

www.humak.fi

Sivustaseuraaja on myös väkivallan kokija

Väkivaltaa kohdanneiden lasten vertaistuellisen ryhmätoiminnan
mallinnus

Iita Hertteli ja Miia Jonninen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
5/2019



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Tekijät: Hertteli, Iita & Jonninen, Miia

Opinnäytetyön nimi: Sivustaseuraaja on myös väkivallan kokija – Väkivaltaa kohdanneiden lasten vertaistuellisen ryhmätoiminnan mallinnus

Sivumäärä: 56 ja 71 liitesivua

Työn ohjaaja: Jari Klemola

Työn tilaaja: Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä mieli ry:n Turvallinen perhe -hanke, Marianna Kettunen ja Juha Metelinen

Opinnäytetyömme tilaajana toimii Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä mieli ry:n Turvallinen perhe -hanke. Hankkeen kohderyhmänä ovat pariskunnat ja perheet, jotka ovat päättäneet pysyä yhdessä väkivallasta huolimatta. Hankkeen tavoitteena on lopettaa väkivallan käyttäminen parisuhteessa ja lisätä pariskunnan keinoja toimivampaan vuorovaikutukseen. Työskentelyssä on tarkoituksena huomioida myös perheen lapset ikätasonsa mukaisesti ja tätä varten suunnittelimme väkivaltaa kohdanneiden lasten vertaistuellisen ryhmätoimintamallin.

Opinnäytetyömme tavoitteena on osoittaa, että perhe- ja lähisuhdeväkivalta on Suomessa yleinen, mutta helposti piiloon jäävä ilmiö. Perheessä esiintyvä väkivalta koskettaa kaikkia sen jäseniä, myös lapsia ja jokainen heistä on oikeutettu saamaan tarvitsemaansa apua. Toimeksiantonamme oli luoda hankkeen moniperheryhmässä mukana olevien perheiden lapsille kohdennettu vertaistuellisen ryhmätoiminnan malli.

Ryhmätoimintamallissa keskitytään tunne- ja turvataitoihin käyttämällä erilaisia, niihin soveltuvia menetelmiä. Ryhmätoiminnassa otetaan huomioon väkivaltaa kohdanneiden lasten ohjaamiseen liittyvät erityispiirteet, kuten esimerkiksi strukturoitu rakenne, tapahtumien ennalta arvattavuus ja turvallisuuden huomioiminen kaikessa toiminnassa. Ryhmä on ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ja sen tavoitteena on rohkaista lapsia ilmaisemaan tunteitaan sekä opettaa, että ristiriitatilanteet voidaan ratkaista ilman väkivaltaa. Vaikka ryhmässä käsitellään vaikeitakin asioita, ohjaajan täytyy huolehtia siitä, että ryhmän ilmapiiri pysyy positiivisena ja ryhmätoiminta olisi lapsille mielekästä.

Opinnäytetyömme tuotoksena on työkirja, johon on koottu ohjeita ja vinkkejä ryhmätoiminnan ohjaajalle. Työkirja antaa ryhmätoiminnalle raamit, joiden sisällä ohjaaja voi käyttää omaa luovuuttaan ja ammattitaitoaan sekä huomioida jokaisen ryhmän tarpeet yksilöllisesti. Työkirja on suunniteltu erityisesti Turvallinen Perhe –hankkeen tarpeisiin, mutta sitä on mahdollista hyödyntää myös muiden tunne- ja turvataitoryhmien ohjaamisessa.

Suunnittelemamme ryhmätoiminnanmalli ja työkirja vastaavat tilaajan tarpeita ja auttavat heitä hankkeen tavoitteiden täyttämässä. Lähisuhdeväkivallan vaikutuksia sitä sivusta seuranneeseen lapseen on tutkittu vain vähän, joten opinnäytetyöllämme on merkitystä tilaajan lisäksi myös omalle ammattialallemme. Lähisuhdeväkivalta on yleinen, mutta vaiettu ongelma, josta pitäisi uskaltaa puhua enemmän.

Asiasanat: lähisuhdeväkivalta, perheväkivalta, vertaisryhmä, väkivaltatyö, tunnetaidot, turvataidot, ohjaaminen

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Civic Activities and Youth Work Degree Programme

Authors: Iita Hertteli and Miia Jonninen

Title: Indirect violence is as harmful as direct violence – Developed peer group model for children who has experiences of domestic violence.

Number of Pages: 56 and 71 attachment pages

Supervisor: Jari Klemola

Subscriber: Safe Family -project organized by Kuopio areas mental health organisation called Hyvä mieli ry, Marianna Kettunen and Juha Metelinen

The purpose of this thesis was to create tools for families and especially a children, who have experienced domestic violence. A client of this thesis is Safe Family -project organized by Kuopio areas mental health organisation called Hyvä mieli ry. The target groups of the project were couples and families who have decided to stay in relationship despite the violence. The aim of the project is stop violence in a relationship and prevent violence affecting to children. The purpose of the work is considering the children of the families according to their age.

The thesis shows that domestic violence is a common but well-hidden phenomenon in Finland. Family violence affects all its members including children. Every participant deserves to get a help when needed. Our mission was to create a peer-to-peer group model for children who have experienced domestic violence in a family.

The peer-to-peer group model focuses on an emotional and security abilities using a variety of appropriate methods. Group activities consider the specific features of giving directions for the children affected by violence. These specific features are well planned and focus on structure, predictability and taking care of safety in all activities. The purpose is to encourage children to express their feelings and to teach that conflicts can be resolved without a violence. Although the group deals with difficult things, the instructor has to make sure that the group's atmosphere remains positive and that group activities are meaningful for the children.

The thesis includes a guide book, which provides a frame for activities with instructions and tips for the instructor of the group. The book is planned specifically for the needs of the Safe family -project, but it can also be used for the other groups of children.

Developed peer group model and the guide book correspond to the needs of the client. The thesis helps them to meet the aims of the project. The thesis is important for the client but also for our own profession especially in the future. Domestic violence is a common but silent problem that should be to spoken out loud.

Keywords: domestic violence, family violence, peer group, violence work, emotion skills, security skills, instructing

SISÄLLYS	
TIIVISTELMÄ	
ABSTRACT	
1.JOHDANTO	5
2 TILAAJAN ESITTELY.....	6
3 TYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	9
4 LÄHISUHDEVÄKIVALTA	11
4.1 Lapset ja lähisuhdeväkivalta	13
4.2 Perhe- ja lähisuhdeväkivallan yleisyys ei selviä tilastoista.....	16
4.3 Ammatillisuuden merkitys väkivaltatyössä	17
5 VERTAISRYHMÄTOIMINTA.....	20
5.1 Vertaistuellisen ryhmätoiminnan merkitys	20
5.2 Väkivaltaa kohdanneiden lasten vertaisryhmätoiminta	21
6 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT	25
6.1 Aivoriihityöskentely ideoinnin tukena.....	26
6.2 Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä	27
7 VÄKIVALTA KOHDANNEIDEN LASTEN VERTAISRYHMÄTOIMINTA	28
7.1 Ryhmätoiminnan strukturointi luo turvallisuuden tunnetta	31
7.2 Tunne- ja turvakasvatuksen periaatteet ja ryhmässä käytettävät menetelmät ..	33
7.3 Ohjaajana tunne- ja turvataito -ryhmässä	42
7.4 Ryhmätoiminnan mallinnus- ja työkirjaprosessin arviointi	44
8 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	46
8.1 Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen	46
8.2 Pohdintaa opinnäytetyöprosessista	48
LÄHTEET.....	51
LIITTEET	55

*“Väkivallan keskellä eläminen on aina vahingollista lapsille.
Perheväkivalta on lapsen kannalta hyvin vaikea asia:
tärkeimmät ja periaatteessa turvallisimmat ihmiset
tekevät lapsen elämästä pelottavan ja turvattoman.”*
(Oranen & Keränen 2006, 8.)

1. JOHDANTO

Perheessä esiintyvä väkivalta vaikuttaa kaikkiin sen jäseniin, myös lapsiin, vaikka se ei kohdistuisikaan suoraan heihin. Väkivallan sivusta seuraaminen on lapsiin kohdistuvaa väkivaltaa, jolla on vakavia ja kauaskantoisia seurauksia. Vaikka väkivalta tapahtuisi lasten silmiltä piilossa ovat he herkkiä aistimaan muutoksia kodin ilmapiirissä ja tunnistamaan siihen johtaneita syitä. (Hautamäki 2013, 80-81.) Opinnäytetyössämme haluamme tuoda esille lasten tarpeen ja oikeuden saada apua kokemuksiensa käsitteelyyn sekä antaa siihen konkreettisia keinoja.

Moni lapsi joutuu kamppailemaan väkivaltakokemuksiensa kanssa yksin, koska perheen sisällä tapahtuva väkivalta otetaan vain harvoin puheeksi vanhempien, sisarusten tai ystävien kesken. Syitä tähän voivat olla esimerkiksi häpeä ja pelko tai se, että vanhemmat ovat kieltäneet lasta puhumasta asiasta kenellekään. On kuitenkin olemassa keinoja, joiden avulla lapsi voidaan saada käsittelemään asiaa, ja sitä kautta katkaisemaan ehkä sukupolvia jatkunut väkivallan kierre. (Oranen & Keränen 2006, 82.)

Opinnäytetyömme tilaajana on Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry:n Turvallinen Perhe –hanke, joka toimii Kuopion kriisikeskuksella. Hankkeen tavoitteena on auttaa pariskuntia ja perheitä lopettamaan väkivallan käyttäminen. Saimme tehtäväksemme suunnitella lähisuhdeväkivaltaa kohdanneille lapsille tarkoitetun vertaistuellisen ryhmätoimintamallin. Ryhmätoimintamalli perustuu tunne- ja turvataitojen käsittelyyn sekä olemassa olevien voimavarojen vahvistamiseen. Opinnäytetyömme tuotoksena on työkirja, josta löytyy muun muassa suunnitelma kahdentoista ryhmäkerran toteuttamiseen ja käsiteltäviin teemoihin liittyviä menetelmiä.

Opinnäytetyössämme käsittelemme lähisuhdeväkivallan erityispiirteitä ja erityisesti sen vaikutuksia lapsiin. Lisäksi pohdimme ammatillisuuden merkitystä väkivaltatyössä ja vertaistoimintaa tukimuotona. Työstämme löytyvät perustelut työkirjaan valitsemillemme menetelmille ja muille ryhmätoiminnan toteuttamisessa huomioitaville asioille. Lopuksi tarkastelemme työmme tarpeellisuutta niin tilaajalle kuin koko ammattialalle.

2 TILAAJAN ESITTELY

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Kuopion mielenterveysseura Hyvä Mieli ry:n Turvallinen perhe- hanke, joka toimii Kuopion kriisikeskuksella. Hanketta rahoittaa STEA ja se on kolmivuotinen (2018-2020). Kohderyhmänä ovat Pohjois-Savon alueen pariskunnat, jotka haluavat lopettaa väkivallan parisuhteessaan ja pysyä yhdessä tapahtuneesta väkivallasta huolimatta. Työntekijöinä hankkeessa toimivat projektipäällikkö Marianna Kettunen ja projektityöntekijä Juha Metelinen, joilla molemmilla on psykoterapeutin pari- ja perheterapiaan suuntautunut koulutus. Hankkeessa tehdään yhteistyötä muiden Pohjois-Savon alueella toimivien väkivaltatyötä tekevien järjestöjen, julkisen sektorin sekä kansainvälisten väkivaltatyön asiantuntijoiden kanssa. Tutkimuksellisessa yhteistyössä hankkeen kumppanina toimii Jyväskylän yliopiston psykologian laitos.

Turvallinen perhe –hanke

Turvallinen perhe -hankkeen tavoitteena on lopettaa perheessä tapahtuva väkivalta ja lisätä pariskunnan keinoja toimivampaan vuorovaikutukseen. Pariskuntien soveltuvuutta asiakkuuteen kartoitetaan arviointijaksolla, jossa keskitytään turvallisuuden ja motivaation arviointiin. Pariskunnan molempien osapuolten tulee tiedostaa ja tunnustaa suhteessa esiintyvä väkivalta sekä olla kykeneväisiä ja halukkaita työskentelemään yhdessä ongelman ratkaisemiseksi. Työskentelyn alkaessa pariskunnat sitoutuvat väkivallattomuuteen sekä siihen että hankkeesta voidaan tarvittaessa olla yhteydessä eri viranomaisiin, kuten poliisiin ja lastensuojeluun. Yhteistyö työntekijöiden ja parien välillä halutaan pitää avoimena ja läpinäkyvänä ja turvallisuutta huomioidaan koko työskentelyn ajan kaikkien osapuolten kohdalla. (Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry 2018, Kuopion Kriisikeskus 2018.)

Oma kiinnostuksemme hanketta kohtaan heräsi, kun kartoitimme vaihtoehtoja opinnäytetyön aiheeksi. Huomasimme, että Kuopiossa oli aloitettu uusi hanke, jonka tavoitteena on lopettaa lähisuhdeväkivallan käyttäminen perheessä. Kiinnitimme huomiota erityisesti siihen, että usein eri toimijat tarjoavat palveluita kohdennetusti joko tekijälle tai uhrille. Turvallinen perhe –hankkeessa tapahtuvan työskentelyn kohderyhmänä on koko perhe sekä tavoitteena se, että väkivalta loppuisi perheessä ja elämää

pystyttäisiin jatkamaan yhdessä. Erilainen näkökulma lähisuhdeväkivaltatyöhön ja uusien toimintamallien käyttöön ottaminen sen lopettamiseksi Suomessa sekä lasten huomioiminen työskentelyssä tekevät hankkeesta mielenkiintoisen.

Turvallinen perhe -hankkeessa käytetään kaksiosaista työskentelymallia. Työskentely pariskuntien kanssa aloitetaan Surreyn yliopiston psykologian professorin Arlene Veterin kehittämällä arviointimallilla. Sen avulla arvioidaan työskentelyn mahdollisuuksia sekä ennen kaikkea sitä, onko työskentely kaikkien osapuolten kannalta turvallista. Ensimmäisellä arviointikäynnillä tavataan pariskunnan osapuolet erikseen ja käydään läpi heidän väkivaltahistoriansa. Pariskunnan tarinoita verrataan toisiinsa ja tehdään huomiota siitä, miten samanlaisia tai erilaisia ne ovat keskenään. Arviointikäynettä on yhdellä parilla yhteensä kuudesta seitsemään kertaan. Tapaamisten tavoitteena on turvallisuuden arvioinnin ja riskien kartoittamisen lisäksi pyrkiä lisäämään ymmärrystä ja empatiaa pariskunnan välille. Lisäksi havainnoidaan parin keskinäistä vuorovaikutusta ja sen tapoja – tuleeko toinen kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi? Jatkotyöskentelyn kannalta on myös tärkeää huomioida onko pari motivoitunut ja sitoutunut työskentelyyn. (Kuopion Kriisikeskus 2018, Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry 2018.)

Turvallisuuden arviointi ei ole ainoastaan työntekijöiden tekemää arviointia vaan se antaa myös pariskunnalle itselleen mahdollisuuden tarkastella heidän omaa suhdettaan väkivaltaan. Hyviä lähtökohtia parityöskentelyn aloittamiseen ovat muun muassa suhteessa juuri alkanut väkivalta tai sen uhka, kyllästyminen väkivaltaisen käyttäytymisen jatkumiseen sekä mahdollisen lastensuojelun asiakkuuden kriisiytyminen. Turvallisuuden arviointi ei sen sijaan sovi tilanteisiin, joissa esimerkiksi molemmat pariskunnan osapuolet eivät ole motivoituneita työskentelyyn tai väkivallantekijä ei ajattele toimintansa olevan väärin, vaan kokee olevansa oikeutettu käyttämäänsä väkivaltaan. Jommankumman pariskunnan osapuolen akuutti päihdeongelma, joka ei ole asianmukaisessa hoidossa, on myös este osallistumiselle (Kuopion Kriisikeskus 2018, Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry 2018.)

Arviointijakson jälkeen pariskunnat osallistuvat moniperheryhmään. Ryhmätoiminnan taustalla on Kansain yliopiston professori Sandra Stithin kehittämä moniperheryhmän interventiomalli. Ryhmä on vertaistuellinen sekä ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ja sen toiminta on luottamuksellista, avointa ja läpinäkyvää. Mukaan otetaan 4-6 pariskuntaa, joiden kohdalla arviointi turvalliseen ryhmätyöskentelyyn on suoritettu onnistuneesti. Ryhmätyöskentely kestää yhteensä 12 kertaa, joista ensimmäiset viisi tapaamista ovat aiheiltaan tarkemmin strukturoituja. Loput seitsemän tapaamiskertaa ovat sisällöltään vapaampia. Moniperheryhmissä pyritään vahvistamaan toiminnan muutosta sekä tukemaan parin yhteistä elämää ilman väkivaltaa. Ryhmätoiminnan vaikutuksia arvioidaan vielä noin kolme kuukautta sen päättymisen jälkeen suoritettavilla palaute- ja arviointi käynneillä. (Kuopion Kriisikeskus 2018, Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry 2018.)

Taulukko 1: Turvallinen perhe -hankkeen prosessi (Kriisikeskus 2018)

Prosessin vaihe	Sisältö	Arvioinnin kohde	Prosessin tulos
Vaihe 1	Ensimmäinen tapaaminen toteutuu pariskunnan samanaikaisina yksilökäynteinä. Käynnit jatkuvat pariskunnan yhteisinä turvallisuusfokusoituina arviointikäynteinä, yhteensä 5 kertaa. Ainakin yhdellä käyntikerralla on mukana pariskunnalle turvallinen henkilö.	Arvioidaan kuinka pariskunta on yhdessä ja yksilöinä kykeneviä toisiaan ymmärtävään vuorovaikutukseen. Työskentelyn aikana fyysinen väkivallattomuus. Perheen lasten jaksavuus ja hyvinvointi.	Voidaan jatkaa pariskunnan kanssa työskentelyä pariterapeuttisilla menetelmillä tai ohjataan molemmat yksilöpalveluihin.
Vaihe 2	Haastatellaan pariskunta yhdessä moniperheryhmää varten.	Arvioidaan pariskunnan sitoutuneisuus ja motivoituneisuus ryhmätyöskentelyyn. Onko ryhmämuotoinen työskentely tässä hetkessä pariskunnalle sopiva ja hyödyllinen.	Voidaan ottaa pariskunta moniperheryhmään tai ohjataan pariterapeuttiseen työskentelyyn. Arvioidaan lasten vertaistukiryhmän tarvetta.
Vaihe 3a	Ryhmään osallistuminen, 12 ryhmäkertaa. Seurantakäynti n. kolmen kuukauden kuluttua.	Yhteistyöskentelyn turvallisuuden arvio ryhmäkerran alussa sekä lopussa. Pariskuntien ajattelun ja toiminnan muutoksen arvio mm. vuorovaikutus ja väkivaltakäyttäytyminen.	Arvioidaan työskentelymallien vaikutusta ja vaikuttavuutta parisuhteessa ja perheessä väkivallan loppumiseksi.
Vaihe 3b	Paritapaamiset 10-12 kertaa. Paritapaamisilla mukana toinen työntekijä hankkeesta ja toinen kriisikeskuksen työntekijä.	Jatkuva arviointi työskentelyn vaikuttavuudesta ja hyödyllisyydestä. Työskentelyn turvallisuuden arvio.	Arvioidaan paritapaamisten ja työskentelymuodon vaikuttavuutta lähisuuhdeväkivallan loppumiseksi.

Hankkeen työskentelyprosessin ensimmäisessä vaiheessa arvioidaan perheen lasten jaksavuutta ja hyvinvointia pääasiassa keskustelemalla vanhempien kanssa. Lasten tilannetta kartoitetaan lisäksi verkostoyhteistyöllä muiden lapsen kanssa työskentelevien tahojen kanssa. Yhteistyön avulla pystytään suunnittelemaan lasten kanssa tehtävää työskentelyä niin, että päällekkäistä toimintaa olisi mahdollisimman vähän. Arviointi tapahtuu aina tilannekohtaisesti ja perheen ehdoilla. Isompien lasten kanssa jaksavuutta ja hyvinvointia voidaan arvioida myös yksilökohtaisemmin muun muassa erilaisten kirjallisten arviointimenetelmien kautta. Työskentelyn edetessä toiseen vaiheeseen, jossa pariskunta ohjautuu moniperheryhmätyöskentelyyn, arvioidaan perheen lasten tarvetta osallistua vertaistuelliseen, ammatillisesti ohjattuun ryhmätoimintaan. (Kuopion Kriisikeskus 2018, Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry 2018.)

Lastenryhmä on tarkoitettu aikuisten moniperheryhmään osallistuvien vanhempien lapsille. Ryhmät kokoontuvat samaan ajankohtaan ja samassa rakennuksessa, mutta erillisissä tiloissa. Tilanteissa, joissa arviointijaksoon osallistunut pariskunta ei päädy moniperheryhmään, eivät myöskään heidän lapsensa voi osallistua ryhmätoimintaan. Moniperheryhmän vanhemmilla voi olla matalampi kynnys tuoda lapsensa osallistumaan ryhmätoimintaan, kun heillä on tiedossa muiden toiminnassa mukana olevien lasten vanhemmat. Lisäksi voidaan olettaa, että moniperheryhmän perheiden välillä vallitsee niin sanottu hiljainen sopimus vaitiolovelvollisuudesta, eikä muiden perheiden ryhmässä esiin tulleista asioista puhuta ulkopuolisille.

3 TYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Vanhemmuuden mallit periytyvät ylisukupolvisesti ja lapsena koetulla kaltoinkohtelulla voi olla hyvinkin kauaskantoiset seuraukset. Perheväkivallan ylisukupolvisuutta on selitetty väkivaltaisten roolimallien oppimisella ja heikolla vanhemmuudella: väkivaltaisissa perheissä kasvaneilla lapsilla on suurempi riski omaksua aggressiivinen tyyli ratkaista konflikteja. Perheessä esiintyvä väkivalta vaikuttaa negatiivisesti vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen sekä aiheuttaa henkistä pahoinvointia. (Turvalinen perhe -hankeavustuksen jatkohakemus 2018)

Perhe- ja lähisuhdeväkivalta on edelleen vaiettu puheenaihe, jonka vaikutuksia lapsiin vähätellään. Lapseen suoraan kohdistuneen väkivallan negatiivisia vaikutuksia ei kyseenalaisteta, mutta useinkaan ei silti ymmärretä, että väkivallan keskellä eläminen on aivan yhtä vahingollista. Opinnäytetyömme tavoitteena on osoittaa, että perheessä esiintyvä väkivalta koskettaa kaikkia sen jäseniä ja jokainen heistä on oikeutettu saamaan tarvitsemaansa apua.

Vanhempien välillä tapahtunut väkivalta kohdistuu ja vaikuttaa aina jollakin tavalla myös lapsiin. He ovat yhtä oikeutettuja saamaan apua, kuin väkivaltaa kokeneet aikuisetkin. (Holmberg 2000, 10.) Lasten oikeus saada apua jää helposti huomiotta, koska heidän ajatellaan elävän perheissään siten, etteivät he näe tai kuule siellä tapahtuvia ikäviä asioita tai että he unohtavat ne nopeasti. Lapsella on kuitenkin oikeus tulla kuuluksi ja olla osallinen omaa elämänsä koskevissa asioissa. (Oranen & Keränen 2006, 63.)

Turvallinen perhe -hankkeen työskentelyssä otetaan huomioon koko perhe, vaikka väkivalta olisi tapahtunut vain pariskunnan välillä. Pariskuntien kanssa tehtävä työskentely auttaa vanhempia ymmärtämään omien toimintatapojensa vaikutuksen lasten elämään, kasvuun ja kehitykseen. Väkivallan loppuminen vaikuttaa perheen ihmissuhteisiin positiivisesti sekä antaa lapsille terveempiä malleja heidän omaa tulevaisuuttaan ajatellen. (Turvallinen perhe -hankeavustuksen jatkohakemus 2018.)

Opinnäytetyömme tavoitteena on luoda hankkeen moniperheryhmässä mukana olevien perheiden lapsille kohdennettu vertaistuellisen ryhmätoiminnan malli. Mallissa on huomioitu väkivaltaa kohdanneiden lasten ryhmien ohjaamiseen liittyvät erityispiirteet. Hankesuunnitelmassa toiminnan tarpeellisuus lasten näkökulmasta tulee esille. Suunnitelmasta ei kuitenkaan käy ilmi ne konkreettiset tavat, joilla lasten kanssa työskentely on tarkoitus toteuttaa. Lasten kokemusta perheessä esiintyneestä väkivallasta ei saa pois, eikä sen merkitystä lapselle voi vähätellä. Lapsen omalta kannalta vertaisuuteen perustuvaan ryhmätoimintaan osallistuminen voi olla hyvinkin merkittävää. Ryhmässä hänen on mahdollista oppia toisenlaisia toimintatapoja ja -malleja ja saada vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta lapsilta. Ryhmässä lapsi voi myös käsitellä kokemuksiaan ja niistä heränneitä tunteita turvallisessa ympäristössä.

Lisäksi lapsen osallistuminen vertaisryhmään saattaa olla perusteltua hänen vanhempiensa ryhmään osallistumisen kannalta, koska kaikilla perheillä ei ole mahdollisuutta saada lastenhoitoapua ryhmätoiminnan ajaksi.

Koko perheen kokiessa ryhmätoiminnan mielekkääksi ja hyödylliseksi lisää se sekä motivaatiota että sitoutuneisuutta osallistua ryhmiin. Lisäksi ryhmien samanaikaisuus helpottaa niihin lähtemistä. Lähisuhdeväkivallan vuoksi tilanteet perheen sisällä voivat muuttua nopeasti ja niihin reagoidaan herkemmin. Yhdenkin perheenjäsenen huono mieliala saattaa vaikuttaa negatiivisesti toisten motivaatioon lähteä ryhmään ja toisaalta muiden innostuneisuus ryhmätoimintaa kohtaan voi tarttua. Esimerkiksi jos lapset saavat omasta ryhmästään positiivista energiaa, voi se olla vanhemmille tarpeeksi suuri kannustin lähteä omaan ryhmäänsä. Mielestämme on tärkeää, että väkivaltaa kohdanneiden lasten tarpeet huomioidaan toiminnassa ja että he saavat äänensä kuuluviin myös tekojen kautta, ei vain suunnitelmissa. Koemme, että tämä opinnäytetyömme vastaa hyvin tähän tarpeeseen.

Meidän tavoitteenamme on tuoda ryhmätoimintaan yhteisöpedagogista näkökulmaa ottamalla huomioon muun muassa lasten osallisuuden, yhdenvertaisuuden, kohtaamisen ja hyvän yhteishengen luomisen. Ryhmän tarkoituksena ei ole kertoa lapsille mikä on oikein ja mikä väärin vaan vastauksia esille tuleviin kysymyksiin etsitään yhdessä. Meistä on tärkeää, että lapsilla on ryhmässä mukavaa ja vaikka siellä voidaan käsitellä vaikeitakin asioita, niin pääasia on kuitenkin turvallinen ja rento ilmapiiri.

4 LÄHISUHDEVÄKIVALTA

Lähisuhdeväkivallasta on kyse silloin, kun tekijänä on uhrin entinen tai nykyinen kumppani, perheenjäsen tai joku muu, erityisen läheiseksi koettu ihminen. Lähisuhdeväkivaltaa esiintyy kaikissa yhteiskuntaluokissa eikä se ole riippuvainen myöskään uskonnosta, sukupuolesta, iästä tai kulttuurista. Väkiältä voi olla kestoltaan jatkuvaa, satunnaista tai kertaluontoista ja useimmissa tapauksissa se muuttuu ajan myötä yhä vakavammaksi. Fyysinen väkiältä on kaikista ilmeisintä, mutta sen lisäksi väkiältä voi muodoltaan olla vaikeammin tunnistettavaa, kuten henkistä, taloudellista tai seksuaalista väkivaltaa. (Siukola 2014, 10-11.)

Lähisuhdeväkivallan erottaa muista väkivallan muodoista sen erityispiirteet. Erityispiirteitä ovat muun muassa koti tapahtumapaikkana ja uhrin voimakas tunneside tekijään. Lähisuhdeväkivaltakokemuksiin liittyy myös olennaisena osana häpeän ja syyllisyyden tunteet sekä vaikeneminen. Näiden seikkojen vuoksi lähisuhdeväkivallasta on vaikea puhua muille ihmisille tai viranomaisille. (Siukola 2014, 10-11.)

Koetulla väkivallalla on aina seurauksia, jotka voivat olla sekä fyysisiä että psyykkisiä. Fyysisiä seurauksia ovat muun muassa ruhjeet, haavat, erilaiset vammat ja kaikkein pahimmassa tapauksessa kuolema. Väkivalta voi saada aikaan myös pidempikestoisia fyysisiä oireita, kuten kroonisia kipuja. Kokemukset väkivallasta voivat myös aiheuttaa ongelmia uhrin tunne-elämään ja käyttäytymiseen. Nämä ongelmat ilmenevät masennuksena, pelkotiloina, erilaisina häiriöinä kuten uni- tai syömishäiriöt, tai päihteiden riskikäyttönä. (Siukola 2014, 12.)

Lähisuhdeväkivalta kaventaa sekä uhrin että tekijän elinpiiriä ja aiheuttaa koko perheen sosiaalista eristyneisyyttä. Väkivalta koetaan henkilökohtaisena epäonnistumisena, joka aiheuttaa häpeän ja syyllisyyden tunteita sekä tekijälle että uhrille. Juuri häpeän vuoksi kumpikaan osapuoli ei yleensä halua kenenkään tietävän tapahtuneesta. Uhri voi myös ajatella, ettei hänen kokemuksiaan uskota. Näin on erityisesti niissä tilanteissa, joissa tekijä käyttäytyy muiden ihmisten seurassa miellyttävästi, eli päinvastoin kuin väkivallan kohdetta kohtaan. Väkivallan tekijä voi myös rajoittaa uhrin sosiaalisia kontakteja, pukeutumista ja ajankäyttöä oman tahtonsa mukaan. Lähisuhdeväkivallalla on vaikutuksia muihinkin pariskunnan verkostoihin: osa ihmisistä voi asettua uhrin ja osa tekijän puolelle, usein tämä jakautuminen tapahtuu sukulaisuhteen mukaisesti. (Mehtola 2006, 94-95.)

Lähisuhdeväkivaltaa ylläpitävät puhumattomuus, kieltäminen ja ulkoistaminen. Sitä pidetään salaisuutena ja yksityisasiana, joka ei kuulu ulkopuolisille. Lähisuhdeväkivallan olemassaoloa ei tunnusteta tai tekijä etsii syyn väkivaltaan jostain muusta kuin itsestään, kuten alkoholista tai yhteiskunnasta. (Sveins 2000, 7-8). Väkivallan puheeksi ottaminen ja sen käsittely koetaan vaikeaksi ja epämukavaksi edelleen myös ammattilaisten keskuudessa. Asian esille ottaminen helpottuu, kun työntekijä löytää itselleen luontevan tavan ja sopivat apuvälineet väkivallasta kysymiseen ja keskustelemiseen.

Lisäksi on tärkeää, että hän luottaa itseensä ja muistaa, ettei hänen tarvitse ratkaista asiakkaan ongelmia yksin. (Siukola 2014, 42-60.)

Väkivaltatilanteita tulisi aina käsitellä tapauskohtaisesti eikä arvioida niitä naisia ja miehiä vastakkaisiksi joukkueiksi asettavasta näkökulmasta. Toisaalla tapahtuneella, saman sukupuolen tekemällä teolla ei ole merkitystä, vaan vastuu määräytyy aina väkivallan tekijälle, oli tämä sitten nainen tai mies. Väkivalta on kokonaisuudessaan väärin, eikä yksittäisen teon vakavuutta ja vastuuta voida mitätöidä eri tilanteessa tapahtuneella väkivallalla. Toisaalta jonkinlaisen vastuun voi osoittaa myös niille tahoille, jotka pitävät yllä keskustelua lähisuhdeväkivallasta miesten ja naisten välisenä ”kampailuna”. Puhetapaa, jossa lähisuhdeväkivallasta puhutaan vahvasti sukupuolen kautta, tulee kritisoida, koska se vie huomiota yksilönä koetusta tai tehdystä väkivallasta. (Marjeta 2010, 57.)

Opinnäytetyön aiheeseen perehtyessämme olemme usein törmänneet asetelmaan, jossa väkivallan tekijänä on mies ja uhrina nainen tai lapsi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan näin onkin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018), mutta huomasimme, että samaa asetelmaa käytetään systemaattisesti myös kuvitteellisissa tapauksissa. Mietimme, onko asia todellisuudessa näin, vai onko naisten käyttämä väkivalta vielä lähisuhdeväkivaltaakin suurempi tabu. Tätä aihetta on Suomessa tutkittu vain vähän, joten siitä olisi mielenkiintoista ja tarpeellista tietää lisää. Tutkimus voisi lisätä myös aiheen avoimuutta ja kannustaa hakemaan apua kaikenlaisiin väkivaltatilanteisiin. Olemme sitä mieltä, että väkivaltatilanteet tulisi aina käsitellä tapauskohtaisesti eikä eri tapauksia voi vertailla keskenään.

4.1 Lapset ja lähisuhdeväkivalta

Heidi Reunanen on Pro gradu- tutkielmassaan määritellyt perheväkivalta- käsitteen lapsen kodissa tai kasvuympäristössä tapahtuvaksi väkivallaksi (Reunanen 2016, 9). Lasten katsotaan kokeneen perheväkivaltaa, jos hän on suoraan kohdannut, nähnyt, kuullut tai muuten välillisesti kokenut väkivaltaa läheistensä toimesta. Lisäksi väkivallan jälkien ja seurausten näkeminen tai väkivallan ilmapiirissä eläminen ovat osa perheväkivaltaa. (Huovinen 2017, 4-5.)

Lasten väkivaltakokemuksilla on monia vakavia ja kauaskantoisia vaikutuksia, jotka näyttäytyvät lapsilla eri tavoin. Väkivallan kokemukset voivat aiheuttaa lapselle muun muassa käyttäytymisongelmia, ahdistuneisuutta, pelkotiloja ja oppimisvaikeuksia. Lisäksi lapsi voi kokea yksinäisyyttä ja turvattomuuden tunnetta. Vaarana on, että väkivaltakokemusten seurauksena lapsen itsearvostus heikentyy ja hän saattaa jopa syyttää itseään kotona tapahtuvasta väkivallasta. Näillä kaikilla on negatiivisia vaikutuksia lapsen terveyteen sekä kasvuun ja kehitykseen. (Siukola 2014, 12; Reunanen 2016, 10-12.) Lapsena välillisestikin koettu väkivalta rikkoo lapsen käsityksen siitä, mikä on oikein ja mikä väärin. Näiden kokemusten myötä lapsi saattaa ajatella, että väkivaltainen käytös on hyväksyttävää. Vaikka väkivalta ei kohdistuisi suoraan lapseen tai hän ei ole todistamassa väkivaltaisia tapahtumia, aistii lapsi herkästi muutokset ilmapiirissä ja pystyy yhdistämään ne väkivaltaan. (Hautamäki 2013, 80-81.)

Väkivallan kokemusten vaikutukset ovat yksilöllisiä ja niihin vaikuttavat muun muassa lapsen ikä ja sukupuoli sekä väkivallan määrä ja laatu. Lapsen kannalta on olennaista kenen taholta väkivaltaiset teot tapahtuvat ja kuka niiden kohteena on sekä millainen väkivalta on kyseessä. Väkivallalle altistumisen seurauksena lapselle voi kehittyä esimerkiksi traumaperäinen stressihäiriö. Sen oireita ovat muun muassa trauman uudelleen kokeminen, traumaan liittyvien asioiden ja ärsykkeiden välttäminen, tunteiden turtuminen sekä ylivireys. Lapsi kokee, ettei hän pysty hallitsemaan muistiaan ja jotkut tilanteet, kuten lasipullon kilahdus tai tietyt äänensävyt tuovat lapsen mieleen muistikuvia, aistimuksia ja tuntemuksia väkivaltatilanteista. Lapsi pyrkii tietoisesti välttämään tilanteita, joissa väkivaltaan liittyvät tapahtumat voivat tulla puheeksi, tai jotka muistuttavat niistä. Yleisiä traumaoireita lapsella ovat myös ylivireys ja yliaktiivisuus. Lapsen on vaikea keskittyä tilanteisiin ja hän reagoi voimakkaasi pieniinkin ympärillä oleviin ärsykkeisiin. (Oranen & Keränen 2006, 64.)

Kaikilla lapsilla on omat keinonsa yrittää selviytyä vaikeista tilanteista. Suhteessa väkivaltaan he eivät ole vain passiivisia sivustakatsojia vaan aktiivisia toimijoita. Mitä nuoremasta lapsesta on kyse, sitä vähemmän hänellä on käytössään selviytymiskeinoja. Pienelle vauvalle lähes ainoita keinoja paeta väkivaltatilannetta on kontaktista vetäytyminen tai nukkuminen. Vanhempi lapsi saattaa paeta tilanteita ja ajatuksia up-

poutumalla musiikkiin tai tietokonepeleihin, poistumalla kotoa tai käyttämällä päih-teitä, jotta voi unohtaa väkivaltaympäristön. Lapsi voi myös haaveilla vanhempien erosta ja sen jälkeisestä elämästä tai uneksia täydellisestä ihanneperheestä. Joskus lapsi pyrkii vaikuttamaan väkivaltatilanteen etenemiseen menemällä väliin suojellakseen uhria tai sisaruksiaan. (Oranen & Keränen 2006,65-67.)

Perheissä, joissa väkivalta vanhempien välillä on jatkunut pidempään, on tilanteella vaikutuksia perheen sisäiseen dynamiikkaan. Perheen sisarukset ovat eri asemissa ja heille on usein muodostunut erilaisia rooleja. Sisaruksissa voi olla esimerkiksi “huolehtija”, joka ottaa niin sanotun vanhemman roolin yrittäen huolehtia kodin siisteydestä, hoivaten pienempiä sisaruksia tai tehden ruokaa. Väkivaltatilanteissa huolehtija on usein se, joka suojelee ja lohduttaa sekä soittaa apua ja hoitaa puhumisen viranomaisten kanssa. Muita rooleja ovat muun muassa “uhrin uskottu”, jolle uhri uskoutuu tilanteesta ja “väkivallan käyttäjän uskottu”, jonka väkivallan tekijä pyrkii saamaan puolelleen kohtelemalla häntä paremmin kuin toisia sisaruksia. Lisäksi perheestä voi löytyä “täydellinen lapsi”, joka pyrkii omalla käytöksellään estämään väkivaltatilanteita olemalla mahdollisimman kiltti. “Sovittelija” pyrkii rauhoitteluun ja estämään tilanteita kärjistyästä ja “syntipukki” nähdään usein ongelmien aiheuttajana, jonka käyttäytymisen syyksi väkivalta mielletään. Lapsen, jolla on joitain erityisvaikeuksia, on helpompi joutua syntipukin virkaan kuin muiden lasten. Perheen sisäiset roolit voivat vaihtua tai joskus lapsella voi olla monta roolia päällekkäin. (Oranen & Keränen 2006, 67-68.)

Vanhemmilla on aina päävastuu lasten kasvattamisesta ja turvallisen kasvuympäristön tarjoamisesta. Vastuulliseen vanhemmuuteen ei kuulu väkivallan käyttäminen ratkaisukeinona missään tilanteessa; ei vanhempien välisten riitojen selvittelyssä eikä silloin, kun lapsi on tehnyt jotain väärää. (Hautamäki 2013, 84-86.) Jokaiseen parisuhteeseen ja perheiden normaaliin elämään kuuluvat sekä erimielisyydet että riidat. Riitelyyn tarvitaan aina kaksi henkilöä ja rakentavalla tavalla käydyn riidan päätteeksi erimielisyydet ratkaistaan, jolloin elämä palaa taas tavalliseen, turvalliseen arkeen. Väkivallan käyttäminen sen sijaan on yhden ihmisen tekemä valinta, jonka seurauksena parisuhteeseen kuuluva turvallisuuden tunne ja luottamus toiseen osapuoleen heikkenevät. (Hautamäki 2013, 49-50.)

Perheväkivaltatilanteessa, jossa molemmat tai toinen vanhemmista on väkivallan tekijänä, eivät he ole kykeneväisiä tarjoamaan lapselle hänen tarvitsemaansa tukea ja turvallista elinympäristöä. Lapsen huoltoa ja tapaamisoikeutta käsittelevässä laissa määritellään seuraavasti: *”Lasta tulee kasvattaa siten, että lapsi saa osakseen ymmärtämystä, turvaa ja hellyyttä. Lasta ei saa alistaa, kurittaa ruumiillisesti eikä kohdella muulla tavoin loukkaavasti. Lapsen itsenäistymistä sekä kasvamista vastuullisuuteen ja aikuisuuteen tulee tukea ja edistää.”* (Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 361/1983, 1.luku, 1 §, 3 mom.)

4.2 Perhe- ja lähisuhdeväkivallan yleisyys ei selviä tilastoista

Perhe- ja lähisuhdeväkivalta on helposti piiloon jäävä ilmiö ja sen yleisyydestä on vaikeaa saada tarkkaa, todenmukaista tietoa. Tietoa saadaan eri viranomaisten kokoamista tilastoista ja muiden tahojen teettämistä kyselytutkimuksista. Virallisissa tilastoissa ovat esillä vain viranomaisten tietoon tulleet tapaukset. Kyselytutkimusten kautta on mahdollista saada tietoa myös niistä tapauksista, jotka eivät näihin tilastoihin koskaan päädy. (Siukola 2014, 13-14.)

Tilastokeskuksen vuonna 2018 julkaisemien tilastoista käy ilmi, että n. 37% perhe- ja lähisuhdeväkivallasta on avio- ja avopuolisoiden välillä tapahtuvaa. Viranomaisten tietoon tulleissa pari- ja lähisuhdeväkivaltarikoksissa on vuoden 2017 aikana ollut yhteensä 8 300 uhria, mikä on 5,4% vähemmän kuin edellisellä vuonna. Tilastojen mukaan vanhempien alaikäisiin lapsiin kohdistuvan väkivallan uhreja on ollut 2 061, joista huomattavasti suurin ikäryhmä on 7-14 vuotiaat lapset (kts. taulukko 2.) Kaikesta vanhempien lapsiin kohdistamasta väkivallasta kolmannes on ollut naisen tekemää ja osuus on sitä suurempi, mitä nuorempi lapsi on ollut iältään. Kokonaisuudessaan vuonna 2017 tietoon tulleiden perheen lapsiin kohdistuneiden väkivaltatapausten määrä on 2,2% vähemmän kuin vuonna 2016. (SVT 2018.)

TAULUKKO 2 Vanhempien alaikäisiin lapsiinsa kohdistama väkivalta 2017 (Suomen virallinen tilasto (SVT) / Rikos- ja pakkokeinotilastot 2017).

Vanhempien alaikäisiin lapsiinsa kohdistama väkivalta 2017

Uhrin ikä/epäilty	Mies		Nainen		Epäilty yhteensä
	lkm	%	lkm	%	
0 - 6	494	63,3	286	36,6	780
7 - 14	660	62,7	392	37,2	1 052
15 - 17	163	71,1	66	28,8	229
Yhteensä	1 317	63,9	744	36,0	2 061

Jo pelkästään tilastojen perusteella käy ilmi, että lähisuhdeväkivalta on yleinen ongelma Suomessa. Meitä huolettaakin se, että kuinka moni tapaus jää näiden tilastojen ulkopuolelle. Esimerkiksi vanhempien alaikäisiin lapsiinsa kohdistaman väkivallan tilastoissa on huomioitu vain ne tapaukset, jossa lapsi on ollut suoraan väkivallan kohteena, vaikka välillisestikin koettu väkivalta voi olla lapselle yhtä vahingollista. Väkivallan puheeksi ottaminen on tärkeää, jotta kaikilla olisi mahdollisuus saada apua. Kun puhetta väkivallasta pidetään yllä kaikkien osapuolten näkökulmasta, voi se rohkaista hakemaan apua vaikeaksi koetussa tilanteessa.

4.3 Ammatillisuuden merkitys väkivaltatyössä

Väkivaltatyö on auttamistyötä, jossa ollaan jatkuvasti tekemisissä traumatisoituneiden asiakkaiden kanssa. Työntekijät kuulevat ikäviä kertomuksia väkivallan kokemuksista ja näkevät tapahtumien fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia (Lohtander 2006, 136). Työ perustuu hyvin pitkälti ammattilaisen ja asiakkaan väliseen vuorovaikutukseen ja sen onnistumiseen vaikuttavat molempien osapuolten odotukset, tavoitteet ja valmiudet kohdata käsiteltäviä asioita.

Tapaamisiin on syytä valmistautua, mutta vaikka työntekijä kuinka ajattelee ottavansa asiakkaan näkökulmat asioihin avoimesti, asettaa se usein hänet kohtaamaan oman vajavaisuutensa ja rajoittuneisuutensa. (Mönkkönen 2007, 97.) Työntekijä voi joutua hankalaan tilanteeseen myös silloin, kun jokin asiakkaan kertoma tilanne tai tapahtuma on hänelle vieras, eikä asiasta ole aiempaa kokemusta. Väkivaltatyöntekijällä tulee olla riittävästi tietoa väkivallasta ilmiönä ja sen seurauksista. (Lohtander 2006, 136-138.) Työ vaatii riittävää pohjakoulutusta ja hyviä vuorovaikutustaitoja, mutta lo-

pullinen työhön kasvaminen ja siinä kehittyminen on pitkällinen prosessi. Tätä prosessia tukevat vuorovaikutustilanteissa tapahtuvan oman toiminnan kriittinen tarkastelu. Jatkuva työn kehittäminen on tärkeä taito ihmissuhdetyön ammattilaiselle. (Mönkkönen 2007, 97; Lohtander 2006, 136.)

Väkivalta on aiheeltaan niin vakava, että se aiheuttaa monille uhreille erityyppisiä traumoja. Nämä traumat voivat näkyä esimerkiksi pysyvinä persoonallisuuden muutoksina tai käytöshäiriöinä. Työntekijällä täytyy olla perustietoa väkivallan aiheuttamien traumojen vaikutuksista yksilöihin, jotta hän pystyy ymmärtämään ja huomioimaan jokaisen yksittäisen ryhmäläisen voinnin sekä huolehtimaan koko ryhmän ilmapiiiristä. (Pohjoisvirta & Natunen 2012.)

Jokaisella lasten parissa työskentelevällä olisi hyvä olla edes pienet valmiudet toimia kohdatessaan väkivaltaa. Tärkeintä on puuttua, jos huoli lapsen kokemasta väkivallasta herää. Lapsiin kohdistuneen väkivallan tunnistaminen voi olla vaikeaa ammattilaisillekin. He eivät aina joko tunne väkivallan aiheuttamia merkkejä lapsen tai muiden perheenjäsenten käyttäytymisessä ja olemuksessa tai sitten epäilyt merkeistä ovat heidän mielestään liian heikkoja tai epäselviä. Lasten kanssa työskentelevät kokevat helposti tunkeutuvansa perheen yksityiselle alueelle, jos he puuttuvat väkivallan epäilyyn omasta mielestään liian kevyin perustein. Väkivaltaongelman olemassaolo kielletään helposti ja siltä suljetaan silmät. Väkivallan vaikutukset eivät ole aina selkeitä, vaan ne voidaan laittaa esimerkiksi väsymyksen, taloudellisten ongelmien tai henkilökohtaisten kriisien syyksi. Näissä tilanteissa ajatellaan, että tilanne on väliaikainen ja ohimenevä, eikä siihen tarvitse perheen lasten parissa työskentelevänä puuttua. (Paavilainen & Pösö 2003.)

Lastensuojelulaki velvoittaa ammattihenkilöä tekemään lastensuojeluilmoituksen, jos hänelle herää huoli lapsen tilanteesta. Ilmoituksen tekemättä jättämistä perustellaan muun muassa lapsen luottamuksen pettämisellä. Työntekijä voi kokea myös epävarmuutta siitä, onko hän tehnyt tilanteesta virhearvion tai joutuuko hän ilmoituksestaan vastuuseen. Tilanteen arvioiminen ja sen edellyttämien toimenpiteiden täytäntöönpaneminen kuuluu kuitenkin aina sosiaaliviranomaisille, eikä aiheettomaksi osoittau-

tuva huoli tuota ongelmia. Säännöksen ensimmäinen momentti ilmoittamisvelvollisuudesta koskee kaikkia, jotka työssään kohtaavat lapsia ja nuoria. Heidän lisäksi lastensuojeluilmoituksen voi tehdä ihan jokainen, joka on huolissaan lapsen tilanteesta. Yksityishenkilö voi tehdä ilmoituksen nimettömänä, mutta virantoimituksessa oleva tekee sen aina omalla nimellään. (Mönkkönen 2007, 73-76.)

Lapset kertovat mielellään salaisuuksia heidän kanssaan työskenteleville aikuisille ja useimmissa tapauksissa nämä salaisuudet ovat merkityksettömiä lapsen turvallisuuden kannalta. Ilmoitusvelvollisuuden vuoksi työntekijä ei kuitenkaan voi luvata lapselle tai nuorelle, ettei kerro hänen asioistaan eteenpäin. Joitakin asioita on pakko kertoa muille ihmisille, jotta lasta ja hänen perhettään voidaan auttaa. (Oranen & Keränen 2006, 72.)

Väkivaltatyötä tekevien on tärkeää ottaa huomioon myös oma jaksaminen. Työ väkivallan uhrien ja tekijöiden parissa on emotionaalisesti kuluttavaa ja herättää monenlaisia tunteita. Työntekijä voi kokea pelkoa ja huolta uhrin puolesta sekä avuttomuutta ja turhautumista erityisesti tilanteissa, joissa väkivalta toistuu ja uhri tai tekijä tulee yhä uudelleen hakemaan apua. Eteen voi tulla myös tilanteita, joissa työntekijä kokee oman tai perheensä turvallisuuden uhatuksi tai tuntee vihaa tekijää tai jopa uhrin käyttäytymistä kohtaan. (Perttu & Kaselitz 2006, 36-37.)

Vaikeiden asioiden parissa työskennellessä on hyvä tiedostaa, että koetut tunteet ovat inhimillisiä, eikä niiden kanssa tule jäädä yksin. Jokainen auttamistyötä ammatikseen tekevä tarvitsee työssäjaksamiseensa tukea omalta työyhteisöltään ja työssään kohtamista tunteista on tärkeää pystyä puhumaan avoimesti toisten työntekijöiden kanssa. Turhautumisesta ja epäonnistumisen tunteistakin pitäisi pystyä kertomaan ilman, että ne tulkitaan osoitukseksi ammatillisuuden puutteesta, taitamattomuudesta tai heikoudesta. (Lohtander 2006, 138.)

Työssä kohdattuja ilmiöitä ja tapahtumia olisi tärkeää päästä jäsentämään myös työnohjauksessa. Työnohjauksessa työntekijällä on mahdollisuus käsitellä työhön, työyhteisöön ja omaan työrooliin liittyviä kysymyksiä yhdessä koulutetun, yleensä ulkopuo-

lisen, työnohjaajan kanssa. Työnohjaus selkeyttää käsityksiä työn tavoitteista ja tarkoituksesta. Sen avulla työntekijän pystyy kehittämään omaa ammatillisuuttaan ja kykyään toimia työyhteisön jäsenenä. (Mönkkönen 2007, 179-180.) Työnohjausta tulee järjestää sekä yhteisesti koko työyhteisölle, että henkilökohtaisesti jokaiselle työntekijälle erikseen, näin siitä hyödytään parhaiten (Lohtander 2006, 138).

Riittäväällä levolla ja vapaa-ajalla on iso merkitys työstä palautumisessa. Väkivaltatyö on hyvin kuormittavaa ja sen vuoksi työn vastapainona olisi hyvä olla hyviä ja luotettavia ihmissuhteita sekä mielekkäitä harrastuksia. Oman elämän asiat tulisi myös olla hyvässä hallinnassa, jotta työntekijä jaksaa olla asiakkaiden tukena. (Perttu & Kaselitz 2006, 36-37.) Kaikesta vakavuudestaan huolimatta väkivaltatyö on sellaista, jossa on aina mukana toivo ja muutoksen mahdollisuus (Lohtander 2006, 143).

5 VERTAISRYHMÄTOIMINTA

Suomeen tuli uusi tuen ja auttamisen muoto, vertaistoiminta, 1990-luvun puolivälissä. Tämän toiminnan kautta ihmiset, joilla on jokin yhteinen kokemus tai sairaus, voivat saada toisiltaan tukea, jota muut auttamistahot eivät pysty antamaan. Yhteisen kokemuksen tai asian ympärillä työskentely luo ymmärrystä sellaistenkin ihmisten välille, jotka eivät välttämättä muuten olisi tekemisissä toistensa kanssa. Vertaistoiminnalla on tunnustettu olevan yhteiskunnallisestikin suuri merkitys vaikeissa elämänvaiheissa olevien ihmisten elämässä, erityisesti ennaltaehkäisevässä merkityksessä (Laiomio & Karnell 2010, 11.)

Vertaisryhmissä jaetaan kokemuksia muiden vertaisten kanssa ja näin ratkaistaan tai lievennetään henkilökohtaisen elämän ongelmia. Vertaistoiminnan periaatteita ovat mm. keskinäisen tuen ja kokemusten jakaminen, vastavuoroisuus, yhteisöllisyys ja vapaaehtoisuus. Vertaisryhmätoiminta ei kuitenkaan ole terapiaa vaan niin sanottua oma-aputoimintaa, johon voi kuitenkin liittyä terapeuttisia elementtejä. (Taitto 2002, 22.)

5.1 Vertaistuellisen ryhmätoiminnan merkitys

Vertaistuellinen ryhmätoiminta perustuu osallistujia yhdistävään, samankaltaiseen kokemukseen. Toiminnan voidaankin ajatella olevan ryhmälähtöistä, jolloin ohjaajan

tehtäväksi jää huolehtia siitä, että käsiteltävät aiheet pysyvät määrättyissä rajoissa. Jos ryhmässä on useampi ohjaaja, on heidän välinen yhteistyönsä merkittävässä roolissa ryhmätoiminnan onnistumisen ja osallistujien luottamuksen saavuttamisen kannalta. Yhteinen päämäärä, selviytyminen vaikeista kokemuksista, haastaa sekä ryhmän että ohjaajan tarkastelemaan omaa suhtautumistaan asioihin, joihin ei ole olemassa valmiita vastauksia. Parhaimmillaan vertaisryhmä toimii sen jäsenten omin voimin ja ohjaajan tehtäväksi jää käytännön asioista, kuten aikataulusta huolehtiminen. (Narumo 2010, 9-12.)

Vertaisryhmillä on keskeinen merkitys toipumisen tukena etenkin silloin, kun ihmisellä on kokemuksia, jotka horjuttavat identiteettiä tai joissain tapauksissa koko hänen olemassaoloaan. Väkivalta on juuri tällainen kokemus sen uhrille. (Siukola 2014.) Ryhmän kautta saaduilla vertaisuuden ja osallisuuden kokemuksilla on tärkeitä vaikutuksia itsekunnioitukseen, toimijuuteen sekä tulevaisuuden suunnitteluun. Vertaisilta voi saada toivoa ja rohkaisua selviytymiseen sekä ymmärrystä menneisyydessä tehtyihin valintoihin. Vertaisryhmissä auttaminen on vastavuoroista ja moni onkin kokenut, että vertaistuki on ollut tärkeimmässä roolissa toipumisessa. (Mehtola 2012.)

Koemme, että vertaistuella ja säännöllisellä ryhmätoimintaan osallistumisella voi olla hyvin merkittävä vaikutus osallistujan elämään ja kokemusten käsittelyyn. Vertaisryhmässä jokaisella jäsenellä on osallistuva rooli jakaessaan oman tarinansa ja ollessaan aktiivisena kuuntelijana toisille ryhmäläisille. Kumpikin rooli on yhtä tärkeä, koska sekä kertominen, että kuulluksi tuleminen ovat vertaistuen toteutumisen edellytyksiä. Vertaistuellisen ryhmätoiminnan ohjaajan tulee huolehtia siitä, ettei kokemuksia vertailla liikaa keskenään eikä toisten kokemuksia vähätellä, vaan jokaisen kokemus on yhtä arvokas ja oikea.

5.2 Väkivaltaa kohdanneiden lasten vertaisryhmätoiminta

Lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden lasten vertaisryhmissä keskeisiä teemoja ovat turvallisuuden tunteen lisääminen, tunteiden tunnistaminen ja erilaisten traumaoireiden hallinnan opetteleminen. Väkivaltakokemusten jäsentäminen ja lisätiedon saaminen aiheesta voivat lievittää lasten syyllisyyttä ja helpottaa heidän kokemaansa vastuuta väkivallasta. Tunteiden hallitseminen ja tunnistaminen on tärkeä osa ryhmätoimintaa.

Toiminnallisten harjoitusten avulla lapset voivat oppia rakentavia ongelmanratkaisutaitoja sekä päästä irti negatiivisista toimintatavoista. (Oranen 2012, 234.) Aikuisten ohjaamissa vertaistuellisissa ryhmissä lapset saavat kokemuksen siitä, että on olemassa aikuisia, jotka välittävät heistä ja puuttuvat siihen, mitä he ovat joutuneet kokemaan. Ryhmässä lapset oppivat myös, että vaikeistakin asioista on lupa puhua ja niiden käsittelyyn on mahdollista saada apua. (Eskola 2005, 65.)

Vertaisryhmässä lapsia yhdistää samankaltainen kokemus. Ryhmässä he voivat puhua omista ajatuksistaan sekä kuulla muiden tarinoita vastaavista tilanteista turvallisessa ympäristössä. Kokemusten jakaminen auttaa lasta ymmärtämään, ettei hän ole yksin kokemustensa kanssa. Jaetut kokemukset lisäävät lasten ryhmään kuulumisen tunnetta ja vahvistavat luottamuksellisen ilmapiirin syntymistä. (Parviainen 2007, 211.)

Lasten vertaisryhmissä oleellista on lapsilähtöisyys ja lasten osallisuus. Tämä tarkoittaa sitä, etteivät lapset tule valmiiksi rakennettuun toimintaan vaan ovat aktiivisesti mukana vaikuttamassa ryhmäkertojen etenemiseen ja niiden sisältöihin. (Lajunen, Ahl, Andell, Laakso & Ylenius-Lehtonen 2016, 18.) Kaikessa väkivaltatyössä turvallisuus on keskeisessä asemassa ja sen toteutumista tulee pohtia, kun valitaan eri toimintavaihtoehtoja. Erityisesti lasten kanssa työskennellessä tulee kiinnittää huomiota siihen, että turvallisuutta lisätään, eikä heidän tarvitsisi kokea turvattomuuden tunteita työskentelyn aikana. Työskentelyn kautta tulisi myös tunnistaa ja nostaa esille lasten omia selviytymiskeinoja ja vahvuuksia sekä pyrkiä voimistamaan niitä. Kriisitilanteissa lasta voi tukea antamalla totuudenmukaista tietoa tapahtuneesta, vastaamalla rehellisesti lasten kysymyksiin ja säilyttämällä arjen rutiinit. (Oranen & Keränen 2006, 70-71.)

Väkivalta sen kaikissa muodoissa ja kohtelu, jossa lapsi kokee itsensä voimattomaksi ja avuttomaksi horjuttaa lapsen turvallisuuden ja hallinnan tunnetta. Tilanteet ovat usein sellaisia, joita lapsi ei pysty käsittämään, joten on tärkeää kiinnittää huomiota elämän hallinnan säilymiseen tai sen palauttamiseen. Lasta ei koskaan saa jättää yksin väkivaltakokemusten kanssa vaan häntä tulee auttaa tilanteen ymmärtämisen ja jäsentämisen kanssa. On tärkeää, että lapsi saa tietoa siitä, kuinka hän pystyy suojelemaan itseään ja mitä hän voi tehdä aikuisten avun saamiseksi, vai voiko mitään. Lapset myös

odottavat, että heitä kuunnellaan ja, että heidän kysymyksiinsä vastataan. (Lajunen ym. 2016, 12). On aikuisen vastuulla ottaa asiat puheeksi ja auttaa lasta sanoittamaan kokemuksiaan niin, että hän pystyy niitä käsittelemään. (Jääskinen 2017, 125.)

Lapset eivät unohda väkivallan aiheuttamia järkytyksen tunteita sillä, ettei niistä puhuta. Lasten voi olla vaikea ottaa väkivaltatilanteita itse puheeksi, mutta niistä kysyttäessä, he ovat usein valmiita kertomaan kokemuksistaan. Lapsi kokee omat mielipiteensä ja itsensä arvokkaiksi, kun asioiden käsittelyyn on varattu riittävästi aikaa ja tutut työntekijät. On tärkeää, että ainakin toinen vanhemmista on antanut lapselle luvan kertoa perheen asioista avoimesti, jottei hän kokisi pettävänsä perhettään puhumalla niistä ulkopuoliselle. Lasten on usein helpointa puhua perheen ongelmista siten, ettei paikalla ole muita perheenjäseniä. He eivät myöskään yleensä halua pahoittaa läheistensä mieltä kertomalla omasta pahasta olostaan. Vanhempien ja muiden läheisten läsnäolo voi aiheuttaa myös sen, että lasten kertomaa kontrolloidaan heidän toimestaan. (Oranen & Keränen 2006, 70-71.)

Vertaisryhmän kokoontumisissa on tarpeellista havainnoida ja arvioida lasten turvallisuutta koko toiminnan ajan. On tärkeää, että ryhmätoiminnan aikana lapset voivat tuntea olonsa hyväksi ja huolettomaksi. Ryhmässä käytyt asiat voivat nostaa pintaan monenlaisia muistoja, ja kun lapsi pääsee puhumaan niistä, voi jännitys ja muut tunteet purkautua ulos erilaisilla tavoilla. Jännitys saattaa näkyä esimerkiksi lapselle epätavallisena käytöksenä; tavallisesti eloisampi ja vilkkaampi lapsi voi muuttua vaisuksi ja varovaiseksi, kun taas rauhallisempi ja hiljaisempi levottomaksi. (Kortelainen 2019.)

Jos huoli lapsen turvattomuuden tunteesta herää, on tärkeää, että asia otetaan puheeksi kahden kesken. Lapselta voi kysyä muun muassa millä mielellä hän tuli ryhmään ja millainen viikko hänellä on ollut. On hyvä muistaa, että ryhmässä käytyjen asioiden lisäksi lapsen perheen nykytilanne ja kotona tapahtuneet asiat vaikuttavat myös lapsen olemukseen vahvasti. Ryhmäkerralla käytyjä teemoja on hyvä tarkastella uudelleen ja miettiä aiheuttiko joku niistä lapselle huolta, jos aiheutti niin miksi? Vielä ennen kotiin lähtöä lapselta tulisi varmistaa, että millä mielellä hän lähtee ja jääkö jokin asia painamaan mieltä. (Kortelainen 2019.)

Perehdyimme Mikkelissä toimivaan Väkivallasta vapaaksi ry:n järjestämään väkivaltaa kohdanneille lapsille tarkoitettuun ryhmätoimintaan. Saimme ryhmää ohjaavalta Merja Kortelaiselta arvokasta tietoa hänen ryhmätoiminnasta tekemistään havainnoistaan. Kortelainen kertoi, että ryhmään osallistumisen kautta lapset ovat saaneet lisätietoa väkivallasta ilmiönä ja uudenslaisia työkaluja haastavista asioista selviämiseen. Lisäksi he ovat oppineet ymmärtämään omia rajojaan ja tunnistamaan sekä käsittelemään tunteitaan aikaisempaa paremmin. Lapsille on myös ollut merkittävää tiedostaa, että muidenkin lasten perheissä tapahtuu samankaltaisia asioita eivätkä he ole kokemustensa kanssa yksin. Vertaisryhmätyöskentely on myös auttanut lapsia ymmärtämään, että kaikki tuntemukset ovat normaaleja, eikä niitä tule väheksyä tai hävetä. (Kortelainen 2019.)

Kaikkia ryhmätoiminnan vaikutuksia ei välttämättä pystytä havainnoimaan ryhmätoiminnan aikana, koska ne saattavat tulla esille vasta lapsen muissa vuorovaikutussuhteissa ja toimintaympäristöissä. Kortelainen korostaa, että lapsi on usein samanaikaisesti mukana monissa toisiaan täydentävissä tukimuodoissa, joten on vaikea arvioida yksittäisten toimien aikaansaamia vaikutuksia. (Kortelainen 2019.) Tämän osoittaa mielestämme moniammatillisen yhteistyön merkityksellisyyttä ja sitä, että eri tukimuodot eivät kilpaile keskenään, vaan niillä kaikilla on yhteinen päämäärä: lapsen hyvinvoinnin tukeminen.

Tutustuimme lisäksi Iso-Britanniassa käytettävään MPOWER-ohjelmaan, joka on kehitelty tukemaan perheväkivallan ja kaltoinkohtelun kohteeksi joutuneita lapsia ja nuoria. Ohjelman raportissa kerrottiin, kuinka ohjelmaa on käytännössä toteutettu ja mitä vaikutuksia sillä on osallistuneihin lapsiin ja nuoriin ollut. MPOWER-ohjelma on ollut käytössä Kreikassa, Italiassa, Espanjassa ja Englannissa ja siihen on osallistunut yhteensä 58 lasta ja nuorta. Ohjelman pääteemat ovat olleet yhdessä työskentely, luottamuksen rakentaminen sekä yhteisten kokemusten jakaminen. Ohjelman kautta lapset ja nuoret ovat päässeet vertaisryhmissä tutustumaan tunteisiin ja käsittelemään niitä turvallisessa ympäristössä käyttäen muun muassa erilaisia luovia menetelmiä, kuten piirtämistä, musiikkia, tanssia ja kirjoittamista. Tärkeintä on ollut tarjota ohjelmaan osallistuville lapsille ja nuorille turvallinen ja luotettava ilmapiiri ja paikka, jossa

he voivat käsitellä vaikeitakin tunteita. Raportissa mainittiin, että turvallisen ja luotettavan ei tarvitse aina olla vakavaa, vaan on tärkeää, että lapset kokevat toiminnan myös hauskaksi. (Callaghan & Fellin & Alexander 2018.)

MPOWER- ohjelman tuloksia on tutkittu haastattelemalla ohjelmaan osallistuneita lapsia ja nuoria. Tutkimustuloksista tulee ilmi, että vertaisryhmään osallistuminen on koettu hyvin merkityksellisenä. Ryhmiin osallistuneet olivat muun muassa oppineet luottamaan itseensä ja olemaan avoimempia muita ihmisiä kohtaan, sekä ymmärtämään paremmin omia ja toisten tunteita. Monille oli merkittävää jo pelkästään se, että pääsi keskustelemaan ihmisten kanssa, joiden kokemukset olivat samankaltaisia kuin itsellä. Ryhmä oli myös auttanut löytämään uskoa ihmisiin ja parempaan tulevaisuuteen. (Callaghan & Fellin & Alexander 2018.)

Pidimme tärkeänä tutustua olemassa oleviin väkivaltaa kohdanneiden lasten vertais- tukiryhmiin ennen kuin aloitimme ryhmätoiminnan mallintamisen hankkeelle. Halusimme tehdä huomioita sekä Suomessa että kansainvälisesti toteutetuista vertaisryhmistä. Havaitsimme, että aihe on ajankohtainen kaikkialla ja vertaistuellisesta ryhmätoiminnasta saadut tulokset eivät olleet riippuvaisia siitä, missä päin maailmaa sitä toteutettiin. Tulokset olivat hyviä ja ryhmätoimintaan osallistuneet olivat kokeneet sen merkitykselliseksi. Nämä huomiot kannustivat meitä panostamaan vielä enemmän erityisesti työkirjan sisältöön.

6 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

Ennen kuin aloitimme työkirjan tekemisen, perehdyimme väkivalta-aiheeseen kirjallisuuden, seminaariesitysten ja alan toimijoiden tapaamisten kautta. Tavoitteenamme oli syventyä aiheeseen kaikkien osapuolten näkökulmasta puolueettomasti, koska mielestämme väkivalta on hyvin moniselitteinen ja mielenkiintoinen ilmiö. Kun olimme mielestämme saaneet riittävän laajan käsityksen aiheesta, aloimme miettiä, millaisia menetelmiä käyttämällä saisimme tehtyä ryhmätoiminnasta sellaisen, että se vastaisi mahdollisimman hyvin sekä tilaajan että ryhmään osallistuvien lasten tarpeita. Uutta luodaksemme päädyimme kehittämismenetelmänä aivoriiheen ja kokemuseräistä tietoa saadaksemme asiantuntijahaastatteluihin.

6.1 Aivoriihityöskentely ideoinnin tukena

Työkirjan suunnittelun apuna käytimme yhteisöllistä ideointimenetelmää, aivoriihityöskentelyä. Aivoriihi on luovan ongelmanratkaisun menetelmä, jonka periaatteena on miettiä erilaisia ratkaisuja ja ideoita kehitteillä olevaan aiheeseen tai tilanteeseen. Ideoiden laadun korvaa niiden määrä, koska mitä enemmän ideoita on, sitä todennäköisempää on löytää niistä toteuttamiskelpoisia vaihtoehtoja. Aivoriihessä esille tulleiden ideoiden ei tarvitse olla pitkälle kehiteltyjä ja valmiita vaan niiden pohjalta on tarkoitus lähteä kehittämään käyttöön sopivia toimintatapoja ja -malleja. Aivoriihessä hulluimmat ja erikoisimmatkin ajatukset ovat tervetulleita, koska ne auttavat ryhmää irrottautumaan opituista ja totutuista toimintamalleista ja rentouttavat tunnelmaa. Joskus vitsillä heitetystä ideasta voi kehkeytyä hyvinkin käyttökelpoinen ratkaisumalli. Keskustelussa syntyneet ajatukset kirjataan ylös esimerkiksi paperille tai tietokoneelle myöhempää tarkastelua varten. Keskustelun jälkeen syntyneitä ideoita arvioidaan, jonka jälkeen niistä voidaan äänestää parhaimmat ideat jatkokehittelyyn. (Innokylä 2012.)

Aivoriihityöskentely oli meille luonteva valinta kehittämistyön menetelmäksi, koska olemme aikaisemmin todenneet sen toimivaksi tavaksi tuoda esille uusia ajatuksia ja ideoita. Meillä on paljon aikaisempaa kokemusta yhdessä työskentelemisestä luovutta vaativien projektien parissa, joten uskallamme tuoda esille hulluimmatkin ideamme pelkäämättä toisen reaktioita. Koemme myös, että juuri siitä aivoriihityöskentelyssä on pohjimmiltaan kysymys. Työkirjan suunnittelussa on erittäin paljon huomioitavia asioita, joten ideointi on suuressa osassa prosessin etenemisessä. Aivoriihityöskentelyn kautta olemme tutustuneet uusiin toimintatapoihin, löytäneet vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa ennestään tuttuja menetelmiä sekä pitäneet yllä motivaatiota opinnäytetyön parissa työskentelemiseen. Toteutimme aivoriihityöskentelyä lähinnä kahdestaan, jonka jälkeen olemme esitelleet pidemmälle jalostetut ideat tilaajalle ja saaneet heiltä lisää kehittämisideoita. Olemme kirjanneet aivoriihen tuotoksia ylös ja palanneet niihin aina tietyin väliajoin, kun olemme kaivanneet inspiraatiota ryhmätöinnän suunnittelussa. Totesimme aivoriihen toimivaksi kehittämistyön menetelmäksi ryhmätöinnän mallintamisessa ja opinnäytetyöskentelyssä.

6.2 Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä

Haastattelu on yksi tutkimus- ja kehittämistyön käytetyimmistä menetelmistä. Erityisesti jos kehittämiskohdetta on tutkittu vain vähän, on haastattelulla mahdollista saada kerätyksi uutta tietoa ja näkökulmia avaavaa aineistoa. Haastattelumenetelmiä on useanlaisia ja menetelmää valittaessa täytyy huomioida haastattelun luonne sekä mihin siitä saatua tietoa on tarkoitus käyttää. Yleisesti haastattelumenetelmät jaotellaan strukturoituihin- ja puolistrukturoituihin haastatteluihin sekä muihin, kuten teemahaastatteluun, syvähaastatteluun ja ryhmähaastatteluun. Suurimmat erot haastattelumenetelmien välillä liittyvät kysymyksien muotoiluun ja määrään sekä siihen kuinka joustava haastattelutilanne voi olla. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015, 106-109.)

Täysin strukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat valmiiksi muotoiltuja ja ne esitetään sovitussa järjestyksessä. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset on laadittu etukäteen, mutta niiden järjestystä ja tarkkoja sanamuotoja voidaan vaihdella tilanteen mukaan. Puolistrukturoidussa haastattelussa voidaan myös esittää etukäteen mietittyjen kysymysten lisäksi tarkentavia- tai muita mieleen tulevia kysymyksiä. Puolistrukturoitu ja avoin haastattelu on hyvä tiedonkeruumenetelmä muun muassa silloin, kun halutaan saada tietoa esimerkiksi jonkin ilmiön tai asian merkityksestä osallistujille tai kaivataan tarkempaa taustatyötä ennen kvalitatiivisen tutkimuksen tekemistä. Haastattelutilanne kannattaa dokumentoida joko kirjoittamalla tai äänittämällä, koska se helpottaa huomattavasti haastattelun litterointia eli auki kirjoittamista. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2015, 106-109.)

Opinnäytetyötämme varten teimme kaksi puolistrukturoitua haastattelua. Haastatteluiden avulla selvitimme kokemuksia väkivaltaa kohdanneiden lasten vertaistuellisesta ryhmätoiminnasta sekä sen merkityksestä, edellytyksistä ja haasteista. Jokaisella haastateltavalla on pitkä aikaisempi kokemus erilaisten ryhmien ja lasten kanssa työskentelemisestä, joten heiltä saatu tieto on auttanut meitä ryhmän mallinnuksessa ja menetelmien valitsemisessa.

Haastattelimme Mikkelissä toimivan Viola -Väkivallasta vapaaksi ry:n työntekijää Merja Kortelaista, joka toimii Violassa Ensi- ja turvakotien liiton Ylisukupolvisen kaltoinkohtelun katkaisemisen -hankkeessa projektisuunnittelijana. Hänellä on kokemusta väkivaltaa kohdanneiden lasten vertaisryhmien suunnittelusta ja ohjaamisesta. Kortelaisella on myös lastensuojelun sosiaalityön tausta, joten hänellä on laaja-alaista tietoa kohderyhmästä. Lisäksi haastattelimme tilaajanamme toimivassa Turvallinen perhe –hankkeessa työskenteleviä Marianna Kettusta ja Juha Metelistä. Heillä molemmilla on pari- ja perheterapiaan suuntautunut psykoterapeutin koulutus ja vankka työkokemus alalta. Kettunen ja Metelinen työskentelevät lastenryhmän osallistujien vanhempien kanssa, joten haastattelun kautta saimme tärkeää tietoa myös siitä, mitä kaikkea täytyy ottaa huomioon lastenryhmän ja aikuisten moniperheryhmän rinnakkain työskentelyssä.

Kortelaisen kanssa haastattelu toteutettiin pitkän välimatkan vuoksi skype-videoyhteydellä. Videoyhteys teki tilanteesta vuorovaikutuksellisemman kuin puhelin- tai sähköpostihaastattelu ja sen kautta myös tarkentavien kysymysten esittäminen oli helpompaa. Kettusen ja Metelisen kanssa haastattelu käytiin Kuopion kriisikeskuksella, jonka tiloissa myös Turvallinen perhe –hanke toimii. Haastatteluista saatuja tietoja käytimme sekä ryhmätoiminnan mallintamisessa että opinnäytetyössämme.

7 VÄKIVALTAAN KOHDANNEIDEN LASTEN VERTAISRYHMÄTOIMINTA

Opinnäytetyömme toimeksiantona oli suunnitella ja mallintaa vertaistuellinen ryhmätoiminta väkivaltaan kohdanneille noin 6-12 vuotiaille lapsille. Opinnäytetyön tuotoksena on työkirja, jossa on suunnitelma kahdentoista tapaamisen mittaiselle ryhmätoiminnalle. Mallinnuksen toteuttamista varten tutustuimme laajasti väkivaltaan ilmiönä sekä perehdyimme tarkemmin lähisuhdeväkivaltaan ja sen erityispiirteisiin kaikkien osapuolten näkökulmasta. Erityisesti tutkimme lähisuhdeväkivaltaan liittyvien kokemusten vaikutuksia lapsiin. Huomasimme, että vertaistuellisen ryhmätoiminnan järjestäminen yhtenä toipumisen tukimuotona on erittäin perusteltua ja todella tarpeellista. Tälle ajatukselle saimme vahvistusta sekä alan ammattilaisilta että monilta muilta, joiden kanssa opinnäytetyömme aiheesta olemme puhuneet.

Vaikka ryhmään osallistuvat lapset ovat kohdanneet väkivaltaa, toivoi tilaaja, että ryhmätoiminnassa ei keskitytä väkivalta-aiheeseen. Ryhmän tarkoituksena ei ole myöskään käsitellä yksittäisten lasten traumakokemuksia syvällisemmin. Sen sijaan ryhmätoiminnassa keskitytään käsittelemään tunne- ja turvataitoja, vahvistamaan lasten itsetuntemusta sekä etsimään yhdessä ratkaisuja ja toimintamalleja hankaliin tilanteisiin.

Opinnäytetyömme tuotoksena on työkirja, johon on koottu ohjeita ja vinkkejä ryhmätoiminnan ohjaajalle. Työkirja antaa ryhmätoiminnalle raamit, joiden sisällä ohjaaja voi käyttää omaa luovuuttaan ja ammattitaitoaan sekä huomioida jokaisen ryhmän tarpeet yksilöllisesti. Työkirja on suunniteltu erityisesti Turvallinen Perhe –hankkeen tarpeisiin, mutta sitä on mahdollista hyödyntää myös muiden tunne- ja turvataitoryhmien ohjaamisessa.

Turvallisuus on lähtökohtana kaikessa ryhmän toimintaan liittyvässä, joten se on hyvä ymmärtää myös käsitteenä. *“Turvallisuus on yksilön tai ryhmän tila, jossa on mahdollisimman vähän asioita, jotka uhkaavat ihmisen minuutta ja synnyttävät pelkoa, häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta”* (Aalto 2000, 15.) Turvallisuus on ihmisen perustarve, johon jokainen pyrkii myös silloin, kun sisäistä tasapainoa on horjutettu. (Hatakka & Nyberg 2009 ,21-24.)

Turvallisuus koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta, eikä se ole ainoastaan sitä, että uhkaa ei ole, vaan myös tietoisuutta siitä, että on hyväksytty ja arvokas. Fyysistä turvallisuudesta puhutaan esimerkiksi silloin kun ryhmän tila, ympäristö ja menetelmissä käytettävät välineet ovat ryhmäläisten käyttöön sopivia ja vaarattomia. Fyysinen turvallisuus toteutuu myös silloin kun ihmisen terveys tai henki ei ole uhattuna. Psyykkisellä turvallisuudella tarkoitetaan sitä, että ryhmän ilmapiiri on sellainen, ettei ketään syrjitä tai kohdella epätasa-arvoisesti vaan jokainen saa olla oma itsensä pelkäämättä kiusatuksi tulemista. Sosiaaliseen turvallisuuteen kuuluvat ryhmän yhteishenki ja ryhmään kuulumisen tunne. Psyykkinen ja sosiaalinen turvallisuus eroavat toisistaan siten, että psyykkistä turvallisuutta arvioidaan ennen kaikkea yksilön näkökulmasta, kun taas sosiaalinen turvallisuus koskee koko ryhmää. (Hatakka & Nyberg 2009 ,21-24.)

Ohjaajan tehtävä on arvioida turvallisuuden toteutumista ryhmätoiminnan jokaisessa vaiheessa. Perusteellinen valmistautuminen ja ryhmäkertojen huolellinen suunnittelu luo ohjaajalle varmuutta ryhmätilanteeseen. Ohjaajalla täytyy kuitenkin olla kyky tehdä nopeitakin muutoksia suunnitelmaansa etenkin, jos se on turvallisuuden kannalta tarpeellista. Ryhmän dynamiikkaa seuraamalla voi tehdä sellaisia havaintoja, jotka auttavat tilanteiden hallitsemisessa sekä uhkatilanteiden välttämässä.

Ennen ryhmän alkua on myös hyvä tehdä ryhmään kattava hyvinvointi- ja turvallisuus-suunnitelma. Suunnitelmaan kirjataan muun muassa ryhmän kokoontumispaikan osoitetiedot, turvallisuuden kannalta tärkeät puhelinnumerot, huomioita ryhmäläisten erityistarpeista sekä mahdolliset riskitekijät ja niihin liittyviä ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä. Suunnitelman tarkoituksena on ennakoida mahdollisia turvallisuusriskejä ja helpottaa toimintaa, jos jotakin tapahtuu. Hätätilanne saattaa aiheuttaa yllätyksiä tutussakin paikassa toimiessa, joten on hyvä, että tärkeät puhelinnumerot ja sijaintiedot löytyvät tarvittaessa helposti yhdestä paikasta.

Työkirja on suunniteltu lähisuhdeväkivaltaa kohdanneiden lasten vertaistukiryhmän ohjaamisen tueksi. Työkirjassa olemme keskittyneet tunne- ja turvataitoihin sekä niihin erityispiirteisiin, jotka on otettava huomioon väkivaltaa kohdanneita lapsia ohjattaessa. Kirjasta löytyy selkeä suunnitelma ryhmätoiminnan rakenteesta ja yksittäisen ryhmäkerran kulusta, menetelmävinkkejä sekä ohjeita ja neuvoja ohjaajalle. Suunnitelma on puolistrukturoitu, joten se jättää hyvin tilaa ohjaajan omalle luovuudelle. Suunnitelmassa on myös mahdollisuus huomioida ryhmätoiminnan aikana esiin tulevat tarpeet. Mielestämme on tärkeää, että ryhmä ja jokainen yksittäinen ryhmätoimintakerta on aina ryhmäläisten ja ohjaajan yhdessä rakentama kokonaisuus, jossa jokainen osallistuja huomioidaan myös yksilötasolla.

Lasten ryhmätoimintaa suunnitellessa on hyvä muistaa, että lapset eivät välttämättä osaa arvostaa heille tarkkaan mietittyjä ohjauksessa käytettäviä menetelmiä, vaan heille on tärkeämpää se, kuinka läsnä ohjaaja on ryhmätilanteissa (Parviainen 2007, 204; Mattila 2011, 48). Ryhmien suunnittelussa on hyvä hahmotella ryhmäkertojen sisältö, mutta myös jättää ryhmäkertoihin tarpeeksi ”tyhjää tilaa”. Tämä mahdollistaa

esille tulevien asioiden käsittelyyn ottamisen siinä hetkessä, kun se on lapselle ajan-kohtaista. Ajan varaaminen ryhmän dynamiikan ja sen jäsenten havainnointiin on myös edellytys sille, että hiljaisempienkin lasten hienovaraiset viestit tulevat huoma-tuiksi. (Parviainen 2007, 204-206, 214.)

7.1 Ryhmätoiminnan strukturointi luo turvallisuuden tunnetta

Lastenryhmä on kestoaltaan yhtä pitkä kuin aikuisten moniperheryhmä, eli se kokoon-tuu viikoittain yhteensä kaksitoista kertaa. Yksittäisen tapaamisen kesto on kaksi tun-tia ja ajankohta sijoittuu iltaan, jotta mahdollisimman moni perhe pystyy niihin osal-listumaan. Jokaisella tapaamiskerralla on oma teemansa ja käytettävät menetelmät on valittu sen mukaan. Teemat on valittu tukemaan lasten tunnetaitojen kehittymistä ja turvallisuuden tunteen lisäämistä.

Ryhmäkertojen teemojen järjestys on suunniteltu niin, että niissä edetään lapsille tu-tumpien asioiden kautta haastavampaan tunteiden käsittelyyn. Ensimmäisellä kerralla lapset tutustuvat rauhassa toisiinsa ja ohjaajiin, tilaan sekä ryhmätoiminnan sisältöi-hin. Seuraavilla kerroilla tutustutaan tarkemmin lapsiin, heille tärkeisiin ihmisiin ja mielenkiinnon kohteisiin. Tutustumisvaiheen jälkeen siirrytään käsittelemään tunne-ja turvataitoja siten, että jokaiselle tapaamiselle on valittu kaksi vastakkaista tunnetta.

Koska ryhmässä olevat lapset ovat kohdanneet vanhempiensa välistä lähisuhdeväki-valtaa on muistettava jättää ryhmäkerroille riittävästi aikaa käsitellä varsinaisen tee-man ulkopuolta esille nousevia asioita. Toisaalta ryhmäkerroille on oltava tarpeeksi suunniteltua, ohjattua tekemistä, jotta ryhmän toiminta säilyy ohjaajan hallinnassa. Ryhmän ilmapiiristä on pyrittävä luomaan sellainen, että siellä lapsi voi turvallisesti näyttää tunteensa ja kokea olevansa arvokas osa ryhmää. Tärkeintä on, että jokainen lapsi tulee kohdatuksi yhdenvertaisesti omana itsenään.

Lasten kanssa työskennellessä tulee käyttää lapsen iän ja kehitystason mukaista kieltä ja menetelmiä, jotka sopivat jokaiselle ryhmän jäsenelle mahdollisimman hyvin. Ryh-mässä olisi hyvä olla suunnilleen saman ikäisiä ja kehitykseltään saman tasoisia lapsia, silloin toiminta pystytään suunnittelemaan ja kohdentamaan mahdollisimman hyvin

ryhmän tarpeita vastaavaksi. Tapaamiset ja niiden teemat sekä käytettävät menetelmät tulee suunnitella etukäteen. Ohjaajalla on kuitenkin oltava valmius reagoida herkästi, jos valitut menetelmät eivät sillä kertaa sovellukaan ryhmän käyttöön tai esiin tulee asioita, jotka vaativat käsittelyä. Ryhmäkerroilla voidaan ottaa käsittelyyn vakaampiakin aiheita, mutta on hyvä muistaa, että alussa ja lopussa täytyy olla mukavaa ja positiivista, jotta lapselle ei jää negatiivinen ja pelottava tunne. (Oranen & Keränen 2006, 74-76.)

Yksittäisten ryhmäkertojen rakenne on hyvä pysyä samankaltaisena jokaisella tapaamisella. Erityisesti ryhmän aloitus- ja lopetustapa on syytä pitää samanlaisina, koska silloin lapset tietävät milloin toiminta alkaa ja milloin se päättyy. Tapaamisten alussa ja lopussa on tärkeä kohdata kaikki ryhmäläiset erikseen esimerkiksi toivottamalla tervetulleeksi ja kiittämällä ryhmäkerralle osallistumisesta. Näin lapsi kokee olevansa odotettu ja arvokas ryhmän jäsen. Toistuvia elementtejä ovat yhteinen aloitus, teeman käsittely ja siihen liittyvien menetelmien sijoittaminen ryhmätoiminnan alkupuolelle, välipala, vapaampi toiminta ja loppupuolella tarina tai ohjattu rentoutusharjoitus sekä yhteinen, samanlaisena toistuva lopetus. Toistuvat elementit luovat turvallisuuden tunnetta ja helpottavat lapsia orientoitumaan ja keskittymään toimintaan paremmin.

Marianna Kettunen ja Juha Metelinen pitävät tärkeänä, että ryhmätoiminta on rakenteeltaan toisaalta hyvin suunniteltua ja strukturoitua, mutta myös joustavaa ja lapsilähtöistä. Ohjaajan ei ole tarkoitus toteuttaa omaa suunnitelmaansa vaan perustavoite on se, että lapsi voi kokea olonsa turvalliseksi ja mukavaksi. Haastattelussa kävi ilmi, että myös he kokevat tietyn rytmin ja ryhmäkertojen johdonmukaisuuden hyvin tärkeäksi toiminnan tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Rakenteessa tulee ottaa huomioon, että tehtäville ja menetelmille sekä niiden purkamiselle on varattu riittävästi aikaa. Toiminta ei saisi olla missään vaiheessa liian kiireistä, joten mieluummin jätetään harjoitteita tekemättä kuin että ne toteutettaisiin hätäisesti. (Kettunen & Metelinen 2019.)

Lasten kanssa työskentelyyn tulee varata mukava ja rauhallinen tila, jonka olisi hyvä pysyä jokaisella kerralla samana. Tämä luo lapselle turvallisuuden- ja jatkuvudentunnetta, koska uuteen tilaan tutustuminen ja sopeutuminen vie aina aikansa. (Oranen &

Keränen 2006, 74-76). Lapset voivat myös yhdistää tietyn fyysisen tilan siihen, että siellä väkivallasta on lupa ja turvallista puhua. Tilan lisäksi merkityksellistä on siellä tapahtuva vuorovaikutus, joka joko mahdollistaa tai estää väkivaltakokemuksista puhumisen. Lapset ilmaisevat väkivaltaisia kokemuksiaan hyvin eri tavoin, eivät pelkääntään puhumalla. Ohjaajien onkin luotava tilaa näille keinoille ohjaamalla toimintoja siten, että he mahdollistavat monenlaisten kerrontatapojen käyttämisen. (Eskola 2005, 61.)

Haastattelussaan Merja Kortelainen korosti ryhmän kokoontumistilan merkitystä ja kertoi tärkeimmistä havainnoistaan sitä koskien. Ryhmätilan tulisi olla jokaisella kerralla yksi ja sama. Jos mahdollista, myös siirtymisiä muihin tiloihin tulisi ryhmätapaamisen aikana välttää. Olisi tärkeää, että ympäristö, jossa toimitaan, on yksinkertainen, esteettisesti miellyttävä ja turvallinen. Tila olisi hyvä tyhjentää kaikesta ylimääräisestä tavarasta ja sen pitäisi olla eri kuin yleinen leikkihuone. Tällöin lapset pystyvät keskittymään paremmin ohjattuun toimintaan ympäristön tarkkailemisen sijaan. Ryhmätoiminnan edetessä lapset voivat mieltää tietyn fyysisen tilan paikaksi, jossa on turvallista käsitellä vaikeita kokemuksia ja näyttää kaikenlaisia tunteita. (Kortelainen 2019.)

7.2 Tunne- ja turvakasvatuksen periaatteet ja ryhmässä käytettävät menetelmät

Valitsimme ryhmän pääteemaksi tunne- ja turvataidot, joiden kehittämällä pyritään vahvistamaan lapsen omien tunteiden ilmaisemista sekä lisäämään valmiuksia toimia oikein erilaisissa tilanteissa. Koemme tärkeäksi, että lasta kannustetaan tuntemaan ja näyttämään sekä negatiivisia että positiivisia tunteitaan rohkeasti, mutta kuitenkin oikealla tavalla. Tunne- ja turvataitokasvatus auttaa lasta ymmärtämään omaa ja toisten ihmisarvoa, loukkaamattomuuden kunnioittamista sekä oman itsensä hyväksymistä juuri sellaisena kuin on. Lisäksi se voi rohkaista lasta kertomaan huolistaan ja peloistaan ja omaan elämäänsä vaikuttaneista kokemuksista. Tunnetaidoilla on suuri merkitys elämässä, joten niiden oppimisen tärkeyttä ei voida korostaa liikaa. Tunteet auttavat lasta muun muassa aistimaan onko tilanne turvallinen tai liittyykö siihen jotakin uhkaa.

Tunne- ja turvataitokasvatuksen tavoitteena on muun muassa vahvistaa lapsen itsekunnioitusta, itsetuntemusta, itseluottamusta ja kehittää lapsen sosiaalisia taitoja sekä lujittaa hyviä kaverisuhteita. Tavoitteena on myös lisätä lapsen tunnetaitoja sekä antaa lapselle valmiuksia ja rohkeutta toimia jämäkästi, itseään suojellen. Tunne- ja turvataitokasvatuksella ei pyritä vain selviytymiskeinojen opettamiseen vaan lapsen laaja-alaiseen hyvinvoinnin ja kehityksen tukemiseen. On tärkeää, että lapsi oppii näkemään itsensä arvokkaana ja hyvän kohtelun sekä huolenpidon arvoisena, jotta hän alkaa soveltamaan oppimaansa myös käytännössä. Tunne- ja turvakasvatuksessa lapset oppivat valmiuksia kohdata uhkaavia tilanteita. On kuitenkin muistettava, että vaikka lapset saavatkin keinoja itsestä huolehtimiseen, ei vastuuta lasten turvallisuudesta tule kuitenkaan sysätä heidän omille harteilleen. Vastuu lasten turvallisuudesta on aina ennen kaikkea aikuisilla ja heidän tehtävänä on turvata lapsille kasvurauha. (Lajunen ym. 2016, 11.)

Ryhmätoimintaa suunnitellessamme olemme ottaneet huomioon lapsilähtöisyyden ja lasten osallisuuden. Lapsi oppii parhaiten toiminnan ja kokeilemisen kautta. Heitä onkin hyvä kannustaa etsimään itse ratkaisuja ja toimintatapoja erilaisiin tilanteisiin sekä kokeilemaan niitä rohkeasti. Tilanteita voidaan käydä läpi yhdessä ja miettiä mikä niissä onnistui ja mitä olisi voinut tehdä toisella tavalla. Lapselle on hyvä painottaa, että epäonnistumisista oppii, eikä virheiden tekemistä pidä pelätä. Ohjaaja voi omalla esimerkillään näyttää oikeanlaista suhtautumista tilanteisiin, jotka eivät mene halutulla tavalla. Ohjaajan esimerkki on muutenkin tärkeä ja hänen kannattaa olla mukana menetelmissä aktiivisena osallistujana.

Tunne- ja turvataitokasvatuksen yksi lähtökohdista on olla lasten osallisuutta vahvistavaa ja lasten kokemukset, tarpeet ja kiinnostuksen kohteet huomioon ottavaa. Lapselle luontaisia oppimistapoja ovat muun muassa leikki, satujen kuunteleminen sekä kuvien ja symbolien käyttäminen. Näiden tapojen kautta lapset tuottavat omaehtoista tietoa kuten uusia oivalluksia, yllättäviä yhdistelmiä ja erilaisia näkökulmia. Ohjaajan roolin ei ole tarkoitus olla ylhäältä päin tulevaa aikuisjohtoista luennointia ja valmiiden ratkaisujen tarjoamista vaan sen tulee painottua lapsen kokemusten ja näkökulmien kuuntelemiseen, rohkaisemiseen ja asioiden yhteen kokoamiseen. (Lajunen ym. 2016, 18-19.)

Ryhmässä käytäviä teemoja on hyvä miettiä etukäteen, ja pohtia, mitkä niistä olisivat tärkeitä kunkin ryhmän kanssa käsiteltäviä aiheita. Läheisesti lasten arkeen liittyvät aiheet, kuten perhe, koti, koulu/päiväkoti, harrastukset, kaverit on hyvä käydä läpi. Lisäksi käsittelyyn voidaan ottaa lapsen päivänkulku sekä hänelle tärkeitä, pelottavia tai muuten vaikeilta tuntuvia asioita. Se, missä vaiheessa ja millä tasolla näitä asioita käydään läpi, jää ohjaajan harkittavaksi. Ohjaajan täytyy havainnoida ryhmän valmiuksia asioiden käsittelyyn ja sitä, onko jokin asia yksittäiselle lapselle liian vaikea. Ryhmässä tulisi käsitellä myös väkivaltaa ja siihen liittyviä kokemuksia lapsille sopivalla tavalla sekä selviytymiskeinoja eri tilanteisiin. (Oranen & Keränen 2006, 74-76.)

Ryhmätoiminnan toteuttamisessa on hyvä käyttää apuna erilaisia menetelmiä ja välineitä, joiden avulla aiheiden käsittely on lapsille helpompaa ja mielekkäämpää. Jokaisen ryhmän kanssa kannattaa rohkeasti kokeilla erilaisia menetelmävaihtoehtoja, jotta ne palvelisivat kunkin ryhmän tarpeita. Lapsille voi olla vaikeaa muodostaa puhetta ja tuoda kokemuksiaan esille spontaanisti, joten esimerkiksi seuraavat asiat voivat olla helpottamassa sujuvampaa vuorovaikutusta.

Tunnekortit

Ryhmätoiminnassa voi käyttää erilaisia tunnekortteja tunteiden ilmaisemisen, nimeämisen ja sanoittamisen tukena. Lapsen voi olla haastavaa tunnistaa erilaisia tunteita tai pukea niitä sanoiksi, joten tunteiden visualisoiminen voi auttaa heitä havainnoimaan ja käsittelemään tunteita paremmin. Esimerkiksi sellaisissa tilanteissa, joissa lapsi ei halua puhua ollenkaan, voi pelkkä kortin valitseminen ja näyttäminen kertoa, miltä hänestä tuntuu. Tunnekortit ovat hyvä apu myös tunnetaitojen opettamisessa ja keskustelun aloittamisessa. Kortteja on olemassa useita erilaisia ja moneen eri tarkoitukseen. Niitä löytyy niin maksullisina kuin ilmaiseksi eri sivustoilta ladattavana ja sellaiset voi valmistaa halutessaan myös itse.

Ryhmätoiminnassa on hyvä kokeilla, millaiset kortit toimivat juuri kyseisessä ryhmässä, ja käyttöön voidaan ottaa vaikkapa vain yhdet hyväksi koetut kortit. Vaihtoehtoisesti jokaisella ryhmäkerralla voidaan käyttää yksiä tai useampia erilaisia kortteja soveltaen niitä eri käyttötarkoituksiin. Tunnekortit voivat kuvata selkeästi yhtä tiettyä tunnetilaa tai niissä voi olla vaikkapa valokuvia eri paikoista. Lasten ryhmässä on hyvä

käyttää lapsenmielisesti kuvitettuja kortteja, koska se voi innostaa lapsia niiden käyttämiseen ja tehdä tunnetaitojen opiskelusta hauskaa.

Tässä ryhmässä kortteja on tarkoitus käyttää jokaisen ryhmäkerran alkupuolella “fiiliskierroksella”. Kierroksella lapset kertovat kortin välityksellä millaisella mielellä he ovat saapuneet tapaamiseen. Ohjaaja voi havainnoida ja tehdä tarkentavia kysymyksiä valittujen korttien perusteella siitä, millä tuulella lapset ovat ja reagoida sen mukaan myös tapaamisen sisältöihin. On kuitenkin muistettava, että ihmiset tulkitsevat kuvia eri tavalla, eikä valituista korteista voi tehdä varmoja johtopäätöksiä. Halutessaan ohjaaja voi käyttää kortteja myös tapaamisen lopussa ja arvioida, onko lapsen tunnetila muuttunut ryhmäkerran aikana. Fiiliskierroksen lisäksi työkirjasta löytyy muun muassa tehtäviä, joissa lapsen tulee valita kortti, joka kuvaa hänen mielestään pelkoa, iloa, turvallisuutta tai surua. Jokaisella on oikeus tulkita kuvia omalla tavallaan, eikä siihen ole oikeaa tai väärää tapaa.

Tunnekasvatuksessa kuvitetuilla tunnekorteilla on keskeinen rooli. Lasten on pitkään haastavaa tunnistaa ja pukea tunteita sanoiksi, sillä ne ovat kovin laajoja ja abstrakteja. Tämän vuoksi tunteiden kuvaaminen visuaalisia keinoja käyttäen on lapsille hyvin merkityksellistä. Korttien avulla lapsi oppii tunnistamaan, nimeämään ja käsittelemään tunteitaan paremmin. Kortit auttavat lasta luomaan vielä hyvinkin abstraktilta tuntuville tunteille konkreettisemmän muodon (Tunnetaitoja lapselle -verkkokauppa 2019.)

Maskotti

Yhdeksi ryhmän jäseneksi otetaan maskotti, joka on mukana ryhmän tapaamisissa. Ensimmäisellä tapaamisella maskotti voi olla tutustuttamassa lapsia ryhmän toimintaan, tilaan ja tapoihin. Käytäntöjen kuuleminen maskotin näkökulmasta voi auttaa lapsia keskittymään ja sisäistämään oleellisimpia ryhmän toimintaan liittyviä sääntöjä. Maskotti vierailee myös lasten kodeissa. Jokaisen ryhmäkerran alussa lapsi, jonka mukana maskotti on viimeksi ollut, kertoo, millainen viikko maskotilla on hänen kodissaan ollut, ja mitä kaikkea se on päässyt lapsen mukana kokemaan. Jokaisen tapaamisen lopussa arvotaan, kenen vieraaksi maskotti lähtee seuraavaksi.

Ryhmän jäsenet keksivät yhdessä maskotille nimen ja he voivat myös valita sille sopivat vaatteet ja asusteet. Vierailujen lisäksi maskotti on mukana ryhmäkerroilla käytävissä keskusteluissa, menetelmissä ja leikeissä. Ohjaaja ja ryhmäläiset voivat käyttää maskottia esimerkeissä. Lapset voivat myös halutessaan kertoa asiansa ohjaajan tai muiden ryhmäläisten sijaan maskotille, jos se tuntuu helpommalta. Lapsia saattaa helpottaa myöntää kokeneensa itse samoja asioita, kuin mitä maskotti on kokenut. Maskotti on aina lapsen puolella ja valmiina kuuntelemaan.

Ryhmämaskotti on lastenryhmissä tärkeä jäsen. Maskotti tuo turvallisuuden ja yhtenäisyyden tunnetta ja nostattaa ryhmähenkeä. Ohjaaja voi käyttää maskottia apunaan esimerkiksi ohjauksissa, tilanteiden hillitsemisessä tai siirtymätilanteissa. Maskotti voi toimia myös lohduttajana, tutkijana sekä suunnannäyttäjänä. Ryhmätoiminnan aikana se voi vaikkapa olla aina sen lapsen sylissä, jolla on puheenvuoro ja muistuttaa näin muita lapsia keskittymään kuuntelemaan puhujaa. (Välivaara 2006, 35.)

Sadut ja tarinat

Ryhmätapaamisilla on tärkeää olla joitakin jokaisella tapaamiskerralla toistuvia asioita, joita lapset tietävät odottaa. Yksi tällainen toistuva elementti voi olla satuhetki, jossa ohjaaja lukee koko ryhmälle kirjaa, jota jatketaan eteenpäin jokaisella ryhmäkerroilla. Ohjaaja tuo ensimmäiselle kerralle muutaman eri kirjavaihtoehdon, joista lapset voivat päättää, mikä otetaan luettavaksi. Kirjan tulisi olla sen mittainen, että siitä riittää luettavaa jokaiselle ryhmäkerralle. Satuhetken ajankohta on hyvä sijoittaa tapaamisen loppupuolelle. Hyvä aika on esimerkiksi rentoutumisharjoituksen jälkeen, jolloin tilanne on rauhoittunut ja ryhmä toivon mukaan jaksaa keskittyä sen kuuntelemiseen. Keskittymistä voi helpottaa myös sillä, että pyrkii luomaan ympäristöstä viihtyisän ja mukavan esimerkiksi tyynyjen ja vilttien avulla. Lapsia voi myös pyytää ottamaan oman turvallisen pehmolelun tai tyynyn mukaan satuhetkeä varten.

Satuja ja tarinoita voidaan käyttää myös tapaamisten teemojen läpikäymisessä. Sadut auttavat lasta monella tavalla. Ne kehittävät moraalia, helpottavat tunteiden käsittelyä ja antavat keinoja tosielämän ongelmien ratkaisemiseen. Kun lapsi kokee käsiteltäviä tunteita ensin tarinoiden kautta, voi hänen olla helpompi kohdata niitä myös oikeassa

elämässä. Perinteisesti satu rakentuu hyvän ja pahan taistelulle ja se auttaa lapsia havaitsemaan hyvän ja pahan eroja. Sadut saavat lapsen uskomaan hyvän voittoon, rehellisyyteen, auttamiseen ja myötätuntoon. Kirjoissa pieni jännitys tai pahuuskaan ei haittaa, koska satumaailmassa lapsen on helpompi käsitellä myös pelkoa ja muita tunteita ympäristön ollessa turvallinen. (Pyykkö 2015.) Kun kyseessä on ryhmä, jonka jäsenet ovat joutuneet kohtaamaan väkivaltaa, on tärkeää, että kirjan tapahtumat käydään huolellisesti läpi ja varmistetaan, ettei niistä jää lapselle turvaton olo.

Mielikuvatyoöskentely ja rentoutumisharjoitukset

Mielikuva- ja rentoutumisharjoitukset ovat hyviä menetelmiä esimerkiksi tilanteiden rauhoittamiseen, mielikuvituksen kehittymiseen sekä jännityksen ja stressin poistamiseen. Ryhmässämme mielikuva- ja rentoutumisharjoituksille on varattu aikaa aina jokaisen ryhmäkerran loppupuolella ja ne sopivat hyvin käytettäväksi myös muun muassa ryhmän aloituksessa tai siirtymätilanteissa. Ne ovat hyvä keino saada ryhmä rauhoittumaan, jos tilanne alkaa käydä levottomaksi ja eksytään käsittelyssä olevasta aiheesta. Hyviä mielikuva- ja rentoutumisharjoituksia ovat esimerkiksi tarinat, hengitysharjoitukset sekä erilaiset rentoutukset. Rentoutusharjoituksia kannattaa käyttää vaihdellen ja kokeilla mitkä ovat toimivia ja mielekkäitä harjoituksia kullekin ryhmälle.

Lasten ja nuorten on monesti vaikea rauhoittua ja rentoutua etenkin silloin, kun ympäristö ja elämäntilanne ovat otollisia jännitykselle ja stressille. Rentoutuminen lisää voimavaroja ja auttaa säätämään tunteita, mielihaluja ja impulsiivisuutta. Lisäksi se parantaa keskittymiskykyä ja helpottaa toimimista nykyhetkessä. Se on vapautumista fyysisestä ja psyykkisestä jännityksestä sekä mielen ja kehon tasapainon löytämisestä. (Karjalainen 2013, 18.) Mielikuva- ja rentoutumisharjoitukset ovat hyviä menetelmiä lasten ryhmään, koska ne kehittävät lapsen kehonhahmotusta ja tekevät omasta kehosta tutumman, jolloin sen reaktioita on helpompi havaita. Kun lapset oppivat rentoutumaan ja päästämään jännityksen pois kehostaan, on heidän helpompi keskittyä ryhmän toimintaan ja siellä käsiteltäviin aiheisiin. (Autio & Kaski 2005, 127)

Yhteydenpito vanhempiin

Yhteydenpito ryhmäläisten vanhempien ja ohjaajien välillä tulee olla avointa ja heidät on hyvä pitää ajan tasalla ryhmän tapahtumista. Jos käytössä ei ole työpuhelinta ja/tai

-sähköpostia, on syytä miettiä, onko henkilökohtaisten yhteystietojen jakaminen järkevää tai edes tarpeellista. Voidaan vaikkapa sopia, että yhteydenpito on pääasiassa vanhempien ja Kriisikeskuksen työntekijöiden välistä, jotta henkilökohtaiset yhteystiedot eivät joutuisi väärinkäytetyiksi.

Lastenryhmän ohjaajien ja vanhempien väliseen yhteydenpitoon voi käyttää reissuvihkoa, joka kulkee lapsen mukana ryhmän ja kodin välillä. Vanhemmat voivat kirjoittaa reissuvihkoon lastaan koskevista asioista sekä ryhmätoiminnan aikana nousevia ajatuksia ja kysymyksiä. Ohjaaja voi edistää kodin ja ryhmän välistä yhteydenpitoa muun muassa kirjoittamalla jokaisella ryhmätapaamisella pienen tekstin päivän tapahtumista kunkin lapsen reissuvihkoon. Tekstissä on hyvä kiinnittää huomiota siihen, että puhutaan lapsesta positiiviseen ja kannustavaan sävyyn. Tämä voi rohkaista myös vanhempia kehuaan lastaan useammin ja auttaa heitä näkemään hyviä asioita lapsessaan. Jos ohjaaja keskittyy aina vain lapsen epäonnistumisiin ja siihen, missä olisi kehitettävää, saattaa se johtaa tarpeettomiin ristiriitatilanteisiin lapsen ja vanhemman välillä, eikä se ole yhteydenpidon tarkoitus. Lapset voivat myös itse osallistua reissuvihkoon kirjoittamiseen ja heidän ajatuksiaan voidaan kirjata siihen ylös.

Mielestämme olisi hienoa, jos ryhmän aiheiden käsittelyä jatkettaisiin jollain tavalla myös lapsen kotona. Tätä ajatellen työkirjasta löytyy jokaiseen aiheeseen liittyvä kotitehtävä, jonka lapsi suorittaa yhdessä vanhempiensa kanssa. Kotitehtävien on syytä olla helppoja, ne eivät saa viedä liikaa aikaa, ja niiden tulee olla lasten ja vanhempien vuorovaikutusta tukevia. Tehtävät voivat olla muun muassa sellaisia, jotka on helppo toteuttaa osana arkipäivää, kuten aterian valmistaminen yhdessä, lautapelin pelaaminen tai yhteinen eväretki. Tehtävät voivat liittyä myös käsiteltyyn aiheeseen, jolloin esimerkiksi ”Kerro hyvää itsestä ja kerro hyvää toisesta” -ryhmäkerran jälkeen tehtäväksi voidaan antaa toisen kehuminen. Tapaamisen, jossa käsitellään iloa ja surua jälkeen perheenjäsenet voisivat kertoa, mitkä asiat tuottivat heille iloa juuri sinä päivänä.

Tehtävistä voidaan viestittää reissuvihkon kautta, ja siihen vanhemmat ja lapset voivat yhdessä kuitata ne myös tehdyksi. Kotitehtävien tekemisestä ei pidä luoda perheelle liikaa paineita, eikä niiden tekemättä jättämisestä tule tehdä numeroa. Perheessä voi olla jo ennestään paljon muistettavaa ja kotitehtävät voivat aiheuttaa lisää stressiä. On

siis hyvä korostaa, ettei kotitehtävien tarkoituksena ole tuoda räsitystä vaan iloa ja lisää hyvää vuorovaikutusta sekä vahvistaa perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Väkivaltaa kohdannutta lasta ei voida auttaa irrallaan hänen perheestään. Lapset tarvitsevat omaa kriisityöskentelyä, mutta on huomioitava, että yhteistyö vanhempien ja muiden lasta auttavien tahojen kanssa on tärkeä osa lasten auttamista. (Oranen & Keränen 2006, 81.) Pidämme tärkeänä, että lasten ryhmän toiminta on ”läpinäkyvää” vanhemmille ja että he ovat tietoisia siitä, mitä heidän lapsensa ryhmässä tekevät. Kun vanhemmat ovat tietoisia tapaamisten teemoista, saattaa se synnyttää perheenjäsenten välille keskustelua käydystä aihepiiristä. Avoimuus lisää myös luottamusta ja voi edistää vanhempien positiivista suhtautumista lasten ryhmää kohtaan.

Toiminnan arviointi

Ryhmän toimintaa voidaan arvioida siihen osallistuvien lasten, heidän vanhempiensa ja ohjaajan näkökulmasta. Kaikkien huomiot ja heiltä saatu palaute on yhtä arvokasta ja sen tavoitteena on kehittää ryhmän toimintaa vastaamaan mahdollisimman hyvin ryhmässä esiin tulleita tarpeita. Hyviä menetelmiä arviointiin ovat esimerkiksi ohjaajan havainnointi ja erilaiset vanhemmille tehtävät kyselyt. Lasten kanssa käytetään heille paremmin soveltuvia arviointimenetelmiä kuten jänatyöskentely, tarinaviiva, sadutus tai erilaiset hymiöt.

On tärkeää, että ohjaajat havainnoivat ryhmää, sen jäseniä ja toimintaa aktiivisesti koko tapaamisen ajan. Ohjaajan on hyvä tarkastella myös omaa toimintaansa ja sen vaikutuksia ryhmään kriittisesti sekä oltava valmis muuttamaan sitä tehtyjen havaintojen perusteella. Pariohjauksessa ohjaajien toisiltaan saama palaute ja sen kautta käyty keskustelu on hyvä keino kehittää omaa ohjaajaidentiteettiään.

Toimintaa tarkastelemalla ihmiset tekevät jatkuvasti havaintoja ympärillä olevasta maailmasta ja kokemuksistaan. Tutkimusmetodinä havainnointi ei ole vain asioiden ja ilmiöiden näkemistä, vaan niiden tietoista tarkkailua. Havainnointia voidaan käyttää metodina muun muassa silloin, kun halutaan kiinnittää huomiota esimerkiksi asioiden tai palveluiden toimivuuteen. Havainnoinnista saadaan yleensä eniten irti, kun se

tapahtuu luonnollisessa ympäristössä, tällöin havainnot tehdään oikeassa asiayhteydessä ja kontekstissa. Havainnoinnin kautta pystytään tutkimaan esimerkiksi yksittäisiä henkilöitä ja heidän vuorovaikutustaan toisten ihmisten kanssa, tekstejä, kuvia ja ympäristöä. Lisäksi se on toimiva metodi, kun tutkitaan tilanteita, joita ei pysty ennakkoimaan, tai jotka muuttuvat nopeasti. (Vilkkä 2014, 32-33.)

Vanhemmille suunnattujen kyselyiden kautta voidaan saada palautetta ryhmätoiminnan vaikutuksista lapsen ja koko perheen arkeen. Kyselyt voidaan ajoittaa esimerkiksi ryhmätoiminnan alkuun, puoliväliin ja loppuun, eikä niistä pidä tehdä liian monimutkaisia. Kyselyissä voi olla myös kohtia, joita vanhemmat täyttävät yhdessä lapsen kanssa, jolloin se toimii yhtenä tapana lisätä vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Täyttämällä kyselyä yhteistyössä vanhemman kanssa saa lapsi myös kokemuksen, että vanhempi on kiinnostunut hänen asioistaan ja mielipiteistään.

Palautteen kerääminen lapsilta toteutetaan heidän ikätasoonsa soveltuvien menetelmien. Menetelmiä on hyvä sekä vaihdella että säilyttää samoina. Toistuvina menetelminä voi toimia esimerkiksi hymiöillä ilmaistava tunnetila tapaamisen alussa ja lopussa. Toiminnallisia arviointimenetelmiä voidaan käyttää vaihdellen ja niissä lapset voivat ilmaista mielipiteensä vaikkapa asettumalla janalle, värilappuäänestyksellä tai peukkupalautteella. Palautteen kerääminen kannattaa ottaa luontevaksi osaksi muuta toimintaa ja on tärkeää, että lapsilta saadun palautteen perusteella toimintaa myös kehitetään sen mukaisesti. Näin lapset saavat kokemuksen siitä, että heidän mielipiteillään on merkitystä ja he voivat oikeasti olla mukana vaikuttamassa asioihin.

Kuopion Kriisikeskuksella on lisenssi ORS (Outcome Rating Scale, muutosarviointiasasteikko) SRS (Session Rating Scale, terapiaistunnon arviointiasasteikko) seuranta- ja arviointimenetelmiin (Duncan Barry L., Miller Scott D., Huggins Andy & Sparks Jacqueline, 2003). Tätä menetelmää on mahdollista hyödyntää myös lasten ryhmätoiminnan arviointiin siihen erikseen tarkoitetuilla lomakkeilla. Lomakkeet täytetään jokaisen ryhmäkerran alussa ja lopussa ja niillä arvioidaan lapsen kokemusta yksittäisestä ryhmäkerrasta. Lomakkeet käännetään lapsen kielelle ikä- ja kehitystason mukaisiksi. Tapaamiseen aluksi täytettävää lomaketta voidaan kutsua esimerkiksi ”mitä kuuluu, mi-

ten sujuu?”-nimellä ja tapaamisen lopuksi täytettävää lomaketta ”miten meni?”-lomakkeeksi. Lapsen vastaukset käydään yhdessä läpi lapsen kanssa ja kirjataan samalla varmistaen, että lapsen sanoma tulee oikein ymmärretyksi. Lasten vastauksia seurataan koko ryhmätoiminnan keston ajan ja niiden avulla saadaan tietoa siitä, millaiseksi lapset kokevat ryhmätoiminnan merkityksen itselleen.

7.3 Ohjaajana tunne- ja turvataito -ryhmässä

Lasten tunne- ja turvataitojen kehittymiseen tähtäävän ryhmän ohjaaminen ammatillisesti vaatii ohjaajaltaan jo aiemmin hankittua teoriatietoa ja kokemusta lastenryhmien ohjaamisesta sekä erityistä kiinnostusta lasten kanssa työskentelyyn. Kokemus tuo varmuutta ohjaamiseen ja edistää sitä kautta ryhmän turvallisuuden lisääntymistä, joka on myös yksi ryhmän keskeisimmistä tavoitteista. Ryhmän ohjaajalta vaadittavista ominaisuuksista voidaan laatia erilaisia listoja, mutta koska kukaan meistä ei ole täydellinen, on jokaisen luotava itse itselleen ammatillinen identiteetti, jonka vaaraan oman ohjaajuutensa rakentaa. Yksi ohjaajan tärkeimmistä ominaisuuksista on olla sinut itsensä ja omien, ihan kaikenlaisten, tunteiden ja kokemusten kanssa. Ennen ryhmätoiminnan aloittamista ovat ryhmän jäsenet ohjaajalle tuntemattomia. Tämä aika ohjaajan kannattaakin käyttää ryhmän toimintaan liittyvien, konkreettisten valmistelujen lisäksi oman ohjaajaidentiteettinsä tutkiskeluun ja kehittämiseen.

Ohjaajan tärkeimpiin ominaisuuksiin kuulu hyvät vuorovaikutustaidot. Vuorovaikutuksessa on kyse ennen kaikkea kohtaamisesta. Onnistunut kohtaaminen luo yhteyden ja herättää luottamuksen, mutta epäonnistuessaan se toimii päinvastoin. Arvostava asenne itseä ja toisia ihmisiä kohtaan ja jokaisen kohtaamisen ainutkertaisuuden tiedostaminen lisää onnistuneiden kohtaamisten mahdollisuuksia. Kohtaaminen on taito, jota vahvistaa rohkeus kuulla ja tulla kuulluksi sekä nöyryys ottaa opiksi epäonnistumisista. Erityisesti lapsia työkseen kohtaavien aikuisten on otettava vastuu siitä, että kohtaamisissa lapsi saa tuntea itsensä arvokkaaksi, hänen turvallisuuttaan lisätään ja persoonaansa kunnioitetaan. Hyvät kohtaamiset vahvistavat lasta ja rohkaisevat häntä olemaan oma itsensä. Joskus lapsen tapa kertoa asioista tai hänen tarinansa ovat sellaisia, etteivät ne miellytä aikuista tai ne voivat aiheuttaa aikuiselle ahdistusta. Näissäkin tilanteissa aikuisen on oltava valmis kuuntelemaan lasta niin, ettei hän tule loukatuksi. (Mattila 2011, 15-19.)

Kati-Pupita Mattila (2011, 27-29) nostaa esille kohtaamisessa lisäksi katseen merkityksen, joka etenkin lasten kanssa työskennellessä on suuri. Lapsi etsii toisen ihmisten katseesta viestejä siitä, miten hänet nähdään. Katse paljastaa enemmän, kuin monesti ajattelemmekaan, ja sillä on mahdollista joko osoittaa hyväksyntää tai haavoittaa, ja se, miten katsomme toista ihmistä, kertookin usein enemmän katsojasta itsestään. Myös katseen välttely sisältää viestin siitä, että emme halua, tai uskalla kohdata toista. Jos aikuinen ei halua kohdata lapsen katsetta, voi se olla merkki siitä, että hänellä on samaan asiaan liittyviä, käsittelemättömiä kokemuksia omassa menneisyydessään. Lapsen katseen välttely voi olla myös merkki siitä, että aikuinen tietää jo, mutta ei ole valmis kohtaamaan lapsen hätää, koska hänellä ei ole keinoja vastata siihen.

Väkivaltaa kohdanneiden lasten ryhmätoiminnan ohjaamiseen tarvitaan vähintään kaksi ohjaajaa. Lisäksi olisi hyvä olla yksi varahenkilö sairaustapauksia tai muita estymisiä varten. Pariohjaaminen on haastava, mutta toimiessaan palkitseva työmuoto. Sen onnistumista edesauttaa, kun työparilla on yhteinen ajatus ohjauksen arvoperustasta, toiminnan tavoitteista ja työskentelytavoista. Kun ryhmässä on kaksi ohjaajaa, on hyvä sopia etukäteen, miten ohjausvastuu jakaantuu ryhmätapaamisessa. Jos ohjaajapari tuntee toisensa hyvin ja heidän välillään on luottamus toisiinsa, voidaan ohjaus suorittaa oikeasti yhteistyössä, toisen jatkaessa luontevasti siitä, minkä toinen on aloittanut. Ryhmätoiminnassa esiin tulevia tilanteita ei myöskään ole mahdollista ennakoita etukäteen, joten ohjaajien on oltava valmis tukemaan toisiansa joka tilanteessa. Pariohjaus antaa myös mahdollisuuden purkaa ryhmätilanteet, niissä tehdyt havainnot ja esiin tulleet ajatukset toisen, samassa tilanteessa olleen henkilön kanssa. (Ståhlberg 2019, 64.)

Väkivaltaa kohdanneiden lasten ryhmätoiminnan ohjaaminen tulee tehdä yhdessä työparin kanssa, koska käsiteltävät aiheet voivat aiheuttaa lapsissa tunnereaktiota, jotka vaativat lapsen yksilöllistä huomioimista. Mielestämme työparin toimivan yhteistyön merkitys on erityisen tärkeää, koska ryhmän tarkoituksena on lisätä lasten turvallisuuden tunnetta ja luottamusta muihin ihmisiin. Hyvin toimiva pariohjaus on esimerkki, jonka kautta ryhmässä olevat lapset voivat havainnoida yhteen hiileen puhaltamisen ja yhteistyön merkityksellisyyden.

Myös haastatteluissa pohdittiin väkivaltaa kohdanneiden ryhmän ohjaajan vaatimuksia, sekä asioita, joita tulee ottaa huomioon väkivaltatyössä. Molemmissa haastatteluissa kävi ilmi, että ohjaajalla tulee olla tarpeeksi tietoa väkivallasta ilmiönä, sen eri muodoista sekä siitä, millaisia vaikutuksia väkivallalla on lapsen ja vanhemmuuteen. Marianna Kettunen ja Juha Metelinen olivat sitä mieltä, että ohjaajalla tulee olla perustietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä, jotta väkivallan vaikutuksia olisi helpompi ymmärtää. Merja Kortelainen korostaa, että erityisen tärkeää ohjaajan on tiedostaa, että väkivallan näkeminen voi olla yhtä vahingoittavaa kuin väkivallan kokeminen suoraan. On myös hyvä muistaa, että lapset ovat kaikesta huolimatta lojaaleja vanhemmilleen, eikä vanhemmista pidä koskaan puhua huonoon sävyyn.

Ohjaajan on oltava valmis kohtaamaan vaikeitakin asioita ja varautua siihen, että niitä nousee esille. Hänen onkin hyvä miettiä jo etukäteen, miten tällaisissa tilanteissa reagoi. Lisäksi täytyy sopia, kuinka tietoa jaetaan tarvittaessa myös moniperheryhmän ohjaajille sekä lapsen vanhemmille. Jos lapset kokevat ryhmän turvalliseksi, on todennäköistä, että he alkavat puhumaan traumaattisista kokemuksistaan. Ohjaajalla onkin oltava kyky havaita, missä vaiheessa keskustelu muuttuu liian vakavaksi. Vaikka ryhmässä on mahdollisuus käsitellä vaikeitakin kokemuksia, ei tarkoituksena ole lähteä käsittelemään yksilöiden traumoja syvällisemmin. On kuitenkin tärkeää, että lapselle tulee tunne kuulluksi tulemisesta ja ohjaaja huolehtii, että vie asiaa tarpeen mukaan eteenpäin muille tahoille. (Kettunen & Metelinen 2019, Kortelainen 2019.)

7.4 Ryhmätoiminnan mallinnus- ja työkirjaprosessin arviointi

Suunnittelemamme ryhmätoiminnan mallinnus ja työkirja vastaavat tilaajan tarvetta ja tavoitetta kiitettävästi. *“Toivoimme työkirjaa ja saimme monipuolisen työkirjan, jota voi hyödyntää monella eri tavalla”* (Kettunen 2019.) Tilaajalta saadun palautteen perusteella työmme on kattava ja siinä on huomioitu heidän toiveitaan ja kehittämisehdotuksiaan. Heidän mielestään on hyvä, että ryhmätoiminnassa keskitytään väkivaltakokemusten käsittelyn sijaan tunne- ja turvataitojen vahvistamiseen.

Tilaajalla heräsi huoli siitä, että ovatko ryhmässä käsiteltävät asiat lapsille osittain liian haastavia, koska sen ei ole tarkoitus olla terapiaryhmä. Ryhmässä ei myöskään voida käsitellä lasten väkivalta- tai traumakokemuksia yksilötasolla syvällisemmin. Tilaaja

korosti turvallisuuden arviointia jokaisen käsiteltävän aiheen kohdalla. Osa valitsemistamme teemoista saattaa tilaajan mielestä nostaa lapsilla pintaan liian voimakkaita tunteita tai ikäviä kokemuksia, joiden käsittelyyn ryhmässä ei ole tarvittavia resursseja. Olemme tilaajan kanssa asiasta samaa mieltä, mutta etukäteen ei voida tietää mitkä teemoista ovat kenellekin lapselle muita vaikeampia. Mielestämme työkirjaan valitsemamme teemat ovat sellaisia, joita kannattaa käsitellä ainakin yleisellä tasolla.

Opinnäytetyössämme olemme korostaneet puhumisen ja asioiden esille tuomisen tärkeyttä. Tilaajan kanssa keskustelimme siitä, että teemojen käsittelyn syvällisyys on aina arvioitava hyvin tarkasti yksilö- ja ryhmäkohtaisesti. Ohjaajien täytyy havainnoida ja arvioida ryhmää ja turvallisuuden toteutumista koko toiminnan ajan. On aina ohjaajan vastuulla päättää millä tavalla ja mitä menetelmiä käyttäen asioita käydään läpi.

Ennen ryhmätoimintamallin suunnittelun aloittamista tutustuimme jo olemassa oleviin väkivaltaa kohdanneiden lasten vertaisryhmiin sekä niissä käytettyihin menetelmiin ja ryhmätoiminnasta saatuihin tuloksiin. Tämä auttoi hahmottamaan, mitkä asiat ovat oleellisia suunnitelman tekemisessä ja mitä erityispiirteitä väkivaltaa kohdanneiden lasten ryhmätoiminnan ohjaamiseen liittyy. Huomasimme, että ryhmätoiminnan suunnittelussa on tärkeää huomioida sen sovellettavuus kulloisenkin ryhmän tarpeita vastaavaksi. Mukaan on hyvä ottaa lapsista mahdollisesti vaikeiltakin tuntuvia asioita mutta niiden käsittelyn syvällisyys on aina arvioitava ryhmäkohtaisesti.

Onnistuimme mielestämme luomaan opinnäytetyöstämme ja työkirjasta toimivan, toisiaan täydentävän kokonaisuuden. Työkirja on toimiva apuväline myös sellaisenaan, mutta opinnäytetyöhön tutustumalla ohjaaja saa perusteellisemmän käsityksen aiheesta ja valitsemistamme menetelmistä. Työkirja haastaa myös ohjaajan pohtimaan omaa ammatillisuuttaan ja toimintatapojaan sekä tutkimaan omia tunteitaan ja käsityksiään asioista yhdessä ryhmän kanssa.

Harmillisesti emme päässeet itse ohjaamaan lasten ryhmää, koska meistä riippumattomista syistä se ei päässyt alkamaan ajallaan. Ryhmän ohjaaminen olisi tuonut opinnäytetyöhömmme kokemuksen kautta saatuja huomioita. Niiden avulla olisimme voineet kehittää myös työkirjaa eteenpäin.

Lopullinen vastuu työkirjan käyttämisestä ja kehittämisestä jää nyt tilaajalle. Olemme kuitenkin tyytyväisiä aikaansaannoksiimme. Kehitetty ryhmätoiminnan malli ja sen

toteuttamisen avuksi tehty työkirja ovat meidän näköisemme. Tilaajan toiveiden lisäksi niistä molemmista on löydettävissä myös yhteisöpedagoginen näkökulma.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa käsittelemme opinnäytetyöllemme sekä omalle oppimisellemme asetettujen tavoitteiden toteutumista. Lisäksi pohdimme työn ajankohtaisuutta, tarpeellisuutta sen kohderyhmälle ja ammattialallemme. Tuomme esille myös joitakin havaitsemiamme kehittämiskohteita sekä ehdotuksia niihin ja muita tekemiämme huomioita. Nämä havainnot ja huomiot ovat olleet meille tärkeitä, koska niiden kautta olemme tulleet vielä tietoisemmiksi aiheen ajankohtaisuudesta ja merkityksellisyydestä. Tämän tiedostaminen on lisännyt motivaatiota opinnäytetyön parissa työskentelyyn ja sen valmiiksi saattamiseen.

8.1 Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyöprosessin edetessä meille vahvistui ajatus siitä, että valitsemamme aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Huomasimme, että aihetta on tutkittu tästä näkökulmasta todella vähän. Perhe- ja lähisuhde väkivalta on vaiettu ja perheen yksityiseksi koettu asia. Meidän mielestämme on tärkeää, että siitä puhutaan enemmän ja lähisuhdeväkivallan vaikutuksia tiedostetaan paremmin. Puheen ylläpitäminen lisää tietoa ja parantaa valmiuksia puuttua havaittuun väkivaltaan. Se myös rohkaisee sekä väkivallan ko-kijoita että tekijöitä hakeutumaan avun piiriin.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli osoittaa, että väkivallan sivustaseuraaminen on lapselle yhtä vahingollista kuin sen kohteena oleminen. Halusimme korostaa lasten oikeutta ja tarvetta saada apua tapahtumien käsittelyyn. Turvallinen perhe -hankkeen toimintasuunnitelmassa luvataan huomioida lapset työskentelyssä. Opinnäytetyömme toimeksiantona oli suunnitella hankkeen moniperheryhmän ohelle vertaistukeen perustuvan ryhmätoiminnan malli, jotta tämä lupaus täyttyisi. Ryhmätoiminnan mallista kootaan työkirja ryhmän ohjaamisen tueksi.

Opinnäytetyössämme tuomme esille perhe- ja lähisuhdeväkivallan erityispiirteitä ja vaikutuksia kaikkien osapuolten näkökulmasta. Olemme osoittaneet, että väkivalta on vakava ongelma niissä perheissä, joissa sitä tapahtuu. Perheen lisäksi se vaikuttaa

myös muihin läheisiin ihmissuhteisiin. Perheväkivallan kautta opitut väärät toimintamallit periytyvät, joten varhaisella puuttumisella pystytään ehkäisemään väkivallan jatkuminen sukupolvelta toiselle.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme pitäneet yllä puhetta perhe- ja lähisuhdeväkivallasta. Havaitimme, ettei edes ihmisten parissa työskentelevillä ammattilaisillakaan ole välttämättä rohkeutta tai keinoja ottaa väkivalta-aihetta puheeksi. Jotkut heistä eivät olleet edes osanneet ajatella, että voisivat kysyä asiakkailtaan väkivallasta. Pysyimme herättämään ajatuksia siitä, että väkivaltaan voi puuttua jokainen kohtaamistyötä tekevä, ammattinimikkeestä riippumatta. Olemme huomanneet, että pienikin ymmärrys aiheesta helpottaa asiasta puhumista ja madaltaa kynnystä puuttua siihen.

Opinnäytetyössämme toimme esille sen, että väkivallan sivusta seuraaminen on yhtä vahingollista kuin sen kohteena oleminen. Lähdemateriaaliin tutustumalla havaitimme, että väkivallan vaikutukset lapsiin ovat yksilöllisiä. Niihin vaikuttavat muun muassa lapsen ikä ja sukupuoli sekä väkivallan määrä ja laatu. Perheväkivalta heikentää sitä kohdanneiden lasten normaalia kasvua ja kehitystä sekä vääristää lapsen käsitystä siitä, kuinka konfliktitilanteissa toimitaan. Kodista voi tulla paikka, jossa lapsi kokee olonsa avuttomaksi, sillä väkivalta horjuttaa kodin tehtävää turvapaikkana.

Suunnittelimme Turvallinen perhe -hankkeelle väkivaltaa kohdanneiden lasten vertaistuellisen ryhmätoimintamallin. Sitä suunnitellessamme olemme huomioineet niitä erityispiirteitä, joita tällaisen ryhmän ohjaaminen vaatii. Ryhmätoiminta antaa lapselle mahdollisuuden käsitellä omia tunteitaan ja kokemuksiaan turvallisessa ilmapiiressä. Lapset eivät välttämättä osaa itse vaatia apua, joten on tärkeää, että heille tarjotaan sitä. Ryhmässä lapset saavat tukea ohjaajilta ja muilta ryhmäläisiltä, joilla on samankaltaisia kokemuksia. Turvallisuus ja sen lisääminen on suunnittelemamme mallin lähtökohta. Erityisen tärkeänä pidämme myös sitä, että lapset kokevat ryhmätoiminnan hauskaksi ja mielekkääksi.

Turvallinen perhe -hankkeessa keskitytään pääasiassa pariskuntien kanssa tehtävään työskentelyyn. Lapsille ei ollut vielä olemassa valmista toimintamallia ja meille oli mieleinen haaste päästä kehittämään sitä alusta alkaen. Opinnäytetyöprosessin ajan olemme olleet hankkeelle ”lapsen ääni” ja konkretisoineet sitä kautta lasten oikeutta ja tarvetta saada apua. Saimme työstämme ja ideoistamme hyvää palautetta. Hankkeessa oltiin erityisen kiitollisia siitä, että nostimme esille lapsinäkökulman huomioimista ja

sen tärkeyttä. Opinnäytetyömme on hankkeelle merkittävä, koska sen avulla koko perhe tulee huomioiduksi hankkeessa.

Opinnäytetyöllämme on merkitystä tilaajan lisäksi myös omalle ammattialllemme ja muille lasten kanssa työskenteleville. Jokaisella lasten kanssa työskentelevällä aikuisella pitäisi olla kykyä ja rohkeutta puuttua havaitsemaansa väkivaltaan. Olemme sitä mieltä, että on parempi ilmaista pienikin huoli kuin jättää asiat huomioimatta, sillä varhainen puuttuminen voi ennaltaehkäistä tilanteiden kehittymistä vakavammiksi. On kuitenkin osattava arvioida oman ammattitaidon riittävyys tilanteen hoitamisessa ja tarvittaessa vietävä asia eteenpäin.

8.2 Pohdintaa opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui perhe- ja lähisuhdeväkivalta ja erityisesti lasten kokemukset siihen liittyen. Aihe oli meille molemmille ennestään suhteellisen vieras, mutta sellainen, johon perehtymisen koimme tärkeäksi ammatillisten valmiuksiemme kehittymisen kannalta. Se oli meidän molempien mielestä myös kiinnostava ja tarpeeksi haastava, joten uskoimme, että motivaatio työn tekemiseen säilyy koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Vuoden mittainen opinnäytetyöprosessimme oli kestoltaan suhteellisen pitkä. Koimme sen kuitenkin tarpeelliseksi, koska väkivalta ilmiönä on monimuotoinen ja vaatii perusteellista perehtymistä aiheeseen useasta eri näkökulmasta. Ilmiön monimuotoisuuden vuoksi aiheen rajaaminen oli välillä hyvinkin haastavaa. Päätimme opinnäytetyössämme keskittyä lapsiin, jotka ovat kohdanneet perheen aikuisten välistä lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa.

Uuteen aiheeseen perehtyminen vei meidät mukanaan. Aiheen tarkastelu kaikkien osapuolten kannalta oli mielenkiintoista, joten välillä oli vaikeuksia pysyä opinnäytetyöhön valitsemassamme kohderyhmässä. Aiheeseen perehtyminen monipuolisesti ja kokonaisuuden hahmottaminen oli kuitenkin välttämätöntä, koska perustieto väkivaltaasta auttaa ymmärtämään lähisuhdeväkivaltaan liittyviä erityispiirteitä.

Kiinnitimme huomiota siihen, että väkivallan yleisyyteen nähden sitä on käsitelty opinnoissamme liian vähän. Yhteisöpedagogilla tulisi mielestämme olla valmiudet tunnistaa väkivaltaan liittyviä merkkejä ja rohkeutta ottaa asia esille sekä toimia tilan-

teen vaatimalla tavalla. Yhteisöpedagogit työskentelevät usein läheisissä vuorovaikutussuhteissa ihmisten kanssa, joten heidän osaamisensa on tärkeässä roolissa väkivaltatilanteiden ennaltaehkäisemisessä ja varhaisessa puuttumisessa. Mitä aikaisemmin väkivaltaan puututaan, sitä helpommin sekä uhria että tekijää voidaan auttaa. Työn tilaaja toi esille, että väkivaltatyön osaamiseen tulisi panostaa enemmän myös muiden ihmisläheiseen ammattiin opiskelevien koulutuksessa. Väkivaltaa tapahtuu kaikissa yhteiskuntaluokissa ja se on yleinen ilmiö, mutta meille on tullut tunne, ettei kukaan oikein halua ottaa vastuuta siihen puuttumisesta.

Opinnäytetyömme aiheen haastavuuden vuoksi oli hyvä, että teimme sen parityönä. Lisäksi projekti on ollut niin työläs, että se olisi ollut mahdotonta toteuttaa yksin. Aikaisemmissa yhteisissä projekteissa olemme tutustuneet toisiimme ja työskentelytapoihimme, joten opinnäytetyön tekeminen yhdessä tuntui luontevalta vaihtoehdolta. Myös samankaltaiset tavoitteet ja yhtenäinen kirjoitustyyli edesauttoivat työskentelyn sujuvuutta. Muita parityön hyviä puolia oli muun muassa se, että pystyimme vaihtamaan ajatuksia ja näkökulmia aiheeseen liittyen sekä hyödyntämään toistemme vahvuuksia.

Opinnäytetyömme kautta olemme saaneet lisää tietoa yleisesti väkivallasta, lähisuhdeväkivaltaan liittyvistä erityispiirteistä sekä perheissä tapahtuvan väkivallan vaikutuksista lapseen. Lisäksi olemme tutustuneet väkivaltatyön eri muotoihin ja alan toimijoihin sekä tuoneet esille yhteisöpedagogin erityisosaamista. Yhteisöpedagogin ammattiala oli tilaajalle ja yhteistyökumppaneille vielä suhteellisen vieras, mutta olemme mielestämme ja saadun palautteen perusteella onnistuneet tuomaan koulutustamme esille positiivisessa valossa. Väkivaltatyössä on paikka yhteisöpedagogin osaamiselle ja yhteisöpedagogi hyötyy väkivaltatyön osaamisesta työtehtävästä riippumatta.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan meillä oli tarkoitus sekä suunnitella että ohjata lapsille suunnattu vertaistuellinen ryhmätoiminta, mutta vastaan tulivat aikataululliset haasteet eikä ryhmätoimintoja voitu aloittaa suunnitellusti. Ryhmän ohjaaminen olisi ollut oman oppimisemme kannalta merkityksellistä ja tuonut opinnäytetyöhömme kokemuspohjaisia havaintoja. Aikataulujen venyminen ja suunnitelmien muutokset toivat mukanaan haasteita ja vaikuttivat motivaatioomme, mutta löysimme kuitenkin aina vaihtoehtoisia tapoja jatkaa työskentelyä. Saimme myös paljon tukea toi-

siltamme, opinnäytetyömme ohjaajalta, tilaajalta sekä muilta yhteistyökumppaneiltamme. Tuki auttoi herättämään ajoittain hiipuvan innostuksen uudelleen ja loi uskoa työn tarpeellisuuteen ja valmistumiseen.

Opinnäytetyöprosessi oli opettavainen ja antoisa kokemus, jonka kautta pääsimme haastamaan kehittyvää ammatillisuuttamme ja hyödyntämään opintojen aikana karttunutta osaamista. Opinnäytetyömme on luonteeltaan sellainen, että sen tekeminen on vaatinut meiltä oma-aloitteisuutta ja luovuutta sekä aiheeseen perehtymisessä että ryhmätoiminnan mallintamisessa. Siihen on kuulunut paljon itsenäistä työskentelyä, jonka kautta olemme saaneet varmuutta omasta ammattitaidostamme. Prosessin eri vaiheissa olemme pyytäneet ja saaneet palautetta useilta eri tahoilta. Saatu palaute on vahvistanut luottamustamme siihen, että valitsemamme ala on oikea ja kannustanut meitä eteenpäin silloin, kun olemme epäilleet kykyjämme. Toivomme, että ryhmätoimintamalli ja työkirja tulevat käyttöön ja että tilaaja kokee ne toimivaksi kokonaisuudeksi. Lisäksi toivomme, että opinnäytetyöhöemme tutustuminen herättäisi kiinnostusta aiheeseen ja lisäisi rohkeutta puuttua kaikenlaiseen väkivaltaan.

LÄHTEET

Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä Ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. My Generation Oy.

Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Callaghan, Jane E.M. & Fellin, Lisa C & Alexander, Joenne H. 2018. Journal of Family Violence. Promoting resilience and agency in children and young people who have experienced domestic violence and abuse. The MPOWER intervention. Viitattu 28.3.2019. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10896-018-0025-x>

Duncan, Barry L. & Miller, Scott D. & Huggins, Andy & Sparks, Jacqueline 2003. Istunnon arviointiasteikko terapeuteille (SRS). Muutosarviointiasteikko (ORS). Suom. Tapio Ikonen ja Ilpo Kuhlman.

Eskola, Inkeri 2005. Perheväkivalta lasten kertomana. Mitä ja miten lapset kertovat terapeuttisissa ryhmissä perheväkivallasta? Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityönlaitos. Akateeminen väitöskirja.

Hatakka, Tuija & Nyberg, Rhea 2009. Turvallinen oppimisympäristö ammatillisessa koulutuksessa. Tampereen ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Opettajankoulutuksen kehittämishanke.

Hautamäki, Jari 2013. Mikä minuun meni? Tositarinoita suomalaisesta perheväkivallasta. Gummerus Kustannus oy.

Huovinen, Anu 2017. Perheväkivaltaa kokeneen lapsen identiteetikertomukset. Jyväskylän yliopisto. Ammatillinen lisensiaatintutkimus.

Innokylä 2012. Aivoriihi. Viitattu 25.3.2019. <https://www.innokyla.fi/web/malli109565>

Jääskinen, Anne-Mari 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Karjalainen, Lea 2013. Rentoutumalla hyvinvointia koulupäivään. Rentoutustuokioiden vaikutus kouluikäisten oppimistilanteisiin. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Psykomotoriikan erikoistumisopinnot. Kehittämistyö. Viitattu 11.4.2019. <http://www.psykomotoriikka.org/wpcontent/uploads/2014/03/Rentoutumalla-hyvinvointia-koulup%C3%A4iv%C3%A4n.pdf>

Kettunen, Marianna 2019. Palaute M&I. Yksityinen sähköpostiviesti 30.4.2019.

Kuopion kriisikeskus 2018. Turvallinen perhe –hankkeen prosessi. Viitattu 1.2.2019. <file:///C:/Users/Iita/Desktop/koulu/oppari/prosessikuvaus-turvallinen-perhe-hanke.pdf>

Kuopion kriisikeskus & Kuopion seudun mielenterveysseura 2018. Turvallinen perhe –hanke 2018-2020. Lähisuhdeväkivallan lopettamiseksi tehostettu työskentely pariskunnille. Yhteistyökumppaneille printattava esite. Viitattu 21.3.2019. <http://www.mielenterveysseurat.fi/kuopio/wpcontent/uploads/sites/41/2018/12/yhteistyoesiteprint.pdf>

Kuopion seudun mielenterveysseura 2018. Turvallinen perhe – hanke. <http://www.mielenterveysseurat.fi/kuopio/turvallinenperhe/>. Viitattu 21.3.2019.

Laimio, Anne & Karnell, Sonja 2010. Vertaistoiminta. Kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asu-
mispalvelusäätö ASPA, 9-11.

Lajunen, Kaija & Ahl, Noora-Maria & Andell, Minna & Laakos, Marja-Leena & Ylenius-
Lehtonen, Mirja 2016. 2.painos. Tunne- ja turvataitoja lapsille – Perusteita ja Periaat-
teita. Teoksessa Kuronen, Mari (toim.) Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turva-
taitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 11-21.

Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4.1983/361. Viitattu 29.1.2019. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361>.

Lohtander, Erja 2006. Teoksessa Ensi- ja turvakotien liitto ry (toim.) Perhe- ja lähi-
suhdeväkivalta. Auttamisen käytäntöjä. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry, 136-
146.

Marjeta, Anna-Laura 2010. Lähisuhdeväkivallan ja sukupuolen feministisiä tulkintoja.
Diskurssianalyttinen tutkimus. Tampereen yliopisto. Sosiaalitutkimuksen laitos. So-
siaalipsykologian pro gradu – tutkielma.

Mattila, Kati-Pupita 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mehtola, Sirkku 2006. Verkostot auttamisen tukena. Teoksessa Ensi- ja turvakotien
liitto ry (toim.) Perhe- ja lähisuhdeväkivalta. Auttamisen käytäntöjä. Helsinki: Ensi- ja
turvakotien liitto ry, 93-114.

Mehtola, Sirkku 2012. Vertaisuus ja osallisuus. Teoksessa Ojuri, Auli (toim.) Vertais-
ryhmä: Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen.
Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry, 6-9.

Narumo, Reija 2010. Ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät kriisistä selviytymisen
tukena. Teoksessa Kyllä me yhdessä selvitään. Voimauttavaa vertaistukea kriisitilan-
teissa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura, 7-13.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. 3.painos. Kehittämistyön
menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Oranen Mikko 2012. Lapsi ja perheväkivalta. Teoksessa Söderholm, Annlis & Kivitie-
Kallio, Satu (toim.) Lapsen kaltoinkohtelu. Helsinki: Duodecim, 234.

Oranen, Mikko & Keränen, Eija 2006. Lasten auttaminen. Teoksessa Ensi- ja turvako-
tien liitto ry (toim.) Perhe- ja lähisuhdeväkivalta. Auttamisen käytäntöjä. Helsinki:
Ensi- ja turvakotien liitto ry, 63-83.

Paavilainen, Eija & Pösö, Tarja 2003. Lapset, perhe ja väkivaltatyö. Porvoo:WSOY

Parviainen, Maaret 2007. Luovasti siltaa sisimpään. Teoksessa Lehtinen, Tuula (toim.)
Näe minut-kuule minua. Kokemuksia ryhmistä. Helsinki: SOCCAn ja Heikki Waris –
instituutin julkaisusarja nro 11, 189-218.

Perttu, Sirkka & Kaselitz, Verena 2006. Parisuhdeväkivalta puheeksi. Opas terveyden-
huollon ammattihenkilöstölle äitiyshuollossa ja lasten terveystaluuissa. Viitattu
1.2.2019. [https://peva.aanekosken.fi/images/liitteet/Addressing_Intimate Part-
ner_Violence_Finnish_Version_.pdf](https://peva.aanekosken.fi/images/liitteet/Addressing_Intimate_Part-ner_Violence_Finnish_Version_.pdf)

Pohjoisvirta, Riitta & Natunen, Luru 2012. Taustat ja perustelut toiminnalle. Väkivaltaerityisyys. Teoksessa Vertaisryhmä: Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry, 10-21.

Pyykkö, Kaisa, Kaksplus 2015. Näin satu kehittää lasta. Viitattu 23.3.2019. <https://www.kaksplus.fi/taapero/nain-satu-kehittaa-last/>

Reunanen, Heidi 2016. Varjosta valoon - Perheväkivaltaa kohdanneiden pienten lasten moniammatillinen auttamistyö. Terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Pro gradu- tutkielma.

Siukola, Reetta 2014. Miten puutun lähisuhdeväkivaltaan? Esimerkkinä päihde- ja mielenterveystyö. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäisyn suositukset. Tunnista, turvaa ja toimi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliitto.

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2017. Rikos- ja pakkokeinotilastot. Viitattu 29.1.2019. http://www.stat.fi/til/rpk/2017/15/rpk_2017_15_2018-05-31_tie_001_fi.html

Ståhlberg, Leena 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä; PS-kustannus.

Sveins, Petteri 2000. Esipuhe. Teoksessa Holmberg Tiina. Lapset ja perheväkivalta. Stakes/Naisiin kohdistuvan väkivallan ehkäisyprojekti. Helsinki: Lasten Keskus, 7-8.

Taitto, Annikka 2002. Huomaa lapsi. Päihdeongelma perheessä. Helsinki: Lastenkeskus/LK-kirjat.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018. Lähisuhdeväkivalta. Viitattu 21.3.2019. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/hyvinvointi/sukupuolistunut-vakivalta/sukupuolistuneen-vakivallan-muotoja/lahisuhdevakivalta>

Tunnetaitoja lapselle -verkkokauppa 2019. Tunnekortit, Jee! Mutta miten niitä käytetään? Viitattu 23.3.2019. <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/tunnekortit.html>

Välivaara, Christine (toim.) 2006. Sijoitettujen lasten vertaisryhmämalli. Ohjaajan käsikirja. Jyväskylä: Pesäpuu.

Haastattelut

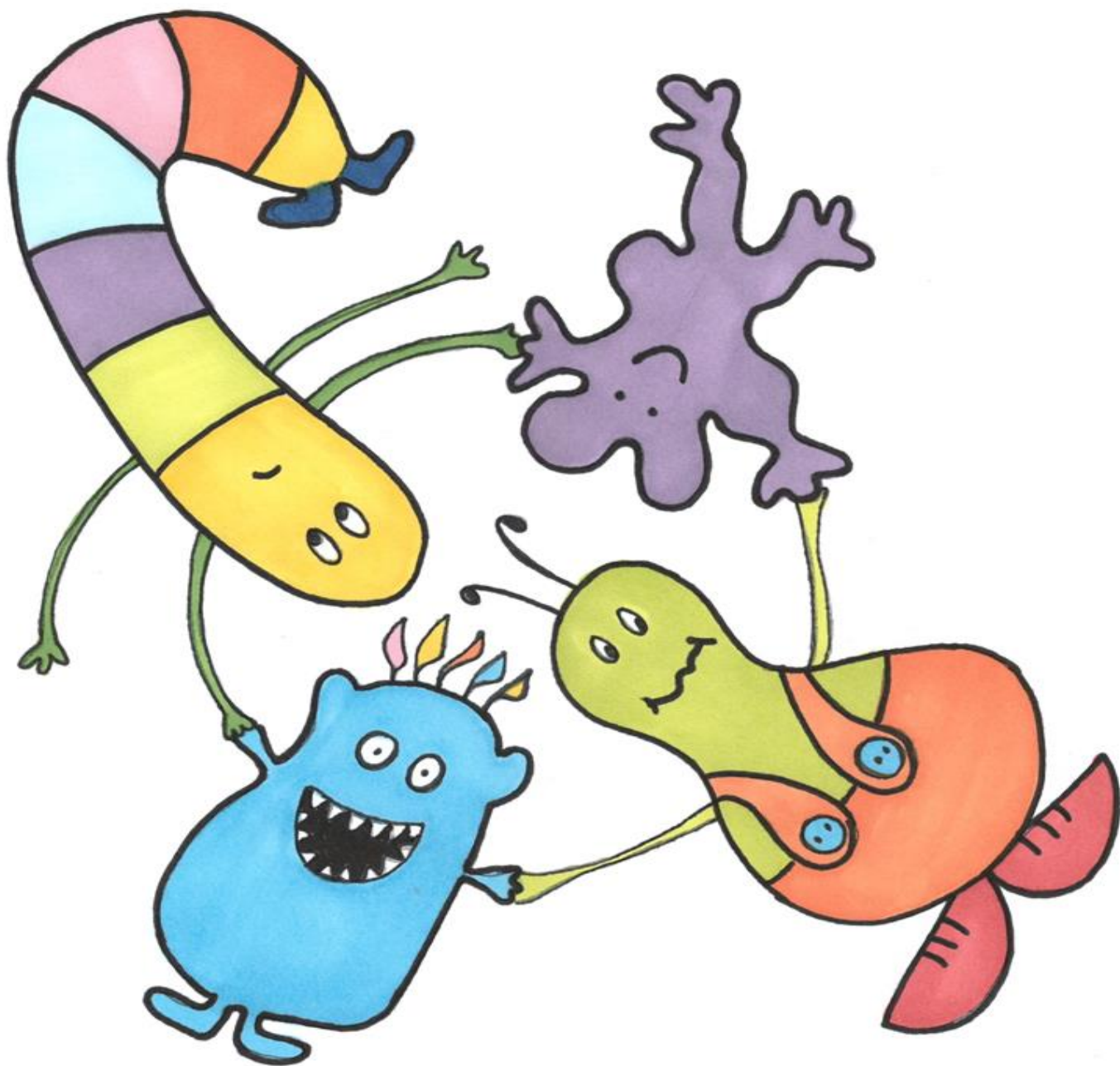
Kettunen Marianna. Projektipäällikkö. Metelinen, Juha. Projektityöntekijä. Turvallinen Perhe –hanke. Haastattelu 26.3.2019

Kortelainen, Merja 2019. Projektisuunnittelija. Viola Väkivallasta vapaaksi ry. Haastattelu 4.2.2019

LIITTEET

LIITE 1: Tunteita tunnustelemassa. Työkirja lasten tunne- ja turvataitojen vahvistamiseen

Tunteita tunnustelemassa



Työkirja lasten tunne- ja turvataitojen vahvistamiseen

Iita Hertteli & Miia Jonninen

Tunteita tunnustelemassa

Työkirja lasten tunne- ja turvataitojen vahvistamiseen

SISÄLLYS

Lukijalle.....	3
Väkivaltaa kohdanneiden lasten ryhmätoiminta.....	4
Ohjaajana väkivaltaa kohdanneiden lasten vertaistukiryhmässä.....	5
Ryhmäkerran rakenne.....	8
1.TUTUSTUMINEN	11
2. PERHE JA ARKI	14
3. YSTÄVÄT JA KAVERIT.....	17
4. TUNTEET	20
5. SURU JA ILO	23
6. HYVÄ KIUKKU JA PAHA KIUKKU.....	26
7. PELKO JA TURVALLISUUS	29
8. ”VAPAA” TOIMINTA	32
9. RIITELY JA ANTEEKSIANTO	34
10. KERRO HYVÄÄ ITSESTÄ JA KERRO HYVÄÄ TOISESTA	38
11. TUNNERATA.....	41
12. JUHLAHUMUA, PÄÄTÖSKERTA	44
MENETELMÄPANKKI	46
Rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset	57
Tunteita tunnustelemassa -ryhmään osallistuvan lapsen henkilötietolomake.....	63
Turvallisuussuunnitelma	64
Terapiaistunnon arviointiasteikko lapsille (CSRS).....	66
Muutosarviointiasteikko lapsille (CORS)	67
Terapiaistunnon arviointiasteikko pienille lapsille (YCSRS).....	68
Muutosarviointiasteikko pienille lapsille (YCORS).....	69
Käetyt lähteet ja kirjallisuusvinkit:	70

Lukijalle

Käsissäsi on opas, joka antaa perusrungon lasten tunne- ja turvataitojen vahvistamiseen perustuvan ryhmätoiminnan toteuttamiseen. Opas on osa opinnäytetyötämme ”Sivustaseuraaja on myös väkivallan kokija”, jonka teimme Kuopion seudun mielenterveysseura Hyvä Mieli ry:n Turvallinen perhe -hankkeelle. Opinnäytetyöhön perehtyminen antaa lisätietoa muun muassa lähisuhdeväkivallasta, ohjaajuudesta sekä oppaaseen valitsemistamme menetelmistä. Opas on tehty kyseisen hankkeen tarpeita vastaavaksi, mutta sitä voidaan käyttää ohjaamisen tukena myös muissa lapsille suunnatuissa ryhmissä.

Väkivaltaa kohdanneiden lasten ryhmän ohjaaminen vaatii aiempaa kokemusta ja tietämystä ryhmätoimintaan liittyvistä asioista. Tässä oppaassa olemme keskittyneet siihen, mitä erityispiirteitä väkivalta aiheena tuo ryhmään ja mitä se vaatii ohjaajilta. Ryhmän tarkoitus on opettaa lapsille tunteiden nimeämistä, näyttämistä ja käsittelyä sekä vahvistaa lasten itsetuntemusta. Ryhmässä käsiteltävät teemat on valittu niin, että niistä löytyy jokaiselta omakohtaisia kokemuksia. Teemojen käsittelyssä on tärkeä huomioida lasten innostaminen ja osallisuuden toteutuminen. Tästä oppaasta löydät perusrungon lisäksi suunnitelman yksittäisen ryhmäkerran rakenteesta, lisätietoa käsiteltävistä teemoista sekä esimerkkejä sopivista menetelmistä.

Käytä ryhmätoiminnan ohjaamisessa rohkeasti omaa ammattitaitoasi ja luovuuttasi. Ota myös lapset mukaan suunnitteluun ja huomioi menetelmiä valitessasi heidän vahvuuksiaan ja mielenkiinnonkohteitaan. Tärkeintä on, että lapsilla on hauskaa, vaikka aiheet olisivatkin vakavampia. Yhdessä luotte ryhmäkerroista iloa tuottavia ja antoisia hetkiä kaikille.

Kuopiossa 3.5.2019

Lita Hertteli ja Miia Jonninen

Väkivaltaa kohdanneiden lasten ryhmätoiminta

Turvallinen perhe –hankkeessa on tavoitteena järjestää vanhemmille tarkoitetun ryhmän rinnalle turvallisuuteen ja vertaisuuteen perustuva lasten ryhmä. Ryhmätoiminnan ohjaaminen vaatii vähintään kaksi ohjaajaa. Ryhmä kokoontuu viikoittain yhteensä kaksitoista kertaa, ja yksittäisen tapaamisen kesto on kaksi tuntia. Jokaisella tapaamiskerralla on oma teemansa ja käytettävät menetelmät määräytyvät sen mukaan. Ryhmätoiminta on suunniteltu alakouluikäisille ja vähän sitä nuoremmille lapsille. Teemat on valittu tukemaan lasten tunnetaitojen kehittymistä ja turvallisuuden tunteen lisäämistä.

Ryhmäkertojen teemojen järjestys on suunniteltu niin, että niissä edetään lapsille tutumpien asioiden kautta haastavampaan tunteiden käsittelyyn. Ensimmäisellä kerralla lapset tutustuvat rauhassa toisiinsa ja ohjaajiin, tilaan sekä ryhmätoiminnan sisältöihin. Seuraavilla kerroilla tutustutaan tarkemmin lapsiin, heille tärkeisiin ihmisiin ja mielenkiinnon kohteisiin.

Tutustumisvaiheen jälkeen siirrytään käsittelemään tunne- ja turvataitoja siten, että jokaiselle tapaamiselle on valittu kaksi vastakkaista tunnetta, joista ensin on käsittelyssä negatiivisempi ja lopuksi positiivisempi, kuten suru - ilo, paha kiukku - hyvä kiukku.

Ryhmän toiminta ja siellä käsiteltävät asiat eivät keskity väkivaltateeman ympärille vaan sen tarkoituksena on voimaannuttaa sen jäseniä. Lisäksi tarkoituksena on tuoda esille oikeanlaisia tapoja ilmaista erilaisia tunnetiloja, niin positiivisia, kuin negatiivisiakin sekä opettaa hyödyllisiä turvataitoja.

Ryhmäkerroilla on oltava suunniteltua ja ohjattua tekemistä, jotta ryhmän toiminta säilyy ohjaajan hallinnassa. Koska ryhmässä olevat lapset ovat kohdanneet vanhempiensa välistä väkivaltaa on muistettava jättää ryhmäkerroille riittävästi aikaa käsitellä varsinaisen, ennalta määritellyn teeman, ulkopuolta esille nousevia asioita. Turvallisessa ilmapiirissä lapset saattavat kertoa väkivaltaan liittyvistä kokemuksistaan ja on tärkeää, että he voivat kokea tulevansa kuulluksi. Ryhmässä ei kuitenkaan ole tarkoitus käsitellä yksittäisen lapsen traumakokemuksia syvällisemmin vaan sille on oma aikansa ja paikkansa muualla kuin tässä ryhmässä.

Ryhmän ilmapiiristä on pyrittävä luomaan sellainen, että siellä lapsi voi turvallisesti näyttää tunteensa ja kokea olevansa tärkeä ja arvokas osa ryhmää. Tärkeintä on, että jokainen lapsi tulee kohdatuksi yhdenvertaisesti omana itsenään.

Ohjaajana väkivaltaa kohdanneiden lasten vertaistukiryhmässä

Olette saaneet tärkeän tehtävän ohjata väkivaltaa kohdanneiden lasten vertaistukiryhmää. Tässä oppaassa tuomme esille niitä asioita, joita on hyvä huomioida ennen ryhmätoiminnan aloittamista, sen aikana ja jokaisen ryhmäkerran päätteeksi. Työkirja antaa raamit ryhmätoiminnan ohjaamiseen, mutta jättää tilaa teidän omille ideoillenne ja ryhmän toiveille.

Haluamme korostaa, että ryhmätoiminnan lopullinen muoto määräytyy aina jokaisen ryhmän tarpeiden mukaan. Olemme koonneet työkirjaan teemoja ja menetelmäesimerkkejä. Se, missä vaiheessa ja millä tasolla näitä asioita käydään läpi, jää ohjaajien harkittavaksi. Ohjaajien täytyy havainnoida ryhmän valmiuksia asioiden käsittelyyn ja sitä, onko jokin asia yksittäiselle lapselle liian vaikea. Ryhmäkertojen sisältö ja käytettävät menetelmät ovat helposti sovellettavissa tai vaihdettavissa, eikä suunnitelmaamme tarvitse noudattaa kirjaimellisesti.

Väkivaltaa kohdanneiden lasten ryhmän ohjaaminen ammatillisesti vaatii ohjaajaltaan aiemmin hankittua tietoa ryhmäilmiöstä sekä kokemusta lapsista ja heidän kanssaan työskentelystä. Kokemus tuo varmuutta ohjaamiseen ja edistää sitä kautta ryhmän turvallisuuden lisääntymistä. Lisäksi ohjaajilla täytyy olla perustietoa väkivallasta ilmiönä, sen vaikutuksista ja lähisuhdeväkivaltaan liittyvistä erityispiirteistä. Yksi ohjaajan tärkeimmistä ominaisuuksista on olla sinut itsensä ja omien kokemustensa kanssa. Oman elämän asiat tulisi olla hyvässä hallinnassa, jotta ohjaaja jaksaa olla aidosti ryhmäläisten tukena.

Ryhmän ohjaaminen vaatii aina vähintään kaksi ammattitaitoista ohjaajaa. Pariohjauksessa on tärkeää sopia työnjaosta ja ohjaajien roolituksesta ryhmätoimintojen eri vaiheissa. Väkivallan kokemukset tuovat ryhmään omat haasteensa ja tilanteiden ennakointi on vaikeampaa. Käsiteltävät aiheet voivat aiheuttaa lapsissa tunnereaktiota, jotka vaativat lapsen yksilöllistä huomioimista. Ennakoon kannattaa miettiä erityisesti se, kuinka ennalta-arvaamattomissa tilanteissa toimitaan.

Ennen ryhmän alkua on myös hyvä tehdä ryhmään kattava hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelma. Suunnitelmaan kirjataan muun muassa ryhmän kokoontumispaikan osoitetiedot, turvallisuuden kannalta tärkeät puhelinnumerot, huomioita ryhmäläisten erityistarpeista sekä mahdolliset riskitekijät ja niihin liittyviä ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä. Suunnitelman tarkoituksena on ennakoida mahdollisia turvallisuusriskejä ja helpottaa toimintaa, jos jotakin tapahtuu. Häätätilanne saattaa aiheuttaa yllätyksiä tutussakin paikassa toimiessa, joten on hyvä, että tärkeät puhelinnumerot ja sijaintiedot löytyvät tarvittaessa helposti yhdestä paikasta.

Mikäli mahdollista, on ohjaajien hyvä aloittaa ryhmäkertaan valmistautuminen hyvissä ajoin ennen ryhmäläisten saapumista. Jokaisen ryhmäkerran menetelmien valintaan ja niiden soveltuvuuden arviointiin sekä testaamiseen tulee varata riittävästi aikaa. Huolellinen suunnittelu ja valmistelu antaa ohjaajille varmuutta ohjaamiseen ja ohjaajien varmuus, kuten myös epävarmuus, heijastuu ryhmäläisten käyttäytymisestä.

Jokaisen ryhmäkerran päätteeksi ohjaajien on hyvä käydä yhdessä läpi, miten tapaaminen meni ja millaisia havaintoja he tekivät sekä ryhmän jäsenten että toistensa toiminnasta. Tarkoituksena ei ole arvostella tai kritisoida toisen tapaa työskennellä, vaan yhdessä miettiä onnistumisia ja kehittämisen paikkoja. Huomiot on hyvä kirjata ylös, jotta niihin voidaan palata ennen seuraavan ryhmäkerran alkamista. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, millaiseen sävyyn muistiinpanot on tehty. Positiivisuus lisää myönteistä mielialaa, ja negatiivisuus puolestaan vähentää sitä. Ohjaajat voivat valmistautua ryhmäkertaan miettimällä yhdessä ryhmätoiminnasta tekemiään myönteisiä havaintoja, jolloin heidän on helpompi kohdata ryhmäläiset arvostavasti.

Lasten ryhmän ohjaajien ja aikuisten moniperheryhmän ohjaajien tulee tehdä tiivistä yhteistyötä koko ryhmätoiminnan ajan. Jokaisen ryhmäkerran päätyttyä ohjaajat jakavat keskenään kokemuksia ja havaintoja tapaamiseen liittyen. Kokemusten jakaminen auttaa ohjaajia jäsentämään omia ajatuksiaan ja yhdessä voidaan etsiä ratkaisuja ryhmän aikana esille tulleisiin tilanteisiin. Lisäksi erityisesti lasten ryhmässä tehtyjen havaintojen kautta aikuisten ryhmän ohjaajat voivat saada lisää tietoa perheiden tilanteista. Ohjaajien on mahdollista saada myös työnohjausta, jos he kokevat sen tarpeelliseksi.

Yhteydenpito ohjaajien ja vanhempien välillä

Vanhemmilla on tärkeä rooli siinä, että lapset saadaan osaksi ryhmää. Tämän vuoksi heille tulee kertoa, että millaisesta ryhmästä on kysymys ja mikä sen tarkoitus on. Lastenryhmän ohjaajien on hyvä tavata jokainen perhe erikseen ennen ryhmätoiminnan alkamista ja käydä läpi heidän toiveitaan ryhmää koskien. Samalla voidaan keskustella yhdessä siitä, minkä vuoksi ryhmiin tullaan ja minkälaisia asioita niissä käsitellään. Tapaamisessa vanhempia voidaan pyytää kertomaan lapsille, että lastenryhmässä heillä on lupa puhua heidän perheensä asioista. Tämä on tärkeää, koska lapset ovat yleensä lojaaleja vanhemmilleen ja he voivat kokea, että pettävät vanhempien luottamuksen puhumalla perheen haastavasta tilanteesta ulkopuolisille.

Yhteydenpito ohjaajien ja vanhempien välillä on tärkeää, erityisesti tässä ryhmässä, kun lapsilla ja vanhemmilla on rinnakkaista ryhmätoimintaa. Yhteydenpito tulee olla avointa ja vanhemmat on hyvä pitää ajan tasalla ryhmän tapahtumista. Lastenryhmän ohjaajien ja vanhempien väliseen yhteydenpitoon suositellaan käytettäväksi reissuvihkoa, joka kulkee

lapsen mukana ryhmän ja kodin välillä. Vanhemmat voivat kirjoittaa vihkoon lastaan koskevista asioista sekä ryhmätoiminnan aikana nousevia ajatuksia ja kysymyksiä.

Ohjaaja voi ilmoittaa reissuvihkossa ilmoitusluontoisista asioista ja lisäksi olla edesauttamassa kodin ja ryhmän välistä yhteydenpitoa muun muassa kirjoittamalla jokaisella ryhmätapaamisella pienen tekstin päivän tapahtumista jokaisen lapsen reissuvihkoon. Kotiin kirjoitettavassa viestissä on hyvä kiinnittää huomiota siihen, että lapsesta ja hänen tekemisistään puhutaan positiiviseen ja kannustavaan sävyyn. Tämä voi rohkaista myös vanhempia kehuaan lastaan useammin ja auttaa heitä näkemään hyviä asioita lapsessaan. Jos ohjaaja vastaavasti keskittyy aina vain lapsen epäonnistumisiin ja siihen, missä olisi kehitettävää, saattaa se johtaa tarpeettomiin ristiriitatilanteisiin lapsen ja vanhemman välillä. Lapset voivat myös itse osallistua reissuvihkon kirjoittamiseen sekä ryhmässä että kotona.

Mahdollisuuksien mukaan vanhemmat voivat tulla vierailemaan jollekin lastenryhmäkerralle. Tämä olisi mahdollista esimerkiksi "Vapaa toiminta" kerralla, jolle voidaan suunnitella yhteistä tekemistä lapsille ja vanhemmille.

Mielestämme olisi hienoa, jos ryhmän aiheiden käsittelyä jatkettaisiin jollain tavalla myös lapsen kotona. Tätä ajatellen työkirjasta löytyy jokaiseen aiheeseen liittyvä kotitehtävä, jonka lapsi suorittaa yhdessä vanhempiensa kanssa. Kotitehtävien on syytä olla helppoja eivätkä saa viedä liikaa aikaa., Niiden tulee myös olla lasten ja vanhempien vuorovaikutusta tukevia. Tehtävät voivat olla muun muassa sellaisia, jotka on helppo toteuttaa osana arkipäivää, kuten aterian valmistaminen yhdessä. Tehtävistä voidaan viestittää reissuvihkon kautta, ja siihen vanhemmat ja lapset voivat yhdessä kuitata ne myös tehdyksi. Kotitehtävien tekemisestä ei pidä luoda perheelle liikaa paineita, eikä niiden tekemättä jättämisestä tule tehdä numeroa. Perheessä voi olla jo ennestään paljon muistettavaa ja kotitehtävät voivat aiheuttaa lisää stressiä. On siis hyvä korostaa, ettei kotitehtävien tarkoituksena ole tuoda räsitystä vaan iloa ja lisätä hyvää vuorovaikutusta sekä vahvistaa perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Ryhmäkerran rakenne

Aloitus

Teeman esittely ja siihen virittäytyminen

Teemaan liittyvät menetelmät

Välipala

Vapaata toimintaa

Rentoutus

Tarinahetki

Lopetus

Jokaisen yksittäisen ryhmäkerran rakenne on hyvä pitää samankaltaisena. Erityisesti ryhmän aloitus- ja lopetustapa on syytä toistua samanlaisina, koska silloin lapset tietävät milloin toiminta alkaa ja milloin se päättyy. Pysyvät elementit luovat turvallisuuden tunnetta ja helpottavat lapsia orientoitumaan ja keskittymään toimintaan paremmin. Jokaisella kerralla toistuvia elementtejä ovat yhteinen aloitus, teeman käsittely ja siihen liittyvien menetelmien sijoittaminen ryhmätoiminnan alkupuolelle. Ohjatun toiminnan jälkeen vuorossa on välipala, jonka jälkeen toiminta on vapaampaa. Tarvittaessa teeman käsittelyä voidaan jatkaa esimerkiksi yhdessä keskustellen. Tapaamisen loppupuolella on tärkeää valmistella lapset kotiinlähtöä varten, ja tähän tarkoitukseen sopivat hyvin erilaiset rentoutusharjoitukset. Rentoutuksen jälkeen jatketaan yhdessä valitun tarinan lukemista ja toistetaan lopetusrituaalit.

Aloituksessa on tärkeää kohdata jokainen lapsi erikseen. Tämän voi toteuttaa esimerkiksi niin, että ohjaajat ovat ovella vastassa ryhmäläisiä, ja ennen ryhmätiloihin siirtymistä lapsi joko halataan, kätellään tai läpsäytetään ylävitokset, lapsen oman toiveen mukaan. Tätä varten voidaan oven pieleen tehdä kuvakkeet, joiden avulla lapsi saa näyttää haluamansa tavan tervehtiä.

Kun kaikki ovat paikalla, kokoonnutaan yhteiseen aloitukseen. Aloituksessa käydään vielä yhdessä läpi paikalla olijat, kuulumiset ja kerrataan päivämäärä sekä kellon aika. Aloituksessa ensimmäisellä kerralla kerrotaan maskotista, ja seuraavilla kerroilla käydään läpi myös maskotin kuulumiset. Kuulumisten ja fiilisten kertomisen apuna voidaan käyttää erilaisia tunnekortteja tai hymynaamamittareita. Aloituksen lopuksi kerrataan edellisellä kerralla käsitelty aihe, ja keskustellaan vielä siitä, mikäli siihen ilmenee tarvetta.

Seuraavaksi esitellään kyseisen ryhmäkerran aihe, ja käsitellään sitä erilaisten menetelmien avulla. Käytettävien menetelmien järjestys kannattaa miettiä siten, että aluksi ne virittävät ryhmän aiheeseen, seuraavaksi vuorossa ovat toiminnallisemmat osuudet ja lopuksi jotain, joka kokoaa käsitellyt asiat yhteen. Vielä viimeiseksi on syytä valita sellainen toiminta, joka rauhoittaa tilanteen ja valmistele lapset siirtymään välipalalle.

Toiminnan jälkeen vuorossa on välipala. Ensimmäisellä tapaamiskerralla välipala on valmiina, mutta tarkoituksena on, että jatkossa lapset tuovat sen mukanaan. Tällä tavalla lisätään perheen huolenpitoa lapsestaan ja hänen asioistaan, ja ohjaaja voi havainnoida kuinka se kunkin lapsen kohdalla toteutuu. Sopivista välipalavaihtoehdoista on hyvä tiedottaa vanhempia etukäteen. Ohjaajien on kuitenkin hyvä varautua siihen, että joskus jonkun lapsen välipala voi unohtua. Varatarjottavana voi olla esimerkiksi välipalakeksejä ja mehua. Lapselle voi kertoa, että unohdus haittaa, koska niitä sattuu kaikille.

Välipalan jälkeen on hyvä varata aikaa vapaammalle, mutta kuitenkin jollakin tasolla ohjatulle toiminnalle. Ohjaajan on valmistauduttava siihen, että lapset eivät välttämättä osaa itse keksiä sopivaa tai mieleistä tekemistä. Ohjaaja voi silloin vetää erilaisia leikkejä ja pelejä tai tarpeen tullen jatkaa päivän teeman käsittelyä. Toiminnallisen tuokion voi päättää arvontaan, jossa selviää, kenen mukaan maskotti lähtee seuraavaksi, näin lapsi saa maskotin huolehdittavakseen jo ennen ryhmätapaamisen loppumista.

Vapaamman toiminnan jälkeen on hyvä valmistella ja rauhoitella lapset kotiinlähtöä varten. Hyviä keinoja tähän ovat erilaiset rentoutus- tai hengitysharjoitukset, joiden avulla lapset saadaan keskittymään tähän hetkeen. Rentoutumisharjoituksia voidaan käyttää tilanteen rauhoittamiseksi myös muissa ryhmätoiminnan vaiheissa tarpeen vaatiessa.

Kun lapset ovat rentoutuneet, on vuorossa yhteinen tarinatuokio, jossa ohjaaja lukee kirjaa. Kirja voidaan yhdessä valita ensimmäisellä kerralla ohjaajan esittelemistä vaihtoehdoista. Tarkoituksena on, että samaa kirjaa luetaan jokaisella tapaamisella niin, että se loppuu viimeisellä kerralla. Tarinan ei tarvitse liittyä tunne- tai turvataitoihin, tärkeintä on, että se

lapset jaksavat keskittyä kuuntelemaan sitä. Sekä rentoutus- että tarinahetkeen voi varata lasten käyttöön tyynyjä ja vilttejä, tai vaihtoehtoisesti pyytää lapsia tuomaan mukanaan oman tyynyn tai pehmolelun.

Vielä lopuksi jokainen lapsi pääsee kertomaan ajatuksiaan ryhmäkerrasta, tässäkin hyvinä apuvälineinä toimivat tunnekortit ja hymynaamamittarit. Mittarit voidaan askarrella yhdessä tai sitten voidaan käyttää valmiita tulostettavia mittareita. Esimerkiksi Kriisikeskuksella on käytössään ORS (Outcome Rating Scale, muutosarviointiasteikko) ja SRS (Session Rating Scale, terapiaistunnon arviointiasteikko) seuranta- ja arviointimenetelmä, josta löytyy erikseen lapsille suunnatut lomakkeet. Lomakkeet täytetään ryhmätoiminnan aluksi ja lopuksi jokaisella kerralla, ja niiden avulla on mahdollista arvioida ryhmätoiminnan merkitystä lapselle.

Ryhmätapaamisen lopulla on hyvä varmistaa, ettei mikään ryhmäkerralla esille tullut asia ole jäänyt painamaan kenenkään mieltä, vaan kaikki lähtevät kotiin hyvillä mielin. Tässä vaiheessa voidaan myös kertoa, mitä on luvassa seuraavalla kerralla ja päättää tapaaminen esimerkiksi siihen soveltuvalla lorulla. Vielä viimeiseksi, ennen ryhmätilasta poistumista, jokainen lapsi hyvästellään yksitellen ja kiitetään häntä toimintaan osallistumisesta. Heipat voidaan sanoa käyttämällä hyväksi samaa menetelmää, kuin alussakin.

Maskotti

Yhdeksi ryhmän jäseneksi otetaan maskotti, joka on mukana ryhmän tapaamisissa. Ensimmäisellä tapaamisella maskotti voi olla tutustuttamassa lapsia ryhmän toimintaan, tilaan ja tapoihin. Käytäntöjen kuuleminen maskotin näkökulmasta voi auttaa lapsia keskittymään ja sisäistämään oleellisimpia ryhmän toimintaan liittyviä sääntöjä. Maskotti vieraillee myös lasten kodeissa. Jokaisen ryhmäkerran alussa lapsi, jonka mukana maskotti on viimeksi ollut, kertoo, millainen viikko maskotilla on hänen kodissaan ollut, ja mitä kaikkea se on päässyt lapsen mukana kokemaan.

Ryhmän jäsenet keksivät yhdessä maskotille nimen ja he voivat myös valita sille sopivat vaatteet ja asusteet. Vierailujen lisäksi maskotti on mukana ryhmäkerroilla käytävissä keskusteluissa, menetelmissä ja leikeissä. Ohjaaja ja ryhmäläiset voivat käyttää maskottia esimerkeissä. Lapset voivat myös halutessaan kertoa asiansa ohjaajan tai muiden ryhmäläisten sijaan maskotille, jos se tuntuu helpommalta. Lapsia saattaa helpottaa myöntää kokeneensa itse samoja asioita, kuin mitä maskotti on kokenut. Maskotti on aina lapsen puolella ja valmiina kuuntelemaan.

Olemme lisänneet ryhmäkertojen suunnitelmiin joitakin menetelmävinkkejä. Nämä vinkit ovat tummennettuja ja ne löytyvät menetelmäpankista. Menetelmät on asetettu aakkosjärjestykseen, jotta ne löytyisivät helposti. Lisäksi löydät menetelmäpankista vaihtoehtoisia menetelmiä käytettäväksi.

1.TUTUSTUMINEN

Ensimmäisellä tapaamisella on tärkeää varata tutustumiseen aikaa ja tavoitteena on, että lapset sekä ohjaajat tutustuvat toisiinsa. Heti alussa lapsille esitellään myös ryhmän maskotti, joka on mukana koko ryhmätoiminnan ajan yhtenä sen jäsenenä. Lapsille kerrotaan myös, millaista toimintaa heille on suunniteltu ja kysytään heidän toiveitaan ja ajatuksiaan sen suhteen. Tärkeää on myös esitellä lapsille tilat, joissa toiminta tapahtuu. Kun he tietävät, miksi he ovat mukana ryhmän toiminnassa ja mitä on missäkin, vapauttaa se tunnelmaa ja parantaa keskittymistä sekä lisää turvallisuuden tunnetta.

Ensimmäinen ryhmäkerta on varmasti monelle jännittävä tilanne, joten myös jännitys kannattaa ottaa aiheena käsittelyyn. Jännityksestä puhuminen voi auttaa lapsia ymmärtämään, että se on inhimillistä ja kuuluu asiaan. Saattaa olla myös helpottavaa kuulla, että ei ole ainoa, jota uusi ryhmätilanne jännittää. Kun ryhmän ohjaajatkin myöntävät oman jännityksensä, voi se auttaa lapsia vapautumaan ja kertomaan omista tuntemuksistaan.

Tarkistakaa ainakin nämä asiat ennen ryhmän alkamista:

- | | |
|---|--------------------------|
| Olemme tutustuneet päivän aiheeseen | <input type="checkbox"/> |
| Olemme sopineet työnjaosta | <input type="checkbox"/> |
| Olemme valinneet ja testanneet käytettävät menetelmät | <input type="checkbox"/> |
| Meillä on varasuunnitelma | <input type="checkbox"/> |
| Tila on järjestelty tarkoituksen mukaisesti | <input type="checkbox"/> |
| Meillä on valmiina tarvittavat välineet | <input type="checkbox"/> |

Ohjaajien muistiinpanot:

Aloitus

- Toivotetaan jokainen lapsi erikseen tervetulleeksi ja tervehditään hänen haluamallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**)
- Esitellään maskotti
- Tutustutaan ohjaajiin, ryhmäläisiin ja tilaan maskotin avustuksella
- Käydään läpi ryhmän tarkoitus ja kysytään ryhmäläisten toiveita ryhmään liittyen
- Käydään fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Jaetaan ja koristellaan reissuvihkot

Teeman esittely ja siihen virittäytyminen

- Mietitään yhdessä miltä tuntuu tulla uuteen ryhmään
- Maskottia jännittää, mietitään yhdessä mitkä asiat helpottaisivat jännitystä
- Tutustumisleikkejä, joiden avulla opetellaan ryhmäläisten ja ohjaajien nimiä

Aiheen käsittelyyn sopivia apukysymyksiä

- Mitä jännitys on?
- Miltä jännitys tuntuu?
- Missä jännitys tuntuu?
- Mikä voisi auttaa, kun jännittää oikein kovasti?
- Milloin sinua on jännittänyt
- Miltä tuntuu, kun jännitys helpottaa?

Teemaan liittyvät menetelmät

- **Nimesi ensimmäinen kirjain**
- **Nimi ja liike**
- **Jännitys soittaa**

- _____
- _____

Välipala

- Ensimmäisellä ryhmäkerralla ohjaaja huolehtii välipalan koko ryhmälle, mutta seuraaville kerroilla ryhmäläiset tuovat oman välipalan.

Vapaata toimintaa

- Erityisesti ensimmäisellä kerralla osallistujien voi olla vaikeaa toimia itsenäisesti ja keksi itse tekemistä vapaan toiminnan aikana, joten ohjaajilla täytyy olla valmiiksi suunniteltua ohjelmaa. Vapaan toiminnan ohjelmaksi sopivat hyvin erilaiset pelit ja leikit. Ensimmäisellä ryhmäkerralla tämä on hyvä hetki jatkaa tutustumista ohjatusti.
- Ohjaaja kirjoittaa jokaisen ryhmäläisen kanssa erikseen tekstin reissuvihkoon

Rentoutus

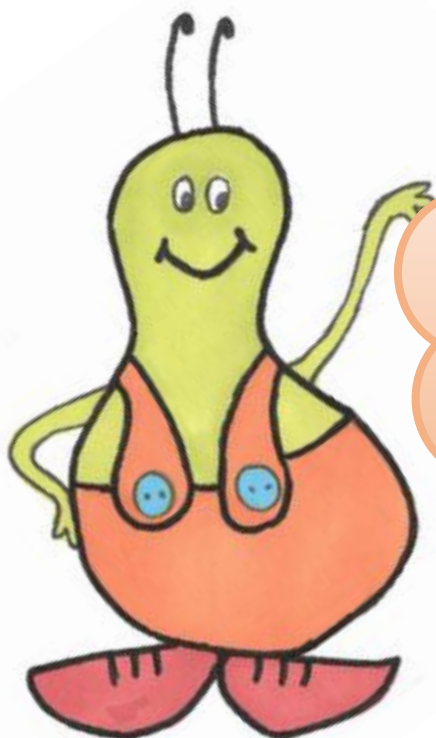
- Ensimmäisellä kerralla on hyvä kertoa rentoutumisharjoituksista ja niiden tarkoituksesta. Ensimmäisen rentoutumisharjoituksen olisi hyvä olla lyhyt ja helppo, jotta osallistuminen siihen ei tuntuisi kenenkään mielestä epämiellyttävältä.
- Rentoutumishetken ohjaaja voi valita sopivia mielikuva- tai rentoutumismenetelmiä tämän oppaan menetelmäpankista tai käyttää muualta itse löytämiään vaihtoehtoja.

Tarinahetki

- Ensimmäiselle tapaamiskerralle ohjaaja tuo mukanaan muutaman kirjan, joista lapset voivat päättää, mikä otetaan luettavaksi. Kirjojen tulisi olla sen mittaisia, että niistä riittää luettavaa jokaiselle ryhmäkerralle.

Lopetus

- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Kerrotaan seuraavan kerran aiheesta
- Opetellaan ohjaajan valitsema loppuloru
- Hyvästellään jokainen lapsi erikseen hänen valitsemallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**) ja kiitetään osallistumisesta ryhmään.



KOTONA:

Keskustelkaa yhdessä perheen kanssa ensimmäisten ryhmäkertojen fiiliksistä. Halutessanne voitte kirjoittaa niistä reissuvihkoon.

2. PERHE JA ARKI

Ensimmäisellä tapaamiskerralla tutustuminen on jo päässyt hyvään alkuun, mutta sitä on syytä jatkaa vielä toisellakin tapaamiskerralla. Tällä kerralla tutustumisleikit voivat olla jo vähän vaativampia ja nimien opettelemisen lisäksi niissä voidaan ottaa esille muitakin ominaisuuksia. Aloituksessa voidaan palata myös jännittämiseen, ja miettiä, jännittikö toiseen tapaamiseen tuleminen vähemmän tai enemmän kuin ensimmäiseen.

Tällä toisella tapaamiskerralla on tarkoituksena tutustua lisää lasten elämään keskustellen ja harjoitusten avulla. Keskustelemalla ja kirjaamalla yhdessä ylös arkipäivän kulkua ja siihen liittyviä asioita lapset oppivat ymmärtämään, että eri perheissä saatetaan toimia joko eritavoin tai samalla tavalla kuin heidän omassa kodissaan. Yhdessä voidaan miettiä, miksi näin on ja mikä siinä on hyvää tai huonoa.

Tavoitteena on myös lasten kanssa jutella erilaisista perheistä ja miettiä yhdessä, ketä perheeseen kuuluu. Voidaan myös miettiä, millaisia rooleja perheissä on, ja miksi. Tekeekö joku aina ruokaa tai onko siivous aina yhden vastuulla, vai onko koti paikka, josta kaikki pitävät huolta? Mitä kotitöitä lapset tekevät tai haluaisivat tehdä, mikä on kivaa ja mikä tylsää. Pohditaan, miksi kaikkien on tärkeää osallistua kotitöihin. Havainnoimalla asioita, joita lapset tuovat esille keskusteluissa saa ohjaaja käsityksen siitä, millaista elämää lapset kodeissaan elävät.

Tällä kerralla luodaan myös ryhmälle omat säännöt. Niiden tekemistä voidaan pohjustaa keskustelemalla siitä, millaisia sääntöjä lasten kodeissa on, ja miksi niiden noudattaminen on tärkeää. Sääntöjä luodessa pyritään välttämään ei-sääntöjä ja käännetään kielletyt asiat myönteisiksi, kuten älä juokse -> kävele rauhallisesti ja älä puhu päälle -> odota omaa vuoroasi.

Tarkistakaa ainakin nämä asiat ennen ryhmän alkamista:

- Olemme tutustuneet päivän aiheeseen
- Olemme sopineet työnjaosta
- Olemme valinneet ja testanneet käytettävät menetelmät
- Meillä on varasuunnitelma
- Tila on järjestelty tarkoituksen mukaisesti
- Meillä on valmiina tarvittavat välineet

Ohjaajien muistiinpanot:

Aloitus

- Toivotetaan jokainen lapsi erikseen tervetulleeksi ja tervehditään hänen haluamallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**)
- Käydään läpi päivämäärä, kello, viikonpäivä, nimipäivät
- Kerrataan viime kerran tapahtumia
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Esitellään ja täytetään Mitä kuuluu -lomake
- Muutama tutustumisleikki
- Keksitään Maskotille nimi ja valitaan sille vaatteet/asusteet
- Luodaan ryhmälle omat säännöt

Teeman esittely ja siihen virittäytyminen

- Keskustellaan yleisestä arkipäivän kulusta ja havainnollistetaan esille tulleita asioita isolle pahville
- Käydään läpi, ketä jokaisen perheeseen kuuluu ja tutustutaan Maskotin perheeseen
- Mietitään perheen sisäisiä rooleja

Aiheen käsittelyyn sopivia apukysymyksiä

- Millainen on aamusi, päiväsi, iltasi?
- Onko jotain asioita mitä teet joka päivä?
- Kenen kanssa vietät aikaa joka päivä ja miten?
- Millaisia aterioita arkipäivänäsi syöt?
- Milloin heräät ja milloin menet nukkumaan?
- Mitä teet heti herättyäsi ja juuri ennen nukkumaan menoa?
- Miten arki ja viikonloppu eroavat toisistaan?

Teemaan liittyvät menetelmät

- **Minun perheeni**
- **Kodin askareet**

- _____
- _____
- _____

Välipala

- Jokainen ryhmäläinen on varannut oman välipalan mukaan. Ohjaajien kannattaa kuitenkin varata jotain pientä välipalaa mukaan varalta, jos joku on unohtanut omansa.

Vapaata toimintaa

- Tutustumista tukevia pelejä ja leikkejä
- Ohjaaja kirjoittaa jokaisen ryhmäläisen kanssa erikseen tekstin reissuvihkoon

Rentoutus

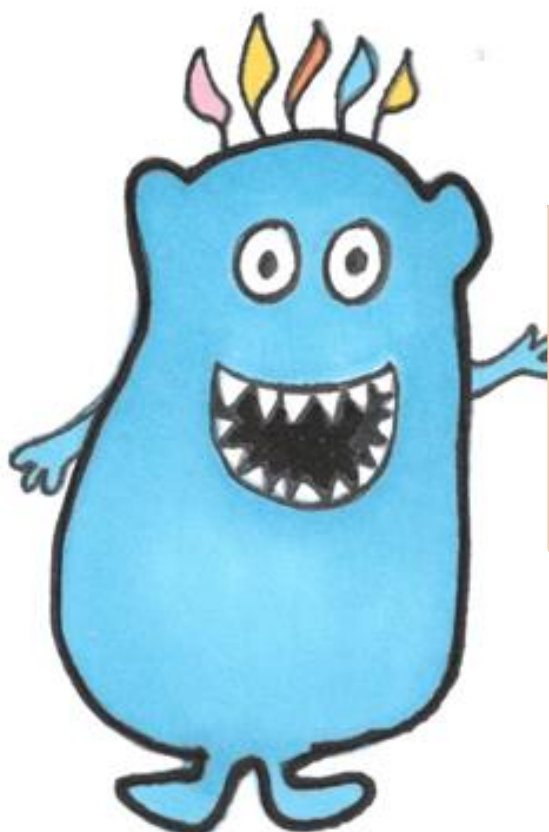
- Mielikuva- ja rentoutumisharjoituksia ohjaajan valinnan mukaan

Tarinahetki

- Ryhmäläisten valitseman kirjan lukeminen jatkuu

Lopetus

- Arvotaan, kenen luokse Maskotti lähtee kylään
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Miten meni -lomakkeen täyttäminen
- Kerrotaan seuraavan kerran aiheesta
- Lausutaan yhteinen loppuloru
- Hyvästellään jokainen lapsi erikseen hänen valitsemallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**) ja kiitetään osallistumisesta ryhmään.



KOTONA:

Valmistakaa perheen kanssa yhteinen ateria. Valitkaa yhdessä ruoka, josta kaikki pitävät ja kattakaa pöytä kauniisti.

3. YSTÄVÄT JA KAVERIT

Kolmannella tapaamisella pääteemana on ystävyys, kaverit ja heidän kanssaan toimiminen. Tällä ryhmäkerralla pohditaan hyvän kaverin ominaisuuksia ja sitä, mitkä asiat vaikuttavat kaveri- ja ystävyysuhteeseen. Käydään läpi, onko jokaisella kavereita ja mitä he yhdessä tekevät. Voidaan myös miettiä mitkä asiat voivat vahingoittaa ystävyysuhteita ja kuinka ystävästä tulee pitää huolta. On myös hyvä keskustella siitä, miltä tuntuu, jos ei ole yhtään kaveria tai jos ei pääse mukaan yhteisiin leikkeihin. Tapaamiskerran tavoitteena on, että lapset oppivat paremmin ymmärtämään kaveruus- ja ystävyysuhteiden merkitystä sekä siihen liittyviä asioita ja tunteita. On tärkeää, että lasten oppivat myös kaveri- ja ystävyysuhteiden haasteita ja sitä, kuinka niitä voidaan välttää ja käsitellä.

Ystäviin ja kavereihin liittyviä ominaisuuksia voidaan havainnollistaa yhdessä erilaisten menetelmien avulla. Tälle kerralle soveltuvat hyvin erilaiset luottamus- ja kiitollisuusharjoitukset, joita voidaan tehdä yksin, pareittain tai koko ryhmän kanssa. Ryhmänä tehtävät harjoitukset edistävät myös ryhmäytymistä ja kasvattavat ryhmän jäsenten välistä luottamusta. Harjoitusten kautta ohjaaja saa tietoa siitä, kuinka hyvin ryhmäläiset jo tuntevat toisiansa ja millaiseksi ryhmä on muotoutumassa. Ohjaajan onkin tärkeää havainnoida, onko joku lapsista vaarassa jäädä ryhmän ulkopuolelle ja miten tämä voidaan välttää.

Ryhmän jäsenten väliseen luottamukselliseen ilmapiiriin syntymiseen on syytä panostaa, koska ryhmässä on tarkoitus pian siirtyä käsittelemään tunne- ja turvataitoja yksityiskohtaisemmin ja syvällisemmin.

Tarkistakaa ainakin nämä asiat ennen ryhmän alkamista:

- | | |
|---|--------------------------|
| Olemme tutustuneet päivän aiheeseen | <input type="checkbox"/> |
| Olemme sopineet työnjaosta | <input type="checkbox"/> |
| Olemme valinneet ja testanneet käytettävät menetelmät | <input type="checkbox"/> |
| Meillä on varasuunnitelma | <input type="checkbox"/> |
| Tila on järjestelty tarkoituksen mukaisesti | <input type="checkbox"/> |
| Meillä on valmiina tarvittavat välineet | <input type="checkbox"/> |

Ohjaajien muistiinpanot:

Aloitus

- Toivotetaan jokainen lapsi erikseen tervetulleeksi ja tervehditään hänen haluamallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**)
- Käydään läpi päivämäärä, kello, viikonpäivä, nimipäivät
- Kerrataan viime kerran tapahtumia ja yhdessä tehdyt säännöt
- Kuullaan maskotin kuulumiset, ryhmäkerran aikana maskotti on taas ohjaajien käytössä
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Täytetään Mitä kuuluu -lomake

Teeman esittely ja siihen virittäytyminen

- Kirjoitetaan taululle hyvä ystävän ominaisuuksia ja käydään niitä läpi
- Mietitään mitä kaikkea kavereiden kanssa on kiva tehdä.
- Maskotti esittelee oman ystäväpiirinsä
- Luetaan pienissä osissa tarinaa, jossa ystävysten välillä on riitaa ja keskustellaan tapahtumista yhdessä.

Aiheen käsittelyyn sopivia apukysymyksiä

- Millainen on hyvä kaveri?
- Onko itse hyvä kaveri?
- Mitä eroa on ystävällä ja kaverilla?
- Mitkä asiat vaikuttavat kaverisuhteisiin, mitkä parantavat sitä ja mitkä heikentävät?
- Miltä tuntuu, jos ei ole kavereita tai ei pääse mukaan yhteisiin leikkeihin?

Teemaan liittyvät menetelmät

- **Luotettava ystävä**
- **Muotokuva tai Piirretään toisemme**
- **Ystävyden puu**

Välipala

- Jokainen ryhmäläinen on varannut oman välipalan mukaan. Ohjaajien kannattaa kuitenkin varata jotain pientä välipalaa mukaan varalta, jos joku on unohtanut omansa.

Vapaata toimintaa

- Ryhmytymistä edistäviä leikkejä ja pelejä, esimerkiksi **Salakäytävä-** ja **Arkkitehtitehtävät**
- Ohjaaja kirjoittaa jokaisen ryhmäläisen kanssa erikseen tekstin reissuvihkoon

Rentoutus

- Pareittain tai pienissä ryhmissä tehtäviä Mielikuva- ja rentoutumisharjoituksia ohjaajan valinnan mukaan

Tarinahetki

- Ryhmäläisten valitseman kirjan lukeminen jatkuu

Lopetus

- Arvotaan, kenen luokse Maskotti lähtee kylään
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Miten meni -lomakkeen täyttäminen
- Kerrotaan seuraavan kerran aiheesta
- Jaetaan salaisen ystävän tiedot seuraavaa kertaa varten
- Lausutaan yhteinen loppuloru
- Hyvästellään jokainen lapsi erikseen hänen valitsemallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**) ja kiitetään osallistumisesta ryhmään.

KOTONA:
Lähetätkää kortti jollekin
läheiselle ihmiselle.



4. TUNTEET

Neljännellä ryhmäkerralla tutustutaan tunteisiin yleisesti ennen kuin siirrytään käsittelemään niitä yksityiskohtaisemmin. Tapaamisella käydään läpi erilaisia tunteita ja pohditaan sitä, miksi ja mihin erilaisia tunteita tarvitaan. Lapsille tulee painottaa, että kaikki tunteet ovat luvallisia ja että aikuisten tehtävä on auttaa lasta opettelemaan niiden ilmaisua. Lapsille kerrotaan myös, että jokaisen oma tunnekokemus on yksilöllinen eikä ole olemassa oikeita tai väriä tunteita. Tunteiden käsitteleminen yleisellä tasolla valmistaa lapsia seuraavia ryhmäkertoja varten ja auttaa heitä hahmottamaan tulevien ryhmäkertojen aiheita.

Jokaisella on tunteita, jotka tuntuvat kehossa ja mielessä. On tärkeää, että tunteita opetellaan näyttämään, tunnistamaan ja ilmaisemaan. Elämän kuuluu tuntua! Tunnetilat vaihtuvat jatkuvasti ja vaikka aamulla kiukuttaisi niin päivällä kaikki voi jo hymyilyttää. Yhden päivän aikana voi olla esimerkiksi iloinen, suuttunut, hämmästynyt, kauhistunut ja yllättynyt. Lapselle on tärkeää opettaa, että hän voi itse olla vaikuttamassa siihen, kuinka tunteitaan ilmaisee.

Tarkistakaa ainakin nämä asiat ennen ryhmän alkamista:

- | | |
|---|--------------------------|
| Olemme tutustuneet päivän aiheeseen | <input type="checkbox"/> |
| Olemme sopineet työnjaosta | <input type="checkbox"/> |
| Olemme valinneet ja testanneet käytettävät menetelmät | <input type="checkbox"/> |
| Meillä on varasuunnitelma | <input type="checkbox"/> |
| Tila on järjestelty tarkoituksen mukaisesti | <input type="checkbox"/> |
| Meillä on valmiina tarvittavat välineet | <input type="checkbox"/> |

Ohjaajien muistiinpanot:

Aloitus

- Toivotetaan jokainen lapsi erikseen tervetulleeksi ja tervehditään hänen haluamallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**)
- Käydään läpi päivämäärä, kello, viikonpäivä, nimipäivät
- Kerrataan viime kerran tapahtumia
- Kuullaan maskotin kuulumiset, ryhmäkerran aikana maskotti on taas ohjaajien käytössä
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Täytetään Mitä kuuluu -lomake

Teeman esittely ja siihen virittäytyminen

- Käydään yhdessä läpi mitä erilaisia tunnetiloja ryhmäläiset osaavat nimetä
- Pohditaan, tuntuvatko tunnetilat kaikilla samalla tavalla
- Ohjaaja voi näyttää erilaisia tunnekortteja ja ryhmäläiset voivat kertoa, mikä tunnetila heillä tulee mieleen mistäkin kortista. Lisäksi korteissa voi olla erilaisia ilmeitä, jolloin voidaan miettiä miltä kuvassa oleva henkilö näyttää, miltä hänestä tuntuu ja mitä on mahtanut tapahtua.

Aiheen käsittelyyn sopivia apukysymyksiä

- Mitä tunteita tiedät?
- Miksi tunteita tarvitaan?
- Missä erilaiset tunteet tuntuvat?

Teemaan liittyvät menetelmät

- **Tunteet ja muistot**
- **Missä tunteet tuntuvat-tehtävä**
- **Tikunkuljetusleikki**
- **Tunnepantomiiimi**
- _____
- _____

Välipala

Jokainen ryhmäläinen on varannut oman välipalan mukaan. Ohjaajien kannattaa kuitenkin varata jotain pientä välipalaa mukaan varalta, jos joku on unohtanut omansa.

Vapaata toimintaa

- Piirustustehtävä, jossa tyhjiin kasvoihin voidaan piirtää erilaisia ilmeitä, jotka kuvastavat jotakin tunnetta
- Askarrellaan **Tunnepassi**
- Ohjaaja kirjoittaa jokaisen ryhmäläisen kanssa erikseen tekstin reissuvihkoon

Rentoutus

- Tunteisiin liittyviä mielikuva- ja rentoutumisharjoituksia ohjaajan valinnan mukaan

Tarinahetki

- Ryhmäläisten valitseman kirjan lukeminen jatkuu

Lopetus

- Arvotaan, kenen luokse Maskotti lähtee kylään
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Miten meni -lomakkeen täyttäminen
- Kerrotaan seuraavan kerran aiheesta
- Lausutaan yhteinen loppuloru
- Hyvästellään jokainen lapsi erikseen hänen valitsemallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**) ja kiitetään osallistumisesta ryhmään.

KOTONA:

Kirjoittakaa ylös, millaisia tunteita olette viikon aikana kokeneet.



5. SURU JA ILO

Viidennellä ryhmäkerralla tutustutaan tarkemmin suruun ja iloon. Nämä ovat varmasti jokaiselle lapselle jollain tavalla tuttuja aiheita, joten niistä on hyvä aloittaa. Ihmisen elämään kuulu niin suru, kuin ilokin, eikä kukaan vältty elämässään vaikeilta asioilta. Lastakaan ei voida eikä kuulukaan täysin suojella elämän kivuilta ja kärsimyksiltä. Onneksi ilo on yleisesti ottaen vallitsevampi osapuoli näistä tunteista. Toisaalta sillä surun hetkellä voi olla vaikeaa löytää elämästään mitään hyviä tai lohdullisia asioita.

Lapsi suree omalla tavallaan ja jos hän ei ole varma, mitä on tapahtunut, saattaa hän täyttää tietämyksessään olevat aukot mielikuvituksellaan. Lapsi ei osaa käsitellä suruaan samalla tavalla kuin aikuinen ja hänen voi olla vaikeaa löytää sanoja surulle, joten puhumisen ohella tarvitaan konkreettisia keinoja työstää surua. Näitä keinoja voi olla esimerkiksi musiikki, maalaaminen tai valokuvat. Lapset saattavat esittää kysymyksiä suruun liittyen, joten ohjaajan on valmistauduttava vastaamaan niihin. Lapsillakin on kyky selvittää vaikeistakin asioista. Selviytymistä edistää muun muassa läheisten ihmisten ja ammattilaisten tuki.

Iloisena lapsi on luovempi ja innostuu helpommin uusista asioista. Ilo auttaa myös vähentämään stressiä sekä ratkaisemaan pulmia ja selviytymään vaikeistakin asioista. Jokainen tulee iloiseksi erilaisista asioista ja lapsen on tärkeää oppi tunnistamaan, mitkä asiat juuri hänet tekevät iloiseksi. Vaikeina aikoina näistä asioista voi saada voimaa ja selviytyminen saattaa olla helpompaa. Ilon tunnetta voi vahvistaa tiedostaen, silloin siitä voi ottaa vielä enemmän irti. Ohjaajan on hyvä muodostaa ryhmäkerta siten, että ilo jää päällimmäiseksi tunteeksi ja surua käsitellään enemmän tapaamisen alkuvaiheessa.

Tarkistakaa ainakin nämä asiat ennen ryhmän alkamista:

Olemme tutustuneet päivän aiheeseen

Olemme sopineet työnjaosta

Olemme valinneet ja testanneet käytettävät menetelmät

Meillä on varasuunnitelma

Tila on järjestelty tarkoituksen mukaisesti

Meillä on valmiina tarvittavat välineet

Ohjaajien muistiinpanot:

Aloitus

- Toivotetaan jokainen lapsi erikseen tervetulleeksi ja tervehditään hänen haluamallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**)
- Käydään läpi päivämäärä, kello, viikonpäivä, nimipäivät
- Kerrataan viime kerran tapahtumia
- Kuullaan maskotin kuulumiset, ryhmäkerran aikana maskotti on taas ohjaajien käytössä
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Täytetään Mitä kuuluu -lomake

Teeman esittely ja siihen virittäytyminen

- Maskotti kertoo, milloin on viimeksi ollut surullinen ja milloin iloinen
- Lapset voivat halutessaan kertoa milloin he ovat olleet iloisia ja milloin surullisia
- Lapset valitsevat kaksi tunnekorttia, joista toinen kuvaa hänen mielestään parhaiten iloa ja toinen surua. Jokainen ryhmäläinen saa kertoa vuorotellen valitsemistaan korteista.

Aiheen käsittelyyn sopivia apukysymyksiä

- Missä suru/ilo tuntuu ja miltä se näyttää?
- Saako itkeä, kun on surullinen, voiko ilosta itkeä?
- Kuka lohduttaa, kun on surullinen?
- Miten voi itse lohduttaa, jos huomaa että kaveri on surullinen?
- Onko hyvästä mielestä helpompi kertoa kuin pahasta mielestä? Miksi?

Teemaan liittyvät menetelmät

- **Aurinko vai sadepilvi**
- **Suru supattaa – ilo porisee leikki**
- **Pahan mielen karkotus**
- _____
- _____

Välipala

Jokainen ryhmäläinen on varannut oman välipalan mukaan. Ohjaajien kannattaa kuitenkin varata jotain pientä välipalaa mukaan varalta, jos joku on unohtanut omansa.

Vapaata toimintaa

- Piirustustehtävä ”Lohdutuskaveri” jossa jokainen lapsi saa piirtää kuvan omasta lohdutusolennosta. Piirustukset voidaan esitellä toisille.
- **Soittaja**
- Ohjaaja kirjoittaa jokaisen ryhmäläisen kanssa erikseen tekstin reissuvihkoon

Rentoutus

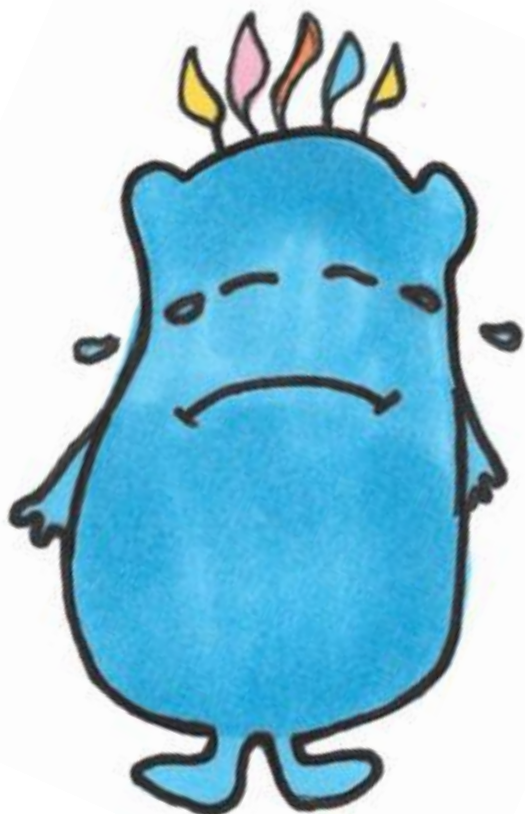
- Mielikuva- ja rentoutumisharjoituksia ohjaajan valinnan mukaan

Tarinahetki

- Ryhmäläisten valitseman kirjan lukeminen jatkuu

Lopetus

- Arvotaan, kenen luokse Maskotti lähtee kylään
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Miten meni -lomakkeen täyttäminen
- Kerrotaan seuraavan kerran aiheesta
- Lausutaan yhteinen loppuloru
- Hyvästellään jokainen lapsi erikseen hänen valitsemallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**) ja kiitetään osallistumisesta ryhmään.



KOTONA:

Kertokaa iltaisin mistä tuli tänään paha mieli ja mikä teki teidät iloisiksi.

6. HYVÄ KIUKKU JA PAHA KIUKKU

Kuudennella ryhmätapaamisella aiheena on kiukku. Kiukuttelu ja uhma kuuluvat lapsen normaaliin kehitykseen, ja ne auttavat lasta itsenäisyyteen kasvamisessa. Aikuisten tehtävä on opettaa lapsille tunteiden ja niiden ilmaisemisen säätelyä ja tarjota lapsille turvallinen ympäristö, jossa näitä taitoja voidaan harjoitella.

Kiukuttelemalla lapsi kokeilee rajojaan, purkaa pahaa oloaan tai ilmaisee, että hänen tarpeensa on ymmärretty väärin. Kiukuttelemalla lapsi voi hakea myös huomiota, jos hän ei sitä muuten onnistu saamaan. Lapsi ilmaisee kiukun kautta omaa tahtoaan ja hakee omia rajojaan, joten kiukulla on tärkeä tehtävä. Kiukku on vahva, fyysinen tunne, ja se auttaa lasta pitämään omia puoliaan ja vaatimaan oikeudenmukaisuutta. Joskus lapsi saattaa kiukkukohtauksessaan käyttäytyä aggressiivisesti, ja onkin tärkeää varmistaa, ettei hän silloin pääse vahingoittamaan itseään tai muita. Kiukkukohtauksen saanutta lasta ei kuitenkaan saa jättää yksin, vaan aikuisen on pysyttävä rauhallisena ja otettava vastaan lapsen kiukku. Aikuinen toimii tilanteessa lapsen tunteiden säätelijänä, koska lapsi ei siihen itse juuri sillä hetkellä kykene. Näin lapsi saa kokemuksen, että vaikeasta tilanteesta kyllä selviää.

Lasten kiukuttelun taustalla on usein hankalia tunteita, joita lapsi ei vielä itse osaa tunnistaa. Lapsi tarvitseekin aikuisen apua tunteiden sanoittamiseen ja niiden purkamiseen oikeanlaisin keinoin. On tärkeää opettaa lapsille, että kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta ne eivät silti oikeuta toimimaan niin, että aiheutetaan vahinkoa jollekin toiselle.

Tarkistakaa ainakin nämä asiat ennen ryhmän alkamista:

- | | |
|---|--------------------------|
| Olemme tutustuneet päivän aiheeseen | <input type="checkbox"/> |
| Olemme sopineet työnjaosta | <input type="checkbox"/> |
| Olemme valinneet ja testanneet käytettävät menetelmät | <input type="checkbox"/> |
| Meillä on varasuunnitelma | <input type="checkbox"/> |
| Tila on järjestelty tarkoituksen mukaisesti | <input type="checkbox"/> |
| Meillä on valmiina tarvittavat välineet | <input type="checkbox"/> |

Ohjaajien muistiinpanot:

Aloitus

- Toivotetaan jokainen lapsi erikseen tervetulleeksi ja tervehditään hänen haluamallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**)
- Käydään läpi päivämäärä, kello, viikonpäivä, nimipäivät
- Kerrataan viime kerran tapahtumia
- Kuullaan maskotin kuulumiset, ryhmäkerran aikana maskotti on taas ohjaajien käytössä
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Täytetään Mitä kuuluu -lomake

Teeman esittely ja siihen virittäytyminen

- Maskotilla on paha päivä ja häntä kiukuttaa, mietitään yhdessä mitä asialle voidaan tehdä
- Lapset kertovat vuorollaan, mitkä asiat ovat kiukuttaneet heitä ja katsotaan, onko sama asia kiukuttanut joskus muita ryhmäläisiä.
- Ohjaaja lukee sadun kiukuttelusta, jonka jälkeen sadusta keskustellaan yhdessä

Aiheen käsittelyyn sopivia apukysymyksiä

- Mitkä asiat kiukuttavat?
- Miltä ja missä kiukku tuntuu?
- Mitä voi tehdä, jos oikein kiukuttaa?
- Miten kotona suhtaudutaan siihen, kun alkaa kiukuttaa?
- Mistä tietää, että joku on kiukkuinen?

Teemaan liittyvät menetelmät

- **Kiukkujumppa**
- **Kiukun karkotus**
- **Kiukuttelu**
- **Kiukkutyyny/Halityyny**

- _____
- _____

Välipala

- Jokainen ryhmäläinen on varannut oman välipalan mukaan. Ohjaajien kannattaa kuitenkin varata jotain pientä välipalaa mukaan varalta, jos joku on unohtanut omansa.

Vapaata toimintaa

- Ohjaajan valitsemaa leikkejä ja pelejä
- Ohjaaja kirjoittaa jokaisen ryhmäläisen kanssa erikseen tekstin reissuvihkoon

Rentoutus

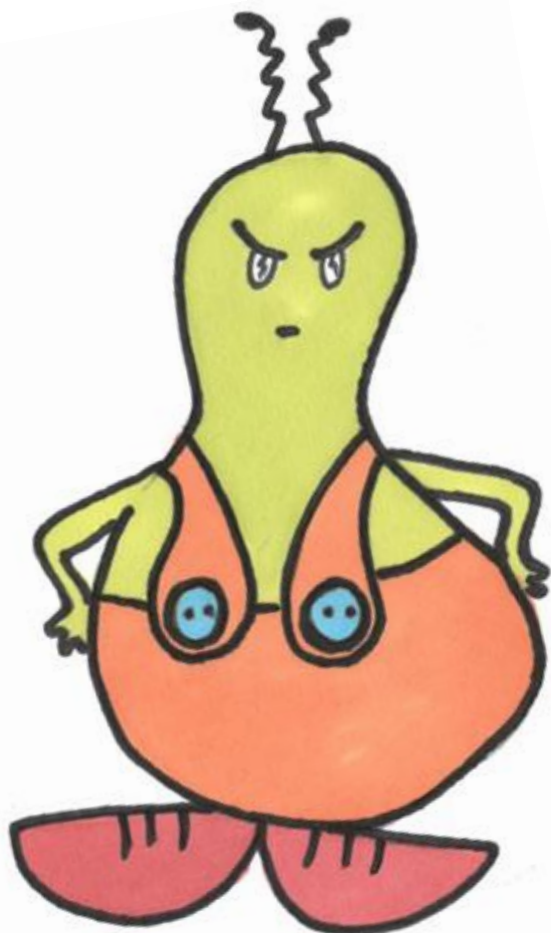
- Mielikuva- ja rentoutumisharjoituksia esimerkiksi kiukun kesyttämiseen liittyen ohjaajan valinnan mukaan (Kiukkupuhallus,

Tarinahetki

- Ryhmäläisten valitseman kirjan lukeminen jatkuu

Lopetus

- Arvotaan, kenen luokse Maskotti lähtee kylään
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Miten meni -lomakkeen täyttäminen
- Kerrotaan seuraavan kerran aiheesta (Pelko ja turvallisuus)
- Lausutaan yhteinen loppuloru
- Hyvästellään jokainen lapsi erikseen hänen valitsemallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**) ja kiitetään osallistumisesta ryhmään.



KOTONA:

Jutelkaa yhdessä,
kuinka pitää toimia
niissä tilanteissa, kun
oikein kiukuttaa.

7. PELKO JA TURVALLISUUS

Seitsemännen ryhmäkerran aiheena on pelko ja turvallisuus. Kaikkia pelottaa joskus, ja pelontunnetta voivat aiheuttaa hyvin monenlaiset asiat. Pelko voi joskus olla myös jännittävää ja hauskaa, kuten vaikkapa huvipuisto laitteissa. Pelon voi voittaa tekemällä asioista siitä huolimatta, että pelottaa. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi uuteen paikkaan meneminen tai kun tekee jotain asiaa ihan ensimmäistä kertaa. Joskus pelko voi olla ihan turhaa, mutta joskus se auttaa meitä tunnistamaan vaarallisia tai vahingollisia asioita, jolloin siitä onkin paljon hyötyä. Pelkoa kannattaa kuulostella, ja miettiä, miten tilanteessa tulisi toimia; onko tarpeen pyytää apua tai poistua paikalta pikaisesti?

Jokaisella lapsella on oikeus turvalliseen lapsuuteen ja elämään ilman pelkoa. Turvallisuus on tunne, jossa lapsi tietää, ettei häntä uhkaa mikään, häntä ei jätetä yksin ja että hänestä pidetään huolta. Turvallisuus on myös sitä, että lapsella on lähipiirissään aikuisia, joiden hän voi kokea hyväksyvän hänet sellaisena kuin on ja joka ajattelee aina hänen parastaan.

Harjoitusten kautta lapset oppivat tunnistamaan pelon tunteen itsessään sekä löytämään selviytymiskeinoja erilaisiin pelottavilta tai turvattomilta tuntuviin tilanteisiin. Harjoituksissa on tärkeää ylläpitää turvallista ilmapiiriä, jossa jokainen voi kertoa omista pelkäämisen kohteistaan tai paikoistaan ilman, että hänen tarvitsee miettiä kuulostavakko ne muista noloilta tai typeriltä. Harjoituksissa voidaan myös vahvistaa lapsen turvallisuuden kokemusta ja löytää keinoja turvallisuuden tunteen lisäämiseen.

Tarkistakaa ainakin nämä asiat ennen ryhmän alkamista:

- Olemme tutustuneet päivän aiheeseen
- Olemme sopineet työnjaosta
- Olemme valinneet ja testanneet käytettävät menetelmät
- Meillä on varasuunnitelma
- Tila on järjestelty tarkoituksen mukaisesti
- Meillä on valmiina tarvittavat välineet

Ohjaajien muistiinpanot:

Aloitus

- Toivotetaan jokainen lapsi erikseen tervetulleeksi ja tervehditään hänen haluamallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**)
- Käydään läpi päivämäärä, kello, viikonpäivä, nimipäivät
- Kerrataan viime kerran tapahtumia
- Kuullaan maskotin kuulumiset, ryhmäkerran aikana maskotti on taas ohjaajien käytössä
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Täytetään Mitä kuuluu -lomake

Teeman esittely ja siihen virittäytyminen

- Maskottia pelottaa, kuinka hän voisi kokea olonsa turvalliseksi?
- Lapset valitsevat tunnekorteista kuvan, joka kuvastaa heille pelkoa. Käydään läpi, että mikä kuvassa herättää pelon tunteen
- Pohditaan, missä tilanteessa lapsi on tuntenut pelkoa
- Etsitään kuvakorteista kuvat, jotka kuvaavat lapsille turvallisuutta, miksi?
- Pohditaan milloin ja missä lapset tuntevat olonsa turvalliseksi

Aiheen käsittelyyn sopivia apukysymyksiä

- Miltä pelko tuntuu?
- Voiko pelosta olla hyötyä?
- Mitä teet, kun pelottaa?
- Millaiselta turvallinen olo tuntuu?
- Onko ympärilläsi turvallisia ihmisiä?
- Kenelle voit puhua, jos sinulla on huolia?

Teemaan liittyvät menetelmät

- **Miltä pelko tuntuu kehossa?**
- **Kaatumisharjoitus**
- **Turvapassi**

- _____
- _____

Välipala

- Jokainen ryhmäläinen on varannut oman välipalan mukaan. Ohjaajien kannattaa kuitenkin varata jotain pientä välipalaa mukaan varalta, jos joku on unohtanut omansa.

Vapaata toimintaa

- Ohjaajan valitsema pelejä ja leikkejä
- Askarrellaan tai piirretään oma turvapaikka ja esitellään ne muille
- Ohjaaja kirjoittaa jokaisen ryhmäläisen kanssa erikseen tekstin reissuvihkoon

Rentoutus

- Turvallisuus-teemaan liittyviä mielikuva- ja rentoutumisharjoituksia ohjaajan valinnan mukaan.

Tarinahetki

- Ryhmäläisten valitseman kirjan lukeminen jatkuu

Lopetus

- Arvotaan, kenen luokse Maskotti lähtee kylään
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Miten meni -lomakkeen täyttäminen
- Kerrotaan seuraavan kerran aiheesta (Vapaa toiminta -kerta)
- Lausutaan yhteinen loppuloru
- Hyvästellään jokainen lapsi erikseen hänen valitsemallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**) ja kiitetään osallistumisesta ryhmään.



KOTONA:

Keskustelkaa yhdessä perheen kanssa siitä, milloin olette kokeneet olonne oikein turvalliseksi.

8. "VAPAA" TOIMINTA

"Vapaa" toiminnan tarkoituksena on katkaista syvempää tunteiden käsittelyä ja tehdä yhdessä jotain koko ryhmä mielestä mukavaa ja erilaista. Ohjaajat ja ryhmäläiset voivat päättää yhdessä mikä päivän teema on ja mitä silloin tehdään. Ideoiden kyseleminen tälle ryhmäkerralle voidaan aloittaa jo muutaman tapaamisen jälkeen. Mahdollisuuksien mukaan "vapaa" toiminta päivään voidaan suunnitella retki tai piknik tai esimerkiksi lelu- tai lautapelipäivä. Pääasia on, että heittäytytään hieman vapaalle, eikä mietitä mitään vakavampia aiheita vaan pidetään hauskaa yhdessä.

Ohjaajien on hyvä muistaa, että vaikka ryhmäkerta on vapaampi, vaatii se vielä enemmän kontrollia, jotta tilanne pysyy hallinnassa. Ryhmäkerralle on varattava tarpeeksi suunniteltua ohjelmaa ja tietty struktuuri on hyvä säilyttää. Jos ryhmä poistuu tutusta ryhmätilasta tai lasten täytyy valmistautua ryhmäkertaan jollain tapaa, on vanhempia tiedotettava asiasta hyvissä ajoin. Myös lapsia kannattaa valmistaa ryhmäkertaa varten kertomalla ajoissa mitä tehdään ja missä.

Tässä vaiheessa ryhmätapaamisista on toivottavasti tullut jo lapsille tärkeä ja mukava yhteinen viikoittainen hetki. Ryhmä kuitenkin jatkuu vain rajallisen ajan, joten lapsia on syytä alkaa valmistella sen päättymiseen kertomalla, kuinka monta tapaamista on vielä jäljellä ja mitä niiden aikana on tarkoitus tehdä. Lapsilta voidaan myös kysyä toiveita siitä, mitä he haluaisivat tehdä viimeisillä kerroilla ja näitä toiveita toteutetaan mahdollisuuksien mukaan.

Tarkistakaa ainakin nämä asiat ennen ryhmän alkamista:

- | | |
|---|--------------------------|
| Olemme tutustuneet päivän aiheeseen | <input type="checkbox"/> |
| Olemme sopineet työnjaosta | <input type="checkbox"/> |
| Olemme valinneet ja testanneet käytettävät menetelmät | <input type="checkbox"/> |
| Meillä on varasuunnitelma | <input type="checkbox"/> |
| Tila on järjestelty tarkoituksen mukaisesti | <input type="checkbox"/> |
| Meillä on valmiina tarvittavat välineet | <input type="checkbox"/> |

Ohjaajien muistiinpanot:

Aloitus

- Toivotetaan jokainen lapsi erikseen tervetulleeksi ja tervehditään hänen haluamallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**)
- Käydään läpi päivämäärä, kello, viikonpäivä, nimipäivät
- Kerrataan viime kerran tapahtumia
- Kuullaan maskotin kuulumiset, ryhmäkerran aikana maskotti on taas ohjaajien käytössä
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Täytetään Mitä kuuluu -lomake

Teeman esittely ja siihen virittäytyminen

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Aiheen käsittelyyn sopivia apukysymyksiä

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Teemaan liittyvät menetelmät

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Välipala

- Jokainen ryhmäläinen on varannut oman välipalan mukaan. Ohjaajien kannattaa kuitenkin varata jotain pientä välipalaa mukaan varalta, jos joku on unohtanut omansa.

Vapaata toimintaa

- Voidaan toteuttaa aikaisemmilla ryhmäkerroilla esille tulleita ryhmäläisten toiveita
- Ohjaaja kirjoittaa jokaisen ryhmäläisen kanssa erikseen tekstin reissuvihkoon

Rentoutus

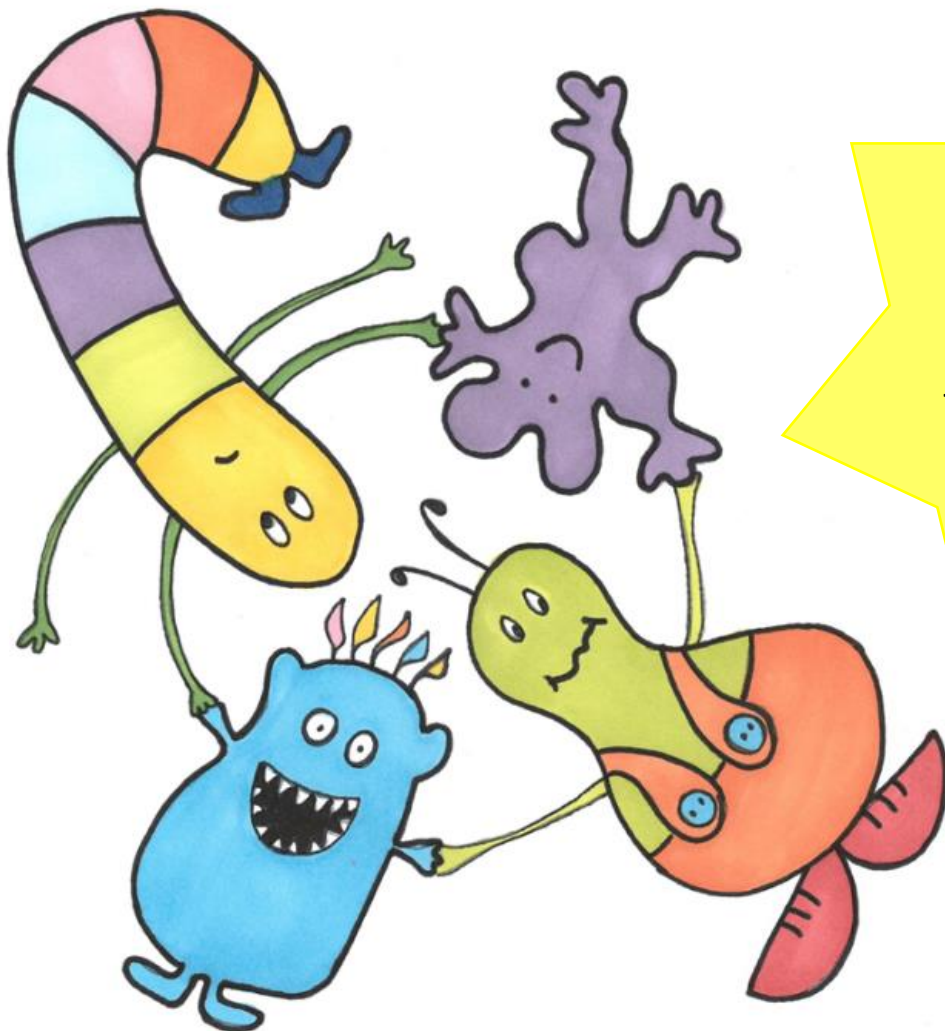
- Pareittain tai pienissä ryhmissä tehtäviä Mielikuva- ja rentoutumisharjoituksia ohjaajan valinnan mukaan

Tarinahetki

- Ryhmäläisten valitseman kirjan lukeminen jatkuu

Lopetus

- Arvotaan, kenen luokse Maskotti lähtee kylään
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Miten meni -lomakkeen täyttäminen
- Kerrotaan seuraavan kerran aiheesta
- Lausutaan yhteinen loppuloru
- Hyvästellään jokainen lapsi erikseen hänen valitsemallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**) ja kiitetään osallistumisesta ryhmään.



KOTONA:

Tehkää perheenä
jotakin kivaa yhdessä.

9. RIITELY JA ANTEEKSIANTO

Yhdeksännen kerran aiheena on riitely ja anteeksiantaminen. Riidat kuuluvat meidän kaikkien elämään ja jokaisella meistä on oikeus omiin mielipiteisiin. Riitoja ei tarvitse pelätä, koska niiden kautta lapset oppivat ymmärtämään toisten näkökulmia asioihin ja puolustamaan omiaan. Riitely voi lisätä lasten suvaitsevaisuutta, joustavuutta ja sinnikkyyttä. Ryhmässä lapset oppivat, että riitely on hyväksyttävää, kunhan se tehdään oikealla tavalla eli toisia ei saa lyödä tai toisten ulkonäköä ei saa haukkua.

Riitelyn olisi hyvä päättyä aina sovintoon ja anteeksipyynnin ja -antamisen taitoja onkin hyvä opetella, koska niiden avulla hankalat tilanteet voidaan ratkaista. Lapset tarvitsevat aikuisten tukea sekä riitelyn että sopimisen taitojen opettelussa. Aikuisten ei tarvitse ratkoa lasten riitoja, mutta he voivat auttaa riidan osapuolia selvittämään tilanne toimimalla puolueettomana sovittelijana. Lasten on hyvä tietää, että heidän omiin kykyihinsä ristiriitojen ratkaisijana luotetaan, ja että tarvittaessa he voivat saada aikuiselta apua.

Harjoitusten kautta voidaan opetella sekä oikeanlaista riitelyä että anteeksipyynnin ja -antamisen taitoja.

Tarkistakaa ainakin nämä asiat ennen ryhmän alkamista:

Olemme tutustuneet päivän aiheeseen

Olemme sopineet työnjaosta

Olemme valinneet ja testanneet käytettävät menetelmät

Meillä on varasuunnitelma

Tila on järjestelty tarkoituksen mukaisesti

Meillä on valmiina tarvittavat välineet

Ohjaajien muistiinpanot:

Aloitus

- Toivotetaan jokainen lapsi erikseen tervetulleeksi ja tervehditään hänen haluamallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**)
- Käydään läpi päivämäärä, kello, viikonpäivä, nimipäivät
- Kerrataan viime kerran tapahtumia
- Kuullaan maskotin kuulumiset, ryhmäkerran aikana maskotti on taas ohjaajien käytössä
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Täytetään Mitä kuuluu -lomake

Teeman esittely ja siihen virittäytyminen

- Ohjaaja lukee tarinan riitelystä, keskustellaan yhdessä siitä
- Mietitään, onko ryhmäläisille tullut joskus riitaa jonkun kanssa ja miten siitä on selvitty?
- Ryhmäläiset keksivät yhdessä ohjeet riitatilanteissa toimimiseen

Aiheen käsittelyyn sopivia apukysymyksiä

- Millaisista asioista tai millaisissa tilanteissa voi tulla erimielisyyttä tai riitaa?
- Saako asioista olla eri mieltä?
- Miltä silloin tuntuu ja miten toimit, kun ystävän kanssa on tullut riitaa?
- Kuinka riita saataisiin sovittua?
- Kenen pitää pyytää anteeksi?
- Onko anteeksipyyttäminen tai -antaminen vaikeaa, miksi?

Teemaan liittyvät menetelmät

- **Riitapussi**
- **Sovinta ja Riita**
- **Maalaustunteet**

- _____
- _____

Välipala

- Jokainen ryhmäläinen on varannut oman välipalan mukaan. Ohjaajien kannattaa kuitenkin varata jotain pientä välipalaa mukaan varalta, jos joku on unohtanut omansa.

Vapaata toimintaa

- Ohjaajan valitsemaa pelejä ja leikkejä
- Ohjaaja kirjoittaa jokaisen ryhmäläisen kanssa erikseen tekstin reissuvihkoon

Rentoutus

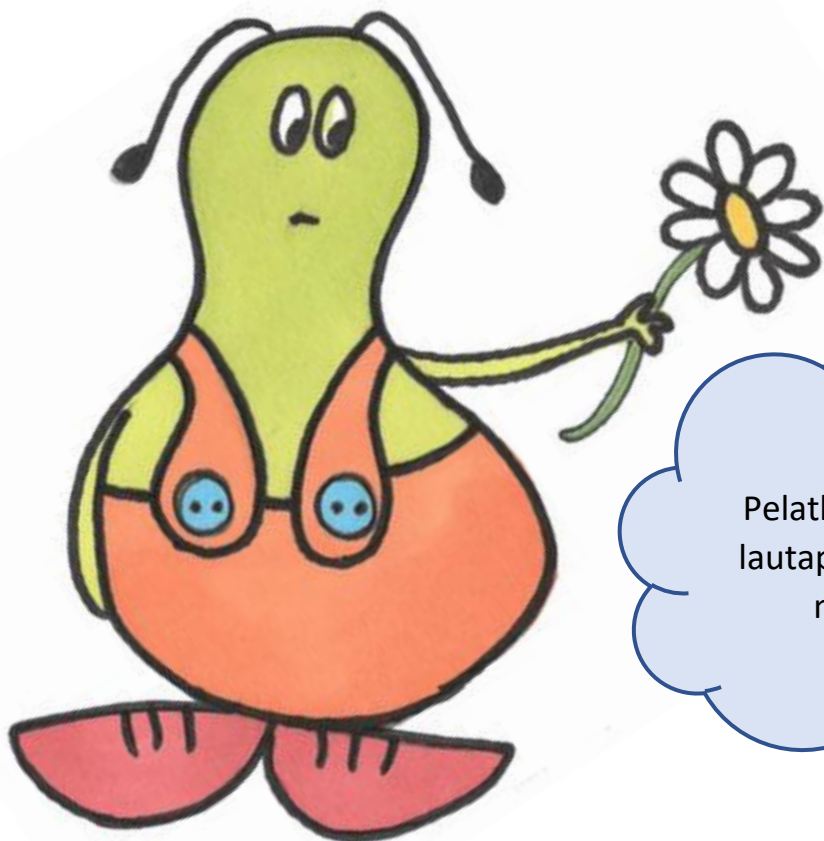
- Mielikuva- ja rentoutumisharjoituksia ohjaajan valinnan mukaan

Tarinahetki

- Ryhmäläisten valitseman kirjan lukeminen jatkuu

Lopetus

- Arvotaan, kenen luokse Maskotti lähtee kylään
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Miten meni -lomakkeen täyttäminen
- Kerrotaan seuraavan kerran aiheesta
- Lausutaan yhteinen loppuloru
- Hyvästellään jokainen lapsi erikseen hänen valitsemallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**) ja kiitetään osallistumisesta ryhmään.



KOTONA:

Pelataa yhdessä jotakin lautapeliä ja huomioikaa, miten se sujuu.

10. KERRO HYVÄÄ ITSESTÄ JA KERRO HYVÄÄ TOISESTA

Kymmenennellä ja samalla viimeisellä yksittäisten tunteiden käsittely kerralla keskitytään itsensä ja muiden kehumiseen. Jokainen ansaitsee tulla kehuksi ja hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Joskus voi olla hankalaa huomata hyviä ja kauniita asioita itsessään ja siihen saattaa tarvita muiden apua. Hyvä palaute kehittää lapsen itsetuntoa ja sen kautta hän oppii hyödyntämään vahvuuksiaan. On tärkeää, että lapsi saa kehuja ja tulee huomioiduksi muiden toimesta, mutta yhtä tärkeää on oppia arvostamaan itse itseään. Hyvän huomaaminen muissa ja positiivisen palautteen saaminen lisäävät ryhmän hyväksyvää ja suvaitsevaa ilmapiiriä ja lisäävät turvallisuuden tunnetta. Erilaisuuden näkeminen voimavarana helpottaa sen hyväksymistä sekä itsessä että toisissa.

Kehumiseen ja myönteisen palautteen antamiseen tulee kannustaa koko ryhmätoiminnan ajan. Tällä kerralla siihen kiinnitetään erityistä huomiota. Ryhmän loppu puolella ryhmäläiset ovat jo tutustuneet toisiinsa jo paremmin, joten myös kehut tuntuvat henkilökohtaisemmilta. Tästä syystä ”Kerro hyvää itsestä ja kerro hyvää toisesta” teema on sijoitettu ryhmätoiminnan loppu vaiheeseen. Lapset aistivat, jos kehumiselle ei ole oikeaa perustetta, eikä se silloin vastaa tarkoitustaan.

Tarkistakaa ainakin nämä asiat ennen ryhmän alkamista:

- Olemme tutustuneet päivän aiheeseen
- Olemme sopineet työnjaosta
- Olemme valinneet ja testanneet käytettävät menetelmät
- Meillä on varasuunnitelma
- Tila on järjestelty tarkoituksen mukaisesti
- Meillä on valmiina tarvittavat välineet

Ohjaajien muistiinpanot:

Aloitus

- Toivotetaan jokainen lapsi erikseen tervetulleeksi ja tervehditään hänen haluamallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**)
- Käydään läpi päivämäärä, kello, viikonpäivä, nimipäivät
- Kerrataan viime kerran tapahtumia
- Kuullaan maskotin kuulumiset, ryhmäkerran aikana maskotti on taas ohjaajien käytössä
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Täytetään Mitä kuuluu -lomake

Teeman esittely ja siihen virittäytyminen

- Ryhmäläiset asettuvat piiriin ja jokainen katsoo vuorollaan käsipeiliin ja kertoo kolme hyvää asiaa itsestään. Tämän jälkeen jokainen kertoo vuorollaan yhden hyvän asian vuorossa olevasta.
- Myös Maskotti haluaa kuulla hyviä asioita itsestään

Aiheen käsittelyyn sopivia apukysymyksiä

- Mitä kehuminen tarkoittaa
- Miltä itsensä ja toisten kehuminen tuntuu, onko jompikumpi helpompaa?
- Miksi on hyvä kehua toista?
- Oletko itse kehunut jotakuta?
- Onko sinua kehuttu?

Teemaan liittyvät menetelmät

- **Hyvä minä**
- **Kehupiiri**
- **Vahvuusbingo**

Välipala

- Jokainen ryhmäläinen on varannut oman välipalan mukaan. Ohjaajien kannattaa kuitenkin varata jotain pientä välipalaa mukaan varalta, jos joku on unohtanut omansa.

Vapaata toimintaa

- Ohjaajan valitsemaa pelejä ja leikkejä
- Ohjaaja kirjoittaa jokaisen ryhmäläisen kanssa erikseen tekstin reissuvihkoon

Rentoutus

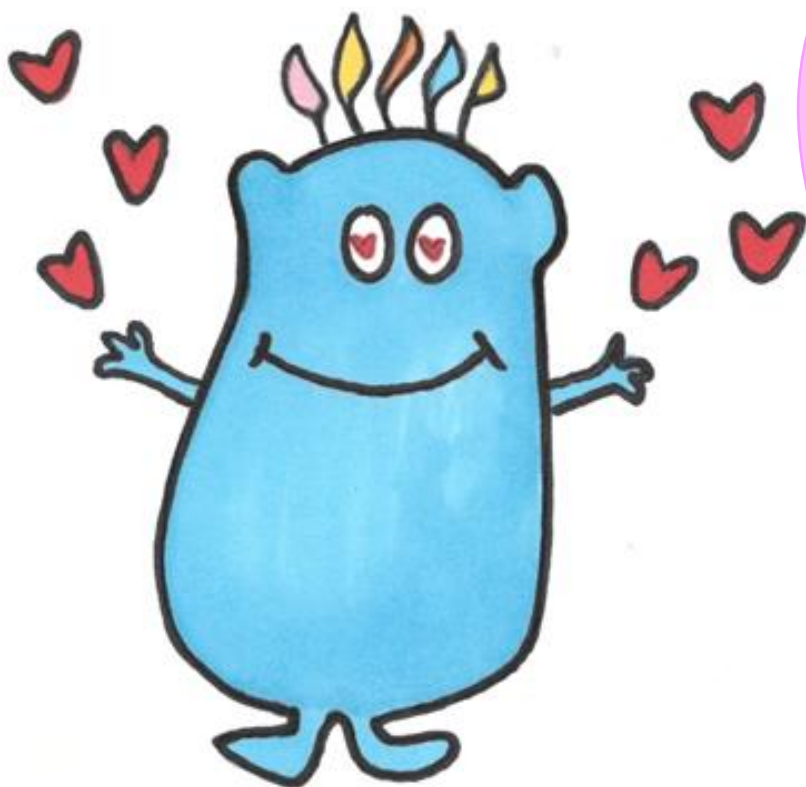
- Mielikuva- ja rentoutumisharjoituksia ohjaajan valinnan mukaan

Tarinahetki

- Ryhmäläisten valitseman kirjan lukeminen jatkuu

Lopetus

- Arvotaan, kenen luokse Maskotti lähtee kylään
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Miten meni -lomakkeen täyttäminen
- Kerrotaan seuraavan kerran aiheesta
- Lausutaan yhteinen loppuloru
- Hyvästellään jokainen lapsi erikseen hänen valitsemallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**) ja kiitetään osallistumisesta ryhmään.



KOTONA:

Järjestäkää kotona
samanlainen kehupiiri,
kuin ryhmässä.

Kehupiirissä
perheenjäsenet kehuvat
sekä itseään että toisiaan.

Aloitus

- Toivotetaan jokainen lapsi erikseen tervetulleeksi ja tervehditään hänen haluamallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**)
- Käydään läpi päivämäärä, kello, viikonpäivä, nimipäivät
- Kerrataan viime kerran tapahtumia
- Kuullaan maskotin kuulumiset, ryhmäkerran aikana maskotti on taas ohjaajien käytössä
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Täytetään Mitä kuuluu -lomake

Teeman esittely ja siihen virittäytyminen

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Aiheen käsittelyyn sopivia apukysymyksiä

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Teemaan liittyvät menetelmät

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Välipala

- Jokainen ryhmäläinen on varannut oman välipalan mukaan. Ohjaajien kannattaa kuitenkin varata jotain pientä välipalaa mukaan varalta, jos joku on unohtanut omansa.

Vapaata toimintaa

- Ohjaajan valitsema pelejä ja leikkejä
- Ohjaaja kirjoittaa jokaisen ryhmäläisen kanssa erikseen tekstin reissuvihkoon

Rentoutus

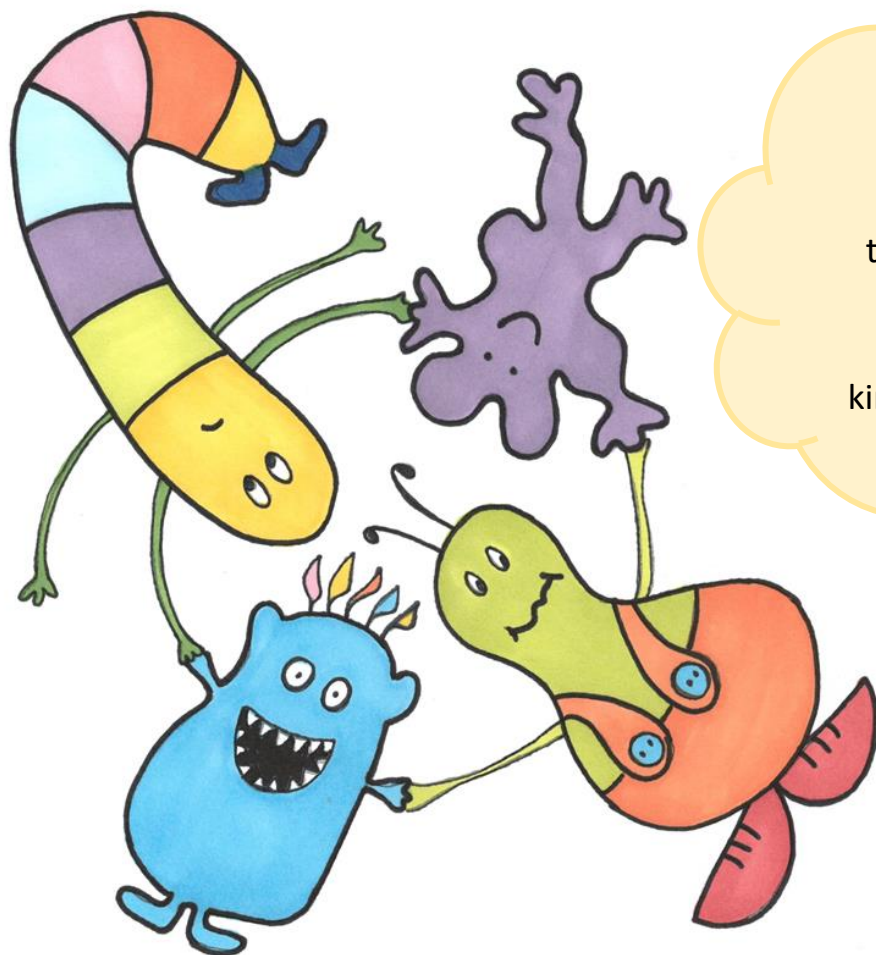
- Mielikuva- ja rentoutumisharjoituksia ohjaajan valinnan mukaan

Tarinahetki

- Ryhmäläisten valitseman kirjan lukeminen jatkuu

Lopetus

- Arvotaan, kenen luokse Maskotti lähtee kylään
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Miten meni -lomakkeen täyttäminen
- Kerrotaan seuraavan kerran aiheesta
- Lausutaan yhteinen loppuloru
- Hyvästellään jokainen lapsi erikseen hänen valitsemallaan tavalla (menetelmäpankki) ja kiitetään osallistumisesta ryhmään.



KOTONA:

Keskustelkaa miltä ryhmätoiminnat ovat tuntuneet ja mitä ajatuksia niissä on herännyt. Halutessanne voitte kirjoittaa niistä reissuvihkoon

Aloitus

- Toivotetaan jokainen lapsi erikseen tervetulleeksi ja tervehditään hänen haluamallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**)
- Käydään läpi päivämäärä, kello, viikonpäivä, nimipäivät
- Kerrataan viime kerran tapahtumia
- Kuullaan maskotin kuulumiset, ryhmäkerran aikana maskotti on taas ohjaajien käytössä
- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Täytetään Mitä kuuluu -lomake

Juhlahumua

Välipala

- Viimeisellä kerralla välipalan sijaan voidaan toteuttaa nyyttäriperiaatteella tai vaihtoehtoisesti ohjaajat voivat järjestää tarjottavaa kaikille.

Juhlahumu jatkuu

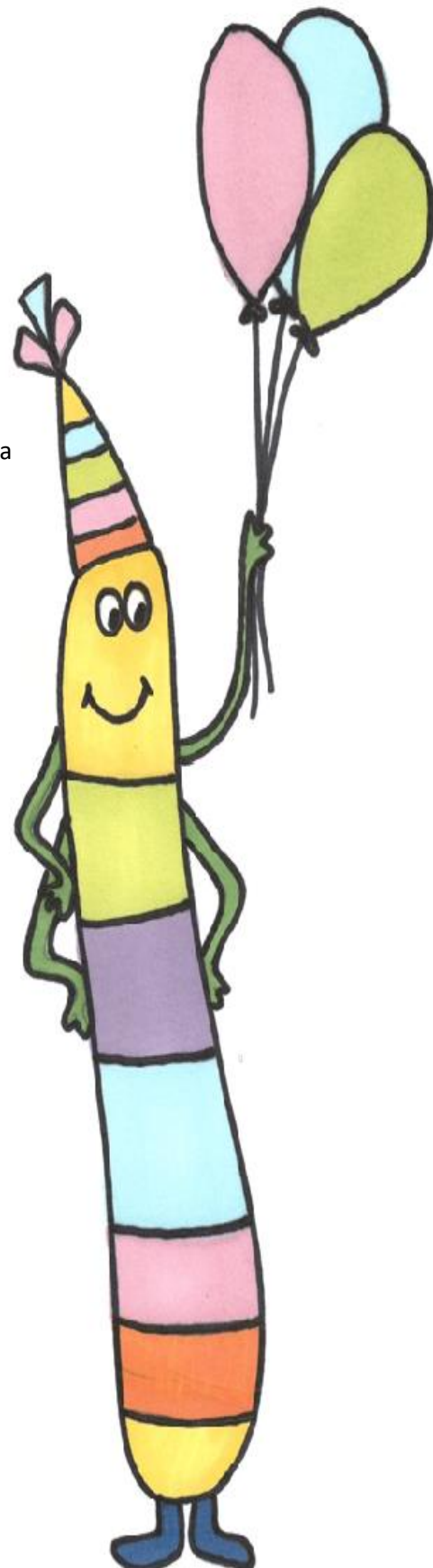
Tarinahetki

- Ryhmäläisten valitsema kirja luetaan loppuun

Lopetus

- Fiiliskierros tunnekorttien avulla
- Miten meni -lomakkeen täyttäminen
- Lausutaan yhteinen loppuloru
- Hyvästellään jokainen lapsi erikseen hänen valitsemallaan tavalla (**Moikka ja Heippa**) ja kiitetään osallistumisesta ryhmään.

KOTONA:
Jatkakaa
juhlalumua
myös kotona
teidän
perheellenne
sopivalla tavalla.



MENETELMÄPANKKI

Anna esineen kertoa

Ohjaaja varaa leikkiä varten erilaisia esineitä, joista jokainen osallistuja valitsee yhden, jonka avulla kertoo jotakin itsestään.

Arkkitehtitehtävä

Ohjaaja tekee erilaisista materiaaleista jonkinlaisen muodostelman, josta ryhmä pyrkii tekemään yhdessä kopion. Kopiointi tapahtuu siten, että vain yksi ryhmästä (työnjohtaja) saa käydä katsomassa ohjaajan tekemän muodostelman ja hänen täytyy neuvoa se kahdelle muulle ryhmäläiselle (suunnittelijat), jotka puolestaan vievät viestin muille ryhmäläisille (rakentajat). Rakentajille on annettu täysin samanlaiset materiaalit, joista ohjaaja on tehnyt muodostelman. Suunnittelijoiden ohjeistuksella rakentajien täytyisi saada aikaan samanlainen muodostelman, kuin ohjaaja on aikaisemmin tehnyt. Vain rakentajat saavat koskea annettuihin materiaaleihin.

Aurinko vai sadepilvi

Jokaiselle ryhmäläiselle jaetaan kaksi kylttiä, joista toisessa on hymyilevä aurinko ja toisessa surullinen sadepilvi. Ohjaaja kertoo esimerkkejä, jonka jälkeen ryhmäläiset miettivät onko asia heidän mielestään iloinen vai surullinen. Jos asia on iloinen ryhmäläinen nostaa ylös auringon kuvan ja jos surullinen sadepilven. Ryhmäläisten vastauksista voidaan keskustella yhdessä.

Esimerkkejä:

- Minulla on syntymäpäivä
- Ystävälläni on paha mieli
- Perhe lähtee yhdessä retkelle
- Lähdin kotoa tähän ryhmään/ Lähden kotiin ryhmästä

Hyvä minä

Ryhmäläiset asettuvat piiriin seisomaan. Yksi ryhmä jäsenistä menee seisomaan piirin keskelle ja sanoo osaamansa taidon tai asian, josta hän tykkää. Yksi lapsista, jotka ovat taitavia samassa asiassa tai tykkäävät samasta asiasta, saa vaihtaa paikkaa piirin keskellä seisovan kanssa. Jokainen lapsi pääsee vuorollaan piirin keskelle.

Jana

Ohjaaja antaa ryhmäläisille erilaisia ohjeita, joiden mukaan heidän tulee muodostaa rivi. Näitä ohjeita voi olla muun muassa pituusjärjestys, ikäjärjestys tai syntymäpäivät. Haasteena voi olla esimerkiksi se, että ryhmäläiset eivät saa puhua keskenään, vaan jana täytyy muodostaa elekieltä käyttämällä.

Jotakin samaa

Löydätkö ryhmästäne neljä asiaa, jotka yhdistävät jokaista ryhmäläistä?

Jännitys soittaa

Astutaan piiriin ja jokaiselle jaetaan rytmisoitin yhteistä jännitysmusiikkia varten. Jännitysmusiikki alkaa ensin hiljaisena ja sitten kovempaa jännitystä kasvattaen. Jännitys loppuu, kun ohjaaja antaa merkin (Piki s.18.)

Kaatumisharjoitus

Ryhmän ohjaajat asettuvat pienen välimatkan päähän toisistaan, niin että lapsi mahtuu turvallisesti kaatumaan heidän käsilleen. Jokainen lapsi vuorollaan (halutessaan) asettuu ohjaajien väliin, sulkee silmänsä ja kaatuu niin, että ohjaaja ottaa hänet vastaan.

Kerro nimesi pallolle

Ryhmäläiset istuvat lattialla piirissä, jossa kiertää vuorotellen kolme erikokoista palloa. Ohjaaja laittaa taustalle soimaan musiikkia ja pätkäisee sen eri kohdissa. Jokainen pallo kiertää piirissä niin kauan, kunnes jokainen on saanut kertoa oman nimensä. Ensimmäisenä pieni pallo siirtyy ryhmäläiseltä toiselle ja lapsi, jonka käsissä pallo on kun ohjaaja pysäyttää musiikin, kuiskaa hiljaa pallolle oman nimensä. Seuraavaksi keskikokoinen pallo kulkee piirissä ja oma nimi sanotaan keskikokoisella äänellä. Viimeisenä laitetaan piiriin kiertämään iso pallo ja sen pysähtyttyä kohdalle, nimi pitää lausua suurella äänellä. Lopuksi voidaan laittaa kaikki pallot kiertämään samaan aikaan ja ryhmäläiset, joiden kohdalla pallot pysähtyvät, sanovat oman nimensä eri voimakkuuksilla yhtä aikaa.

Kiukkujumppa

Mitä kiukkuiset kädet tekevät, mitä kiukkuiset jalat? Millainen on kiukkuinen ääni? Kukin saa kertoa ja muut toimivat kerrotun mukaan.

Kiukkupuhallus

Kun kiukuttaa, voi tuntua siltä, että on ihan täpötäynnä kiukkua, kuin täyteen puhallettu ilmapallo. Tässä harjoituksessa voidaan kokeille, pienenisikö kiukku, jos ilmaa laskee pois uloshengityksellä. Ilmaa hengitetään vuoroin ulos ja sisään, ja aina uloshengityksellä kiukkua lasketaan pois, jos se haluaa poistua.

Kiukkutyyny/Halityyny

Jokainen saa piirtää kangastusseilla tyynyliinaan toiselle puolelle kiukkuisia ilmeitä ja kuvia, ja toiselle puolelle iloisia, hyvän mielen kuvia. Lapsi voi käyttää tyynyä jatkossa kiukuttavan olon purkamiseen lepäämällä kiukkupuolta vasten ja kiukun helpotettua hyvän mielen puolta vasten

Kiukuttelu

Asetutaan piiriin istumaan, ja jokainen saa vuorollaan keksiä mitä hassumpia ja huvittavampia aiheita, joista voi tai joista on kiukutellut.

Kehupiiri

Kehupiirissä ryhmäläiset kertovat vuorotellen kaksi asiaa, joissa onnistuivat ryhmän aikana ja kiittävät itseään niistä esimerkiksi halaamalla itseään tiukasti. Piirissä voidaan kertoa myös muille ryhmäläisille positiivisia asioita. (ryhmä oppimaan s.78)

Kodin askareet

Ohjaaja valmistelee väritystehtävän, jossa ihmisen keho jaetaan eri kokosiin osiin. Jokainen osa numeroidaan ja numerolle valitaan kysymys.

Ryhmäläinen valitsee värin, joka kuvastaa hänen äitiään, isäänsä, sisaruksiaan ja itseään. Tehtävänä on värittää kysymyksen numeroa vastaava osa kuvasta sen perheenjäsenen värillä, kuka tulee kysymyksen vastaukseksi.

Esimerkkejä:

- Kuka herättää sinut aamulla?
- Kuka tekee ruokaa?
- Kuka imuroi?
- Kuka käy kaupassa?
- Kenen kanssa on hurjimmat leikit

Kuinka suhtautuisin

Ryhmäläiset kulkevat tilassa ristiin rastiin. Ohjaaja antaa erilaisia ohjeita, siitä kuinka lasten tulee suhtautua toisiinsa. Harjoituksen lopuksi keskustellaan ryhmässä siitä, miltä erilaiset suhtautumistavat tuntuivat.

Esimerkkejä:

- Kulje niin, ettet ole huomaavinasasi ketään.
- Kulje siten, että vilkaiset nopeasti toista, mutta käännät pään heti pois.
- Katso vastaantulevaa silmiin.
- Katso vastaantulevaa silmiin ja hymyile.
- Katso vastaantulevaa silmiin, pysähdy ja kerro oma nimesi.

Luotettava ystävä

Ohjaaja valmistelee ryhmäläisille radan, jossa on joitain pieniä haasteita. Ryhmäläisistä muodostetaan parit ja he kulkevat radan vuorotelle siten, että toisen silmät ovat sidottuina. Parista se, jonka silmiä ei sidota, ohjailee ja antaa neuvoja reitin kulkemiseen ja esteistä suoriutumiseen. Kun pari on suorittanut radan, vaihtavat he osia (Tässä vaiheessa rataa voidaan muuttaa hieman).

Maalaustunteet

Ryhmäläiset seisovat eri puolilla tilaa. Ohjaaja pyytää kaikkia nostamaan ensin oikean kätensä ylös ja kuvittelemaan, että se on iso sivellin. Tämän jälkeen jokainen upottaa (mielikuvissaan) siveltimen maaliastiaan. Kun siveltimessä on maalia, lähdetään maalaamaan tilan eri pintoja, kuten lattiaa, seinää, tuoleja ja pöytiä. Musiikki kuljettaa maalaajia eteenpäin ja ohjaaja kertoo erilaisia tunnetiloja, joiden mukaan maalarit toimivat.

Esimerkkejä:

- Kiukkuisesti
- Vihaisesti
- Suuttuneesti
- Raivoisasti
- Puolustaen
- Surullisesti
- Voimakkaasti
- Vimmoissaan
- Käärmeissään
- Nopeasti

Mielipidejana

Ohjaaja esittää väittämiä käsitellystä aiheesta ja ryhmäläiset asettuvat janalle sen mukaan, kuinka samaa mieltä he ovat esitetyn väitteen kanssa. Janan voi muodostaa esimerkiksi seinän viereen tai huoneen poikki.

Mikä olisin

Ohjaaja kysyy kysymyksen, joka alkaa aina "Mikä sinä olisit, jos olisit...?" Osallistujat vastaavat kysymykseen mahdollisimman nopeasti, sen mukaan mikä ensimmäisenä juolahtaa mieleen. Halutessaan osallistujat voivat perustella, miksi valitsivat juuri sen vastauksen.

Esimerkki kysymyksiä:

- Eläin
- Kukka
- Esine
- Rakennus
- Huonekalu
- Hedelmä

Minun perheeni

Ryhmäläiset tekevät omasta perheestään taulun. Taulua varten ohjaaja varaa erilaisia materiaaleja, joista ryhmäläiset voivat päättää mitä haluavat käyttää. Taulujen ollessa valmiita, ne esitellään muille ryhmäläisille.

Minun unelmani

Ohjaaja varaa ryhmäkerralle erilaisia askartelutarvikkeita ja aikakausilehtiä. Jokainen ryhmäläinen tekee taulun omista unelmistaan liimaamalla kuvia, piirtämällä ja kirjoittamalla haluamiaan asioita paperille. Kun taulut ovat valmiit, voidaan ne esitellä koko ryhmälle.

Missä tunteet tuntuvat?

Voidaan toteuttaa kohdella eri tavalla, joko niin, että lapset värittävät piirretystä kehosta kohdat, missä eri tunteet tuntuvat. Eri tunteille voidaan sopia yhdessä niitä tarkoittavat värit ja valmiita värityksiä voidaan vertailla keskenään keskustellen siitä, miten eri ihmisillä eri tunteet tuntuvat eri osissa kehoa. Toisessa versiossa lapsille jaetaan eri värisiä tunteita, ja näissäkin tietty väri tarkoittaa tiettyä tunnetta. Lapset saavat liimata tarran omaan kehoonsa siihen, kohtaan, missä heidän kielestään kyseinen tunne tuntuu.

Moikka ja Heippa

Ohjaajat ovat ovella vastassa ryhmäläisiä, ja ennen ryhmätiloihin siirtymistä lapsi joko halataan, kätellään tai läpsäytetään ylävitoset, lapsen oman toiveen mukaan. Tätä varten voidaan oven pieleen tehdä kuvakkeet, joiden avulla lapsi saa näyttää haluamansa tavan tervehtiä.

Muotokuva

Ryhmäläisistä muodostetaan parit ja he asettuvat istumaan vastakkain. Parit piirtävät toistensa kasvoista muotokuvan vasemmalla kädellä. Tämän voi suorittaa joko samanaikaisesti tai siten, että he istuvat vuorotellen malleina, kun toinen piirtää.

Musiikkimaalaus

Ohjaaja laittaa taustalle soimaan musiikkia ja ryhmäläiset maalaavat taideteoksen niistä asioista, mitä musiikista tulee mieleen.

Nimesi ensimmäinen kirjain

Ohjaaja sanoo vuorotellen kirjaimia, ja kun lapsi kuulee oman nimensä alkukirjaimen nostaa hän kätensä ylös. Tämän jälkeen jokainen kätensä nostanut kertoo nimensä.

Nimi ja liike

Jokainen lapsi kertoo vuorotellen oman nimensä ja tekee perään jonkun liikkeen esimerkiksi käsillään tai jaloillaan. Tämän jälkeen koko ryhmä toistaa yhdessä vuorossa olevan ryhmäläisen nimen sekä hänen tekemänsä liikkeen.

Pahan mielen karkotus

Asetutaan piiriin, jonka keskellä on erivärisiä papereita kuvaamaan paha mieltä. Jokainen miettii tilanteen, jossa hänellä on ollut paha mieli ja ottaa mieleisen paperin lattialta. Jos mahdollista, laitetaan soimaan vauhdikasta musiikkia, ja jokainen saa tuhota oman paperinsa repimällä tai ruttaamalla. Lopuksi pahan mielen paperit kootaan taas piirin keskelle ja keskustellaan, miltä harjoitus tuntui.

Piirretään toisemme

Ryhmäläiset istuvat piiriin ja jokaiselle jaetaan tyhjä paperi. Piirin keskelle tuodaan erivärisiä kyniä. Ohjaaja neuvoo yksi asia kerrallaan mitä pitää tehdä. Ensin ohjaaja pyytää jokaista kirjoittamaan oman nimen johonkin paperin reunaan. Tämän jälkeen paperi siirretään vieressä istuvan eteen, jonka jälkeen ohjaaja pyytää ryhmäläisiä piirtämään jonkin kehon/kasvojen osan paperille. Paperiin tulee piirtää aina sen ryhmäläisen kehon/kasvojen osa, jonka nimi paperissa lukee. Paperia siirretään jokaisen piirretyn osan jälkeen viereiselle ryhmäläiselle. Piirroksista on tarkoitus tulla hauskoja, eikä kenenkään piirustustaidoilla ole mitään väliä. Papereita kierrätetään niin kauan, että muotokuvat ovat valmiita.

Riitapussi

Ryhmäläiset istuvat piirissä. Ohjaaja laittaa kiertämään pussin, joka on täynnä riidansiemeniä (helmiä tms). Jokainen saa nostaa pussista yhden siemenen ja kertoa millainen hänen nostamansa riidansiemen on ja millaista riitaa se aiheuttaa. Tämän jälkeen ryhmä pohtii yhdessä, miten tämä riita ratkaistaisiin. Lopuksi siemenet kerätään takaisin pussiin ja jos kyseisestä asiasta tulee myöhemmin riitaa, voidaan hakea riitapussi ja miettiä, mikä olikaan oikea malli ratkaista kyseinen riita.

Salainen ystävä

Jokaiselle ryhmäläiselle arvotaan salainen ystävä ryhmän sisältä. Salaiselle ystäväälle tehdään salaisia ystäväen tekoja, jotka voi olla muun muassa pieniä palveluksia, kirjeiden kirjoittamista ja ystävällisiä eleitä. Salaista ystävää ei saa paljastaa kenellekään, vaan se täytyy pysyä kaikilta salassa. Sovittuna ajankohtana jokainen yrittää arvata, kenen salainen ystävä on ollut.

Salakäytävä

Ohjaaja tekee esimerkiksi maalarinteipillä lattiaan ison ruudukon ja suunnittelee siihen ”salakäytävä” reitin. Ryhmäläisten tulee selvittää tämä reitti siten, että yksi vuorollaan lähtee etsimään reittiä kulkemalla ruutu kerrallaan. Jos ruutu johon ryhmän jäsen astuu ei kuulu ohjaajan valitsemalle reitille, siirtyy vuoro seuraavalle osallistujalle. Ryhmäläiset voivat neuvoa vuorossa olevaa osallistujaa ja kertoa mihin ruutuihin tämä saa astua. Kun reitti on selvitetty, voi jokainen ryhmäläinen kulkea vielä kertaalleen sen läpi.

Soittaja

Kerätään erilaisia soittimia, jotka eivät tarvitse olla oikeita vaan esimerkiksi raastinrauta, kynät, kattilat, vispilät ym. käyvät oikein hyvin. Jokainen saa vuorollaan olla soittaja, ja soittaa joko iloista tai surullista musiikkia. Muut tanssivat musiikin tahtiin ja kun soittaja lopettaa, pysähtyvät tanssijat paikoilleen. Voidaan esimerkiksi sopia, että jokainen saa olla kaksi kertaa soittaja, ja ensimmäisellä kierroksella soitetaan surullista ja toisella kierroksella iloista musiikkia

Sovinto ja Riita

Ryhmäläiset asettuvat piiriin ja kolme heistä menee piirin keskelle. Kaksi heistä on riitelijöitä ja yksi on Sovinto. Muut saavat ehdottaa riidanaiheita, joista riitelijät alkavat riidellä. Sovinnon tehtävä on sovittaa riitaa. Lopuksi keskustellaan siitä, onnistuiko Sovinto hyvin tehtävässään.

Suru supattaa – ilo rummuttaa

Ohjaaja laittaa soimaan mahdollisimman surullista musiikkia, ja ryhmäläiset lähtevät liikkumaan esittäen mahdollisimman surullista. Kun musiikki pysähtyy he kertoa toisilleen, että mitkä asiat tekevät heidät surullisiksi. Tämän jälkeen ohjaaja vaihtaa musiikin iloiseksi ja lapset liikkuvat olemalla mahdollisimman iloisia, musiikin loputtua ryhmäläiset kertovat puolestaan, että mikä tekee heidät iloisiksi. (Piki s.38)

Tikunkuljetusleikki

Lapset istuvat piirissä, ja tikku laitetaan kiertämään. Kuvitellaan, että tikku on esimerkiksi palkintopokaali, haiseva kala, perhonen, höyhen, vaarallinen käärme jne. ja samalla mietitään, millaisia tunteita lapset voivat kokea saadessaan esineen käteensä.

Tunnepantomiimi

Ryhmäläiset saavat vuorotellen itselleen lapun, jossa on jokin tunnetila. Tämä tunnetila täytyy esittää muille ryhmäläisille pantomiimina ja he yrittävät arvata mikä tunnetila on kyseessä.

Tunnepassi

Askarrellaan jokaiselle oma passi, johon piirretään tai kirjoitetaan erilaisia tunteita. Ryhmäläiset ottavat passin mukaansa kotiin, ja merkkäavat siihen viikon aikana kokemiaan tunteita. Passiin voidaan myös kirjoittaa, missä tilanteessa tunne tuli ja miten sen kanssa toimittiin. Passit voidaan ”tarkastaa” seuraavalla kerralla aloituksen yhteydessä.

Tunteet ja muistot

Ryhmäläiset käyvät piiriin, jonka keskelle asetellaan väärinpäin eri tunnetiloja esittäviä kortteja. Jokainen ryhmäläinen nostaa vuorollaan yhden tunnetilakortin, ja kaikki kertovat vuorotellen yhden muiston, mikä tunteesta tulee mieleen.

Turvapassi

Turvapassi muistuttaa lasta siitä, kuinka hän voi toimia pelottavassa tilanteessa tai kun tuntee olonsa turvattomaksi. Jokaiselle lapselle askarrellaan oma turvapassi, josta löytyvät oma nimi ja kuva (voidaan piirtää), hänelle tärkeiden ihmisten puhelinnumerot, ja toimintaohjeet: Sano ei, Lähde pois ja Kerro turvalliselle aikuiselle. Turvapassin käyttöä opetellaan yhdessä esimerkiksi näyttelemällä tai keskustelemalla kuvitteellisista tilanteista.

Tutustumisbingo

Jokaiselle ryhmäläiselle jaetaan bingolappu, jossa on erilaisia väittämiä. Löydettyään henkilön johon väittäjä sopii, voi osallistuja merkata ruudun rastilla. Bingon voittaja on se, jolla on rasti jokaisessa yhden rivin ruudussa. Bingoa voi halutessaan jatkaa niin pitkään, että koko ruudukko on täynnä.

On syntynyt kesällä			
	Omistaa lemmikki-eläimen	Pitää jäätelöstä	
		Harrastaa samaa asiaa kuin sinä	
Asuu kerrostalossa	On käynyt ulkomailla		

Vahvuusbingo

Ohjaaja jakaa ryhmäläisille kynän ja bingoruudukot, joissa on erilaisia kuvia. Ohjaaja sanoo erilaisia vahvuuksia ja kertoo, mikä kuva kyseiseen ominaisuuteen liittyy, kuten ”Se, joka on hyvä juoksemaan, saa värittää pallon” ja niin edelleen. Kuvia väritetään sen mukaan, millaisia vahvuuksia kukin itsellään kokee olevan, ja valmiiden ruudukoiden avulla voidaan keskustella ryhmäläisten yhteisistä ja erikoisvahvuuksista.

Ystävyyspuu

Ohjaaja piirtää isolle pahville valmiiksi puun rungon ja oksia. Jokainen ryhmäläinen saa valita mieleisensä värisen paperin, johon piirtää oman kätensä ääri viivat (vaihtoehtoisesti papereista voidaan leikata esimerkiksi sydämen muotoisia). Käden kuva leikataan paperista ja jokainen kirjoittaa siihen oman nimensä ja saa lisäksi koristella sen haluamallaan tavalla. Lopuksi kämmenet liimataan puun runkoon lehdiksi.

Rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset

Aistit auki ilolle

Ryhmäläiset ottavat mukavan asennon ja eläytyvät ohjaajan lukemaan. Ohjaajan tulee pitää lukiessaan pieniä taukoja, jotta ryhmäläisten mielikuvitukselle jää aikaa.

Kuvittele, että olet kauniina kesäpäivänä tutulla mökkilaiturilla. Olet iloinen lomasta, auringosta, kesästä ja kaikesta kivasta ja keveästä. Mitä olet päivän aikana kokenut? Voit kokea iloa vieläkin syvemmin herättelemällä itsessäsi aistin kerrallaan.

Sulje silmäsi ja tunne ilo kehossasi. Se ehkä kuplii rintakehässäsi tai on pakahduttavaa niin, että suusikin nousee hymyyn. Käytät nyt sisäistä tuntoaistiasi. Vietä hetki vain aistien ja nauttien ilostasi.

Tunne ilo nyt enemmän ihollasi, kosketusaistillasi. Aisti auringon lämpö, ehkä tuulenvire ihosi pinnalla. Ehkä aistit varpaasi raikkaassa viileässä vedessä. Voit koskettaa lämmintä laituria ja aistia ruohonkorren lähelläsi, kutittaako se? Keskity vain ihosi tuntemuksiin.

Miltä rantalaiturilla tuoksuu? Mereltä? Raikkaalta? Ehkä aistit jossain vastaleikatun nurmikon tai kuusenneulasen tuoksun. Keskity vain hajuaistisi tekemiin havaintoihin.

Pidä vieläkin silmäsi pehmeästi kiinni ja tarkastele ilonkokemustasi. Mitä kuulet juuri nyt? Ehkä toisten iloista naurua? Veden loiskintaa? Hyppäsikö jossakin kaukana kala? Ehkä lokkien kirkunaa? Kärpästen surinaa? Herkistä kuulosi ottamaan vastaan kaikkea ympärilläsi tapahtuvaa.

Mieti vielä mitä kaikkea hyvää olet kesäisenä lomapäivänä syönyt. Miltä suussa maistuu? Mansikalta? Jäätelöltä? Limpparilta? Nuolaiset huuliasi ja voit maistaa niiltä maukkaimpia kesän makuja.

Katsele mielessäsi laiturin ympärille. Mitä näet? Millaisia ovat laiturin lautojen kuviot, Höyhenen pinta, Veden välkehdintä auringossa, Pilven hidas lipuminen taivaalla. Hengitä syvään kaikkea sitä, mitä ympärilläsi näet ja mikä vahvistaa iloasi.

Palauta mielesi hiljalleen tähän tilaan, tunne kehosi ja hengitä rauhallisesti. Avaa hitaasti silmäsi ja ajattele: "Olen tässä nyt. Juuri nyt koen iloa jokaisella aistillani. Toivotan ilon tervetulleeksi elämäni!"

Delfiinihengitys

Ryhmäläiset ottavat hyvän asennon makuullaan, laittavat silmät kiinni ja hengittävät ohjaajan lukeman tarinan mukaisesti.

Kuvittele, että olet vapaana lämpimässä vedessä uiva delfiini. Uiskentelet kirkaassa vedessä värikkäiden korallilauttojen yläpuolella. Ihaillet toinen toistaan värikkäämpiä kalaparvia, jotka lipuvat läheltäsi sekä auringon välkehdintää vedessä. Kuvittele hyppääväsi riemusta korkealle veden pinnan yläpuolelle. Vesi pärskyy ympärilläsi

Kun hyppäät ylös, vedä syvään rauhallisesti henkeä ja anna ilman kulkea kehossasi päästä aina vastanpohjaasi saakka.

Sisäänhengityksen jälkeen olet korkealla ilmassa ja teet käännöksen alaspäin.

Kun lähdet tippumaan takaisin korkealta veteen, hengitä rauhallinen ja pitkä uloshengitys.

Kun tulet veteen, pidä hengityksessäsi pieni luonnollinen tauko samalla, kun otat vauhtia veden alla seuraavaan hyppyyn ja sisäänhengitykseen.

Jälleen sisäänhengityksellä tunnet hyppääväsi korkealle veden yläpuolelle. Kierähdät käännöksen ja laskeudut uloshengityksen aikana alas veteen. Veden alla uidessasi anna jälleen hengityksesi luonnolliselle tauolle tilaa.

Voit kuvitella hyppääväsi joka kerta vähän korkeammalle ja samalla pidennä sisäänhengitystäsi. Sukella jokaisella kerralla myös vähän syvemmälle veteen ja anna uloshengityksesi jatkua pitkään. Pidä hengityksesi kuitenkin virtaavana ja helppona. Älä pinnistä tai pitkitä sitä väkisin.

Delfiinihengityksiä jatketaan ohjaajan avustuksella muutaman kerran ajan.

Jännitys ja rentoutus

Ryhmäläiset makaavat maassa selällään mahdollisimman rennossa asennossa. Ohjaaja laittaa taustalle soimaan rentouttavaa musiikkia. Aluksi kuunnellaan omaa hengitystä ja suljetaan silmät. Hengitetään syvään, sisään ja ulos, joitain kertoja. Sitten pyöritellään molempia nilkkoja kumpaankin suuntaan. Sen jälkeen jännitetään molempia jalkoja ja rentoutetaan ne. Tämän jälkeen jännitetään takapuolta ja annetaan sen rentoutua kokonaan. Seuraavaksi vuorossa on selkä. Sitten puristetaan lapaluita yhteen ja lopulta lasketaan ne rennoiksi. Sitten pyöritetään ranteita molempiin suuntiin ja tämän jälkeen jännitetään molempia käsiä ja lasketaan ne rennoiksi maahan. Tämän jälkeen pyöritetään päätä varovasti puolelta toiselle muutaman kerran ja pysäytetään pää keskelle painaen takaraivoa hetken lattiaa vasten. Annetaan niskan rentoutua. Rypistetään silmiä, suuta, otsaa ja nenää, jonka jälkeen rentoutetaan myös kasvojen lihakset. Kuunnellaan omaa hengitystä ja annetaan rentouden saavuttaa koko keho. Maataan hiljaa muutama minuutti, avataan silmät ja nousee hiljalleen ylös.

Mielikuvarentoutus

Ryhmäläiset ottavat mukavan asennon, jossa pystyvät hyvin rentoutumaan ja sulkevat silmänsä. Ohjaaja lukee rauhallisella äänellä tarinan, johon ryhmäläiset voivat eläytyä. Hän pitää välillä lyhyitä taukoja ja antaa ryhmäläisten mielikuvitukselle aikaa.

Ota rento asento, jossa sinun on hyvä olla. Olosi on rauhallinen ja turvallinen. Kuuntele hengitystäsi. Se tasoittuu vähitellen. Tarkista oma asentosi. Sulje silmäsi. Vaikka olet rentoutunut, voit halutessasi avata silmäsi missä vaiheessa tahansa. Kehoosi virtaa lämmin ja rentoutunut olo. Tunnet itsesi levolliseksi.

Ajattele kaunista ja lämmintä kesäpäivää. Tuuli henkäilee hiljalleen lämmintä kesätuulta. Taivas on kauniin sininen. Siellä on muutama valkoinen pilvenhattara. Katsot taivaalle ja yrität tunnistaa pilven muotoa. Miltä se näyttää? Katselet pilvenhattaran muotoa hetken ja siirrät katseesi puiden latvoihin. Seuraat oksien kevyttä liikettä. Näetkö lintujen lentävän? Mitä lintuja näet? Seuraat näkymää hetken. Sen jälkeen siirrät katseesi alemmas ja huomaat metsän reunassa polun. Lähdet kulkemaan polkua kohti. Kulkiessasi huomaat kasveja. Mitä kasveja tunnistat? Miltä siellä näyttää? Mitä haistat? Miltä sinusta tuntuu?

Jatkat matkaasi metsän reunaa kohti. Saavut perille ja katselet taaksepäin. Miltä jättämäsi jäljet näyttävät? Käännät katseesi polkua kohti. Huomaat polun kiemurtelevan sammalikossa ja varvikossa. Aurinko siivilöityy kauniisti puiden oksien läpi polulle ja sen ympärillä oleviin kasveihin. Lähdet kulkemaan polkua pitkin. Miltä siellä tuoksuu? Miltä sinusta tuntuu? Kuljet hetken polkua pitkin ja huomaat sen nouseva korkealle kalliolle. Katsot kalliota hetken ja aloitat kiipeämisen. Välillä pysähdyt lepäämään. Lopulta olet kallion päällä ja katselet sieltä avautuvaa näkymää. Ylhäällä käy lämmin ja vilvoittava tuulen henkäys. Olosi on raikas. Hengitä syvään kolme kertaa raikasta ilmaa. Katsot ympärillesi ja huomaat hyvän

istumapaikan. Menet haluamaasi kohtaan istumaan ja katselet ympärillesi. Näkymä on avara. Omat huolet näyttävät pieniltä kivenmuruilta kallion juurella.

Sinulla on rauhallinen ja turvallinen olo. Pienet asiat eivät vaivaa mieltäsi. Koet itsesi tärkeäksi ja osaksi tätä kaikkea kaunista ympärilläsi. Muistat tämän hyvän olon tunteen. Tämä on sinun oma kalliosi, jonne voit palata aina halutessasi. Täällä koet olosi mukavaksi Nauti olostasi ja anna lämpimän olon virrata koko kehoosi.

Vähitellen alat kuulla tämän paikan ääniä ympärilläsi. Palaat kalliolta polkua pitkin tähän tilaan. Olosi on edelleen rentoutunut ja virkistynyt. Venyttele vähitellen jäseniäsi ja koko kehoasi. Avaa silmäsi. Nouse hitaasti istumaan ja venyttele vielä lisää. Nouse hitaasti seisomaan ja venyttele vielä hiukan. Olet valmis kohtaamaan tulevat haasteet vahvana ja avoimin silmin.

Pallohieronta

Ryhmäläiset valitsevat itselleen parit, joista toinen käy lattialle makaamaan mahalleen. Ohjaaja laittaa musiikkia taustalle ja toinen pareista alkaa pyörittämään pallo ympäri toisen kehoa esimerkiksi viiden minuutin ajan. Tämän jälkeen vaihdetaan osia.

Pelon kesytys

Ryhmäläiset asettuvat makaamaan lattialle hyvään asentoon. Heille annetaan tehtäväksi miettiä jokin tilanne, jossa heitä on pelottanut. Rentoutuksen tavoitteena on päästää irti pelon tunteesta ja korvata se turvallisuudella. Tätä harjoitusta voi kehottaa käyttämään niissä tilanteissa, kun lapsi kokee pelkäävänsä.

Laita toinen kätesi rintakehäsi päälle ja toinen kätesi alavatsalle. Hengitä pari kertaa oikein syvään. Tunne kättesi lämpö kehoasi vasten ja sulje silmäsi. Paina käsiä kehoasi vasten vähän enemmän.

Sano itsellesi mielessä: "Olen turvassa tässä ja nyt. Voin itse päättää, mitä kuuntelen. Minun ei tarvitse kuunnella pelkoani. Olen turvassa tässä hetkessä. Annan pelon kulkea lävitseni, mutten tartu siihen enkä sen tuomiin ajatuksiin.

Tunne ja näe, miten pelko huuhtoutuu lävitsesi, kuin värillinen tuulenpuuska tai aalto sisälläsi. Sano itsellesi mielessäsi: "Saat nyt mennä menojasi. En lähde mukaasi. Minä päätän nyt kokea turvaa."

Tunne miten painovoima vetää sinua turvallisesti ja tukevasti alustaa vasten. Hengitä pelon tilalle itsellesi hyvää ja turvallista oloa lisäävää väriä ja anna sen täyttää koko kehosi, alkaen rintakehästäsi. Tunne lämpösi kehossasi.

Porrashengitys

1. Hengitä normaalisti sisään ja ylös. Keskity siihen, miltä sisäänhengitys ja uloshengitys kehossasi tuntuvat. Sulje silmäsi
2. Kuvittele eteesi portaat. Katsot niitä sivulta päin niin, että näet, miten ne askel askeleelta laskevat alaspäin.
3. Jokaisella sisäänhengityksellä hengitä pitkin vaakatason askelmaa ja jokaisella uloshengityksellä hengityksesi laskee alas portaan pystysivua pitkin. Askelma on aina juuri niin pitkä, kuin hengityksesi kestää.
4. Kuvittele, että jokaisessa portaiden askelmassa on jokin väri. Voit huomioda, miten väri vaihtuu tai kevenee askel askeleelta sitä mukaan, kun oma olosi rentoutuu ja rauhoittuu ja laskeudut portaita alas.
5. Minkä värinen on porras, jolle laskeudut viimeisessä harjoituksen uloshengityksessä ja minne portaat johtavat? Kuvittele, mikä olisi se ihana levon ja rentoutumisen paikka, mihin portaat sinut johdattavat?

Toiveet toteutuvat

Ryhmäläiset asettuvat mukavasti selinmakuulle. Ohjaaja kertoo rauhallisella äänellä rentoutustarinaa, johon osallistujat eläytyvät.

Kuvittele asia, jota kovasti toivot tapahtuvaksi elämässäsi. Se voi olla paikka, jonne haluat päästä, ihminen, jonka haluaisit tavata tai jotain, mitä haluaisit elämässäsi kokea. Sen sijaan, että annat mielesi sanoa sinulle, ettei haaveesi toteutuminen ole mahdollista, kokeile miltä kuulostaisi uskoa unelmaasi.

Sulje silmäsi ja kuvittele eniten haluamasi asia mielessäsi. Kuvittele tilanne, jossa toiveesi on jo toteutunut. Katsele ympärillesi, mitä näet? Miltä itse näytät? Mitä sinulla on päälläsi? Mitä teet ja sanot? Keitä on ympärilläsi? Anna mielikuvasi maalata tuo tilanne silmiesi eteen niin värikkäänä ja elävänä kuin vain mahdollista.

Millainen olosi on, kun haaveesi on totta? Aisti itseäsi ja kehoasi tarkasti. Anna ilon, onnen ja riemun täyttää kehosi. Tunne kuinka sisälläsi kuplii ja kuinka paljon tilaa sinulla on hengittää. Mikä ilo ja keveys täyttääkään mielesi! Voit jopa tuntea hymyn kasvoillasi ja hymyillä leveämmin kuin koskaan.

Nauti olostasi hetki. Anna olosi asettua jokaiseen soluun itsessäsi. Voit vielä nähdä, minkä värinen olotilasi on, vai onko siinä monia eri värejä? Kuvittele, miten jokaisella hengenvedolla tuo väri ulottuu kehosi jokaiseen sopukkaan. Pian kehosi on täynnä tätä väriä.

Palaa mielikuvissasi pikkuhiljaa takaisin tilaan, jossa olet. Pyöritä nilkkojasi ja ranteitasi. Hengitä muutaman kerran syvään. Avaa silmät hiljalleen ja nouse istumaan.

Värirentoutus

Ryhmäläiset asettuvat alustalle selinmakuulle ja ottavat hyvän ja rentouttavan asennon. Ohjaaja kertoo värirentoutustarinaa. Hän pitää välillä taukoja ja antaa siten rentoutujien mielikuvitukselle aikaa.

Makaa lattialla mukavassa asennossa. Hengitä syvään kolme kertaa ja anna kehosi rentoutua. Ajattele punaista väriä. Mitä se tuo mieleesi? Mitkä asiat ovat punaisia? Kuvittele koskevasi punaista esinettä. Miltä se tuntuu?

Siirry seuraavaksi vähitellen ajattelemaan oranssia väriä. Miltä se näyttää? Miltä se tuoksuu? Miltä se tuntuu? Mitä asioita näet oranssin väreissä? Katsele niitä rauhassa?

Siirry vähitellen keltaiseen. Miltä keltainen väri tuntuu? Miltä se näyttää? Huomaatko keltaisen eri sävyjä? Mitä asioita näet? Miltä keltainen mielestäsi näyttää?

Siirry vähitellen vihreään maailmaan. Millaisia vihreän sävyjä näet? Miltä siellä tuoksuu? Miltä siellä näyttää? Mitä vihreitä asioita näet? Katsele rauhassa ympärillesi. Sinulla on hyvä olla.

Jatka matkaasi siniseen maailmaan. Miltä siellä näyttää? Mitä asioita näet? Miltä sinusta tuntuu?

Jatka matkaasi violettiin. Mitä asioita näet? Miltä ne näyttävät?

Palaa lopuksi itseäsi eniten miellyttäneeseen väriin. Mikä se on? Miltä tämä väri tuntuu sinusta? Antaako se sinulle voimaa? Antaako se sinulle hyvän olon tunteen? Muista tämä väri aina, kun tarvitset samanlaista olotilaa. Ajattele omaa väriäsi ja sinulla on mahdollisuus saada samanlainen olotila aikaiseksi.

Nyt katsele vielä hetki omaa väriäsi ja venyttele hieman. Avaa silmäsi. Sinulla on hyvä ja lämmin olo. Koet itsesi virkeäksi. Nouse hitaasti istumaan.

Rentoutuksen jälkeen ohjaaja voi kysellä ryhmäläisiltä kysymyksiä, kuten: Ketkä pystyivät näkemään värejä, mitkä olivat heidän lempivärinsä rentoutuksen aikana ja kuinka moni uskoo, että jatkossa oman värin ajattelemisesta voisi olla hyötyä.

Rentoutukseen voi yhdistää myös tehtävän, jossa ryhmäläiset maalaavat vesiväreillä oman värimaailmansa suurelle paperille.

Tunteita tunnustelemassa -ryhmään osallistuvan lapsen henkilötietolomake

Lapsen nimi _____

Lapsen ikä _____

Lapsen huoltajat _____

Muut ryhmässä olevat sisarukset _____

Kerro jotakin lapsen luonteesta

Onko lapsella huomioitavia ongelmia terveyden kanssa?

Onko lapsella allergioita?

Muita huomioitavia asioita lapsesta?

Mitä odotuksia ja toiveita teillä on ryhmä suhteen?

Turvallisuussuunnitelma

Ryhmä: _____ Ajankohdat: _____

Ohjaajat: _____

Ohjauspaikka: _____

Aikuisten ryhmän ohjaajat:

Puhelinnumerot: _____

Hätäkeskus: _____ Myrkytyskeskus: _____

Päivystävä terveyskeskus: _____

Mukana olevat ryhmäläiset ja erityishuomiot:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ajo-ohjeet ohjauspaikalle:

Mukana/paikalla oleva ensiapuvarustus:

RISKIANALYYSIRiskit:Ennaltaehkäisevät toimenpiteet / välineet:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Muuta huomioitavaa:

Terapiaistunnon arviointiasteikko lapsille (CSRS)

Nimi: _____	Ikä (Vuosia): _____	Sukupuoli: M / N
Istunto # _____	Päivämäärä: _____	

Millaista sinulla oli täällä tänään? Aseta merkki sille kohdalle, joka parhaiten kuvaa sitä, miltä Sinusta tuntuu.

_____ ei
aina kuunnellut
minua.

Kuunteleminen

I ----- I



 

kuunteli minua.

Se, mitä teimme ja
puhuimme ei ollut niin
tärkeää minulle.

Kuinka tärkeää

I ----- I

Se, mitä teimme ja
puhuimme oli
tärkeää minulle.

En pitänyt siitä, mitä
teimme tänään.

Mitä teimme

I ----- I



 

Pidin siitä,
mitä teimme
tänään.

Toivon, että voisimme
tehdä jotain muuta.

Yleisesti

I ----- I

Toivon, että teemme
samanlaisia asioita
seuraavalla kerralla.

Heart and Soul of Change Project

www.heartandsoulofchange.com

© 2003, Barry L. Duncan, Scott D. Miller, Jacqueline A. Sparks

Suomennos: Tapio Ikonen (otikonen@dnainternet.net)

Ilpo Kuhlman (ilpo.kuhlman@kuh.fi)

Muutosarviointiasteikko lapsille (CORS)

Nimi: _____ Ikä (Vuosia): _____ Sukupuoli: M / N

Istunto # _____ Päivämäärä: _____

Miten voit? Miten asiiasi sujuvat? Auta meitä ymmärtämään ja laita merkki viivalle. Mitä lähempänä hymyilevät kasvot ovat, sitä paremmin asiat ovat. Mitä lähempänä surulliset kasvot ovat, sitä huonommin asiat ovat.

Minä

(Miten voin?)



Perhe

(Miten asiat ovat perheessäni?)



Koulu

(Miten pärjään koulussa?)



Kaikki

(Miten kaikki menee?)



Heart and Soul of Change Project

www.heartandsoulofchange.com

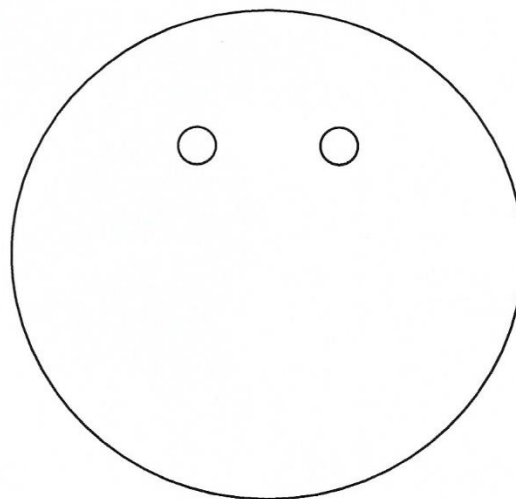
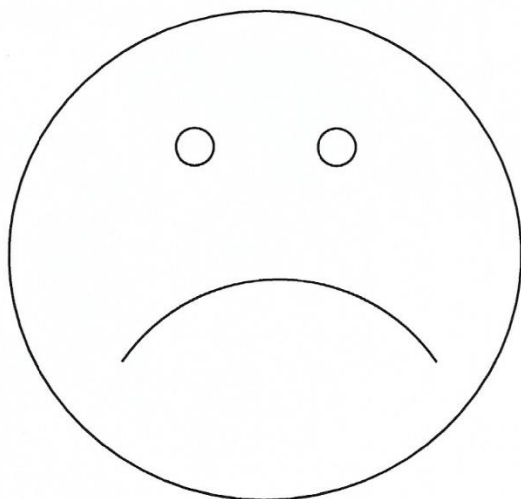
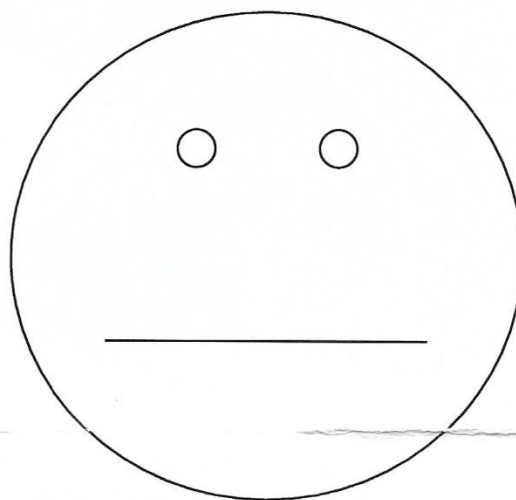
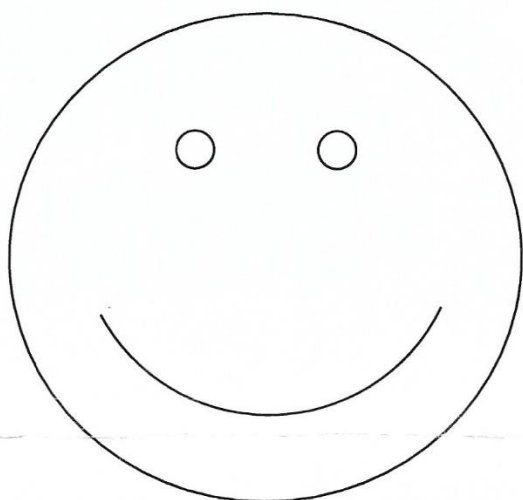
© 2003, Barry L. Duncan, Scott D. Miller, & Jacqueline A. Sparks
 Suomenos: Jaako Seikkula (jaakko.seikkula@psyka.jyu.fi)
 Tapio Ikonen (otikonen@dnainternet.net)
 Ilpo Kuhlman (ilpo.kuhlman@kuh.fi)

Terapiaistunnon arviointiasteikko pienille lapsille (YCSRS)

Nimi: _____ Ikä (Vuosisia): _____ Sukupuoli: M / N

Istunto # _____ Päivämäärä: _____

Valitse yksi alla olevista kasvoista, joka näyttää millaista täällä oli tänään. Tai, voit piirtää sellaisen, mikä sopii Sinulle.



Heart and Soul of Change Project

www.heartandsoulofchange.com

© 2003, Barry L. Duncan, Scott D. Miller, Andy Huggins, & Jacqueline Sparks

Suomennos: Tapio Ikonen (otikonen@dnainternet.net)

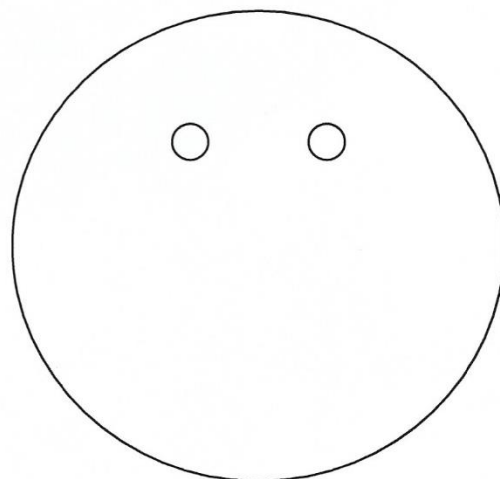
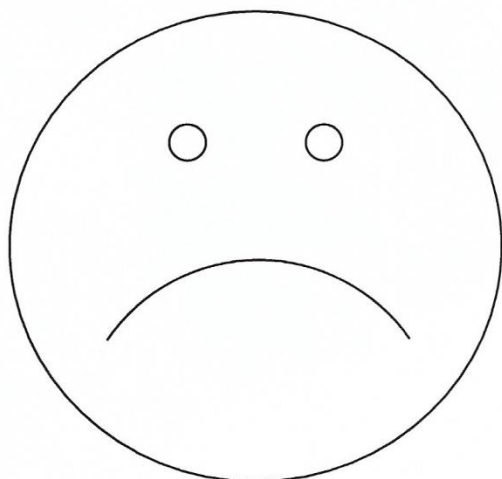
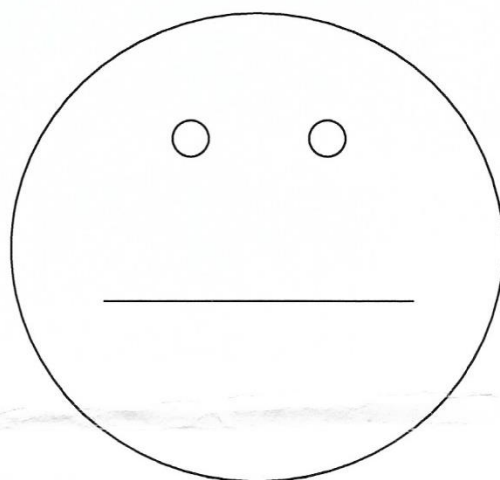
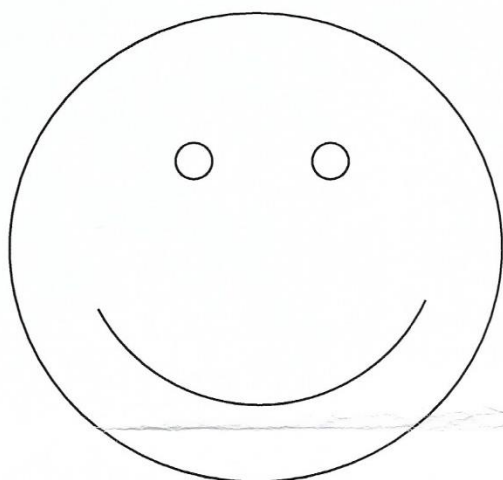
Ilpo Kuhlman (ilpo.kuhlman@kuh.fi)

Muutosarviointiasteikko pienille lapsille (YCORS)

Nimi: _____ Ikä (Vuosisia): _____ Sukupuoli: M / N

Istunto # _____ Päivämäärä: _____

Valitse yksi kasvoista, joka näyttää miten sinulla menee. Tai, voit piirtää sellaisen, mikä sopii Sinulle.



Heart and Soul of Change Project

www.heartandsoulofchange.com

© 2003, Barry L. Duncan, Scott D. Miller, Andy Huggins, and Jacqueline A. Sparks

Suomennos: Tapio Ikonen (otikonen@dnainternet.net)

Ilpo Kuhlman (ilpo.kuhlman@kuh.fi)

Käyetyt lähteet ja kirjallisuusvinkit:

Olemme poimineet osan valitsemistamme menetelmistä näistä kirjoista. Niistä löytyy vielä lisää loistavia menetelmävinkkejä ryhmiin sopiviin harjoituksiin, rentoutuksiin ja kertomuksiin. Lisäksi ideoita menetelmiin olemme saaneet kokemuksen kautta sekä Humanistisen ammattikorkeakoulun oppitunneilta.

Haapsalo, Tiina & Kirkkopelto, Katri & Repo, Laura 2016. Mun ja Sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus & Kirjapaja Oy

Jääskinen, Anne-Mari & Pelliccioni, Sanna 2017. Mitä sä rageet. Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus & Kirjapaja Oy

Jääskinen, Anne-Mari & Pelliccioni, Sanna 2017. Mitä sä rageet. Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus & Kirjapaja Oy

Lajunen, Kaija & Andell, Minna & Ylenius-Lehtonen, Mirja 2016. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. 2. painos. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos

Satukirjavinkit:

Heilala, Katariina 2019. Tunteet. Muumi ja Pikku myy. Helsinki: Tammi

Kirkkopelto, Katri 2016. Piki. Helsinki: Lasten Keskus

Laiho, Saara 2000. Urhea Pikku-Nalle. Helsinki: Lasten Keskus

Salmi, Anna 2012. Kallistuva talo. Helsinki: Väestöliitto