009 kuntaliitos Ylistaron ja Nurmon kunnan kanssa. Seinäjoki tarjoaa laadukasta koulutusta aina peruskoulusta yliopistotasolle, hyviä työpaikkoja ja Suomen kuudenneksi suurimman markkina-alueen keskuksena erittäin kilpailukykyiset ja houkuttelevat kaupan palvelut. Viihtyisä kaupunkiympäristö, lyhyet välimatkat ja monipuoliset asumismuodot leimaavat kaupungin arkea.

Seinäjoki tunnetaan akateemikko Alvar Aallon suunnittelemasta ainutlaatuisesta hallinto- ja kulttuurikeskuksesta sekä virkeistä kesätapahtumistaan: Provinssi, Tangomarkkinat, Vauhtiajot ja Solar Sound. Tiedot Seinäjoen kaupungin sivuilta (<https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/tietoaseinajoesta.html>)

Seinäjoella on 21 alakoulua (joista 14 kantakaupungin alueella), 1 sairaalakoulu, 1 vaikea vammaistenlasten koulu, 6 ylä-/yhtenäiskoulua. Lukioita on 3, ja sen lisäksi toimii ammattioppilaitos Sedu ja ammattikorkeakoulu SEAMK, jonka yhteydessä on Seinäjoen yliopisto-keskus. Kaupungin tiedot on kirjoitettu kaupungin internetsivuille ([seinajoki.fi](http://seinajoki.fi))

Seinäjoen seurakunta on kasvanut kuntaliitosten myötä. Nämä kaupunki faktat Seinäjoesta haastavat nuorisotyön ja tuovat kasvavaan kaupunkiin koko ajan lisää tarvetta nuorisotyölle, joka kykenee kohtaamaan nuoria yksilöllisesti massatapahtumien sijaan.

### 3.2 Seinäjoen seurakunnan varhaisnuorisotyö

Seinäjoen alue seurakunnan varhaisnuorisotyö rakentuu suurimmalta osin vahvan perustoinnin ympärille, jota on varhaisnuortenkerhot, sekä leiritoiminta. Varhaisnuoristyö tekee tiivistä yhteistyötä alakoulujen kanssa aamunavausten, koulukirkkojen, leirikoulujen ja uskonnonopetuksen merkeissä. Varhaisnuorisotyö rytmittyy lasten koulu- ja loma-aikojen mukaan. Kaupungin nuorisopalveluiden kanssa toimitaan yhteistyössä, mm. ryhmäytyksissä, pitkäväikkä toimintaa ohjaten sovitulla alakoululla yhdessä, sekä koulunpäättöviikonloppu päivystystä yhdessä. Kerhotoiminta kokoontuu kaupungin asuntolähiöiden seurakuntakodeilla tai lähikouluilla. Varhaisnuorisotyön haaste seurakunnissa on tavoittaa tyttöjä ja poikia toimintaan mukaan.

Alakoululaisten maailma on täynnä virikkeitä ja harrastusmahdollisuuksia. Seurakunnan varhaisnuorisotyö tarjoaa osaamistaan monien harrastusmahdollisuuksien kirjossa. Toisaalta seurakuntien on myös tuotava vauraudessa eriarvoistuvien perheiden arkeen tasa-arvoista ja ihmisarvoa korostavaa kristillistä kasvatusta. Kiihtyvä arjen vauhti myös osaltaan lyhentää lapsuutta. On kiire kasvaa aikuiseksi. Varhaisnuorisotyö on tärkeässä paikassa luodessaan ja tukeessaan kasvirauhaa tytöille ja pojille.

Opinnäytetyön toiminnallisuus nousee tarpeesta koetella Seinäjoen seurakunnan nuorisotyön perinteitä. Kohtaako tapamme tehdä varhaisnuorisotyötä enää tyttöjä? Seinäjoen alue seurakunnassa on paljon toimintaa varhaisnuorisotyössä, sekä viikkotasolla että leireinä kesällä ja talvella. Haasteena on ensinnäkin uuden toiminnan aloitus. Miten saada se löytämään paikkansa tyttöjen arjessa? Onko nuorten tyttöjen vaikeampi sitoutua avoimeen ryhmään vai suljettuun ryhmään? Olen kynnyksen madaltamiseksi nähnyt parhaaksi toteuttaa tyttöryhmän toiminnan avoimena kerhona, jotta sen toimintaan mukaa lähteminen olisi mahdollisimman matala kynnyks.

”Seurakunnan yhtenä perustehtävänä on tukea ja mahdollistaa kaikenikäisten kokonaisvaltaista kasvua.” (Työt ja pojat seurakuntalaisina, 2012, 14)

### 3.3 Tyttöryhmän kohdeikä

Tyttöryhmän kohdeikäryhmää miettiessäni otin kohteeksi seurakunnan nuorisotyön näkökulmasta nuoruuden ns. "haasteellisen iän", jolloin ei oikein enää olla lapsia, mutta ei kokonaan nuoria. Varhaisnuori elää seurakunnan nuorisotyöstä katsottuna rippikoulun ja lapsuuden välimaastossa. Seurakuntien nuorisotyö harvoin kohtaa tässä "välivaiheessa" kasvavia tyttöjä. Aikuiset usein tuovat huolena keskusteluun, että on vaikea ymmärtää mikä 12-14-vuotiaita tyttöjä kiinnostaa. Tai usein ihmetellään ääneen kiinnostuksen kohteita, joita tytöillä ilmenee.

Seurakunnan nuorisotyö selkeästi hakee tapaa, miten kohdata nuoret tytöt, joita ei tunnu aikuisen mielestä kiinnostavan mikään. Toiminta painottuu selkeästi alakouluikäisille tarjottuun toimintaan tai rippikouluun ja sen mukana tuomaan seurakunta nuorten toimintaan. Olisi mielenkiintoista tarjota tyttöryhmää myös 16-19-vuotiaile tytöille, mutta koen, että ikäryhmän rajaaminen on hyväksi tyttöryhmän toiminnalle ja vertaistuen mahdollisuudelle. Toisaalta koen, että seurakunnan nuorisotyö kohtaa rippikoulun jälkeistä nuorisotyötä, juuri 16-19-vuotiaille melko kattavasti.

Lapset, tytöt, tuossa 12-14-vuoden iässä, ovat kehitysvaiheeltaan ikään kuin kahden maailman välissä. Lapsuus on jäämässä taakse ja nuoruuden alkuun ollaan ryntäämässä. Tuossa iässä joko menetetään tai kohdataan tyttöjä. Tämä haastaa nuorisotyötä ja varhaisnuorisotyötä tekemään aikuisen.

Yhteisön ja turvallisen ryhmän kokoontuminen on tyttötyössä tärkeintä heti alusta alkaen. Kaverisuhteiden tasapainoinen kehittyminen edellyttää mahdollisuutta harjoitella sosiaalisia suhteita kodin ulkopuolella. Myös seurakunnan tarjoama mahdollisuus osallistua ikätovereidensä kanssa tyttöryhmään luo väylän olla tekemisissä koulun ja kodin ulkopuolella ikätovereidensä kanssa. Vertaisten ja saman ikäisten seurassa oleminen on tytön kehitykselle tärkeää 12-14-vuotiaana.

”11 -14 -vuotiaiden parissa työskentelevät opettajat, nuorisotyöntekijät, valmentajat, ohjaajat ja muut työntekijät joutuvat usein ottamaan vastaan enemmän purkauksia, kiukua, raivoa, itkua ja uhmaa kuin kokevat kohtuulliseksi. Toisaalta juuri tuossa iässä monet lapset lopettavat säännölliset harrastuksensa, esimerkiksi kerhotoiminnan tai partion – ja jäävät entistä enemmän yksin ja vaille tukiverkkoa.” (Tytöt ja pojat seurakuntalaisina, 2012, 39)

#### 4 TYTTÖJEN KEHITYS 12-14 -VUOTIAANA

”7-14 -vuotiaat eivät ole kehitysvaiheiltaan ja kiinnostuksen kohteiltaan yhtenäinen ryhmä. Ero 7 -vuotiaan lapsen ja 14 -vuotiaan teinin välillä on valtava. Tämä tietoisuus kannustaa kehittämään erilaisia osallisuuden ja toiminnan muotoja eri-ikäisille tytöille ja pojille.” (Tytöt ja pojat seurakuntalaisina, 2012, 19)

Tämän opinnäytetyön toiminallisuuden on luoda tyttötyöhön malli, joka antaa tytöille välineitä vahvistaa normaalin kehityksen elämönhallintataitoja. Yhdessä avoimesti ja yleisellä tasolla käydyt keskustelut aroistakin aiheista helpottavat nuorta pohtimaan asiaa henkilökohtaisella tasolla. Miten nuori tyttö kasvaa aikuiseksi naiseksi? Kuka sanoittaa malleja siitä, mitä kuuluu kasvuun? Milloin kasvava tyttö on haavoittuvimmillaan ja tarvitsee selkeästi tukea, vierellä kulkemista? Nuorisotyössä on aina tavoitteena vahvistaa nuoren hyvinvointitaitoja.

Lapsuuden vaihtuessa nuoruudeksi, on nuoren tarkoitus lopulta saavuttaa itsenäisyys. Kasvu ja kehitys aikuiseksi ovat rankkaa aikaa. Erityisesti aikuisuuden kynnyksellä ns. teini-iässä, on kehityksen haasteet voivat nuorelle olla todella erilaisia. Jo yksistään nopeat hormonitoiminnan muutokset, aivojen kehittymisen keskeneräisyys, fyysinen kasvu, saa tunteet myllertämään lähes päivittäin. Tässä kehitysvaiheessa tunteet saatetaan kokea paljon voimakkaampana, mihin nuori on tottunut.

Tämä ei ole ammattikasvattajallekaan helppo tehtävä. Monet nuoruusiän kehityshaasteet ovat enemmän sisäisiä, henkisiä muutoksia, kuin ulospäin näkyviä, selvästi kaikkien havaittavissa olevia asioita. Nuorisotyönohjaaja ei voi nähdä sisäistä myllerrystä ulkoapäin, vaikka miten hyvä olisi työssään. Tyttöjen kasvun yleisiä kehitystä ja sen haasteita on hyvä ymmärtää, kun suunnittelen periodikerhoa tyttötyöhön. Kasvun ja kehityksen lainalaisuudet säilyvät, vaikka aika, jossa elämme, muuttuu. Kirkon nuorisotyössä pitkään palvelleet ymmärtävät sen, että ajat muuttuvat. On kuunneltava herkällä korvalla tyttöjen arkea kulloisenkin aikakauden mukaan.

## 4.1 Fyysinen kehitys tytöillä

Usein aikuiset vertaavat tämän päivän nuorten tyttöjen elämää omiin nuoruusvuosiin todeten, että aika ei ole samanlainen. Tai että sen kasvunhaasteet eivät ole lähellekään verrattavissa. On syytä kuitenkin muistaa, että fyysinen murrosiän kehitys on meille kaikille sama, riippumatta siitä olemmeko syntyneet 1970-luvulla vai 2000-luvulla. Tämän päivän nuorilla on ehkä nopeammin tietoa saatavilla kuin vanhemmillaan, mutta samat asiat nolottavat kehityksessä nuoria tyttöjä edelleen.

Siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen, tytöistä tulee yhä enemmän tietoisia kehostaan. Läheisten suhtautumisella ja kommentoinnilla on isot vaikutukset nuoren tytön henkiseen hyvinvointiin ja siihen miten omaan kehoon suhtautuu. Fyysiset, hormonien aiheuttamat muutokset ovat ulkoisesti murrosiän alkamisenmerkit, tämä ajankohta vaihtelee tytöillä useamman vuoden viiveellä. Murrosiän hormonien tuomaan muutokseen ei voida vaikuttaa, ei nopeuttaa tai pysäyttää. Tämä on toisille tytöille helpotus, ja toisille pelon aihe.

Fyysinen muutosten vyöry ei katso onko nuori henkisesti valmis ottamaan vastaan ja hyväksymään lapsuuden päättymisen ja siirtymään murrosiän kautta aikuisuuteen ja kohti naiseuttaan. Mediassa näkyvät naisen mallit ovat usein epärealistisia, ja luovat tytöille paineita tavoitella ulkonäöllisesti median antamaa kuvaa ”normaalista” naisesta. Usein kasvava tyttö haluaa olla vain normaali. Tytöt peilaavat omaa kehitystään toisiin, ja pelot liittyvät enemmän siihen, että oma kehitys ei ole normaali.

”Lähipiirin reaktiot, kuten vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajan, ja ikätovereiden, liittyen murrosikäisen ulkonäköön ja painoon, vaikuttavat merkittävästi: teiniikäinen, joka saa myönteistä vahvistusta kasvaa kehopositiiviseksi. Mutta vanhempien kriittiset kommentit ja kehotukset painonpudottamiseen, lisäävät nuoren painonhallinta ongelmia.”

(WHO: Social determinants of health and well-being among young people, 2012)

”The reactions of significant others – such as parents, teachers, health care professionals and peers – to appearance and weight are important: young people who receive affirming reactions to their bodies tend to develop body satisfaction, but parents’ critical comments and encouragement to lose weight are associated with increased dieting behaviours.” (WHO: Social determinants of health and well-being among young people, 2012)

Murrosiän haasteisiin kuuluu hyväksyä oma fyysinen kehitys, sekä tunnistaa oma aikuistuva persoonallisuus. On oivallettava, että kehomme ovat erilaisia ja se on hyvä asia. Ikätovereistaan näkyvillä tavoilla erottuminen ei kuitenkaan tunnu aina hyvältä. Tyttö saattaa esimerkiksi hävetä pituuskasvuun, kengän kokoaan tai aknen tuomia iho-ongelmia. Näiden asioiden keskellä on kuitenkin edelleen käytävä koulua, ja elää osana omaa ympäröivää yhteiskuntaa.

Nuori taistelee tietään itsenäisyyteen ja erottuakseen vanhemmistaan. Lapsuuden kaverimasat harvenevat muutamien uskottujen joukoksi. Mutta samalla nuorta pelottaa poiketa liikaa yleisestä normista ja hän saattaa varoa tarkasti poikkeamista ikätovereiden määrittelemästä ”normista”. Omaa kehitystä ja itseään vertaillaan ikätovereihin ja liiallinen erilaisuus suhteessa toisiin herättää huolta. Murrosiän tarkoitus on auttaa nuorta itsenäistymään kohti aikuisuutta ja samalla oppia huomioimaan lähimmäiset ympärillään. Perheen merkitys ei heikkene tytön kasvaessa, mutta se muuttuu. Hyvin toimiva perhe on kasvavalle tytölle tärkeä tukikohta, kun hän alkaa laajentaa sosiaalista elämänpiiriään itsenäisesti.

”Varhaisnuori elää ristiriidassa. Toisaalta itsenäistymistarpeet alkavat saada yhä enemmän tilaa, nuori haluaa irti vanhemmistaan, ja toisaalta eriytymisen tarve herättää halun riippuvuuteen.” (Aalberg & Siimes, 2007, 68-69)

Samankaltainen elämänvaihe ja vertaistuen merkitys tytöille on suuri murrosiässä. Ystävät tai niiden puute edistää tai hidastaa nuoren normaalia kehitystä. Ystävillä on suora vaikutus hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Tyttöillä murrosiässä läheiset ystävät ja kaveripiiri ovat todella

huomattava mielenterveyden ja –hyvinvoinnin lisääjä. Vanhemmat ovat usein huolissaan lapsen vaihtuvasta ystäväjoukosta. Nuoren erottaminen ystävistään on usein todella raju, ja jopa kehityksen kannalta enemmän haitallista kuin hyödyllistä. Usein tyttöjen vanhempia on syytä muistuttaa esim. vanhempainilloissa siitä, millaista oli olla nuori. Aikuisen on hyvä muistaa itsekin olleensa nuori samojen kasvuhaasteiden kanssa. Itsenäiseksi aikuiseksi kasvaminen edellyttää etäännyttämistä omista vanhimmistaan henkisesti, vaikka murrosikäinen asuisi kotonaan.

Ystävyysmerkitys on nuoren kehityksen kannalta tärkeä siksikin, että nuori harjoittelee ihmissuhdetaitojaan suhteessa muihin ikätovereihin. Vaikka nuori ei vielä seurustelisikaan, niin ystävyys-suhteet ovat osa harjoittelua myös siihen elämänvaiheeseen. Nuori saattaa kokea paljon ristiriitoja itseensä ja kehoonsa liittyen. Mutta myös kaverisuhteet ja sosiaaliset taidot nostavat helposti ristiriitoja, joita on opittava selvittämään rakentavasti, että voidaan elää ” kuin aikuiset”.

Ammattikasvattajan on myös hyvä olla tietoinen omasta tunnemaailmastaan, mikä liittyy murrosiän tuomiin haasteisiin. Oman nuoruuden käsittelemättömät kipukohdat voivat yllättää kouluttautuneen työntekijän. Toisaalta on myös suositeltavaa harkita omia voimavarojaan tyttöryhmän ohjaajana, mikäli omassa elämässä on meneillään isoja henkilökohtaisia kriisejä. Kyky olla läsnä tytöille on tärkeää, koska ryhmän toimintaan osallistuville tytöille ohjaaja on aikuisen naisen malli. Näytettävä omalla esimerkillä yhdenlainen naiseuden malli. Tyttö ei hae uutta äitiä, mutta tarvitsee kasvunsa tueksi malleja naisena olosta. Isosiskon huone-toiminta keskittyy paljon minäkuvaan ja itsetunnon vahvistamiseen, siksi myös ohjaajan on oltava tietoinen omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan.

Murrosiässä tytöt pyrkivät omaan tahtiin eroon äidistään, hakemalla muita aikuisia elämänpääpiiriinsä, mutta äiti pysyy silti tärkeänä. Äiti toimii aina naisen mallina, huonona tai hyvänä mallina. Aikuisen oma vahva tai heikko itsetunto vaikuttaa myös kehityksensä kanssa kamppailevan tytön elämään. Tai vanhemman puuttuminen kasvuvaiheessa vaaranataa normaalin kehityksen murrosiässä. Läheinen suhde isään on tyttöjen kehitykselle merkityksellinen.



Nuoruus on elettävä; se on henkilökohtaisten mahdollisuuksien aikaa, ja silloin tehdään oikeita ja vääriä ratkaisuja. Nuoruuden tervettä kehitystä ei voida kiirehtiä tai hidastaa, vaan se etenee omalla spontaanilla vauhdillaan. Kun nuorella on aikaa ja tilaa kasvaa, hän voi nuorena aikuisena ottaa vastuun itsestään ja ympäristöstään.

”Parhaimmillaan nuorilla on sisäinen turvallisuudentunne, jota vahvistavat toistuvat vanhempiin, perheeseen, opettajiin, ja ystäviin kohdistetut kokeilut. Terveet lapset ja nuoret tarvitsevat aikuisia, jotka huolehtivat heistä ja valvovat heitä, mutta rajoista huolehtivien ihmisten tulee olla sellaisia, joita voi rakastaa ja vihata, joita voi uhmata ja joista voi pitää.” (Aalberg & Siimes, 2007, 127)

#### 4.2 Psyykkinen kehitys tytöillä

Miten minusta tuli minä? Miten murrosikä muovasi sinua? Yksilötasolla on vaikea tehdä ennustuksia siitä, millaisen murrosikäisen nuori tulee käymään lävitse. Psyykkiseen kehitykseen vaikuttaa lukuisat asiat yksittäisen nuoren kohdalla; lapsuus, perheen tasapainoisuus, ulkoiset haasteet jne. Tämä opinnäytetyö ei keskity nuoruusiän psyykkisiin ongelmiin tai diagnosoitaviin sairauksiin. Usein puhuttaessa ihmisen psyykkisestä kehityksestä saatetaan puhua pelkästään aivojen fyysisestä muutoksesta tai niihin liittyvistä psyykkisistä sairauksista, jotka vaarantavat normaalia kehitystä. Tämä ajatus pitää sikäli paikkansa, että aivojen fysiologinen kehitys on vielä kesken murrosikään tultaessa. Murrosikäisen psyykkiseen kehitykseen on mahdollista vaikuttaa ja olla tukemassa.

”Aivojen otsalohkon kehittymistä ja henkistä kasvua on mahdollista ohjata, kunhan aikuiset jaksavat olla talkoissa mukana – johdonmukaisesti, lämpimästi, jämäkästi.” (Lehtinen & Lehtinen, 2007, 24)

Ajattelun ja tunne-elämän kykyjen on kehityttävä, että ihminen kykenee kasvamaan itsenäiseksi aikuiseksi. Psyykkinen kehitys ei, edes tytöillä, etene tasaisesti kohti aikuistumisen päämäärää. Toisaalta psyykkisen kehityksen ”murrosikään” ei voi myöskään jäädä kukaan

ikuisesti. Keho vie kehitystä eteenpäin, ja hormonitoiminnan aiheuttamat psyykkiset reaktiot tasaantuvat. Toisaalta juuri murrosiän laukaisevat fyysiset muutokset saavat aikaan psyykkisen kehityksen mielenmyllerrykset tytöillä. Itsekriittisyys kasvaa itseään kohtaan, omia ajatuksiaan kohtaan sekä ympäröiviä auktoriteetteja ja vallitsevia normeja kohtaan, esim. millainen naisen oletetaan olevan.

Psyykkisen kehityksen kaareen kuulu myös taantumisen, jota voidaan pitää myös normaalina matkalla henkisesti kypsää aikuisuutta kohti. Tytöillä taantuminen voidaan nähdä myös eräänlaisena turvapaikan hakemisena murrosiän myllerrysten ja muutosten keskellä. Tytön käytös voi olla liioitellun lapsellista, yli-dramaattista riitatilanteissa ja uppiniskaista asennetta vanhemmilleen.

Tytöillä ja pojilla psyykkisen kehityksen taantuma ajoittuu hieman eri aikoihin. Tytöillä psyykkisen kehityksen vaatima taantuminen ei ole yhtä syvä kuin pojilla. Pojilla taantuma heijastelee rajummin oppimismotivaatioon kuin tytöillä. Tytöt kokevat iloa, kun oma kehitys kulkee samaan tahtiin ikätovereiden kanssa. Tästä johtuen murrosikäinen nuori tarvitsee ystäviään ja ikätovereitaan kehittyäkseen ja selvitäkseen ikäkauden psyykkisistä haasteista.

”Taantuma on aktivoitunut näytelmän, jossa nuori taistelee itselleen itsenäisyyttä, oman minuuden kokemusta, joka ei enää perustu vanhempien taholta tulevaan ruokintaan.” (Aalberg & Siimes, 2007, 82)

#### **4.2.1 Yhteiskunnan vaikutus**

Sen lisäksi, että oman sisäinen maailma myllertää, on tytöillä ympärillään yhteisö, jossa he elävät. Tytöt elävät murrosikänsä aina jossain kulttuurissa ja ympäröivässä yhteiskunnassa. Millaisia vaatimuksia naiseudelle asettaa omat vanhemmat tai lähipiiri?

Nuoret tytöt ovat herkkiä poimimaan asenteita itse naiseutta kohtaan, ja sitä kautta itselleen. Ajatteleeko tytön äiti omasta arvostaan naisena millaisia ajatuksia ja asenteita? Entä tytön isä? Kannustaako isä tyttärtään suuriin tekoihin, vai puhutaanko naisen tehtävästä perheessä olla hillitty ja tunnollinen?

Yhteiskunta arvottaa kaikissa kulttuureissa naisen asemaa eri tavoin. Äänekäs, ajatuksiaan julki tuova nainen koetaan monissa kulttuureissa vihamieliseksi, mutta miehille se on hyve, suorastaan rohkeuden ilmentymä. Tytöt kasvavat ja omaksuvat moraalien ja arvot yksilöinä, mutta ympäröivä yhteiskunta antaa reunaehdot näille arvoille. Ammattikasvattajan on tiedostettava oma vastuunsa yhteiskunnan negatiivisten stereotyyppien vahvistamisen välttämiseksi, kuten esimerkiksi naisten on oltava hiljaa ja tunnollisia. Nuorisotyöntekijälle on mahdollista nostaa asioita keskusteluun, ja antaa tytöille mahdollisuus pohtia omaa identiteettiään suhteessa vallitsevaan normiin.

Suomessa yhteiskunta asettaa vaatimuksia nuoren opiskelulle ja ammatinvalinnalle. Suomessa harvemmin enää tyttöjen oletetaan tähtäävän ns. ”perinteiseen naisen rooliin”. Tässä on samassa sekä siunaus että haaste. Identiteettiään rakentavan tytön on löydettävä minuutensa yhteiskunnassa, joka ei enää oletta hänen olevan jotain tiettyä. Yksilönä tytöillä on aiempaa suurempi vapaus valita Suomessa, miten elämänsä elää, mutta samalla suuri vapaus saattaa ahdistaa, jos kukaan ei ole ohjaamassa ja tukemassa kasvua.

Tytöille on usein tärkeää ymmärtää olevansa hyväksytyt ja rakastettu, vaikka ei tahtoisi elää vallitsevan normin mukaan. Minäkuva tarvitsee tukea kasvavalla tytöllä ja yhteiskunnan vaatimukset pitää osata asettaa jokaisen sisälle, jotta saadaan yksilöllinen kokemus tasapainosta minäkuvan ja yhteisön välillä.

”Länsimaisissa yhteiskunnissa nuorille ei enää entiseen tapaan tarjota perinteen mukaista roolia ja identiteettiä. Tässä mielessä nuorten identiteetin rakentuminen vaatii sekä nuorilta itseltään että heidän kasvuaan tukevilta aikuisilta aiempaa enemmän.” (Martikainen, 2007, 127.)

## 5 ITSETUNTO, MINÄKUVA JA SOSIAALISET TAIDOT MURROSIÄSSÄ

Itsetunto on termi ihmisen omalle käsitykselle itsestään. Itsetunto kasvaa ja kehittyy ihmisen mukana läpi koko elämän, aina lapsuudesta saakka. Usein vasta murrosiässä ihminen osaa tietoisesti ajatella omaa itsetuntoaan. Ihmisen itsetunto rakentuu elämän kokemuksista, sekä hyvistä ja huonoista kokemuksista. Kaikille ihmisille tulee elämässään vastaan pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Hyvä itsetunto rakentuu siitä, miten näistä vastoinkäymisistä päästään yli? Pettymysten sietäminen, niiden käsittely ja siirtyminen elämässä eteenpäin ovat ratkaisevia taitoja itsetunnon vahvistamiseksi. Vahva itsetunto ei siis tarkoita ihmistä, jolle ei koskaan satu mitään paha.

Hyvä itsetunto ei siis tarkoita sitä, että ihmisessä ei olisi puutteita. Hyvä itsetunto on sitä, että tiedostaa omat vajavuutensa ja osaa elää sen kanssa. Jos ihmisen kasvun ja kehityksen varrella on ollut enemmän negatiivisia ja huonoja kokemuksia itsetunnon vahvistumisen kannalta, on oman itsetunnon vahvistamiseksi tehtävä tietoisesti enemmän töitä.

Tyttöryhmän kohde ikäryhmä, 12-14-vuotiaat ovat fyysisen ja henkisen kehityksen myllerryksessä. Kaikki tutut asiat elämässä muuttuu; oma keho, oma mieli, omat ajatukset. Näistä syistä minäkuva vahvistavan tyttöryhmän Isosiskon huone-toiminnan on tarkoitus auttaa.

### 5.1 Minäkuva

Myönteinen suhtautuminen itseän rakentuu vain vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Tämä on miltei paradoksaalista, koska minäkuva on ihmisen sisäisen maailman tuote, ja sen rakentuminen on täysin kiinni muiden ihmisten kohtaamisesta ja vuorovaikutus kokemuksista heidän kanssaan. Lapsuudessa minäkuva kehittyy vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa, lapsen kasvaessa muun perheen ja läheisten kanssa. Myöhemmin kaveripiiriin laajentuessa oma suhtautuminen itseensä, omaan minuuteen, on testissä.

Hyvä itsetunto vahvistaa minäkuva. Toisten ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa hyvä itsetunto toisaalta myös suojelee minäkuva huonojen vuorovaikutuskokemusten jälkeen.

Hyvä tai huono minäkuva vaikuttaa myös mielialaan ja arkipäivän elämään. Minuuden vahvistaminen on tärkeää koska kasvava tyttö elää omien toiveiden ja muiden odotusten yhteensovittamisen paineessa. Tytöllä, joka on saanut vanhemmiltaan tukea terveelle minäkuvalle, on arjen haasteet helpompi ottaa vastaan.

## 5.2 Sosiaaliset taidot

Sosiaalisia taitoja harjoitellaan syntymästä alkaen, ja niitä täytyy harjoitella koko elämän ajan. Lapsuudessa sosiaalisia taitoja harjoitellaan omassa perheessä ja myöhemmin ystävien ja koulukavereiden kesken. Aikuiset pyrkivät parhaansa mukaan antamaan lapselle ja kasvavalle nuorelle hyviä sosiaalistavia kokemuksia, niitä joista opitaan empatia ja tunnetaitoja. Toisaalta myös huonot kokemukset toisten ihmisten kanssa opettavat ja tuovat kokemusta omasta sosiaalisesta kyvykkyydestä. Näillä taidoilla ihminen osaa arjessaan tulla toimeen toisten kanssa, vaikka ei ylimpiä ystäviä ole kaikkien arjessaan kohtaamien ihmisten kanssa. Sosiaalisia taitoja opetellessa nuoret oppivat vanhemmiltaan tavat, miten ratkaista ongelmatilanteita.

Murrosiässä aivojen riepotellessa nuoren älyllistä kehitystä, yrittää mieli kehittyä ja kasvaa tunne-elämän ja sosiaalisten taitojen osalta. Jälleen kerran turvallisten aikuisten; vanhempien, opettajien, nuorisotyöntekijöiden antama aikuisuuden malli auttaa nuorta oppimaan ja kehittymään sosiaalisissa taidoissaan.

Tyttyjä pidetään usein sosiaalisempina kuin poikia, mutta sosiaalisuus ei ole sama asia kuin sosiaaliset taidot. Yli-sosiaalinen tyttö voi olla sosiaalisilta taidoiltaan todella kömpelö, kun taas ujompi tyttö saattaa olla äärimmäisen lahjakas sosiaalisilta taidoiltaan. Taitava aikuinen osaa ryhmästä lukea myös hiljaisemmat tytöt ja osaa myös itse olla hiljaa ja näin antaa tilaa

tytöille. Aikuisella on suuri merkitys antaessaan nuorille vahvistavia vuorovaikutus kokemuksia, jotka tukevat sosiaalisten taitojen kehitystä.

” Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä olla muiden kanssa ja taitoa selviytyä sosiaalisissa tilanteissa. Taidot opitaan kokemuksen ja kasvatuksen kautta.” (Erkko & Hannukkala 2015, 101.)

## 6 MIELENTERVEYS NUOREN VOIMANA

Terveydenhoitaminen on tärkeä osa jokaisen ihmisen hyvinvointia. Samalla tavoin henkinen hyvinvointi ja mielenterveys ovat yhtä tärkeitä huollettavia kuin fyysinen terveys. Murrosikäinen nuori ottaa monella elämänsä osa-alueella yhä enemmän vastuuta itsestään ja elämästään. Kaikista arjen valinnoista ei tarvitse enää vanhempien tehdä ratkaisuja murrosikäisen puolesta. Kyky huolehtia omasta hyvinvoinnistaan on yksi merkki aikuiseksi kasvamisessa.

Murrosikäisen nuoren on opittava erottamaan, että mitkä ratkaisut ja valinnat heikentävät fyysistä terveyttä tai mielenterveyttä. Mielenterveyttä voidaan hoitaa ja vahvistaa samalla tavoin kuin fyysistä kuntoa. Mielenterveys vaatii myös harjoituksia ja treeniä. Mutta samalla tavoin kuin fyysinen kuntoharjoittelu, myös mielenterveyden vahvistaminen vaatii ohjausta ja aikuisen apua.

Nuoren mielenterveyteen vaikuttaa, paitsi omat henkilökohtaiset ominaisuudet, nuoren elämäntilanne, mutta myös aika jota eletään. Nuorisotyöntekijänä tiedän, että resurssit joita ympäröivä yhteiskunta antaa, vaihtelee huomattavasti poliittisten painostusten ja resurssien takia. Opinnäytetyön ”Isosiskon huone”-materiaalin ja toiminnan yhtenä ydinajatuksena on turvallinen aikuinen, isosisko. Aikuinen, ryhmän ohjaaja toimii tytöille peilinä naisena kasvamisesta. Aikuisen läsnäolo, johdonmukaisuus luo turvallisuutta, vaikka rajoja testattaisiinkin. Tasapainoisen aikuisen on kestettävä murrosikäisen kasvukipuilla.

”Nuorten mielenterveyden tukeminen on osa kasvatustyötä. Nuorisotyöntekijät ovat kasvatustalan ammattilaisia ja tärkeä osa nuoren turvaverkkoa. Nuorisotyö tarjoaa hyvät mahdollisuudet vahvistaa lasten ja nuorten kasvua, kehitystä ja henkistä hyvinvointia.” (Mielenterveysvoimaksi, 2015, 12.)

## 6.1 Nuori ja mielenterveys

Murrosikä ja nuoruus itsessään ovat mielenhyvinvoinnille haasteita. Jos tähän normaaliin kehitysvaiheeseen tulee useampia riskitekijöitä, vaarantuu nuoren kehitys ja sen läpi eläminen. Tällaisia riskitekijöitä voivat olla päihteet, vähäinen aikuisen hoiva, kiusaaminen, hyväksikäyttö, vaikea köyhyyden taso, perhesuhteiden rikkoutumien tai väkivalta. Murrosikäinen nuori jaksaa monien haasteiden edessä, jos mielenterveydestä huolehditaan ja saa sen vahvistamiseen apua. Monet mielenterveyden häiriöistä ja sairauksista ilmenee ensi kertaa tässä kehitysvaiheessa.

Hyvän mielenterveyden saavuttaminen ei siis tarkoita elämää ilman vaikeuksia ja kriisejä. Mielenterveyttä vahvistavat toimet antavat voimaa elämän kriiseistä selviämiseen ja niiden käsittelyyn. Mielenterveystaitoihin kuuluu kyky käsitellä ongelmatilanteita, ja hakea rakentavia ratkaisuja, sekä kyky käsitellä ristiriitoja. Mikäli kyse on selkeästi diagnoosia vaativasta psyykkisestä sairaudesta, on syytä hakeutua ensisijaisesti nuorille tarkoitettuun psykiatriseen hoitoon.

Murrosikäisen itsetunnon tervettä kehitystä tuetaan kannustamalla ja tukemalla. Tämä on mielenterveyttä vahvistavaa toimintaa itsessään. Nuoren kehitykselle on tärkeää, että hänellä on arjessaan paikka, jossa kokee olevansa hyväksytty virheineen ja keskeneräisenä. Lasten ja nuorten mielenhyvinvointi lähtee perusasioista huolehtimalla; uni, lepo, ravinto, fyysinen kunto, läheiset ihmissuhteet ja turvallinen asuinympäristö.

Murrosiässä keho ja mieli kehittyvät eri tahdissa. Kehon kehitys menee eteenpäin vauhdilla, kun nuoren mieli yrittää pysyä perässä, ja kypsyä lapsen maailmasta aikuisempaan ajatteluun. Fyysisillä muutoksilla on myös vahva vaikutus mielenhyvinvointiin. Murrosikäisen mielen täytyy sopeutua ulkoisiin ja sisäisiin muutoksiin, paljon tapahtuu lyhyessä ajassa. Ammattikasvattajan näkökulmasta turvallisen kasvuympäristön takaaminen on entistä tärkeämpää tässä nuoruuden kehitysvaiheessa.



## 6.2 Murrosikä ja turvaverkko

Murrosiän kasvu on henkisesti nopeasti vaihtuvien tunteiden myllerrystä. Murrosikäinen nuori ei aina itsekkään ymmärrä miksi reagoi niin vahvasti asioihin. Omat tunteet tai niiden voimakkuus voi yllättää. Lapsen ajatusten kehittyessä aikuiseksi ajattelutavaksi, on tärkeää, että nuoren ympärillä on aikuisen ihmisen malleja, myös tasapainoisen tunne-elämän oppimiseksi. Murrosiässä aikuisen tulee antaa tunteidensa kehittyvälle nuorelle tilaa koetella rajojaan, ja samalla pitää turvallinen läheisyys. Voisi ajatella, että tunne-elämän kuohujen takia hylätty nuori, menettää luottamuksen aikuisiin vuosiksi eteenpäin.

Merkittävä osa murrosikäisen nuoren vahvan mielenterveyden rakentajia ovat ystävyys- ja kaverisuhteet. Murrosiässä nuori irrottautuu henkisesti vanhemmistaan itsenäiseksi henkilöksi, jonka takia kodin ulkopuoliset ystävyysuhteet ovat merkityksellisempiä ja yhä tärkeämpiä. Ystävyys- ja kaverisuhteet vahvistavat nuoren sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja, ja kehittävät terveen minäkuvan muodostumista. Kaikki nämä yhdessä tuovat voimavaroja nuoren mielenhyvinvointiin.

Kaikilla ihmisillä on tarve kuulua ryhmään tai yhteisöön. Tämä tarve pysyy läpi koko ihmisen elämän. Murrosikäinen nuori ei ole poikkeus. Nuoruuden kasvuvuosina aikuisen tuki on merkittävä, vaikka nuori ei aikuista läheisenä itselleen pitäisikään. Murrosikäisen turvaverkkoon voi kuulua aikuisia eri arjen osa alueilta; perheenjäseniä, opettajia, nuorisotyönohjaaja jne. Aikuisen, perheenjäsenen tai nuorisotyöntekijän, tehtävänä on tukea nuorta oppimaan malleja stressinhallinnassa ja kriisien käsittelyssä.

Ne ovat osa oman elämän turvaverkon rakentamista. Jokaisen ihmisen tarve oman elämän turvaverkostolle on yksilöllinen, ja tuen tarve vaihtelee elämän aikana. Turvaverkko muuttuu meillä jokaisella elämän aikana. Mielenterveyden vahvistamiseksi nuori tarvitsee tukea ja opastusta löytääkseen elämäänsä ihmiset, jotka muodostavat juuri hänelle turvaverkon. Murrosikäinen nuori tarvitsee keinoja käsitellä pettymyksiä, ja löytää omat voimansa uudelleen

kriisien kohdatessa. Nämä taidot ja turvaverkko arjessa lisäävät ja vahvistavat mielenterveyttä ja tuovat mielenterveystaitoja.

” Jo pelkkä tieto siitä, että tarvittaessa lähellä on aikuisia, jotka ovat kiinnostuneita hänestä ja ovat häntä varten, tuo turvaa.” (Mielenterveys voimaksi, 2013, 125.)

### 6.3 Nuoren hengellinen kehitys

”Kodin ja kirkon varhaiskasvattajien kumppanuus kristillisessä kasvatuksessa muodostaa lapselle turvallisen Jumala-käsityksen ja luottavaisen suhteen elämään.” (Lapset seurakuntalaisina, 2013, 11.)

Isosiskon huone-materiaalia kootessani, yhtenä tärkeänä osa-alueena oli tyttöjen hengellisyyden tukeminen. Ihmisen ajatellaan olevan fyysinen-psykkinen- ja sosiaalinen kokonaisuus. Hengellisyys ja sen kaipuu ovat osa ihmisyyttä ja itsensä tuntemista. Hengellisen identiteetin kasvaminen, ja samalla kasvurauha siinä, on osa kehittyvän nuoren mielenterveyttä. Lapsi tarvitsee aikaa ihmetellä ja kysellä uskosta. Samalla tavoin murrosikäisen kuuluu etsiä ja ihmetellä hengellisyyttä itsessään.

Hyvä hengellinen tasapaino tuo parhaimmillaan voimavaroja arkeen, ja näin ollen lisää mielenterveyttä. Tyttöryhmän työskentelyssä ei ole tiedossa, millainen tausta tytöillä on kristilliseen perinteeseen. Meditaatioharjoituksista olen pyrkinyt kirjoittamaan helposti lähestyttäviä ja ns. matalan kynnyksen kristillisyyttä, että tilanteessa olevat tytöt eivät kokisi vaativaa kristillisyyttä, jos se tuntuu muutenkin vieraalta. Meditaatioharjoituksen turvallisuus tulee toistosta, menetelmä noudattaa samaa toteutus tapaa joka kerralla.

Koti on lapsen ja nuoren tärkein kasvupaikka. Kukaan ei kykene vaikuttamaan lapsen identiteettiin niin vahvasti kuin omat vanhemmat ja läheisimmät perheen jäsenet. Kotona opitaan

moraalin ja arvomaailman perusteet; mikä on pyhää meidän perheelle, mikä on tärkeää, mitä meidän perhe arvostaa. Lapsen kasvaessa turvallinen kiintymyssuhde vanhempiin, sekä hyvä vuorovaikutus, vaikuttavat jopa lapsen kasvaessa muodostuvaan jumalakuvaan. Lapsen hengellistä kehitystä olisi hyvä tukea ja antaa mahdollisuus ihmetellä ja kokea uskonnollisuutta monipuolisesti eri aistein. Lapsi elää arjessaan todella luontevasti hengellisyyttään.

Tultaessa murrosikään lapsi oppii ajattelemaan Jumalaa ja uskoa abstraktimmin. Murrosiässä nuorten ajattelu muuttuu monipuolisemmaksi. Jumalaa ei enää ajatella niin konkreettisesti ihmishahmona pilven päällä, ja Jumalan olemuksen mysteeri korostuu. Nuori ymmärtää toisten ihmisten näkökulmia, kykenee tarkastelemaan asioita monipuolisemmin. Murrosikä on oman identiteetin rakentamisen aikaa, joten nuori saattaa etsiä eroon vanhempiensa edustamasta hengellisyydestä tai ateismista. Nuori kaipaa, jotain muuta, vaikka aikuistuttuaan palaisi vanhempiensa edustamaan hengelliseen perintöön.

”Ihminen on syntymästään lähtien hengellinen... Kirkon työntekijöiden tehtävänä on luoda lapsen hengellistä herkkyyttä huomioiva tila ja kasvatusympäristö, jossa myös arkkitehtuurilla, väreillä, kuvilla ja symboleilla on tärkeä merkitys.” (Lapset seurakuntalaisina, 2013, 11.)

## 7 KÄYTÄNNÖN TYÖ JA TOIMINTA

Seinäjoen seurakunnassa työskentelin varhaisnuoristyönohjaajan viran sijaisena. Työnkuvaani kuuluu mm. päivänavaukset ja opetusvierailut luokissa, erityisesti pienryhmissä. Opin näytetyön toteutus oli kuitenkin tarkoitus kokoontua koulupäivän jälkeen iltapäivällä kaupungin keskustassa sijaitsevassa seurakunnan ylläpitämässä nuorisokahvilassa, Kismuksella. Ennakkoon käydyt keskustelut esimiehen ja työkavereiden kesken vahvistivat käsitystäni siitä, että tyttöryhmän toiminnan käynnistäminen on haasteellista ja sen ongelmia tuotiin minulle tiedoksi etukäteen. Seinäjoen kaupungin vähäinen julkinen liikenne muodostaa jo tilanteen, että tyttöjen on lähes mahdotonta saapua asuinalueilta, jotka sijaitsevat kauempana kaupungin keskustasta. Toisaalta vaikka tyttöjen onnisuisikin koulupäivän jälkeen saapua Kismukselle, aiheuttaa julkisen liikenteen vähyys haasteita päästä kotiin. Tytöille tuntui oleva tärkeää myös tietää ”mitä siellä tehdään?”. Tämä kävi ilmi tyttöjen kanssa keskustellessa ja sen takia koen, että ennakkomainontaa on mietittävä huolella. Toisaalta kaikista tehokkain mainos on nuorelle ikätoveri, sillä omanikäisen suositukseen luotetaan jopa enemmän.

Näistä edellä mainituista syistä johtuen mainontaa keskitettiin lähikouluille Marttilan, Kivistön ja Joupin alakoulut, ja Pruukin yhtenäiskoulu, joista tyttöjen on logistisesti helppo saapua nuorisokahvilalle. Seinäjoen seurakunnan tiedotuksen kanssa laadin lähikouluille jaettavan mainosjulistein. Tyttöryhmän toimintaa mainostettiin koulujen ilmoitustaululla, sekä varhaisnuorisotyön Instagram ja Facebook-tileillä.

### 7.1 Materiaalin valmistus

Laadin tyttöryhmän kokoontumisiin kymmenen kerran ohjelmasisällön, jonka pohjalta toimintaa toteutetaan. Harjoitteet ja toiminta kokoontumisissa on koottu eri teosten pohjalta, oista on maininta lähdeviitteissä. Toimintaan olen jättänyt tilaa ryhmän omalle mahdollisuu-

delle vaikuttaa siihen, että mitä tehdään. Koin tärkeäksi jättää tilaa tyttöjen omalle osallisuudelle. Materiaalin koostamista varten tutustuin erilaisiin tyttöryhmä ja itsetunto-oppaisiin, joita on mm. julkaissut Setlementtiliitto ja Suomen Mielenterveysseura.

Harjoitteiksi seuloin tekemistä, jotka on helppo toteuttaa lähes missä vain. Materiaalien kannalta ei tarvita isoja investointeja tai hankintoja. Isosiskon huone-toimintaryhmä materiaali on seurakunnalle jäävä menetelmä työkalu, jonka takia pidin tärkeänä, että toiminnan aloittaminen ei kohtuuttomasti lisää kustannuksia seurakunnalla. Ryhmän kokoontumistilaan on hyvä kiinnittää huomiota, että se olisi ”olohuonemainen” tilana. Nuorisotilat, joissa on mahdollista kokoontua pienryhmä toimintaa, ovat tarkoitukseen hyvin sopivia.

Isosiskon huone-materiaalia kootessani oli yhtenä ominaisuutena kristillisen ja hengellisen kasvun vahvistaminen. Opinnäytetyö on hankkeistettu seurakunnalle työnantajana, joten kristillisen kasvatuksen näkökulma oli oleellinen osa tyttöryhmän materiaalia. Jokaisen ryhmätaapaamisen ohjelmassa on kristillinen meditaatioharjoite. Tyttöryhmän ollessa kyseessä, on meditaatioharjoitteessa käytetyissä raamatunkohdissa valittu kertomuksia naisista.

Harjoitteiden valitsemiseen olen käyttänyt harkintaa, ottaen huomioon ikäryhmän, jolle Isosiskon huoneen toiminta on suunnattu. Isosiskon huone-tyttöryhmän tytöt eivät ole vielä rippikoulua käyneet, joten siksi se oli otettava huomioon meditaatioharjoituksia kirjoitettaessa. Tyttöryhmän toiminta sisältöä kirjoitettaessa pidin tärkeänä, että toiminta ei tunnu kenestäkään osallistavalta liian vaikealta ja siksi saa ketään jäämään ryhmän toiminnasta pois.

## **7.2 Tyttöryhmän itsetuntoharjoitteet**

Isosiskon huone-tyttöryhmän kokoontumisten harjoitteet keskittyvät pääasiallisesti itsetunnon ja minäkuvan vahvistamiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Tyttöryhmän toimintaa miettiessä tutustuin materiaaleihin, joissa oli kuvauksia ja harjoituksia oman itsetunnon vahvistamiseksi.

Olin valinnut kokoontumisten aiheiksi minäkuvaa ja itsetuntoa vahvistavia harjoitteita, myös pettymyksen ja vihan tunteita tutkiskellaan yhdellä Isosiskon huone-tyttöryhmän kokoontumiskerralla. Tyttöryhmän kokoontumisten sisältöä miettiessäni olen ottanut huomioon yleisellä tasolla tytön murrosiän kehitysvaiheen.

Tyttöryhmän iän huomioiden, on harjoitteet valittu siten, että aihetta lähestytään leikin tai toiminnan kautta. Työskentelyt antavat tilaa omalle pohdinnalle, mutta samalla tytöt saa mahdollisuuden kuulla ikätovereiden ajatuksia käsiteltävästä aiheesta. Ikätovereiden seura ja vertaiskokemukset auttavat hahmottamaan omaa minäkuvaa. Sekä vahvistamaan itsetuntoa murrosiän muutosten keskellä.

### **7.3 Arviointi**

Työskentelyni Seinäjoen alueseudrakunnan varhaisnuorisotyön sijaisuudessa antaa minulle mahdollisuuden toteuttaa tyttöryhmän toimintaa melko vapaasti. Keskustelut työtovereiden kanssa tuovat työhön ammattilaisten näkökulmaa ja palautetta. Työtoverit auttoivat arvioimaan työn haasteita ja palautetta. Tyttöryhmän kokoontumisiin ei tullut tyttöjä odotusten mukaan. Myös tämä mahdollisuus oli otettu huomioon toimintaa suunnitellessa.

Ryhmän toimintaa nostettiin ja tehostettiin sosiaalisen median mainonnassa kuuden kokoontumisviikon ajan. Tyttöryhmästä puhuttiin tytöille monissa muissa seurakunnan varhaisnuorten tapaamisten yhteydessä. Näitä ajatuksia olen kirjoittanut enemmän oppimispäiväkirjaan, joka oli henkilökohtainen arviointimenetelmä, (LIITE2).

Toiminnan haasteita arvoitiin ennakkoon ja myös toiminnan jälkeen. Toiminnan järjestäminen ei luonut Seinäjoen seurakunnalle lisäkustannuksia, koska tein opinnäytetyötä työni ohessa. Siihen käyttämäni aika oli työn sisällä ja tilavaraukset eivät luo kustannuksia.

Teoriaosuutta kirjoittaessani huomasin monen tutkimuksen tutkineen jo aiemmin tyttöjen vaikeaa osallistumista ryhmätoimintaan, jota nuorisotyö organisoii. Nuorisotyöntekijät tuntevat usein neuvottomuutta tyttöjen osallistumattomuudesta, kertoo tyttöjen osallistumattomuus ja rekrytoinnin vaikeutta tutkinut Veronika Honkasalo kirjoittaa. (Honkasalo.2011, 85.)

### 7.3.1 Kehittämisehdotukset

Isosiskon huone-tyttöryhmän toiminta ajatus sai seurakunnan nuorisotyössä positiivisen vastaanoton ja toiminnalle nähtiin tarvetta. Jo toimintakokeilun aikana kehittämisajatuksena nousi esiin, että vierailut ko. ikäryhmän luokissa kertomassa toiminnasta ja kutsumassa henkilökohtaisesti mukaan, toisi mahdollisesti isomman kattavuuden toiminnasta kertomiselle. Samalla myös 12-14-vuotiaitten tyttöjen henkilökohtainen tunteminen olisi merkittävä etu. Ajatus siitä, että tyttöjen on helpompi lähteä mukaan toimintaan, kun työntekijä on tuttu ja sen takia koetaan turvalliseksi. Varhaisnuorisotyön sijaisena on haastavaa luoda kontakteja tyttöjen kanssa sillä tasolla, että työntekijä tunnetaan hyvin.

Ryhmän toiminnan käynnistymiselle vaihtoehto oli myös sopia opettajan kanssa tietyn luokan tyttöjen osallistumisesta ryhmään. Työyhteisössä asiasta keskustellessa nousi esiin mm. Tyttöjen Talon malli, jossa esim. nuoria ohjataan mukaan toimintaan mm. sairaalan poliklinikan kautta. Toki oma lähtökohtainen ajatus opinnäytetyölle oli, että tyttöryhmän toimintaan osallistuvat tytöt olisivat mukana omasta tahdostaan ja oman valinnan kautta. Luokan kanssa osallistuminen, koska on pakko, ei mielestäni luo pohjaa turvalliseen ja mielekkäälle ryhmälle.

Isosiskon huone-ryhmätoiminnan kokeilun jälkeen, olen edelleen sitä mieltä, että sen on perustuttava tytöillä vapaaehtoisuuteen ja haluun olla osa tyttöryhmän toimintaa. Kehittämisideana näkisin myös materiaalin ajankohtaisuuden seuraamisen ja päivittämisen tarvittaessa.

Erityisesti hengellisen ja kristillisen kasvun tukeminen on oleellista sisältöä seurakunnan järjestämien tyttöryhmien toiminnassa. Hengellisen kasvun tukeminen on tärkeä osa kokonaisuutta ymmärtää myös sen olevan ihmisyyden kokonaisuutta. Tyttötyöhön on viime vuosina ilmestynyt ilahduttavan paljon materiaalia. Isosiskon huone-materiaalin laatimisessa hyödynsin jo aikaisemmin ilmestyneitä oppaita, joista maininnat löytyvät lähdeluettelossa.

Isosiskon huone-tyttöryhmä toimintaa pohdittiin vietäväksi Seinäjoen seurakunnan pienempiin kappeliseurakuntiin. Kappeliseurakunnissa ikäluokat ovat pienempiä ja tavoitettavuus on helpompi. Samalla kehitettävää olisi myös yhdistää voimavarat seurakunnan tiedotuksen kanssa ja pyytää heiltä ns. ”vetoapua” muutenkin kuin mainoksen laatimisen kautta.

Kehittämissideana jäi ajatus, että mikäli Isosiskon huone-tyttöryhmän toiminta jatkuu, olisiko mahdollista jo ryhmän toiminnassa aikaisemmin mukana olleet nuoret tytöt jatkaisivat ”isosis-koina” ja ohjaajan kanssa apuohjaajina. Tämä olisi toiminnalle luonnollinen jatkumo ja vahvistaisi samalla ikätoverien vertaistuen mahdollisuutta.



## LÄHTEET

Aalberg, V. ja Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Aalto, M. Minusta meiksi. Helsinki 2014

Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava

Erkko A., & Hannukkala M., 2013. Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Esa Print Oy.

Honkasalo, V. 2011. Tyttöjen kesken-monikulttuurisuus ja sukupuolten tasa-arvo nuorisotyössä. Helsinki: Nuorisotutimusverkosto. Julkaisuja 109.

Lankinen, M. 2011. Voimaneidot; Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Tallinna: Tmi Terapeda.

Lehtinen, T., Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää- murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki. EDITA.

Malmi, K., Seppälä, P., Eischer, H. & Mulari, H. 2012. Isosisko- ja Tyttöjen Tupatoiminta: Toimintavat ja vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin opas. Helsinki: Suomen Setlementtiliitto ry.

Martikainen, L. 2007. Minä- nuori nainen. UNIPress Ab.Helsinki.

Sundblom M., 2006. Helmijuttu: kirkon tyttökirja. Helsinki; LK-kirjat

Lapset seurakuntalaisina-kehittämissasiakirja. 2013. Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2013:1.

Tytöt ja pojat seurakuntalaisina –kehittämissasiakirja. 2012. Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2012:5.

Tähkääpää A., Taavitsainen T., Lehtinen K., Ojala S., Jutila J., Syrjä-Turpeinen S., Tukeva P., Lampenius S. 2012. Nuoret seurakuntalaisina-kehittämissasiakirja. Helsinki; Kirkkohallitus

Sähköiset lähteet:

<https://www.seinajoki.fi/seinajoenkaupunki/tietoaseinajoesta>

(viitattu 27.2.2018) Seinäjoen kaupungin internetsivut

Nuorisolaki (72/2006)

[http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

Maailman terveysjärjestön (WHO:n) tutkimuksessa: Social determinants of health and well-being among young people.

Mari Laakson Pro Gradu tutkielmassa: Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan.

[www.tyttto.fi](http://www.tyttto.fi) Tampereen Tyttöjen Talo-internetsivut

Vierailun aikana käydyt keskustelut Tyttöjen Talossa 5/2018

## Isosiskon huone-tyttöryhmän materiaali

Koonnut Tanja Nortunen AKNS15Y

Lähteinä harjoitteisiin on käytetty:

Aalto, Mikko: Minusta meiksi. My Generation 2016.

Hytönen, Taru ja Valli, Siru: Ihanat tytöt-menetelmäopas hiljaisten ja ujojen tyttöjen kohtaamiseen. Lasten Keskus 2016.

Hellqvist Elina, Kahenvirta Tuomo, Kettunen Maarit, Sotamaa Iris, Vaittinen Hanna, Väkeväinen Eija: Elämisen taitoja-oppimateriaaleja yläkouluikäisille. Pdf-julkaisu Vantaan seurakunnat.

Maria Sundholm: Helmijuttu- Kirkon tyttökirja. LK-kirjat. 2006.

Käytännönjärjestelyt: Varaa ryhmän käyttöön tila, jossa voitte kokoontua koko toiminnan ajan. Tilan tulee olla sellainen, jossa ei tule häiriöitä ulkopuolisten käyttäjien takia. Tilana mieluummin ei luokkahuone, jossa osallistujat istuvat ”opettaja-oppilas”-auktoriteetti asetelmassa. Tyttöryhmän tarkoituksena on luoda turvallinen ja kodikas ilmapiiri. Siksi esimerkiksi nuorisotilat toimivat paremmin.

Tyttöryhmä: Yhdessä tyttöryhmässä olisi hyvä olla 5-10 osallistujaa. Ryhmä voi tavata kerran viikossa, tai harvemmin, mutta vähintään kerran kuukaudessa. Tytöille on hyvä antaa tilaa ja mahdollisuus itse vaikuttaa toiminnan sisältöön.

Ohjaajan rooli: Ohjaajan on oltava nainen. Ohjaajan on oltava aina mukana ryhmän kokoontumisissa, että turvallisuus on valvottavissa aikuisen toimesta. Tyttöryhmän ohjaajan on hyvä olla tyttöjä huomattavasti vanhempi, ei samaan ikäluokkaan kuuluva. Mieluiten virassa oleva nuorisotyönohjaaja. Ohjaajan on oltava kiireetön silloin kun ohjaa ryhmää. Omat aikataulut on hyvä järjestää niin, että tyttöryhmän ohjaamista ei määritä kiire. Turvallista ja luottamuksellista kokoontumista ei luoda, jos ohjaajalla on jo kiire seuraavaan paikkaan.

Välipala: Tyttöryhmälle on hyvä järjestää pientä, kevyttä välipalaa. Erityisesti jos ryhmä kokoontuu heti koulupäivän jälkeen. Yhteinen ruokailu on aina lähentävä kokemus ja luo mahdollisuuden keskusteluun ruokailun lomassa. Välipalatuokio on tavallaan yksi harjoite. Sen äärellä pysähdytään ja jutellaan. On tärkeää, että ohjaaja kohtaa jokaisen tytön ja jutellen osoittaa ”olen nähnyt sinut”-asennetta kaikille.

Meditaatioharjoite on lyhyt tuokio jokaisen kokoontumisen päätteeksi. Harjoitteeseen on valittu päivän teemaan sopiva tai sitä myötäilevä raamatunkohta. Meditaatio eli mietiskelyharjoite antaa tytöille tilaa oman itsensä kuuntelulle ja mietiskelylle. Alkuun voi tuntua, että mietiskelytekniikka ei ole hallussa ja tuntuu vieraalta. Mutta meditaation toisto kokoontumiskertojen edetessä tuo rutiinin kautta meditaatioharjoitteen oppimisen. Meditaatioharjoitteen ajaksi on hyvä minimoida aistiärsykkeet ja luoda mahdollisimman pehmeä ja rauhallinen tila harjoitteelle.

## **1 kokoontumiskerta Tutustuminen**

Aloitus: Tervehdi kaikkia ryhmään saapuvia, mieluummin kätellen ja silmiin katsoen. Tilassa on hyvä istua yhdessä ympyrässä, näin luodaan tasavertainen asetelma. Ohjaaja ei asetu opettajan tavoin auktoriteetiksi, kuten esim. luokassa.

Esittäydytään nimeltä, ja pyydä samalla kertomaan joku asia itsestään. Ohjaaja aloittaa itsestään. Se voi olla ihan mikä kysymys vaan. Kuitenkin sellainen että siihen on helppo vastata kepeästi. Ja tytöille ei tule jännitteitä, että pitää vastata oikein.

Mikä oli sinun päivän viimeinen oppiaine koulussa?... Jos olisit joku taivaankappale, niin mikä olisit?...

Välipalatarjoilu: Järjestä pientä, kevyttä tarjoilua mahdollisuuksien mukaan. Erityisesti jos ryhmä kokoontuu välittömästi koulupäivän jälkeen.

**Harjoite**: Pyydä jokaista tyttöä ottamaan taskustaan tai repustaan jokin esine (kännykkä, avaimet, penaaali, huulirasva tms.) ja kertomaan siitä yhdellä lauseella, miksi se on heillä mukanaan.

**Harjoite 2**: Jatketaan keräämällä fläppipaperille, taululle tai somealustalle tyttöjen ajatuksia ryhmän säännöistä, ja mieluisasta ryhmästä. Tehdään ryhmälle hyvinvointisuunnitelma. Ohjaaja avaan ryhmä

läisille tarkemmin, mitä kaikkea Isosiskon huoneessa voidaan tehdä. Ohjaaja kannustaa tyttöjä ideoimaan, millainen on toimiva ryhmä. Kootut ajatukset jätetään, ja niihin voidaan palata tulevien kokoustumisten yhteydessä.

Miksi näin: On tärkeää, että alusta alkaen ryhmän jokainen tyttö saa kokemuksen, että tulee kuunnelluksi keskeytyksettä. Kunnioitus toisia ryhmäläisiä kohtaan on pienien harjoitteiden kautta opittavissa. Samalla opitaan tuntemaan toisia ryhmäläisiä ja ohjaajaa.

**Harjoite 3:** Kutokaa verkko. Ota lankakerä, tartu kiinni langanpästä. Esittäydy nimelläsi ja kerro yksi positiivinen asia itsestäsi. Heitä lankakerä seuraavalle, mutta pidä kiinni omasta langanpästäsi. Keskustelkaa ajatuksistanne samalla.

**Meditaatiohetki:** Luuk. 1: 39-56 Maria vierailee Elisabethin luona. Luetaan teksti raamatun naisista. Ei selitellä itse. Pelkkä luku, ja sen päälle levollinen laulu/musiikki. Luetaan Herran siunaus yhdessä

Miksi näin: Meditaatiohartauden ajatuksena keskittyä itseensä, ja tekstin kuunteluun. Ja antaa raamatun tekstin puhutella. Ohjaajan ei kuulu saarnata sisällöstä. Meditaatio pidetään lyhyenä tuokiona.

Lopetus: Kiitä ryhmää. Nosta esiin ainakin yksi positiivinen, ryhmään liittyvä asia.

## **2 kokoontumiskerta Minä ja me**

Aloitus: Ohjaaja tervehtii jokaista tyttöä kätellen ja silmiin katsoen. Mennään läpi kuulumisten kierros. Pyydä jokaista kertomaan nimensä ja yksi hyvä asia päivästänsä. Jos ryhmään on tullut mukaan uusia tyttöjä niin tällä harjoitteella he pääsevät mukaan tutustumaan ryhmän muihin jäseniin.

Välipalatarjoilu: Järjestä pientä, kevyttä tarjoilua mahdollisuuksien mukaan. Erityisesti jos ryhmä koontuu välittömästi koulupäivän jälkeen.

**Harjoite 1:** Ohjaaja on tuonut mukanaan kortteja tms. jotka ovat ihania tai ainutlaatuisia. Korttien vieressä on tunnesanoja. Tyttöjä pyydetään valitsemaan tunnesana tai –sanoja, jotka kuvaavat ominaisuuksia ihana tai ainutlaatuinen. Käydään kierros läpi, jokainen tyttö saa kertoa vuorollaan valitsemastaan kortista ja tunnesanasta.

**Harjoite 2:** Jokaiselle tytölle jaetaan paperi johon he piirtävät suuren ympyrän. Ympyrä jaetaan kahteen lohkoon, jonka keskelle tulee oma kuva. Lohkoihin jaetaan otsikoksi 1. Asioita joissa olen hyvä. 2. Asioita, jotka kiinnostavat minua. Varaa aikaa rauhassa työskentelyyn ja anna tilaa tytöille. Paperin voi näyttää muille halutessaan. Taustalle voi laittaa soimaan levollista ja iloista musiikkia työskentelyn ajaksi.

Purun alussa voidaan keskustella yleisellä tasolla. Voi kysyä, että kumpaan lohkoon oli helpompi keksiä kirjoitettavaa. Puretaan harjoite yhdessä käyttämällä avoimia kysymyksiä kuten: Miten hyvät ominaisuuteni näkyvät minussa? Mistä ominaisuuksista pidän itsessäni? Mitä ominaisuuksia arvostan itsessäni? Miten kiinnostuksen kohteeni näkyvät toiminnassani? Mitä hyvää on keskittymisessä omiin hyviin puoliin? Mistä asioista on onnellinen? Mihin olet tyytyväinen elämässäsi nyt? Miksi itsestä kannattaa ajatella hyvää? Miten sinun oma hyvä olo heijastuu toisille?

**Meditaatioharjoite:** Luetaan Raamatusta psalmi 139:1-18 Minä olen suuri ihme. Pelkkä luku, ja sen päälle levollinen laulu/musiikki. Luetaan Herran siunaus yhdessä

Miksi näin: Meditaatiohartauden ajatuksena keskittyä itseensä, ja tekstin kuunteluun. Ja antaa raamatun tekstin puhutella. Ohjaajan ei kuulu saarnata sisällöstä. Meditaatio pidetään lyhyenä tuokiona.

Lopetus: Kiitä ryhmää. Nosta esiin ainakin yksi positiivinen, ryhmään liittyvä asia

### **3 kokoontumiskerta Ystävyys ja kaveruus**

Aloitus: Ohjaaja tervehtii jokaista tyttöä kätellen ja silmiin katsoen. Mennään läpi kuulumisten kierros. Pyydä jokaista kertomaan nimensä ja yksi hyvä asia päivästäan johon liittyy joku toinen ihminen. Jos ryhmään on tullut mukaan uusia tyttöjä niin tällä harjoitteella he pääsevät mukaan tutustumaan ryhmän muihin jäseniin.

Välipalatarjoilu: Järjestä pientä, kevyttä tarjoilua mahdollisuuksien mukaan. Erityisesti jos ryhmä kokoontuu välittömästi koulupäivän jälkeen.

**Harjoite 1:** Ohjaaja avaa keskustelua ystävydestä. Mitä eroa on ystävällä ja tuttavalla? Millainen on hyvä ystävä? Mikä on huono ystävyys? Voiko ystävä olla täysin erilainen kuin sinä? Voiko ystävälle näyttää negatiiviset tunteet? Miten riidellään ystävän kanssa? Voiko ystävä olla eri ikäinen kuin sinä?

**Harjoite 2:** Jakaa tytöt pareiksi sattumanvaraisesti. Ja pyydä pareja kirjaamaan viisi asiaa, jotka yhdistävät heitä. Sen jälkeen yhdistä kaksi paria neljän hengen ryhmäksi. Pyydä heitä miettimään mitkä asiat yhdistävät heitä. Lopuksi kirjaa ylös mitkä asiat yhdistävät koko ryhmää. Lopuksi voidaan yhdessä pohdita, miten ystävydestä pidetään huolta? Voiko olla elämässä sekä ystäviä että tuttavita? Milloin ystävyys päättyy? Onko ystävydessä tärkeintä yhdistävät vai erilaiset tekijät?

**Meditaatioharjoite:** Luetaan Raamatusta Ruutin kirja 1:1-19. Pelkkä luku, ja sen päälle levollinen laulu/musiikki. Luetaan Herran siunaus yhdessä

Miksi näin: Meditaatiohartauden ajatuksena keskittyä itseensä, ja tekstin kuunteluun. Ja antaa raamatun tekstin puhutella. Ohjaajan ei kuulu saarnata sisällöstä. Meditaatio pidetään lyhyenä tuokiona.

Lopetus: Kiitä ryhmää. Nosta esiin ainakin yksi positiivinen, ryhmään liittyvä asia.

#### **4 kokoontumiskerta Voimanaset maailmalla**

Aloitus: Ohjaaja tervehtii jokaista tyttöä kätellen ja silmiin katsoen. Mennään läpi kuulumisten kierros. Pyydä jokaista kertomaan nimensä ja yksi hyvä asia päivästä, mitä kuuluu tänään. Kerrataan ensimmäisellä kerralla luotua hyvinvointiohjetta ryhmälle. Halutaanko siihen lisätä jotain? Tai ottaa pois?

Välipalatarjoilu: Järjestä pientä, kevyttä tarjoilua mahdollisuuksien mukaan. Erityisesti jos ryhmä kokoontuu välittömästi koulupäivän jälkeen.

**Harjoite 1:** Ohjaaja aloittaa keskustelukierroksen kyselemällä, että ketä sukunsa tai lähipiirin naista ihailee ja miksi? Historian merkittäviä naisia-harjoite; Ohjaaja on valmistanut lyhyitä merkkihenkilönaisen lausahduksista ja siteerauksista kootun A3 tai A4 paperin. Jokainen menee sen ääreen, joka tuntuu itselle läheisimmältä. Ohjaaja keskustelee jokaisen paperin äärellä olevan kanssa ajatuksista ja siitä mistä ryhmäläiset ovat keskustelleet. Näitä voivat olla mm Minna Canth, Tarja Halonen, Elisabeth Rehn, Riitta Uosukainen, Irja Askola, Aurora Karamzin, Tove Jansson Michelle Obama.

**Harjoite 2:** Määrittele lattialle maailman kartta. Sopikaa missä on Suomi, USA, Kiina jne. Pyydä ryhmäläisiä asettumaan siihen maahan, johon nyt menisi, jos saisi viikon loman. Ohjaaja keskustelee ryhmäläisten kanssa heidän valinnoistaan. Ohjaaja voi myös itse osallistua harjoitteeseen. Ohjaaja pyytää seuraavaksi ryhmäläisiä menemään sen maan kohdalle, jossa on mielestään pahimmat ihmisoikeusrik

komukset tällä hetkellä. Keskustelkaa yhdessä näistä näkemyksistä. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä menemään sen maan kohdalle, jossa mielestänne on lapsia ja nuoria kohtaan pahimmat ihmisoikeusrikkomukset. Keskustelkaa mitä asiasta tiedätte, ja miltä ne tuntuvat. Lopuksi pyydä ryhmäläisiä menemään maahan jossa heidän mielestään parhaiten kohdellaan lapsia ja nuoria arvokkaina. Keskustele ryhmäläisten kanssa, miksi näkevät asian näin. Ohjaaja kyselee lopuksi miltä harjoite tuntui, miltä eriävät käsitykset tuntuivat, mistä tuntui hyvältä puhua, mistä tuntui vaikealta puhua. Ja mitä oivalluksia teitte ihmisarvosta?

**Meditaatioharjoite:** Luetaan Raamatusta 2.Moos.2: 1-10.Mooseksen syntymä. Pelkkä luku, ja sen päälle levollinen laulu/musiikki. Luetaan Herran siunaus yhdessä.

Miksi näin: Meditaatiohartauden ajatuksena keskittyä itseensä, ja tekstin kuunteluun. Ja antaa raamatun tekstin puhutella. Ohjaajan ei kuulu saarnata sisällöstä. Meditaatio pidetään lyhyenä tuokiona.

Lopetus: Kiitä ryhmää. Nosta esiin ainakin yksi positiivinen, ryhmään liittyvä asia.

## **5 Kokoontumiskerta Unelmia ja haaveita**

Aloitus: Ohjaaja tervehtii jokaista tyttöä kätellen ja silmiin katsoen. Mennään läpi kuulumisten kierros. Pyydä jokaista kertomaan nimensä ja kertomaan asian jota toivoit pikkulapsena.

Välipalatarjoilu: Järjestä pientä, kevyttä tarjoilua mahdollisuuksien mukaan. Erityisesti jos ryhmä koontuu välittömästi koulupäivän jälkeen.

**Harjoite 1:** Ohjaaja aloittaa harjoitteen kyselemällä, miten olet muuttunut siitä mitä olit 7 vuotta sitten? Keskustele ryhmäläisten kanssa siitä mikä on omassa elämässä muuttunut? Mitä haaveilit silloin? Haaveiletko vielä samoista asioista? Jokaisen ryhmäläisen haaveet ja unelmat ovat yhtä hienoja ja arvokkaita.

**Harjoite 2:** Anna ryhmäläisille paljon aikakausilehtiä. Missä ryhmäläinen näkee olevansa seuraavan seitsemän vuoden päästä? Tarkoituksena on miettiä omia haaveitaan, toiveitaan ja unelmiaan, ja miten kuvata niitä. Aikakausilehdistä löytyvällä materiaalilla ryhmäläisten on tarkoitus rakentaa oma ”aarrekartta”. Oma aarrekartta saa myös värittää ja piirtää, jos niin haluaa. Laita työskentelyn ajaksi taustalle soimaan iloista ja inspiroivaa musiikkia. Kannusta ryhmäläisiä haaveilemaan kyselemällä heiltä erilaisia kysymyksiä. Kannusta heitä ideoimaan unelmiaan.



Kun kaikki ovat valmiina, keskustellaan haaveista mitä aarrekarttaan kertyi. Kysele, miltä tuntui miettiä haaveitaan ja unelmiaan.

**Meditaatiohetki:** Luetaan teksti raamatun naisista Matt. 28: 1-10 Magdalan Maria Jeesuksen haudalla. Ei selitellä itse. Pelkkä luku, ja sen päälle levollinen laulu/musiikki.

Miksi näin: Meditaatiohartauden ajatuksena keskittyä itseensä, ja tekstin kuunteluun. Ja antaa raamatun tekstin puhutella. Ohjaajan ei kuulu saarnata sisällöstä. Meditaatio pidetään lyhyenä tuokiona. Luetaan Herran siunaus yhdessä.

Lopetus: Kiitä ryhmää. Nosta esiin ainakin yksi positiivinen, ryhmään liittyvä asia.

## 6 Kokoontumiskerta Raivotar

Aloitus: Ohjaaja tervehtii jokaista tyttöä kätellen ja silmiin katsoen. Mennään läpi kuulumisten kierros. Pyydä jokaista kertomaan nimensä ja yksi asia päivästä mikä olisi voinut mennä paremmin.

Välipalatarjoilu: Järjestä pientä, kevyttä tarjoilua mahdollisuuksien mukaan. Erityisesti jos ryhmä koontuu välittömästi koulupäivän jälkeen.

**Harjoite 1:** Millä tuulella olet tänään? Millainen sää kuvastaisi fiilisi tänään; aurinkoinen, sateinen, pilvinen, myrskyisä? Ohjaaja jakaa kaikille oman paperin. Piirretään paperille ihmishahmo, ja osoitetaan kiukun ja vihan tunteille paikka omassa kehossa. Missä viha fyysisesti tuntuu?

**Harjoite 2:** Vihantunteista. Jaa jokaiselle tyttöryhmäläiselle sattumanvaraisesti viisi voiman tunnesanaa. Ne on hyvä olla valmiina kopioituna ja leikattuna: anteeksiantava, arvokkuus, epäoikeudenmukaisuus, eteenpäin pyrkivä, halveksuva, harmistunut, hellä, hempeä, ihastunut, ikävystynyt, inhoava, itsenäinen, itsevarma, ivallinen, kateus, katkera, kunnioittava, kyllästynyt, kyyninen, lannistumaton, loukkaava, loukkaantunut, mustasukkainen, oikeudenmukainen, pettynyt, pitkäjänteinen, pitkästynyt, puolustushaluinen, päämäärätietoinen, päättäväinen, raivostunut rakastava, riehakas, rohkea, sinnikäs, sisukas.

Ohjaaja pyytää tyttöryhmäläisiä kiertelemään tilassa ja rohkaise heitä vaihtelevaan tunnesanoja keskenään. Tytöt vaihtelevat sanoja keskenään niin, että saisivat itselleen sarjan, joka kuvastaa omia voiman tunteita lähiaikoina (esim. suuttumus, rohkeus, kateus, viha, päättäväisyys). Aikaa noin 5 minuuttia.

Ajan loputtua jokainen kertoo, mitä sanoja sai vaihdettua ja miksi otti ne. Jos jäljelle on jäänyt voiman tunnesanoja, jotka eivät juuri nyt sovi tilanteeseen, nuori voi kertoa koska tuntisi niin. Mikä voiman tunne itsessä tuntuu mukavimmalta? Mikä siinä on mukavaa? Mikä tunne itsessä tuntuu vaikeimmalta? Miksi se on vaikea?

**Meditaatiohetki:** Matt. 18:21-35 Vertaus armottomasta palvelijasta. Luetaan teksti. Ei selitellä itse. Pelkkä luku, ja sen päälle levollinen laulu/musiikki.

Miksi näin: Meditaatiohartauden ajatuksena keskittyä itseensä, ja tekstin kuunteluun. Ja antaa raamatun tekstin puhutella. Ohjaajan ei kuulu saarnata sisällöstä. Meditaatio pidetään lyhyenä tuokiona. Luetaan Herran siunaus yhdessä.

**Lopetus:** Kiitä ryhmää. Nosta esiin ainakin yksi positiivinen, ryhmään liittyvä asia.

## **7 Kokoontumiskerta Ihana minä!**

Aloitus: Ohjaaja tervehtii jokaista tyttöä kätellen ja silmiin katsoen. Mennään läpi kuulumisten kierros. Pyydä jokaista kertomaan nimensä ja yksi hyvä asia päivästäan johon liittyy joku toinen ihminen. Jos ryhmään on tullut mukaan uusia tyttöjä niin tällä harjoitteella he pääsevät mukaan tutustumaan ryhmän muihin jäseniin.

Välipalatarjoilu: Järjestä pientä, kevyttä tarjoilua mahdollisuuksien mukaan. Erityisesti jos ryhmä kokoontuu välittömästi koulupäivän jälkeen.

**Harjoite 1:** Ohjaaja pyytää koskemaan sellaisen ryhmäläisen olkapäätä, joka sopii kuvaukseen. Samalla olkapäällä voi olla useampi. Käsi olkapäälle harjoitus herättelee myönteisen palautteen antamiseen. Voit ohjeistaa leikkijöitä valitsemaan väittämien mukaan yhden ihmisen kenen olkapäälle hän asettaa

kätensä. Väitteitä voivat olla mm. Kenen kanssa perustaisit ratsastuskoulun, mopokaupan, autoliikkeen, tietokonefirman, leipomon, tanssikoulun...jne. Kenet ottaisit kampaajaksesi, valmentajaksesi, henkivartijaksesi...jne.

**Harjoite 2:** Kaikille ryhmäläisille tehdään omat A4 kokoiset kauniit paperit, joihin kirjoitetaan kunkin tytön nimi. Jokaisen paperi kiertää kaikilla toisilla ryhmäläisillä. Muut ryhmäläiset kirjoittavat paperille positiivisia asioita siitä osallistujasta kenen paperi on kyseessä. Esimerkiksi jos edessä on Tanjan paperi, niin muut osallistujat kirjoittavat Tanjasta positiivisia asioita.

**Meditaatiohetki:** Sananlask.31: 10-31 Viisaan vaimon ylistys. Luetaan teksti raamatun naisista. Ei selitellä itse. Pelkkä luku, ja sen päälle levollinen laulu/musiikki.

Miksi näin: Meditaatiohartauden ajatuksena keskittyä itseensä, ja tekstin kuunteluun. Ja antaa raamatun tekstin puhutella. Ohjaajan ei kuulu saarnata sisällöstä. Meditaatio pidetään lyhyenä tuokiona. Luetaan Herran siunaus yhdessä.

Lopetus: Kiitä ryhmää. Nosta esiin ainakin yksi positiivinen, ryhmään liittyvä asia.

## 8 Kokoontumiskerta Osaava nainen

Aloitus: Ohjaaja tervehtii jokaista tyttöä kätellen ja silmiin katsoen. Mennään läpi kuulumisten kierros. Pyydä jokaista kertomaan nimensä ja yksi hyvä missä onnistuit tänään.

Välipalatarjoilu: Järjestä pientä, kevyttä tarjoilua mahdollisuuksien mukaan. Erityisesti jos ryhmä koontuu välittömästi koulupäivän jälkeen.

**Harjoite 1:** Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä muistelemaan aikaa tai hetkeä, jolloin koit iloa oppimistilanteessa. Esimerkiksi kun opit ajamaan polkupyörällä, opit uimaan, lukemaan, opit viheltämisen, ratkaisit ongelman tms. Palauta mieleen tuo tilanne, ihmiset, jotka olivat läsnä. Ohjaaja pyytää muistelemaan tilannetta. Keskustelkaa lyhyesti miltä tuo tilanne tuntui silloin ja nyt?

Ohjaaja antaa ryhmäläisille pankkikortin kokoiset tyhjät pahvikortit. Ohjaaja pyytää piirtämään tai kirjoittamaan kortille sellaisen kuvan/ tekstin joka palauttaa tuon oppimisen muiston selkeästi mieleesi

aina kun näet kortin. Kenties joku lause mitä sanoit tai sinulle sanottiin siinä hetkessä? Ohjaaja kehoittaa säilyttämään kortin kukkarossa tms. Että sen saa helposti esille ja voi itseään muistuttaa siitä, miten kykenet oppimaan uusia ja haastavia asioita.

**Harjoite 2:** Ohjaaja antaa ryhmäläisille A4-paperiarkin. Paperi jaetaan viivoilla neljään lohkokoon. Yhteen lohkokoon kirjoitetaan ”Koti”. Toisiin lohkoihin ystävät, opiskelu ja muu toiminta. Näihin lohkoihin kirjoitetaan mitä asioita osaan tehdä/ olen hyvä tässä kotona, ystävien kanssa, opinoissa ja muualla. Kirjoitetaan vähintään 3 asiaa. Saa kirjoittaa enemmänkin.

Käydään läpi harjoitteen jälkeen mitä ryhmäläiset itsestään kirjoittivat. Jokainen saa kertoa sen verran minkä kokee mukavaksi itselleen.

**Meditaatiohetki:** Joosua 2: 1-24, 6:22-25 Raahab auttaa Joosuaa. Luetaan teksti raamatun naisista. Ei selitellä itse. Pelkkä luku, ja sen päälle levollinen laulu/musiikki.

Miksi näin: Meditaatiohartauden ajatuksena keskittyä itseensä, ja tekstin kuunteluun. Ja antaa raamatun tekstin puhutella. Ohjaajan ei kuulu saarnata sisällöstä. Meditaatio pidetään lyhyenä tuokiona. Luetaan Herran siunaus yhdessä.

Lopetus: Kiitä ryhmää. Nosta esiin ainakin yksi positiivinen, ryhmään liittyvä asia.

## **9 Kokoontumiskerta Tutustu itseesi**

Aloitus: Ohjaaja tervehtii jokaista tyttöä kätellen ja silmiin katsoen. Mennään läpi kuulumisten kierros. Pyydä jokaista kertomaan nimensä ja yksi hyvä missä onnistuit tänään.

Välipalatarjoilu: Järjestä pientä, kevyttä tarjoilua mahdollisuuksien mukaan. Erityisesti jos ryhmä koostuu välittömästi koulupäivän jälkeen.

**Harjoite 1:** Jutellaan ajankohtaisista julkkiksista ja idoleista. Kenestä haluaisit tietää enemmän? Miten julkisuudessa kestää arvostelun? Onko oikeita ystäviä? Mietitään, onko julkkiksilla asioita joita he eivät osaa hyvin? Tai pitää opetella enemmän? Tehdään yhdessä tai pienemmissä ryhmissä fläpille tai yhdelle isolle paperille ”täydellinen ihminen”. Kuka hän on? Mitä hän tekee? Millainen hän on? Miltä hän näyttää? Millaiset ominaisuudet ovat tärkeitä? Mitä muut ihmiset arvostavat?

**Harjoite 2:** Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä miettimään ja kirjoittamaan 10 hyvää ja kaunista asiaa itsestään. Keskustellaan ryhmässä, mitkä ovat vahvuuteni. Vahvuus on sellainen tekeminen tai osaaminen, joka saa olon tuntemaan vahvaksi ja hyväksi. Se ei ole sama asia kuin että on hyvä jossain. Mitkä ovat siis vahvuutesi, eli sellaiset asiat, joiden tekemisestä nautit? Anna aikaa kirjoittaa rauhassa.

Harjoite käydään läpi keskustelemalla, että oliko 10 hyvää asiaa helppo keksiä? Asioita ei tarvitse jakaa toisille. Miltä tuntui pohtia omaa erinomaisuuttaan? Onko omia hyviä puoliaan helppo nostaa esille?

**Meditaatiohetki:** 1.Moos. 1:26-31, 2:1-4 Ihmisen luominen. Ei selitellä itse. Pelkkä luku, ja sen päälle levollinen laulu/musiikki. Luetaan Herran siunaus yhdessä.

Lopetus: Kiitä ryhmää. Nosta esiin ainakin yksi positiivinen, ryhmään liittyvä asia.

## 10 Kokoontumiskerta Loppujuhla

Aloitus: Ohjaaja tervehtii jokaista tyttöä kätellen ja silmiin katsoen. Mennään läpi kuulumisten kierros. Pyydä jokaista kertomaan nimensä ja yksi hyvä missä onnistuit tänään. Laitetaan soimaan ryhmäläisten tuomaa musiikkia.

Viimeisellä kerralla pidetään herkkunyyttarit, johon kaikki saavat tuoda herkkuja. Koristellaan tilaa yhdessä juhlaruokailua varten.

**Harjoite 1** Tunne biisi. Tytöt valitsevat musiikkikappaleita, joita soitetaan illan aikana. Kukin kappale esitetään, kappaletta ei tarvitse perustella sen kummemmin. Keskustellaan musiikin herättämistä ajatuksista ja tunteista.

**Harjoite 2** YouTube videoraati. Katsotaan ryhmäläisten suosikki musiikkivideota tms. Keskustellaan videoista ja ajatuksista mitä videot herättivät.

Iltaa voidaan jatkaa vapaamuotoisella oleskelulla, pelaamalla mm. lautapelejä.

Ohjaajan on hyvä käydä tyttöjen kanssa läpi mitä tämän jälkeen, kun ryhmä loppuu? Missä on esim. nuorisotilat jossa voi kokoontua vapaasti? Mitä toimintaa tarjoaa seurakunnan tai kaupungin nuorisotyö?

**Meditaatiohetki:** Johanneksen evankeliumi 13:34-35, 14:1-14 Tie, totuus ja elämä. Musiikkina voidaan kuunnella jotain mikä on ehkä noussut tyttöryhmän suosikki kappaleeksi, tai vaihtoehtoisesti voidaan laulaa yhdessä esim. virsi. Luetaan lopuksi Herran siunaus yhdessä.



Oppimispäiväkirja Opinnäytetyö

Liite 2

Tanja Nortunen

Isosiskon huone-tyttöryhmä

### **18.5. 2018** Vierailu Tyttöjen Talossa

Tyttöjen Talo Tampereella järjestää ammattikasvattajille ja nuorisoalantyöntekijöille mahdollisuuden tutustua heidän toimintaan. Varasin ajan ja matkasin Tampereen Tyttöjen Taloon työkavereiden kanssa. Mukana oli Seinäjoen aluseurakunnan nuorisotyönohjaajia, sekä erityisnuorisotyönohjaaja.

Seinäjoen kaupungissa ei ole omaa Tyttöjen Talo toimintaa, joten siksi oli mielenkiintoista päästä kuulemaan Talon toiminta näkyä, ja tarvetta omalle toiminnalle.

Lähtökohtaisesti Tyttöjen Talon toiminta on eri tavalla rahoitettu (aluehallintavirasto, Tampereen kaupunki ja Veikkaus varoin, sekä yksityiset lahjoittajat), kuin seurakunnan nuorisotyö. Heidän toiminta keskittyy vakavassa syrjäytymisvaarassa oleviin tyttöihin tai jo jollain asteella syrjäytyneisiin tyttöihin. Oman opinnäytetyöni kohteena ei ole jo syrjäytyneet tai psyykkistä sairautta sairastavat tytöt. Tyttöjen Talon kohdeikäryhmä oli huomattavasti laajemmalla skaalalla (10-29-vuotiaat), kuin omassa opinnäytetyössäni kohteena olevat ikäluokat.

Tutustuminen Tampereen Tyttöjen Taloon antoi kuitenkin näkökulmaa tyttöryhmätyöhön. Työn tarpeellisuus myös Seinäjoella kirkastui vierailun aikana. Tyttöjen Talon toiminta Tampereella antoi innostusta siihen, että pienimuotoisempina seurakunnan nuorisotyötoimintana tytöille oman ryhmän perustaminen on tärkeää. On selvää, että tytöt tarvitsevat mahdollisuuksia kokoontua.

**31.8. 2018** Mainosjulisteiden tilaaminen Seinäjoen seurakunnan tiedotukselta.

Seinäjoen seurakunnassa työskentelee kolme tiedottajaa. Tilasin heiltä tyttöryhmän toiminnasta kertovan mainosjulisteen. Toimitin heille tekstitiedot ja sisältökuvaukset, jotka tietoina tulisi olla julisteessa. Keskustelu ja tilaus tehtiin sähköpostitse.

Koin haasteelliseksi avata toiminnan sisältö ja sitä, mitä haen hyvältä mainosjulisteelta. Aivan ensimmäinen ehdotelma ei ollut kelvollinen minulle. Onneksi sain rauhassa työstää ideaa tiedotuksen kanssa.

### **3.-4.9. 2018** Kokoontumiskertojen sisällön suunnittelu ja valmistelu.

Käytin aikaa kirjoittaakseni kokoontumiskertojen sisältöä ja harjoitteita. Materiaalia olin käynyt läpi, joissa oli paljon vinkkejä, miten toteuttaa ryhmätoimintaa tytöille. Kokoontumiskertoihin valituissa ohjatussa toiminnassa keskityin erityisesti valitsemaan itsetunnon ja minäkuvan vahvistamiseen liittyviä harjoitteita.

Valmiin materiaalin määrä ja kirjo oli laaja. Aika paljon oli seulottavia harjoitteita, ja pohdittavaa, mitä haluan käyttää ja hyödyntää. Käytin myös aikaa pohtiakseni, että mitkä harjoitteet palvelevat juuri minun ohjaaman tyttöryhmän toimintaa. Oma itsekriittisyys myös haittasi Isosiskon huone-materiaalin valmistamista, koska kirjoitin sitä nuoret mielessäni. Toistuvasti jäin pohtimaan, että ”toimiiko tämä, onko harjoite ihan liian lapsellinen.”.

### **1.-5.9. 2018** Mainostaminen sometileillä ja koulujen ilmoitustauluilla.

Laadin lähikouluille ilmoitustaululle mainosjulisteet tyttöryhmän toiminnasta. Toiminnan mainostamiseksi lisäsin ilmoitukset myös varhahisnuorisotyön Instagram-tilille (@tahvojack), sekä alue seurakunnan varhaisnuoristyön Facebook-sivuille. Sometileillä markkinoinnissa ei ole käytössä yritystyökalut, joilla voisi ostaa kohdennettua markkinointia.

### **6.9.2018** Ensimmäinen kokoontumiskerta.

Paikalle saapui kolme 13-14vuotiasta tyttöä. Keskustelimme siitä mitä tyttöryhmän olisi tarkoitus tehdä jatkossa. Tutustuimme toisiimme. Tyttöjen kanssa käydyn keskustelen perusteella useat harrastukset vievät paljon aikaa arkipäivistä ja kouluviikosta.



Kokemus oli rohkaiseva ja minulle innostava, vaikka osallistujia oli vähän. Tytöt olivat mukana harjoitteissa, jotka toteutin suunnitelmaan kirjoittaman sisällön mukaisesti.

**13.9.2018** Toinen kokoontumiskerta.

Paikalla vain kaksi tyttöä. Käytimme aikaa jutteluun, ja välipalan syötiin. Emme tehneet ryhmäharjoitteita osallistujien vähyydestä johtuen. Keskustelimme mahdollisuuksista osallistua ryhmän toimintaan. Ongelmana tytöiltä nousi paikallisliikenteen niukkuus.

**17.9.2018** Kokoontumiskertojen sisällön kirjoittaminen, tarkistaminen. Viimeistelin loput ohjelmasisällöt lopuille kokoontumiskerroille. Motivaatiota hieman hiersi se, ettei tyttöjä ole ollut niin paljon kuin toivoin. Työni muista kiireistä johtuen minulla on vaikeuksia sopia vierailuja kouluille, suoraan luokkaan. Syyskuussa työssäni on paljon retkipäiviä 3lk kanssa, joten kalenteriin on vaikea mahduttaa näitä vierailuja.

**19.9.2018** Sometileillä uudestaan mainosten ajoa. Sekä Instagram että Facebook sovelluksessa.

**20.9.2018** Kolmas kokoontumiskerta. Ketään ei saapunut paikalle. Odottelin tunnin verran nuorisokahvilalla, mikäli tyttöjä saapuisi toimintaan. Joka kerta jännityksellä odotan, että saanko ohjata tyttöryhmää ja toteuttaa sille kerralta suunnittelemani ohjelmaa.

Koska kyse on oman opinnäytetyön onnistumisesta, niin tällaiset kerrat aiheuttaa stressiä. Alan epäillä, että olenko valinnut täysin väärän aiheen oppariin.

**loka-marras-joulu 2018** kokoontumiskerrat 4-10. Loppujen seitsemän kokoontumiskerran aikana tyttöjä osallistui tapaamisiin yhteensä kaksi. Useampia kokoontumisia oli, että ei saapunut ketään millään kokoontumiskerroista. Välissä oli syysloma viikko, jolloin toiminta oli muutenkin tauolla.

Vaikea on välttyä ajattelemasta, että onko oma visio tyttöryhmä toiminnasta ihan "tuulesta temmattu". Toki työkaverit osasivat jo ennakkoon varoitella, siitä miten vaikeaa on houkuttaa tyttöjä mukaan toimintaan saatesanoin "yritetty on ennenkin".

**12-2018** Opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoittaminen.

Esimerkki monisivuisen liitteen 2 sivusta 2. Tähänkin liitesivuun viitattaessa käytetään viit-  
tausta liitteeseen 2 (LIITE 2).

Esimerkki monisivuisen liitteen 2 sivusta 3. Tähänkin liitesivuun viitattaessa käytetään viit-  
tausta liitteeseen 2 (LIITE 2).