

www.humak.fi

Opinnäytetyö

PURO-hyvinvointivalmennus Kasvunpolku Oy Kasvunrannassa

Satu Laitinen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(2/2021)



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

Tekijät: Satu Laitinen
Opinnäytetyön nimi: PURO-hyvinvointivalmennus Kasvunpolku Oy Kasvunrannassa
Sivumäärä: 35 ja 12 liitesivua
Työn ohjaaja(t): Aino Tormulainen
Työn tilaaja(t): Kasvunpolku Oy

Opinnäytetyössäni pilotoin tietokirjailija ja terveystiedon opettaja Mari Lankisen kehittämää PURO-hyvinvointivalmennusta Kasvunpolku Oy Kasvunrannan lastensuojeluyksikössä. Valmennus on oppilaitoksissa toteutettavaksi tarkoitettu positiivisen pedagogiikan hyvinvointivalmennus ja tavoitteenani oli selvittää, kuinka valmennusta voisi käyttää lastensuojeluyksikön toiminnassa.

Kehittämistyön pohjana hyödynsin toimintatutkimuksen periaatteita. Valmennuksen pilotoinnin lisäksi käytin haastattelua ja havainnointia aineistonkeruun välineinä. Teoriapohjan rakensin lastensuojelun, positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan viitekehysten sisälle. Tarpeena opinnäytetyölle oli tuoda lastensuojelualalle sille entuudestaan tuntematonta menetelmää tutuksi ja lähteä rohkeasti soveltamaan sitä erilaiseen toimintaympäristöön.

Valmennuksen pilotointi rakentui käytännössä neljästä alkuperäisen valmennuksen harjoitteesta, joita toteutettiin kahdeksan eri työntekijän kanssa. Tämän toiminnallisen osuuden pohjalta tehdyistä haastatteluista ja niiden tuloksista selvisi, että valmennuksella on lastensuojelulle paljonkin annettavaa. Työntekijälle se tarjoaa uuden menetelmän, jolla tukea nuorten yksilöllistä kehitystä ja nuorelle mahdollisuuden opetella ratkaisukeskeisyyttä ja vahvuuksien hyödyntämistä omassa elämässään. Valmennuksen käyttö lastensuojeluyksikössä vaatii kuitenkin valmennuksen hiomista ja soveltamista asiakaslähtöisesti sekä etenkin kohderyhmän yksilöllisten piirteiden ja tilanteiden huomioimista.

Asiasanat: lastensuojelu, positiivinen pedagogiikka, nuoret, pilotointi, hyvinvointi, PURO-hyvinvointivalmennus

ABSTRACT

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

Author: Satu Laitinen
Title: PURO welfare training in Kasvunpolku Oy Kasvunranta
Number of Pages: 35 and 12 attachment pages
Supervisor(s): Aino Tormulainen
Subscriber(s): Kasvunpolku Oy

In my Bachelor's Thesis, I researched the use of the PURO welfare training in a child welfare unit called Kasvunpolku Oy Kasvunranta. The training, developed by non-fiction writer and health education teacher Mari Lankinen, is used in educational institutions as positive pedagogy based welfare training. My aim was to find out how this training could be used in the child welfare unit's services.

As a basis of my research, I utilized the principles of process analysis. My data collection methods were interviews and observations. I build my theoretical framework on guidelines of child welfare, positive psychology, and positive pedagogy. Before my thesis, The PURO -welfare training had not been used in the child welfare field, and my aim was to research how this method works within this setting.

I conducted my training on four original exercises found in the PURO welfare training, which in turn were realized with eight different employees. Based on this functional section of my research, as well as the interviews and their implemented results, I found out that this sort of welfare training has a lot to offer to the child welfare field. For the employee, it offers a new method that can be used to support the individual development and overall well-being of adolescents. In turn, it provides an opportunity to learn solution-orientated problem solving and to utilize their individual strengths for the youngsters. However, further development of this method within the field of child welfare practices is required. Especially the need to adapt the method to the individual needs and changing situations is of utmost importance.

Keywords: child welfare, positive psychology, adolescent, training, welfare, PURO welfare training

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	6
2 KASVUNPOLKU OY.....	7
2.1 Lastensuojelun periaatteita ja toimintatapoja.....	8
2.2 Asiakkaana sijaishuollossa	9
3 POSITIIVINEN PSYKOLOGIA	10
3.1 Hyveet ja vahvuudet.....	10
3.2 Resilienssi - kyky sopeutua muutokseen ja selviytyä haasteista	12
4 PURO-HYVINVOINTIVALMENNUS.....	13
4.1 Hyvinvointia ja positiivista pedagogiikkaa	14
4.2 Pilotointiin valitut harjoitukset	15
5 AINEISTONKERUU	16
5.1 Käytetyt menetelmät ja aineiston analysointi.....	17
5.2 Kehittämistyön eettisyys.....	19
6 TULOKSET	20
6.1 Menetelmän soveltuvuus Kasvunrannan yksikköön	20
6.2 Menetelmän soveltuvuus kohderyhmälle	22
6.3 Menetelmän käyttö.....	24
7 KEHITTÄMISEHDOTUKSET	26
7.1 Omaohjaajatyöskentely	27
7.2 Ryhmätoiminta	28

7.3 Työntekijöiden perehdyttäminen	29
8 LOPUKSI	30
8.1 Tuotos.....	30
8.2 Pohdinta.....	31
LÄHTEET	35
LIITTEET.....	37

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä lähdin tuomaan positiivista psykologiaa ja pedagogiikkaa lastensuojelun sijaishuoltoyksikköön. Työ lähti liikkeelle omasta kiinnostuksesta asiaa kohtaan, mutta sille löytyi nopeasti muitakin perusteita. Aika tämänkaltaiselle opinnäytetyölle oli mielestäni enemmän kuin otollinen, nyt kun positiivinen psykologia alkaa ainakin sosiaalisessa mediassa näyttämään jopa jonkinlaiselta trendiltä. Suomessa esimerkiksi koulutuspalveluja tarjoava yritys Oy Joylla Ab on tuonut positiivista psykologiaa näkyväksi, ja toisaalta positiivinen psykologia on suuntaus, jota voi hyödyntää hyvin monipuolisesti ihmiselämän eri osa-alueilla - niin yksilöiden kuin yhteisöidenkin näkökulmasta. Mutta miksi sitä pitäisi tuoda lastensuojeluun? Ja miten?

Nykyään lastensuojelun sijaishuoltoon päätyvät lapset ovat entistä vanhempia. Tämä tarkoittaa sitä, että he ovat ehtineet olla pitkään epävakaissa oloissa ja näin myös heidän ongelmansa ovat monimutkaisempia ja vaikeampia. Heidän terveydentilansa on keskimääräistä huonompi kuin valtaväestöllä ja samanaikaissairaudet ovat tavallisia. Monimuotoisia mielenterveyden ongelmia löytyy yli puolelta sijoitetuista lapsista ja nuorista, mistä osan voi nähdä olevan seurausta yrityksestä sopeutua poikkeaviin kasvuympäristöihin (Sinkkonen 2015, 148, 151). Lapsen sijaishuoltoon päätyneen taustalta löytyy usein monia elämää kuormittavia tekijöitä, kuten köyhyyttä, vanhempien jaksamattomuutta ja osaamattomuutta, perheen sisäisiä ristiriitoja, vanhempien (tai nuoren) päihteidenkäyttöä, mielenterveysongelmia sekä koulunkäyntivaikeuksia. (Heino 2009, 63, 65 & 66.)

Vaikka näin ollen sijoitetuilla lapsilla on keskimääräistä enemmän hyvinvointiriskejä, on nuoruusikä otollista aikaa myös positiivisten vaikutusten ja muutosten aikaansaamiselle. Aikaisessa nuoruusiässä saadut positiiviset oppimiskokemukset, joihin sisältyy ympäristöltä saatua tukea, voivat muuttaa nuoren negatiivisia käyttäytymismalleja, kuten riskikäyttäytymistä, kohti terveempiä tapoja tutkia ja oppia asioita. Tämä on tarpeellista, jotta nuori voi oppia aikuisuudessa tarvittavia taitoja. Nuoruuden ja murrosiän voidaankin nähdä olevan ikkuna uusille mahdollisuuksille. (Dahl & Suleiman 2017, 23.)

Lastensuojelualalla on tarvetta menetelmille, joilla tukea entistä haastavampaa asiakasryhmää kohti tervettä kasvua, kehitystä ja itsenäistymistä. Koska ongelmia ja haasteita ei voi kokonaan poistaa, tarvitaan näkökulman muutosta ja uusien taitojen omaksumista. Positiivinen psykologia tarjoaa tähän oivan viitekehyksen, ja Mari Lankisen kehittämä PURO-hyvinvointivalmennus on yksi positiivisen psykologian sovelluksista, joka on alun perin suunniteltu käytettäväksi kouluympäristössä nuorten kanssa.

Toisaalta positiivisen psykologian hyödyntämisestä lastensuojelussa ei löydy kovinkaan paljon tutkimus- tai kokemustietoa. Aihetta ovat käsitelleet Anne-Marie Jokinen 2018 esseessään ”Positiivinen psykologia lastensuojelussa” (Jokinen 2018) sekä Kaisa Alaluusua ja Hanna Kettunen 2018 opinnäytetyössään ”PURO-hyvinvointivalmennus oppilaiden ja kuraattorin kokemana” (Alaluusua & Kettunen 2018). Nähdäkseni positiivista psykologiaa voi ja varmasti hyödynnetäänkin lastensuojelussa laajasti, mutta ei välttämättä kovin näkyvästi ja tämän viitekehyksen nimissä. Näin ollen sen soveltuvuudesta juuri lastensuojeluympäristöön tarvitaan lisää kokemustietoa, mikä hyödyttää alan toimijoita uusien sovellusten käyttöönotossa.

Opinnäytetyön tavoitteena olikin tutustuttaa työn tilaaja yhteen positiivisen psykologian ja pedagogiikan menetelmään, ja tätä kautta tutkia sen soveltuvuutta lastensuojeluympäristöön. Muita tavoitteita olivat ennestään tuntemattoman menetelmän tuominen työyhteisöön tutuksi, työyhteisön menetelmäosaamisen täydentäminen ja tiedon tuominen alalle menetelmän soveltuvuudesta ja hyödynnettävyydestä juuri lastensuojeluyksikön toiminnassa. Käytännössä tiedon tuottaminen ja kehittämistyö tapahtui pilotoimalla PURO-hyvinvointivalmennusta työntekijöiden keskuudessa, josta tuloksena syntyi tilaajalle esitys pilotoinnin pohjalta tehdyn aineistonkeruun tuloksista ja kehittämisideoista.

2 KASVUNPOLKU OY

Kasvunpolku Oy on lastensuojelun ja lapsiperheiden palveluja tarjoava, Pohjois-Savolainen yritys. Sen palveluihin kuuluu kuntoutusta, sosiaali-/avopalveluja, erilaisia koulutuksia ja työnohjausta sekä sijaishuollon palveluja. (Kasvunpolku Oy a.)

Avopalveluihin Kasvunpolku Oy:ssä kuuluu muun muassa perhetyö, joka ulottuu varhaisesta perheohjauksesta intensiiviseen perhetyöhön. Kaikissa työmuodoissa

tuetaan perheenjäsenten keskinäisiä suhteita sekä vahvistetaan voimavaroja. Avopalveluihin kuuluu myös tapaamistoiminta, joka voi olla tuettua tai valvottua tapaamista. Palveluista löytyy myös tukihenkilötoimintaa, jälkihuoltoa, tuettua asumista, ryhmätoimintoja, lastensuojelun edunvalvontaa sekä sosiaalityön asiantuntijapalveluita. (Kasvunpolku Oy b.)

Neuropsykiatrinen valmennus on yksi Kasvunpolun kuntoutuspalveluista. Se on suunnattu henkilöille, joilla on esimerkiksi neurologista erityisvaikeutta (kuten ADHD tai autismikirjon henkilöt), vaikkakin se sopii myös muille kohderyhmille, kuten mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Valmennuksen tavoitteena on vahvistaa asiakkaan elämähallintataitoja, ja se tapahtuu asiakkaan omassa elinympäristössä. Muita kuntoutuspalveluita Kasvunpolulla ovat toiminta- ja musiikkiterapia, ratkaisukeskeinen lyhytterapia, sosiaalipedagoginen hevostoiminta sekä koiraavusteinen kuntoutus. (Kasvunpolku Oy c.)

Kasvunpolku tarjoaa myös sijaishuollon palveluja Nuorten koti Kasvunpolussa Riistavedellä sekä Nuorten koti Kasvunrannassa Kuopion Kurkimäessä. Sijaishuolto on tarkoitettu huostaan otetuille, avohuollon tukitoimena sekä kiireellisesti sijoitetuille, 12-17-vuotiaille nuorille. Riistaveden yksikkö on 7-paikkainen, ja Kurkimäen yksikössä on yhteensä 14 paikkaa, jotka jakautuvat arviointi- ja kuntoutusosastoihin. Kurkimäen yksikön yhteydessä järjestetään myös perhekuntoutusta. (Kasvunpolku Oy d & e.)

2.1 Lastensuojelun periaatteita ja toimintatapoja

Lastensuojelun tarkoituksena on edistää lapsen suotuisaa kehitystä ja hyvinvointia, tarjota tukea vanhemmille, huoltajille ja muille lapsen hoidosta vastaaville henkilöille, ehkäistä lapsen ja perheen ongelmia sekä puuttua niihin riittävän ajoissa. Lapsen etu on lähtökohtana lastensuojelun tarvetta arvioitaessa sekä palveluja toteutettaessa. Toimenpiteiden sekä ratkaisujen tulee turvata lapselle tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi, läheiset ja jatkuvat ihmissuhteet, mahdollisuus ymmärryksen ja hellyyden saamiseen, iän ja kehitystason mukainen valvonta ja huolenpito, mieleinen koulutus, turvallinen kasvuympäristö sekä fyysinen ja psyykinen koskemattomuus, mahdollisuus itsenäistyä ja kasvaa vastuullisuuteen, mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa omaa elämää koskeviin asioihin sekä kielellisen, kulttuurisen ja uskonnollisen taustan huomiointi. (Lastensuojelulaki 2007/417 § 4.)

Kun lapsi ja perhe ovat lastensuojelun asiakkaina, puhutaan lapsi- ja perhekohtaisesta lastensuojelusta. Työmuotoja lapsi- ja perhekohtaisessa lastensuojelussa ovat asiakassuunnitelman laatiminen, avohuollon tukitoimenpiteet, lapsen kiireellinen sijoitus, huostaanotto ja sijaishuollon järjestäminen sekä jälkihuolto. (THL 2019 a.) Lastensuojeluprosessi lähtee liikkeelle siitä, kun lastensuojelun työntekijä saa tiedon lapsesta, joka on mahdollisen lastensuojelun tarpeessa, esimerkiksi lastensuojeluilmoituksen kautta. Asia voi lähteä liikkeelle myös lapsen huoltajan omasta pyynnöstä. Vireilletulon jälkeen työntekijä arvioi ensin kiireellisten toimenpiteiden tarpeen ja tekee palvelutarpeen arvioinnin. Lastensuojeluasiakkuus alkaa, mikäli vireilletulon jälkeen ryhdytään kiireellisiin toimenpiteisiin, lapsi saa muita lastensuojelun palveluita ennen palvelutarpeen arvioinnin valmistumista tai jos arvioinnissa päädytään toteamaan lapsen tarvitsevan lastensuojelulain mukaisia palveluita. (THL 2019 b.)

2.2 Asiakkaana sijaishuollossa

Lapsen sijoitus asumaan kodin ulkopuolelle voi tapahtua useiden erilaisten prosessien kautta: avohuollon tukitoimena, huostaanottona, kiireellisenä sijoituksena, hallinto-oikeuden väliaikaisella määräyksellä, jälkihuoltona sekä yksityisesti (Saastamoinen 2010, 4). Sijaishuolto voi tapahtua perhehoitona, ammatillisissa perhekohteissa tai laitoksissa sekä muuna lapsen tarpeiden mukaisena sijoituksen muotona. Kunnan tehtävänä on varmistaa, että sijaishuoltopaikka on lapselle soveltuva. (Mt., 7.) Sijaishuoltopaikan soveltuvuuden arviointi on erityisen tärkeää siksi, että se voisi tarjota sijoitetulle lapselle pysyvyyden kokemuksia - osalla sijoitetuista lapsista sijaishuoltopaikat vaihtuvat useasti, vaikka heillä pysyvien ja turvallisten ihmissuhteiden tarve on erityisen suuri taustalla olleiden epävakaiden kasvuolosuhteiden vuoksi. Lasten tarpeet ovat myös hyvin erilaisia, ja ideaalitulanteessa sijaishuoltopaikka pystyy mukautumaan niihin ajan mukana. (Puustinen-Korhonen & Pösö 2010, 12.) Mietittäessä sijaishuoltopaikan valintaa tulisi tarpeiden sekä pysyvien ihmissuhteiden lisäksi arvioida yhteistyössä lapsen perheen kanssa jo olemassa olevien ihmissuhteiden (kuten sisarusuhteiden) ylläpitämisen mahdollisuutta sekä ottaa huomioon sijoitettavan lapsen ikä ja kehitystaso, koulunkäyntiin liittyvät tarpeet, hoidolliset tuen tarpeet sekä harrastukset (Saastamoinen 2010, 103).

Sijaishuoltopaikassa tulee olla mahdollisuus yksityisyyteen (useimmiten oman huoneen muodossa) ja omaan tilaan, sekä myös tilaa yhteiseen tekemiseen. Tavoitteena

on tarjota kodinomainen ja mahdollisimman normaali kasvuympäristö, missä henkilöstön määrä vastaa sijoitettujen lasten huolenpidon ja hoidon tarvetta. (Saastamoinen 2010, 91, 93.) Kodinomaisuutta ja riittävää vuorovaikutusta lapsen ja hoitohenkilöstön välillä tukee myös lasten enimmäismäärän säätely - lastensuojelulaitoksen asumisyksikössä saa asua enintään seitsemän lasta tai nuorta kerrallaan. Poikkeuksen tästä muodostaa yhdessä vanhempien kanssa sijoitetut lapset. Enimmäismäärän säätelystä huolimatta samassa rakennuksessa voi sijaita useita eri asumisyksiköitä. (Mt., 93-94.)

Laitoshuoltoon päädytään erityisesti sijoittamaan lapsia, jotka ovat vaikeahoitaisia tai vaativat erityisosaamista. Lapsen sijoituksen ollessa väliaikainen laitoshuolto on yleensä paras ratkaisu muun muassa tiiviin vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön takia. Myös murrosikäisille sijaishuollon tarpeessa oleville nuorille laitoshuolto on usein hyvä vaihtoehto. (Saastamoinen 2010, 11.)

3 POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

Positiivinen psykologia tutkii onnellisuutta, eli subjektiivista hyvinvointia. Se on saanut alkunsa hyvinvoinnin tieteellisestä tutkimuksesta 1999, kun psykologian professori ja positiivisen psykologian ”kantaisä” Martin Seligman perusti ensimmäisen positiivisen psykologian yhteisön, jossa hän peräänkuulutti uudenlaista, hyvinvointia ja onnellisuutta korostavaa näkökulmaa psykologian tutkimukseen (Avola & Pentikäinen 2020, 25). Ideana tieteenalassa onkin psykologiassa perinteisen, vauriokeskeisen lähestymistavan sijaan diagnosoida hyvää ja keskittyä ihmisen vahvuuksiin, joilla voidaan parantaa sekä omaa että yhteisön hyvinvointia. Vahvuuksien avulla rakennetaan henkistä perustaa, joka auttaa kestämaan elämässä kohdattavia vaikeuksia. Positiivisen psykologian periaatteiden mukaan mielen vahvistuessa tarvitaan vähemmän sairauksiin keskittymistä. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 19.)

3.1 Hyveet ja vahvuudet

Hyveet ja vahvuudet on perinteisesti mielletty sisäsyntyisiksi ominaisuuksiksi, joita ihmisellä joko on tai ei ole. Positiivinen psykologia tarkastelee näitä ominaisuuksia ja tuo niihin käsitteinä selkeyttä ja yhdenmukaisuutta. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 63.)

Hyve käsitteenä on yksilöä ja tämän ympäristöä palveleva, tavoiteltava, vahvuuksista muodostuva sekä eettisesti ja moraalisesti arvokas ominaisuus. Laajasti arvostettuja hyveitä ovat muun muassa viisaus, kohtuullisuus, rohkeus sekä oikeudenmukaisuus. Nykyisen hyveajattelun juuret ovat antiikissa ja vaikka sen aikaiset käsitykset eivät täysin vastaa nykyaikaista hyveajattelua, periaate on sama: kun ihminen tekee itsensä arvokkaita asioita eli harjoittaa hyveitä, hän voi henkisesti hyvin. (Mt., 64.)

Luontenvahvuudet ja hyveet linkittyvät toisiinsa siten, että luontenvahvuuksien käyttö on hyveiden toteuttamista. VIA (Values in Action) eli hyveet toiminnassa -hanke toimii monien psykologisten sovellusten selkärankana. Sen lähtökohtana on ollut hyvien asioiden ja hyvän luonteen määrittäminen sekä hyveiden liikkeelle panno sairauskeskeisyyden vastapainoksi. VIA:n rungon muodostavat kolme tasoa: tilanteelliset teemat, luontenvahvuudet ja hyveet. Päähyveet viisaus, rohkeus, inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys ovat luokittelun katto, kun taas luontenvahvuudet toimivat välineinä hyveiden käytännön toteuttamiseen. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 64-66). Tästä luokittelusta rakentuu käytännössä luontenvahvuusmittari, jota VIA-instituutti ylläpitää.

Ydinvahvuudet näkyvät niin ihmisen toiminnassa, puheessa kuin valinnoissakin, ja jokaisella niitä on noin kolmesta seitsemään. Ideaalitulanteessa tunnistamme omat vahvuutemme ja käytämme niitä. Vahvuudet muuttuvat elämän tapahtumien myötä ja niin sanottuja piilossa olevia, tuntemattomia vahvuuksia kutsutaan kasvuvahvuuksiksi. Sekä ydin- että kasvuvahvuuksia voidaan tietoisesti vahvistaa ja harjoittaa, ja niiden käytöstä on monipuolisesti hyötyä elämän eri osa-alueilla. Ne ovat välineitä niin myönteiseen itsetuntemukseen, flow-tilan, tavoitteiden ja unelmien saavuttamiseen, itseluottamukseen ja onnistumisen kokemuksiin kuin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinkin. (Troger 2020, 125-126.)

Vahvuuksien tiedostamisen ja käyttämisen harjoittelu on mielestäni hyvin perusteltua tilaajan asiakaskunnan kannalta, koska erityisyksikön nuorilla on usein monimuotoisempia ongelmia kuin "tavallisen" lastensuojelulaitoksen asiakkailla ja näin ollen myös minäkuva ja itseluottamus voivat olla heikompia. Minäkäsityksen ja identiteetin rakentaminen ovat nuoruusiän tärkeimpiä kehitystehtäviä, ja itsestä muodostettu negatiivinen käsitys vaikuttaa elämään vielä nuoruuden jälkeenkin (Leskisenoja

& Sandberg 2020, 164-165). Toisaalta myönteiset kokemukset omista vahvuuksista ja kyvyistä vahvistavat minäkuvaa ja kannattelevat myös vaikeina hetkinä (mt., 165).

Opinnäytetyön toiminnallisessa osassa luonteenvahvuuksia lähestyttiin yllä mainitun VIA-instituutin luonteenvahvuusjaottelun mukaan. Yhdessä pilotoinnin harjoituksista osallistujat pääsivät tekemään VIA-instituutin verkkosivustoilla olevan luonteenvahvuustestin ja niitä sivuutettiin myös toisessa harjoituksessa ryhmän toiminnan näkökulmasta.

3.2 Resilienssi - kyky sopeutua muutoksiin ja selviytyä haasteista

Resilienssiä kuvaavia sanoja ovat muun muassa joustavuus, kimmoisuus, lannistumattomuus, kestävyys ja sisu. Resilienssiä voidaan tarkastella niin yksilön, perheiden kuin yhteisöiden näkökulmasta ja se voidaan nähdä eri tavoilla, joko tiettyinä ominaisuuksina ja piirteinä, tai mukautuvana temperamenttina ja sen tuloksena (Poijula 2018, 16-17). Kuitenkin pysyvän luonteenpiirteen tai ominaisuuden sijaan resilienssi näyttäytyy pikemminkin vuorovaikutuksena yksilön ainutlaatuisten voimavarojen ja hänen kokemiensa tapahtumien välillä - näin ollen se on dynaamista ja kontekstisidonnaista. Resilienssi mahdollistaa, että kohdattaessa haastavia elämäntilanteita yksilön kokema hyvinvointi ei lähde merkittävään laskuun (Disaboto, Goodman, Kashdan & Machell 2016, 424). Sitä voi harjoittaa kehittämällä sellaisia ominaisuuksia, jotka helpottavat sopeutumista, toipumista ja stressistä selviytymistä. Päätäväisyys hallita omaa kohtaloaan ennakoimattomissa tilanteissa on resilienssien yksilöiden ja yhteisöjen ominaispiirre, kuten myös merkityksen anto vaikeille kokemuksille. Aktiivisuus mahdollistaa etenemisen kohti parempaa tulevaisuutta ja saa aikaan mielekkyyden kokemuksia. (Poijula 2018, 16-17.)

Resilienssistä tai selviytymiskyvystä puhuttaessa sitä voidaan jaotella osa-alueiksi. Itsetietoisuus tarkoittaa omien ajatusten, tunteiden ja käyttäytymismallien tunnistamista. Omien mielihalujen, tunteiden ja tavoitteiden säätelyminen taas mahdollistaa omien arvojen mukaisen toiminnan myös haastavissa tilanteissa. Itsesäätelytaitoon kuuluu myös tunteiden ilmaisun ja säätelyn taidot. Tietoisuus omista tulkintamalleista eri tilanteissa mahdollistaa näkökulman vaihtamisen ja uusien toimintatapojen kokeilemisen. Myös kyky säädellä omaa energiatasoa, optimismi, hyvät vuorovaikutustaidot ja luonteenvahvuudet vaikuttavat selviytymiskykyyn positiivisella tavalla. (Pietikäinen 2017, 183.) Luonteenvahvuuksien tiedostaminen auttaa niiden käyt-

tämisessä vastoinkäymisten ylittämiseen, ja hyvät sosiaaliset suhteet toimivat turvana vastoinkäymisiä kohdattaessa (Trogen 2020, 177).

Resilienssi on siis asia, joka koskettaa meistä jokaista. Näkisin, että resilienssin tai ylipäättään sietokyvyn kasvattaminen on erityinen haaste lastensuojelualalla, jossa asiakkaat ovat usein kohdanneet vastoinkäymisiä ja kuormittavia elämäntilanteita ehkä keskivertokansalaista enemmän. Kuten edellä jo mainittiin, resilienssi on paitsi ominaisuus myös taito, jota voi harjoitella. Opinnäytetyön toiminnallisen osion harjoitteet sisälsivätkin resilienssiä tavoitteellisesti tukevia osia: niissä pureuduttiin niin luontevahvuuksiin, ryhmässä toimimisen taitoihin, ihmissuhteisiin kuin hyvinvointia lisääviin arkirutiineihin.

4 PURO-HYVINVOINTIVALMENNUS

PURO-hyvinvointivalmennus on terveystiedon opettaja ja tietokirjailija Mari Lankisen suunnittelema, nuorille suunnattu positiivisen pedagogiikan menetelmä, joka on suunniteltu toteuttavaksi kouluissa ja oppilaitoksissa. Kokonaisuudessaan se löytyy Mari Lankisen internetsivustoilta (Lankinen 2017). PURO tulee sanoista Positiivinen mieli, Utelias asenne ja Rohkeasti eteenpäin, jotka ovat menetelmän ydinperiaatteita. Valmennuksen tarkoituksena on ohjata nuoria vahvistamaan psykologista joustavuuttaan sekä seuraamaan omaa hyvinvointiaan. Psykologisen joustavuuden taitoja kutsutaan valmennuksessa PUROskills-taidoiksi, jotka auttavat osaltaan nuoria selviämään elämässä vastaantulevista vastoinkäymisistä. (Mt., 7.) Harjoitukset ovat ennaltaehkäiseviä, matalalla kynnyksellä toteutettavia ja niitä voi tehdä osana arkea. PUROskills-taidot jaotellaan valmennuksessa seuraavasti:

1. Myönteisen mielialan taidot
2. Vaikeiden tunteiden hyväksyminen ja sietäminen
3. Hyvien perhe- ja kaverisuhteiden edistäminen sekä
4. Luovat ongelmanratkaisutaidot (mt., 18).

PURO-hyvinvointivalmennus sisältää sekä prosessi- että yksittäisharjoituksia. Harjoitteet on jaettu viiteen eri osioon: Orientation, Compass, Flourish, Bouncing Back sekä Roots and Routines. Näistä ydinharjoitteita ovat Compass (Tunnekompassi) sekä Flourish -prosessiharjoitteet. (Lankinen 2017, 23.) Valmennus on suunniteltu to-

teutettavaksi oppilaitoksessa tai koulussa pitkin lukuvuotta joko sisällysluettelon mukaisessa järjestyksessä tai vapaasti soveltaen. Harjoitusten kesto vaihtelee muutamasta minuutista 20 minuuttiin, ja ne ovat niin sanottua perinteistä ”old-school”-pedagogiikkaa yhdistettynä positiivisen psykologian tutkimustietoon, ja niitä voidaan harjoitella pitkäkestoisesti ja prosessinomaisesti. (Mt., 16-17.)

Tässä opinnäytetyössä valmennusta testattiin osittain, sillä ajatuksella, voiko sitä hyödyntää lastensuojeluyksikön toiminnassa. Positiivisella psykologialla on nähdäkseeni valtavasti mahdollisuuksia tukea nuoria kohti tervettä kasvua ja kehitystä, mutta sen käyttö esimerkiksi lastensuojelussa ei näytä olevan kovin suunnitelmallista ja näkyvää. Tässä opinnäytetyössä positiivista psykologiaa tuotiinkin tavoitteellisesti ja menetelmälähtöisesti näkyväksi osaksi toimintaa, ja toisaalta edistettiin työntekijöiden osaamista aiheen parissa. Puro-hyvinvointivalmennuksen käytöstä lastensuojeluyksikön toiminnasta ei löydy tehtyjä tutkimuksia tai kokeiluja, joten sen soveltuvuudesta kyseiselle kohderyhmälle ja kyseiseen toimintaympäristöön ei ole vielä tietoa. Opinnäytetyö pyrki vastaamaan omalta osaltaan tähän tiedonpuutteeseen ja tuottamaan jotain sellaista, mitä ei vielä ole. Se toivottavasti edistää positiivisen psykologian hyödyntämistä alalla.

4.1 Hyvinvointia ja positiivista pedagogiikkaa

PURO-hyvinvointivalmennus edustaa positiivista pedagogiikkaa, mikä on positiivisen psykologian käytännön soveltamista opetus- ja kasvatustyöhön. Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on lisätä hyvää ja tuoda ihmisten parhaat puolet esille. Näin siinä korostuu hyvinvointinäkökulma, minkä huomioiminen ja tavoitteellinen edistäminen täydentää perinteistä kasvatusta. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 12.) Valmennuksessa tarkastellaan hyvinvointia yhdysvaltalaisen psykologin ja kirjailijan Martin Seligmanin hyvinvointiteorian mukaan. Siinä hyvinvoinnin nähdään rakentuvan ihmissuhteista, tekemiseen uppoutumisesta, elämän merkityksellisyyden kokemuksesta, myönteisistä tunteista sekä asioiden loppuun saattamisesta ja saavutuksista. Valmennuksen keskiössä ovatkin myönteiset tunteet, niiden huomaaminen ja vahvistaminen. (Lankinen 2017, 9.)

Seligmanin hyvinvointiteoriassa myönteiset tunteet näyttävät erityisen tärkeänä osa-alueena tavoiteltaessa hyvinvointia ja onnellisuutta. Positiivisen näkökulman ottaminen auttaa niin arjessa, työssä kuin ihmissuhteissakin, mutta edistää myös

haasteista selviytymistä - vaikeuksiin keskittyminen taas voi lisätä riskiä sairastua masennukseen. Myönteisiä tunteita voi syntyä esimerkiksi mielekkään tekemisen kautta, joka mahdollistaa tekemiseen uppoutumisen ja jopa niin sanotun flow-tilan kokemisen. Toiminnot, jotka vaativat keskittymistä ja läsnäoloa, auttavat meitä kokemaan positiivisia tunteita ja kehittymään niin älyllisesti, taidollisesti kuin emotionaalisesikin. (Pascha 2020.)

Positiivisten tunteiden ja tekemiseen uppoutumisen lisäksi ihmissuhteet ovat keskeisiä hyvinvoinnin osatekijöitä ja onnellisuuden lähteitä. Vuorovaikutuksen, ryhmään kuulumisen ja yhteyden tarpeella on vahva biologinen pohja, ja eristäytyminen on aina ollut uhka ihmisen selviytymiselle. Ihmissuhteet ovatkin kuin turvaverkko, jossa koetaan iloa mutta saadaan myös tukea vaikeina aikoina. (Mt.)

Merkityksellisyyden kokemus vastaa siihen kysymykseen, miksi olen tai elän. Hengellisyys ja uskonto tarjoavat merkityksellisyyttä monille, vaikka sitä voi saavuttaa myös muilla tavoin, kuten vapaaehtoistyöllä tai luovalla työskentelyllä. Sen ymmärtämisen lisäksi, miksi teen mitä teen, tavoitteiden asettaminen ja saavutuksiin pääseminen auttavat meitä kokemaan onnellisuutta. (Mt.)

4.2 Pilotointiin valitut harjoitukset

Koska tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli pilotoida uutta menetelmää, tuoda sitä tutuksi työyhteisössä sekä tutkia valmennuksen soveltuvuutta yksikön toimintaan, päädyin valitsemaan harjoitteista ne, jotka soveltuvat tehtäviksi yksittäisillä tapaamiskerroilla ja jotka eivät vaadi pitkää sitoutumista työskentelyyn. Tämä oli tarkoituksenmukaista myös opinnäytetyön laajuutta ajatellen.

Harjoitteet valitsin PURO-hyvinvointivalmennuksen Roots and Routines -osiosta, jotka ovat juurikin itsenäisiä kokonaisuuksia ja sopivat tämän vuoksi varsin hyvin pilotointiin. Seitsemästä harjoituksesta valitsin seuraavat harjoitteet:

- VIA-test - henkilökohtaisten vahvuuksien löytäminen
- Familiar affairs - turvaverkon kartoittaminen
- Log in - myönteiset tunteet ja ryhmähenki sekä
- Routines - arkirytmien ja rutiinien tuoma hyvinvointi (ks liitteet 1-4)

Nämä harjoitukset valikoituivat pilotointiin sen perusteella, että ne ovat helposti toteutettavissa sekä sisältävät oleellisia osioita valmennuksen ajatuksista ja periaatteista: ne painottavat vahvuuksia, verkoston merkitystä, myönteisiä tunteita ja arkirytmin tärkeyttä hyvinvoinnin ylläpitäjänä. Nämä ovat myös asioita, jotka ovat läsnä jokaisen nuoren arkielämässä ja näin ollen helposti lähestyttäviä aiheina - niihin on jo kosketuspintaa. Harjoitukset ovat sopivan tiiviitä kohderyhmää ajatellen eivätkä ne vaadi pitkää odottelua, mikä voisi tuottaa hankaluuksia. Osaa harjoituksista tiivistin entisestään, jotta ne sisältäisivät kaiken oleellisen, eivät olisi kestoltaan liian pitkiä ja että ne soveltuvat myös työntekijöiden kanssa testattaviksi. Jätin muun muassa harjoituksista pois kotona tehtävät osat.

5 AINEISTONKERUU

Eri tutkimusmetodeista ja tutkimuksen lähtökohdista tämä kehittämistyö ammensi eniten laadullisesta tutkimuksesta sekä erityisesti toimintatutkimuksen ominaispiirteistä. Menetelmät valikoituivat laadullisen tutkimuksen kentältä, ja tutkimussuuntaukselle on ominaista teorian ja käytännön vuoropuhelu sekä tutkijan oma ajattelu, pienet aineistokoot, sosiaalisen todellisuuden tutkiminen, hypotesittomuus eli ennako-oletusten vähäisyys tai puuttuminen, tutkimuksen tyyllilajin ja esittämisen vapaamuotoisuus sekä aineistojen tarinallinen luonne (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Toimintatutkimuksessa tutkittavat ovat aktiivisia osallistujia muutosprosessissa, tutkimus on käytännönläheinen ja se tapahtuu yhteistyössä tutkijan ja tutkittavien kesken - tavoitteena on myös muuttaa todellisuutta, ei pelkästään selittää sitä (Kuula 2006). Samalla se tuottaa kokemuksellista tietoa prosessin edetessä (mt). Kehittämistyöni lähtökohtina olivatkin juuri avoimuus, prosessinomaisuus, yhteistoiminnallisuus, käytännönläheisyys, uuden tiedon tuottaminen sekä muutosten aikaansaaminen.

Opinnäytetyöhön kuuluneen PURO-hyvinvointivalmennuksen pilotoinnin toteutin työntekijöillä, vaikka alkuperäinen suunnitelma oli tehdä se nuorten kanssa. Nuorten kanssa menetelmää pilotoitaessa sen soveltuvuuden kohderyhmälle olisi saanut selville kenties selkeämmin, mutta ajalliset resurssit ja nuorten motivoiminen toivat käytännön toteutukseen haasteita. Työntekijöiden saaminen mukaan kehittämistyöhön oli vaivattomampaa ja nopeampaa, ja tämän vuoksi päädyin lopulta siihen rat-

kaisuun. Sillä keinoin menetelmän sai tuotua myös suoraan työntekijöille omaksuttavaksi. Tämän voi ajatella olleen tarkoituksenmukaista myös siitä näkökulmasta, että opinnäytetyön yksi tavoite oli tuoda ennestään tuntematonta menetelmää juurikin työyhteisölle näkyväksi.

5.1 Käytetyt menetelmät ja aineiston analysointi

Aineistonkeruun pääasiallisena menetelmänä käytin haastattelua. Toteutus tapahtui sähköpostitse, koska sillä tavalla pystyin tavoittamaan haastateltavia pienemmillä ajallisilla resursseilla kuin kasvokkain tapahtuvalla haastattelulla. Tämä oli tarkoituksenmukaista myös siltä kannalta, että jo pelkkien pilotointien sopiminen ja järjestäminen oli aikaavievää, kun ne piti tehdä kunkin työajan ja minun omien menojen puitteissa. Haastattelu oli osittain strukturoitu, mikä tarkoittaa sitä, että siinä esitetään ennalta määritellyt kysymykset tietyssä järjestyksessä (Vilka 2005, 81). Täysin strukturoidusta lomakehaastattelusta se poikkeaa siten, että valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole, vaan haastateltava saa vastata omin sanoin (Eskola & Suoranta 2008, 86).

Haastattelulla oli tarkoitus tuottaa monipuolista tietoa menetelmän soveltuvuudesta, samalla kun se osallisti työyhteisöä kehittämistyöhön. Se myös pureutui tutkittavien henkilökohtaisiin mielipiteisiin ja yksilöllisiin kokemuksiin aiheesta. Koska aineistonkeruun tarkoituksena oli lopulta työyhteisön kehittäminen, ennako-oletukseni oli, että haastatteluun osallistutaan mielellään. Vapaaehtoisuus onkin yksi edellytys haastatteluprosessin onnistumiselle, ja siihen kuuluu muun muassa riittävä haastattelun tarkoituksesta informoiminen (mt., 92-93). Näin voisi sanoa, että haastattelun tarkoitus oli sekä rikastaa aineistoa että aktivoida työyhteisöä mukaan kehittämistyöhön.

Haastatteluaineistolla oli tarkoitus vastata pääasiassa opinnäytetyössä selvitettävään kysymykseen ”Miten PURO-hyvinvointivalmennus sopii Kasvunrannan yksikön toimintaan”, mutta se vastasi osittain myös kahteen muuhun, joita olivat: ”Miten PURO-hyvinvointivalmennus soveltuu kohderyhmälle” sekä ”Kuinka PURO-hyvinvointivalmennusta voitaisiin soveltaa ja hyödyntää osana yksikön toimintaa”.

Haastattelun tukena käytin aineistonkeruun menetelmänä havaintojen tekemistä menetelmää pilotoidessa. Havainnoinnille tyypillisiä piirteitä ovat havainnoijalle vie-

ras ympäristö, havainnoijan ulkopuolisuus suhteessa tarkkailtavaan yhteisöön tai asiaan ja tietojen systemaattinen tallentaminen ja käsittely (Eskola & Suoranta 2008, 98-99). Menetelmään päädyin siksi, että havainnoimalla pystyy arvioimaan menetelmän käyttöä aidossa tilanteessa. Samalla havainnointi mahdollistaa sen arvioimisen, kuinka tutkittavat suhtautuvat tilanteeseen ja toimivat siinä. Minua kiinnosti myös selvittää ohjaajan roolin merkitystä menetelmän käytön onnistumisessa. Havainnoinnin avulla asiat voidaankin nähdä ikään kuin oikeassa yhteydessään luonnollisessa tilanteessa, ja se on hyvä menetelmä silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä on entuudestaan niukasti tietoa saatavilla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 94).

Havainnointi tapahtui osallistuvana, ja kyseiselle havainnointitavalle on tyypillistä, että havainnoijalla on useampi kuin pelkkä havainnoijan rooli toiminnassa (Eskola & Suoranta 2008, 100). Käytännössä havainnointi toteutuikin juuri tällä tavalla, koska tein havainnointia itse ohjaustilanteessa ja pääasiassa siihen keskittyen. Havainnointi on aina hyvin subjektiivista, jossain määrin valikoivaa ja havainnoijasta sekä tämän historiasta ja sen hetkisestä olotilasta riippuvaista (mt., 102). Tämän vuoksi havainnointi tuottaa rajallisesti lisäarvoa haastattelun tekemiselle, ja pidinkin painopisteen pilotoinnissa tapahtuneessa keskustelussa ja haastatteluaineiston analyysisä. Havainnointia varten olin tehnyt erilaisia apukysymyksiä (ks liite 5). En kuitenkaan tuijottanut havainnointipaperia itse tilanteessa vaan pyrin tekemään havainnointia spontaanisti, tilanteessa eläen ja tarttuen niihin seikkoihin, joita toiminnan aikana tulee esille.

Aineiston analysoinnissa hyödynsin teemoittelua, jossa käytännössä etsitään aineistosta olennaisia aiheita eli teemoja, ja järjestellään ne eräänlaiseksi kokoelmaksi (Eskola & Suoranta 2008, 174). Tämä oli luonteva analysointitapa jo siksi, että aineistonkeruussa käytetyissä haastatteluissa kysymykset oli jo valmiiksi pilkottu erilaisiin aiheisiin. Kuitenkin pelkkä teemoittelu voi jättää aineiston analyysin pinnalliseksi, jos aineiston tulokset koostuvat lähinnä sitaateista (mt., 179-180). Tämän vuoksi käytin teemoittelun tukena tyypittelyä, jossa aineistoa analysoidaan samankaltaisuuksien pohjalta rakennettujen mallien, eli tyyppien, avulla. Tyypittelyssä tarkastellaan aineistoa kokonaisuutena ja etsitään sitä luonnehtivia seikkoja, jotka esitetään tiiviisti ja informatiivisesti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Vaikka tyypittely rakentuukin pääosin yhteneväisyyksille, siinä usein otetaan huomioon myös poikkeavat tapaukset ja niiden merkitys aineistolle (Eskola & Suoranta 2008, 181). Tarkoitus

oli rakentaa mahdollisimman rikas analyysi, jossa kaikki olennainen informaatio tulee esille mutta joka ei koostu pelkästä vastausten esittämisestä.

5.2 Kehittämistyön eettisyys

Luotettava, uskottava ja eettisesti hyväksyttävä tutkimus- ja kehittämistyö edellyttää, että työssä on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön ohjeita ja periaatteita. Tähän kuuluu rehellisyys, huolellisuus, avoimuus, vastuullisuus ja tarkkuus niin tutkimustyössä kuin myös tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien kuuluu olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä. Sen tulee ottaa muiden tutkijoiden tekemä työ huomioon asianmukaisesti ja kunnioittavalla tavalla. Tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa syntyneet tiedot tallennetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaan. Tutkimustyöhön liittyy myös tarvittavien tutkimuslupien hankinta ja joissain tapauksissa eettinen ennakoarviointi. Jokaisen tutkimuksen osapuolen tulee tietää omat oikeutensa, vastuunsa ja velvollisuutensa sekä aineiston säilyttämistä ja käyttöä koskevat seikat. Myös mahdolliset rahoittajat ja sidonnaisuudet tulee olla asianomaisille ilmoitettu ja näkyä tutkimuksen julkaisussa. Mikäli tutkija vaikuttaa esteelliseltä, tämän tulee pidättäytyä kaikista tutkimuksen arviointi- ja päätöksentekotilanteista. Tutkimusorganisaatiossa tulee myös noudattaa hyvää henkilöstö- ja taloushallintoa sekä ottaa tietosuojasi asiat huomioon. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-7.)

Sen lisäksi että kaikessa tutkimustyössä tulee noudattaa näitä yleisiä periaatteita ja hyvää tieteellistä käytäntöä, ihmistieteisiin luettavilla tieteenaloilla on omia eettisiä periaatteita ja ohjeistuksia. Tutkittavien itsemääräämistä on kunnioitettava ja osallistumisen on oltava vapaaehtoista. Tähän kuuluu riittävä tutkimuksesta informoiminen ja tutkittavan suostumuksen pyytäminen joko suullisesti tai kirjallisesti. Tutkittava voi myös keskeyttää tutkimukseen osallistumisen missä vaiheessa tutkimusta tahansa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009.) Varhaiskasvatuksen ja koulun ulkopuolella alaikäisiä tutkittaessa tutkija ja organisaatio arvioivat onko tarpeellista pyytää huoltajalta lupa alaikäisen tutkimukseen osallistumiseen. Tämä riippuu tutkittavien iästä ja kehitystasosta, tutkimuksen aihepiiristä ja toteutustavasta sekä tietotarpeesta. Kuitenkin mikäli alle 15-vuotiaita tutkitaan ilman huoltajan informointia ja suostumusta, tulee tutkimukseen pyytää eettinen ennakoarvioin-

ti. (Mt., 5.) Tutkimus ei saa aiheuttaa haittaa osallistujilleen - tutkittavia on kohdeltava arvostavasti ja myös kirjoitustyylin on oltava kunnioittava. Vuorovaikutuksen tutkittavien kanssa tulee olla kohteliasta ja ihmisarvoa kunnioittavaa. Tutkittavien vapaaehtoisuus tulee ottaa huomioon myös siinä tilanteessa, että tutkittava vaikuttaa vaivaantuneelta mutta ei suoraan ilmaise haluaan tutkimuksen keskeyttämiselle. Tutkittaville aiheutuvia haittoja ehkäistään myös noudattamalla yksityisyyteen ja tietosuojaan liittyviä periaatteita. Tietojen käsittelyn ja säilyttämisen tulee olla huolellista, ja tutkijan tulee noudattaa vaitiolovelvollisuutta koskien tutkittavien yksityisiä tietoja. (Mt., 7.)

Työntekijöiden pyytäminen kehittämistyöhön tapahtui sekä viestitse että suullisesti. Opinnäytetyöstä tuli keskusteltua niin tiimipalaverissa kuin yksittäin työntekijöiden kanssa. Pilotointiin osallistuvia työntekijöitä informoin pilotoinnin tavasta, arvioidusta kestosta ja pilotointia seuraavasta sähköpostihaastattelusta. Haastattelun runko löytyy liitteestä 6.

6 TULOKSET

Pilotoinnissa toteutin kahdeksan toiminnallista kertaa yksittäisille työntekijöille, joissa kussakin testasin PURO-hyvinvointivalmennusta yhden valmennukseen kuuluvan harjoituksen avulla. Näiden tuokioiden pohjalta tein aineistonkeruun sähköpostihaastattelun merkeissä (ks liite 5). Testattavia harjoituksia oli yhteensä neljä, ja ne toteutin niin, että jokaista harjoitusta oli testaamassa yksi työntekijä sekä arviointi-että kuntoutusosaston puolelta. Kaikki suunnitellut pilotointikerrat saatiin toteutettua, mutta haastatteluun sain vastaukset vain seitsemältä työntekijältä. Tästä huolimatta vastaukset olivat kattavia, koska niitä saatiin jokaisesta harjoituksesta - näin ollen koko alun perin suunniteltu kokonaisuus tuli arvioiduksi, pienemmästä vastaajamäärästä huolimatta. Myös itse pilotoinnin aikana tehdyt havainnot toivat osaltaan vastauksia kehittämistyön pohjana olleisiin kysymyksiin.

6.1 Menetelmän soveltuvuus Kasvunrannan yksikköön

Työntekijät ottivat vastaan harjoitukset yksimielisesti mielenkiinnolla ja avoimesti. Tähän vaikutti aiheen tuttuus tai mielenkiinto aihetta kohtaan jo valmiiksi sekä harjoitusten aikaansaama ajattelu ja omien näkemysten kyseenalaistaminen ja uudistaminen. Osalle työntekijöistä harjoitukset olivat jossain muodossa tuttuja (etenkin

turvaverkon kartoittaminen), mutta keskustelevalle muoto taas oli uusi. Harjoitukset saivat ajattelemaan ja kyseenalaistamaan omia näkemyksiä, mikä toi vastaajien mielestä vertailukohtaa ja valmiutta tehdä vastaavia harjoituksia myös nuorten kanssa. Toisaalta työntekijöiden vastaanotto menetelmää kohtaan näkyi hyvin itse pilotointikerroilla - jokainen osallistui aktiivisesti sekä tuokioissa virisi paljon sellaista keskustelua ja näkökulmia, joita en ollut itse osannut etukäteen edes ajatella. Harjoitusten teemoja oli varsin helppoa peilata työntekijöiden arkeen sekä siviilielämässä että työnteon osalta, reflektointi oli sujuvaa ja monisanaista ja ainakin omasta mielestäni antoisaa ja varsin avartavaakin. Mielenkiinto aiheita kohtaan antaa hyviä valmiuksia työntekijöille tutustua tämänkaltaiseen työskentelyyn laajemmaltikin ja toteuttaa sitä osana omaa työskentelyä.

Mielestäni harjoitusten yksi selkein anti oli se, että niiden avulla harjoituksen tekijä pääsi arvioimaan omaa elämäänsä. Luonteenvahvuuksien, turvaverkon, rutiinien ja ryhmähengen pohdinta voi edistää niin nuoreen tutustumista, luottamuksellisen sitteen muodostamista kuin myös oman työskentelyn kehittämistä. Toisaalta harjoitusten myös koettiin voivan parantaa työskentelyn laajuutta ja laatua, ja edesauttaa nuoren tarpeiden hahmottamista. Harjoitukset ovat hyvä väline lisätä nuoren itsetuntemusta ja -ymmärrystä, auttaa tunnistamaan omien ihmissuhteiden laatua ja tilaa sekä löytämään uusia puolia omasta itsestä. Näkisin, että juuri tämä uusien puolien löytäminen ja oman toiminnan muokkaaminen tilanteen mukaan on oleellinen taito siinä vaiheessa, kun pitäisi alkaa opetella itsenäistymisen taitoja. Toisaalta osa harjoituksista voi auttaa vakauttamaan nuoren päivärytmiä ja arkea sekä tuoda mahdollisuuksia opetella yhdistämään omien valintojen ja hyvinvoinnin välinen side. Oman tilanteen parempi hahmottaminen auttaa nuorta eteenpäin jo olemassa olevissa haasteissa ja tuo keinoja parempaan elämänhallintaan. Harjoitukset voivat myös edesauttaa nuoren kannustamista hänelle tärkeiksi koettujen asioiden pariin.

Työyhteisön kannalta menetelmä antaa mahdollisuuksia eteenpäin menemiseen ja uuden oppimiseen. Vastaajat kokivat, että uusien työkalujen etsiminen, arvioiminen ja käyttöön ottaminen edesauttavat tässä. Menetelmä voi antaa aikuisellekin uusia näkökulmia esimerkiksi nuoren persoonallisuudesta, ja mahdollisuuden hyviin keskusteluihin. Laajemmasta näkökulmasta myös työyhteisö voi esimerkiksi luonteenvahvuusharjoituksen avulla löytää vahvuuksiaan työntekijöinä ja näin harjoitus voi olla auttamassa ammatti-identiteetin vahvistumisessa - näin ollen vaikutus ulottuu

työhyvinvointiin asti. Menetelmän käyttö myös edesauttaa työntekijöitä omaksumaan haastattelua menetelmänä. Selkeät työvälineet tuovat selkeyttä itse työhön, kun samaa välinettä ei tarvitse keksiä joka kerta uudestaan. Uudet työvälineet toisaalta ehkäisevät paikalleen jumittumista ja laajan työkalupakin omaavan työntekijän on helppoa valikoida yksilöllisesti jokaiselle nuorelle sopiva työskentelytapa.

6.2 Menetelmän soveltuvuus kohderyhmälle

Kun mietitään PURO-hyvinvointivalmennuksen soveltuvuutta Kasvunrannan nuorille, esille nousi erityisesti nuoren motivaatio harjoitusten tekemiseen sekä niiden linkittyminen nuoren arkeen ja oikeaan elämään. Läheisten merkityksen pohtimisen voi ajatella olevan erityisen tärkeää lastensuojelun asiakkaalle, jonka perhesuhteisiin sijoitus kodin ulkopuolelle väistämättä jollain tavalla vaikuttaa. Jo olemassa olevien ihmissuhteiden vahvistaminen tukee nuoren selviytymistä monellakin tapaa, ja varmasti lisää mahdollisuuksia siinä vaiheessa, kun nuoren sijoitus päättyy. Verkostoa kartoittaessa visuaalisuus voi olla nuorelle tärkeämpää kuin aikuiselle. Aikuiselle pelkistetyn version tekeminen oli melko vaivatonta, mutta nuori voi tarvita enemmän apua kokonaiskuvan hahmottamisessa.

Toisaalta nuoren identiteetti on vasta rakentumassa, ja vahvuuksien miettiminen tukee tämän minäkuvan syntymistä. Luontenvahvuusharjoitus voi auttaa ammatillisuuden etsimisessä tai nuoren tutustumisessa itseensä. Harjoitus tulisi liittää isompaan kontekstiin, jotta se ei jäisi irralliseksi. Nuori ei myöskään välttämättä ole pohjittanut omia vahvuuksiaan juurikaan, eikä ole tietoinen näistä. Näin ollen tämä (ja muutkin) harjoitukset vaativat ohjaajalta nuoren hyvää tuntemusta, jotta tämä voisi tukea nuorta reflektoinnissa ja kysyä niin sanotusti oikeita kysymyksiä. Ylipäänsä harjoitukset olivat sen luontoisia, että ne vaativat jo olemassa olevaa luottamussuhdetta onnistuakseen mahdollisimman hyvin - ihmissuhteita, luonteenpiirteitä, ryhmässä toimimista ja arkirutiineja koskevat aiheet ovat henkilökohtaisia ja voivat olla myös arkaluontoisia, joten ohjaajan rooli nousee tärkeäksi aiheen käsittelyssä.

Siinä missä pilotointiin osallistuneet työntekijät olivat jo tottuneet käsittelemään edellä mainittuja asioita elämässään ja myös elämänkokemusta on kertynyt, nuorella ei ole vielä välttämättä samaa kokemusta. Tämä voi olla haasteena keskustelun etenemiselle, ja vaatii myös ohjaajalta hyvää tilannetajua. Osassa harjoituksista (erityisesti luontenvahvuustestissä) myös tulisi ottaa huomioon nuoren keskittymiskyky ja

kielelliset taidot. Harjoituksessa käytetty testi oli alun perin englanninkielinen, ja suomenkielinen versio oli käännöksiltään osittain epäselvä. Välillä piti pohtia yhdessä, mitä mikin väittämä mahtaa tarkoittaa. Nuoren kohdalla tämä voisi syödä mielenkiintoa, ja häiritä sen pohtimista, miten mikin väittämä toteutuu omalla kohdalla.

Kohderyhmän kannalta erityisen hedelmälliseltä vaikutti rutiineja käsittelevä harjoitus. Tähän vaikutti ennen kaikkea se, että kohderyhmällä on olemassa olevia, isojaakin haasteita rutiinien ylläpitämisessä arjessa. Nuorella, jolla on elämänhallinnan ongelmia, myös elämäntavat voivat olla enemmänkin hyvinvointia heikentäviä kuin sitä tukevia. Ja jos vielä koulunkäynnissä on ongelmia, pakka herkästi niin sanotusti hajoaa. Myös pilotointiin osallistuneet työntekijät kokivat, että velvollisuuksien jäädessä pois rutiinien ylläpitäminen on haastavaa. Samoin kotilomien ja muiden muutosten yhteydessä arki voi muuttua kaottiseksi. Näin ollen menetelmä voi auttaa ihan konkreettisesti nuorta arjen hahmottamisessa ja yhteisten tavoitteiden asettamisessa.

Tärkeää on, että päästään jonkinlaiseen yhteisymmärrykseen siinä, mikä on nuoren, ohjaajien ja nuoren perheen näkemys nuoren tilanteesta. Käytännön työkalu voi auttaa tässä, ja tuoda näkyväksi niitä haasteita, mitä arkipäivässä näkyy. Toisaalta harjoitus ei ottanut huomioon mahdollista päihteiden olemassaoloa ja käyttöä, mikä taas tämän kohderyhmän kannalta olisi oleellinen aihe käsitellä. Näin ollen harjoitus olisi hyvä suunnitella tehtäväksi niin, että se huomioi nuoren yksilöllisen elämäntilanteen. Harjoitusta on helppo muokata esimerkiksi arkirutiinisanalistojen päivittämisellä, ja kysyttäviä kysymyksiä voi myös miettiä ohjattavan tilannetta huomioivaksi. Yhteiset keskustelut voivat toimia pohjana tavoitteiden asettamiselle ja niiden toteutumisen seuraamiselle.

Ryhmän toimintaa ja vahvuuksien käyttöä ryhmässä käsittelevä harjoitus oli myös jo itsessään sellainen, että sitä on helppo soveltaa Kasvunrannan yksikön nuorten tarpeisiin. Työntekijät kokivat, että harjoitus sai kyseenalaistamaan omaa toimintaa ryhmässä, ja että omia toimintatapoja pitää myös usein itsestäänselvyytenä. Sama voi päteä sen suhteen, kuinka muut ryhmässä toimivat ja minkälaisen roolin kukin siinä ottaa. Se vaihe, kun ryhmän toimintaa pitäisi muuttaa tavoitteellisesti, voi olla aikuisellekin melko haastavaa. Tämän kaltainen työskentely voi tarjota mahdollisuuden pitkäaikaiseen ryhmän toiminnan työstämiseen ja kehittämiseen. Tämä voisi olla

myös nuorille motivoivaa ja palkitsevaa toimintaa, koska hyvin toimiva ryhmä tunnustusti tukee ja kannattelee myös yksilöitä. Ryhmätoiminnan edistäminen voi myös vähentää nuorten välillä syntyviä konflikteja ja auttaa nuorta toimimaan niissä.

Nuorten kanssa toimiessa tavoitteet voivat olla konkreettisia ja arkeen limittyviä: esimerkiksi kuinka toimia, jos huomaa toisen nuoren olevan vaikeassa mielentilassa. Tällä tavalla opetellaan myös ulottamaan vastuu itsestä toisiin asti, mikä on tärkeä taito tämän ikäiselle, itsenäistymistä harjoittelevalle nuorelle. Haasteena voi olla, jos usealla ryhmän jäsenellä on esimerkiksi käyttäytymisen kanssa ongelmia, mutta näkisin, että pienryhmässä toimiessa tällainen työskentely voisi olla hedelmällistä. Vastauksista tuli ilmi, että harjoitus voisi toimia myös haastavia tilanteita kohdatessa, eli sitä voisi käyttää siinäkin tapauksessa, että nuorten suhteet toistensa kanssa ovat tulehtuneet tai niissä on esiintynyt konflikteja. Harjoitus voisi toimia tämänkaltaisen dynamiikan purkamisessa ja uudenlaisten roolien muodostamisessa. Dialogisuuden ja toisten näkökulmien huomioon ottamisen harjoittelu voisi tukea nuorta myös muiden ryhmien ja yhteisöjen jäsenyydessä ja niissä toimimisessa.

6.3 Menetelmän käyttö

Menetelmän käyttöön oton kannalta tärkeäksi asiaksi nousi ohjaajan ja nuoren välinen luottamussuhde ja toisaalta myös nuoren sitouttaminen toimintaan. Harjoituksissa käsitellään henkilökohtaisia asioita, ja ne edellyttävät avoimuutta ja reflektointia omaa elämää koskien. Ohjaaja parhaimmillaan pystyy auttamaan asiakasta oikeaan suuntaan ja antamaan pulmatilanteissa vaihtoehtoja. On myös tärkeää, että ohjaaja kykenee keskustelemaan syvemmin teemasta ja sen herättäneistä ajatuksista ja tunteista - kuitenkin osallistujaa painostamatta.

Enemmistö vastaajista käyttäisi menetelmää yksilötyöskentelyssä, ja etenkin osana omaohjaajatyöskentelyä. Harjoitukset voisivat toimia nuoren elämää kartoittavana ja tukevana työkaluna. Yksilötyössä ne voisivat myös auttaa nuoren tilanteen arvioimisessa, informaation keräämisessä ja keskustelun herättäjänä nuoren hyvinvoinnista ja ylipäänsä menetelmän teemoja koskien. Toisaalta yksilötyössä teemoja voisi sitoa laajempaan kontekstiin, ja sisällyttää harjoitukset muunlaiseen aktiviteettiin, kuten elokuvien katsomiseen tai liikuntaan. Harjoituksiin sisältyvää keskustelua ja reflektointia voisi toteuttaa esimerkiksi kävelylenkin yhteydessä. Nuoren motivoimisessa

toimintaan valmistelu ja perusteleminen on tärkeää - nuoren täytyy ymmärtää, mitä tehdään ja miksi. Myös palkitseminen koettiin tärkeäksi, sekä vertaisten mielipiteet toiminnasta. Toisin sanoen, jos yhden nuoren saisi houkuteltua mukaan, tällä voisi olla innostava vaikutus myös muihin. Toisaalta kaikkien yksikön nuorten vointi ei välttämättä ole sellainen, että tämänkaltaista työskentelyä pystyisi toteuttamaan. Harjoituksista ei välttämättä voikaan toteuttaa menetelmä edellä kaikkien kanssa samalla tavalla, vaan juurikin tarvelähtöisesti.

Menetelmän käyttöä yksilö- ja omaohjaajatyöskentelyssä puoltaa myös se, että omaohjaajat tuntevat usein nuorensa paremmin kuin muut yksikön työntekijät. Omaohjaajalla voi olla näin ollen enemmän edellytyksiä huomioida nuoren yksilöllinen elämäntilanne harjoitusten suunnittelussa sekä enemmän välineitä dialogiin ja teemojen pohtimiseen. Vähemmän tutun ohjaajan kanssa nuori ei välttämättä keskustele niin avoimesti ja rehellisesti kuin jo tutuksi käyneen. Tutun ohjaajan kanssa harjoitukset (etenkin harjoitus Routines) voisi toimia pohjana nuoren päiväohjelmaa työstäessä ja tarjota työkalun sen pohtimiseen, kuinka omat valinnat vaikuttavat nuoren kokemaan hyvinvointiin. Tutun ohjaajan kanssa työskenneltäessä etuna on myös se, että harjoituksiin on helppo palata myöhemmin ja rakentaa niistä eheä, jatkuva kokonaisuus. Tällä tavalla valmennusta voisi toteuttaa pitkäkestoisesti, ja näin nuori saisi siitä enemmän iloa ja hyötyä irti. Joidenkin harjoitusten aiheet (esimerkiksi Familiar Affairs) olivat mielestäni sellaisia, että niistä saisi aikaan paljon jatkokeskustelun aiheita. Turvaverkon kartoittamisesta voisikin siirtyä ihmissuhteiden ja vuorovaikutustaitojen pohtimiseen ja työstämiseen laajemminkin.

Ryhmätoiminnassa harjoitusta voisi käyttää vastaajien mielestä esimerkiksi toiminnallisen ryhmän muodossa, joka kokoontuisi muutamia kertoja. Ryhmä voisi käsitellä esimerkiksi ammatillisen identiteetin muodostumista, ja se voisi olla kohdennettu niille nuorille, joilla on koulunkäynnissä hankaluuksia ja jotka jäävät sillä puolella vaille tarvitsemaansa ohjausta. Muita toiminnallisen ryhmän teemoja voisivat olla ihmisen yksilöllisyyteen, persoonallisuuteen ja itsetuntoon liittyvät asiat, mutta mielestäni teemat voisivat olla lähes mitä vain nuorille ajankohtaisia asioita - tietenkin ottaen huomioon se, mille on kulloinkin eniten tarvetta nuorten keskuudessa. Itse PURO-hyvinvointivalmennuksen ei tarvitsisi tällaisessa toiminnassa olla keskiössä, vaan pikemminkin edistävänä tekijänä ja yhtenä työvälineenä muiden joukossa. Pilotoinnissa olleista harjoituksista etenkin luontevahvuuksiin, ihmissuhteisiin ja

ryhmän vahvuuksiin liittyneet tehtävät (VIA-test, Familiar Affairs ja Log In) ovat mielestäni sellaisia, että ne sopisivat osaksi monenlaisia teemoja painottavia toiminnallisia ryhmiä. Harjoitukset voisivat tuoda ryhmiin sitä positiivista näkökulmaa, mitä itse valmennus vahvasti painottaa. Luonteen- ja ryhmänvahvuuksiin painottuvia tehtäviä voisi käyttää myös työntekijöiden hyvinvoinnin edistämiseen, esimerkiksi osana työhyvinvointipäiviä. Toisaalta ne sopisivat hyvin myös sellaisiin tilanteisiin, joissa työntekijöiden välillä on konflikteja tai työilmapiirissä muuten haastetta. Harjoitukset voisivat edesauttaa työntekijöiden välistä kommunikaatiota ja suvaitsevaisuutta erilaisuutta kohtaan - nämä asiat eivät ole itsestäänselvyksiä juuri missään yhteisöissä.

Eräs vastaajista ehdotti, että PURO-hyvinvointivalmennus voisi toimia yksikön perusajattelumallien pohjana hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Siitä voisi poimia yksikköön soveltuvia ajatuksia ja arvoja osaksi arkista työtä. Ajatuksena voisi olla esimerkiksi, kuinka korkealle yksikössä arvotetaan kokonaisvaltainen hyvinvointi. Valmennuksesta voisi poimia joitain asioita, joilla kehittää toimintaa ja muuttaa arkista työskentelyä. Tämän käsittän niin, että valmennuksen periaatteet voisivat olla osa tavoitteenasettelua ja laajempaa kontekstia, työskentelyä ohjaavina ohjenuorina. Tämä voisi tarkoittaa koko positiivisen psykologian ja positiivisen pedagogiikan viitekehyksen omaksumista ja hyödyntämistä yksikköön sopivalla tavalla. Ehdotus kiteyttää hyvin sen, mitä tässä opinnäytetyössä tavoiteltiin ja mikä oli lopputulema siihen, kuinka PURO-hyvinvointivalmennus voisi toimia osana lastensuojelua ja Kasvunrannan toimintaa: pureksimalla ja parhaita paloja poimimalla.

7 KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Vastaajat kokivat, että harjoitusten teemat ovat helposti sovellettavissa yksikön nuorten kanssa työskentelyyn. Kuitenkin menetelmän käyttö vaatii työntekijöiden omaa viitseliäisyyttä, kuin myös työyhteisön tukea. Hyvä huomio työntekijältä oli, että työyhteisön panostus ja innostus uuden kokeilemiseen ei ole itsestäänselvyys. Näkisin itsekkin, että isoin voimavara uutta työmenetelmää integroitaessa onkin juuri työntekijät ja heidän (avoin) suhtautumisensa oman työnsä ja koko yksikön työskentelykulttuurin kehittämiseen. Opinnäytetyöprosessiin osallistuneet yksikön työntekijät vaikuttivat omiin silmiini avoimilta menetelmän suhteen ja näkivät siinä paljon mah-

dollisuuksia. Isompi haaste onkin siinä, kuinka uusi menetelmä ajetaan sisään koko yksikön toimintaan. Huomionarvoista on sekin aiemmin jo todettu, ettei kaikkia välttämättä kiinnosta lähteä tekemään asioita uudella tavalla ja kokeilemaan jotain, mikä on vapaaehtoista, ylimääräistä ja sitoutumista vaativaa. Jos aikaa on rajallisesti ja kaikilla on jo valmiiksi kädet täynnä työtä, miten valmennusta voitaisiin jatkaa tämän opinnäytetyön jälkeenkin? Seuraavaksi muutamia kehittämisehdotuksia, joita tämän prosessin aikana heräsi.

7.1 Omaohjaajatyöskentely

Pilotoinnin jälkeisessä aineistonkeruussa omaohjaajatyöskentely nousi useaan otteeseen esille otollisena tapana valmennuksen toteuttamiseen nuorten kanssa. Luottamuksellinen suhde ja rauhallinen ympäristö edesauttavat keskusteluun ja henkilökohtaisten asioiden käsittelyyn pohjautuvaa työskentelyä, kun taas kiire ja epäluottamus voivat häiritä sitä. Menetelmän ottamisen osaksi omaohjaajatyöskentelyä voisi toteuttaa esimerkiksi siten, että jokainen omaohjaaja valikoi itse valmennuksesta sopivia harjoituksia nuoren kanssa tehtäväksi. Tämän kaltainen työskentely mahdollistaisi sen, että valmennuksessa otetaan huomioon jokaisen nuoren yksilölliset tarpeet, elämäntilanne ja muut seikat. Näin nuori ja hänen tarpeensa pysyvät keskiössä, eikä toiminta ole liian menetelmävetoista. Toisaalta työntekijöille voisi olla motivoivaa, että he saisivat itse vaikuttaa tehtävien valintaan ja soveltamiseen ja poimia kokonaisuudesta itselleen luontevalta tuntuja harjoituksia. Valmennusta voisi tällä tavalla toteuttaa pidemmälläkin aikavälillä - jatkumona, kuten alkuperäinen valmennuskin on tarkoitus toteuttaa. Valmennuksen keskiöön voitaisiin asettaa nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen harjoitusten avulla. Nuoren hyvinvoinnin seuraamiseen myös voisi kehittää jonkinlaisen mittarin, jonka avulla nähdään, onko valmennuksesta todella hyötyä. Tämä sopisi erinomaisesti vaikkapa uuden opinnäytetyön aiheeksi, opiskelijan tehtäväksi.

Jos työntekijät taas kokevat helpommaksi valmiimman paketin työstämisen ja oman etukäteisvalmistelun minimoimisen, PURO-hyvinvointivalmennuksesta voisi tehdä tiivistetyn version (kuten tässä opinnäytetyössä). Tämä säästäisi työntekijöiden resursseja pidemmällä tähtäimellä. Valmennuksen tiivistäminen olisi niin ikään sopiva aihe uudelle opinnäytetyölle. Työyhteisöstä voisi valita myös jonkun "vastaavan", joka huolehtisi tiivistetyn valmennuksen valmistelusta ja suunnittelusta. Toki tämä vie

aikaa muulta työnteolta, mutta voisi olla aiheesta innostuneelle työntekijälle palkitsevaa. Valmennuksen käyttöä omaohjaajatyöskentelyssä voisi hyvin puida myös esimerkiksi tiimipalaverissa, ja kerätä työntekijöiden ideoita menetelmän sopivasta käytöstä.

7.2 Ryhmätoiminta

Vaikka PURO-hyvinvointivalmennus on alun perin suunniteltu koulun oppitunneilla käytettäväksi (ja näin ollen ryhmämuotoiseksi), lastensuojeluyksikössä sen soveltaminen sellaisenaan tuskin onnistuu, vaan muutama asia pitää ottaa huomioon. Peruskouluissa luokat ja ryhmät ovat ensinnäkin usein kokoonpanoiltaan suhteellisen pysyviä, ja näin ollen valmennusta voidaan toteuttaa pitkäkestoisesti, ryhmän sen suuremmin muuttumatta. Lastensuojeluyksikössä nuoret ovat taas muuttuvien elämäntilanteiden keskellä, ja paikkavaihdokset kotiin tai toisiin laitoksiin ovat mahdollisia. Mikäli PURO-hyvinvointivalmennusta toteutettaisiin ryhmämuotoisena ja pitkäkestoisesti, ryhmän jäsenten lähdöt ja uusien tulo ryhmään voisivat vaikuttaa ryhmädynamiikkaan ja sotkea sen toimintaa. Näkisin, että jos ryhmän jäsenet joutuvat jatkuvasti hakemaan omaa paikkaansa uudestaan, energiaa ei riitä itse ryhmän tarkoituksen toteuttamiseen. Näin ollen esimerkiksi monen kuukauden mittainen työskentely ryhmässä voisi olla silkka mahdottomuus jo pelkän nuorten vaihtuvuuden takia. Myös nuorten henkilökohtaiset haasteet voivat vaikeuttaa ryhmätoimintaan sitoutumista pitkäkestoisesti. Toisaalta motivaation ollessa kohdallaan nuoret voivat kokea valmennuksen mieleiseksi ja palkitsevaksi, mutta näkisin, ettei valmennus voi olla keskiössä, vaan ryhmässä pitäisi tapahtua muutakin nuorille soveltuvaa toimintaa.

PURO-hyvinvointivalmennusta voisikin soveltaa ryhmätoimintaan siten, että tietyistä yksikön nuorista koottaisiin ryhmä työskentelemään projektiluontoisesti, esimerkiksi kuukauden tai parin ajan. Ryhmätoiminnan keskiöön voisi asettaa erilaisia teemoja, jotka niin ikään liittyvät nuorten elämään ja hyvinvointiin keskeisesti. Tällaisia teemoja voisivat olla esimerkiksi sosiaaliset taidot, itsetunto, ihmissuhteet ja elämänhallinta. Teemat ovat myös valmennuksessa esillä, mutta niitä voisi lähteä lähestymään monialaisesti, erilaisia keinoja hyödyntäen. Ryhmää voisi kohdentaa niille nuorille, joilla on kyseisillä alueilla erityisiä haasteita.

Teemapainotteisessa ryhmässä valmennus voisi olla yksi käytetty metodi muiden joukossa, ja näin täydentää teemaan liittyvien aihepiirien käsittelyä. Pilotoinnissakin käytetyt, niin sanotut irralliset harjoitukset soveltuisivat tämän kaltaiseen työskentelyyn hyvin. Esimerkiksi luontevahvuudet liittyvät sekä itsetuntoon että sosiaalisiin taitoihin. Log In -harjoitusta taas voi soveltaa lähes minkä tahansa ryhmän toimintaan sitä vahvistavana harjoitteena. Turvaverkkotehtävä soveltuu erinomaisesti ihmissuhdeteeman sisälle, ja Routines-harjoite elämänhallintaan.

Toiminnallisissa ryhmissä nuorten motivaatiota osallistumiseen voisi pitää yllä monipuolisen tekemisen kautta. Yllä mainitut teemat ovat sellaisia, että niihin voi hyvin sisällyttää esimerkiksi liikuntaa, retkeilyä, kulttuurin hyödyntämistä elokuvien katsomisella, ja niin edelleen. Toiminnan valokuvaaminen (mitä myös alkuperäisessä valmennuksessa hyödynnetään) tuo prosessia nuorille näkyväksi ja sillä voidaan esitellä ryhmän toimintaa koko muulle yksikölle. Tästä voisi viritä ideoita uudenlaisiin ryhmiin ja niiden käytännön toteutukseen. Jos vielä nuoret saa mukaan suunnittelemaan toimintaa, on mahdollisuus saada hyvä alku tavoitteellisesti toimivalle ryhmälle. Vetovastuu toiminnan pitämisestä voisi olla paitsi työntekijöillä, myös yksikön opiskelijoilla - vaikkapa opinnäytetyön tai muun kehittämistyön muodossa.

7.3 Työntekijöiden perehdyttäminen

Oleellinen osa ottaessa uutta menetelmää työyksikköön käyttöön on työntekijöiden perehdyttäminen aiheeseen. PURO-hyvinvointivalmennuksen yksi hyvä puoli on tässä kohtaa se, että siitä on iloa myös työntekijöille. Yksi tapa perehdyttää työntekijöitä onkin toteuttaa valmennusta työyksikön sisällä, aikuisille soveltuvien harjoitusten osalta. Pilotoinnissa esimerkiksi rutiineja käsittelevä harjoitus oli myös työntekijöille hyödyllinen ja ajatuksia herättelevä. Osallistuneet pääsivät pohtimaan omaa elämänsä ja ajankäyttöänsä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen näkökulmasta. Työssä käyvällä ihmisellä on toki erilaiset haasteet arjen pyörittämisessä kuin nuorella, ja harjoituksen soveltaminen työyhteisöön vaatisi sen muokkaamista - tätä ehdotettiin myös harjoitusta testattaessa. Valmennuksen käyttö työyhteisössä voisi vaikuttaa työntekijöiden hyvinvointiin ja työkykyyn positiivisesti, millä taas voi olla loppupeleissä isojakin vaikutuksia paitsi työntekoon, myös muuhun elämään. Valmennuksen käyttö työyhteisössä soveltuisi hyvin esimerkiksi osaksi TYKY- ja TYHY-toimintaa.

Luonnollinen tapa tutustua PURO-hyvinvointivalmennukseen on myös yksinkertaisesti tutustua Mari Lankisen verkkosivuihin valmennuksesta. Tämä olisi oleellista silloin, jos työntekijät lähtevät käyttämään menetelmää omaohjaajatyöskentelyssä tai nuorten kanssa ryhmätoimintana. Toki vaatii aikaa ja viitseliäisyyttä lukea materiaaleja, mutta tämä olisi hyvä pohja pienimuotoisemmankin valmennuksen järjestämiselle. Valmennukseen tutustuessa työntekijöille voisi viritä ideoita sen käyttämisestä ja hyödyntämisestä, sekä yksikköön sopivista harjoitteista. Samalla positiivinen psykologia ja pedagogiikka tulisivat tiiviisti käsitellyiksi.

Toisaalta näkisin, että juuri positiivinen psykologia ja positiivinen pedagogiikka ovat sen verran laajoja viitekehyksiä, että niihin tutustuminen laajemmalti voisi antaa työyhteisöllä vieläkin enemmän mahdollisuuksia kehittää toimintaansa. Edellä mainittuja aiheita voisi työstää esimerkiksi työpajojen muodossa. Toki tämä vaatii toiminnan vetäjältä jo osaamista ja tietämystä, mutta tällaista voisi löytyä yksikön johtajista ja yrittäjistä. Toisaalta tällainen toiminta voitaisiin nähdä myös työntekijöiden lisäkouluttamisena, ja siihen voitaisiin panostaa ulkopuolisten kouluttajien muodossa. Maailmantilanne huomioon ottaen verkkokoulutusten hyödyntäminen on myös enemmän kuin järkevää, ja näitä löytyy runsain mitoin erilaisten toimijoiden, kuten kesäyliopistojen ja yksittäisten yritysten tarjoamina.

8 LOPUKSI

Opinnäytetyö oli prosessi, joka sisälsi erilaisia vaiheita - toiset enemmän ja toiset vähemmän helppoja toteuttaa. Kun mietin tämän kehittämistyön pohjana olleita lähtökohtia ja etenkin siinä käytetyn PURO-hyvinvointivalmennuksen tietynlaista näkyvyyttä suuren yleisön joukossa, työssä sai (ja joutui) käyttämään paljon luovuutta, mikä osoittautui itseäni motivoivaksi tekijäksi pitkin prosessia. Näkisin tämän opinnäytetyön olevan osa käynnissä olevaa muutosta, jossa hyvinvointi tunnustetaan tärkeäksi eikä lainkaan itsestään selväksi ihmiselämän osa-alueeksi, ja myös asiaksi, johon on lupa panostaa yhteiskunnan eri sektoreilla.

8.1 Tuotos

Opinnäytetyön tuotos muodostuu kahdesta osasta, joista ensimmäinen on alkuperäisestä valmennuksesta rakennettu neljän harjoituksen kokonaisuus. Tätä kokonaisuutta testattiin käytännössä toiminnallisesti työntekijöiden keskuudessa,

ja opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli myös osa aineistonkeruuta. Harjoituskokonaisuus löytyy liitteistä 1-4 ja perusteet harjoitusten valinnalle luvusta 4.2.

Toinen tuotos on tilaajalle valmistettu opinnäytetyötä kokoava pdf-tiedosto, jossa esitellään opinnäytetyön prosessi ja tulokset tiiviissä, visuaalisesti miellyttävässä muodossa. Siinä tuodaan opinnäyte- ja kehittämistyön tulosten pääpointit ja -ajatukset esille niin, ettei jotain löytäkseen tarvitse selailla koko opinnäytetyötä läpi. Tiedosto voi toimia pohjana jatkossa, jos PURO-hyvinvointivalmennusta päätetään alkaa käyttämään yksikössä, ja aiemmat kokeilut halutaan esittää työntekijöille helposti omaksuttavassa muodossa. Tämä on käytännöllistä siitä syystä, että harva jak-saa tutustua monisivuiseen opinnäytetyöhön, mutta tiiviistä esityksestä on helppo napata oleelliset havainnot ja kokemukset omaan käyttöön jatkoideoiden pohjaksi. Alkuperäinen suunnitelmani oli lisätä tiedostoon puhetta täydentämään tekstiä, mutta se ei tietoteknisten puitteiden sisällä ollut kotioloissa, eli omassa tämänhetkessä työtilassani, mahdollista. Tuotos voisi toimia hyvin myös esitettynä.

8.2 Pohdinta

Kun mietin opinnäytetyölle asetettuja tavoitteita - pilotointiin soveltuvan kokonaisuuden rakentaminen alkuperäisestä PURO-hyvinvointivalmennuksesta, menetelmän näkyväksi tuominen työyhteisössä, työyhteisön osallistaminen kehittämistyöhön, menetelmän soveltuvuuden selvittäminen ja uuden tiedon tuottaminen alalle, työntekijöiden osaamisen kehittäminen - kokonaisuutena näen opinnäytetyön onnistuneen. Kaikki omat tavoitteeni täytyivät ainakin joltain osin, jotkin vahvemmin, toiset heikommin.

Lähtökohdista ja viitekehyksistä etenkin positiivinen psykologia osoittautui melko laajaksi suuntaukseksi ottaa haltuun ja omaksua. Tietynlainen menetelmälähtöisyys ja -vetoisuus onneksi konkretisoi sen ja positiivisen pedagogiikan käyttöä, ja helpotti myös omaa työmaata huomattavasti. Vaihtoehtona tälle opinnäytetyölle olisi voinut olla tuoda jollain muulla tavalla positiivista psykologiaa yksikön käyttöön. Koen kuitenkin, että tällainen selkeä lähestymistapa mikä itsellä oli, oli minulle paremmin kuin hyvin sopiva. Tämä oli ensimmäinen korkeakoulussa tehty opinnäytetyöni ja itselle mieluisan aiheen parissa työskentely palkitsi muutenkin kuin suoritettun työn muodossa.

Kun mietin opinnäytetyöprosessin vaiheita, tietopohjan hankinta osoittautui kaikista helpoimmin sujuvaksi vaiheeksi. Kirjoittaminen, lähteiden hankkiminen ja tietopohjan rakentaminen tuntui vaivattomalta ja motivoivalta. Siinä vaiheessa, kun piti lähteä tuomaan menetelmää työyhteisöön, alkoikin nousta haasteita: kuinka ihmeessä tämä tehdään? Alkuperäinen suunnitelmani oli pilotoida menetelmää nuorten kanssa. Ensimmäinen ongelmani oli, kuinka valikoida pilotointiin soveltuvat nuoret. Kyselin asiaa tiimipalaverissa ja työntekijöillä oli kyllä näkemyksiä siitä, ketkä tällaisesta työskentelystä voisivat hyötyä. Tätä ennen olin hankkinut tutkimusluvut vanhemmilta ja olin valmiina aloittamaan työt suunnitellulla tavalla. Kuitenkaan nuoret eivät lähteneet ideaan niin vastaanottavaisesti mitä odotin, ja huomasin haasteet nimenomaan nuorten motivoinnissa uuteen toimintaan. Tästä seurasi suunnitelmanmuutos pilotoinnin toteutuksen osalta, ja päädyin tekemään sen työntekijöiden keskuudessa.

Vaihtoehto B osoittautuikin oikein hedelmälliseksi tavaksi tuoda menetelmää yksikköön. Pilotoinnissa pääsin näkemään työntekijöiden ottautumista valmennuksessa käsiteltyihin teemoihin ja työskentelyyn, ja sain heiltä arvokkaita mielipiteitä siitä, kuinka menetelmä voisi soveltua yksikköön ja kuinka sitä voisi kehittää. Mikäli pilotointi olisi tehty nuorilla, työntekijöiden osallisuus olisi jäänyt todennäköisesti vähäiseksi, ja toisaalta näkökulma olisi ollut aivan erilainen - se, miten nuoret suhtautuvat menetelmään, ei olisi itsessään vastannut siihen, miten menetelmä yksikköön soveltuu. Voi olla, että olisin joutunut täydentämään omaa kehittämistyön aineistoa vielä työntekijöiden haastattelulla. Tällainen sekä nuoriin että työntekijöihin keskittyvä näkökulma olisi laajentanut sekä työmäärää että tarkastelukulmaa, ja olisi voinut vaikeuttaa työn pitämistä tietyissä raameissa ja niin sanotusti aisoissa. Työntekijöiden näkökulma oli siis lopulta hyvä ja tämän työn kannalta riittävä tarkastelukulma opinnäytetyössä selvitettäviin kysymyksiin. Toisaalta näkisin myös, että uuden menetelmän käyttöönoton olisi lähdeävä liikkeelle juuri työntekijöistä ja heidän perehdyttämisestään. Iloinen havainto itselleni oli, että työntekijät kokivat todella menetelmän mielenkiintoiseksi ja mielekkääksi.

Jos jotain tekisin nyt toisin tässä opinnäytetyön työvaiheessa, harkitsisin toisenlaista haastattelumuotoa. Vaikka pilotoinnissa keskustelut työntekijöiden kanssa olivat runsaita ja idearikkaita, sähköpostihaastattelun vastaukset olivat osan vastaajista kohdalla melko lyhyitä ja vähäsanaisia. Kasvokkain tapahtuvalla haastattelulla minun olisi ollut helppoa esittää lisäkysymyksiä ja näin saada syvällisemmin työntekijöiden

näkökulmia esille. Pilotoinnissa käytyjen keskustelujen ja haastatteluaineiston yhdistäminen oli myös paikoitellen haastavaa, joten antaisin ehkä nyt enemmän painoarvoa haastattelulle. Hyvä vaihtoehto näin jälkikäteen ajateltuna olisi ollut yhdistää suullinen haastattelu pilotointikertoihin. Tämä olisi myös ehkäissyttä sitä, että työntekijä saattaa unohtaa pilotoinnissa virinneet ajatukset itse pilotoinnin ja haastatteluun vastaamisen välillä. Olin huomionnut toki tämän antamalla työntekijöille pilotoinnissa käytetyt materiaalit mukaan. Sähköpostihaastattelun purkaminen ja käsittely oli varmasti helpompaa kuin mitä suullisen haastattelun kohdalla olisi ollut, mutta toisaalta materiaalia itse haastattelusta olisi tullut enemmän. Onneksi olin kuitenkin tehnyt kirjallisia havaintoja pilotoinnin aikana ja heti sen jälkeen - se helpotti huomattavasti aineiston keräämistä.

Toisaalta yhden harjoituksen tekeminen työntekijää kohden oli pelkkä pintaraapaisu aiheeseen, joka sisältää niin paljon enemmän. Jos aikaa olisi ollut enemmän, useamman harjoituksen tekeminen samalla työntekijällä olisi antanut opinnäytetyön osallistuville enemmän uutta osaamista ja lähtökohtia menetelmän hyödyntämiselle. Epäilen kuitenkin, että tämänkaltainen lähestymistapa olisi ollut hankala toteuttaa - jo yhden pilotoinnin mahdolluttaminen kummankin aikatauluihin ja työaikoihin vaati järjestelyä. Oma rajallisuus tuli siis hyvin näkyville prosessin edetessä ja opin käytännössä sen, että näkökulmaa täytyy rajata pitkän työskentelyä, jotta työn pystyy toteuttamaan.

Työpaikkaohjaajan palautteessa opinnäytetyöstä korostui, että tämänkaltainen työ antaa työntekijälle mahdollisuuden omaksua uutta menetelmää ja työvälineen, joita ei koskaan voi olla liikaa. Mitä laajempi varanto työntekijällä on osaamista, sitä helpompi siitä on ammentaa asiakkaiden kanssa tehtävään työhön. Harjoitukset soveltuvat myös työntekijöiden hyvinvoinnin edistämiseen esimerkiksi erilaisten kehittämispäivien yhteydessä tehtäviksi. Varsinaisen kohderyhmän eli lastensuojelun sijaishuollon nuorten näkökulmasta menetelmä tarvitsee kuitenkin asiakaslähtöistä muokkaamista ja soveltamista, jotta sitä voisi käyttää. Palaute oli linjassa myös omien havaintojeni kanssa - PURO-hyvinvointivalmennus voi toimia lastensuojeluyksikössä soveltaen ja asiakaslähtöisesti menetelmälähtöisyyden sijaan.

Niin kuin kaikissa kehittämistöissä, myös tässä opinnäytetyössä työ ei tullut täysin valmiiksi. Vaikka PURO-hyvinvointivalmennusta ei päästy vielä tämän opinnäyte-

työn puitteissa testaamaan nuorilla, tilaaja sai työstä edellytyksiä lähteä toteuttamaan menetelmää oman asiakasryhmänsä kanssa tulevaisuudessa. Ehkäpä tämän opinnäytetyön paikka ja rooli olikin toimia eräänlaisena ponnahduslautana isompiin asioihin - mikäli niin halutaan. Jos työ herätti edes jonkinlaisen työntekijöiden mielenkiinnon positiivisen psykologian hyödyntämiseen arjessa, koen onnistuneeni. Pienistä asioista voi lähteä isojakin muutoksia liikkeelle, kun aika on sopiva. Tällä hetkellä positiivinen psykologia alkaa näyttäytyä jo jonkinlaisena trendinä, mitä en yhtään ihmettele - positiivisesta työ- ja elämänotteesta hyötyvät kaikki, samoin hyvinvointiin panostamisesta.

LÄHTEET

Alaluusua, Kaisa & Kettunen, Hanna 2018. PURO-hyvinvointivalmennus oppilaiden ja kuraattorin kokemana. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/60373/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201811284916.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Avola, Pauliina & Pentikäinen, Viivi 2020. Kukoistava kasvatustieteellinen ja laaja-alaisen hyvinvointiopin käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

Dahl, Ron & Suleiman, Ahna 2017. Adolescent Brain Development: Windows of Opportunity. The Adolescent Brain: A second window of opportunity. UNICEF Office of Research - Innocenti. <https://www.unicef-irc.org/publications/933-the-adolescent-brain-a-second-window-of-opportunity-a-compendium.html>

Disabato, David, Goodman, Fallon, Kashdan, Todd B & Machell, Kyla 2016. Personality Strengths as Resilience: A One-Year Multiwave Study. Journal of Personality 2016. DOI: 10.1111/jopy.12250.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Heino, Tarja 2009. Lastensuojelun tilastot, asiakkaat ja palvelut. Teoksessa Lastensuojelun ytimissä (toim. Marjatta Bardy). Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Jokinen, Anne-Marie 2018. Positiivinen psykologia lastensuojelussa. Essee. Viitattu 17.2.2021. <https://docplayer.fi/177310928-Positiivinen-psykologia-lastensuojelussa-essee-osa-i-anne-marie-jokinen.html>

Kasvunpolku Oy a. <https://www.kasvunpolku.fi/>

Kasvunpolku Oy b. Avopalvelut. Viitattu 2.9.2020. <https://www.kasvunpolku.fi/sosiaalipalvelut>

Kasvunpolku Oy c. Terveyspalvelut. Viitattu 2.9.2020. <https://www.kasvunpolku.fi/terveyspalvelut/>

Kasvunpolku Oy d. Vuorovaikutuskeskus Kasvunpolku. Viitattu 3.9.2020. <https://www.kasvunpolku.fi/vuorovaikutuskeskus-kasvunpolku/>

Kasvunpolku Oy e. Nuorten koti Kasvunpolku. Viitattu 3.9.2020. <https://www.kasvunpolku.fi/nuorten-koti-kasvunpolku/>

(Kasvunpolku Oy. Koulutus ja työnohjaus. Viitattu 2.9.2020. <https://www.kasvunpolku.fi/koulutus/>)

Lankinen, Mari 2017. Puro – Psykologinen joustavuus ja resilienssi. Helsinki: Tmi Terapeda.

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.

Leskisenoja, Eliisa & Sandberg, Erja 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pascha, Mariana 2020. The PERMA Model: Your Scientific Theory of Happiness. Viitattu 18.8.2020. <https://positivepsychology.com/perma-model/>

Pietikäinen, Arto 2017. Joustava mieli tukena elämänkriiseissä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Poijula, Soili 2018. Resilienssi - Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

Puustinen-Korhonen, Aila & Pösö, Tarja 2010. Toteutuuko lapsen oikeus pysyviin kasvuolosuhteisiin? Puheenvuoro lastensuojelun vaikuttavuudesta. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2010: 3. Viitattu 8.9.2020. <http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2015/04/toteutuuko-oikeus-pysyviin.pdf>

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. Laadullisen tutkimuksen elementit. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 10.9.2020. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2_2.html

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. Tyypittely. KvalimoTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 17.9.2020. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_5.html

Saastamoinen, Kati 2010. Lapsen asema sijaishuollossa - Käsikirja arjen toimintaa. Helsinki: Edita.

Sinkkonen, Jari & Tervonen-Arnkil, Kaisa 2015. Lapsi uusissa oloissa. Tietoa sijaishuollosta ja adoptiosta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

THL 2019 a. Mitä on lastensuojelu? Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 1.9.2020. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>

THL 2019 b. Työprosessit. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 1.9.2020. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi>

Trogen, Tiia 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi. Viitattu 21.9.2020. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauspäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 21.9.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf?ga=2.9719607.386119085.1600670253-529888893.1600071487

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2014 (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkkä, Hanna 2005. Tutkimusmetodeja ammatilliselle kentälle. Viitattu 15.9.2020. <http://hanna.vilkkä.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-kehitt%C3%A4.pdf>

LIITTEET

Liite 1

Harjoitus 1. VIA-test (huom. Muokattu versio)

Luontenvahvuudet ovat henkilökohtaisia luonteenpiirteitä. Ne kuvaavat sitä, millaisia olemme, ja ne ovat olleet meissä olemassa jo lapsesta asti. Omien luontenvahvuuksien käyttö lisää tutkitusti hyvinvointia ja elämän tarkoituksellisuuden kokemista.

Harjoituksessa tehdään VIA-instituutin luontenvahvuustesti. 24:stä luontenvahvuudesta 5 testistä ensimmäiseksi tullutta ovat ns. ydinvahvuuksia. Harjoituksessa tarkastellaan, missä tilanteessa nuori käyttää ydinvahvuuksiaan ja missä niitä voisi hyödyntää.

Tavoitteet:

- tunnistetaan omat ydinvahvuudet
- Harjoitellaan käyttämään ydinvahvuuksia elämässä

Tarvikkeet:

- Linkki testiin <http://www.viacharacter.org/www/>
- Tietokoneet/kännykät

Kesto:

- Testin täyttäminen noin 15 min.
- Aikaa keskustelulle noin 15 min.

Sisältö:

1. Nuori/osallistuja/osallistujat tekevät VIA-instituutin suomenkielisen luontenvahvuustestin nuorille. Alkusivut ovat englanniksi ja osallistujat voivat tarvita apua testin aloittamiseen.
2. Viisi ensimmäistä luontenvahvuutta kirjoitetaan paperille.
3. Jokainen valitsee viidestä vahvuudesta 1-2 ydinvahvuutta, jotka tuntuvat tuimmalle.

4. Yhteistä keskustelua ohjaajan vetämänä, johon kysymykset:
 - Mistä tunnistat, että tämä ydinvahvuus kuvaa juuri sinua?
 - Missä tilanteissa (esim. Koulussa, harrastuksissa, kotona) käytät ydinvahvuuksia?
 - Missä ammateissa ydinvahvuuksista on hyötyä?
5. Kirjoitetaan paperille muistisäännöt huonon päivän varalle. Keksi ainakin kolme kohtaa, joissa hyödynnät joitakin viidestä ydinvahvuudestasi mielialan nostamisessa. Esimerkiksi: Sosiaaliset taidot: Tapaan ystäviäni.

Alkuperäinen harjoitus löytyy Maria Lankisen verkkosivuilta “Puro – psykologinen joustavuus ja resilienssi”, sivut 74-76. <https://asiakas.kotisivukone.com/files/terapeda.palvelee.fi/PURO-5.pdf>

Liite 2

Harjoitus 2. Familiar Affairs (huom. muokattu versio)

Harjoituksessa kartoitetaan omaa turvaverkkoa ja läheisiä suhteita. Turvaverkkoon kuuluvat ihmiset, jotka ovat tukeneet/tukevat elämässä hyvinä ja huonoina hetkinä. Turvaverkkoon voidaan lisätä ihmisiä lapsuudesta tähän päivään.

Tarkoituksena on tehdä näkyväksi ystävällisyyden ja myönteisyys merkitys lähisuhteissa ja pohtia taitoja, joilla pystyy ylläpitämään läheisiä suhteita. Lämpö, luottamus ja läheisyys ovat tässä ytimessä.

Tavoitteet: Tiedostetaan, ketkä ihmiset lisäävät hyvinvointia sekä harjoitellaan vahvistamaan ja ylläpitämään läheisiä ihmissuhteita.

Tarvikkeet: Turvaverkkomoniste ja muistiinpanovälineet.

Kesto: Noin 20 minuuttia.

Sisältö:

Jaetaan turvaverkkomoniste. Monisteeseen kirjoitetaan kunkin otsikon alle siihen elämän osa-alueeseen kuuluvia, tärkeitä ihmisiä. Osallistuja/osallistujat voivat tehdä monisteen omassa tahdissaan. Ohjaaja voi tukea apukysymyksillä:

Keneen luotat? Kuka pitää samoista asioista? Ketä halaat? Kuka on turvallinen? Kenelle kerrot huolestasi? Kuka saa sinut iloiseksi? Kenelle kerrot salaisuutesi? Kuka huolehtii sinusta? Kuka on sinulle lämmin ja ystävällinen? Kuka kehuu sinua? Kuka tukee sinua? Kuka auttaa/on auttanut sinua?

Monisteen täytön jälkeen otetaan tarkasteltavaksi yksi lähisuhde. Pohditaan seuraavia asioita: Mikä tekee tästä ihmissuhteesta hyvän ja toimivan? Miten ylläpidät suhdetta? Kuinka näytät, että tämä ihminen on sinulle tärkeä? Miten ilmaisette välittämistä toisillenne?

Alkuperäinen harjoitus löytyy Maria Lankisen verkkosivuilta “Puro – psykologinen joustavuus ja resilienssi”, sivut 78-80. <https://asiakas.kotisivukone.com/files/terapeda.palvelee.fi/PURO-5.pdf>

Turvaverkkomoniste

KOULU

PERHE/SUKULAISET

YSTÄVÄT/KAVERIT

HARRASTUKSET/VAPAA-AIKA

Liite 3

Harjoitus 3. Log In (huom. muokattu versio)

Harjoituksessa tarkastellaan, mitä myönteisiä tunteita on toimivassa ryhmässä ja nostetaan esille kolme tärkeintä tunnetta ryhmähengen kannalta sekä tarkastellaan, miten niitä voidaan vahvistaa ja ylläpitää.

Sosiaalisella verkostolla ja etenkin kasvokkain tapahtuvalla vuorovaikutuksella on merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Hyvään yhteishenkeen voi jokainen ryhmän jäsen vaikuttaa ja on tärkeää, että jokainen tekee osansa hyvän ryhmähengen luomisessa. Tämä on tärkeä taito myös työelämässä.

Harjoitetta voi tehdä myös yksilötyöskentelynä niin, että painotetaan henkilökohtaista kokemusta ja näkemystä ryhmässä toimimisessa. Harjoituksen ohjaaja voi kannustaa osallistujaa kyselemällä ja keskustelemalla aiheesta.

Tavoitteet:

- Harjoitellaan ylläpitämään ja vahvistamaan myönteisiä tunteita ryhmässä

Tarvikkeet:

- Myönteiset tunnesanat tulostettuna
- Luonteenvahvuudet tulostettuna

Kesto:

- Noin 20 minuuttia

Sisältö:

1. Valitaan yksin/pareittain/ryhmässä kolme myönteistä tunnetta, jotka ovat tärkeitä ryhmän toiminnan kannalta. Nämä esim. ympyröidään/alleviivataan.
2. Valitaan samalla tavalla kolme luonteenvahvuutta, jotka ovat tärkeitä ryhmän toiminnan kannalta. Apukysymys: Mitkä luonteenvahvuudet edistävät sinun ryhmässä toimimistasi?
3. Keksikää kolme keinoa, joilla näiden tunteiden ja luonteenvahvuuksien esiintymistä voitaisiin vahvistaa. Nämä voi kirjoittaa tai käydä puhumalla läpi.
4. Keksikää, kuinka edellisten tavoitteiden saavuttamista voitaisiin mitata tai tarkastella. Mistä tiedätte, että tavoite on saavutettu?

Myönteiset tunnesanat:

Arvokas	Empaattinen	Haaveellinen	Haltioitunut
Hellä	Henkinen	Hilpeä	Huvittunut
Hyväntuulinen	Ihastunut	Ilahtunut	Iloinen
Innostunut	Itsenäinen	Itsevarma	Kiintynyt
Kiitollinen	Kunnioittava	Leikkisä	Levollinen
Luottavainen	Lämmin	Miehekäs	Naisellinen
Onnellinen	Pitkäjänteinen	Päämäärätietoinen	Päätäväinen
Rakastava	Rakastunut	Rauhallinen	Rento
Riehakas	Riemastunut	Rohkea	Sinnikäs
Sisukas	Toiveikas	Turvallinen	Tyyni
Tyytyväinen	Uppoutunut	Uteliias	Vapaa
Varma	Voitonriemuinen	Ylpeä	Ystävällinen

Luontevahvuudet

Luovuus	Uteliaisuus	Avarakatseisuus
Oppimisen ilo	Näkökulmanottokyky	Urheus
Sinnikkyys	Totuudellisuus	Into
Rakkaus	Ystävällisyys	Sosiaalinen älykkyy
Ryhmätyötaidot	Reiluus	Johtajuus
Anteeksiantavuus	Vaatimattomuus	Harkitsevaisuus
Itsesäätely	Kauneudenarvostus	Kiitollisuus
Toiveikkaus	Huumorintaju	Uskonnollisuus

Alkuperäinen harjoitus löytyy Maria Lankisen verkkosivuilta “Puro - psykologinen joustavuus ja resilienssi”, sivuilta 82-83.

<https://asiakas.kotisivukone.com/files/terapeda.palvelee.fi/PURO-5.pdf>

Luontevahvuudet löytyvät VIA-instituutin verkkosivustolta <https://www.viacharacter.org/character-strengths>

Liite 4

Harjoitus 4. Routines (huom. muokattu versio)

Harjoituksessa rakennetaan kuvitteelliselle henkilölle päivärytmejä, jotka ylläpitävät hyvinvointia ja myönteistä mielialaa. Lisäksi harjoitellaan muuttamaan päivärytmiä elämäntilanteen muuttuessa.

Säännöllinen, toistuva päivärytmi pitää yllä nuoren hyvinvointia monella tavoin. Herääminen, säännöllinen ruokailu, liikunta ja sosiaalinen toiminta lisäävät myönteisiä tunteita ja turvallisuuden kokemusta – arki on ennakoitavaa. Esimerkiksi koulussa käyminen on yksi turvallisuutta lisäävä arkirutiini – nuori tietää, koska koulupäivä alkaa, mitä koulussa tapahtuu, keitä hän siellä tapaa jne.

Kyky sopeutua muutoksiin ja muuttaa suunnitelmaa korostuu kriisitilanteissa. Aktiivinen toiminta tuo tunnetta elämänhallinnasta ja samalla arkirutiini tuo turvallisuutta. Vaikka elämä olisi joltain osin kaaosta, jotkin asiat pysyvät ennallaan ja toistuvat samanlaisina päivästä toiseen.

Tavoitteet:

- Hahmottaa hyvinvointia lisäävä arkirytmi
- Löytää myönteisiä tunteita lisäävät rutiinit
- Opetella muuttamaan suunnitelmaa

Tarvikkeet:

- Tyyppimonisteet ja arkirutiinisanalista
- Muistiinpanovälineet

Kesto:

- 30-45 min.

Sisältö:

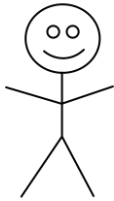
1. Rakentakaa ja täyttäkää tyypin tiedot. Tässä voi käyttää pohjana omia tietoja tai kuviteltua henkilöä.
2. Tarkastelkaa arkirutiinilistaa. Löytyvätkö sieltä kaikki oleelliset sanat? Täyttäkää ja lisätäkää tarvittaessa.
3. Pohditaan ääneen, mitkä rutiinit a) ovat välttämättömiä b) tuovat hyvää mieltä.
4. Rakentakaa tyypille arkisanoista peruspäivärytmi, joka sisältää välttämättömät rutiinit. Tämän voi tehdä esimerkiksi oman tavallisen arkipäivän mukaan.
5. Rakentakaa tyypille päivärytmi itseopiskelu-/etätyöpäivälle. Mitkä asiat muuttuivat?
6. Rakentakaa tyypille päivärytmi kesälomalle. Mitkä asiat muuttuivat?
7. Rakentakaa tyypille päivärytmi sairaslomalle. Mitkä asiat muuttuivat? Mitkä asiat tuovat hyvää mieltä, vaikka olo on surkea?

Keskustelua: Mikä auttaa nousemaan aamulla, vaikka ei olisi aikataulua? Mikä innostaa liikkumaan, vaikka sohvallakin on mukavaa? Miten hyvä ja ravitseva ruoka vaikuttaa jaksamiseen?

Arkirutiinisanalista:

Lepo	Opiskelu	Kaverit	Ruoka
Harrastukset	Kotitehtävät	Kotityöt	Siivoaminen
Liikunta	Työ	Välipala	Iltapala
Rentoutuminen	Aamupala	Kahvi	

Tyyppimoniste



Nimi

Ikä

Perhe

Harrastukset

Peruspäivärytmi:

Itseopiskelu-/etätyöpäivä:

Kesäloma:

Sairasloma:

Alkuperäinen harjoitus löytyy Mari Lankisen verkkosivuilta “Puro - psykologinen joustavuus ja resilienssi”, sivuilta 84-89. <https://asiakas.kotisivukone.com/files/terapeda.palvelee.fi/PURO-5.pdf>

Liite 5

Havainnoinnin apukysymykset

1. Millä mielin osallistuja tulee tilanteeseen?
2. Millä lailla osallistuja toimii yhteistyössä?
3. Miten ohjaaminen sujuu? Onko ohjaus selkeää ja tarkoituksenmukaista?
4. Harjoituksen kesto ja sisältö, onko sopiva?
5. Miten ulkoiset seikat (tila, aika, osallistujien määrä ja itse osallistujat) vaikuttavat harjoituksen kulkuun?
6. Vaikuttaako harjoitus relevantilta/kiinnostavalta osallistujan mielestä?
7. Muita huomioita

Liite 6

Haastattelurunko

Hei,

Olet osallistunut Puro-hyvinvointivalmennuksen pilotointiin osaan __, harjoitukseen __. Seuraavalla tutkimushaastattelulla kerään aineistoa, jonka tarkoitus on selvittää, kuinka puro-hyvinvointivalmennus soveltuu Kasvunrannan yksikköön. Nimeäsi tai muita tietojasi ei julkaista opinnäytetyössä. Toivoisin vastaustasi __ mennessä. Kiitos osallistumisestasi kehittämistyöhön.

1. Yleisvaikutelmasi käytetystä harjoituksesta/menetelmästä
2. Mitkä tekijät vaikuttivat viihtymiseesi tilanteessa?
3. Oliko harjoitus/menetelmä mielestäsi kiinnostava? Perustelisitko?
4. Mikä oli ohjauksen rooli harjoituksen onnistumisessa?
5. Kuinka mielestäsi menetelmä soveltuu kohderyhmälle (Kasvunrannan nuoret)?
6. Oliko harjoitus tarkoituksenmukainen kohderyhmän kannalta?
7. Sopisiko menetelmä paremmin yksilö- vai ryhmätyöskentelyyn?
8. Kuinka mielestäsi menetelmä soveltuu a) teidän yksikön toimintaan (arviointi/kuntoutus) b) ylipäänsä Kasvunrantaan?
9. Mitä hyötyjä tämän kaltaisesta työskentelystä voisi olla
 - A) nuorille
 - B) työyhteisölle
 - C) yksittäiselle työntekijälle?
10. Mitkä tekijät mielestäsi edistävät menetelmän käyttöä? (voi ajatella laajasta näkökulmasta, työntekijät, työyhteisö, ym.)

11. Mitkä tekijät jarruttavat menetelmän käyttöä?
12. Miten voisit/haluaisit itse hyödyntää menetelmää omassa työssäsi?
13. Miten nuoria voisi motivoida osallistumaan toimintaan?
14. Kuinka menetelmää voisi soveltaa/hyödyntää yksikön toiminnassa? (voi ajatella niin, että miten sitä voisi käyttää käytännössä, konkreettisia esimerkkejä saa antaa)
15. Mitä asioita pitäisi huomioida tämän kaltaisessa työskentelyssä ylipäätään?