



Alina Sjöberg

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö, 2021

RYHMÄYTYSSUUNNITELMA YLÄKOULUUN



TIIVISTELMÄ

Alina Sjöberg
Ryhmäytyssuunnitelma yläkoulun
25 sivua, 1 liite
Kevät 2021
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö oli kehittämispainotteinen sekä työelämälähtöinen ja sen tavoitteena oli tehdä kantahämäläiselle yläkoululle uusi ryhmäytyssuunnitelma, jolla edistetään nuorten sekä koko kouluyhteisön hyvinvointia. Suunnitelmaa varten havainnoitiin ja kerättiin teoreettista tietoa nuorten hyvinvoinnin edistämisestä sekä mielenterveysongelmiin johtavista syistä. Ryhmäytyssuunnitelmaan kerättiin toiminnallisia harjoituksia, jotka helpottavat oppilaiden tutustumista sekä edistävät hyvän ryhmähengen luomisessa. Suunnitelma sisältää myös tuntien aikataulun, joten se on valmis työkalu luokanvalvojalle ryhmäytyksen avuksi.

Ryhmäytyminen edistää hyvää ryhmähenkeä, joka taas vähentää kiusaamista. Ryhmäytymällä voidaan vaikuttaa nuorten mielenterveyteen positiivisella tavalla.

Ryhmäytyssuunnitelma olisi hyvä ottaa käyttöön jokaisessa koulussa. Suunnitelma on työkalu, jota käytetään ennen kuin ongelmia ehtii syntyä. Näin ennaltaehkäistään nuorten mielenterveysongelmia, yksinäisyyttä ja jopa syrjäytymistä.

Asiasanat: nuoret, mielenterveys, osallisuus, ryhmäytyminen

ABSTRACT

Alina Sjöberg

Grouping guide for junior high school

25 pages and 1 appendice

Fall, 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

This thesis was development oriented and its aim was to make a new grouping guide for a junior high school in Häme region. This guide promotes the wellbeing of the youth and the entire school community. Theoretical data of promoting the wellbeing of the youth and the causes leading to mental health problems were collected for the plan. Youth were also observed. The grouping guide included functional exercises that will ease help the students to get to know each other, and also to help to create a good team spirit. The guide also includes a timetable for classes, so it is designed to be a ready-to-use material package for the teacher to support the grouping of the youth.

According to the thesis study this kind of the grouping guide should be introduced in other schools as well. Grouping promotes the team spirit, which in turn reduces bullying. Grouping can have a positive effect on the mental health of the youth. The guide is a useful tool that should be used before problems arise. In this way the young people's mental health problems could be prevented, and loneliness and even exclusion could be avoided.

Keywords: Grouping, Mental health, Participation, Youth

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 NUOREN HYVINVOINTI	5
2.1 Nuoren kehitys.....	5
2.2 Lasten ja nuorten ahdistuneisuus ja masentuneisuus	5
2.3 Ennaltaehkäisevä sosiaalityö koulussa	6
2.4 Mielenterveyden edistäminen	7
2.5 Osallisuus	7
2.6 Ryhmäytyminen	8
3 KEHITTÄMISTYÖN YHTEISTYÖTAHO	10
3.1 Yhteistyötaho	10
3.2 Nuoren tukena oleva henkilöstö.....	11
3.3 Osallisuutta edistävät ohjelmat osana suunnitelmaa	12
4 TARKOITUS JA TAVOITTEET	13
5 SUUNNITELMAN TEON PROSESSI	14
5.1 Ryhmäytyssuunnitelma	14
5.2 Prosessi	15
5.3 Suunnitelman sisältö	16
5.4 Suunnitelman toiminnalliset harjoitukset.....	18
7 POHDINTA	20
LÄHTEET	22
LIITE 1. Ryhmäytyssuunnitelma	25

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet viime vuosina ja on tärkeää puuttua niihin ajoissa. Viime aikoina mediassa on ollut paljon puhetta lasten ja nuorten kokemasta kiusaamisesta. Koulussa hyvän ryhmähengen luomisella voidaan ennaltaehkäistä kiusaamista. Se myös edistää opiskelumotivaatiota ja oppilaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Turvallisen ryhmän avulla luodaan oppilaalle turvallinen oppimisympäristö, joka on edellytyksenä lasten ja nuorten hyvinvoinnille (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 34.)

On tärkeää, että jokaista luokkaa ryhmytettäisiin heti kouluvuoden alussa ja opettajan johdolla tämä jatkuisi läpi vuoden. Tämä auttaisi luokkaa hyvän ryhmähengen luomisessa ja edistäisi oppilaiden osallisuutta. Se vähentäisi luokassa sekä koulussa tapahtuvaa kiusaamista ja näin ollen ennaltaehkäisisi lasten ja nuorten mielenterveyshäiriöitä.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyöni tarkoituksena on tehdä ryhmäytyssuunnitelma yläkoululle. Suunnitelma sisältää erilaisia menetelmiä ryhmäyttämisen avuksi, aikataulun sekä teoreettista tietoa luokanvalvojille ryhmäytyksen hyödyistä. Suunnitelma otetaan käyttöön syyslukukauden 2021 alussa. Se antaa luokanvalvojille työkalun luokan ryhmäyttämiseen. Tämän avulla kouluun saadaan yhteisöllisyyttä sekä osallisuutta tukevaa toimintaa ja tämä edistää koko kouluyhteisön hyvinvointia.

2 NUOREN HYVINVOINTI

2.1 Nuoren kehitys

Yläkouluiässä nuori kehittyy hyvin nopeaa tahtia ja se saattaa aiheuttaa hämmennystä ja jopa ajoittaista ahdistusta. Murrosiässä esimerkiksi aivot kehittyvät voimakkaasti, minkä takia nuori on altis riskikäyttäytymiselle tavoitellakseen mielihyvän tunnetta. Sosiaalisten suhteiden luominen ja tukeminen on tässä vaiheessa tärkeää. Tässä iässä myös nuoren persoonallisuus kehittyy. Nuori itenäistyy ja alkaa ajatella asioita omana itsenään eikä enää vanhempiensa kautta. Vanhempien tuki sekä kiinnostus nuoren asioita kohtaan ovat silti tärkeitä. Yläkouluiässä myös kaverisuhteet ovat hyvin merkityksellisiä. Ikätovereista saa vertaistukea samassa tilanteessa olevilta sekä saa yhteisöllisyyden kokemuksia. Yläkouluun siirtyminen on nuorelle myös suuri muutos. Opettajat vaihtuvat kouluaineen mukaan eikä enää ole vain yhtä kotiluokkaa, jossa kaikki opiskelu tapahtuisi. (Kansanterveys 2008).

2.2 Lasten ja nuorten ahdistuneisuus ja masentuneisuus

Kaikki lapset ja nuoret kokevat joskus ahdistuneisuutta. Tämä on osa normaalia kehitystä. Ahdistuksen tunnetta voi aiheuttaa erilaiset vaikeat tilanteet, kuten luokassa viittaaminen, muiden oppilaiden kohtaaminen tai koulutehtävien kasaantuminen. Ahdistusta arvioidessa täytyy aina ottaa huomioon lapsen tai nuoren ikä sekä ahdistuksen vakavuus. Jos ahdistus vaikuttaa merkittävästi nuoren yleiseen hyvinvointiin, siihen täytyy puuttua. Koulun oppilashuollon henkilökunta tekee tarvittaessa nuorelle lähetteen nuorisopsykiatrian poliklinikalle. Ahdistuneisuushäiriöt ovat lasten ja nuorten psyykkisten häiriöiden yleisin syy. Ahdistuneisuus on psyykkistä oireilua, joka heikentää elämänlaatua ja toimintakykyä. Sille ominaista on jatkuva voimakas pelon tai uhan tunne, unihäiriöt, vapina, sydämentykytys, pahoinvointi ja tunne siitä, että ilma loppuu. Ahdistuneisuutta usein säädelään välttelemällä oireita aiheuttavia tilanteita ja niihin usein liittyy myös sosiaalisten tilanteiden pelkoa. (Ahdistuneisuushäiriöt. Käypä hoito –suositus 2019.)

Myös ajoittainen alakuloisuus on normaalia nuoruusiässä, mutta jos masennusoireet kestävät yli kaksi viikkoa, niihin olisi syytä hakea apua. Masennus vaikuttaa tarkkaavaisuuteen, muistiin ja keskittymiskykyyn. Asioihin keskittyminen on väsyttävää masentuneelle. Nuori saattaa eristäytyä harrastuksista ja ystävistään ja olla välinpitämätön koulua tai perhettään kohtaan. Mieliala voi olla jatkuvasti ärtynyt ja kireä ja nuori saattaa kokea jatkuvaa voimakasta väsymystä. Masentunut saattaa alkaa käyttäytyä huomionhakuisesti viiltelemällä tai alkaa käyttämään päihteitä. Univaikeudet, ruokahalun muutokset sekä itsetunnon lasku saattavat olla myös masentuneen nuoren oireita. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Mielen-terveys. Mielenterveyshäiriöt. Nuorten masennusoireet ja masennustilat. 2019).

2.3 Ennaltaehkäisevä sosiaalityö koulussa

Mielenterveysongelmat suomalaisilla nuorilla ovat jatkuvasti lisääntymässä ja niihin puuttuminen mahdollisimman varhain auttaa ehkäisemään niiden syntyä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ajankohtaista. Mielenterveysongelmat lisääntyneet ja vakavoituneet lasten ja nuorten puhelimissa ja nettipalveluissa 2010-luvulla). Vuonna 2017 kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta kokevia 8.- ja 9. luokkalaisia nuoria oli Suomessa 12,2 % ja yli kaksi viikkoa kestäviä masennusoireita kokevia taas 16,7 %. Vuonna 2019 luvut olivat 12,9 % ahdistuneisuutta- ja 17,8 % masennusoireilua. (Sotkanet.) Ennaltaehkäisevää ja osallisuutta edistävää työtä, kuten ryhmäytystä tulisi tehdä kouluissa jatkuvasti läpi vuoden.

Kouluissa on tarve ennaltaehkäisevälle sosiaalityölle ja varhainen puuttuminen parantaa oppilaiden hyvinvointia. Koulukuraattoreilla ja koulupsykologeilla on asiakasmäärät jatkuvasti lisääntyneet. (Labopen 2020.) Opinnäytetyön yhteistyötahona olevaan kouluun on saatu useamman vuoden ajan jo palkattua sosiaalis kasvattaja tukemaan ennaltaehkäisevää, yhteisöllistä oppilashuoltotyötä.

Ennaltaehkäisevä, yhteisöllinen oppilashuoltotyö vaikuttaa koko kouluyhteisön hyvinvointiin. Kiusaamisen ehkäisy sekä osallisuuden edistäminen ovat avainasemassa hyvinvoinnista puhuessa. Koululuokan ryhmäyttäminen on

menetelmä, jolla saadaan luotua luokkaan sekä koko kouluun turvallinen oppimisympäristö.

2.4 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyttä edistävät menetelmät ovat lapsen ja nuoren tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaaminen, vertaistoiminta ja osallisuus, opiskeluhuoltotyö ja mielenterveyspalvelut (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Lasten ja nuorten mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa). Ryhmytyminen edistää osallisuutta ja sen on todettu myös vaikuttavan positiivisesti koulumotivaatioon. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Lasten ja nuorten mielenterveys). Ennaltaehkäisevän työn merkitys on suuri myös aikuisiän hyvinvoinnille ja näin ollen myös työn vaikuttavuus yhteiskunnallisella tasolla on merkittävä.

Mielenterveys on hyvinvointia: Ilon, merkityksellisyyden, itseluottamuksen ja hallinnan tunteita sekä myönteisiä ihmissuhteita (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 18). Mielenterveys voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen: Emotionaaliseen, psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Emotionaaliseen hyvinvointiin kuuluu myönteinen tunnetila sekä tyytyväisyys elämän osa-alueisiin. Psykologiseen hyvinvointiin kuuluu itsensä hyväksyminen, tunne merkityksellisestä elämästä ja myönteiset ihmissuhteet. Sosiaaliseen hyvinvointiin taas kuuluu esimerkiksi myönteinen suhtautuminen erilaisuuteen sekä kiinnostus yhteisöön ja sosiaaliseen elämään. Osallisuus on osa sosiaalista hyvinvointia.

2.5 Osallisuus

Osallisuuden tunne edistää mielenterveyttä ja on merkittävä osa hyvinvoinnin kokemisessa. (Nurmi ym. 2014, 18—20.) Osallisuuden tunne on sitä, että nuori kokee kuuluvansa itselle tärkeisiin ryhmiin, kuten koululuokkaan, pystyy vaikuttamaan itselle tärkeisiin asioihin ja saa tukea vaikuttamiseen. Opettajan tulisi

kiinnittää tähän huomiota. Osallisuus on myös sitä, että lapsi tai nuori tulee kuuluksi omana itsenään. Osallisuuden tunne ennaltaehkäisee mielenterveyshäiriöitä, kuten ahdistusta ja masennusta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Osallisuuden edistäminen). Ennaltaehkäisevät toimet, kuten ryhmäyttäminen ovat välttämättömiä ja hyödyllisiä yksilölle ja yhteisölle ja onnistunut ryhmäytyminen edesauttaa osallisuuden tunnetta ja näin edistää mielen hyvinvointia. (Barret 2014, 8.)

Kouluterveyskyselyn (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2019) mukaan opinnäytetyön kohteena olevan koulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista noin puolet vastanneista (121 oppilasta) koki olevansa tärkeä osa luokkayhteisöä. Vastanneista 61 oli poikia ja 60 tyttöjä. Samalla kuitenkin tytöistä 20 % ja pojista 13 % ei koe itseään ollenkaan tärkeäksi osaksi koulu- tai luokkayhteisöä. Tähän ryhmäyttämisessä tulisi kiinnittää erityistä huomiota.

2.6 Ryhmäytyminen

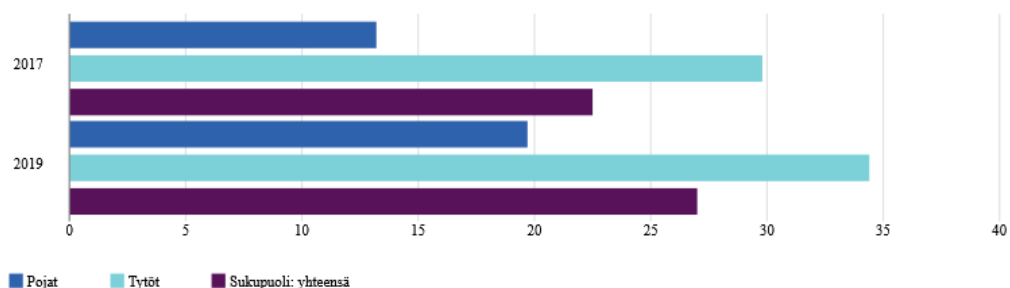
Kopakkalan (2005, 26) mukaan ryhmä muotoutuu ihmisistä, joilla on selkeä yhteinen tavoite, tieto siitä ketkä kaikki ryhmään kuuluvat sekä keskinäistä vuorovaikutusta. Koululuokan tulisi toimia yhdessä mahdollisimman hyvin, jotta oppilaat sen sisällä voisivat hyvin. Tunne ryhmään kuulumisesta on nuorelle hyvin tärkeää ja onnistumisen kokemukset ryhmässä vaikuttavat positiivisesti elämään. Ryhmäytymisellä pyritään luomaan positiivinen ryhmäkokemus sen oppilaille.

Ryhmäytyminen on prosessi, jossa tarkoituksena on luoda ryhmään ilmapiiri, jossa kaikkien on hyvä ja turvallinen olla. Ryhmäytyminen alkaa toisiinsa tutustumisesta ja tähän on olemassa paljon erilaisia toiminnallisia harjoituksia. (Korhonen 2017). Nämä harjoitukset edistävät vuorovaikutustaitoja, yhteistyökykyä sekä luottamusta. Tutustuessa ensin opetellaan ryhmäläisten nimet ja tämän jälkeen kerrotaan muille itsestä asioita, kuten lemmikkien ja sisarusten määrä, kiinnostuksen kohteet ja lempikouluaineet. Tällaisten kevyiden henkilökohtaisten asioiden jakaminen auttaa luomaan tiiviin ja turvallisen ilmapiirin. Opettajan on hyvä osallistua tähän näyttämällä esimerkkiä ja kertomalla ensimmäisenä asioita

itsestään. Se tuo opettajan oppilaiden kanssa samalle viivalle ja luo ryhmään turvallisuuden tuntua.

Hyvin ryhmäytyneessä luokassa on luotettava ja turvallinen ilmapiiri, jossa uskalletaan ilmaista omia mielipiteitään eikä pelätä mokaamista. Lämminhenkinen ja tukea antava luokkayhteisö on paras ympäristö lapselle tai nuorelle oppimiseen. (Nurmi ym. 2014). Nuoren täytyy tuntea olevansa hyväksytty juuri sellaisena, kuin on. Huonosti ryhmäytyneen luokan tunnistaa siten, ettei siellä uskalleta vastata opettajan esittämiin kysymyksiin peläten muiden reaktioita ja naurunalaiseksi tulemistä. (Nurmi ym. 2014, 34). Luokassa saattaa tapahtua myös jonkin verran kiusaamista, kun ei hyväksytä jokaisen erilaisuutta. Ryhmäyttämisessä tulisikin kiinnittää huomiota ihmisten erilaisuuteen sekä yhdenvertaisuuteen.

Kouluterveyskyselyistä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2019) selviää, että 8.- ja 9.-luokkalaiset oppilaat ovat vähentäneet luokassa vastaamista. Pojista n. 20 % ja tytöistä n. 35 % olivat sitä mieltä, että vastaaminen luokassa on vaikeaa. Prosenttimäärät ovat nousseet vuodesta 2017. Tämän voisi kuvitella tarkoittavan sitä, että oppilaat voivat vuosi vuodelta huonommin koulussa. Luvut tulevat esille kuviosta 1.



Kuvio 1. Vastaaminen luokassa. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Kouluterveyskysely 2019.)

Ryhmän ohjaajan, eli kouluympäristössä opettajan merkitys ryhmäytymisen onnistumisessa on suuri. Opettaja voi olla oppilaalle merkittävä, turvallinen ja jopa vanhemmuuden puutteita korvaava aikuinen. (Nurmi ym. 2014). Saloviita (2007, 14) toteaa opettajan ensimmäisen tärkeän tehtävän olevan hyvän ryhmähengen

mahdollistaminen. Yksi tärkeimmistä asioista, mikä tämän mahdollistaa, on puuttuminen. Opettajan tulee puuttua välittömästi pienimpiinkin negatiivissävytteisiin kommentointeihin oppilaiden välillä. Tämä tuo oppilaille turvaa ja luo rajoja luokkaan. Alussa opettajan tehtävänä on myös kuunnella, ohjata keskustelua ja olla tasapuolinen ryhmän jokaista jäsentä kohtaan. Hänen tulee osata huomioida myös hiljaiset ja syrjäänvetäytyvät oppilaat.

Alkuun opettajalta odotetaan enemmän osallisuutta ja ohjausta. Opettajan tulisi osallistua harjoituksiin ja jakaa omia tarinoitaan sekä hänen tulisi antaa oman persoonansa näkyä. (Hyppönen & Linnossuo 2004). Empatiakyky ja omien tunteiden näyttö on suuressa roolissa ryhmähengen luomisessa. Moni opettaja kokee tämän vaikeana, mutta tämä inhimillistää opettajan ja oppilaan samalle viivalle ja luottamus lisääntyy.

Opettajan tehtävä on siis varmistaa ryhmän turvallinen ilmapiiri, edistää ryhmän kehittymistä ja tukea tätä. Positiivisen palautteen anto on myös tärkeää. Tämä vahvistaa oppilaan itseluottamusta ja edistää oppilaan ja täten koko luokan hyvinvointia. Kun nuori saa onnistumisen tunteita voi aiemmat kielteiset tunteet koulua kohtaan muuttua. (Positiivinen kasvatus).

3 KEHITTÄMISTYÖN YHTEISTYÖTAHO

3.1 Yhteistyötaho

Koulu sijaitsee Kanta-Hämeessä pienessä kaupungissa. Alueella, jossa koulu sijaitsee, on kaupungin väkilukuun suhteutettuna eniten työttömyyttä (n. 17 % työvoimasta) sekä myös eniten maahanmuuttajia (n. 13 %). Peruskoulun jälkeistä tutkintoa ei ole n. 33 %:lla 30-54 -vuotiaista alueen asukkaista. (Tilastokeskus, 2018.) Luvut ovat vuodelta 2018 ja ovat olleet jatkuvasti nousussa.

Koulussa oppilaita on yhteensä noin 300, joista alakoulun puolella hieman alle 100 ja yläkoulun puolella vähän yli 200. Tehostetun tuen piirissä olevia oppilaita on 50 ja erityisen tuen tarvitsijoita 15. Muuta, kuin suomea äidinkielenään puhuvia oppilaita koulussa on 54. (Koulun toimistosihteeri, henkilökohtainen tiedonanto 4.1.2021). Koulussa toimii myös valmistavan opetuksen luokka, mutta maahanmuuttajataustaiset oppilaat pyritään integroimaan tavalliselle luokalle mahdollisimman pian suomen kielen oppimisen jälkeen. Nämä luvut kertovat siitä, että ryhmäytymisen merkitys kyseisessä koulussa on suuri. Maahanmuuttajataustaisilla oppilailla ei välttämättä ole yhtään suomea puhuvaa lähipiirissään. Heidän olisi hyvä edes koulun kautta tutustua suomalaisiin ja heidän tukemisensa koulunkäynnin haasteissa ja jatkuvuudessa on myös erittäin tärkeää.

3.2 Nuoren tukena oleva henkilöstö

Jokaisella nuorella on perusopetuslain (L 1998/628) mukaan oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Sosiaalikasvattajan muun henkilökunnan lisäksi tulee pitää huoli siitä, että tämä toteutuu. Sosiaalikasvattajan palvelut kuuluvat jokaiselle koulun oppilaalle ja tämän tulisi olla koulussa näkyvä ns. matalan kynnyksen aikuinen, jota on helppo lähestyä. Sosiaalikasvattajan työ on ennaltaehkäisevää, mielenterveyttä ja osallisuutta edistävää. Työhön kuuluu monipuolinen välitunti-toiminta, erilaiset projektit ja teemapäivät sekä yksilö- ja ryhmämuotoinen työskentely. Yksilötyö painottuu selkeästi tunnetaitojen sekä sosiaalisten taitojen opetteluun ja vain olemalla aikuinen, joka on kiinnostunut lapsen ja nuoren asioista. Kiusaamisasioiden selvittely on myös suuri osa työtä, sillä se vie usein opettajalta paljon aikaa, jolloin itse opettaminen ei onnistu. Työhön kuuluu myös ryhmäytystuntien pitäminen luokille, joissa luokkahenki rakoilee. Sosiaalikasvattaja myös ohjaa oppilaan kuraattorin, terveydenhoitajan tai koulupsykologin luo, jos siihen on tarvetta. He taas voivat tarvittaessa tehdä lähetteen nuorisopsykiatrian poliklinikalle. Sosiaalikasvattaja tekee myös moniammatillista yhteistyötä paikallisten järjestöjen, nuorisotoimen, seurakunnan sekä sosiaalitoimen kanssa.

Kuraattori tekee koulussa myös ennaltaehkäisevää työtä, mutta hänen työnsä painottuu enemmän yksilötyön puoleen. Koulunkäyntiin liittyvien haasteiden

selvittäminen kuuluu hänen työnkuvaansa. Hänen tehtävänä on oppilaan hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen. Kuraattorin kanssa keskustellaan erilaisista haasteista lapsen tai nuoren elämässä, kuten kaverisuhteista, kiusaamisesta ja henkilökohtaisista asioista, jotka aiheuttavat ahdistusta koulussa ja vapaa-ajalla. Kuraattori tekee myös korjaavaa työtä ja hän tekee myös yhteistyötä perheiden, opettajien ja muiden yhteistyötahojen kanssa, kuten sosiaali- ja terveyshuolto, perheneuvolat ja paikalliset hyvinvointia edistävät toimijat.

Koulupsykologi selvittää ja arvioi lapsen ja nuoren kehityksessä, koulunkäynnissä, opiskelussa tai oppimisessa esiin tulevia pulmia psykologisten tutkimusten avulla. Hän tekee myös suosituksia opetusmuodoista, tunne-elämän arviointeja ja jatkohoitosuosituksia. Koulupsykologi on terveydenhuollon ammattilainen, joka keskustelee paljon lasten ja nuorten kanssa, jotka kärsivät ahdistuksesta, masennuksesta tai ovat ehkä itsetuhoisia. Koulupsykologi tekee myös mahdollista koulun kriisityötä. Hän tekee moniammatillista yhteistyötä perheiden, opettajien, viranomaisten sekä sosiaali- ja terveyshuollon kanssa. (Koulukuraattori, henkilökohtainen tiedonanto.15.2.2021).

3.3 Osallisuutta edistävät ohjelmat osana suunnitelmaa

Friends on australialaisen Paula Barretin kehittämä ahdistusta ja masennusta ennaltaehkäisevä ohjelma. Ohjelmassa on 10 tapaamiskertaa, joissa opetellaan mm. Tunnetaitoja, itsetunnon vahvistamista, rentoutumista ja selviytymistä haastavista tilanteista. (Asemanlapset ry). Opinnäytetyön yhteistyötahona olevassa koulussa jokainen seitsemäsluokka käy läpi nämä tunnit heti kouluvuoden alkaessa. Tämä vahvistaa ryhmäytymistä ja tulee siksi mukaan myös uuteen suunnitelmaan.

Kiusaamiseen vaikuttavat kouluyhteisön normit, ilmapiiri ja aikuisten toimintatavat. Ilmapiiriä ja yhteishenkeä lisäävät opettajien ja oppilaiden toimiva vuorovaikutus sekä oppilaiden osallisuus. (Jarasto & Sinervo 1998, 169). Opinnäytetyön kohteena olevassa koulussa on käytössä kiusaamisen ehkäisyyn ja vähentämiseen tarkoitettu KiVa-koulu. Ohjelma on kehitetty Turun yliopistossa.

Menetelmässä painotetaan ennaltaehkäisyä sekä voimakasta kiusaamiseen puuttumista. Ohjelman on todettu vähentävän kiusaamista sekä lisäävän kouluhyvinvointia sekä opiskelumotivaatiota. (Kiva-koulu). Ohjelmassa on selkeät lomakkeet, joita käytetään kiusaamisasioiden selvittämiseen. KiVa-tunnit, joilla käsitellään kuvitteellisia kiusaamistilanteita ja keskustellaan kiusaamisesta ovat kaksi kertaa vuodessa ja ovat osa tulevia ryhmäytystunteja.

Koulussa on käytössä nämä molemmat menetelmät, mutta niiden yhdistäminen ryhmäytyssuunnitelmaan tuo varmasti parempia tuloksia nuorten hyvinvointia sekä ryhmäytystä ajatellen.

4 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tarkoituksena on saada yläkoululle työväline ryhmäyttämiseen, josta löytyy erilaisia toiminnallisia harjoituksia ryhmäytymisen tueksi sekä teoretietoa ryhmäytymisen vaikutuksista. Suunnitelmaan on tehty myös aikataulu tuntien pitämiseen, jotta sen käyttöönotto olisi mahdollisimman vaivatonta. Kaikki tarvittava tieto ryhmäytymisestä ja sen hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta olisi yksien kansien välissä ja jokaisen opettajan saatavilla. Tarkoituksena on myös pyrkiä ennaltaehkäisemään oppilashuollollista tarvetta. Tavoite on saada luokkiin hyvä ryhmähenki, lisätä oppilaiden keskinäistä vuorovaikutusta ja luottamusta sekä edistää oppilaiden opiskelumotivaatiota. Tavoitteena on myös edistää koko kouluyhteisön hyvinvointia.

5 SUUNNITELMAN TEON PROSESSI

5.1 Ryhmäytyssuunnitelma

Opinnäytetyöni on kehittämispainotteinen ja siinä yhdistyy teoria, sekä käytäntö. Työ on työelämlähtöinen ja haluan myös osoittaa tällä omaa asiantuntijuuttani ja kykyäni kehittää työelämää. Tarkastelen tässä työssä ryhmäytymisen vaikutuksia mielenterveyttä edistävänä sekä kiusaamista vähentävänä ilmiönä.

Idea opinnäytetyöhön tuli viime syksynä 2020, kun yläkoulun yhteisöllisessä opilashuoltoryhmässä tuotiin esiin huoli koulun erään yläluokan ryhmähengestä. Luokassa ei uskallettu vastata opettajan esittämiin kysymyksiin peläten naurun kohteeksi joutumista. Luokan sisällä tapahtui myös kiusaamista ja mm. maahanmuuttajataustaiset oppilaat eivät tunteneet olevansa osa porukkaa. Aloitimme yhdessä kuraattorin ja äidinkielen opettajan kanssa miettimään suunnitelmaa luokan ryhmäyttämiseen. Luokkaa ryhmäytettiin erilaisin toiminnallisina menetelmin läpi syksyn. Oppilailta ja opettajilta saadun palautteen perusteella luokassa oli näiden toimenpiteiden jälkeen paljon rennompaa tunnelmaa, oppilaat uskalsivat jälleen viitata ja heillä oli hauskaa yhdessä. Tästä innostuneena mietimme kuinka jokaista luokkaa tulisi ryhmäyttää intensiivisemmin läpi vuoden, jotta ryhmähenki säilyisi hyvänä ja jopa paranisi. Ehdotin työryhmälle, että tekisin suunnitelman opinnäytetyönäni ja heidän mielestään se oli hyvä idea ja suunnitelma olisi hyödyllinen koko koulun hyvinvointia ajatellen.

Ryhmäytyssuunnitelma on siis työkalu koulussa tapahtuvaan luokan ryhmäyttämiseen. Suunnitelmassa on ryhmäytystuntien aikataulut, erilaisia toiminnallisia ryhmäytymismenetelmiä sekä teoretietoa ryhmäytymisen tärkeydestä ja vaikutuksista. Koulussa jo käytössä olevat menetelmät Friends ja KiVa-koulu sisällytetään ryhmäytystunteihin. Seitsemäsluokkalaisten ryhmäytyminen alkaa aina leirikoulupäivällä koulun alettua. 10:n kerran Friends-tunnit jatkavat ryhmäytystä alkusyksystä. Nämä tunnit pidetään yleensä kahden tunnin oppitunteina ja kerran viikossa. Seitsemäsluokkalaisille on ryhmäytystä aluksi hieman enemmän, kuin muille, koska suurin osa on entuudestaan toisilleen vieraita. Tarkoituksena

kuitenkin on, että koulun jokaista yläkoulun luokkaa ryhmytettäisiin läpi kouluvuoden.

5.2 Prosessi

Aloitin tammikuussa ryhmytyssuunnitelman teon. Koulun kuraattori ja äidinkielen opettaja valikoituivat yhteistyöhön, koska he ovat ryhmyttäneet eniten koulun luokkia ja olivat huolissaan koulun ryhmytyksen yhtenäisyydestä. Tapasimme kuraattorin ja äidinkielen opettajan kanssa 12.1.2021, 26.1.2021 ja 23.2.2021 ja olen saanut heiltä konsultaatioapua sekä käytännön vinkkejä suunnitelman toteuttamiseen. Meidän oli tarkoitus tavata useammin, mutta aikataulujen yhteensovittaminen tuotti vaikeuksia. Keskustelimme kuitenkin suunnitelmani edistyksestä usein, jos siihen löytyi pienikin rako. Kerroin heille ensin millaisen olin suunnitelmastani ajatellut tehdä. Ajattelin heti alussa, että suunnitelman täytyy olla yksinkertainen. Kerroin kerääväni teoretietoa ryhmytymisen merkityksestä nuorten hyvinvointiin sekä etsiväni erilaisia harjoitteita ryhmytymisen tueksi. Äidinkielen opettaja esitteli minulle muutamia hyviä harjoituksia, joita hän oli pitänyt yläkoululaisille ja halusin ottaa ne suunnitelmaani, jotta muutkin hyötyisivät niistä. Kuraattorilta sain paljon lähdemateriaalia työtäni varten sekä käytännön ohjeita, kuinka hoitaa esimerkiksi aikataulutukset. Työskentely molempien kanssa sujui mallikkaasti eikä erimielisyyksiä syntynyt. Aikatauluja oli hieman haastavaa sovittaa yhteen, mutta koin silti saaneeni riittävästi tukea. Sain heiltä hyviä neuvoja pyydetessä, mutta he eivät tuputtaneet apuaan, vaan antoivat minun tehdä suunnitelman omalla tavallani.

3.2.2021 esittelin ideani yhteisöllisessä oppilashuoltoryhmässä. Paikalla oli koulun rehtori, kolme erityisopettajaa, terveydenhoitaja, koulupsykologi, sosiaalikasvattaja, kaksi oppilasta sekä yhden oppilaan vanhempi. Sain suunnitelmastani palautetta, että ryhmytystä tulisi pitää vain niille luokille, jossa koetaan olevan jo ongelmia. Varsinkin oppilasedustus oli sitä mieltä, että "ylimääräiset leikit" ovat tyhmiä ja, jos joku haluaa olla aina yksin, hänelle tulisi antaa siihen mahdollisuus. Hetken harkitsin teenkö kyseisen muutoksen, mutta en muuttanut suunnitelmaani. Mieluummin ylläpidetään jatkuvasti hyvää yhteishenkeä, ettei ongelmia

edes pääsisi syntymään. Jos alkaisimme tehdä töitä vasta siinä vaiheessa, kun ne näkyvät, joutuisimme tekemään töitä tuplamäärän verrattuna siihen, että ennaltaehkäisevästi työskentelemme varhaisessa vaiheessa, kun ongelmia ei vielä ole.

5.4.2021 tapasin koulun rehtorin ja ehdotin hänelle ryhmäytystuntien aikatauluja. Kerroin hänelle, että tunteja täytyy mielestäni pitää kerran kuukaudessa, jotta niistä saataisiin tarvittava hyöty. Hän oli kanssani samaa mieltä. Itse olisin sopinut valmiiksi päivän sekä tunnin, jolloin ryhmäytystä tehdään, mutta helpottavuuden takia päädyimme sopimaan ryhmäytykselle viikon, jonka aikana luokanvalvojan tulee tunti pitää. Näin luokanvalvojat pystyvät itse vaikuttamaan tunnin ajankohtaan ja ovat todennäköisemmin motivoituneimpia siihen. Katsoimme yhdessä kalenterista sopivat viikot, jolloin tunnit pidettäisiin. Tuntien väliin jäi 3-5 viikkoa, joten suunnitelmani kerran kuukaudessa pidettävistä tunneista toteutui.

Viimeisenä päätin lisätä suunnitelman loppuun vielä rentoutus- sekä mindfulness-harjoituksia. Jokaisen olisi hyvä oppia näitä taitoja, sillä ne lisäävät itsetuntemusta sekä hyvinvointia. Olen käyttänyt näitä harjoituksia yläkoululaisten kanssa. Aluksi rentoutus saattaa olla heille vaikeaa, mutta sinnikkään harjoittelun avulla he tottuvat siihen ja jopa alkavat pitää harjoituksista.

5.3 Suunnitelman sisältö

Ryhmäytyssuunnitelmaan (liite 1) ei ole olemassa valmista pohjaa. Suunnitelman tarve tuli esiin palaverissa koulukuraattorin sekä äidinkielenopettajan kanssa, kun pohdimme ryhmäytystuntien pitämistä eräälle luokalle, jossa oli havaittu ongelmia ryhmähengessä sekä opiskelumotivaatiossa. Tunteja oli vaikeaa saada järjestettyä kesken lukuvuoden. Moni opettaja ei halunnut luopua omista oppitunneistaan, joten mietimme, että tähän täytyy saada jokin ratkaisu. Aloimme pohtia, jos kouluun tehtäisiin seuraavaksi lukuvuodeksi ryhmäytyssuunnitelma, josta selkeästi löytyisi aikataulut sekä menetelmät. Mietin myös itse, että suunnitelmaan täytyy lisätä teoreettista tietoa ryhmäytymisen merkityksestä oppilaiden hyvinvointiin, jotta opettajat ymmärtäisivät sen. Vaikka käytämmekin tunnin

ryhmyttämiseen, ja se on pois jostain oppiaineesta, niin se edistää opiskelumotivaatiota, niin ettei opettajan aika kulu tulevilla tunteilla niin paljon työrauhan ylläpitämiseen.

Ensimmäisenä aloitin suunnitelmani teoriaosuuden. Ryhmytymisen merkityksestä hyvinvointiin löytyy paljon kirjallisuutta ja lainasin niitä kirjastosta tusinoitain. Käytin hakusanoja ryhmytyminen, ryhmähenki ja nuorten hyvinvointi koulussa, kun etsin oikeanlaista lähdemateriaalia. Koulun kuraattori lainasi minulle myös paljon materiaalia, joissa käsiteltiin nuorten hyvinvoinnin edistämistä koulussa. Olen käynyt myös friends-ohjaaja -koulutuksen, jonka materiaalia käytin toiminnallisiin harjoituksiin.

Ryhmytystuntien aikatauluja olen suunnitellut yhdessä koulun rehtorin kanssa. Ryhmytys täytyy aloittaa heti lukuvuoden alussa, eli ensimmäiset tunnit pidetään heti ensimmäisellä kouluviikolla. Tämän jälkeen niitä jatketaan kerran kuukaudessa. Tunnit olisi hyvä pitää aina heti lomien jälkeen, kun nuoret ovat olleet toisistaan erossa pidempiä aikoja. Näin tiiviillä aikataululla saadaan ryhmään luotua turvallinen ja luotettava ryhmähenki. Syys- sekä kevätlukukaudelle tunteja tulee yhteensä 10. Seitsemäsluokkalaisille jonkin verran enemmän leirikoulun sekä Friends-tuntien takia. Tarvittaessa tunteja voidaan pitää myös enemmän, kuin suunniteltu 10.

Luokanopettaja tai -valvoja pitää itse luokalleen nämä tunnit oman oppituntinsa aikana, eli tähän ei tarvitse budjetoida ylimääräistä rahaa. Olemme rehtorin kanssa sopineet, että tarvittaessa opettaja voi pyytää siihen avuksi koulun sosiaalikasvattajaa, koulukuraattoria tai äidinkielenopettajaa.

Koulussa on yksi suuri tila, joka soveltuu tuntien pitämiseen hyvin. Tämä tila täytyy varata etukäteen wilman kautta. Ohjeistan opettajia tekemään varaukset heti, kun ovat päättäneet tuntien päivämäärät. Tilasta on tehty todella viihtyisä pehmeällä kokolattiamatolla, erilaisia värejä käyttämällä sekä säckituoleilla, joita riittää luokan jokaiselle oppilaalle. Tilassa ei ole pulpetteja tai tuoleja, ja oppilaat pitävät tästä tilasta erityisen paljon, koska se ei muistuta lainkaan tavallista

koululuokkaa. Ryhmäytystunnit voidaan myös tarvittaessa pitää luokassa, ulkona tai liikuntasalissa.

5.4 Suunnitelman toiminnalliset harjoitukset

Viimeisenä aloin kokoamaan suunnitelmaan toiminnallisia harjoituksia. Tätä osiota tein yhteensä n. 32 tuntia kevään aikana. Olen tehnyt oppilaille jo aiemmin ryhmäytystä, joten minulla oli valmiina jonkin verran materiaalia, jotka minun tuli koota yhteen. Erilaisia toiminnallisia harjoituksia ryhmäytymisen tueksi on todella paljon. Harjoituksia olen löytänyt mm. MLL:n, Nuorten akatemian, erilaisten kouluhyvinvoinnin edistämistä koskevien blogien sivuilta sekä Friends-materiaaleista. Suurin osa harjoituksista on minun tai koulun henkilökunnan testaamia nuorten kanssa ja näin ollen todettu sopiviksi yläkouluikäisille. Muut harjoitteet valikoituivat mukaan sillä periaatteella mitkä mielestäni sopisivat hyvin yläkouluikäisille nuorille, eli eivät ole liian lapsellisia, mutta kuitenkin mukaansa tempaavia ja luovuutta sekä yhteishenkeä lisääviä. Liian monimutkaiset harjoitteet jätin myös pois. Harjoitusten piti olla toteutettavissa myös helposti ilman sen suurempaa välineistöä, jotta työskentely olisi opettajille mahdollisimman helppoa. Suurimman osan harjoituksista voi tehdä ilman mitään välineitä ja osaan tarvitaan vain kyniä ja paperia. Kolmannen osion harjoitukset ovat keskustelua ja ajatuksia herättäviä. Ne liittyvät yhdenvertaisuuteen sekä kiusaamiseen. Sinne olen lisännyt myös videoita, jotka kertovat kiusaamisesta. Olen näitä videoita katsonut aiemmin yläkoululaisten kanssa, ja ne ovat hyvin ajatuksia herättäviä ja sopivat mielestäni viimeiseen osioon, kun luokkalaiset jo tuntevat toisensa paremmin.

Suunnitelman harjoitukset on jaettu kolmeen osioon hieman miettien ryhmän muodostuksen kehitysvaiheita. Osio 1: Tutustumista helpottavat harjoitukset. Ryhmän muotoutumisvaiheessa rooleja ei ole ehtinyt vielä muodostua ryhmän sisälle. Ihmiset eivät entuudestaan tunne välttämättä toisiaan ja ilmassa saattaa olla jännitystä ja jopa hämmennystä. Opettajan on hyvä tehdä tässä vaiheessa selväksi jo oma roolinsa. Osio 2: Vuorovaikutusta sekä luottamusta lisäävät harjoitukset. Tässä vaiheessa ollaan yleensä kuohuntavaiheen sekä normien luomisen vaiheessa. Oppilaat vähän testaavat omaa sekä muiden asemaa ryhmässä

ja heillä saattaa esiintyä erimielisyyksiä. Tämä on tärkeä vaihe, jotta pystytään määrittämään sisäisiä rooleja ja vuorovaikutus on avointa. Kun roolit ovat selkeytyneet ja ryhmähenki alkaa olla hyvä ryhmälle muodostuu omia normeja, eli sääntöjä ja toimintatapoja. Osio 3: Kun luokassa on hyvä, luotettava ilmapiiri voidaan siirtyä vaikeimpien asioiden käsittelyyn, kuten kiusaamis- sekä yhdenvertaisuusharjoituksiin. Tässä vaiheessa ryhmä on ns. toteuttamisvaiheessa. Yhteisymmärrys on löytynyt ja ryhmä toimii tehokkaasti. Ilmapiiri on avointa ja ryhmä pystyy yhteiseen päätöksentekoon. Pystytään mahdollisesti avautumaan omakohtaisista kokemuksista kiusaamiseen ja syrjintään liittyen. (Kopakkala, 2018).

Yritin tehdä suunnitelmasta visuaalisesti yksinkertaisen, jotta sitä on helppo lukea. Osiot 1-3 on merkattu isolla, leikkien/harjoitusten otsikot on lihavoitu ja harjoituksessa tarvittavat välineet on kirjoitettu sulkujen sisään otsikon perään. Joihenkin harjoitusten perään on kirjoitettu kursivilla harjoituksen tarkoitus.

Opettajan tulee tutustua suunnitelmaan etukäteen ja miettiä valmiiksi mitkä harjoitukset sopisivat hänen luokalleen.

Ryhmäytyminen aloitetaan erilaisilla tutustumisharjoituksilla. Tutustumisharjoitteissa ensin kerrotaan oma nimi ja vähitellen jotain henkilökohtaisia asioita, kuten mistä pitää, missä asuu, onko lemmikkejä tai sisaruksia jne. Toisten tunteminen sekä asioiden jakaminen auttaa luomaan myönteistä opiskeluilmapiiriä. Tämän jälkeen voidaan käyttää ongelmanratkaisutehtäviä, luovan toiminnan harjoituksia sekä liikunnallisia harjoitteita, jotka lisäävät luottamusta ja vuorovaikutusta. Kun ryhmään on saatu turvallinen ja luotettava ilmapiiri siellä voidaan käsitellä paremmin myös vaikeita asioita, kuten syrjintää ja kiusaamista. Toki näistä asioista voi ja pitää puhua muutenkin.

Suunnitelman valmistuttua jaoin siitä kopion sähköisesti Onedriven kautta koulun jokaiselle luokanopettajalle ja -valvojalle. Heidän halutessaan voin tulostaa sen myös paperiversiona. Tällöin rei'itän suunnitelman vasemmasta reunasta ja liitän sen kansioon, jotta opettajan on helpompaa sitä käsitellä.

6 EETTISYYS

Pidän paikkakunnan ja koulun nimen salassa, koska se saattaa vaikuttaa kielteisesti alueen asukkaisiin. Kunnioitan opinnäytetyöni projektiin osallistuneiden itsemäääämisoiikeutta sekä ihmisarvoa. Osallisuuden edistäminen, syrjinnän vastustaminen sekä erilaisuuden hyväksyminen ovat sosiaalialan arvoja ja opinnäytetyöni perustuu niihin.

Käyttämäni tieto on ajantasaista sekä luotettavista lähteistä, eli esimerkiksi ammattilaisille tarkoitettusta kirjallisuudesta. Osa lähteistä on jo vuosikymmenten takaa, mutta kyseessä on teoreettinen tieto mikä ei vanhene.

Olen keskustellut koulun rehtorin kanssa tämän opinnäytetyön tekemisestä ja siitä mihin hankittua tietoa tullaan käyttämään. Hän on kannustanut minua sen tekemisessä ja todennut suunnitelman olevan erittäin tarpeellinen lisä tämän kouluyhteisön hyvinvoinnille.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tekemisessä vahvuuksiani on ollut menetelmien hyvä tuntemus ja niistä saatu käyttökokemus. Opinnäytetyön tekeminen on vahvistanut ammatillista osaamistani. Tasa-arvon ja suvaitsevaisuuden edistäminen sekä yksilön ihmisarvon puolustaminen ovat asioita, joita työn tekeminen minussa on vahvistanut. Jokaisella nuorella on oikeus olla oma itsensä ja opiskella turvallisessa ympäristössä.

Tavoitteena on, että opinnäytetyö vahvistaa opettajien tietoa oppilaiden kouluhyvinvoinnista ja näin ollen sitouttaa heitä suunnitelman käyttöön. Toiveeni on, että koulu ottaisi suunnitelman kunnolla käyttöönsä ja saisi ryhmäytystuntien avulla oppilaille enemmän osallisuuden kokemuksia ja sen avulla luotua heille turvallisemman oppimisympäristön.

Mietin mikä merkitys uudella suunnitelmalla tulee olemaan maahanmuuttajataustaisten oppilaiden hyvinvointiin. Koulussa on erityisen paljon maahanmuuttajataustaisia oppilaita (yli 20 % oppilaista), joista suurin osa on integroitu tavalliselle luokalle. Suuri osa heistä kuitenkin viettää välitunnit usein keskenään. Tähän pitäisi kiinnittää erityistä huomiota ryhmäyttämisessä.

Osa opettajista on hieman vastahakoisia antamaan oppituntejaan ryhmäytymiseen. Luulen, että he eivät täysin näe mitä hyötyä siitä on ja osa ei halua pitää tunteja itse. Toivon tällä opinnäytetyöllä pystyväni osoittamaan miten onnistunut ryhmäytyminen auttaa oppilaita oppimaan, joten yhden oppitunnin menetyksestä ei ole mitään haittaa. Päinvastoin, kun luokassa kaikilla on hyvä olla heidän opiskelumotivaationsa kasvaa ja opettajalla on rauhallisempi sekä motivoituneempi luokka.

Opinnäytetyöni syventää omaa ammatillista osaamistani lasten ja nuorten mielenterveyshäiriöistä ja niiden ehkäisemisestä. Tämän työn tekeminen on vahvistanut haluani tehdä työtä lasten ja nuorten osallisuuden ja mielenterveyden edistämiseksi. Työni vaikuttavuutta ja jatkokehittämistä ajatellen aion tehdä oppilaille kyselyn heidän kouluhyvinvoinnistaan, osallisuuden kokemuksistaan sekä luokkahengestä, ennen ryhmäytyssuunnitelman käyttöönottoa, sekä uudelleen puolen vuoden ja vuoden suunnitelman käytön jälkeen. Aion tuoda esille nämä tulokset kouluyhteisössä ja toivon mukaan tulokset ovat sen suuntaisia, että ne motivoisivat työyhteisöä jatkamaan ryhmäytyssuunnitelman käyttöä.

LÄHTEET

Ahdistuneisuushäiriöt. Käypä hoito –suositus (7.1.2019). Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Saatavilla.

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50119#s19>

Asemanlapset. Toimintamuotomme. Friends. Saatavilla 3.2.2021

<https://www.asemanlapset.fi/fi/toimintamuotomme/friends>

Barret, P. (2014). Friends-Ryhmänohjaajan opas nuorten kanssa työskentelyyn. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Fröjd, S. (2004). Kansanterveys. Saatavilla <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101900/kansanterveys408.pdf?sequence=1&isAllo-wed=y>

Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus. Saatavilla 28.12.2020.

<http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Hyppönen, M. & Linnossuo, O. (2004). Zip, zap ja boing: Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä. 2. painos. Helsinki: Lasten keskus. 9–11

Jarasto, P. & Sinervo, N. (1998). Kouluikäisen lapsen maailma. Helsinki: Gummerus Kustannus oy

Kivakoulu. Tutkimus ja vaikuttavuus. Saatavilla 6.2.2021

<https://www.kivakoulu.fi/tutkimus/>

Kopakkala, A. (2018). Porukka, tiimi & jengi. Helsinki: Edita Publishing.

Korhonen, K. (2017). Toiminnalliset ohjausmenetelmät. Ryhmäytyminen. Saatavilla.

<https://toiminnallisetohjausmenetelmat.wordpress.com/ryhmaytyminen/>

L 812/2000 Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Saatavilla

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>

L1050/2018. Tietosuojalaki. Saatavilla.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20181050>

L1998/628. Perusopetuslaki. Saatavilla.

<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L7P29>

Lab Open. Lab Pro. Koulusosionomi tukemassa oppilaiden arkea. (14.9.2020).

Saatavilla 15.4.2021 <https://www.labopen.fi/lab-pro/koulusosionomi-tukemassa-oppilaiden-arkea/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ajankohtaista. Mielenterveysongelmat

lisääntyneet ja vakavoituneet lasten ja nuorten puhelimissa ja nettipalveluissa 2010 –luvulla. (5.3.2020) Saatavilla 3.3.2021

<https://www.mll.fi/tiedotteet/mielenterveysongelmat-lisaantyneet-ja-vakavoituneet-lasten-ja-nuorten-puhelimissa-ja-nettipalveluissa-2010-luvulla/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Tukea vanhemmille. Nuoren

mielenterveysongelmat. Masennus nuoruusiässä (5.8.2017).

Saatavilla 31.12.2020 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuoren-mielenterveysongelmat/masennus-nuoruusiassa/>

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2014). Hyvää mieltä yhdessä.

Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. (2. uud. p.)
Kerava: Suomen mielenterveysseura.

Positiivinen kasvatus. Tietopankki. Lapsen ja aikuisen hyvinvointitaidot. Saata-

villa 8.5.2021 <https://positiivinenkasvatus.fi/tietopankki/lapsen-ja-aikuisen-hyvinvointitaidot/>

Saloviita, T. (2007). Työrauha luokkaan. Juva: WS Bookwell Oy

Sotkanet. Tilastohaku. Tulostaulukko. Vähintään kaksi viikkoa kestänyt

masennusoireilu, % 8. ja 9. luokan oppilaista. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % 8. ja 9. luokan oppilaista. Saatavilla 31.12.2020

<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=sza1sDY08wEA®ion=s07MBAA=&year=sy6rsk7U0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202010160741>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen

johtaminen. Osallisuuden edistäminen. Saatavilla 1.3.2021

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen.

Lasten ja nuorten mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Saatavilla 1.3.2021
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen-paivakodeissa-ja-kouluissa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen.

Lasten ja nuorten mielenterveys. Saatavilla 1.3.2021
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveys. Mielenterveyshäiriöt. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Nuorten masennusoireilu ja masennustilat.

Saatavilla <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-masennusoireilu-ja-masennustilat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimus ja kehittäminen. Tutkimukset ja hankkeet. Kouluterveyskysely. Saatavilla

https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2

Tilastokeskus. (2018). Indikaattorit postinumeroin. Saatavilla 12.3.2021

<https://minedu.fi/documents/1410845/57853773/Indikaattorit+postinumeroin.pdf/b458e9a4-05fa-e912-2838-d15c13a632d5/Indikaattorit+postinumeroin.pdf?t=1614245207631>

Unicef. Työmme Suomessa. Lapsiystävällinen kunta. Saatavilla 12.1.2021

<https://www.unicef.fi/unicef/tyomme-suomessa/lapsiystavallinen-kunta/>

LIITE 1. Ryhmäytyssuunnitelma

YLÄKOULUN RYHMÄYTYSSUUNNITELMA

Alina Sjöberg

Diakonia-ammattikorkeakoulu

5.9.2021

1 JOHDANTO

Syksyllä 2020 oppilashuoltoryhmässä käsiteltiin yhden luokan huonosta ilmapiiristä johtuvaa koulumotivaation puutetta. Tämä vaikutti paljon oppilaiden oppimiseen ja yleiseen ilmapiiriin sekä työrauhaan. Luokkaa alettiin intensiivisesti ryhmäyttämään. Ryhmäytystunteja pidettiin syksyn ja kevään aikana yli 10. Havaintojen sekä palautteen mukaan luokkaan onnistuttiin saamaan aivan erilainen ilmapiiri. Ryhmäytystunnit piti pitää oppituntien aikana. Osa opettajista ei halunnut luopua tunneistaan, joten ryhmäytystuntien järjestäminen oli hieman haasteellista. Aloimme miettiä koulun ryhmäyttämistottumuksia ja mitä niille voisi tehdä. Päädyttiin tekemään kouluun uusi ryhmäytyssuunnitelma, joka on samalla opinnäytetyö.

Hyvin ryhmäytyneessä luokassa on luotettava ja turvallinen ilmapiiri ja se, jos mikä edistää oppilaiden opiskelumotivaatiota ja oppimista. Eli vaikka ryhmäytystunti on aina pois jostakin oppiaineesta, se varmasti auttaa oppilaita seuraavilla oppitunneilla, ja kaikki saavat nauttia paljon paremmasta työrauhasta.

Suunnitelman tarkoituksena on, että ryhmäytystunteja pidettäisiin kerran kuukaudessa. Seitsemäsluokkalaisille hieman enemmän, koska heillä on leirikoulu sekä Friends-tunnit heti koulun alettua syksyllä. Tämä opinnäytetyö on tehty koskemaan yläkoululaisia, mutta on helposti muokattavissa myös alakoululaisten käyttöön.

Moni opettaja on pitänyt omilla oppitunneillaan välillä ryhmäytymistä edistäviä toiminnallisia harjoituksia, sekä käsitellyt tasavertaisuutta ja kiusaamista, mutta nyt luokan ryhmäytyksen tueksi on oma aikataulutettu suunnitelmansa, josta löytyy erilaisia harjoituksia ja vinkkejä. Toivottavasti näistä harjoituksista on hyötyä sinulle ja luokallesi.

2 RYHMÄYTYMISEN MERKITYS

Perusopetuslain (L 1998/628) mukaan oppilaalla on oikeus turvalliseen opiskelu-ympäristöön. Ryhmäyttämisen avulla me voimme edistää tätä turvallisuuden tunnetta ja ennaltaehkäistä turvattomuutta sekä yksinäisyyttä. Tunne ryhmään kuulumisesta on lapselle ja nuorelle hyvin tärkeää ja onnistumisen kokemukset ryhmässä vaikuttavat positiivisesti elämään. Ryhmäytyminen on keskeinen osa opetusta ja sille pitää antaa riittävästi aikaa. Pari kertaa lukuvuoden alussa ei ole riittävästi, vaan sen täytyy jatkua läpi lukuvuoden. Ryhmäytyminen on prosessi, jossa tarkoituksena on opettajan johdolla luoda luokkaan ilmapiiri, jossa kaikkien on hyvä ja turvallinen olla. Ryhmäytyminen alkaa toisiinsa tutustumisella erilaisilla tutustumisleikeillä. Pikkuhiljaa luottamuksen lisääntyessä voidaan siirtyä erilaisiin toiminnallisiin harjoituksiin, jotka ylläpitävät turvallista ilmapiiriä. Ryhmätyöskentelyn on todettu aktivoivan oppilaita, edistävän luokan hyvinvointia sekä helpottavan opetuksen eriyttämistä.

Ryhmän ohjaajan, eli opettajan merkitys luokan ilmapiiriin on suuri. Alussa ohjaajan tehtävä on kuunnella ja olla tasapuolinen ryhmän jokaista jäsentä kohtaan. Tarkoituksena on myös edistää ryhmän kehittymistä ja tukea tätä. Opettajan tulee ottaa vastuu luokan vuorovaikutussuhteista ja luoda edellytykset toimivan ryhmän syntymiselle. Opettajalta odotetaan osallistumista sekä omien tarinoiden jakamista. Hänen tulisi antaa oman persoonansa näkyä ja empatiakyky sekä omien tunteiden näyttö ovat avainasemassa. Tämä inhimillistää opettajan ja oppilaan samalle viivalle ja luottamus lisääntyy.

Opettajan tehtävä on varmistaa ryhmän turvallinen ilmapiiri, jossa uskalletaan ilmaista omia mielipiteitään eikä pelätä mokaamista. Opettajan tulee välittömästi myös puuttua pieniinkin negatiivissävyisiin kommentointeihin oppilaiden välillä. Näin oppilaat tietävät opettajan olevan heidän tukena ja uskaltavat rentoutua.

Jos opettaja ei puutu ikäviin puheisiin, oppilaat luulevat, että voivat toimia tällä tavalla ja negatiivinen käytös vain jatkuu ja lisääntyy.

Ryhmäytyminen edistää oppilaan osallisuutta, vähentää kiusaamista sekä parantaa opiskelumotivaatiota. Kaikki tämä vaikuttaa positiivisella tavalla oppilaan mielenterveyteen ja myös koko kouluyhteisön hyvinvointiin.

Kiinnitä erityistä huomiota maahanmuuttajataustaisten oppilaiden ryhmäytymiseen ja tarvittaessa pidä tunteja enemmän, kuin kerran kuukaudessa. Samoin, jos luokillesi tulee uusi oppilas kesken kouluvuoden.

3 AIKATAULU JA SUUNNITELMAN KÄYTTÖ

Ryhmäytystunteja pidetään luokanvalvojan johdolla kerran kuukaudessa läpi kouluvuoden. Ryhmän toimintaa tulee tukea pitkin lukuvuotta, jotta ryhmäytymisestä saadaan paras mahdollinen hyöty. Lukuvuoden alku on aina erittäin tärkeä kohta ryhmän tukemisessa ja muodostamisessa. **Syyslukukaudella tunnit pidetään viikoilla 32, 36, 41, 46 ja 51 ja kevätlukukaudella viikoilla 2, 7, 11, 15 ja 19.** Luokanvalvoja katsoo itselleen sovitulta viikolta sopivan päivän, jolloin tunti pidetään. Seitsemäsluokkalaisten leirikoulu sekä Friends-tunnit alkusyksystä ovat osa tätä suunnitelmaa sekä syksyllä ja keväällä pidettävät KiVa-tunnit. Jos tuntien pitäminen tuntuu haastavalta, voitte pyytää siihen apua, mutta toivottavaa olisi, että tunnit pitäisi luokan oma opettaja.

Kannattaa tutustua suunnitelmaan etukäteen ja miettiä valmiiksi mitkä harjoitukset sopisivat luokillesi. Valitse aina 2-4 harjoitusta yhdelle tunnille. Parempi varautua aina siihen, että oppilaat tekevät harjoitukset nopeasti. Näin ollen sinulla riittää koko tunniksi tekemistä. Suurimpaan osaan harjoituksia et tarvitse mitään välineitä. Joissain harjoituksissa tarvitset esimerkiksi kyniä ja paperia ja se mainitaan aina erikseen harjoituksen alussa.

Kun kyseessä on aloittava luokka, ensimmäisillä kerroilla käytetään tutustumista helpottavia harjoituksia (**osio 1**). Tämän jälkeen siirrytään vuorovaikutusta sekä luottamusta lisääviin harjoitteisiin (**osio 2**). Kun luokassa on hyvä, luotettava ilmapiiri voidaan siirtyä vaikeimpien asioiden käsittelyyn, kuten kiusaamiseen ja syrjintään (**osio 3**). Muiden luokkien kohdalla (8. & 9. luokat) voidaan saman tien aloittaa toisen tai kolmannen osan harjoituksista. Kuitenkin, jos luokalle tulee uusi oppilas kesken lukukauden, on hyvä tehdä joitakin tutustumisharjoituksia koko luokan kesken. Ryhmytymistä edesauttaa se, että opettaja tekee aina istumajärjestyksen ja vaihtaa sitä säännöllisesti. Näin ei pääse syntymään ”kuppi-kuntia”, joissa joku jäisi aina ulkopuolelle. Tämä edesauttaa myös oppilaiden tutustumista toisiinsa.

Ensimmäisen ryhmäytystunnin alussa on hyvä käydä läpi luokan säännöt.

LUOKAN SÄÄNNÖT & HYVÄ LUOKKAHENKI

Avaimet hyvään luokkahenkeen

Pyydä oppilaita kertomaan ajatuksiaan siitä, mitkä asiat ovat tärkeitä hyvälle luokkahengelle ja kivalle ilmapiirille. Aktivoi keskustelua esimerkiksi kysymyksillä:

- Millaisessa luokassa on hyvä olla yhdessä?
- Millaisessa tunnelmassa on kiva oppia?
- Mitkä asiat saavat viihtymään koulussa?

Kirjoita oppilaiden ehdotuksia/sanoja paperille ja tämän jälkeen äänestäkää 5-10 tärkeintä kohtaa ja ottakaa ne luokan yhteisiksi toimintatavoiksi. Valituista kohdista on hyvä keskustella esimerkin avulla. Tehkää näistä yhteistyön toimintatavoista yhteinen ”taulu” ja laittakaa se luokan seinälle.

ERILAISIA TAPOJA MUODOSTAA RYHMIÄ TAI PAREJA (Opettajan on hyvä tehdä aina ryhmät ja parit, jotta tietty oppilas ei aina jää yksin ja tutustuminen kaikkiin oppilaisiin olisi mahdollisimman helppoa.)

Oppilaat tekevät rivin (Omaa paikkaansa etsiessä oppilaat joutuvat keskustelemaan keskenään ja tutustuminen helpottuu.)

-omien alkukirjaimiensa perusteella (jos jo tunnetaan, tämän voi tehdä täysin ääntä käyttämättä)

-kadunnumeron

-isän nimen alkukirjaimen

-äidin tyttönimen alkukirjaimen

-oman syntymäpäivän

-heräämisajan

-pituusjärjestyksen mukaan (tämänkin voi tehdä äännettömästi)

Tämän jälkeen voi ottaa jaon esim. neljään, jos haluaa neljä ryhmää.

Värin/kuvion/eläimen mukaan

Tehdään etukäteen lapuille kuvioita, eläimiä tai värejä esim. neljää erilaista, jos halutaan neljä ryhmää. Laput liimataan oppilaille selkään/otsaan tms mistä hän ei sitä näe. He joutuvat etsimään oman ryhmänsä ääntä käyttämättä.

Uttiset

Lapuille kirjoitetaan seuraavia nimiä: Luttiset, Ruttiset, Huttiset, Muttiset, Kuttiset, Puttiset jne. Kutakin nimeä on aina kolme/neljä tms. riippuen oppilaiden määrästä ja kuinka moneen ryhmän oppilaat halutaan jakaa. Kun laput on jaettu ohjaajan käskystä jokainen alkaa huutamaan omaa nimeään ja yrittää löytää joukosta oman perheensä.

4 RYHMÄYTYMISTÄ EDISTÄVIÄ HARJOITUKSIA

OSIO 1 TUTUSTUMISLEIKKEJÄ

(Tutustumista ja vuorovaikutuksen käynnistymistä)

Tutustumista helpottamiseksi opettajan kannattaa toistuvasti jakaa ryhmää pienempiin ja vaihtuviin ryhmiin.

Nimirinki

Istutaan ringissä ja kukin sanoo vuorollaan oman nimensä, opettaja aloittaa. Tämän jälkeen ensimmäinen, eli jälleen opettaja sanoo oman nimensä, hänen vieressään istuva sanoo opettajan ja oman nimensä. Kolmas sanoo opettajan, vieressään istuvan ja oman nimensä jne. Kunnes viimeinen joutuu luettelemaan koko ryhmän jäsenten nimet.

Humppanimi

Jokainen kertoo oman humppanimensä= toinen nimi+äidin tyttönimi

Nimi ja pallo (Pallo)

Istutaan ringissä. Jokainen kertoo vuorotellen nimensä. Tämän jälkeen otetaan pallo mukaan ja se heitetään jollekin ringissä istuvalle ja samalla sanotaan sen nimi, jolle pallo heitetään. Ohjaaja katsoo, että kaikki saavat pallon ainakin kerran.

Kerro parista itsenäsi

Jaa oppilaat pareihin. Tehtävänä on haastatella paria ja tämän jälkeen esitellä parinsa itsenään. Olen (pari) ja pidän... Minulla on... Pidän eniten...

Tutustutaan liikkuen

Oppilaat kävelet tilassa vapaasti. Opettaja pysäyttää kävelyn sanomalla **”STOP”**! Oppilas ottaa lähimpänä olevan parikseen ja kertoo hänelle yhden asian itsestään. Opettaja huutaa asian ja se voi olla esim. lempielokuva/-sarja/-oppiaine/-ruoka jne. Aina yhden kerrotun asian jälkeen kävely jatkuu ja tämän jälkeen otetaan taas uusi pari jne.

Jutturyhmät

Oppilaat kulkevat sokin sokin ympäri luokkaa. Kun opettaja huutaa **”RYHMÄ”**, oppilaat muodostavat nopeasti lähimpänä olevien kanssa 4-5 hengen ryhmiä. Ryhmässä käydään nopea tutustumiskierros, jossa jokainen vastaa lyhyesti opettajan esittämään kysymykseen. Opettaja määrää keskustelun aloittajan, esimerkiksi:

- se, jolla on värikkäin paita
- se, jonka syntymäpäivä on seuraavana
- se, joka asuu kauimpana koulusta jne.

Kysymykset voivat olla esimerkiksi:

- Mikä on lempipaikkasi
- Mikä on lempieläimesi
- Mitä teet mieluiten viikonloppuisin
- Mikä on lempimusiikkiasi
- Millä kulkuvälineellä mieluiten liikut jne.

Zip-Zap

Seistään ringissä ja yksi oppilaista menee keskelle. Keskellä oleva osoittaa jotakuta sanomalla joko **”zip”**, jolloin osoitettavan on sanottava oikealla puolellaan olevan nimi tai **”zap”**, jolloin on sanottava vasemmalla puolellaan olevan nimi. Voidaan myös huutaa **”zip-zap”**, jolloin osoitettava menee kyykkyyyn ja hänen vierellään olevat yrittävät sanoa nopeiten toisen nimen. Hitaampi joutuu keskelle.

Pidän ihmisistä, jotka...

Istutaan ringissä ja yksi on ringin keskellä. Keskellä oleva sanoo -Pidän ihmisistä... (joilla on siniset silmät). Tämän jälkeen kaikki sinisilmäiset vaihtavat paikkaa ja keskellä oleva yrittää ehtiä jonkun paikalle, jolloin joku toinen jää keskelle.

Esimerkkejä:

-joilla on lemmikkinä koira

-joilla on isovelji

-jotka pitävät lakritsista jne.

Samanlainen/erilainen (tarvitset kyniä ja paperia)

Jaetaan ryhmä pienempiin 4-5 hengen ryhmiin. Jaetaan kynät ja yksi paperi/ryhmä. Tarkoituksena kerätä paperille asioita, jotka yhdistävät kaikkia ryhmäläisiä. **Esimerkiksi asioita, joista pitää, tekee tai omistaa.** Aikaa on n. 10 minuuttia. Kun kaikki ovat valmiita ryhmä valitsee yhden asian listastaan ja esittää sen muille pantomiimina/näytelmänä/patsaana tai ihan vain lukien.

Läpsy (Sanomalehti/hanska tms)

Istutaan ringissä ja valitaan yksi keskelle, jolle annetaan jokin pehmeä esine, sanomalehti/hanska tms. Joku ringistä aloittaa sanomalla jonkun muun ryhmäläisen nimen. Keskellä olevan täytyy ehtiä lyömään sitä, jonka nimi sanottiin ennen kuin hän ehtii sanoa jonkun toisen ringissä olevan nimen, jos ei ehdi joutuu keskelle. Keskeltä poistuvan on sanottava jonkun nimi ennen kuin istuu, muuten joutuu takaisin keskelle. Leikki on aika nopeasti etenevä ja se kannattaa osata lopettaa vielä, kun kaikilla on hauskaa.

Kättelyleikki

Kävele tilassa vapaasti. Kättele vastaan tulevaa ja sano hänelle oma nimesi ja paina hänen nimensä mieleesi. Kättele seuraavaa vastaan tulijaa ja sano hänelle se nimi, jonka edellinen kättelijä sinulle sanoi. Näin jatketaan niin kauan, kunnes vastaan tulija sanoo sinulle sinun oman nimesi. Silloin siirrytään sivuun ja seurataan leikki loppuun.

Kuka se on? (Iso lakana)

Jaetaan ryhmä kahteen osaan ja istutaan lattialle. Ryhmien väliin laitetaan lakana (kaksi pitäjää, mieluiten ohjaajia). Molemmista ryhmistä yhden jäsenen täytyy tulla lakanan eteen istumaan. Tämän jälkeen lakana pudotetaan ja se kumpi ryhmäläisistä sanoo ensin toisen nimen saa ryhmälleen pisteen. Yksi oppilas voi olla useammin, kuin kerran edessä, mutta jokaisen olisi hyvä olla ainakin kertaalleen. Sovitaan etukäteen, että pelataan esim. 20:n pisteeseen.

OSIO 2 KUN JO TUNNETAAN

(Luottamuksen ja turvallisuuden lisääntyessä)

Kun ryhmä tuntee jo toisensa, voidaan harjoitella esimerkiksi ongelmanratkaisutaitoja ja erilaisia luottamusharjoitteita. Tällä pyritään aktivoimaan yksilön ja ryhmän toimintaa ja oppimista sekä opetellaan yhdessä olemisen taitoja.

1-2-3

Jaa oppilaat pareiksi. Parit seisovat vastakkain ja tarkoituksena on käydä vuorotellen läpi numeroita 1,2,3,1,2,3,1,2,3 jne. Aina, jos toinen tekee virheen (esim. sanoo 4 tai jäätyy), pari kättelee häntä ja sanoo ”hyvin mokattu”. Aluksi sanotaan pelkkiä numeroita, tämän jälkeen 1 vaihdetaan esimerkiksi taputukseen, mutta 2 ja 3 sanotaan edelleen ääneen. Tämän jälkeen 2 vaihdetaan esimerkiksi jalan polkaisuun ja 3 sanotaan ääneen. Tähän voi keksiä hassuja ääniä, ilmeitä tai ihan mitä vain.

Tulli

Istutaan ringissä ja kerrotaan, että suunnitellaan matkustamista. Opettaja aloittaa kertomalla yhden asian, jonka ottaa matkalle mukaan. Hän on päättänyt etukäteen aihealueen (tässä tapauksessa hedelmät), mutta ei kerro sitä muille. Osallistujien täytyy tajuta se itse leikin edetessä. Esimerkiksi otan mukaan banaaneja. Seuraava sanoo mitä ottaa mukaan, vaikka kirjoja. Ohjaaja on tullivirkailija ja

kertoo onko tavara sallittujen joukossa. Kierrosta jatketaan niin kauan, että kaikki tajuavat mistä on kyse. Seuraavalla kierroksella joku toinen aloittaa ja päättää aihealueen, esimerkiksi tietyllä kirjaimella alkavat asiat tai tietyn väriset jne.

Paperitornit (A4-kokoisia paperiarkkeja)

Jaa luokka 4 tai 5 hengen ryhmiin. Pienryhmien tavoitteena on rakentaa 15 paperiarkista mahdollisimman korkea torni. Papereita ei saa leikata, repiä tai rikkoa, mutta niitä saa taitella. Rakentamiseen on hyvä antaa aikaa n. 5-10 minuuttia. Korkein torni voittaa.

“Kaksi kättä, kuusi jalkaa ja yksi takapuoli”

Ryhmä jaetaan pareiksi tai kolmen hengen ryhmiksi. Opettaja huutaa esimerkiksi kaksi kättä, kuusi jalkaa ja yksi takapuoli, jolloin ryhmän on pidettävä vain sanotut asiat lattiassa.

Piirretty juoru (Paperia ja kyniä/ taulu ja liidut)

Oppilaat menevät kahteen tai kolmeen jonoon. Takimmainen piirtää edessä olevan selkään jonkin helpon kuvion, esim. tähden, sydämen, hymynaaman tms. Opettajan tulee miettiä kuviot etukäteen valmiiksi. Hän piirtää sen taas edessään istuvan selkään jne. Jonon ensimmäinen piirtää kuvion taululle/paperille. Katsoaan kuinka kuvio muuttuu matkan aikana ja saako jompikumpi jonoista kuvion oikein maaliin asti.

Solmu (Kaksi narua)

Jaetaan ryhmä kahteen osaan. Ryhmät menevät jonossa vastakkain ja heille annetaan käsiinsä naru. He pitävät narusta kiinni vain yhdellä kädellä ja heidän tehtävänä on tehdä narusta solmu ilman, että he irrottavat kertaakaan otettaan narusta.

Käsi olkapäälle *Harjoitellaan myönteisen palautteen antamista*

Oppilas valitsee väittämien mukaan yhden ihmisen kenen olkapäälle laittaa käntensä. Väittämiä voi olla esimerkiksi:

Kenen kanssa...

-harjoittelisit matematiikan kokeisiin

- perustaisit leipomon
- lähtisit poimimaan mustikoita
- /avaisit taidegallerian
- lähtisit hevikonserttiin?
- Kenet valitsisit kampaajaksesi/treenivalmentajaksesi/uimakaveriksi?

Tähti, joka loistaa *Itsetuntemuksen lisääminen* (Paperia ja kyniä)

Piirretään etukäteen paperille kuusisakarainen tähti. Jokainen oppilas saa paperin ja tähden sakaroihin hän kirjoittaa asioita, joista pitää itsessään/joissa on hyvä. Jokainen voi lopuksi kertoa itsestään yhden hyvän asian muille.

Ystävälliset sanat (Papereita ja tusseja)

Kaikkien selkään liimataan A4-kokoinen paperi. Jokainen käy vuorollaan kirjoittamassa toisen selkään yhden ystävällisen sanan kyseisestä henkilöstä. Se voi olla muisto/luonteenpiirre/teko tms. Tätä kannattaa opettajan hieman pohjustaa, ettei käy niin, että kirjoitetaan jokaisen lappuun esim. "ihan kiva" tai "ihan ok". Opettajan tulee myös katsoa, ettei kenestäkään kirjoiteta mitään negatiivista.

Yhteisöllinen piirtäminen (Kyniä ja paperia)

Jaetaan ryhmä puoliksi, niin että jokaisella on vastassaan yksi henkilö. Toisella puolella istuvat ottavat paperin ja kynän ja alkavat piirtämään vastassa olevasta muotokuvaa. Opettaja keskeyttää toiminnan n. puolen minuutin päästä ja jokainen piirtäjä siirtyy seuraavan piirrettävän kohdalle jatkaen edellisen piirtäjän aloittamaa muotokuvaa. Sama toistuu niin monesti, että on piirretty kaikkien papereihin. Kun homma on valmis, osat vaihtuvat.

Palloformula (Kaksi palloa)

Ryhmä menee ringiin. Heidät jaetaan tämän jälkeen vuorotellen ykkösiin ja kaksoisiin. Opettajan täytyy mennä mukaan, jos oppilaita on pariton määrä. Molemille ryhmille annetaan pallot. Pallot annetaan n. keskikohtaan, eli toisiaan vasten oleville oppilaille. Formula alkaa, eli pallot laitetaan liikkeelle ojentamalla (ei heitetä) ja tavoitteena on saada ohitettua toisen ryhmän pallo. Pallo kulkee siis

aina joka toisen yli, vain oman ryhmän jäsenillä. Tätä voi pelata vaikka viiteen pisteeseen.

Jatkotarina (Paperi ja kynä)

Istutaan ringissä ja jokainen sanoo vuorollaan tarinaan yhden sanan. Ohjaaja voi aloittaa. Katsotaan, että sanoista muodostuu ”järkeviä” lauseita. Tarinan voi myös lopuksi kirjoittaa paperille ja laittaa luokan seinälle.

Alias (Kyniä, pieniä paperinpaloja)

Ryhmä jaetaan kahteen osaan. Jokainen saa kolme/neljä lappua ja kirjoittaa yhdelle lapulle yhden keksimänsä sanan. Voidaan sopia aihealue, esim. kouluun liittyvät sanat. Opettajan kannattaa tarkistaa sanat ennen leikin aloitusta. Joukkueet pelaavat toisiaan vastaan siten, että yksi ryhmän jäsen selittää vuorollaan sanoja (30s) ja muut ryhmästä arvaavat. Jokaisesta arvatusta sanasta saa pisteen. Kun aika loppuu naapurijoukkue saa osallistua arvaamiseen ja täten ryöstää pisteen ja tämän jälkeen alkaa heidän selitysvuoronsa. Peliä pelataan kolme kierrosta siten, että ensimmäisellä kierroksella sanat selitetään, toisella kierroksella sanasta annetaan vihje vain yhtä sanaa käyttämällä ja viimeisellä kierroksella sanat esitetään pantomiimina. Eniten pisteitä saanut joukkue voittaa.

Numerot

Istutaan ringissä. Joku aloittaa sanomalla yksi ja satunnaisessa järjestyksessä joku toinen sanoo kaksi jne. Itse ei saa sanoa kahta numeroa peräkkäin. Jos sanotaan luku yhtä aikaa toisen kanssa, joudutaan aloittamaan alusta. Katsotaan kuinka pitkälle päästään. Tämä voidaan tehdä myös selät piiriin päin.

Kuollut lahna

Leikkijät ovat piirissä kontallaan niin, että jokaisella on omien käsiensä välissä kummankin vieruskaverin käsi. Käsiä läpsytetään järjestyksessä vuoron perään lattiaan. Suuntaa voi vaihtaa läpsäisemällä kaksi kertaa. Jos läpsäisee väärään aikaan, tai jättää läpsäisyyn väliin se käsi tippuu pelistä pois. Molempien käsien tiputtua seuraa leikin loppuun vierestä.

OSIO 3 SYRJINTÄ JA KIUSAAMINEN (Kun ryhmään on

syntynyt luottamusta, voidaan alkaa käsitellä vaikeilta tuntuja asioita.) Kiusaamisesta on toki hyvä puhua muutenkin, mutta osa videoista saattaa tuntua ahdistavilta katsoa tuntemattomien ihmisten kanssa.

Kiva-koulu -materiaalit (Katso muut harjoitukset: kivakoulu.fi)

Pulmikas (Kännykät)

On mobiililaitteilla joukkueissa pelattava peli, joka kannustaa oppilaita keskustelemaan koulun arkeen liittyvistä aiheista ja ongelmatilanteista, kuten ryhmässä toimiminen, kaikkien kunnioittaminen, ryhmäpaine sekä kiusaaminen.

Yksi erilainen (Tarralappuja) *Erilaisuuden hyväksyminen*

Tehdään etukäteen lapuille kuvioita, eläimiä tai värejä esim. neljää erilaista, jos halutaan neljä ryhmää. Laput liimataan oppilaille selkään/otsaan tms mistä hän ei sitä näe. He joutuvat etsimään oman ryhmänsä ääntä käyttämättä. Joukossa on kuitenkin yksi mikä ei sovi mihinkään ryhmään. Opettajan kannattaa hieman katsoa kuka saa erilaisen. Lopuksi voidaan keskustella miltä yhdestä erilaisesta mahtoi tuntua, kun hän ei päässyt mihinkään ryhmään mukaan ja tajusi olevansa yksin erilainen kuin muut.

Eroja ja yhtäläisyyksiä (Paperia ja kynät)

Oppilas kirjoittaa paperille vastaukset alla oleviin kysymyksiin. Sitten hän koittaa löytää jonkun, joka on vastannut niihin samalla tavalla. Jos ei löydä, yrittää löytää jonkun, jonka kanssa on edes neljä, kolme, kaksi tai yksi yhteistä piirrettä.

Olen syntynyt _____

Olen allerginen _____

Lempimusiikkiani on _____

Uskontoni on _____

Inhoan _____

Keskustelkaa millaista uskontoa, musiikkimakua, inhottuja asioita jne. koskevaa monimuotoisuutta ryhmässä on? Kun mukana on näinkin erilaisia ihmisiä, kuinka on mahdollista, että voitte toimia yhdessä?

Kiusaamista käsittelevät youtube-videot:

Sopiiko tämä käytös kouluun? <https://www.youtube.com/watch?v=x7y6p5xAsu0>

Kiusaaminen - ryhmän ulkopuolelle jääminen

<https://www.youtube.com/watch?v=x8Jwls817uU&t=5s>

Kiusaaminen on väkivaltaa - lopeta se <https://www.youtube.com/watch?v=Js2F1jJ3QGk&t=27s>

Kiusaaminen – Kiusatun nuoren tarina <https://www.youtube.com/watch?v=ul7k8BkA7Qw>

Stop kiusaamiselle - yhdessä kiusaamista vastaan <https://www.youtube.com/watch?v=JmSuG9YeRS4>

Mä olin kiusaaja – Tuure Boelius <https://www.youtube.com/watch?v=3tbi-LARcN5Q>

Videoiden katsomisen jälkeen keskustellaan oppilaiden kanssa videoiden aiheuttamista tunteista.

Kiusaaminen on jokaisen asia (Keskustelkaa yhdessä seuraavista kysymyksistä):

- Miksi kiusaaminen on ongelma
- Milloin olet viimeksi nähnyt kiusaamistilanteen
- Mikä on vaikeaa kiusaamiseen puuttumisessa
- Millaista on netissä tapahtuva kiusaaminen
- Miten siihen voi puuttua
- Miten sitä voi estää

Toisen kunnioittaminen

Jaa oppilaat pienryhmiin ja pyydä heitä miettimään mahdollisimman konkreettisia keinoja miten toiselle voi osoittaa kunnioitusta ja arvostusta sekä sitä, että kaikki me saamme olla sellaisia, kuin haluamme. Keinot voivat olla hyvinkin yksinkertaisia ja arkisia kuten tervehtiminen, kuunteleminen jne. Opettaja kirjoittaa ehdotukset ylös ja voitte keskustella aiheesta.

Kiusaamisdraama

Jaa oppilaat pienryhmiin. Pyydä heitä suunnittelemaan kiusaamista koskeva lyhyt draama/pantomiimi. Esittäkää ne toisillenne tai pyydä oppilaita kuvaamaan se.

RENTOUTUSHARJOITUKSET

Oppilaiden kanssa on hyvä harjoitella rentoutus- ja mindfulness –taitoja. Näiden oppiminen voi viedä jonkin aikaa, mutta ovat erinomainen menetelmä luottamuksen lisääntyessä edistämään oppimista ja yhteisöllisyyttä sekä poistamaan jännitystä. Voit käyttää rentoutusharjoituksia ryhmäytystuntien alussa tai tuntien

keskellä rentouttamaan jännittyneen tai yliaktiivisen ilmapiirin. Vaihtoehtoisesti voit käyttää niitä myös tunnin lopussa, jolloin se tukee ja edistää mielen hyvinvointia sekä auttaa jaksamaan koulupäivän loppuun. Rentoutuksen aikana mieli täytyisi tyhjentää ylimääräisistä ajatuksista ja keskittyä vain siihen mitä sillä hetkellä kuulee.

Harjoituksen aikana voit soittaa esimerkiksi rauhallista musiikkia tai voitte tehdä yhdessä hengitysharjoituksia. Youtubesta löytyy myös erittäin paljon hyviä harjoituksia nuorille.

Rentoutusharjoitus 6min Tytti (6:16) Helppo ja yksinkertainen rentoutusharjoitus, jossa vain hengitellään ja opetellaan olemaan paikoillaan. <https://www.youtube.com/watch?v=x-98nzlb3pM>

Mindfulness-harjoitus (6:45) Tietoisien läsnäolon harjoitus, jonka avulla voi rauhoittua ja pysähtyä arkisen kiireen keskellä. <https://www.youtube.com/watch?v=cF68gVXtwdg>

Harjoitus stressin ja jännityksen poistamiseksi (5:42) Lyhyt mielikuvaharjoitus auttaa rentouttamaan kehoa ja mieltä. https://www.youtube.com/watch?v=6h_BARSvBGw

Asteittain etenevä, eli progressiivinen rentoutus (12:58) Asteittain etenevä eli progressiivinen rentoutus on rentoutustekniikka, jossa harjoitetaan vuorotellen lihasten jännittämistä ja rentouttamista. Harjoitteessa edetään systemaattisesti lihasryhmästä seuraavaan, supistaen ja rentouttaen kehon lihaksia. Menetelmän avulla vaikutetaan lihasaistiin, jotta lihasten aisti- ja tuntoresseptorit oppivat eron jännityksen ja rentouden välillä. Samalla opit, miltä lihasten supistuminen ja rentoutuminen tuntuvat. <https://www.youtube.com/watch?v=oxxnk1PUoYM>

Hyväksynnän näkökulma (5:29) Rentoutusharjoitus, jossa opetellaan hyväksymään erilaiset ajatukset ja tunteet. <https://www.youtube.com/watch?v=KCWjYQ7KFjk>

LÄHTEET

Barret, P. (2014). Friends-Ryhmänohjaajan opas nuorten kanssa työskentelyyn.
Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Hyppönen, M. & Linnossuo, O. (2004). Zip, zap ja boing: Leikkejä ja muita
toiminnallisia menetelmiä. 2. painos. Helsinki: Lasten keskus. 9–11

Kiva-koulu. Meidän Kiva-koulu. Pulmikas-peli. Saatavilla

<https://www.kivakoulu.fi/pulmikas-2/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ammattilaisille. Kouluille ja oppilaitoksille.

Ryhmäyttäminen. Saatavilla 11.5.2021

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/ryhmayttaminen/>

Nuorten netti. Koulu ja työ. Tukioppilaat. Teema: Ryhmän toiminta. Saatavilla

<https://www.nuortennetti.fi/koulu-ja-tyo/tukioppilaat/teema-ryhman-toiminta/>