Mari Koutonen ja Emma Törmälä

TSEMPPIRYHMÄ

Kerhomuotoinen toiminta yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen itsetunnon kohottamiseen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn

Opinnäytetyö
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Syyskuu 2013

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Ylivieskan yksikkö	**Aika** Syyskuu 2013	**Tekijä/tekijät** Mari Koutonen ja Emma Törmälä
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi TSEMPPIRYHMÄ. Kerhomuotoinen toiminta yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen itsetunnon kohottamiseen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn		
Työn ohjaaja Leena Raudaskoski		**Sivumäärä** 56 + 2
Työelämäohjaaja Maria Laakeri ja Marja Hylkilä		

Toiminnallisen opinnäytetyön aihe saatiin Toholammin kunnan kerhokoordinaattorilta ja yläkoulun opinto-ohjaajalta. Opinnäytetyö toteutettiin parityönä, ja vastuu jaettiin tasapuolisesti. Työn aiheena oli Tsemppiryhmä–nimisen kerhon suunnittelu ja toteutus yhdeksäsluokkalaisista tytöistä koostuvalle ryhmälle heidän itsetuntonsa kohottamiseksi, syrjäytymisen ennaltaehkäisemiseksi sekä omien voimavarojen tunnistamiseksi. Myös ryhmäytyminen oli olennainen osa opinnäytetyön onnistumista.

Tietoperustaa opinnäytetyötä varten kerättiin muun muassa murrosikäisten tyttöjen elämää, itsetuntoa sekä ryhmänohjausta käsittelevistä lähteistä. Myös ohjaajien omat kokemukset ja sosiaalialan koulutus toimivat opinnäytetyön tietoperustana. Kerhossa aiheiden käsittelyyn käytettiin erilaisia harjoituksia, leikkejä sekä yhteistä keskustelua. Menetelmät pyrittiin valitsemaan käsiteltävän aiheen ja tyttöjen mielenkiinnonkohteiden mukaan.

Tsemppiryhmän tuloksia ja toimintaa analysoitiin sekä suullisesti että kirjallisen palautelomakkeen muodossa. Sekä yhteistyökumppanit että kerhon osallistujat kokivat kerhon hyödylliseksi ja onnistuneeksi, esimerkiksi kohonneen itsetunnon ja lisääntyneen koulumotivaation myötä. Tsemppiryhmän kaltaisella matalan kynnyksen toiminnalla voidaan tehdä työtä syrjäytymisen ennaltaehkäisemiseksi.

Asiasanat
Ennaltaehkäisy, itsetunto, itsevarmuus, kerhotoiminta, ryhmäytyminen, syrjäytyminen, voimavarat

Centria
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

ABSTRACT

Unit	Date	Author/s
Ylivieska unit	September 2013	Mari Koutonen and Emma Törmälä
Degree programme Degree programme of Social Services		
Name of thesis TSEMPPIRYHMÄ. Club activity for boosting self-esteem and preventing social exclusion of ninth grader girls		
Instructor Leena Raudaskoski		**Pages** 56 + 2
Supervisor Maria Laakeri and Marja Hylkilä		

The subject for this practice-based thesis came from the club coordinator of the commune of Toholampi and the student counselor of Toholampi junior high school. The thesis was carried out as partnership with the responsibility split equally. The subject of the thesis was to plan and organize an after-school club called Tsemppiryhmä for a group of ninth grader girls. The goal of the club was to boost their self-esteem, prevent social exclusion and help them to recognize their resources. Grouping was also an important part of completing the thesis project successfully.

The theoretical base for the thesis was collected for example from sources which address to the life of teenage girls, self-esteem and group guidance. The group leaders' experiences and education for social services also worked as a base for the thesis. Different kinds of exercises, games and common discussion were used to address the themes. The methods were chosen according to the theme and the interests of the girls.

The results and the operation of Tsemppiryhmä were analyzed in the forms of both oral and written feedback. Both the associates and the members of the club saw the club as useful and successful, for example through elevated self-esteem and increased school motivation. This kind of way to work for preventing social exclusion is easily reachable for the target group.

Key words
Club activity, grouping, prevention, resources, self-confidence, self-esteem, social exclusion

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO 1

2 TYTTÖJEN KEHITYSVAIHEET JA NUORUUSIKÄ 3
2.1 Muutokset murrosiässä 3
2.2 Ulkonäköpaineet 5
2.3 Nuoruusiän häiriöitä 6

3 TYTTÖJEN ELÄMÄ JA ITSETUNTO 8
3.1 MLL:n tutkimus tyttöjen itsetunnosta ja ruumiinkuvasta 8
3.2 Identiteetin kehittyminen nuoruusiässä 10
3.3 Naiseksi kasvaminen ja roolin omaksuminen 11

4 TYTTÖJEN SYRJÄYTYMINEN JA SEN EHKÄISY 13
4.1 Syrjäytymiseen johtavia syitä 13
4.2 Syrjäytymisen ehkäisy koulumaailmassa 14

5 VOIMAVARAT JA ITSEVARMUUS 16
5.1 Minäkuvan osa-alueet 16
5.2 Voimavarat 17

6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ 19
6.1 Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen 20
6.2 Työn arviointi ja analysointi 21

7 KERHOTOIMINTA 22
7.1 Laatukriteerit 23
7.2 Ryhmäytyminen 24

8 KERHOIDEAN ESITTELY 25
8.1 Koulun ja tyttöjen omat toiveet 25
8.2 Rahoitus ja tilat 26
8.3 Kerhon aloitus 27
8.4 Tsemppiryhmän vuosikello 28

9 TSEMPPIRYHMÄN TAVOITTEET JA TOIVOTUT TULOKSET 30
9.1 Teematavoitteet 30
9.2 Käytännön tavoitteet 30
9.3 Toiminnan perustelut 31

10 TSEMPPIRYHMÄN SISÄLTÖ JA TOTEUTUS **33**
10.1 Tsemppiryhmän suunnittelu **33**
10.2 Ryhmäytyminen 29.11.2012 **34**
10.3 Voimavarat ja itsetunto 13.12.2012 **35**
10.4 Pikkujoulut 20.12.2012 **38**
10.5 Jännittäminen ja luottamusharjoitukset 10.1.2013 **38**
10.6 Ulkonäköpaineet ja päihteidenkäyttö 17.1.2013 **40**
10.7 Kauneudenhoito 24.1.2013 **43**
10.8 Retki Ylivieskaan 31.1.2013 **44**
10.9 Kerhon päättäminen 7.2.2013 **44**

11 TSEMPPIRYHMÄN PALAUTE JA ARVIOINTI **47**
11.1 Tytöiltä saatu palaute **47**
11.2 Palautelomake **48**
11.3 Koululta saatu palaute **49**

12 POHDINTA JA ITSEARVIOINTI **51**
12.1 Pohdintaa Tsemppiryhmän toteutuksesta ja onnistumisesta **51**
12.2 Itsearviointi **52**
12.3 Kehittämisideat **54**

LÄHTEET **55**
LIITTEET

KUVIOT

KUVIO 1. Tsemppiryhmän kronologinen eteneminen **28**

1 JOHDANTO

Opinnäytetyönämme suunnittelimme ja toteutimme Tsemppiryhmä-nimisen kerhon Toholammin yläkoululle. Kerhomme oli tarkoitettu yhdeksäsluokkalaisille tytöille, ja sinne oli kaikilla halukkailla mahdollisuus päästä. Tarkoituksenamme oli päästä kerhon kautta vaikuttamaan tyttöjen itsetuntoon sekä vähentämään syrjäytymisriskiä. Toive kerhosta sekä sen tarkoituksesta tuli Toholammin kerhokoordinaattorilta sekä koulun henkilökunnalta, mutta saimme kerhon suunnitteluun ja toteutukseen vapaat kädet.

Kuulimme tästä mahdollisuudesta toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö yliopettajaltamme Leena Raudaskoskelta, joka oli saanut kerhokoordinaattori Maria Laakerilta pyynnön tiedustella mahdollisia halukkaita sosionomiopiskelijoita suunnittelemaan ja toteuttamaan kerhoa Toholammille. Koska hänen esittämässään kerhoideassa oli ainekset myös opinnäytetyön tekemiseen, tartuimme siihen heti.

Päätimme yhdessä koulun henkilökunnan sekä kerhokoordinaattorin kanssa, että kerhomme olisi tarkoitettu nimenomaan vain tytöille. Tämä sen takia, että koululta tuotiin esille huoli juuri yhdeksäsluokkalaisista tytöistä, sillä heidän parissa oli esiintynyt koulussa jonkinlaista häiriökäyttäytymistä. Totesimme myös kerhon suunnittelun ja toteuttamisen olevan helpompaa, jos osallistujat olisivat kaikki samaa sukupuolta.

Tsemppiryhmä kokoontui yhteensä kahdeksan kertaa lukuvuoden 2012-2013 aikana. Käsittelimme tuona aikana muun muassa itsetuntoasioita, ulkonäköpaineita, päihteiden käyttöä sekä opettelimme omien voimavarojen

tunnistamista. Tavoitteena oli, että Tsemppiryhmän aikana pystyisimme vaikuttamaan positiivisesti tyttöjen itsetuntoon ja sen kehittymiseen, sekä vähentämään mahdollisia syrjäytymisriskejä, sillä yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä oli keväällä edessään yhteishaku jatkokoulutuksiin. Halusimme myös opettaa heitä tunnistamaan ja kehittämään omia voimavarojaan, ja siten kohtaamaan paremmin eteen tulevia haasteita.

Koska kerhoomme osallistui säännöllisesti noin seitsemän tyttöä, emme pystyneet mitenkään vaikuttamaan kyseisen koulun kaikkiin yhdeksäsluokkalaisiin tyttöihin. Pyrimme siksi siihen ajatukseen, että jos voisimme jollain tavalla vaikuttaa positiivisesti edes yhden osallistuvan tytön elämään ja arkeen, voisimme olla tyytyväisiä kerhomme toteutukseen ja onnistumiseen. Koimme tärkeäksi kerhomme aloituksessa ryhmäytymisen onnistumisen, sillä se vaikuttaisi pitkälti siihen, sitoutuisivatko tytöt kerhoomme koko lukuvuodeksi ja saisimmeko luotua heidän kanssaan luottamuksellisen suhteen. Luottamuksellisen suhteen muodostuminen olikin tärkeä tekijä kerhomme onnistumisessa, sillä halusimme tyttöjen voivan luottaa meihin, kokea tulevansa kerhossa kuulluksi sekä olonsa turvalliseksi.

Puhumme tässä opinnäytetyössä Tsemppiryhmään osallistuneista henkilöistä yleisnimellä tytöt heidän yksityisyytensä turvaamiseksi. Tutustuimme kerhoomme sekä opinnäytetyöhömme liittyen teoriaan tyttöjen kehittymisestä, nuoruudesta, itsetunnosta ja syrjäytymisestä sekä kerhotoiminnasta, voimavaroista, itsevarmuudesta ja toiminnallisesta opinnäytetyöstä. Myös sosionomikoulutuksemme aikana olimme saaneet jo paljon pohjatietoa muun muassa itsetunnon kehittymisestä, syrjäytymisestä sekä voimavaroista.

2 TYTTÖJEN KEHITYSVAIHEET JA NUORUUSIKÄ

Psykologi Tony Dunderfeltin mukaan nuoruusiässä on kolme eri kehitysvaihetta. Ensimmäisenä on varhaisvaihe 12-15-vuotiaana, jolloin biologinen murrosikä alkaa. Nuoruusiän keskivaihe on 15-18-vuotiaana, jolloin oma minäkuva alkaa selkiintyä ja muodostetaan uusia, syvällisempiä ihmissuhteita perheen ulkopuolisiin ihmisiin. Loppuvaihe on 18-20-vuotiaana, jolloin yleensä alkaa itsenäistyminen ja haetaan omaa paikkaa maailmassa. Kehitysvaiheilla on tärkeä merkitys yksilön minäkuvan ja identiteetin muodostumisessa, ja ne mahdollistavat seuraavien elämän- ja kehitysvaiheiden kohtaamisen. (Dunderfelt 2011, 84—85.)

2.1 Muutokset murrosiässä

Nuoruusikä on ihmisen elämänkaaressa kenties kaikista mullistavin vaihe, ja niiden vaikutukset tulevat esille sekä kotona että koulumaailmassa. Tutustuminen omaan itseen on hyvin ajankohtaista, ja fyysiset nopeastikin tapahtuvat muutokset aiheuttavat suurimmalle osalle nuorista valtavaa hämmenystä ja pelkoakin. Erityisesti tytöillä tapahtuu monenlaisia ulkoisia muutoksia kehossaan; pituuskasvu, rintojen kehitys, kuukautisten alkaminen ja karvoituksen kasvu. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 52—53.)

On tärkeää, että murrosikään tulevat tytöt saisivat tarpeeksi paljon informaatiota kehityksestään, jotta ei tulisi turhia kuvitelmia ja pelkoja siitä, että oma kehitys tapahtuu esimerkiksi liian aikaisin tai myöhään. Kouluissa tarjottava terveyskasvatus on tärkeässä osassa siinä, minkälaista informaatiota tytöt saavat

murrosikään liittyen, ja onkin tärkeää pystyä tukemaan heitä myös koulussa. Esimerkiksi opettajilla ja terveydenhoitajilla voi olla suuri merkitys siihen, minkälaisen käsityksen tyttö muodostaa oman kehityksensä kulusta.

Nuoruusiässä käsitys omasta itsestä muuttuu paljonkin verrattuna lapsuusajan minäkuvaan. Identiteetin kehittymiseen liittyy nyt vahvasti ymmärrys seksuaalisuudesta, maailmankatsomuksesta sekä ammatillisuudesta. Kehityksen etenemiseen vaikuttavat eniten perimä, mutta myös läheiset vuorovaikutussuhteet ja ympäristötekijät ovat suuressa roolissa. (Aaltonen ym. 2003, 74—76.) Kaikkien näiden kehittymiseen ja niiden tukemiseen voidaan panostaa myös paljon koulussa, sillä koulussa järjestettävä seksuaalivalistus sekä opintojenohjaus tukevat tytön kykyä tehdä päätöksiä tulevaisuuteensa liittyen.

Nuoruusiässä tulevat myös entistä enemmän esille ihmisen tarve sosiaaliseen kanssakäymiseen erityisesti ikätovereiden kanssa. Tämä on tärkeä vaihe nuoren kehityksessä ja on tärkeää antaa sille tilaa sekä ymmärtää nuoren tarve saada jonkinlaista etäisyyttä vanhempiin. Tytöt muodostavat tässä iässä yleensä hyvinkin tiiviitä ystävyyssuhteita yleensä koulumaailmassa luokkatovereiden kesken, ja joiden kanssa viettävät aikaansa myös vapaa-ajalla. Monesti he kaipaavat tukea siinä, missä viettää aikaa yhdessä ja jonkun asettamaan rajat turvalliselle toiminnalle. Esimerkiksi koulujen järjestämät kerhot tai iltapäivätoiminta voivat olla tytöille turvallinen matalan kynnyksen kohde, jonne voi mennä helposti viettämään aikaa ystävien kanssa, kun vanhemmat ovat vielä mahdollisesti töissä.

Nuoret tytöt kokevat tarvetta tehdä itseään koskevia päätöksiä ja alkavat pikkuhiljaa myös oppia jo omia voimavarojaan sekä luottamaan itseensä erilaisissa tilanteissa. Näiden toimien tukeminen onkin tärkeää. Murrosikäisen nuoren

tunne-elämä on kuitenkin todellista myllerrystä; välillä pyritään itsenäistymään, kun taas välillä nuori kokee itsensä todella epävarmaksi ja ujoksi liittyen erityisesti fyysisiin muutoksiin. Onkin tärkeä antaa aikaa näille tunteille ja yrittää ymmärtää välillä mielialoiltaan ailahtelevaisen nuoren elämää ja tukea hänen kehitystään. (Aaltonen ym. 2003, 79.)

2.2 Ulkonäköpaineet

Nuoret tytöt kokevat usein paljon ulkonäköön ja kauneuteen liittyviä paineita. Monenikäiset tytöt ja naiset, mutta erityisesti juuri murrosikäiset ovat suotta huolissaan omasta ulkonäöstään ja painostaan ja vertaavat sitä epärealistisiin ihannevartaloihin. Valitettavan usein ulkonäköasiat vaikuttavat myös nuoren tytön itsetuntoon ja hänen kokemukseensa omasta riittävyydestään juuri sellaisena kuin on. Omasta kehostamme muodostamamme käsitys kuuluisi olla kuitenkin vain pieni osa itsetuntoamme, ei sen päätekijä. Tässä vaiheessa ikätovereilla ja perheellä on suuri merkitys tytön omaan kehonkuvaan. Jos tytön luokkatoverit ja ystävät ovat hyvin ulkonäkökeskeisiä, myös oma silmä alkaa kiinnittää enemmän huomiota omaan vartaloon ja ulkonäköön. Kotona yleinen asenne ulkonäköasioita kohtaan voi vaikuttaa joko negatiivisesti tai positiivisesti, riippuen siitä millä tavalla ulkonäköön liittyvistä asioista puhutaan perheessä ja miten niihin suhtaudutaan perheenjäsenten kesken. (Bulik 2012.)

Tytöillä on usein valtavat paineet siitä, miltä heidän pitäisi näyttää. Tavallisena koulupäivänäkin pitäisi olla laitettu, meikattu ja huolitellun näköinen, mutta kuitenkin riittävän luonnollinen. Liiallinen ulkonäköön panostaminenkin saatetaan ikätovereiden parissa tuomita negatiivisesti haluna olla esillä. Painoa ei saa missään nimessä olla yhtään liikaa, mutta samalla pitäisi kuitenkin olla jo

”muotoja”, joita ei kuitenkaan saisi liikaa korostaa. Nämä ristiriitaiset viestit ulkonäöstä ajavat nuoret tytöt helposti ahdistuksen partaalle, sekä pukeutumaan ja käyttäytymään niin kuin muut haluavat, ei siten kuin hänestä itsestään tuntuisi mukavimmalta. Tytöt saavatkin pukeutumisestaan ja ulkonäöstään palautetta ja kommentteja lähes joka puolelta, sekä negatiivisia että positiivisia; yleisimmin ikätovereilta, mutta myös läheisiltä ihmisiltä ja sukulaisilta. (Puuronen & Välimaa 2001, 73—88.)

Positiivisemman ajattelutavan omasta ulkonäöstään voi oppia. Tärkeää on tiedostaa negatiiviset ajatukset ja yrittää käsitellä niitä tietoisesti, eikä antaa niiden muodostaa koko kuvaa omasta ulkonäöstä. Omaa ulkonäköä tulisi kommentoida itselleen samalla tavalla ja yhtä kauniisti kuin läheisille ihmisille – kukaan ei oikeasti puhu toisen ulkonäöstä ja kehosta yhtä negatiivisesti, kuin itse puhumme ja ajattelemme omasta ulkonäöstämme. Tällainen kielteinen puhe voidaan oppia tunnistamaan heti ja myös pysäyttämään se. Osa tästä kielteisestä puheesta on itseaiheutettua, mutta osa voi olla peräisin myös ulkopuolelta, muilta ihmisiltä ja erilaisista vuorovaikutustilanteista. (Bulik 2012.)

2.3 Nuoruusiän häiriöitä

Koska nuoruusiässä aivojen kehitys on vielä kesken, voi nuorella esiintyä myös monenlaista häiriökäyttäytymistä. Kaikki on uutta ja outoa, ja monesti erilaisten ja voimakkaidenkin tunteiden käsittely voi olla liian vaikeaa. Valitettavasti jotkut nuoret ovat tällöin alttiita vahingolliselle käyttäytymiselle, joko itseään tai muita kohtaan. Tällöin voi esiintyä muun muassa uhkarohkeaa käytöstä tai päihteidenkäyttöä. Nuoruusiässä yksilö on usein kokeilunhaluinen, ja koska irtaantuminen vanhemmista alkaa, saattaa esiintyä myös jonkinlaista

auktoriteettiuhmaa. (Sinkkonen 2010.)

Ikätoverit vaikuttavat yleensä todella paljon tällaiseen käyttäytymiseen, vaikkakin myös opituilla tavoilla ja ympäristötekijöillä on oma merkityksensä. Jos hyvät ystävät yllyttävät nuorta esimerkiksi kokeilemaan päihteitä, muutenkin itsestään epävarman nuoren voi olla todella vaikeaa kieltäytyä. Harvoin nuori kuitenkin kokeilee päihteitä yksin. Päihteidenkäyttöön liittyykin suuri riski juuri nuoruusiässä aivojen kehityksen ollessa vielä kesken. Riippuvuus voi muodostua nopeastikin, sillä nuori hakee usein sekavaan tunne-elämäänsä positiivisia ja jännittäviäkin kokemuksia, joita päihteet saattavat alussa tuottaa. Myös perheolot voivat vaikuttaa päihteiden kokeilemiseen, erityisesti silloin, jos nuori kokee että hänen tekemisistään ei olla aidosti kiinnostuneita, tai hän ei ole luonut varhaislapsuudessaan turvallista kiintymyssuhdetta huoltajaan, tai nuori on kokenut hyväksikäyttöä tai pahoinpitelyä. (Sinkkonen 2010, 208—215.)

3 TYTTÖJEN ELÄMÄ JA ITSETUNTO

15-vuotiaana tyttöjen elämä on murrosvaiheessa monesta näkökulmasta katsottuna. Elämään tulee muutoksia peruskoulun päättymisen lähestyessä ja oman kehonkuvan muodostuessa. Teini-iässä ihmissuhteiden muoto ja tärkeysjärjestys muuttuvat, vanhemmista irtaantuminen vahvistuu ja ystävyyssuhteet tulevat tärkeämmiksi. Tyttöjen elämään kuuluu tässä vaiheessa paljon erilaisia muutoksia ja paineita, muun muassa itsetunnon suhteen. Vastakkainen sukupuoli alkaa kiinnostamaan ja pojilta saatu palaute ja suhtautuminen tyttöön vaikuttavat hänen itsetuntoonsa ja siihen kuvaan, minkälaisena hän näkee itsensä muiden silmissä.

3.1 MLL:n tutkimus tyttöjen itsetunnosta ja ruumiinkuvasta

Mannerheimin Lastensuojeluliitto toteutti keväällä 2012 kyselytutkimuksen, jossa tarkasteltiin 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetuntoa ja ruumiinkuvaa. 4366 vastauksesta analysoitavaksi soveltui 4315 vastausta, ja ne kerättiin verkkokyselynä. Kyselyyn vastanneista tytöistä suurimmalla osalla oli melko hyvä itsetunto ja he kokivat pärjäävänsä elämässään kohtalaisen hyvin. Tytöt kokivat saavansa osakseen enemmän vapautta kuin kontrolloimista, sekä enemmän huolenpitoa kuin torjuntaa vanhemmiltaan ja hieman useammin isät kuin äidit antoivat vapauden tehdä omia päätöksiä. Toisaalta äitien vanhemmuustyylissä koettiin enemmän huolenpitoa kuin isien. Valtaosa kyselyyn vastanneista oli tyytymättömiä omaan kehoonsa jollain osa-alueella; 73% oli tyytymättömiä omaan vartalomalliinsa ja olisivat halunneet olla laihempia. Kuitenkaan useimmat eivät halunneet olla yhtä laihoja kuin heidän käsityksensä mukainen ihannevartalo.

Ulkonäköön oltiinkin enemmän tyytymättömiä kuin tyytyväisiä, ja eniten sen käsityksen muodostumiseen vaikuttivat televisio, internet ja ystävät. Hieman yli puolet vastanneista kertoivat alkaneensa toimia eri tavalla ulkonäköön liittyvien asioiden takia; esimerkiksi pukeutumaan ystäväpiirissä vallitsevan trendin mukaisesti tai kiinnittämään enemmän huomiota meikkaamiseen mediassa esiintyvien julkisuuden henkilöiden vaikutuksesta. (Laakso & Kalland 2012.)

Kyselyn tuottamien tulosten perusteella median vaikutus koettiin sekä negatiiviseksi että positiiviseksi. Myönteisinä vaikutuksina koettiin esimerkiksi vinkit terveydestä huolehtimiseen ja itseilmaisuun. Kielteisesti suhtauduttiin median antamaan kuvaan ihannenaisvartalosta, ja omaa vartaloa verrattiin mediassa esiintyvien naisten vartaloihin. (Laakso & Kalland 2012.)

Tytöt olivat suurimmaksi osaksi tyytyväisiä kouluoloihin, ja apua saatiin sekä kotoa että koulusta. Noin joka kymmenes tyttö oli joutunut kiusaamisen kohteeksi viikoittain tai useammin, ja osalla oli myös masennusoireita vaikka suurin osa tytöistä koki voivansa hyvin. Oireilla oli yhteys heikkoon itsetuntoon, tunteeseen ettei pärjää elämässään, sosiaalisen tuen vähyyteen sekä tyytymättömyyteen omaan ruumiinkuvaan. (Laakso & Kalland 2012.)

Yhteenveto tutkimuksen tuloksista on tiivistettynä se, että nuorten tyttöjen tyytymättömyys omaan kehonkuvaan on yhteydessä itsetuntoon. Negatiivinen käsitys omasta ruumiista on yhteydessä heikkoon itsetuntoon ja päinvastoin tyytyväisyys omaan kehoon on yhteydessä hyvään itsetuntoon. Myös elämässä pärjäämisellä ja sosiaalisen tuen määrällä on yhteys itsetuntoon; mitä enemmän henkilö tunsi että hän pärjää omassa elämässään ja saa tukea perheeltään ja ystäviltään, sitä vahvemmaksi hänen itsetuntonsa muodostui. Kyselyn tuloksia ei voida kuitenkaan yleistää kaikkiin 15—18–vuotiaisiin tyttöihin, koska

verkkokysely valikoi vastaajiksi tietynlaisen tyttöjen joukon. On olemassa henkilökohtaisia eroja siinä, miten omaan kehonkuvaan suhtaudutaan ja miten tärkeänä sitä pidetään. Jotkut kokevat pärjäämisen koulussa tärkeämmäksi tekijäksi itsetunnolleen kuin ulkonäön, ja jotkut taas kokevat päinvastoin. On myös nuoria, jotka voivat vaikuttaa itsetunnoltaan vahvoilta persoonilta, mutta jotka todellisuudessa eivät jostain syystä kykene näyttämään tunteitaan. (Laakso & Kalland 2012.)

3.2 Identiteetin kehittyminen nuoruusiässä

Identiteettiä aletaan muodostaa ja kehittää tietoisesti vasta nuoruusiässä. Identiteetillä tarkoitetaan sitä kokemusta, minkälaiseksi yksilö kokee itsensä. Ehjä identiteetti pääsee kehittymään silloin, kun omat kokemukset itsestä ovat tasapainossa ulkopuolelta tulevien paineiden ja vaatimusten kanssa. Nuori on kuitenkin siinä elämänvaiheessa, että häneen kohdistuu vaatimuksia monelta eri taholta. Vanhempien ja kavereiden luomat vaatimukset voivat olla ristiriidassa keskenään. Nuoren tytön voi olla vaikeaa olla samaan aikaan vanhemmilleen ”kiltti tyttö” ja samalla kokeilla rajojaan kavereiden kanssa. Omat vaatimuksensa asettavat myös muun muassa koulu ja harrastustoiminta. (Martikainen 2007, 149-150.)

Tyttöjen elämässä voi olla vaikeaa löytää oma identiteettinsä, koska usein voi tuntua siltä, että haluaisi olla joku muu, ja jonkun muun elämä voi vaikuttaa paremmalta kuin oma. Lisäksi vaikka identiteetin kehitys kuuluisi olla omaa kehittymistä yksilöksi, kuuluu siihen olennaisena osana yhteisön vaikutus ja yhteenkuuluvuus. Nuori tarvitseekin tuekseen jonkun luotettavan aikuisen, mihin me kerhossamme pyrimme. Olisi hyvä, että nuorella olisi tukenaan aikuinen, jolle

hän kokisi voivansa puhua mieltään askarruttavista ongelmista ilman hylätyksi tulemisen pelkoa.

3.3 Naiseksi kasvaminen ja roolin omaksuminen

Oman identiteetin kehityksen ja aikuiseksi kasvamisen myllerryksessä nuorella tytöllä on haasteena myös kasvaa naiseksi ja omaksua rooli naisena. Tämä tapahtuu hitaasti muun kehityksen ohella, ja nuoret tytöt ovat entistä tietoisempia siitä, mikä naisen rooli yhteiskunnassa on ja minkälaista roolia he arvostavat. 2000-luvun naiseus ei enää koostu hoivasta ja kiltteydestä, vaan nainen nähdään myös itsenäisenä selviytyjänä. Sini Perho (2007) on tekemässään tutkimuksessa haastatellut skinikulttuuriin kuuluvia tyttöjä (tutkimuksen alkuvaiheessa 14—15-vuotiaita, loppuvaiheessa 16—17-vuotiaita) jotka elivät ”tässä ja nyt” sen sijaan, että olisivat suunnitelleet tulevaisuuttaan, ja kokivat tietyn kovuuden osaksi elämänasennettaan. (Martikainen 2007, 69—71.)

Mari Käyhkö (2007) puolestaan tutki 17—18-vuotiaita naisia, jotka opiskelivat puhdistuspalvelun ammattilaisiksi. He näkivät perinteisen naisen mallin positiivisena asiana, ihanteena oli olla sekä aikaansaava ja topakka, mutta samalla hoivaava ja huolehtiva. Näissä tutkimuksissa tulee esille se, että esimerkiksi koulutusvalinnat ohjaavat sitä, minkälaiseksi naiseksi nuori kasvaa. Myös erilaiset asennesuuntaukset ovat vaikuttavia tekijöitä. Nuori tyttö elääkin yhteiskunnassa, jossa eri tahoilta tulevat roolimallit ja odotukset ovat keskenään ristiriitaisia, jolloin noudatetaan usein sekä—että-ajattelua. Riskinä on, että päädytään tasapainoilemaan lastenhoivaamisen ja uran kehittämisen välillä. (Martikainen 2007, 69—71.)

Pohdimme kerhossamme sitä, mitä tytöt haluavat elämältään tulevaisuudessa ja

minkälaisia paineita he kokevat. Yläkoulun jälkeiset valinnat muun muassa koulutuksen suhteet vaikuttavat heidän kehitykseensä myös naiseuden suhteen. Yhtenä kerhokertana puhuimme esimerkiksi siitä, minkälaisia paineita vanhemmat aiheuttavat koulutusvalinnan suhteen ja kannustetaanko tyttöjä hakemaan sellaista koulutuspaikkaa, mikä ei perinteisesti ole tyypillinen tytöille. Pyrimme kerhossa tukemaan tyttöjen itsetuntoa ja pohtimaan kauneuteen ja ulkonäköön liittyviä asioita, mitkä ovat olennaisia tekijöitä naiseksi kasvamisessa.

4 TYTTÖJEN SYRJÄYTYMINEN JA SEN EHKÄISY

Syrjäytymisellä tarkoitetaan sitä, kun yksilö syystä tai toisesta ei ole enää aktiivisesti mukana yhteiskunnassa. Tuula Helneen (2002) mukaan olisi tärkeää käyttää käsitteenä ennemmin syrjäytymistä, kuin syrjäytynyttä, jotta itse yksilöön ei liitettäisi negatiivista kaikua. Syrjäytyneet olisi tärkeää saada takaisin yhteiskunnan rattaisiin; työelämään tai opiskelemaan. Miten tämä sitten saadaan aikaiseksi? Syrjäytyminen aiheutuu kuitenkin valitettavan usein juuri sitä, että sen kohdannut yksilö ei ole välttämättä kovinkaan kiinnostunut omista asioistaan eikä varsinkaan halukas muuttamaan niitä. Parempaa tulevaisuutta ei vain yksinkertaisesti juuri sillä hetkellä osata kuvitella. (Helne 2002.)

4.1 Syrjäytymiseen johtavia syitä

Syrjäytyminen ei tapahdu yhtäkkiä, vaan se on eräänlainen prosessi, jossa normaali elämänhallinta alkaa jostain syystä kadota yksilön otteesta. Syrjäytymisestä voidaan puhua monella eri alueella, ja se on aina subjektiivinen käsite, sillä mahdolliset riskitekijät ovat kaikilla erilaiset. Taloudellinen tilanne, sosiaalinen vuorovaikutus tai vuorovaikutusmahdollisuudet voivat olla syrjäytymisen taustalla. Nämä riskitekijät saattavat valitettavan usein myös kasaantua, ja esimerkiksi huono taloudellinen tilanne voi johtaa myös sosiaaliseen syrjäytymiseen muun muassa opiskelupaikan puuttumisen takia. (Aaltonen ym. 2003, 360—362.)

Syrjäytyminen aiheuttaa tämän päivän yhteiskunnassa mittavia kustannuksia ja kouluilla on suuri vastuu siitä, että nuoristamme kasvaisi yhteiskunnalle tuottavia

ja vastuunsa tuntevia kansalaisia. Syrjäytymisen lisääntymistä voidaan pohtia monelta eri kannalta, mutta on vaikeaa määritellä, mikä yksilön syrjäytymiseen on lopulta johtanut. Koulutuksen puute voi vaikuttaa syrjäytymiseen, ja erityisesti peruskoulun jälkeiset ongelmat jatkokoulutuspaikan saamisessa voivat lisätä syrjäytymisriskiä. Tällaisia ongelmia voivat olla esimerkiksi yhteishaussa hakematta jättäminen, jatko-opiskelupaikatta jääminen, sekä sen peruuttaminen tai keskeyttäminen. Sitran julkaiseman tutkimusraportin mukaan 12 %:lla peruskoulun päättävillä esiintyy ongelmia juuri tässä siirtymävaiheessa jatko-opintojen pariin. (Karppinen & Savioja 2007.)

4.2 Syrjäytymisen ehkäisy koulumaailmassa

Koska peruskoulu on Suomessa kaikille maksuton ja pakollinen, on siellä hyvät mahdollisuudet vaikuttaa nuoren tulevaisuuteen ja siihen, miten hän käsittelee mahdollisesti kohtaamansa erilaiset vastoinkäymiset. Vaikka olettamus on, että kotona opitaan mallit yhteiskunnan normien mukaiselle käyttäytymiselle, niin koulussa muun muassa opettajilla on hyvät mahdollisuudet puuttua esimerkiksi kiusaamiseen, joka voi vaikuttaa yksilön tulevaisuuteen jopa läpi elämän, ja joka ei välttämättä näy kotioloissa. Erilaisiin häiriökäyttäytymisiin tulisi puuttua mahdollisimman varhain, jotta kouluympäristö säilyisi kaikille viihtyisänä ja turvallisena paikkana. Koska jokainen oppilas on yksilö, olisi tärkeää kyetä panostamaan opetukseen siten, että eri tavoilla oppivat koululaiset otettaisiin huomioon. Enemmän toiminnallisesti oppivat voivat turhautua ja sen takia aiheuttaa kouluympäristössä häiriötä, jos opiskelut suoritetaan täysin teoreettisesti. (Järventie & Sauli 2001, 125—144.)

Erilaiset projektit ovat yksi mahdollisuus pyrkiä ehkäisemään syrjäytymistä

kouluissa. Myös oppilashuollon toimivuuteen on panostettava, jotta oppilas kokee koulun turvaverkon helposti lähestyttäväksi, jos jonkinlaisia ongelmia ilmenee joko opiskeluihin tai sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyen. Monesti erityisesti koulukuraattoriin tai –psykologiin on huomattavasti helpompi ottaa sekä oppilaan itsensä että myös vanhempien yhteyttä, kuin esimerkiksi kunnallisiin terapiapalveluihin. Koulussa tulisi kiinnittää huomiota myös myönteisten kokemusten tuottamiseen, jotta viihtyisyys nousisi ja ilmapiiri olisi positiivisempi. (Järventie & Sauli 2001, 125—144.)

Tasa-arvoisuuden korostaminen jo peruskoulussa on tärkeää, jotta kukaan ei kokisi oppilaiden eikä myöskään opettajien taholta minkäänlaista syrjintää tai myöskään erityistä suosimista. Vuorovaikutustaitoja on hyvä ryhtyä kehittämään ja tukemaan jo varhaisessa vaiheessa myös kouluissa, jotta vahvistetaan lasten kokemusta sosiaalisesta kanssakäymisestä, joka on sekä turvallista että reilua. Vuorovaikutusta voidaan kehittää esimerkiksi erilaisilla ryhmäharjoituksilla, ja vaikkapa leirikoulut ovat erityisen hyviä ympäristöjä tällaiseen toimintaan. Tärkeää on myös panostaa koulun ja kodin avoimeen ja kannustavaan yhteistyöhön, jossa tuotaisiin esille myös myönteisiä tapahtumia eikä vain esimerkiksi oppilaan negatiivista käyttäytymistä. (Järventie & Sauli 2001, 125—144.)

5 VOIMAVARAT JA ITSEVARMUUS

Ihmisen kyky hyödyntää omia voimavarojaan on merkittävä tekijä siinä, minkälaiseksi hän kokee elämänsä ja miten hän kokee selviytyvänsä haasteista. Myös itsevarmuudella on suuri rooli siinä, miten kykeneväksi ihminen kokee itsensä. Nämä ovat merkittäviä teini-ikäisen tytön elämässä; itsevarmuus tuo luottamusta siihen, että hän kelpaa ystävilleen ja vastakkaiselle sukupuolelle sellaisenaan. Omien voimavarojen tunnistamisesta on hyötyä sellaisissa tilanteissa, missä ollaan epävarmoja omasta kelpaavuudesta ja osaamisesta, sekä on vaarana syrjäytyä sosiaalisesta elämästä. Itsevarmuus ja voimavarat ovatkin selkeästi yhteydessä toisiinsa ja vaikutuksessa keskenään. Omien voimavarojen tunnistaminen tuo lisää itsevarmuutta, koska silloin henkilö pystyy epävarmoissa tilanteissa luottamaan niihin voimavaroihin, joita hänellä on.

5.1 Minäkuvan osa-alueet

Itsevarmuuteen kuuluu olennaisena osana minäkuvan eri osa-alueet. Myönteinen minäkuva liittyy vahvasti nuoren psyykkiseen hyvinvointiin, ja siihen, miten hän pystyy käsittelemään kohtaamansa haasteet. Fyysinen minäkuva koostuu siitä, minkälaisena nuori näkee itsensä liikunnallisesti ja ulkonäöllisesti sekä hänen käsityksestään omista motorisista taidoistaan. Persoonallinen minäkuva taas siitä, minkälaisena nuori näkee itsensä luonteenpiirteiltään ja minkälaiseksi persoonaksi hän arvioi itsensä. Sosiaalisella minäkuvalla on yhteys persoonalliseen minäkuvaan; nuoren näkemys omista luonteenpiirteistään voi vaikuttaa siihen, miten hän lähestyy muita ihmisiä ja minkälaisen roolin hän ottaa sosiaalisissa tilanteissa. Suoritusminäkuvassa on kyse siitä, miten nuori kykenee selviytyvänsä

haasteista sekä hänen käsityksestään omista kyvyistään ja osaamisestaan. Aina ei kuitenkaan osata tunnistaa omaan minäkuvaan liittyviä asioita, jolloin minäkuva voi olla vääristynyt. Henkilö voi esimerkiksi tuntea olevansa osaamaton jollakin osa-alueella, mutta todellisuudessa hän olisi kykenevä suorittamaan asian. Usein vääristyneeseen minäkuvaan liittyy yhteiskunnalta tulevat paineet. On olemassa ”ihanneihmisiä”, joihin nuori vertaa itseään ja saattaa olla tyytymätön omaan suoriutumiseensa. Erityisesti nuorten tyttöjen kohdalla median antama kuva ihannevartalosta vaikuttaa negatiivisesti tytön käsitykseen oman kehon kelpaavuudesta. (Helenius ym. 1998, 38—39.)

5.2 Voimavarat

Voimavarat kulkevat ihmisen mukana läpi elämän. Voimavarojen muoto saattaa muuttua, esimerkiksi nuorena henkilö voi saada voimaa musiikista, aikuisena liikunnasta. Voimavarojen lähteitä on kuitenkin useita, ja joskus ihmisen voi olla vaikeaa tunnistaa omat voimavaransa, jolloin se vaikuttaa negatiivisesti selviytymisen tunteeseen.

Voimavarojen lisääntymisellä on todettu olevan selkeä vaikutus nuoren mielenterveyteen ja siihen, miten he sitoutuvat oman terveytensä ylläpitämiseen. Voimavarat koostuvat sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä, ja myös omat elämäntavat voivat toimia voimavaroina, esimerkiksi säännöllinen unirytmi, terveellinen ruokavalio ja liikunta. Ulkoiset voimavarat koostuvat muun muassa ympäristöltä saadusta palautteesta, sosiaalisesta verkostosta ja turvallisesta kiintymyssuhteesta omiin vanhempiin. Sisäiset tekijät koostuvat muun muassa toimintakyvystä ja tunteesta, että on kykenevä hallitsemaan omaa elämäänsä, sekä itsetunnosta ja sosiaalisesta itsevarmuudesta. (Pirskanen, Varjoranta & Pietilä 2012, 40.)

Pyrimme kerhossa auttamaan nuoria tunnistamaan mitä voimavarat ovat ja miten ne itsessä tunnistetaan. Kun voimavarat osataan tunnistaa, voidaan niitä käyttää tietoisesti sellaisissa tilanteissa, joissa tuntee epävarmuutta tai ahdistusta. Kuten esimerkiksi psykologiassa, myös voimavarojen tarkastelussa on neljä eri osa-aluetta: sosiaalinen, fyysinen, psyykkinen ja henkinen. Sosiaaliset voimavarat voivat sisältää läheiset ihmissuhteet sekä yksilön turvaverkon. Fyysisiä voimavaroja voi kehittää muun muassa liikunnalla ja kehonhallinnalla. Psyykkisiä voimavaroja ovat yksilön käsitys omasta itsestään sekä itsetunnon kokemukset ja henkisiä voimavaroja yksilön käsitys omasta olemassaolostaan ja henkilökohtaiset uskonnolliset näkemykset.

Nämä kaikki voimavarojen osa-alueet tulee ottaa huomioon kun mietitään, mitä voimavaroja henkilöllä on ja mitä hän voi hyödyntää. Voimaantumisen (empowerment) käsite liittyy olennaisesti kerhon toiminta-ajatukseen, sillä voimaantumisen avulla ihminen voi tuntea itsensä yhteiskunnan arvokkaaksi jäseneksi, ja hänen itsetuntonsa ja kykynsä tavoitella päämääriä ja tulevaisuutta kasvavat (Iija 2009, 15). Voimaantuminen vaikuttaa siis siihen, että nuori pysyy ryhmän jäsenenä ja syrjäytymisvaara pienenee. Pienikin sosiaalinen turvaverkko ja positiivinen palaute madaltavat syrjäytymisriskiä.

6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö alkaa yleensä työelämältä tulevalta toiveelta kehittää jotain jo olemassa olevaa toimintaa tai suunnitella täysin uusi toimintatapa. Yhdessä suunnitellaan sopiva tapa toteuttaa työ ja rajataan aihe sopivaksi. Opiskelijan on tärkeä tutustua ennen työtään jo olemassa oleviin tutkimuksiin aiheesta sekä perehtyä teoriatietoon. Työn toiminnallisen osan toteutuksessa on tärkeää pitää esimerkiksi päiväkirjaa, jotta tapahtumat ja eteneminen pysyvät paremmin muistissa. Toteutuksen jälkeen tehty toiminta raportoidaan ja analysoidaan, sekä tuodaan esille saadut tulokset ja johtopäätökset. (Metsämuuronen 2003, 183.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle, ja se voi olla hyvin monipuolinen. Aiheena voi olla esimerkiksi tapahtuma, opas, toiminnan suunnittelu, toteutus tai arviointi. Työelämälähtöisellä opinnäytetyöllä opiskelija pääsee toteuttamaan opinnäytetyötään selvään tarpeeseen ja tuottamaan näin hyötyä työelämälle. Se myös lisää kokemusten perusteella opiskelijan vastuuntuntoa ja motivaatiota työtään kohtaan, sillä työllä on selvä merkitys myös jollekin muulle kuin vain hänelle itselleen. Opinnäytetyön toimeksiantaja toimii yleensä myös tärkeänä ohjaajana opiskelijalle. (Vilkka & Airaksinen 2003.)

Kun aloimme yhdessä suunnitella tulevaa opinnäytetyömme aihetta, olimme yksimielisiä siitä, että tahdoimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Tämä sen takia, että halusimme selkeästi käytännönläheisen työn, jossa pääsisimme kokeilemaan omaa ammatillista osaamistamme. Kun kuulimme yliopettajaltamme Leena Raudaskoskelta mahdollisuudesta järjestää kerho Toholammin kunnan yläkoululle, tartuimme heti tähän aiheeseen. Aihe kuulosti juuri meille sopivalta,

nimenomaan käytännönläheiseltä ja myös riittävän haastavalta. Aiheessamme pääsisimme käytännössä kokeilemaan ammatillista valmiuttamme ja opinnäytetyön muodossa myös analysoimaan tarkemmin järjestämämme kerhon kulkua sekä sen tuloksia ja vaikutuksia.

6.1 Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen

Opiskelijan on tärkeää pitää työelämälähtöisessä opinnäytetyössään kiinni siitä, että aihe ei laajene liikaa. Työ tulee rajata järkevästi siten, että siihen saadaan sisällytettyä kaikki tarpeelliset ja olennaisimmat osat liittyen aiheeseen, mutta se ei kuitenkaan lähde laajenemaan liian monipuoliseksi ja kattamaan useampaa eri aihetta. Opinnäytetyö on yleensä suuri askel opiskelijan ammatillisen kasvun etenemisessä, ja nimenomaan toiminnallinen opinnäytetyö on siinä mielessä hyvä kanava, että opiskelija saa suoraan työelämältä jatkuvaa palautetta työnsä edistymisestä ja kehittämistarpeista. (Vilkka & Airaksinen 2003.)

Toiminnallista opinnäytetyötä kirjoitettaessa on tärkeää etsiä itselle sopiva keino merkitä tärkeitä asioita työn edetessä ylös. Opinnäytetyöpäiväkirja on yksi hyvä muoto, jota myös me käytimme ahkerasti. Päiväkirjan kirjoittamiseen on monenlaisia vaihtoehtoja, ja on tärkeää löytää itselle sopiva. Pidimme päiväkirjaa jo kerhon suunnitteluvaiheessa, jotta kaikki tarpeellinen tieto pysyisi tallessa ja siihen voisi myöhemmin tarvittaessa palata. Tärkeää päiväkirjaan on kirjata erilaiset suunnitelmat sekä palaverit opinnäytetyöhön liittyen. Esimerkiksi toiveet työelämältä on tärkeää pitää mielessä koko prosessin ajan. (Vilkka & Airaksinen 2003, 19—22.)

6.2 Työn arviointi ja analysointi

Koska omaa pohdintaa tapahtuu jatkuvasti työn edetessä, on myös nämä hyvä kirjata ylös, sillä ne voivat olla iso osa opinnäytetyön pohdintaa kirjoitettaessa. Päiväkirjalla ja muistiinpanoilla onkin suuri merkitys erityisesti arviointia ja pohdintaa kirjoitettaessa. Koska alun perin tehdyt suunnitelmat toteutuksesta harvoin toteutuvat käytännössä juuri niin kuin oli tarkoitus, on tärkeää tuoda valmiissa tekstissä esille, millä tavoin suunnitelmat muuttuivat ja pohtia syitä siihen, mikä muutokset on aiheuttanut. (Vilkka & Airaksinen 2003, 154—162.)

Omaa opinnäytetyötä arvioitaessa on tärkeää kyetä kriittisesti analysoimaan omaa työtään. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota työn ideaan ja toteutustapaan, prosessin raportointiin ja työn kieliasuun. On hyvä myös analysoida mahdollisia muuttuneita suunnitelmia; mitä tavoitteita jouduttiin muuttamaan prosessin aikana ja miksi. Palautteen kerääminen toiminnallisesta osuudesta antaa laajemman käsityksen työn tavoitteiden toteutumisesta sekä tuo esille kehittämisideoita. Työn toteutustapaa arvioitaessa analysoidaan käytettyjä keinoja asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi, käytettyä aineistoa sekä käytännön järjestelyjen onnistumista. Työn tulisi olla johdonmukainen, helposti luettava ja luotettava. (Vilkka & Airaksinen 2003, 154—162.)

7 KERHOTOIMINTA

On olemassa monenlaista kerhotoimintaa lapsille ja nuorille, ja sen järjestäjiä löytyy myös eri tahoilta. Esimerkiksi seurakunnat, erilaiset yhdistykset ja kunta tarjoavat kerhopalveluja. Kerhon pitämiseen vaadittavan koulutuksen määrä riippuu sen järjestävästä tahosta. Esimerkiksi evankelis-luterilainen seurakunta järjestää isoskoulutuksia, jotka suoritettuaan on mahdollista alkaa vetämään kerhoa tai toimia isosena muun muassa rippi- tai lastenleirillä (Nokian seurakunnan nuorisotyö 2013.) Myös jotkin yhdistykset, esimerkiksi 4H-liitto ja Mannerheimin lastensuojeluliitto tarjoavat koulutusta kerhonvetäjiksi haluaville. Kuntien järjestämän kerhotoiminnan sisältö riippuu hyvin paljolti siitä, minkälaiselle kerhotoiminnalle on tarvetta ja mille saadaan ohjaaja. Usein kerhoja pitävät opiskelijat, jotka voivat sisällyttää kerhon opintoihinsa tai joiden tarkoituksena on tehdä kyseisestä kerhosta opinnäytetyö.

Koulujen kerhojen on tarkoitus toimia yleensä iltapäivisin ”jatkumona” koulupäivälle, ja sen tulee tukea nuoren vapaa-aikaa ja tulla osaksi hänen iltapäiväänsä. Koulun kerho on vaihtoehto etenkin niille nuorille, joilla ei ole esimerkiksi mahdollisuutta maksulliseen harrastukseen ja jonne tarvittaisiin erillinen kuljetus koulukyytien sijasta. Tavoitteena on myös tukea koulun ja kodin välillä tehtävää yhteistyötä, sillä tätä kautta saadaan arvokasta tietoa nuoresta jota ei esimerkiksi pelkästään koulumaailmassa pystytä saavuttamaan. Tämä on tärkeää etenkin niiden nuorten kohdalla, joiden hyvinvoinnista ollaan huolissaan. Koulujen kerhoja järjestävät ja pitävät sekä julkisen että kolmannen sektorin toimihenkilöt. Tällä voidaan taata se, että koulun kerhoon voidaan tuoda sellaista osaamista mitä ei koulun sisältä välttämättä löydy, tai jos kerholle ei löydy koulun puolesta ohjaajaa. (Opetushallitus 2013.)

7.1 Laatukriteerit

Kerhokeskus on määritellyt laatukriteerit koulussa järjestettävälle kerhotoiminnalle. Sen mukaan koulun kerhotoiminnan tavoitteena on perusopetuslain mukaisesti tukea nuoren kasvua ja kehitystä, sekä toimia mahdollisesti osana opetussuunnitelmaa. Laadukas kerhotoiminta ei toimi vain perusopetuksen täydentäjänä, vaan se on myös itsenäinen osa opetussuunnitelmaa ja toimii omalta osaltaan ehkäisevän lastensuojelun toimintana. Kerhon laatuun vaikuttavat monet kriteerit, sekä usein myös koulukohtaiset resurssit. Näitä ovat esimerkiksi rahoitus, kerhonohjaajien osaaminen, sisällön laatu sekä oppilaiden osallistuminen sisällön suunnitteluun. Kerhotoiminnalla on todettu olevan selkeä yhteys lasten ja nuorten hyvinvointiin, sekä koulumyönteisyyteen. (Kerhokeskus 2010.)

Mahoneyn ja Stattinin (2000) mukaan kerhon tulee sisältää seuraavia asioita, jotta sillä olisi myönteinen vaikutus nuoreen: aikuissuhteen tarjoaminen, mielihyvän tuottaminen, järjestäytyneisyys, säännöllisyys, yhteistyöhön kannustaminen, taitojen kehittäminen sekä onnistumisen ja valmiiksi saamisen kokemukset. Nämä kaikki yhdessä tuovat onnistumisen kokemuksia ja luovat rutiinia nuoren elämään. On tärkeää, että kerho järjestetään mahdollisimman usein samaan aikaan ja samassa paikassa, jotta nuori voi luoda kerhoon suhteen joka tuntuu turvalliselta. (Mahoney & Stattin 2000, 113—127.) Näin pyrimme toimimaan myös omassa kerhossamme; paikkana toimi useimpina kertoina kunnan nuorisotila, joka loi rennon tunnelman, ja mahdollisista tilan muutoksista ilmoitimme hyvissä ajoin.

7.2 Ryhmäytyminen

Yksi kerhotoiminnan tärkeimmistä menetelmistä on kerhon alkaessa tapahtuva ryhmäyttäminen ja ryhmäytyminen. Alussa pyritään saamaan joukosta ihmisiä yhtenäinen jotta kerhosta tulisi kaikille mieluisa ja jotta sen jatkuvuus taattaisiin. Ryhmäytymisen onnistuminen oli meidän kerhossamme yksi tärkeimmistä tavoitteista, sillä oli tärkeää että kerho jatkuisi ja siellä käyvät tytöt olisivat läpi kerhon samoja. Ryhmän tavoitteena onkin yhteisen toiminnan jatkuminen ja tavoitteiden saavuttaminen, sekä yhteiset säännöt joiden mukaan toimitaan. Toimivassa ryhmässä ilmapiirin pysymisestä hyvänä ja avoimena huolehditaan, ja mahdollisiin ongelmiin puututaan mahdollisimman pian. Yksilö tuntee olonsa turvalliseksi ryhmässä, ja hän saa osakseen hyväksyntää ja tukea kertoessaan itselleen kipeistä asioista. (Sonectus - Taukokangas 2011.)

8 KERHOIDEAN ESITTELY

Saimme idean kerhosta Leena Raudaskoskelta maaliskuussa 2012. Hän oli saanut toiveen tytöille tarkoitetusta kerhosta Toholammin kunnan kerhokoordinaattori Maria Laakerilta ja toiveena oli, että kerhosta voitaisiin tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Kiinnostuimme heti aiheesta, ja otimmekin saman tien yhteyttä Maria Laakeriin ja sovimme, että aloittaisimme kerhon syksyllä 2012, jotta ehtisimme kunnolla suunnitella sen sisällön. Teimme kuitenkin jo keväällä koululle alustavat esitteet kerhostamme, jotta tytöillä olisi syksyllä jo jonkinlainen käsitys siitä, mitä olisi tiedossa.

8.1 Koulun ja tyttöjen omat toiveet

Sovimme tapaamisen koululle, johon tulisi paikalle kerhokoordinaattorin lisäksi myös koulun opinto-ohjaaja sekä kuraattori. Tapaamisessa saimme koululta toiveet siitä, mitä kerhossa tulisi käsitellä ja sovimmekin tärkeimmäksi teemaksemme itsetunnon ja itsetuntemuksen. Tärkeä teema olisi myös syrjäytymisen ehkäisy, ja koulun henkilökunnallakin oli toiveena, että kerhoon saataisiin mukaan mahdollisimman paljon syrjäytymisvaarassa olevia, yksinäisiä tai koulumotivaation kadottaneita tyttöjä, sekä tyttöjä joilla on itsetunto-ongelmia tai esiintyy jonkinlaista häiriökäyttäytymistä kuten pinnaamista koulusta, tuhotöiden tekoa tai vetäytyvää käytöstä. Sovimme, että koulun henkilökunta voisi vielä erikseen mainita sellaisille tytöille kerhostamme, joille he kokisivat siitä olevan erityisesti hyötyä.

Kävimme esittelemässä kerhoamme koululla lokakuussa 2012. Paikalla olivat vain

yhdeksäsluokkalaiset tytöt, joille kerhomme olisi tarkoitus suunnata. Kerroimme tytöille eri teemoista, joita voisimme kerhossa käsitellä, mutta korostimme myös sitä, että voimme ottaa heidän omiakin toivomuksiaan huomioon. Painotimme sitä, että tarkoituksenamme on järjestää ilmapiiriltään mahdollisimman avoin kerho, jossa kaikki uskaltaisivat olla oma itsensä ja tuoda omia ajatuksiaan rohkeasti esille. Saimmekin jo heti esittelytilaisuudessa runsaasti ilmoittautumisia kerhoon, mikä olikin hyvä sillä arvasimme, että kävijämäärä tulisi kuitenkin jonkin verran siitä vielä laskemaan.

Kyselimme jo esittelytilaisuudessa tyttöjen toiveita kerhosta nimettömästi, ja heidän toiveensa olivatkin hyvin lähellä omia ideoitamme, joita olimme kerhoon jo suunnitelleet. Esille nousivat erilaiset leikit ja harjoitukset, ruuanlaitto ja leivonta, kauneudenhoito ja yleinen jutustelu.

8.2 Rahoitus ja tilat

Rahoitus kerhoamme varten saatiin Toholammin kunnalta. Rahoitusta tarvittiin esimerkiksi välipalan tarjoamiseen tytöille, sillä he saapuisivat kerhoon suoraan koulusta. Tilat saimme käyttöömme ilmaiseksi kunnan kirjaston alakerrassa sijaitsevista nuorisotiloista, mikä olikin mielestämme hyvä, jotta kerho tapahtuisi eri ympäristössä kun koululla. Kunta kustansi myös muut kerhoon liittyvät kulut, kuten retken Ylivieskaan, leivontatarvikkeet sekä kosmetologiopiskelijoille tarkoitetun palkkion.

8.3 Kerhon aloitus

Ensimmäinen kerhomme oli marraskuun 29. päivänä 2012, jotta ehtisimme pitää muutaman kerhon ennen joululoman alkua. Koimme todella tärkeäksi vaiheeksi ryhmäytymisen, jotta saisimme tytöt sitoutumaan kerhoomme ja saapumaan sinne myös uudelleen. Onneksemme tämä onnistuikin todella hyvin, sillä olisi ollut vaikea saavuttaa tavoitteitamme, jos jokaisella kerralla olisi ollut hieman eri kävijöitä emmekä olisi saaneet muodostettua heihin luottamuksellista suhdetta.

8.4 Tsemppiryhmän vuosikello

Seuraavassa kuviossa esittelemme Tsemppiryhmän etenemistä sen suunnittelusta kerhon päättämiseen.

KUVIO 1. Tsemppiryhmän kronologinen eteneminen

Kerhon suunnittelusta kerhon päättymiseen kului aikaa noin vuosi, jonka jälkeen keskityimme opinnäytetyön kirjalliseen osuuteen, lähinnä toiminnallisen osuuden raportoinnin osalta. Tsemppiryhmän vuosikellosta käy ilmi kerhon toiminnan keskeisimmät kohdat, joista saa yleiskäsityksen sen eri osien etenemisjärjestyksestä. Vuosikellon eri osia avataan tarkemmin opinnäytetyön myöhemmin tulevissa luvuissa, mutta lukijan on hyvä tässä vaiheessa muodostaa

yleiskuva kerhon kronologisesta etenemisjärjestyksestä, jolloin eri tapahtumat on helpompi sijoittaa jollekin tietylle aikavälille.

9 TSEMPPIRYHMÄN TAVOITTEET JA TOIVOTUT TULOKSET

9.1 Teematavoitteet

Tavoitteet kerhollemme tulivat osittain koululta ja sen henkilökunnalta sekä myös Toholammin kunnan kerhokoordinaattorilta. Saimme kuitenkin heiltä onneksi vapaat kädet toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Toiveina oli, että pystyisimme kerhon avulla vaikuttamaan positiivisesti osallistuvien tyttöjen itsetuntoon, erilaisiin jännitystiloihin sekä lisätä varmuutta sosiaalisissa tilanteissa ja itsetuntemusta. He myös painottivat ryhmäytymisen ja tutustumisen tärkeyttä kerhon alussa. Myös meille nämä olivat tärkeitä asioita, sekä tietenkin luottamuksen saavuttaminen tyttöihin molemmin puolin. Toiveenamme oli, että kerhomme tavoitteet tuottaisivat näkyviä tuloksia käsittelemissämme teemoissa.

Kerhomme tavoitteena oli myös pyrkiä ehkäisemään siihen osallistuvien tyttöjen syrjäytymistä sekä lisätä heidän opiskelumotivaatiotaan. Koska kerhoomme osallistuvat tytöt rajattiin yhdeksäsluokkalaisiin, heillä oli myös keväällä tiedossa jatko-opintoihin hakeminen. Halusimme kiinnittää huomiota myös tähän, ja keskustelimmekin tyttöjen kanssa useaan kertaan heidän hakusuunnitelmistaan ja heidän tuntemuksistaan peruskoulun päättymisestä.

9.2 Käytännön tavoitteet

Käytännöllisiin asioihin liittyen tavoitteenamme oli saada kerhoon osallistujia vähintään kuusi, sillä vähemmästä määrästä kunta ei pystyisi maksamaan meille kerhopalkkiota. Ilmoittautujia tulikin alussa runsaasti, mutta kuten arvelimmekin,

niin osa heistä tippui kuitenkin pois eikä saapunut ensimmäiseen kerhotapaamiseen. Ne tytöt, jotka kuitenkin ensimmäisellä kerralla osallistuivat kerhoon, sitoutuivat siihen onneksi todella hyvin ja olivat paikalla lähes joka kerralla.

Tavoitteena oli järjestää kerhoa jossain muualla kuin heidän koulullaan, jotta ympäristö olisi eri ja he kokisivat olonsa kenties sen takia hieman rennommiksi ja avoimemmiksi. Kouluympäristöön kuitenkin liitetään monesti erilaisia normeja ja myös kaveripiirit voivat olla hyvin sulkeutuneita. Tavoitteenamme oli tehdä kerhostamme mahdollisimman avoin siten, että kaikki tulisivat toimeen kaikkien kanssa ja ilmapiiri olisi suvaitsevainen jokaiselle ja hänen omille mielipiteilleen. Painotimmekin tytöille, että kerhossamme kaikki ovat tasavertaisia ja yhtä tärkeitä, ja jos jokin painaa heidän mieltään, siitä voitaisiin aina keskustella. Jokaisessa teemassa käytiin läpi kaikkien omat mielipiteet ja arvostimme kaikkien panosta käsiteltyyn aiheeseen.

9.3 Toiminnan perustelut

Kerhon toiminta-ajatuksena oli nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisy, mutta myöhemmin se rajattiin nuorten tyttöjen syrjäytymisen ennaltaehkäisemiseksi. Kerhon vetäjäksi tarvittiin koulun ulkopuolinen henkilö, koska koulun omasta henkilökunnasta tuleva vetäjä olisi tytöille liian läheinen. Syrjäytymisen ehkäisy on tärkeää siksi, että se vaikuttaa siihen, minkälaiseksi aikuiseksi nuori kehittyy ja miten hän määrittelee itsensä yhteiskunnan jäsenenä.

Itsetunnon ja –tuntemuksen vahvistaminen olivat meille tärkeitä tavoitteita siksi, että ne ovat avainasemassa siihen, että nuori pystyy arvostamaan itseään ja

tunnistamaan omat voimavaransa. Nämä vaikuttavat myös varmuuteen sosiaalisissa tilanteissa, koska itsetunnoltaan vahva nuori pystyy kommunikoimaan muiden ihmisten kanssa ja sietämään myös epävarmat tilanteet. Näiden vahvistaminen ja turvaaminen ovat tärkeitä vaikuttajia nuorten myöhemmälle elämälle. Varhaisen puuttumisen malli tukee näiden alueiden vahvistamista, koska lapsuuden ja nuoruuden kokemukset vaikuttavat hyvin pitkään aikuisiässä. Tsemppiryhmän tytöt olivat siinä tilanteessa, jossa heidän piti tehdä jatkokoulutusvalinta, useimmilla se oli tehtävä lukion ja ammatillisen koulutuksen välillä. Kerhon avulla pyrimme vaikuttamaan siihen, että nuori kokisi voivansa tehdä päätöksen itsenäisesti ja luottaa omaan valintaansa. Tällaiset kokemukset tuovat varmuutta myöhempiin valintoihin elämässä.

10 TSEMPPIRYHMÄN SISÄLTÖ JA TOTEUTUS

10.1 Tsemppiryhmän suunnittelu

Tsemppiryhmä aloitettiin 29.11.2012. Tätä ennen olimme suunnitelleet kerhon pohjaksi rungon teemojen mukaan, joka toimi aikataulunamme. Kerho järjestettiin yhteensä kahdeksan kertaa lukuvuoden 2012—2013 aikana. Pyrimme pitämään kerhoa kerran viikossa torstaisin, yleensä kello 15.00—17.00. Joitakin pyhiä sekä joululoma sattui väliin, jolloin kerhoa emme pitäneet. Viimeinen kerhokerta oli 7. helmikuuta 2013, jolloin keräsimme tytöiltä palautteen kerhosta.

Saimme koululta toiveet teemoista, joita olisi hyvä käydä kerhossa läpi. Niiden pohjalta saimme suunnitella itse meille mieluisaa ohjelmaa, ja myös tytöt saivat vaikuttaa teemojen valitsemiseen sekä kerhon sisältöön. Suunnittelimme kerhon siten, että jokaisella kerralla olisi tietty teema käsiteltävänä. Pyrimme kuitenkin pitämään sisällön sellaisena, ettei se kävisi liian raskaaksi. Välillä keskityimme tarkemmin teemoihimme, kuten esimerkiksi itsetunnon kohottamiseen, mutta kevensimme aihetta erilaisilla leikeillä ja harjoituksilla. Osa kerroista oli myös suunniteltu aiheeltaan hieman rennommiksi, kuten esimerkiksi yhteinen leivontakerta, jossa keskityimme ryhmäytymiseen ja rentoon yhdessäoloon.

Kokosimme kerhossamme käytettäviä aiheita ja erilaisia leikkejä itse sellaiseksi paketiksi, joka tuntui meistä luontevalta. Hyödynsimme omia kokemuksiamme sekä koulutustamme kerhon suunnittelussa. Käytimme jonkin verran apuna Eväitä elämään –teosta, josta muokkasimme joitakin leikkejä meidän kerhoomme sopivaksi. Emme halunneet käydä teemoja läpi tyttöjen kanssa millään tavalla luentomaisesti, vaan keskustellen aiheesta ja heidän mielipiteitään kuunnellen.

Käytimme paljon apuna erilaisia harjoituksia liittyen teemoihimme, jotka lisäsivät aktiivista osallistumista. Kerhon suunnittelussa meitä motivoi paljon se, että saimme suunnitella sen toteutuksen kokonaan itse. Lähetimme koulun kautta vanhemmille tiedotteen kerhostamme, josta kävi ilmi kerhon sisältö, kokoontumispaikka ja -aika. (LIITE 1)

10.2 Ryhmäytyminen 29.11.2012

Ensimmäisellä kerhokerrallamme tärkeää oli ryhmäytymisen käynnistäminen. Jos ryhmäytyminen onnistuisi hyvin, olisi todennäköisempää, että tytöt jaksaisivat sitoutua kerhoomme koko sen ajaksi, mikä mahdollistaisi onnistuneen toteutuksen. Aloitimme kerhon esittelykierroksella, jossa esiteltiin muille vieruskaveri. Esittelyn ei tarvinnut olla mitenkään tarkka, sillä kaikki eivät tunteneet toisiaan kovin hyvin ja mekin olimme vielä täysin vieraita. Kaikki saivat vielä yksitellen kertoa kolme positiivista asiaa, jotka olivat tapahtuneet heille edellisen viikon aikana. Käytimme tätä menetelmää myös muilla kerroilla. Vaikka jokaiselle tuli oma vuoronsa puhua, pyrimme tekemään tilanteesta mahdollisimman avoimen ja rennon, jotta kukaan ei kokisi omaa puheenvuoroaan ahdistavaksi. Oman vuoronsa sai myös niin halutessaan jättää väliin. Aluksi positiivisten asioiden löytäminen tuntui tytöistä vaikealta, mutta pikkuhiljaa se lähti luonnistumaan kun painotimme sitä, ettei tapahtumien tarvinnut olla mitenkään isoja ja merkittäviä, vaan pieniä arjen ilon hetkiä.

Seuraavana oli vuorossa harjoitus ringissä, jossa sanottiin oma nimi ja tehtiin itselle ominainen liike, jonka muut tekivät perässä. Sen jälkeen käännyttiin selät rinkiin päin ja jokainen sai kertoa vuorollaan jonkin asian tai harrastuksen, josta pitää ja ne jotka pitivät samasta asiasta, kääntyivät rinkiin päin. Näin pääsimme

kaikki tutustumaan toisiimme ja mieltymyksiimme jo vähän paremmin ja harjoitus vaikuttikin selvästi ilmapiiriin ja juttelimme esille nousseista aiheista. Sen jälkeen oli hetki vapaata jutustelua, jonka jälkeen teimme leikkimielisen ”possuharjoituksen”, jossa kaikki saivat piirtää paperille possun kuvan, joita sitten yhdessä tulkittiin. Kaikkien nimikoidut possut laitettiin kiertoon, joihin muut saivat vielä lisätä siihen erilaisia kommentteja esittämiimme kysymyksiimme, kuten esimerkiksi mikä eläin kyseinen henkilö olisi.

Kerhosta jäi kaikkiaan positiivinen olo, ja tytötkin tuntuivat viihtyvät kerhossamme. Ensimmäisellä kerralla heitä saapui paikalle seitsemän, ja kyseltyämme he kaikki tuntuivat olevan halukkaita tulemaan myös seuraavalla kerralla. Tytöt kertoivat, että olivat positiivisesti yllättyneitä kerhostamme ja sen luonteesta. Keskustelu oli vapautunutta ja kerhon loppupuolella tunnelma rentoutui selvästi ja tytöt puhelivat pojista. Jotkut ryhmässämme olivat hieman hiljaisempia ja pyrimme rohkaisemaan heitä mukaan toimintaamme. Kiinnitimme huomiota myös siihen, että ryhmässä oli myös pari tyttöä, joiden uskonnollinen tausta tulisi ottaa kerhossamme huomioon.

10.3 Voimavarat ja itsetunto 13.12.2012

Toinen kerhokerta toteutettiin parin viikon päästä ensimmäisen kerran jälkeen itsenäisyyspäivän sattuessa torstaille. Olimme tyytyväisiä nähdessämme, että kaikki seitsemän tyttöä, jotka olivat mukana ensimmäisellä kerralla, tulivat myös uudelleen. Kävimme ensimmäisenä läpi kaikkien kuulumisia ja kolme positiivista asiaa edelliseltä viikolta, ja tytöt tuumasivat että positiivisten asioiden löytäminen oli jo helpompaa. Kaikki saivat vielä halutessaan vuorollaan kertoa jostain juuri sillä hetkellä mielenpäällä olevasta asiasta. Teemana meillä oli tällä kerralla

voimavarat ja itsetunto, joiden läpikäymisen aloitimme kertomalla ensin lyhyesti tytöille mitä voimavarat ja itsetunto tarkoittavat. Kävimme läpi väittämiä itsetunnosta, jotka olimme ottaneet Eväitä elämään –oppaasta. Tytöt saivat kertoa omia mielipiteitään väittämistä, mutta heidän tuntui olevan hieman vaikeaa lähtä keskustelemaan omista mielipiteistään ja perustella niitä. Kysyimme heidän mielipidettään muun muassa seuraavanlaisista väittämistä: ihmisellä on selkeästi joko hyvä tai huono itsetunto, hyvän itsetunnon omaava ihailee itseään ja itsetuntoinen ihminen osaa ottaa vastaan itseensä kohdistuvaa kritiikkiä (Helenius ym. 1998, 128).

Väittämien jälkeen kyselimme tytöiltä, miten heidän mielestään hyvä tai huono itsetunto näkyy ulospäin, miten sitä voitaisiin tukea koulussa ja kotona sekä miten voisi tukea toisen itsetuntoa. Tytöt olivat sitä mieltä, että hyvä itsetunto näkyy itsevarmuutena sekä rohkeutena olla oma itsensä. Heidän mielestään koulussa ei juurikaan tueta itsetunnon kehitystä, ja palautetta saa melko vähän. Heidän mielestään myös tyttöjä ja poikia kohdellaan koulussa eriarvoisesti. Osa koki, että heitä tuetaan kotona kannustamalla heidän omiin mielenkiinnon kohteisiinsa ja luottamalla heidän tekemiinsä päätöksiin. Kavereiden itsetuntoa he tukivat antamalla heille positiivista palautetta ja kommentteja.

Jotta aihe ei kävisi liian raskaaksi, otimme väliin erilaisia hoksaamisleikkejä (James, mene jos, pommi ja pikkukala-isokala), jotka eivät suoranaisesti liittyneet teemaan. Olimme suunnitelleetkin kerhoomme paljon monenlaisia leikkejä ja tytöt myös itse toivoivat niitä. Ne tuovat kuitenkin omanlaistaan rentoutta ja leikkimielisyyttä, ja vaikuttavat siten positiivisesti kerhon ilmapiiriin.

Hoksaamisleikkien jälkeen kävimme läpi vielä voimavaroja. Kerroimme ensin tytöille omin sanoin, mitä voimavarat tarkoittavat. Sitten pyysimme heitä

kirjoittamaan rauhassa paperille ylös seuraavia asioita omista voimavaroistaan: mitä arvostan itsessäni, missä tilanteissa olen tyytyväinen itseeni ja mikä auttaa, kun minun on paha olla. Sen jälkeen kaikki saivat niin halutessaan kirjoittaa vielä paperille omia kasvunpaikkojaan; mitä ominaisuuksia haluan kehittää itsessäni ja missä tilanteissa haluaisin jatkossa toimia toisin. Avasimme kysymyksiä vielä tarkemmin, jos jokin jäi epäselväksi. Kirjoittamisen jälkeen kävimme yhdessä läpi kaikkien omia voimavaroja ja kasvunpaikkoja, ja kaikki saivat vuorotellen halutessaan kertoa yhden omista voimavaroistaan. Kasvunpaikoista keskustelimme yhdessä ja pohdimme sitä, miten tilannetta voisi mahdollisesti muuttaa. Tytöt ymmärsivät hyvin harjoituksen tarkoituksen, ja löysivät todella hyvin omia voimavarojaan ja pohtivat kasvunpaikkojaan. (Helenius ym. 1998, 42—43.)

Lopetimme päivän aiheeseen sopivalla rentoutusharjoituksella. Harjoitus oli nimeltään Turvapaikan luominen (Helenius ym. 1998, 146) ja sopi teemaan hyvin, koska siinä mietittiin itselle turvallinen ja miellyttävä paikka, johon voi palata aina tarvittaessa. Tytöiltä tuli toivetta, että rentoutusharjoituksia olisi myös joskus toiste.

Olimme etukäteen olleet huolissamme siitä, että saadaanko kerhoon tulemaan juuri sellaisia tyttöjä, jotka olisivat kohderyhmäämme ja siten saisivat myös eniten hyötyä kerhostamme. Olimme kerhon aloituksen jälkeen hetken huolissammekin, että ovatko he meidän tarkoitukseemme sopiva kohderyhmä, sillä pääosin tytöt vaikuttivat hyvin ulospäinsuuntautuneilta ja rohkeiltakin. Käydessämme kuitenkin itsetuntoon liittyviä ajatuksia läpi, tuli esille monia itsetunnon kehittämisen paikkoja. Tulimmekin siihen tulokseen, että tämänkaltaisesta toiminnasta ja asioiden miettimisestä on varmasti hyötyä kenelle tahansa, itsetunto on kuitenkin jatkuvasti kehittyvä ominaisuus, eikä se voikaan olla

täydellinen tai ”valmis”.

10.4 Pikkujoulut 20.12.2013

Juuri ennen joulua järjestetyllä kerhokerralla päätimme ottaa joulun ja tulevan pienen tauon vuoksi vähän rennommin ja viettää samalla pikkujoulua. Saimme varattua Toholammin yläkoululta kotitalousluokan tilat itsellemme iltapäiväksi, ja tyttöjen toiveet huomioon ottaen leivoimme yhdessä sekä suolaista piirakkaa että kakkua. Osa jo vakioporukaksi muodostuneesta ryhmästämme puuttui, mutta saimme yhden uuden kävijän ystävänsä houkuttelemana mukaan, joten tyttöjä oli paikalla kuusi.

Tytöt olivat tutussa kotitalousluokassaan todella omatoimisia, ja ohjeet jaettuamme alkoivatkin hyvin itsenäisesti keräämään ruoka-aineksia ja leivontatarvikkeita kokoon ja jakamaan tehtäviä. Ohjausta tytöt kaipasivat vain hyvin vähän, ja jutustelimme leivonnan ohessa mielenpäällä olevista asioista. Tytöt kokivat kaikki tärkeäksi sen, että yhdessä päätetään, ettei kerhossa esille tulleista asioista puhuta muualla, sillä monet rohkaistuivat puhumaan henkilökohtaisistakin asioista. Tytöt olivat ottaneet herkkuja mukaan ja kuuntelimme yhdessä joululauluja leipomusten valmistumista odotellessa.

10.5 Jännittäminen ja luottamusharjoitukset 10.1.2013

Viime kerhokerrasta oli aikaa joulunpyhien ja lomien takia, ja meitä hieman mietitytti, tulevatko tytöt paikalle. Lähes kaikki tytöt kuitenkin saapuivat ja läsnä oli seitsemän tyttöä. Teemana meillä oli jännittäminen ja luottamusharjoitukset, ja

tarkoituksenamme oli käsitellä niitä keskustelemalla ja tekemällä erilaisia harjoituksia. Kuten aikaisemmillakin kerroilla, jokainen sai kertoa kolme positiivista asiaa, tosin tällä kertaa mietittiin mitä positiivista oli tapahtunut joululoman aikana. Kysyimme myös alustavasti tyttöjen mielipiteitä seuraavien kertojen sisällöistä ja yleisesti heidän kuulumisiaan.

Aloitimme tämän kerhokerran leikillä (a-bishka-boo), sillä tytöillä oli ollut väsyttävä koulupäivä loman jälkeen. Sen jälkeen siirryimme aiheeseemme, ja aloitimme kertomalla teoriaa jännityksestä, esimerkiksi miten jännitystä voi hallita, kuinka vähän siitä näkyy henkilöstä ulospäin ja että se on yleisin pelkotila ja liittyy normaaliin ihmisen kehitykseen. Keskustelimme jännityksestä ja annoimme tytöille neuvoja, miten jännitystä voi hallita; mikä on pahinta mitä tässä tilanteessa voisi tapahtua, muistaako joku tätä tilannetta vuoden päästä ja on hyvä kiinnittää huomiota enemmän omiin onnistumisiin kuin epäonnistumisen kokemuksiin. Osa tytöistä kertoi jännittävänsä jonkin verran, riippuen tilanteesta ja monet mainitsivat esiintymisen ja oman mielipiteen esille tuomisen jännittäviksi tilanteiksi. Kävimme läpi myös sitä, että jännitystä voi hillitä syväänhengittämisellä, mielikuvaharjoituksilla, riittävällä valmistautumisella (esimerkiksi esiintymiseen), positiivisella suhtautumisella ja muistamalla, etteivät muut toivo juuri sinun epäonnistumistasi eivätkä huomaa jännitystäsi.

Jatkoimme aiheen käsittelyä luottamusharjoituksilla. Ensimmäiseksi menimme tiiviiseen rinkiin yhden henkilön asettuessa ringin keskelle. Tämän henkilön tehtävä oli luottaa siihen että silmät kiinni ”kaatuessaan” muut ottavat hänet kiinni eikä hän pääse putoamaan. Tässä harjoituksessa koimme onnistumisen riemua, kun nekin tytöt, jotka jännittivät tilannetta etukäteen, uskaltautuivat kuitenkin osallistumaan omalla vuorollaan. Jälkeenpäin he olivat tyytyväisiä siihen, että rohkaistuivat mukaan. Tämän jälkeen teimme luottamusharjoituksen

sokeanjohdatusleikin muodossa. Tytöt jakautuivat pareihin joissa toinen oli ensin ”sokea” ja toinen johdattaja, ja menivät tilan ulkopuolelle odottamaan. Piilotimme huoneeseen karkkeja tyttöjen odottaessa ulkopuolella, ja kutsuimme heidät sitten sisään karkkeja etsimään. Meillä oli myös toinen samankaltainen leikki, ”sokea metsässä”. Ryhmä jaettiin kahtia ja toiset olivat metsän puita ja toiset sokeita metsässä kulkijoita. Sokeiden tavoitteena oli päästä ”metsän halki” väistelemällä puita jotka tietystä merkistä tömistivät jalkojaan. Molemmat leikit menivät hyvin, ja toivat tiettyä jännityksen tuntua, ja tytöille tuli tunne että he voivat luottaa toisiinsa ja meihin.

Viimeisenä otettiin vesisade-painelurentoutus, jotta kaikille jäisi kerhon jälkeen rentoutunut ja mukava olo. Tytöt saivat vapaasti jakautua pareihin ja toinen haki mukavan asennon itselleen, jonka jälkeen hänen parinsa paineli selkään sormenpäillään ”vesipisaroita”. Saimmekin palautetta, että heillä oli kerhon jälkeen hyvä mieli, ja osa tytöistä halusi vielä kerhon päättymisen jälkeen jäädä jutustelemaan kanssamme niitä näitä.

10.6 Ulkonäköpaineet ja päihteidenkäyttö 17.1.2013

Tällä kerralla meillä oli tarkoituksena käsitellä ulkonäköpaineita ja seurustelua, koska ne ovat hyvinkin keskeisiä asioita murrosiässä olevien tyttöjen elämässä. Paikalla oli tytöistä tällä kertaa vain kolme sairastumisten ja samaan aikaan alkaneen koulun näytelmäkerhon takia. Aloitimme kerhokerran levittämällä lattialle vahvuuskortit, joista jokainen sai valita omansa. Yhden kortin valitseminen tuotti tytöille hieman hankaluuksia, jolloin päätimme että valitaan kaksi korttia. Kun kaikki olivat kertoneet omista vahvuuksistaan, valittiin myös sellaiset kortit, mitä ominaisuuksia haluaisi itsessään kehittää. Olimme yllättyneitä

siitä, miten hyvin tytöt osasivat perustella valintojaan ja miten hyvin he tunnistivat omia vahvuuksiaan. Tytöt olisivat halunneet kehittää armollisuutta itseään kohtaan ja opettelemaan antamaan itsellensä anteeksi. Keskustelimmekin siitä, miten tärkeää on olla itselleen yhtä armollinen kuin muille ja pyrkiä ajattelemaan omasta itsestään yhtä kauniisti. Myös henkistä ja fyysistä vahvuutta haluttiin kehittää. Keskustelu näistä johti erilaisten pettymyksen tunteiden käsittelemiseen, ja moni tytöistä tunsi syyllisyyttä tilanteista jotka olivat johtaneet jonkinlaiseen menetykseen.

Jatkoimme teemaa siten, että jokainen sai itselleen kartonkisydämen, johon kirjoitettiin keskelle oma nimi. Näitä sitten kierrätettiin ringissä toiselta toiselle, ja ensimmäisellä kierroksella kirjoitettiin sydämeen jotakin positiivista henkilön ulkonäöstä ja toisella kierroksella henkilön sisäisestä kauneudesta, esimerkiksi luonteenpiirteistä ja persoonasta. Tavoitteena oli keskittyä siihen, että jokaisella yksilöllä on positiivisia piirteitä liittyen sekä ulkonäköön että sisäiseen olemukseen. Yleensä keskitytään vain toiseen, mutta tässä harjoituksessa halusimme tuoda molemmat puolet konkreettisesti esille.

Ulkonäköpaineista koostuvaa teemaa pohjustettiin kysymällä tytöiltä, kokevatko he ulkonäköpaineita ja mistä ne voivat olla lähtöisin. Tytöt kokivat, että ulkonäköpaineet ovat peräisin oman pään sisältä, kavereilta, sisaruksilta ja mediasta. Tytöt saivat kirjata ylös asioita, mitkä vaikuttavat omaan kokemukseen ulkonäöstä positiivisesti ja mitkä negatiivisesti. Positiivisia asioita olivat yleinen itsestä huolehtiminen ja ”huoliteltu tyyli”, itseluottamus ja hyvät yöunet. Negatiivisia olivat liiallinen meikinkäyttö, huonot yöunet, tupakointi ja alkoholin käyttö.

Ulkonäköpaineet–aiheesta nousi tytöiltä itseltään halu keskustella alkoholin

käytöstä, sillä aihe tuntui mietityttävän heitä. Tämä aihe ei ollut varsinaisesti meillä käsiteltävänä, mutta päätimme kuitenkin tarttua siihen. Kysyimme tytöiltä, minkälaiseksi he kokevat päihdekasvatuksen koulussa, johon he vastasivat että se on paljon ”saarnaamisen” tyyppistä luennointia. Osalla tytöistä oli kokemuksia alkoholin käytöstä, ja he kokivat siitä saarnaamisen hyödyttömäksi, jos nuori itse haluaa käyttää päihteitä. Keskustelimme siitä, miten heidän iässään ei kannata eikä lain mukaan saakaan käyttää alkoholia. Esitimmekin tytöille toiveen etteivät he sitä käyttäisi.

Keskityimme tyttöjen alkoholiin liittyvien ajatusten kuuntelemiseen , sillä heidän on tärkeää kokea tulevansa kuulluksi, ja osalla oli negatiivisia kokemuksia alkoholinkäytöstä lähipiirissään, jotka he selvästi halusivat jakaa luotettavan aikuisen kanssa. Keskustelimme myös siitä, että tytöt olivat huolissaan syksyllä alkavista jatko-opinnoista ja siihen liittyvästä alkoholinkäytöstä. Heillä oli huoli siitä, pääseekö uuteen kaveriporukkaan, jos kieltäytyy alkoholista, mutta me rohkaisimme heitä siihen että siitä saa aina kieltäytyä ja kavereita saa myös ilman alkoholia. Tytöillä oli myös ahdistavia ja pelottavia kokemuksia sellaisista tilanteista, joissa aikuinen on ollut liian humalassa. Kysyimme heiltä, ovatko he saaneet purkaa tällaiset tuntemukset jonkun luotettavan läheisen tai aikuisen kanssa, ja rohkaisimme heitä ottamaan tällaiset itseä ahdistavat tilanteet puheenaiheiksi, jotta ne eivät jää vaivaamaan mieltä.

Aika loppui tällä kerralla kesken, koska nuorisotilaan oli tulossa muita käyttäjiä, ja tytöillä olisi riittänyt vielä paljon puhuttavaa. Tämän kerran jälkeen korostui tyttöjen kuuntelemisen tärkeys, ja se, että heistä lähtöisin oleviin aiheisiin on hyvä tarttua, koska juuri ne vaikuttavat tyttöjen elämään.

10.7 Kauneudenhoito 24.1.2013

Olimme yhdessä Toholammin kerhokoordinaattorin kanssa saaneet yhdelle kerralle järjestettyä kauneudenhoitoillan, jonka toteuttivat kolme aikuiskosmetologiopiskelijaa Nivalan ammattiopistosta. Tavoitteena oli sekä viettää eräänlainen ”hemmotteluilta” että saada tietoa ulkonäköä askarruttavista asioista.

Opiskelijat kertoivat ensin opiskelemastaan ammatista ja miksi he ovat lähteneet juuri sille linjalle. Tämän jälkeen he jakoivat jokaiselle tarvikkeet kasvohoitoa varten. Kaikki tytöt halusivat osallistua, ja sisältö olikin suunniteltu ennalta niin, ettei se sisältänyt esimerkiksi meikkausta, mikä olisi ollut joillekin tytöistä omien normien vastaista. Hoitoon kuuluivat kasvojen puhdistus, kuorinta, kasvonaamio ja kosteutus. Kasvohoidon aikana opiskelijat kertoivat meille muun muassa ihonhoidosta, käsien ja jalkojen hoitamisesta sekä meikkaamisesta. Tytöt saivat myös vapaasti kysyä mieltään askarruttavista asioista. Osa kyseli myös miten kosmetologikoulutukseen pääsee ja mitä siellä vaaditaan.

Lopuksi suoritettiin arvonta, jossa saattoi voittaa ihonhoitotuotteita. Olikin positiivinen yllätys, että arvottavia tuotteita oli sen verran, että jokainen voitti arvonnassa jotakin. Tytöt antoivat meille positiivista palautetta tästä kerrasta, ja jokainen oli saanut jotain uutta tietoa kauneuden hoitoon liittyvistä asioista. Tämä aihealue on tärkeä murrosiässä olevien tyttöjen kannalta, sillä ulkonäkö saattaa näytellä suurtakin roolia heidän elämässään, ja tämän avulla pyrimme tuomaan heille lisää varmuutta sen suhteen. Kerhon lopuksi keskustelimme seuraavasta kerrasta, jolloin tekisimme retken Ylivieskaan, ja varmistimme ketkä olivat lähdössä.

10.8 Retki Ylivieskaan 31.1.2013

Retkeä suunnitellessa olimme pyrkineet ottamaan tyttöjen toiveet huomioon ja jättäneet pois sellaiset vaihtoehdot, joihin kaikki eivät pystyisi esimerkiksi oman uskontonsa takia osallistumaan. Varmistimme tytöiltä, että he olisivat varmasti tulossa, koska retken järjestämisen ehtona oli vähintään kuuden tytön osallistuminen, jotta retki olisi järkevää toteuttaa. Retken suunnittelu kesti muutaman viikon, missä apunamme toimi Toholammin kerhokoordinaattori. Retken maksoi Toholammin kerhotoiminta ja ainoastaan ruokailu oli tytöille maksullinen; olimme tosin varmistaneet, että haluavatko he käydä jossain syömässä silläkin ehdolla, että se pitää maksaa itse.

Ensimmäiseksi tytöt tulivat tilataksilla Ylivieskaan, ja kävimme yhdessä hampurilaisilla, jonka jälkeen kävelimme keilahallille, josta olimme varanneet kaksi rataa. Osa tytöistä ei ollut koskaan keilannut, ja heitä jännitti osallistua muiden katsoessa. Kannustuksen avulla kuitenkin saimme heidätkin osallistumaan, ja jälkeenpäin he kertoivat, että keilaus oli positiivinen yllätys ja he kokivat onnistumisen tunteita, kun uskalsivat yrittää ja se osoittautuikin mukavaksi. Keilaus sujui hyvin ja sen yhteydessä viimeistään huomasimme, miten tiiviiksi porukka oli muodostunut ja kuinka hyvin kaikki tulivat toimeen keskenään. Keilauksen jälkeen tytöt lähtivät taksilla takaisin kohti Toholampia, ja muistutimme heitä vielä tulemaan viimeiselle kerhokerralle.

10.9 Kerhon päättäminen 7.2.2013

Viimeiselle kerhokerralle saapui paikalle tutut seitsemän tyttöä. Tytöt tuntuivat olevan jo todella harmissaan kerhon päättymisestä, samoin kuin mekin. Kerhoa oli

ollut todella antoisaa sekä suunnitella että toteuttaa, ja motivaatiota lisäsi jatkuvasti se, että tytötkin nauttivat kerhosta sekä keksimästämme toiminnasta. Aloitimme viimeisen kerran hyvin leppoisasti syöden ensin välipalaa ja puhuen pojista, kun tytöt niin toivoivat.

Olimme varanneet tälle kertaa jälleen mukaan vahvuuskortit, sillä edellisellä kerralla kun niitä käytimme, totesimme niiden toimivan kerhossamme todella hyvin. Tarkoituksena oli miettiä korttien kautta kerhokokemuksia sekä omia oivalluksia omasta itsestään, joita he olivat saaneet kerhon aikana. Levitimme kortit lattialle, mistä kaikki saivat käydä hakemassa itselleen yhden tai kaksi korttia, jotka kuvasivat heidän tuntojaan siitä, mitä he ovat mielestään saaneet kerhossa. Tytöt olivatkin jo tottuneita käyttämään vahvuuskortteja ja valitsivat nopeasti itselleen sopivat kortit. Heillä tuntuikin olevan jo selkeästi mielessä, mitä he halusivat meille kertoa. Olimmekin jälleen positiivisesti todella yllättyneitä siitä, kuinka tytöt pystyivät tunnistamaan oppimiaan voimavaroja. Vahvuuskorttien kautta saimme kuulla, että tytöt kokivat muun muassa kerhon antaneen heille rohkeutta näyttää omia tunteitaan ja olemaan oma itsensä. He kertoivat myös, että olivat oppineet arvostamaan itseään enemmän, ajattelemaan enemmän sekä kokemaan itsensä luottamuksen arvoiseksi. He kokivat myös, että jaksavat kerhon ansiosta yrittää eteenpäin ja kokivat olevansa kerhon jälkeen energisempiä. Tytöt erityisesti kiittelivät sitä, että kerhossa oli saanut olla täysin oma itsensä, ja omat mielipiteet sai tuoda halutessaan rohkeasti julki.

Halusimme kerätä tytöiltä vielä kirjallistakin palautetta, joka olisi myös Toholammin kunnan kerhotoimintaa varten. Palautteet täytettiin nimettöminä, jotta tytöt uskaltaisivat rohkeasti tuoda ilmi mielipiteensä ja kokemuksensa. Saimme kunnan kerhokoordinaattorilta palautelomakkeen, jota oli yleisesti käytetty erilaisissa kerhoissa, mutta halusimme muokata sitä hieman paremmin

soveltuvaksi omaan kerhoomme. Näin saisimme myös palautetta meitä itseämmekin kiinnostavista asioista. Palautelomakkeiden täytön yhteydessä keskustelimme muutenkin kerhokokemuksista, sekä kerhon päättymisen aiheuttamasta eroahdistuksesta. Tunteet nousivat useammallakin pintaan, ja tytöt jäisivät selvästi kaipaamaan kerhoamme. Alun perin olimme ajatelleet, että kerhon päättyminen ei olisi tytöille niin mullistava asia, sillä he näkisivät kuitenkin toisiaan koulussa. Kun tuli kuitenkin ilmi, kuinka tärkeä kerho oli heille ollut, ymmärsimme sen, että kerho oli kuitenkin ainutlaatuinen tilanne juuri näiden tiettyjen ihmisten kanssa, ja vaikka he näkisivätkin toisiaan koulussa ja vapaa-ajalla, ryhmä ei kokoontuisi kuitenkaan enää juuri samanlaisena. Saamamme palautteet kävimme läpi vasta kerhon päätyttyä.

Palautteiden täytön jälkeen halusimme ottaa muutamia leikkejä keventääksemme tunnelmaa ja myös tytöt olivat toivoneet niitä. Ensimmäisenä otettiin leikki ”katso minua”, jossa vuorotellen pareittain katsottiin toista ja koetettiin kiinnittää huomiota erilaisiin yksityiskohtiin. Seuraavaksi jokainen teki vuorollaan kolme erilaista muutosta ulkonäköönsä, ja toisen tuli yrittää löytää ne. Tytöt kertoivat jälkeenpäin, että aluksi oli tuntunut ahdistavalta, kun toinen katsoo itseä niin intensiivisesti. Leikimme myös rituaalitanssia, jossa jokainen sai vuorollaan keksiä ja näyttää oman rituaalitanssinsa, jota kaikki muut sitten matkivat. Kaikki tytöistä eivät halunneet tanssiin osallistua, joten pidimme kierroksen suunniteltua lyhyempänä. Olimme myös tälle kertaa varanneet jokaiselle kartonkisydämen, joihin kirjoitimme siitä, mitä olimme oppineet toisistamme kerhon aikana. Kerhomme vaikutti olevan onnistunut tavoitteidemme osalta, ja tytöille jäi sieltä selvästi sellaisia asioita mieleen, jotka voivat auttaa heitä tulevaisuudessa eteenpäin. Kehotimme tyttöjä vielä heidän lähtiessään muistelemaan tätä hetkeä silloin, kun heillä tuntuu olevan omassa elämässään vaikeaa ja kohtaavat haasteita.

11 TSEMPPIRYHMÄN PALAUTE JA ARVIOINTI

11.1 Tytöiltä saatu palaute

Viimeisellä kerhokerralla jäimme vielä keskustelemaan kerhostamme sekä omista tuntemuksistamme sen päättyessä. Tuli ilmi, että tyttöjä oli kerhon alussa mietityttänyt, ketä kaikkia kerhoon saapuisi paikalle ja että he olivatkin positiivisesti yllättyneitä muodostuneesta ryhmästämme, sillä he kokivat sen avoimeksi ja turvalliseksi. Kävimme kierroksen, jossa kaikki saivat vuorollaan vielä ääneen kertoa kokemuksiaan ja tuntemuksiaan kerhosta, mikä nostikin suurimmalla osalla tunteet pintaan. Ilmapiiri oli haikea, ja osa tytöistä oli todella surullisia kerhon päättymisestä ja kertoivat kerhon loppumisen jättävän tietynlaisen aukon heidän arkeensa ja toivoivat kovasti, että kerho voisi vielä jatkua. Tytöt kokivat, että olimme ohjaajina luotettavia sekä helposti lähestyttäviä ja että kerhossa oli ollut hyvä olla. He kokivat, että saivat siellä olla täysin omia itsejään ja ryhmästä oli muodostunut todella mukava. He myös kertoivat olevansa positiivisesti yllättyneitä siitä, minkälainen sisältö kerhossa oli.

Kysyimme tytöiltä, onko kerho vaikuttanut heidän itsetuntoonsa ja moni kertoikin että se on nostanut heidän itsetuntoaan esimerkiksi käsittelemiemme aiheiden ansiosta sekä sen, että olemme kerhossa pyrkineet hyvään ryhmähenkeen ja siihen, että siellä olisi kaikilla hyvä olla. Ohjaajina koimme, että oli hienoa nähdä kuinka suhteellisen lyhyessä ajassa voi muodostua luottamuksellinen ja merkityksellinen suhde, ja myös tytöt olivat kokeneet kerhomme itselleen merkitykselliseksi ja tärkeäksi.

11.2 Palautelomake

Muokkasimme palautelomakkeen Toholammin kunnan kerhotoiminnan käyttämästä palautelomakkeesta tarkoitukseemme sopivaksi. (LIITE 2) Kokosimme lomakkeeseen sellaisia kysymyksiä, jotka kertoisivat meille kerhon tavoitteiden toteutumisesta, sen onnistumisesta ja kehittämisen kohteista. Lomakkeessa oli yhdeksän kohtaa, joista kolmeen vastattiin asteikolla 1-4 (1: erittäin huonosti, 2: huonosti, 3: hyvin ja 4: erittäin hyvin) ja loput kuusi olivat avoimia kysymyksiä, mutta myös määrällisiin kysymyksiin sai laittaa kommentteja. Palautelomakkeessa kysyimme tytöiltä; 1. miten he olivat viihtyneet kerhossamme, 2. miten se oli vastannut heidän odotuksiaan, 3. miten me onnistuimme kerhon ohjaajina, 4. mikä kerhossa oli parasta, 5. mikä heille jäi erityisesti mieleen, 6. mikä oli ikävää tai turhaa, 7. mitä he jäivät kaipaamaan, 8. kokivatko he kerhosta olleen heille jotain hyötyä ja saivatko he sieltä jotain taitoja. Palautteeseen vastasi seitsemän kerhoomme osallistunutta tyttöä.

Saamamme palautteen perusteella tytöt olivat viihtyneet kerhossamme erittäin hyvin. He kertoivat, että kerhossa oli kivaa, sinne oli mukava tulla, puheenaiheet ja ryhmä olivat hyviä ja ohjaajat olivat osaavia. Kerho oli vastannut tyttöjen odotuksia ja toiveita vaikka tyttöjen ennakko-oletukset kerhosta eivät vastanneet kerhon sisältöä, he olivat positiivisesti yllättyneitä. He kokivat, että heidän toiveensa oli otettu hyvin huomioon.

Vastauksista kävi ilmi, että tyttöjen mielestä olimme onnistuneet kerhon ohjaajina erittäin hyvin. He kokivat myös, että saivat kerhossa kannustusta ja hyvää palautetta. Kerhossamme tyttöjen mielestä parasta olivat leikit, yhteishenki, ohjaajien aito välittäminen, rentoutukset, pojista puhuminen, retki Ylivieskaan ja keilaaminen. Tyttöjen mieleen olivat jääneet rentoutumiset ja leikit, keilaaminen,

välipalat, Ylivieskassa käynti, kasvohoito, harjoitukset ja ensimmäinen kerta. Suurimman osan mielestä kerhossamme ei ollut mitään ikävää tai turhaa, vastauksissa mainittiin vain kerhon loppuminen sekä pienet kommunikaatiokatkokset koulun ja kerholaisten välillä.

Tytöt toivoivat lisää leikkejä sekä sitä, että sai kertoa kolme positiivista asiaa viikostaan, sillä sitä ei tehty jokaisella kerralla. Tytöt jäivät myös kaipaamaan ryhmäämme ja toivoivat, että kerho olisi voinut vielä jatkua. Tytöt kokivat kerhosta olleen heille hyötyä ja he olivat löytäneet itsestään uusia puolia, alkaneet uskoa ja luottaa itseensä paremmin sekä oppineet tuntemaan itseään ja muitakin paremmin. He olivat myös saaneet lisää itsevarmuutta ja rohkeutta tuoda mielipiteensä julki esimerkiksi koulussa.

11.3 Koululta saatu palaute

Tapasimme kerhon päätyttyä 20.3.2013 Toholammin yläkoululla opinto-ohjaajan sekä kerhokoordinaattorin kanssa. Tarkoituksenamme oli saada palautetta kerhomme onnistumisesta sekä siitä, oliko kerhomme vaikutus näkynyt millään tavalla tyttöjen koulunkäynnissä. Saimme kuulla, että osassa tytöistä oli tapahtunut motivaation lisääntymistä koulutyöhön liittyen, ja kiinnostus omista asioista oli lisääntynyt. Myös itsevarmuuden lisääntyminen oli näkynyt osassa tytöistä ja hymy oli ollut herkemmässä. Koulun opinto-ohjaaja ja kuraattori kokivat, että ryhmästämme noin puolet oli varsinaista kohderyhmäämme, joille kerhosta oli eniten hyötyä. Kuitenkin myös ne, joilla ei varsinaisia itsetunto-ongelmia ollut, toimivat ryhmässämme vahvistavina tekijöinä ja he kokivat itse saaneensa kerhosta uusia voimavaroja.

Koulun henkilökunta ja kerhokoordinaattori olivat tyytyväisiä kerhoomme ja saimme siitä positiivista palautetta. He kertoivat myös arvostavansa rohkeuttamme tarttua tällaiseen mahdollisuuteen. Koululla suunniteltiin jo vastaavanlaisen kerhon mahdollista jatkumista seuraavana lukuvuotena.

12 POHDINTA JA ITSEARVIOINTI

12.1 Pohdintaa Tsemppiryhmän toteutuksesta ja onnistumisesta

Kerhon päättymisen jälkeen pohdimme yhdessä koulun henkilökunnan kanssa sitä, mitä hyötyä siitä on tytöille ollut ja miten se on heidän arjessaan näkynyt. Ensimmäisenä mieleen tuli, miten tiivis ryhmästämme oli kerhon edetessä tullut, ja yllätyimme siitä, miten merkittäviä suhteita siellä oli luotu. Koimme ohjaajina onnistumisen tunnetta kerhon aikana sekä sen päättyessä, koska saimme positiivista palautetta sekä tytöiltä että yhteistyökumppaneiltamme.

Kerhon alkaessa huomasimme, että joukossa oli sekä hiljaisia että puheliaampia tyttöjä, jotka piti kaikki ottaa huomioon eri tavalla ja tasapuolisesti. Kerhon edetessä myös hiljaisemmat tytöt uskalsivat osallistua enemmän ja tuoda omia mielipiteitään esille, joka kannusti myös meitä ohjaajia, koska yhtenä tavoitteenamme oli lisätä tyttöjen itsevarmuutta ja antaa ohjeita siihen miten voi itse vaikuttaa tunteeseen omasta pystyvyydestä. Myös koulun opinto-ohjaaja toi päätöskeskustelussa esille, että osa tytöistä oli rohkaistunut myös koulussa.

Kerhoon osallistuvien tyttöjen määrän voidaan ajatella olleen suhteellisen pieni; kerhossa kävi keskimäärin seitsemän tyttöä säännöllisesti. Tämä määrä suhteutettuna esimerkiksi koko Suomen yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen määrään on pieni, mutta nuorten parissa tehtävä työ syrjäytymisen ehkäisemiseksi on merkittävää, jos se auttaa yhtäkin nuorta. Tämä periaate toimi ohjenuoranamme läpi kerhon, ja koimme itse Tsemppiryhmän merkittäväksi tyttöjen kannalta. Hyötyä oli myös siitä, että kerhomme oli niin sanottua matalan kynnyksen toimintaa, jonne tyttöjen oli helppo tulla ja he kertoivat myös, että osasyynä tähän

oli ohjaajien helppo lähestyttävyys.

Tsemppiryhmän toteutus oli meille uusi haaste, koska syrjäytymisen ehkäisyksi tehtävä työ on merkittävää yhteiskunnassamme ja sen toteutus tulee suunnitella huolellisesti. Lisäksi meidän tehtävänämme oli suunnitella kerhon sisältö itse aiheista toteutukseen. Ideoita aiheisiin saimme koulun opinto-ohjaajalta, koulukuraattorilta ja kunnan kerhokoordinaattorilta, mutta lopulliset päätökset teimme itse. Pohdimme, mitkä aiheet liittyvät juuri nyt yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen elämään ja mitä työkaluja he tarvitsisivat tulevaisuuttaan varten. Valitsemamme aiheet ja niiden käsittelytavat kiinnostivat tyttöjä, ja heidän antamastaan palautteesta kävi ilmi, että he itse kokivat ne myös tarpeellisiksi. Tärkeää oli saada palautetta yhteistyökumppaniltamme, Toholammin yläkoululta, ja he olivat tyytyväisiä Tsemppiryhmän toteutukseen ja onnistumiseen. Keskustelua käytiin myös siitä, miten tämänkaltaisen kerhon onnistumista voidaan arvioida, ja tulimme siihen tulokseen, että tärkeintä on se, miltä tytöistä itsestään tuntuu, sekä onko heidän olemuksessaan havaittavia muutoksia esimerkiksi itsevarmuuden lisääntymisen suhteen.

12.2 Itsearviointi

Aiheena Tsemppiryhmä oli hyppy tuntemattomaan. Opintojemme loppuvaiheessa siihen tarttuminen vaati meiltä rohkeutta, koska lähdimme suunnittelemaan täysin uudenlaista toimintaa yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Opimme kuitenkin luottamaan omaan ammattitaitoomme ja näkemyksiimme sekä käyttämään hyväksi koulutuksen aikana oppimiamme asioita. Kerhosta tulikin tämän ansiosta oman näköisemme, koska luotimme omiin päätöksiimme.

Kerhon suunnitteluun liittyen opimme valtavasti uusia taitoja ryhmänohjauksesta, suunnittelusta, toteutuksesta ja analysoinnista, koska kerhon prosessi oli meidän vastuullamme. Koimme myös aiheen tärkeäksi ja olimme koulutuksessamme saaneet sitä varten hyviä työkaluja syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Välillä kerhon suunnittelu oli haasteellista, koska aihe oli laaja ja suunnittelimme pohjan itse kerholle sekä sen toteutuksen. Tämä tuki ammatillista kasvuamme, koska prosessi tarjosi meille riittävästi haastetta ja tartuimme yhteiskunnallisesti tärkeään ja ajankohtaiseen asiaan.

Jos mietimme, mitä olisimme voineet tehdä opinnäytetyöprosessin aikana toisin, olisi ollut hyvä tutustua teoriatietoon enemmän jo ennen kerhon aloitusta sekä sen aikana. Tämä olisi vahvistanut meidän itsevarmuuttamme ja meillä olisi ollut laajempi tietopohja kerhon suunnittelua ja sen toteutusta varten. Myös kerhon markkinoinnin olisi voinut suunnitella hieman eri tavalla, jolloin osallistujista suurempi joukko olisi mahdollisesti kuulunut kohderyhmään. Koimme kuitenkin, että tämänkaltainen pienempi ryhmä kaipasi kohderyhmän lisäksi rohkeita ja ulospäinsuuntautuneita osallistujia, jotka uskalsivat tuoda mielipiteensä ensimmäisenä esille ja siten myös pitivät ryhmää kasassa.

Yhteistyö Toholammin kunnan kerhokoordinaattorin sekä yläkoulun opinto-ohjaajan kanssa oli mielekästä ja antoisaa. Saimme heiltä tarvitsemaamme tukea ja ohjausta, mutta myös vapauden suunnitella kerho meidän näköiseksemme. Kerhon toteutus opetti meille joustavuutta, sillä tartuimme myös tyttöjen itse esille tuomiin aiheisiin, jotka olivat heille itselleen tärkeitä, ja jotka olisivat voineet jäädä käsittelemättä, jos olisimme vain sokeasti seuranneet omaa suunnitelmaamme. Oli tärkeää, että myös yhteistyökumppanit joustivat aiheiden käsittelyssä siten, että saimme toteuttaa ne meille luontevalla tavalla.

12.3 Kehittämisideat

Kerhon päättymisen jälkeen mietimme sitä, mitä olisi mahdollisesti voinut tehdä toisin ja miten kerhoa voitaisiin kehittää. Kerhon pitämiseen meillä oli rajallisesti aikaa, ja tytöt toivoivatkin muun muassa antamassaan palautteessaan sitä, että kerho olisi voinut jatkua pidempään. Myös kerhosta saatavan hyödyn kannalta useampi kerhokerta olisi tarpeen, koska luottamussuhteen syntyminen ja ryhmäytyminen vie oman aikansa. Kerhossa muodostunut ryhmä oli niin tiivis, että kerhon päättymisen käsittelemiseen olisi voitu käyttää enemmän aikaa kuin yksi kerhokerta.

Kerhon jälkeen pohdimme, että Tsemppiryhmän kaltainen kerho olisi hyvä järjestää joka vuosi yhdeksäsluokkalaisille, ja se olisi hyvä suunnitella sekä tytöille että pojille, tilanteen mukaan joko yhdessä tai erikseen. Juuri yhdeksäsluokkalaisille siksi, että tulevan vuoden kerhoa voitaisiin alkaa suunnittelemaan jo kevätlukukaudella, jotta syyslukukauden alkaessa kerhon sisältö olisi valmiiksi suunniteltu ja siinä olisi voitu ottaa kerhoon mahdollisesti osallistuvien nuorten tarpeet huomioon. Myös kerhon markkinointi on tarpeellista suunnitella huolellisesti, koska Tsemppiryhmän kohdalla tyttöjen odotukset kerhosta eivät vastanneet kerhon sisältöä. Tämä oli kuitenkin heille positiivinen yllätys, ja tämän takia mietimme, että olisiko kerhoon voitu saada enemmän tyttöjä mukaan, jos heillä olisi ollut oikeanlainen kuva kerhosta. Haasteena onkin suunnitella kerhon markkinointi niin, että kohderyhmä saa siitä oikeanlaisen kuvan ja kokee sen olevan heitä varten. Jälkeenpäin ajateltuna olisimme voineet suunnitella kerhon markkinoinnin koettaen asettua teini-ikäisen tytön näkökulmaan, jolloin myös tulos olisi voinut olla erilainen.

LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.

Bulik, C. 2012. Nainen peilissä. Hämeenlinna: Minerva Kustannus Oy.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Helenius, E., Rautava, M. & Tuovinen, R. 1998. Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi. Porvoo: WSOY.

Helne, T. 2002. Syrjäytymisen yhteiskunta. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Iija, A. 2009. Voimaantuminen kehityshaasteena. Teoksessa Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. (toim.) Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi.

Järventie, I. & Sauli, H. 2001. Eriarvoinen lapsuus. Porvoo: WSOY.

Karppinen, K. & Savioja, H. 2007. Koulu ja syrjäytymisen riskitekijät. Teoksessa Alatupa, S. (toim.) Koulu, syrjäytyminen ja pääoma – Löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta? Sitran raportteja 75. Helsinki: Sitra, 115-160. Pdf-dokumentti. Saatavissa: http://www.sitra.fi/julkaisut/raportti75.pdf. Luettu: 21.8.2013.

Kerhokeskus. 2010. Helsinki: Aksidenssi Oy. Pdf-dokumentti. Saatavissa: www.kerhotoiminnan_laatukrite/koulun_kerhotoiminta_hyvinvointia_lapsen_ja_nuoren_elamaa_netti.pdf. Luettu 2.7.2013.

Laakso M. & Kalland M. 2012. MLL:n kyselytutkimus. 15-18-vuotiaiden tyttöjen itsetunto ja ruumiinkuva. Www-dokumentti. Saatavissa: http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/1cd4d53ff57c5d996bd72808ea1e7163/1370447453/application/pdf/15296501/MLLn%20tytt%C3%B6kysely%202012%20TIIVISTELM%C3%84%20JA%20JOHTOP%C3%84%C3%84T%C3%96KSET.pdf Luettu 2.6.2013.

Mahoney, J. L. & Stattin, H. 2000. Leisure activities and adolescent antisocial behaviour. Journal of Adolescens 23, 113–127

Martikainen, L. 2007. Minä – nuori nainen. Kuopio: Unipress.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nokian seurakunnan nuorisotyö. 2013. Nokia. Www-dokumentti. Saatavissa: http://pappila.fi/nuoret/isostoiminta/. Luettu: 21.8.2013.

Opetushallitus. 2013. Kerhotoiminta. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.edu.fi/perusopetus/kerhotoiminta. Muutettu 30.7.2013. Luettu 16.7.2013.

Pirskanen, M., Varjoranta, P. & Pietilä, A. 2012. Nuorten päihteettömyyden ja mielenterveyden edistäminen 2012. Tutkiva Hoitotyö Vol 10.

Puuronen, A. & Välimaa, R. 2001. Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus Kirja Oy.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WSOY.

Sonectus – Taukokangas. 2011. Ryhmien ohjaaminen: ryhmäytyminen ja ryhmädynamiikka. Pdf-dokumentti. Saatavissa: http://www.sonectus.fi/file/Sonectus%20rymy%201.pdf Luettu: 16.7.2013.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

LIITE 1

Tervehdys vanhemmat!

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita Centria ammattikorkeakoulusta Ylivieskasta. Teemme toiminnallista opinnäytetyötä Kuuselan yläkoululle kerhomuodossa, johon myös teidän lapsenne on ilmoittautunut.

Kerhon tarkoituksena ja tavoitteena on löytää jokaisen omia voimavaroja, kasvattaa itsetuntoa ja -varmuutta mukavan tekemisen lomassa sekä toivottavasti myös tuoda uutta motivaatiota koulutyöhön. Kerho on maksuton ja vapaaehtoinen. Kerho järjestetään torstaisin heti koulupäivän jälkeen 29.11 alkaen ja jatkuu myös kevätlukukaudella helmikuulle saakka.

Pääosin kerho järjestetään kirjaston alakerrassa sijaitsevissa nuorisotiloissa, mutta myös jonkinlaisen retken järjestäminen on mahdollista.

Toivomme jos lapsenne on koulukuljetuksen piirissä että voisitte järjestää heille kyydin kotiin kerhon jälkeen.

Mukavaa joulun odotusta!
Ystävällisin terveisin Emma Törmälä ja Mari Koutonen

Palaute Tsemppiryhmästä

1 = erittäin huonosti, 2 = huonosti, 3 = hyvin, 4 = erittäin hyvin

Miten viihdyit kerhossamme? 1 2 3 4

_____

_____

Miten kerho vastasi odotuksiasi ja toiveitasi? (Otettiinko toiveesi huomioon?)
1 2 3 4

_____

_____

Miten me onnistuimme kerhonohjaajina?
1 2 3 4

_____

_____

Mikä oli parasta?

_____

_____

Mikä jäi erityisesti mieleen? (Esim. tietty kerta/toiminta)

_____

_____

Mikä oli ikävää/turhaa?

_____

_____

Mitä jäit kaipaamaan?

_____

_____

Koitko kerhosta olevan sinulle hyötyä/saitko jotain taitoja?

Muuta kommentoitavaa? Risuja, ruusuja..? :)

Hirmuiset kiitokset kaikille osallistumisesta ja roppakaupalla halejal