

Veera Karppinen & Titta Kurtti

TUNTEITANI -RYHMÄTOIMINTAMALLI

Nuorten tunnetaitoja vahvistava toiminnallinen ryhmätoimintamalli verkkoympäristöön

TUNTEITANI -RYHMÄTOIMINTAMALLI

Nuorten tunnetaitoja vahvistava toiminnallinen ryhmätoimintamalli verkkoympäristöön

Veera Karppinen & Titta Kurtti
Opinnäytetyö
Syksy 2020
Sosiaalian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Veera Karppinen & Titta Kurtti

Opinnäytetyön nimi: Tunteitani -ryhmätoimintamalli: Nuorten tunnetaitoja vahvistava toiminnallinen ryhmätoimintamalli verkkoympäristöön

Työn ohjaaja: Aira Vähärautio & Päivi Tervasoff

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2020

Sivumäärä: 51 + 4

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyössä Suomen Punaisen Ristin NOY – Nuoret osaksi yhteisöämme -hankkeen kanssa. Opinnäytetyössämme tuotimme nuorten tunnetaitoja vahvistavan Tunteitani -ryhmätoimintamallin. Pilotoimme ryhmätoimintamallin ohjaamalla suunnittelemaamme tunnetaitoryhmän, jonka pohjalta muokkasimme lopullisen, valmiin ryhmätoimintamallin hankkeen työntekijöiden ja vapaaehtoisten ohjaajien käyttöön.

Suunnittelimme ryhmätoimintamallin opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Teoreettisessa viitekehyksessä käsittelemme sosiaalipedagogista orientaatiota, elämyspedagogiikkaa, taidelähtöisiä menetelmiä, tunnetaitoja, itsetuntemusta ja positiivista minäkuvaa. Ryhmätoimintamalli perustuu sosiaalipedagogiikkaan sekä elämyspedagogiikkaan, ja hankkeen periaatteiden mukaisesti ryhmä on toiminnallinen ryhmä 16–29-vuotiaille ilman koulutus- ja työpaikkaa oleville nuorille. Käytämme mallin harjoituksissa toiminnallisia menetelmiä, joista keskitymme erityisesti taidelähtöisiin menetelmiin.

Tavoitteenamme oli luoda selkeä ja helposti käytettävä teoretietoon perustuva ryhmätoimintamalli. Ryhmätoimintamallin tavoitteena on vahvistaa nuorten tunteiden tunnistamista, ilmaisua, sietämistä, säätelyä, purkua sekä käsittelyä. Lisäksi tavoitteena on vahvistaa nuorten itsetuntemusta, positiivista minäkuvaa ja sosiaalisia taitoja.

Saadun palautteen perusteella ryhmätoimintamalli vastasi hankkeen tarpeisiin sekä asettamiimme tavoitteisiin. Palautteen mukaan harjoitukset ovat kohderyhmälle sopivia ja innostavia, ja ne kannustavat nuoria käsittelemään tunteitaan myös ryhmän ulkopuolella. Mallin ohjekirja on selkeä ja hyvin koostettu, joten sitä on helppo käyttää. Jatkossa mallia voi kehittää esimerkiksi luomalla jatko-osan kyseiselle ryhmälle. Kehittelemämme ryhmätoimintamalli käsittelee tunnetaitoja yleisesti laajana kokonaisuutena. Jatko-osassa tunnetaitoja voisi käsitellä syvällisemmin. Jatko-osa mahdollistaisi myös tunteiden pidempikestoisemman työstämisen. Toisena kehitysideana on luoda mallistamme versio, joka keskittyy tiettyihin tunteisiin, kuten ahdistukseen tai jännitykseen. Tällöin ryhmä vastaisi kattavasti sellaisten henkilöiden tarpeisiin, joille haasteita aiheuttaa jokin tietty yksittäinen tunne.

Asiasanat: sosiaalipedagogiikka, elämyspedagogiikka, toiminnallisuus, taidelähtöiset menetelmät, tunnetaidot, itsetuntemus, positiivinen minäkuva

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in social services

Authors: Veera Karppinen & Titta Kurtti

Title of thesis: My feelings – group activity model: emotional skills for young people functionally in a network environment

Supervisors: Aira Vähärautio & Päivi Tervasoff

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2020

Number of pages: 51 + 4

This functional thesis was impleted in collaboration with the Young People in Our Communities project which is project of the Finnish Red Cross. We produced group activity model in a network environment which aim is to support young people between 16 and 29 years of age with emotional skills and self-knowledge. We piloted the model by guiding the emotional skills group for seven people group. Based on this we made a final group activity model.

We planned the group activity model based on a theoretical framework. In the theoretical framework is treated social pedagogical orientation, adventure education, art-based method, emotional skills, self-knowledge and positive self-image. The group acitivity model is based on the social pedagogy and adventure education and in accordance with the principles of the project it is a fuctional group for young people between 16 and 29 years who are out of study or work. In practisies we use functional method, especially art-based method.

Our aim was to create clear and user-friendly model founded on theoretical knowledge. The aim of the model is to help young people to identify their emotions and help them to tolerate, express, regulate and deal feelings. The target is also to strenghten their self-knowledge, positive self-image and social skills.

Based on the feedback received the group activity model achieved its targets. Workers of the project were pleased and they think the practisies were useful and inspirational and young people will benefit from them. Also participants felt they benefitted from the group and they liked participating in the group.

In the future the product can be developed for example making sequel. The group activity model made of us treat emotions generally in the big picture. In the sequel the young could work with their emotions sustainedly and profoundly. Another idea could be a group focused on one emotion, for example anxiety or stress. In that case people with challenge with specific emotion would benefit of the group.

Keywords: sosial pedagogy, adventure education, functionality, art-based method, emotional skills, self-knowledge, positive self-image

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	SOSIAALIPEDAGOGINEN ORIENTAATIO NUORTEN RYHMÄTOIMINNASSA	8
	2.1 Yhteisöllisyys ja ryhmätoiminta.....	8
	2.2 Osallisuus.....	9
	2.3 Elämyspedagogiikka ja taidelähtöiset menetelmät	10
3	NUORTEN TUNNETAIDOT JA ITSETUNTEMUS ELÄMÄNHALLINNAN TUKENA.....	13
	3.1 Tunnetaidot	13
	3.2 Itsetuntemus.....	14
	3.3 Positiivinen minäkuva	16
4	YHTEISTYÖKUMPPANI, KOHDERYHMÄ JA HYÖDYNSAAJAT	17
	4.1 Suomen Punaisen Ristin hanke NOY - Nuoret osaksi yhteisöämme.....	17
	4.2 Kohderyhmänä 16–29-vuotiaat ilman työ- tai koulutuspaikkaa olevat nuoret	18
	4.3 Hyödynsaajat.....	19
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	21
	5.1 Tarkoitus ja tavoitteet	21
	5.2 Suunnittelu	23
	5.3 Mallin pilotointi.....	27
	5.3.1 Yksilötapaamiset verkkoyhteydellä	29
	5.3.2 Tutustuminen	29
	5.3.3 Tunteiden tunnistaminen.....	31
	5.3.4 Tunteiden sietäminen ja säätteleminen.....	33
	5.3.5 Tunteen ilmaiseminen, käsitteleminen ja purkaminen.....	35
	5.3.6 Juhlat - voimaantuminen	36
	5.4 Arviointi	38
6	POHDINTA.....	45
	LÄHTEET.....	48
	LIITTEET	52

1 JOHDANTO

Nuoruudessa luodaan pohja aikuisuuden haasteista selviämiseen, ja tutkimusten mukaan nuoruus on tärkeää kehittymisen aikaa useilla elämän osa-alueilla. Nuoruudessa kehittyvät erityisesti ne aivoalueet, jotka ovat mukana tunteiden tunnistamisessa, oman käyttäytymisen säätelyssä sekä toiminnan suunnitelmallisessa ohjauksessa. Nuorten syrjäytymistä tutkittaessa on todettu, että syrjäytymisriskejä voivat olla muun muassa heikko itsetunto sekä vähäiset selviytymiskeinot esimerkiksi tunnetaitojen osalta. Vastaavasti kehittyneet selviytymiskeinot ja hyvä itsetunto ovat nuorta suojaavia tekijöitä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013, 23, 38.) Tunnetaidot ovat tunteiden kuuntelua, niiden taustojen ymmärtämistä, niistä irti päästämistä sekä niiden sietämistä (Jääskinen & Pelliccioni 2017b., 21–22). Tunnetaidot ovat yhteydessä elämänhallintaan, ja ne ohjaavat yksilön toimintaa tarkoituksenmukaiseen suuntaan, esimerkiksi ohjaten yksilöä tekemään hyvinvointiaan edistäviä ratkaisuja (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 12).

Toiminnallisena opinnäytetyönä suunnittelemme ja pilotoimme nuorten tunnetaitoja vahvistavan Tunteitani -ryhmätoimintamallin verkkoympäristöön Suomen Punaisen Ristin NOY – Nuoret osaksi yhteisöämme -hankkeelle. Kolmivuotinen hanke on suunnattu 16–29-vuotiaille koulutus- ja työelämän ulkopuolella oleville nuorille, ja sen tavoitteena on nuorten elämänhallinnan tukeminen ja heidän osallisuutensa vahvistaminen yhteiskunnassa. Matalan kynnyksen toiminnan sekä toiminnallisten ryhmämenetelmien avulla edistetään nuorten sosiaalista vahvistumista sekä lisätään heidän osallisuuttaan omassa elämässään sekä paikallisesti. (Hankesuunnitelma 2019, viitattu 12.8.2020.)

Opinnäytetyömme aihevalinta perustui mielenkiintoomme tukea nuoria haastavassa elämäntilanteessa. Aiheemme tarkentui yhteistyökumppanimme sekä sen asiakasryhmän tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa NOY-hankkeelle nuorten tunnetaitoja, itsetuntemusta, positiivista minäkuvaa ja sosiaalisia taitoja vahvistava toiminnallinen ryhmätoimintamalli verkkoympäristöön, jota sekä hankkeen työntekijät että vapaaehtoistyöntekijät voivat jatkossa hyödyntää. Keskeisenä tavoitteena projektissamme on luoda kattavasti nuorten tarpeisiin vastaava tunnetaitoryhmä, joka on suunniteltu asiakaslähtöisesti nuorten toiveiden perusteella. Ryhmätoimintamallimme sisältö pohjautuu sosiaalipedagogiikkaan, jossa painottuvat toiminnallisuus, osallisuus, dialogisuus ja yhteisöllisyys. Sosiaalipedagogisen toiminnan perustana ovat aina ihmisten ja yhteisöjen tarpeet, ja sosiaalipedagogisen intervention tavoitteena on parantaa yhdessä yksilöiden

ja ryhmien elämänlaatua (Hämäläinen & Kurki, 49). Nuorten osallisuuden edistäminen on kirjattu myös nuorisolain (1285/2016 2§) tavoitteeksi. Hyödynnämme ryhmätoimintamallin sisällössä elämyspedagogiikkaa ja taidelähtöisiä menetelmiä. Ryhmätoimintamallin harjoitukset perustuvat tutkittuun tietoon ja pilotoinnin avulla kehitämme mallin sisältöä.

Tavoitteenamme on vahvistaa omaa ammatillista osaamistamme sen eri osa-alueilla. Asiakasryhmä on meille uusi, joten tavoitteenamme on oppia kohtaamaan haastavassa elämäntilanteessa olevat nuoret sensitiivisesti voimavaraisuutta, osallisuutta ja positiivista minäkuvaa tukien. Tavoitteenamme on kehittää ryhmänohjaajan taitojamme sekä vahvistaa teoreettista osaamistamme. Tunnetaidot ovat merkityksellisiä koko elämänkaaren ajan, joten niiden vahvistamiseen perehtyminen antaa meille eväitä tulevaisuuden työhömmme. Ryhmää ohjatessa pohdimme toimintamme eettisyyttä kiinnittäen huomiota nuorten itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen ja yksilöiden väliseen tasa-arvoon. Kokonaisuudessaan koemme projektin hyvin tarpeellisena sekä sosiaalialan kentällä että oman osaamisen kehittymiselle.

2 SOSIAALIPEDAGOGINEN ORIENTAATIO NUORTEN RYHMÄTOIMINNASSA

2.1 Yhteisöllisyys ja ryhmätoiminta

Sosiaalipedagogiikassa keskitytään tutkimaan ihmisen kasvua sosiaalisesta näkökulmasta, eli keskeistä on ihmisen kasvu yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsenenä ja jäseneksi. Olennaista on myös sosiaalista kasvua tukeva pedagoginen toiminta, jonka ajatellaan tapahtuvan koko elämänkaaren ajan. Sosiaalipedagogisena toimintana pidetään sosiaalisen kasvun tukemista niin yleisellä tasolla kuin erityistilanteissakin, kuten syrjäytymisvaarassa olevien nuorten parissa tapahtuva kasvun tukeminen. Tavoitteena on vahvistaa yksilön yhteiskunnallista osallisuutta, lievittää syrjäytymistä, tukea oman paikan löytymisessä yhteiskunnassa sekä vahvistaa myös kriittisen ajattelun ja toiminnan valmiuksia. (Sosiaalipedagogiikka 2020, viitattu 8.1.2020.)

Yhteisöllä tarkoitetaan ihmisten yhteen liittymistä, jossa ihmisiä yhdistää jokin yhteinen asia ja siitä kumpuava yhteenkuuluvuuden tunne. Sosiaalipedagogiikassa nostetaan esiin koettuun yhteisyyteen perustuvat yhteisöt, sillä suhteet merkityksellisiksi koettuihin ihmisiin vaikuttavat ihmisen persoonalliseen ja sosiaaliseen kasvuun sekä tukevat yksilön tasapainoista kasvua. Koettu yhteisyys voi muodostua toiminnallisesti ja symbolisesti. Toiminnallinen yhteisyys rakentuu pidempikestoisessa vuorovaikutuksessa ja yhteistoiminnassa, jolle on asetettu yhteisiä tavoitteita, johon sitoudutaan ja jossa pyritään vaikuttamaan yhteisön jäsenten keskinäisiin suhteisiin. Toiminnasta saadut yhteiset onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Nivala & Ryyänen 2019, 129–131.)

Sosiaalipedagoginen kasvatusta on yhteisössä elävän ihmisen kasvatusta, yhteisön toteuttamaa ja yhteisöä varten tapahtuvaa kasvatusta erillisen yksilön kasvatuksen sijaan. Ihminen ymmärretään ainutlaatuisena yhteisön jäsenenä. Tämä tarkoittaa sosiaalipedagogisessa kasvua tukevassa työssä sitä, että ihmisen yksilöllisen ainutlaatuisuuden tunnistaminen ja tukeminen sekä yhteisöjen ja yhteisöllisyyden merkityksen korostaminen kasvun ja kasvatuksen ympäristöinä kulkevat käsi-kädessä. (Nivala & Ryyänen 2019, 90–91.) Yhteisön on oltava kuitenkin inhimillinen, jotta ihmisen kasvu siinä mahdollistuu. (Hämäläinen & Kurki 1997, 70). Yhteisöllinen työ perustuu asiakkaiden, vapaaehtoisten ja vertaisten aktiiviseen osallistumiseen. Yhteisöihin osallistumisen ja yhteisöllisen

vuorovaikutuksen on todettu ehkäisevän ja myös korjaavan syrjäytymisestä aiheutuneita sosiaalisia ongelmia. Vuorovaikutus, kohtaaminen ja yhteistoiminta lisäävät hyvinvointia ja edistävät myös terveyttä. (Hyväri & Nylund 2010, 29, 39.) Sosiaalipedagogiseen yhteisökasvatukseen kuuluu moninainen ryhmätoiminta. (Hämäläinen & Kurki 1997, 49). Positiiviset ryhmäkokemukset ovat nuorta suojaavia kokemuksia (Kautto-Koukka & Kolehmainen 2017, 97).

Dialogi on yksi sosiaalipedagogiikan keskeisimmistä käsitteistä. Se on erityislaatuista vuorovaikutusta, jossa suhtaudutaan toisiin ihmisiin tasa-arvoisesti tai opetellaan sitä. Tasa-arvoisessa vuorovaikutuksessa etsitään näkemyksiä ja merkityksiä sekä opitaan maailmasta ja toisista ihmisistä. Dialogi ei vaadi samanmielisyyttä, mutta se edellyttää toisen ihmisten kunnioittamista ja arvostavaa kohtaamista. Sosiaalipedagogiikassa dialogiset suhteet nähdään merkityksellisinä ja toivottavina, koska niissä mahdollistuu nähdä ja kohdataksi tuleminen. Kokemus nähdä ja kohdataksi tulemisesta yksilönä, on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia (Nivala & Ryyänen 2019, 111–112, 119.)

2.2 Osallisuus

Julkishallinnollisen hanketoiminnan virittämä keskustelu osallisuudesta on liittynyt erityisesti kahteen yhteiskunnalliseen huolenaiheeseen, jotka ovat huoli kansalaisten poliittisesta passivoitumisesta sekä huoli yhteiskunnallisesta syrjäytymisestä (Kiilakoski 2007, 11). Osallisuuden käsitettä onkin yleisesti määritelty kaksijakoisesti. Ensimmäisen määritelmän mukaan osallisuus liitetään sosiaalisen syrjäytymisen ja köyhyyden torjumiseen. Kyse on sosiaalisesta osallisuudesta, jolloin osallisuuden vastakohta on osattomuus. Osattomuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä erityisesti osattomuutta yhteiskunnan tarjoamista mahdollisuuksista ja voimavaroista, jotka turvaavat elämänlaadun. Toisen määritelmän mukaan osallisuus liittyy yhteiskunnalliseen osallistumiseen yksilön kokemuksellisenä asiana. Tämän osallisuuden määrittelyn vastakohtana on passiivisuus, jonka taustalla voi olla tunne, ettei omalla elämällä ole mitään yhtymäkohtaa yhteiskuntaan. (Nivala & Ryyänen 2013, 18–19.)

Sosiaalipedagogiikassa osallisuuden käsite ymmärretään suhteena ja erityisesti ihmisen ja yhteisön välisen suhteen tavoiteltavana luonteena. Osallisuus toteutuu, kun ihminen on osa, toimii osana ja kokee olevansa osa yhteisöä. Osallisuuden edistämisessä keskeistä on luoda mahdolli-

suuksia ja tarjota tukea osallistumiseen, jolloin yksilö kokee yhteenkuuluvuutta muiden kanssa vuorovaikutteisessa ja toiminnallisessa yhteisiin asioihin vaikuttavassa toiminnassa. (Nivala & Ryyänen 2019, 138, 201.) Nivala & Ryyänen (2013, 26) jäsentävät osallisuutta suhteena kolmen eri ulottuvuuden avulla. Ensimmäisen ulottuvuuden mukaan ihminen on osallinen yhteisössä, kun hän on osa yhteisöä eli kuuluu johonkin. Toisessa ulottuvuudessa ihmisen osallisuus toteutuu, kun hän toimii osana yhteisöä eli osallistuu mukaan yhteisön toimintaan. Kolmannen ulottuvuuden mukaan ihminen on osa yhteisöä, kun hän tuntee kuuluvansa osaksi yhteisöä. Edellytyksenä osallisuuden toteutumiselle on näiden kolmen eri ulottuvuuden toteutuminen. (Nivala & Ryyänen 2013, 26.)

Osallisuutta voidaan hahmottaa myös jäsentämällä se kolmeen eri osallistujarooliin. Näiden avulla voidaan tunnistaa eri tilanteissa toivottavaa ja mielekästä vaikuttamisen tapaa sekä astetta. Osallistujan ollessa vastaanottajan roolissa hän toimii muiden suunnitteleman toiminnan mukaan ilman pyrkimystä tai mahdollisuutta vaikuttaa toimintaan. Kantaaottajan rooliin sisältyy mahdollisuus ilmaista oma näkemyksensä sekä toiveensa toiminnasta. Kun ihmisellä on toimijan rooli, hän on mukana toiminnan toteuttamisessa sen kaikissa vaiheissa. Toimijan rooli on kokemuksellisesti vahvinta ja vaikuttamisen mahdollisuudet ovat suurimmat. Osallisuutta arvioitaessa roolien avulla, on otettava huomioon, että kaikenlaiselle osallisuudelle tulisi olla mahdollisuus. On kuitenkin muistettava, että eri ihmisille erilaiset roolit ovat mielekkäitä. On yhtä merkittävää olla vastaanottajan roolissa kuin toimijan roolissa, mikäli tämä on yksilölle mielekästä. (Nivala & Ryyänen 2019, 202.)

Osallisuuden lisäksi sosiaalipedagogiikassa keskeistä on osallistuminen. Osallistuminen on toimintaa, joka yleensä edistää osallisuutta (Nivala & Ryyänen 2013, 26). Osallistumiseen tarvitaan yhteisöjä, joissa yksilö kokee tulevansa nähdyksi ja kuulluksi arvokkaana itsenään yhteisön osana. Yhteisön toiminnan on oltava mielekästä sekä osallistumiseen kannustavaa. (Kautto-Koukka & Koehmainen, 92.) Sosiaalipedagogisen työn keskeinen periaate on osallistumisen aikaansaaminen eri tasoilla eli yksilön omassa elämässä, lähiyhteisössä ja yhteiskunnassa (Nivala & Ryyänen 2019, 197).

2.3 Elämyspedagogiikka ja taidelähtöiset menetelmät

Toiminnallisuus ja luovuus kuuluvat sosiaalipedagogiikan työotteisiin. Toiminnallisuus tarkoittaa sosiaalipedagogisen työn periaatteena usein yhteistoiminnallisuutta. Toiminnassa on keskeistä yhdessä tekeminen ja siitä saatujen kokemusten yhteinen tarkasteleminen. Sosiaalipedagogiikassa

käytetään paljon myös luovuutta herkistäviä menetelmiä. Luovissa menetelmissä otetaan käyttöön tunteet, aistit, kehollisuus sekä kokemuksellisuus ja tuetaan itseilmaisun kehittymistä. Keskeistä toiminnallisessa ja luovassa sosiaalipedagogisessa toiminnassa on leikillisyyden ylläpitäminen. Taiteellinen leikittely voi kehittää tunnetaitoja, helpottaa kohtaamisia sekä vahvistaa yhteisöllisyyttä. Elämyksellisyydellä tarkoitetaan sosiaalipedagogisessa toiminnassa uusien ja uotojen kokemusten mahdollistamista. Elämyksellinen toiminta saattaa avata yksilölle uusia näkökulmia itseseen sekä omaan elämään ja siten herkistää yksilöä kasvulle ja oppimiselle. (Nivala & Ryyänen 2019, 209–216.) Sosiaalipedagogiikkaan kuuluu ajatus siitä, että ihmisen tiedostaessa oman tilanteensa hän vapautuu passiivisesta toimijasta aktiiviseksi toimijaksi omassa elämässään ja ratkaisee mahdollisesti yhteiskuntaan integroitumisen ristiriitoja (Kautto-Koukka & Kolehmainen 2017, 90, 97).

Elämyspedagogiikan kehittäjänä pidetään saksalaista Kurt Hahnia, jonka ajatuksena oli, että voimakkaat tunne-elämykset yhdistettynä yhteistoimintaan ja tekemisen iloon tukevat nuorten positiivista kehitystä. Hahnin tavoitteena oli, että elämyspedagogisten tehtävien avulla yksilöistä kasvaa omat vahvuutensa tuntevia vastuunkantajia. (Outward bound Finland 2019, viitattu 19.12.2019.) Elämyspedagogiikka sisältää ajatuksen ihmisen kasvusta ja oppimisesta erilaisten kokonaisvaltaisten elämysten kautta. Perustana elämyspedagogiikassa on ihmiskäsitys, jonka mukaan jokaisessa ihmisessä on jotakin hyvää, jonka kehittämisen ansiosta saadaan aikaan henkistä kasvua yksilössä. Myös kokemukset itsensä voittamisesta voivat antaa pystyvyyden kokemuksen, mikä antaa valmiuksia myös elämän haasteista selviämiseen. Elämyspedagogiikassa työvälineenä voi olla esimerkiksi erätaitojen opettelu tai muu toiminta luonnossa. Tausta-ajatuksena on, että yksilöiden voimaantumisen ja positiivisten kokemusten ansiosta he kykenevät ottamaan vastuuta sekä itsestään että toisistaan omassa elämässään. (Outward bound Finland 2019, viitattu 19.12.2019.) Virtanen kirjoittaa teoksessaan (2011, 21), että elämykset saavat olla haastavia, mutta eivät ahdistavia, joten osallistujien suoritus- ja sietotasoa on mietittävä tarkkaan. Lisäksi Virtanen (sama) mainitsee myös sen, että toistenkin osallistujien suorituksista ja tunnekokemuksista voi saada omia tunnekokemuksia. Aina kokemuksen ei siis tarvitse olla itselle henkilökohtaisesti kovin merkittävä, vaan merkityksellisyyden kokemus voi syntyä toisten kokemusten avulla.

Taidelähtöisillä menetelmillä tarkoitetaan taiteen eri muotojen kuten musiikin, sanataiteen, draaman, kuvataiteen ja tanssin käyttöä asiakkaiden kanssa toimiessa (Karkkulainen, Ala-Vannesuoma, Airaksinen, Varonen, Kastu & Sipi 2019, 17). Taiteen avulla pyritään muutoksen aikaansa-

miseen sekä osallistujien ajatuksiin ja toimintaan vaikuttamiseen. Taiteen on huomattu olevan yhteydessä yksilön hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden lisääntymiseen sekä toimijuuden tunteen vahvistamiseen. Syrjäytymisen ehkäisy on usein lähtökohtana taidelähtöisiä menetelmiä käyttävissä hankkeissa. (Wallenius-Korkalo 2011, 51.) Taidelähtöisiin menetelmiin pohjautuvassa toiminnassa keskeistä on taidetoiminnan prosessi, eikä niinkään tuotettu lopputulos (Vilmilä 2016, 11).

Taiteen tekemisen lähtökohtana on yksilön henkilökohtainen kiinnostus sekä aihe. Nuorten kanssa työskennellessä lähtökohtana toiminnassa on, että käsiteltävät aiheet nousevat nuorilta itseltään. Nuoret saavat kokemuksen hyväksytyksi ja kuulluksi tulemisesta, kun he voivat nostaa esiin omia tärkeiksi kokemia asioita turvallisessa ryhmätilanteessa. Toisten esiin nostamien aiheiden ansiosta nuoret oppivat ymmärtämään omien ajatusten lisäksi toisia sekä heidän ajattelutapojaan. Taidelähtöisten menetelmien käyttäminen ryhmätoiminnassa antaa nuorille mahdollisuuden tuoda esiin asioita, mistä muuten ei puhuttaisi tai minkä käsittelemiseen ei muuten olisi keinoja. Negatiivisia tuntemuksia itsestä ei haluta paljastaa arkiyhteisöissä, mutta taidetta toteuttaessa näitä tuntemuksia kuunnellaan, sillä ne sisältävät tärkeää tietoa ihmisyydestä. Negatiiviset tuntemukset, kuten havoittuvuus, ovat osa ihmisyyttä ja taiteen perusolemuksena on kääntää ne elämää ylläpitäväksi herkkyydeksi. Taiteen avulla asioita voidaan ilmaista symbolisesti esimerkiksi toiminnan kautta, mikä suojaa yksilöä yhteisön edessä. (Timonen & Törmi 2009, 133–134.)

Taidelähtöinen työskentely on apuna myös nuoren tunne-elämän hahmottamisessa. Taiteen avulla pystyy tutustumaan tunteisiin ja erityisesti niin sanottuihin kiellettyihin tunteisiin, joita ei ole lupa näyttää tai tuntea. (Timonen & Törmi 2009, 134.) Taiteen vaikutuksesta kertoo sekin, että taide voi myös aiheuttaa ahdistusta ja epävarmuutta erityisesti, jos yksilö poistuu omalta mukavuusalueeltaan taidelähtöisissä toiminnoissa (Laitinen 2017, 11). Siksi taidelähtöisiä menetelmiä käytettäessä ohjaajan on kiinnitettävä huomiota taiteen mahdollisesti herättämiin tunteisiin ja varauduttava reagoimaan niihin. Toisaalta epä mukavuusalueelle meneminen ja epäonnistumisten sietäminen ovat tarpeellisia taitoja elämässä ja voivat tuoda mukanaan myös suuria elämyksiä ja saavutuksia, joista voi tuntea ylpeyttä (Airaksinen, Karkkulainen, Ala-Vannesluoma & Pirhonen 2015, 10).

3 NUORTEN TUNNETAIDOT JA ITSETUNTEMUS ELÄMÄNHALLINNAN TUKENA

3.1 Tunnetaidot

Tunteet ovat läsnä jatkuvasti. Ne tuntuvat kehossa, näkyvät käytöksessä ja ilmeissä, kuuluvat äänessä ja vaikuttavat ajatuksiin. Tunteet saavat meidät toimimaan, ja sekä tunteet, ajatukset että toiminta vaikuttavat toisiinsa koko ajan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 12.) Tunteet ohjaavat ihmistä vaikuttaen järjen kanssa myös päätöksentekoon (Nummenmaa 2019, 12). Sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen lisäksi nuori tarvitsee myös tunnetaitoja kehittyäkseen ja ollakseen osallinen yhteiskunnassa. Yhdessä muiden taitojen lisäksi tunnetaidot ovat merkittävässä roolissa nuoren voimaantumisessa auttaen nuorta ymmärtämään hänen oman potentiaalinsa. Lisäksi tunnetaidoilla on yhteys koulutukseen, työelämään ja yhteiskuntaan osallistumiseen sekä mielenterveyteen ja hyvinvointiin. (Barry, M., Clarke, A. & Dowling, C. 2017, viitattu 15.8.2020.)

Ihmisen laaja tunnekirjo pohjautuu kuuteen perustunteeseen, joita ovat mielihyvä, suru, inho, viha, pelko ja hämmästyminen. Tunnereaktiot ovat yksilöllisiä ja ne voivat myös vaihdella, riippuen yksilön sisäisestä tilasta sekä ympäristöstä. Erilaiset tunnereaktiot muovautuvat elämänkaaren aikana elämän tapahtumien seurauksena. Esimerkiksi väkivallan ympäröimänä elänyt ihminen voi olla varuillaan aina muiden ihmisten seurassa ja tarkkailla jatkuvasti muita. Tunteita on kuitenkin mahdollista säädellä ja muokata tietoisesti, eikä esimerkiksi jonkin tapahtuman seurauksena syntynyt tunnereaktio, kuten pelko koiria kohtaan, ole väistämättä pysyvä tila. (Nummenmaa 2019, 18–21.)

Tunnetaidot ovat tunteiden kuuntelua, niiden taustojen ymmärtämistä, niistä irti päästämistä sekä niiden sietämistä (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 21–22). Tunnetaidot auttavat elämönhallinnassa ja itsetuntemuksessa. Ne herättelevät yksilöä toimimaan siten, että tarpeet, kuten hyväksytyksi tuleminen, tyydyttyisivät. Tunteiden tiedostaminen auttaa toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla, kun taas heikko yhteys omiin tunteisiin saattaa johtaa siihen, että epämiellyttävä tunne säilyy elämässä epämääräisenä tunnekimppuna, mutta yksilö ei kykene ohjaamaan toimintaansa siten, että tunteen takana oleva tarve tyydyttyisi ja epämiellyttävästä tunteesta olisi mahdollista päästä irti. (Sama, 12.)

Tunnetaitoja harjoitellessa tarkoituksena ei ole poistaa kokonaan ikävältä tuntuja tunteita, vaan oppia toimimaan niiden kanssa. On tärkeää tiedostaa se, että vaikka tunteet saattavat olla hyvinkin kokonaisvaltaisia, ne ovat aina subjektiivisia kokemuksia eivätkä kerro välttämättä totuutta tilanteesta. Esimerkiksi jokin tilanne voi itsestä tuntua ahdistavalta, mutta yleisesti sen ei voi sanoa olevan ahdistava. Tämän vuoksi tunteita ja tilanteita on hyvä oppia tarkastelemaan objektiivisemmin, jolloin joissakin tapauksissa hankalilta tuntuista tai tarpeettomasti elämää rajoittavista tunteista voi päästää irti ja suunnata energiansa johonkin rakentavampaan toimintaan. Toisaalta tunteet voivat myös joskus olla viestejä esimerkiksi muutoksentarpeesta elämästä, joten tunteiden syvempi tarkastelu on joissakin tilanteissa tarpeen. (Dunderfelt 2006, 60–63.) Dunderfelt kirjoittaa teoksessaan (2006, 68), että esimerkiksi ahdistuneella ihmisellä ahdistuksen tunne voi olla viesti siitä, että elämässä jokin asia ei ole siten, miten sen haluaisi olevan. Teoksessa sanotaan, että tällöin olisi syytä tunteessa vellomisen sijaan esimerkiksi miettiä, mitä todella haluaa tehdä, ja alkaa tekemään töitä asian eteen, tai muuttaa tavoitetta siten, että se ei aiheuta tarpeetonta ahdistusta.

Tunnetaidoissa merkittävä osa on itsehillintä ja tunteen vallassa toimimisen hillitseminen. Vahvojen, usein kulttuurisesti sopimattomina pidettyjen tunteiden kuten vihan, tunteminen ei ole väärin. Kuitenkin ihmisen toiminta tunteen seurauksena voi olla väärin, esimerkiksi henkinen tai fyysinen väkivalta. Tästä syystä tunteita ja niiden aiheuttamia reaktioita on kyettävä hillitsemään. Usein rationaaliseen ajatteluun turvautuminen voi johtaa kaikkien kannalta parempaan lopputulokseen (Nummenmaa 2019, 28).

Tunnetaitojen vahvistumisen ansiosta yksilö kykenee ymmärtämään sekä omia että toisten tunteita ja osaa ilmaista myös omia tunnekokemuksiaan. Tämä helpottaa sosiaalista kanssakäymistä ja vahvistaa näin ollen vuorovaikutusta muiden kanssa. Heikot tunnetaidot taas saattavat johtaa haastavaan käyttäytymiseen ja esimerkiksi vetäytymiseen sosiaalisissa tilanteissa. (Jääskinen & Pellicioni 2017a, 5.) Siksi tunnetaidot ovat merkittävässä roolissa ihmissuhteissa ja myös syrjäytymisen ehkäisemisessä.

3.2 Itsetuntemus

Elämänhallinnan ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta vahva itsetuntemus on merkittävässä roolissa. Itsetuntemukseen kuuluu käsitys muun muassa omista vahvuuksista, temperamentti-tyy-
teistä sekä toiveista tulevaisuuden suhteen sisältäen myös ymmärryksen omasta arvokkuudesta

(Juusola 2015,10). Itsetuntemuksen tehtävänä on syventää oman elämän merkitystä sekä auttaa selvittämään vastauksia kysymyksiin, kuten “kuka minä olen”, “miksi olen olemassa” sekä “mitkä ovat elämäntehtäväni”. Tämä sisältää siis oman minän ja elämän tarkoituksellisuuden tutkimista. Itsetuntemukseen sisältyy myös inhimillinen kasvu, joka auttaa keskittymään paremmin ja vähentämään liiallista huolestumista. Itsetuntemuksen syventämiseen voi kuulua muun muassa arkisen elämänlaadun parantaminen ja oman itsensä kanssa paremmin toimeen tuleminen. Toisaalta itsetuntemuksen kehittäminen saattaa olla syvempääkin henkistä pohdiskelua, kuten juuri elämän tarkoituksen selvittämistä. (Dunderfelt 2006, 18–19.)

Jos yksilö ei tunne itseään eikä tiedä mitä tarvitsee tullakseen onnelliseksi, onnellisuuden ja oman näköisen, toimivan arjen saavuttaminen on haastavaa. Hyvän itsetuntemuksen avulla yksilö voi löytää itsestään hyviä ominaisuuksia, sekä myös niitä puolia, joita haluaa itsessään kehittää. Lisäksi hyvä itsetuntemus, omien tunteiden, reaktioiden ja ajatusten ymmärtäminen auttaa voittamaan omia pelkoja sekä hyväksymään erilaisuuden itsessä ja muissa. (Nyyti ry 2020, 80.) Hyvä itsetuntemus koostuu omien tuntemusten, käyttäytymismallien ja ajattelutavan ymmärtämisestä sekä tuntemisesta. Olennaista on myös oman persoonallisuuden piirteiden hyväksyminen ja oman itsen arvostaminen. Kuitenkaan tarkoituksena ei ole todistella jatkuvasti itselle ja muille omaa arvokkuuttaan tai pyrkiä kehittämään itseään, jotta voisi olla arvokas, vaan tärkeintä on ymmärrys siitä, että jokainen on arvokas sellaisenaan, tässä hetkessä. (Juusola 2015, 10, 21.)

Keskeistä itsetuntemuksessa on ymmärrys jokaisen omasta, henkilökohtaisesta kokemusmaailmasta. Jokainen havainnoi maailmaa omasta näkökulmastaan ollen samalla osa tätä maailmaa. Olennaista on kokemusten subjektiivisuuden tiedostaminen, esimerkiksi siten, että jokin tilanne voi toisesta tuntua ikävältä, vaikka itsestä se olisi vain mukavaa. Erilaisiin kokemuksiin vaikuttavat eletty elämä aiempine kokemuksineen, omat sisäiset mallit eli skriptit sekä erilaiset havainnot tapahtumista ja ympäristöstä. (Dunderfelt 2006, 21–24.) Hyvään itsetuntemukseen liittyy myös oman toiminnan pohtiminen ja arvioiminen. Esimerkiksi jos jokin asia ahdistaa, syy ahdistukselle voi löytyä menneisyydestä ja aiemmin opituista malleista. Jos itsetuntemus on heikko, yksilö saattaa tyytyä siihen, että kyseinen asia vain on ahdistava, ja siitä on parempi pysytellä erossa. Itsetuntemuksen ydin on kuitenkin siinä, että jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä ja esimerkiksi työstää omia sisäisiä mallejaan, jos ne ovat haitallisia. (sama, 48–51.)

3.3 Positiivinen minäkuva

Minäkuva on suhteellisen pysyvä käsite itsestä, johon ei vaikuta voimakkaasti hetkellisesti koetut tunteet. Minäkuvaan ajatellaan kuuluvan erilaisia piirteitä, kuten toimintatavat, ulkonäkö, kyvyt ja ominaisuudet. Näiden osa-alueiden pohjalta ihminen muodostaa käsityksen itsestään eli minäkuvasa. (Niemi 2013, 15.) Minäkuva voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen, jotka ovat yksityinen minä, sosiaalinen minä ja ihanneminä. Yksityisessä minässä ajatukset, pelot ja unelmat ovat henkilökohtaisia. Sosiaalinen minä syntyy, kun ihminen ymmärtää kuuluvansa erilaisiin yhteisöihin tai ryhmiin. Ihanneminä on tavoite, johon ihminen pyrkii elämässään. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 97–99.)

Ajatteluamme niin itsestä kuin elämästä ohjaavat elämän aikana muotoutuneet uskomukset. Uskomukset muodostuvat esimerkiksi erilaisten elämän tapahtumien ja toisten ihmisten kanssa tapahtuneiden kohtaamisten pohjalta. Nämä uskomukset vaikuttavat myös minäkuvaan ja itsetuntoon sekä positiivisesti että negatiivisesti. Positiivisemmän minäkuvan vahvistaminen vaatii ikään kuin omien sisäisten mallien uudelleen ohjelmointia, jotta aiemmat, negatiiviset ajatusmallit ja uskomukset itsestä eivät enää määrittele minäkuva. Olennaista on ymmärrys siitä, että jokainen pystyy itse muuttamaan sisäisiä käsityksiään, eivätkä ne sinänsä ole tosia. (Dunderfelt 2006, 124–126, 137.) Ihmisen minäkäsitys kehittyy vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön, kuten ydinperheen ja ystävien, kanssa. Kun ihmiselle tulee kokemus siitä, että hänen tunteitaan, ajatuksiaan ja osaamistaan arvostetaan, hän oppii itsekkin arvostamaan itseään ja hänelle kehittyy positiivinen minäkuva. (Niemi 2013, 16).

Positiivinen minäkuva ei tarkoita ainoastaan hyvien ominaisuuksien näkemistä itsessä, vaan siihen sisältyy myös omien heikkouksien tiedostaminen ja hyväksyminen. Olennaista on, että yksilö näkee tärkeimpänä omat hyvät ominaisuutensa ja muodostaa käsityksen itsestään niiden pohjalta, eikä liiaksi korosta huonoina pitämiään puolia. Samalla, kun tietyt piirteet hyväksytään osaksi itseä, niitä voidaan myös kehittää. Positiivisesti itseensä suhtautuva ihminen näkee elämässään enemmän hyviä puolia kuin itsestään negatiivisesti ajatteleva. Positiiviset tunteet ovat myös yhteydessä hyvään itsetuntoon. Onnellisena ihminen ajattelee itsestään helpommin hyvää, kun taas surullisena tai ahdistuneena hän voi kokea arvottomuutta ja riittämättömyyttä. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 17, 35.)

4 YHTEISTYÖKUMPPANI, KOHDERYHMÄ JA HYÖDYNSAAJAT

4.1 Suomen Punaisen Ristin hanke NOY - Nuoret osaksi yhteisöämme

Opinnäytetyömme yhteistyökumppani on Suomen Punaisen Ristin vuonna 2019 alkanut kolmivuotinen hanke NOY - Nuoret osaksi yhteisöämme. Hankkeen tavoitteena on syrjäytymisvaarassa olevien nuorten elämänhallinnan paraneminen sekä hyvinvoinnin ja arjen taitojen vahvistuminen (Hankesuunnitelma 2019, viitattu 31.1.2020). Hankkeen rahoittajana toimii Euroopan sosiaalirahasto (ESR), Oulun kaupunki sekä Sivakka-yhtymä oy (Punainen Risti 2020c, viitattu 18.1.2020). Hankkeen toiminnan perustana on erilaiset toiminnalliset menetelmät sekä ryhmätoiminta. Näiden lisäksi hanke tarjoaa nuorille mahdollisuuden myös erilaisten työelämätaitojen harjoitteluun, kuten hygieniapassin ja ensiapukurssin suorittamiseen. Hanke pyrkii vastaamaan myös niiden nuorten tarpeisiin, joille perinteiset työvoimahallinnolliset toimenpiteet eivät välttämättä ole riittäviä tai muuten hyödyllisiä. (Hankesuunnitelma 2019, viitattu 18.2.2020.)

Keskeistä NOY-hankkeessa on asiakaslähtöisyys sekä nuorten osallisuuden vahvistuminen. Osallistuminen ja esimerkiksi erilaisten kurssien käyminen auttaa itsetunnon vahvistumisessa sekä lisää uskoa omaan kykyihin. Nuoret ovat varsinaisten ryhmien lisäksi mukana hankkeen toiminnan suunnittelemisessa sekä kehittämisessä. Hankkeen toiminnan alkaessa kohderyhmän nuorista muodostettiin kehittäjäryhmä, johon osallistuneiden nuorten toiveiden ja tarpeiden perusteella hankkeen toimintaa alettiin kehittää. Keväälle 2020 hankkeessa oli tunnetaitoryhmämme lisäksi suunnitteilla esimerkiksi hyvinvointi- ja ystävätoiminta-ryhmä. Hyvinvointiryhmässä teemoina olivat esimerkiksi perustarpeet, arvot, tunteet sekä stressi. Ystävätoiminta-ryhmässä taas tavattiin muita nuoria mukavan, yhteisen toiminnan merkeissä, kuten käytiin kokeilemassa keilaamista. Osa hankkeen ryhmistä on suljettuja, ja osa vapaamuotoisempia. Esimerkiksi kohtaamiskahvilan tarkoituksena on olla avoin paikka, jossa voi tavata muita nuoria ja kahvitella yhdessä vapaamuotoisesti. (Hankesuunnitelma 2019, viitattu 18.2.2020.) Joissakin hankkeen ryhmissä tunteet olivat yhtenä teemana, mutta kokonaan tunnetaitoihin painottuvaa ryhmää hankkeella ei meidän ryhmämme lisäksi ollut. Tämän vuoksi tunnetaitoryhmää pidettiin tarpeellisena.

Suomen Punainen Risti on yksi suurimmista kansalaisjärjestöistä Suomessa, mihin kuuluu 80 000 jäsentä sekä 40 000 vapaaehtoista. Punainen Risti on jaettu Suomessa piiritoimistoihin, joita on

12. Piiritoimistot taas on jaettu osastoihin, joita on yhteensä noin 500. Järjestö on osa Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun kansainvälistä liittoa. Punaisen Ristin tarkoituksena on auttaa ihmisiä katastrofien sattuessa Suomessa ja maailmalla sekä kannustaa ihmisiä pitämään huolta toisistaan ja terveydestään. Suomen Punaisen Ristin toimintaan kuuluu esimerkiksi turvapaikanhakijoiden tukeminen, hätäapu kotimaassa tapahtuvissa onnettomuuksissa, keräykset sekä ystävöimintä. (Punainen Risti 2020a, viitattu 8.1.2020.)

Opinnäytetyössämme huomioimme Punaisen Ristin seitsemän periaatetta, jotka ovat inhimillisyys, tasapuolisuus, puolueettomuus, riippumattomuus, vapaaehtoisuus, yleismaailmallisuus sekä ykseys. Inhimillisyys sisältää ihmisten välisen ymmärryksen, yhteistyön ja ystävyyden lisääntymisen. Tärkeimpänä Punaisen Ristin tavoitteena on inhimillisen kärsimyksen poistaminen ja lieventäminen. Tasapuolisuudella taas pyritään siihen, että suurimmassa hädässä olevat saavat tarvitsemansa avun riippumatta esimerkiksi uskonnosta, kansallisuudesta tai yhteiskunnallisesta asemasta. Puolueettomuuden periaatteen taustalla on ajatus siitä, että voidakseen olla kaikille luotettava, auttava taho, Punainen Risti ei ota kantaa mm. poliittisiin tai aatteellisiin ristiriitoihin. Vapaaehtoisuus viittaa Punaisen Ristin toiminnan pyyteettömyyteen, jolloin työtä ei tehdä oman hyödyn vuoksi, vaan toisten ihmisten auttamiseksi. Riippumattomuuden, yleismaailmallisuuden ja ykseyden periaatteet liittyvät enemmän kansainväliseen sekä hallinnolliseen työhön. (Punainen Risti 2020b, viitattu 8.1.2020.) Projektissamme näistä periaatteista korostui esimerkiksi inhimillisyyden ja tasapuolisuuden periaatteet. Suhtauduimme jokaiseen osallistajaan samantarvoisena yksilönä kunnioittaen hänen itsemääräämisoikeuttaan.

4.2 Kohderyhmänä 16–29-vuotiaat ilman työ- tai koulutuspaikkaa olevat nuoret

Opinnäytetyömme varsinainen kohderyhmä on ilman työ- tai koulutuspaikkaa tai muuten syrjäytymisvaarassa olevat 16–29-vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset. Syrjäytymisvaarassa olevilla nuorilla on taustalla usein erilaisia elämänhallinnan ongelmia, kuten toimintakyvyn heikentymistä ja yksinäisyyttä. Elämänhallinnan ongelmat voivat johtua esimerkiksi työttömyydestä, koulutuspaikan puutteesta, yksinäisyydestä, elämän kriiseistä, mielenterveyden ongelmista tai tulevaisuuden suunnittelun vähäisyydestä. (Hankesuunnitelma 2019, viitattu 28.11.2019.) Syrjäytymiseen liittyy tavallisesti myös useiden eri haasteiden kasaantuminen, minkä vuoksi nuoren osallistuminen yhteiskunnan toimintaan vähenee (Kajantie, Hovi, Eriksson, Laivuori, Andersson & Räikkönen 2013, 23). Ryhmätoimintaan osallistumalla nuori saa uusia vuorovaikutussuhteita sekä mahdollisuuden

vahvistaa itsetuntemustaan ja tunnetaitojaan, joilla taas on vaikutusta nuoren elämänhallintaan. Lisäksi kohderyhmämme nuorille ryhmätoiminta on erityisen hyödyllistä, sillä ryhmässä nuoret saavat toimia vertaistensa kanssa ja voivat kokea olevansa osa ryhmää. Ihmiselle on tärkeää olla merkityksellinen toisille ihmisille ja kokea olevansa hyväksytty (Mäkelä & Sajaniemi 2013, 45).

Tunnetaitoihin painottuvan ryhmätoiminnan avulla nuorten tunnetaidot ja itsetuntemus vahvistuvat, mikä on yhteydessä elämänhallinnan paranemiseen. Tämän seurauksena nuorten osallisuus omassa elämässään, yhteisöissään sekä yhteiskunnassa lisääntyy. Lisäksi ryhmään osallistuminen on nuorille tärkeä sosiaalinen kontakti toisten samanlaisessa elämäntilanteessa olevien nuorten kanssa. Omiin tunteisiin ja toimintamalleihin perehtyminen auttavat nuoren itsekasvatuksellisen prosessin käynnistymisessä, mikä ohjaa heitä kiinnittämään huomioita tunnetaitoihin elämässään myös ryhmän ulkopuolella.

4.3 Hyödynsaajat

Opinnäytetyömme välittömiä hyödynsaajia ovat pilottiryhmän toiminnassa mukana olleet nuoret ja nuoret aikuiset. Ryhmätoimintamme avulla nuorten tunnetaidot ja itsetuntemus vahvistuivat ja heidän elämänhallintansa parani. Tämän ansiosta nuorten osallisuus omassa elämässään, yhteisöissään sekä yhteiskunnassa mahdollisesti lisääntyy.

Toinen välitön hyödynsaaja on yhteistyökumppanimme NOY-hanke, sen työntekijät sekä mahdollisesti hankkeen vapaaehtoistyöntekijät. Toiminnallinen ryhmätoimintamalli on suunniteltu yhdessä hankkeen työntekijöiden kanssa heidän tarpeitaan vastaavaksi, jotta hankkeen työntekijät tai vapaaehtoiset voivat ohjata vastaavaa ryhmää myöhemmin. Hankkeessa ei ole toteutettu aikaisemmin tunnetaitoryhmää, minkä vuoksi valmis tunnetaitoihin keskittyvä ryhmätoimintamalli on työntekijöille erityisen hyödyllinen. Valmis ryhmätoimintamallimme helpottaa mahdollisesti myös vapaaehtoisten ohjaajien saamista mukaan hankkeen toimintaan, sillä he voivat ohjata tunnetaitoryhmää valmiin mallin pohjalta, eikä suunnitteluun tarvitse varata niin paljon aikaa.

Opinnäytetyömme välillisiä hyödynsaajia ovat muutoin nuorten kanssa ryhmätoimintaa toteuttavat henkilöt. Kehittämämme toiminnallista ryhmätoimintamallia voi kuka tahansa soveltaa omaan työkuvaansa sopivaksi esimerkiksi hyödyntämällä yksittäisiä harjoituksia tai käyttämällä mallia

sellaisenaan. Tutkittuun teorian tietoon pohjautuva ja pilotoinnissa edelleen kehitetty ryhmätoimintamalli mahdollistaa sen, ettei uuden ryhmän alkaessa toiminnan suunnittelua tarvitse aloittaa alusta. Olemme koonneet opinnäytetyömme teoriapohjaan ajankohtaista tietoa tunnetaidoista, itsetuntemuksesta, positiivisesta minäkuvasta sekä sosiaalipedagogisesta orientaatiosta ja taidelähtöisistä menetelmistä. Kokoamaamme tietoa voi kuka tahansa hyödyntää omiin tarpeisiinsa. Välillisiä hyödynsajia ovat myös myöhemmin ryhmätoimintamallimme pohjalta toteutettaviin ryhmiin osallistuvat nuoret. Ryhmätoiminta voi olla joko NOY – Nuoret osaksi yhteisöämme -hankkeen tai jonkin muun tahon järjestämää.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa NOY-hankkeelle nuorten tunnetaitoja vahvistava toiminnallinen ryhmätoimintamalli verkkoympäristöön, jota sekä hankkeen työntekijät että vapaaehtoistyöntekijät voivat jatkossa hyödyntää. Mallin avulla työntekijät ja vapaaehtoiset voivat ohjata tunnetaitoryhmää verkossa tai he voivat poimia mallistamme yksittäisiä tunnetaitoihin liittyviä harjoituksia. Malli soveltuu myös lähiryhmän eli kasvokkain toteutetun ryhmän ohjaamiseen. Selkeä malli vähentää työntekijöiden tai vapaaehtoisten ryhmäsisällön suunnitteluun tarvittavaa aikaa. Hankkeella ei ole ennestään tunnetaitoihin painottuvaa ryhmää eikä verkossa toteutettuja etäryhmiä, minkä vuoksi tunnetaitoryhmämallille on selkeä tarve. Malli tuo myös uusia näkökulmia käytännön työn toteuttamiseen ja etenkin ryhmänohjaamiseen. Opinnäytetyömme tarkoitukseen sisältyi sekä ryhmätoimintamallin suunnittelu että pilotointi. Toimimme itse pilottiryhmän ohjaajina.

Pilottiryhmän tarkoituksena oli siihen osallistuneiden nuorten hyvinvoinnin edistäminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen. Pilottiryhmän lyhyen aikavälin tavoitteena oli osallistuneiden nuorten tunnetaitojen, positiivisen minäkuvan, itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen vahvistuminen. Tunnetaitoja vahvistamalla pyrimme auttamaan nuorta itsekasvatuksellisen prosessin käynnistymisessä sekä tukemaan häntä tässä prosessissa. Itsekasvatuksellisten prosessien käynnistäminen ja vahvistaminen sekä itseapuun auttaminen niin yksilöiden elämässä kuin ryhmissä ovat sosiaalipedagogiikan keskeisiä tavoitteita (Hämäläinen & Kurki 1997, 18–19). Pitkän aikavälin tavoitteena oli vahvistaa nuorten elämänhallintaa sekä lisätä nuorten osallisuutta omassa elämässään, paikallisesti ja yhteiskunnallisesti, mitkä ovat myös yhteistyökumppanimme toiminnan keskeisiä tavoitteita. Itsen ja omien tunteiden ymmärtäminen ja hyväksyminen tukevat elämänhallinnassa ja elämän erilaisista haasteista selviytymisessä (Opetushallitus 2020, viitattu 16.1.2020). Pilottiryhmälle asettamamme tavoitteet ovat luonnollisesti myös ryhmätoimintamallimme tavoitteet.

Opinnäytetyömme laatutavoitteena oli suunnitella pilottiryhmästä mahdollisimman kattavasti nuorten tarpeisiin vastaava. Olennaista oli, että ryhmätoiminnan sisältö vastasi pilottiryhmälle asettamiimme lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteisiin sekä siinä toteutui pilottiryhmän toiminnalle asettamamme viisi laatukriteeriä. Laatukriteerejä tarvitaan, jotta projektin laatua voidaan arvioida ja jotta

projektissa on selkeät tavoitteet, joita kohti pyritään. Kriteerit ohjaavat projektin sisältöjä ja kun kriteerit ovat selvillä, tuotosta ja sen tuloksia on helpompaa arvioida. (Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämishanke & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018, 9–10.) Asetimme pilottiryhmämme toiminnalle viisi laatukriteeriä, jotka olivat yhteisöllisyys, asiakaslähtöisyys, osallisuus, toiminnallisiin menetelmiin perustuvat harjoitteet ja toiminta sekä nuorten itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Ryhmätoimintamme oli oltava asiakaslähtöistä, joten toiminnan oli lähdettävä yhteistyökumppanimme sekä ryhmässä toimivien nuorten tarpeista. Nuorten täytyi saada vaikuttaa ryhmätoiminnan sisältöihin, joten ryhmätoiminnassa ja koko prosessissamme täytyi mahdollistaa nuorten osallisuus. Ryhmätoiminnan sisältö ja prosessi oli pohjauduttava sosiaalipedagogiseen orientaatioon sisältäen esimerkiksi yhteisöllisyyden toteutumisen. Ryhmän harjoitteet ja toiminnot suunniteltiin toiminnallisiksi, ja niiden perustana oli oltava tutkittu tieto, jotta toiminta olisi vaikuttavaa. Toiminnassa oli kiinnitettävä huomiota myös nuorten itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen. Osallistuminen oli nuorille vapaaehtoista, ja heillä oli oikeus olla osallistumatta esimerkiksi liian haastavalta tuntuvaan harjoitteeseen.

Ryhmätoimintamallimme laatutavoitteena oli sen hyödynnettävyys. Laatutavoitteeseen päästäksemme asetimme mallille laatukriteerit, jotka ohjasivat mallimme arviointia ja kehittämistä. Ryhmätoimintamallin laatukriteerit olivat selkeys ja harjoitteiden toimivuus sekä harjoitteiden tavoitteiden kirjaaminen. Jotta malli on helposti hyödynnettävissä myös jatkossa, tavoitteenamme oli kirjata malliin ryhmäkertojen sisällöt ja harjoitteet mahdollisimman selkeästi. Kriteerinä oli myös kirjata malliin harjoitusten tavoitteet, jotta ryhmänohjaajan on helpompi ohjata ryhmää mallimme pohjalta.

Omat oppimistavoitteemme liittyivät asiakastyön osaamiseen, sosiaalialan eettiseen osaamiseen, kriittiseen ja osallistavaan yhteiskuntaosaamiseen sekä kehittämisosaamiseen. Asiakastyön osaamiseen liittyen tavoitteenamme oli oppia toimimaan nuorten kanssa luontevasti ja kyetä luomaan heihin vastavuoroinen suhde, mikä mahdollistaa asiakastyön toteutumisen ja asiakkaan elämäntilanteen edistymisen parhaalla tavalla. Sekä suunnitteluvaiheessa että myös ryhmän jo toimiessa pyrimme saamaan mahdollisimman paljon lisää tietoa ja taitoa nuoren tukemisesta haastavassa elämäntilanteessa. Nuorten ongelmien tiedostamisen ja syvemmän ymmärryksen ansiosta nuorten kanssa tehtävästä työstä on mahdollista saada laajempaa tietämystä, jota tavoittelimme. Tähän oppimisen tavoitteeseemme liittyi myös sosiaalialan eettisen osaamisen tavoite. Tavoitteenamme oli saada tietoa ja asiakastyöosaamista erityisesti siitä, kuinka asettua yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien nuorten puolelle. (Oulun ammattikorkeakoulu 2020, viitattu 3.2.2020.)

Asiakastyön osaamisen tavoitteessamme korostui erityisesti asiakkaan ja asiakasryhmän ohjaaminen tavoitteellisesti, voimavaraisuutta sekä osallisuutta tukien. Tavoitteenamme oli myös oppia suunnittelemaan toimintaa, joka mahdollistaa asiakkaiden osallisuuden toteutumisen. Ryhmätoimintamme perustui sosiaalipedagogiseen orientaatioon ja menetelminä käytimme erilaisia toiminnallisia menetelmiä, taidelähtöisyyttä sekä elämyksellisyyttä. Tavoitteenamme oli oppia ryhmää ohjatesamme, mikä menetelmä tai toimintatapa toimii, mikä ei ja mistä syystä, ja kyetä myös analysoimaan ja refleктоimaan omaa toimintaamme. Pyrimme myös tunnistamaan nuoren hyvinvointia suojaavia- ja riskitekijöitä. (Oulun ammattikorkeakoulu 2020, viitattu 16.3.2020.)

Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen näkyi tavoitteissamme pyrkimyksenä kriittiseen reflektioon koko opinnäytetyöprosessin ajan. Erityisesti oman työskentelyn ammatillisen ja kriittisen reflektion kehittyminen oli tärkeänä tavoitteenamme, koska oman toiminnan kriittinen reflektio mahdollistaa kehittymisen, mikä taas on tärkeää koko tulevan työuramme ajan. Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen näkyi tavoitteissamme myös pyrkimyksenä nuorten osallistamiseen ja osallistumisen mahdollisuuksien edistämiseen. Kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kompetenssin sisällöt olivat kokonaisuudessaan tavoitteinamme. Tavoitteenamme oli perehtyä projektin prosessiin ja sen toteuttamiseen niin kattavasti, että tulevaisuudessa mahdollisesti erilaisissa projekteissa toimiminen on aikaisempaa luontevampaa ja tuttua. Pyrimme löytämään menetelmät, jotka vastasivat juuri meidän kohderyhmämme tarpeisiin. Tavoitteenamme oli myös tuottaa opinnäytetyömme teoreettiseen viitekehykseen hyvinvointia edistävää tietoa erityisesti nuorten tunnetaidoista sekä itsetuntemuksesta. (Oulun ammattikorkeakoulu 2020, viitattu 16.3.2020.)

5.2 Suunnittelu

TAULUKKO 1. Opinnäytetyöprosessin aikataulu

Ajankohta	Aihe
Marraskuu 2019	Aiheiden valinta ja yhteydenotto NOY-hankkeen projektipäällikköön sekä tapaamisen sopiminen.
Joulukuu 2019	-Tapaaminen hankkeen projektipäällikön ja -työntekijän kanssa, alustavaa suunnittelua ryhmän aiheesta: nuorten elämänhallinnan tukeminen, pohjautuu nuorten toiveisiin.

	<ul style="list-style-type: none"> -Toinen tapaaminen, ryhmän teeman rajaaminen: nuorten tunnetaidot, minäpositiivisuus & itsetuntemus. -Osallistuminen Kokemusliikunta ja luovat menetelmät nuorten ohjauksessa –koulutukseen. -Ryhmäkertojen suunnittelun & opinnäytetyönsuunnitelman kirjoittamisen aloittaminen.
Tammikuu 2020	<ul style="list-style-type: none"> -Suunnitelman kirjoittamista ja ryhmäkertojen suunnittelua. -Ensimmäisen suunnitelman lähettäminen projektityöntekijälle -Sähköpostitse yhteydenpitoa projektityöntekijän kanssa
Helmikuu 2020	<ul style="list-style-type: none"> -Suunnitelman tekoa -Sähköpostitse yhteydenpitoa projektityöntekijän kanssa sekä projektityöntekijän tapaaminen
Maaliskuu 2020	<ul style="list-style-type: none"> -Ryhmän muokkaaminen verkkoympäristöön sopivaksi
Huhtikuu 2020	<ul style="list-style-type: none"> -Ryhmän mainosten tekeminen (juliste & video) -Kokous projektityöntekijän kanssa liittyen ryhmän sisällön muokkaamiseen ja ryhmän aloittamiseen -Ryhmän muokkaaminen ja harjoitusten testaaminen -Materiaalipussien kokoaminen -Teams-yksilötapaamiset nuorten kanssa -Tunnetaitoryhmän alkaminen 29.4
Toukokuu 2020	<ul style="list-style-type: none"> -Tunnetaitoryhmän ohjaaminen -Loppuyksilötapaamiset nuorten kanssa
Kesäkuu 2020	<ul style="list-style-type: none"> -Kirjallinen palaute yhteistyökumppanilta -Mallin muokkaaminen
Elokuu 2020	<ul style="list-style-type: none"> -Mallin ja raportin viimeistely

Opinnäytetyön prosessissa mukailimme Kettusen (2009, 45) projektityön prosessimallia. Projekti on kokonaisuus, joka jakautuu toisiaan seuraaviin ja osittain päällekkäisiin vaiheisiin. Kettusen prosessimallin pohjana on oletus, että vaiheet seuraavat toisiaan. (Kettunen 2009, 43.) Prosessinamme oli opinnäytetyö, jossa toteutimme nuorten tunnetaitoja ja itsetuntemusta vahvistavan verkko-ryhmän.

Projektit alkavat Kettusen mukaan (2009, 51) määrittelyvaiheella, jonka tehtävänä on määrittää projektin idean tarpeellisuus ja sen toteuttamisen kannattavuus. Opinnäytetyömme aiheeksi valitsimme nuorten tukemisen haastavassa elämäntilanteessa, koska tämä oli meitä molempia kiinnostava aihe, sekä koimme sen hyödylliseksi oman ammatillisen kehittymisen kannalta. Nuorten syrjäytyminen on myös yhteiskunnallisesti merkittävä ongelma, sillä syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten määrän on arvioitu vaihtelevan jopa 14 000 ja 100 000 nuoren välillä. Määrän arviointia vaikeuttaa se, että syrjäytymistä on haastavaa määritellä tarkasti, eikä ole olemassa yksiselitteistä määritelmää. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019, viitattu 27.1.2020.) Tilastokeskuksen tutkimusten mukaan 16–24-vuotiaista nuorista neljä prosenttia koki itsensä yksinäiseksi koko ajan tai suurimman osan ajasta, ja lähes 20 % koki joskus yksinäisyyttä (2018a). Toisessa Tilastokeskuksen tutkimuksessa (2018b) tulee ilmi, että 18–24-vuotiaat ovat yhtenä suurimpana ikäryhmänä köyhyys- ja syrjäytymisriskissä, ja riski on kasvanut vuosien 2008 ja 2017 välillä. Tarve syrjäytymistä ehkäisevälle työlle on siis selvästi osoitettavissa.

Projektin suunnittelu on yksi tärkeimmistä vaiheista projektin prosessissa. Suunnitteluvaiheessa tarkennetaan määrittelyvaiheessa asetettuja tavoitteita sekä varmistetaan yhteisen näkemyksen toteutuminen projektin toteuttajan ja tilaajan välillä. Hyvä suunnittelu vähentää epävarmuutta ja riskejä sekä selkeyttää projektin tavoitteita. (Kettunen 2009, 54–55.) Yhteistyökumppanimme valitsimme SPR:n NOY-hankkeen, jonka toiminta on suunnattu 16–29-vuotiaille ilman työ- tai koulutuspaikkaa oleville nuorille. Ensimmäisessä palaverissa marraskuussa 2019 sovimme hankkeen työntekijöiden kanssa, että opinnäytetyönämme toteutamme toiminnallisen itsetuntemusta, positiivista minäkuvaa ja tunnetaitoja vahvistavan ryhmän nuorille. NOY-hankkeella kokoontui marrasjoulukuun 2019 aikana projektityöntekijöiden vetämä kehittäjäryhmä, joka oli muodostettu kohde-ryhmän nuorista. Ryhmän tarkoituksena oli selvittää nuorten kiinnostusten kohteita sekä toiveita ryhmätoiminnan sisällöille. Kehittäjäryhmän viimeinen kokoontumiskerta oli 4.12.2019, jonka jälkeen aloimme suunnitella oman ryhmämme toimintoja nuorten toiveiden ja kiinnostusten perusteella. Olennaista suunnitteluvaiheessa oli nuorten toiveiden huomioiminen, jotta ryhmä vastaisi mahdollisimman hyvin kohde-ryhmämme toiveisiin ja tarpeisiin. Tällöin nuoret hyötyisivät ryhmästä parhaiten ja osallistuminen olisi heille mielekästä.

Pidimme yhteistyökumppanimme kanssa kaksi palaveria vuoden 2019 loppupuolella, joiden jälkeen opinnäytetyömme aiheeksi tarkentui nuorten tunnetaitojen tukeminen sekä itsetuntemuksen vahvistuminen, mitkä taas johtavat elämänhallinnan vahvistamiseen. Aluksi suunnitelmamme oli painottunut enemmän itsetuntemuksen vahvistamiseen, mutta yhdessä yhteistyökumppanin

kanssa päätimme, että keskitymme tunnetaitojen vahvistamiseen. Hankkeen työntekijöiden näkemys oli, että nuorilla on erityisesti tarvetta tunnetaitojen vahvistumiselle, eikä hankkeella vielä ollut tunnetaitoihin keskittyvää ryhmää suunnitteilla. Kettunen (2009, 55) kirjoittaa, ettei projektin suunnitelma ole koskaan valmis, vaan se elää koko projektin ajan siihen tehtävien muutosten ja päivitysten vuoksi. Tämä näkyikin useina muutoksina prosessimme aikana. Esimerkiksi alun perin tarkoituksena oli, että ryhmä toteutettaisiin lähiryhmänä, mutta keväällä 2020 vallinneen koronaepidemian vuoksi suunnitelmat muuttuivat, ja päädyimme maaliskuussa muokkaamaan ryhmän verkkoympäristöön sopivaksi. Koronaviruksen takia myös esimerkiksi suunnittelemamme vierailu Byströmin olkkarilla sekä nuorten tapaaminen ryhmän suunnittelua ja arviointia varten jäivät toteutumatta, koska lähikontakteja oli vältettävä. Päätimme, että koska kyseessä on verkkoryhmä, jossa käytetään esimerkiksi taidelähtöisiä menetelmiä, nuoret voivat hakea ennen ryhmän alkamista Punaisen Ristin toimistolta materiaalipussin, jossa on harjoituksissa tarvittavia maaleja, papereita ja muita tarvikkeita.

Opinnäytetyömme pohjautui sosiaalipedagogiseen orientaatioon, jossa nuorten osallisuus ja sen vahvistaminen ovat keskeisessä osassa ryhmätoiminnan suunnittelussa. Tiedostimme, että vaikka suunnittelimme ryhmän harjoitukset ja rungon valmiiksi sosiaalipedagogiikkaan ja toiminnallisiin menetelmiin pohjautuen, emme voisi ohjata ryhmää sellaisenaan täysin omien suunnitelmien mukaisesti, koska silloin ryhmän osallistujien osallisuus ryhmän sisältöihin jäisi hyvin vajaaksi. Ensimmäisellä ryhmäkerralla keskustelimme nuorten kanssa heidän toiveistaan ja odotuksistaan, ja muokkasimme ryhmäkertojen suunnitelmia nuorten toiveiden pohjalta, jolloin myös ryhmän osallistujien osallisuus mahdollistui.

Projektin suunnitteluvaiheen päätteeksi tehdään käynnistyspäätös, jonka jälkeen projektin toteutusvaihe voidaan käynnistää (Kettunen 2009, 156). Opinnäytetyössämme käynnistyspäätös oli hyväksytty opinnäytetyönsuunnitelma ja yhteistyösopimuksen teko. Opinnäytetyömme toteutusvaihe käynnistyi 29. päivä huhtikuuta, kun nuorten tunnetaitoryhmä alkoi. Ryhmä toteutui toukokuun aikana viisi kertaa ja ryhmäkertoja oli viikossa yksi tai kaksi. Ryhmän kesto oli 2 tuntia, kello 15–17, ja ryhmä toteutettiin verkossa Teams-sovelluksella. Ryhmän päätyttyä keräsimme nuorilta kirjallisen palautteen Webropol-kyselylomakkeella (liite 1) sekä pidimme halukkaiden kanssa vielä etäyksilötapaamisen. Kesäkuun lopussa saimme yhteistyökumppanilta kirjallisen palautteen pilottiryhmästä (liite 2). Pilottiryhmän nuorten ja yhteistyökumppanin palautteiden sekä itsearviointimme (liite 3) perusteella muokkasimme mallia vielä paremmin nuorten ja hankkeen tarpeita vastaaviksi, ja viimeistelimme sekä mallin että opinnäytetyön raportin elokuussa.

5.3 Mallin pilotointi

Pilottiryhmässä keskityimme nuorten tunnetaitojen vahvistamiseen. Pilottiryhmän tavoitteena oli myös nuorten itsetuntemuksen, positiivisen minäkuvan ja sosiaalisten taitojen vahvistuminen. Suunnittelemiemme harjoitusten tavoitteena oli vahvistaa tunteiden tunnistamista, säätelyä, käsittelyä ja purkamista. Kannustimme nuoria tarkastelemaan tunteita eri näkökulmista, jotta he voisivat tunnistaa syitä omille tunteilleen ja sen ansiosta myös työstää tunteitaan siten, että esimerkiksi ahdistavista tunteista on mahdollista päästä irti, jos ne hallitsevat elämää liikaa. Toisaalta tavoitteena oli harjoitella myös tunteiden sietämistä ja niiden kanssa elämistä.

Ryhmätoimintamme perustui toiminnallisiin ja taidelähtöisiin menetelmiin, koska ne ovat keskeisiä menetelmiä sosiaalipedagogiikassa sekä kuuluvat myös yhteistyöhankkeen menetelmiin. Tarjoamalla nuorelle mahdollisuuksia osallistua taidetoimintaan hänen omassa lähiympäristössään, mahdollistetaan onnistumisen kokemusten saaminen sekä tuetaan nuorten kasvua (Kiilakoski & Tervahartiala 2015, 36). Taidelähtöisillä menetelmillä pyrimme pilottiryhmässä vapauttamaan tunnelmaa, lisäämään yhteisöllisyyden tunnetta, helpottamaan kanssakäymistä muiden nuorten kanssa ja vahvistamaan nuorten toimijuuden tunnetta. Taidelähtöisin menetelmin pyrimme siihen, että nuoret saisivat uusia, omaan hyvinvointiinsa positiivisesti vaikuttavia toimintatapoja ja ajattelumalleja.

Ryhmässä huomioimme erityisesti sen, että taiteen käyttäminen ja omien tunteiden pohdinta voi aiheuttaa nuorissa monenlaisia tunteita. Periaatteena toiminnallisessa ryhmässämme oli vahvistaa nuoren pystyvyyden tunnetta omassa arjessaan tunnetaitoja vahvistavilla ryhmäharjoitteilla. Elämyksellisellä toiminnalla kannustimme nuoria voittamaan toimintansa esteitä ja mahdollisia pelkoja. Jo verkkoryhmään osallistuminen osoittautui hieman jännittäväksikin elämykseksi nuorille, koska lähes kaikille verkossa toteutuva ryhmä oli uusi asia. Yhtenä tavoitteena oli, että nuoret saisivat ryhmässä uusia onnistumisen kokemuksia, joiden ansiosta luottamus itseen ja omiin taitoihin vahvistuisi.

Pilottiryhmässämme korostui yhteisöllisyyden muodostaminen toiminnallisesti. Ryhmämuotoisessa toiminnassa ryhmänohjaajilla on keskeinen rooli ryhmän yhteishengen muodostamisessa ja kasvattamisessa. Toiminnallisen yhteyden muodostuminen edellyttää sitoutumista, minkä vuoksi

rajasimme ryhmämme suljetuksi ryhmäksi (Nivala & Ryyänen 2019, 131). Suljettu ryhmä oli perusteltua myös ryhmän sisällön prosessinomaisella etenemisellä. Ensimmäisellä kerralla keskityimme tutustumiseen ja nuorten toiveiden sekä odotusten kuulemiseen. Toisella kerralla keskityimme tunteiden tunnistamiseen, kolmas ryhmäkerta taas painottui tunteiden sietämiseen, kannatteluun ja säätelyyn. Neljännellä kerralla teimme toiminnallisia harjoituksia keskittyen tunteiden ilmaisemiseen, käsittelyyn ja purkamiseen. Viidennen kerran tavoitteena oli voimaantumisen ja ryhmäprosessin juhlistaminen.

Purimme ryhmässä harjoitukset keskustelemalla nuorten kanssa, jotta saimme tietoa siitä, miltä harjoitukset olivat nuorista tuntuneet. Joka ryhmäkerran lopuksi keräsimme nuorilta myös palautetta. Välillä palautetta sai antaa nimettömänä ja välillä palaute annettiin avoimesti omalla nimellä. Ajatuksena oli, että rakentavan palautteen antamista on hyvä harjoitella myös omalla itsenään, vaikka nimettömänä nuoret antoivat palautetta huomattavasti enemmän henkilökohtaisia tunteitaan avaten.

Ryhmän päätyttyä järjestimme nuorten kanssa vielä yksilötapaamiset Teamsissa, mikäli he itse halusivat tavata. Lopputapaamisessa keskustelimme ryhmästä, kysyimme nuoren mielteitä ja kokemuksia ja mahdollisia kehitysideoita. Viimeisen ryhmäkerran jälkeen lähetimme nuorille myös linkin Webropol-palautekyselyyn (liite 1). Kirjallisessa palautteessa arviointi oli ryhmäkertojen palautteenantoa yksityiskohtaisempaa, ja nuoret arvioivat siinä esimerkiksi sitä, mitä he kokivat saaneensa ryhmästä, ja oliko ryhmä vastannut heidän tarpeisiinsa ja odotuksiinsa.

Arvioimme toimintaamme ja tavoitteisiin pääsyä myös itse jokaisen ryhmäkerran jälkeen, sekä pyysimme ryhmää seuraamassa olleelta hankkeen työntekijältä palautetta sekä suullisesti että kirjallisesti. Itsearviointiin toteutimme joka ryhmäkerran jälkeen arviointilomakkeen avulla (liite 4), ja myös hankkeen työntekijän apuna oli laatimamme arviointilomake (liite 2). Ryhmän loputtua pidimme vielä lopputapaamisen hankkeen työntekijän kanssa, jossa kävimme läpi koko ryhmätoiminnan prosessia arvioiden esimerkiksi ryhmän tavoitteiden toteutumista, harjoitteita, meidän toimintaamme sekä sosiaalipedagogisen orientaation toteutumista ryhmässä. Arvioinnissa otimme huomioon ryhmätoimintamallille asettamamme laatukriteerit ja laatutavoitteet. Keskeistä oli arvioida kriteereiden ja tavoitteiden toteutumista.

Prosessin päätösvaiheessa toteutettava mallin viimeistely oli erityisen tärkeää, jotta mallimme tulisi hankkeen käyttöön. Viimeistelyvaiheessa muokkasimme mallia yhteistyökumppanilta saadun palautteen perusteella (liite 3), jotta malli olisi mahdollisimman hyödyllinen hankkeelle. Projektin päätösvaiheessa vaaditaan sekä tilaajalta että tekijältä joustavuutta. Projektin tekijöiden on jaksettava täyttää tilaajan viimeiset toiveet, mikä ilmeni meidän opinnäytetyössämme ryhmätoimintamallin viimeistelynä. Huolellisella viimeistelyllä on suuri vaikutus projektin kokonaisvaikutelmaan ja erityisesti tuotettuun ryhmätoimintamalliin. (Kettunen 2009, 182.) Valmis malli annettiin hankkeen käyttöön sähköisenä tiedostona.

5.3.1 Yksilötapaamiset verkkoyhteydellä

Tapasimme nuoret yksilöllisesti Teams-sovelluksella ennen ensimmäistä ryhmäkertaa. Tavoitteenamme oli varmistaa Teamsin toimiminen ja kokeilla nuorten kanssa yksilöllisesti ryhmässä tarvittavia toimintoja. Halusimme myös mahdollistaa nuorille ohjaajien tapaamisen ennen ryhmän alkamista, jotta ryhmään osallistuminen olisi heille helpompaa. Yhden nuoren kanssa pidimme yksilötapaamisen ennen toista ryhmäkertaa, sillä hän ei osallistunut ensimmäiselle ryhmäkerralle. Koekelimme Teams-sovelluksen toimivuuden sekä kävimme ensimmäisen kerran harjoituksen yhdessä läpi. Toisen nuoren kanssa pidimme yksilötapaamisen vasta kolmannen kerran jälkeen, sillä hän ei osallistunut ensimmäiselle kerralle ja aikataulullisista syistä tapaamista ei voitu aikaisemmin järjestää. Halusimme mahdollistaa jokaiselle nuorelle yksilötapaamisen, jotta jokainen nuori tulisi kohdatuksi myös yksilöllisesti.

Ryhmän loputtua pidimme nuorille heidän halutessaan yksilötapaamiset, joissa kyselimme heidän tunteitaan ja ajatuksiaan ryhmästä. Kysyimme myös, jäikö nuoria mietityttämään jokin asia ryhmästä ja vastasiko ryhmän sisältö heidän odotuksiinsa. Keskustelimme ryhmän harjoitteista ja vapaamuotoisesti myös muista ajatuksista, mistä nuori halusi keskustella. Eräs nuorista ei päässyt osallistumaan yksilötapaamiseen ja hän kertoi meille ajatuksiaan ja tunteitaan viestin välityksellä.

5.3.2 Tutustuminen

Ensimmäiselle ryhmäkerralle emme vielä ottaneet varsinaista tunteisiin liittyvää aihetta, vaan päätimme keskittyä tutustumiseen. Tutustuminen oli mielestämme erittäin tärkeää, jotta osallistujien

välille muodostuisi luottamuksellinen suhde, ja jokaisella olisi mukava ja turvallinen olo ryhmässä. Luottamuksen rakentuminen ryhmässämme oli olennaista, koska tavoitteena oli avoin vuorovaikutus ja yhteisöllisyys, joiden ansiosta vertaistuki ja uusien näkökulmien saanti mahdollistuisi parhaalla mahdollisella tavalla. Ryhmän ensimmäiselle kerralle osallistui viisi nuorta. Yhteistyökumppanimme työntekijä osallistui ryhmäkerroille varmistaen Teams-yhteyden toimivuuden sekä arvioiden meidän toimintaamme ohjaajina.

Tällä kerralla olimme jakaneet harjoitusten ohjaamisen keskenämme melko selkeästi, jotta ensimmäinen kerta menisi sujuvasti. Sovimme esimerkiksi aluksi sen, kumpi kertoo yleistä tietoa ryhmästä ja kumpi opastaa minkäkin harjoituksen. Luonnollisesti keskusteluihin osallistuimme molemmat, ja yhteistyömme toimikin sujuvasti siten, että olimme molemmat äänessä tasapuolisesti.

Ensimmäisenä harjoituksena käsitelimme fiiliskorttien avulla nuorten tunteita ja ajatuksia ryhmän alkaessa. Nuorten saamaan materiaalipakettiin olimme koonneet erilaisia kuvia, joista jokainen valitsi kuvan, joka kuvasti nuoren sen hetkisiä tunteita. Fiiliskierroksen aikana ilmeni, että useita nuoria jännitti ryhmän alkaminen, mutta he olivat kuitenkin odottavalla mielellä ja innostuneita, joten yleisesti tunnelma oli positiivinen. Samalla harjoituksen yhteydessä nuoret esittelivät itsensä.

Fiiliskierroksen jälkeen kerroimme hieman yleistä tietoa ryhmästä, kuten ryhmäkertojen tulevista teemoista. Tarkoituksena oli, että nuoret saavat hieman tietoa tulevista kerroista ja ryhmän tavoitteista. Lähetimme Teamsin keskustelussa nuorille linkin Padlet-alustalle, johon he saivat kirjoittaa toiveitaan ja odotuksiaan ryhmästä sekä kirjoittaa myös mielestään tärkeän säännön ryhmätoimintaan liittyen. Kävimme nuorten kirjoittamat säännöt yhdessä läpi lukemalla ne ääneen.

Tämän jälkeen aloitimme tutustumisharjoituksen, jonka tavoitteena oli vapauttaa tunnelmaa sekä antaa jokaiselle nuorelle mahdollisuus tulla kuulluksi ja kohdatuksi. Harjoitus oli suunniteltu toiminnalliseksi, jotta osallistujien ei tarvitsisi istua koko aikaa vain tietokoneen tai puhelimen ääressä. Annoimme esimerkiksi tehtävän, jossa nuorilla oli hetki aikaa käydä etsimässä olinpaikastaan esine, joka muistuttaa heitä jostakin heille tärkeästä asiasta. Jokainen sai jakaa ajatuksiaan tehtäviin liittyen sen verran kuin halusi, ja painotimme, että aina voi jättää myös kertomatta, jos se tuntuu paremmalta vaihtoehdolta. Nuoret osallistuivat harjoitukseen hyvin, ja kertoivat ajatuksiaan tehtäviin liittyen.

Tutustumisharjoituksen jälkeen ohjelmassa oli Tunnekompassin teko. Keskelle paperia piirrettiin pysty- ja vaakaviivat ristiin. Pystyviivan yläpään kirjoitettiin ilo, ja alas suru. Vaakaviivan oikeaan päähän kirjoitettiin aggressio, ja vasemmalle rakkaus. Nuoret tekivät itselleen ohjeen mukaan Tunnekompassin, johon alussa valittu fiiliskortti sijoitettiin ja liimattiin, ja sen alle kirjoitettiin päivämäärä ja mahdollisesti myös tunteen nimi ja muita ajatuksia. Tunteet sijoitettiin kompassiin sen mukaan, mihin kukaanenkin itse ajatteli niiden sopivan. Esimerkiksi jos nuori oli innostunut, hän saattoi sijoittaa kuvan rakkauden ja ilon välimaastoon, lähelle iloa. Tunnekompassin tarkoituksena oli herätellä nuoria ajattelemaan omia tunteitaan sekä auttaa heitä tunnistamaan omia tunnetilojaan.

Ryhmäkerran lopuksi jokainen nuori sai kertoa vapaamuotoisesti, miltä harjoitukset olivat tuntu- neet, ja millainen mieli nuorilla oli. Palautteessa tuli esille, että etäyhteydellä vuorovaikutus oli hie- man haastavaa, mikä oli harmillista. Pääasiassa nuoret olivat kuitenkin hyvillä mielin, ja odottivat innolla seuraavia kertoja. Eräs nuorista mainitsi pitäneensä erityisesti tutustumisharjoituksesta.

5.3.3 Tunteiden tunnistaminen

Toisen kerran teemana oli tunteiden tunnistaminen. Ryhmäkerran kokonaistavoitteena oli vahvis- taa nuorten tunteiden tunnistamista sekä nimeämistä ja tunnekehoyhteyttä. Toiselle kerralle osal- listui kaksi uutta nuorta, joten tiedotimme alussa yleisistä käytännteistä. Osallistujia oli siis yhteensä seitsemän. Kerroimme myös ryhmäkerralla tarvittavat materiaalit ja kannustimme nuoria avoimeen keskusteluun sekä toisten kokemusten kommentoimiseen arvostavassa ja rakentavassa ilmapii- rissä. Painotimme kuitenkin, että jokainen kertoo omista kokemuksistaan sen verran kuin itsestä tuntuu oikealta ja hyvältä.

Ryhmän aloitus- ja niin sanottu lämmittelyharjoitus oli fiiliskortin valinta. Nuoret valitsivat fiiliskor- teista kuvan, joka kuvastaa heillä tänä päivänä vallinnutta tunnetta. Kuvat leikattiin ja liimattiin tun- nekompassiin, johon kirjoitettiin päivämäärä ja haluamiaan asioita. Jokainen sai näyttää vuorollaan kuvaa ja kertoa päivän aikana vallinneesta tunteesta. Nuorten ilmaisemat tunteet olivat moninaisia. Päivän aikana oli ollut hyvä fiilis, hieman apea olo, tunteet olivat olleet vuoristorataa, päivä ei ollut oikein lähtenyt käyntiin, jollakin oli stressaantunut olo ja toisella ihan hyvä fiilis. Harjoituksen ta- voitteena oli tunnelmaan virittäytyminen, nähdä ja kuulla tuleminen sekä omien tunteiden tun- nistaminen.

Toisena harjoituksena oli Tunteitani –harjoitus, jonka tehtävänä oli tunnistaa, mikä paikka, tilanne tai kuka ihminen saa minut jonkin tietyn tunteen valtaa. Ensimmäisellä kerralla nuoret toivoivat, että ryhmässä voitaisiin käsitellä häpeän ja ahdistuksen tunteita. Lisäsimme harjoitukseen nuorten toiveiden pohjalta nämä tunteet. Nuorilla oli 10 minuuttia aikaa vastata harjoituksen kysymyksiin, jonka jälkeen kävimme harjoituksesta keskustelevan purun. Kerroimme harjoituksen alussa, että purun aikana jokainen saa kertoa haluamastaan tunteesta ja siitä syntyneistä ajatuksista, jotta nuoret tekisivät harjoituksen rohkeasti omia tilanteista, ihmisistä tai paikoista syntyviä tunteita reflektoiden. Harjoituksen tavoitteena oli tunteiden ja niitä herättävien asioiden, paikkojen ja ihmisten tunnistaminen, vertaisuuden kokeminen muiden näkökulmia kuulemalla sekä toisilta ryhmäläisiltä oppiminen. Ääneen puhuminen ja omista ajatuksistaan toisille kertominen myös jäsentää omia ajatuksia auttaen näin jopa huomaamaan uusia asioita, joita ei itsekseen ajatellessa ole välttämättä tullut huomanneeksi. Nuoret kokivat harjoituksen todella tärkeäksi ja kertoivat sen jääneen mieleen. Nuoret jakoivat rohkeasti hankalaltakin tuntuvia tunteita sekä kommentoivat toisten kertomia ajatuksia. Ohjaajina esitimme nuorille lisäkysymyksiä sekä pyrimme yleisillä kysymyksillä luomaan vapaata keskustelua. Ryhmäkerran jälkeen huomasimme, että harjoitusta on muokattava jättämällä siihen vapaa kohta, johon voi lisätä itse sellaisen tunteen mitä haluaisi tarkastella.

Kolmas harjoitus oli Tunteet kehossani -harjoitus. Nuoret saivat valita yhden tunteen, jota he haluavat tarkastella tarkemmin. Tämän jälkeen he maalasivat paperille vesiväreillä ihmisen kehon ääriiviivat ja alkoivat maalata siihen valitsemaansa tunnetta. Tehtävänä oli maalata paperilla olevaan kehoon eri värejä käyttäen, miltä tunne tuntuu kehossa. Annoimme nuorille esimerkkejä, kuten kädet voivat hiota tunteen tuntuessa tai tunne voi tuntua puristuksena rinnassa. Purimme harjoituksen esittelemällä vuorotellen oman maalauksen ja kertomalla, missä kehonosissa tunne tuntuu. Harjoituksen tavoitteena oli vahvistaa tunnekehoihteyttä ja sen avulla helpottaa tunteiden tunnistamista, sillä piirretty kuva konkretisoi sekä selkeyttää tunteita. Tavoitteena oli myös, että nuorille havainnollistuu tunteiden kokonaisvaltaisuus; tunteet ilmenevät käyttäytymisessä ja kehon reaktioina ilmeissä sekä eleissä. Harjoitus koettiin tärkeäksi ja eräs nuorista mainitsi visuaalisuuden auttavan häntä asioiden hahmottamisessa, minkä vuoksi hän toivoi vastaavia harjoituksia lisää. Nuoret kertoivat, että he olisivat maalanneet mielellään useammasta tunteesta. Tämän palautteen pohjalta muokkasimme ryhmätoimintamalliamme siten, että Tunteet kehossani -harjoitukselle on varattu lopulliseen malliin enemmän aikaa.

Lopetimme ryhmäkerran keräämällä palautetta toiminnallisesti. Nuoret valitsivat lausahdukset, jotka kuvastivat heidän mielipidettä Tunteitani -harjoituksesta sekä Tunteet kehossani -harjoituksesta ja kirjoittivat lausahdukset ryhmän Teams -keskusteluun. Tämän jälkeen jokainen leikkasi lausahduksen, joka kuvasi tunnelmia koko ryhmäkerrasta. Nuoret esittelivät lausahdukset vuorotellen ja kertoivat omin sanoin tunnelmistaan haluamallaan tavalla. Lausahduksen sai liimata halutessaan Tunnekompassiin ja kirjoittaa siihen ryhmässä heränneitä tunteita. Ryhmäkerran harjoituksen koettiin hyödylliseksi ja eräs ryhmäläisistä kertoi harjoitusten auttaneen itsellä vällinneiden tunteiden kanssa olemiseen. Lopuksi tiedotimme seuraavasta kerrasta ja kiitimme nuoria aktiivisesta osallistumisesta.

5.3.4 Tunteiden sietäminen ja sääteleminen

Kolmannella kerralla osallistujia oli kuusi. Yksi nuorista ei päässyt teknisten ongelmien takia osallistumaan, minkä vuoksi sovimme hänen kanssaan yksilötapaamisen, jolloin kävimme kolmannen kerran sisällön läpi. Aloitimme ryhmäkerran tiedottamalla tämän kerran aiheesta, joka oli tunteiden sietäminen ja säätely. Kerran tavoitteena oli, että nuoret oppisivat tunnistamaan omia toimintamallejaan ja löytämään uusia keinoja käytettäväksi silloin, kun tunnekuohut ovat suuria tai tunteiden aiheuttama toiminta on itselle tai muille haitallista. Halusimme muistuttaa nuoria myös siitä, että joskus tunteen kanssa voi vain olla, hengitellä rauhallisesti ja antaa tunteen tuntua ja lopulta mennä menojaan. Edellistä ryhmäkertaa reflektoidessamme yhdessä hankkeen työntekijän kanssa, tulimme siihen tulokseen, että ryhmäkerran alussa on hyvä kertoa nuorille harjoitteiden tavoitteista, jotta kokemus harjoitteiden hyödyllisyydestä vahvistuisi nuorille.

Kolmannen kerran ensimmäinen harjoitus oli tuttuun tapaan fiiliskortin valinta. Tällä kertaa tehtävänä oli valita kortti, joka kuvastaa hyvää oloa ja mukavia tunteita. Tavoitteena oli herätellä positiivisuutta ja saada nuoret miettimään sitä, milloin heillä on hyvä olo, mitä hyvä olo heille tarkoittaa ja miltä se tuntuu. Kaikki nuoret löysivät kortin helposti, ja lähes kaikki kortit oli valittu samalla ajatuksella, eli nuoret kokivat hyvän olon olevan sitä, kun oma olo on rauhallinen, turvallinen ja luottavainen. Kuvat liimattiin tunnekompassiin, ja kuvan alle kirjoitettiin esimerkiksi kuvaan liittyviä tunteita tai muu oman mielen mukainen teksti.

Toisena harjoituksena oli Toimi toisin kuin tunne edellyttää -harjoitus. Harjoituksen tavoitteena oli tunnistaa tilanteita, jotka aiheuttavat suuria tunnekuohuja. Tavoitteena oli myös tunnistaa omia toimintamalleja eri tunteiden tuntuessa ja saada konkreettinen keino tarkastella omia tunteita sekä omaa käytöstä tunteen tuntuessa. Tehtävässä etsittiin uusia keinoja tunteiden säätelyyn. Nuorilla oli materiaalipaketissa täytettävä taulukko, johon jokainen kirjoitti valitsemansa tunteen. Tunteet sai halutessaan valita aikaisemmin tehdystä Tunteitani -lomakkeesta. Tämän jälkeen taulukossa arvioitiin tunteen voimakkuutta asteikolla 0–10, mietittiin mihin toimintaan tunne yllyttää ja mikä on päivävastaista toimintaa, sekä arvioitiin lopuksi tunteen voimakkuutta silloin, kun toimii tunteen vallassa, sekä silloin, kun toimii ikään kuin tunnetta vastaan. Esimerkiksi jos häpeän tunne yllyttäisi nuorta itsekritiisyyteen ja itseinhon, päivävastainen toiminta voisi olla armollisuus itseä kohtaan ja kannustava voimalaus itselle. Taulukko täytettiin itsenäisesti, ja purkukeskustelussa jokainen sai kertoa omasta tehtävästään juuri sen verran kuin halusi. Tärkeintä harjoituksessa oli, että nuoret saivat toisiltaan toimintamalleja ja keinoja tunteiden voimakkuuden säätelyyn. Tehtävää suullisesti purettaessa jokainen teki itselleen Tunnesäätelytaulun, johon kirjoitettiin tai piirrettiin erilaisia tunteiden säätelykeinoja, mitä purkukeskustelussa tuli esille.

Tämän jälkeen ohjelmassa oli lyhyt “välihyppely”, jolloin noustiin ylös ja ravisteltiin kehoa hetkisen. Ravistelun tarkoituksena oli pienen tauon lisäksi ravistella kaikki tunteet pois ensin käsistä sekä jaloista ja lopuksi koko kehosta ja näyttää näin nuorille yksi keino, jolla tunteita voi säädellä. Edellisellä kerralla saimme hankkeentyöntekijältä palautetta, että harjoitusten välissä olisi hyvä olla jokin lyhyt toiminnallinen harjoitus, minkä perusteella valitsimme kyseisen harjoituksen.

Viimeisenä harjoituksena oli mielikuvaharjoitus “Ongelmat mittasuhteisiin”. Tavoitteena oli, että nuoret tarkastelevat itseään ulkopuolelta silloin, kun mielessä on huolia ja ongelmia. Harjoituksessa itseä katsottiin yhä kauempaa ja kauempaa, lopulta avaruudesta asti. Harjoitus herätteli havaitsemaan, että omasta ongelmasta huolimatta maailma edelleen toimii hyvin, aurinko nousee ja yö sekä päivä vuorottelevat. Osa nuorista koki harjoituksen hieman ahdistavana, koska oli surullista katsoa itseä ahdistuneen näköisenä, ja eräs nuori kertoi tunteneensa olon pieneksi ja mitättömäksi harjoituksen aikana. Yksi nuorista koki, että harjoituksesta voi olla apua tilanteessa, kun itsellä on ongelmia mielessä.

Keräsimme palautteen ryhmäkerralta Padletin avulla. Nuoret saivat kirjoittaa nimettömänä Padlettiin palautetta jokaisesta harjoituksesta erikseen. Padletissa palautetta tuli huomattavasti enemmän suulliseen palautteeseen verrattuna, mikä oli mallin kehittämisen kannalta tärkeää. Toimi toisin kuin

tunne edellyttää -harjoituksen nuoret kokivat olleen mieltä avartava ja hyvä, ja eräs nuori kirjoitti harjoituksen auttaneen hahmottamaan omien tunteiden vaikutusta käyttäytymiseen. Toisaalta harjoitus oli herättänyt myös ahdistusta, koska harjoituksessa pohdittiin suuria tunteita, jolloin ihminen on usein haavoittuvaisimmillaan. Tunnesäätelytaulua nuoret pitivät hyödyllisenä, ja ajattelivat siinä yhteisesti käsiteltyjen säätelykeinojen tulevan käyttöön jatkossa. Erään nuoren tärkeä huomio oli, että erilaisista keinoista huolimatta tunne voi silti joskus olla liian suuri, ja sen säätely voi olla hyvin haastavaa. Palautteen lisäksi pyysimme nuoria kirjoittamaan Padletiin ideoita viimeisen ryhmäkerran juhlija varten. Kerroimme nuorille, että viimeisellä kerralla tarkoituksena on juhlistaa ryhmäprosessiamme, joten voimme tehdä jotakin erityistä, mitä nuoret halusivat. Lopuksi annoimme nuorille vielä tehtäväksi miettiä seuraavalle kerralle musiikkikappaleita, jotka kuvastavat jotakin tiettyä tunnetta tai jota he kuuntelevat jonkin tietyn tunteen tuntuessa.

5.3.5 Tunteen ilmaiseminen, käsitteleminen ja purkaminen

Neljännän kerran tavoitteena oli saada keinoja tunteiden ilmaisuun, purkamiseen ja käsittelyyn toiminnallisten harjoitusten avulla. Neljännellä kerralla osallistujia oli viisi. Aloitimme ryhmäkerran tiedottamalla aiheesta ja tarvittavista materiaaleista. Olimme ohjaajina kokeneet, että vuorovaikutusta hankaloittaa se, ettemme näe toisiamme kameroiden ollessa suljettuina. Esitimme ryhmäläisille toiveen, että kamerat pidettäisiin ryhmän aikana päällä, jotta vuorovaikutus ryhmässä toteutuisi paremmin. Kameroiden sulkeminen rajaa kokonaan esimerkiksi eleillä kommunikoimisen. Toisten näkeminen ryhmän aikana vahvistaa myös yhteisöllisyyden tunnetta.

Ensimmäinen harjoitus ryhmäkerralla oli Fiilismaalaus, jossa tehtävänä oli maalata vesiväreillä sillä hetkellä vallinneita tunteita. Maalaaminen on yksi keino pysähtyä omien tunteiden äärelle ja purkaa, käsitellä sekä ilmaista niitä. Maalaamisen jälkeen nuoret kertoivat omista tunteistaan maalauksen avulla, mikä mahdollisti jokaisen kohtaamisen ja kuulluksi tulemisen. Nuoret merkitsivät halutesaan maalauksesta kumpuavia tunteita Tunnekompassiin. Nuoret pitivät harjoituksesta ja yksi nuorista kertoi hänelle tulleen parempi mieli maalaamisen yhteydessä. Maalaaminen auttoi myös erästä nuorta hahmottamaan omaa oloaan ja tunteitaan. Pohdimme myös yhdessä, tapahtuiko tunteille jotakin maalaamisen jälkeen, esimerkiksi muuttuiko tunteiden voimakkuus.

Toinen harjoitus oli Tunteet liikkeessä -harjoitus, jossa lähdimme vapaasti liikkumaan tilassa valitsemiemme musiikkikappaleiden tahdissa. Olimme antaneet edellisellä kerralla nuorille tehtäväksi

mieltä musiikkikappaleita, jotka kuvastavat jotakin tunnetta tai jota he kuuntelevat tietyn tunteen tuntuessa. Nuoret kirjoittivat kappaleita Teamsin keskusteluusioon, josta valitsimme yhdessä kappaleet kuunneltaviksi. Liike on yksi keino purkaa tunteita ja musiikin avulla tunteen voimakkuutta voi säädellä. Harjoituksen tavoitteena oli rentouttaa kehoa ja mieltä liikkeen sekä musiikin avulla. Tavoitteena oli myös oppia havainnoimaan, kuinka jokainen ilmaisee keholla tunteitaan sekä herättellä ajatuksia musiikista keinona tunteiden säätelyssä, ilmaisussa ja purkamisessa. Pyysimme nuoria havainnoimaan kappaletta kuunnellessa ja sen mukana liikkuesssa, mitä tunteita musiikki herättää ja millaista liikettä näistä syntyy. Kappaleiden välissä nuoret kirjoittivat paperille musiikista ja sen mukana liikkumisesta heränneitä tunteita ja ajatuksia. Lopuksi purimme harjoituksen keskustelemalla. Nuoret kertoivat tehtävän olleen rento ja liikkumisen tuntuneen hyvältä. Erityisesti muiden ajatusten ja tunteiden kuuleminen samasta musiikkikappaleesta tuntui nuorista merkitykselliseltä. Nuoret mainitsivat, että he olisivat voineet kuunnella useampia kappaleita ja olisimmekin voineet varata enemmän aikaa harjoituksen toteuttamiseen.

Palautetta harjoituksista keräsimme jälleen nimettömästi Padletilla, sillä havaitsimme edellisellä kerralla tämän olevan hyvä tapa saada monipuolista palautetta harjoitteista. Nuorten tunteita ja ajatuksia koko ryhmäkerrasta kuulimme harjoitteella, jonka tehtävänä oli etsiä esine, joka kuvasti fiiliksiä ryhmäkerrasta. Esineiden avulla nuoret kertoivat tunteistaan ja ajatuksistaan. Eräs nuorista valitsi kortin, jossa oli käsiä yhdessä päällekkäin ja kertoi hänellä jääneen yhteisöllinen olo ryhmästä sekä tunne siitä, että lopulta kaikki ovat pohjimmiltaan samanlaisia. Lopuksi tiedotimme viimeisen kerran juhlista ja kiitimme ryhmäläisiä antoisasta ryhmäkerrasta.

5.3.6 Juhlat - voimaantuminen

Nuorten Padlettiin kirjaamien toiveiden ja hanketyöntekijän kanssa käydyn keskustelun pohjalta lähetimme nuorille viestin, johon olimme koonneet viisi eri vaihtoehtoa juhlien sisällöstä. Vaihtoehdot sisälsivät nuorten toiveiden lisäksi hanketyöntekijän idean lähitapaamisesta puistossa sekä kohdan, johon nuoret saivat vapaasti ehdottaa mahdollista uutta ideaa viimeisen ryhmäkerran sisällöstä. Nuoret saivat äänestää mieleistä vaihtoehtoa ja juhlien sisältö määräytyi eniten ääniä saaneen vaihtoehdon mukaisesti retkeksi puistoon. Kasvokkain järjestettävä ryhmäkerta oli mahdollista, sillä kaikilla nuorilla oli mahdollisuus kulkea puistoon. Nuoret olivat ilmaisseet, että vuorovaikeus on haastavaa verkkoryhmässä, joten halusimme antaa heille mahdollisuuden ryhmäkertaan, joka järjestetään kasvokkain. Ryhmäkerralle osallistui neljä nuorta.

Viimeisen ryhmäkerran tavoitteena oli voimaantuminen ja yhteisen ryhmäprosessin juhliminen. Tapasimme nuoret yhteisesti sovitulla paikalla, josta kävelimme piknikille puron varteen. Kävelyn aikana annoimme nuorille tehtäväksi etsiä luonnosta asia, joka kuvastaa heidän tunteitaan ja ajatustiaan tällä hetkellä. Aloitimme piknikin fiiliskierroksella. Nuoret kertoivat, että toisten tapaaminen kasvokkain tuntui sekä jännittävältä että mukavalta.

Juhlien harjoituksena maalasimme Tunteet unelmatilanteessa –maalaukset. Tehtävänä oli maalata itselle sopivilla väreillä tunnetiloja, joita itsellä olisi tilanteessa, kun kaikki on hyvin. Harjoituksen tavoitteena oli hahmottaa omia positiivisia tunnetiloja ja miettiä tunteita, joita elämään toivoisi lisää sekä vahvistaa voimaantumisen tunnetta. Maalauksen ohessa söimme eväitä ja keskustelimme maalaamisesta sekä mielessä olevista asioista. Purimme harjoituksen siten, että jokainen sai kertoa omasta maalauksestaan ja tunteistaan unelmatilanteessa. Nuorten maalauksissa painoutuivat rauhallisuuden ja turvallisuuden tunteet.



KUVIO 1: Tunteet unelmatilanteessa -harjoituksen maalauksia

Ryhmäkerran lopussa teimme Positiivisuuspyörre -harjoituksen. Harjoituksen tavoitteena oli vahvistaa nuorten positiivista minäkuvaava ja vuorovaikutustaitoja sekä harjoitella positiivisen palautteen antamista ja vastaanottamista. Keräännymme maalauksien ympärille rinkiin ja jokainen kertoi vuorotellen vasemmalla olevalle vierustoverille jonkin positiivisen palautteen. Palautteeseen vastattiin

sanomalla “kiitos” ja kierros jatkui, kunnes positiivisen pyörteen aloittanut henkilö oli saanut palautteen ja kiittänyt siitä. Harjoituksen ohessa kiitimme nuoria aktiivisesta osallistumisesta ryhmään. Lopuksi menimme ostamaan yhdessä jäätelöt ja kävelimme puistossa vielä hetken jäätelöitä syöden ja jutellen.

5.4 Arviointi

Ryhmätoiminnan huolellinen tarkastelu ja arviointi olivat tärkeä osa opinnäytetyötämme, sillä saadun palautteen sekä itsearvioinnin perusteella muokkasimme lopullisen, valmiin Tunteitani-ryhmätoimintamallin. Pyysimme palautetta sekä nuorilta (liite 1) että yhteistyökumppanilta (liite 2 ja liite 3), ja arvioimme toimintaamme myös itse (liite 4). Arvioinnissa käytimme palautekyselylomakkeita, itsearviointilomakkeita sekä erilaisia toiminnallisia harjoituksia. Saadun palautteen perusteella onnistuimme luomaan pilottiryhmästä nuorten tarpeita vastaavan ryhmän, jossa toteutuivat ryhmälle asettamamme laatuksiteerit eli yhteisöllisyys, asiakaslähtöisyys, osallisuus, nuorten itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen sekä toiminnallisiin menetelmiin perustuvat harjoitukset. Palautteen mukaan ryhmä myös vahvisti nuorten tunnetaitoja, itsetuntemusta sekä sosiaalisia taitoja. Pitkän aikavälin tavoitteiden toteutumista, eli nuorten elämänhallinnan vahvistumista sekä nuorten osallisuuden vahvistumista elämän eri osa-alueilla ei vielä tässä vaiheessa ole mahdollista arvioida. Lyhyen aikavälin tavoitteiden, eli tunnetaitojen, itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen vahvistumisen toteutuminen antavat kuitenkin hyvän pohjan pitkän aikavälin tavoitteiden toteutumiselle.

Yhteistyökumppanimme yhteyshenkilöltä pyysimme kirjallista palautetta (liite 2) ryhmästä ensimmäisen ja viimeisen kerran jälkeen. Muiden ryhmäkertojen jälkeen pidimme ryhmässä havainnoinnana mukana olleen yhteyshenkilön kanssa suullisen reflektiivisen keskustelun Teams-yhteydellä, jolloin saimme palautetta toiminnastamme sekä kehitysideoita seuraaville kerroille. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen käytävä keskustelu osoittautui antoisaksi, sillä tällöin ryhmäkerta oli meillä kaikilla vielä tuoreessa muistissa. Lisäksi esille tulleiden asioiden perusteella pystyimme muokkaamaan ryhmäkertojen sisältöä ja toimintaamme jo pilottiryhmän aikana.

Yhteyshenkilöltä saatu palaute oli hyvin positiivista. Hänen mukaansa ryhmälle asetetut tavoitteet toteutuivat hienosti, ja ryhmä perustui hyvin teoriapohjaan. Hankkeen taustalla on halu kuulla asiakkaita ja antaa heille mahdollisuus vaikuttaa toimintaan, mikä palautteen perusteella toteutui hyvin

ryhmässämme, sillä ryhmän suunnittelu alkoi kehittäjäryhmän nuorten toiveista, ja ryhmän aikana keräsimme palautetta usealla eri tavalla, minkä ansiosta pystyimme muokkaamaan ryhmää nuorten toiveiden mukaiseksi ryhmäprosessin aikana. Yhteyshenkilön mukaan myös osallisuuden toteutumiseksi luotiin hyvät mahdollisuudet mm. yksilötapaamisilla, luottamuksellisuudella ja tasapuolisuudella sekä nuorten mielipiteiden ja ajatusten kysymisellä. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että osallisuuden toteutuminen on osittain myös ryhmän osallistujien vastuulla. Tavoitteenamme ollut nuorten itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen toteutui yhteyshenkilön mukaan hyvin, sillä vaikka nuoria kannustettiin jakamaan ajatuksiaan, osallistumaan harjoituksiin ja pitämään kameraa päällä, samalla kuitenkin painotettiin kaiken olevan vapaaehtoista.

Yhteyshenkilön palautteen mukaan elämyspedagogiikka ja toiminnalliset menetelmät toteutuivat ryhmässämme hienosti. Elämyspedagogiikkaan liittyi esimerkiksi itsensä haastaminen harjoituksiin osallistuessa sekä uudet kokemukset harjoituksia tehtäessä. Toiminnallisia harjoituksia oli palautteen perusteella sopivasti, ja ne olivat nuorille sopivia, koska he innostuivat harjoitusten tekemisestä. Vaikka harjoitukset tehtiin itsenäisesti ja verkkoryhmän luonteen vuoksi ryhmään sisältyi paljon istumista, toiminnallisuutta oli saatu ryhmään esimerkiksi taideharjoituksilla. Harjoitusten yhteinen jakaminen ja keskustelu toivat ryhmään yhteisöllisyyttä ja mahdollistivat yhteenkuuluvuuden tunteen ja vertaistuen.

Ryhmän harjoitukset olivat yhteyshenkilön mielestä hyvin koostettu kokonaisuus, ja harjoitukset olivat tarkoituksen mukaisia sekä mielekkäitä osallistujille. Erityisesti nuorten tunnetaitoja vahvistavana harjoituksena palautteessa mainittiin Tunnekompassi-harjoitus, jota työstettiin joka ryhmäkerralla. Viimeisellä kerralla olleessa Tunteet unelmatilanteessa –maalausharjoituksessa nuorille saatiin ryhmäprosessin loppuun positiivinen tunnejälki, mikä osaltaan tuki nuorten voimaantumista ryhmäkerran tavoitteiden mukaisesti.

Kokonaisuutena ryhmä oli siis yhteyshenkilön palautteen perusteella onnistunut, ja siinä päästiin tavoitteisiin, eli nuorten tunnetaidot, itsetuntemus, positiivinen minäkuva ja sosiaaliset taidot vahvistuivat. Lisäksi onnistuimme ohjaajina luomaan ryhmään positiivisen, luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin, jossa kaikkien oli mukava olla. Ryhmä kokoontui viisi kertaa 1,5–2 tuntia kerrallaan, joten määrättömästi harjoituksia emme voineet sisällyttää ryhmäkertoihin. Tärkeää olikin se, että ryhmä toimisi nuorilla itsekasvatuksellisen prosessin käynnistäjänä. Yhteyshenkilö ajatteli, että ainakin osa osallistujista jäikin pohtimaan tunteitaan aktiivisesti ryhmän jälkeenkin, mikä kertoo tavoitteemme toteutuneen.

Nuorilta pyysimme palautetta joka ryhmäkerran jälkeen. Ryhmän loputtua pyysimme kokoavan palautteen ryhmästä ja tavoitteisiin pääsystä Webropol-kyselyllä. Nuorten ehdotusten kuunteleminen ja huomioiminen, ryhmässä toimiminen sekä yhdessä suunnittelemisen vahvistavat nuorten osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta (Nivala & Ryyänen 2013, 28). Ryhmäkertojen aikana keskustelimme harjoitusten lomassa vapaamuotoisesti siitä, miltä harjoituksia tuntui tehdä. Jokaisen ryhmäkerran loppuun keräsimme palautetta toiminnallisten menetelmien avulla, kirjallisesti tai suullisesti. Näistä palautteista kerromme enemmän ryhmäkertojen kuvausten yhteydessä luvun 5.3 Mallin pilotointi alaluvuissa. Havaitimme eron nimettömänä ja nimellisenä annetun palautteen antamisessa erityisesti ryhmän alussa. Omalla nimellä annettu palaute oli hyvin usein kehuva, eikä rakentavaa kritiikkiä juurikaan tullut. Nimettöminä nuoret kertoivat monipuolisemmin harjoituksista heränneistä tunteista ja ilmaisivat esimerkiksi, jos harjoitus ei ollut heille sopiva. Toki emme voi tietää, olisiko palaute todellisuudessa ollut erilaista saatuun palautteeseen verrattuna, jos olisimme pyytäneet sitä systemaattisesti joko nimettömänä tai nimellisenä.

Viimeisen ryhmäkerran jälkeen lähetimme nuorille linkin laatimaamme Webropol-kyselyyn (liite 1). Kysely koostui avoimista kysymyksistä sekä taulukosta. Avoimet kysymykset muotoilimme "miten, millainen" -alkuisiksi, mikä mahdollisti nuorille vapaamuotoisen omista kokemuksista ja näkemyksistä kertomisen. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää ryhmätoiminnalle asetettujen tavoitteiden sekä opinnäytetyön laatutavoitteen toteutumista. Pilottiryhmän lyhyen aikavälin tavoitteena oli nuorten tunnetaitojen, itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen vahvistuminen, ja laatutavoitteena oli luoda mahdollisimman kattavasti nuorten tarpeisiin vastaava ryhmä. Laatutavoitteeseen pääsemiseksi laadimme viisi laatukriteeriä, jotka olivat yhteisöllisyys, asiakaslähtöisyys, osallisuus, nuorten itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen sekä toiminnallisiin menetelmiin perustuvat harjoitteet ja toiminta. Ryhmätoiminnalle asetettujen tavoitteiden toteutumista kartoitimme kyselyssä taulukon avulla, jossa nuoret saivat arvioida esimerkiksi tunteiden säätelykeinojen vahvistumista asteikolla paljon – jonkin verran – ei lainkaan. Avoimilla kysymyksillä selvitettiin muun muassa nuorten toiveiden ja laatukriteerien täyttymistä, sekä nuorten ajatuksia verkkoryhmään osallistumisesta.

Palautteen perusteella osallistujat kokivat, että ryhmä oli pääasiassa vastannut heidän odotuksiinsa ja tarpeisiinsa, mikä kertoi osaltaan asiakaslähtöisyyden toteutumisesta. Kysyimme ryhmän ensimmäisellä kerralla nuorten odotuksia ja toiveita ryhmästä, ja pyrimme vastaamaan niihin mahdollisimman hyvin, mikä palautteen perusteella myös välittyi nuorille. Nuoret kertoivat saaneensa ryhmästä uutta tietoa sekä työvälineitä, joita he voivat hyödyntää myös jatkossa. Palautteessa tuli

hyvin ilmi myös nuorten ymmärrys siitä, että kaikkea tunnetaitoihin liittyvää ei ole mahdollista käsitellä ryhmäkerroilla aikataulun vuoksi. Nuoret kokivat saaneensa vaikuttaa ryhmän toimintaan riittäväksi, mikä vahvisti osallisuuden laatukriteerin täyttymistä. Yhteisöllisyys ilmeni nuorten palautteessa siten, että nuoret kuvailivat ilmapiiriä ryhmässä positiiviseksi, luottamukselliseksi sekä avoimeksi. Toisaalta tuli ilmi myös se, että verkkoryhmässä vuorovaikutus tuntui nuorista hieman haastavalta, koska toisten reaktioita ei välttämättä nähnyt, mikä vähensi vastavuoroisuutta. Myös puheenvuoron ottaminen oli tuntunut joistakin osallistujista vaikealta, koska he eivät tienneet milloin voisivat asiansa sanoa, eivätkä halunneet vahingossa puhua toisten päälle. Tästä syystä keskusteluun osallistuminen on välillä jännittävää, ja omat ajatukset saattavat jäädä kertomatta. Tähän olisimmekin voineet kiinnittää lisää huomiota jakamalla systemaattisemmin puheenvuoroja nuorille, jotta keskustelu, ajatusten jakaminen ja vertaistuki olisivat mahdollistuneet paremmin.

Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen toteutui palautteen perusteella hyvin, sillä nuoret kokivat toiminnan olleen joustavaa ja vapaaehtoista. Parhaiten nuoret kokivat heillä vahvistuneen keinotunteiden purkamisessa sekä tiedot ja taidot tunteiden sietämiseen ja säätelyyn. Näissä kaikissa kolmessa osa-alueessa puolet nuorista kokivat vahvistumista tapahtuneen paljon, ja puolet jonkin verran. Puolet nuorista kokivat itsetuntemuksensa vahvistuneen paljon ja enemmistö nuorista kokivat sosiaalisten taitojen vahvistuneen jonkin verran. Pilotiryhmän tavoitteisiin pääsystä kertoo "ei lainkaan" -vastausten vähäinen määrä. "Ei lainkaan" -vastauksia tuli yhteensä neljä, kohtiin "tunteiden tunnistamiseni vahvistui", "keinoni tunteiden ilmaisuun vahvistuivat", "itsetuntemukseni vahvistui" ja "sosiaaliset taitoni vahvistuivat". Kokoavasti palautteesta voi todeta, että jokainen osallistuja koki saaneensa ryhmästä vahvistusta vähintään muutamiin tavoitteena olleisiin asioihin, mikä kertoo tavoitteiden saavuttamisen onnistuneen. Mallin viimeistelyä varten saimme tärkeitä tietoja nuorten palautteesta, ja palautteen perusteella esimerkiksi lisäsimme valmiiseen malliin hieman enemmän työskentelyä tunteiden ilmaisun parissa.

Omat oppimistavoitteemme liittyivät sosiaalialan kompetenssien asiakastyön osaamiseen, sosiaalialan eettiseen osaamiseen, kriittiseen ja osallistavaan yhteiskuntaosaamiseen sekä kehittämissaamiseen (Oulun ammattikorkeakoulu 2020, viitattu 27.5.2020). Arvioimme omaa toimintaamme jokaisen ryhmäkerran jälkeen itsearviointilomakkeen pohjalta (liite 4). Työskentelymme nuorten kanssa oli mielestämme erittäin luontevaa ja onnistuimme luomaan ryhmämme nuoriin vastavuoroisen suhteen. Nuorilta kysyty palaute ohjaajien toiminnasta vahvisti kokemustamme onnistuneesta vuorovaikutussuhteesta. Ryhmäläiset kertoivat, että olimme ohjaajina olleet ystävällisiä, po-

sitiivisiä, luotettavia, empaattisia ja kannustavia. Ryhmäläiset olivat saaneet meistä nopeasti luotettavan kuvan ja he kokivat, että otimme ohjaajina osallistujat hyvin huomioon. Eräs ryhmäläisistä kertoi, että mukavat ohjaajat helpottivat ryhmätoimintaan osallistumista. Koemme nuorilta saadun palautteen tärkeäksi, sillä nuorten kokemus siitä, että heidän tunteitaan ja ajatuksiaan arvostetaan, opettaa heitä itsekkin arvostamaan itseään ja vahvistaa heidän positiivista minäkuvaansa. (Niemi 2013, 16).

Olemme erityisen tyytyväisiä siihen, että järjestimme nuorille yksilötapaamiset ennen ryhmän alkamista ja mahdollistimme yksilötapaamiset myös ryhmän jo toimiessa, sillä koemme, että tällä oli merkittävä vaikutus vastavuoroisen ja luottamuksellisen suhteen syntymiseen ohjaajien ja ryhmäläisten välillä. Tulevaisuudessa toimiessamme ryhmänohjaajina haluamme kehittyä siinä, että saamme ryhmässä jokaisen äänen kuuluviin kokonaisvaltaisemmin. Luonnollisesti osa ryhmäläisistä on enemmän äänessä kuin toiset, ja molemmat tavat osallistua ryhmän keskusteluun ovat yhtä arvokkaita. Havaitimme kuitenkin ohjaajina, että vastavuoroinen suhde jäi etäisemmäksi hiljaisempien nuorten kanssa erityisesti ryhmän toteutuessa etänä ja ajattelemme, että tähän asiaan keskittyminen olisi erityisen tärkeää tulevaisuudessa. Haluamme kehittyä yhä enemmän asiakkaiden sensitiivisessä huomioimisessa siten, että jokaisen äänessä oleminen mahdollistuu osallistujalle sopivalla tavalla. Hankkeen yhteyshenkilöltä saadun palautteen mukaan ohjaamisemme oli napakkaa ja varmaa sekä aitoutemme ja omalla persoonallamme toimiminen välittyi ohjaamisestamme.

Asiakastyön osaamisen tavoitteissa onnistuimme erityisesti siten, että ohjasimme nuorille suunnattua ryhmää tavoitteellisesti ja voimavaraisuutta sekä osallisuutta tukien. Tavoitteellinen ryhmänohjaaminen kehittyi ryhmänprosessin aikana yhteyshenkilön kanssa käydyn reflektiivisen palautteen seurauksena. Palautteen pohjalta kerroimme kolmannesta ryhmäkerrasta eteenpäin ryhmäkertojen alussa kerran sisällöstä ja tavoitteista. Avasimme myös jokaisen harjoituksen alussa niiden sisältöä tarkemmin, jotta nuoret olisivat tietoisia harjoitteiden tavoitteista niitä tehdessään. Voimavaraisuutta ja osallisuutta tukeva ohjaaminen näkyi toiminnassamme esimerkiksi siten, että rohkaisimme jokaista osallistumaan keskusteluun, ja mahdollistimme tämän jakamalla puheenvuoroja, jotta jokainen varmasti saisi mahdollisuuden puhua. Nuorten kertoessa esimerkiksi omista tunteiden säätelykeinoistaan tai vaikka itselle tärkeistä asioista, tartuimme näihin asioihin korostaen nuorille näiden asioiden olevan tärkeitä voimavaroja. Näin ohjasimme nuoria huomaamaan itsessään ja elämässään olevia positiivisia asioita, joiden olemassaolon merkitystä he eivät välttämättä olleet ajatelleet sekä pyrimme vahvistamaan heidän positiivista minäkuvaansa.

Nuorten sosiaalisten taitojen kehittymistä tuimme kannustamalla nuoria avoimeen keskusteluun sekä antamalla positiivista palautetta nuorten kertoessa omia kokemuksiaan sekä kommentoidessa toisten ajatuksia. Toiminnassamme näkyi vahvasti eettisyys yksilön itsemääräämisoikeuden kunnioittamisena ja tasa-arvoisuutena. Painotimme ryhmän aikana sitä, että jokainen nuori kertoo ajatuksistaan ja tunteistaan haluamallaan tavalla sekä sitä, että jokaisen ryhmään osallistuminen on yhtä tärkeää keskusteluihin osallistumisen määrästä riippumatta.

Tavoitteenamme oli saada sosiaalialan eettisen osaamisen mukaisesti tietoa ja asiakastyöosaamista erityisesti siitä, kuinka asettua yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien nuorten puolelle. Tavoitteenamme oli myös saada tietoa ja taitoja nuorten tukemiseen haastavassa elämäntilanteessa. Ryhmäprosessin aikana saimme ajankohtaista tietoa siitä, minkälaisia haasteita nuorilla on. Ryhmämme nuoret olivat koulutuksen ja työelämän ulkopuolella, ja he ilmaisivat ryhmän aikana muun muassa yksinäisyyden ja ahdistuksen tunteita sekä pelkoa omasta tulevaisuudesta. Havaitimme, että inhimillisellä kohtaamisella on erityinen merkitys, jotta nuori kokee tulevansa hyväksytyksi ja kuulluksi. Tiedot ja taidot nuorten tukemiseen haastavassa elämäntilanteessa vahvistuivat myös reflektoidessamme ohjaajana toimimista yhdessä yhteishenkilön kanssa. Häneltä saamamme palautteen mukaan osallistujien vaikeista oloiloista huolimatta ohjausimme tehtävät ja keskustelut hyvin sekä kohtasimme nuorten haastavat tunteet sensitiivisesti.

Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen näkyivät työskentelyssämme pyrkimyksenä kriittiseen reflektioon koko prosessin ajan. Reflektoimme jatkuvasti omaa toimintaamme, ja muokkasimme toimintaamme omien havaintojemme ja saadun palautteen perusteella jo ryhmätoiminnan aikana. Esimerkiksi saadun palautteen perusteella lisäsimme keventäviä harjoituksia istumista vaativien harjoitusten väliin, sekä pohjustimme harjoitusten alussa nuorille vielä enemmän sitä, mitä he saisivat harjoituksista ja mikä kunkin harjoituksen tarkoituksena on. Loimme myös ryhmäämme hyvät osallistumisen edellytykset jokaiselle osallistujalle, jotta heidän olisi mahdollista olla mukana juuri heille sopivalla tavalla.

Kehittämis- ja innovaatio-osaaminen liittyi vahvasti koko opinnäytetyöprosessiimme, ja projektin suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi tulivatkin hyvin tutuiksi projektin aikana. Ajatteleminen, että kehittämis- ja innovaatio-osaamisemme korostui etenkin kyvyssämme muuttaa suunnittelemaamme ryhmä lähiryhmästä etäryhmään koronan tuomien muutosten seurauksena. Jatkossa vastaaviin

projekteihin tarttuminen on huomattavasti helpompaa toteuttamamme opinnäytetyö- ja tuotekehitysprosessin ansiosta. Löysimme ryhmätoimintamalliimme menetelmät, jotka sopivat juuri kohde-ryhmänämme olevien nuorten tarpeisiin, ja opimme toteuttamaan toimivan ryhmäprosessin suunnittelusta arviointiin asti.

Onnistuimme luomaan hankkeelle monipuolisen ryhmätoimintamallin, jota on helppo hyödyntää jatkossa niin työntekijöiden kuin vapaaehtoistenkin ohjaajien. Ryhmä on myös helposti muokattavissa, ja sitä voi ohjata tarvittaessa lähiryhmänä etäryhmän sijaan. Ryhmää voi myös soveltaa siten, että osa ryhmäkerroista toteutetaan etänä ja osa kerroista lähiryhmänä. Rohkealla ryhmän ohjaamisella ja ennakkoluulottomuudella toimimme uusia näkökulmia ja harjoitusideoita yhteistyökumppanimme toimintaan.

6 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa NOY-hankkeelle nuorten tunnetaitoja vahvistava toiminnallinen ryhmätoimintamalli verkkoympäristöön, jota sekä hankkeen työntekijät että vapaaehtoistyöntekijät voivat jatkossa hyödyntää. Mallin avulla työntekijät ja vapaaehtoiset voivat ohjata tunnetaitoryhmää verkossa tai he voivat poimia mallistamme yksittäisiä tunnetaitoihin liittyviä harjoituksia. Ryhmätoimintamallin keskeisenä tavoitteena on nuorten tunnetaitojen, itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen vahvistuminen ja sen laatuavoitteena on hyödynnettävyys, selkeys ja helpokäyttöisyys. Ryhmätoimintamalli perustuu sosiaalipedagogiseen orientaatioon sekä tutkittuun tietoon nuorten tunnetaidoista, itsetuntemuksesta ja positiivisesta minäkuvasta. Pilottoimme mallin ohjaamalla tunnetaitoryhmää 16–29-vuotiaille työn ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille ja nuorille aikuisille. Ryhmässä perehdyimme tunteiden tunnistamiseen, ilmaisuun, sietämiseen, säätelyyn, purkamiseen sekä käsittelyyn erilaisten toiminnallisten harjoitusten avulla erityisesti taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäen. Tavoitteenamme oli, että ryhmätoimintamalli vastaa sekä hankkeen että nuorten tarpeisiin.

Pilottiryhmä onnistui mielestämme hyvin, sillä niin ryhmän osallistujat kuin hankkeen työntekijät olivat tyytyväisiä ohjaamaamme ryhmään. Palautekyselyn perusteella osallistujat kokivat tunnetaitojen, itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen vahvistuneen. Hankkeen yhteyshenkilön mukaan pilottiryhmän harjoitukset olivat hyvin suunniteltuja sekä kohderyhmälle sopivia, ja nuoret osallistuivat harjoituksiin innolla. Pilottiryhmästä saadun palautteen perusteella myös ryhmätoimintamallimme tavoitteet toteutuivat. Saadun palautteen perusteella ryhmätoimintamalli vastasi hankkeen tarpeisiin sekä asettamiimme tavoitteisiin. Palautteen mukaan mallin harjoitukset ovat kohderyhmälle sopivia ja innostavia, ja ne kannustavat nuoria käsittelemään tunteitaan myös ryhmän ulkopuolella. Tunnetaitoja vahvistamalla pyrimme auttamaan nuoria itsekasvatuksellisen prosessin käynnistymisessä. Yhteistyökumppanimme mukaan tuottamamme ryhmätoimintamalli on hyvin selkeä, ulkoasu on hienosti jäsennelty ja sen mitta on sopiva. Hankkeentyöntekijät ilmaisivat olevansa tyytyväisiä mallin monipuolisiin harjoitteisiin. Palautteen mukaan malliimme on kirjattu tarpeellinen, mutta ei liikaa, jolloin se on helposti hyödynnettävissä. Mallin hyödynnettävyys oli yksi ryhmätoimintamallillemme asettamista laatuavoitteista, joten palautteen mukaan tavoitteemme toteutui.

Olimme myös itse tyytyväisiä sekä pilottiryhmään että ryhmätoimintamalliin, ja koemme omien oppimisen tavoitteidemme täyttyneen. Opinnäytetyönprosessissa projektiosaamisemme vahvistui, opimme ryhmäprosessin suunnittelua ja toteuttamista, kehityimme ryhmänohjaajina sekä saimme kokemusta nuorten kanssa työskentelystä. Ryhmätoimintamallin sisältöä varten laadittu tietopuusta lisäsi ammatillista osaamisemme tunnetaidoista, itsetuntemuksesta sekä sosiaalipedagogisen orientaation hyödyntämisestä ryhmätoiminnassa. Yhteistyökumppanimme mukaan ryhmän ohjaamisemme oli varmaa ja sensitiivistä, ja kykenimme joustavasti muokkaamaan toimintaamme sekä ryhmäprosessin että yksittäisen ryhmäkerran aikana. Koko ryhmän ajan reflektioimme toimintaamme ja muokkasimme ryhmän sisältöä paremmin nuorten tarpeisiin vastaaviksi.

Tavoitteenamme oli saada sosiaalialan eettisen osaamisen mukaisesti tietoa ja asiakastyöosaamista erityisesti siitä, kuinka asettua yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien nuorten puolelle. Tavoitteenamme oli myös saada tietoa ja taitoja nuorten tukemiseen haastavassa elämäntilanteessa. Pilottiryhmämme nuoret olivat koulutuksen ja työelämän ulkopuolella, ja ryhmäprosessin aikana saimme ajankohtaista tietoa siitä, minkälaisia haasteita nuorilla on. Havaitimme, että inhimillisellä kohtaamisella on erityinen merkitys, jotta nuori kokee tulevaisuuden hyväksytyksi ja kuulluksi. Eettisyys ilmeni toiminnassamme yksilön itsemääräämisoikeuden kunnioittamisena ja tasa-arvoisena kohtamisena. Painotimme pilottiryhmän aikana sitä, että jokainen nuori kertoo ajatuksistaan ja tunteistaan haluamallaan tavalla sekä sitä, että jokaisen nuoren ryhmään osallistuminen on yhtä tärkeää, riippumatta siitä, minkä verran nuori haluaa ryhmän keskusteluihin osallistua.

Tarve tunnetaitoihin keskittyvälle ryhmälle ilmeni nuorilta saamastamme palautteesta. Nuoret kertoivat osallistuneensa aikaisemmin erilaisiin ryhmiin, mutta tunnetaitoihin painottuvaa ryhmää ei ole ollut tarjolla. Nuorilta saadussa palautteessa ilmeni, että nuoret olisivat osallistuneet mielellään myös pidempikestoiseen ryhmään. Jatkokehittämissideamme onkin jatko-osan kehittäminen laatimallamme ryhmätoimintamallille. Tuottamamme ryhmätoimintamalli käsittelee tunnetaitoja yleisesti laajana kokonaisuutena. Jatko-osassa tunnetaitoja voisi käsitellä syvällisemmin, jolloin ensimmäiseen ryhmään osallistuneet nuoret voisivat jatkaa tunteiden työstämistä jatkoryhmässä. Toisena ideana esitämme vain yhteen tunteeseen keskittyvän ryhmätoimintamallin kehittämisen. Huomasimme pilottiryhmässä, että nuorille haasteita saattoi aiheuttaa useat eri tunteet. Esimerkiksi joku kaipasi tukea häpeän tunteeseen, ja joku toinen taas ahdistukseen. Jatkokehitysideana voisi siis

olla ryhmätoimintamalli, jossa keskitytään esimerkiksi ahdistuksen tunnistamiseen, sietämiseen, käsittelyyn, säätelyyn ja ilmaisuun. Tällöin ryhmä vastaisi kattavasti sellaisten henkilöiden tarpeisiin, joille haasteita aiheuttaa jokin tietty yksittäinen tunne.

Kaiken kaikkiaan koemme opinnäytetyöprosessimme erittäin antoisana. Opinnäytetyö vaati sujuvaa yhteistyötä tekijöiden välillä sekä yhteistyökumppanin kanssa. Opinnäytetyön tekijöiden välinen työskentely oli avointa, rehellistä ja tasapuolista. Yhteistyö hankkeen kanssa oli mielestämme sujuvaa. Olemme erittäin kiitollisia yhteistyökumppanillemme saamastamme tuesta opinnäytetyöprosessin aikana. Saimme yhteistyökumppaniltamme sekä positiivista että kehittävää palautetta ja koemme, että yhteistyökumppanimme arvosti opinnäytetyöhön asettamaamme työpanostamme. Eriyiskiitoksen haluamme lausua pilottiryhmäämme osallistuneille nuorille aikuisille. Heidän ansiostaan saimme ohjata antoisaa tunnetaitoryhmän, kehittyä ryhmänohjaajina ja kehittää ryhmätoimintamalliamme. Haluamme kiteyttää opinnäytetyömme pilottiryhmän nuoren sanoja mukaillen, joitakin sanoja siihen lisäten. Olemme kaikki loppupeleissä kuitenkin samanlaisia, yhtä arvokkaita monine tunteinemme.

LÄHTEET

Airaksinen, R., Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T. & Pirhonen, P. 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita.

Barry, M., Clarke, A., & Dowling, K. 2017. Promoting social and emotional well-being in schools. Sisäinen lähde. Viitattu 15.8.2020. <https://www-emerald-com.ezp.oamk.fi:2047/insight/content/doi/10.1108/HE-11-2016-0057/full/pdf?title=promoting-social-and-emotional-well-being-in-schools>.

Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Hankesuunnitelma. 2019. Lähde NOY – Nuoret osaksi yhteisöämme -hankkeen hallussa. Viitattu 28.11.2019.

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.

Hyväri, S. & Nylund, M. 2010. Yhteisöllisiä työmenetelmiä syrjäytymisen voittamisessa. Teoksessa T. Laine, S. Hyväri & P. Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika, Latvia: Livonia Print, 29–47.

Juusola, M. 2015. Kohti hyvää aikuisuutta. Helsinki: Redfina.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017a. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017b. Mitä sä rageet? #tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Kajantie, E., Hovi, P., Eriksson, J., Laivuori, H., Andersson, S. & Räikkönen, K. 2013. Alkaako syrjäytyminen jo kohdussa? Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Tallinna: Gaudeamus, 23–36.

Kautto-Koukka, L. & Kolehmainen M. 2017. Näkyväksi tulevia nuoria. Teoksessa Suomen sosiaalipedagoginen seura ry (toim.) Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2017, 87–99.

Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R. & Sipi, S. 2019. Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. Helsinki: Edita.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Kahdeskymmenes painos. Juva: Ws Bookwell Oy.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2. uudistettu painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Kiilakoski, T. 2007. Johdanto: Lapset ja nuoret kuntalaisina. Teoksessa A. Gretscher & T. Kiilakoski (toim.) Lasten ja nuorten kunta. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisu 77, 8–20.

Kiilakoski, T. & Tervahartiala, M. 2015. Taiteen osallisuus, osallisuuden taide – Tulkintoja taidelähtöisten menetelmien käytöstä koulussa. Teoksessa Suomen sosiaalipedagoginen seura ry (toim.) Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2015, 31–67.

Mäkelä, J. & Sajaniemi, N. 2013. Vertaissuhteet muovaavat lapsen aivoja. Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Tallinna: Gaudeamus, 37–49.

Niemi, P. 2013. Resuinen ja rikas. Toinen painos. Latvia: Jelgava Printing House.

Nivala, E. & Ryytänen, S. 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Teoksessa Suomen sosiaalipedagoginen seura ry (toim.) Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2013, 9–41.

Nivala, E. & Ryytänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Gaudeamus Oy.

Nummenmaa, L. 2019. Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä? Euroopan Unioni: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Nuorisolaki 1285/2016.

Nyyti ry. 2020. Tunteet, itsetuntemus ja itsetunto. Viitattu 9.1.2020, <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/luku5.pdf>.

Opetushallitus. 2020. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Viitattu 16.1.2020, <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>.

Oulun ammattikorkeakoulu. 2020. Opinto-opas. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Viitattu 16.3.2020, <https://www.oamk.fi/opinto-opas/opintojen-sisalto/opetussuunnitelmat?code=5007&opas=2011-2012&sivu=osaamisprofiili>.

Outward bound Finland. 2019. Elämypedagogiikka. Viitattu 19.11.2019, <https://www.outwardbound.fi/outwardbound-finland/elamypedagogiikka/>.

Sosiaalipedagogiikka. 2020. Sosiaalipedagogiikka. Viitattu 8.1.2020, <http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/sosiaalipedagogiikka/>.

Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallinen kehittämishanke & Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Suositus työikäisten sosiaalisen kuntoutuksen järjestämisen laatuksiteereiksi. Helsinki: Punamusta Oy. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137281/URN_ISBN_978-952-343-249-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Suomen Punainen Risti. 2020a. Mikä on Suomen Punainen Risti? Viitattu 8.1.2020, <https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/suomen-punainen-risti>.

Suomen Punainen Risti. 2020b. Punaisen Ristin seitsemän periaatetta. Viitattu 8.1.2020, <https://www.punainenristi.fi/periaatteet>.

Suomen Punainen Risti. 2020c. Toimintaesite kevät 2020. Viitattu 18.1.2020, https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/Toimintaesite_kev%C3%A4t2020.pdf.

Suomen Punainen Risti. 2020d. NOY – Nuoret osaksi yhteisöämme -hanke. Viitattu 6.2.2020, <https://rednet.punainenristi.fi/node/57039>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Elämäntaitojen, mielenterveys ja hyvinvointi. Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaina (TAM-projekti). Viitattu 27.1.2020, http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114509/URN_ISBN_978-952-245-9626.pdf?sequence=1.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Nuorten syrjäytyminen. Viitattu 27.1.2020, https://thl.fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjailyminen.

Timonen, T. & Törmi, H. 2009. Taiteesta nuorten itsetuntemuksen lisääjänä ja yhteiskunnan voimavarana. Teoksessa S. Myllyniemi (toim.) Taidekohtia. Nuorisobarometri 2009. Helsinki: Yliopistopaino Oy. 133–137.

Vilmilä, F. 2016. Elämäntaitojen äärellä: taidetyöpaja nuorten elämäntaitojen vahvistajana. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Virtanen, V-M. Korkeita vuoria ja suuria kokemuksia. Seikkailutoimintaa perhe- ja ryhmäkuntoutuksessa. 2011. Painotalo Miktor, Helsinki.

Wallenius-Korkalo, S. 2011. Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia ja vaikuttavuutta. Teoksessa Rönkä, A-L., Kuhanen, I., Liski, M., Niemeläinen, S. & Rantala, P. (toim) Taide käy työssä - taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisössä. N-Paino oy. 48–54.

Palaute ryhmästä 😊

1. Osallistuin ryhmään koska....
2. Miten ryhmä vastasi odotuksiisi ja tarpeisiisi?
3. Ryhmän tavoitteena oli vahvistaa osallistujien tunnetaitoja, itsetuntemusta sekä sosiaalisia taitoja. Kerro miten tämä toteutui. Vaihtoehdot alla.

Rastita mielestäsi sopivin vaihtoehto. 😊

Kysymykset	Paljon	Jonkin verran	Ei ollenkaan
Tunteiden tunnistamiseni vahvistui			
Tietoni tunteiden sietämisestä ja säätelämisestä lisääntyi			
Keinoni tunteiden sietämisessä ja säätelyssä vahvistuivat			
Keinoni tunteiden ilmaisuun vahvistuivat			
Keinoni tunteiden purkamiseen vahvistuivat			
Itsetuntemukseni vahvistui			
Sosiaaliset taitoni vahvistui			

4. Miten sait vaikuttaa ryhmän toimintaan? Esim. ryhmän sisältöihin vaikuttaminen.
5. Millainen oli mielestäsi ryhmän ilmapiiri?
6. Ryhmässä oli tavoitteena osallistujien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen (esim. harjoituksiin osallistuminen vapaaehtoisista). Miten tämä mielestäsi toteutui ryhmässä?
7. Millaista oli mielestäsi ryhmätyöskentely verkossa?

Kiitos vastauksestasi! 😊

PALAUTELOMAKE RYHMÄTOIMINNASTA PROJEKTITYÖNTEKIJÖILLE

LIITE 2

Palautelomake hankkeen työntekijöille ryhmätoiminnasta

1. Miten ryhmätoiminnassa ja ohjaajien toiminnassa toteutuivat
 - a. Osallisuus
 - b. Yhteisöllisyys
 - c. Asiakaslähtöisyys
 - d. Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen
 - e. Elämyspedagogiikka
 - f. Toiminnalliset menetelmät

2. Mitkä harjoitteet mielestäsi toimivat
 - a. Nuorten tunnetaitojen vahvistamisessa
 - b. Nuorten itsetuntemuksen vahvistamisessa
 - c. Nuorten sosiaalisten taitojen vahvistamisessa
 - d. Ryhmädynamiikan kehittämisessä

3. Mitä harjoitteita tulisi mielestäsi kehittää ja miten?

4. Millaista toimintaa/harjoitteita ryhmätoiminta olisi mielestäsi kaivannut lisää?

5. Miten ohjaajat onnistuivat vuorovaikutussuhteen luomisessa?

6. Vapaa palaute ohjaajille

Kiitos vastauksestasi! 😊

Palautelomake hankkeen työntekijöille mallista ja projektin prosessista

1. Miten malli vastaa hankkeen tarpeisiin?
2. Miten ryhmätoiminnan malli vastaa nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn ja hyvinvoinnin lisääntymiseen?
3. Millainen on mallin selkeys ja harjoitteiden toimivuus?
4. Miten mallia tulisi mielestänne vielä kehittää?
5. Millaisena näette suunnittelemamme ryhmämallin hyödynnettävyyden jatkossa? Esimerkiksi mallin käyttäminen kokonaisuudessaan, yksittäisten harjoitteiden hyödyntäminen, vapaaehtoiset vetäjinä jne.

Kiitos vastauksestasi! 😊

Itsearviointilomake ohjaajille

1. Miten ryhmätoiminnassa ja omassa toiminnassamme toteutuivat
 - a. Osallisuus
 - b. Yhteisöllisyys
 - c. Asiakslähtöisyys
 - d. Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen
 - e. Elämyspedagogiikka
 - f. Toiminnalliset menetelmät

2. Miten vuorovaikutussuhteen luominen verkossa nuoriin onnistui? Kerro esimerkkejä.

3. Millainen ilmapiiri ryhmässä oli, miten se tuli esille?

4. Millaisia tunteita havaitsimme ryhmäläisissä toiminnan aikana?

5. Miten harjoitteet vastasivat nuorten tunnetaitojen, itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen vahvistumiseen?