



# Menetelmäkansio ryhmätoiminnan ohjaamiseen vaativan laitoshoidon osastoille Vuorelan koulukodissa

Julia Elo & Noora Kilo

2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Menetelmäkansio ryhmätoiminnan ohjaamiseen vaativan laitoshoidon osastoille Vuorelan koulukodissa**

Julia Elo & Noora Kilo  
Sosionomi AMK  
Opinnäytetyö  
Marraskuu, 2021

Julia Elo, Noora Kilo

**Menetelmäkansio ryhmätoiminnan ohjaamiseen vaativan laitoshoidon osastoille Vuorelan koulukodissa**

Vuosi 2021

Sivumäärä 39

---

Opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä, jonka tavoite oli tuottaa tietoa, ideoita, käytänteitä sekä ohjeistuksia sisältävä menetelmäkansio laitoshoitoon sijoitettujen nuorten kuntouttamiseen liittyvän ryhmätoiminnan tukemiseksi. Yhteistyökumppanina kehittämistyössä toimi Vuorelan koulukoti, joka on yksi valtion viidestä koulukodista.

Opinnäytetyön tietoperustassa on kuvattu käsitteitä sosiaalipedagogiikka, ryhmätoiminta, ryhmäytyminen ja osallisuus. Kehittämistyön kohderyhmän erityispiirteiden kuvaamiseksi on esitetty myös lastensuojeluun liittyviä lakeja, sopimuksia ja suosituksia sekä kuvattu koulukotien roolia lastensuojelun alueella. Näiden lisäksi tehtiin kysely ryhmätoiminnan ohjausta tekeville henkilöille kehittämistyön erityistarpeiden selvittämiseksi.

Kehittämistyönä toteutetun menetelmäkansion keskeisiksi teemoiksi teoriaperustan ja kyselyn tulosten perusteella nousivat ryhmätoiminnan muodot ja tarkoitus, nuorten kasvu ja kehitys, hyvinvointi, vuorovaikutustaidot sekä itsenäistyminen. Nämä teemat ovat keskeisiä nuoren ihmisen elämässä matkalla aikuisuuteen ja itsenäiseen elämään.

Kehittämistyön tuloksena syntyneeseen tukimateriaaliin sisällytettiin kuhunkin teemaan liittyvää yleistä tietoutta sekä teemaan liittyviä ehdotuksia harjoitteiksi ryhmätoiminnan toteuttamisessa. Kyselyssä esiin nousseita ryhmätoiminnan haasteita otettiin huomioon sisällyttämällä harjoitteisiin vaihtoehtoja eri kokoisille ryhmille ja kestoiltaan eri pituisille harjoitteille.

Julia Elo, Noora Kilo

**Support material for group activities of advanced-level care units in Vuorela reform school**

Year	2021	Pages	39
------	------	-------	----

---

The thesis was made as a development work, the aim of which was to produce support material containing ; information, ideas, practices and guidelines to support group activities related to the rehabilitation of young people placed in advanced-level institutional care. Vuorela Reform School, which is one of the state's five reform schools, acted as a partner in the development work.

The concepts of ; social pedagogy, group activities, grouping and inclusion are described in the theoretical basis of the thesis. In order to describe the special features of the target group of the development work, laws, agreements and recommendations related to child protection were also presented, as well as the role of reform schools in the area of child protection. In addition to these, a survey was conducted for those who supervise group activities in order to find out the special needs of development work.

Based on the theoretical basis and the results of the survey, the main themes of the material developed as development work were ; the forms and purpose of group activities, the growth and development of young people, well-being, interaction skills and independence. These themes are central to a young person's life on the path to adulthood and independent living.

The support material created as a result of the development work included general knowledge related to each theme as well as proposals related to the theme for exercises in the implementation of group activities. The challenges of group activities raised in the survey were taken into account by including alternatives for groups of different sizes and durations of different lengths in the exercises.

Keywords: group activities, child protection, reform school

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	6
3	Vuorelan koulukoti .....	7
4	Ryhmätoiminta käsitteenä .....	9
4.1	Sosiaalipedagogiikka .....	9
4.2	Ryhmätoiminta .....	10
4.3	Ryhmäytyminen .....	11
4.4	Osallisuus.....	11
5	Kehittämistyön kohderyhmän erityispiirteet .....	12
5.1	Lastensuojelulaki ja lastensuojelun laatusuosituksset.....	12
5.2	Sijaishuolto.....	13
5.3	Koulukoti lastensuojelulaitoksena .....	14
5.4	Vaativan laitoshoidon osasto .....	14
5.5	Koulukotinuoret asiakasryhmänä.....	15
5.6	Lapsesta aikuiseksi - kehittyminen nuoruusiässä .....	16
6	Kehittämistyö Vuorelan Koulukodille .....	16
7	Kysely osana kehittämistyötä.....	17
7.1	Kyselyn tausta ja toteutus .....	18
7.2	Kyselyn vastausten analysointi .....	19
7.3	Kyselyn tulokset .....	20
7.3.1	Ryhmätoiminnan nykytila ja toteutustavat .....	20
7.3.2	Onnistumiset ja haasteet ryhmätoiminnassa .....	21
7.3.3	Ryhmätoiminnan kehittämistarpeet .....	22
8	Menetelmäkansion rakentaminen .....	24
8.1	Sisältö.....	25
8.2	Kehittämistyöstä saatu välipalautte .....	26
8.3	Kehittämistyön valmistuminen ja käyttöönotto .....	27
9	Luotettavuus ja eettisyys kehittämistyön prosessissa .....	29
10	Pohdinta .....	30
	Lähteet.....	33
	Liitteet .....	36

## 1 Johdanto

Opinnäytetyömme toteutettiin kehittämistyönä, jossa tavoitteena oli tuottaa erilaisia ideoita ja ohjeistuksia sisältävä menetelmäkansio laitoshoidon sijoitettujen nuorten kuntouttamiseen liittyvän ryhmätoiminnan tueksi. Yhteistyökumppanina kehittämistyössä toimi Vuorelan koulukoti, joka on yksi valtion viidestä koulukodista.

Koulukodissa sijaishuolto ja erityisopetus yhdessä muodostavat nuorta kuntouttavan kokonaisuuden. Vuorelan koulukoti tarjoaa palveluna erityistason osastohoitoa, vaativan tason osastohoitoa ja erityisen huolenpidon osastohoitoa. Kehittämistyö toteutettiin vaativan tason osastohoidon tarpeisiin, mutta tulokset ovat sovellettavissa myös muidenkin osastojen toimintaan. Vaativan tason osastohoidossa henkilöstömitoitus on vahva ja ryhmäkoot pieniä - nämä tekijät luovat hyvät edellytykset sijoitettujen nuorten yksilöllisten tarpeiden huomioimiseen nuorten kuntouttamisessa.

Kehittämistyössä selvitettiin sähköisen kyselyn avulla ryhmätoiminnan ohjauksen suunnittelun ja toteutuksen kehittämistarpeita. Sähköinen kysely lähetettiin koulukodin vaativan laitoshoidon osaston työntekijöille. Ryhmätoiminnan suunnittelua ja toteutusta tukeva menetelmäkansio tuotettiin perustuen kyselyn tuloksiin sekä aiheeseen liittyvään muuhun olemassa olevaan tutkimustietoon.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Vuorelan koulukodissa vaativan laitoshoidon osastot ovat aloittaneet toimintansa vuonna 2020. Tällöin osastojen normaaliin viikko-ohjelmaan ja arkiseen toimintaan tehtiin muutoksia. Yhtenä muutoksena on viikko-ohjelmaan lisätty osaston nuorten ja ohjaajien yhteiseen ryhmätoimintaan käytettävissä oleva aika.

Tämä ryhmämuotoinen toiminta on kehittynyt osastoilla vapaamuotoisesti omanlaisekseen kunkin osaston työntekijöiden ja nuorten toimesta. Ryhmätoiminnan toteutuksen kuuluu luonnollisesti olla jäsentensä näköinen ja tarpeita vastaava. Apuvälineiden ja ohjeistuksen puuttuminen voi kuitenkin hankaloittaa ryhmätoiminnan suunnittelua ja toteutusta - tehdäänhän se muiden työtehtävien ohella. Lisäksi uusien työntekijöiden, tai satunnaisesti työskentelevien tunti-työntekijöiden olisi huomattavasti helpompaa ryhtyä ohjaamaan toimintaa, mikäli heille olisi siihen jonkinlaisia vaihtoehtoja ja ohjeita jo olemassa.

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea sijaishuollon ammattilaisia vaativan laitoshoidon ryhmätoiminnan ohjauksessa. Kehittämistyön tuloksena luotiin menetelmäkansio, jonka tarkoituksena on auttaa ohjaajia ryhmätoiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Onnistuessaan kehittämistyö vähentää ohjaajien kuormitusta, ja mahdollisesti lisää heidän ammatillista taitoaan tarjoamalla heille lisää erilaisia monipuolisia vaihtoehtoja ryhmätoiminnan ohjaamiseen.

Kehittämistyön osatavoitteita olivat:

1. Kuvata vaativan laitoshoidon nuorten haasteita ja tarpeita
2. Tuottaa apuväline Vuorelan koulukodin ammattilaisille ryhmätoiminnan tueksi
3. Tehdä menetelmäkansio sellaiseksi, että sitä voi soveltaa myös muussa sijaishuollon ryhmätoiminnassa.

Ryhmämuotoisen sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa ja lisätä sosiaalisia suhteita ja osallisuutta sekä mahdollistaa vertaistuen saaminen kokemuksista jakamalla ja vaihtamalla (THL 2021a).

### 3 Vuorelan koulukoti

Vuorelan koulukoti sijaitsee Vihdin Nummelassa. Vuorelan kasvatuslaitos aloitti toimintansa jo vuonna 1894 ja koulukodiksi nimi vaihtui 1946. Alkujaan Vuorela oli tarkoitettu tyttöjen kasvatuslaitokseksi, mutta vuodesta 1988 lähtien Vuorelassa on ollut sekä poikia että tyttöjä. (Museovirasto.)

Vuorelan pyrkimyksenä on taata sosiaalisen, fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta turvallinen ympäristö kasvuun ja kehittymiseen. Valtion koulukodeissa, kuten myös Vuorelassa on oma koulu samassa pihapiirissa. Vuorelassa koulun nimi on Vihdin Vuorelan koulu, jossa koulukodissa asuvat pääsääntöisesti 13-17 -vuotiaat nuoret suorittavat peruskouluaan.

Vuorelassa on tällä hetkellä kuusi osastoa, joista 1 erityisen huolenpidon osasto ja 5 vaativan hoidon osastoa. Vuoden 2021 lopussa yksi vaativan hoidon osastoista muuttuu erityisen huolenpidon osastoksi. (Valtion koulukodit 2021a.)

Vuorelan tarkoituksena on luoda nuorille turvallisuutta ja struktuuria arkeen. Koulukäymättömyys on usein ongelma, jossa auttaa koulun fyysinen lähellä olo. Ohjaajat tukevat nuorta koulunkäynnistä selviytymisestä. Vuorelassa pyritään siihen, että nuoret saisivat peruskoulun suoritetun. Vuorelan koulua ohjaavat eettiset perusteet, joihin kuuluu muuan muassa kunnioitus muita kohtaan. Säännöt ja toimintatavat pyrkivät Vuorelassa pitkälti rakentamaan tai muokkaamaan nuorelle mahdollisimman hyvän tulevaisuuden. Asioita tehdään yhdessä nuorten parasta ajatellen.

Lisäksi Vuorelassa ohjataan päihteettömämpään elämäntapaan. Päihteet, lievät rikokset ja elämänhallinnan haasteet ovat yleisiä Vuorelassa olevilla nuorilla. Monipuoliset hoidolliset ja kasvatukselliset menetelmät ohjaavat ja tukevat nuorta säännölliseen ja toimivaan arkeen sekä vastuun kantamiseen.

Nuorille yritetään muun muassa löytää mieleistä puuhaa ja kiinnostava harrastus. Heitä tuetaan koulussa ja arjessa selviytymisessä, ja opetetaan perusasioita kuten ruoanlaittoa, siivousta ja pyykinpesua. Vuorelassa järjestetään myös erilaista toimintaa kuten bändikerhoa ja liikunta-kerhoa. Tarkoituksena on löytää jokaiselle nuorelle hänen oma mielenkiinnonkohteisiinsa perustuva mieleinen tekeminen, ja tämän avulla saada hänet palautettua ”oikeille raiteille”. (Valtion koulukodit 2021b.)

Vuorelassa toiminnan erityispiirteisiin kuuluu koulun ja lastensuojelulaitoksen osaston vahva ja tiivis yhteistyö. Vuorelassa työskentelevät yhteistyössä nuorisopsykiatri, psykologi, perhetyöntekijä, sosiaalityöntekijä, sairaanhoitaja, ohjaajat, tiiminvetäjät, vastaavat ohjaajat, yövalvojat, johtaja, koulun rehtori, erityisopettajat, koulunkäynninohjaajat, keittäjät ja talonmies.

Osastoilla jokaisella nuorella on omaohjaaja ja hoitotiimi. Omaohjaajan tehtävä on pitää huolta siitä, että nuorella on hyvä olla. Lisäksi omaohjaajan tulee huolehtia siitä, että nuoren asiat ovat järjestyksessä. Hoitotiimiin kuuluvat nuori itse, omaohjaaja, perhetyöntekijä, vastaava ohjaaja, ja tarvittaessa oma opettaja sekä psykologi. Säännöllisin väliajoin pidetään hoitotiidinpalavereja, joissa luodaan nuorille tavoitteita ja keinoja tavoitteisiin pääsemiseksi. Lisäksi kuullaan nuoren omia ajatuksia ja mielipiteitä. Nuoren asiakassuunnitelman tueksi Vuorelassa laaditaan hoito- ja kasvatussuunnitelma, jota käsitellään säännöllisesti neuvotteluissa. Tarpeen mukaan sovitaan tehostettuja hoitopaketteja vakautumisen edistämiseksi.

Vuorelan koulussa oppilaalla on oma opettaja. Nuoret opiskelevat pienryhmässä. Erityisluokanopettaja ja psykologi kartoittavat oppimiseen ja koulunkäyntiin liittyvät vahvuudet ja erityistarpeet. Ohjaajat ja koulunkäynninavustajat avustavat ja ohjaavat nuoria koulutehtävien tekemisessä. Näillä toimilla pyritään tukemaan nuoria ja edistämään heidän oppimistaan.

Erityisen huolenpidon osastolla tarjotaan kokonaisvaltaista hoitoa, kasvatusta ja huolenpitoa sekä yksilöllistä erityisopetusta sellaisille nuorille, joiden toiminta erityisen vakavasti vaarantaa heidän terveyttään ja kehitystään. Kyse on lastensuojelulain rajoittamistoimenpiteestä ja määräaikaisesta suljettavissa toimitiloissa järjestettävästä sijaishuollosta, avusta mm. aggressiivisesti käyttäytyvien, karkailevien, paljon rikoksia tekevien tai päihderiippuvaisten nuorten pysäyttämiseen ja elämäntilanteen tasaamiseen. Määräaikainen hoito erityisen huolenpidon osastolla kestää 30 vuorokautta, ja sitä voidaan jatkaa enimmillään 90 vuorokauden saakka, mikäli nuoren tilanne niin vaatii.



## 4 Ryhmätoiminta käsitteenä

Kehittämistyön teoria perustuu sosiaalipedagogiikan käsitteistöön yleisen kasvatuksellisen työn sekä erityisesti tuen tarpeessa olevien yksilöiden auttamisen osalta. Siksi opinnäytetyössä esitetään lyhyesti sosiaalipedagogiikan merkitystä sekä ryhmätoimintaan liittyvien keskeisten käsitteiden kuten ryhmäytyminen ja osallisuus merkitystä.

### 4.1 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogiikka tarkastelee ihmisen kasvua sosiaalisena ilmiönä. Siinä tarkastelun kohteena ovat prosessit, joissa ihminen kasvaa yhteisöjen ja yhteiskunnan jäseneksi. Kasvatuksella, eli pedagogisella toiminnalla tuetaan sosiaalista kasvua ihmisen elämänsä vaiheissa. Sosiaalipedagogisessa toiminnassa kyse on niin yleisen sosiaalisen kasvun tukemisesta kaikkia koskien, kuin myös erityisestä kasvatuksellisesta sosiaalisesta työstä, joka koskee erityistä tukea tarvitsevia ihmisiä. (Sosiaalipedagogiikka 2021.) Lastenkodeissa on aikaisemmin työskennellyt sosiaalikasvattajia, joiden tehtävänä on ollut pedagogisen suhteen avulla kasvattaa ja integroida sijaishuollon piirissä olevia lapsia itsenäiseen aikuisuuteen ja kiinnittymään yhteiskuntaan. Nykyisin ohjaaja-ammattinimikkeellä sama työ jatkuu.

Sosiaalipedagogisessa orientaatioissa korostuvat arkikeskeisyys, yhteisen arjen jakaminen ja eläminen sijoitettujen lasten kanssa. Näin kasvatustyössä korostuu pedagoginen suhde sekä kulttuurisuuden ja yhteisöllisyyden ymmärtäminen. Sosiaalipedagoginen lähestymistapa ei siis tarkoita ainoastaan yksilöorientoitunutta pedagogista työtä, vaan samalla tulee huomioida laitosyhteisön kasvatuspotentiaalin käyttö ja kehittäminen lasten kasvun tukemisessa ja lasten toimijuuden vahvistaminen kohti itsenäistä elämää sekä osallisuutta ja oikeutta yhteiskunnan tarjoamiin mahdollisuuksiin - tukemaan lapsia ja nuoria yhteiskuntaan kiinnittymisessä ja valmistamaan nuoria toimimaan lastensuojelulaitoksen ulkopuolella. (Timonen-Kallio, Yliruka, Närhi 2017, 17.)

Osallisuuden vahvistamiseksi lapset ja nuoret tarvitsevat kriittisen tietoisuuden herättelyä, sosiaalisia ja toiminnallisia yhteiselämän valmiuksia, jotka kehittyvät yhteiskunnallisen toiminnan ja lähiyhteisön ja ihmissuhteiden välityksellä. Pedagoginen suhde herättää nuoren tietoisuuden, haastaa häntä kasvuun ja muutokseen, saa kasvuprosessin käyntiin ja tuottaa uudenlaista elämänorientaatiota. Näin nuoria autetaan itsekasvatukseen ja tiedostamaan omaan elämänsä kulkuaan liittyvät vaikutusmahdollisuudet.

Yhteisöllisyys ja osallisuus ovat toinen toisiaan tukevia asioita. Nämä vahvistavat nuoren kykyä tehdä omaa elämäänsä koskevia ratkaisuja ja valintoja laitoshoitossa. Yhteisöllisyydessä kiinnitetään huomiota lapsen itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen, ryhmässä toimimiseen sekä vastuun kehittymiseen. Yhteisöllisyyden tarkoituksena on edistää lapsen mahdollisuuksia oppimiseen, oman toiminnan hallintaan ryhmässä ja henkilökohtaiseen vastuuseen

vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Yhteisöhoidolla tarkoitetaan yhteisön tietoista käyttämistä hoidollisten, kasvatuksellisten tai kuntoutuksellisten tavoitteiden saavuttamiseksi perustehtävän mukaisesti. Yhdessä määritellyt arvot ja tavoitteet, tehdyt säännöt ja sopimukset sekä näiden jatkuva yhteinen reflektointi ja arviointi luovat perustan yhteisöllisen, osallistavan toimintamallin ja -periaatteiden toteutumiseksi. Keskeistä on vertaisryhmän hyödyntäminen ja sen vaikuttavuus yksilöiden kuntoutumiseen, kasvuun ja kehitykseen.

## 4.2 Ryhmätoiminta

Ryhmätoiminta on yksi sijaishuollossa käytetty sosiaalisen kuntoutuksen menetelmä. Siinä hyödynnetään yhdessä tekemistä ja sen avulla voidaan vahvistaa ryhmän yhteishenkeä, sosiaalisia suhteita ja toisten ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa toimimista. Ryhmätoiminnassa tärkeää on se, että ryhmän dynamiikkaa, toimintaa ja sen tavoitteita on mietitty etukäteen. Myös ryhmän jäsenien toiveet tulisi ottaa huomioon, jotta toiminta olisi mahdollisimman mielekästä osallistujille. (THL 2021a.)

Ryhmätoiminta edistää ihmisen osallisuuden kokemusta. Ryhmätoiminta auttaa ihmisiä luomaan yhteyden toisiinsa, edistää vuorovaikutuksessa olemista toisten kanssa, jonka lisäksi ryhmätoiminta mahdollistaa vertaistuen kokemuksen. Vertaistuki voi olla hyvinkin tärkeää ja elvyttävää nuorelle, kenellä on paljon haasteita elämässään. Kun hän kohtaa muita, jotka ovat painineet samojen ongelmien kanssa, voivat he auttaa toistaan jakamalla kokemuksiaan. Vertaistuki on omien kokemusten jakamista toisen kanssa, jossa keskinäinen ymmärrys syntyy, kun molemmilla on samankaltaisia asioita taustalla. Se voi auttaa menneisyyden ja nykyhetken ymmärtämisessä ja luoda toivoa, sekä lievittää ahdistuneisuutta. (Mielenterveystalo 2021.) Vertaistuki toimii ammattilaisten avun rinnalla tai täydentää sitä.

Ryhmätoiminnan tavoitteita ovat sosiaalisuuden vahvistaminen ja tukeminen sekä toisten kanssa kokemusten jakaminen ja vaihtaminen. Onnistumisen pohjana on vetäjän vastuulla oleva turvallinen ilmapiiri. Ryhmässä hyödynnetään yhdessä tekemistä sekä erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Ryhmätoiminnalla on kokonaistavoite, jonka muodostavat sekä asia- että tunnetason tavoite. Ryhmän onnistumiseen vaikuttaa ryhmässä pysyminen. Ryhmässä pysyminen riippuu esimerkiksi osallistujien tunnetasosta, ja siitä kuinka tyytyväisiä nuoret ovat ryhmään. Turvallinen ilmapiiri muodostaa pohjan yksittäisen osallistujan kehittymiseen ja osallistumiseen ryhmässä. Ryhmässä pitää olla turvallista epäonnistua, mikä on yksi kehityksen edellytys. Hyvässä ja toimivassa ryhmässä on kivaa ja yhteishenki vie toimintaa eteenpäin kohti tavoitteita. (MLL 2021b.)

Toiminnan sisältö ja aiheet on hyvä suunnitella osallistujien kanssa yhdessä. Aiheiden on hyvä rakentua oman elämän aktivoimisen ja itsestensä huolehtimisen ympärille. (THL 2021a.) Toiminnallisten menetelmien käsite on laaja: toiminnallinen työtapaa voidaan mieltää esimerkiksi ulkona kävelyksi tai ruuanlaitoksi.

Toiminnallisella ryhmätoiminnalla tarkoitetaan ennalta sovitussa paikassa ja ajankohdassa toteutettavaa toimintaa, jossa nuori osallistuu yhteiseen tekemiseen. Keskusteleavassa ryhmätoiminnassa nuori osallistuu keskusteluun jakamalla omia ajatuksia ja mielipiteitään. Ryhmätoiminnassa voidaan käyttää myös molempia toimintamalleja.

### 4.3 Ryhmäytyminen

Ryhmäytyminen on prosessi, jonka tavoite on ryhmässä olevien henkilöiden tunteminen, vuorovaikutus ja viihtyminen. Ryhmäytyminen edellyttää keskinäistä luottamusta, mikä ei synny hetkessä vaan vaatii aikaa. Tavoitteena on, että kaikki ryhmässä olevat tuntevat olonsa turvalleksi.

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän kehitysvaiheiden sekä ryhmän jäsenten välisen ja ryhmien välisen vuorovaikutuksen kuvaamista ja analysointia. Ryhmän kehittymisen vaiheet ovat ryhmään liittyminen, toisten kohtaaminen, työhön ryhtyminen ja ryhmän lopettaminen. Ryhmätyöskentelyn alkaessa ryhmässä määritellään säännöt ja normit, joiden mukaan jäsenet toimivat ryhmässä. Säännöt ovat useasti käyttäytymisohjeita, esimerkiksi ryhmäläiset ovat voineet sopia, että tapaamisiin tullaan aina ajoissa, ryhmässä puhutut asiat ovat luottamuksellisia ja kaikkia arvostetaan ja kunnioitetaan. Jokainen ryhmäläinen sitoutuu ryhmän pelisääntöihin ja ohjaaja voi tarvittaessa palata niihin, jos tulee siihen tarvetta (Jyväskylän yliopisto 2021.)

Ryhmän perusrakenteen säilyminen samanlaisena tuo jäsenille turvaa, jonka lisäksi selkeys helpottaa osallistujien kaikkien valmistautumista tapaamisiin. Aikataulusta on hyvä pitää kiinni. Ohjaajan vastuulla olevat ryhmän aloitus ja lopetus ovat ryhmätoiminnan tärkeitä osia, jotka kannattaa suunnitella erityisen hyvin. Aloitus voi olla kuulumiskierros tai jonkinlainen alustus ryhmätoiminnan aiheeseen. On hyvä pohtia kevyempien ja raskaiden aihealueiden vuorottelua, ettei ryhmiä koeta liian raskaiksi. Jokaisen ryhmäkerran päättyessä on tärkeää, että viimeiseksi jää positiivinen tunne tai toiveikas mielikuva.

Ohjaajan on tärkeää valmistautua ryhmätoimintaan etukäteen. Käsiteltävän aiheen ja teeman on oltava ohjaajalle tuttuja, ja aiheisiin voi tarvittaessa tutustua esimerkiksi kirjallisuuden avulla. Ohjaajan on hyvä pyytää osallistujilta aina palautetta, minkä avulla ohjaaja voi kehittää omaa ja ryhmän toimintaa seuraavalle kerralle. (Koivula 2021.)

### 4.4 Osallisuus

Osallisuus on olennainen käsite sosiaalityötä tehdessä. Itsemääräämisoikeus sekä mahdollisuus vaikuttaa oman elämänsä tapahtumiin on yhä tärkeämpi osa asiakaslähtöistä työtä. Osallisuus tarkoittaa vaikuttamista ja mukanaoloa, sekä huolenpitoa ja yhteisesti rakennetun hyvinvoinnin turvaamista yhteiskunnallisella vaikuttamisella ja yhteisöön kiinnittymisellä. Osallisuuden edistäminen on keskeinen keino syrjäytymisen ehkäisemisessä. Sillä tarjotaan ihmisille

vaikuttamisen mahdollisuuksia omaa elämäänsä koskien. Ihminen tulee kuulluksi ja hänellä on mahdollisuus vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Ryhmätoiminnassa mukana oleminen luo ryhmän jäsenille kokemuksen osana jotain olemista, mikä voi olla hyvin merkityksellistä syrjäytymisvaarassa olevalle teini-ikäiselle ihmiselle. Kokemus osallisuudesta vaikuttaa myös paljon ihmisen toimintakykyyn. Esimerkiksi avoin, asiakaslähtöinen työ edistää osallisuutta. Osallisuuden edistämällä ehkäistään myös eriarvoisuutta. (THL 2021e.)

Lapsen ja nuoren osallisuudessa kyse on siitä, että hänellä on itse mahdollisuus olla mukana toteuttamassa sekä määrittämässä työtä, jota hänen etunsa turvaamiseen tehdään. Osallisuuden kokemuksella on iso ja ratkaiseva merkitys identiteetin kehittymisen kannalta, ja se on yksi kasvun ja kehityksen perusedellytyksistä. (Bardy 2013, 149.) Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa lapselle ja nuorelle osallisuuden sekä johonkin kuulumisen tunteen. Yhteiskunnallisella tasolla osallisuus on mukana olemista sekä oman paikan löytämistä yhteiskunnassamme. Syrjäytyminen on yhteiskunnallisen osallisuuden käsitteen vastakohta. (Sauramäki 2015, 6-7.)

## 5 Kehittämistyön kohderyhmän erityispiirteet

Kehittämistyössä tukimateriaalia luodaan ryhmätoiminnan toteutusta varten kohderyhmään, minkä taustalla on aina lastensuojelulain noudattamiseen liittyviä tapahtumia. Siitä syystä opinnäytetyössä tuodaan esille lastensuojelun, sijaishuollon ja koulukotien rooli sekä yleisemmin nuorten kehittämiseen liittyviä näkökohtia.

### 5.1 Lastensuojelulaki ja lastensuojelun laatusuosituks

Lastensuojelulain tarkoitus on turvata lapsen ja nuoren etu turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen ja erityiseen suojeluun (Lastensuojelulaki 417/2007). Lastensuojelua säädetään laissa laajasti, ja siinä korostuu ennaltaehkäisevän lastensuojelun merkitys, jolla pyritään ehkäisemään lastensuojelun tarvetta varhaisella avulla ja tuella. (Lastensuojelun käsikirja 2021.)

Lastensuojelua toteutetaan lain mukaisten laatusuositusten mukaisesti. Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Suomen Kuntaliitto on päivittäneet Lastensuojelun laatusuosituksen viimeksi vuonna 2019. Lastensuojelupalveluja tulisi toteuttaa tämän suosituksen mukaisesti, ja suosituksessa palveluissa keskiössä on asiakaslähtöisyys, eli lapsen etu. Laatusuosituksessa on lueteltu 5 eettistä periaatetta, Asiakkaiden ihmisarvo ja perusoikeudet, Lapsen etu, vuorovaikutus, ammattilaisten työn laatu sekä vastuulliset päätökset ja toimintakulttuuri. Lastensuojelua, ja tässä tapauksessa sijaishuoltoa tulisi toteuttaa näiden periaatteiden mukaisesti. Myös vaativan laitoshoidon ryhmätyöskentelyssä nämä periaatteet ohjaavat sitä millaista toimintaa nuorille järjestetään. (THL 2021c.)

Lastensuojelun periaatteissa korostuu erityisesti lasten yhdenvertainen, syrjimätön sekä kunnioittava kohtelu. Lapsen oikeuksien sopimus ohjaa lastensuojelulakia. (THL 2021d.) Lapsen oikeuksien sopimus on YK:n alle 18-vuotiaita koskeva ihmisoikeussopimus, joka luettelee kaikki lapsille ja nuorille kuuluvat ihmisoikeudet sekä asettaa valtioille ensisijaisen vastuun niiden toteutuksesta. Se on maailman laajimmin ratifioitu YK:n ihmisoikeussopimus. Lapsen oikeuksien sopimus on hyväksytty vuonna 1989, ja sitä kehitetään edelleen jatkuvasti maailman ja haasteiden muuttuessa. Sen neljä periaatetta ovat syrjimättömyys, lapsen edun huomioiminen, oikeus elämään ja kehittymiseen sekä lapsen näkemyksen huomioiminen. (Unicef 2021.)

## 5.2 Sijaishuolto

Sijaishuollolla tarkoitetaan huostaanotetun lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella. Lapsi voi olla huostaanotettu, kiireellisesti sijoitettu tai lastensuojelulain 83§:n väliaikaisen määräyksen vuoksi sijoitettuna kodin ulkopuolelle.

Lapsen sijoituksesta vastaa aina sosiaalityöntekijä. Sijaishuollossa oleva lapsi ja hänen perheensä on aina lastensuojelun asiakkuudessa. Sosiaalityöntekijä valitsee lapsen sijoituspaikan, mutta päätöksen sijaishuoltoon sijoittamisesta tekee sosiaalihuollon johtava viranhaltija. Lapsi sijoitetaan paikkaan, joka vastaa parhaiten hänen tarpeisiinsa. Lastensuojelussa ja sijaishuollossa lähtökohtana on aina lapsen etu ja tarpeet. Sijaishuoltopaikkoina voi toimia perhekoti, lastensuojelulaitos, perhehoito tai muu paikka, joka vastaa lapsen tai nuoren tarpeita. Lapsen läheisverkosto tulisi aina ensisijaisesti kartoittaa, ja katsoa olisiko sijoitus mahdollista toteuttaa esimerkiksi niin että lapsi muuttaisi jonkun sukulaisensa luo.

Kun sosiaalityöntekijä valitsee lapselle sijoituspaikan, tulee hänen huomioida mistä sijoitus johtuu, millaiset tarpeet ja haasteet lapsella on, minkälainen paikka vastaa parhaiten näihin tarpeisiin, minkä ikäinen sijoitettava lapsi on, millainen on hänen kehitystasonsa, vastaako sijoituspaikan henkilökunta ja osaaminen lapsen tarpeita, onko lapsella sisaruksia. On myös tärkeää ottaa huomioon lapsen mahdollinen läheisverkosto, pohtia sijaispaikan sijaintia, lapsella tulee olla mahdollisuus pitää yhteyttä vanhempiinsa ja muihin läheisiinsä. Myös koulunkäynti sekä mahdolliset harrastukset tulee huomioida päätöksessä. Lapsen ja hänen perheensä toiveet tulee ottaa huomioon ja yhteistyö perheen ja lastensuojelun työntekijöiden välillä on olennaista. Lapsen kulttuuriset, uskonnolliset sekä kielelliset ominaisuudet on myös otettava huomioon, kun sijaishuoltopaikkaa ollaan järjestämässä. Aina jos vain on mahdollista, on lastensuojelussa ja sijaishuollossa tavoitteena perheen jälleenyhdistäminen. (THL 2021b.)

Sijaishuollossa työntekijät tekevät kasvatustyötä. Sosiaalinen pedagogiikka ohjaa ammattilaisia lasten ja nuorten kasvatuksessa. Sosiaalipedagogisen työn avulla pyritään turvaamaan ihmisten välinen tasa-arvo. Sijaishuollossa olevat lapset ovat erityisen syrjäytymisvaaran uhassa, jonka vuoksi sosiaalipedagoginen ote heidän kanssaan työskennellessään on tärkeää. Yhteiskunnasta

syrjäytymistä pyritään ehkäisemään, jonka vuoksi myös osallisuuden kokemukset ovat olennaisia sijaishuoltoa toteutettaessa. Sijaishuollossa tapahtuva työ on lähempänä nuoren arkea, kuin mitä virastossa tapahtuva työ. Sosiaalipedagogiikalle ominaiset, toiminnalliset sekä yhteisölliset menetelmät on mahdollista toteuttaa parhaiten vapaammassa toimintaympäristöissä, kuten esimerkiksi lastenkodissa (Ikonen 2014).

### 5.3 Koulukoti lastensuojelulaitoksena

Koulukodeilla on oma erityinen tehtävä sijaishuollon palvelurakenteessa. Seitsemältä tällä hetkellä toiminnassa olevasta koulukodista viisi on valtion koulukoteja ja kaksi yksityisen tahon ylläpitämiä. Koulukodit tuottavat pienen erityisen osan kaikesta sijaishuollon palveluista. Koulukodit tarjoavat huolenpitoa ja perus- sekä lisäopetusta vaikeasti oireileville lapsille ja nuorille, joiden elämäntilanne edellyttää erityisen vankkaa tukea. Koulukodit toimivat paitsi erityisopetuksen piirissä myös psykiatrian sekä päihde- ja kriminaalihuollon palveluiden rajapinnoilla tarjoten tukea koko perheelle. Koulukodeissa käytettäviä perhetyön ja päihdetyön menetelmiä ja psykiatrian yhteistyön käytäntöjä on käytössä myös monissa muissa laitoksissa. (Timonen-Kallio, Yliruka, Närhi 2017, 14.)

Kaikkia koulukoteja ohjaavat samat lait kuin muitakin lastensuojelun sijaishuollon yksiköitä. Näistä keskeisimpiä ovat perustuslaki, lastensuojelulaki sekä laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Lastensuojelulaissa määritellään esimerkiksi lastensuojelulaitosten osastojen lapsi- ja henkilöstömäärät, rajoitustoimenpiteiden käyttö sekä erityisen huolenpidon puitteet. Tämän lisäksi Valtion koulukodeilla on oma lainsäädäntönsä. (Pekkarinen 2017, 17.) Niin kuin kaikissa sijaishuollon yksiköissä, myös Valtion koulukodeissa sosiaalipedagoginen kasvatus ja työote ovat olennainen osa työtä. Nuoria pyritään sopeuttamaan yhteiskuntaamme ja kasvattaa heidät tasapainoisiksi kansalaisiksi, sekä vahvistaa heidän omaehtoista toimintakykyään ja luoda heille edellytykset tasapainoiseen elämään.

### 5.4 Vaativan laitoshoidon osasto

Lastensuojelulaitokset turvaavat kasvu- ja kehitysolosuhteet erityistä hoitoa ja kasvatusta vaativille lapsille, jotka eivät saa riittävästi tukea avopalveluista tai sijaisperhehoidosta. Ongelmien haastavuuden ja monimutkaisuuden kasvaessa voidaan tavoitteellisilla, intensiivisillä ja lyhyillä sijoitusjaksoilla erityisosaamista omaaviin yksikköihin saavuttaa parempia ja nopeampia tuloksia. Tällaiset yksiköt tarjoavat vaativaa laitoshoidoa niitä tarvitseville. Vaativaan laitoshoitoon sijoitetulla nuorella on yleensä vakavaa oirehdintaa, mikä voi ilmetä aggressiivisena, epäsosiaalisena tai väkivaltaisena käyttäytymisenä, psyykkisenä oireiluna, runsaana päihteiden käyttönä tai rikostaustana.

Vaativaan laitoshoidon sijoitettua nuoria hoitaa tarvittavaa erityisosaamista omaava henkilöstö ympärivuorokautisesti. Hoito- ja kasvatustehtävissä olevaa henkilökuntaa on vaativan laitoshoidon yksiköissä enemmän sijoitettua nuorta kohti kuin perustason laitoshoidon yksiköissä. Kohdennettavat henkilöstöresurssit ja pienet ryhmäkoot tukevat nuoren kuntoutumista ja erilaisten yksilöllisten tarpeiden huomioon ottamista.

Vaativan laitoshoidon tarjoama terapeutinen ja traumaorientoitunut hoito on yksilöllistä ja kokonaisvaltaista moniammatillista yhteistyötä, joka toteutetaan toipumista tukevassa yhteisöllisessä ja vakauttavassa ympäristössä. Hoitoon sisältyy myös erilaista hoidollista ja tukevaa ryhmätoimintaa. (Valtion koulukodit 2021c.) Tavoitteena on edistää nuoren kuntoutumista siten, että nuoren terveys, psyykkiset voimavarat, itsetunto, sosiaalisuus, omatoimisuus, kyky käydä koulua ja suhteet omaan tukiverkoston kohenevat lähtötilanteeseen verrattuna. Kuntouttava ja turvallinen arki ja pysyvät ihmisuhteet ovat merkittävässä roolissa nuoren tarvitseman elämän vakauttamisen saavuttamisessa.

### 5.5 Koulukotinuoret asiakasryhmänä

Koulukotiin sijoitettaville nuorille yhteistä on moniongelmaisuus. Jokainen nuori on yksilö, mutta taustatekijöistä löytyy lukuisia yhdistäviä piirteitä. Näitä ovat usein erilaiset käytöshäiriöt, mitkä voivat näkyä päihteiden käyttönä, psyykkisenä epävakautena, rajattomuutena, kuljeskeluna sekä rikoksina. Näiden lisäksi usein nuoren taustalta voi löytyä myös kodin olosuhteisiin liittyviä ongelmia. Tällaisia voivat olla yksinhuoltajuus, perheen aikuisten päihteiden käyttö, mielenterveysongelmat, perheen sisäiset ristiriidat, uupumus ja kasvatusvaikeudet. Näiden eri taustatekijöiden takia lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen perheen omin voimin on heikkoa. (Pekkarinen 2017, 35.)

Koulukotiin sijoitettuja nuoria yhdistävät myös pitkät hoitopolut, joille ovat tyypillisiä tiheään vaihtuneet koulukotia edeltäneet sijaishuoltopaikat. Lähes kaikkia koulukotiin sijoitettavia nuoria yhdistävät koulunkäynnin vaikeudet, jotka ovat useiden tapauksessa johtaneet koulupuudokkuuteen tai jälkeen jäämiseen yleisestä oppimäärästä. Koulukotiin sijoitettujen nuorten tuen tarpeet ovat yksilöllisiä, ja siksi myös hoitopolku on yksilöllinen. Tuen on oltava oikea-aikaista, moniammatillista ja monialaista, ja se edellyttää henkilöstöltä niin joustavuutta, soveltuvuutta kuin jatkuvaa osaamisen kehittämistäkin. Nuoret tarvitsevat kiinnittyäkseen ja kuntoutuakseen ennakoitavaa, säännöllistä ja turvallista arkea, jolle toisto, selkeät säännöt ja aikuisjohtoisuus luovat rakenteen. Yhteistä nuorille on niin ikään koulunkäynnin tukemisen tarve. Myös syrjäytymistä pyritään ehkäisemään ja nuoria kasvatetaan yhteiskuntamme aktiivisiksi, omatoimisiksi jäseniksi. Nuoren lisäksi tukea ja kuntoutusta tarvitsee koko perhe.

## 5.6 Lapsesta aikuiseksi - kehittyminen nuoruusiässä

Nuoruusiässä tapahtuvat nopeimmat ja laaja-alaisimmat muutokset lapsen kehitymisessä kohti aikuisuutta. Nuoruus-ikään kuuluu vahvasti tunne-elämän kuohuminen. Ajattelutaitojen kehittyminen antaa uusia mahdollisuuksia tarkastella asioita. Keho muuttaa muotoaan ja nuoren seksuaalisuus voimistuu. Lähemmäs täysi-ikäisyyttä lähestyessä tunne-elämän suurimmat myrskyt ovat yleensä alkaneet jo laantua ja nuori etsii omaa identiteettiään. Suhde muihin ihmisiin muuttuu merkittävästi ja nuori alkaa irtaantumaan omista vanhemmistaan. Nuori tarvitsee tilaa kasvaa ja itsenäistyä, mutta usein edelleen kuitenkin vahvaa tukea ja vanhemman kanssa vietettyä yhteistä aikaa.

Nuoruusiässä fyysisten ominaisuuksien lisäksi nuoren oma henkinen kasvu ottaa suuria harppauksia. Nuoren persoonallisuus muovautuu parhaillaan. Ajattelu ja moraalit kehittyvät. Kaverisuhteiden merkitys saa uusia ulottuvuuksia. Suuria muutoksia tapahtuu myös lapsen seksuaalisessa kehityksessä (MLL 2021a).

Nuorten kanssa työskennellessä on hyvä tiedostaa heidän ikätasoinen kehityksensä ja tunnistaa ikävaiheeseen liittyviä erityispiirteitä. Nuorten kohtaaminen ja heidän kanssaan työskentely on usein luontevampaa, kun tiedostaa minkälaisia muutoksia nuoren keho ja mieli käy parhaillaan läpi. Ymmärrys auttaa aikuista suhtautumaan nuoren erilaisiin asioihin ja tarpeisiin tilanteeseen sopivalla tavalla.

## 6 Kehittämistyö Vuorelan Koulukodille

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä Vuorelan koulukodille. Kehittämistyössä tarkoituksena on ratkaista käytännön ongelmia ja luoda ideoita tai palveluita (Ojasalo ym. 2014.) Tutkimuksellisessa kehittämisessä tiedon tuottamista ohjaa käytännön ongelmat ja kysymykset. (Työelämän tutkiva kehittämistoiminta 2021.) Kyseisen menetelmän koettiin vastaavan parhaiten tarkoitusta ja tavoitteita opinnäytetyön suhteen, koska tavoitteena oli tuottaa työelämäkumppanille uutta materiaalia tueksi heidän työntekijöidensä toimintaan. Tutkimuksellisessa kehittämisessä pyritään saamaan aikaan käytännön parannuksia tai uusia ratkaisuja (Ojasalo ym. 2014).

Kehittämistyön tarkoituksena oli luoda uusi apuväline Vuorelan koulukodin työntekijöille, jonka avulla ryhmätoimintaa pystyy kehittämään niin nuorille kuin ohjaajille mieluisammaksi ja hyödyllisemmäksi. Kehittämistyö perustui Vuorelan koulukodin ryhmätoiminnan kehittämistarpeeseen. Ryhmätoimintaa järjestetään viikoittain, mutta työntekijät kokivat, että siihen tarvittaisiin enemmän suunnitelmallisuutta ja mahdollisesti jotain työkaluja, joilla toiminnasta saataisiin tavoitteellisempaa. Päätettiin, että kehittämistyö keskittyy vaativan laitoshoidon osastojen



ryhmätoiminnan kehittämiseen. Eri vaihtoehtoja toiminnan kehittämiseksi pohdittiin ja päädyttiin luomaan työntekijöille menetelmäkansio ryhmätoiminnan suunnittelua ja toteuttamista varten. Tavoitteena oli tuottaa menetelmäkansio, josta on mahdollisimman paljon konkreettista hyötyä ryhmätoiminnan ohjaamiseen.

Työelämän kehittämistoiminnassa käytetään apuna tutkimuksissa saatua tietoa kehittämis- ja uudistamistarpeista. Tutkimuksella tuotetaan tietoa, jota voidaan soveltaa kehittämistyössä. (Työelämän tutkiva kehittämistoiminta 2021.) Kehittämistyössä oli myös tutkinnallinen osuus, Vuorelan koulukodin työntekijöille osoitetulla kyselyllä kartoitettiin työntekijöiden näkemyksiä kehittämistarpeista. Kyselyssä pyrittiin saamaan myös näkökulmaa siihen, minkälaiset aihealueet ja minkä tyyppinen toiminta on koettu toimivaksi ja hyväksi, ja mikä taas epäonnistuneeksi ja epäkäytännölliseksi nuorten kanssa. Tutkimuksellisella kehittämistoiminnalla pyritään yksittäisten konkreettisten ongelmien ratkaisujen löytämisen lisäksi tuottamaan tietoa myös laajempaa keskustelua varten (Työelämän tutkiva kehittämistoiminta 2021). Tutkimuksellinen kehittäminen edellyttää innovatiivisuutta, verkostoitumista ja aloitteellisuutta (Opinnäytesyöopas 2021).

## 7 Kysely osana kehittämistyötä

Osana kehittämistyötämme tehtiin kysely työntekijöille, jonka avulla kartoitettiin työntekijöiden kehittämisideoita ja toiveita menetelmäkansion sisällön luomiseksi. Tieteelliset tutkimusmenetelmät jaetaan laadullisiin ja määrällisiin tutkimuksiin. Laadullisessa tutkimuksessa käytettävä aineisto on pienempi, ja aineiston laatu on määrää tärkeämpi. (Tutkijan abc 2021.) Aineistonkeruumenetelmänä laadullisessa tutkimuksessa on usein esimerkiksi haastattelut. (Laadullisen tutkimuksen elementit 2021.) Työntekijöiden näkemyksiä, ideoita ja toiveita menetelmäkansion sisällön suhteen kartoitettiin sähköisen kyselyn avulla. Laadullisessa tutkimuksessa on tyypillistä, että tiedonhankinta on kokonaisvaltaista, ja tutkimusaineisto kerätään luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. (Kananen 2017.)

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään kyseistä ilmiötä, ja pyritään selvittämään sen tarkoitusta ja saamaan siitä mahdollisimman kokonaisvaltainen ja laaja käsitys. (Laadullinen tutkimus 2021). Laadullinen tutkimus voidaan toteuttaa erilaisilla menetelmillä, mutta kyseisissä menetelmissä yhteistä on kohteen tarkoitukseen, taustaan, merkitykseen, ilmaisuun sekä kieleen liittyvät näkökulmat. (Juhila 2021). Laadullisessa tutkimuksessa esimerkiksi haastateltavia henkilöitä ei valita suurta määrää, vaan pienempää haastateltavaa kohderyhmää tutkitaan perusteellisesti, jolloin tärkeää on aineiston laatu. (Laadullinen tutkimus 2021.) Tässä opinnäytetyössä aineistonkeruu toteutettiin niin, että kohderyhmälle lähetettiin kysely jokai-

sen osallistujan työ sähköpostiin. Vastausten perusteella saatiin selville kehittämistarpeet Vuorelan Koulukodin ryhmätoiminnassa. Kyselystä nousi esille hyvin konkreettisia ideoita, joiden avulla pystyttiin työstämään kehittämistyötä. Kysymykset oli rakennettu teemakohtaisesti.

### 7.1 Kyselyn tausta ja toteutus

Kehittämistyön päämäärän ja toteutustavan selventämiseksi tehtiin ohjaajille kysely ryhmätoiminnan nykytilasta ja kehittämistarpeista sekä toiveista kehittämistyön tulokselle. Kehittämistyö on toteutettu vaativan tason osastohoidon tarpeisiin, mutta tulokset ovat sovellettavissa muidenkin osastojen toimintaan.

Ryhmätoiminnasta ja sen toteuttamistavoista löytyy olemassa olevaa materiaalia kattavasti. Kirjallinen materiaali on usein suunnattu tietyille kohderyhmälle alkaen pienistä lapsista päätyen työelämän jälkeisessä vaiheessa oleviin senioreihin. Materiaaleihin tutustuminen toi esille laajan kirjon eri vaihtoehtoja, myös nuorten osalta. Kyselytutkimus tehtiin lähettämällä ohjaajille kysely, jotta saatiin selville ryhmätoiminnan toteutuksen nykytila ja haasteet. Jokainen ryhmä koostuu erilaisista yksilöistä, ja ovathan ohjaajat parhaat asiantuntijat tuomaan esille juuri tämän kehittämistyön tarpeet.

Kyselytutkimuksella oli tarkoitus saada selville ohjaajien käsityksiä 13-17 -vuotiaille vaativassa laitoshoitopaikassa oleville nuorille suunnatun ryhmätoiminnan aiheista ja rakenteista. Tarkoituksena oli myös saada vastaus siihen minkälaista ryhmätoimintaa vaativan laitoshoidon osaston nuorille tulisi järjestää niin, että toiminta on sujuvaa ja lopputulos vastaa tarkoitusta.

Kehittämistyön tutkimuksellisessa osuudessa tutkimuskysymys oli "Minkälainen ryhmätoiminta tukee sijoitettujen nuorten kasvua ja kehitystä?". Tähän liittyen muodostettiin useampia erillisiä kysymyksiä, joihin saatujen vastausten perusteella muodostui vastaus kysymykseen. Kukin erillinen kysymys on esitetty vastausten analyysissä.

Kyselytutkimus alkoi siitä, kun lähdettiin miettimään asioita, joihin toivotaan vastauksia menetelmäkansion toteuttamisen kannalta. Emme halunneet kuormittaa Vuorelan koulukodin työntekijöitä liikaa ja viedä heidän työaikaansa, joten päädyimme lähettämään työntekijöille sähköisen kyselyn. Ajattelimme, että sähköiseen, suhteellisen tiiviiseen kyselyyn on helppo ja nopea vastata työpäivän aikana. Olisi myös vaatinut paljon järjestelyjä, että olisimme saaneet työntekijät koottua samaan paikkaan samaan aikaan haastattelua varten. Koimme myös, että työntekijöiden haastattelu yksitellen tai osissa olisi ollut hankala toteuttaa, sillä vain toinen meistä olisi päässyt useamman kerran paikan päälle tekemään haastatteluja. Sähköinen kysely oli siis mielestämme paras ja toimivin ratkaisu tässä tapauksessa. Lähetimme sähköisen kyselyn työntekijöille ja annoimme vastausaikaa kesäaika ja -lomat huomioiden lähes kaksi kuukautta. Vastauksia odotellessamme lähdimme jo kokoamaan ajatuksia kehittämistyötämme varten.

Pyrimme rakentamaan menetelmäkansion sisältöä huomioiden ohjaajilta saatuja ajatuksia ja kokemuksia. Toiminnalliset menetelmät mainittiin usean ohjaajan toimesta. Työmme sai lopullisen rakenteen kuitenkin vasta kyselyvastauksien ja niiden tulosten analysoinnin jälkeen.

Kyselylomakkeen lisäksi mukana oli saatekirje (Liite 1), jossa kävi ilmi mihin vastauksia käytetään. Kysely lähetettiin yhteensä 13 osallistujalle. Kyselylomake ja saatekirje lähetettiin toisen opiskelijan sähköpostista, joka oli saman organisaation sähköposti mikä oli myös kaikkien tutkimusryhmän osallistujilla.

Osallistujaryhmä koostui seuraavista ammattinimikkeillä olevista henkilöistä. Kohderyhmän ammattinimikkeet olivat yksi vastaava ohjaaja, kaksi tiimivetäjää, yhdeksän ohjaajaa ja yksi vapaa-ajanohjaaja. Kesäsjaisat, tuntityöntekijät sekä vakituiset yövalvojat päätettiin jättää pois kohderyhmästä.

Kyselylomakkeessa oli 11 avointa kysymystä (Liite 2). Kysely toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään kyseistä ilmiötä, ja pyritään selvittämään sen tarkoitusta ja saamaan siitä mahdollisimman kokonaisvaltainen ja laaja käsitys. (Laadullinen tutkimus 2021.) Laadullinen tutkimus voidaan toteuttaa erilaisilla menetelmillä, mutta kyseisissä menetelmissä yhteistä on kohteen tarkoitukseen, taustaan, merkitykseen, ilmaisuun sekä kieleen liittyvät näkökulmat (Juhila 2021).

Kyselylomakkeen kysymyksillä haluttiin kartoittaa ja selvittää ohjatun ryhmätoiminnan nykytilaa ja tarpeita Vuorelan koulukodin vaativan laitoshoidon kahdella eri osastolla. Menetelmäkansiota lähdettiin rakentamaan kyselystä saaduissa vastauksissa nousseiden toiveiden ja tarpeiden sekä nuorten kasvuun ja kehitykseen liittyvien tutkimusten ja lähdekirjallisuuden pohjalta.

## 7.2 Kyselyn vastausten analysointi

Kyselyyn vastasi yhdeksän (9) henkilöä. Tavoitteena oli saada kyselyn avulla mahdollisimman laaja kuva työntekijöiden mielipiteistä ja näkemyksistä. Vastaaajista osa olivat antaneet hyvin monipuolisia vastauksia kaikkiin kysymyksiin ja toiset vastaaajista olivat taas vastanneet huomattavasti lyhyemmin ja ranskalaisia viivoja käyttäen. Koska ajankohta oli kesä, oletettiin sillä olevan jonkin verran vaikutusta vastaajamäärään. Pohdittiin, että ohjaajien työkokemus ryhmätoiminnan järjestämisestä vaihtelee paljon, ja myös sillä saattoi olla vaikutusta vastausten laajuuteen. Vastauksissa ei ole eroteltu eri osastoja. Kysely koettiin onnistuneeksi, sillä keskeisimmät asiat nousivat hyvin vastauksista esille.

Kyselylomakkeen kysymykset olivat kaikki avoimia kysymyksiä. Jälkeenpäin pohdittiin, olisiko ollut hyvä laittaa myös jokin kysymys esimerkiksi numeraaliseksi kysymykseksi. Osa struktu-

roiduista kysymyksistä olisi tuonut kyselyyn vaihtelua ja keveyttä. Tuloksia analysoitaessa mietittiin, että koettiin kohan kysely osin liian raskaaksi, koska kaikki kysymykset olivat avoimia ja näin ollen kysely vaati melko paljon pohdintaa.

Vastauksia analysoitaessa ilmeni, että osa kysymyksistä olisi vaatinut tarkennusta. Osa kysymyksistä myös tulkittiin samaa tarkoittavaksi jonkun toisen esitetyn kysymyksen kanssa. Kyselyn vastauksista saatiin kuitenkin hyvä kokonaiskuva siitä, minkälaiset ryhmät toimivat parhaiten ja mitä kaivataan ja tarvitaan, että ryhmätoiminta olisi jatkossa toimivampaa.

Laadullisen aineiston analysoinnin tuloksena saatiin vastausaineistosta tiivistettyä tekijät, joilla nähtiin merkitystä ryhmätoiminnan onnistumiseen ja epäonnistumiseen. Vastausten perusteella pystyttiin myös selvittämään työntekijöiden ajatuksia ryhmätoiminnan tavoitteista ja kehittämistarpeista. Kyselystä saadut tulokset teemoitettiin, eli vastausaineisto ryhmiteltiin vastauksista eroteltavissa olevien aihepiirien mukaan (Tuomi 2018, 105.) Teemoittelulla vastausaineisto käydään läpi, ja siitä nostetaan esiin keskeisimmät asiakokonaisuudet tutkimustehtävän kannalta (Juhila 2021.) Vastausten perusteella keskeisimmät aihealueet ja toiveet huomioitiin myös menetelmäkansion sisällössä.

### 7.3 Kyselyn tulokset

Kyselyssä tulokset on jaoteltu toteutuneen ryhmätoiminnan toteutustapoihin ja nykytilaan, ryhmätoiminnan haasteisiin ja onnistumisiin sekä kehittämistarpeisiin.

#### 7.3.1 Ryhmätoiminnan nykytila ja toteutustavat

Ryhmätoiminnan nykytilaa ja toteutustapoja koskevien vastausten perusteella ryhmätoimintaa oli järjestetty sekä toiminnallisena että keskustelevana. Vastauksista ilmeni se, että toiminnalliseksi ryhmäksi ajateltiin myös toiminnallinen työtapana kuten ulkoilu ja ruokailuhetket. Nykytilaa oli kuvattu muun muassa seuraavasti:

Liikunnallisia, taiteellisia ja keskusteluryhmiä. Piirretty esimerkiksi osastolle logo nuorten toimesta, keskustelua millaisia sääntöjä nuorten mielestä pitäisi olla.

Joka viikko ollaan pyritty järjestämään ryhmätoimintaa ainakin yksi kerta. Myös lasten toiveita kuunnellaan ja mikäli onnistuu hyvin, niin järjestetään uudelleen.

Ehkä tärkeintä ei ole mitä tehdään eikä kuinka kauan, vaan pelkkä pienikin hetki yhdessä riittää.

Ryhmätoiminnan toteuttamisessa käytettyjä toiminnallisia menetelmiä ja tekemistä oli muun muassa erilaiset pelit, askartelut, leipomiset ja retket. Keskustelevien ryhmien aiheita olivat

olleet seksuaalisuus, väkivalta, huumeet, somekäyttäytyminen sekä kiusaaminen. Toiminnallisiin ryhmiin nähtiin tärkeäksi ulkoinen motivaattori. Vastauksissa mainittiin toiminnallisena tekemisenä myös kävelyretket, kaupassakäynnit, ruokailut ja autoajelut.

Kyselyn vastauksissa ryhmätoiminnalle asetetut tavoitteet olivat nuorten osallistumiseen positiivisesti vaikuttavat tekijät, ja niiden vaikutus ryhmätoiminnan onnistumiseen kokonaisuutena. Lähes kaikissa vastauksissa esille nousi tavoitteeksi saada kaikki nuoret osallistumaan ryhmätoimintaan.

Vastausten joukossa oli mm seuraavia kommentteja:

Yhteistyö nuorten kanssa ns. "tiimipelaamista". Nuorten ja aikuisten yhteistyö. Kuuntelemisen ja keskustelun taito.

Varmasti meidän osastolla saada kaikki osallistumaan ryhmätoimintaan on isoin tavoite. Usein kun lähdetään jotain tekemään niin saattaa olla todella kivaa, mutta moni nuori jäisi mieluiten huoneeseen kaverinaan puhelin.

Ryhmän tavoitteeksi voisi asettaa nuorten osallistamisen, nuorten yhteenkuuluvuuden lisäämisen, yhteisen mielekkään tekemisen järjestäminen ja uuden oppimisen. Ryhmytyminen ja toisten kanssa toimiminen.

Toiminnan syventäminen. Osaston ryhmä ei voi olla terapiaryhmä mutta ryhmän toiminta voi olla silti terapeutista.

Ryhmätoiminnan tavoitteeksi asetettiin säännöllisyyttä sekä luottamuksellisista ja turvallista ilmapiiriä ryhmässä. Myös toiminnalliset ja keskustelevat ryhmätoiminnot olivat tavoitteissa. Ryhmytyminen oli useammassa vastauksessa mukana ja tavoitteena oli tarjota nuorille tietoa uusista asioista sekä elämyksellisiä kokemuksia.

### 7.3.2 Onnistumiset ja haasteet ryhmätoiminnassa

Ryhmätoiminnan onnistumisiin ja haasteisiin liittyviin kysymyksiin tuli paljon vastauksia. Onnistuneeksi koetusta ryhmätoiminnasta oli vastattu muun muassa näin:

Meillä on suurin osa suunnitellusta toiminnasta toteutunut ja se on silloin onnistuminen. Välillä kuuluu huutoa ja kiroilua, mutta hommat hoidetaan ja nuoret saavat paljon positiivista palautetta. Emme vaadi keneltäkään liikaa ja pelkkä osallistuminen riittää.

Jotain, jossa tehdään konkreettisesti jotain. Siinä samalla tulee keskusteltua jostain ohimennen. Sellainen toiminta, jota nuoret ovat itse ehdottaneet, koska silloin ovat motivoituneimpia tekemään sitä.

Yhdessä tekeminen, toiminnallinen. Nuorten vaikea asettua vain kuuntelemaan. Joskus videot toimineet, jos paikalla vähemmän nuoria ja on kiinnostava aihe.

Ryhmä koettiin onnistuneeksi silloin kun nuoret ovat osallistuneet ja saaneet vaikuttaa aiheeseen. Ryhmän suunnitelma ja aikataulun toteutumiset ovat olleet onnistuneita. Osassa vastauksissa toiminnalliset ryhmät koettiin onnistuneiksi ja osassa vastauksista puolestaan keskustelevat ryhmät. Oli myös vastaus, että ryhmätoiminta ei ole toteutunut. Vastaaajista neljä oli sitä mieltä, että ryhmä toimii parhaiten, kun nuoret ovat vaikuttaneet ryhmätoiminnan sisältöön. Vastaaajista kaksi totesi toiminnallisen tekemisen toimivan parhaiten, kun aihe ja toiminnan muoto on etukäteen tiedossa. Yhdessä vastauksessa oli maininta säännöllisyydestä ja suunnitelmallisuudesta ryhmätoiminnalle.

Strukturilla koettiin olevan iso merkitys onnistumiselle, ja myös positiivisen palautteen antaminen nuorille koettiin merkityksellisenä. Positiivinen palaute nuorille tukee myös jatko-osallistumista. Hyvällä suunnittelulla tuetaan onnistunut ryhmätoiminta. Mielekkääksi toiminnaksi nuorille vastaajat uskoivat olevan kaikki sellainen, joissa nuori voi saada positiivista palautetta ja onnistumisen kokemuksia. Ryhmäaiheiden pitää olla nuoria kiinnostavia, herättää ajatuksia, tuoda uusia elämyksiä ja kokemuksia. Mitä monipuolisempaa ryhmätoiminta on, sitä mielekkäämpää sen uskotaan olevan myös nuorille.

Ryhmätoiminnassa havaittuja haasteita oli kuvattu seuraavanlaisesti:

Haastavinta on toteuttaa toimintaa, johon ei itse ole pystynyt vaikuttamaan/valmistautumaan tai joka on ollut tärkeä saada suoritetuksi. Tuntunut merkityksettömältä ja ollut vaikea itse motivoitua.

Liikunnallista, nuoret eivät aktivoidu helposti.

Joskus hektisyyden ja muuttuvien tilanteiden keskellä yksinkertaisesti vain mahdotonta löytää aikaa suunnitella ja ideoida ryhmää.

Myös aiheet, jotka ryhmätoiminnan vetäjät itse ovat kokeneet hankaliksi tai vaikeiksi, koettiin haastavammaksi toteuttaa. Mikäli ryhmätoimintaan ei ole ollut aikaa valmistautua, tai aihe ei motivoi vetäjää, tuottaa myös haasteita onnistuneelle ryhmätoiminnalle. Nuorten toimintakykyä on välillä vaikea arvioida, ja sen myötä sitä, minkälainen ryhmätoiminta ja mitkä tavoitteet olisivat hyvät ja riittävät. Pelkkä keskusteluryhmä ilman esimerkiksi videoalustusta koettiin vaikeana toteutuksen kannalta.

### 7.3.3 Ryhmätoiminnan kehittämistarpeet

Kyselyssä kartoitettiin myös työntekijöiden näkemyksiä kehittämistarpeista. Ryhmätoiminnan kehittämistarpeiksi esitettiin seuraavia ajatuksia:

Toivoisin todella, että ryhmätoimintaa voisi kehittää suunnittelemalla valmiin joustavan paketin esim. lukuvuodeksi kerrallaan ja sen toteuttamisen voisi aloittaa aina syksyisin. Suunnitelmassa olisi hyvä huomioida myös vuoden kiertokulku: vaihtuvat vuodenaajat ja juhlapyhät sekä mahdollisuudet ulkona toteutettaviin ryhmiin.

Aina voi kehittää, mutta tärkeintä pitää jalat maassa ja olla tietoinen jokaisen nuoren henkisestä ja fyysisestä kunnosta. Helposti ainakin itsellä tavoitteet liian korkeat toiminnan suhteen ja unohtuu miten paljon jokin pieneltä tuntuva asia voi nuorelta vaatia.

Yhteinen ideapankki, josta poimia ideoita ryhmätoiminnan järjestämiseen.

Aihealueet on suunniteltava ryhmän nuorten ja nuorten voimien mukaan. Toiminnan oltava sellaista, että kaikilla mahdollisuus osallistua ja onnistua. Vaikeat keskusteluaiheet eivät palvele, jos ryhmädynamiikka ei toimi.

Valmis ryhmätoimintaideakansio auttaa muistuttamaan tärkeistä teemoista ja menetelmistä, mitä voidaan hyödyntää ryhmätoiminnassa

Ryhmätoiminnan järjestämisestä puuttuu säännöllisyys, ei ole löytänyt paikkaansa osaston arjessa.

Vastaajista kolmella oli kehittämisideana se, että ryhmätoiminta on säännöllistä, suunnitelmallista ja toiminnalle olisi yhteinen ideapankki. Muita yksittäisiä vastauksia ja toiveita oli, että suunnittelulle olisi aikaa, vetäjät olisivat sitoutuneita toimintaan ja tavoitteet olisivat toiminnalle realistiset. Konkreettinen toive oli, että toiminnassa huomioidaan vuodenaajat ja erilaiset juhlapyhät.

Ryhmätoiminnassa käsiteltävien aiheiden tärkeyttä kuvattiin seuraavilla kommentteilla.

Mielestäni tärkeitä asioita on keskustelu turvallisuudesta ja miten kohdella toisia. Millainen on hyvä kaveri. Kiusaamisesta tulisi puhua.

Varmaan aihealueita olisi hyvä poimia ihan asioista mikä arjessa puhuttaa.

Ryhmäytyminen, toisen huomioonottaminen, hyvinvointiin liittyvät aiheet, seksuaalisuus, ihmissuhteet. Päihteet mutta mietittävä miten toteutetaan, ettei mene ns. kuivanarkkukseksi ja jutuilla retosteluksi.

Ryhmässä toimiminen, sosiaaliset taidot, toisten huomioiminen, kaikkien ottaminen mukaan, seksuaalisuus.

Kiusaaminen, seksuaaliterveys ja oikeudet, moraalikäsitteet, rikos ja rangaistus, itsetunto mutta myös hauskaa ja toivottua toimintaa ja tekemistä.

Ryhmätoiminnan huomioimisessa tuotiin esille ryhmäsäännöt, joilla voidaan luoda pohja luotamuksellisuudelle ja turvallisuudelle. Ryhmäytymisen ilmiö ja kaikkien osallistaminen oli useammassa vastauksessa. Teemoina oli yleisesti hauskaa ja mukavaa tekemistä, Konkreettisia aiheita olivat seksuaaliterveys kahdessa vastauksessa, samoin ryhmässä toimiminen. Muita nostoja teemoiksi olivat sosiaaliset taidot, kiusaaminen, rikos, rangaistus ja itsetuntoon liittyvät aihealueet. Yhdessä vastauksessa oli muistutettu tuoda esille nuorelle avun vastaanottamisen tärkeyden. Yleisesti myös aiheena aina mikä arjessa puhututtaa.

Työntekijöille lähetetyssä sähköisessä kyselyssä tiedustelimme myös toiveita ja ehdotuksia menetelmäkansion sisältöä koskien, ajatellen sitä, että kansio vastaisi työntekijöiden tarpeisiin

ohjauksen tueksi mahdollisimman hyvin. Ideoita ja toiveita työntekijöiltä tulikin runsaasti. Alle koottuna työntekijöiden vastauksia.

Lyhyitä (10-15 min) yhteistyötä tukevia matalan kynnyksen tehtäviä.

Valmiita ideoita ja ohjeita niiden toteutukseen. Paljon vaihtoehtoja.

Helposti toteutettavia, erilaisia vaihtoehtoja huomioiden osaston erityispiirteet ja nuorten psyykkisen voinnin.

Myös teoriapohjaa ja infopohjaista tietoa olisi hyvä olla tiivistetysti.

Se voisi sisältää paikkaehdotuksia, yhteystietoja ja kirjallisuusehdotuksia, netti-linkkejä, mitä voi ryhmätoiminnassa tarvittaessa/halutessa hyödyntää. Jonkin elokuvankin, minkä pohjalta kysymyksiä voisi olla.

Vinkkejä ryhmäytymiseen ja uuden ryhmän muodostamiseen.

Valmiita ideoita toivottiin kahdessa vastauksessa. Menetelmiä, toimintaohjeita ja työkaluja oli kirjattu toiveena kolmessa vastauksessa. Aihetoiveena oli vinkkejä ryhmäytymiseen kolmessa vastauksessa. Lisäksi vastauksista nousi toivetta materiaalista, jossa olisi menetelmiä tunnettyöskentelyyn, listausta onnistuista ryhmistä, kevyitä tehtäviä ja konkreettisia linkkejä, karttoja lähialueista ja tapahtumista. Kevyitä tehtäviä, lyhyitä ideoita, joita voi toteuttaa vartissa. Teoriapohjaa oli myös toivottu yhdessä vastauksessa.

## 8 Menetelmäkansion rakentaminen

Toteutimme kehittämistyönä Vuorelan koulukodille menetelmäkansion ryhmätoiminnan tueksi. Menetelmäkansiota kootessamme käytimme tukena ja tietoperustana aikaisempia tutkimuksia, lähdekirjallisuutta sekä omia kokemuksiamme ryhmätoiminnan ohjaamisesta ja erilaisten menetelmien käytöstä.

Sähköisen kyselyn avulla saimme myös Vuorelan koulukodin vaativan laitoshoidon osaston työntekijöiden näkemyksiä siitä, millaista sisältöä menetelmäkansioon lähdetään tuottamaan.

Ryhmätoiminnassa hyödynnetään erilaisia menetelmiä. Toiminnallisten menetelmien avulla osallistujat ovat itse aktiivisessa roolissa, ja he voivat myös itse toteuttaa toimintaa. (Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät 2021.)

Menetelmäkansioon on koottu teemoittain erilaisia harjoituksia, joita voi hyödyntää ryhmätoiminnassa. Olemme pyrkineet siihen, että harjoituksia on monipuolisesti, ja että niitä pystyy myös tarpeen tullen soveltamaan tilanteeseen sopivammaksi.



## 8.1 Sisältö

Menetelmäkansiosta halusimme tehdä käytännöllisen ja selkeän, ja sisältöön halusimme niin ammattilaisia tukevaa, kuin myös nuorten kasvua ja kehitystä tukevaa materiaalia. Lähdekirjallisuuden avulla perehdyimme siihen, mitä on hyvä ottaa huomioon ryhmätoimintaa ohjatessa ja järjestettäessä. Pyrimme tekemään menetelmäkansiosta myös esteettisesti kauniin, ja helpolukuisen. Sisällysluettelon halusimme toimivan myös hakemistotyylisesti, sillä siinä on nähtävillä sivunumeroiden kera kaikki aihealueet. Näin tietyn aiheen löytäminen kansiosta on tehty todella helpoksi, eikä koko kansiota tarvitse selata läpi löytääkseen sieltä halutun kohdan. Menetelmäkansiota on mahdollisuus hyödyntää valmiin paperitulosteen lisäksi myös sähköisenä versiona. Ajatuksena on, että menetelmäkansio olisi kaikkien työntekijöiden saatavilla, ja halutessaan työntekijöillä olisi mahdollisuus myös tulostaa itselleen omaksi henkilökohtaiseksi työvälineeksi.

Työyhteisön toiminnan myötä tulee varmasti esiin asioita, jotka olisi hyvä lisätä menetelmäkansioon. Toisaalta menetelmäkansiossa esitettyjen asioiden merkittävyyttä ja painotusta on kokemusten myötä syytä myös muutella. Siksi on tärkeää, että työyhteisöllä on mahdollisuus päivittää kansiota. Menetelmäkansion tarkoitus on siis olla työväline, johon työyhteisö voi myös itse lisätä hyväksi osoittautuneita käytänteitä. Näin kansio pysyy ajankohtaisena ja tuoreena.

Kokosimme menetelmäkansion alkuun faktatietoa ja ohjeistusta ammattilaisille yleisesti ryhmätoiminnasta, ryhmäytymisestä, sen eri vaiheista ja toiminnallisten menetelmien käytöstä nuorten kanssa. Erilaisten menetelmien sekä ryhmän ohjaamisen hallitseminen ovat tärkeitä taitoja useissa erilaisissa sosiaalialan työtehtävissä, etenkin lastensuojelutyössä. Vaikka ryhmän ohjaaminen olisikin jo entuudestaan hyvin tuttua, niin siinäkin voi jatkuvasti kehittyä ja oppia lisää. Onhan jokainen ryhmä erilainen ja jokainen ryhmän jäsen ainutlaatuinen yksilö. Ryhmätoiminnassa hyödynnetään toiminnallisia menetelmiä (THL 2020.) Ryhmätoiminnan avulla voidaan vahvistaa ja lisätä osallisuutta. Osallisuuden kokemus vahvistuu, kun nuori pääsee olemaan osa jotakin, tulee kuulluksi ja löytää mahdollisesti uusia voimavaroja (THL 2019, 3.) Yksilösosiaalityö ja ryhmämuotoinen sosiaalityö kulkee käsikädessä, eikä kumpikaan voi korvata toista. Ryhmämuotoinen työskentely tarjoaa nuorille osallistumisen, hyväksytyksi tulemisen, osallisuuden sekä vaikuttamisen kokemuksia. Tällaiset kokemukset ovat tärkeitä psykososiaalisen kehityksen kannalta. Onkin havaittu, että ryhmään tai muuhun sosiaaliseen toimintaan osallistuminen toimii yksinäisyydeltä ja masennukselta suojaavana tekijänä. Ryhmätoiminnan avulla nuoret pääsevät myös kehittämään vuorovaikutustaitojaan ja opettelemaan itsereflektiota. (Levamo 2007,81.)

Perehdyimme nuorten kasvun ja kehityksen eri vaiheisiin, ja siihen, mitkä aihealueet ovat olennaisia, kun kohderyhmänä toiminnalle on sijoitetut 13-17 vuotiaat nuoret. Aikaisempien tutkimusten, lähdekirjallisuuden, ammattilaisille tarkoitettujen nettisivustojen sekä ammattilaisille

lähetetyn sähköisen kyselyn avulla kokosimme tärkeimmät aihealueet, joista lähdimme tekemään sisältöä menetelmäkansioon. Kansioon valikoitui yhteensä viisi pääteemaa: ryhmätoiminta, nuorten kasvu ja kehitys, hyvinvointi, vuorovaikutustaidot, päihheet sekä itsenäistyminen. Näistä teemoista ryhmätoiminta oli tarpeellista nostaa ensimmäisenä esille, sillä halusimme menetelmäkansion alkuun antaa ammattilaisille ohjeita ja teoriaa ryhmätoiminnasta ja sen ohjauksesta. Myös kyselystä saadut tulokset tukivat ryhmätoiminnan perusteisiin liittyvän materiaalin tarvetta. Muut teemat ovat keskinäisiä nuorten kasvua ja kehitystä tukevia. Eri-tyyppisiä ne ovat koulukotiympäristössä, missä laitoksen kasvatuksellinen rooli voi jatkua täysi-ikäisyyden saavuttamiseen asti.

Jokaiseen teemaan on kerättyä harjoitteita, jotka ovat joko suoraan eri lähteistä kansioon liitettyjä, lähteistä otettuja, mutta kohderyhmälle sovellettuja, tai meidän itse kehittämämme harjoitteita. Harjoitteita menetelmäkansioon kootessa otettiin huomioon eri ikätasoiset kehitysvaiheet. Halusimme myös, että harjoitteita on monipuolisesti, jotta ammattilaisilla on valinnanvaraa käyttäessään menetelmäkansiota työvälineenä. Menetelmäkansioon kootussa materiaalissa esitetään kuhunkin teemaan liittyvää yleistä tietoutta ohjaajan tueksi sekä esitellään teeman käsittelyyn ryhmätoiminnassa soveltuvia erilaisia harjoitteita.

Menetelmäkansion loppuun listasimme teemoihin liittyvää kirjallisuutta, nuorten kanssa yhdessä katsottavia elokuvia ja tv-sarjoja sekä hyödyllisiä internetsivustoja, joista voi etsiä lisää harjoitteita hyödynnettäväksi ryhmätoiminnassa ja löytää lisätietoa eri aihealueisiin liittyen. Vaikka menetelmäkansio on tarkoitettu työvälineeksi ammattilaisille, niin sijoitetut nuoret ovat menetelmäkansion keskiössä. Kaikki harjoitteet, faktatieto sekä puheeksi otto - menetelmät ovat apuvälineitä ammattilaiselle käytettäväksi yleisesti nuoren kasvun ja kehityksen tukemiseen.

Opinnäytetyön teoria taustoittaa menetelmäkansiossa olevia teemoja ja aihealueita, sekä menetelmäkansion tarkoitusta, merkitystä, sekä tavoitteita.

## 8.2 Kehittämistyöstä saatu välipalaute

Kehittämistyön edettyä työstettiin materiaaleista menetelmäkansio, ja se lähetettiin kyselytutkimukseen osallistuneille osastoille välipalautteen keräämistä varten. Välipalautteen kerääminen tapahtui suullisesti keskustelun muodossa Vuorelassa, osastojen työryhmäpäivien yhteydessä. Työryhmäpäiviin osallistui kyselyn kohderyhmä lähes kokonaisuudessa, vain kolme työntekijää kolmestatoista ei ollut osallisena suullisen palautteen tilaisuudessa. Työryhmäpäivien yhteydessä pidettyjen läpikäyntien ja palautekeruun lisäksi oli mahdollista antaa palautetta lisäksi sähköpostitse, jokaisella oli siis mahdollisuus tuoda oma mielipiteensä esiin ja antaa palautetta kehittämistyöstä.

Menetelmäkansioista kerätyn välipalautteen perusteella oli tarkoituksena selvittää toimitetun version toimivuutta, ja Vuorelan koulukodin tarpeisiin vastaavuutta. Työryhmäpäivissä oli kehittämistyön tekijöistä toinen paikalla esittelemässä työversiota ja aktivoimassa keskustelua ja palautteiden saantia. Samalla selkiytyivät ohjaajien käsitykset ryhmätoiminnan tukimateriaalin sisällön tarpeista ja hyödyistä.

Välipalautteessa myös nousi esille se, että työntekijät kokivat kansion sisällön sekä harjoitteet helposti toteutettaviksi. Myös harjoitteiden paljous ja monipuolisuus koettiin hyvänä asiana, näin kunkin ohjaajan olisi mahdollista valita itselleen ja tilanteelle sopiva harjoite. Hyväksi nähtiin myös se, että osa harjoitteista oli toteutukseltaan lyhytkestoisia, Tämä on oleellista, mikäli ryhmän motivoituminen ja kyky sitoutua pitkäjänteisesti on haasteellista.

Harjoitteiden monipuolisuus nähtiin hyvänä asiana. Kansion koettiin olevan monipuolinen ja sopivan laaja, joka antaa ohjaajille muistutuksia siitä, mitä kaikkea ryhmätoiminnassa voikaan käsitellä. Näiden pohjalta voikin suunnitella toimintaa pitkällekin eteenpäin. Lisäksi koettiin positiivisena se, että kansio sisälsi konkreettisia asioita teorian lisäksi. Aidosti käytettäviä ”työkaluja”, jonka vuoksi oltiinkin yhtä mieltä siitä, että työstä on hyötyä ohjaajille ja ohjatyössä.

Menetelmäkansio koettiin selkeäksi, joka sisälsi helposti toteutettavia harjoitteita. Positiivista palautetta saimme myös kansion kattavuudesta, ja sen koettiin olevan hyödyllinen työväline jatkossa ryhmätoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Monipuoliset, konkreettiset harjoitteet ja kansioon keräämämme nettilinkit saivat kiitosta. Myös kehittämissideoita ja toiveita nousi esille. Kokemusasiantuntijoista ja heidän mahdollisesta hyödyntämisestään toiminnassa olisi toivottu lisätietoa. Lisäksi toiveena oli, että kansiossa huomioitaisiin vaativaan laitoshoittoon liittyvät erityispiirteet, kuten se, että joskus ryhmäkoko saattaakin jollain kerralla olla vaikka vain yksi nuori. Myös linkkejä toivottiin kansioon lisää. Ulkoasun suhteen toivottiin, että kaikki teemat ja harjoitteet alkaisi samalla rakenteellisella tavalla.

### 8.3 Kehittämistyön valmistuminen ja käyttöönotto

Välipalautteiden pohjalta menetelmäkansiota korjattiin ja muokattiin. Vaikkakin menetelmäkansiosta annettiin pääasiassa positiivista palautetta ja kansio koettiin hyväksi ja toimivaksi, niin hiottiin sitä vielä yhtenäisemmäksi ja toimivammaksi kokonaisuudeksi. Yksi palautteista, johon tartuttiin, oli toive kokemusasiantuntijuudesta osana menetelmäkansion sisältöä. Menetelmäkansiossa ei aiemmin oltu käsitelty aihetta ollenkaan, mutta välipalautteen myötä päädyttiin lisäämään yleistä tietoa kokemusasiantuntijuudesta ja siitä, miten sitä voidaan hyödyntää sijoitettujen nuorten kanssa vaativan laitoshoidon ympäristössä. Kävimme myös vielä läpi menetelmäkansion, ja teimme lisäyksiä harjoitteisiin, huomioiden sen, että niitä voi hyödyntää ryhmätoiminnan lisäksi myös yksilöohjauksissa nuorten kanssa. Teimme myös vielä muutoksia materiaalin asettelun suhteen, jotta se olisi mahdollisimman selkeä ja helposti luettavissa ja

käytettävissä työntekijöille. Korjauksia tehtiinkin siis välipalautteen keräämisen ja omien huomioiden perusteella.

Osana menetelmäkansion ja opinnäytetyön prosessia oli Laurean ammattikorkeakoulun järjestämät teksti- ja tiedonhakupajat. Niin menetelmäkansio, kuin tämä opinnäytetyöraporttikin käytiin läpi tekstipajoissa, josta saatiin toivomaamme yleistä palautetta ja korjausehdotuksia. Opinnäytetyön ohjaajan kanssa myös kävimme raporttia eri vaiheissa läpi yksilöohjauksien kautta, ja välipalautteen kerättyämme keräsimme myös vielä ohjaajaltamme palautetta, jonka mukaan työstimme vielä menetelmäkansiota kieliopin, tekstin rakenteen ja lähteiden osalta kuntoon. Valmis kehittämistyö lähetettiin lopuksi toimeksiantajalle palautelomakkeen kera.

Kun kehittämistyö on arvioitu ja julkaistu, lähetetään menetelmäkansio Vuorelan koulukodille käyttöönottoa varten. Menetelmäkansio lähetetään digitaalisena versiona koulukodille, ja sen voi halutessaan tulostaa paperiseksi versioksi. Lisäksi menetelmäkansio sekä joitakin menetelmäkansioon sisältyviä tulostettavissa olevia ulkoisia materiaaleja toimitetaan valmiina tulosteena kohderyhmään kuuluville kahdelle osastolle.

Menetelmäkansion käyttöönottoa varten ei ole tarvetta pitää erillistä koulutusta työntekijöille, sillä sen on tarkoitus toimia ideavarastona ja tukena ryhmätoiminnan suunnittelun tueksi. Menetelmäkansio on koottu sellaiseksi, että sitä voi jokainen työntekijä käyttää halutessaan itsenäisesti, ja sisältöön kootut materiaalit, menetelmät ja harjoitteet sisältävät selkeät ohjeistukset niiden käytölle. Materiaalit ovat myös sellaisia, joita voi halutessaan soveltaa kohderyhmälle - ja toiminnalle sopivammaksi. Menetelmäkansiossa on selkeä sisällysluettelo, joka toimii myös hakemistona menetelmäkansion käyttäjälle. Kansiossa aihealueet ovat selkeästi teemoiteltu ja jokaisen teeman alta löytyy siihen liittyvät harjoitteet.

Halutessaan Vuorelan koulukodin työntekijöillä on mahdollisuus myös päivittää menetelmäkansiota. Tämä onkin yksi tärkein syy sille, miksi valmis menetelmäkansio halutaan lähettää digitaalisena versiona koulukodille. Digitaaliseen versioon työntekijöiden on helppo lisätä materiaalia halutessaan. Menetelmäkansion hyödyllisyyttä ja toimivuutta on hyvä arvioida työyhteisön keskuudessa. Koska menetelmäkansiosta haluttiin tehdä mahdollisimman hyvin työtä tukeva, konkreettinen työväline, oli keskeistä, että työyhteisö pystyy myös päivittämään kansiota halutessaan. Työntekijät voivat lisätä sinne hyviksi koettuja, relevantteja menetelmiä ja harjoitteita, sekä poistaa tarvittaessa jotain, jos ovat todenneet, ettei kyseinen menetelmä toimi kohderyhmän kanssa työskennellessä. Menetelmäkansioon on myös mahdollista laajentaa haluttuihin aihealueita, tai lisätä kokonaan uusia teemoja. Tulevaisuudessa uusia menetelmiä toiminnalliseen ryhmätyöskentelyyn tulee varmasti myös lisää, jolloin kansion päivittäminen on myös työntekijöiden ammatillisuuden ylläpitämistä ja kehittämistä.

## 9 Luotettavuus ja eettisyys kehittämistyön prosessissa

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineisto on kerätty ja koottu luotettavista ja pätevistä lähteistä, ja luotettavuuden arviointi kohdistuu tutkimusaineiston keräämiseen, analysointiin sekä tutkimuksen tulosten raportointiin (Tutkimus - ja kehittämistyön luotettavuus 2021.)

Opinnäytetyön lähteitä valikoidessa on kiinnitetty huomiota niiden luotettavuuteen. Kirjallisuuslähteet ovat yleisesti käytettyjä, ja suositeltuja lastensuojelun ammattilaisille ja opiskelijoille tarkoitettuja kirjoja. Lähteinä käytetyissä tutkimuksissa käytettiin vain ylemmän ammattikorkeakoulun sekä yliopiston opiskelijoiden tutkimuksia. Näiden lisäksi lähteinä käytettiin THL:n lastensuojelun käsikirjaa sekä Suomen terveys - ja sosiaaliministeriön artikkeleita sekä aiheeseen liittyviä lakeja. Luotettavia lähteitä käyttämällä pyrittiin saamaan opinnäytetyöstä mahdollisimman totuudenmukainen ja faktoihin perustuva.

Tutkimustamme varten päädyimme haastattelemaan vain vaativan laitoshoidon ammattilaisia, sillä halusimme näkemystä juuri työntekijöiden näkökulmasta. Lastensuojelulaki ja sen eettiset periaatteet olisi voineet tehdä tutkimusluvan saamisesta hankalaa, mikäli olisimme halunneet haastatella osastojen nuoria, jonka vuoksi päädyimme heti siihen, että tämän opinnäytetyön tutkimus pohjautuu vain työntekijöiden haastatteluun, ja nuorten näkemykset ryhmätoiminnasta ja sen kehittämisestä rajataan pois. Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa on kunnioitettava tutkittavan itsemääräämisoikeutta ja yksityisyydensuojaa. Tutkijoiden vastuulla on myös tietosuojan pysyvyyden varmistaminen (Kettunen 2018.)

Sähköisessä kyselyssä käytimme ainoastaan avoimia kysymyksiä työntekijöiden mielipiteitä ja toiveita kartoittaessamme.

Kysely lähetettiin toisen opinnäytetyön tekijän sähköpostista Vuorelan koulukodin työntekijöille. Sähköposti sisälsi kyselyn lisäksi saatekirjeen, jossa kerrottiin työntekijöille mistä kyselyssä on kyse, mihin kyselyllä kaivataan näkökulmaa ja vastauksia sekä mihin tarkoitukseen kyselyn vastauksia käytetään. Saatekirjeessä myös kerrottiin, että kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaukset käsitellään vastaajien anonymiteetit säilyttäen. Vastaajien henkilöllisyydet eivät tule julki kehittämistyössä. Opinnäytetyössä ja vastauksista kootaan yhteenveto, jolloin mitään vastauksia ei pysty yhdistämään tiettyyn työntekijään. Tutkimuksessa kyselyllä kerätty aineisto tuhoetaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Kehittämistyön toimeksiantaja, Vuorelan koulukoti oli mukana kehittämisprosessissa. Työntekijöiden sekä koulukodin johtajan kanssa kommunikointiin kehittämistyön eri vaiheissa työn etenemisestä. Työntekijöillä oli mahdollisuus vaikuttaa kehittämistyöhön sähköisen kyselyn kautta sekä välipalautetta keruun yhteydessä.

Ryhmätoimintaa kehitettiin eettisten periaatteiden mukaisesti, jotka ovat yhdenvertaisuus, yksilölliset tarpeet huomioiva ryhmätyöskentely sekä osallisuuden korostaminen eri työskentelymuodoissa. Opinnäytetyön teoriaosuus perustuu kirjallisiin lähteisiin. Työn tuloksena syntyneen menetelmäkansion muotoutumisessa keskeinen tekijä teorian lisäksi on ollut ammattilaisten haastattelu sähköisen kyselyn kautta. Opinnäytetyötä varten haettiin asiaankuuluva tutkimuslupa. Ammattikorkeakoulun opinnäytetöissä tavoitteena on tuottaa, kehittää sekä uudistaa työelämän käytäntöjä. Kun viitekehystenä kehittämistyössä on osallistava toimintatutkimus, otetaan mukaan toimintaan vain kehittämistyön kannalta olennaisia toimijoita. (Tutkimus - ja kehittämistyön luotettavuus 2021.)

Opinnäytetyössä käsiteltävä ryhmätoiminta tarkoittaa ohjaajien ja koulukotiyhteisössä elävien nuorten yhteisesti tekemää toimintaa. Opinnäytetyössä sähköisen kyselyn kohteena olivat kuitenkin vain ryhmätoiminnan ohjaajat. Tutkimuskysymyksissä kysytään ryhmätoimintaa ohjaavien työntekijöiden mielipidettä, mutta myös ohjaajan käsitystä nuorten kokemuksista on käsitelty kyselyssä ja työssämme.

## 10 Pohdinta

Opinnäytetyömme päätavoitteena oli kehittää ryhmätoiminnan ohjaamisen tueksi työväline sijaishuollon ammattilaisille. Menetelmäkansio koostuu teemoista, jotka on valittu nuorten haasteiden ja tarpeiden mukaisesti.

Halusimme kehittämistyömme palvelevan toimeksiantajaa mahdollisimman hyvin, jonka vuoksi oli tärkeää saada kartoitettua työntekijöiden näkemyksiä ja toiveita menetelmäkansion sisällön suhteen. Työntekijöiden näkemykset kehittämistarpeista olikin tärkein tietoperusta työtä koostessamme. Kehittämistyömme tukee niin ammattilaisia työssään, kuin toiminnan kautta nuoria heidän haasteissaan ja tarpeissaan. Käytimme myös aiempia tutkimuksia sekä kirjallisuutta tietoperustana työtä varten. Työmme tarkoituksena on ollut tuottaa tietoa ja materiaalia ryhmätoimintaa suunnitteleville ja ohjaaville ammattilaisille. Menetelmäkansioon on koottu asioita, jotka tulee ottaa huomioon toimintaa suunnitellessa ja järjestettäessä. Menetelmäkansiossa on teemoittain erilaisia menetelmiä ja harjoitteita, joita voidaan käyttää keskustelun tukena. Työn on tarkoitus toimia myös ideavarastona ammattilaisille ryhmätoimintaa suunnitellessa ja toteuttaessa.

Lähetimme Vuorelan koulukodin vaativan laitoshoidon ammattilaisille sähköisen kyselyn, jonka avulla kartoitimme heidän näkemyksiään ryhmätoiminnan toimivuuden nykytilasta, sekä kehittämistarpeista. Kyselyä apuna käyttäen halusimme koota menetelmäkansion, josta olisi mahdollisimman paljon hyötyä ammattilaisille ja he saisivat siitä työvälineen avuksi ryhmätoiminnan toteuttamiseen. Kehittämistutkimuksessa menetelmänä toimi laadullinen tutkimus, sillä

työmme kannalta tärkeintä oli vastausten ja aineiston laatu, eikä määrällinen osuus. Jälkeenpäin totesimme, että olisi ollut hyvä käyttää mahdollisesti kyselyssä myös muutamia suljettuja kysymyksiä, jolloin kyselystä olisi tullut kevyempi. Vaikkakin pyrimme tekemään kyselystä mahdollisimman selkeän ja yksinkertaisen, niin pohdimme että kyselyyn vastaaminen oli työntekijöille aikaa vievää, ja kysymyksiin vastaaminen vaati heiltä paljon itsenäistä pohdintaa ja ajatustyötä.

Opinnäytetyötä tehdessämme opimme paljon erilaisista menetelmistä ja harjoitteista, joita voi hyödyntää kohderyhmän lisäksi myös monissa muissa tilanteissa tulevaisuudessa sosiaalialalla. Saimme myös paljon uutta tietoa sijaishuollon nuorten haasteista, ja heitä mahdollisimman hyvin palvelevista aihealueista ja niiden eri toteutusmuodoista. Sähköisen kyselyn vastausten avulla saadut mielipiteet ja toiveet menetelmäkansion sisällöstä ohjasi kansion rakentumista, ja kansioon saatiin hyvin sisällytettyä ammattilaisten toivomia aihealueita ja teemoja.

Päätavoitteena oli luoda työväline Vuorelan koulukodin vaativan laitoshoidon osastojen ryhmätoiminnan ohjaajille. Menetelmäkansiosta saatiin tehtyä selkeä, monipuolinen ja helposti työn tueksi käyttöönotettava työväline. Siihen on koottu tärkeimmät teemat 13-17 vuotiaiden sijoitettujen nuorten kasvun ja kehityksen tukemisen kannalta.

Koemme, että onnistuimme niin omissa henkilökohtaisissa tavoitteissamme opinnäytetyön suhteen, kuin myös Vuorelan koulukodin työntekijöiden toiveiden ja näkemysten huomioonottamisessa menetelmäkansiota kootessa. Omat henkilökohtaiset tavoitteemme aikataulun suhteen venyivät, ja jouduimme pitkittämään opinnäytetyön julkaisuseminaariin osallistumista muutamaa otteeseen. Halusimme kuitenkin, että opinnäytetyö on meitä molempia tekijöitä miellyttävä, ja meille tärkeämpää oli työn parantelu ja viimeistely useaan otteeseen, kuin keskeneräiseltä tuntuvan työn kanssa julkaisuseminaariin kiirehtiminen.

Menetelmäkansiosta haluttiin luoda selkeä ja helppokäyttöinen työväline, jota voisi tulevaisuudessa hyödyntää myös muilla Vuorelan koulukodin osastoilla. Uskomme, että luomastamme kansiosta hyötyy niin vaativan laitoshoidon osaston ammattilaiset, kuin sijoitetut nuoretkin. Toivomme, että se toimii konkreettisenä apuvälineenä ryhmätoimintaa suunnitellessa ja ohjattaessa, ja että työntekijät myös päivittäisivät siihen ryhmätoiminnassa toimiviksi kokemiaan menetelmiä ja materiaaleja, jotta menetelmäkansio pysyy ajantasaisena ja työntekijät ja nuoret hyötyvät siitä myös tulevaisuudessa.

Kansiota on myös mahdollista hyödyntää muillakin Vuorelan koulukodin osastoilla, ja myös mahdollisesti muissa Valtion koulukodeissa, sillä harjoitteet ja aihealueet ovat relevantteja kaikkien 13-17 vuotiaiden nuorten kanssa työskennellessä.

Opinnäytetyöprosessin aikana mieleemme tuli myös jatkokehittämisideoita. Nyt kun menetelmäkansio vaativan laitoshoidon osastojen ryhmätoiminnalle on luotu, voisi olla mielenkiintoista

tutkia sitä sisältävien menetelmien ja harjoitteiden toimivuutta käytännön työssä. Myös kohderyhmän, eli sijoitettujen nuorten kokemuksia menetelmäkansion teemoista, ja heidän omasta mielestään miellyttävistä ja mielenkiintoisista ryhmätoiminnan muodoista olisi kiinnostavaa päästä tutkimaan, vaikkakin tutkimusluvan saaminen tälle voisi olla melko hankalaa.



## Lähteet

### Painetut

Bardy, Marjatta: Lastensuojelun ytimissä. THL. Suomen yliopistopaino Oy. Tampere 2013.

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

### Sähköiset

Pekkarinen Elina: Koulukoti muutoksessa. Nuorisotutkimusseuran julkaisu, 2017.  
[https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisu/koulukoti\\_muutoksessa.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisu/koulukoti_muutoksessa.pdf)

Ikonen Elina: Sosiaalipedagogisen orientaation mahdollisuudet perhehoidossa. 2014. Viitattu 29.3.2021 <http://www.sosiaalipedagogikka.fi/sosiaalipedagogisen-orientaation-mahdollisuudet-perhehoidossa/>

Juhila Kirsi 2021. Laadullinen tutkimus ja teoria. Viitattu 8.3.2021  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullinen-tutkimus-ja-teoria/>

Jyväskylän yliopisto Kielikeskus: Ryhmän määrittelyä. Viitattu 17.8.2021.  
[https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja\\_viestintaryhmassa\\_maarittely.shtml](https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_viestintaryhmassa_maarittely.shtml)

Kettunen Jyrki. Tutkimusetiikka ja eettinen ennakoarviointi. Arcada. 2018.  
<https://inside.arcada.fi/hvbloggen/tutkimuseiikka-ja-eettinen-ennakoarviointi/>

Koivula Leena: Luonto ja tunteet - ryhmätoiminnan perusteita. Viitattu 17.8.2021.  
[https://www.luontojatunteet.fi/wp-content/uploads/2020/07/Luonto-ja-tunteet\\_Ryhma%CC%88toiminnan-perusteet.pdf](https://www.luontojatunteet.fi/wp-content/uploads/2020/07/Luonto-ja-tunteet_Ryhma%CC%88toiminnan-perusteet.pdf)

Korhonen Katja: Toiminnalliset menetelmät. Viitattu 17.8.2021.  
<https://toiminnallisetohjausmenetelmat.wordpress.com/ryhmaytyminen/>

Laadullinen tutkimus 2021. Wikipedia. Viitattu 8.3.2021. [https://fi.wikipedia.org/wiki/Laadullinen\\_tutkimus](https://fi.wikipedia.org/wiki/Laadullinen_tutkimus)

Levamo, Pauliina. 2007. Omaa elämää etsimässä. [http://www.socca.fi/files/80/Nae\\_minut\\_kuule\\_minua\\_kokemuksia\\_ryhmista.pdf](http://www.socca.fi/files/80/Nae_minut_kuule_minua_kokemuksia_ryhmista.pdf)

Mielenterveystalo 2021. Vertaistuki. Viitattu 8.3.2021. <https://www.mielenterveystalo.fi/ai-kuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>

MLL 2021a. 15-18 v. Viitattu 8.3.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/>

MLL 2021b. Kuulun! Välineitä ryhmän toiminnan tukemiseen. 2012. Viitattu 18.8.2021.  
<https://cdn.mll.fi/prod/2017/06/30141708/Kuulun-V%C3%A4lineit%C3%A4-ryhm%C3%A4n-toiminnan-tukemiseen.pdf>

Museovirasto. Valtakunnallisesti merkittävät rakennetut kulttuuriympäristöt RKY. Vuorelan koulukoti. Viitattu 30.10.2021.

[http://www.rky.fi/read/asp/r\\_kohde\\_det.aspx?KOHDE\\_ID=1018](http://www.rky.fi/read/asp/r_kohde_det.aspx?KOHDE_ID=1018)

Opinnäytetyöopas YAMK. HUMAK.2021. Viitattu 2.9.2021 <https://humak.libguides.com/c.php?g=688355&p=4925415>

Pekkarinen Elina: Koulukoti muutoksessa. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja, 2017. [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/koulukoti\\_muutoksessa.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/koulukoti_muutoksessa.pdf)

Sauramäki Sari: Lapsen osallisuus sijaishuollossa. Pro gradu -tutkielma 2015. Tampereen Yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97229/GRADU-1433151399.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosiaalipedagogiikka 2021. Sosiaalipedagogiikka. Viitattu 25.3.2021 <http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/sosiaalipedagogiikka/>

Timonen-Kallio Eeva, Yliruka Laura, Närhi Pekka: Lastensuojelun terapeuttisen laitospedagogian mallinnus. Helsinki. 2017. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132319/Tyo%cc%88paperi\\_2017\\_23\\_nettti%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132319/Tyo%cc%88paperi_2017_23_nettti%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

THL 2021a. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. Viitattu 8.3.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>

THL 2021b. Sijaishuolto. Viitattu 8.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto>

THL 2021c. Lastensuojelutyötä ohjaavat periaatteet. Viitattu 8.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojelun-laatusuositus/lastensuojelutyota-ohjaavat-periaatteet>

THL 2021d. Lastensuojelun laatusuositus. Viitattu 8.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojelun-laatusuositus>

THL 2021e. Osallisuus. Viitattu 12.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

THL. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN\\_ISBN\\_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

THL.2020. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>

Toimintatutkimus. Kajaanin ammattikorkeakoulu.2020. <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Toimintatutkimus>

Toimintatutkimus. Kvalimotv. 2020. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L5\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html)

Tutkijan abc. 2021.

Tutkimus - ja kehittämistyön luotettavuus. LibGuides. 2021. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642#s-lg-box-15268728>

Työelämän tutkiva kehittämistoiminta. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja.2021. <https://oppi-materiaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/tyoelaman-tutkiva-kehittamistoiminta/>

Unicef 2021. Mikä on lapsen oikeuksien sopimus. Viitattu 8.3.2021. <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/mika-on-lapsen-oikeuksien-sopimus/>

Valtion koulukodit 2021a. Vuorelan koulukoti. Viitattu 30.10.2021. <https://valtioneoulukodit.fi/yksikot-ja-yhteystiedot/vuorelan-koulukoti/>

Valtion koulukodit 2021b. Vapaa-aika. Viitattu 30.10.2021. <https://valtioneoulukodit.fi/nuoret/vapaa-aika/>

Valtion koulukodit 2021c. Vaativan tason osastohoito. Viitattu 8.3.2021. <https://valtioneoulukodit.fi/palvelut/vaativan-tason-osastohoito/>

## Liitteet

Liite 1: Kyselyn saatekirje .....	37
Liite 2: Kysely sähköpostiviestinä .....	38
Liite 3: Menetelmäkansio .....	39

## Liite 1: Kyselyn saatekirje

SAATEKIRJE  
8.6.2021

Hei!

Olemme sosionomiopiskelijat Laurean ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyömme teemme Vuorelan koulukodin käyttöön, kahdelle vaativan laitoshoidon osastolle. Kyseessä on kehittämistyö, jonka avulla voidaan tukea nuorten tarpeisiin soveltuvan ryhmätoiminnan järjestämistä. Teemme ryhmätoiminnasta materiaalipaketin, jonka tarkoituksena toimia työvälineenä toimintaa ohjaaville työntekijöille. Tutkimuksemme tavoitteina on:

- Kehittää työväline ryhmätoiminnan toteuttamisen tueksi
- Koota materiaalipakettiin sisältöä, joka tukee mahdollisimman hyvin vaativan laitoshoidon osastolle sijoitettun nuoren kasvua sekä kehitystä

Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena, johon pyydämme teitä osallistumaan. Olemme tehneet kyselyn, joka on lähettämässämme sähköpostiviestissä. Toivomme vastauksia sähköpostitse. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselyn vastauksia käytetään vain tähän tutkimukseen, ja vastaukset tullaan hävittämään tutkimuksen valmistuttua. Kyselyn vastaukset käsittelemme täysin luottamuksellisesti eikä raportissa esitettyjä tuloksia voida yhdistää yksittäiseen vastaajaan. Olemme saaneet opinnäytetyöhömme asianmukaisen luvan Valtion koulu-koodeilta.

Olisimme kiitollisia, jos saisimme teidän ryhmätoimintaa ohjaavien työntekijöiden vastauksia, joiden avulla pystyisimme kehittämään teidän työtänne mahdollisimman hyvin palvelevan työvälineen. Olemme jakaneet kyselyn osiot eri teemoihin, joiden avulla kartoitamme työntekijöiden kokemuksia ryhmätoiminnan toteuttamisesta vaativan laitoshoidon osastolla.

Jos teillä tulee kysyttävää asiaan liittyen, voitte olla yhteydessä [noora.kilo@valtionkoulukodit.fi](mailto:noora.kilo@valtionkoulukodit.fi)

Pyydämme teitä vastaamaan kyselyyn viimeistään 20.7.2021 mennessä. Kiitos osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin, Sosionomiopiskelijat Noora Kilo ja Julia Elo

## Liite 2: Kysely sähköpostiviestinä

Hei,

Lähdemme toteuttamaan sosionomiopintoihimme kuuluvaa opinnäytetyötämme Hannala- ja Vanhala-osastoille. Aluksi kartoitamme työntekijöiden kokemuksia ja ajatuksia koskien vaativan laitoshoidon ryhmätoiminnan järjestämistä. Saamiemme vastausten pohjalta kokoamme materiaalipaketin tukemaan ryhmätoiminnan toteuttamista. Liitteenä saatekirje ja viestin lopussa kyselymme, joihin odotamme vastauksianne. Kyselyyn voi vastata 20.7.2021 asti.

### Ryhmätoiminta

Minkälaista ryhmätoimintaa osastolla on tähän mennessä järjestetty?

Mitä tavoitteita asettaisit ryhmätoiminnalle juuri teidän osastollanne?

Mikä viikoittaisessa ryhmätoiminnan järjestämisessä on onnistunut parhaiten? Miksi?

Voisiko ryhmätoimintaa kehittää jollakin tavalla? Miten?

### Nuorten kasvu ja kehitys

Minkälainen ryhmätoiminnan muoto on sopinut erityisesti osaston nuorille?

Minkälaiset asiat/aihealueet/teemat olisivat merkityksellisimpiä ottaa huomioon ryhmätoiminnassa?

### Motivointi

Minkälainen toiminta on koettu parhaiten toimivaksi? Miksi?

Minkälaista toimintaa on ollut haastava toteuttaa? Miksi?

Minkälaisen toiminnan uskoisit olevan mielekkäintä nuorten kokemana?

### Materiaalipaketti

Mitä menetelmiä/työkaluja materiaalipaketin olisi hyvä sisältää?

Mitä toiveita esittäisit koskien materiaalipakettia?

ystävällisin terveisin

Noora Kilo ja Julia Elo (Laurea AMK)

Liite 3: Menetelmäkansio

# MENETELMÄKANSIO

IDEOITA RYHMÄTOIMINNAN OHJAAMISEEN

VUORELAN KOULUKODISSA



Ilja Karsikas, Elämänpuu

Vuorelan Koulukodista

Julia Elo

Noora Kilo

Syksy 2021

Opinnäytetyö

Laurea-ammattikorkeakoulu



## Sisällysluettelo

ALKUSANAT .....	3
Ryhmätoiminnan perusteet.....	4
Ryhmäytyminen.....	5
Ohjaajan valmistautuminen ryhmätoimintaan .....	6
Kokemusasiantuntijoiden käyttö ryhmätoiminnassa.....	7
Turvallisen ryhmän luominen.....	8
Nuorten osallisuus ja vaikuttaminen ryhmätoimintojen sisältöön .....	8
Palautteen antaminen nuorille.....	14
Nuorten kasvu ja kehitys .....	18
Itsetuntemus ja minäkuva.....	18
Seksuaalisuus.....	30
Turvataidot .....	35
Hyvinvointi.....	40
Liikunnan merkitys nuoren kehitykselle.....	40
Ravinto.....	43
Lepo ja rentoutuminen.....	44
Vuorovaikutustaidot.....	47
Kaverisuhteet.....	47
Kiusaaminen .....	50
Väkivalta .....	52
Päihteet .....	55
Itsenäistyminen .....	63
Arjen perustaidot.....	64
Rahankäyttö puheeksi .....	67
Erilaisia julkaisuja toiminnan tueksi .....	70
Elokuvat ja televisiosarjat.....	70
Nettilinkejä ja lyhyitä videoita .....	70
Kirjavinkkejä .....	72
Lähdeluettelo.....	73
Tietoperustan lähteet.....	73
Harjoitteiden lähteet .....	77
Liite 1: Ryhmätoiminnan vuosikello .....	79
Liite 2: Kuukausittaiset ja viikoittaiset suunnitelmat .....	80

# ALKUSANAT

Tämän menetelmäkansion tavoitteena on tuoda tukea ja helpotusta Vuorelan koulukodin henkilökunnalle ryhmätoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Menetelmäkansiosta voi löytää ryhmätyökaluja ja ideoita toimintaan teemoittain.

Tämä ryhmätoiminnan kehittämisen tueksi tarkoitettu menetelmäkansio on kehittämistyönä toteutettu AMK-opinnäytetyö. Kehittämistarpeiden selvittämiseksi kehittämistyöhön sisällytettiin tutkimuksellinen osuus, joka toteutettiin ohjaajille tehdyllä kyselyllä. Kysely toteutettiin sähköpostin välityksellä lähetetyillä avoimilla kysymyksillä.

Materiaalissa on kirjallisuuslähteitä ja nettilinkkejä, jotka muuttuvat uuden kirjallisuuden ja ideoiden kehittyessä - joten tätä menetelmäkansiotakin tulisi päivittää säännöllisesti. Oppaan ryhmämenetelmät on valittu nuorten kasvua ja kehitystä tukemaan sekä sisällössä on huomioitu kyselytutkimuksessa esille nousseita tärkeitä teemoja kuten esimerkiksi ryhmäytyminen, seksuaalisuus ja kiusaaminen sekä rikokset ja niiden seuraukset. Menetelmäkansion harjoitteita valitessa on otettu huomioon vaativan laitoshoidon nuorten psykofyysissoosiaalisen kokonaisuuden erityistarpeet.

Ryhmätoiminnot ovat suurelta osin lyhytkestoisia ja toteutukset ovat helppoja fasilitoida. Ryhmät voivat olla toiminnallisia tai keskustelevia, tarvittaessa molempia menetelmiä voi yhdistellä keskenään. Harjoite-ehdotukset on tarkoitettu sovellettaviksi ja muunneltaviksi. Aloittaa voi esimerkiksi osallistamalla nuoria ideoimaan ryhmätoiminnan sisältöä. Nuorten mukaanotto ryhmätoiminnan sisältöön ja aiheiden valintaan on todettu lisäävän heidän motivaatiotaan osallistumiseen sekä sitoutumaan säännölliseen ryhmätoimintaan.

Toiminnalliset menetelmät ovat hyvä tapa huostaanotettujen nuorten kanssa työskennellessä, ja niiden avulla vaikeiden tunne-elämän ongelmien käsittelyyn pystytään paneutumaan paremmin. Oppaassa on myös keskustelevia menetelmiä, joita ohjaajat voivat soveltaa tarpeen mukaan. Yhdessä ryhmässä



*Kuva: Noora Kilo*

toimimalla nuorten vuorovaikutustaidot kehittyvät ja siten nuoret saavat taitoja tulevaisuuteen, työelämään ja opiskeluun.

Kiitos saamastamme mahdollisuudesta tehdä aiheesta opinnäytetyö Vuorelan koulukotiin sekä erityiskiitos kaikille kyselyyn vastanneille.

**Mukavia ja antoisia ryhmähetkiä!**



Kuva: Noora Kilo

## Ryhmätoiminnan perusteet

Toimivan ryhmän syntyminen on prosessi, jossa on monia eri vaiheita. Toimiva ryhmä ei synny hetkessä, vaan se kehittyy jatkuvasti. Ryhmän kiinteys ja koossa pysyminen vaikuttaa ryhmän perustehtävän onnistumiseen. (MLL 2021a.)

Toiminnallisten menetelmien on todettu olevan hyvä tapa huostaanotettujen nuorten kanssa työskennellessä, ja vaikeiden tunne-elämän ongelmien käsittelyyn pystytään paneutumaan paremmin (THL 2021a). Yhdessä ryhmässä toimimalla nuorten vuorovaikutustaidot kehittyvät, ja näin nuoret myös saavat taitoja tulevaisuuteen, työelämää ja opiskelua ajatellen (Ohjaajan taskuopas 2021, 4). Toiminnallisten menetelmien avulla tuetaan osallistujien aktiivista roolia toiminnassa, herätetään keskustelua, luodaan ryhmätoiminnasta rennompaa ja havainnollistetaan opittavia asioita.

Toiminnallisia menetelmiä ryhmässä käytettäessä tulee toiminnalla olla tavoite, joka perustuu kohderyhmän tarpeisiin. Toiminnan päätteeksi on hyvä purkaa osallistujien kanssa, että mitä ajatuksia tai tunteita toiminta heissä herätti. Toimintaa voi tarvittaessa muokata osallistujille soveltuvammaksi. (MLL 2021b.)

# Ryhmäytyminen

Ryhmäytyminen on prosessi, jonka tavoite on ryhmässä olevien henkilöiden tunteminen, vuorovaikutus ja viihtyminen. Ryhmäytyminen edellyttää keskinäistä luottamusta, tämä ei synny hetkessä vaan vaatii aikaa. Kaikkien ryhmäläisten kohdalta on tavoitteena tuntea olonsa turvalliseksi. (Korhonen 2021.)

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän kehitysvaiheiden sekä ryhmän jäsenten välisen ja ryhmien välisen vuorovaikutuksen kuvaamista ja analysointia. Ryhmätyöskentelyn alkaessa ryhmässä määritellään säännöt ja normit, joiden mukaan jäsenet toimivat ryhmässä. Säännöt ovat useasti käyttäytymisohjeita, esimerkiksi ryhmäläiset ovat voineet sopia, että tapaamisiin tullaan aina ajoissa, kaikkia arvostetaan ja kunnioitetaan. Ryhmässä puhutut asiat ovat luottamuksellisia. Jokainen ryhmäläinen sitoutuu ryhmän pelisääntöihin ja ohjaaja voi tarvittaessa palata niihin vielä myöhemmän kerran uudelleen. (Jyväskylän yliopisto Kielikeskus 2021.)

## Ryhmän kehittymisen vaiheet

Ryhmän kehittymistä kuvataan eri vaiheilla:

- Ryhmään liittyminen
- Toisten kohtaaminen
- Työhön ryhtyminen
- Ryhmän lopettaminen

### Ryhmään liittyminen

Ryhmään liittyessä ryhmä ja sen rajat ovat vielä muotoutumatta. Ryhmän jäsenet ovat uteliaita, mutta varautuneita. Useimmat ovat epävarmoja ja tarkkailevat toistensa käyttäytymistä. Jokaisella on omia odotuksia, joita pohtii mielessään. Moni myös pohtii, saanko tai haluanko olla osa tätä ryhmää.

Ohjaajan tehtävä on auttaa ja helpottaa ryhmän jäsenten toisiinsa tutustumista ja pitää huolta siitä, että kaikki tulevat kuulluksi ja uskaltavat sanoa mielipiteensä ääneen (Ohjaajan taskuopas 2021, 8).

### Toisten kohtaaminen

Ryhmän jäsenet tuntevat jo hiukan toisensa, yhteinen päämäärä on selvillä ja luottamus saavutettu. Jäsenten välinen rohkeus ja avoimuus lisääntyvät. Ryhmässä uskalletaan kysyä myös kriittisiä kysymyksiä. Omia eriäviäkin mielipiteitä ja kritiikkiä uskalletaan tuoda esille.

Tälle vaiheelle on ominaista mm. yksimielisyys, tyytyväisyys ja avuliaisuus. Samalla vahvoista ajatuksista ja erilaisista mielipiteistä voi syntyä myös ristiriitoja. Vaihetta kutsutaan siksi myös liittoutumis- ja vastustusvaiheeksi. Joitakin ryhmäläisiä saatetaan ohittaa tai haetaan syntipukkia. Ohjaajan tulee pitää huoli omasta tasapuolisuudestaan kaikkia ryhmäläisiä kohtaan. (Ohjaajan taskuopas 2021, 8.)

## Työhön ryhtyminen

Myös sitoutumisvaiheeksi tai tehokkaan työskentelyn vaiheeksi kutsutussa tilanteessa ryhmän normit on sisäistetty ja yhteinen työskentelytapa on löytynyt. Mahdollisten erimielisyyksien syyt pystytään erittelemään ja perusteluja osataan kysyä. Tunnereaktiot ovat myönteisiä, ja keskinäinen vuorovaikutus on syvempää, kuin aikaisemmissa vaiheissa. Päätökset tehdään yhdessä ja jäsenten yksilölliset tarpeet on nivottu yhteen ryhmän tarpeiden kanssa. Ryhmä käyttää kaikkien jäsenten ideoita yhteiseksi hyväksi. (Ohjaajan taskuopas 2021, 9.)

## Ryhmän lopettaminen

Ryhmän lopetus- eli päätösvaiheessa tunteet ovat sekoitus surua, haikeutta ja helpotusta. Ryhmän ohjaajan tehtävänä on varmistaa turvallisen ilmapiirin jatkuminen. Ryhmän jäsenillä tulee olla mahdollisuus päättää ryhmä kasvokkain ja sanoa se, mitä he vielä haluavat toisilleen sanoa. (Ohjaajan taskuopas 2021, 9.)

Vuorellassa voi ryhmään tulla ja lähteä yksittäisiä nuoria eri ryhmän vaiheessa, joka on hyvä huomioida niin tämän yksittäisen nuoren kuin koko ryhmän kannalta.

# Ohjaajan valmistautuminen ryhmätoimintaan

Ohjaajan on tärkeää valmistautua ryhmätoimintaan etukäteen. Käsiteltävä aiheen ja teeman on hyvä olla ohjaajalle tuttu. Aiheeseen voi tutustua myös kirjallisuuden avulla. Tämä varmistaa sen, että ohjaaja ei tahtomattaan siirrä omia tunteitaan ryhmäläisiin. Ohjaaja voi halutessaan valmistautua esimerkiksi kokeilemalla harjoitusten tekemistä etukäteen, vaikka toisen ohjaajan kanssa.

Ryhmän perusrakenteen säilyminen samanlaisena tuo jäsenille turvaa. Selkeys helpottaa myös kaikkien valmistautumista tapaamisiin. Aikataulusta on hyvä pitää kiinni. Ohjaajan vastuulla oleva ryhmän aloitus ja lopetus ovat tärkeä osa ryhmätoiminnolle, jotka kannattaa erityisen hyvin suunnitella.

Aloitus voi olla kuulumiskierros tai jonkinlainen alustus ryhmätoiminnan aiheeseen. On hyvä pohtia kevyempien ja raskaiden aihealueiden vuorottelua, ettei ryhmiä koeta liian raskaiksi. Jokaisen ryhmäkerran päättyessä on tärkeää, että viimeiseksi jää positiivinen tunne tai toiveikas mielikuva. Jokaista osallistujaa kiitetään osallistumisesta sekä lopuksi kerrataan asiat ja tehdään yhteenveto. Mikäli joku asia jää kesken kerrotaan ryhmäläisille, milloin asiaan palataan.

Menetelmäkansion lopussa liitteinä on esimerkit ryhmätoiminnan vuosikellosta sekä kuukausi- ja viikkosuunnitelmista.

**Liitteenä 1** oleva vuosikello on tarkoitettu ryhmätoiminnan kokonaisvaltaisen suunnittelun hahmottamiseen. Pohjaan on lisätty viralliset liputuspäivät sekä juhlat. Vuosikelloa voi täydentää omien tarpeiden mukaan.

**Liitteenä 2** on kuukausi- ja viikkotasoinen suunnitelmapohja, jonka tavoitteena on löytää jokaiselle kuukaudelle oma aihealue. Sama aihe voi tarvittaessa olla useammankin kuukauden ajan.

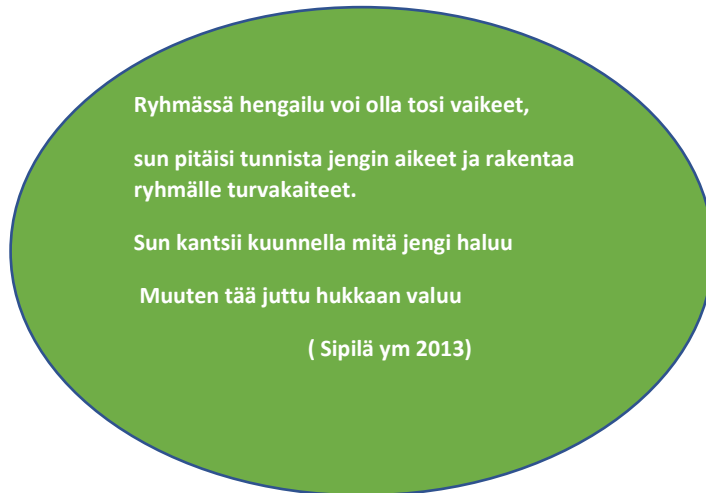
Kaikkien liitteiden tarkoitus on luoda ryhmätoiminnalle jäsenyneyttä, suunnitelmallisuutta ja samalla helpottaa ohjaajan työtä toiminnan toteuttamiselle.

Ryhmän aikana on ohjaajan positiivisella ja rakentavalla palautteella iso merkitys. Se auttaa ryhmäläisiä kunnioittamaan myös toisiaan. Sanallisen palautteen lisäksi voi antaa pientäkin non-verbaalista viestintää kuten peukku ylös ja pään nyökkäys tai hymy. Ohjaajan pitää muistaa kuunnella ja olla empaattinen. Hyvä käytännön vinkki aktiiviseen kuuntelemiseen on, kysyä täydentäviä kysymyksiä ja tiivistää kuulemansa.

Ohjaajan on hyvä pyytää osallistujilta aina palautetta ryhmästä, jotta voi kehittää omaa ja ryhmän toimintaa seuraavalle kerralle (Koivula 2021).

#### Taitavan ohjaajan kohtaamisen taidot

- Kuuntele
- Ole oma itsesi
- Huomioi
- Tue ja kannusta
- Asetu toisen asemaa
- Arvosta



## Kokemusasiiantuntijoiden käyttö ryhmätoiminnassa

Ryhmätoiminnassa kannattaa pyrkiä hyödyntämään myös käytettävissä olevien kokemusasiiantuntijoiden panosta. Kokemusasiiantuntija on henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta joltain elämän osa-alueelta.

Kokemus voi liittyä esimerkiksi pitkäaikaiseen sairauteen tai siitä toipumiseen, tapaturmaan, krooniseen kipuun sekä mielenterveys- ja päihdeongelmiin, aiheita on monia. Henkilökohtainen asiantuntijuus voi syntyä kokemuksista palvelujen käyttäjänä, tai rinnalla kulkijan osasta, omaisena ja läheisenä.

Kokemusasiiantuntijatoiminnan lähtökohtana tulisi olla se, mitä nuori toiminnasta saa ja mihin toiminnalla pyritään vaikuttamaan. Toiminnassa tulee huomioida ja kehittää nuorten omia taitoja ja valmiuksia, ja kannustaa heitä käyttämään niitä. Lastensuojelussa kokemusasiiantuntijoiden käyttö antaa mahdollisuuden paremmin käsitellä asiaa asiakkaiden näkökulmasta. (THL 2021b.)

Lisätietoja seuraavista:

- Kokoa - Koulutetut Kokemusasiiantuntijat ry (Kokoa 2021)
- Kasper - Kasvatus- ja perheneuvonta ry (Kasper 2021)
- Voima vaikuttaa! - Pesäpuu ry, Kokemusasiiantuntijaverkostot (Voima vaikuttaa 2021)

# Turvallisen ryhmän luominen

Oppimisen ja kehittymisen kannalta ryhmässä on oltava turvallinen ja kannustava ilmapiiri, jossa jäsenet uskaltavat tuoda omat ajatuksensa ja mielipiteensä esille ja uskaltavat myös epäonnistua. Turvallinen ryhmä on edellytys jäsenten yksilöllisen kehittymisen kannalta. (MLL 2021a.)

Ryhmän turvallisuuden tunne voi muuttua ryhmän yhdessäolon aikana. Kaikenlaiset muutokset kuten ryhmän kokoonpanon muuttuminen esimerkiksi ohjaajan tai jäsenten vaihtuessa, vaikuttavat turvallisuuden tunteeseen ryhmässä. (Ohjaajan taskuopas 2021, 4.)

Ohjaajan tehtävänä on tukea ja ohjata ryhmää tällaisissa muutostilanteissa. Hyvällä ryhmähengellä on positiivinen vaikutus jäsenten motivaatioon ja sitoutumiseen. (Ohjaajan taskuopas 2021, 4.)



Kuva: Noora Kilo

# Nuorten osallisuus ja vaikuttaminen ryhmätoimintojen sisältöön

Osallisuus on kuulluksi tulemista ja kuulemista, ja osaksi johonkin kuulumista. Merkityksellisyyden tunne ja oman elämän tapahtumiin ja kulkuun vaikuttaminen ovat osallisuutta. Osallisuudella annetaan jokaiselle mahdollisuus vaikuttaa, ja tulla kohdatuksi arvostetusti ja kunnioitavasti. Ryhmätoiminnassa osallisuuden käsite - on tärkeää ottaa huomioon, sillä osallisuuden kokemukset vaikuttavat merkittävästi syrjäytymisen ehkäisyyn. Toiminnallisessa ryhmässä osallisuus toteutuu, kun jokaisella on mahdollisuus tulla kuulluksi ja vaikuttaa toimintaan, saada kiitosta ja arvostusta sekä kontakteja toisiin ihmisiin. (THL 2021c.)

Ryhmätoiminnan yhtenä haasteena on ryhmän pieni koko. Lisäksi laitospäristössä muuttuvat tilanteet saattavat vaikuttaa arkeen merkittävästi, sekä ryhmätoimintaan osallistuvien ohjaajien että nuorten osalta. Pienen ryhmän haasteena saattaa olla esimerkiksi se, että ryhmätoimintaan varattuna ajankohtana osallistujia onkin lopulta vain yksi. Tässä tilanteessa etukäteen suunniteltu ryhmätoiminnan muoto ei välttämättä olekaan enää sopiva, joten tilanteessa on syytä muuttaa suunnitelmaa. Tällöin on mahdollista muuttaa aihetta kokonaan, tai valita harjoite sellaiseksi, joka on toteutettavissa myös pienemmässä ryhmässä, ehkä jopa vain ohjaajan ja yhden osallistujan kesken.

Ryhmätoiminnan on hyvä olla kuitenkin suunniteltua niin, että on varauduttu siihen, että ryhmätoimintaan osallistuvat henkilöt saattavat vaihtua tai eivät voi tai eivät ehkä halua osallistua jokaiseen ryhmätoimintatietkeen. Ryhmätoiminnan yksittäinen toteutuskerta pitäisi olla aina erillinen kokonaisuus, niin että edeltävän kerran läsnäolo ei ole välttämätöntä.

## Harjoitteita uuden ryhmän perustamiseen ja ryhmäytymiseen

Harjoite-ehdotelmat ovat osin sellaisenaan muista lähteistä poimittuja, osin myös edelleen sovellettuja kohderyhmän erityispiirteet huomioiden. Osa harjoitteista on luotu myös itse. Suoraan jostakin muusta lähteestä poimituihin harjoitteisiin on lisätty lähdeviittaukset.

### Meidän ryhmän oma ToiveBoxi

Tavoite: Nuorten osallisuus ja sitoutuminen ryhmätoimintaan

Tarvikkeet: Pieni pahvilaatikko, värikyniä, paperilappuja

Askarrellaan 'meidän ryhmän oma ToiveBoxi'. Sitä voi värittää tai siihen voi kirjoittaa tai piirtää asioita, jotka kuvaavat ryhmää.



Tämän jälkeen nuoret ja ohjaajat kirjoittavat paperilapuille omia ajatuksiaan ja toiveitaan ryhmätoiminnassa käsiteltävistä aiheista. Boxiin voi laittaa myös kysymyksiä, jotka mietityttävät. Paperilappuihin ei lisätä kirjoittajan nimeä. Näin toiveen tai kysymyksen kirjoittajaa ei tiedetä ja seurauksen nuoret voivat rohkeammin antaa omia ehdotuksiaan. Nuorille ei kerrota edes sitä onko aihe nuorten vai ohjaajien ehdottama.

### Meidän ryhmän säännöt



Tavoite: Tehdä yhteiset säännöt, johon ryhmä sitoutuu ja näin luodaan luottamuksellinen tunne ryhmään ja ryhmäläisiin. Yhteisesti sovitut säännöt lisäävät turvallisuuden tunnetta ryhmäläisille.

Tarvikkeet: Kynä ja kartonkia

Pohditaan yhdessä ryhmän säännöt, jotka kootaan yhteiselle kartongille. Keskustellaan yhdessä sovituista säännöistä ja kuinka jokainen sitoutuu noudattamaan sääntöjä.

### Keneen tutustuin ensin?

Tavoite: Toisiin tutustuminen/ryhmäytyminen

Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä kävelemään sen henkilön luo, jonka on tuntenut pisimpään. (tai jonka tuntee entuudestaan, jonka kanssa on puhunut ensimmäisenä tai vaikka, jonka näki ensimmäisenä huoneeseen tullessaan). Ryhmäläinen laittaa käden toisen nuoren olkapäälle. Ryhmästä muodostuu verkosto. Ohjaaja käynnistää kierroksen, jossa jokainen vuorollaan kertoo missä tilanteessa on tutustunut kyseiseen henkilöön.

(Hyppönen & Linnossuo 2002.)



## Kerron paristani toisille

Tavoite: Tutustuminen/ryhmäytyminen

Ryhmäläiset jaetaan pareittain. Jokainen kertoo omalle parilleen nimensä ja jotain muuta itsestään, esimerkiksi harrastuksista, lemmikeistä tai perheestä. Pari tekee tarkentavia kysymyksiä ja valmistautuu esittelemään hänet muille. Jokainen lopuksi esittelee oman parinsa toisille ryhmäläisille.

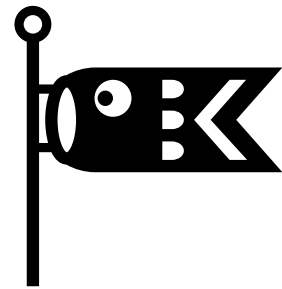
(Ohjaajan taskuopas 2021.)

## Oman osaston lippu

Tavoitteet: Yhdessä tekeminen/ryhmäytyminen

Tarvikkeet: esimerkiksi vanha lakana ja tekstiilivärejä

Tehdään yhdessä vanhasta lakanasta oman osaston lippu, suunnitellaan ja maalataan yhdessä. Tarkoitus on, että nuoret yhdessä suunnittelevat ja toteuttavat lipun tekemisen.



## Minä lapsena, tällä hetkellä, aikuisena ja vanhana?

Tavoitteet: Tutustua toisiin paremmin ja ymmärtää kuinka nuori näkee itsensä



Tarvikkeet: erilaisia kuvia, postikortteja, lehtikuvia, virikekortit tms.

Ohjaaja pyytää jokaista nuorta valitsemaan neljä kuvaa:

1. yhden, joka kuvaa häntä alle kouluikäisenä,
2. yhden, joka kuvaa häntä nyt
3. yhden kuvan itsestään aikuisena
4. yhden, jossa hän on vanhana

Kaikki laittavat kuvat eteensä toisten nähtäväksi ja kertovat niistä.

Ohjaaja esittää tarkentavia kysymyksiä ja auttaa näkemään positiivisia asioita ja luomaan uskoa tulevaan.

## Käsipuu

Tavoite: Yhteistyö, osallistaminen

Tarvikkeet: Sormivärit, iso kartonki, siveltimet

Ohjaaja, joku ryhmäläinen tai ryhmä yhteistyössä maalaa puurungon. Kun runko on valmis, kastaa jokainen kätensä mieluisan väriseen sormiväriin, ja painaa kädenjälkensä puun latvaan lehdeksi. Lopputuloksena on värikäs yhteistyöllä tehty käsipuu.

(Taidelähtöiset menetelmät sosiaali- ja terveysalalla 2021.)

## Luottamustesti

Tavoite: Luottamuksen syntyminen

Selin muihin oleva ryhmäläinen kaatuu taaksepäin ja takana olevat ottavat kaatujan kiinni turvallisesti ennen maahan osumista.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Mitä opitte turvallisuudesta? Oliko helppo luottaa? Mitä tapahtuu, jos luottamus pettää? Millaisiin asioihin voitte elämässänne luottaa?



## Sokkona olo ja sokon kuljetus

Tavoite: Luottamuksen syntyminen

Tarvikkeet: kangasliinat silmien ympärille

Ryhmä jaetaan pareihin. Toinen parista laittaa silmät kiinni tai laitetaan side silmien päälle. Toinen pitää silmänsä auki, tarttuu pariaan kädestä ja alkaa kuljettaa tätä ympäri tilaa. Kuljettaja pitää huolen, ettei kuljetettava törmää muihin ihmisiin tai esineisiin. Lopuksi osat vaihtuvat. Sama harjoitus voidaan tehdä myös ilman fyysistä kontaktia siten, että se, jolla on silmät auki antaa jatkuvasti vierellä sanallisia ohjeita.

Mitä ajattelitte tästä harjoituksesta? Miltä tuntui olla kuljetettavana? Pelottiko? Miltä tuntui ohjata toista? Oliko luottaminen helppoa? Toimiko yhteistyö hyvin? Mitä opitte turvallisuudesta?

(Hyppönen & Linnossuo 2002, muokattu.)

## Ryhmänkuva



Tavoitteet: Ryhmäytyminen

Tarvikkeet: erilaisia kuvakortteja tai postikortteja

Ohjaaja pyytää jokaista valitsemaan korteista ryhmää kuvaavan kuvan. Kun kuva on valittu, jokainen perustelee valintansa ja kertoo, mitä näkee kuvassa.

Ryhmäläisiä voi pyytää valitsemaan myös esimerkiksi ryhmän tavoitetta tai toivetta ryhmälle kuvaavia kortteja.

## Arvaa kuka



Tavoite: toisiin tutustuminen

Tarvikkeet: kynä ja paperi

Jokainen kirjoittaa paperilapulle jotain mitä kukaan ei tiedä hänestä. Laput laitetaan yhteiseen laatikkoon. Laput poimitaan yksitellen ja kunkin lapun kirjoittajaa arvaillaan tekemällä kysymyksiä ryhmän jäsenille. Esimerkki: Minä omistan seitsemän koiraa. Kysymys: Pidätkö lemmikkieläimistä?

## Pallon heitto ja kulku ryhmässä

Tavoite: Yhteistyön syventäminen ryhmässä



Tarvikkeet: Pallo tai ilmapallo

Ryhmä menee seisomaan piiriin. Ryhmä heittelee oikeaa/ kuviteltua palloa nopeaan tahtiin. Heittäjä sanoo aina ensin, kenelle on heittämässä palloa. Palloa ei saa pudottaa.

**Vaihtoehto 1:** Tehtävää voidaan vaikeuttaa kuljettamalla useampaa palloa yhtä aikaa.

**Vaihtoehto 2:** Mielikuvituspallo heittäjä kertoo aina, minkä esineen heittää, vastaanottaja ottaa sen sellaisena vastaan ja keksii, millaisena se lähtee eteenpäin esim. pingispallo, posliinilautanen tai tiskirätti, nalle.

**Vaihtoehto 3:** Ryhmä pitää toisiaan kädestä ja kuljettaa ilmapalloa puhaltamalla. Käsien ei saa koskea palloon. Pallojen määrää voidaan lisätä.

Oliko vaikea saada pallo pysymään ilmassa? Miten yhteistyö toimi?

(Ohjaajan taskuopas 2021, muokattu.)



# Palautteen antaminen nuorille



Nuoren ja nuorten ryhmän kohtaamisen lähtökohtana on jokaisen osallistujan hyväksyminen omana persoonana. Palautteenanto auttaa nuoria saamaan onnistumisen kokemuksia. Oikeaoppisella palautteella voidaan vahvistaa nuorta, hänen kehitystään ja kasvua. Samalla nuoret myös oppivat itse antamaan kannustavaa ja rakenteellista palautetta. (MLL 2021c.)

Palautetta annettaessa ohjaajan on hyvä pohtia:

- Millainen palaute vahvistaa nuoren omia ajatuksia taidon oppimisesta ja yrittämistä eteenpäin?
- Minkälainen palaute voi viedä nuoren kiinnostuksen ja motivaation kokonaan?

## Hyviä tukikysymyksiä toiminnan purkamiselle on esimerkiksi:

Mitä ajattelit tällaisesta toiminnasta?

Oliko tehtävä haastava/helppo, mielenkiintoinen/tylsä?

## Me Onnistuimme Hyvä Me

Tavoite; lopettaa ryhmätoiminta positiiviseen tunteeseen ja hyvää mieleen

Tarvikkeet: kirjekuoria, kyniä, paperia, teippiä

Asetutaan ringiin ja laitetaan ringin keskellä lattialle paperi.

Ohjaaja esittää väittämiä ja, jos on täysin samaa mieltä, asettuu mahdollisimman lähelle paperia, jos on täysin eri mieltä, asettuu alkuperäisen ringin kohdalle tai jotain siltä väliltä, asettuu haluamaansa kohtaan ringin ja paperin välille. Väittämän jälkeen halukkaat voivat kertoa, mikä oli kivaa ja mitä oppivat.



Esimerkkejä:

- Minulla oli tänään kivaa.
- Opin uusia asioita..
- Jäin kaipaamaan vielä jotain...
- Petyin siihen, että...
- Huomasin itsestäni, että....
- Aion viedä mukaani ainakin yhden uuden asian.
- Ohjaajan paperilla voi olla otsikoitu esimerkiksi:
- Ryhmämme onnistui, koska...
- Yhdessä opimme sen, että...
- Kaikista kivointa ryhmämme toiminnassa oli se, että...
- Ryhmäläiset kiertelevät täydentämässä paperien lauseita.
- Ohjaaja muistuttaa, että palautetta ei kohdisteta henkilöön vaan ryhmän yhteiseen toimintaan ja, että
- palaute annetaan myönteisessä muodossa.

Kaikki osallistujat saavat sovituksen motivaattorin (makeisia, juomaa, jokin etukäteen sovittu asia)

## Palautelaatikko

Tavoite: Palautteen anto

Tarvikkeet: Palautelaatikko, kyniä ja paperia

Ohjaaja antaa ryhmäläisten keskuuteen palautelaatikon, jonne voi missä tahansa ryhmän aikana kirjoittaa lappuja ja antaa palautetta tai vaihtoehtoisesti ryhmän loputtua. Tärkeää, että palautteet käydään läpi jollakin tavalla vaikka seuraavalla kerralla

## Palautejanat

Tavoite: palautteen anto itselle, ryhmälle, ohjaajalle

Tarvikkeet: Iso paperi ja kyniä

Isolle paperille piirretään jana, johon jokainen osallistuja merkitsee viivalla oman kokemuksen mukaisen palautteen esim. ryhmästä

Janan ääripäät voivat olla:

- hyvä- huono
- positiivinen- negatiivinen
- turvallinen- ei turvallinen
- muu aiheeseen sopiva jana

(Hyppönen & Linnossuo 2002.)

## Muistot

Tavoite: Saada positiivisia ajatuksia ja onnistumisen kokemuksia ryhmätoiminnasta

Ryhmänjäsenet menevät makaamaan rinkiin päät kohti keskustaa silmät kiinni. Jokainen nuori kertoo ryhmätoiminnasta/tehtävästä yhden mukavan, mieleen jääneen muiston.

## Palautteen antaminen

Tavoite: opetella palautteen antamista ja samalla kehittävän palautteen vastaanottamista

Harjoitteessa kuvitellaan, että yksi nuorista on mokannut jossain keksityssä asiassa. (Esim. Jalkapalloa pelatessa tehnyt oman maalin.)

Toinen nuori antaa tälle kyseiselle nuorelle palautteen huonosti. Kolmas antaa sitä rakentavasti. Tämän jälkeen harjoitus puretaan apukysymysten avulla:

- Mitä ajattelitte tästä harjoitteesta?
- Millaisia ajatuksia huonon palautteen saaminen herätti teissä?
- Entä hyvän palautteen saaminen?
- Oliko rakentavaa palautetta helppo antaa?
- Miten voi opetella palautteen antamista sekä vastaanottamista?



# Nuorten kasvu ja kehitys

## Itsetuntemus ja minäkuva

Itsetuntemus on ymmärrystä itsestään, oman itsensä tuntemista, kykyä tunnistaa omia ajatuksiaan, toimintatapojaan, tunteitaan sekä mielialojaan. Se on myös omien arvojen ja tavoitteiden tunnistamista. (Mieli 2021a.)

Itsetuntemuksen avulla omien hyvien puolien näkemisen lisäksi myös omat kehityskohteet tulevat tutuksi. Tärkeää on, että nuori hyväksyy itsensä, niin hyvine kuin huonoine puolineen. Juuri tähän hyvä itsetunto perustuukin. (Mieli 2021b.)

Omien oikeuksien tunnistaminen ja niistä kiinni pitäminen kuuluu hyvään itsetuntoon. Itsetuntemus ja minäkuvan ymmärtäminen auttaa hyvän itsetunnon luomisessa. Hyvä itsetunto on myös pohja kehitykselle ja vaikuttaa paljon omaan onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Aktiivisella työskentelyllä itsensä kanssa voi omaa itsetuntoaan kehittää ja nostaa. (Mieli 2021a.)

### Käyntikorttini

Tavoite: Itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistaminen

Tarvikkeet: Paperi, tusseja tai kyniä

Jaa jokaiselle nuorelle kartonki, josta tulee heidän käyntikorttinsa. Nuoria pyydetään pohtimaan hyviä ominaisuuksiaan ja vahvuuksiaan, ja listaamaan viisi tällaista ominaisuutta käyntikorttiinsa. Nuori voi ottaa käyntikortistaan valokuvan puhelimellaan, jolloin se kulkee aina hänen mukanaan.

(Väestöliitto 2021.)

Yllä olevasta lähteestä löytyy tulostettava, valmis käyntikorttipohja. Halutessanne, voitte myös toteuttaa käyntikortit alusta alkaen itse, niin että nuoret saavat tehdä juuri oman näköisensä käyntikortit.

## Elämän tärkeät asiat /Pesäpuu-kortit



**Tavoite:** Korttien ja ryhmätoiminnan avulla kartoittaa ja löytää nuoren ja/tai aikuisen ympärillä olevia voimavaroja ja vahvistaa niitä.

**Tarvikkeet :** Elämän tärkeät asiat-korttipakka (Pesäpuu ry)

Toiminnallisia eri vaihtoehtoja.

Mukana tulevassa ohjevihkosessa annetaan esimerkkejä, joiden tavoitteena on rohkaista toiminnallisten välineiden

hyödyntämiseen vuorovaikutussuhteen luomisessa ja vahvistamisessa, mutta kortteja voi käyttää useissa erilaisissa tilanteissa ja konteksteissa

(Elämän tärkeät asiat 2021.)

## Vuorokausikello

**Tavoite:** Tukea nuoren itsenäistymistä ja kartoittaa nykytilannetta

**Tarvikkeet:** Kynä ja paperi (Vuorokausiympyrät voi olla valmiiksi piirrettyinä.)

Jokainen nuori piirtää vuorokausiympyrän ja kirjaa, kuinka paljon käyttää aikaa nukkumiseen, opiskeluun, kavereiden kanssa olemiseen jne.

Käydään kaikkien vuorokausikellot läpi ja pohditaan mikä niissä on hyvää ja mitä voitaisiin vielä kehittää tulevaisuutta ajatellen.



## Unelmat

Tavoite: Tukea omaa itsetuntoa ja hahmottaa tulevaisuuden toiveita

Tarvikkeet: Kynä ja paperi



Ohjaaja jakaa kaikille paperia ja kynät. Jokainen nuori kirjaa itselleen esimerkiksi 10 isoa tai pientä omakohtaista unelmaa. Tarvittaessa ohjaaja auttaa nuoria antamalla esimerkkejä. Unelma voi liittyä opiskeluun, tulevaisuuteen tai mihin tahansa omaan elämään.

Tämän jälkeen jokainen voi ympäröidä näistä vaikka puolet, jotka ovat tärkeimmät. Lopuksi jokainen voi kertoa ryhmässä yhden tai kaksi tärkeintä unelmaa ja ryhmässä voidaan pohtia kuinka sen voisi saavuttaa. Unelman

konkretisoiminen ja näkyväksi tekeminen voi innostaa nuorta tavoittelemaan kyseistä unelmaa.

## Kerron minusta

Tavoite: Saada selville nuoren oma näkemys hänen luonteestaan tai jostain muusta sovitusta asiasta, joka kuvaa nuorta itseään

Tarvikkeet: Luonteenpiirteitä sisältäviä kuvakortteja tai sanallisia kortteja. Esimerkiksi positiivisten luonteenpiirteiden kortit.

Jokainen valitsee lattialla olevista korteista itselleen sopivimman kortin. Kortin avulla kukin kertoo itsestään ja siitä, kuinka kortti kuvaa kertojaa tai hänen luonteenpiirteitään.

## Unelmat ja haaveet

Tavoite: Itsetunnon tukeminen

Tarvikkeet: Aikakausilehtiä, kartonkia, sakset ja liimaa

Tehdään henkilökohtainen kollaasi leikkaamalla ja liimaamalla kuvia omista haaveista ja unelmista. Työt voidaan lopuksi esitellä toisille ryhmäläisille.

## Onnellisten linnake -lautapeli

Tavoite: Erilaisten taitojen ja elämänhallinnan tukeminen

Tarvikkeet: Onnellisten linnakkeen lautapeli ja ohjeistus, tulostettavat pelimateriaalit, arpakuutio ja pelinappuloita, magneetti, nuppineuloja

Useita eri teemoja:

- tunteet
- itsetunto
- lepo
- houkutukset
- ihmissuhteet

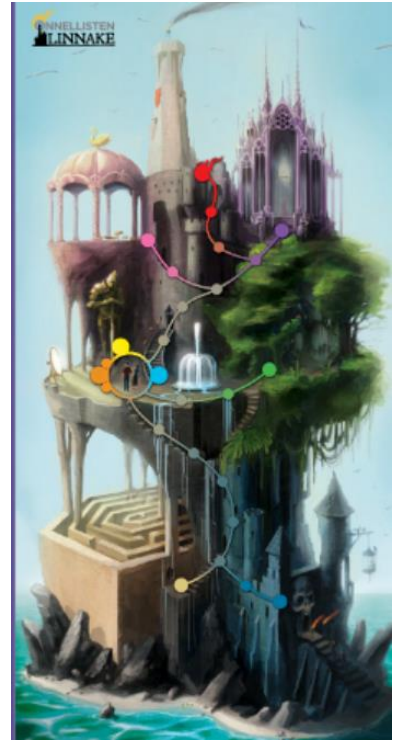
(Onnellisten linnake -lautapeli 2021.)

Peliä pelataan luokahuoneessa viidessä joukkueessa viitenä pelikertana 60-90 minuuttia kerrallaan. Joukkueet pelaavat eri pelikerroilla linnakkeen eri tiloissa: Tunteiden labyrintissa, Itsetunnon valtaistuinalissa, Levon paviljongissa, Houkutusten puutarhassa ja Ihmissuhteiden tyrmässä.

Lisäksi tarvitset nopan ja viisi pelinappulaa joukkueille sekä pistelaskua varten yhden magneetin liekkimittariin ja jokaiselle viidelle joukkueelle viisi nuppineulaa pelimittariin.

Peliin kuuluu neljä videota, joita käytetään pelin eri käännteissä.

([https://www.youtube.com/playlist?list=PLkAvgn8b4I\\_iJ6cffNQx4TD3zMBb\\_Pxg6](https://www.youtube.com/playlist?list=PLkAvgn8b4I_iJ6cffNQx4TD3zMBb_Pxg6) )



## Jos olisin eläin

Tavoite: Itsetuntemuksen vahvistaminen



Jokaista ryhmäläistä pyydetään pohtimaan hetken aikaa mikä eläin kuvastaa ryhmäläistä parhaiten. Jokainen kertoo, mihin eläimeen he päätyivät ja miksi. Miten juuri tämä eläin kuvastaa sinua?

## Tunnetaidot

Hyvät tunnetaidot auttavat omien vahvuuksien tunnistamisessa. Tunnetaitoja vahvistamalla voidaan parantaa henkistä hyvinvointia, sekä ihmissuhteita ja vuorovaikutustaitoja. (Rikoksentorjuntaneuvosto 2021).

Nuoruudessa ja teini-iässä kaikenlaiset tunteet voivat tuntua hyvin voimakkaina, ja on normaalia, että mielialat voivat vaihdella hyvinkin nopeasti ja voimakkaasti. Myös ahdistus ja muut ikävät tunteet ovat normaaleja nuoruudessa. Monesti myös joitain tunteita koetaan ensimmäistä kertaa, esimerkiksi ensimmäiset ihastumiset tai sydänsurut tapahtuvat usein teini-iässä. Nuoret tarvitsevat paljon ymmärrystä sekä empatiaa tunteiden vuoristorataa läpikäydessään. Tämän vuoksi heidän kanssaan onkin tärkeää käydä läpi tunnetaitoja, jotta he osaavat tulevaisuudessa oppia käsittelemään ja sietämään myös ikävimpiä tunteita. Tunteiden tunnistaminen on tärkeää, jotta nuori osaa sanoittaa omat tunnekokemuksensa ja saada tarvittaessa apua ja tukea vaikealta tuntuissa elämäntilanteissa. Myös tunteiden pohtiminen ja erilaisten tunteiden sanoittaminen yhdessä nuorten kanssa voi olla hyvä tapa tunnetaitoja harjoittaessa ja kehittäessä. (Mieli 2021c.)

### Tunnetaidot värikoodein

Tavoite: Omien tunteiden tunnistaminen

Tarvikkeet: Oma päiväkirja + värikyniä tai kännykkä



Ohjaaja kertoo kuinka jokainen osallistuja käyttää värikoodeja päivän päätteeksi kalenteriin tai kännykkään omien tunteiden seuraamiseen. Millä mielellä nuori on ollut päivän eri vaiheissa? Värikoodit voidaan ryhmässä sopia yhteisesti. Tunteita voidaan seurata värikoodeilla viikko tai vaihtoehtoisesti vaikka vain yksi päivä.

-Minkä värinen tunne tulee, jos kiusataan?

-Minkä värinen tunne on, kun keuhutaan tai kiitetään jostain?

- Millainen käyttäytyminen on harmaata ja millainen ilme silloin on?

Joitain yleisiä merkityksiä väreille tulee jo vakiintuneesta käytännöstä, kuten liikennevalot punainen, keltainen ja vihreä tai kielenkäytöstä, esimerkiksi:

**Keltainen** – olen antanut auringon paistaa ja valaista mieleni.

**Punainen** – olen ollut kiukkuinen ja ärtyisä

**Musta** – mieleni on ollut synkkien ajatusten vallassa.

**Harmaa** – olen ollut väsynyt ja apaattinen.

**Sininen** – olen ollut rauhallinen, harkitseva, mieli tasapainoinen ja seesteinen

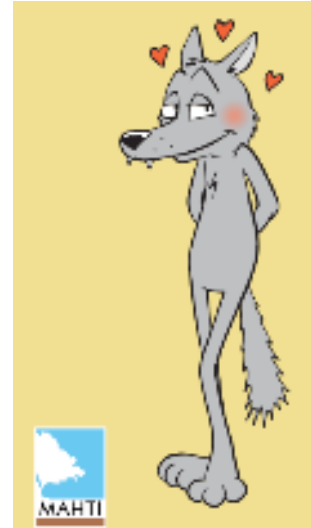
(Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla 2021, muokattu.)

## Mahti tunnekortit

Tavoite: Tunteiden ilmaiseminen ja tunnistaminen

Välineet: Mahti tunnekortit. MAHTI-tunnekortit ovat tarkoitettu tunteiden ilmaisun, nimeämisen ja sanoittamisen tueksi

Ohjaaja näyttää yhtä korttia ja nuoret tulkitsevat kortin luomaa tunnetta peilaten sitä elämäänsä.



## Fiilismittari

Tavoite: Kertoa ääneen tunteistaan ja harjaantua nimeämään niitä sekä ymmärtää että kaikki tunteet ovat sallittuja. Samalla ryhmä tutustuu toisiinsa.

Ohjaaja jakaa Mahti-tunnekortit lattialle tai pöytätasolle niin, että jokainen nuori saa liikkua vapaasti ja valita itselleen sopivimman kortin. Nuoria ohjeistetaan valitsemaan tämänhetkistä tunnetilaansa parhaiten vastaava kortti.

Tämän jälkeen kaikki käyvät istumaan siten, että jokainen näkee toisensa ja jokainen näyttää valitsemansa kortin. Jokainen kertoo vuorollaan valitsemansa tunnekortin valinnan syyn ja halutessaan nimeää tunnetilan.

(MAHTI-tunnekortit 2021.)

## Minä ja tunteeni

Tavoite: Harjoituksen avulla nuori pohtii omia tunteitaan ja nimeää niitä.

Ohjaaja kirjoittaa taululle erilaisia tunnetiloja (viha, ilo, väsymys, onnellisuus, ärtymys jne.).

Nuorille esitetään kysymyksiä:

- Millaisia tunteita olet kuluvan viikon aikana tuntenut?
- Mikä on yleisin tunteesi, mitä tunnet?
- Onko jokin tunne, jota sinun on vaikeaa käsitellä toisessa ihmisessä tai itsessäsi?
- Miten tunteet vaikuttavat käyttökseen, itsessä tai toisessa ihmisessä?
- Kenelle kerrot tunteistasi?
- Onko tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen sinulle helppoa vai vaikeaa?
- Miten pystyt purkamaan huonoja tunteitasi?
- Miten positiiviset tunteet näkyvät sinussa?
- Mitä tunteita sinun on vaikeaa käsitellä tai sietää?
- Mitkä asiat tuottavat sinussa positiivisia tunteita?

(Yksilövalmennus-ohjaajan opas 2021.)

## Peukku

Tavoite: Tunteiden tunnistaminen ja purkaminen

Yksinkertainen ja nopea harjoite nuorten tunteiden purkamiseen on peukalon käyttäminen tunnemittarina. Jos nuorella on hyvä fiilis, hän näyttää peukku ylöspäin, alaspäin näyttävä peukku kertoo huonosta tai ikävästä fiiliksestä, ja puolivälissä oleva on neutraali, ei hyvä muttei huonokaan. Ohjaaja voi pyytää nuoria näyttämään omat fiiliksensä peukku näyttämällä, esimerkiksi ryhmätoiminnan alkaessa, ja ryhmätoiminnan päätteeksi.



## Vahvuudet ja voimavarat

Omia vahvuuksia ja voimavaroja pohtimalla nuoret oppivat tunnistamaan omat hyvät puolet itsessään, ja sen kenet he kokevat osaksi omaa tukiverkostoaan. Myös omat arvot ja itselleen merkityksellisten asioiden pohtiminen auttaa nuorta löytämään voimavaroja elämään.

Luontevahvuuksia pystyy käyttämään hyvinä sekä haastavina aikoina. Nuoren nähdessä omat vahvuutensa, pystyvät he käyttämään hyväkseen niitä esimerkiksi vaikeiden asioiden ylipääsemisessä, tai erilaisissa muissa haastavissa elämäntilanteissa. Omien vahvuuksien ymmärtäminen auttaa myös käyttämään vahvuuksia hyväksi tulevaisuudessa. (Mieli 2021d.)

### Voimavarapuu

Tavoite: Tunnistaa ja löytää jokaiselle omia voimavaroja käytettäväksi myös vaikeina hetkinä.

Tarvikkeet: Iso Kartonki, eri värisiä papereita, sakset ja kyniä

Askarellaan yhdessä kartongista iso puu. Hedelmät leikataan esim. värillisestä paperista. Jokainen nuori ja ohjaaja saa itselleen useamman hedelmän, joihin kirjoittaa asioita, jotka auttavat tai helpottavat elämän vaikeilla hetkillä, kuten esimerkiksi musiikki, lenkkeily, perhe jne. Kaikki hedelmät kiinnitetään puun oksille. Hedelmät voimavaroineen ovat kaikkien nähtävissä ja osallistujat voivat halutessaan itse kertoa niistä, tai vaihtoehtoisesti ne voidaan käydä ohjaajan vetämänä läpi. Puu jätetään osastolle näkyviin.



### Vahvuuskortit

Tavoite: löytää oma vahvuus, tai vahvuus, jonka haluaisin olevan itselläni

Tarvikkeet: Tulostettavat kortit Mieli -sivuilta

Vahvuuskortit jaetaan pöydille ja jokainen saa valita vähintään yhden kortin.

Vaihtoehto 1: oma olemassa oleva vahvuus

Käydään ryhmässä läpi kaikkien omat vahvuudet ja keskustellaan niistä.

Vaihtoehto 2: vahvuus, jonka haluaisin omata

Keskustellaan missä haluttua vahvuutta olisi voinut tarvita.

(Vahvuuskortit 2021.)





## Omat sekä ryhmän vahvuudet

Tavoite: Löytää muiden vahvuudet /Kaverin vahvuus

Tarvikkeet: Kuvakortteja

Pöydältä valitaan kaverille hänelle sopivia vahvuuskortteja.

Ryhmässä pohditaan jokaisen ryhmän jäsenen omia vahvuuksia, sekä ryhmän yhteisiä vahvuuksia. Tehtävän avulla vahvistetaan itsetuntemusta sekä ryhmähenkeä.

Paperille kirjoitetaan yhdessä mietityt kolme positiivista ominaisuutta, jotka ryhmän jäsenillä on.

Tämän jälkeen ryhmäläiset miettivät vuorotellen jokaisesta ryhmän jäsenestä kolme hyvää ominaisuutta, joita muilla ryhmässä olevilla ei ole. Myös se kenestä näitä ominaisuuksia mietitään, saa myös osallistua keskusteluun.

Lopuksi jokainen ryhmä esittelee toisille ryhmän jäsenten yhteiset hyvät ominaisuudet. Harjoitteen jälkeen yhdessä ryhmänä voidaan keskustella siitä, mitä ajatuksia ja tunteita harjoite herätti ryhmäläisissä.

(Tunne- ja vuorovaikutustaidot 2021.)

## Laiva

Tavoite: Itsetuntemuksen kehittäminen, omien vahvuuksien ja kehityskohtien tunnistaminen

Tarvikkeet: Kartonkia ja kyniä



Jokainen piirtää laivan, siihen maston sekä purjeen ja ankkurin. Laivan eteen tehdään karikko, ja taivaalle aurinko ja pilvi. Jokainen kirjoittaa piirtämäänsä kuvaan:

- Laivan runko = Omat vahvuudet
- Purje=voimaa antavat asiat
- Ankkuri = Eteenpäin menemistä jarruttavat asiat
- Karikko= Tulevaisuudessa pelottavat asiat
- Aurinko = myönteistä energiaa tuottavat asiat
- Pilvi = Omat haaveet ja unelmat

## Omat arvoni

Tavoite: Löytää omat arvot ja pohtia niiden merkitystä omassa arjessa ja valinnoissa

Tarvikkeet: Paperi ja kyniä

Jokaiselle nuorelle jaetaan A4-paperi, johon he kirjoittavat viisi heille tärkeintä arvoa. Arvoja voi olla hyvin erilaisia, kuten esimerkiksi sosiaalisia arvoja (mm. ystävyys, vapaus, kunnia, turvallisuus) tai oikeusarvoja (mm. oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, laillisuus) tai vaikkapa eettisiä arvoja (mm. moraalit, hyvyys). Kirjoittamisen jälkeen keskustellaan yhdessä ryhmänä siitä, millaisia arvoja kukin oli listannut ylös paperille. Seuraavassa vaiheessa jokainen nuori pudottaa viidestä arvosta kaksi pois. Tämän jälkeen taas 1, jolloin arvoja on jäljellä kaksi. Sitten jokainen valitsee kahdesta jäljellä olevasta arvosta, kumpi heille on tärkeämpi. Keskustellaan ryhmässä siitä, miksi juuri tämä arvo on heille tärkein. Keskustellaan myös siitä, että arvot voivat muuttua tulevaisuudessa, iän ja elämäntilanteiden myötä.

## Pohdinnan pisarat

Tavoite: Tukea omaa itsetuntemusta

Keskustelun aiheita:

- Miten suhtaudun epäonnistumisiin ja vastoinkäymisiin?
- Mitkä asiat saavat sinut voimaan hyvin?
- Mistä sinua on kehitetty?
- Mitä taitoja haluaisit kehittää?
- Mistä asioista koet epävarmuutta?
- Missä tilanteissa olet ollut ylpeä itsestäsi?



(Hyvän mielen treniopus 2021.)

## Räsymattoni

Tavoite: Oman elämänvaiheiden ja kokemusten tunnistamista



Tarvikkeet: Vesivärit, kartonki, vahaliidut

Ohjaaja jakaa kaikille vesivärit ja paperia. Tarkoituksena on, että jokainen nuori maalaa itselleen oman räsymaton syntymästä ja lapsuudesta tähän päivään asti. Väriraidat kertovat kunkin elämänvaiheen kokemuksen ja kun räsymatto on valmis voi vahaliiduilla/puuväreillä tekemällä räsymattoon lisäyksiä pisteillä, palloilla tai muilla tehosteilla.

Ryhmäläiset saavat halutessaan lopuksi kertoa oman tarinansa.

## Voimavarojen talo

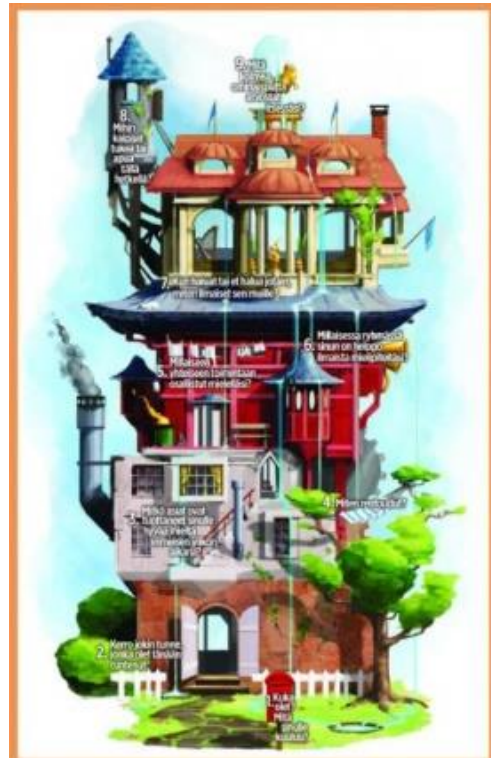
**Tavoite:** ohjaa pohtimaan jokapäiväisiä mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ja on tarkoitettu käynnistämään keskustelua aikuisen ja nuoren välillä.

**Tarvikkeet:** tulostetaan netistä Mieli.fi sivuilta

Omien voimavarojen näkeminen vahvistaa itsetuntoa ja pärjäämisen tunnetta sekä auttaa suuntautumaan kohti tulevaisuutta.

Voimavarojen talo on ennen kaikkea vuorovaikutuksen väline: oleellista on käydä keskustelua ja tulla kuulluksi. Voimavarojen talo on tarkoitettu käynnistämään keskustelua aikuisen ja nuoren välillä, minkä lisäksi se soveltuu opiskelijoiden ryhmäytymisen ja tutustumisen välineeksi.

(Voimavarojen talo 2021.)



## Temperamenttitoteemi

**Tavoite:** Auttaa tunnistamaan ja ymmärtämään omia sekä muiden temperamentti- piirteitä

**Välineet:** paperia, kyniä, sakset ja Mieli [www.sivuilla](http://www.sivuilla) tulostettuna toteemipaalut ja eläimet



Askarrellaan toteemipaalut valmiiksi kopioiduista toteemeista.

Temperamenttitoteemissa on tarkoitus saada kokemus omasta temperamentista vahvuutena ja ymmärtää omien ominaisuuksien vaikutus oppimis- ja vuorovaikutustilanteisiin. Eläinparit kuvaavat yhden temperamentti- piirteen korkeaa ja matalaa ilmenemismuotoa. Nuoren tehtävänä on arvioida, sopiiko eläimen kuvaus omaan itseensä vai ei. Useimmiten eläinten joukosta löytyy neljä tai viisi itseä kuvastavaa sopivaa piirrettä. Näistä nuori leikkaa, liimaa ja värittää oman toteemipaalunsa.

(Temperamenttitoteemi - tehtävä koululaisille 2021.)

## Musiikkimaalaus



Tavoite: tunnetilojen hahmottaminen ja purku

Tarvikkeet: musiikkia, kyniä, maaleja ja paperia

Valitaan joku tietyn tyyppinen musiikki tai annetaan nuorten valita musiikki. Musiikin aikana nuoret voi maalata tunnetiloja eri värein ja kuvin.

## Vuodenaikojen mukaan sovellettava, luova harjoite

Tavoite: tunnistaa ja jakaa positiivinen tunnetila/muisto

Ohjaaja etsii esimerkiksi kesäisiä kuvia ja tulostaa ne. Kuvat levitetään pöydälle ja annetaan ryhmälle erilaisia tehtäviä:

- Valitse kuva, joka tuo mieleen jonkin kesäisen muiston lapsuudesta
- Valitse kuva, joka kuvaa kesääsi juuri nyt
- Valitse kuva, joka kuvaa sitä, mitä toivot tulevilta kesiltä

(Talviset taidekuvat 2021.)



# Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on luonnollinen ja keskeinen osa ihmisyyttä kaikissa elämänvaiheissa. Se on luonnollinen asia, jota on tärkeä vaalia, jotta se voi hyvin ja siitä voi nauttia.

Varhaisnuoruudessa, 12–14-vuotiaana, seksuaalinen kehitys kiihtyy ja seksuaalisuuteen liittyvät asiat nousevat sen vuoksi uudella tavalla tietoisuuteen. Monet tuntevat tarvetta ottaa selvää kehitykseen ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Oman kehon muuttuminen aikuisen kehoksi on nopeimmillaan. Tämä voi tuntua hämmentävältä.

Seksuaalisuus on jännittävää ja saa aikaan uudenlaisia tuntemuksia. Monet seksuaalisuuteen liittyvät asiat ovat uusia. Ne vilahtelevat keskusteluissa kavereiden kesken, mutta harvemmin omista kokemuksista tai epävarmuuden tunteista keskustellaan rehellisesti tai aidosti.

Välillä saattaa nähdä seksuaalisväritteisiä unia ja pohtia mielikuvissaan seksifantasioita. Joskus seksuaaliset jännitteet aiheuttavat levottomuutta ja ärtyisyyttä. Jotkut käyttäytyvät ja puhuvat ronskisti, vaikka heillä ei oikeasti ole vielä mitään seksikokemuksia. Joskus seksuaaliset jännitteet voivat näkyä provosoivana pukeutumisena tai romanttisen rakkauden unelmina. Jotkut ihmiset kokevat seksuaalisuutensa hyvinkin voimakkaasti, kun taas toisille se ei ole yhtä merkittävä osa elämää. Seksuaalisuuden rooli elämässä myös muuttuu elämän eri vaiheissa. (12-15 -vuotiaan seksuaalinen kehitys 2021.)



## Seksuaalikasvatus

Jokaisella nuorella on oikeus saada seksuaalikasvatusta.

Seksuaalikasvatuksessa tavoitteena on seksuaaliterveyden ja seksuaalisen hyvinvoinnin tukeminen. Nuorille annetaan faktatietoa seksuaalisuudesta, seksistä, turvallisesta seksin harrastamisesta ja erilaisista ehkäisyvaihtoehdoista, sekä suojaamattomaan seksiin liittyvistä riskeistä ja raskauden keskeytyksestä. (MML 2021d.)

Seksuaalikasvatuksen avulla nuori ymmärtää, että seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeus, ja nuori saa tietoa ja taitoja, joiden avulla hän voi pohtia omia asenteitaan seksuaalisuuteen liittyvissä kysymyksissä, ja tehdä omat valintansa seksuaalisuutensa toteuttamisesta. (Väestöliitto 2021.)

## Seksuaaliterveys

Seksuaaliterveys tarkoittaa sitä, että ihminen kokee seksuaalisuutensa pääosin positiivisena asiana sekä voimavarana ja että ihmisellä on tarpeeksi tietoa ja taitoja elää turvallisissa, antoisissa ja hyväksyvissä ihmissuhteissa. Se tarkoittaa myös kykyä ja mahdollisuutta nauttia omasta seksuaalisuudestaan niin, että siitä saa tyydytystä eikä se aiheuta pahaa mieltä, ahdistusta, pelkoa tai huolta taudeista.

Nuorten kanssa seksuaaliterveydestä on hyvä nostaa erikseen esille henkinen seksuaaliterveys, ja fyysinen seksuaaliterveys.

Henkinen seksuaaliterveys:

- Oma halu ja vapaa tahto päättää seksin harrastamisesta ja seksikumppanistaan
- Kunnioittava asenne toisiaan kohtaan
- Turvallinen olo ja ympäristö

Fyysinen seksuaaliterveys:

- Tietoa ja osaamista raskauden ehkäisystä ja perhesuunnittelusta
- Turvaseksi on seksiä, jossa sukupuolitautilien tarttumista ehkäistään käyttämällä asianmukaisia ehkäisyvälineitä
- Käyttämällä kondomia myös suuseksissä ja seksivälineiden päällä
- Sukupuolitautiltesteissä käynti ja säännölliset lääkärintarkastukset ovat hyvä keino pysyä perillä omasta seksuaaliterveydestään

(Nuorten elämä 2021a.)

Kerro nuorelle nämä asiat – seksitaudeista:

- Missä ja miten sukupuolitautiltestejä otetaan
- Kaikkien seksitautien oireet ovat hoidettavissa ja suurin osa seksitaudeista parannettavissa
- Seksitaudit voivat olla myös oireettomia
- Sukupuolitautiltesteissä kannattaa käydä, jos on ollut riski saada sukupuolitautiltartunta.

(Hivpoint 2021.) Lähteestä löytyy myös pelejä ja testejä nuorille, joiden avulla he voivat testata tietonsa ja taitonsa eri aihealueista seksiin liittyen.

## Seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeudet takaavat sen, että jokainen saa toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan haluamallaan tavallaan kuitenkin niin, ettei loukkaa toisten ihmisten seksuaalioikeuksia tai riko lakia. Näin ollen mikään tapa nauttia omasta tai toisen kehosta ja omasta seksuaalisuudestaan ei ole väärin, jos ei tee samalla vääryyttä kenellekään toiselle. Myös seksuaalinen itsemääräämisoikeus ja mitä se pitää sisällään, on hyvä käydä nuorten kanssa läpi.

- Seksuaalisiin tekoihin ei voida pakottaa ketään, ja molempien osapuolten suostumus on oltava ennen seksiin ryhtymistä
- Seksistä voi perääntyä missä vaiheessa vain.
- Jokaisella on oikeus koskemattomuuteen
- Seksikumppanin kanssa kannattaa keskustella molempien omista rajoista

(MLL 2021d.)



**Muita hyviä nettilinkkejä ryhmätoiminnan ja keskustelun tueksi:**

Nuorille myös voi jakaa alle listattuja nettisivustoja, jotta he voivat itse halutessaan lukea lisää aiheesta.

- Nuortennetti
  - <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/>
  - (<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/apua-seksuaaliseen-hairintaan-ja-vakivaltaan/>)
- Tyttöjen talo
  - <https://tyttojentalo.fi/tyttojen-talo>
  - [https://tyttojentalo.fi/site/assets/files/1063/opas\\_nuorten\\_kanssa\\_tyoskenteleville.pdf](https://tyttojentalo.fi/site/assets/files/1063/opas_nuorten_kanssa_tyoskenteleville.pdf)
  - [https://tyttojentalo.fi/site/assets/files/1063/seksuaali\\_esite\\_nuorille\\_2017.pdf](https://tyttojentalo.fi/site/assets/files/1063/seksuaali_esite_nuorille_2017.pdf)
- Seksuualueuvontachat – Nuorille:
  - <https://www.hyvakysymys.fi/palvelukortti/seksuaalivontachat-nuorille/>

## Harjoitteita ohjauksen ja keskustelun tueksi:

### Oma kehoni

Tavoite: oman kehon itsemääräämisoikeuden hahmotus

Tarvikkeet: Värikynät (keltainen, sininen, punainen ja musta) ja paperi, jolle piirretään ihmiskeho.

Värikoodeilla piirretään mihin saa koskea ja kuka saa koskea.

- **Keltainen väri mihin tutut saa koskea kuten esimerkiksi käsi, olkapää.**
- **Sinisellä värillä kuvataan mihin kaverit saa koskea esimerkiksi halaus.**
- **Punainen väri on omistettu parhaalle kaverille tai läheisille.**
- **Mustalla värillä merkitään kohdat mihin kukaan ei saa koskea**

### Seksibingo

Tavoite: Seksuaalisuuden ohjauksen tueksi, seksuaalisten sanojen merkityksen avaaminen

Välineet: Bingoruudukko (3x3 ruutua) ja kyniä, sanalaput, palkinnot.

Ohjaaja jakaa nuorille 3x3 bingoruudukot, joihin nuoret kirjaavat valitsemansa 9 sanaa ohjaajan laatimasta sanalistasta. Listan sanat kirjoitetaan lapuille ja laitetaan pussiin, josta nuoret vuorollaan nostavat lapun ja lukevat sen ääneen. Nostettujen sanojen selityksiä voi kysellä nuorilta, jolloin niiden merkitykset tulevat tutuiksi. Ruksatun rivin ensimmäisenä saanut huutaa ”Seksibingo!”.

#### Vinkkilaatikko

Bingoruudukon sanoja voivat olla esimerkiksi: läheisyys, turvallisuus, nautinto, seksikäs, muunsukupuolinen, mustasukkaisuus, yhdyntä, itsetyydytys, kondomi.

(Seksibingo 2021.)



## Seksialias

Tavoite: Seksuaalisuuden sanojen merkityksen ymmärtäminen

Tarvikkeet: Itsetehdyt tai valmiit alias-kortit. Valmiit kortit ovat tilattavissa Hivpointilta.

Pelataan Alias-peliä seksuaalisuuteen liittyvällä sanastolla 3-6 hengen ryhmissä. Kukin pelaaja selittää vuorollaan yhden sanan ja muu ryhmä yrittää arvata. Oikein arvannut pelaaja saa kortin itselleen. Sen jälkeen selitysvuoro siirtyy seuraavalle. Selittäjä ei saa sanoa selitettävää sanaa tai sen osaa ääneen eikä kääntää sanaa toiselle kielelle, vaan yrittää kuvailla sitä muulla tavoin. Jos selittäjä ei tiedä sanaa, hän sanoo ”ohi” ja ottaa uuden. Pelin voittaa eniten kortteja kahminut henkilö.

Ohimenneille sanoille voidaan lopuksi miettiä yhdessä selitykset. Alias voidaan yhdistää harjoitukseen ”Sanoja seksuaalisuudesta” ja selittää siinä tulleita sanoja paperilapuilta.

(Seksialias 2021.)

## Kysy mitä haluat

Tavoite: keskustella avoimesti seksuaalisuuteen liittyvistä asioista

Tarvikkeet: Kännykät ja padlet.com keskustelualusta

Nuoret voivat esittää anonyymisti seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä ja kommentteja padlet.com -sivustolle luodulla keskustelualustalla. Padletiin liitytään omalla puhelimella, jonka kautta kysymykset lähetetään. Padlet-alusta heijastetaan videotykillä seinälle kaikkien nähtäväksi. Ohjaaja voi ryhmitellä, siirrellä ja poistaa seinälle tulevia nuorten kysymyksiä ja kommentteja. Ohjaaja vastaa nuorten kysymyksiin ja poimii teemoja keskusteltavaksi tai ryhmätyön aiheiksi.

# Turvataidot

Turvataitokasvatus tarjoaa nuorille mahdollisuuden keskustella asioista, jotka eivät välttämättä kotona ja kavereiden kanssa nouse puheenaiheeksi. Jos nuorella ei esimerkiksi ole kokemuksia turvallisuuden tunteesta, hänen voi olla vaikea tunnistaa viestejä, jotka varoittavat vaarallisista tilanteista. Osa nuorista saattaa tarvita erityistä tukea omien rajojensa vahvistamiseksi. (Lajunen 2019.)

Keskeinen nuorta suojaava tekijä on nuoren pääsy häntä arvostaviin yhteisöihin. Turvalliset ihmissuhteet toimivat väkivaltaa ja hyväksikäyttöä ennaltaehkäisevänä tukena. Tunne kuulumisesta yhteiskuntaan on tärkeä hyväksikäyttöä ehkäisevä tekijä. Nuorelle tuttu aikuinen on usein myös hänelle paras turvataitokasvattaja.

Aikuinen toimii nuorten oppaana ja pohdintojen yhteen kokoajana. Jokaisella nuorella on oikeus mielipiteeseensä, ja siten myös oikeus olla eri mieltä. Ohjaajan vastuulla on kuitenkin vetää rajat, jos keskustelu harhautuu sivupoluille tai ryhmässä ei noudateta kaikkia arvostavaa ja kunnioittavaa, tasa-arvoista keskustelutapaa. Käsittelyn on oltava kaikille turvallista ja miellyttävää, eikä kukaan saa tulla nolatuksi tai loukatuksi. (Aaltonen 2012.)

## Poimintoja oppaan harjoitteista:

### Lämmittelyharjoitus Mielikuvia minusta. (Terve minä, MLL)

Tavoite: Pohtia omaa persoonaa eri näkökulmista ja vahvistaa itsetuntemusta.

Tarvikkeet: Keskusteleva ryhmätoiminto

Harjoitteen kulku: Ohjaaja antaa jokaiselle nuorelle tehtäväksi pohtia itsekseen, miten jatkaisi seuraavia lauseita. Harjoitus puretaan käymällä vastaukset kysymys kerrallaan läpi siten, että jokainen kertoo ja perustelee valintansa. Jokainen kertoo itsestään ryhmälle sen verran kuin itse haluaa. Ohjaaja voi myös osallistua harjoitukseen.

1. Jos olisin oppitunti, olisin...
2. Jos olisin kouluruoka, olisin...
3. Jos olisin jokin paikka meidän koulussa, olisin...
4. Jos olisin musiikkikappale tai laulu, olisin...
5. Jos olisin urheiluväline, olisin...
6. Jos olisin huonekalu, olisin...
7. Jos olisin kirja, olisin...
8. Jos olisin vaate, olisin...

Sanoina voisi käyttää myös eläin, puu, kukka, ruokalaji, rakennus, tv-ohjelma, sävellys, elokuva jne.

### Vaihtoehtoinen harjoite Mielikuvia minusta (nopeampi versio)

Jokainen nuori kertoo vuorotellen, minkälainen vaate hän itse olisi, jos olisi jokin vaate. Miksi hän olisi juuri sellainen vaate?

Vaihtoehtoisesti voidaan kysyä esimerkiksi eläintä tai huonekalua.

## Mitä olen kuullut minusta kerrottavan

Tavoite: Oman identiteetin vahvistaminen

Tarvikkeet: piirretty tai kameralla otettu kuva

Kuvan kohdalle kirjoitetaan asioita mitä olen kuullut minusta puhuttavan.

Arvioidaan yhdessä kuviin kirjoitettujen asioiden totuutta ja mietitään miten niihin pitäisi suhtautua. Mitä reaktioita herättävät positiiviset ja negatiiviset asiat. Lopuksi käydään keskustellen läpi kunkin ajatukset ja vahvistetaan oman minuuden kehitystä.

## Kehutuoli



Tavoite: Oman itsetunnon ja vahvuuksien vahvistaminen

Tarvikkeet: Tuoli

Harjoitteen kulku:

Ohjaaja johdattelee aiheeseen. Kukin nuori valitaan kehuksiksi vuorotellen, kehumisen ajaksi nuori kääntyy selin muihin. Toiset nuoret sanovat hänestä mukavia ja kivoja asioita. Kehutuolia voidaan pitää vaikkapa kerran viikossa ja niin, että mukana on vain muutama nuori kerrallaan. Näin jokainen voi vuorollaan saada kehuja toisilta ryhmäläisiltä

(Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2019, muokattu)

## Äänenkäyttöharjoitus. (Fredri, Setlementtinuorten liitto)

Tavoite: opetella puolustautumaan omalla äänellä

Harjoitteen kulku:

Ohjaaja kertoo, että harjoitellaan äänenkäytöllä puolustautumista.

Kuvitelkaa tilanne, jossa teitä lähestytään pelottavalla tavalla. Paikalta poistuminen on ensisijainen vaihtoehto, mutta on hyvä osata tarvittaessa puolustautua myös sanoin ja äänenkäytön keinoin.

Mitä sanoja tai sanamuotoja kannattaa käyttää epämiellyttävässä tai pelottavassa tilanteessa? Millaiset sanat tehoavat parhaiten? Kokeilkaa eri vaihtoehtoja.

## Ei:n sanominen

Tavoite: itsemääräämisoikeuden harjoittelua

Ohjaaja jakaa ryhmän pareihin. Pareista toinen on vastaaja ja toinen kysyjä. Vastaajan tulee aina kieltäytyä kaikista ehdotuksista, joita toinen ehdottaa. Aseta ehdottelijalle haasteeksi löytää sellaisia ehdotuksia, joista toisen on vaikeaa kieltäytyä. Hetken kuluttua vaihtakaa rooleja. Tällä kertaa ehdottelija ehdottelee ja vastaaja suostuu kaikkeen sanomalla kyllä. Muistuta, että kyseessä on harjoite eivätkä lupaukset tai kieltäytymiset sido ketään harjoitteen jälkeen.

### Ohjaaja purkaa tilanteet keskustellen alla apukysymyksiä:

- Millaisista asioista ryhmäläiset joutuivat kieltäytymään?
- Miltä kieltäytyminen tuntui? Oliko jokin kohta, jossa ei:n sanominen oli vaikeaa?
- Millaiset ehdotukset houkuttelivat? Millaisiin asioihin ryhmäläiset suostuivat?
- Olivatko ehdotukset asiallisia?
- Miltä suostuminen tuntui?
- Miksi on tärkeää miettiä huolella, milloin sanoo ei ja milloin kyllä?
- Ei:n sanominen on monissa tilanteissa vaikeaa. Mikä tekee siitä vaikeaa?
- Kenelle on helppoa sanoa ei?
- Onko kavereille helppoa kieltäytyä? Entä vanhemmille? – millaisista asioista on, millaisista ei? Mikä tekee kieltäytymisestä vaikeaa?
- Kerätään lista syistä, miksi ei:n sanominen on vaikeaa. Keskustellaan temasta.
- Ovatko syyt pelkoja ja kuvitelmia vai todellista totta?

(IhmiSeksi, Suomen Kätilöliitto ry)

## Sukupuoliroolit

Tavoite: Saada nuoret keskustelemaan sukupuolirooleista

Ohjaaja alustaa keskustelun:

Mikkoa aletaan nimitellä homoksi, koska hän harrastaa vapaa-ajallaan ahkerasti balettia.

- Saako poika harrastaa balettia?
- Miksi muut kiinnittävät huomiota Mikon harrastukseen?
- Onko olemassa ”tyttöjen harrastuksia” ja ”poikien harrastuksia”?
- Mitä Mikko voisi tehdä?
- Mitä muut voisivat tehdä auttaakseen Mikkoa?
- Mitä homo tarkoittaa?

Perinteisesti sukupuolten eroja on pyritty korostamaan pukeutumisen avulla.

- Onko jokaisella oikeus näyttää, miltä haluaa?
- Saako koulu antaa ohjeita oppilaiden pukeutumisesta?
- Kummalle sukupuolelle asetetaan enemmän pukeutumissääntöjä?
- Eroavatko tyttöjen ja poikien pukeutumishjeet toisistaan?
- Pohtikaa tai kirjoittakaa asiasta kartongille tai väitelkää aiheesta.

### Lisäaiheita:

Millaisia sukupuoleen liitettyjä odotuksia ette halua elämässänne toteuttaa?

Väitetään, että median kuvastoissa, varsinkin musiikkivideoissa, kuvataan

ihmisiä yhä useammin samalla tavalla kuin pornossa. Katsokaa pop-musiikkivideoita

ja pohtikaa seuraavia kysymyksiä.

- Miten naisten kuvaaminen musiikkivideoissa eroaa miesten kuvaamisesta?
- Mitä mieltä olette musiikkivideoissa esitetyistä sukupuolirooleista?
- Kuka musiikkivideoissa on katseenvangitsija?
- Mistä arvelette tämän johtuvan?
- Millä tavoin pornoistuminen näkyy musiikkivideoissa?
- Millä tavoilla median pornoistuminen loukkaa ihmisoikeuksia ja tasa-arvoa?
- Jos saisitte itse tehdä tasa-arvoisen musiikkivideon, millä tavoin te kuvaisitte siinä miehiä ja naisia?

(Amnesty, ihmisoikeudet.net & . (Friidu, YK-liitto)

## Kuvakollaasi lehtien kuvista – nainen, mies.

Tavoite: löytää sukupuolten väliset erot ja yhtäläisyydet

Tarvikkeet: aikakauslehtiä, kartonkia, sakset, liimaa

Ohjaaja jakaa ryhmän kahtia. Ryhmissä tehdään kuvakollaasit, joissa toisessa ryhmässä on lehdistä leikattuja kuvia naisista ja toisessa miehistä. Kun kollaasit on tehty, keskustellaan kuvista.

- Millaisia kuvia he valitsivat ja miksi?
- Millaisia yhtäläisyyksiä kollaasien naisissa ja miehissä on?
- Oliko vaikeaa löytää kuvia, jossa tyypilliset piirteet rikkoutuivat?
- Löytyikö kuvia eri kulttuuritaustaisista henkilöistä, vanhoista, lihavista, sairaista, vammautuneista jne.
- Millainen on kaunis ihminen, nainen tai mies?
- Olivatko kuvien henkilöt tällaisia?
- Minkä ryhmän työ vastaa eniten todellista arkea?
- Onko kuvien naisilla tai miehillä eroa?
- Kuka katsoo suoraan kohti katsojaa?
- Kuka hymyilee?
- Kuka on aktiivinen, passiivinen?
- Kuka on seksikäs?
- Kuka myy jotakin tuotetta?
- Millä erilaisia asioita myydään?

(Aaltonen 2012)

# Hyvinvointi



Hyvinvointi koostuu monesta eri asiasta. Hyvä ja riittävä uni, liikunta, ravinto sekä stressinhallinta ovat hyvinvointiin merkittävästi vaikuttavia tekijöitä. Myös hyvät ihmissuhteet ja mielekkäät harrastukset tai muu tekeminen ovat osa hyvinvointia.

Perusasiat, kuten riittävä unen määrä, riittävä ja monipuolinen ravinto sekä liikkuminen ovat asioita, joita

ryhmätoiminnassa voidaan käydä läpi. Näitä aihealueita voikin helposti toteuttaa toiminnallisena tekemisenä. Esimerkiksi yhdessä ruuanlaitto ja perustiedon opettaminen ravinnosta voi olla yksi ryhmätoimintakerta. (Nuorten elämä 2021b.)

Luovat ja toiminnalliset, sekä taidelähtöiset menetelmät toimivat tehokkaina keinoina hyvinvoinnin edistämiseksi. Luovan toiminnan avulla nuoren on mahdollisuus saada uudenlaisia näkökulmia asioihinsa ja arkeensa. Tällaisten menetelmien avulla nuori myös saa merkityksellisyyden kokemuksia. (THL 2021d.)

Monia taide ja kulttuuriasioita voi myös harrastaa yksin tai ryhmässä. Valokuvaus, kuvataide, käsityöt ja erilaiset askartelut näistä esimerkkeinä. Myös museovierailut ja ajankohtaiset näyttelyt ovat hyviä retkeilykohteita.

## Liikunnan merkitys nuoren kehitykselle

Liikunnallisesta harrastuksesta nuori saa itsetuntoa ja itseilmaisua vahvistavia onnistumisen kokemuksia sekä energiaa arkeen. Nuoren on hyvä kokeilla eri liikunnallisia vaihtoehtoja, sillä jostakin niistä voi löytyä uusi kipinä liikunnalliseen toimintaan.

Vuorelan koulukodissa voi harrastaa monipuolisesti ulko- ja sisäliikuntaa niin tilojen kuin välineidenkin puolesta. Lähialueelta löytyy lisäksi mm. uimahalli, keilahalli, laskettelurinteet yms. Ohjaajien motivoinnilla ja aktivoinnilla näiden harrastusten kokeiluun on merkittävä vaikutus siihen, koetaanko liikunnallinen toiminnallisuus kokeilemisen arvoiseksi ja mielenkiintoiseksi.

Ideota toimintaan voi löytää monista internetpalveluista, esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton ylläpitämästä leikkipankki-palvelusta. (Leikkipankki 2021.)

## Luonnossa liikkuminen

Suomen kansallispuistot tarjoavat paljon erilaisia reittivaihtoehtoja ja elämyksellisiä luonnon tarjoamia hetkiä. Lisätietoa voi löytää Metsähallituksen ylläpitämästä luontoon-palvelusta (Luontoon 2021).

Liikunta- ja retkeilypaikoista on tietoa myös Jyväskylän Yliopiston tuottamassa LIPAS-palvelussa (LIPAS 2021).

Eryteisesti luonnossa liikkumisella ja luontoliikunnalla on vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Luonnolla ja viheralueilla oleskelulla on stressiä vähentävä, rentouttava vaikutus ja se kannustaa sosiaaliseen kanssakäymiseen ja osallistumiseen.



Jo lyhyetkin retket luonnossa lisäävät hyvinvointia, ja nuoria voi kannustaa myös itsenäisesti menemään esimerkiksi yksin tai kavereiden kanssa luontoon. Toiset voivat tykätä musiikin kuuntelusta lenkkeilyn tai kävelyn aikana, mutta kannattaa kannustaa nuoria kuuntelemaan luonnon ääniä, sillä niillä on rauhoittava vaikutus. Nuorten on hyvä opetella erilaisia keinoja oman mielensä tyhjentämiseen ja rauhoittamiseen. Metsän ja veden äänet voivat rauhoittaa mieltä ja antaa rentouttavan hetken.

Retket lähiympäristöön, joihin voi yhdistää erilaisia lyhyitä muita ryhmätoimintoja. Voi ottaa valokuvia tai jokainen valitsee jonkun luonnon materiaalin (käpy, lehti, kivi, sammal tms.) joka kuvastaa omaa itseään tai sen hetken tunnetta ja saa vapaasti kertoa siitä.

Luonnonretkeen voi yhdistää myös esim. melontaa, uintia. Retkeen voi yhdistää retkieväät makkaranpaistoa yms. Kannattaa myös hyödyntää vuodenaikoja, syksyllä luontoon liittyvänä toimintana voi olla yhdessä sienestämään lähteminen, kävely ruska-aikana, kesällä ryhmä voi lähteä esimerkiksi kukkapellolle tai niitylle ottamaan mieleisiään valokuvia. Myös lintutornit, paikalliset retkeilymaastot ja luontopolut kannattaa selvittää jo etukäteen.

### Voimaannuttava valokuvaus



Tavoite: Löytää voimaannuttavia asioita luonnosta

Tarvikkeet: oma kännykkä, jolla otetaan valokuva

Käydä kuvaamassa jokin lempipaikka, kuvan voit ottaa luonnosta. Teema voi olla myös jokin unelma mihin haluan mennä, kun olo on surkea tms.

Käydään ryhmässä läpi voimaannuttavat asiat ja kohteet. Pohditaan niiden merkitystä.



## Luontokortit

Tavoite: rauhoittuminen, virkistyminen, voimaantuminen

Luonnossa voi tehdä rentoutumis- ja virkistymisharjoituksia.  
(Elinvoimaa luonnosta- luontoharjoituksia 2021.)



### Rauhoittuminen

Luonnossa ollessaan ihminen rauhoittuu ja palautuu. Luonnon vaikutuksesta ihmisen fyysinen ja psyykinen stressitaso tasaantuu.

### Virkistyminen

Luonto tarjoaa erinomaiset puitteet aktiiviselle tekemiselle ja virkistymiselle.

### Voimaantuminen

Luonnosta voi löytää monenlaisia itselle merkityksellisiä asioita ja ilmiöitä. Niiden avulla voi etsiä sisäisiä voimavaroja ja tunnistaa omia vahvuuksia.

### Luontotietoa

Aistit tuovat paljon tietoa luonnosta.

## Luonto heijastaa tunteita

Tavoite: Tunnetaitojen ymmärtäminen ja tunteiden sanoitus

Nuoria pyydetään katselemaan ympärilleen, tai tutkimaan lähimaastoa halutessaan. Millaisia tunteita luonnosta heille herää? Nuoria pyydetään etsimään luonnosta vertauskuvia, jotka heijastavat heidän tämänhetkisiä tunteitaan. Onko esimerkiksi tuulella lepattavat lehdet levottomia vai iloisia? Onko meren aallot rauhallisia vai raivokkaita?

(Elinvoimaa luonnosta- luontoharjoituksia 2021.)

# Ravinto

Monipuolinen ravinto ja säännöllinen ateriarytmi on tärkeä osa hyvinvointia. Se vaikuttaa mielialaan, terveyteen sekä jaksamiseen. Säännöllisesti syöminen ja monipuolinen ruokavalio pitää vireystilan parempana, mikä taas auttaa esimerkiksi opiskelussa. Keskittyminen ja uusien asioiden opettelu on mukavampaa ja helpompaa, kun ihminen voi hyvin. (Nuorten netti 2021.) Monipuolinen ja säännöllinen ruokavalio on erityisen tärkeää nuorelle kasvun ja kehityksen kannalta (MLL 2021e).

Ravitsemuskasvatuksella nuorille opetetaan terve suhtautuminen ruokaan ja ravinnon tärkeys psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kannalta. Ryhmätapaamisella toiminta voikin olla jokin kerta esimerkiksi yhdessä kokkaamista. Lautasmallia ja monipuolisen ja terveellisen ravinnon perusteita voidaan käydä läpi tekemisen yhteydessä. Tämä myös antaa nuorille valmiuksia itsenäistymiseen ja omatoimisuuteen.

## Lautasmalli:

Lautasmallin avulla nuorien kanssa pystyy helposti käymään läpi, mitä monipuolinen ja ravinteikas ateria sisältää.

### Perinteinen lautasmalli



. Kuva: Lautasmalli, Terve koululainen.2021.

<https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/ravinto/lautasmalli/>

- Terveyden ja Hyvinvointilaitoksen kotisivut Elintavat ja Ravitsemus (<https://thl.fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/terveellinen-ruokavalio>)
- Terveyttä edistävä ruokavalio ( Duodecim , Terveyskirjasto <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk>)
- Syö terveellisesti pienellä rahalla ( Sydänliitto: <https://sydan.fi/artikkeli/terveellinen-ja-edullinen-syominen/>)

# Lepo ja rentoutuminen

## Tietoisuus – ja rentoutusharjoitteita

Nuorille on hyvä opettaa myös rentoutumisen ja pysähtymisen tärkeys. Itselleen on tärkeää antaa aikaa kiireen ja stressin keskellä. Rentoutuminen on lepoa, virkistäytymistä, omien tunteiden ja ajatusten kuuntelemista ja ymmärtämistä.

Rentoutusharjoituksista voi olla apua esimerkiksi itsensä rauhoittamiseen, keskittymiseen ja unen saantiin. Niiden avulla voi myös rauhoittaa itsensä ennen jännittävää tilannetta, tai stressaavan tilanteen jälkeen.

Rentoutusharjoitteet ovat myös mukava tapa päättää ryhmätoimintakerta.

### Rentoutusharjoite

Tavoite: Rauhoittuminen, hetkeen pysähtyminen

- Rento asento. Istu mukavasti tai käy makuulle. Tärkeintä on, että asento on mukava ja jaksat olla siinä noin kaksikymmentä minuuttia.
- Kuuntele omaa hengitystäsi. Vedä henkeä syvään sisään, nenän kautta. Keuhkot täyttyvät ilmalla ja myös rintakehä liikkuu. Puhalla pitkään ulos. Kiinnitä huomiota erityisesti rintakehän liikkumiseen, koska se tekee hengittämisestä syvää ja auttaa rauhoittumaan.



- Kuvittele. Laita silmät kiinni. Mieti jotain sellaista paikkaa tai maisemaa, jossa olet tuntenut olosi levolliseksi. Kuvittele itsesi siihen paikkaan: Mitä näet? Mitä kuulet? Millainen lämpötila paikassa on? Hengitä syvään. Tunne olosi rentoutuneeksi.

(Stressi ja rentoutuminen 2021.)

## Löysää otetta

Tavoite: oppia huomaamaan, kuinka kehosi jännitykset voivat liittyä ajatuksiasi tai tunteitasi ympäröivään kireyteen.

Ohjaaja pyytää jokaista nuorta istumaan ja tekemään mitä ohjaaja kertoo:

Keskity hetki hengityksesi virtaan sisään ja ulos. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti ja purista sitten toinen kätesi nyrkkiin. Purista nyrkkiä ja vapauta se sitten hellästi. Toista keskittyen samalla supistamisen ja vapauttamisen tuntemuksiin. Huomaa, kuinka vapautumisen tunne leviää kehosi ja sisimpäsi läpi.

Milloin tahansa sinulla on jokin kipeä tunne, tutkiskele kiinni pitämisen tunnetta kehossasi. Työskentele fyysisen tuntemuksesi kanssa. Tutki, kuinka fyysisen kireyden helpottaminen vaikuttaa kipeään tunteeseen. Mitä tuntemuksia tämä harjoitus sai aikaan? Huomaatko, kuinka mielen ja kehon kireydet ja kivut ovat yhteydessä toisiinsa? Tätä harjoitusta nuoret voivat tehdä esimerkiksi silloin kun tuntevat olonsa stressaantuneiksi tai ärtyneiksi.

(Tietoisuutta arkeen 2021.)



## Luonnon äänet



Tavoite: Rentoutuminen, rauhoittuminen

Luonnon äänillä on rauhoittava vaikutus.

Luontoretkellä ollessanne etsikää esimerkiksi kallio merenrannalta tai metsästä, tai muu sopiva paikka, johon kaikki voivat hetkeksi istahtaa alas. Nuoria pyydetään hiljenemään ja kuuntelemaan luonnon ääniä.

(Rauhoittuminen 2021.)

## Tietoinen istuminen



Tavoite: Tietoinen läsnäolo, rauhoittuminen

Istu lattialla tai tuolin reunalla ryhdikkäästi. Havainnoi muutaman hengityksen ajan hengityksesi kulkua sisään ja ulos.

Laajenna sen jälkeen keskittymisesi muihin kehon tuntemuksiin. Aisti nyt, mitä tuntemuksia sinulla on kehossasi. Voit tuntea esimerkiksi jännitystä, pistelyä, kuumuutta tai kylmyyttä.

Laita vain merkille, mitä tuntemuksia sinulla on. Tunne tuntemukset sellaisina kuin ne ovat yrittämättä vaikuttaa niihin.

Jos huomaat, että keskittymisesi on siirtynyt muualle, tuo keskittymisesi takaisin hengitykseesi. Jatka näin muutaman minuutin ajan.

(Tietoisuutta arkeen 2021.)

**Mieli.fi sivustolta löytyy monia hyviä kuunneltavia mindfulness – ja rentoutumisharjoitteita.**

## Mind Dump

Tavoite: Mielen ja ajatusten tyhjennys, rentoutuminen, stressinlievitys

Tarvikkeet: Paperia, kyniä

Mind dump harjoituksen avulla tyhjennetään pää ajatuksista, ja jäsennellään niitä uudelleen paperille.

Harjoituksen avulla mielessä pyöriville ajatuksille on helpompi lähteä tekemään jotain. Harjoituksesta on apua erityisesti heille, joilla on paljon ajatuksia suorittamisesta tai keskittymisvaikeuksia.

Nuorille jaetaan omat paperit, tai harjoituksen voi tehdä myös yhdessä ryhmänä yhteen isoon paperiin. Paperille kirjoitetaan kaikki ajatukset, mitkä nuorilla tulevat sillä hetkellä mieleen, esimerkiksi mitä pitää vielä tehdä tänään, pitääkö soittaa tai laittaa viestiä jollekin, mitä haluaa syödä ynnä muita ideoita ja ajatuksia. Paperille on siis tarkoitus kirjata kaikki mitä vain tulee mieleen. Kun paperilla on kirjattuna kaikki nämä ajatukset, ryhdytään pohtimaan, mitä niille tulisi tehdä. Mitä on tehtävä tänään, mistä voisi mahdollisesti luopua? Mitkä ovat tärkeimpiä ajatuksia, jotka tulisi tehdä pian? Mitä niistä pitää käsitellä tarkemmin?



# Vuorovaikutustaidot

Toimivan ryhmän edellytyksenä on hyvä vuorovaikutus. Vuorovaikutustaitoja voidaan harjoitella ja oppia yhdessä. Jo ryhmässä toimiminen itsessään harjoittaa nuorten vuorovaikutustaitoja, mutta taitoja voi kehittää lisää harjoitteiden avulla. Myös konfliktit ovat luonnollisesti osa yhdessä tiiviisti olemista ja tekemistä. Tärkeää onkin, että mahdolliset konfliktit ja erimielisyydet pystytään käsittelemään rakentavasti ja niistä oppien. (Mieli 2021e.)

## Kaverisuhteet

Kaverisuhteiden onnistuneella luomisella on huomattava merkitys lapsen ja nuoren kasvulle, sosiaalisille taidoille ja hyvälle itsetunnolle. Kavereiden kanssa koetaan monesti yhteenkuuluvuutta, onnistumisia ja iloa. Jotta lapsi tai nuori pääsee ryhmään mukaan ja löytää paikkansa ryhmästä, tarvitsee hän siihen kaveritaitoja. Kaveritaitoihin liittyy esimerkiksi taito kuulla toisia, ilmaista itseään sekä toimia rakentavasti vuorovaikutustilanteissa muiden kanssa. (MLL 2021f.)



## Kirjekuoret



**Tavoite:** Myönteisen palautteen antaminen, itsetunnon tukeminen, myönteisen ilmapiirin luominen

**Tarvikkeet:** Paperilaput, kynät, kirjekuoret, joissa on valmiiksi kirjoitettu kaikkien nuorten nimet

Jokaiselle ryhmäläiselle jaetaan kynä sekä paperilappuja, joihin osallistujat kirjoittavat jokaisesta ryhmän jäsenestä myönteistä palautetta

Laput kootaan nimellä varustettuihin kirjekuoriin. Jokainen saa oman kirjekuoren tai vaihtoehtoisesti ohjaaja voi lukea kaikki palautteet ääneen. Jokaisesta löytyy jotain hyvää ja positiivista.

(Hyppönen & Linnossuo 2002)

## Ystävänäpäivä-teeman koru tai kortti

Tavoite: Kaverisuhteiden syventäminen

Tarvikkeet: Helmiä ja lankaa, värillistä kartonkia ym askarteluun käytettävissä olevaa materiaalia.

Jokainen osallistuja askarteleo omalle ystävälle tai etukäteen sovitulle ryhmän jäsenelle ystävänäpäivä yllätyksen.

## Roolikartta



Tavoite: Pohtia kaveri- ja ihmissuhteiden vaikutusta omaan elämään

Tarvikkeet: Kynä ja paperi

Jokainen saa itselleen yhden A4—paperin, jonka keskelle kirjoittaa oman nimensä. Ohjaaja ohjeistaa kirjoittamaan oman nimen ympärille muiden ihmisten tai ihmisryhmien nimiä, joiden kanssa osallistuja on tekemisissä, esimerkiksi perhe, paras kaveri, sukulaiset, muut aikuiset tai kaverit.

Ohjeistuksessa kehoitetaan kirjoittamaan tärkeimpien

ihmisten nimet lähimmäksi omaa nimeä. Tämän jälkeen voidaan harjoitusta jatkaa esimerkiksi ympyröimällä punaisella ne henkilöt tai ryhmät, joilla on suuri vaikutus oman elämän valintoihin ja sinisellä ne, joilla ei ole niin suurta merkitystä.

Tämän jälkeen jatketaan keskustelua millä tavalla nämä henkilöt vaikuttavat valintoihin? Voisitko tehdä valintoja ilman tätä henkilöä? Onko roolikartta sellainen kuin toivot, mitä muuttaisit ja miksi?

## Kunnioittava keskustelu

Tavoite: Toisen henkilön mielipiteen kuunteleminen ja ymmärtäminen

Parityö, jossa toinen osallistuja on mielipiteen puolustaja ja toinen vastustaja. Keskustellaan sovitusta aiheesta ja yritetään sekä perustella omaa kantaa ja kuunnella, ymmärtää ja hyväksyä toisen osallistujan eriävää mielipidettä.

Alkuun valitaan joku helppo aihe, ja päätetään mitä näkökulmaa kumpikin edustaa, sekä sovitaan kumpi aloittaa keskustelun. Mielipiteen puolustaja kertoo lyhyesti oman näkökulmansa asiasta. Esimerkiksi. "Mielestäni nuorilla pitäisi olla äänioikeus 16-vuotiaana, koska..."

Mielipiteen vastustaja kuuntelee toista keskeyttämättä, ja toistaa kuulemansa. "Ymmärsinkö oikein, että mielestäsi nuorilla pitäisi siis olla äänioikeus, koska.." Kun mielipiteen vastustaja on varmistanut, että ymmärsi kuulemansa oikein, hän alkaa kertomaan omaa kantaansa asiaan. "Mielestäni nuorten äänioikeus ei ole hyvä idea, koska..." Toinen kuuntelee keskeyttämättä. Näin jatketaan, niin että parit ehtivät käydä vuoropuhelua jonkun aikaa.

Harjoitteen lopussa keskustellaan ryhmänä tehtävästä.

- Miltä keskusteleminen tuntui?
- Tulitteko kuulluksi?
- Missä olette nähneet tai kuulleet toisia ihmisiä loukkaavia mielipiteitä?
- Miten asiat etenevät, jos omat mielipiteet tuodaan esille hyökkäävästi?
- Millaisen reaktion se aiheuttaa keskustelukumppanissa?
- Mitä hyötyä siitä on, jos keskittyy kuuntelemaan toista ja yrittää ymmärtää toisen mielipidettä?

(Kunnioittava keskustelu 2021.)



# Kiusaaminen

Kiusatuksi voi joutua kuka tahansa tavallinen nuori. Kiusaamista voi olla nimittelemällä kiusattua, haukkumalla häntä, puhumalla hänestä pahaa selän takana ja rakentamalla hänelle sellainen maine, että kukaan ei haluaisi olla kiusatun kanssa.

Kiusaaja hakee toiminnallaan valtaa, tietynlaisen roolin tai aseman ryhmässä. Kiusaajan ystävät ovat mukana ryhmässä ja pyrkivät näin takaamaan sen, etteivät joudu kiusatuksi. Lainsäädännön näkökulmasta kiusaaminen voi täyttää rikoslaisissa määritellyjä tunnuspiirteitä. Kiusaamiseen tulisikin suhtautua vakavasti.

## Keskustelun aiheita asiasta

Asettuminen eri rooleihin esimerkiksi: miten itse reagoi, jos joku heittää esimerkiksi vitsin varjolla ilkeän nimityksen tai tarinan jostain henkilöstä. Nauranko mukana vitsinä heitetyille jutuille, jotka nolaavat ja halventavat jotakin? Jatkanko ikävien juttujen kertomista?

Miten itse voin vaikuttaa kaverin hyvään mieleen? Annan hyvää palautetta, rohkaisen ja kannustan ja kerron hyviä asioita toisesta.

Pohdittavaksi: kiusaaja usein vahvistaa omaa asemaansa kiusaamisen kautta kiusatun kustannuksella, joten kannattaako sellaista toimintaa olla tukemassa?

## Nettikiusaaminen

Usein nettikiusaamisessa täyttyvät rikoslain tunnuspiirteet. Silloin on tarpeen olla yhteydessä poliisiin. Nettipoliisin kautta voi myös ottaa yhteyttä. Internetoperaattoria voi pyytää selvittämään, kuka vastaa sivuista ja vaatia materiaalia poistettavaksi.

Nettikiusaamisessa kiusatulle yritetään luoda nolo tai halventava maine, joka eristäisi hänet pois porukasta. Nettikiusaaminen myös useimmiten nopeasti leviää. Netissä on tärkeää, ettei luovuta mitään salasanoja tai tunnuksia kenellekään.

## Kiusaaminen jättää jäljet kiusaajaan sekä kiusattuun

Kiusaaminen jatkuessaan vaikuttaa kiusatun minäkuvaan, identiteettiin ja itsetuntoon. Kiusatun voi olla vaikea nähdä itseään toisenlaisena. Sosiaaliset suhteet voivat kärsiä. Sosiaalisten tilanteiden pelkoa voi esiintyä ja jopa paniikkihäiriöitä. Kiusaamisen kokemukset voivat aiheuttaa myös masennusta tai aggressiivisuutta. Kiusaaminen vaikuttaa kiusatun koko perheen psyykkiseen hyvinvointiin

Myös kiusaaja voi kokea syyllisyyttä koko elämänsä. Se voi heijastua ihmissuhteisiin vääränlaisena tapana hallita toista ihmistä.

Tutkimuksen mukaan nuorilla kiusaajilla ja kiusatuilla oli yli kymmenkertainen riski käytöshäiriöihin verrattuna kiusaamistilanteisiin osallistumattomiin nuoriin.

## Kirje kiusatulle tai kiusaajalle

Tavoite: avata tunnetiloja, joita kiusattu tai kiusaaja voi kokea

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia



Kirjoitetaan joko yksin tai yhdessä kirje kiusatulle/kiusaajalle. Tai nuorelle, joka kokee olevansa yksinäinen, joka kokee olevansa kiusattu/kiusaaja, vaihtoehtoisesti kiusatun perhe tai kiusatun paras kaveri. Mitä voisit kirjoittaa kussakin tapauksessa: miten kannustaa kiusattua, miten saada kiusaajan lopettamaan kiusaaminen.

Kirje käydään yhdessä läpi ja pohditaan mitä tunteita se herättää ja mitä asialle voisi tehdä.

## Neljä nurkkaa (MLL- Nuorten netti)

Tavoite: Nuoret pohtivat omia asenteitaan kiusaamiseen ja koulussa viihtyvyyteen liittyen.

Väittämät - liite: <https://cdn.mll.fi/prod/2018/01/03153112/303-NELJÄ-NURKKA.pdf>

Kerro osallistujille, että jokainen tilan nurkka vastaa mielipidettä väitteestä. Ensimmäinen nurkka vastaa mielipidettä "täysin samaa mieltä", toinen "melko samaa mieltä", kolmas "melko eri mieltä" ja neljäs "täysin eri mieltä".

Lue ääneen kiusaamiseen ja kouluhyvinvointiin liittyviä väittämiä. (Liite linkissä.) Osallistujat menevät seisomaan siihen nurkkaan, joka vastaa parhaiten omaa mielipidettä. Jokaisen väittämän jälkeen saman nurkan valinneet keskustelevat hetken keskenään siitä, miksi he ovat valinneet juuri kyseisen nurkan. Kysy jokaisen väittämän jälkeen saman nurkan valinneet keskustelevat hetken keskenään siitä, miksi he ovat valinneet juuri kyseisen nurkan. Kysy jokaisen väittämän kohdalta muutamalta nuorelta, miksi hän on valinnut juuri kyseisen nurkan. Osallistujat voivat vaihtaa nurkkaa toisia kuunneltuaan, jos jokin muu vaihtoehto tuntui tarkemmin ajateltuna oikeammalta.

# Väkivalta

Väkivalta on aihealue, joka kannattaa nostaa esille nuorten kanssa ryhmätoiminnassa. Väkivaltaa on monenlaista, vaikkakin usein väkivalta - sanana liitetään fyysiseen väkivaltaan. Nuoret eivät aina tiedä oikeuksiaan, eivätkä myöskään osaa pyytää tai hakea apua. Väkivallan erottaminen normaalista riidasta ei ole välttämättä nuorelle selvää, sillä nuori on voinut esimerkiksi kasvaa ympäristössä, jossa väkivalta on ollut ennemminkin normi kuin poikkeus riitatilanteissa. Nuori ei välttämättä tunnista joutuneensa rikoksen uhriksi.

## Mitä nuorten on hyvä tietää väkivallasta?

Kun nuorten kanssa keskustellaan väkivallasta, on hyvä käydä heidän kanssaan läpi väkivallan eri muodot. Väkivalta voi olla muodoltaan fyysinen, seksuaalinen, psyykinen, sosiaalinen tai taloudellinen.

- Fyysinen väkivalta on toisen fyysistä satuttamista, esimerkiksi potkimalla, lyömällä, tönimällä, hiuksista repimällä.
- Henkinen väkivalta on esimerkiksi kiusaamista, syrjimistä, toisen nöyryyttämistä, nimittelyä tai uhkailua.
- Väkivalta on suomen laissa rangaistava rikos, josta tekijä on aina vastuussa. Alle 15- vuotias on korvausvelvollinen aiheuttamastaan vahingosta, mutta ei voi saada rangaistusta tekemästään rikoksesta.
- 15 – vuodesta eteenpäin tekemästään rikoksesta voi tulla merkintä rikosrekisteriin.
- Väkivalta ei ole koskaan hyväksyttävää.
- Väkivalta on sellaista käyttäytymistä, joka pelottaa, loukkaa tai vahingoittaa sinua.
- Väkivaltaa voi tapahtua kaiken ikäisille, missä ympäristössä tahansa. Perheessä, kaveriporukassa, tai parisuhteessa nuori voi joutua todistamaan väkivaltaa tai joutua väkivallan uhriksi.
- Väkivaltaan tule aina puuttua, ja jos nuori itse on kokenut väkivaltaa jossain muodossa, on tärkeää tuoda se esille esimerkiksi luotettavalle aikuiselle, jotta tilanteeseen voidaan puuttua

(Nuorten linkki 2021a)

## Seurusteluväkivalta/Läheissuhdeväkivalta

Seurusteluväkivalta on yksi väkivallan muoto, joka voi olla sekä fyysistä että henkistä. Nuorille voidaan kertoa seurusteluväkivallan tunnusmerkeistä, ja heidän kanssaan on syytä käydä läpi alle listatut epäterveen parisuhteen merkit.

### Epäterveen parisuhteen merkkejä:

- Mustasukkaisuus
- Kavereiden ja perheen näkemisen estäminen, yhteydenpidon rajoittaminen
- Pienistä asioista raivostuminen
- Jatkuva määräily ja kontrollointi (esim. Päättää ketä saat tavata, mitä tehdä.)
- Rajoittaa pukeutumistasi
- Kumppani haluaa tietää jatkuvasti missä olet ja kenen kanssa
- Kumppani saa sinut tuntemaan itsesi huonoksi ja itsetuntosi laskee kumppanin sanomisien myötä

- Seksiin painostaminen
- Itsensä vahingoittamisella tai itsemurhalla uhkailu, jos yrität keskustella suhteen päättämisestä
- Oman käytöksen muuttaminen, jotta tappelulta tai riidalta vältyttäisiin
- Jos kumppani satuttaa sinua, lupaako hän nopeasti, että se ei enää koskaan tapahdu
- Löytääkö kumppani aina tekosyyntöölle, esimerkiksi väsymys, stressi tms.

Läpikäynnin yhteydessä kannattaa selvittää myös akuuttitilanteiden ja kriisien hetkellä käytettävissä olevat toimijat tuen ja avun saamiseen.

Väkivallan voi ottaa puheeksi luotettavan aikuisen tai ystävän kanssa. Onko nuorella joku luotettava aikuinen, esimerkiksi koulukodin ohjaaja, terveydenhoitaja, sukulainen, kenen kanssa voisi jutella kokemastaan väkivallasta tai väkivallan uhasta? (Nettiturvakoti 2021.)

Nettiturvakodin sivustolla on myös chat, jossa pystyy keskustelemaan nimettömänä, luottamuksellisesti väkivaltatyön asiantuntijan kanssa.

## Nuori väkivallan tekijänä

Myös nuori voi itse turvautua väkivaltaan erilaisissa tilanteissa. Nuoria voi auttaa välttämään väkivallan käyttöä, ohjaamalla ja tukemalla heitä opettamalla heille vuorovaikutustaitoja ja vaihtoehtoisia käyttäytymismalleja. Väkivaltaiselle käyttäytymiselle on olemassa ammattiapua, jonka puoleen nuori voidaan ohjata. Asiaan perehtyneet ammattilaiset osaavat oikealla tavalla auttaa aggressio-ongelmista kärsiviä ihmisiä.

### Väkivallan tekijän kohtaaminen – ohjaajan tueksi

- Kun herää epäily, että nuori käyttää tai on vaarassa käyttää väkivaltaa, kysy asiasta suoraan.
- Kuuntele asiakasta avoimesti ja myötätuntoisesti
- Ota väkivaltaan kantaa. Kerro väkivallan olevan rikos, ja väkivallan käytön seuraamuksista. Väkivallasta kärsivät uhrin lisäksi myös muut perheenjäsenet, sekä tekijä itse.
- Kerro, että väkivalta ja riita ovat eri asioita. Väkivalta useimmiten jatkuu, ellei siihen puututa.
- Kerro nuorelle, että hän saa apua, ja tuet häntä ja ohjaat oikeisiin palveluihin.
- Ole kiinnostunut, ja kartoita asiakkaan kokemuksia ja käsityksiä väkivallasta.
- Ota väkivallan uhka puheeksi työyhteisössänne, jotta muutkin ohjaajat tiedostavat mahdollisen väkivaltaisen käyttäytymisen.
- Tiimissä voitte myös yhdessä pohtia, mikä on paras tilanne puuttua tilanteeseen.

Nuorelle on hyvä kertoa, että mitä väkivaltatyö on, ja miten väkivaltaiseen käytökseen pyritään vaikuttamaan.

- Vaihtoehtoisten käyttäytymismallien löytäminen väkivallalle
- Vuorovaikutustaitojen parantaminen
- Vaaratilanteiden ennakoiminen

**Väkivaltatyötä tekeviä tahoja:****Kriisikeskusmobile.fi/vakivaltatyö**

- Kriisikeskus Mobile 044 788 470
- Ohjaaja voi konsultoida väkivaltatyön työntekijöitä, kohdatessaan työssään asiakkaan, joka on kokenut tai käyttäytynyt väkivaltaisesti
- Jos nuori on kokenut väkivaltaa, tai käyttäytynyt väkivaltaisesti ja haluaa apua itselleen tai läheisilleen

**Pääkaupungin turvakoti RY - lähisuhdeväkivaltatyön yksikkö**

**Ajanvaraus ja konsultointi** puhelimitse p. 050 301 0748 tai sähköpostitse [lahisuhdevakivaltatyonyksikko@paakaupunginturvakoti.fi](mailto:lahisuhdevakivaltatyonyksikko@paakaupunginturvakoti.fi)

**Nettiturvakoti.fi**

Löytyy myös tietoa väkivallan uhrille ja tekijälle, sekä myös tukena ohjaajalle työssä.

**Pahoinpitelyn/Väkivallan todistaminen**

Väkivalta-teemaa nuorten kanssa läpi käydessä, on myös hyvä keskustella tilanteesta, jossa nuori todistaa väkivalta tai pahoinpitelytilanteen. Näin nuori osaa toimia oikein tilanteessa. Voi myös olla tilanteita, joissa nuorelle jää epäselväksi, onko hänen todistama asia rikos.

Nämä asiat on hyvä kertoa ja kerrata nuorille:

- Todistajilla on tärkeä osa rikosasian selvittämisessä.
- Todistajalla on positiivinen totuusvelvollisuus, eli hänen on kerrottava totuudenmukaisesti ja oma-aloitteisesti kaikki, mitä tutkittavasta asiasta tietää.
- Mikäli todistaja valehtelee, voi siitä seurata syyte perättömästä lausumasta, ja tuomiona tästä seuraa yleisesti vankeusrangaistus.

**Nuorille on hyvä muistuttaa, että väkivallan teosta on aina kerrottava, vaikka nuori olisikin itse rikkonut sääntöjä!**

- Rikoksista puhuminen auttaa nuoria:
  - Tunnistamaan rikos
  - Poistamaan häpeän tunnetta rikoksiin liittyen
  - Madaltaa kynnystä ottaa rikoksiin liittyvät asiat puheeksi

**Yleinen auttamisvelvoite**

Yleinen auttamisvelvoite tulee käydä nuorten kanssa läpi, sillä auttamatta jättäminen voidaan katsoa heitteillejättönä, ja siitä voi seurata rangaistus. Jokaisella on kansalaisvelvollisuus ryhtyä pelastustoimiin, jos havaitsee toisen olevan hengenvaarassa tai vakavassa terveyden vaarassa. Vähimmäistoimenpide on lisäavun hälyttäminen hätänumeroon soittamalla. (Minilex 2021)

# Päihteet

## Paihdekasvatus ja ehkäisevä päihdetyö



Kuva: Noora Kilo

Paihdekasvatus pohjautuu ajatukseen siitä, että nuoria tulee suojella päihteiden käytön haitoilta. Se auttaa luomaan käsityksen siitä, millaisia realistisia seurauksia päihteidenkäytöllä on. Päihdekasvatuksella tavoitellaan päihdehaitatonta elämää, ja sen avulla voidaan harjoittaa omasta sekä muiden hyvinvoinnista huolehtimisen taitoja. (Ehyt 2021a.)

Ehkäisevän päihdetyöntavoitteena on ehkäistä päihteiden käytön aiheuttamia haittoja niin käyttäjälle, heidän läheisilleen kuin yhteiskunnallekin. Päihteiden käyttöön vaikutetaan kysyntään sekä saatavuuteen vaikuttamalla. Kysyntään vaikuttaminen tarkoittaa viestintää ja vuorovaikutteista päihdekasvatusta. Nuorille tulee tarjota tietoa päihteistä ja niiden vaikutuksista. (Ehyt 2021a.)

Päihdeongelman varhainen tunnistaminen on olennaista, koska ongelmiin pystytään puuttumaan ja vaikuttamaan tällöin parhaiten. Nuoren sosiaalinen ympäristö sekä kehitysvaihe tulee huomioida yksilöllisesti. Päihdeongelmien

hoidossa keskitytään tunnistamaan ongelmille altistavat sekä niiltä suojaavat tekijät. (THL 2021e.)

Koska nuoren hermosto sekä aivot vielä kehittyvät, on päihteidenkäyttö erityisen haitallista nuorille ihmisille. Myös päihteistä aiheutuvat terveyshaitat voivat olla jopa moninkertaiset, kun verrataan aikuisiin. Päihteidenkäytöllä on myös vaikutusta psyykkiseen terveyteen, sosiaaliseen elämäntilanteeseen sekä koulunkäyntiin ja näin ollen myös tulevaisuuteen. Säännöllinen alkoholinkäyttö voi heikentää muistia sekä vaikuttaa uusien asioiden oppimiseen negatiivisesti. On myös todettu, että päihderiippuvuus syntyy herkemmin nuorelle ihmiselle kuin aikuiselle.

Päihteidenkäyttöön liittyy myös paljon riskejä, joilla voi olla kohtalokkaat seuraukset. Nuoret eivät vielä osaa arvioida kohtuullista päihteidenkäyttöä, eivätkä välttämättä ymmärrä eri päihteiden yhteisvaikutuksia. Nuorten kanssa onkin hyvä käydä läpi päihteidenkäyttöön liittyviä riskejä ja mahdollisia vaaratilanteita.

Päihteiden puheeksi otossa apuna voi käyttää esimerkiksi erilaisia päihdemittareita ja testejä, joiden avulla voidaan arvioida nuoren päihteidenkäyttöä, ja tunnistetaan mahdollisia riskejä käyttöön liittyen.

Alle listattuna muutamia päihdemittareita:

- Nuorten päihdemittari:
  - <https://nuortenlinkki.fi/testialue/testit/paihteet> (Tentävä internetissä, laskee pisteet automaattisesti.)
- Alkoholin käytön riskit – AUDIT:
  - <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/alkoholin-kayton-riskit-audit>

- Huumeiden käytön riskit – DUDIT:
  - <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/huumeet/huumeiden-kayton-riskit-dudit>
- AUDIT sekä DUDIT – testit ovat saatavilla myös tulostettavina versioina. Tulostettavassa versiossa mukana tulee myös ohjeet pisteiden laskemiseen.
- Päihdelinkki.fi - sivustolta löytyy esimerkiksi tietovisoja, kyselyjä ja mittareita sekä tietoa eri päihteistä.
  - <https://paihdelinkki.fi/fi/kohderyhma/nuorille>

## Käytetyimmät päihteet

Ryhmässä on hyvä käydä nuorten kanssa läpi yleisimmin käytetyt päihteet nuorten keskuudessa, keskustella niiden vaikutuksista, haitoista ja mahdollisista riskitilanteista. Faktatiedon kertominen päihteiden käytöstä auttaa nuoria luomaan realistisen kuvan päihteistä ja käytön mahdollisista seurauksista.

Tukena voi käyttää apukysymyksiä keskustelun herättämiseksi.

Esimerkkejä apukysymyksistä:

- Tiedätkö, mitä kannabis on?
- Miten kannabis vaikuttaa?
- Tiedätkö ihmisiä, jotka käyttävät kannabista?
- Oletko itse kokeilleet kannabista, miten se on vaikuttanut sinuun?

Tunnetko kannabiksen? - testi: <https://www.mll.fi/tehtavat/tunnetko-kannabiksen-testi/>

## Kannabis

Kannabis on yleisin käytetty laiton huumausaine Suomessa. Sen hallussapito, käyttö, osto sekä myynti on kiellettyä. (Nuorten linkki 2021b.)

**Käyttö:** Kannabista käytetään polttamalla, mutta myös syömällä, juomalla tai höyryttämällä. Alle 20-vuotiailla se on yleisin hoitoon hakeutumiseen johtanut päihde (Nuorten linkki 2021b). Kannabiksen kokeilu ja käyttö on yleistynyt.

**Vaikutus:** Kannabis voi vaikuttaa piristävästi sekä rauhoittavasti, vaikutukset riippuvat kannabisvalmisteesta, käytötavasta sekä määrästä. Myös käyttäjän mielentilalla on merkitystä. Kannabis hidastaa reaktiokykyä, lamaa ja heikentää keskushermoston toimintaa. Vaikutukset ovat pitkälti kiinni ihmisestä, jotkut voivat rentoutua ja saada mielihyvän tunnetta käytöstä, kun taas toisilla se voi aiheuttaa ahdistusta, ja kannabiksen vaikutukset voivat tuntua epämiellyttäviltä. Kannabis voi lisätä ruokahalun tunnetta.

**Haitat ja riskit:** Kannabis muuttaa käsitystä ajasta, heikentää muistia sekä koordinaatio – ja reaktiokykyä. Se voi aiheuttaa sydämentykytystä, suun, nielun sekä silmien kuivumista, huimausta sekä yskää. Kannabiksen runsas käyttö voi altistaa ihmisen masennukselle ja ahdistukselle. Se voi aiheuttaa myös psykoosioireita. Geneettisen alttiuden jo omaaville kannabis voi laukaista skitsofrenian. Kannabis aiheuttaa psyykkistä riippuvuutta, erityisesti nuorilla psyykinen riippuvuus on riskinä kannabista käyttäessä. (Ehyt 2021b.)





## Nuuska

Nuuska on suussa käytettävää nikotiinituotetta, jonka käyttö on melko yleistä Suomessa. Nuuskaa ei valmisteta eikä myydä Suomessa.

**Käyttö:** Nuuskaa käytetään suussa, ikenen ja ylähuulen välissä annospussina tai tykitettävänä irtonuuskana. Nikotiini imeytyy verenkiertoon suun limakalvolta.

**Vaikutus:** Nuuskalla on piristävä ja mielihyvää tuottava vaikutus. Nikotiinin imeytyminen verenkiertoon tuottaa rentouttavaa oloa. Nuuskasta saa tupakkaa voimakkaamman mielihyvän tunteen, sillä se imeytyy nopeasti elimistöön. Se kiihdyttää sydämen sykettä ja nostaa verenpainetta.

**Haittavaikutukset:** Nuuskaamisesta aiheutuu paljon terveyshaittoja. Nuuskan käyttö aiheuttaa limakalvovaurioita, ienrajojen vetäytymistä ja syöpymistä. Myös hengitys alkaa haista bakteerien kiinnittyessä vaurioituneisiin kohtiin. Se voi myös aiheuttaa sydän- ja verisuonisairauksia, diabetesta sekä syöpää. Nikotiiniin jää myös herkästi riippuvaiseksi. (Päihdelinkki 2021a.)



## Tupakka



Tupakka on Suomessa laillinen päihde, jonka käytöstä seuraa kuitenkin on paljon terveyshaittoja.

**Käyttö:** Tupakanpuruista tehdään poltettavia savukkeita.

**Vaikutus:** Tupakasta imeytyvä nikotiini tuottaa mielihyvän ja rentoutumisen tunnetta. Nikotiini voi lieventää stressiä ja parantaa keskittymiskykyä. Tupakointi nostaa verenpainetta ja pulssia, laajentaa keuhkoputkia ja kuivattaa suun limakalvoja.

**Haittavaikutukset:** Tupakointi lisää syövän ja keuhkohtauman riskiä, voi aiheuttaa sydän- ja verisuonisairauksia, ja voi altistaa myös muille keuhkosairauksille. Tupakassa olevasta nikotiinista voi jäädä riippuvaiseksi. Jos nikotiinia pääsee elimistöön suuri määrä kerralla, myös nikotiinimyrkytys on mahdollinen. (Päihdelinkki 2021b.)

## Riskitilanteet

Nuorten kanssa on hyvä käydä yhdessä läpi mahdolliset päihteidenkäyttöön liittyvät riskitilanteet. Nuorilta voi kysyä, ovatko he itse joutuneet riskitilanteisiin, jos kyllä, niin minkälaisiin? Miten tilanne on edennyt?

### Sammuminen

Kun alkoholia nautitaan suuria määriä, se aiheuttaa nopeasti sammumisen. Jos sammunut ihminen alkaa tajuttomana oksentamaan, on vaarana tukehtuminen. Ulkona sammumisessa on vaarana paleltuminen ja hypotermia. Nuorille tulee kertoa, että sammunutta ei saa koskaan jättää yksin, vaan sammuneen henkilön vointia tulee seurata, ja mahdollisesti toimittaa hänet hoitoon.

### Alkoholimyrkytys

Suuria määriä alkoholia juodessa vaarana on myrkytystila, jossa hengitys voi pysähtyä. Erityisesti nuorilla alkoholimyrkytyksen vaara on suuri. Pienikokoisilla ja alkoholiin tottumattomilla jo pienet määrät alkoholia voi aiheuttaa alkoholimyrkytyksen.

### Tapaturmat

Päihteiden alaisena riskit onnettomuuksille ja tapaturmille ovat moninkertaiset. Uimista tulee ehdottomasti välttää. Pyörällä ei kannata ajaa humalatilassa, sillä kaatumisen tai onnettomuuden riskit ovat suuret.

### Liikenneonnettomuudet

Mopoa, mopoautoa, autoa eikä muutakaan moottoriajoneuvoa saa ajaa päihtyneenä, sillä päihtyneenä reaktio- ja huomiokyky laskee huomattavasti, ja riskit onnettomuuteen ovat hyvin suuret. Päihtyneenä ajaminen on myös laitonta, ja laissa rangaistavaa. Pahimmassa tapauksessa kuski tai kyydissä olijat, sekä muut liikenteessä kulkevat voivat loukkaantua vakavasti tai menehtyä.

### Seksuaalinen häirintä tai hyväksikäyttö

Päihtyneenä harkintakyky heikentyy, ja tällöin ihminen voi tehdä asioita, joita ei selvinpäin ainakaan niin matalalla kynnyksellä tekisi. Sukupuolitartunnat, ei – toivotut raskaudet sekä riski joutua seksuaalisen häirinnän uhriksi tai hyväksikäytetyksi kasvaa.

## Huumausaineet

Päihtyneenä kynnys kokeilla muita päihteitä madaltuu, ja huumeita ja muita päihteitä kokeillaan herkemmin, kuin selvänä. Päihteitä sekaisin käyttäessä vaarana on yliannostus, hengityslama tai sydämen pysähdys.

## Väkivalta ja tappelut

Päihtyneenä ihmiset saattavat käyttäytyä impulsiivisesti ja aggressiivisesti. Kovassa päihtymystilassa tappeluun ajautumisella voi olla pitkäkantoiset ja ikävät seuraukset tulevaisuudessa.

## Päihdehäiriö nuorella

Käypä-hoito suositukset ohjaavat päihdehäiriöiden hoitoa Suomessa. Päihdeongelmaisten hoidon ja kuntoutuksen erityisosaamista on nuorisoasemilla, A-klinikoilla, perusterveydenhuollon mielenterveyspalveluissa sekä erikoissairaanhoidon psykiatrian yksiköissä. Osa päihdehuollon yksiköistä antaa myös avomuotoista hoitoa, ja sieltä tarvittaessa ohjataan asiakas eteenpäin ympärivuorokautiseen hoitoon tai kuntoutukseen. Päihdeongelmien hoidossa käytetään keinoina voimavarojen kartoittamista, päihteiden käytön seurantaa, motivoivaa haastattelua sekä puheeksi ottoa. Avohoito on ensisijainen hoitomuoto nuoren päihdeongelman hoidossa. Laitoshoitoa sekä lääkehoitoa käytetään vakavien päihdeongelmien hoidossa. (THL 2021e.)

Vaativan laitoshoidon osaston nuorten päihteidenkäyttöön liittyvissä asioissa voi nuori ja ohjaaja olla yhdessä yhteydessä A-klinikalle ja päihdehoidon avohoitoyksiköihin. Myös nuoren sosiaalityöntekijä voi ohjata asiakkaan tarvittaviin palveluihin. (THL 2021f.)

## Päihteet puheeksi nuorten kanssa

Erilaisia mittareita tai päihteisiin liittyviä testejä voi käyttää apuna päihteiden puheeksi oton - välineenä. Myös päihdeosion harjoitteet ovat tarkoitettu apuvälineiksi herättämään keskustelua ja auttamaan aiheen puheeksi otossa. (Winter 2016.)

### **Puhuttaessa nuoren kanssa päihteistä:**

- Varaa keskustelulle rauhallinen paikka ja aika
- Pysy itse rauhallisena
- Toimi etukäteen päättämälläsi tavalla
- Kerro että olet huolissasi ja että välität
- Älä moralisoi
- Kerro faktat, eli mitä olet kuullut tai nähnyt
- Kuuntele. Anna nuoren purkaa tunteensa.
- Keskustelkaa nuoren tavoitteista ja siitä, miten päihteet vaikuttaa niihin
- Tee avoimia kysymyksiä, joihin ei voi vastata kyllä tai ei (mitä, missä, milloin?)
- Kerro, mitä olet valmis tekemään nuorta tukeaksesi
- Jos erehdyt, pyydä anteeksi.
- Jos nuori tarvitsee ammattiapua, keskustelkaa asiasta ja ohjaa ja neuvo nuori oikeisiin palveluihin

## Kysymyksiä päihteistä

Tavoite: Puhua päihteistä ja nuoria askarruttavista kysymyksistä päihteisiin liittyen

Tarvikkeet: Paperinpalaset jokaiselle nuorelle, kyniä

Nuoria pyydetään kirjoittamaan päihteisiin liittyviä kysymyksiä paperille nimettömänä, ja antamaan ne ohjaajalle. Ohjaaja lukee vuorotellen jokaisen kysymyksen, ja kysymyksiin pohditaan vastauksia yhdessä ryhmässä. Mikäli nuori sanoo, ettei hänellä ole mitään kysyttävää, voi häntä pyytää kirjoittamaan jonkin asian, mikä muiden nuorten olisi hyvä tietää päihteistä.

Harjoite sivustolta: Nuorten akatemia- Päihteet puheeksi harrastustoiminnassa ja koulussa

## Mitä vaihtoehtoja päihteiden käytölle on?

Tavoite: Saadaan nuoret pohtimaan päihteiden käyttöön liittyviä positiivisia ajatuksia, ja päihteiden käytöstä seuraavia negatiivisia asioita, haittoja sekä riskejä.

Tarvikkeet: Taulu tai iso paperi/kartonki, tussi/kynä

Vaihe 1 - Keskustellaan yhdessä nuorten kanssa, miksi päihteitä ei tulisi käyttää. Keskustelun aikana joko ohjaaja kirjoittaa, tai nuoret kirjoittavat vuorotellen keskustelussa nousseita asioita. Tämän avulla nuoret pääsevät itse pohtimaan päihteistä aiheutuvia haittoja ja vaaroja.

Vaihe 2 - Kun taululla on listattu syyt, miksi päihteitä ei tulisi käyttää, niin pohditaan yhdessä sitä, miksi päihteitä silti käytetään. Tämän jälkeen keskustellaan yhdessä, miten syyt käyttää päihteitä, ja syyt olla käyttämättä päihteitä eroavat toisistaan.

Tehtävän tarkoituksena on herättää keskustelua ja laittaa nuoret pohtimaan päihteiden käyttöä.

Tavoitteena on, että nuoret ymmärtäisivät, että päihteitä käyttäessään, positiivisten asioiden lisäksi myös negatiiviset ja haitalliset päihteidenkäyttöön liittyvät asiat koskevat myös heitä. Tehtävän avulla painotetaan nuorille sitä, että päihteiden kokeilusta ja käytöstä seuraa riskejä ja mahdollisia haittoja heille itselleen kuin heidän läheisilleenkin.

Vaihe 3 - Harjoitteen lopuksi nuorten kanssa pohditaan vaihtoehtoja päihteiden käytölle. Ohjaaja pyytää nuoria katsomaan listaa syistä, miksi ihmiset käyttävät päihteitä, ja pohtimaan, millä muilla keinoin kuin päihteitä käyttämällä voisi saavuttaa samat positiiviset vaikutukset ja tunteet. Myös nämä vaihtoehtoiset asiat kirjataan taululle.

## Harmia päihteistä - mitä tekisitte?

Tavoite: Auttaa nuoria ymmärtämään päihteiden riskitilanteita

Ohjaaja kertoo tehtävänannon eli keksitään yhdessä päihteisiin liittyviä riskitilanteita, joihin tarvitaan ratkaisuja. Osallistujat jaetaan ryhmiin. Yksi ryhmä poistuu huoneesta. Muut keksivät sillä aikaa pulmalliseen tilanteeseen, esimerkiksi päihteisiin, kaverin painostukseen tai omiin tunteisiin liittyen. Samalla kuullaan ratkaisuja, miten ongelmassa voisi toimia.

Poistunut ryhmä kutsutaan takaisin. Ryhmä pyytää muita osallistujia kertomaan mitä he tekisivät tilanteessa. "Mitä te tekisitte?". Tilanteeseen tarjotaan ratkaisuja, joiden perusteella ryhmä selvittää, mistä tilanteesta on kyse. Se ryhmä, jonka vuoron jälkeen oikea vastaus keksitään, pääsee uudeksi arvaajaksi.

Lopussa keskustellaan, mitkä olivat hyviä ehdotuksia, ja miten voi käydä, jos tekee niin kuin ehdotettiin. Mistä saa tilanteeseen apua tarvittaessa?

# Itsenäistyminen

Nuoruuteen sisältyy sosiaalisia ja kaverisuhteisiin liittyviä ilmiöitä, tunne-elämänmuutoksia sekä itsenäistymisen taitojen harjoittelua. Suurin osa nuorista oppii kotona itsenäiseen asumiseen liittyviä taitoja ja saa tukea omaa elämäänsä koskevien valintojen tekemiseen. Nuoria huolettaa itsenäisessä asumisessa erityisesti rahaan liittyvät asiat.

Kaikille lapsuuden olosuhteet eivät tarjoa riittäviä valmiuksia itsenäistä elämää varten. Erityisesti näitä nuoria on aikuisuuden kynnyksellä tuettava, jotta hekin voivat itsenäistyä ja tavoitella unelmiaan. Laitoshoidossa olevat nuoret tarvitsevat tukea kodin ja koulun lisäksi ammattihenkilöiltä näiden taitojen tukemiseen. (Ensiaskel tulevaisuuteen. 16-vuotiaiden nuorten ajatuksia itsenäisestä asumisesta) Laitoshoidossa asuvien nuorten itsenäistymisessä on jälkihuollolla suuri merkitys. Jälkihoidon hyvällä suunnittelulla on merkitys nuoren itsenäistymisen onnistumisella.

Joskus itsenäisyyttä kohti kasvava nuori haluaa enemmän, kun mihin hänen kypsyytensä riittää. Nuori tarvitsee riittävät rajat turvaamaan nuoren hyvinvointi ja turvallisuus. (MLL 2021g.)

## Tulevaisuus ja minä

Tulevaisuus, unelmointi sekä tavoitteiden asettaminen on tärkeä teema sijoitettujen nuorten kanssa, sillä keskustelemalla aiheesta ja luomalla välitavoitteita elämään, saadaan nuoria motivoitua oman elämänsä toimijoina ja suunnan päättäjinä.

### Road-Map



**Tavoite:** Pohtia elämäntavoitteita, hyvän elämän käsitettä, asettaa lyhyen aikavälin tavoitteita, tukea motivaatiota

**Tarvikkeet:** Kynä ja paperi

Jokainen asetta itsellensä tavoitteen viiden tai kymmenen vuoden päähän ja kirjoittaa sen paperin yläreunaan. Paperin alareunaan kirjoitetaan tämänhetkinen ikä tai kouluaste, ja näiden välille piirretään jana. Janan varrelle kirjoitetaan 5 tai useampi välitavoite, jotka matkan aikana tulee saavuttaa, jotta päätavoitteen toteutuminen on mahdollista.

Myös omia tavoitteita tulevaisuuteen on hyvä miettiä, ja käydä läpi, että mitä omiin tavoitteisiin pääseminen vaatii.

## Hyvä elämä

Tavoite: Tulevaisuuden pohtiminen, tavoitteiden luominen, keskustelun luominen ryhmässä

Tarvikkeet: A3 – paperia, kyniä

Ohjaaja jakaa nuoret ryhmiin. Ryhmittäin keskustellaan siitä, minkälainen on hyvä elämä, ja millaisessa tilanteessa kukin haluaa olla esimerkiksi 25- vuotiaana tai 40-vuotiaana.

Mitä hyvään elämään sisältyy?

Ryhmä piirtää paperin yläosaan hyvän elämän tunnukset ja kirjoittaa ohjeet onnellisen elämän saavuttamiseksi paperille. Tämän jälkeen ryhmittäin pohditaan, että mitä hyvän elämän saavuttamiseen tarvitaan, mitä täytyy tapahtua, ja kenen apua voi mahdollisesti tarvita matkan varrella. Millaisia valintoja tulee tehdä? Jokainen ryhmä esittelee, mitä ovat kirjanneet ja mitä elämänvaiheita matkalla hyvään elämään on.

Lopuksi keskustellaan vielä yhdessä harjoituksesta. Oliko tehtävä mielekäs? Miten nuoret aikovat tarkistaa ajoittain, ovatko he oikealla polulla kohti onnellista elämäänsä?



## Arjen perustaidot

### Ruoan tekeminen yhdessä/ leipominen

Tavoitteet: Osallisuuden ja itsenäistymisen tukeminen

Tarvikkeet: Ruokailuvälineet, tarvittavat elintarvikkeet



Suunnitellaan yhdessä koko ryhmälle yhteinen pääruoka ja jälkiruoka. Tehdään kauppalista ja lasketaan ruokailun budjetti.

Osa ryhmäläisistä käy kaupassa ja seuraavalla kerralla ryhmä jaetaan niin, että puolet osallistujista tekevät pääruoan ja toiset jälkiruoan. Yhdessä katetaan pöytä ja lopuksi siivotaan jäljet. Keskustellaan harjoitteesta ja sen toteutumisesta, kuten esim. oliko se helppo toteuttaa tai tuliko budjetin suhteen yllätyksiä.

## Pyykkipeli

Tavoitteet: Nuoren itsenäistymisen tukeminen

Tarvikkeet: Kasa erilaisia vaatteita, lakanoita, pyyhkeitä

Ohjaaja voi käyttää alustuksena mm. Marttojen sivuilta pyykkihuollon perusperiaatteet.

### Pyykkipeli

Ohjaaja jakaa nuoret kolmeen ryhmään. Ryhmät jaetaan pesulämpötilan mukaan (30, 40, 60) ja tämän jälkeen annetaan aikaa esimerkiksi yksi minuutti löytää vaatekasasta oman pesulämmön mukaiset vaatteet. Lopuksi käydään läpi, kuinka monta vaatetta kukin joukkue löysi.

Voittajajoukkueella on eniten vaatekappaleita kasassa. Annetaan pienimuotoiset palkinnot. Käydään aiheesta keskustelua, oliko helppo löytää oikean lämpötilan vaativat vaatteet. Mitä tapahtuu, jos pesee väärässä lämpötilassa yms.

(Pyykkipeli 2021.)



## Mihin käytän aikani?

Tavoite: Oman ajankäytön hahmottaminen

Tarvikkeet: Paperia, kyniä

Nuorille annetaan tehtävä seuraavaa ryhmäkertaa varten. Nuoria pyydetään havainnoimaan viikon ajan omaa arkeaan. Millaisiin asioihin ja mihin he käyttävät aikaansa.

Ohjaaja voi tehdä nuorille valmiiksi paperit, joihin jaotellaan harrastukset, median käyttö, opiskelu/työaika, ihmissuhteet, nukkuminen, lepo ja muut asiat. Näin nuoren on helpompaa kirjata ajankäyttöään. Nuoria pyydetään listaamaan paperille iltaisin oma arvionsa siitä, mihin heidän aikansa on kulunut päivän aikana. Seuraavalla ryhmätapaamisella nuorten kanssa käydään läpi sitä, mihin kylläkin oli kulunut aikaa viikon aikana.

- Oliko jokin asia enemmän aikaa vievä mitä luulit?
- Puuttuuko arjessasi jotain?
- Vastaako oma ajankäyttösi sitä, mitä itse pidät tärkeänä ja mitä haluat arjessasi olevan?
- Onko ajankäyttösi tasapainossa?
- Mistä asioista nautit kaikkein eniten arjessasi?
- Haluaisitko muuttaa ajankäyttöäsi arjessa?



## Oma osaamisperustainen CV

Tavoite: Harjoitella nuorten kanssa työnhakua ja cv:n tekoa, oman osaamisen pohdintaa ja sen esille tuomista työhakemusta varten.

Välineet: Tietokoneet tai nuorten omat puhelimet, joilla pääsee nettiin. A-4 paperit, kyniä

Pyydä nuoria etsimään työnhakusivustolta (esimerkiksi Duunitori) itseään aidosti kiinnostava työpaikkailmoitus. Työpaikan tulisi olla myös realistinen, sellainen joka nuoren olisi todellisuudessa mahdollisuus saada.

Pyydä opiskelijoita analysoimaan ilmoitusta. Minkälaisia osaamisvaatimuksia siinä on listattuna. Näitä nuoret voi pohtia vaikka yhdessä.

Pyydä nuoria miettimään, miten heidän oma osaamisensa sopii työtehtävän vaatimukseen. Tämän jälkeen nuoret listaavat omaa osaamistaan (esimerkiksi 3-5 kpl) otsikon alle. Tarkoituksena on opettaa nuorille työnhakua ja cv:n tekemistä.

(Oma osaamisperustainen CV 2021.)

# Rahankäyttö puheeksi

## Keskustele rahasta

Vaikuta keskustelemalla Itsenäistyvien nuorten kanssa, joilla on yleistä haastetta rahankäytön kanssa. Tulot ovat pienet ja kuluissa sekä kuluttamiskäyttäytymisessä on itselle sokeita pisteitä (esim. kuukausisopimukset tai osamaksusopimukset). Talouden suunnittelemattomuus ja vaikeus arvioida realistisesti eri asioiden kuluista ja hintatasosta. Monet taas kourkuttuvat mm. rahapelaamiseen.

Rahankäytön hallinnalle on hyvä muistaa, että talouden- ja arjenhallinnan taitojen vahvistaminen tulisi aloittaa tunnetaitojen vahvistamisesta. Nuori tarvitsee taitoja tunnistaa tunteitaan, kertoa niistä muille ja sietää sitä, että välillä tuntuu tosi epämiellyttävältä. Lisäksi hän tarvitsee keinoja tasoittaa tunteita – erityisesti niitä epämukavia (Lindberg 2019)

Aseman Lapset ry:n Taivun, pystyn, pärjään -hankkeessa on kehitetty talouteen ja tunnetaitoihin liittyviä toiminnallisia menetelmiä. Tutustu tarkemmin talouden tunnetaitoihin: Aseman lapset. ([www.asemanlapset.fi](http://www.asemanlapset.fi)).

Muita hyödyllistä linkkejä talouden ja raha-asioiden keskustelun tueksi:

- Terveyskylä:
  - <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/tulevaisuuteni/raha-asiat/oma-talous>
- Peliongelmiin tukea Peluuri:
  - <https://www.peluuri.fi/>
- Nuorten elämä:
  - <https://www.nuortanelama.fi/elavaa-elamaa/oma-talous/tulot-menot-528>
- Video rahankäytöstä :
  - <https://www.kunkoululoppuu.fi/materiaali/mun-elama-mun-rahats-video/>
- Mielenterveystalo: Opas itsehoito taloudellinen ahdinko
  - [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/taloudellisen\\_ahdingon\\_omahoito/Pages/arjen\\_talous\\_haltuun.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/taloudellisen_ahdingon_omahoito/Pages/arjen_talous_haltuun.aspx)
- Hallitse rahojasi Martat:
  - [https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2020/11/Hallitserahojasi\\_Nuoret.pdf](https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2020/11/Hallitserahojasi_Nuoret.pdf)

## Menoarvio

Tavoite: Tehtävän tavoitteena on tunnistaa, miten kulutuksen hahmottaminen pelkän muistin varassa voi johtaa harhaan. Tehtävä kannustaa myös pohtimaan sitä, miten omia menoja voisi seurata tarkemmin.

Materiaalit ja välineet: Kynä ja paperinpala (esim. muistilappu) jokaiselle osallistujalle

Ohjaaja jakaa kullekin nuorelle kynän ja paperinpala. Pyydetään, että jokainen kirjoittaa paperille ensimmäinen mieleen tuleva rahasumma, jonka he ovat omasta mielestään kuluttaneet edellisten seitsemän vuorokauden aikana. Tämän jälkeen nuoret kääntävät paperin ja kirjaavat siihen tarkemman erittelyn, mihin ja kuinka paljon he ovat kuluttaneet rahaa edellisten seitsemän vuorokauden aikana. Tämän jälkeen keskustellaan tehtävästä.

- Erosivatko paperin eri puolien summat toisistaan?
- Miten paljon?
- Mistä erot johtuivat?
- Kannattaako omaan muistiin aina luottaa raha-asioissa?
- Miten menoja voisi seurata paremmin kuin pelkästään oman muistin varasOsa?

(Hallitse rahojasi 2021.)



## Kulukatsaus

Tavoite. Tehtävän tavoitteena on tutustua tarkemmin omaan kulutuskäyttäytymiseen ja pohtia sitä, millaisia eri tunteita kuluttaminen herättää

Materiaalit ja välineet: Valko- tai fläppitaulu, kyniä ja eri värisiä post-it -lappuja

Ryhmätoiminnan kulku

Jaa taulu neljään yhtä suureen osaan ja nimeä ne esim. seuraavasti:

1. Mihin olen tyytyväinen
2. Mitä oli pakko ostaa
3. Mikä maksoi liikaa
4. Mitä en suunnitellut ostavani

Ohjaaja pyytää nuoria pohtimaan viimeaikaisia ostoksiaan. Jokainen kirjoittaa ostoksensa erillisille lapuille ja sijoittaa ne omasta mielestään sopiviin kohtiin taulun nelikentässä.

Tämän jälkeen keskustellaan tehtävän herättämistä ajatuksista ja siitä, millaisia tunteita kuluttamiseen liittyy. Eroavatko tunteet esim. ennen ja jälkeen ostoksen?

(Hallitse rahojasi 2021.)

## Riittääkö rahat?

Tavoite: Pelin tavoitteena on ymmärtää arjen laskujen ja menojen tärkeysjärjestys ja merkitys oman talouden tasapainossa pysymiselle.

Tarvikkeet: Pelilauta ja tapahtumakortit, jotka asetetaan pinoon pelilaudan viereen tekstipuoli alaspäin. Kuukauden tulot ja menot -lista jokaiselle pelaajalle. Kynä ja pelinappula jokaiselle pelaajalle. Yksi noppa

Pelin kulku: Pelin alussa jokaiselle pelaajalle jaetaan Kuukauden tulot ja menot -lista. Siihen on valmiiksi merkitty rahamäärä, joka pelaajalla on käytössään pelin alussa (550 euroa). Pelin aikana pelaaja pitää kirjaa menoistaan ja tuloistaan. Nämä riippuvat pelitapahtumista.



Jokainen pelaaja liikkuu vuorollaan nopan osoittaman askelmäärän. Pelilaudalla on viidenlaisia askelia, joihin liittyy erilaisia pelitapahtumia. Pelilauta vastaa yhtä kuukautta. Peliä voi pelata peräkkäin useita kierroksia. Tällöin edellisen kierroksen saldo (+/-) siirtyy seuraavalle kierrokselle. Peli päättyy, kun kaikki pelaajat ovat päässeet maaliin. Voittaja on se, jolla on eniten rahaa jäljellä.

Tarvittavat materiaalit ja vinkkejä tehtävän soveltamiseen löydät Marttojen internet-palvelusta (Omat rahat 2021.)

## Kymmenen väittämää rahasta



Tavoite: Tavoitteena on herättää pohtimaan omia talouteen liittyviä asenteita, uskomuksia ja käyttäytymismalleja.

Materiaalit ja välineet: 10 väittämäkorttia

Ryhmätoiminnan kulku:

Väittämäkortteja käytetään keskustelun herättelyyn. Ohjaaja lukee yksi kerrallaan kortissa olevan väittämän näyttämättä kortin kääntöpuolta osallistujille. Kunkin väittämän kohdalla nuoret saavat kommentoida väittämää ollen joko samaa tai eri mieltä. Ohjaaja lukee keskustelun jälkeen kortin kääntöpuolella olevan väittämän vastaväite. Keskustellaan aiheesta ja siirrytään seuraavaan väitteeseen.

(Omat rahat 2021.)

# Erilaisia julkaisuja toiminnan tueksi

Loppuun on koottu erilaisia nuorille suunnattuja materiaaleja ja käsiteltyihin aiheisiin liittyviä muita julkaisuja.

## Elokuvat ja televisiosarjat

- Logged in – dokumenttisarja
  - Nuorten miesten arjesta joka kuuluu pelaamisesta
  - Aiheena, päihteet, työttömyys ja pelaaminen
- Some deep Story- lyhyt dokumenttisarja
  - Aiheena,
  - Kausi 1-3 nuorten kokema koulukiusaaminen, yksinäisyys,
  - Kausi 4- 5 köyhyys ja velkaantuminen
- Unelmien sielun messu K16, (psykologinen draamaelokuva on osittain raaka, eikä sovi herkille)
  - Aiheena huumeet ja päihteet
- Trainspotting K16- ei sovi herkimmille
  - Aiheena huumeet ja päihteet
- School's out kesto 30 min
  - Nuortenlinkki ([www.nuortenlinkki.fi](http://www.nuortenlinkki.fi))
  - Nuorille suunnattu draamaelokuva paineen alaisesta päihteiden käytöstä ja ystävydestä sekä ihastumisesta
- Sekaisin- sarja nuorten draamasarja
  - Aiheena nuorten suljetun osaston tarinoita
  - Tositarinoihin perustuva sarja
  - Avoin tarina- kirjoittamiskampanja
  - Aiheena suvaitsevaisuus, ihmisten monenlaisuus, erilaisuus
  - Nuorten kirjoittamia tarinoita 2010
- Manon- ranskalainen draamasarja
  - Aiheena rankka ja realistinen sarja koulukotielämästä
- Pienet illanistujaiset – lyhytelokuva
  - Elokuvan tarkoitus herättää keskustelua päihteiden käytöstä , tarkoitettu 15-20 vuotiaalle nuorille
  - Linkki elokuvaan ja keskustelumateriaaliin:
  - <https://ehyt.fi/tuote/pienet-illanistujaiset-elokuva-ja-ohjeistus/>
- Skins - liekeissä, nuorten draamasarja
  - Aiheena nuorten päihteidenkäyttö ja juhliminen sekä perheongelmat ja ihmissuhdedraamat
  -

## Nettilinkkejä ja lyhyitä videoita

- Tositarinoita päihteiden käytöstä ( voivat olla esimerkiksi alustuksena päihdeteemaan)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=xstcXZ6TN08>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=VIEBKlWdnIQ>

- Nuorten netti ja vanhempainnetti sekä tietoa vanhemmuudesta
  - [www.nyyti.fi](http://www.nyyti.fi) Opiskelijoiden tukikeskus [www.mll.fi](http://www.mll.fi)
- Tietoa päihteistä ja tukea nuorten arkielämään
  - [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)
- Tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista
  - [www.thl.fi](http://www.thl.fi)
- Tietoa esimerkiksi seksuaalisuudesta, perhe-elämästä ja vanhemmuudesta
  - [www.vaeestoliitto.fi](http://www.vaeestoliitto.fi)
- Palveluja peliongelmaisille ja heidän vanhemmilleen
  - [www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)
- Tietoa rikosuhripäivystyksen palveluista
  - [www.riku.fi](http://www.riku.fi)
- Tietoa esimerkiksi anoreksiasta ja bulimiasta
  - [www.syomishairioliitto.fi](http://www.syomishairioliitto.fi)
- Tietoa, tukea ja apua elämään
  - [www.punainenristi.fi](http://www.punainenristi.fi)
- Tukea arkielämän kriisitilanteisiin
  - [www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)
- Menetelmiä ryhmätyöskentelyyn, fasilitaattorin työkirja
  - <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUSPANKKI.pdf>
  - <https://www.globaalikasvatus.fi/sites/default/files/attachments/fasilitaattorin-tyokirja-menetelmia-sujuvaan-ryhmatyoskentelyyn.pdf>
- Toiminnalliset menetelmät:
  - [http://www.socca.fi/kehittaminen/lapset\\_ja\\_perheet/tyokalupakki](http://www.socca.fi/kehittaminen/lapset_ja_perheet/tyokalupakki)
  - <https://www.mtkl.fi/uploads/2019/12/b9118fd0-voimaannuttaviatyomenetelmia.pdf>
- Nuortenlinkki ,Mielen terveys ja itsenäistyminen
  - <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielen terveys/itsenaistyminen>
- Mielen terveytstalo
  - [https://www.mielen terveytstalo.fi/nuoret/itsearviointi\\_omaapu/omaapu/toivo/Pages/harjoitukset.aspx](https://www.mielen terveytstalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/toivo/Pages/harjoitukset.aspx)
- Nuorten akatemia
  - <https://www.nuortenakatemia.fi/oppimateriaalit/turvallisen-ryhman-rakentaminen-ja-yllapitaminen/>
  - <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUSPANKKI.pdf>
- Tehtäväkortteja MLL
  - Tehtäväkorteissa on toiminnallinen harjoitus ja sitä taustoittava teoriaosuus. Voi hakea kortteja teeman, kohderyhmän ja arvioidun keston mukaan.
  - (<https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/tukioppilastoiminta/tehtavakortit/>)
- Mun rajat – opetusmateriaali, Amnesty
  - Opetusmateriaali, jossa aiheena jokaiselle kuuluvat seksuaali-itsemääräämisoikeudet
  - [https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/amnesty-fi/2014/04/MUN-RAJAT\\_TYOKIRJA\\_TA\\_lores-3.pdf](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/amnesty-fi/2014/04/MUN-RAJAT_TYOKIRJA_TA_lores-3.pdf)
- Nuoren seksuaaliväkivaltaa kokeneen kohtaaminen ja auttaminen – materiaali ohjaajille
  - [https://tyttojentalo.fi/site/assets/files/1063/opas\\_nuorten\\_kanssa\\_tyoskenteleville.pdf](https://tyttojentalo.fi/site/assets/files/1063/opas_nuorten_kanssa_tyoskenteleville.pdf)

# Kirjavinkkejä

Osan voi kuunnella myös äänikirjoina ja jakaa pienempiin kuunneltaviin osiin

- Pienryhmäohjaajan opas, Leena Ståhlberg;PS-Kustannus 2009
- Kehu Lapsi päivässä, Reeta Vehkalahti, LK-Kirjat 2007
- Ryhmä liikkeelle, Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi, PS-kustannus 2011
- Rikoksesta rangaistukseen, Thomas Elfgren, Ritva Juntunen, Kati Norppa, Talentum 2007
- Poriseva puro ryhmätoimintaa pienille ja isoille, Johan Reftel, Kristina Reftel, Henrik Brosche
- Pedagogiset pakopelit opas, Joonas Koironen, Ääres EduEscape 2019
- Zip, Zap ja Boing, Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä, Marja Hyppönen, Outi Linnossuo, LK-Kirjat 2002
- 27 tutkitusta toimivaa tapaa opettaa, David Mitchell, PS-Kustannus, 2018
- Nuoret ja taide -ilolla ja innolla, uhmalla ja uhollla-Kirjoituksia murrosikäisten taito ja taidekasvatuksesta; Seija Karppinen, Inkeri Ruokonen, Kari Uusikylä, Finn Lectura Ab 2008
- Tappelusta jutteluun- nuoren kohtaamisen taito; Timo Puro, Jani Kuusela, Juvenes Print 2009
- Peppu irti penkistä yli 150 toiminnallista ideaa innostavaan oppimiseen, Sari Salo, PS-Kustannus 2017
- Miten syödä terveellisesti, Nuorten netti. 2021. Viitattu 6.9.2021  
<https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/miten-syoda-terveellisesti/#mita-aamupalaksi>
- Mitä minä teen tämän teinin kanssa, Janne Viljamaa; Minerva 2017
- Oinonen M & Susineva A. Seksuaalikasvattajan käsikirja.
- HEVARI-opas: <https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/oppaat/>
- Yksilövalmennuksen opas:
  - <https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/oppaat/>
  - <https://kasvuntuki.fi/lyhyesti-kasvun-tuki-tietolahteesta/>

# Lähdeluettelo

## Tietoperustan lähteet

- Aaltonen Jussi. Turvataitoja nuorille - opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. THL 2012. Viitattu 6.10.2021.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90817/Opas\\_21%20\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90817/Opas_21%20_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ehyt 2021a. Päihdekasvatus. Viitattu 16.10.2021. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/mita-on-ehkaiseva-paihde-tyo/paihdekasvatus/>
- Ehyt 2021b. Kannabis. Viitattu 16.10.2021. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/huumeet/kannabis/>
- Ehyt 2021c. Nuoret ja alkoholi - mitä kasvattajan on syytä tietää?. Viitattu 16.10.2021.  
<https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin/nuoret-ja-alkoholi-mita-kasvattajan-on-syyta-tietaa/>
- Hivpoint. Seksuaalikasvatus. Viitattu 16.10.2021. <https://hivpoint.fi/seksuaalikasvatus/>
- Jyväskylän yliopisto Kielikeskus 2021. Ryhmän määrittelyä. Viitattu 16.10.2021.  
[https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja\\_viestintaryhmassa\\_maarittely.shtml](https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_viestintaryhmassa_maarittely.shtml)
- Kasper - Kasvatus- ja perheneuvonta ry 2021. Viitattu 1.11.2021. <https://suomenkasper.fi/>
- Koivula Leena 2021. Luonto ja tunteet - ryhmätoiminnan perusteita. Viitattu 16.10.2021.  
[https://www.luontojatunteet.fi/wp-content/uploads/2020/07/Luonto-ja-tunteet\\_Ryhma%CC%88toiminnan-perusteet.pdf](https://www.luontojatunteet.fi/wp-content/uploads/2020/07/Luonto-ja-tunteet_Ryhma%CC%88toiminnan-perusteet.pdf)
- Kokoa - Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry 2021. Viitattu 1.11.2021.  
<https://www.kokemusasiantuntijat.fi/>
- Korhonen Katja 2021. Toiminnalliset menetelmät. Viitattu 16.10.2021.  
<https://toiminnallisetohjausmenetelmat.wordpress.com/toiminnalliset-menetelmat/>
- Lajunen Kaija, Andell Minna, Ylenius-Lehtonen Mirja. Tunne- ja turvataitoja lapsille. THL 2019.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-20ja%20turvataitoja%20lapsille\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lindberg Essi, Hölttä Harri, Näsman Kaisa, Autio Saara, Oinonen Minttu, Marttio Hannamari, Piha Eeva 2019. Puhu rahasta - pieni opas talouden käsittelyyn. Viitattu 16.10.2021.  
<https://muntalous.fi/wp-content/uploads/2020/08/Puhu-rahasta-opas-5.-painos-web.pdf>
- LIPAS 2021. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 1.11.2021. <https://liikuntapaikat.lipas.fi/etusivu>



- Luontoon 2021. Metsähallitus. Viitattu 1.11.2021. <https://www.luontoon.fi/kansallispuistot>
- Mieli 2021a. Itsetuntemus ja itsetunto. Viitattu 16.10.2021. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/>
- Mieli 2021b. Tutustu itseesi. Viitattu 16.10.2021. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>
- Mieli 2021c. Nuorten tunteet ja tunnetaidot. Viitattu 16.10.2021. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveystaidot-nuorisotyossa/nuorten-tunteet-ja-tunnetaidot/>
- Mieli 2021d. Nuorten vahvuudet näkyviin. Viitattu 16.10.2021. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveystaidot-nuorisotyossa/nuorten-vahvuudet-nakyyviin/>
- Mieli 2021e. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Viitattu 16.10.2021. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihtissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>
- Minilex 2021. Rikoslaki ja pelastustoimen laiminlyönti. Viitattu 16.10.2021. <https://www.minilex.fi/a/rikoslaki-ja-pelastustoimen-laiminlyonti>
- MLL 2021a. Hyvän ryhmän määritelmä. Viitattu 16.10.2021. <https://www.mll.fi/tehtavat/hyvan-ryhman-maaritelma/>
- MLL 2021b. Menetelmien valitseminen. Viitattu 16.10.2021. <https://www.mll.fi/kouluttajan-opas/menetelmien-valitseminen/>
- MLL 2021c. Innostavan ja motivoivan palautteen antaminen. Viitattu 16.10.2021. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/koulun-kerhotoiminta/innostavan-ja-motivoivan-palautteen-antaminen/>
- MLL 2021d. Seksuaalisuudesta puhuminen nuorelle. Viitattu 16.10.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/seksuaalisuudesta-puhuminen-nuorelle/>
- MLL 2021e. Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu. Viitattu 16.10.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>
- MLL 2021f. Kaveriviikko. Viitattu 16.10.2021. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kaveriviikko/>
- MLL 2021g. Turvallisesti irti ja itsenäiseksi. Viitattu 16.10.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-nuoren-kanssa/turvallisesti-irti-ja-itsenaiseksi/>
- Nettiturvakoti 2021. Väkivalta seurustelusuhhteessa. Viitattu 16.10.2021. <https://nettiturvakoti.fi/nuoret/seurusteluvakivalta/>

- Ohjaajan taskuopas 2021. Mahis / Nuorten Akatemia. Viitattu 16.10.2021.  
<https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/04/Ohjaajan-taskuopas.pdf>
- Nuorten elämä 2021a. Seksuaaliterveys. Viitattu 16.10.2021. <https://www.nuortenelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys/seksuaaliterveys-486>
- Nuorten elämä 2021b. Hyvinvointi ja terveys. Viitattu 16.10.2021.  
<https://www.nuortenelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys>
- Nuorten linkki 2021a. Väkivalta. Viitattu 16.10.2021.  
<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/vakivalta>
- Nuorten linkki 2021b. Kannabis. Viitattu 16.10.2021.  
<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/kannabis>
- Nuorten linkki 2021c. Alkoholi. Viitattu 16.10.2021.  
<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/alkoholi>
- Nuorten netti 2021. Miten syödä terveellisesti. Viitattu 16.10.2021.  
<https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/miten-syoda-terveellisesti/>
- Päihdelinkki 2021a. Nuuska. Viitattu 16.10.2021.  
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/nuuska>
- Päihdelinkki 2021b. Tupakka. Viitattu 16.10.2021.  
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/tupakka>
- Rikoksantorjuntaneuvosto 2021. Tunnetaidot. Viitattu 16.10.2021.  
<https://rikoksantorjunta.fi/tunnetaidot>
- THL 2021a. Lastenkoti, nuorisokoti. Viitattu 16.10.2021. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset/lastenkoti-nuorisokoti>
- THL 2021b. Kokemusasiantuntijat lastensuojelussa. Viitattu 16.10.2021.  
<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/toimijat-tyon-tuki-hallinto/toimijat/kokemusasiantuntijat-lastensuojelussa>
- THL 2021c. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Viitattu 16.10.2021.  
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>
- THL 2021d. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Viitattu 16.10.2021.  
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

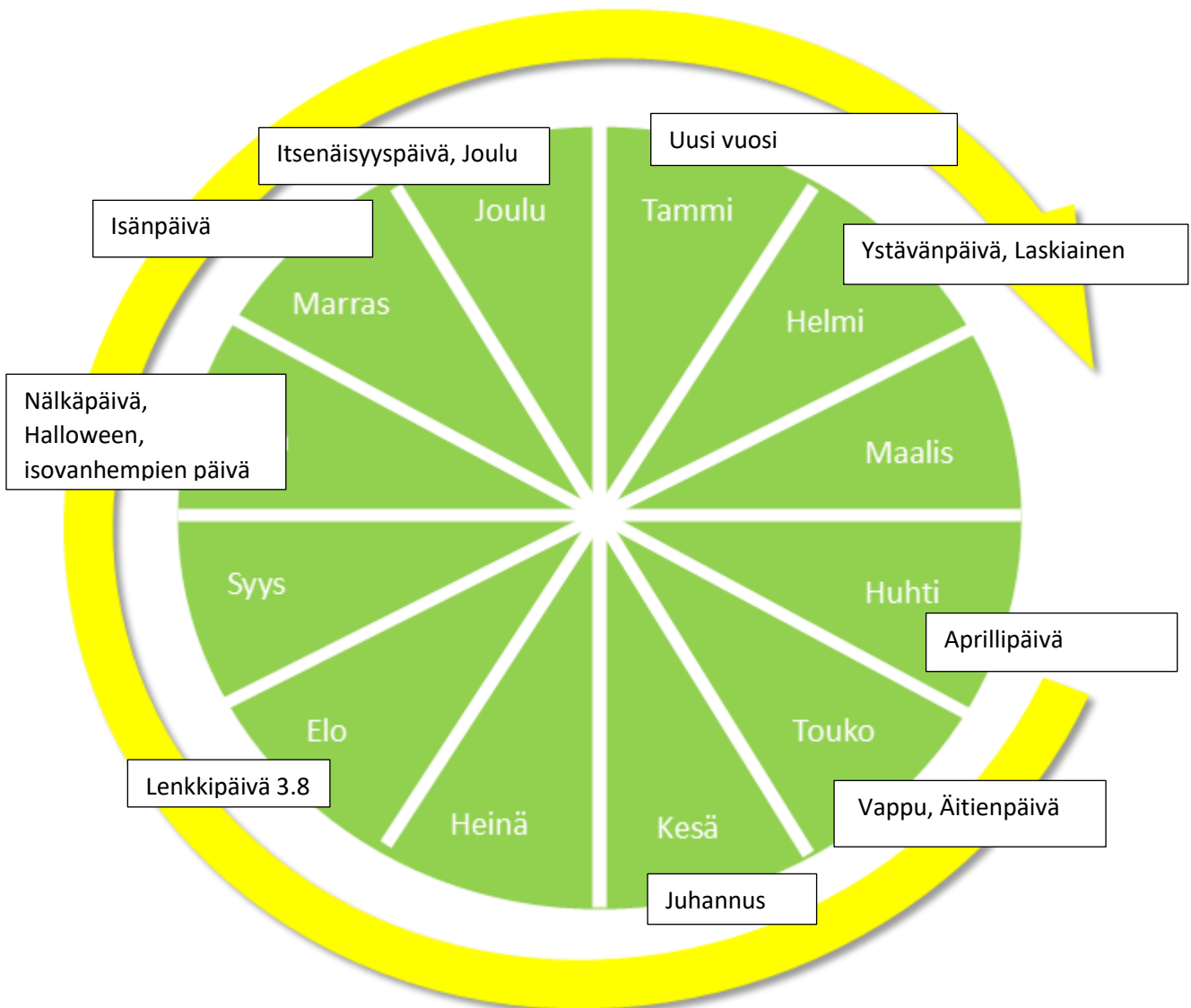
- THL 2021e. Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Viitattu 16.10.2021.  
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>
- THL 2021f. Päihderiippuvuuden hoito, kuntoutus ja arjen tuki. Viitattu 16.10.2021.  
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihderiippuvuuden-hoito-kuntoutus-ja-arjen-tuki>
- Voima vaikuttaa! - Pesäpuu ry 2021. Viitattu 1.11.2021. <https://pesapuu.fi/toiminta/lapset-ja-nuoret-kehittajina/verkostot/>
- Väestöliitto 2021. Seksuaalikasvatus. Viitattu 16.10.2021.  
<https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaalikasvatus/>
- Winter Susanna 2016. Päihteet puheeksi harrastustoiminnassa ja koulussa. Viitattu 16.10.2021.  
[https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/04/NA\\_Ohjaajan\\_kansio\\_osa7\\_2016\\_v.pdf](https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/04/NA_Ohjaajan_kansio_osa7_2016_v.pdf)

# Harjoitteiden lähteet

- 12-15 -vuotiaan seksuaalinen kehitys 2021. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 1.11.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-seksuaalinen-kehitys/>
- Elinvoimaa luonnosta - luontoharjoituksia 2021. Miina Sillanpään Säätiö. Viitattu 1.11.2021. <https://www.luontosivusto.fi/luontoharjoituksia>
- Elämän tärkeät asiat 2021. Pesäpuu ry. Viitattu 1.11.2021. <https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/159/elaman-tarkeat-asiat>
- Hallitse rahojasi 2021. Martat. Viitattu 1.11.2021. [https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2020/11/Hallitserahojasi\\_Nuoret.pdf](https://www.martat.fi/wp-content/uploads/2020/11/Hallitserahojasi_Nuoret.pdf)
- Hyppönen M. & Linnossuo O. 2002. Zip, zap ja boing : leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä hoito-, kasvatus- ja sosiaalialan koulutukseen ja työhön. Helsinki: Lasten keskus.
- Hyvän mielen treeniopas, ohjaajan opas 2021. Suomen mielenterveys ry. Viitattu 1.11.2021. [https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/hyvan\\_mielen\\_ohjaajan\\_opas.pdf](https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/hyvan_mielen_ohjaajan_opas.pdf)
- Kunnioittava keskustelu 2021. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 1.11.2021. <https://www.mll.fi/tehtavat/kunnioittava-keskustelu-rasismi-ja-vihapuhe/>
- Lajunen K., Andell M. & Ylenius-Lehtonen M. 2019. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. THL. Viitattu 1.11.2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Leikkipankki 2021. Viitattu 1.11.2021. <https://www.leikkipankki.fi/haku>
- Mahis-harjoituspankki 2021. Viitattu 1.11.2021. <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2021/02/Mahis-harjoituspankki.pdf>
- MAHTI-tunnekortit 2021. Kehitysvammaisten tukiliitto ry. Viitattu 1.11.2021. <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>
- Omat rahat 2021. Martat. Viitattu 1.11.2021. <https://www.martat.fi/marttakoulu/omat-rahats/>
- Oma osaamisperustainen CV 2021. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 1.11.2021. <https://www.mll.fi/tehtavat/oma-osaamisperustainen-cv/>
- Onnellisten linnake -lautapeli 2021. Suomen mielenterveys ry. Viitattu 1.11.2021. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/onnellisten-linnake/>
- Pyykkipeli 2021. Martat. Viitattu 1.11.2021. <https://www.martat.fi/marttakoulu/pikkukokki/kodintoissa/pyykkays-ja-vaatehuolto/pyykkipeli/>

- Rauhoittuminen 2021. Miina Sillanpää Säätiö. Viitattu 1.11.2021. <https://www.luontosivusto.fi/wp-content/uploads/2019/12/Luontokortit-Rauhoittuminen-osio.pdf>
- Seksibingo 2021. Nuorten akatemia. Viitattu 1.11.2021. <https://www.nuortenakatemia.fi/wp-content/uploads/2018/01/Seksibingo.pdf>
- Seksialias 2021. Nuorten akatemia. Viitattu 1.11.2021. <https://www.nuortenakatemia.fi/wp-content/uploads/2018/01/Seksialias.pdf>
- Stressi ja rentoutuminen 2021. Nuortennetti/MLL. Viitattu 1.11.2021. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/stressi-ja-rentoutuminen/>
- Taidelähtöiset menetelmät sosiaali- ja terveysalalla 2021. Viitattu 1.11.2021. <https://toiminnallisetohjausmenetelmat.wordpress.com/kuvataide/>
- Talviset taidekuvat 2021. Ryhmärenki. Viitattu 1.11.2021. <https://ryhmarenki.fi/talviset-taidekuvat/>
- Temperamenttitoteemi - tehtävä koululaisille 2021. Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 1.11.2021. <https://mieli.fi/fi/julisteet/toteemieläimet>
- Tietoisuutta arkeen 2021. Viitattu 1.11.2021. <https://www.oivamieli.fi/index.php>
- Tunne- ja vuorovaikutustaidot 2021. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 1.11.2021. <https://www.mll.fi/tehtavat/hyvät-ominaisuudet-minakasitys-ja-itsetunto/>
- Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla 2021. Opetushallitus. Viitattu 1.11.2021. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>
- Yksilövalmennus-ohjaajan opas 2021. Mielenterveyden keskusliitto. Viitattu 1.11.2021. <https://www.mtkl.fi/uploads/2019/06/29c07871-yksilovalmennusohjaajanopas.pdf>
- Vahvuuskortit 2021. Suomen mielenterveys ry. Viitattu 1.11.2021 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit>
- Voimavarojen talo 2021. Suomen mielenterveys ry. Viitattu 1.11.2021. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/voimavarojen-talo/>
- Väestöliitto 2021. Viitattu 1.11.2021. <https://www.hyvakysymys.fi/uploads/2019/05/1b888009-tehtava-2.-kayntikorttini.pdf>

# Liite 1: Ryhmätoiminnan vuosikello



## Vuoden juhlia:

- Uusivuosi, tammikuu
- Pääsiäinen, huhtikuu
- Vappu, toukokuu
- Juhannus, kesäkuu
- Joulu

## Liputuspäivät:

- Kalevalanpäivä 28.2
- Vappu 1.5
- Äitienpäivä, toukokuun 2. sunnuntai
- Puolustusvoimien lippujuhlan päivä 4.6
- joulukuu Isänpäivä marraskuun 2. sunnuntai
- Itenäisyyspäivä 6.12

## Liite 2: Kuukausittaiset ja viikoittaiset suunnitelmat

Kuukausi- ja viikkosuunnitelmiin käytettävissä oleva pohja seuraavalla neljällä sivulla. Yksi sivu sisältää kolme kuukautta ja 13 viikkoa.

**Kuukauden teema**      **vko**      **Toiminto, tarvikkeet, vetäjä – mitä tehdään, mitä tarvitaan, ketkä ohjaa**

<b>TAMMIKUU</b>	1	
	2	
	3	
	4	
<b>HELMIKUU</b>	5	
	6	
	7	
	8	
<b>MAALISKUU</b>	9	
	10	
	11	
	12	
	13	



**Kuukauden teema**      **vko**      **Toiminto, tarvikkeet, vetäjä – mitä tehdään, mitä tarvitaan, ketkä ohjaa**

<b>HUHTIKUU</b>	14	
	15	
	16	
	17	
	18	
	19	
<b>TOUKOKUU</b>	20	
	21	
	22	
<b>KESÄKUU</b>	23	
	24	
	25	
	26	

**Kuukauden teema**      **vko**      **Toiminto, tarvikkeet, vetäjä – mitä tehdään, mitä tarvitaan, ketkä ohjaa**

<b>HEINÄKUU</b>	27	
	28	
	29	
	30	
	31	
<b>ELOKUU</b>	32	
	33	
	34	
	35	
	36	
<b>SYYSKUU</b>	37	
	38	
	39	

**Kuukauden**    **vko**    **Toiminto, tarvikkeet, vetäjä – mitä tehdään, mitä tarvitaan, ketkä ohjaa**  
**teema**

Kuukauden teema	vko	Toiminto, tarvikkeet, vetäjä – mitä tehdään, mitä tarvitaan, ketkä ohjaa
<b>LOKAKUU</b>	40	
	41	
	42	
	43	
	44	
<b>MARRASKUU</b>	45	
	46	
	47	
	48	
	49	
<b>JOULUKUU</b>	50	
	51	
	52	
	53	