

Luovat menetelmät nuoren itsetuntemuksen ja voimavarojen tukena - työkalupakki Instagramissa

Karoliina Pitkänen



 @luovatmenetelmat

2021 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

Luovat menetelmät nuoren itsetuntemuksen ja voimavarojen tukena - työkalupakki Instagramissa

Karoliina Pitkänen
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
Kesäkuu, 2021

Karoliina Pitkänen

**Luovat menetelmät nuoren itsetuntemuksen ja voimavarojen tukena - työkalupakki
Instagramissa**

Vuosi 2021

Sivumäärä 64

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää digitaalinen luovien menetelmien työkalupakki ammattilaisten käyttöön. Työkalupakin keskiössä on nuoren itsetuntemuksen ja voimavarojen tukeminen ryhmämuotoisesti luovin menetelmin. Työssä keskitytään luovien menetelmien osalta kuvataiteellisiin menetelmiin ja sosiaalisen sirkuksen menetelmiin. Teoreettisena viitekehyksenä ovat luovien menetelmien hyvinvointivaikutukset, nuorten mielenterveys sekä itsetuntemus ja voimavarat. Luovat menetelmät antavat tilaa yksilön ilmaisulle ja oman elämän tarkastelulle symbolisen etäisyyden turvin. Niiden avulla voi löytää itsestään uusia voimavaroja ja vahvistaa itsetuntemusta. Taiteen hyvinvointivaikutukset on otettu huomioon myös yhteiskunnallisessa päätöksenteossa.

Opinnäytetyön keskeisimpänä kehittämismenetelmänä käytettiin luovien menetelmien testaamista kahdessa eri ympäristössä: ammatillisessa erityisoppilaitoksessa sekä nuorisokodissa. Ammattilaisten toiveiden kartoitus ja palautteet toiminnasta sekä nuorilta kyselylomakkeen muodossa kerätyt palautteet toimivat menetelmien valinnan ja viimeistelyn pohjana. Tuotoksena kehittämistyöstä syntyi @luovatmenetelmat -Instagram-tili, joka on kaikkien asiasta kiinnostuneiden saatavilla. Tili keskittyy erilaisten luovien harjoitteiden ohjeistuksiin. Lisäksi sieltä löytyy tietoa luovien menetelmien vaikutuksista hyvinvointiin ja vinkkejä teemaa käsittelevistä julkaisuista. Kiinnostavaa olisi myös ollut tutkia menetelmien vaikuttavuutta. Nuorten sekä ammattilaisten palautteet kehitetyistä menetelmistä olivat erittäin positiivisia. Työkalupakki on lyhyessä ajassa tavoittanut useita ammattilaisia.

Karoliina Pitkänen

Supporting young people's self-knowledge and personal resources through creative methods - toolkit on Instagram

Year	2021	Pages	64
------	------	-------	----

The aim of this thesis was to develop a digital toolkit of creative methods for use by professionals. The central theme of the toolkit was supporting and developing young people's self-knowledge and personal resources in groups through creative methods. In terms of creative methods, the work focused on the visual arts and social circus methods. The theoretical framework consisted of the known positive effects of using creative methods to improve mental health, self-knowledge, and personal resources of young people. Creative methods allow for individual expression and consideration of one's own life through symbolic distance. They can help students find new personal resources and strengthen their self-awareness. Improving well-being by art-based methods is also taken into account in social decision making.

The most important method of developing this thesis was the testing of creative methods in two different environments: in a vocational special school and in a youth detention centre. The mapping of professionals' wishes and feedback on the proposed activities, as well as the feedback collected from young people in the form of a questionnaire, served as the basis for the selection and finalization of the methods used. The result of the development work was the construction of an Instagram account, @luovatmenetelmat, which is available to anyone interested. The account focuses on guidelines for various art-based instructional exercises. In addition, the account provides information on the beneficial effects of using creative methods and tips on where to find publications on the theme. It would be interesting to study the effectiveness of these methods further. Feedback from the young people and professionals involved concerning the methods used was very positive, and the toolkit reached several professionals in a short time.

Keywords: creative methods, art-based methods, young people, self-knowledge, personal resources

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tavoitteet	7
3	Nuorten mielenterveys ja sen tukeminen.....	8
3.1	Nuoruuden kehityshaaste ja kehitysvaiheet	9
3.2	Koronaviruspandemian vaikutukset nuorten mielenterveyteen	10
3.3	Itsetuntemus & itsetunto	11
3.4	Voimavarat & voimavaralähtöisyys	12
4	Luovat menetelmät	13
4.1	Luovat menetelmät hyvinvoinnin tukena	14
4.2	Luovat menetelmät nuoren itsetuntemuksen ja voimavarojen tukena.....	15
4.3	Kuvataiteelliset menetelmät	17
4.4	Sosiaalinen sirkus.....	17
5	Kehittämisen prosessi.....	18
5.1	Menetelmien testaus.....	20
5.1.1	Ammatillinen erityisoppilaitos	20
5.1.2	Lastensuojelu	23
5.2	Menetelmien valinta ja teemat	25
5.2.1	Ryhmytyminen	27
5.2.2	Itsetuntemus	28
5.2.3	Voimavarat	29
5.2.4	Lopetus.....	31
5.2.5	Nuorille suunnatun taidetoiminnan lähtökohtia.....	31
5.3	Työkalupakin kehittäminen	32
5.3.1	Ammattilaisten toiveet	32
5.3.2	Instagram julkaisualustana	34
5.3.3	@luovatmenetelmat Instagramin rakentaminen	35
5.3.4	Taustatietoa ja vinkkejä luovien menetelmien ohjaukseen	38
5.3.5	Arviointi.....	39
6	Pohdinta	41
	Lähteet.....	43
	Kuviot	49
	Liitteet	50

1 Johdanto

Luovien menetelmien ytimessä on antaa prosessille painoarvoa ennen taiteellista lopputulosta. Mielestäni tässä ajattelutavassa on jotain, mitä voisimme hyödyntää laajemminkin sosiaalialalla. Entä jos kyse onkin matkasta, eikä määränpäästä. Tällä matkalla jokainen meistä tarvitsee rinnalla kulkijoita. Ammatilainen voi auttaa asiakasta huomaamaan matkalla ne kauniit hetket; värikkäät auringonlaskut, sateen raikastaman ilman, yhteyden kokemukset ja ilontäyteiset kohtaamiset. Uskon, että näihin hetkiin keskittymällä voimme yksilöinä ja yhteisönä saada elämästä inhimillisempää ja täyttävämpää. Sen sijaan, että keskitymme vielä saavuttamattomiin tavoitteisiin, voimme keskittyä elämään tässä ja nyt. Ehkä luovat menetelmät voivat omalta osaltaan opettaa meille jotain tästä.

Nuorten psyykkinen hyvinvointi ja sen horjuminen ovat puhututtaneet entistä enemmän Suomessa COVID-19 pandemian myötä. Rajoitustoimet sekä tilanteen aiheuttama turvattomuuden tunne ovat vaikuttaneet suureen osaan kansalaisista. Kulunut vuosi on todennäköisesti vaatinut ylimääräisiä voimavaroja kaikilta. Tiedämme, että yksilön itsetuntemuksella ja voimavaroilla on merkittävä vaikutus koettuun hyvinvointiin (Ojanen 2011, 122; Hakanen 2004, 170). Itsetuntemus ja voimavarat ovat ominaisuuksia, joihin on mahdollista vaikuttaa. Luovat menetelmät voivat itsessään tukea niiden vahvistumista ja lisäksi niitä voidaan hyödyntää menetelmänä teeman käsittelyssä. (Fancourt & Finn 2019, 39; Vuori 2009, 247-250.)

Luovien menetelmien tiedetään vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin (Fancourt & Finn 2019). Hyötyjen ollessa kiistattomia, on syytä pohtia, miksei taidelähtöisiä menetelmiä käytetä nykyistä enempää. Jotta luovien menetelmien potentiaali saataisiin laajamittaiseen ja systemaattiseen käyttöön, ammattilaisilla tulisi olla tietoa vaikutuksista sekä valmiuksia ja intoa niiden hyödyntämiseen. Omalta osaltani tahdon tuoda luovien menetelmien tutkittuja vaikutuksia ammattilaisten tietouteen sekä tarjota kaikille aiheesta kiinnostuneille helpokäyttöisiä valmiiksi mietittyjä ohjausrunkoja. Siksi opinnäytetyöni ytimessä ovat luovien menetelmien hyvinvointivaikutukset sekä niiden vaikutukset yksilön itsetuntemukseen ja voimavaroihin.

Työssä keskitytään kuvataiteellisiin menetelmiin ja sosiaalisen sirkuksen menetelmiin. Sosiaalisen sirkuksen keinoin voidaan oppia sirkustaitojen lisäksi myös esimerkiksi vuorovaikutus ja yhteistyötaitoja (Känkänen 2020, 39). Kuvataiteelliset menetelmät puolestaan voivat tarjota mahdollisuuden oman elämän tarkasteluun symbolisen etäisyyden turvin (Laitinen 2017a, 34). Näitä menetelmiä hyödyntäen kehittämiskohteenani opinnäytetyössä on digitaalinen luovien menetelmien työkalupakki, jonka keskeisinä teemoina

ovat itsetuntemus ja voimavarat. Kehittämistyön tuloksena syntyi @luovatmenetelmat -Instagram-tili. Opinnäytetyön muoto on toiminnallinen opinnäytetyö.

2 Opinnäytetyön tavoitteet

Jo ennen koronapandemiaa nuorten mielenterveyden haasteet olivat ajankohtainen aihe. Pandemian myötä useita nuoria on jäänyt rajoitustoimien sekä etäopiskelun myötä ilman arjen tavallisia rakenteita sekä yhteisöä. Nuoruuden kehityshaasteena nähdään identiteetin muodostuminen ja itsetuntemus on kytköksissä siihen (Mieli 2020). Voimavarat tukevan ihmistä selviämään läpi hankalienkin aikojen (Sutela 2017, 40). Itsetuntemus ja voimavarat vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin (Ojanen 2011, 122; Hakanen 2004, 170.) Itsetuntemuksen vahvistumista ja voimavarojen löytymistä voidaan edistää luovien menetelmien keinoin (Huhtinen-Hildén & Isola 2019; Fancourt & Finn 2019, 39; Laitinen 2017c, 30-31). Luovilla menetelmillä voidaan käsitellä näitä teemoja ja luovilla menetelmillä itsessään voi olla hyvinvointia lisääviä vaikutuksia (ks. Fancourt & Finn 2019).

Tavoitteena oli rakentaa sosiaali-, terveys-, kasvatus-, ja opetusalan ammattilaisille helposti käytettävä digitaalinen luovien menetelmien työkalupakki, jonka avulla on mahdollista saada ideoita ja inspiraatiota luovien menetelmien ohjaamiseen nuorten kanssa työskennellessä. Tässä työssä luovien menetelmien osalta keskitytään kuvataiteellisiin menetelmiin sekä sosiaaliseen sirkukseen. Menetelmät ovat suunnattu nuorten parissa käytettäväksi, mutta ne soveltuvat myös muille asiakasryhmille. Työkalupakin tavoitteena on innostaa ammattilaisia hyödyntämään luovia menetelmiä asiakastyössä ja sen myötä vaikuttaa positiivisesti aikakauden nuoriin. Innostaminen edellyttää käyttäjäryhmän kuuntelemista ja tuntemista sekä aiheeseen liittyvän teorian hallintaa. Opinnäytetyön tavoitteena on sen myötä myös tutkittuun tietoon perehtyminen ja sen esille tuominen lopullisessa työkalupakissa.

Työelämäyhteistyökumppaneina opinnäytetyössäni olivat erityistason nuorisokoti sekä ammatillinen erityisoppilaitos. Nuorisokoti ja ammatillinen erityisoppilaitos toimivat luovien menetelmien testausympäristöinä. Lastensuojelussa toivottiin luovaa toimintaa tuomaan vaihtelua keskiviikon ryhmien tarjontaan ja itsetuntemus & voimavarat nähtiin tärkeänä teemana. Ammatillisessa erityisoppilaitoksessa tavoitteena oli rakentaa uudenlainen kurssi, joka mahdollistaisi kokemuksellisen tavan suorittaa yhteisten tutkinnon osien valinnaiskursseja. Nämä kaksi ohjausprosessia eri ympäristöissä toimivat erilaisten luovien menetelmien testausalustana.

3 Nuorten mielenterveys ja sen tukeminen

Tässä luvussa kuvaan nuoren kehitystä ja mielenterveyttä. Kerron myös itsetuntemuksesta ja voimavaroista, jotka ovat opinnäytetyöni keskeisiä teemoja. Aiheen ajankohtaisuutta perustelen luvussa 3.2 Koronaviruspandemian vaikutukset nuorten mielenterveyteen.

Nuoruus on aikaa, jolloin irrottaudutaan vanhemmista ja etsitään omaa itseä. Nuoruus voi olla raskasta monenlaisten muutosten ja tunnemyrskyjen täyteistä aikaa. Nuorten mielenterveysongelmat ovat Suomessa yleisiä (Nuorten mielenterveyshäiriöt 2019.) Kun yhdistetään yleisesti haastava elämänvaihe ja mielenterveyden haasteet, on helppo ymmärtää, että voimavarat saattavat olla vähissä. Mielestäni voimavarat ovat äärimmäisen tärkeä teema, kun aiheena on nuoren mielen hyvinvointi. Luovien menetelmien työkalupakin teemaksi valikoituneet itsetuntemus ja voimavarat ovat osa aikuiseksi kasvamista (Mieli 2020). Itsetuntemus toimii itsetunnon pohjana ja arjen voimavarojen löytäminen tukee jaksamista (Keltikangas-Järvinen 1995, 17; Terveyskylä 2020).

Tavallisia mielenterveyden haasteita nuoruudessa ovat masentuneisuus ja ahdistuneisuus. Mielenterveyttä horjuttavia riskitekijöitä ovat muun muassa stressaavat ja erityisesti traumatisoivat elämäntapahtumat. Riski suurenee, kun useita kielteisiä tapahtumia kasaantuu. Perheen vaikutus nuoren mielenterveyteen on ymmärrettävästi merkittävä. Vanhempien riitaisuus, avioero, konfliktitilanteet ja kielteinen vanhemmuus ovat myös riskitekijöitä. Kaveripiirin muutokset esimerkiksi luokka-asteelta seuraavalle siirtymisessä voivat vaikuttaa kielteisesti nuoren itsetuntoon. Ahdistuneisuuden ja masennuksen on todettu altistavat kiusatuksi joutumiselle. Myönteinen käsitys itsestä sekä optimismi voivat suojata nuoren mielenterveyttä hankalienkin elämäntapahtumien aikana. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen ja Ruoppila 2014, 169-170.)

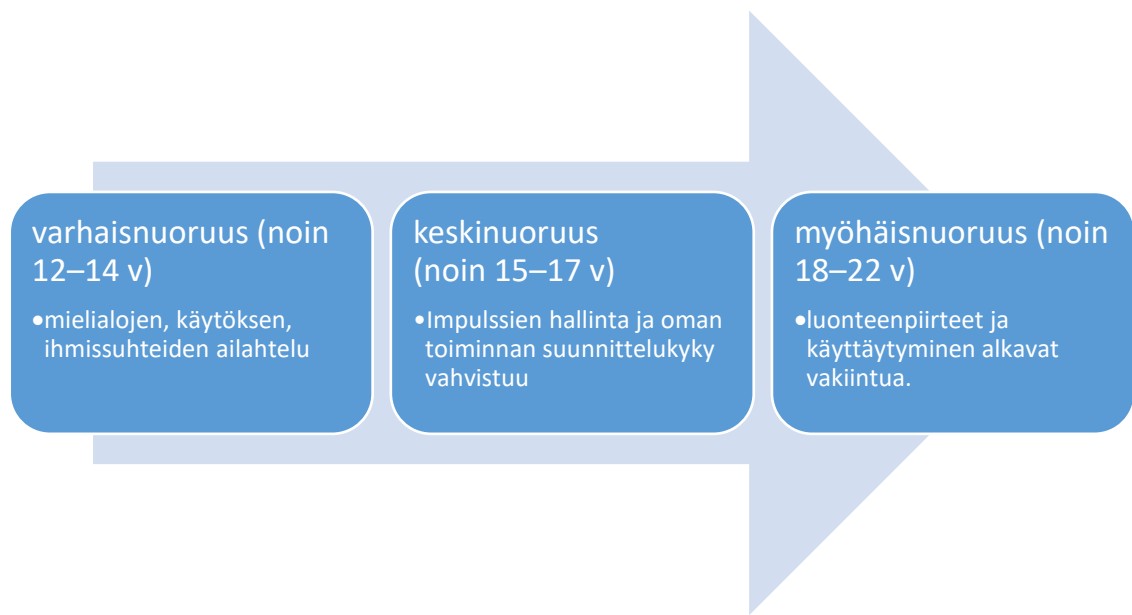
Kinnusen (2011, 74-88) väitöskirjatutkimuksen mukaan varhaisaikuisuuden mielenterveyteen vaikuttaa nuoruuden ulkoiset ja sisäiset tekijät. Nuoruuden ulkoisia tekijöistä merkittäviksi havaittiin tupakointi ja psykosomaattiset oireet. Psykosomaattisista oireista mm. selkäkipu, päänsärky, väsymys, hermostuneisuus, masentuneisuus ja nukahtamisen vaikeus esiintyivät tutkimusryhmällä. Kaikki psykosomaattiset oireet olivat tilastollisesti yhteydessä varhaisaikuisuuden mielenterveyteen. Sisäisiä tekijöitä, jotka vaikuttivat varhaisaikuisuuden mielenterveyden, olivat erilaiset huolet (raha-asiat, konfliktit kotona, ystävien puute), suhde vanhempiin, oma kokemus psyykkisestä terveydestä ja kokemus siitä, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä. Viitteitä yhteydestä myöhempään mielenterveyteen löytyi myös nuoruusajan tyytyväisyydessä omaan itseen ja nuoren suhtautumisesta tulevaisuuteen.

3.1 Nuoruuden kehityshaaste ja kehitysvaiheet

Mieli (2020) sivuston mukaan nuoruuden kehityshaasteena on identiteetin rakentuminen. Identiteetillä tarkoitetaan sitä, millaiseksi ihminen käsittää itsensä. Jos identiteetti perustuu hyvään itsetuntemukseen, se voi olla yksilölle merkittävä voimavara. Nuoruuden aikana tehdyt ratkaisut esimerkiksi opiskeluiden suhteen vievät nuorta kohti tietynlaista sosiaalista asemaan, joka puolestaan vaikuttaa identiteetin kehitykseen (Nurmi ym. 2014, 159).

Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri kehitysvaiheeseen, joiden aikana aivot kehittyvät voimakkaasti. Vaiheet ovat varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus (Kuvio 1). Varhaisnuoruus eli murrosikä (ikävuodet 12-14) on useiden fyysisten muutosten myötä nuoruuden kuohuvien vaihe. Mielialat sekä itsetunto voivat heilahdella usein, mikä näkyy myös käytöksessä. Ikävaiheessa yksityisyyden tarve on usein suurta, eikä nuori ehkä kerro omista asioistaan kuten ennen. Keskinuoruudessa ikävuosina 15-17 tunnekuohujen tasaannuttua oman toiminnan suunnittelu, impulssien hallinta ja tunne-elämän tarkastelu helpottuu. Ikätovereiden merkitys korostuu entisestään ja lisäksi seurustelusuhteet ovat tärkeitä. Myöhäisnuoruudessa ikävuosina 18-22 luonteenpiirteet ja käyttäytyminen alkavat vakiintua. Arvomaailma alkaa muodostua ja päämäärät voivat selkeytyä. Ympäröivä yhteiskunta alkaa kiinnostaa ja ikäkautta leimaa myös valinnat, kuten koulutus, työ ja parisuhde. (Marttunen, Huurre, Strandholm 2013, 8-9.)

Tilastojen mukaan 20-25% nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. Mielenterveyden häiriöt alkavat usein nuoruusiässä. (Nuorten mielenterveyshäiriöt 2019.) Viimeisen kymmenen vuoden aikana nuorten 16-30-vuotiaiden mielenterveyssyistä myönnettyt työkyvyttömyyseläkkeet ovat tuplaantuneet (Mieli 2021).



Kuvio 1: Nuoruuden kehitysvaiheet

3.2 Koronaviruspandemian vaikutukset nuorten mielenterveyteen

Pandemian myötä eristäytyneisyys, pelko, etäopiskelu ja sulkeutuneet harrastuspaikat vaikuttavat useiden suomalaisten nuorten arkeen ja mielenterveyteen. Samalla, kun alempien luokkien oppilaat ovat saaneet olla koulussa, toisella asteella on kipuilltu etäopetuksessa. Nuoren etäopetukseen saama tuki on vaihdellut eri perheissä ja voidaankin todeta, että tässä ikäryhmässä pandemia on vaikuttanut epätasa-arvoa lisäävällä tavalla (Valtioneuvoston julkaisuja 2020, 17). Nuoriin pandemia on kolahtanut ja kovaa. Nuoret varttuvat epävarmojen tulevaisuuden näkymien vallitessa. Ilmastokriisin ja pandemian uhka sekä rajujen rajoitustoimenpiteiden seuraukset nuorten mielenterveyteen selviävät laajuudessaan meille vasta paljon myöhemmin. Jotain voimme arvailla tämän hetkisistä ulostuloista, tilastoista ja kokemuksista 90-luvun lamasta. Jo nyt tiedämme, että perheissä vanhempien ahdistus ja uupumus sekä nuorten yksinäisyys ovat lisääntyneet (Valtioneuvoston julkaisuja 2020, 16).

Koronapandemian vaikutukset tulevat näkymään erityisesti heikoimmassa asemassa olevien keskuudessa, joilla on jo ennen pandemiaa ollut psyykkisiä tai sosiaalisia riskitekijöitä (SOSTE 2020, 118). Koronavirusepidemian vaikutukset toisen asteen koulutukseen (2021, 3, 82) - selvityksestä nähdään koulutuksen järjestäjien näkemyksiä kriisin vaikutuksista. Vastanneista suurin osa koki, että korona on vaikuttanut negatiivisesti toisen asteen opiskelijoiden osallisuuteen, yhteisöllisyyteen, hyvinvointiin ja jaksamiseen. Opiskelijakyselyyn vastanneista 37% koki tarvinneensa opintoihin enemmän tukea kuin on saanut. Yli puolet opiskelijoista koki etäopiskelun henkisesti raskaaksi. Voidaan todeta, että toisen asteen opiskelijoiden mahdollisuudet työllistyä, edetä opinnoissa ja hakeutua jatko-opintoihin ovat heikentyneet koronavirusepidemian myötä.

3.3 Itsetuntemus & itsetunto

Nyyti ry (2020) määrittelee itsetuntemuksen seuraavasti: Itsetuntemus on henkilökohtaista ymmärrystä itsestä. Itsetuntemus myös auttaa ymmärtämään ja käsittelemään tunteita. Itsetuntemus on oman käyttäytymisen, halujen, tunteiden, ajattelun ja toiminnan tiedostamista sekä hyvän itsetunnon perusta ja yksilön henkisen kasvun lähtökohta.

Hyvä itsetuntemus on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin, onnellisuuteen ja myönteiseen minäkuvaan (Ojanen 2011, 122). Nuoret, joiden minäkuva on myönteinen, toimivat usein optimistisesti ja suoraviivaisesti kun taas nuoret, jotka eivät luota omiin kykyihinsä ahdistuvat helpommin ja saattavat vältellä haasteellisempia tehtäviä (Nurmi ym. 2014, 153).

Itsetuntemus nähdään keskeisenä osana itsetuntoa, sillä omien hyvien ja huonojen puolien tunnistaminen on pohjana hyvälle itsetunnolle. Itsetuntoon liittyy kokemus ”minä olen hyvä”, vaikka yksilö tunnistaa myös puutteensa. Hän pystyy elämään omien heikkouksiensa kanssa ja pyrkii kehittymään niissä. (Keltikangas-Järvinen 1995, 17.)

Nuoruudessa usein kohdataan monenlaisia paineita. Paineita ja odotuksia saattaa luoda yhteiskunta, vanhemmat ja kaveriporukka. Keltikangas-Järvinen (1995, 20) kuvaa itsetunnon ja itsenäisyyden suhdetta siten, että hyvä itsetunto mahdollistaa itsenäisten omaan elämään liittyvien päätösten teon ympäristön odotuksista huolimatta. Itsensä arvostaminen ja itseensä luottaminen kuuluvat myös hyvään itsetuntoon. Oman elämän ainutkertaisuuden näkeminen ja kyky arvostaa kanssaihmiä ovat osa itsetuntoa.

Hyvään itsetuntoon liittyy se, että ihminen tunnistaa itsessään enemmän positiivisia kuin negatiivisia ominaisuuksia. (Keltikangas-Järvinen 1995, 17.) Ajattelen, että itsetuntemuksen vahvistamisen myötä yksilö voi tunnistaa itsessään vahvuuksia ja voimavaroja, joita hän ei ole aikaisemmin tiedostanut tai osannut arvostaa. Tällöin itsetuntemuksen lisääminen antaa tilaisuuden kerätä positiivisten ja negatiivisten ominaisuuksien vaakakupeissa painoa enemmän positiivisten ominaisuuksien puolelle. Tämä tietysti edellyttää sitä, että harjoitteet ja työskentely toteutetaan positiivisiin ominaisuuksiin keskittyen.

Itsetuntemusta kehittäessä, voidaan pysähtyä Ojasen (2011, 116-117) mukaan esimerkiksi seuraavien kysymysten äärelle:

- Millaisia ominaisuuksia minulla on?
- Mitä tietoja ja taitoja minulla on?
- Millaiset asiat miellyttävät/ärsyttävät minua?
- Millaisia mielipiteitä minulla on ihmisistä/asioista?
- Mitä tavoitteita minulla on?

- Mitä toiveita ja unelmia minulla on?
- Mikä tuo minulle hyvää/pahaa mieltä?

Työkalupakkiin kootuissa menetelmissä käsitellään itsetuntemukseen liittyviä aiheita erilaisten luovien menetelmien keinoin. Työkalupakkiin valittujen menetelmien taustalla ovat kysymykset omista vahvuuksista, eletystä elämästä sekä tulevaisuuden toiveista. Lisäksi teemaa käsitellään myös sen kautta, minkälaisia ominaisuuksia itse arvostaa ja millaista kannustusta toivoo saavansa. Taiteen keinoin voidaan vahvistaa itsetuntoa, itsetuntemusta ja itseluottamusta (Fancourt & Finn 2019, 39).

3.4 Voimavarat & voimavaralähtöisyys

Voimavarat voivat olla yksilön ominaisuuksia tai sellaisia ympäristön asioita, jotka tuovat elämään hyvää (Nyyti ry 2021). Voimavaroiksi koetaan usein harrastukset, perhe ja vapaa-aika. Liikunta toimii myös voimavarana ja palauttavana tekijänä esimerkiksi koulu- tai työpäivän jälkeen. On tärkeää löytää se oma juttu, jonka myötä pääsee toteuttamaan itseään. Myös sosiaaliset suhteet ja yhteisöt voivat olla merkittävä voimavara yksilölle. Toisaalta voimavarana voidaan nähdä myös hetkessä oleminen ilman suunnitelmia, aikatauluja ja kiirettä. Palautumisen, unen ja ravinteikkaan ruuan vaikutus jaksamiseen nähdään merkittävänä. Se, miten suhtaudumme elämään ja asioihin, voi myös olla voimavara. Positiivinen elämänasenne tukee jaksamista. (Hyyryläinen 2016, 71-74.)

Optimistisen asenteen lisäksi myös luottamus elämään, intuitio, rohkeus, näyttämisen halu, sosiaalisuus, sinnikkyys, järjestelmällisyys, päämäärätietoisuus, luja tahto, toivo paremmasta, uteliaisuus ja innokkuus elämää kohtaan voivat olla merkittäviä voimavaroja, jotka auttavat selviytymään haastavistakin elämäntilanteista. (Sutela 2017, 40).

Ihmisillä on erilaisia selviytymiskeinoja elämän haastavissa tilanteissa. Merkityskeskeisillä selviytymiskeinoilla tarkoitetaan arvoihin, uskomuksiin ja henkisyyspohjaisia ajattelumalleja, joiden taustalla on ajatus siitä, että kaikesta on löydettävissä jotain hyvää. Prioriteettien uudelleen järjestely, tavoitteiden sopeuttaminen nykyiseen elämäntilanteeseen ja myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin asioihin ovat juuri tällaisia selviytymiskeinoja. Näiden keinojen etuna on myönteisten tunteiden vahvistuminen. Myönteisten tunteiden myötä palautuu voimavaroja ja koettu stressi sekä kielteiset tunteet lievenevät. (Feldt & Mäkilangas 2010, 97-98.) Taidetta voidaan itsessään käyttää myös aktiivisena selviytymiskeinona. Tästä yksi esimerkki on musiikin kuuntelu omien tunnetilojen säätelyn tai rentoutumisen apuna. (Laitinen 2017b, 89.)

Hyvinvointia edistää se, kuinka yksilö pystyy pitämään kiinni omista voimavaroistaan sekä hankkimaan niitä lisää. Uusien voimavarojen saavuttaminen parantaa selviytymistä tulevista haasteista ja vähentää riskiä olemassa olevien voimavarojen menettämisestä (Hakanen 2004, 219, 288.)

Voimavaralähtöisyydellä tarkoitetaan keskittymistä voimavaroihin, ratkaisuihin ja tulevaisuuden tavoitteisiin. Voimavaralähtöisyys tunnustaa unelmien ja haaveiden merkityksellisuuden. Voimavaralähtöinen lähestymistavan periaatteita ovat tavoitelähtöisyys, vahvuuksien arviointi, resurssien huomioiminen ja käyttööotto tavoitteiden saavuttamiseksi, toivon löytäminen, mielekkäiden valintojen tarjoaminen ja valinnanmahdollisuus (Keskitalo & Oikkonen 2018, 86.)

Luovan ryhmätoiminnan ohjauksessa on tärkeää mielestäni mahdollistaa osallistujalle onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemukset itsessään ovat voimavara ja vaikuttavat motivaatioon sekä hyvinvointiin (Hyryläinen, 65). Opinnäytetyössä käytettyjen menetelmien taustalla on voimavaralähtöinen ajattelumalli. Ajatuksena menetelmissä on omien voimavarojen löytäminen ja olemassa olevien voimavarojen vahvistaminen. Menetelmissä pysähdytään miettimään, mikä tuo itselle voimaa ja iloa elämään. Myös luonnon elvyttävä vaikutus on huomioitu osana työkalupakin kokonaisuutta. Luonnossa liikkumisen on todettu vähentävä ahdistuneisuutta ja lisäävän kognitiota (Bratman 2015). Lyhyetkin ajat luonnossa laskevat koettua stressitasoa (Tyrväinen ym. 2013).

4 Luovat menetelmät

Tässä luvussa kerron taustatietoa luovista menetelmistä sekä niiden vaikutuksista hyvinvointiin ja nuoren itsetuntemukseen sekä voimavaroihin. Kerron tarkemmin myös opinnäytetyön keskiössä olevista kuvataiteellisista menetelmistä sekä sosiaalisen sirkuksen menetelmistä ja niiden vaikutuksista.

Luovilla menetelmillä tarkoitan tässä työssä menetelmiä, joissa taiteen tekemisen prosessi on lopputulosta tärkeämmässä roolissa. WHO:n kulttuurihyvinvointiraportin mukaan luovilla menetelmillä voidaan vaikuttaa positiivisesti yksilön ja yhteisön hyvinvointiin ja vaikutukset ylettyvät psyykkiseltä tasolta myös fysiologiselle tasolle, kuten kivun kokemuksen lievittymiseen (Fancourt & Finn 2019). Luovilla menetelmillä voidaan tukea itsetunnon, itsetuntemuksen ja itseluottamuksen vahvistumista (Fancourt & Finn 2019, 39). Aihepiiristä on useita limittäisiä termejä, kuten soveltava taide, taidelähtöiset menetelmät ja luova ryhmätoiminta.

Suomessa on viimevuosina toteutettu erilaisia hankkeita, joiden tavoitteena on ollut vaikuttaa taiteen keinoin positiivisesti nuoriin oppilaitosympäristössä. Tällaisia hankkeita ovat muun

muassa jo jatkuvaksi toiminnaksi vakiintunut Taidot elämään -hanke, jonka tavoitteena on tukea VALMA-koulutuksissa opiskelevia nuoria löytämään omat vahvuudet ja vahvistaa tulevaisuuskokoaan sosiaalisen sirkuksen, musiikin sekä elokuvan keinoin (Taidot elämään 2021). Toinen oppilaitosympäristössä toteutunut hanke on Oppimisen Taika - Sosiaalinen sirkus työelämätaitojen tukena (2020), joka keskiössä oli vahvistaa opiskelijoiden itsetuntemusta sekä vuorovaikutus- ja työelämätaitoja sirkuksen keinoin sekä kouluttaa henkilöstöä sosiaalisen sirkuksen menetelmien käyttöön.

Kuten oppilaitoksissa, myös lastensuojelussa on viime vuosien aikana toteutettu taidelähtöistä toimintaa sekä tutkimusta. Taidelähtöisten menetelmien hyödyntämistä lastensuojelussa tutkinut Päivi Känkänen (2013, 12, 35-37) on todennut, että lastensuojelussa voidaan tarvita aikuislähtöisistä toiveista vapaata tilaa sekä taiteen metaforista suojaa. Känkäsen tutkimusaineisto on kerätty teatteria, draamaa ja rap-musiikkia hyödyntävistä hankkeista. Suomessa on tehty laajaa tutkimustyötä luovien menetelmien vaikutuksista esimerkiksi Arts Equal -projektin myötä (ks. Arts Equal 2021).

4.1 Luovat menetelmät hyvinvoinnin tukena

Luovien menetelmien hyvinvointivaikutuksista on runsaasti tietoa. Aihetta on tutkittu jo pidemmän aikaa, mutta viime vuosina se on erityisesti noussut pinnalle. Iso osa tutkimuksista on kvalitatiivisia ja tässä voidaankin nähdä pieni haaste, sillä perinteisesti päätöksenteon tueksi kaivataan usein kvantitatiivisella tutkimuksella saavutettua tietoa. Kansainvälisesti viimeaikojen merkityksellisin kooste taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista on vuonna 2019 julkaistu WHO:n raportti, joka kattaa useita satoja tutkimuksia (Fancourt & Finn 2019).

World Health Organisation raportista (Fancourt & Finn 2019) käy ilmi, että taiteella on vahva vaikutus ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. On näyttöä myös siitä, että taide voi tarjota kustannustehokkaamman vaihtoehdon joillekin terveydenhoitotoimenpiteille. (Fancourt & Finn 2019, 52). Autismin kirjon henkilöiden parissa tehty tutkimus osoittaa myös, että taiteilla voi olla keskeinen rooli sosiaalisen vuorovaikutuksen tukemisessa. Taiteet voivat auttaa yksilöä ilmaisemaan, tunnistamaan, ymmärtämään ja käsittelemään tunteitaan. (Fancourt & Finn 2019, 38.)

Taide voi vaikuttaa positiivisesti myös mielenterveyden häiriöistä kärsivien ihmisten elämään. On havaittu, että masennuspotilailla taide vähentää masentuneisuutta, parantaa hyvinvointia sekä lieventää aleksityymiaa (Fancourt & Finn 2019, 31.) Aleksityymialla tarkoitetaan vaikeutta kuvata ja tunnistaa omia tunteita (Salminen, Saarijärvi, Äärelä & Kauhanen 1999). Syömishäiriössä musiikki- ja taideterapian on todettu tukevan itsetuntemusta, sosiaalista vuorovaikutusta ja hyvinvointia. Trauman kohdanneet ihmiset voivat hyötyä taiteista surun,

masennuksen ja post-traumaattisen stressin lievittämisessä. Taiteen on todettu lieventävän ahdistusta ja masennusta myös turvapaikanhakijoiden kohdalla. Monikulttuurisilla taiteilla voi olla merkitystä oman identiteetin säilyttämiseen. Hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä on myös voimattomuuden, nöyryytyksen ja vihan tunteiden lievittyminen, joka voi mahdollistua taiteiden avulla. (Fancourt & Finn 2019, 31-33.)

Luovan ryhmätoiminnan keinoin voidaan lisätä osallisuutta ja sen myötä hyvinvointia (Huhtinen-Hildén & Isola 2019, 3). Vaikka kyse ei ole taideterapiasta, voidaan taidelähtöisten menetelmien avulla saavuttaa välillisesti terapeutteja vaikutuksia (Känkänen 2013, 33). Luovasta ryhmätoiminnasta on saatu hyviä tuloksia myös mielenterveysongelmien stigman käsittelyssä (Kennedy 2018). Taide voi mahdollistaa myös korjaavia ja vahvistavia kokemuksia sekä muutosta myös siinä, kuinka yksilö kokee itsensä ja kykynsä. Rajoittavat ja negatiiviset käsitykset omista kyvyistä tai osaamisesta voivat taiteen avulla muuttua, kun luottamus itseensä vahvistuu. (Laitinen 2017c, 31.) Taide parantaa itsetuntoa, itsetuntemusta ja itseluottamusta (Fancourt & Finn 2019, 39).

WHO:n raportissa (Fancourt & Finn 2019, 2-4) nostetaan taiteen tekemiseen ja kokemiseen liittyvistä terveyteen vaikuttavista osatekijöistä esille seuraavat; aistien aktivointi, mielikuvituksen käyttö, tunteiden herättäminen, kognitiivinen stimulaatio, sosiaalinen vuorovaikutus, fyysinen toiminta, sitoutuminen esteettiseen toimintaan, sitoutuminen terveyttä edistävään toimintaan ja vuorovaikutus terveydenhuollon ympäristöjen kanssa. Myös Suomessa on lähivuosina tuotettu paljon tutkimustietoa aiheesta ja erityisesti taide julkisena palveluna puhututtaa (ks. Arts Equal 2021).

Taiteen voidaan katsoa rakentavan sosiaalista pääomaa ja vahvistavan yhteisön jäsenten yhteenkuuluvuuden tunnetta. Se tuottaa myös psykologista hyvinvointia ja kehittää taitoja sekä luovuutta. Mielenterveyspalveluissa on havaittu taiteiden vaikuttavan yksilön itseilmaisun keinoihin ja itsetuntoon positiivisin tavoin. (Arts Equal 2016, 6-9.)

Taiteen ja taiteisiin osallistumisen on todettu lisäävän yksilön resilienssiä ja niiden on todettu myös laskevan veren kortisolipitoisuutta sekä verenpainetta (Laitinen 2017c, 27, 30). Resilienssin, eli mukautumis- ja sopeutumiskyvyn ollessa COVID-19-pandemian myötä entistä tärkeämpi ominaisuus, voidaan mielestäni katsoa luovien menetelmien olevan nyt ajankohtainen aihe.

4.2 Luovat menetelmät nuoren itsetuntemuksen ja voimavarojen tukena

Tässä luvussa nostan esille sitä, kuinka luovat menetelmät voivat tukea nuorten itsetuntemusta ja voimavaroja. Voimavarojen käsite on laaja ja ajattelenkin, että kaikista tässä luvussa esitellyistä tutkimustuloksista on löydettävissä yhteyksiä myös yksilön voimavaroihin.

Nuoruus on aikaa, jolloin oma identiteetti rakentuu ja kehittyy (Mieli 2020). Taiteen on todettu tukevan identiteetin rakentumisessa elämän murroskohdissa (Laitinen 2017a, 31). Nuoren omien tunteiden, kokemusten ja valintojen tarkastelu sekä näiden uudelleen jäsentely mahdollistuu luovan toiminnan myötä. Taiteen on havaittu vahvistavan nuoren kykyä ja rohkeutta ilmaista itseään myös suuremmissa ryhmissä. (Känkänen & Rainio 2010, 16.) Taiteen keinoin voidaan vahvistaa itsetuntoa, itsetuntemusta ja itseluottamusta (Fancourt & Finn 2019, 39).

Taidelähtöisen toiminnan on todettu parantavan nuorten itsetuntemusta ja esimerkiksi vahvuuksien jäsentämistä. Taidelähtöinen toiminta luo tilaa uuden kokeilulle, uusien taitojen löytämiselle ja tukee siten nuoren itsetuntemuksen kehittymistä. Ohjaajan pienetkin havainnot ja palautteet toiminnan lomassa voivat auttaa omien vahvuuksien tiedostamisessa. (Vilnilä 2016, 24; Fancourt & Finn 2019, 39.) Taide tukee myös oppimista. Se vaikuttaa uuden tiedon sisäistämiseen, symboliseen ajatteluun sekä kehittää mielikuvitusta. (Fancourt & Finn 2019, 39.) Tutut asiat voivat taiteen kautta saada jonkin uuden merkityksen ja taidetoimintaa voidaankin pitää luovana oppimisympäristönä (Känkänen 2020, 144).

Kuormittavan elämäntilanteen hetkellä taide voi tarjota myös ajan ja tilan, jossa elämän kipeiltä asioilta pääsee hetkellisesti suojaan. Toisaalta yksilön on myös mahdollista taiteellisen toiminnan avulla käsitellä halutessaan elämän kipeitä asioita taiteen tuoman symbolisen etäisyyden turvin. Toisinaan monitahoiset, vaikeasti sanoiksi puettavat asiat saavat taiteessa uuden selkeämmän muodon. Etäisyys ja kauempaa katsominen mahdollistavat asian tarkastelun ja käsittelyn myös hyvin henkilökohtaisella tasolla. (Laitinen 2017a, 31, 34; Känkänen & Rainio 2010, 17.) Taidelähtöisistä menetelmistä on koettu olevan hyötyä nuorten kanssa myös herkkien henkisten aiheiden, kuten kuoleman käsittelyssä (Coholic 2011).

Päivi Känkämä (2020, 149) lainaten:

”Taide voi auttaa nuorta näkemään itsensä uudessa myönteisemmässä valossa.”

Mielestäni yllä mainittu kiteyttää hyvin luovien menetelmien olemuksen. Ajattelen, että luovat menetelmät mahdollistavat itsensä uudessa valossa näkemisen ja olen huomannut sen tapahtuvan konkreettisesti taidelähtöisien ryhmien aikana. Kokemukseni mukaan nuoret ovat osanneet myös sanoittaa tätä näkökulman vaihdosta. Mielestäni edellä mainitun mahdollistaminen voi olla yksi hyvä tavoite taidelähtöisessä ryhmässä.

4.3 Kuvataiteelliset menetelmät

Kuvataiteellisina menetelminä tarkoitan opinnäytetyössäni taiteen tekemistä kuten maalaamista tai piirtämistä. Se kattaa myös muovailun, rakentelun sekä kuvien katselun ja valokuvaamisen. Kuten Huhtinen-Hildén & Isola (2019) mainitsevat, lopputuotoksen sijaan toiminnassa isomman arvon saa prosessi. Ryhmämuotoinen toiminta mahdollistaa työskentelyn myötä heränneiden ajatusten ja tunteiden jakamisen.

On todettu, että taiteellisella toiminnalla on positiivisia vaikutuksia nuoren itsetuntemukseen, itsetuntoon ja itseluottamukseen. Se voi myös tarjota taukoa arjesta ja vähentää stressiä sekä ahdistuneisuutta. Yhteisöllinen taidetoiminta voi myös tukea nuoren kykyä rakentaa positiivisia sosiaalisia suhteita. (Laitinen 2017a, 31-32; Tomlinson 2018; Fancourt & Finn 2019, 38-39.)

Ryhmämuotoinen visuaalinen taidetoiminta mahdollistaa omien tunteiden käsittelyä, kohtaamista, ilmaisemista ja hyväksymistä. Toiminnan kautta on mahdollisuus tarkastella omia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia etäämmältä ja välillisesti esimerkiksi tuotetun teoksen kautta. Materiaalisuuden, välineellisyyden ja fyysisyyden myötä syntyy käsiteltävään aiheeseen suojaava symbolinen etäisyys (Laitinen 2017a, 34.) Kuvataiteellisten menetelmien myötä jokin vaikeasti selitettävä asia voi saada uuden muodon vaikkapa maalauksen myötä. Konkreettinen tuotos mahdollistaa asian äärelle palaamisen kyseisen maalauksen avulla myös myöhemmin. (Känkänen 2020, 147.) Kuvalliset menetelmien on todettu voivat parantaa koettua terveyttä ja vähentää uupumuksen oireita (Tomlinson 2018).

4.4 Sosiaalinen sirkus

Sosiaalisella sirkuksella tarkoitetaan sellaista sirkustoimintaa, jonka tavoitteena on lisätä hyvinvointia. Sosiaalisen sirkuksen tavoitteena sirkustaitojen oppimisen ohella voivat olla esimerkiksi rohkeus kokeilla ja epäonnistua, oman luovuuden löytäminen, onnistumisen kokemukset, keskittymiskyvyn parantuminen, itsetunnon kasvaminen ja ilon tuottaminen. (Kinnunen, Lidman, Kekäläinen & Kakko 2013, 19.) Sosiaaliseen sirkukseen liittyy leikillisyyttä, joka yhdistetään onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Leikillisyyden myötä voidaan saada kiinni yksilön vahvuuksista ja voimavaroista. Se vaikuttaa positiivisesti ihmissuhteiden luomiseen sekä kommunikaatioon. (Hytti 2019, 1-4.)

Känkänen (2020, 39-40) mukaan sosiaalisen sirkuksen avulla voidaan tukea erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden itsetuntemusta ja itsesääätelytaitoja. Itsetuntemuksen alle lukeutuvat itsetunto, itsevarmuus, rohkeus sekä omien heikkouksien ja vahvuuksien tunnistaminen. Itsesääätelytaidoilla tarkoitetaan hermostumisesta ylipääsemistä, itsehillintää, sietokykyä ja kärsivällisyyttä. Sosiaalisen sirkuksen avulla voi oppia myös vuorovaikutustaitoja

kuten kuuntelemista, kontaktin ottamista toiseen, muiden huomioimista ja toisen ihmisen lähellä sietämisen kykyä.

Suomessa sosiaalisella sirkuksella on noin kymmenen vuoden historia. Maailmalla sosiaalisen sirkuksen toimintaa on ainakin Euroopassa, Pohjois- ja Etelä-Amerikassa, Venäjällä, Afrikassa ja Lähi-Idässä. Sirkus sopii kaikille tuen tarpeeseen katsomatta. (Suomen nuorisosirkusliitto 2020.)

Sirkusta on Suomessa käytetty muun muassa syrjäytymisriskissä olevien nuorten, kehitysvammaisten ja päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kanssa. Järjestettäessä sirkusta syrjäytymisuhassa oleville nuorille todettiin, että sillä voi olla syrjäytymistä ehkäiseviä vaikutuksia. Ryhmähengen, itseluottamuksen ja sosiaalisten verkostojen lisääntyminen puhuvat tämän puolesta. Tutkimuksessa todettiin, että sirkuksen myötä osallistujat saavat hyviä kokemuksia ryhmässä toimimisesta. Sirkustoimintaan kuuluvat epäonnistumiset, kuten jongleerauspallojen pudottelu. Epäonnistuminen ilman kasvojen menetyksen uhkaa mahdollistaa hyväksytyksi tulemisen kokemuksen. Harjoittelun myötä kannustavassa ilmapiirissä sirkus tuottaa myös onnistumisen elämyksiä. (Kinnunen ym. 2013, 5-17.)

Sosiaalisen sirkuksen on huomattu edistävän oppimista, toiminnanohjauksen taitoja, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Sirkusharjoitukset ryhmäyttävät, opettavat yhteistyötä ja avun antamista sekä vastaanottamista. Harjoitukset vahvistavat kognitiivisia, sosiaalisia ja itsearvioinnin taitoja. Tärkeää sosiaalisessa sirkuksessa on positiiviset tunnekokemukset. Sirkus saa olla ja on hauskaa! (Heinilä & Honkanen 2020.)

5 Kehittämisen prosessi

Tässä luvussa kerron menetelmien testauksesta eri ympäristöissä, menetelmien valinnasta sekä työkalupakin kehittämisestä. Kehittämismenetelminä luovien menetelmien valinnassa olen käyttänyt menetelmien testaamista kahdessa eri ympäristössä. Työkalupakin sisällön ja rakenteen suhteen kehittämismenetelminä käytin ammattilaisille suunnattua kyselyä sekä vertailukehittämistä.

Kehittämisen prosessi voidaan jakaa kolmeen rinnakkain kulkeneeseen osa-alueeseen, jotka ovat menetelmien testaukset lastensuojelussa, menetelmien testaukset ammatillisessa erityisoppilaitoksessa ja työkalupakin kehittäminen (Kuvio 2). Nämä osa-alueet ovat muodostaneet kokonaisuuden opinnäytetyössäni vaikuttaen toinen toisiinsa. Testausprosessien myötä menetelmät saavuttivat lopullisen muotonsa.



Kuvio 2: Kehittämismenetelmät

Molemmat testausprosessit alkoivat yhteisellä ideoinnilla ja suunnittelulla henkilöstön jäsenen sekä esihenkilöiden kanssa. Toteutuksen aikana ohjaukset päättyivät aina purkuun ja itsereflektioon (liite 6).

Testausprosessin päätteeksi toimintaan osallistuneet nuoret täyttivät palautelomakkeet. Lomakkeissa kysyttiin menetelmäkohtaisesti nuoren arvosanaa tapaamiskerralle sekä kommentteja työskentelystä. Oppilaitoksessa nuorille suunnattu palautelomake oli yksityiskohtaisempi kuin nuorisokodin nuorille suunnattu lomake (liitteet 2 & 3). Lomakkeen supistaminen perusteena oli yksikön ohjaajan kanssa käyty keskustelu nuorten toimintakyvystä. Toimintaan osallistunut nuorisokodin henkilöstö täytti myös

palautelomakkeen (liite 4). Menetelmien valinta ja jatkojalostaminen tapahtuivat testausprosesseista saatujen kokemusten ja palautteiden perusteella.

Työkalupakin kehittäminen alkoi kyselyllä, jossa kartoitettiin sopivaa julkaisualustaa sekä ammattilaisten toiveita työkalupakille (liite 1). Alustaksi valikoitui Instagram. Julkaisumuodon valinnan jälkeen tutustuin vastaaviin toteutuksiin ja tein vertailukehittämistä. Pyysin ammattilaisilta kommentteja ulkoasusta, sisällön rakenteesta sekä menetelmäohjeistuksista ja kehitin niitä saadun palautteen perusteella. Suunnitelman selkeydyttyä lähdin rakentamaan työkalupakkia Instagramiin tilille @luovatmenetelmat. Ammattilaisten palautteilla on ollut merkittävä rooli kehittämistyössä. Olen saanut palautetta niin omasta ohjauksestani, menetelmien toimivuudesta kuin työkalupakin ulkoasustakin.

5.1 Menetelmien testaus

Kehittämistyötä tehtiin kahdessa eri työelämän ympäristössä: ammatillisessa erityisoppilaitoksessa sekä lastensuojelussa. Pidin tärkeänä sitä, että menetelmät tulevat testattua eri ympäristöissä, sillä luovien menetelmien digitaalisen työkalupakin kohderyhmä on laaja. Oppilaitosympäristö ja nuorisokoti ovat keskenään täysin erilaisia ympäristöjä ohjata toimintaa. Ajattelin, että tuottaakseni laadukkaita menetelmäohjeita, tulee minulla olla ymmärrystä luovien menetelmien ohjaamisesta useammassa eri toimintaympäristössä. Ammatillisessa erityisoppilaitoksessa kehitettiin uudenlainen ”Itsetuntemus ja voimavarat” -kurssi teeman ympärille. Lastensuojeluyksikössä ”luovat arkiryhmät” toivat luovaa toimintaa yksikön arkeen ja antoivat nuorille mahdollisuuden pysähtyä rauhassa teeman äärelle.

Menetelmien testaukset tapahtuivat toimintaympäristöissä syksyn 2020 ja kevään 2021 aikana. Osa valituista menetelmistä testattiin vain toisessa ympäristössä, kun osa taas testattiin molemmissa. Molemmissa ympäristöissä menetelmät valikoitiin asiakasryhmä huomioiden ja ne kehittyivät sekä muokkaantuivat matkan varrella, usein ohjauksen aikana. Tärkeänä osana menetelmien testauksessa olivat omat ja ohjausparin havainnot, nuorten palautteet sekä muiden ammattilaisten ajatukset. Merkittävänä koin myös jokaisen ohjauksen päätteeksi lyhyet reflektiokeskustelut ohjausparin/ammattilaisen kanssa. Näistä kirjasin ylös pääkohtia sekä ohjeistuksissa huomioitavia tekijöitä.

5.1.1 Ammatillinen erityisoppilaitos

Menetelmien testausprosessi käynnistyi ammatillisessa erityisoppilaitoksessa. Ammatillinen erityisoppilaitos on tarkoitettu erityistä tukea opiskelussa ja työllistymisessä tarvitseville henkilöille. Erityisopetuksen perusteena voi olla esimerkiksi oppimisvaikeus, vamma tai psyykinen/fyysinen sairaus. Ammatillisessa erityisoppilaitoksessa tarjotaan

perustutkintokoulutuksen lisäksi Ammatillisiin opintoihin valmentavaa koulutusta (VALMA) sekä Työhön ja itsenäiseen elämään valmentavaa koulutusta (TELMA). (Talous ja nuoret TAT 2021.) Nuoret osallistuivat toimintaa osana perustutkinto- tai VALMA-koulutusta.

Kehittämisessä tärkeänä tavoite oli myös luoda kurssi, johon osallistuu opiskelijoita sekä perustutkinto- että VALMA-koulutuksesta ja näin lisätä yhteistyötä eri koulutusalojen välillä. VALMA koulutus on ammatilliseen koulutukseen valmentavaa koulutusta, jonka aikana opiskelija vahvistaa opiskelu- ja elämänhallintataitojaan (OPH 2021).

Pilottikurssin suunnittelu käynnistyi työparini kanssa yhteisellä aivoriihellä (kuvio 3). Aivoriihen periaatteisiin kuuluu se, että alussa ideoita ei suodateta, perustella tai arvioida, vaan niihin suhtaudutaan avoimesti ja lopuksi valitaan yhteisesti parhaat (Ojasalo, Moilanen & Ritakoski 2015, 161). Esitimme idean koulutuspäälliköille ja saimme vapaat kädet toteutukseen. Alkuvaiheessa selvitin myös opinnäytetyöhön liittyviä lupa-asioita. Tutkimuslupia ei tarvittu, sillä kehittäminen nähtiin osana tavallista oppilaitoksen toimintaa ja opiskelijoiden terveystietoja ei ollut tarpeen käsitellä.

Ideoinnin päätteeksi listasimme teemat sekä käytettävät menetelmät ja aikataulutimme ne kurssin tapaamiskerroille. Ajatuksena teemojen järjestyksessä oli ”ulkoa sisäänpäin” eli ensin panostaisimme ryhmäytymiseen, kohtaamiseen ja kokemiseen. Loppuvaiheen teemoissa katse käännettäisiin itseen ja päästäisiin syvemmin käsiksi itsetutkiskeluun, kun luottamus ryhmässä olisi jo vahvistunut. Sovimme ryhmäkertojen vetovastuut myös etukäteen.

Ammatillisessa erityisoppilaitoksessa ohjaukset toteutuivat osana Itsetuntemus & Voimavarat -pilottikurssia loka-joulukuun 2020 aikana. Yhteisiä tapaamisia kurssilla oli 8 x 3h. Kurssille osallistuvat opiskelijoita oli neljä ja he edustivat eri koulutusaloja. Tuntien teemoiksi valikoituivat *tutustuminen & ryhmäytyminen, voimavarat, luonto, onnellisuus, haaveet & tulevaisuus, rohkeus, rentoutuminen ja juhlat*. Menetelminä kurssilla käytettiin sosiaalista sirkusta, kuvataiteellisia menetelmiä, elämyspedagogiikkaa sekä draamaa. Jaoimme vastualueet työparini kanssa vahvuksiemme mukaan. Tapaamiskerrat olivat melko pitkiä (3 h), joten yhden keskeisen toiminnan ympärille rakennettiin reflektiota tukevaa toimintaa, kuten korttityöskentelyä ja pohdintatehtäviä.

Jokaisen toteutuskerran päätteeksi pyysimme opiskelijoilta palautetta ja pidimme työparini kanssa 15-30 minuutin purun, jonka aikana vedimme yhteen ryhmäkerran tapahtumat. Lisäksi rakensimme koko kurssia koskevan palautelomakkeen (liite 2) Google Forms -alustalle. Etäopetukseen siirtyminen pakotti miettimään sisältöjä uusiksi ja sen vuoksi joitain suunniteltuja kokonaisuuksia jäi toteuttamatta. Näiden tilalle kehitimme yhdessä työparini kanssa verkkototeutukseen soveltuvia toiminnallisia menetelmiä. Viimeisellä kerralla osallistuneet opiskelijat täyttivät sekä itsearviointin että palautelomakkeen (liite 2).

Yhteenvetona voidaan todeta kurssin kokonaisuutena olleen erittäin onnistunut. Palaute matkan varrella sekä kurssin päätteeksi oli todella hyvää. Etäopetuksen myötä kokeilimme uusia virtuaalisia menetelmiä itsetuntemuksen ja voimavarojen aihepiirien käsittelyyn. Myös näistä saatiin hyviä kokemuksia. Menetelmien testaaminen opetti jokaisen menetelmän vahvuuksista, riskeistä ja ajankäytöstä paljon. Myös se, kuinka paljon eri työskentelytavat voivat viedä energiaa, näkyi hyvin pitkissä kolmen tunnin toteutuksissa. Eri ihmiset kokivat eri tavoin työskentelyiden kuormittavuuden. Riittävä tauotus, ryhmän energiatasojen havainnointi ja suora kysyminen jaksamisesta koettiin tärkeäksi. Luettuaamme palautteet ja esiteltyämme ne myös oppilaitoksen esihenkilöille ja rehtorille, totesimme pilotin olleen erittäin onnistunut. Seuraava ajankohta kyseiselle kurssille sovittiin keväälle 2021 sekä syksyille 2021 ja aloitimme myös kurssin integroimisen osaksi pian käynnistyvää kehittämishanketta.

Palautelomakkeissa (liite 2) kysyttiin numeraalisesti toimintakertakohtaisesti työskentelyn mielekkyyttä, hyödyllisyyttä, teemaan sopivuutta sekä kokonaisarvosanaa. Jokaisesta kerrasta sai halutessaan kirjoittaa myös jonkin kommentin. Kokonaisuudesta kysyttiin, mikä oli parasta ja mitä kehitettävää kurssissa voisi olla. Kysyttiin myös sitä, suositteisiko osallistuja kurssia toiselle opiskelijalle. Lisäksi oli mahdollisuus kirjoittaa vapaa palaute kokonaisuudesta.

”Parasta kurssissa oli oppia uutta ja mitä kehitellä itsessäni, aivan ihana ryhmä ja ryhmähenki, kaikkien kertojen teemat olivat hyödyllisiä minulle. Kurssi oli parempi mitä osasin edes kuvitella. Kurssi oli juuri sen henkinen mistä minä pidän ja mitä tarvitsen.”

”Haluan kiittää teitä, että järjestitte tämän kurssin ja että sain olla mukana tässä. Toivoisin että jatkatte kurssin vetämistä tulevina lukukausina ja tämä kurssi varmasti hyödyttää monia, koska minua se ainakin auttoi ja hyödytti todella paljon. Olette aivan ihania <3”

”Koko kurssi oli timanttihetki kokemuksena, mutta jos pitää valita yksi tärkein on ehkä se että oppi tuntemaan itseään paremmin ja omia voimavaroja ja opin asioita mitä en olisi uskonut oppivani tai mitä haluan tosissani oppia itsessäni vielä lisää. myös luonnossa oleminen oli niin vapauttavaa ja ihanaa. Kurssin myötä rakastuin luontoon taas uudelleen. On myös paljon motivoituneempi olo olen huomannut itsessäni enemmän innokkuutta mutta myös huomaamaan, että mikä on minulle ja voimavaroilleni parasta.”

Suunnittelu

- Itsetuntemus ja voimavarat -kurssin ideointi ja keskustelu koulutuspäälliköiden kanssa resursseista. Vapaat kädet pilotin toteuttamiseen. Ryhmä päätettiin toteutuvaksi loka-joulukuussa 2020. Pilottiin osallistuisi Valma- ja perustutkintokoulutuksen opiskelijoita.
- Ryhmäkertojen teemojen ja sisältöjen suunnittelu kollegan kanssa molempien osaamista hyödyntäen.
- Yhteydenotto ammattiopisto rehtoriin ja opinnäytetyön lupa-asioiden selvittely.
- Aivoriihi yhdessä ohjausparin kanssa loi pohjan, josta lähdimme kurssin sisältöä koostamaan.

Toteutus

- Jokaisen ohjauksen jälkeen pieni reflektiokeskustelu kollegan kanssa
- Koronapandemian pahenemisen myötä YTO-opetus, jota kurssimme oli osa, siirrettiin täysin etänä toteutettavaksi. osuunnitelmien muuttaminen ja toiminnan soveltaminen etäopetukseen sopivaksi. → uusia ideoita ja hyviä kokemuksia.
- Palautekyselyn rakentaminen verkkoalustalle

Arviointi/tulevaisuuden näkymät

- Opiskelijoiden vastaaminen palautekyselyyn
- Tiiviin koonnin teko kurssista (kuvia, opiskelijoiden ajatuksia, omia ajatuksia ja tulevaisuuden näkymiä)
- Pilotin esittely 10.2.2021 koulutuspäälliköille.
- Päätös seuraavan kurssin toteuttamisesta keväällä 2021 sekä syksyllä 2021
- Kurssin integroiminen osaksi kehittämishanketta

Kuvio 3: Luovan ryhmätoiminnan ohjaaminen ammatillisessa erityisoppilaitoksessa, prosessi

5.1.2 Lastensuojelu

Toinen menetelmien testausympäristöistä oli erityistason nuorisokoti. Yksikkö on profiloitunut psyykkisesti oireilevien nuorten hoitoon. Nuorisokodin rutiineihin kuului kerran viikossa toteutettava keskiviikon ryhmä, johon kaikki yksikön nuoret ovat tervetulleita. Näiden ryhmien tavoitteena on mm. arjentaiteiden opetteleminen, yhteisöllisyyden lisääminen, vuorovaikutustaitojen, minäkuvan sekä itseluottamuksen vahvistaminen. Oli luontevaa sovittaa ohjauskerrat osaksi keskiviikon ryhmää.

Prosessi (kuvio 4) käynnistyi kesällä 2020. Otettuani yhteyttä nuorisokodin johtajaan, sovimme toiminnallisuudesta vastaavan ohjaajan kanssa suunnittelupalaverin. Palaverissa kävimme läpi ideoita, joita minulla oli kehittämistyön suhteen sekä heidän toiveitansa ja odotuksia yhteistyölle. Itsetuntemus ja voimavarat koettiin hyödyllisenä teemana ja taidelähtöiset menetelmät nähtiin tervetulleena vaihteluna. Syksyllä 2020 olin kaksi viikkoa harjoittelussa tutustumassa nuoriin sekä toimintaympäristöön. Pidin harjoittelun aikana myös joitain taidelähtöisiä ohjaushetkiä nuorille pilotin omaisesti. Loppuvuoden 2020 aikana keskustelin muutamia kertoja suunnitelmasta ja aikatauluista toiminnallisuudesta vastaavan ohjaajan kanssa puhelimitse sekä sähköpostilla. Tapasin toiminnallisuudesta vastaavan ohjaajan tammikuussa 2021, jolloin päätimme ohjauksien päivämäärät sekä sisällöt. Tapaamisessa sain palautetta myös työkalupakin ulkoasusta sekä rakenteesta, sillä olin ehtinyt jo hahmotella sitä.

Suunnitelmiin tuli muutos tutkimuslupaprosessin vuoksi ja ohjaukset siirtyivät loppuvuodelta alkuvuoteen. Tutkimusluvan myöntämisen jälkeen pääsin aloittamaan ohjaukset alkuvuodesta 2021.

Ohjaukset lastensuojelussa oli yhteensä kuusi kertaa: 1 x tammikuussa, 3 x helmikuussa, 1 x maaliskuussa, 1 x huhtikuussa. Osallistujamäärä ohjauskerroilla vaihteli ja ryhmäkoko oli 3-6 henkilöä. Jokaisella kerralla mukana oli myös 1-3 lastensuojeluyksikön ohjaajaa. Ryhmä ei ollut suljettu ja siihen sai osallistua kaikki halukkaat, mutta ydinporukka pysyi lähes samana kaikilla kerroilla. Maaliskuussa COVID-19-pandemian takia jouduimme pitämään toimintayksikön kahta eri osastoa erillään, joka itsessään toi haasteita ohjaukseen. Toteutus pyrittiin rakentamaan vastaamaan yksikön tarpeita ja suunnitelmat käytiin läpi etukäteen toiminnallisuuksista vastaavan ohjaajan kanssa.

Sanallista palautetta kerättiin nuorilta ohjauksetojen päätteeksi. Usein yksikön ohjaajilla oli myös aikaa käydä ohjaukset läpi, antaa palautetta sekä kertoa havaintojaan. Nuorilta sekä ohjaajilta pyydettiin lisäksi kirjallinen palaute (liitteet 3 & 4). Palautetta kerättiin yksikön toiveen mukaan Google Forms -lomakkeella (liite 3) nuorilta. Palautteen keruun toteutti yksikön toiminnallisuusvastaava. Palautetta mukana olleilta ohjaajilta kerättiin tulostetulla paperilomakkeella (liite 4).

Yksikön nuorista osalla oli taiteellista harrastuneisuutta ja erityisesti tällaiset nuoret olivat mielellään mukana. Kynnys lähteä toimintaan mukaan vapaa-ajalla tuntui toisinaan olevan korkea. Kavereiden vaikutus osallistumiseen oli suuri. Ryhmän aikana tunnelma oli usein rento ja rauhallinen, eikä huumoriakaan säästetty. Saimme ryhmässä myös todistaa hienoa toisten kannustamista. Menetelmät, joissa sai heittäytyä (kuten savityöt ja jauhemaisten vesivärien käyttö) olivat erityisen suosittuja. Alun varauksellisuus väheni sitä mukaan, kuinka usein nuori oli osallistunut ryhmään. Vuorovaikutusta ryhmäläisten välille syntyi sellaistenkin osallistujien kohdalla, jotka eivät tavallisesti vietä aikaa yhteisissä tiloissa.

Kaikki palautelomakkeen (liite 4) täyttäneet lastensuojeluyksikön työntekijät olivat sitä mieltä, että voisivat käyttää opittuja menetelmiä jatkossa omassa työssään. Ohjaajat kokivat, että ennen ryhmäkertaa yksikössä oli odottava tunnelma ja osallistuminen oli innokasta. Menetelmien mahdollisuuksina mainittiin niiden käyttö ryhmässä sekä yksilöohjauksessa kuten omaohjaajatyöskentelyssä. Vastauksista tuli ilmi, että menetelmät antavat tilaa jokaisen nuoren itseilmaisun ja toiminnan kautta nuorten oli helpompi puhua. Mahdollisuus tuoda esille omia vahvuuksiaan ja kokeilla uutta koettiin merkityksellisinä. Nähtiin myös, että nuorten oli helppo keskittyä, kun toiminta oli samalla riittävän monimutkaista ja samalla hidastempoista. Se, että työskentelyssä oli tietty vapaus eikä toimintaa pyritty väkisin ohjaamaan tiettyyn suuntaan, koettiin hyvänä asiana. Kokonaisuutena menetelmiä pidettiin

monipuolisina ja käyttökelpoisina. Nuoren kommentti kysyttäessä, mikä luovissa arkiryhmissä oli parasta:

”Oli keskiviikkona jotain muutakin tekemistä kuin istua huoneessa ja oli hauskaa”

Suunnittelu

- Yhteydenotto yksikön esimieheen. Todettuamme intressiemme kohtaavan, sovittiin yhteinen suunnittelupalaveri yksikön toiminnallisuudesta vastaavan ohjaajan kanssa.
- Toimintaympäristöön tutustuminen 2 viikon ajan syyskuussa 2020 harjoittelun muodossa.
 - o luovien pajojen toteuttaminen pilottina.
 - oideointia yhdessä toiminnallisuudesta vastaavan ohjaajan kanssa
- Suunnitelmiin tuli muutos tutkimuslupaprosessin vuoksi ja ohjaukset siirtyivät loppuvuodelta alkuvuoteen.
- Tutkimusluvan hakeminen ja sen myöntäminen.
- Puhelinkeskustelut ja sähköpostiviestit toiminnallisuudesta vastaavan ohjaajan kanssa liittyen ohjausten sisältöjen suunnitteluun.
- Tapaaminen toiminnallisuudesta vastaavan ohjaajan kanssa tammikuussa 2021 ja ohjauksien päivämäärin sekä sisältöjen päättäminen.

Toteutus

- 1x tammikuussa, 3 x helmikuussa, 1 x maaliskuussa, 1x huhtikuussa
- COVID-19 pandemiasta johtuen maaliskuussa ohjeistuksen mukaan jouduimme pitämään toimintayksikön kahta eri osastoa erillään, joka itsessään toi haasteita ohjaukseen.
- reflektiokeskustelut mukana olleiden ohjaajien kanssa ohjauskertojen jälkeen
- joka kerran jälkeen pyydetty suullinen palaute mukana olleilta ohjaajilta ja nuorille pidetty fiiliskierros

Arviointi

- o palautetta kerättiin yksikön toiveen mukaan Google Forms -lomakkeilla nuorilta. Palautteen keruun toteutti yksikön toiminnallisuusvastaava.
- o palautetta mukana olleilta ohjaajilta kerättiin tulostetulla paperilomakkeella.

Kuvio 4: Luovan ryhmätoiminnan ohjaaminen lastensuojelussa, prosessi

5.2 Menetelmien valinta ja teemat

Tässä luvussa perustelen lyhyesti työkalupakkiin valikoituneet menetelmät. Valintaan vaikuttivat seuraavat asiat: oma kokemukseni menetelmän toimivuudesta, nuorten palautteet, ammattilaisten palautteet ja mahdollisuus selkeään ohjeistuksen tekemiseen. Olen itse kokenut toimiviksi kaikki työkalupakkiin valitut menetelmät. Keskeisinä tekijöinä valinnassa oli myös menetelmän innostavuus sekä sen toimivuus erilaisissa ympäristöissä. Menetelmät on kuvattu tarkemmin liitteessä 5.

Tein alkukarsinnan menetelmistä jo ennen menetelmien testaamista. Mietin, millaisia menetelmiä olisi helppo soveltaa useissa eri ympäristöissä. Valitut menetelmät tulevat työkalupakin kautta kenen tahansa saataville. Silloin tärkeää on huomioida se, onko

menetelmässä jotain riskitekijöitä tai sellaisia voimallisia elementtejä, joiden ohjaamiseen vaadittaisiin erityistä koulutusta tai kokemusta. Valituista menetelmistä elämäntarkoituksen kehittäminen on henkilökohtaisin ja sen kohdalla ohjeistus tehtiin erityisellä huolellisuudella. Koronaviruspandemian vuoksi en päässyt testaamaan kaikkia niitä menetelmiä, joita olin alun perin suunnitellut. Karsin työkalupakin sisällöistä ne menetelmät, joiden testaus ei toteutunut. Kaikki testatut menetelmät päätyivät työkalupakkiin, mutta niiden ohjeistukset ja painopisteet teeman suhteen muuttuivat kehittämisen aikana. Ne myös jatkojalostuivat ja saivat uusia ulottuvuuksia.

Ammatillisessa erityisoppilaitoksessa testatut menetelmät, jotka päätyivät osaksi työkalupakkia:

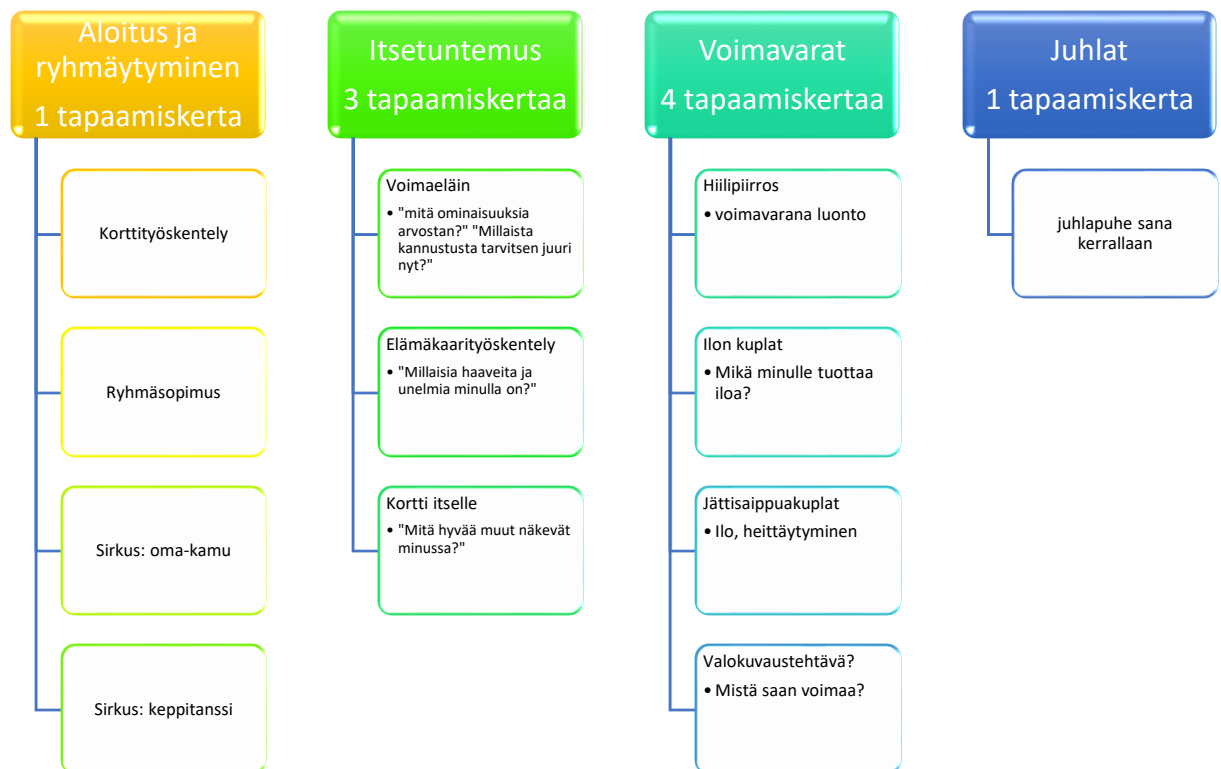
- voimaeläin
- elämäntarkoituksen kehittäminen
- sirkusharjoitukset
- hiilien teko ja hiilipiirros

Lastensuojeluyksikössä testatut menetelmät, jotka päätyivät osaksi työkalupakkia

- voimaeläin
- elämäntarkoituksen kehittäminen
- sirkusharjoitukset
- kortti itselle (vesiväriä käyttäen)
- ilon kuplat akryyliväreillä
- jättisaippuakuplien teko

Menetelmien kuvausten (liite 5) lisäksi jokaiselle menetelmälle muodostui oma teemansa. Menetelmäkokonaisuus kattaa yhteensä seitsemän eri teemaa.

Halusin jaotella menetelmät otsikoiden alle selkeyttämään työkalupakin ulkoasua ja rakennetta (Kuva 6). Kategorian lisäksi halusin jokaiselle kerralle jonkin teeman/käsiteltävän kysymyksen. Teema voi helpottaa työkalupakin käyttäjän orientoitumista ohjauskertaan ja vie ohjausta sitä teeman mukaiseen suuntaan.



Kuvio 5: Instagram-julkaisut jaoteltuina teeman mukaan

Menetelmät jaoteltiin neljään kategoriaan: aloitus, itsetuntemus, voimavarat ja lopetus.

Jokainen kuviossa näkyvä laatikko edustaa yhtä Instagram-julkaisua. Kokonaisuutena toteutettuna työkalupakin harjoitukset on suunniteltu vastaamaan yhdeksää tapaamiskertaa. Ensimmäisen kerran harjoitukset ovat lyhytkestoisia ja niitä on yhteensä neljä kappaletta. Turvallisen ryhmän rakentumisen kannalta ajattelen, että ryhmän alkuun on tärkeää panostaa. Siitä syystä valitsin jakaa suhteessa kokonaismäärään useita menetelmiä ensimmäistä ryhmäkertaa varten.

Itsetuntemus -otsikon alle menetelmiä päätyi yhteensä kolme ja voimavarat -otsikon alle neljä. Moni menetelmistä olisi sopinut molempien teemojen alle. Viimeinen tapaamiskerta ja kategoria on nimetty nimellä "juhlat" ja tähän kategoriaan kuuluva yksi menetelmä sisältää juhlapuheen lisäksi vinkkejä ryhmäprosessin lopetukseen.

5.2.1 Ryhmäytyminen

Sosiaalisen sirkuksen ryhmäharjoitusten, kuten oma-kamu ja keppitanssi, teemoiksi valikoitui **ryhmäytyminen**. Pidän itse näitä harjoitteita sellaisina, jotka on helppo ottaa käyttöön. Omien havaintojeni mukaan ne "rikkovat jään" ja saavat osallistujat orientoitumaan hyvin käsillä olevaan hetkeen. Näiden etuna on myös se, ettei samaan aikaan ole yksinkertaisesti

mahdollista tehdä mitään muuta. Oman kokemuksen mukaan nämä ovat erittäin toimivia ryhmäytymisen tukemiseen.

”Ensimmäinen kerta oli jännittävä, mutta todella hauska ja oli mukava tutustua ryhmäläisiin ja siihen mitä tällä kurssilla tullaan tekemään.” -nuori.

5.2.2 Itsetuntemus

Voimaeläin savesta -työskentelyn teemana olivat **itsetuntemus/rohkaisu**. Työskentelyssä kysyttiin, millaista kannustusta tarvitsen ja mitä ominaisuuksia arvostan?

”Oli rentouttavaa keskittyä pitkäksi aikaa saven kanssa työskentelyyn. Tehtiin paljon muutenkin käsillä, piirtäen ja värittäen.” -nuori

”Tuli uppoutumisen tunne tekemiseen. Harjoitukset toimi mulle omien voimavarojen käsittelyyn. Tällä kertaa oli enemmän aikaa eri harjoituksille, mikä oli hyvä. Pidän eläimistä, joten oli mulle toimivaa ajatella voimavaroja eläinten kautta.” -nuori

Voimaeläintyöskentely arvioitiin (100% vastaajista) ammatillisessa erityisoppilaitoksessa arvosanalla 5 = eli paras mahdollinen seuraavissa kategorioissa; hyödyllisyys, teemaan sopivuus, mielekkyys ja kokonaisarvosana. Lastensuojeluyksikön ohjaajan palautteen mukaan menetelmä on rohkaiseva sekä inspiroiva ja kokonaisuutena erinomainen. Saven terapeuttinen käyttö on yhdistetty masennuksen vähentymiseen sekä hyvinvoinnin lisäämiseen (Fancourt & Finn 2019, 31).

Koen, että voimaeläintyöskentely on helposti toteutettava työ. Jotkut osallistujat menevät todella syvälle itsetutkiskeluun samalla kun osa valitsee pintapuolisemman lähestymistavan. Ajattelen, että harjoitus on samaan aikaan turvallinen, mutta myös mahdollistaa itsetutkiskelua. Tässä työskentelyssä ryhmä usein uppoutuu tekemiseen. Eläinaihe koetaan usein helposti lähestyttävänä ja siitä syntyy kiinnostavaa keskustelua. Ohjaajan tapa suunnata huomiota eläimen ominaisuuksiin, ympäristöön ja erityispiirteisiin on avainasemassa siinä, kuinka syvälle ryhmäläiset eläimen tutkiskelussa menevät. Työskentelyssä nuori saa itse tuottaa sen, millaista rohkaisua kaipaa. Mielestäni on tärkeää sanoittaa alussa se, ettei sitä tarvitse kertoa muille. Silloin mahdollistetaan hyvinkin henkilökohtaiselle tasolle meneminen.

Savityönä toteutetun elämäntarintyöskentelyn teemana olivat **itsetuntemus/haaveet ja unelmat**. Menetelmä on vapaamuotoisempi kuin perinteinen elämäntarintyöskentely. Oman tarinan tarkastelu taiteen keinoin voi mahdollistaa sen näkemisen ainutkertaisena ja merkityksellisenä. Elämäntarinan tarkastelu voi lisätä ymmärrystä itsestä sekä tarjota tilaisuuden muovata omaa tarinaansa haluamaansa suuntaan (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2018, 16.)

”Tällä kerralla oli rauhallinen tunnelma. Aiheena menneisyyden/tulevaisuuden käsittely on vähän raskasta ja savityön tekeminen tuntui jotenkin vaikealta mulle. Parasta oli kuitenkin nähdä muiden työt ja kuulla tarinat niiden taustalla. Niihin töihin tuli paljon hienoa symboliikkaa tän tehtävän kautta.” -nuori

Fiiliskierrokselta työskentelyn päätteeksi ”Toiveikas” ”Kyllä se siitä” ”Muutos olotilassa, ihanan rauhallinen olo lähteä kotiin. Olisi ollut hysteerinen olo muuten” -nuori

”XXX:lla hieno työ, XXX teki myös hienon kukkulan, oli super hauskaa ja naurettiin.” -nuori

Koen, että elämäнкаarityöskentely tarvitsee turvallisen ryhmän. Siksi en suosittelisi sitä ehkä ensimmäiseksi harjoitteeksi ryhmälle. Se symbolinen tapa, miten elämä kuvattiin savitöihin oli todella vaikuttavaa. Jakamiseen on tässä työskentelyssä hyvä varata reilusti aikaa. Mielestäni tulevaisuuteen suuntaavan työskentelyn ohjaus on turvallisempi valinta, jos ei haluta upota syvälle menneisyyteen.

Kortti itselle -menetelmässä käytettiin yllätyksellisiä jauhemaisia vesivärejä ja työskentelyn teemaksi valikoitui **itsetuntemus/hyvä minussa**. Tekniikkana jauhemaiset vesivärit koettiin hauskoiksi. Osa innostui väreistä niin, että halusi tehdä useamman työn. Värien eduksi katsottiin se, ettei tarvitse osata maalata saadakseen näillä aikaan hienoja lopputuloksia. Työskentelyyn liittyi omaan korttiin kirjoitetut positiiviset palautteet muilta ryhmäläisiltä sekä ohjaajilta. Muilta saatu palaute vaikuttaa itsetuntemukseen (Ojala 2011, 94).

”Oli kiva kuulla mitä muut ajattelee positiivista itsestä.” -nuori

Tämän työskentelyn aikana ryhmässä oli havaittavissa luovuuden riemua ja leikkisyyttä. Yllätyksellinen tekniikka innosti ja jotkut osallistujat halusivat tehdä useammankin työn. Muille kirjoittaminen koettiin ehkä hieman jännittävänä, mutta kaikki selvisivät siitä hienosti. Nuoret kertoivat, että oli mukava lukea muiden kirjottamia positiivisia asioita itsestä.

5.2.3 Voimavarat

Piirustushiiltien teko ja retki luonnossa oli yksi nuorten suosikkikerroista. Sen teemana olivat **voimavarat/luonto**. Luonnossa liikkumisen on todettu vähentävä ahdistuneisuutta ja lisäävän kognitiota (Bratman 2015). Lyhyetkin ajat luonnossa laskevat koettua stressitasoa (Tyrväinen ym. 2013).

”tää oli niin ihanaa” -nuori

”Tämä retki (xxx paikkaan) oli ihanaa! Pidin erityisesti hiilien tekemisestä ja niillä piirtämisestä ja luonnossa samoilusta. Luontoa piirtäessä keskittyy havainnoimaan tarkemmin. Jäi rentoutunut ja virkistynyt olo. Toivoin että retkeen olisi varattu enemmän

aikaa, tuli kiireen tunne lopuksi. Retkillä tarvitsisin myös enemmän aikaa uuteen paikkaan asettumiseen.” -nuori

Piirustushiiltien teko oli uutta ja hauskaa sekä tuli elementtinä koettiin jännittävänä. Nuoret saivat tältä kerralta onnistumisen kokemuksia. Tunnelma oli mukava ja totesimme kaikki yhdessä, että ryhmäkertaan olisi voinut varata kokonaisen päivän. Mielestäni voimavarat/luonto -teema toteutui tässä erinomaisesti. Ryhmässä heräsi keskustelua omasta luontosuhteesta ja luonnon elvyttävä vaikutus tuli todeksi ryhmäkerran aikana.

Valokuvatyöskentelyssä keskitytään teemaan **voimavarat/toivo**. Menetelmän testauskerta oli henkisesti raskas nuorille, sillä he olivat juuri saaneet uutisen etäopiskeluun siirtymisestä. Menetelmä syntyi siinä hetkessä, kun koimme työparini kanssa tarpeen saada rauhoitettua ryhmän hieman hysteeristä tunnetilaa. Koin, että menetelmä toimi tähän tarkoitukseen todella hyvin ja ryhmän tunnetila rauhoittui huomattavasti.

”Pidin ulkoilusta, paikan valitsemista ja valokuvan ottamisesta.” -nuori

Ilon kuplat -työskentely oli kaksiosainen. Ensimmäiseen osaan kuului akryylimaaleilla tehtävä työ. Teema huipentui toiseen osaan, jonka keskiössä oli jättisaippuakuplien teko. Teema molemmissa työskentelyissä on **voimavarat/ilo**. Ensimmäinen työskentely keskittyy enemmän teeman pohtimiseen, kun taas toisen päätarkoituksena on ilon tuottaminen.

Akryylimaalityöskentely koettiin hyvänä siksi, ettei siinä tarvinnut ”osata maalata”. Jättisaippuakuplat innostivat myös valokuvaamaan ja ryhmäkerran aikana otettiin runsaasti kuvia. Kuplien teossa on tärkeä ohjata nuori kokeilemaan uudestaan ja uudestaan niin kauan, että kuplat onnistuvat. Lähes kaikki epäonnistuivat ensimmäisellä kerralla, mutta hetken kokeiltuaan syntyikin hienoja, isoja kuplia. Onnistumisen ilo on tässä työskentelyssä läsnä!

”tää on tosi kivaa, rauhoittavaa” -nuori akryylimaalityöskentelystä.

”Tämä jää meille käyttöön!” -nuorisokodin ohjaaja jättisaippuakuplista.

Myönteiset tunteet laskevat stressitasoa ja niihin keskittyminen voi olla yksi selviytymiskeinoista. Arjen tavallisiin hetkiin pysähtyminen ja niistä nauttiminen (esimerkiksi kaunis auringonlasku tai aamukahvi) voivat olla yksilölle merkittäviä selviytymiskeinoja. Elämän hyviin puoliin keskittymisen ja vaikeidenkin asioiden keskeltä myönteisten näkökulmien löytämisen on havaittu kohottavan mielialaa. (Feldt & Mäkikangas 2009, 97-99.)

5.2.4 Lopetus

Viimeisen kerran teemana oli tietysti **juhlat**. Juhlien tarkoitus on tuoda näkyväksi se, mitä prosessin aikana on käyty läpi. Ryhmän päättymistä voidaan juhlia myös järjestämällä taidenäyttely ryhmän aikana tuotetuista teoksista. Työkalupakissa viimeiselle kerralle suunnattu menetelmä on juhlapuhe sana kerrallaan. Parhaimmillaan sen avulla saadaan hauska ja juhlallinen päätös ryhmälle. Juhlapuhe tekee näkyväksi ryhmän päättymisen. Se toimii juhlatunnelmaan virittäytymisessä hyvin.

5.2.5 Nuorille suunnatun taidetoiminnan lähtökohtia

Instagram-tilillä jaetaan menetelmäohjeistusten lisäksi taustatietoja sekä vinkkejä luovien menetelmien ohjaamiseen. Vinkkien pohjana toimii luovan ryhmätoiminnan malli (ks. Huhtinen-Hildén & Isola 2019.), johon yhdistelen myös omia kokemuksiani ja havaintojani luodakseni kerronnasta mahdollisimman elävää.

Nuorille suunnatun taiteellisen toiminnan lähtökohtana voidaan pitää turvallista ryhmää ja luottamuksellista ilmapiiriä. Ohjaaja voi menetelmällisten ratkaisuiden lisäksi rakentaa luottamuksellista ja sallivaa ilmapiiriä ilmein, sanoin ja elein. Ryhmädynamiikan ymmärtäminen ja taito kohdata osallistujat sensitiivisesti ovat tärkeitä nuorille suunnatun taidetoiminnan ohjaamisessa. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019.)

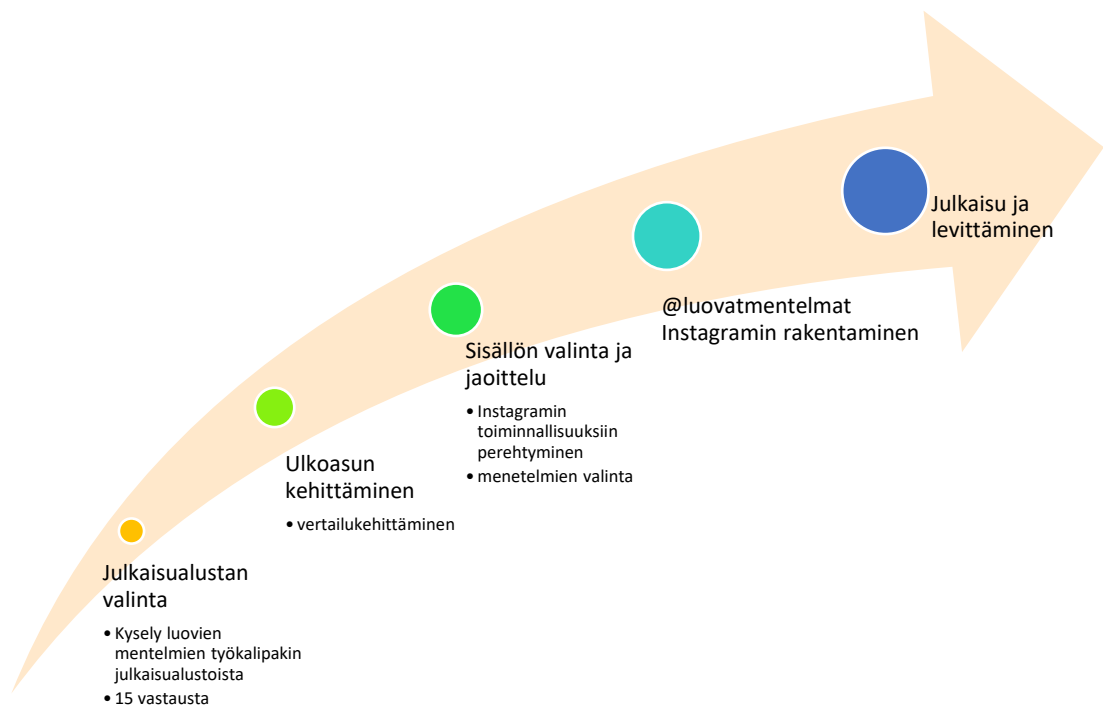
Taidetoiminta voi olla luonteeltaan poikkeavaa nuoren kokemusmaailmassa. Siihen kuuluva intensiivisyys, sitoutuminen työskentelyyn, odottelu ja vaikkapa esilläolo voivat aiheuttaa haasteita ja näyttäytyä motivaation puutteena. Selkeiden toimintaperiaatteiden, ohjaajan tuen ja kannustavan palautteen sekä nuorten vastuuttamisen myötä taidetoiminnassa on saatu onnistumisen kokemuksia. Nuoren oman toimijuuden vahvistaminen on koettu tärkeänä. Nuorten mukaan merkityksellisiä asioita taidetoiminnassa ovat yhdessä tekeminen ja hyvä ryhmähenki (Siivonen, Kotilainen & Suoninen 2011, 72-78.)

Taidetoiminnassa olisi tärkeää saada nuori kiinnostumaan, sillä kiinnostuminen mahdollistaa sitoutumisen (Känkänen 2020, 144). Ajattelen, että kiinnostuksen herättämiseen voi ohjaajakin käyttää toisinaan luovia tapoja. Joskus voi olla tarpeen soveltaa tai kokonaan hylätä alkuperäinen suunnitelma ja lähteä tilanteeseen siitä käsin, mikä ryhmää juuri silloin kiinnostaa.

5.3 Työkalupakin kehittäminen

Työkalupakin kehittämiselle antoi hyvän pohjan ammattilaisten toiveiden kartoittaminen Google Forms -kyselylomakkeen avulla. Kyselyn perusteella hahmottui näkökulma, jolla aihetta lähestyisin sekä työkalupakin julkaisualusta. Vertailukehittämisen avulla hain ideoita erilaisista toteutustavoista ja selkeästä rakenteesta. Tutustuin sosiaalialan ammattilaisten sivuihin sekä erilaisia taidesisältöjä tarjoaviin sivuihin sosiaalisessa mediassa. En löytänyt yhtäkään sivua, joka tekisi edes lähestulkoon samankaltaista sisältöä kuin oma suunnitelmani oli.

Sisällön rakentaminen ja verkostoituminen Instagramissa etenivät pala palalta vähitellen. Mitä pidemmälle sisältö rakentui, sitä enemmän markkinoin sitä eri kanavissa. Tarkoituksena on jatkaa sisällön tuottamista tilille myös opinnäytetyöprosessin jälkeen.



Kuvio 6: Työkalupakin kehittämisen prosessi

5.3.1 Ammattilaisten toiveet

Kartoitin verkkokyselyn avulla nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten mielipiteitä eri julkaisualustoista sekä toiveita työkalupakkiin liittyen. Jaoin kyselyä omille työ- ja opiskeluverkostoilleni. Kyselyyn vastanneet vastasivat siihen omasta tahdostaan yksityishenkilönä. Kyselyyn vastasi 15 henkilöä, joista 14 työskentelee tai opiskelee sosiaali-, terveys-, kasvatustai opetusalanalla. Yksi vastanneista työskentelee vammais- ja

vanhuspuolella. 100% vastaajista käyttävät tai haluaisivat käyttää luovia menetelmiä työssään. Lisäksi taustatiedoissa kysyttiin, mistä vastaaja etsii ideoita luovien menetelmien ohjaamiseen. Internet ja sosiaalinen media korostuivat vastauksissa.

Vastaajat arvioivat asteikolla 1-5 eri julkaisualustoja. Vastausvaihtoehto 5 = paras mahdollinen ja 1 = huonoin mahdollinen. Kysymys oli muotoiltu: ”Minkä julkaisualustan kautta sinun olisi helppo hyödyntää luovien menetelmien työkalupakkia?”. Instagram sai keskiarvokseen 3,3. Se ei ollut paras keskiarvoltaan, mutta sanallisissa vastauksissa esiin tulleet toiveet kallistivat valinnan silti Instagramiin. Instagram ei myöskään poissulje esimerkiksi nettisivun tekemistä tukimateriaaliksi Instagramille. Instagram-julkaisuiden tekeminen Canva-ohjelmalla mahdollistaa niiden lataamisen pdf-muotoon ja sisältö on sen myötä helposti tulostettavissa.

Lisäksi kysyttiin, mitä seuraavista vaihtoehtoista vastaaja toivoisi työkalupakkiin: ohjeistukset puheella, tekstillä, kuvilla tai videoilla. Kyselyssä oli mahdollisuus valita useita vaihtoehtoja. 100% vastaajista olivat valinneet kuvat ja 93% tekstin. Kyselyn viimeisessä vaiheessa oli mahdollista kirjoittaa kommentteja ja ajatuksia siitä, millainen on hyvä ja toimiva työkalupakki.

Vastaajat arvostivat sitä, että materiaali on helppokäyttöistä, visuaalisesti kiinnostavaa ja nopeasti saatavilla.

”Helposti saatavilla ja ehkä nopeutettu video, joka avaa menetelmän helposti. Ehkä paras julkaisualusta olisi instagram.”

Selkeys ja hierarkia nousivat vastauksissa myös esille.

”Selkeästi kerrottu tavoitteet ja menetelmän vaiheet. Myös menetelmän käyttöön tarvittavat materiaalit luetteloitu sekä tilan yms vaatimukset ja erityisesti huomioitavat seikat erikseen”

Värien ja leikkisyyden ajateltiin houkuttelevan työkalupakin käyttöön. Myös omaperäisyyttä ja erottuvuutta toivottiin. Toiveissa näkyi myös omaperäinen visuaalinen ilme ja myös siksi mielestäni Instagram oli tähän sopivin valinta.

”Selkeä, pelkistetty, omaperäinen (muista erottuva), sopivasti kuvia, värejä ja sanallisia ohjeita”

Juuri tämänkaltaisia sisältöä en myöskään ollut nähnyt aikaisemmin Instagramissa, joten tyyllilajiltaan ja kohderyhmältään tili erottuu massasta hyvin.

Vinkkejä soveltamiseen myös toivottiin ja päätinkin sen myötä lisätä soveltamisvaihtoehtoja ohjeistuksiin. Soveltamista tukee myös jokaiselle kerralle nimetty teema. Kun teema on tiedossa, on ammattilaisen helpompi ideoida omalle asiakasryhmälle soveltuva toteutustapa.

Kyselyn myötä oli myös helppo tehdä päätös, että panostan työkalupakissa kuviin. ”Kuvien avulla saa nopeasti visuaalisesti selville mistä on kyse ja tekstin avulla on helppo syventyä asiaan. Jos käytetään videoita, niiden tulisi mielestäni olla sisällöltään mahdollisimman kompakteja ja visuaalisesti inspiroivia” Kompaktit videot ovat myös helposti mahdollisia Instagramissa.

Toivottiin, että työkalupakki olisi helposti tallennettavissa sekä sellainen, josta lennosta saisi napattua ideoita ja vinkkejä työskentelyyn. Mielestäni Instagram vastaa näihin toiveisiin erinomaisesti. Se on kevyt selata puhelimella ja tilin nimi @luovatmenetelmat on mielestäni helposti muistettava ja kuvaa sisältöä parhaalla mahdollisella tavalla.

5.3.2 Instagram julkaisualustana

Instagram on Facebookin omistama ilmainen sosiaalisena sosiaalisen median alusta. Instagram perustuu pääasiassa kuviin ja kuvien sisältämiin kuvateksteihin. Sisällöntuotannon keskeinen asia sosiaalisessa mediassa on vuorovaikutteisuus yleisön ja sisällöntuottajan välillä.

Sen lisäksi, että kyselyssä Instagramia pidettiin toimivana alustana, toiminnot puhuvat myös Instagramin puolesta. Kuvien, videoiden, tekstien ja tehosteiden yhdistäminen toimii vaivattomasti ja Instagramissa on useita erilaisia mahdollisuuksia rakentaa sisältöä.

Instagramin etuna on sen monipuoliset toiminnot. Hyödynsin työssäni eniten syötteeseen lisättäviä kuvia. Näissä etuna on se, että kuvia voi lisätä yhteen postaukseen kuvakarusellin tavoin yhteensä kymmenen kappaletta. Tämä ominaisuus on keskeinen, sillä se mahdollistaa selkeät vaihe-vaiheelta ohjeistukset kuvien muodossa. Syötteessä oleva postaus voi myös sisältää lyhyitä videoita. Toinen keskeinen ominaisuus on Instagram story. Storyt eli suomalaisittain tarinat ovat 24 tuntia näkyvillä pysyviä 15 sekuntin pituisia kuvia/videoita/tekstiä. Käytän tarinoita tekemällä niistä kohokohtia, eli highlighteja. Kohokohdat ovat tallennettuja tarinoita, jotka ovat profiilissa näkyvällä paikalla. Lisäksi Instagramissa on uusi Tiktokin kaltainen Reels-toiminto, joka mahdollistaa 30 sekuntin pituiset videot. Kokonaispituudelta 30 sekuntia pitkä video voi koostua useista lyhyistä videoleikkeistä.

Instagram on parantanut viimeaikoina myös saavutettavuusominaisuuksiaan. Uutena toimintona on tullut mahdollisuus lisätä kuvaan vaihtoehtoinen teksti, eli kuvailutulkkaus

näkörajoitteisia henkilöitä varten. Vaihtoehtoinen teksti näkyy vain ruudunlukuohjelman käyttäjälle.

5.3.3 @luovatmenetelmat Instagramin rakentaminen

Instagram-tilin rakentaminen alkoi nimen valinnalla. Halusin mahdollisimman helposti muistettavan ja sisältöä hyvin kuvaavan nimen. @luovatmenetelmat oli ensimmäinen nimi, jota kokeilin ja yllätyinkin suuresti sen ollessa vapaana. Seuraava mietittävä asia oli värimaailma ja logo. Näiden hahmottelemiseen käytin paljon aikaa ja kokeilin erilaisia versioita. Logossa yhdistyy kaksi symbolia; kompassi sekä sivellin. Tilin tarkoituksena on olla kuin kompassi luovien menetelmien viidakossa. Siksi päädyin kyseiseen yhdistelmään. Visuaalisen puolen työstämiseen käytin Canva -ohjelmaa. Tein erilaisia julkaisupohjia valmiiksi ja kysyin mielipidettä lastensuojeluyksikön toiminnallisuudesta vastaavalta ohjaajalta sekä kollegoiltani. Visuaalisuutta toivottiin ammattilaisten toiveissa, joten panostin siihen.

Seuraavana asiana Instagramin kehittämisessä oli Instagram bion teksti. Se muotoutui lopulta seuraavanlaiseksi: ”Ideoita ja inspiraatiota ryhmänohjaukseen. Nuorten itsetuntemuksen & voimavarojen tukeminen. Kuvallinen ilmaisu & sosiaalinen sirkus.” Tilin nimen lisäksi Instagramissa on mahdollista lisätä vielä erikseen nimi. Siihen päätyi ”Luovat menetelmät/ryhmänohjaus” Nimellä on merkitystä siinä, kuinka tili nousee esiin haettaessa sen aihepiirin sisältöä ja siksi halusin lisätä tähän sanan ryhmänohjaus.

Halusin tilin syötteestä selkeän ja yhdenmukaisen. Siksi valitsin yhden tekemistäni mallipohjista, jota käyttäisin kaikissa menetelmäohjeistuksissa. Päätin, että ohjeistusten paikka tulee olla ensisijaisesti syötteessä, koska ne ovat tilin ydin. Visuaalinen pohja, jota käytin ohjeistuksissa, piti sisällään taustaväriä, tietyn muotoisen kehyksen kuvalle, tietyn fontin ja oikeassa laidassa ”tienviitan”, joka kertoo työskentelyn teeman ja tavoitteen. Ohjeistuksissa hyödynsin Instagramin kuvakaruselli -toimintoa. Ohjeistukset on jaoteltu vaiheisiin ja jokainen kuva edustaa yhtä vaihetta. Yksittäinen julkaisukuva sisältää valokuvan ja tekstiä. Lisätietoja on mahdollista kirjoittaa myös kuvien lisäksi julkaisun kuvatekstiin. Lisäksi tein pari erilaista kuvapohjaa tarkempien ohjeistusten, materiaalien ja soveltamisohjeiden esittelemistä varten. Kuvakarusellin jälkimmäiset kuvat tiivistävät koko ohjauskerran rakenteen. Esimerkki menetelmäohjeistusjulkaisusta löytyy seuraavalta sivulta (Kuvio 8).

Menetelmäohjeistusten pohjien lisäksi tein myös teorian esittelyyn omanlaisensa värimaailmaltaan huomattavasti vaaleamman pohjan. Halusin, että teoriasisällöt ja menetelmäsivallöt erottuvat toisistaan erilaisen värimaailman avulla ja siten tuovat selkeyttä ulkoasuun. Näiden julkaisupohjien päälle lähdin rakentamaan eri julkaisuja. Julkaisuissa pyrin aluksi 1-2 sisältöä/viikko tahtiin. Ensimmäiset julkaisut olivat teoriapainotteisia aiheinaan

luovan ryhmätoiminnan vaiheet ja luovan ryhmätoiminnan lähtökohdat.

Menetelmäohjeistuksia sisältävissä julkaisuissa hyödynsin verkostojani ja pyysin hankalissa kohdissa muita lukemaan ohjeistuksen ja kertomaan, kuinka lukija sen ymmärtää. Sainkin arvokkaita huomioita asiaa kauempaa katsovilta ihmisiltä.

Instagramin syötteen lisäksi suunnittelin julkaisuja myös Instagram Reelsiin ja aloitin kohokohtiin lukusuositusten kokoamisen. Lukusuositukset -kohokohtaan on tarkoitus kerätä kaikki omasta mielestäni tärkeimmät ja hyödyllisimmät luovien menetelmien käyttöön liittyvät tutkimusjulkaisut, kirjat sekä menetelmäoppaat.

1

Voimaeläin savesta

Itsetuntemus

Rohkaisu

Tunnustele savea ja tutki millä se tuntuu käsissäsi. Kokeile, miten voit muotoilla sitä. Havainnoi, kuinka savi alkaa pehmetä käsissäsi lämmitettäessä.

2

Voimaeläin savesta

Itsetuntemus

Rohkaisu

Tekijänä on muotolla savesta oma voimaeläin. Se voi olla jokin elämästä oleva eläin tai fiktio. Muokkuvuutesi tuottaa. Muoti, mistä eläimesi asustaa ja millaisia erityisiä ominaisuuksia sillä on. Voit käyttää saveen muotoiluun erilaisia muotoiluvälineitä ja vettä.

3

Voimaeläin savesta

Itsetuntemus

Rohkaisu

Eläimen alkaessa saada muotoaan miety jostapaasi voimaeläimesi sen luonnollisessa ympäristössä. Miltä eläin kaluaisi sinua sinulle? Miten se kaluaisi kannustaa ja rohkaista sinua? Kirjoita viesti paperilapulle.

4

Voimaeläin savesta

Itsetuntemus

Rohkaisu

Laita viesti työhön jollain tavalla. Eläin voi esimerkiksi pitää sitä suussa/käpälissään tai viesti voi olla upotettuna savityön sisälle. Viestin sisältöä ei tarvitse kertoa muille!

5

Voimaeläin savesta

Itsetuntemus

Rohkaisu

Lakka alas luontoon ja etsi voimaeläimesi koti. Kun löydät sopivan paikan, ota vielä kuva eläimestäsi sen luonnollisessa ympäristössä. Jätä työ sinne ilahduttamaan ohikulkijoita.

Ohje

Voimaeläin savesta

Millaisia ominaisuuksia arvostan?
Millaista rohkaistua tarvitsen?

Virittäytyminen

- Eläinkuvien katselu esim. Pohjolan voimaeläinkortit. Valitaan kortti sen mukaan, mihin eläimeen samaistuu/minkä ominaisuuksia arvostaa. Kerrotaan ryhmälle omasta valinnasta.

Työskentely savella ohjeen mukaan.

Ryhmäkerran päätös

- Kuljetaan luonnossa ja ryhmäläiset esittelevät voimaeläimensä siinä paikassa, johon sen veivät tai
- Ryhmäläiset esittelevät voimaeläimestä otetut kuvat.

Voimaeläin savesta

Millaisia ominaisuuksia arvostan?
Millaista rohkaistua tarvitsen?

Tarvikkeet

- Savi tai muu muovailtava massa (taikataikina, muovailuvaha, polymeerinen savi)
- Paperia, kyniä
- (Saveen muotoiluvälineitä)

Soveltamisvaihtoehtoja

- Työskentelyn voi toteuttaa ilman savea valitsemalla eläimen ja kirjoittamalla kohtaamisesta eläimen kanssa.
- Savityötä voi halutessaan jatkaa maalaamalla esim. akryylimaalilla.

Kuvio 7: Esimerkkikuva Instagram-julkaisusta

5.3.4 Taustatietoa ja vinkkejä luovien menetelmien ohjaukseen

Koin tärkeäksi sisällyttää työkalupakkiin tiiviisti taustatietoa sekä vinkkejä luovien menetelmien ohjaamiseen. Vinkit ovat koottu tunnustettujen hyvien ryhmäohjauksen periaatteiden mukaisia sekä sellaisia, joita ammattilaiset ovat toivoneet työkalupakkiin. Tulen jatkossa jakamaan tilillä myös tutkimustietoa. Luovan ryhmätoiminnan vaiheiden esittely oli mielestäni tärkeää, sillä vaiheet huomioimalla voidaan vaikuttaa siihen, että toteutettu toiminta on vaikuttavaa.

Luovalla ryhmätoiminnalla tarkoitetaan sellaista ammattilaisen ohjaamaa toimintaa, jossa tuetaan yksilön luovaa ilmaisua ja ryhmädynamiikkaa. Työskentelystä tai ryhmäkerran teemasta heränneitä tunteita käsitellään luovien menetelmien avulla. Luovaa ryhmätoimintaa tutkittaessa keskeisiä vaiheita on havaittu olevan *virittäytyminen*, *etäännyttäminen*, *sanoittaminen*, *jakaminen* ja *hyväksyntä*. Vaiheet voivat olla päällekkäisiä sekä limittäisiä.

- *Virittäytyminen*: virittäydytään hetkeen, ryhmään ja vuorovaikutukseen. Virittäytyminen johtaa luovaan työskentelyyn.
- *Etääntyminen*: Hetkellinen arjesta/vaikeuksista etääntyminen turvallisesti taiteen keinoin, luoden tilaa mielikuville, tunteille ja oivalluksille.
- *Sanoittaminen*: Luovan toiminnan myötä elämän asioiden esille tulo taiteen keinoin ja niiden merkityksien havaitseminen. Kun asiaa käsitellään taiteen välityksellä, luodaan mahdollisuus tunnetyöskentelyyn, johon sanat eivät riitä tai ulotu. Toiminnan jälkeen asialle voi löytyä myös sanoja.
- *Jakaminen*: Sanoittamisen myötä ryhmässä voi syntyä tarve jakaa koettuja asioita. Jakaminen voi olla sanallista tai sanatonta. Jakamista voi olla esimerkiksi oman työn esittely ja siitä kertominen. Myös eläytyminen on jakamista.
- *Hyväksytyksi tuleminen*: Kokemuksia jakaessa ryhmällä on mahdollisuus osoittaa hyväksyntää ja myötätuntoa sanoin, liikkein, ilmein ja elein tai jollain luovalla tavalla. Jakamisen kautta voi saada kokemuksen siitä, että on tullut kuulluksi ja nähdyksi.

(Huhtinen-Hildén & Lamppu 2018; Huhtinen-Hildén & Isola 2019.)

Edellä mainitut vaiheet esitellään työkalupakissa erillisessä Instagram-julkaisussa. Työkalupakissa huomiotiin myös ohjauskertojen rakenne. Selkeyden vuoksi rakenne on pelkistetty; virittäytyminen, työskentely ja ryhmäkerran lopetus. Edellä mainitut luovan ryhmätoiminnan vaiheet voivat sisältyä näihin kolmeen vaiheeseen. Jokaiseen ohjauskertaan annettiin yksi tai useampi vaihtoehto virittäytymiselle.



Kuvio 8: Instagram-julkaisu luova ryhmätoiminnan vaihteista

Virittäytymisen tarkoituksena on rakentaa

luottamuksellista ja sallivaa ilmapiiriä. Ohjaajan tapaa olla vuorovaikutuksessa on keskeistä tässäkin vaiheessa. Ohjaajan käytös, ilmeet ja eleet rakentavat

osaltaan turvallista ilmapiiriä. (Huhtinen-Hildén & Lamppu 2018.) Työskentelyvaiheessa käsitellään asioita taiteen keinoin. Vaihe sisältää jonkin harjoitteen tai työn tekemistä, joten *sanoittaminen* ja *etääntyminen* mahdollistuvat silloin. Ryhmäkerran lopetus sisältää usein pääosin töiden yhteistä ihailua ja tilaisuuden jakamiseen. Tällöin vaiheet *jakaminen* ja *hyväksytyksi tuleminen* mahdollistuvat.

Lastensuojeluyksikön työntekijöitä kysyttäessä vinkkejä ohjaamiseen, mainittiin yksilöllisyyden huomioiminen (kaikki ei sovi kaikille), ryhmädynamiikan huomioiminen, ryhmän koko ja nuorten tunteminen. Tulen tuomaan näitä havaintoja esille myös työkalupakissa.

5.3.5 Arviointi

Kysely työkalupakin muodosta ei pelkästään auttanut julkaisualustan valinnassa, vaan vastausten avulla selkiytyi hyvin se, mitä ammattilaiset toivovat tämänkaltaiselta materiaalilta. Sillä oli suuri merkitys ulkoasun ja rakenteen suhteen tehdyissä ratkaisuissa.

Työkalupakin kehittämisen keskeinen vaihe oli menetelmien testaus. Työn tavoitteena oli tuottaa materiaalia, joka innostaa ammattilaista luovien menetelmien käyttöön. Itse menetelmistä saatu palaute oli niin hyvää, että se varmasti osaltaan indikoi onnistumisesta ainakin työkalupakin sisältöjen suhteen. Jatkuvuutta toteutetulle toiminnalle suunniteltiin molemmissa testausympäristöissä. Nuorisokodissa spontaaneissa keskusteluissa ohjaajien kanssa tuli ilmi esimerkiksi materiaalihankintoja, joita oli tehty inspiroiduttua luovista arkiryhmistä sekä joitain suosikeiksi nousseita menetelmiä, joiden seuraavaa käyttökertaa jo

suunniteltiin. Ammatillisessa erityisoppilaitoksessa itsetuntemus & voimavarat -kurssi saa jatkoa ja sitä integroidaan osaksi juuri alkanutta hanketta.

Vilka (2021) toteaa, että tutkimuksessa tuotetun tiedon siirtyminen käytäntöön vaatii yhteistyötä ja moniammatillista lähestymistapaa. Tämä näkyy opinnäytetyössäni ammattilaisten ja nuorten toiveiden sekä palautteiden kuuntelemisena ja dialogisena työotteena koko kehittämistyön ajalta. Valinta testata menetelmiä kahdessa eri ympäristössä tukee myös tätä ajatusta.

Oma kokemukseni luovien menetelmien mahdollisuuksista syveni. @luovatmenetelmat - Instagram on kerännyt lukuisia seuraajia lyhyessä ajassa. Tämä kertoo myös aiheen ajankohtaisuudesta ja kysynnästä tällaiselle materiaalille. Sosiaalisen median vuorovaikutteisuuden vuoksi olen erittäin tyytyväinen valintaan rakentaa työkalupakki Instagramiin. Instagramin toiminnallisuuksiin tutustumisella oli suuri merkitys lopputuloksen kannalta ja hyödynsin siinä sosiaalisen median ammattilaisten apua.

Etiikkaan liittyviä huomioita työssä olivat osallistujien vapaaehtoisuus ja osallistumisen tasojen huomiointi. Testausvaiheessa osallistujilta pyydetty palautteet sisälsivät kysymyksen aineiston käytöstä opinnäytetyössä. Valmis työkalupakki on julkinen kaikille halukkaille, joten pidin tärkeänä käsitellä ensimmäisissä julkaisuissa ohjauksen periaatteita ja luovan ryhmätoiminnan vaiheita. Toisaalta kirjoitusasu ja sisältö on selkeästi suunnattu ammattilaisten käyttöön. Selkeät, tiettyyn lähteeseen perustuvat julkaisut sisältävät maininnan siitä, mistä tieto on peräisin. Tulen jakamaan tilillä myös vinkkejä lisämateriaaliin.

Menetelmät on valittu ja kehitetty niin, että ne ovat matalalla kynnyksellä käytettävissä. Tarkoitus on pitää toiminta voimavaraletoitena ja olen pyrkinyt huomioimaan tämän ohjeistuksissa mahdollisimman hyvin. Esimerkiksi elämäntarkentely, joka on henkilökohtaisin työkalupakkiin valikoitunut työskentely, on ohjeistettu tarkasti huomioiden voimavaralettoinen näkökulma. Tällaisessa työskentelyssä on tärkeää tuntea ryhmänsä ja ohjeistaa työskentely antaen vaihtoehtoja riittävästi. Elämäntarkentelyä testatessa eräs nuori lähti tekemään jotain aivan muuta kuin elämäntarkentaa - ja se oli täysin hyväksyttävää. On tärkeää antaa asiakkaalle valinnan mahdollisuus. Korostan tilillä lempeää lähestymistapaa kaikessa ohjauksessa. Luovia menetelmiä ohjatessa on tärkeämpää se, että kaikilla on hyvä ja turvallinen olla, kuin se, että noudatetaanko tehtävänantoa pilkun tarkasti. Jos joku ei halua tuoda elämäntarkentaa näkyvään muotoon, hänellä on täysi oikeus valita niin.

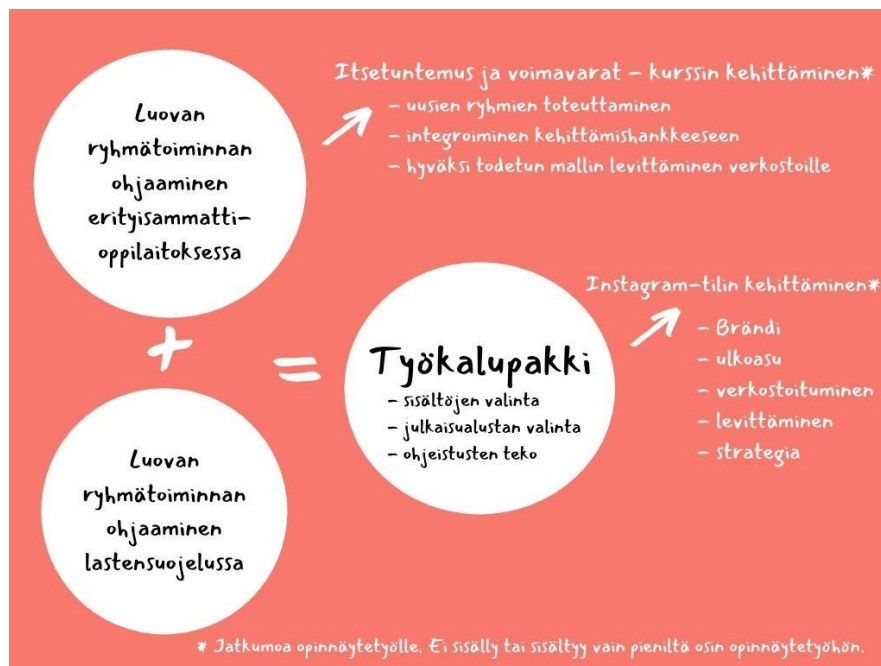
Lisäsyvyyttä työhön olisi saanut tutkimalla menetelmien vaikutuksia itsetuntemukseen ja voimavaroihin. Työkalupakin kehittämistyötä olisi voinut jatkaa myös pidemmälle. Olisi ollut varmasti hyödyllistä kerätä laajemmin ammattilaisten palautteita siinä vaiheessa, kun ensimmäiset julkaisut Instagramissa valmistuivat. Tässä olisi esimerkiksi voinut hyödyntää samaa vastaajaryhmää kuin aloituskyselyssä. @luovatmenetelmat -Instagramin tarina ei

kuitenkaan jää tähän ja aion rakentaa sitä myös jatkossa. Tulevaisuudessa palautteen pyytäminen onnistuu helposti myös Instagramin omilla työkaluilla sovelluksen sisällä ja suunnitelmassa on kysyä seuraajilta toiveita sisältöihin. Olen saanut jo nyt hyvää palautetta ennestään tuntemattomilta seuraajilta.

"Ihan mahtava tili sinulla! Tätä on ilo seurata." -seuraaja.

"Voi kuinka kiinnostava aihe ja sivut sinulla on!" -seuraaja

Opinnäytetyöstä kokonaisuutena on syntynyt uusia kehittämisen kohteita, kuten kuviossa kuvatut "Itsetuntemus ja voimavarat -kurssin kehittäminen" sekä "Instagram tilin kehittäminen". Nämä edellä mainitut kehittämisen kohteet ovat saaneet alkusysäyksen opinnäytetyöstä ja niiden tarina jatkuu vielä työn jälkeen. (Kuvio 10.)



Kuvio 9: Opinnäytetyöstä syntyneet kehittämiskohteet

6 Pohdinta

Luovien menetelmien hyvinvointivaikutukset tunnistetaan ja tahtotilaa menetelmien laajempaan käyttöön ottoon löytyy yhteiskunnallisellakin tasolla (Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta 2021). Ammattilaisten ymmärrys ja valmiudet toteuttaa luovaa toimintaa mahdollistavat sen systemaattisen käytön eri palveluissa. Osaamisen vahvistamisen lisäksi tarvitaan mahdollistavia rakenteita sekä yhteistyötä eri ammattikuntien välillä. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019, 4.)

Terveysten ja hyvinvoinninlaitoksen (Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta 2021) mukaan luovat menetelmät ovat tehokas keino lisätä hyvinvointia ja ne vahvistavat osallisuutta. Tulevaisuuden mahdollisuuksina mainitaan asiakasseteli, jonka avulla luovaan toimintaan osallistumista tuetaan. Taidelähtöisten menetelmien hyödyistä on paljon tutkittua tietoa, joten mielestäni olisi tärkeää hyödyntää niitä laajemmin.

Luovien menetelmien hyvinvointivaikutuksista on laajaa näyttöä, mutta samalla tutkimustuloksia ei voida tulkita yksiselitteisesti. Taiteen kokemukseen vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten kulttuuri, osallistumisen syyt ja aikaisemmat kokemukset taiteesta. (Laitinen 2017c, 42.) Mielestäni on syytä muistaa myös se, ettei kaikki sovi kaikille. Olen itse tullut siihen tulokseen, että lähtökohtaisesti itse ohjaamani toiminta tulee olla osallistujille vapaaehtoista. Valintojen tekemisen mahdollisuus toiminnan sisällä on myös tärkeää säilyttää. Känkäsen (2020, 147) mukaan tulee huomioida, että toiminnassa pysytään jokaiselle turvallisella tasolla, eikä osallistuja tule paljastaneeksi itsestään liikaa tai avaamaan itsestään jotain, mitä ei ole valmis kohtaamaan.

Luovat menetelmät toimivat nuorten parissa hyvin, mutta ohjaajan ryhmänohjaustaidoilla on myös suuri merkitys (Huhtinen-Hildén & Isola 2019, 4). Näen tulevaisuuden haasteena tietoisuuden lisäämisen eri menetelmistä ja niiden mahdollisuuksista. Usein taidelähtöinen toiminta on projektipainotteista ja toisinaan myös ulkopuolisen tahon toteuttamaa. Haasteena silloin on toiminnan juurtuminen osaksi perustyötä. Sekä lastensuojelussa että ammatillisessa erityisoppilaitoksessa sain nuorilta ja henkilöstöltä hyvää palautetta menetelmistä. Luova toiminta nähtiin tärkeänä ja tahtotilaa toiminnan jatkuvuuteen löytyi.

Prosessina opinnäytetyön teko oli antoisa. Prosessi kesti kokonaisuutena noin vuoden verran, mutta osa menetelmistä oli saanut alkusysäyksensä jo ennen opinnäytetyötä. Koronaviruspandemia vaikutti aikatauluihin ja sen myötä osa alun perin suunnitelluista menetelmistä jäi testaamatta. Olen kuitenkin lopputulokseen tyytyväinen ja uskon, että siitä voi olla iloa myös muille aiheesta kiinnostuneille.

Epävakaan maailmantilanteen vallitessa taiteiden positiivista vaikutusta yksilön resilienssiin ei mielestäni tulisi jättää huomiotta. Taiteilla on tutkitusti myös monenlaisia muita positiivisia vaikutuksia nuoren hyvinvointiin. Samalla kuitenkin luovien menetelmien hyödyntäminen jää kiinni yksittäisen ammattilaisen innosta ja osaamisesta sekä monessa tapauksessa myös rakenteista. Mielestäni hyvinvointivaikutuksia ja helposti hyödynnettäviä menetelmiä tulisi tuoda enemmän esille alan keskustelussa ja koulutuksissa. Yhteiskunnallinen tilanne huomioiden kysynkin, onko meillä varaa olla hyödyntämättä luovia menetelmiä sosiaali-, terveys-, kasvatusta, ja opetusaloilla?

Lähteet

Painetut

Fedlt, T. & Mäkikangas, A. 2009. Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Teoksessa Metsäpelto, R-L. & Fedlt, T. (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 93-100.

Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A L. 2019. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen A L. (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 11-18.

Keltikangas-Järvinen, L. 1995. Hyvä itsetunto. Yhdeksäs painos. Juva: WSOY.

Nurmi, J-E. Ahonen, T. Lyytinen, P. Pulkkinen, L. Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ojasalo, K. Moilanen, T. Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. 3.-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. painos. Jyväskylä: PS.kustannus.

Vuori, J. 2009. Persoonallisuuteen liittyvien voimavarojen vahvistaminen. Teoksesta Metsäpelto R-L. & Fedlt, T. (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 247-263.

Sähköiset

Arts Equal. 2016. Suomen Akatemia, strateginen tutkimus. Viitattu 8.3.2021.

<https://sites.uniarts.fi/documents/14230/0/Katsaus+kansainv%C3%A4liseen+tutkimukseen/9c772fd2-edd5-46ee-9807-f8004590cf52>

Arts Equal. 2021. Viitattu 2.6.2021. <https://www.artsequal.fi/home>

Bratman, G. 2015. The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. Viitattu 22.3.2021. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0169204615000286>

Coholic, D. 2011. Exploring How Young People Living in Foster Care Discuss Spiritually Sensitive Themes in a Holistic Arts-Based Group Program. Viitattu 9.3.2021. <https://web-a-ebsscohost-com.nelli.laurea.fi/ehost/detail/detail?vid=0&sid=59f9a367-32e3-4740-a9d1-64bc851139ea%40sdc-v-sessmgr03&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=104669050&db=c8h>

Fancourt & Finn. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Viitattu 22.3.2021.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Hakanen, J. 2004. Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Työterveyslaitos. Viitattu 21.3.2021.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136585/Hakanen_Työuupumuksesta_ty%c3%b6n_imuun.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Heinilä, H. Honkanen, E. 2020. Oppimisen taikaa ja menestystarinoita. Haaga-Helia julkaisut. Viitattu 2.4.2021. <https://julkaisut.haaga-helia.fi/opinimisen-taikaa-ja-menestystarinoita/>

Huhtinen-Hildén, A L & Lamppu, M. 2018. Ilmaisua, leikillisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.4.2021.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152798/2018_huhtinen_hilden_lamppu_odo ttamattomia_aarteita_ERILLISJULKAISU.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Huhtinen-Hildén, L. Isola, A-M. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. THL. Viitattu 27.10.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hytti, T. 2019. ”Painavaa kepeyttä asiakastyöhön” - miksi leikillisyyttä ja pelillisyyttä kannattaa hyödyntää sosiaalisessa kuntoutuksessa ja sosiaalityössä? PRO SOS -hanke.

http://www.socca.fi/files/8126/Painavaa_kepeyttä_asiakastyöhön_katsaus_tutkimukseen_ja_palautteeseen_leikillisyydesta_ja_pelillisyydesta.pdf

Hyyryläinen, S. 2016. Kun kaikki on epävarmaa, kaikki on mahdollista! X- ja Y-sukupolvet työelämän muutoksen pyörteissä. Tampereen yliopisto. Pro-gradu -tutkielma.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100437/GRADU-1483358968.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kennedy, H. 2018. Be creative and you will reach more people”: youth’s experiences participating in an arts-based social action group aimed at mental health stigma reduction.

Viitattu 9.3.2021. <https://www-tandfonline-com.nelli.laurea.fi/doi/abs/10.1080/17533015.2018.1534249?journalCode=rahe20>

Keskitalo & Oikonen 2018. Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen välineenä. Teoksesta Kostialainen & Nieminen (toim.) sosiaalisen kuntoutuksen välineitä ja mahdollisuuksia. Viitattu 9.3.2021.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö. Viitattu 15.5.2021. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kinnunen, R. Lidman, J. Kekäläinen, K. Kakko, S-C. 2013. ”Siellä on suupielet korvissa” Hyvinvointivaikutuksia sosiaalisesta sirkuksesta. Tutkivan teatterityön keskus. Viitattu 27.10.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104523/978-951-44-9317-1.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Koronavirusepidemian vaikutukset toisen asteen koulutukseen. 2021. OKM. Viitattu 2.5.2021. https://owalgroup.com/wp-content/uploads/2021/03/Koronan-vaikutukset-toisen-asteen-koulutukseen_1603.pdf

Känkänen, H. 2020. Sosiaalinen sirkus ja työelämässä tarvittavien taitojen kehittyminen Toiminnallinen tapaustutkimus TELMA-koulutuksen opiskelijoiden sosiaalisen sirkuksen ryhmästä. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 17.5.2021. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/319204/Kankanen_ProGradu.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa - kohti tilaa ja kokemuksia. Helsingin yliopisto. Viitattu 31.5.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN_ISBN_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1

Känkänen, P. 2020. Taiteen merkitys nuorten itsetuntemuksen ja motivaation rikastamisessa. Teoksessa Heino, T. (toim.) Mikä auttaa? Tutkimusperustaiset ja käytännössä toimivat työmenetelmät teininä sijoitettujen lasten hoidossa. 143-150. Viitattu 29.5.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140861/RAP2020_012_Mik%c3%a4%20auttaa_22022021.pdf?sequence=9&isAllowed=y

Känkänen, P. Rainio, A. P. 2010. Suojassa, mutta näkyvissä - taidelähtöinen toiminta osallisuuden rakentajana lastensuojelussa. Nuorisotutkimus. Viitattu 3.5.2021. <https://core.ac.uk/download/pdf/39981972.pdf>

Laitinen, L. 2017a. Taide, taiteellinen toiminta ja nuorten hyvinvointi. Teoksesta Lehikoinen & Vanhanen (toim.) Taide ja hyvinvointi - katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Taideyliopisto, 31-45. Viitattu 27.10.2020 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Laitinen, L. 2017b. Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys. Teoksesta Lehtikoinen & Vanhanen (toim.) Taide ja hyvinvointi - katsauksia kansainväliseen tutkimukseen.

Taideyliopisto, 85-95. Viitattu 28.5.2021.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Laitinen, L. 2017c. Vaikuttavaa - taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Viitattu 8.3.2021.

<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>

Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. THL. 2021. Viitattu 22.1.2020.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

Marttunen, M. Huurre, T. Strandholm, T. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Viialainen, R. (toim.) THL. Viitattu 3.5.2021.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mieli. 2020. Identiteetti - kuka minä olen. Viitattu 26.11.2020

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen>

Mieli. 2021. Suomalaisten mielenterveys ei ole kohentunut fyysisen terveyden tahtiin. Viitattu 18.3.2021. <https://mieli.fi/fi/yhteiskunta/suomalaisten-mielenterveys-ei-ole-kohentunut-fyysisen-terveyden-tahtiin>

Nuorten mielenterveyshäiriöt. THL. 2019. Viitattu 26.11.2020.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Nyyti ry. 2020. Viitattu 22.11.2020. <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/luku5.pdf>

Nyyti ry. 2021. Voimavarat. Viitattu 2.5.2021. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/uupumus/voimavarat/>

OPH. 2021. Valmentavat koulutukset. Viitattu 12.5.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/valmentavat-koulutukset>

Oppimisen Taika - Sosiaalinen sirkus työelämätaitojen tukena. 2020. Live Palvelut. Viitattu 31.5.2021. <https://www.livepalvelut.fi/kumppaneille/opimisen-taika-sosiaalinen-sirkus-ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4taitojen-tukena>

Salminen, J. Saarijärvi, S. Äärelä, E. Kauhanen, J. 1999. Sanat, tunteet ja terveys. Duodecim. Viitattu 22.3.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo91013>

Siivonen, K. Kotilainen, S. Suoninen, A. 2011. Iloa ja voimaa elämään. Nuorten taiteen tekemisen merkitykset Myrsky-hankkeessa. Viitattu 15.5.2021. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/myrsky2011.pdf>

SOSTE. 2020. Sosiaalibarometri. Viitattu 2.5.2021. <https://issuu.com/soste/docs/soste-sosiaalibarometri-2020>

Suomen nuorisosirkusliitto. 2020. Viitattu 27.10.2020 <https://sns.fi/sosiaalinen-sirkus/#.X5RxyogzY2x>

Sutela, S. 2017. Voimavarat myönteisen kehityksen poluilla -Lastensuojelun asiakkaina olleiden kertomuksia. Viitattu 21.3.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/126048/Sutela_Susan.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Taidot elämään. 2021. Lasten ja nuorten säätio. Viitattu 31.5.2021. <https://www.nuori.fi/toiminta/taidot-elamaan/>

Talous ja nuoret TAT. 2021. Viitattu 12.5.2021. <https://www.kunkoululoppuu.fi/minne-opiskelemaan/ammattillinen-koulutus/ammattilliset-erityisoppilaitokset/>

Terveyskylä. 2020. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? Viitattu 20.5.2021. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mista-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>

Tomlinson, A. 2018. Visual art and mental health. A systematic review of the subjective wellbeing outcomes of engaging with visual arts for adults (“working-age”, 15-64 years) with diagnosed mental health conditions. What Works Centre for Wellbeing. Viitattu 9.3.2021. <https://whatworkswellbeing.org/resources/visual-art-and-mental-health/>

Tutkivan teatteritaiteen keskus. Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas. Viitattu 27.10.2020 http://www.kulttuuriakaikille.fi/doc/tietopaketti_oppaat/Sosiaalisen_sirkuksen_hyvien_kaytantojen_opas.pdf

Tyrväinen, L. Ojala, A. Korpela, K. Lanki, T. Tsunetsugu, Y. Kagawad, T. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. Viitattu 22.3.2021. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494413000959>

Valtioneuvoston julkaisuja. 2020. Lasten ja nuorten hyvinvointi koronakriisin jälkihoidossa.
Viitattu 19.3.2021

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162318/VN_2020_21.pdf

Vilmilä, F. 2016. Elämäntaitojen äärellä, taidetyöpaja nuorten elämäntaitojen vahvistajana.
Nuorisotutkimusverkosto. Viitattu 8.3.2021.

https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/elamantaitojen_aarella.pdf

Kuviot

Kuvio 1: Nuoruuden kehitysvaiheet	10
Kuvio 2: Kehittämismenetelmät	19
Kuvio 3: Luovan ryhmätoiminnan ohjaaminen ammatillisessa erityisoppilaitoksessa, prosessi	23
Kuvio 4: Luovan ryhmätoiminnan ohjaaminen lastensuojelussa, prosessi	25
Kuvio 7: Instagram-julkaisut jaoteltuina teeman mukaan	27
Kuvio 6: Työkalupakin kehittämisen prosessi	32
Kuvio 8: Esimerkkikuva Instagram-julkaisusta	37
Kuvio 9: Instagram-julkaisu luova ryhmätoiminnan vaiheista	39
Kuvio 10: Opinnäytetyöstä syntyneet kehittämiskohteet	41

Liitteet

Liite 1: Kysely luovien menetelmien työkalupakin julkaisumuodoista	51
Liite 2: Palautelomake ammatillinen erityisoppilaitos	52
Liite 3: Palautelomake lastensuojelu	55
Liite 4: Luovat arkiryhmät, palaute ohjaajilta	57
Liite 5: Menetelmien kuvaus	59
Liite 6: Reflektiokysymykset	64

Liite 1: Kysely luovien menetelmien työkalupakin julkaisumuodoista

1. Valitse sinua kuvaava vaihtoehto
 - a) Työskentelen sosiaali-, terveys-, kasvatus- tai opetuslalla ja asiakkaani ovat 15-29 vuotta
 - b) Opiskelen sosiaali-, terveys-, kasvatus- tai opetuslala
 - c) Muu

2. Käytän tai haluaisin käyttää luovia menetelmiä työssäni
__kyllä __ei

3. Mistä tavallisesti etsit ideoita luovien menetelmien ohjaamiseen? (Esim. sosiaalinen media, kirjat jne.)

4. Minkä julkaisualustan kautta sinun olisi helppo hyödyntää luovien menetelmien työkalupakkia? (arvioi asteikolla 1-5 niin, että 1=huonoin mahdollinen ja 5=paras mahdollinen)

__Theseus
__Nettisivu (kuten google sites)
__Pdf-tiedosto, joka on netissä ladattavissa ja tulostettavissa
__Instagram
__Facebook
__Pinterest
Jokin muu, kuin edellä mainitut_____

5. Hyödyntäisin mieluiten työkalupakkia, joka sisältää: (rastita kaikki haluamasi vaihtoehdot)

__ohjeistukset tekstillä
__ohjeistukset puheella
__kuvia
__videoita

6. Kommentteja ja ajatuksia siitä, millainen on hyvä ja toimiva työkalupakki:

Liite 2: Palautelomake ammatillinen erityisoppilaitos

Palaute itsetuntemus & voimavarat -kurssista

Anna arvosana 1-5 jokaisesta kerrasta. 1 = huonoin mahdollinen arvosana, 5 = paras mahdollinen arvosana. Voit kirjoittaa jokaisesta kerrasta myös kommentin. Kommentti voi olla esimerkiksi siitä kerrasta herännyt tunne, muisto, ajatus tai palaute jostain tietystä harjoitteesta.

1. Kerta. Tutustuminen, sirkusharjoitteet.

Työskentely oli mielekästä: 1 2 3 4 5

Työskentely oli hyödyllistä: 1 2 3 4 5

Harjoitteet sopivat teeman käsittelyyn: 1 2 3 4 5

Kokonaisarvosana: 1 2 3 4 5

Kommenttini:

2. Kerta. Voimavarat, voimaeläin savesta.

Työskentely oli mielekästä: 1 2 3 4 5

Työskentely oli hyödyllistä: 1 2 3 4 5

Harjoitteet sopivat teeman käsittelyyn: 1 2 3 4 5

Kokonaisarvosana: 1 2 3 4 5

Kommenttini:

3. Kerta. Luonto, Uutelan kota, hiilipiirros.

Työskentely oli mielekästä: 1 2 3 4 5

Työskentely oli hyödyllistä: 1 2 3 4 5

Harjoitteet sopivat teeman käsittelyyn: 1 2 3 4 5

Kokonaisarvosana: 1 2 3 4 5

Kommenttini:

4. Kerta. Onnellisuus, draama.

Työskentely oli mielekästä: 1 2 3 4 5

Työskentely oli hyödyllistä: 1 2 3 4 5

Harjoitteet sopivat teeman käsittelyyn: 1 2 3 4 5

Kokonaisarvosana: 1 2 3 4 5

Kommenttini:

5. Kerta. Rohkeus, toivekerta

Työskentely oli mielekästä: 1 2 3 4 5

Työskentely oli hyödyllistä: 1 2 3 4 5

Harjoitteet sopivat teeman käsittelyyn: 1 2 3 4 5

Kokonaisarvosana: 1 2 3 4 5

Kommenttini:

6. Kerta. Luovuus, jongleerauspallojen teko.

Työskentely oli mielekästä: 1 2 3 4 5

Työskentely oli hyödyllistä: 1 2 3 4 5

Harjoitteet sopivat teeman käsittelyyn: 1 2 3 4 5

Kokonaisarvosana: 1 2 3 4 5

Kommenttini:

7. Kerta. Haaveet ja tulevaisuus, savityö nykyisyys-tulevaisuus

Työskentely oli mielekästä: 1 2 3 4 5

Työskentely oli hyödyllistä: 1 2 3 4 5

Harjoitteet sopivat teeman käsittelyyn: 1 2 3 4 5

Kokonaisarvosana: 1 2 3 4 5

Kommenttini:

8. Kerta. Taidenäyttely, juhlat

Työskentely oli mielekästä: 1 2 3 4 5

Työskentely oli hyödyllistä: 1 2 3 4 5

Harjoitteet sopivat teeman käsittelyyn: 1 2 3 4 5

Kokonaisarvosana: 1 2 3 4 5

Kommenttini:

Mikä kurssissa oli parasta? ...

Miten kehittäisit kurssia? ...

Suosittelisitko kurssia muille opiskelijoille?

Vapaa palaute...

Nimetöntä palautettani ja kommenttejani kurssista saa käyttää Karoliina Pitkäsen sosionomi amk opintojen opinnäytetyössä.

Kyllä____ Ei ____

Kuvia taidetöistäni saa käyttää nimettömänä Karoliina Pitkäsen sosionomi amk opintojen opinnäytetyössä.

Kyllä___ Ei___

Liite 3: Palautelomake lastensuojelu

Alkuvuoden 2021 aikana pidetyt luovat arkiryhmät ovat olleet osa sosionomi-opintojeni opinnäytetyötä. Tarkoituksena minulla on kehittää erilaisia nuorten parissa käytettäviä luovia menetelmiä. Pyytäisin sinulta nyt nimetöntä palautetta niistä kerroista, joihin olet osallistunut. Kaikki palaute on arvokasta, joten kiitos jo etukäteen!

Pyydän sinua arvioimaan jokaisen kerran asteikolla 1-5. 1=huonoin mahdollinen, 5=paras mahdollinen. Tarkoitus ei ole arvioida sinua tai työtäsi, vaan työskentelymenetelmää ja sitä, piditkö kyseisestä kerrasta (ilmapiiri, käytetyt materiaalit, ohjaus)

Lisäksi toivoisin, että kirjoitat jokaisesta kerrasta myös jonkin kommentin. Kommentti voi olla esimerkiksi siitä kerrasta herännyt tunne, muisto, ajatus tai palaute jostain tietystä harjoitteesta. Kommentissa voit myös perustella omaa arvosanaasi.

ps. jätä tyhjäksi ne kerrat, joille et osallistunut.

1. Tutustuminen, sirkus.

Arvosana:

Kommenttini:

2. Voimaeläin savesta

Arvosana:

Kommenttini:

3. Ystävänpäiväkortti (jauhemaiset vesivärit)

Arvosana:

Kommenttini:

4. Savityö menneisyys-nykyisyys-tulevaisuus

Arvosana:

Kommenttini:

5. Ilon kuplat. Kuplatyö ja jättisaippuakuplat.

Arvosana:

Kommenttini:

Mikä oli parasta?

Kehitettävää/mitä olisit toivonut lisää?

Vapaa palaute

Nimetöntä palautettani ja kommenttejani kurssista saa käyttää Karoliinan sosionomi amk opintojen opinnäytetyössä.

kyllä___ ei ___

Liite 4: Luovat arkiryhmät, palaute ohjaajilta

Kehitän sosionomi-opintojeni opinnäytetyönä luovien menetelmien työkalupakkia. Yksikössä toteutetut luovat arkiryhmät ovat olleet osa menetelmien testausta. Pyytäisin teiltä kehittämisen tueksi palautetta.

Menetelmien taustateemana ovat olleet itsetuntemus ja voimavarat. Työkalupakki rakentuu Instagramiin käyttäjälle @luovatmenetelmät.

Kiitos avustasi!

[Taulukko, johon kirjoitettiin jokaisen toimintakerran osalta seuraavat kohdat] Olin paikalla - menetelmän soveltuvuus toimintaympäristöön -menetelmän vahvuudet / kehittämiskohteet

1. Sirkus (ryhmäytyminen)

sirkusvälineiden kokeilua, ryhmäharjoituksia palloilla

2. Voimaeläin savesta (voimavarat)

voimaeläinkortit, oman voimaeläimen teko, eläimen tsemppiviesti itselle.

3. Ystävänpäiväkortti itselle (itsetuntemus)

jauhemaiset vesivärit, suihkepullot. Kirjoitettiin kaikille joku positiivinen palaute

4. Elämänkaari savesta (itsetuntemus)

muisto, jota haluat vaalia. Työhön menneisyys-nykyisyys-tulevaisuus.

5. Kuplat (voimavarat)

painanta akryylimaalilla ja helmiäismaali päälle. Lapuille iloa tuovia asioita.

Mitä hyötyjä luovista menetelmistä voi olla lastensuojeluyksikössä?

Voisitko ajatella käyttäväsi jatkossa samoja (tai hieman varioituja) menetelmiä nuorten kanssa / näetkö niissä mahdollisuuksia tulevaisuudessa?

Mitä teemoja/työtapoja näkisit hyödylliseksi työkalupakin sisältöihin?

”ohjenuora ohjaajalle”

Työkalupakki tulee sisältämään kuvallisia vaihe-vaiheelta ohjeistuksia erilaisiin luoviin työskentelyihin. Se tulee myös sisältämään joitain yleisiä ryhmänohjaukseen liittyviä vinkkejä. Asiakasryhmä huomioiden, mitä ohjeistuksia näkisit tärkeäksi sisällyttää työkalupakkiin? Mitä ohjaajan on hyvä huomioida nuorten ohjaamisessa?

Muita kommentteja, palautetta, ideoita.....

Palautettani saa hyödyntää Karoliina Pitkäsen sosionomi amk opinnäytetyössä

___kyllä

___ei

Liite 5: Menetelmien kuvaus

Sirkusharjoitukset

Teema: Ryhmäytyminen

Oma-kamu

Menetelmä pähkinänuoressa: Ryhmä asettuu ringiin ja jokaisella on pallo oikeassa kädessä. Sanotaan yhdessä oma → pallo siirtyy omaan vasempaan käteen. Sanotaan yhdessä kamu → pallo siirtyy omasta kädestä vasemmalla olevan ryhmäläisen oikeaan käteen. Pallot kulkevat ringissä kädestä käteen ja ryhmä pyrkii pitämään yhteisen tahdin.

Keppitanssi

Menetelmä pähkinänuoressa: Ryhmä asettuu ringiin ja jokainen saa kepin oikeaan käteen. Kepillä tasapainotellaan ja pyritään pitämään keppi kämmenen päällä, kämmen auki. Jokainen siirtää oman vasemman käden vasemmanpuoleisen ryhmäläisen kepin päälle. Taas pidetään kämmen auki. Rinki laajenee ja jokaisen ryhmäläisen välissä on keppi, jotka he tasapainottelevat kämmenien välissä pitäen huolen oikeasta etäisyydestä. Lähdetään yhdessä liikuttelemaan ringiä, kehoa ja keppejä musiikin mukana. Reagoidaan ryhmäläisten liikkeeseen ja pyritään siten pitämään kepit ilmassa.

”Ensimmäinen kerta oli jännittävä, mutta todella hauska ja oli mukava tutustua ryhmäläisiin ja siihen mitä tällä kurssilla tullaan tekemään.”

Voimaeläintyöskentely

Teema: Itsetuntemus/Rohkaisu. Millaista kannustusta tarvitsen? Mitä ominaisuuksia arvostan?

Menetelmä pähkinänuoressa: Virittäydytään eläinkorteilla ja pohditaan eri eläimien erityispiirteitä. Muotoillaan savesta oma voimaeläin. Eläin voi olla jokin olemassa oleva eläin tai täysin mielikuvituksen tuotetta. Muotoillessa voi miettiä, mikä erityinen ominaisuus tai taito eläimellä on. Kun työ alkaa valmistua, lisätään eläimeen viesti ohjeistuksen mukaan: ”Ajattele, että kohtaisit eläimen sen omassa ympäristössä, esimerkiksi metsässä/meressä. Miten voimaeläimesi haluaisi kannustaa ja tsemptata sinua. Mikä viesti eläimellä olisi sinulle?” Viesti kirjoitetaan paperilapulla ja lisätään työhön piiloon tai näkyville, miten kukin sen haluaa tehdä. Viesti voidaan muotoilla myös eläimen sisälle. Valmis eläin viedään luontoon ja etsitään sille koti. Eläimestä omalla paikallaan otetaan kuva. Työt voidaan esitellä ryhmälle luonnossa tai kuvien kautta.

”Oli rentouttavaa keskittyä pitkäksi aikaa saven kanssa työskentelyyn. Tehtiin paljon muutenkin käsillä, piirtäen ja värittäen. Tuli uppoutumisen tunne tekemiseen. Harjoitukset toimi mulle omien voimavarojen käsittelyyn. Tällä kertaa oli enemmän aikaa eri harjoituksille, mikä oli hyvä. Pidän eläimistä, joten oli mulle toimivaa ajatella voimavaroja eläinten kautta.” -nuori

Voimaeläintyöskentely arvioitiin (100% vastaajista) ammatillisessa erityisoppilaitoksessa arvosanalla 5 = eli paras mahdollinen seuraavissa kategorioissa; hyödyllisyys, teemaan sopivuus, mielekkyys ja kokonaisarvosana. Lastensuojeluyksikön ohjaajan palautteen mukaan menetelmä on rohkaiseva sekä inspiroiva ja kokonaisuutena erinomainen.

Saven terapeuttinen käyttö on yhdistetty masennuksen vähentymiseen sekä hyvinvoinnin lisäämiseen (Fancourt & Finn 2019, 31).

Piirustushilten teko ja retki luonnossa

Teema: Voimavarat/Luonto

Menetelmä pähkinänkuoressa: Etsitään luonnosta keppejä, jotka asetetaan tiiviisti säilykepurkkiin. Sytytetään nuotio ja laitetaan säilykepurkki nuotion pohjaan ylösalaisin n. 10 minuutiksi. Otetaan säilykepurkki tikkuineen varovasti pois nuotiosta ja annetaan jäähtyä. Kepeistä on tullut piirtämiseen soveltuvia hiiliä. Etsitään luonnosta paikka tai yksityiskohta, joka piirretään itsetehdyllä hiilellä paperille.

Menetelmään liittyy luonnossa samoilua ja ympäristön havainnointia. Itse nuotion sytyttäminen oli merkittävä kokemus, etenkin jos sitä ei ollut tehnyt itse aikaisemmin. Oli tärkeitä varata aikaa vapaalle olemiselle ja retkieväiden syömiselle. Opimme ohjausparini kanssa, että aikaa on hyvä varata runsaasti varmistaakseen kiireettömän tunnelman. Hiilet onnistuivat todella hyvin, mutta varmuuden vuoksi on hyvä pitää varahiiliä mukana. Retkeä pidettiin elvyttävänä kokemuksena.

”tää oli niin ihanaa” -nuori

”Tämä retki (xxx paikkaan) oli ihanaa! Pidän erityisesti hiilien tekemisestä ja niillä piirtämisestä ja luonnossa samoilusta. Luontoa piirtäessä keskittyi havainnoimaan tarkemmin. Jäi rentoutunut ja virkistynyt olo. Toivoin että retkeen olisi varattu enemmän aikaa, tuli kiireen tunne loppuksi. Retkillä tarvitsisin myös enemmän aikaa uuteen paikkaan asettumiseen.” -nuori

Luonnossa liikkumisen on todettu vähentävä ahdistuneisuutta ja lisäävän kognitiota (Bratman 2015). Lyhyetkin ajan luonnossa laskevat koettua stressitasoa (Tyrväinen & Ojala ym. 2013).

Elämäkaarityöskentely savityö

Teema: Itsetuntemus/haaveet ja unelmat

Menetelmä pähkinänkuoressa: Savesta muotoillaan levy, joka jaetaan kahteen osaan. Toinen osista kuvastaa menneisyyttä ja toinen nykyisyyttä. Sen, kuinka haluaa määritellä edellä mainitut, jokainen päättää itse. Menneisyys voi tarkoittaa eilistä päivää tai koko elettyä elämää. Pinnat kuvioidaan edustamaan elämävaiheita halutulla tavalla. Lopuksi työhön lisätään tulevaisuuselementti ”kristallipallo”. Tulevaisuus kuvioidaan/muotoillaan niin, että se kuvastaa toivottua tulevaisuutta. Menneisyyteen virittäydytään miettimällä jokin muisto, jota halutaan vaalia, nykyisyyteen kuvakorttien avulla ja tulevaisuuteen heittäytymällä esimerkiksi miettimään, minkä supervoiman haluaisi itselleen tai minkä toiveen haluaa toteuttaa.

Ohjaajalta vaaditaan sensitiivisyyttä henkilökohtaisen teeman käsittelyssä. Tarkoitus on lähestyä teemaa unelmoinnin ja heittäytymisen kannalta juuttumatta liikaa realismiin. Tarkoitus ei ole jäädä menneisyyden tapahtumiin jumiin. Ohjaajana voi ohjata osallistujaa valitsemaan, haluaako merkitä joitain tiettyjä tapahtumia vai ehkäpä yleisesti jonkin tunteen tai ihanan muiston menneisyydestä. On hyvä myös sanoittaa tulevaisuusvaiheessa se, ettei menneisyyden tarvitse antaa määrittää tulevaisuutta. Mikäli oma asiakasryhmä on sellainen, ettei menneisyyden käsittely palvele sillä hetkellä, voidaan työ toteuttaa käyttämällä ainoastaan nykyisyys- ja tulevaisuus- mielikuvia.

Oman tarinan tarkastelu taiteen keinoin voi mahdollistaa sen näkemisen ainutkertaisena ja merkityksellisenä. Elämäntarinan tarkastelu voi lisätä ymmärrystä itsestä sekä tarjota tilaisuuden muovata omaa tarinaansa haluamaansa suuntaan (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2018, 16.)

”Tällä kerralla oli rauhallinen tunnelma. Aiheena menneisyyden/tulevaisuuden käsittely on vähän raskasta ja savityön tekeminen tuntui jotenkin vaikealta mulle. Parasta oli kuitenkin nähdä muiden työt ja kuulla tarinat niiden taustalla. Niihin töihin tuli paljon hienoa symboliikkaa tän tehtävän kautta.” -nuori

Fiiliskierrokselta työskentelyn päätteeksi ”Toiveikas” ”Kyllä se siitä” ”Muutos olotilassa, ihanan rauhallinen olo lähteä kotiin. Olisi ollut hysteerinen olo muuten” -nuori

”XXX:lla hieno työ, XXX teki myös hienon kukkulan, oli super hauskaa ja naurettiin.” -nuori

Kortti itselle (jauhemaaiset vesivärit)

Teema: Itsetuntemus/hyvä minussa

Menetelmä pähkinänkuoressa: Paperiin teipataan maalarinteipillä oman nimen ensimmäinen kirjain tai muu haluttu muoto. Teippi estää paperin värjäytymisen teipatulta kohdalta. Jauhemaisia vesivärejä ripotellaan satunnaisesti ympäri paperia. Tekovaiheessa ei ole mahdollista tietää, miltä lopullinen työ tulee näyttämään. Paperille suihkutetaan vettä, joka herättää vesivärijauheen eloon. Värit seikoittuvat näyttävästi paperilla. Lopuksi teippi otetaan pois. Työt kiertävät ryhmässä ja jokainen kirjoittaa jonkin positiivisen asian työn toiselle puolelle siitä henkilöstä, jonka työ on itsellä. Lopuksi luetaan kavereiden palautteet.

Tekniikkana jauhemaiset vesivärit koettiin hauskoiksi. Osa innostui väreistä niin, että halusi tehdä useamman työn. Värien eduksi katsottiin se, ettei tarvitse osata maalata saadakseen näillä aikaan hienoja lopputuloksia. Työskentelyyn liittyi omaan korttiin kirjoitetut positiiviset palautteet muilta ryhmäläisiltä sekä ohjaajilta. Muilta saatu palaute vaikuttaa itsetuntemukseen (Ojala 2011, 94). *"Oli kiva kuulla mitä muut ajattelee positiivista itsestä."*

Ilon kuplat

Teema: Voimavarat/ilo

Ilon kuplat akryylimaaleilla

Menetelmä pähkinänkuoressa: Akryylivärien ja erilaisten pyöreiden muottien avulla painetaan paperille pyöreitä muotoja sekalaiseen järjestykseen. Muodot täytetään helmiäishohtoisella maalilla. Kuplarykelmät leikataan irti ja koostetaan kaikista töistä ilon seinä. Seinälle lisätään ryhmien tuottamia ajatuksia ilosta ja iloa tuottavia asioita. Asioita kirjoitetaan lapuille virittäytymisessä työskentelyyn. *"tää on tosi kivaa, rauhoittavaa" -nuori*

Jättisaippuakuplien teko

Menetelmän pähkinänkuoressa: Tehdään keppejä, sähköteippiä ja narua käyttämällä jättisaippuakuplien tekoon sopivat välineet. Sekoitetaan liemi ja kokeillaan erilaisia tapoja tehdä kuplia. Otetaan valokuvia kuplien teosta. *"tämä jää meille käyttöön!" - nuorisokodin ohjaaja*

Myönteiset tunteet laskevat stressitasoa ja niihin keskittyminen voi olla yksi selviytymiskeinoista. Arjen tavallisiin hetkiin pysähtyminen ja niistä nauttiminen (esimerkiksi kaunis auringonlasku, aamukahvi) voi olla yksilölle merkittävä selviytymiskeino. Elämän hyviin puoliin keskittymisen ja vaikeidenkin asioiden keskeltä myönteisten näkökulmien löytämisen on havaittu kohottavan mielialaa. (Feldt & Mäkikangas 2009, 97-99.)

Valokuvaustehtävä

Teema: Voimavarat/toivo

Menetelmä pähkinänkuoressa: Ryhmän kanssa lähdetään ulos luontoon ja jokainen saa etsiä sellaisen paikan luonnosta, joka tuo itselle toivoa. Tehtävänä on ottaa kuva paikasta. Kuvan voi halutessaan ottaa niin, että asettuu itse toivoa tuovaan paikkaan ja pyytää toista ryhmän jäsentä ottamaan kuvan itsestä.

"Pidin ulkoilusta, paikan valitsemista ja valokuvan ottamisesta."

Juhlapuhe sana kerrallaan

Teema: ryhmän päätös, juhlat

Menetelmä pähkinänkuoressa: Ryhmä tuottaa yhdessä juhlapuheen sana kerrallaan. Sovitaan kuka kirjoittaa puheen ylös. Lopuksi puhe luetaan kokonaisuudessaan.

Liite 6: Reflektiokysymykset

- Miten harjoitteet sopivat itsetuntemuksen ja voimavarojen käsittelyyn?
- Miten harjoitteet sopivat sen kerran teemaan?
- Miten harjoite toimi ryhmän kanssa?
- Onko harjoitetta tarve jatkojalostaa? Jos, niin miten?
- Mitä harjoitteen ohjeistuksissa tulisi huomioida?
- Mitä erityistä harjoitteen ohjaamisessa tulisi huomioida?
- Paljonko aikaa on hyvä varata harjoitteen tekemiseen?
- Mitkä ovat harjoitteen vahvuudet ja heikkoudet?