



# **”SEIKKAILUMATKA OMAAN ITSEENI” ELÄMÄNHALLINTAA TOIMINNALLISIN KEINAIN**

Helena Kuuskeri

Ammatillisen opettajankoulutuksen  
kehittämishanke  
Lokakuu 2012  
Ammatillinen opettajakorkeakoulu  
Tampereen ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Kuuskeri Helena

”Seikkailumatka omaan itseeni” Elämänhallintaa toiminnallisin keinoin

Opettajankoulutuksen kehittämishanke 25sivua + 2 liitesivua  
Lokakuu 2012

---

Tämän kehittämishankkeen tarkoituksena oli järjestää toisen lukuvuoden opiskelijoille vapaasti valittava viikko, heidän opintoihinsa. Toimipaikka on Satakunnan koulutuskuntayhtymän, Sataedu, Kankaanpään yksikkö. Opiskelijat ovat ammattitutkintoa opiskelevia ja iältään noin 16 – 18- vuotiaita.

Opintojakso on toiminnallisin menetelmin toteutettu Elämänhallinnan kurssi.

Aiheena on nuorille suunnattu opintojakso, joka toteutetaan omassa työpaikassani ja joka on uusi kurssi opintotarjonnoissa. Sosiaaliala on uusi koulutusala Sataedun Kankaanpään Ammattiopistossa ja siksi sillä ei ole vielä muille aloille tarjottavaa, vapaasti valittavaa aineistoa.

Työ toteutuu opetustilanteena ja siihen kuuluu erilaisia elementtejä, vuorovaikutuksesta, elämänhallinnasta ja nuoren hyvinvoinnista. Työ etenee niin, että suunniteltu kurssi toteutetaan oppilaitoksella ja sitä tarjotaan myös muihin Sataedun toimipisteisiin vapaasti valittavina opintoina.

Kurssi pyrkii tuomaan sosiaali- ja terveystalaa esille ja samalla luomaan kiinnostusta sitä kohtaan. Sosiaalisuus painottuu kurssin tapaamisissa ja toiminnallisissa menetelmissä.

Asiasanat: elämänhallinta, nuoruus, toiminnalliset menetelmät

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	4
2	YHTEISTYÖTAHOT .....	5
	2.1 Kurssin toteutus .....	6
	2.2 Kurssin oppimiskäsitykset .....	6
	2.2.1 Konstruktivistinen oppimiskäsitys .....	7
	2.2.2 Yhteistoiminnallinen oppiminen .....	8
	2.2.3 Kokemuksellinen oppiminen .....	8
3	NUORUUS JA SEN HAASTEET .....	9
	3.1 Nuoruuden kehitystehtävät .....	9
	3.2 Psykososiaalinen kehitysteoria Eriksonin mukaan .....	10
	3.2.1 Yksilön suhde yhteisöön .....	11
4	ELÄMÄNHALLINTA .....	13
	4.1 Elämänhallintaan vaikuttavia tilanteita .....	13
	4.2 Elämänhallintaa parantavia asioita .....	14
5	TOIMINNALLISET MENETELMÄT .....	17
	5.1 Toiminnallisten menetelmien soveltaminen .....	18
	5.2 Ryhmän toiminta, toiminnallisissa menetelmissä .....	19
	5.2.1 Ryhmän kehitys .....	19
6	"SEIKKAILUMATKA OMAAN ITSEENI" .....	21
	6.1 Ensimmäinen kerta Tutustuminen .....	21
	6.2 Toinen kerta Ryhmän vahvistaminen .....	22
	6.3 Kolmas kerta Jalkautuminen .....	22
	6.4 Neljäs kerta SWOT .....	23
	6.5 Viides kerta Palautus Lopetus .....	23
7	YHTEENVETO .....	24
	LÄHTEET .....	25
	LIITTEET .....	26

## 1 JOHDANTO

Kehittämishankkeeni tulee olemaan toiminnallisin menetelmin toteutettava kurssi. Kurssi on suunniteltu toisen vuosikurssin opiskelijoille ja he tulevat saamaan tästä viikosta yhden vapaasti valittavan opintoviikon. Kehittämishankkeeni tulee toteutumaan Satakunnan Koulutuskuntayhtymän, Sataedun, Kankaanpään Ammattiopistolla.

Hanke tukee koulun opetustarjontaa, uudella kurssilla, ja samalla sen on tarkoitus olla sellainen opintokokonaisuus, joka jää olemaan seuraavinakin vuosina vapaasti valittavien tarjontaan.

Sataedu, Kankaanpään yksikössä, sosiaali- ja terveysala on varsin uusi opetusala, joten aikomus on tehdä myös tätä alaa tunnetummaksi. Sosiaali- ja terveysala aloitti Kankaanpään Ammattiopistolla syksyllä 2010.

Vapaasti valittavia tarjotaan, Kankaanpään yksikössä, toista kouluvuottansa käyville nuorille, jotka ovat iältään noin 16 – 18 -vuotiaita. Tarkoituksena on, että nuori voi opintojensa aikana tutustua myös muihinkin koulutusvaihtoehtoihin, kun siihen omaansa, missä hän opiskelee.

## 2 YHTEISTYÖTAHOT

Toiminnan suunnittelussa apunani ovat olleet esimieheni, koulutuspäällikkö, apulaisrehtori sekä koko sosiaali- terveyspuolen opettajakunta. Eli kasvun opettajat, joihin myös itse lukeudun sekä, hoidon opettajat että kuntoutuksen opettaja. Tämän opintokokonaisuuden tekeminen on haasteellinen minulle itselleni sekä muulle opettajakolleegoilleni.

Suunnittelun alussa kerroin esimiehelleni, että minun tarvitsee tehdä opettajuus opintoihini kehittämishanke. Hän ehdotti minulle opetuksen suunnittelua niin, että tehtäisiin tunnetuksi omaa alaamme, joka on siis nuori tulokas tähän Kankaanpään, Sataedun, opetusyksikköön. Itse olin myös miettinyt tätä samaista asiaa, ja siksi koin haasteellisena, mielenkiintoisena toteuttaa tämä opintokokonaisuus. Suunnittelun alkuvaiheessa esitin asian myös toisille sosiaali- ja terveysalan opettajille, heiltä sain, saan paljon käytännön vinkkejä työni toteuttamiseen. Apulaisrehtori organisoii vapaasti valittavien opintojen kurssitarjontaa ja hänen kanssaan tehtiin yhteistyötä niiltä osin. Myös muiden alojen opettajiin olin yhteydessä, saadakseni heiltä kommentteja, ideoita mikä heidän opiskelijoilleen olisi hyväksi, koska he kuitenkin tuntevat omat oppilaansa parhaiten ja voivat näin antaa minulle tärkeää tietoa.

Sataedu on suuri organisaatio, johon kuuluu oppilaitoksia ympäri Satakuntaa. Satakunnan koulutuskuntayhtymä aloitti toimintansa 1.1.2010, jolloin Pohjois-Satakunnan koulutuskuntayhtymä ja Kokemäenjokilaakson koulutuskuntayhtymä fuusioituivat. (Satakunnan koulutuskuntayhtymä, 2012.)

Kankaanpään Ammattiopistolle sosiaali- ja terveysala tuli Harjavallan kautta. Eli Harjavalta on organisoinut opetusta alussa, joka nyt on jo Kankaanpään hallinnoimaa. Tietenkin teemme paljon yhteistyötä edelleen ja koska Sataeduun kuulumme me näemme esimerkiksi toisten yksiköiden kurssitarjonnan ja voimme myös hyödyntää niitä omissa yksiköissämme.

## 2.1 Kurssin toteutus

Kevään 2013 aikana toteutetaan kurssi vapaasti valittaviin opintoihin. Kurssi on tarkoitettu toista opintovuottaan opiskeleville eli he ovat aloittaneet opiskelunsa ammattiopistossa syksyllä 2011. Johdannossa jo kerroin, että opiskelijat ovat eri aloilta kuin sosiaali- ja terveysalalta. Tämä asettaa tietynlaisen haasteen, kun yleisesti sosiaali- ja terveysala on ”tyttövaltainen”, kuinka saada pojat myös kiinnostumaan tästä kurssista.

Yhteisissä palaverissa pohdimme tätä opettajien kanssa, kaikki olimme sitä mieltä, että kurssin aiheen pitäisi olla sellainen, että se houkuttelee valitsemaan tämän vaihtoehdon myös sieltä auto- tai rakennusalan yksiköistä.

Eri oppilaitoksilla Sataedun organisaatiossa oli tietenkin jo kursseja tältä opintoalalta. Vertasimme niitä ja pohdiskelimme; mitä se voisi meidän yksikössämme olla. Päädyimme siihen, että teen ihan omanlaisensa kurssin tänne meidän kouluun. Siksi tarjoamme nuorien elämäntilanteeseen sopivan kurssin. Se tulee olemaan elämänhallintaan liittyvä. Kurssitarjonnassa se tulee olemaan nimellä: ”Seikkailumatka omaan itseeni”. Kurssi tulee rakentumaan seuraavanlaisista elementeistä mm. elämänhallinta, vuorovaikutus, itsetunto, motivaatio.

Kurssi tulee olemaan viiden vuorokauden mittainen ja se toteutetaan yhdellä viikolla keväällä 2013. Toteuttamistapa on toiminnallisia menetelmiä käyttävä kurssi, siis kurssi ei ole pelkkää luentojen kuuntelemista vaan hyvinkin toiminnallinen. Tavoitteenani on myös se, että emme ole koko kurssia oppilaitoksella vaan teemme toiminnallisia harjoitteita koulun ulkopuolella

## 2.2 Kurssin oppimiskäsitykset

Yhtenä oppimisnäkömyksenä näkisin, konstruktivistisen oppimiskäsitys, sekä tietenkin toiminnallisen oppimisen, kokemuksellisen oppimisen ja yhteistoiminnallisen oppimisen. Tässä osiossa on tärkeää, että opiskelijat voisivat ryhmäytyä mahdollisimman hyvin. Ryhmässä toimiminen on siis melko tärkeässä osassa koko kurssia. Jos opiskelijat eivät pysty toimimaan ryhmässä, kurssi on melko mahdoton toteuttaa, koska toimiminen erilaisessa ympäristössäkin vaatii jo

tiiminä toimimista. Opintokokonaisuuden hyvä jäsentely on tärkeää ja vaatii yhteistyötä niin toisten opettajien kanssa kuin opiskelijoidenkin. Ryhmän muodostuminen on siksi tärkeää, koska kaikki opiskelijat eivät ole toisilleen tuttuja ainakaan opetustilanteessa.

### 2.2.1 Konstruktivistinen oppimiskäsitys

Todetaan, että ihmisen oppimisprosessi on aina hyvin yksilöllistä ja siihen vaikuttaa kaikki se mitä hän on jo aikaisemmin oppinut ja kokenut. (Kaunisto 2011, 34).

Konstruktivistinen oppimiskäsitys auttaa ymmärtämään kuinka ihmisen oppiessa, hänen aikaisemmat tietonsa ja kokemuksensa vaikuttavat uuden oppimiseen. Oppija rakentaa omaa tietopohjaansa aiempiin kokemuksiin perustuen (Dewey). Oppiminen on prosessi, jossa yksilö luo uusia merkityksiä sekä itsenäisesti että vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Ranne, Opetusdiat)

Konstruktivistisessa oppimisenäkemyksessä opettajan ja ohjaajan rooli on tukea opiskelijaa ja mahdollistaa oppiminen siten, että opiskelijalla on vastuu tiedon sisäistämisestä (Kaunisto 2011, 35).

Konstruktivismin tutkija Jean Bruner on esittänyt kolme opetuksen periaatetta. Ensimmäisessä periaatteessa opiskelijalle on annettava valmiuksia ja halua oppimiseen, tarjoamalla opiskelijalle tarkoituksenmukaisia oppimisen kokemuksia ja tilanteita. Toiseksi opetuksen on suunniteltava siten, että opiskelijan on se helppo omaksua. Kolmantena periaatteena on, että opetus on suunniteltava helpottamaan uuden asian ymmärtämistä. (Kaunisto 2011, 35).

Oppijan oma aktiivisuus on merkittävä tekijä oppimisessa. Toisaalta opettajan on mahdollistettava sellainen oppimisympäristö, jossa opiskelija voi hakea kysymyksiinsä vastauksia (Kaunisto 2011, 35).

Perinteinen opettajakeskeinen opetus voi tuntua monesta opiskelijasta tylsältä, koska hän ei pysty itse ohjaamaan omaa oppimistaan, tämän seurauksena saattaa opiskelumotivaatio hiipua (Kaunisto 2011, 35).

### 2.2.2 Yhteistoiminnallinen oppiminen

Yhteistoiminnallisen oppimisen tärkeänä tehtävänä on kehittää opiskelijoiden sosiaalisia taitoja; vuorovaikutusta ja toistensa huomioimista. Näissä menetelmissä on tärkeää, että opiskelijat kokevat olevansa riippuvaisia toisistaan. Puhutaan niin sanotusta positiivisesta keskinäisriippuvuudesta, jota opettaja voi edesauttaa, antamalla tehtäviä jotka vaativat kaikkien osallistumista ja tietämystä (Kaunisto 2011, 37).

Yhteistoiminnallisessa oppimisessa vuorovaikutus opiskelutilanteissa on tukea antavaa ja kannustavaa. Vuorovaikutus syvenee roolien avulla ja ryhmällä on yhteinen tavoite johon he pyrkivät. Myös opiskelumotivaatio vahvistuu kun toimitaan ryhmässä. Ryhmän yhteinen tavoite motivoi yksilöä työskentelemään silloinkin kun oma kiinnostus on kadoksissa (Kaunisto 2011, 38).

### 2.2.3 Kokemuksellinen oppiminen

Kokemuksellisessa oppimisessa oppijan omat kokemukset hyödynnetään ja näitä kokemuksia arvostetaan ainutlaatuisina. Kokemuksellisen oppimisen ydinajatus on siinä, että opiskelija reflektoi tavoitteellista toimintaansa ja konkreettisia kokemuksiaan, joiden kautta syntyy oppimista (Kaunisto 2011, 39).

Kokemuksellista oppimista kuvataan usein Kolbin kehällä. Kolbin kehä toimii seuraavasti: toimi, tarkastele toimintaasi, muotoile siitä teoria ja kokeile sen jälkeen uudelleen onko toimintasi muuttunut., parantunut. Kolbin kehässä on merkittävää oppimisen kehitysprosessi, jossa ihminen muuttaa toimintaansa reflektion pohjalta siksi, että hän onnistuisi toiminnassaan paremmin (Kaunisto 2011, 38).



### 3 NUORUUS JA SEN HAASTEET

Nuoruus on ihmisen elämänjaksoista merkityksellisin, koska nuoruudessa ihminen joutuu tekemään ratkaisuja, joilla on merkitystä hänen kehitystään ajatellen. Keskityn tarkastelemaan nuoruutta elämänvaiheena ja samalla käyn läpi hie- man sen tärkeimpiä kehitystehtäviä. Kehitystehtävät ja niiden läpikäyminen vai- kuttavat omalta osaltaan myös nuorten elämäntapaan.

Tiedämme, että jokainen nuori kehittyy omaan tahtiinsa ja siksi on vaikeaa osoittaa paikkaa, mistä nuoruus alkaa tai loppuu. Tiedämme kuitenkin, että se on aikaa jolloin lapsuudesta siirrytään aikuisuuteen, kuinka kauan se kestää on yksilöllistä. Nuoruus jaetaan usein kolmeen eri jaksoon. Eli varhaisnuoruus n.11 – 14 ikävuodet, keskinuoruus n.15 – 18 ikävuodet ja myöhäisnuoruus n.19 – 25 ikävuodet. Kohderyhmän nuoret kuuluvat keskinuoruuteen, tässä vaiheessa nuoren oma elämä laajenee kodin vaikutuspiiristä. Nuoren on tehtävä omia rat- kaisuitaan ja myös otettava niistä vastuu. Ystäväpiirin merkitys kasvaa ja nuori hakee hyväksyntää erilaisin keinoin, esimerkiksi samanlainen pukeutuminen ja kielenkäyttö. Kodin arvojen merkitys vähenee ja nuori ottaa elämästään enem- män vastuuta.

#### 3.1 Nuoruuden kehitystehtävät

Nuoruusiän keskeisiä kehitystehtäviä Robert J. Havighurstin mukaan ovat

- ✦ oman ruumiin hyväksyntä, hallinta ja käyttö
- ✦ kypsä suhde molempiin sukupuoliin
- ✦ oman sukupuoliroolin löytäminen
- ✦ tunne-elämän itsenäisyys suhteessa omiin vanhempiin ja muihin aikuisiin
- ✦ valmius perheen perustamiseen
- ✦ oman moraalien ja arvomaailman kehittyminen
- ✦ sosiaalisesti vastuullinen toiminta

Havinghurstin mukaan kehitystehtävät ovat haasteita, joiden läpikäyminen/ kohtaaminen ja siitä selviytyminen mahdollistavat yksilön kehityksen ja siirtymisen seuraavaan kehitysvaiheeseen. (Dunderfelt 1999, 94).

Nuoruuden ensimmäinen kehitystehtävä on vuorovaikutussuhteen luominen molempiin sukupuoliin, opitaan toimimaan yhdessä. Toisessa kehitystehtävässä roolit selkeytyvät ja nuori omaksuu sukupuolten eri roolit. Eli tyttö ymmärtää roolinsa naisena ja ehkä tulevana äitinä sekä samoin poika ymmärtää miehen ja isän roolin. Kolmannessa kehitystehtävässä hyväksytään oma fyysinen ulkonäkö ja sen muuttuminen. Tähän kuuluu myös ymmärrys siitä, että vain jokaisella itsellään on oikeus käyttää ja suojella omaa ruumistaan. Neljännessä tehtävässä nuoren tulisi saavuttaa itsenäisyys tunne-elämässään vanhemmistaan. Viides kehitystehtävä luo pohjaa nuoren tulevalle perhe-elämälle ja mahdolliselle avioliitolle. Kuudennessa kehitystehtävässä nuori ottaa vastuuta omasta taloudellisesta tilanteestaan ja työelämään suuntautumisestaan. Seitsemäs ja viimeinen kehitystehtävä nuori miettii omaa arvomaailmaansa ja elämänkatsouksellisia suuntautumisiansa. Useasti näiden perusteella nuori alkaa ohjata omaa elämäänsä (Dunderfelt 1999, 94).

### 3.2 Psykososiaalinen kehitysteoria Eriksonin mukaan

Erik H. Erikson(1902-1994), oli kehityspsykologian tutkija, joka tunnetaan ihmisen psykososiaalisen teorian kehittäjänä. Eriksonin kehitysteoria sisältää kahdeksan vaihetta, joissa jokaisessa ihminen kohtaa kehityskriisin. Eriksonin teoria auttaa jäsentämään kehitysvaiheita ja osoittaa kehityskriisien merkityksen. Hän on laajentanut freudilaista näkemystä ihmispsyken kehityksestä kattamaan koko ihmisen elämänkaaren. Erikson korostaa biologisen kypsymisen ja sosiaalisen ympäristön vaikutusta persoonallisuuden muodostumiseen. Nuoruus on Eriksonin teoriassa viides vaihe.

Nuoruuden ajan perustunteita ovat identiteetti – roolien hämmennys. Ihminen alkaa etsiä omaa itseään yksilöllisyyden tunteen voimistuessa. Toisaalta yksilöllä on nuoruudessaan monenlaisia rooleja, mitkä aiheuttavat hämmennystä. Nuoruusiän kehityshaasteita on hyvin monia, kuten puberteettiin liittyvien muu-

tosten hyväksyminen, oman sukupuoli-identiteetin hahmottaminen, kaverisuh-  
teiden luominen molempiin sukupuoliin, irtautuminen riippuvuussuhteesta van-  
hempiin ja sitä kautta ulkoisen autonomian saavuttaminen sekä oman arvoma-  
ailman luominen. Perusvoima, joka näiden haasteiden läpikäymisen kautta voi  
syntyä, on kiintymys ja uskollisuus ihmissuhteissa eli kyky säilyttää läheiset  
suhteet. Vastakohtana tälle voimalle on syrjäyttäminen: luopuminen lojaalisuu-  
desta riitojen tai vaaran uhatessa. (Dunderfelt, 1999, 247).

### 3.2.1 Yksilön suhde yhteisöön

Erikson piti yksilön ja yhteiskunnan välistä vuorovaikutusta hyvin tärkeänä osa-  
na yksilön kehitystä. Eriksonin mukaan jo pienen lapsen biologisesta kasvusta  
ja kehityksestä vapautuu voimaa. Yksilön kohdatessa yhteiskunnallisia ja yhtei-  
söllisiä rakenteita, tämä voima muuttuu psyykkiseksi toiminnaksi. Yksilö tulee  
osaksi yhteiskunnallista järjestystä ja yhteiskunnan instituutioita. Erikson kutsuu  
tätä sosialisatioksi, joka kehittyy seuraavasti:

Vauvaiässä syntyy uskonnollisuuden perustaju.

Lapsuudessa luodaan perusta oikeusjärjestelmän ymmärtämiselle.

Leikki-iässä lapsi sisäistää ideaalit peruskuvat elämisestä ja suhteen ottami-  
seen ja antamiseen.

Kouluiässä syntyy teknologian alkusiemen.

Nuoruus on maailmankatsomusten rakentamisen aikaa.

Varhais-aikuisuus on ihmissuhteiden ja kontaktien luomisen aikaa, haasteena  
yhteiskunnallisen etiikan luominen.

Keski-ikäinen on kulttuurin säilyttäjä ja eteenpäin viejä.

Vanhuuteen kuuluu syvempien kulttuuriarvojen luominen.

(Dunderfelt, 1999, s. 221.)

Erik H. Erikson on tutkimuksissaan korostanut yksilön ja yhteiskunnan välistä  
vuorovaikutusta. Hänen mukaansa yksilön persoonallisuus syntyy ja kehittyy  
vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa läpi elämän. Ihminen on ke-  
hityksensä kuluessa tekemisissä erilaisten yhteiskunnallisten järjestelmien, ku-

ten perhe, koulu, työpaikka, kanssa, jotka vaikuttavat häneen kehityksen eri vaiheissa. ”Nämä sosiaaliset järjestelmät ovat yhteiskunnan välineitä yksilön kasvattamiseksi yhteiskunnallisen kokonaisuuden osaksi”. Eriksonin mukaan yhteiskunta vahvistaa kasvatustajajärjestelmänsä avulla yksilön persoonallisuudessa olevia tiettyjä ominaisuuksia, jotka ovat tarkoituksenmukaisia yhteiskunnassa tarvittavien tehtävien kuten sosiaalisten suhteiden ja toimeentulon hankkimisen kannalta. Yksilön ja yhteiskunnan vuorovaikutus perustuu Eriksonin mukaan siihen, että yksilö itse päättää ja tekee omia valintojaan oman sisäisen, psyykkisen kehitysvaiheensa edellytysten perusteella. (Dunderfelt, 1999, 250).

Elämänsä eri kehitysvaiheissa yksilö kohtaa kehityshaasteita ja -tehtäviä, jotka ovat erilaisia vaatimuksia ympäristön taholta ja muutoksia yksilössä. Eriksonin mukaan kunkin ikäkauden kehityshaaste saa aikaan kehityskriisin, joiden tarkoituksena on luoda yksilössä uusia valmiuksia ja kykyjä. Psyykkinen työ saa yksilön ponnistelemaan kriisin, muutoksen läpi ja kasvamaan uusiin haasteisiin. Kehitysvaiheen/kehityskriisin työstämisen myötä yksilön persoonallisuuden perustunteet muotoutuvat ja hänellä on käytössään sekä positiivisen että negatiivisen puolen sisältävä uusi sisäinen voima. Erikson korostaa teoriassaan, ettei kehitysvaiheita voi käydä täydellisesti läpi. Hänen mukaansa yksilölle onkin hyödyllistä kokea myös negatiivisia voimia ja tapahtumia elämässään. (Dunderfelt, 1999. 250)

## 4 ELÄMÄNHALLINTA

Elämänhallinta on yksi tämän kehitystehtävän avainsanoista. Niin kuin tiedämme, elämä on meillä jokaisella hyvin vaikeasti hallittavissa. Saati sitten nuorilla, jotka etsivät ja asettavat itselleen niitä tavoitteita joihin pyrkivät. Pyrimme kuitenkin antamaan nuorille niitä valmiuksia, joilla heidän on helpompi tehdä ratkaisuita omaan itseensä nähden.

Elämänhallinnasta, jokaisella on omanlaisensa mielipide ja sitä on paljolti tutkittu, esimerkiksi Mikael Saarinen toteaa, ettei elämää voi hallita. Hänen mielestään kuitenkin jokaisen tulisi saavuttaa sellainen tila, jossa hänellä on tunne, että hän hallitsee elämänsä. Tämän tunteen saa helpoimmin silloin, jos yksilön henkinen ja fyysinen toimintansa on tasapainossa ja hän toimii omien toiveidensa mukaisesti. Taas päinvastoin, jos ihmisen kohdistuvat odotukset, paineet ja vaatimukset saavat hänet toimimaan vastoin hänen omaa tahtoaan. Hän menettää tunteen siitä, että hallitsisi omaa elämäänsä (Kaunisto 2011, 14).

### 4.1 Elämänhallintaan vaikuttavia tilanteita

Elämänhallinta on luottamusta siihen, että voit itse ohjata elämääsi ja pitää sitä koossa. Hyvään elämänhallintaan kuuluu itsensä arvostaminen ja toisaalta realistinen käsitys omista toiveista ja mahdollisuuksista.

Jos elämänhallintasi on hyvä:

koet elämän mielekkäänä ja merkittävänä  
kykenet omistautumaan asioille saavuttaaksesi omat tavoitteesi  
voit hyvin ja huolehdit itsestäsi  
et stressaannu ja vaadi itseltäsi liikaa  
jaksat vastoinikäymisissä tai vaikeissa elämäntilanteissa.

Kun elämänhallinta järkkyy

Kaikki ei välttämättä aina suju niin kuin suunnittelee. Elämään kuuluvat vastoinkäymiset, pettymykset ja ongelmat voivat horjuttaa elämänhallinnan tunnetta.

Valtaosa ihmisten kohtaamista järkyttävistä tilanteista on sellaisia, ettei niihin voi vaikuttaa itse.

Esimerkkejä vaikeista ja usein yllätyksellisistä elämäntilanteista ovat

- läheisen ihmisen kuolema
- väkivallan kohteeksi joutuminen
- äkillinen sairastuminen
- työpaikan menettäminen
- parisuhteen päättyminen.

Myös taloudellisilla seikoilla ja yhteiskunnan olosuhteilla on merkitys elämänhallinnan mahdollisuuksissa. Kaikkia haluamiamme asioita emme voi muuttaa, mutta voimme hyväksyä ne.

Kun elämänhallinnan tunne heikkenee vastoinikäymisten tai ongelmien takia, seurauksena voi olla esimerkiksi

- unihäiriöitä
- yleistä haluttomuutta
- masennusta tai ahdistusta
- väsymystä ja uupumusta
- liiallista alkoholinkäyttöä.

## 4.2 Elämänhallintaa parantavia asioita

Voit parantaa elämänhallintaa ja jaksamista monin tavoin:

- Nuku riittävästi, syö säännöllisesti ja liiku sopivasti.
- Tee asioita, joista saat hyvän mielen.
- Lisää itsetuntemustasi
- Opettele hyväksymään itsesi sellaisena kuin olet.
- Keskity vahvuuksiisi ja hyviin puoliisi.

Opettele tekemään valintoja ja päätöksiä.

Opettele ilmaisemaan tahtosi.

Hakeudu sellaisten ihmisten joukkoon, jotka tukevat sinua.

Unelmoi ja aseta itsellesi tavoitteita.

Kohtuus kaikessa sekä itselle asetettujen vaatimusten suhteuttaminen vallitseviin olosuhteisiin ja omiin voimavaroihin ovat hyviä elämäntilanteiden ohjenuoria.

Antonovsky on kehittänyt tunteenteorian eli koherenssin, jossa se nähdään elämäntilanteiden kuvaavana käsitteenä. Tämän teorian mukaan elämäntilanteiden tarkoitetaan yksilön kykyä ottaa käyttöön sekä omat, että ympäristön voimavarat. Yksilö myös selviää vastaan tulevista elämäntilanteista ja haasteista. Hän kykenee ratkaisemaan ongelmiaan käyttäen sisäisiä voimavarojaan (Herrala ym. 2008, 143).

Antonovskyn mukaan koherenssin tunne liittyy ihmisen persoonallisuuteen ja näkyy kykynä käyttää omia voimavarojaan ja ohjailla niitä. Antonovskyn koherenssin tunteenteoriaan kuuluu kolme toisiaan täydentävää ulottuvuutta eli ymmärrettävyys, hallittavuus ja tarkoituksellisuus. Koherenssin tunteen perustan muodostaa ymmärrettävyyden ulottuvuus, jossa ihmisellä on tunne, että hän pystyy hallitsemaan omat sisäiset voimavaransa ja vuorovaikutuksensa sosiaalisissa ympäristöissä. Hän pystyy ongelmien ilmaantuessa ymmärtämään niitä ja toimimaan sen mukaisesti (Herrala ym. 2008, 143 - 144).

Hallittavuuden ulottuvuuteen sisältyy tunne yksilön fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista voimavaroista. Fyysisinä voimavaroina voidaan nähdä, esimerkiksi hyvä terveys, psyykkisinä hyvä itsetunto ja sosiaalisina voimavaroina hyvät vuorovaikutustaidot. Tässä ulottuvuudessa yksilölle tulee tunne, että hänellä on käytössään ne voimavarat, joilla hän pystyy vastaamaan haasteisiin. Hän myös sopeutuu ja pystyy toimimaan mahdollisissa eteen tulevissa vastoinkäymisissä (Kaunisto 2011, 17).

Tarkoituksellisuuden ulottuvuus, yksilö käyttää voimavarojaan ja kuinka hän sitoutuu asiaan. Tässä ulottuvuudessa yksilö kokee elämänsä arvokkaaksi ja pyrkii ratkaisemaan edessä olevat ongelmat ja haasteet. Tarkoituksellisuuden ulottuvuudella on näin yhteys motivaatioon. Silloin kun yksilöllä on tarpeeksi tahtoa ja halua, hän voi yltää asettamiinsa päämääriin (Herrala ym. 2008, 144). Antonovsky itse näkee tämän ulottuvuuden kaikkein tärkeimpänä, koska ilman tarkoituksellisuutta muutkaan osa-alueet eivät ole vahvoja.



## 5 TOIMINNALLISET MENETELMÄT

Toiminnalliset menetelmät käsitettä käytetään usein yleisnimikkeenä erilaisista toimintaa perustuvista työtavoista. Toiminnallisissa menetelmissä ihmistä autetaan tekemään ja kuvittelemaan asia näkyväksi, konkretisoimaan puhuttu asia. Toiminnallisten menetelmien peruselementti on spontaanisuus, siinä tulee yksilön pystyä tuomaan esiin heikkoutensa ja vahvuutensa.

Toiminnallisissa menetelmissä ei anneta valmiita vastauksia tai liiaksi ohjata ryhmää. Siinä pyritään luottamaan siihen, että yksilö tai ryhmä itse löytää oman tiensä ja sitä kautta pystyy ratkaisemaan mahdollisia ongelmiaan ja kehittymään niistä. Toiminnalla pyritään myös siihen, ettei ole vain yhtä oikeaa tapaa käsitellä asioita ja ratkoa niitä. Toiminnalla pyritään mahdollistamaan prosessi, joka antaa uusia näkökulmia asiaan (Kataja ym. 2011, 30).

Toimintaharjoituksissa toiminnallisissa menetelmissä voidaan käsitellä monia sellaisiakin asioita, joiden käsitteleminen saattaisi johtaa toisen ihmisen persoonan loukkaamiseen. Roolien avulla myös vaikeista aiheista pystytään puhumaan ja niitä läpikäymään. Samalla asiaa voidaan tarkastella monesta näkökulmasta. Tällä avataan myös mahdollisuus kokeilla uusia tapoja, hankalien asioiden lähestymiseen ja niiden ratkomiseen. (Kataja ym. 2011, 30)

Ryhmässä toimiessaan, toiminnalliset menetelmät, auttavat yksilöä päästämään mielikuvituksensa valloilleen ja näin syntyy toimintaa, jota ei välttämättä ilman ryhmää olisi syntynyt. Näin yksittäiset jäsenet huomaavat ryhmän tuen ja että he osaavat ratkoa asioita, joka saa heidät luottamaan omiin kykyihinsä. (Kataja ym. 2011, 30).

Usein nuorten kanssa toiminnalliset menetelmät ovat tarkoituksenmukaisia silloin, kun toivotaan nuorten aktiivista toimintaa tai halutaan saada heissä jokin muutos aikaiseksi. Myös silloin, kun halutaan tukea nuorta saavuttamaan onnistuneesti nuoruuden kehitystehtävät. Toiminnallisia menetelmiä hyödyntäessään myös ohjaajan on ymmärrettävä nuoruuden mukanaan tuomia muutoksia ja katsoa asioita nuoren näkökulmasta. (Kaunisto, 2011, 29).

Toiminnallisiin menetelmiin kuuluvat luovat toiminnot, kuten kuvataide, musiikki, liike, tanssi, elokuva, luova kirjoittaminen, kirjallisuus ja tarinallisuus. Luovat toiminnot ovat toiminnallisimmillaan silloin, kun osallistuja luo itse: maalaa, musisoi, liikkuu, tanssii, näyttelee, tekee elokuvaa, työstää savea tai kirjoittaa. Yhtä hyvin ryhmissä voidaan käyttää myös valmiita tuotoksia: elokuva-, musiikki-, kirjallisuus-, tanssi- tai kuvataidetta. (<http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>)

### 5.1 Toiminnallisten menetelmien soveltaminen

Toiminnallisia menetelmiä käytettäessä on ohjaajan hyvä ymmärtää, että nuorten on virittädyttävä kyseiseen aiheeseen. Nuorien motivoituminen kyseiseen aiheeseen ja toimintaan on tärkeää toiminnan onnistumisen kannalta. Tavoitteena on saada toimintaan osallistuvat sellaiseen tilaan, että he kokevat onnistuvansa ja innostuvansa kyseisestä tehtävästä.

Tärkeää on myös se, että ohjaaja itse virittyy toiminnallisiin menetelmiin. Jokaisella on oma tapansa toimia, mutta tärkeää on se, että on mukana koko olemuksellaan toiminnassa. Tämä ei aina onnistu, jos esimerkiksi omat henkilökohtaiset asiat ovat voimakkaasti mukana. Virittytymisen tärkeyttä voi perustella sillä, että usein ihmisen mieli on eri hetkessä kuin tässä ja nyt. Siksi on tärkeää, että toiminnallisissa tehtävissä ryhmän jäsenet saadaan mukaan käsillä oleviin asioihin (Kaunisto, 2011, 32).

Ryhmän virittytymisvaiheessa sekä ryhmän jäsenet, että ohjaaja suuntaavat olemuksensa edessä olevaan toimintaan. Jokaisen jäsenen virittytymiseen vaikuttaa kuitenkin se millaisia aikaisempia kokemuksia hänellä on. Näin ollen aikaisempi kokemus voi olla joko toimintaa tukevaa tai estävää. Aluksi on tärkeää saada ilmapiiri, joka tukee kaikilla mahdollisilla tavoilla ryhmän yhteistä toimintaa (Kaunisto, 2011, 29).

## 5.2 Ryhmän toiminta, toiminnallisissa menetelmissä

Ryhmäksi sanotaan ihmisjoukkoa, joilla on tietynlaista yhteenkuuluvuuden piirteitä. Eli he toimivat yhdessä, ryhmällä on tietyt säännöt, joita sen jäsenet noudattavat, he ovat vuorovaikutuksellisessa suhteessa toisiinsa nähden ja heille on muodostunut tietynlaiset roolit (Kaunisto, 2011, 42).

Ryhmän toimintaan vaikuttaa jäseniensä ottamat tai saadut roolit. Roolit voivat auttaa ryhmää selviytymään tai sitten ne vaikuttavat kielteisesti ryhmän kehitykseen/toimintaan. Aina ne roolit, jotka ryhmän jäsenillä ovat, eivät ole hänelle sopivia. Jos yksilö kokee roolinsa ristiriitaiseksi omaan itseensä nähden, olisi hyvä jos ryhmä yhdessä tarkastelisi niitä ja mahdollisesti muuttaisi niitä (Kaunisto, 2011, 42).

### 5.2.1 Ryhmän kehitys

Bruce Tuckman kuvaa viisivaiheisessa mallissaan ryhmän prosessia. Ensimmäisessä vaiheessa ryhmä muodostuu, tällöin ryhmän vuorovaikutussuhteissa esiintyy riippuvuutta ja testausta. Joka kohdistuu niin ryhmän ohjaajaan kuin muihin ryhmäläisiin (Kaunisto, 2011, 42).

Toisessa vaiheessa esiintyy konflikteja ja alussa ollut hyvä ryhmähenki tuntuu olevan poissa. Ryhmän jäsenet tuovat esiin omia mielipiteitään voimakkaasti. Tätä vaihetta nimetään kuohuntavaiheeksi (Kaunisto, 2011, 42).

Kolmannessa vaiheessa vuorovaikutussuhteet kehittyvät ja ryhmä saavuttaa yhteenkuuluvuuden tunteen. Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet hyväksyvät toistensa ominaispiirteet. Konflikteja vältetään ja pidetään yllä ryhmäkokonaisuutta. Vaihe on yhdenmukaisuusvaihe (Kaunisto, 2011, 43).

Seuraavassa eli neljännessä vaiheessa ryhmä toimii jo hyvin ja se on kokonaisuus. Ongelmat ratkaistaan hyvin toimivan vuorovaikutuksen turvin. Toiminta sujuu muutenkin kitkattomasti eri jäsenten kesken (Kaunisto, 2011, 43).

Viimeisenä vaiheena on ryhmän lopetus, jossa koetaan tietynlaista haikeutta ja suruakin ryhmästä luovuttaessa. Tämänkaltaisia tuntemuksia tulee yleensä siinä vaiheessa kun esimerkiksi koulu loppuu ja valmistutaan tulevaan ammattiin. Ryhmä, joka on ollut mukana jäsenen kasvussa ja kehityksessä, ei jatkossa olekaan jäsenen tukena.

Tuckmanin mallin on teoreettinen, joten jokainen ryhmä muodostuu omalla tavallaan ja myös läpikäy vaiheet omaan rytmiinsä (Kaunisto, 2011, 43).

Ryhmän toimintaedellytykset ovat niitä, että ryhmällä on toisaalta säännöt ja toisaalta riittävästi solidaarisuutta sen koossa pysymiseksi. Sillä on myös keinoja kontrolloida jäseniään, jotta he voivat toimia ryhmän hyväksi (Ranne, Opetusdiat 2011).

Ryhmän toiminnan kannalta on tärkeä osa ryhmän ohjaajalla. Hän muodostaa omalla toiminnallaan ryhmän olemassaolon. Ohjaaja ohjaa ryhmää, mutta kuitenkin kaikilla ryhmän jäsenillä on oma perustehtävä, joka tukee ryhmän kehitystä.

## 6 ”SEIKKAILUMATKA OMAAN ITSEENI”

Kurssin toteutetaan vasta keväällä 2013, joten tietyt osat kehitystehtävässäni tulevat vasta silloin esille. Toiminta tulee olemaan tietenkin osaksi sitä mitä minä ja kurssin toiset opettajat suunnittelemme, mutta toisaalta se tulee muodostumaan myös siitä mitä osallistujat haluavat. Laitan tähän mahdollisia ehdotuksia kurssilla toteutettavista menetelmistä, se jää nähtäväksi, toteutuvatko ne ja kuinka ne käytännössä toimii.

Yhtenä tärkeimmistä tavoitteista pidän, että osallistujat löytäisivät toisistaan ystävät, joihin voi luottaa ja joiden kanssa on samanlainen arvopohja. Vaikka aina ei oltaisi samaa mieltä asioista, niin toimeen tultaisiin silti.

### 6.1 Ensimmäinen kerta Tutustuminen

Ensimmäisellä tapaamiskerralla esitellään kurssin ajateltu sisältö, mahdolliset toiveet ja rajoitukset. Tavoitteenani on, että kurssi ei olisi kokonaisuudessaan koulun sisällä vaan siinä ”jalkauduttaisiin” myös johonkin muuhun paikkaan. Opiskelijoille selvitetään myös, mitä heidän tulee tehdä, että saavat tästä yhden viikon vapaasti valittaviin opintoihin.

Jokaisella ryhmällä pitää myös olla omat sääntönsä, ettei kenestäkään tunnut siltä, että häntä esimerkiksi syrjittäisiin, siis ne laaditaan ensimmäisellä kerralla. Niistä olisi hyvä tehdä huoneentaulu, joka on jokaisen nähtävissä ja myös tarkistettavissa.

Opiskelijat ovat toisen vuosikurssin oppilaista, muilta aloilta. He saattavat olla toisilleen ainoastaan kasvo- tai nimituttu. Eli konkreettinen tutustuminen tulee myös tähän ensimmäiseen kertaan. Tutustuminen alkaa oman nimen sanomisesta. Sitä voidaan toistaa esimerkiksi kaikuna tai tavuttaen. Nimikyltti, joko omaan rintaan laitettavaksi tai pöydälle.

Nyt kun kaikilla on nimet, voidaan alkaa tehdä ”Narukerä tutustuminen”. Sovitaan, että kerrotaan vaikka kolme asiaa itsestä ja heitetään lankakerä toiselle ryhmän jäsenelle. Näin lanka kiemurtelee sinne tänne muodostaen verkon. Kun

se on ollut kaikkien luona, aletaan sitä keriä takaisin kerälle, kertoen taas asioita joita muistaa toisista ryhmäläisistä.

## 6.2 Toinen kerta Ryhmän vahvistaminen

Henkilökohtaisten tavoitteiden laatiminen on jo ensimmäisellä kerralla, mutta toisella kerralla niitä voidaan tarkistaa. Mietitään niitä konkreettisia keinoja miten ne pystytään toteuttamaan.

Jotta ryhmä pystyisi toimimaan, sen täytyy tuntea ryhmänsä jäsenet. Tässä pyritään vuorovaikutukseen muiden kanssa ja toimintaan yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Jaetaan kortit/kuvat, joissa on kuvasta vain puolet, sitten etsitään toista puolta. Löytämisen jälkeen esitellään kuva yhdessä muille ryhmäläisille niin, että molemmat sanovat siitä jotakin.

Toimintaa voisi vielä vahvistaa lopuksi musiikkimaalauksella, jossa yhdessä tehtäisiin jotakin ”suurta”. Musiikin inspiroimana tehtäisiin luokahuoneeseen iso taulu, johon jokaisen tulee tehdä jotakin. Tässäkin vahvistuu taito toimia yhdessä, tavoitteen saavuttamiseksi.

## 6.3 Kolmas kerta Jalkautuminen

Ajatukseni on, että ryhmä konkreettisesti tekee jotakin. Kun ryhmä on ”löytänyt itsensä” se voisi suunnitella jonkun asian minkä se toteuttaisi esimerkiksi päiväkodissa tai vanhainkodissa. Yhteinen askarteluhetki lasten tai vanhusten kanssa on antoisa niin ryhmäläisille kuin sitten kohderyhmällekkin.

Suunnitteluvaiheessa ryhmän yhteistyötaidot kehittyvät ja ryhmänä he pystyvät toimimaan rohkeammin kuin yksinään. Oletan, että olivat he sitten lukemassa lehtiä vanhuksille tai satuja lapsille, he kaikki kokevat onnistuneensa tässä toiminnassa. Sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyy.

Tämänlaisen kerran jälkeen on hyvä tehdä arvioita onnistumisestaan tai sitten tuoda julki myös sitä mitä olisi voinut tehdä toisin. Reflektoimalla omaa ja ryhmän toimintaa, nuoreten itsetuntokin kehittyy.

#### 6.4 Neljäs kerta SWOT

SWOT- analyysi, on kehitetty liiketalouden hallintaa, mutta sen hyödyt ovat havaittu hyviksi myös muillakin aloilla. SWOT- analyysissä ihminen kirjaa itsestään omia vahvuuksiaan, heikkouksiaan, mahdollisuuksiaan ja uhkiaan. Nämä voisi olla konkreettisesti vaikka joitakin esineitä esim. erikokoisia kiviä.

Kun omat SWOT- analyysit on tehty, sitä voisi täydentää seuraavilla kerroilla ja miettiä ovatko esimerkiksi uhat edelleen uhkia vai ovatko ne muuttuneet. Tämän kaltainen työskentely pysähdyttää pohtimaan omaa itseänsä ja myös suunnittelemaan tulevaisuuttaan. Hyödyllinen kaikille.

#### 6.5 Viides kerta Palautus Lopetus

Tässä kohtaa halutaan tehdä tiettäväksi se mitä tästä kurssista konkreettisesti jäi osallistujille ja kuinka he jatkossa aikovat niitä hyödyntää. Pohdinta vaihe on joka lailla tärkeä, koska se antaa suuntaa tuleviin kursseihin ohjaajille ja toivon mukaan se on tehnyt tutuksi toisilleen osallistujat.

Kurssin tarkoitus on omien voimavarojen löytäminen ja ottaminen käyttöön. Toisten tuki on myös tärkeää, vaikkakaan sitä ei aina haluta tuoda julki. Tärkeintä kurssin antia olisi, että osallistujat olisivat löytäneet toisistaan tukijoita, jotka olisivat kavereita, joskus niin hankalassa koulumaailmassa.

## 7 YHTEENVETO

Toiminnallisten menetelmien käyttö elämäntietokurssilla on mielestäni oikea valinta. Ammattikouluikäiset nuoret ovat kaikki suurien kysymyksien edessä tulevaisuutensa suhteen ja tarvitsevat rohkaisua omiin valintoihinsa. On hyvä, että he voivat kokea yhteisöllisyyttä toisten samanikäisten nuorien kanssa. Toimiminen yhdessä ja huomaaminen, että toiminta onnistuu tuntemattomienkin opiskelijoiden kanssa, vahvistaa nuoren sosiaalista kanssakäymistä. Voidaan ajatella ja vahvistaa sitä, että jokainen ihminen/nuori on oman elämänsä paras asiantuntija. Toiminnalliset menetelmät edesauttavat löytämään ne omat vahvuudet ja heikkoudet ja siten vahvistaa jokaista omana itsenään.

Elämäntietokurssilla ei välttämättä tiedollinen oppiminen kasva, vaan pikemminkin nuorille selkiytyy mielekkäämpi oppimistapa. Elämäntietokurssi pyrkii rakentumaan niin, että jokainen siihen osallistuva kokee onnistumisen elämyksiä ja saa näin positiivista energiaa läpikäydä omia henkilökohtaisiakin asioitaan.

Opintokokonaisuuksissa yhä enemmän on mukana toiminnallisia menetelmiä. Tätäkin kurssia voisi läpikäydä niin, että siitä toteuttaisi jatkumona, eli vaikka joka viikko olisi tämänkaltaisia tunteja. Koska kaikki se mitä me teemme, on mieleenpainuvampaa kuin pelkkä kuuntelu.

*Minkä kuulen, sen unohdan.*

*Minkä näen, sen muistan.*

*Minkä teen, sen ymmärrän.*

*Kiinalainen sananlasku*



## LÄHTEET

Dunderfelt 1999, Elämänkaaripsykologia. Porvoo; WSOY.

Herrala, H.; Kahrola, T. & Sanström, M. 2008, Psykofyysinen ihminen. Helsinki. WSOY.

Kaunisto, S. 2011. Nuoren elämänhallinnan edistäminen toiminnallisilla menetelmin. Turun Ammattikorkeakoulu.

Kataja, J.; Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittymiseksi. Jyväskylä: PS – Kustannus.

Ranne, K. 2012. Opetusdiat, Opettajan pedagogiset opinnot, Tamk/Taokk.

Satakunnan koulutuskuntayhtymä, 2012

[http://aokk.jamk.fi/oppimisresurssit/opinto-ohjaus/elamankaaren\\_eri\\_vaiheet.pdf](http://aokk.jamk.fi/oppimisresurssit/opinto-ohjaus/elamankaaren_eri_vaiheet.pdf)

<http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>

## LIITTEET

## LIITE 1

## ENSIMMÄINEN LÄHIOPETUSKERTA

**TAVOITE:** Ryhmytyminen / Tutustuminen

Kurssin sisällön suunnittelu ja laatiminen, niiltä osin, kun se on mahdollista. Tavoitteiden luominen tälle kurssille.

**Ryhmälle esittäytyminen.** Nimikylttien teko, joko rintaan laitettava tai sitten pöydällä pidettävä.

**Narukerä tutustuminen:** Lankakerää heitetään toiselle ja samalla kerrotaan itsestään se mitä haluaa tässä vaiheessa toisien tietävän.

**Omat tavoitteet kurssille:** Jokainen laatii omat tavoitteensa, jotka myös kirjaataan ylös.

**Palautteen antaminen:** Jokaisen kerran jälkeen jokainen sanoo oman mielipiteensä ja sen kertaista kerrasta.

Jokaisella kerralla toiminta kulkee seuraavanlaisesti:

- Virittäytyminen
- Toimintavaihe
- Lopetus
- Arviointi ja palautus
- 

Virittäytymisessä pyritään luomaan myönteinen ja innostava ilmapiiri. Keskustelemalla kartoitetaan nuorten toiveita ja odotuksia tällä kurssilla.

Toimintavaiheessa työskennellään senhetkisen aiheen pohjalta. Esimerkiksi ensimmäisellä kerralla esittelemme itsemme toisillemme. Toimintavaihe kestää niin kauan kuin innostusta riittää ja saadaan ajateltu työ tehtyä loppuun.

Lopetuksessa toiminta pyritään saattamaan loppuun. Sekä toimintapaikan ympäristön saattaminen siihen kuntoon missä se oli aloitettaessa.

Arviointi ja palaute on hyväksi käydä kaikkien kertojen loppuksi, koska niin voidaan puuttua niihin asioihin, jotka koetaan vaikka hankaliksi.

## TOINEN – VIIDES LÄHIOPETUSKERTA

TAVOITE: Konkreettinen toiminta

Ensimmäisen kerran jälkeen esiin tulleet asiat työstetään.

Esimerkiksi: Vanhainkodissa / päiväkodissa käynti

1. vanhuksien / lasten kanssa ulkoileminen
  2. vanhuksien / lasten kanssa keskustelu, toiminta
- Oman henkilökohtaisen toiminnan pohdiskelu musiikkimaalauksen keinoin

SWOT- analyysi, itsestä. Sen läpikäymistä.

Erilaiset kerronnalliset toiminnot. Hyvien asioiden ääneen sanominen

Mielikuvarentoutus ja muut rentoutumiset.

Tulevaisuuteen suuntautuminen.

Oppimismotivaation ylläpitäminen, lisääminen.

Konkreettinen käsillä tekeminen, esimerkiksi pizzan leipominen.

Keinojen etsimistä miten läpikäydään erilaisia konflikteja.

Kurssipalaute; risut ja ruusut

Seuraavien aiheiden läpikäymistä: kasvu- ja kehitys, sosiaalinen kehitys, ryhmä, vuorovaikutus, itsetunto, voimavarat, erilaisuus jne.

