



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

TERHI LAITILA

Sosiaalisten taitojen harjoittelua tukeva lasten toiminnallinen vertaisryhmä

Rauman lastensuojelun avotyö

SOSIONOMIN TUTKINTO-OHJELMA
2021

Tekijä(t) Laitila, Terhi	Julkaisun laji Opinnäytetyö, SAMK	Päivämäärä Kuukausi Vuosi Syyskuu 2021
	Sivumäärä 33 + 6	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi Sosiaalisten taitojen harjoittelua tukeva lasten toiminnallinen vertaisryhmä Rauman lastensuojelun avotyö		
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma		
Tiivistelmä <p>Työn tilaajaksi valikoitui Rauman kaupunki nykyisenä työnantajana. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa sosiaalisia taitoja tukeva toiminnallinen ryhmä lastensuojelun avotyöhön alakouluikäisille lapsille. Työtä suunniteltiin ja toteutettiin yhdessä toimeksiantajan eli Rauman kaupungin lastensuojelun tehostetun perhetyön kanssa, jossa nähtiin tarve ryhmämuotoiselle työmenetelmälle. Työssä hyödynnettiin aikaisempia ryhmänohjauksen ja neuropsykiatrisen valmennuksen koulutuksia. Projektissa pohdittiin mitä asioita on otettava huomioon suunniteltaessa sosiaalisia taitoja tukevaa ryhmää, mitkä seikat tukevat harjoittelua, miten taitoja voi harjoitella ja miten ryhmässä voi ottaa huomioon neuropsykiatriset erityispiirteet.</p> <p>Ryhmään valittiin kuusi alakouluikäistä poikaa ja kolme ohjaajaa. Kaikilla pojilla oli haasteita ryhmässä toimimisessa ja tunnetaidoissa. Kaikki pojat haastateltiin yhdessä huoltajan kanssa ja mietittiin jokaisen pojan oman tavoite ryhmään. Tavoitteiden pohjalta suunniteltiin ryhmän tavoitteet ja harjoiteltavat asiat. Toiminnallisuus näkyi ryhmässä peleinä, leikkeinä ja yhdessä tekemisenä. Tavoitteena oli, että toiminnalliset hetket ja tunnetehtävät vuorottelevat ryhmässä. Toiminnallisuudella, vahvalla ennakoinnilla, strukturoinnilla ja voimavarakeskeisellä ohjauksella tuettiin ryhmäläisten toiminnanohjausta ja tarkan suunnittelun lisäksi ne olivat edellytyksiä toimivalle vertaisryhmälle, jossa oli turvallista harjoitella sosiaalisia taitoja.</p> <p>COVID 19-tilanne vaikutti aikatauluihin ja ryhmän toteutukseen. Ryhmän viiden koontumiskerran vuoksi tunnetehtävien tekeminen jäi vähäiseksi, mutta tarjosi mahdollisuuden kokeilla harjoituksia.</p>		
<u>Asiasanat</u> Sosiaaliset taidot, vertaisryhmä, toiminnallinen ryhmä, itsesäätely, tunnetaidot		

Author(s) Laitila, Terhi	Type of Publication Bachelor's thesis SAMK	Date September 2021
	Number of pages 33 Appendices 6	Language of publication: Finnish
Title of publication The peer supported functional group for social skills practice The Non-institutional child welfare of Rauma		
Degree program Bachelor of Social Services		
Abstract <p>The city of Rauma was selected as the client of the work as the current employer. The aim of work was to plan and implement a functional group for open child protection work for primary school children. The aim of the group was to support social skills. The work was planned and carried out together with the intensified family work of child protection in the city of Rauma, because there was seen the need for group-based working method. Previous work on group counselling and neuropsychiatric coaching was utilized in the work. This project considered what issues need to be noticed when designing a social skills support group, what factors supported the training of social skills, how social skills can be practiced, and how the neuropsychological characteristic can be taken into account in the group.</p> <p>Six primary school boys were selected for the group. All boys had challenges in group work and emotional skills. All boys were interviewed together with a care-giver and each boy was considered for his own goal. The final group consisted of six boys and three instructors. Based on the boys' goals, the group's goals and things to practice were planned. The functionality of group was seen as games, plays and doing things together. The aim of the activity was that the functional moments and emotional tasks takes turns in the group. Functionality, strong foresight, structuring, resource-focused guidance and careful planning were prerequisites for a functional peer group where was safe to practice social skills.</p> <p>The Covid-19 situation affected schedules and group implementation. Due to only five gatherings of the group, the performance of emotional tasks was limited, but offered the opportunity to try tasks.</p>		
<u>Key words</u> Social skills, peer group, functional group, self-regulation, emotion skills		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA.....	7
2.1 Toimeksiantaja ja yhteistyötaho.....	7
2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö	8
2.3 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	8
3 RYHMÄ.....	10
3.1 Ryhmä sosiaalisten taitojen harjoittelussa	10
3.2 Turvallinen ryhmä.....	10
3.3 Toiminnalliset menetelmät ryhmässä.....	11
4 SOSIAALINEN KOMPETENSSI.....	13
4.1 Vuorovaikutustaidot.....	14
4.2 Vertaissuhdetaidot.....	15
4.3 Tunnetaidot ja itsesäätely	16
5 NEUROPSYKIATRISET HAASTEET RYHMÄSSÄ	18
5.1 Lasten neuropsykiatriset häiriöt	18
5.2 Lasten neurologisten erityispiirteiden vaikutus sosiaalisiin taitoihin	19
5.2.1 Toiminnanohjaus	20
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	22
6.1 Nepsy-valmennuksen hyödyntäminen	22
6.2 Alkuhaastattelut.....	23
6.2.1 Poikien alkuhaastattelussa asettamat tavoitteet	23
6.3 Ryhmän tavoitteet	24
6.4 Ryhmäkertojen rakenteet	25
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	26
7.1 Ensimmäinen ryhmäkerta 17.5.21.....	26
7.1.1 Toinen ryhmäkerta 24.5.21	27
7.1.2 Kolmas ryhmäkerta 31.5.21.....	28
7.1.3 Neljäs ryhmäkerta 7.6.....	29
7.1.4 Viides ryhmäkerta 14.6.21.....	30
7.2 Pohdinta.....	30

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Tällä hetkellä mediassa ja kouluissa puhutaan paljon tunnetaitojen opettamisesta lapsille ja kiusaamisesta kouluissa. Herää kysymys, voiko empatiataitoja opettaa? Tarvetta sille olisi, koska otsikoissa on surullisia uutisia lasten ja nuorten väkivaltaisesta käyttäytymisestä. Viimeisimpänä esille voidaan nostaa Koskelan teinisurma, jossa sekä uhri ja tekijät olivat alaikäisiä. Turun yliopiston professori Christina Salmivalli on tutkinut paljon kiusaamista ja kirjoittaa siitä, miten kiusaava lapsi ei tunne empatiaa ja haluaa valtaa. (Salmivalli, 2021, s.11).

Lapsen kehityksessä näkyy se, että hän leikkii ensin yksin, sitten kaksin ja sen jälkeen ryhmässä. Kaikki me tarvitsemme ryhmässä toimimisen taitoja harrastuksissa, vapaa-ajalla sekä koulu- ja työelämässä. Toisille taidot ovat helpompia oppia kuin toisille. Miten päästä leikkiin mukaan? Miten toimia luokkatilanteissa? Aina ryhmäkokemukset eivät kuitenkaan ole myönteisiä. Jokaisella on tarve kuulua johonkin ja tulla nähdyksi. Vertaisryhmään kuulumisella ja siinä hyväksytyksi tulemisella on omat kehitystehtävänsä yksilön kehityksessä. (Salmivalli, 2008, s. 34-35.) Myönteiset ryhmäkokemukset kantavat ja kannustavat uusiin ryhmäkokemuksiin.

Olen tuntenut vetoa ryhmätyöskentelyyn työmenetelmänä jo vuosikymmenten ajan niin lastenpsykiatrialla kuin lastensuojelussakin. Olen hankkinut useita koulutuksia, joista viimeisimpänä kävin ratkaisukeskeisen neuropsykiatrisen valmennuksen koulutuksen. Hyödynsin tässä työssä aikaisempia koulutuksia ja kokemuksiani ryhmänohjaajana aikuisten ja erityisesti lasten kanssa. Työssäni lastenpsykiatrialla näin miten pienessä vertaisryhmässä voi turvallisesti harjoitella erilaisia taitoja, kuten ryhmässä olemista. Usein ryhmissä olikin lapsia, joilla oli haasteita juuri vertaistaidoissa. Monilla lapsista oli jokin neuropsykiatrisen diagnoosi, mikä vaikutti omalta osaltaan ryhmien ohjaamiseen. Myös nykyisessä työssäni lastensuojelussa olen nähnyt vahvan tarpeen ryhmämuotoiselle työskentelylle.

Lähdin suunnittelemaan lapsille toiminnallista ryhmää, jossa voidaan turvallisesti harjoitella ryhmässä toimimista ja sosiaalisia taitoja. Ryhmän suunnittelussa otetaan huomioon seikat, jotka tukevat ryhmän turvallisuutta ja ottavat huomioon jokaisen lapsen erityispiirteet. Pohdin työssä, mitä asioita on otettava huomioon suunniteltaessa sosiaalisten taitojen harjoittelua tukevaa ryhmää, ja mitkä asiat tukevat harjoittelua. Lisäksi tutkin, miten ottaa huomioon neuropsykiatrisia haasteita ryhmässä.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Toimeksiantaja ja yhteistyötaho

Työn tilaajaksi valikoitui Rauman kaupunki, koska olen työskennellyt Rauman kaupungin lastensuojelussa vuodesta 2017. Olen lastensuojelun tehostetun perhetyön sosiaaliohjaajana nähnyt lasten moninaiset haasteet liittyen sosiaalisiin taitoihin. Toisaalta ryhmämuotoinen työmenetelmä on koettu aikaisemmin hyvänä lastensuojelun avotyössä. Toimeksiantajalla ei ollut etukäteen erityisiä toiveita kohderyhmän tai työn sisällön suhteen.

Rauman kaupungin sosiaali- ja terveystalvelujen julkaisun (2021) mukaan lastensuojelun tehostettu perhetyö on yksi Rauman kaupungin lastensuojelun avohuollon tukimuoto, joka on suunnattu lapsiperheille, joissa on erityistä huolta lasten kehityksen ja kasvun vaarantumisesta. Tehostettu perhetyö on aina tavoitteellista, verkostoitunutta ja psykososiaalisesti tukevaa muutostyötä. Perhetyön asiakkaaksi ohjaututaan lastensuojelun sosiaalityöntekijän kautta. Palvelun tuella pyritään löytämään yhteistyössä asiakasperheiden kanssa voimavaroja ja toimivia vuorovaikutusmalleja. Työskentelyn ensisijaisena lähtökohtana on aina lapsen etu. Perhetyön perustana on avoimuus, luottamus ja huolien puheeksi ottaminen. Työmenetelmistä valitaan yhdessä perheen kanssa sille sopivat tukimuodot. Työmenetelmiä ovat muun muassa suunnitellut perhetapaamiset, yksilötapaamiset, yhteistyöneuvottelut, toiminnalliset menetelmät ja ryhmätoiminta.

Vertaisryhmät ovatkin yksi lastensuojelun tehostetun perhetyön työmenetelmistä ja siksi valitsin opinnäytetyöni aiheeksi toiminnallisen vertaisryhmän. Ryhmämuotoisesta työskentelystä on erittäin hyviä kokemuksia sekä lapsilla, nuorilla että heidän vanhemmillaan avotyössä. Keskusteltuani avotyön palveluvastaava Tuula Hiltusen kanssa minulle selvisi, että Raumalla tehostetussa perhetyössä on ollut vuosien varrella esimerkiksi huostaanotettujen tai sijoitettujen lasten sisaruksille ja vanhemmille tarkoitettuja ryhmiä, äiti- ja vauvaryhmiä ja tytöille suunnattuja toiminnallisia ryhmiä. Pojille ja isille on järjestetty ryhmiä yhteistyössä seurakunnan kanssa. Ryhmämuotoiselle työtavalle koettiin tarvetta, ja siksi lähdin kehittämään ajatusta toimin-

nallisesta ryhmästä. Perhetyön asiakkaina oli myös paljon lapsia, joilla oli haasteita sosiaalisissa taidoissa sekä tunne- ja kaveritaidoissa.

2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella ja kehittää uutta toimintaa. Toiminnan tuotoksena syntyy prosessikuvaus. (Salonen, 2013, s. 5-7.) Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyykin aina konkreettinen tuote. (Vilka & Airaksinen, 2003, 51.) Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa yksi uusi työmenetelmä Rauman kaupungin tehostettuun perhetyöhön. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa prosessikuvaus toiminnallisesta ryhmästä, joka oli suunnattu lapsille, joilla on haasteita sosiaalisissa taidoissa ja jotka ovat lastensuojelun avotyön asiakkaita.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotos, eli työn kehittäminen, vaatii vuorovaikutusta eri toimijoiden välillä työn eri vaiheissa. Toiminnalliseen opinnäytetyön kuuluu keskustelua, arviointia, toiminnan uudelleen suuntaamista, vertaistukea ja palautteen antamista ja vastaanottamista. (Salonen, 2013, 6.) Tässä työssä vuorovaikutus eri toimijoiden välillä alkoi jo työn suunnitteluvaiheessa tilaajan kanssa syksyllä 2020. Keskustelin suunnitelmasta ja kartoitin mahdollisista ryhmäläisiä Rauman lastensuojelun tehostetun perhetyön tiimissä. Neuvotellut projektista Perhetukikeskuspalvelujen esimiehen ja palveluvastaavan kanssa. Vuorovaikutus eri toimijoiden välillä ilmenee työssäni reflektointina, vuoropuheluna ohjaajien kesken ja vuorovaikutuksena ohjaajien ja ryhmäläisten välillä prosessin eri vaiheissa.

2.3 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa sosiaalisten taitojen harjoittelua tukeva ryhmä alakouluikäisille lapsille lastensuojelun avotyöhön. Hyödynsin työssä omia neuropsykiatrisen valmennuksen ja ryhmänohjauksen koulutuksia ja kokemustani lasten toiminnallisten ryhmien ohjaamisesta lastenpsykiatrialta. Toiminnallisuus tässä työssä tarkoittaa, että sosiaalisia taitoja harjoitellaan toiminnan keinoin esimerkiksi pelaamalla yhdessä ulkopelejä, leikkimällä ryhmäytymisleikkejä

ja harjoittelemalla tunnetaitoja ja opetella tunnistamaan omia vahvuuksia. Tämän toiminnallisen ryhmän kohderyhmäksi valikoituivat alakouluikäiset lapset, koska heistä saatiin muodostettua melko samanikäisten lasten ryhmä. Samanikäisyys nähtiin etuna toiminnan suunnittelun kannalta.

Ryhmään valitut lapset olivat lastensuojelun tehostetun perhetyön asiakkaita v. 2020-2021. Kaikilla pojilla oli myös haasteita sosiaalisissa taidoissa, ryhmässä toimimisessa tai tunnetaidoissa. Osalla pojista oli neuropsykiatrinen diagnoosi, mutta se ei ollut edellytys ryhmään pääsulle. Tavoitteena oli saada ryhmään 4-6 alakouluikäistä mahdollisimman samanikäistä lasta. Pohdimme yhdessä tehostetun perhetyön sosiaalihojajien kanssa, ketkä asiakasperheiden lapsista hyötyisivät tästä ryhmästä.

3 RYHMÄ

3.1 Ryhmä sosiaalisten taitojen harjoittelussa

Ryhmällä on aina tavoite ja tarkoitus. Ryhmän intensiivisyyteen vaikuttaa ryhmän riittävä kesto, kokoontumistiheys ja koko. Intensiivinen ryhmä pystyy paremmin hyödyntämään ryhmädynamiikkaa. Pienryhmä on luonteeltaan aktiivisempi ja tarjoaa enemmän mahdollisuuksia ja tilaa osallistumiselle. (Niemistö, 2007, s. 51-60.) Tässä projektissa ryhmään osallistuvien lasten lukumäärä rajattiinkin pieneksi ja ohjaajien lukumäärä suureksi, koska ryhmän tavoitteena oli tarjota onnistumisen kokemuksia sekä mahdollisuuksia sosiaalisten taitojen harjoitteluun ja niiden oppimiseen turvallisessa ympäristössä. Tähän ryhmään valittiin kuusi lasta ja kolme ohjaajaa. Ohjaajista kaksi oli lastensuojelun tehostetusta perhetyöstä. Salmivallin (2019, s. 34-35) mukaan vertaisryhmissä ja –suhteissa lapsi saa palautetta itsestään, kokee vastavuoroisuutta ja kumppanuutta. Palautteen avulla lapsi rakentaa minäkuvaansa.

3.2 Turvallinen ryhmä

Ryhmän turvallisuus on edellytys sosiaalisten taitojen ja vertaissuhdetaitojen opettelulle. Ryhmän turvallinen ilmapiiri syntyy luottamuksesta ja arvostuksesta. Jokaisen ryhmäläisen tulee voida luottaa siihen, että häntä arvostetaan ja kunnioitetaan, hänen mielipiteellään on merkitystä ja hän voi vaikuttaa ryhmän toimintaan. Aikuisen tehtävä on kuitenkin viime hetkellä määritellä mikä on ryhmässä hyväksyttyä ja mikä ei. Aikuisjohtoisuus tuo ryhmään turvallisuutta. Myös me-hengen luominen ja vahvistaminen lisää ryhmän turvallisuutta. Me-hengen vahvistaminen voi tapahtua vahvuuksia hyödyntämällä tai huumorina avulla. (Repo, 2015, s. 128-131.)

Suljettu ryhmä ei ota uusia jäseniä ja kokoontuu ennalta määrätyn ajan (Niemistö, 2007, s. 60). Sosiaalisten taitojen harjoittelua tukeva ryhmä ei ottanut uusia jäseniä alkamisensa jälkeen ja kokoontui suunnitellusti viisi kertaa. Koska tässä ryhmässä osallistujilla oli haasteita toiminnanohjauksessa, ryhmä kokoontui aina samana viikonpäivänä, samaan kellon aikaan ja samassa paikassa viimeistä kertaa lukuun otta-

matta. Jokaisella kerralla kerrattiin seuraavan kerran aika, paikka ja ohjelma. Ryhmään laadittiin yhdessä ryhmän säännöt tuomaan turvallisuutta. Kuten Niemistökin (2007, s. 62) esittää, ryhmän toiminta helpottui, kun ryhmän ulkoiset rakenteet olivat selviä ryhmäläisille, eli ryhmän kokoontumispaikka ja –aika tulivat tutuiksi. Ohjaajien tehtävä oli huolehtia ryhmän rakenteiden selkeydestä.

Kopakkala (2011, s. 184) puhuu ryhmän turvallisuuden lisäksi virittäytymisestä ja sen merkityksestä. Virittäytymisellä tarkoitetaan sitä, että jokaisen tapaamisen alussa toistetaan samat asiat ja autetaan ryhmäläisiä virittäytymään kokoontumistilaan, mikä lisää ryhmäläisten aktiivisuutta ja turvallisuutta. Tässä ryhmässä kokoonnuttiin aina samassa tilassa viimeistä kertaa lukuun ottamatta. Ryhmän alussa syötiin aina välipala, vaihdettiin kuulumisia, kerrattiin tapaamiskerran ohjelma ja valittiin nallekortti, joka kertoi oman fiiliksen tapaamiskerran alussa. Ensimmäisellä kerralla jokainen ryhmäläinen sai näyttää oman fiiliksensä näyttämällä peukkuja joko ylös tai alaspäin. Näin ryhmä mahdollisti myös tunteiden tunnistamista ja näyttämistä.

3.3 Toiminnalliset menetelmät ryhmässä

Toiminnallisilla menetelmillä tarkoitetaan kaikkia tekemiseen ja toimintaan liittyviä harjoituksia, joilla pyritään aktivoimaan yksilön ja ryhmän toimintaa ja oppimista. Toiminnalliset menetelmät perustuvat mielikuvaoppimiseen, kokemusoppimiseen, seikkailukasvatukseen, ratkaisukeskeisyyteen, narratiivisuuteen ja leikkiin. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen, 2011, 30.)

Toiminnallinen oppiminen pyrkii lisäämään oppijan aktiivisuutta ja oppiminen on kokonaisvaltaista. Toiminnallisessa oppimisessa voidaan hyödyntää myös fyysistä toimintaa monipuolisesti. Toiminnalliset oppimistavat voivat olla esimerkiksi leikkijä, retkiä, draamaa, ryhmä- ja projektitöitä. Toiminnallisuus on luontainen tapa edistää ryhmäläisten yhteistoimintaa ja sosiaalisia taitoja, koska yhdessä suunnitellaan, neuvotellaan ja sovitaan asioista. Ryhmän jäsenillä on erilaisia tapoja toimia ja samalla harjoitellaan monenlaisia vuorovaikutustaitoja kuten toisten kuuntelua ja huomioon ottamista, omista mielipiteiden ilmaisemista, omista mielipiteistä joustamista, omien mielipiteiden perustelemista ja tunteiden säätelyä. Onnistumiset ja myönteiset

kokemukset lisäävät itsetuntemusta ja voivat nostaa itsetuntoa. (Norrena, 2016, s. 14.)

Leikki, musiikki, piirtäminen, yhdessä tekeminen, keskusteleminen, kuunteleminen ja mallittaminen ovat myös nepsy-valmennuksessa käytettäviä keinoja. Valitsin ryhmään toiminnallisuutta, koska ryhmä muodostui vilkkaista alakouluikäisistä pojista. Leikki ja pelit olivat vahvasti mukana, koska suurimmalla osalla ryhmäläisistä oli tarkkaavuuden- ja toiminnanohjauksen vaikeuksia.

4 SOSIAALINEN KOMPETENSSI

Sosiaaliset taidot käsittävät laajasti erilaisia vuorovaikutuksen muotoja ja ilmenevät kykynä tulla toimeen toisten ihmisten kanssa (Keltinkangas-Järvinen, 2010, s.13-18). Sosiaaliset taidot voivat näyttäytyä esimerkiksi kykynä toimia erilaisissa ryhmissä ja taitona neuvotella erilaisissa tilanteissa. (Kauppila, 2005, s. 19-23.)

Keltinkangas-Järvinen (2010, s. 13-18) erottaakin sosiaalisuuden ja sosiaaliset taidot. Sosiaalisuus on hänen mukaansa synnynäistä, mutta sosiaaliset taidot opitaan ja ne kehittyvät kokemuksen ja kasvatuksen tuloksena. Tutkimus osoittaa, että lapset kehittyvät sosiaalisilta taidoiltaan eri tahdissa. Osalle lapsista ryhmään liittymisen ja ryhmässä toimimisen tilanteet ovat haastavia ja stressaavia. Rohkeille ulospäin suuntautuneille uuteen ryhmään liittyminen on usein helppoa. Varautuneita, ujoja ja arkoja sen sijaan uuteen ryhmään liittyminen saattaa jännittää. Jännitys saattaa tuntua sydämen tykytyksenä, äänen vapinana, punastumisena, käsien tai jalkojen tärinänä tai siten, ettei saa sanaa suustaan. (Juusola, 2017, s. 50.)

Sosiaalisuus on Keltinkangas-Järvisen (2010, s. 13-18) mukaan temperamenttipiirre ja halua olla muiden kanssa. Sosiaalisuus ei takaa sitä, että henkilöllä on hyvät sosiaaliset taidot. Sosiaalisuus sen sijaan auttaa sosiaalisten taitojen hankkimisessa, mutta ei ole edellytys taitojen oppimiselle. Sen sijaan esimerkiksi empaattisuus ja herkkyys havaita toisen ihmisen tunnetiloja auttavat sosiaalisissa tilanteissa.

Kauppila (2005, s.136-138) jakaa sosiaaliset taidot sanallisiin ja sanattomiin taitoihin. Sanattomia sosiaalisia taitoja ovat mielenkiinnon kohdistaminen muihin ihmisiin ja yhdessä toisten kanssa kuunteleminen, katseleminen ja eläytyminen. Katseilla ja ilmeillä voi osoittaa kiinnostusta ja kiinnittää toisten huomiota. Jo varhain lapset voivat oppia tulkitsemaan toisten eleitä ja ilmeitä sekä matkimaan niitä. Omien mielipiteiden ilmaiseminen on yksi sanallinen sosiaalinen taito, jota harjoiteltiin myös tässä sosiaalisten taitojen harjoittelua tukevassa ryhmässä. Sekä sanallisia että sanattomia sosiaalisia taitoja voi harjoitella leikin avulla kuten tässä opinnäytetyön ryhmässä.

Christina Salmivalli (2008, s. 71-74, 86) ja Laura Repo (2015, s.125- 127) puhuvat sosiaalisista taidoista ja sosiaalisesta kompetenssista. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys kuuluvat sosiaaliseen pätevyyteen. Myönteisten vuorovaikutussuhteiden luominen ja ylläpito sekä samalla henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen voivat kuulua sosiaaliseen kyvykkyyteen. Monien tutkijoiden mukaan sosiaaliset taidot ja sosiaalinen kompetenssi ovat kaksi erillistä käsitettä. Sosiaalinen pätevyys on yläkäsite ja sosiaaliset taidot on alakäsite. Reschlyn ja Greshamin (1981) mukaan sosiaalisen pätevyyden osa-alueita ovat sosiaaliset taidot, kyky toimia itsenäisesti, riittävä fyysinen ja kielellinen kehitys sekä tovereilta suosio. Poikkeuksen (1996) mukaan sosiaaliseen pätevyyteen kuuluvat lisäksi sosiokognitiiviset taidot, negatiiviseen käyttäytymiseen puuttuminen, myönteiset toverisuhteet, myönteinen minäkuva, motivaatio ja odotukset. Sosiaalisten taitojen käsitettä on sen sijaan kritisoitu siitä, että se sotkee keskenään taidot ja aikuisten odotuksiin mukautumisen. Sosiokognitiivisia taitoja, kuten tilanteen tulkitsemista tarvitaan myös sosiaalisissa tilanteissa. Se mikä toimii toisessa tilanteessa ei välttämättä toimi toisessa. Repo (2015, s.125-126) havaitsikin, että esiopetusikäisten lasten keskuudessa kiusaajilla ja uhreilla on huomattavia puutteita vertaissuhdetaidoissa. Kiusaajilla on vaikeuksia konfliktien hallinnassa, loukkaamisen välttämässä ja tuen antamisessa kaverille. Kiusaajilla oli vaikeuksia vuorovaikutukseen liittymisessä ja sen ylläpitämisessä.

4.1 Vuorovaikutustaidot

Hyvät vuorovaikutustaidot antavat meille kanssakäymisen mahdollisuuksia. Ne ovatkin perusta kaverisuhteiden rakentamiseen ja niissä toimimiseen. Vuorovaikutustaitojen oppiminen alkaa jo varhain. Lapsen varhaiset kokemukset luovat perustan vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Lapsi tarvitsee palkitsevia kokemuksia kehittääkseen sosiaalisia taitojaan. Aluksi kokemuksia tarvitaan hoitajan kanssa, myöhemmin toisten lasten kanssa. Monesti lapsia, joilla ei ole sosiaalisia taitoja, kutsutaan hankaliksi ja huonot sosiaaliset taidot altistavat syrjäytymiselle. Vuorovaikutustaidot eivät ole kuitenkaan pysyviä, vaan niitä voi kehittää koko elämän ajan. (Kauppila, 2005, s. 134-135.)

Vuorovaikutustaidot koostuvat hyvin erilaisista osa-alueista esimerkiksi viestintä-, keskustelu- ja empatiataidoista. Empatiataito on kykyä asettua toisen asemaan. Vuorovaikutustaidot ovat taitoa liittyä ryhmään, ottaa kontaktia ihmisiin, noudattaa ohjeita ja sääntöjä, kykyä neuvotella ja tehdä kompromisseja sekä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. Esimerkiksi hymyileminen, tervehtiminen ja silmiin katsominen ovat vuorovaikutuksen elementtejä. Onnistuminen sosiaalisissa suhteissa kannustaa yrittämään uusissa ja sosiaalisesti haastavammissa tilanteissa. (Kauppila, 2005, s. 22-24, 134 – 135; Laaksonen & Repo 2017, s. 79-80 , Juusola, 2017, s. 9.)

4.2 Vertaissuhdetaidot

Salmivallin (2008, 23, 86) mukaan vertaissuhteiden, eli samanikäisten ja suunnilleen samalla kehitystasolla olevien lasten kanssa omaksutaan tietoja, taitoja ja asenteita sekä koetaan asioita, jotka vaikuttavat sopeutumiseen ja hyvinvointiin. Omaksutut tiedot ja taidot siirtyvät jopa pitkälle tulevaisuuteen. Sosiaalisina taitoina pidetään myös toverisuhteisiin liittyviä taitoja, kuten avun tarjoamista, muiden puolustamista, itsesääteilykykyä, keskittymiskykyä annettuihin tehtäviin, omien puolien pitämistä ja assertiivisuutta eli jämäkkyyttä.

Vilja Laaksonen ja Laura Repo (2017, s. 6-8) puhuvat vertaissuhdetaidoista. Käsitteen vertaissuhdetaidot arkikielisempi ilmaus on kaveritaidot. Vertaissuhteet ovatkin yksi tärkeä ympäristö oppia sosiaalisia taitoja. Laaksonen ja Repo ovat tutkineet lapsen vertaissuhdetaitoja ja kiusaamista esikoulun vertaisryhmissä. Tutkimuksen mukaan esikouluikäisillä on suhteellisen hyvät ryhmässä toimimisen taidot, mutta kaikilla oli kuitenkin haasteita vuorovaikutuksen ylläpitämisen ja vertaisten tukemisen taidoissa. Heidän mukaansa tämä kertoo siitä, että lapset tarvitsevat useimmiten aikuisen tukea ylläpitääkseen myönteistä ja tasapainoista vuorovaikutusta.

Vuorovaikutustaitoja, kuten ryhmässä toimista, toisten huomioon ottamista ja vuorovaikutuksen ylläpitämistä harjoitellaan yhdessä vertaisten kanssa. Vertaissuhdetaitojen kehityksen tukeminen edellyttää, että aikuisella on riittävästi tietoa lapsen yksilöllisistä vahvuuksista ja kehitystarpeista. Taitoja kehitetään lapsen vahvuuksia hyödyntäen. Ryhmässä toimimisen taitoja voidaan vahvistaa vaikkapa antamalla lapselle

palautetta viestinnän tarkoituksenmukaisuudesta ja auttaa lasta ymmärtämään yhteisiä pelisääntöjä. Kannustamisella ja tarjoamalla turvallisia harjoituksia harjoitellaan vuorovaikutukseen liittyviä taitoja. Toisten huomioimisen taidot koostuvat kompromissien tekemisestä, loukkaamisen välttämisestä ja ystävällisyydestä. (Laaksonen ja Repo 2017, s. 7.)

4.3 Tunnetaidot ja itsesäätely

Ahosen (2017, s. 21-22) mukaan tunnetaitoihin liittyy kyky tunnistaa ja tulkita omia sekä toisten tunteita. Empatia on yksi tärkeä tunne- ja vuorovaikutustaito. Toiset lapset ovat herkempiä tunnistamaan muiden tunteita kuin toiset. Jokainen voi kuitenkin harjoitella empatiataitoa kuten muitakin sosiaalis-emotionaalisia taitoja vertaisten ja aikuisten kanssa läpi elämän. Aikuisen rooli on keskeinen tunnetaitojen ja itsesäätelyn oppimisessa.

Sosiaalisiin tilanteisiin liittyy usein jännityspelkoa. Olemmekin erilaisia jännittäjiä. Se, miten herkästi reagoimme uusiin tilanteisiin on meille synnynnäistä, temperamenttiin liittyvä ominaisuus. Sama tilanne saattaa olla toiselle lapselle positiivinen haaste ja toiselle hyvinkin stressaavaa. Ihmiset eroavat siinä miten helposti tunne syntyy heissä, kauanko tunne kestää ja miten voimakkaasti siihen reagoidaan. Lapsen taipumus reagoida uusiin tilanteisiin tulisi ottaa huomioon sosiaalisessa kanssakäymisessä ja rohkaista häntä hienovaraisesti uusissa tilanteissa. Turhautumisen sietäminen on erittäin tärkeää ja sitä tarvitaan kaikissa sosiaalisissa tilanteissa. Myönteiset kokemukset sosiaalisissa tilanteissa ja taitojen harjoittelu vahvistavat sosiaalisia taitoja antaen itseluottamusta. (Jalovaara, 2006, s. 76-78.)

Sosiaaliseen pätevyyden osia ovat emotionaalisuus ja emootioiden säätely. Emotionaalisuuteen kuuluu tunteiden herkkyyys, valenssi eli taipumus kokea voittopuolisesti negatiivisia tai positiivisia tunteita, ja tunteiden voimakkuus eli intensiteetti. Tunteiden säätelyä on yksilön kyky vaikuttaa tunnetilojen viriämiseen, voimakkuuteen ja keston. Tunteiden säätelystä erotetaankin emootioihin liittyvä käyttäytymisen säätely. Sosiaalisesti taitava ja pärjäävä omaa tunnesäätelytaitoja. (Salmivalli, 2008, s. 112.)

Ahosen (2017, s. 18- 20) mukaan tätä Salmivallinkin (2008, s. 112) esittämää kykyä säädellä omia tunteita, käyttäytymistä ja kognitiivista toimintaa kutsutaan itsesäätelytaidoksi. Tunteiden säätelyyn liittyy kyky tunnistaa tunteita ja ilmaista niitä tilanteeseen sopivalla tavalla, joka ottaa myös muut huomioon. Yksi esimerkki lapsen tunteiden säätelystä on pettymyksensieto, eli kyky käsitellä pettymyksen aiheuttamia tunteita. Toinen lapsi selviää häviämisen aiheuttamasta tunteesta olan kohautuksella ja kannustaa vielä muita, kun taas toinen saa raivokohtauksen ja jää tunteen vangiksi pitkäksikin aikaa. Tunnekuohussa olevan lapsen voi olla myös vaikeaa havaita muiden reaktioita, koska on menettänyt hetkellisesti omien tunteidensa säätelykyvyn. Kyky säädellä tunteita on siis näin yhteydessä taitoon säädellä käyttäytymistä.

Juusolan (2017, s. 27-28) mukaan itsesäätelykyky on omien myönteisten tunteiden vahvistamista ja kielteisten tunnereaktioiden tyynnyttelyä. Lapsuudessa opitut hyvät tunnesäätelytaidot auttavat aikuisuudessa niin työelämässä kuin ihmissuhteissakin. Puutteelliset itsesäätelytaidot omaava ajautuu helposti ongelmiin tunnereaktioidensa vuoksi, kuormittuu ja stressaantuu sosiaalisissa tilanteissa. Vuorovaikutustaidot paranevat, stressitaso laskee ja hyvinvointi kohenee itsesäätelyn kehittyessä. Lapsen itsesäätelytaitoon vaikuttaa myönteisesti aikuinen, jolla on itsesäätelytaitoja, riittävästi vuorovaikutusta ja vastavuoroisuutta, tunnetilojen jakamista, temperamentti- ja tunteiden ymmärrystä, hoivan ja sääntöjen johdonmukaisuutta, kokemuksia nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta ja mahdollisuuden itsenäistymiseen askel kerrallaan. Itsesäätelyä voi oppia kehittämällä kognitiivisia valmiuksia ja kehotietoisuutta. (Juusola, 2017, s. 27-28.)

Itsesäätelytaito on lapselle hyvin tärkeä sosiaalinen taito, jota voi harjoitella vertaisten ja aikuisten kanssa. Itsesäätelyn pulmat näkyvät helposti lapsen käyttäytymisessä ja lapsi koetaan hankalaksi ympäristössään. Myös lapsen haasteet säädellä tarkkaavaisuuttaan ja omaa toimintaansa näkyvät käyttäytymisessä. Itsesäätelytaitojen kehittyminen näkyy siinä, että lapsi oppii säätelemään voimakkaita tunnekokemuksia ja huomioimaan millainen käyttäytyminen on soveliasta missäkin tilanteessa. Voimakkaita tunteita ovat esimerkiksi viha ja pettymys. Tunnesäätelytaitoja vielä harjoittelevalla lapsella voi olla tunteiden ali- tai ylisäätelyä. Alisäätelävän lapsen käytös voi olla aggressiivista, uhkarohkeaa ja uhmakasta. Ylisäätelystä kertoo lapsen vetäytyvä käyttäytyminen sosiaalisissa tilanteissa. (Ahonen, 2017, s. 18-20.)

5 NEUROPSYKIATRISET HAASTEET RYHMÄSSÄ

Tässä kappaleessa kerrotaan mitä tarkoittavat lasten neuropsykiatriset häiriöt, mitkä ovat lasten yleisimmät neuropsykiatriset diagnoosit ja miten neuropsykiatriset diagnoosit voivat vaikuttaa sosiaalisiin taitoihin. Toiminnanohjauksen pulmat ovat yksi keskeisimmistä haasteista neuropsykiatrisia piirteitä omaavilla henkilöillä. Toiminnanohjauksen taidot liittyvät itsesäätelyyn ja näillä taidoilla on todettu olevan selkeä yhteys lapsen oppimiseen ja kaverisuhteisiin.

5.1 Lasten neuropsykiatriset häiriöt

Neuropsykiatrinen häiriö johtuu aivojen neurologisesta poikkeavuudesta, joka vaikuttaa havainnointiin ja käyttäytymiseen, eli häiriö aiheuttaa myös psykiatrisia oireita. (Jäntti & Savinainen, 2018, s. 263). Neuropsykiatrisista häiriöistä käytetään usein arkikielistä ilmausta ”nepsy”, joka muodostuu sanoista neurologinen ja psykiatrinen. Neuropsykiatriset häiriöt ovat synnynnäisiä ja taustalla on kehityksellinen häiriö. Laaja-alaisiin kehityshäiriöihin kuuluvat autismikirjon häiriöt autismi ja Asperger, nykimishäiriöihin kuuluva Touretten oireyhtymä, sekä hyperkineettisiin häiriöihin kuuluvat ADHD ja ADD. Näiden lisäksi laaja-alaisiin häiriöihin kuuluu myös muita kehityshäiriöitä. Nepsy-oireita, joista yleisimpiä ovat ADHD ja ADD, esiintyy noin 15 prosentilla suomalaisista. Usein näissä yhteyksissä käytetty termi on myös neurokirjo, joka kattaa edellä mainitut neuropsykiatriset diagnoosit. (Jäntti & Savinainen, 2018, s. 263-264.)

Lasten tavallisimpia neuropsykiatrisia diagnooseja ovat ADHD, ADD, AS eli Aspergerin oireyhtymä ja TS eli Touretten syndrooma, diagnoosit esiintyvät yleensä päällekkäin. Liitännäisoireet ovat oireyhtymissä tavallisia ja valtaosalla nepsy-henkilöistä esiintyykin vähintään yksi liitännäishäiriö. Esimerkiksi noin 80 prosentilla AS-piirteisistä on myös ADHD-piirteitä. Monesti diagnooseihin liittyy myös kielellisten taitojen vaikeuksia ja aistiyli- tai aliherkkyyttä, jotka vaikuttavat myös sosiaalisissa tilanteissa pärjäämiseen. Kaikkiin (Juusola, 2017, s. 35, 37.; Jäntti & Savinainen, 2018, 264.)

Oireita, jotka saattavat lapsilla viitata neuropsykiatrisiin häiriöihin, ovat ongelmat nukkumisessa, ruokailussa, käytöksessä vuorovaikutuksessa, mielialoissa, käyttäytymisessä, aistitoiminnoissa, motoriikassa, kielen kehityksessä ja yleensä kehityksessä. (Jäntti & Savinainen, 2018, s. 265-266.) Lapsilla yleisimpiä neuropsykiatrisia oireita ovat keskittymisvaikeudet, tarkkaamattomuus, ryhmätilanteissa häiritsevä käyttäytyminen, paikallaan pysymisen vaikeus ja ohjeiden noudattamisen vaikeus. (Huotari & Tamski, 2019, s. 58-59.)

5.2 Lasten neurologisten erityispiirteiden vaikutus sosiaalisiin taitoihin

Motivaation herättely on erityisen tärkeää ADHD-piirteisten lasten sosiaalisten taitojen ohjauksessa, koska heidän keskittymisensä vaihtelee. Aivojen aktiivitaso on jatkuvasti liian alhainen johtuen dopamiinin poikkeavasta erittymisestä aivoissa. Innostuneisuus ja motivoituneisuus sen sijaan nostavat dopamiinitasoa ja siksi motivointi onkin erityisen tärkeää. (Juusola, 2017, s. 35.)

ADHD-piirteisillä lapsilla on myös haasteita työmustin toiminnassa. Monesti ajatellaan, että ADHD-piirteinen häiritsee ryhmätilanteita tahallaan ja unohtelu kertoo lapsen välinpitämättömyydestä. Sen sijaan työmuistin ja aktiiviatason ongelmat näkyvät haasteina vuorovaikutustilanteissa. Jos motivaatiota ja tarkkaavaisuutta ei ole tarpeeksi, asiat, ohjeet ja tiedot eivät tallennu säiliömuistiin. ADHD diagnosiin liittyykin usein impulsiivisuutta, vaikeutta pysyä paikoillaan ja liiallista voiman käyttöä, jotka vaikuttavat aina myös sosiaalisiin tilanteisiin. ADHD-piirteiset lapset saavatkin usein runsaasti negatiivista palautetta ja se vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon ja minäkuvaan. (Juusola, 2017, s. 36.)

AAD-piirteisillä lapsilla on tapana vaipua omiin ajatuksiinsa ja he vaikuttavat pois-
saolevilta muiden seurassa. Heidän on vaikeaa seurata toisten puhetta ja tulkitsevat siksi sosiaalisia tilanteita virheellisesti. Autismikirjon häiriöihin liittyy vaikeus vastavuoroisuuteen vuorovaikutuksessa. Ihmisen on vaikeaa ymmärtää sekä kielellistä että ei-kielellistä kommunikaatiota ja henkilön katsekontakti voi olla usein puutteellinen. Haasteita vuorovaikutukseen voivat tuoda myös puheen ja rutiinien kaavamai-

suus, erikoiset kiinnostuksen kohteet ja aistien yli- ja aliherkkyydet. (Juusola, 2017, s.37.)

On hyvä muistaa, että kuuleminen ja kuunteleminen ovat eri asioita. Kuuntelemisen vaikeus on tyypillistä neuropsykiatrisissa erityisvaikeuksissa oleville ihmisille. Vaikeus kuunnella saattaa tulla ilmi levottomana liikehdintänä, erilaisena sijaistoimintana, esimerkiksi vaatteiden tai esineiden hypistelynä, ja ajatusten karkaamisena. Keskustelukumppania silmiin katsominen voi olla myös vaikeaa. (Huotari & Tamski, 2019, s. 95-96.) Lisäksi ADHD- tai ADD-piirteisillä lapsilla on aina keskittymisvaikeuksia ja tarkkaamattomuutta. Usein heillä saattaa olla myös sosiaalisten viestien tulkitsemisen vaikeutta, ohjeiden noudattamisen vaikeutta, puutteellinen ajantaju ja siitä johtuvaa myöhästelyä, huolimattomuutta, hajamielisyyttä. (Huotari ym., 2008, s. 24.)

Tourette-piirteisellä lapsella voi olla nykimisoireita eli ticejä, jotka ovat nopeita tahdosta riippumattomia liikkeitä ja ääniä. On tärkeää, että tourette-piirteinen lapsi saa ymmärrystä oireitaan kohtaan ja keinoja niiden hallintaan. Päivän mittaan tulisi olla lepoetkiä, jolloin lapsi voi olla yksin ja ticit saavat tulla vapaasti. Monesti tourette-piirteiset joutuvat pinnistelemaan koko koulupäivän nykimisliikkeitä tai kiroiluaan vastaan. (Juusola, 2017, s. 38.)

5.2.1 Toiminnanohjaus

Toiminnanohjauksella tarkoitetaan muun muassa toiminnan suunnittelua, aloittamista, toteuttamista ja kykyä arvioida toimintaa (Ahonen, 2017, s. 46; Juusola, 2017, s. 39). Toiminnanohjauksen osa-alueita ovat myös motivaation säätely, käyttäytymisen ja puheen säätely sekä emotionaalisten reaktioiden säätely. Haasteet näissä osa-alueissa näkyvät esimerkiksi ilman ajatusta tapahtuvana toimintana, juuttumisena tai huonona pettymyksen sietokykynä. (Jäntti & Savinainen, 2018, s. 266.).

Kaikkiin neuropsykiatrisiin häiriöihin liittyy oman toiminnanohjauksen pulmia. Toiminnanohjauksen taitoja voidaan harjoitella ja tukea, esimerkiksi erilaiset känny-

kän muistutukset, kalenterit, tehtävälisterit ja ajastimen käyttö auttavat luomaan struktuuria ja tukevat toiminnanohjausta. (Ahonen, 2017, s. 47.) Strukturoinnilla tarkoitetaan ajan, paikan, henkilöiden ja tehtävien säännönmukaista järjestämistä. Nepsyhenkilöillä aikataulut saattavat pettää, tavarat hukkua ja uusiin ihmisiin tutustuminen saattaa olla vaikeaa. (Huotari & Tamski, 2019, 169.)

Toiminnanohjauksen tukemiseen ryhmässä voi kuuluakin selkeitä rutiineja, sääntöjä, toimintatapoja ja tehtäviä. Tehtävien tekemistä helpottavat kirjalliset ja kuvalliset ohjeet sekä tehtävien pilkkominen osiin. Tapahtumien vahva ennakointi, ennustettavuus ja ohjauksen johdonmukaisuus tukevat lapsen toiminnanohjausta. Myös prosessien ääneen ajattelu, toiminnanohjauksen prosessien harjoittelu ja toiminnan suunnittelu auttavat toiminnanohjausta. On tärkeää, että jokainen ryhmäläinen tietää omat tavoitteet ja tehtävänsä. Ohjauksessa on tärkeää muistaa selkeä ohjaus, muistuttaminen ja kannustaminen. Vaihtoehtoisten mallien tarjoaminen kieltojen sijaan vaikuttaa positiivisesti. Suoran ja konkreettisen kielen käyttäminen, itse esimerkkinä toimiminen ja yhteisten sopimusten tekeminen tukevat sosiaalisten taitojen opettelua. (Jäntti & Savinainen, 2018, s. 316-319; Huotari & Tamski, 2019, 169.)

Klenbergin (2020, s. 10-11) esittää, että itsesäätelyä on automaattista ja tahdonalaista, näistä molemmat ovat tarpeellisia. Automaattinen itsesäätely tekee toiminnasta sujuvaa. Tahdonalaiseen itsesäätelyyn voidaan vaikuttaa vuorovaikutuksella, taitojen vahvistamisella ja ympäristön muokkaamisella. Tahdonalaisen itsesäätelyn osat ovat suunta, motivaatio ja kapasiteetti. Toiminnanohjaustaidot ja itsesäätelytaidot auttavat lasta sopeuttamaan toimintaansa kulloiseenkin ympäristöön ja sosiaaliseen tilanteeseen.

Tavoitteet antavat suunnan toiminnalle. Tavoitteet ovatkin usein normeja ja sääntöjä. Esimerkiksi koulussa yhden oppilaan tavoite on tehdä tehtävät mahdollisimman hyvin, kun taas toisen tehdä ne mahdollisimman nopeasti ehtiäkseen äkkiä välitunnille. Ilman tietoista tavoitetta ihminen ei voi ohjata itsesäätelyään. Sisäsyntyinen motivaatio tukee itsesäätelyä. Usein tavoite ja motivaatio ovat ulkoisia. Tämä myös hyödynnettiin lasten omia toiveita osallistumisen motivoimiseksi. Ulkoinen motivaatio voi muuttua seisäiseksi mielenkiintoisilla tehtävillä. Myös myönteinen palaute tukee sisäistä motivaatiota.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Nepsy-valmennuksen hyödyntäminen

Olen opiskellut nepsy-valmennusta vuonna 2016-2017 ja hieman kokemusta valmennuksesta käytännössä. Hyödynsin tässä työssä aikaisempia neuropsykiatrisen valmennuksen ja ryhmäohjaamisen koulutuksia. Neuropsykiatrisen valmennus eli nepsy-valmennus on arjen- ja elämänhallintaa, ihmissuhdetaitoja ja itsetuntoa kehittävä ajattelu- ja työskentelytapa. (Tamski & Huotari, 2020, s. 5-6). Nepsy-valmennuksella tarkoitetaan tavoitteellista ja ohjauksellista kuntoutusmenetelmää henkilöille, joilla on neuropsykiatrisia haasteita, ja siksi menetelmää hyödynnettiin myös tässä ryhmässä. Valmennuksen tarkoituksena on asiakkaan omien voimavarojen ja arjenhallinnan taitojen kehittäminen. Menetelmä sopii siis hyvin henkilöille, joilla on neuropsykiatrisia haasteita. Valmennuksen tavoitteena on tukea erityisesti toiminnanohjaustaitojen kehittymistä. Tavoitteet perustuvat arvostavaan vuorovaikutukseen ja sen ymmärrykseen, vahvuuksien etsimiseen ja olemassa olevien vahvistamiseen ja hyödyntämiseen. Lisäksi valmennuksessa suuntaudutaan tulevaisuuteen, luodaan toivoa ja etsitään konkreettisia ratkaisuvaihtoehtoja. (Jäntti & Savinainen, 2018, s. 321-322.)

Myös ryhmässä voidaan hyödyntää nepsy-valmennusta kuntoutusmenetelmänä. Kuntouttava ryhmätoiminta on tarkoitettu henkilöille, joilla on haasteita esimerkiksi arjessa selviytymisessä ja vuorovaikutustaidoissa. Kuntouttavassa ryhmätoiminnassa voidaan vahvistaa yksilön identiteettiä, itsetuntoa ja tarjota välineitä elämänhallintaan. Tässä ryhmässä olikin kuntouttavan ryhmän elementtejä. Vuorovaikutustaitoja harjoiteltiin olemalla vuorovaikutuksessa ja ilmaisemalla omia mielipiteitä ja tunteita. Ryhmässä tapahtui myös muilta oppimista. (Huotari & Tamski, 2019, 11, 188-189.)

Nepsy-valmennus soveltuu myös muille toiminnanohjauksen vaikeuksia omaaville henkilöille kuin nepsy-henkilöille. Keskeistä lasten valmennuksessa on voimavara-keskeinen ote, tavoitteiden asettaminen, tunteiden tunnistaminen ja niiden hallinnan lisääminen, strukturointi ja ennakointi. Tähän ryhmään halusin tuoda struktuuria li-

sääviä ja tukevia menetelmiä, voimavarakeskeistä ohjausta, lyhyitä selkeitä ohjeita ohjauksesta ja ennakointia, koska useilla ryhmäläisillä oli haasteita toiminnanohjauksessa. Valmentajan tehtävänä on auttaa valmennettavaa löytämään omat voimavaransa, määrittelemään tavoitteensa ja saavuttamaan ne. (Huotari ym., 2008, s. 5.)

Tutkimusten mukaan positiivisella palautteella ja toiminnan suunnittelulla on suuri merkitys lapsen onnistumiselle erityisesti silloin, kun lapsella on haasteita sosiaalisissa taidoissa. Kannustus ja positiivinen palaute tukevat sosiaalisten taitojen harjoittelua. On hyödyllisempää kehua lasta onnistumista, kuin torua häntä epäonnistumisista. (Ahonen, 2017, s. 204-205, 218.)

6.2 Alkuhaastattelut

Alkukartoituksen jälkeen perhetyöntekijät kertoivat asiakasperheille ryhmästä ja antoivat siitä kertovan esitteen (Liite 1). Kun perheen vanhempi ja lapsi kiinnostuivat ryhmästä, sovimme perhetyön työntekijöiden kanssa haastatteluajat vanhemmalle ja lapselle. Alkuhaastatteluja varten tein kyselylomakkeen (Liite 2), jota käytettiin apuna alkuhaastattelutilanteissa. Haastatteluissa oli mukana lapsi, vanhempi, tehostetun perhetyön perhetyöntekijä ja opinnäytetyön tekijä. Haastattelimme kuutta poikaa ja heidän vanhempiaan. Alkuhaastattelutapaamisella tutustuttiin lapseen, hänen vahvuuksiin, haasteisiinsa sosiaalisissa taidoissa ja keskusteltiin ryhmästä ja sen tavoitteista. Vanhemmat kertoivat lapsestaan ja yhdessä mietittiin lapsen oma tavoite ryhmään. Kaikki kuusi haastateltua poikaa aloittivat ryhmässä.

6.2.1 Poikien alkuhaastatteluissa asettamat tavoitteet

Poikien omiksi tavoitteiksi tässä ryhmässä nousivat osallistuminen ryhmään, ryhmässä osallistuminen, oman vuoron odottaminen, tunteiden nimeäminen ja murehtimisesta yli pääseminen. Poikien omien tavoitteiden pohjalta muotoutuivat ryhmän tavoitteet. Yhden pojan kohdalla tavoite oli, että hän ylipäätään osallistuisi ryhmään ja tulisi paikalle. Hänen kohdallaan osallistuminen näytti jo etukäteen epävarmalta, mutta halusimme kuitenkin yrittää. Kannustamisesta ja tukemisesta huolimatta hän osallistui ryhmään ainoastaan yhden kerran, mistä hän sai kuitenkin ohjaajilta paljon

positiivista palautetta. Toivottavasti tämä kokemus rohkaisee häntä osallistumaan jatkossa johonkin toiseen ryhmään.

6.3 Ryhmän tavoitteet

Ryhmä suunniteltiin kahdeksalle tapaamiskerralle. Ensimmäisen suunnitelman mukaan ryhmän oli tarkoitus alkaa 8.2.2021. Seuraava aloituskerta suunniteltiin huhtikuun 2021 alkuun, mutta Covid-19 –tilanteen vuoksi ryhmän aloitusta jouduttiin siirtämään kaksi kertaa. Lopulta ryhmä päästiin aloittamaan 17.5.2021 ja ryhmäkertoja suunniteltiin ja pystyttiin toteuttamaan vain viisi alkuperäisen kahdeksan sijasta. Ryhmä toteutui siis viiden kerran lyhyenä kokeiluna ja se voi vaikuttaa tämän toiminnallisen opinnäytetyön johtopäätöksiin. Osallistujille tarjottiin mahdollisuutta autokyyteihin sitoutumisen helpottamiseksi. Lisäksi jokaisen tapaamiskerran alkuun suunniteltiin välipalahetki, jotta lasten keskittyminen ja jaksaminen olisi parempaa.

Ryhmän tavoitteena oli opetella itsetuntemusta tunnistamalla omia voimavaroja ja vahvistamalla niitä. Ryhmässä harjoiteltavia asioita olivat ryhmän tapojen ja sääntöjen luominen, ryhmäytyminen, omien vahvuuksien ja heikkouksien ja tunteiden tunnistaminen, tunteiden säätely ja kaveritaidot. Yhteisesti mietityt säännöt tuovat ryhmään turvallisuutta ja sitouttavat jäseniään ryhmää. Ryhmän säännöt on hyvä kirjata positiivisessa muodossa, eikä kieltoina. (Huotari ym., 2008, s. 52.; Klenberg ym., s. 12-13.)

Yhtenä tärkeänä tavoitteena oli, että ryhmäytymiselle ja ryhmään liittymiselle annetaan aikaa. Ryhmäytymisellä vahvistetaan keskinäistä yhteenkuuluvuutta, turvallisuuden tunnetta ja sitä kautta ryhmän toimivuutta. Ryhmäytymiseen kannattaakin kiinnittää huomiota koko ryhmän elinkaaren ajan. (Juusola, 2017, s. 105.) Suunnitelmana oli, että ensin tehtäviä saa tehdä yksin, sitten pareittain ja lopuksi harjoitellaan isommassa ryhmässä toimimista. Ensimmäisille kokoontumiskerroille teemoiksi valittiin ryhmään liittymisen, vuorovaikutuksen ja osallisuuden tukeminen sekä tunteiden tunnistaminen. Huotari ja Tamski (2019, s. 172-173.) puhuvatkin tässä yhteydessä tarkkaavuuden suuntaamisen helpottamisesta ja mielenkiinnon ylläpitämisestä, ja siksi tehtävät ja toiminnot pyrittiin suunnittelemaan lyhyiksi ja vaihteleviksi. Jo-

kaiseen kertaan suunniteltiin useita vaihtoehtoisia tehtäviä tai toimintaa, jotta mielenkiinto ja keskittyminen helpottuivat.

6.4 Ryhmäkertojen rakenteet

Ryhmä kokoontui maanantaisin klo 17.00 – 18.15 Rauman perhetukikeskuksessa viisi kertaa ajalla 17.5. – 14.6. 2021. Kokoontumisaika haluttiin pitää lyhyenä, jotta keskittyminen, jaksaminen ja positiivinen vire pysyisivät hyvänä ryhmässä. Suunnitelmana oli, että ryhmä kokoontuu kerran viikossa samana viikonpäivänä ja samaan kellonaikaan, koska rutiinit ja säännöllisyys tuovat struktuuria, josta ryhmäläiset hyötyvät. Myös ryhmän kokoontumispaikka oli viimeistä kertaa lukuun ottamatta aina sama, mikä vahvisti ennakoitavuutta ja struktuuria. Jokainen ryhmäkerta alkoi välipalalla ja fiilisqueukulla tai –kortilla. Jokainen ryhmäkerta myös loppui fiilisqueukkuun tai –korttiin. Näin myös ryhmäkerroilla toistuivat tietyt rutiinit, joiden oli tarkoitus vahvistaa ennakoitavuutta. Suurin osa ryhmäläisistä oli käynyt aikaisemmin perhetukikeskuksessa, joka toimi kokoontumispaikkanamme. Kokoontumistila sen sijaan oli vieras lähes kaikille. Ryhmäkerran runko oli kirjoitettuna visuaalisin elementein joka kerta fläppitaululle ja se myös käytiin yhdessä läpi (Liite 3).

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Ryhmäkerrat jakaantuivat viiteen kertaan, joista jokaisella oli oma teemansa. Teemat määräytyivät lasten alkuhaastatteluissa asetettujen tavoitteiden mukaan. Jokaisen ryhmäkerran tavoite oli keskittyä lasten tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen vahvistamiseen yhdessä vertaisten kanssa.

7.1 Ensimmäinen ryhmäkerta 17.5.21

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla keskityttiin suunnitelman mukaan tutustumiseen ja keskinäisen turvallisuuden luomiseen. Tunteiden nimeämistä harjoiteltiin fiilispeukulla, eli näyttämällä peukalolla onko oma tunne positiivinen, negatiivinen tai jotain siltä väliltä. Ryhmytymiseen on tärkeää käyttää aikaa reilusti. Tässä ryhmässä ryhmytymisharjoituksia tehtiin kahdella ensimmäisellä kerralla, mikä osoittautui riittäväksi määräksi.

Ryhmä alkoi tutustumiskierroksella vertaisiin ja ohjaajiin sekä tilaan tutustumisella. Ensimmäisellä kerralla poikia selvästi jännitti, ja useimmat heistä olivat levottomia. Poikien keskittyminen oli lyhytaikaista. Levottomuus näkyi vaikeutena pysyä paikoillaan ja jatkuvana höpöttämisenä. Jännittäminen näkyi myös pelleilynä ja huomion hakemisena. Ryhmään liittymistä harjoiteltiin tutustumalla toisiimme kertomalla itsestä muutama asia. Poikia pyydettiin kertomaan ainakin oma nimi, oma koulu ja onko ryhmässä heille entuudestaan tuttuja henkilöitä. Pari poikaa tunsivat toisensa siitä, että he olivat samassa koulussa. Tutustumisleikeiksi valittiin mahdollisimman helppoja ja lyhyitä harjoituksia, joissa saattoi istua omalla paikallaan, eikä tarvinnut ottaa vielä lähikontaktia toiseen henkilöön esimerkiksi koskettamalla tätä.

Poikien kanssa mietittiin yhdessä ryhmän ohjelmaa, jonka näin tukevan heidän osallisuuttaan ja sitoutumistaan ryhmään. Pojat saivat myös itse valita tekemisen kahdelle kerralle. Ohjelmaa suunnitteleamalla harjoiteltiin valintojen tekemistä, oman mielihalun esille tuomista, toisten huomioimista ja ryhmässä toimimista.

Ryhmän ohjelma kirjoitettiin isolle kartongille, joka oli esillä jokaisella tapaamisella (Liite 4). Tehtävätavoitteet tuli olla selkeästi määriteltyjä, koska se helpottaa ryhmässä toimista. Tässä ryhmässä myös säännöt kirjattiin ensimmäisillä kerroilla ylös isoille papereille, ja ne olivat esillä jokaisella tapaamisella. Jokaisella tapaamiskerralla fläppitaululla lukevat ohjeet ja säännöt käytiin tarvittaessa yhdessä läpi lisäten näin ennakoitavuutta ja jäsentelyä. Ennakoinnilla oli rauhoittava vaikutus ryhmäläisiin.

Tehtävät ja ohjeet sanoitettiin ja kerrattiin. Jokaisen tapaamiskerran lopuksi kerrattiin seuraavan kerran ohjelma, aika ja paikka. Pientenkin yritysten ja onnistumisten huomioiminen kannatti. Palaute ja ohjeet pyrittiin antamaan positiivisesti ei kieltoina.

7.1.1 Toinen ryhmäkerta 24.5.21

Toisen kerran teemoina olivat edelleen tutustuminen, ryhmäytyminen ja keskinäisen luottamuksen rakentaminen. Kokoontumiskerran alussa käytiin läpi sen kerran ohjelma. Ryhmän alkuun varattiin aikaa ryhmän sääntöjen miettimiselle yhdessä. Poikien oli vaikeaa lähteä tähän prosessiin mukaan, vaikka kerroin heille esimerkkejä millaisia sääntöjä ryhmässä voi olla. Ohjaajien aloitteesta sovittiin sääntö, että ryhmässä kerrotut asiat jäävät ryhmään ja sääntö kirjattiin ylös (Liite 5). Tämä sääntö toikin ryhmään turvallisuuden tunnetta. Ajattelen, että lisääntyneen turvallisuuden tunteen seurauksena yksi ryhmäläisistä uskaltautuikin kertomaan kahdenkeskisessä tilanteessa arkaluontoisempia asioita perhetilanteestaan ohjaajalle.

Ensimmäisen kokoontumisen jälkeen ohjaajien kanssa käytyjen keskustelujen ja reflektoinnin jälkeen päätimme, että välipalan on syytä olla mahdollisimman nopeasti. Välipalan piti olla helposti syötävää, ja mielellään jokaiselle jo valmiiksi lautaselle aseteltua. Syömiseen varattiin aikaa noin 15 minuuttia. Yhdellä ryhmäläisellä näytti olevan vaarana jumittua syömistilanteeseen, kun taas toiset olivat hyvin nopeasti valmiita. Pojat olivat valinneet toisen kerran tekemiseksi jalkapallon ja ulkopelien pelaamisen.

Poikien haasteet ylläpitää itsesätelyään tulivatkin nopeasti esille. Jos omaa sisäistä motivaatiota ei ollut tekemiselle, keskittyminen ja halu tekemiselle lopahtivat nope-

asti. Tapahtumien vahva ennakointi, ennustettavuus, ohjauksen johdonmukaisuus ja positiivinen kannustaminen tukivat toiminnanohjausta, mutta sisäinen motivaatio näytteli suurta osaa siinä, miten pitkään ryhmäläiset jaksoivat keskittyä meneillään olevaan asiaan. Kun pojat pelasivat kahdestaan pelaaminen oli helpompaa ja positiivista palautetta oli helppo antaa.

7.1.2 Kolmas ryhmäkerta 31.5.21

Kolmannen kerran teemoina oli vahvistaa itsetuntemusta, tulla tietoisiksi omista vahvuuksista ja harjoitella tunteiden tunnistamista. Kolmannella kerralla mietittiin myös millainen on kiva kaveri ja pysähdyttiin pohtimaan, mitä on empaattisuus. Pari-työskentely jatkui tälläkin kerralla.

Kolmas kerta aloitettiin samoin kuin toinenkin kerta, eli välipalalla, kuulumisten vaihtamisella ja nallekortin valitsemisella. Toisen kerran keskustelujen ja reflektoinnin pohjalta kolmannen kerran ohjelmaksi suunniteltiin toimintarata, jonka yhdessä pisteessä tehtiin pirtelöt, toisessa tehtiin tehtäviä aiheesta millainen on kiva kaveri ja pohdittiin omia vahvuuksia. Kolmannessa pisteessä pelattiin pöytäjäkiekkoa ja biljardia. Yhdessä pisteessä oltiin aina 15 minuuttia ja sen jälkeen vaihdettiin seuraavaan tekemiseen ohjaajan saattamana, näin poikien mielenkiinto ja keskittyminen pysyivät hyvin kulloisessakin tekemisessä. Vaihtelemalla tekemistä poikien mielenkiinto pysyi yllä, ja tämä toimintaratakokeilu osoittautuikin erittäin toimivaksi. Tätä työskentelytapaa hyödyntäisin ehdottomasti jatkossakin.

Tämä ryhmä oli liian lyhyt tunnetilojen säätelyn harjoitteluun, mutta antoi käsitystä ryhmäläisten tunteiden tunnistamisesta. Ryhmäläisiä pyydettiin harjoituksessa yhdistämään tunnekuva ja – sana (Liite 6). Kaikki ryhmäläiset tunnistivat harjoituksessa kuvatut tunteet eli tästä olisi ollut hyvä jatkaa tunnetyöskentelyharjoituksia esimerkiksi opetella tunnistamaan itsessään se hetki, kun tunteet alkavat ryöpsähdellä yli ja miten tällaisia tilanteita voi ennakoida. Tunteiden tunnistaminen lähteekin tunteiden nimeämisestä. Esimerkiksi juuri kuvien avulla voi harjoitella tunteiden nimeämistä ja tunnistamista. Tunteiden tunnistamisen kautta voidaankin lopulta harjoitella tuntei-

den säätelyä. Jokaisella muovautuu omat tapansa miten hyväksytysti ilmaista tunnetilojaan ja miten rauhoittaa itseään. (Huotari & Tamski, 2019, s. 173-174.)

Toisessa tehtävässä harjoiteltiin myös omien vahvuuksien tunnistamista (Liite 6). Tehtävänanto oli nimetä itselle yksi vahvuus, taito, ominaisuus vahvuuskortin avulla. Kuten jo aikaisemmin olen todennut, positiivisella palautteella on myönteinen ja kannustava vaikutus myös sosiaalisten taitojen oppimisessa. Ennako-oletukseni oli, että poikien käsitys itsestään saattaa olla negatiivinen. Tässä tehtävässä tuli kuitenkin ryhmäläisten kesken hajontaa. Toiset osasivat nimetä itselleen helposti vahvuuden, kun taas osalle ryhmäläisistä se oli vaikeaa.

Kolmantena tehtävänä oli miettiä millainen on kiva kaveri. Pojat osasivat hienosti nimetä asioita kuten kiltti, rehellinen ja kannustava, kivan kaverin ominaisuuksiksi. Aikaa tehtävien tekemiseen olisi saanut olla 5-10 minuuttia enemmän, nyt viimeinen tehtävä, jossa piti miettiä miten toista voi kehua jäi tekemättä. Koska meillä oli vasta kolmas kerta, arvelin olevan liian vaikeaa miettiä, mikä toisessa ryhmäläisessä on mukavaa. Se voisi olla hyvä tehtävä, jos ryhmä olisi pidempi eli harjoiteltaisiin palautteen antamista toiselle ryhmäläiselle.

7.1.3 Neljäs ryhmäkerta 7.6.

Alkuperäisen suunnitelman ja poikien toiveiden mukaisesti neljännellä kerralla piti olla keilaamista. Keilahallin ollessa suljettuna vaihdoimme ohjelmaksi minigolfin pelaamisen, josta olimme sopineet yhdessä kolmannella tapaamiskerralla. Minigolfin pelaamisessa näkyi toisten poikien haaste keskittyä pelaamiseen. Mielenkiinnon ja tarkkaavuuden ylläpitämisessä oli haasteita ja keskittyminen kesti toisilla ainoastaan noin 15 minuuttia. Tässä tilanteessa oli hyötyä siitä, että ohjaajia oli kolme ja toiminnot pystyttiin hajauttamaan. Neljäs kerta olikin hyvin toiminnallinen. Neljännen kerran tarkoituksena oli tarjota pojille mahdollisuus viettää aikaa keskenään vapaammin, mutta kuitenkin ohjatusti. Tähän kertaan olisi voinut suunnitella jonkin pienen ulkona suoritettavan keskittymis- tai itsensäätelyharjoituksen. Ympäristö vilkkaassa ja meluisassa maauimalassa oli itsessään haastava.

7.1.4 Viides ryhmäkerta 14.6.21

Viidennen ja viimeisen kerran tavoitteena oli juhlistaa lyhyttä ryhmäkokemustamme. Tapaaminen oli sovittu kestoltaan pidemmäksi kahden tunnin mittaiseksi. Ohjelmassa oli poikien toiveiden mukaisesti uimista maauimalassa ja sen jälkeen yhteinen ruokailu. Ohjelma oli tarkoituksella suunniteltu vapaammaksi ja siksi aikataulu oli myös väljempi. Pojilta pyydettiin palautetta ryhmästä ja palautteissa tuli esille, että kaikki pitivät erityisesti viimeisestä kerrasta. Poikien palaute jokaisen kerran jälkeen ja koko ryhmän loputtua oli hyvin arvokasta ryhmän kehittämisen kannalta. Viimeisellä kerralla alkoi näkyä poikien ryhmäytyminen. Pojat viihtyivätkin keskenään ja sopu säilyi, vaikka ohjelma oli vapaampaa. Ryhmäytymisestä kertoi sekin, että pojat pyysivät toistensa puhelinnumeroita ryhmän jälkeen.

7.2 Pohdinta

Koska ryhmässä on erilaisia jäseniä ja heillä tapoja toimia, voi siinä harjoitella monenlaisia vuorovaikutustaitoja kuten toisten kuuntelua, huomioon ottamista, omien mielipiteiden ilmaisua, omista mielipiteistä joustamista ja niiden perustelua ja tunteiden säätelyä. Onnistumiset ja myönteiset kokemukset vahvistivat oppimista.

Koska ryhmä jäi hyvin lyhyeksi koronarajoitusten ja COVID19-tilanteen vuoksi, muodostui siitä lähinnä lyhytkestoinen harjoittelualusta erilaisille tehtäville. Ryhmän rakenteita, aikatauluja ja tehtävien pituuksia päästiin testaamaan käytännössä. Jatkossa näkisin, että jotta tunnetaitoharjoitusten tekemistä ja ryhmässä olemista pääsisi harjoittelemaan kunnolla, pitäisi ryhmän pituus olla vähintään 10-12 kertaa. Viisi kertaa riitti juuri ryhmän muodostumiseen turvalliseksi ja ryhmäytymiseen. Ryhmän ensimmäiset viisi kertaa loivat pohjan, josta olisi ollut hyvä aloittaa varsinainen ryhmässä toimimisen ja tunnetaitojen harjoittelu. Kuten Huotari ja Tamski (2019, s. 189) toteavatkin, myös tässä ryhmässä, ensimmäiset kerrat ryhmässä haisteltiin ilmapiiiriä ja kaikki kontaktit olivat hyvin tunnisteleuvia ja varovaisia.

Lastensuojelun perhetyöntekijät kokivat ryhmäesitteen toimivana ja informatiivisena apuvälineenä kertoessaan asiakkailleen ryhmästä. Alkuhaastattelutilanteessa oli tärkeää luoda positiivinen kuva ryhmästä, ryhmässä olemisesta ja asettaa jokaisen pojan

oma tavoite ryhmään. Alkuhaastattelut toimivat hyvänä tutustumis- ja motivointivälineenä ohjaajien, ryhmäläisten ja heidän vanhempiensa kanssa. Lisäksi alkuhaastattelut ja tavoitteiden miettiminen sitouttivat lapsen ryhmään ja lapsen aikuisen taitojen harjoittelun tukemiseen kotona.

Aikaisempien ryhmänohjauskokemusteni pohjalta näin hyödyllisenä sen, että lasten joukko olisi iältään mahdollisimman homogeeninen. Ihan samanikäisiä poikia ei ollut asiakasperheissä juuri sillä hetkellä, kun ryhmää alettiin suunnitella. Lasten iät olivat 9-12 vuoden välillä. Jo etukäteen mietin, että miten kaksitoistavuotiaat suhtautuvat nuorempien kanssa toimimiseen ja heidän mielenkiinnon kohteisiinsa. Ikäerossa olikin omat haasteensa, mutta helpottava tekijä oli se, että kaksitoistavuotiaita oli kaksi. Isommat pojat pitivät joitain pienempien poikien juttuja lapsellisina ja siksi yhteisen tekemisen miettiminen oli välillä haasteellista. Ihanteena olisi, että ikäkauma olisi mahdollisimman yhdenmukainen.

Jokaisen tapaamiskerran jälkeen ohjaajat refleктоivat keskenään. Tämä oli ensiarvoisen tärkeää, koska kerta kerralta ryhmäläiset, heidän haasteensa ja voimavaransa tulivat ohjaajille tutuiksi ja siten niitä pystyttiin hyödyntämään. Ryhmä antoi erinomaisen kokemuksen siitä, että ohjauksen on oltava ennakoivaa, jäsentävää ja selkeää, jotta ryhmäläisten motivaatio ja toiminnanohjaus pysyvät yllä. Erilaista vaihtoehtoista tekemistä on hyvä olla mietittynä ja yllätyksiin kannattaa aina varautua. Joustavuus ja muuntautumiskyky ovat hyödyllisiä ominaisuuksia ryhmänohjaajalle.

Ohjaajien lukumääränä kolme oli erittäin hyvä, koska huolehdimme myös parin ryhmäläisen kuljetuksista. Lisäksi useasta ohjaajasta oli hyötyä siinä, että pystyimme jakamaan ryhmän pienempiin osiin ja hajauttamaan toimintoja, joka auttoi tukemaan poikien toiminnanohjauksen ylläpitoa. Kolme ohjaajaa mahdollisti myös poikien parityöskentelyn. Parityöskentelyn koin hyväksi menetelmäksi ryhmän alkuvaiheessa. Uskon asteittaisen etenemisen yksin työskentelystä kaksin työskentelyyn ja lopuksi ryhmässä työskentelyyn lievittäneen alkujännitystä.

Valintatilanteet ovat usein hankalia nepsy-henkilöille. Pyrimmekin rajaamaan vaihtoehtojen lukumääriä esimerkiksi valitessa ryhmän ohjelmaa kahdesta vaihtoehdosta tai ohjeistamalla valitsemaan vain yhden kortin. (Huotari & Tamski, s.180). Toimi-

vaksi osoittautui se, että tunneharjoitukset olivat lyhyitä ja pieniä. Hyödyllistä olisi jatkossa, että harjoituksia ja tehtäviä olisi muutama jokaisella kokoontumiskerralla. Omien tunnetilojen tunnistamisen jälkeen voisi siirtyä opettelemaan oman mielen rauhoittamista ja sitä kautta itsesäätelyä esimerkiksi mindfulness-harjoituksilla.

Aikaisempien ryhmänohjauskokemusteni perusteella tiesin toiminnallisuuden olevan hyvä menetelmä harjoitella ryhmässä toimimista ja tunnetaitoja ala-asteikäisten lasten kanssa. Toiminnallisuus osoittautui onnistuneeksi menetelmäksi, koska pojat olivat aktiivisia ja keskittymisen ylläpitäminen ja paikallaan oleminen olivat haasteellista. Kun pelaaminen, leikki ja tunneharjoitukset vuorottelivat, pysyi ryhmäläisten mielenkiinto yllä ja toiminnanohjaus helpottui.

Vaikka ryhmä jäi lyhyeksi, vaikutti siltä, että pojat saivat positiivisen ryhmäkokemuksen, mikä olikin yksi ryhmän tärkeimmistä tavoitteista (Liite 1). Ryhmän lyhyen keston vuoksi poikien omat tavoitteet eivät ehtineet vielä toteutua. Jatkossa olisi tärkeää ryhmän jälkeen käydä keskustelua yhdessä ryhmäläisen ja hänen huoltajansa kanssa mitä huomioita ryhmässä on syntynyt. Vahvuuksien löytäminen ja niiden vahvistaminen olisi tärkeää kotonakin.

Omana oppimisprosessina tämä produktio oli minulle ryhmänohjaajana hyödyllinen. Kokemus antoi minulle jälleen uutta intoa ja potkua käyttää vertaisryhmiä työmenetelmänä omassa työssäni tulevana sosionomina. Koska suunnittelin ryhmään sisältöä kahdeksaksi kerraksi, valmista materiaalia uutta pidempää ryhmään varten olisi jo olemassa. Tietoisien läsnäolon, keskittymisen ja itsesäätelyn harjoituksia on valmiina sekä tehtäviä, joiden avulla harjoitellaan toiselle palautteen antamista. Tämä projekti vahvisti myös omaa osaamistani neuropsykiatristen erityispiirteiden parissa ja kokemustani siitä, että vertaisryhmä on hyvä menetelmä sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Pojat oppivat toisiltaan ja onnistumisen hetkiä olivat ne, kun pojat kannustivat toisiaan ja ohjaajia.

LÄHTEET

Aalto, M. 2002. Vuorovaikutustaidot. Aseman Lapset ry.

Ahonen, L., 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. PS-kustannus.

Huotari, A. & Tamski, E-L. 2019. Tammenterhon tarinoita. Kirja valmennuksesta. Mikkelin Kopiopiste Ky.

Jalovaara, E., 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus Oy.

Juusola, M. 2017. Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas 1. Koulutuskeskus Artemia.

Jäntti, E. & Savinainen, R. Nepsyt. Erityistä elämää. Karisto Oy.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J., 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-kustannus.

Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Keuruu: Otavan kirjapaino oy.

Keltinkangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WSOY.

Klenberg, L. 2020. KUMMI 19 Itsesäätely ja toiminnanohjaus. Suunnan, motivaation ja kapasiteetin tukeminen koulussa. Niilo Mäki instituutti.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi ja tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita.

Laaksonen, V & Repo, L. 2017. Kaveritaitoja: tietoja harjoituksia toimivan ryhmän rakentamiseen varhaiskasvatukseen. Folkhälssan.

Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Palmenia.

Norrena, J., 2016. Ryhmä oppimaan! Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä. PS-kustannus.

Rauman kaupunki. Sosiaali- ja terveystalvet. <https://www.rauma.fi/sosiaali-ja-terveystalvet/sosiaalitalvet/lastensuojelu/lastensuojelun-perhetyo/>

Repo, L. 2015. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. PS-kustannus.

Salmivalli, C. 2021. Kiusaava lapsi ei tunne empatiaa ja haluaa valtaa. Länsi-Suomi. Rauma. s.11

Salmivalli, C. 2008. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Opetus 2000-sarja. PS-kustannus.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.11.2020.

Tamski, E-L. & Huotari, A. 2020. Tammenterhon tarinoita. Neuropsykiatrisen valmentajan työkirja. Mikkelin kopiopiste Ky.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerrus Kirjapaino Oy.

POIKIEN TOIMINNALLINEN RYHMÄ

Kenelle:

Ryhmä on tarkoitettu alakouluikäisille pojille, joilla on haasteellista toimia ryhmässä ja käsitellä tunteita.

Tavoitteet:

Ryhmän tavoitteena on antaa lapselle hyvä positiivinen kokemus ja onnistuminen ryhmässä olemisesta. Ryhmässä harjoitellaan turvallisesti sosiaalisia taitoja kuten itsetuntemusta, tunteiden nimeämistä ja säätelyä sekä vuorovaikutustaitoja. Tunne- ja kaveritaidot ovat meille kaikille tärkeitä. Tunnetaidot auttavat tunnistamaan omia tunteita ja säätämään niitä erilaisiin tilanteisiin sopivaksi. Kaverisuhteilla on suuri merkitys lapsen kasvulle, sosiaalisille taidoille ja hyvälle itsetunnolle.

Keinoinamme ovat **tavoitteellinen toiminnallisuus, tunnetaitoharjoitukset positiivisuus, leikki, kokemus- ja mielikuvaoppiminen.**

Ryhmä:

Ryhmä on suljettu ryhmä, johon voi osallistua 5-6 poikaa. Yhdessä lapsen ja vanhempien kanssa mietitään lapsen oma henkilökohtainen tavoite ryhmään. Ryhmän aluksi lapset saavat myös itse osallistua ryhmän sisällön suunnitteluun. Ryhmä kokoontuu 8 kertaa maantaisin klo 17-18.15 **8.2.2021 alkaen** Perhetukikeskuksen tiloissa, Otantie 4.

Mahdollisuuksien mukaan autamme lapsia ryhmään kuljetuksissa.

Ohjaajat:

Sari Siivonen p. 044 793 5192

Mikael Ojala p. 044 793 5195

Terhi Laitila p. 044 793 5197 vastaanotto-osasto



POIKIEN RYHMÄ

pvm

ALKUHAASTATTELU

1. Lapsen nimi
2. Millainen toiminta/puuhailu on mieluisaa?
3. Millainen toiminta on epämieluisaa tai haasteellista?
4. Mitä odotat ryhmältä (vanhempi/lapsi)?
5. Minkälaisia harrastuksia lapsella on?
6. Ruoka-allergiat TAI sairaudet, joista ohjaajien on hyvä tietää?
7. Lapsen paidan koko?
8. Vanhemmalle: Mitä muuta haluat kertoa lapsestasi?

9. OMATAVOITE

RYHMÄSSÄ _____

Annan luvan, että lapseni osallistuu Poikien toiminnalliseen ryhmään, joka on myös sosionomiopiskelija Terhi Laitilan opinnäytetyö. Opinnäytetyön raportissa lapset eivät esiinny omilla nimillään. Kaikkia ohjaajia sitoo vaitiolovelvollisuus.

Allekirjoituksellani vahvistan lapseni ilmoittautumisen ryhmään.



① POIKIEN RYHMÄ
OHJELMA 17.5.
KLO 17-18.15

- VÄLIPALA
- FILMISPEUKKU
- NIMI RYHMÄLLE
- OHJELMAN TEKO A
- RYHMÄN SÄÄNNÖT
- TUTUSTUMISPELEJÄ
- FILMISPEUKKU

N. KLO 18.15 KOTIIN

17.5. TUTUSTUMISTA

24.5. JALKAPALLOA

31.5. SMOOTIE + KIVAKAVERI-
TEHTÄVÄ

7.6. KEILLAUS JA BILJARDI


14.6. UINTI

KLO 17-19

RYHMÄN SÄÄNNÖT


1. RYHMÄSSÄ PUHUTUT ASIAT
JÄÄVÄT RYHMÄÄN
2. PUHUTAAN VUOROTELLEN

1. YHDISTÄ TUNNEKUVA JA TUNNESANA




ihastunut pelkäävä innostunut
nauttiva ärtynyt vihainen
surullinen iloinen iloinen

2. OTA VAHVUUSKORTTI ITSELLESI



3. KERRO 3 ASIAA MILLAINEN ON KIVA KAVERI

- KILTTI.
- REHELLINEN
- KANNUSTAA



4. KEHUMINEN
MITEN VOISIT KEHUA JOTAIN TUNTEMAASI HENKILÖÄ?

