



KILTISTÄ VAHVAKSI – VOIMAUTTAVAA PIENRYHMÄ- TOIMINTAA TYTÖILLE

Sannamari Annila

Outi Lehtonen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2013
Sosiaalialan koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

ANNILA, SANNAMARI & LEHTONEN, OUTI:
Kiltistä vahvaksi – voimauttavaa pienryhmätoimintaa tytöille

Opinnäytetyö 60 sivua, joista liitteitä 10 sivua
Marraskuu 2013

Kiltteys nähdään usein ainoastaan hyvänä ominaisuutena, sillä kiltit henkilöt noudattavat ohjeita tunnollisesti ja miellyttävät muita. Tämän vuoksi heidän tarpeensa saattavat jäädä vaille tarvittavaa huomiota. Liiallinen kiltteys voi kuitenkin johtaa itsearvostuksen heikkenemiseen, ja miellyttämisestä tulee henkilölle hyväksynnän mittari. Opinnäytetyö käsittelee tätä kiltteyteen liittyvää erityisyyttä. Tutkimustehtävänä oli selvittää, miten tukea kilttejä tyttöjä voimautumisen näkökulmasta. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Ahjolan Setlementti ry:n Tyttöjen Tuvan kanssa. Ryhmä koostui neljästä 10–12-vuotiaasta työstä ja kokoontui kuusi kertaa kevään 2013 aikana.

Toiminta pohjautui teoriatietoon kiltteyteen liittyvästä temperamentista, mikä on hyvin läheisesti liitettävissä temperamentteihin introvertti, ujo ja hitaasti lämpenevä. Lisäksi lähtökohtana oli teoria voimautumisesta, etenkin sen arvostuksen ja turvallisuuden elementit. Voimauttava työote sopii hyvin kilteille henkilöille, sillä siinä vaalitaan yksilön arvokkuutta ja sisäistä voimantunnetta. Ohjauksessa kiinnitettiin huomiota ohjaajan rooliin voimauttavan ympäristön luomisessa ja sen vaikutuksiin tyttöihin. Ohjaajuus pohjautui teorialle ammatillisesta ohjaajuudesta. Voimauttavaa toimintaa tukivat valitut menetelmät: aarrekarttatyöskentely, omat oikeudet sekä voimauttava valokuvaus. Aineisto kerättiin ryhmästä osallistuvan havainnoinnin ja toimintaan nivoutuvan haastattelun avulla sekä ohjaajuutta erikseen refleктоimalla. Sisällönanalyysi tehtiin aineistolähtöisesti havainnoimalla saadusta aineistosta.

Havainnoista nousi esiin kolme suurempaa kokonaisuutta, jotka olivat arvostus ja halu tulla arvostetuksi, turvallisuus sekä temperamentin ilmentyminen. Tytöt hakivat aktiivisesti hyväksyntää omasta toiminnastaan seuraamalla ohjaajien ja ryhmäläisten reaktioita. Suurin osa tästä viestinnästä tapahtui non-verbaalien viestien avulla. Turvallisessa ja aikaa antavassa ympäristössä tyttöjen oli helpompi pitää kiinni omista oikeuksistaan ja tuoda esiin omia mielipiteitään. Henkilökohtaisen ajan saaminen ohjaajalta osoittautui tärkeäksi arvostuksen lisääjäksi.

On erittäin tärkeää, että ohjaaja huomioi ryhmässä myös kiltit henkilöt, jotta jokainen voisi tulla nähdyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on. Pääsääntöisesti ryhmät koostuvat eri temperamentin omaavista henkilöistä, mikä voi hankaloittaa kilttien huomioimista. Ryhmäläisten tasa-arvoinen kohtaaminen vaatiikin myös niiden huomioimista, jotka eivät sitä erikseen vaadi. Opinnäytetyöstä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää sellaiseen tai osittain soveltaen kaikessa asiakastyössä, niin päiväkodeissa, koulumaailmassa kuin työelämässäkkin. Tietoisuutta kiltteyden haasteista tulisi lisätä ammattilaisten keskuudessa, jottei henkilön kiltteys kääntyisi häntä itseään vastaan.

Asiasanat: kiltteys, temperamentti, voimautuminen, ohjaajuus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

ANNILA, SANNAMARI & LEHTONEN, OUTI:
Kind to Strong – Empowering Kind Girls through Small Group Activity

Bachelor's thesis 60 pages, appendices 10 pages
November 2013

Kindness is often seen as a good quality, as kind people tend to follow the given rules and they also tend to please others. That is why their needs may not be supported in a necessary way or they are dismissed. Excessive kindness may also lead to lack of self-esteem, and pleasing others becomes an indicator for appreciation. The purpose of the study was to find out how to support kind girls through empowerment. This functional thesis was put into practice in a partnership with Tyttöjen Tupa, which is a part of Ahjola Setlementti ry. There were four 10–12 year-old-girls in the group and the meetings were held six times during the spring of 2013.

The group action was based on a theory of temperament that involves kindness. Besides that, the theory of empowerment was used as a starting point for this thesis, especially the elements of respect and sense of security. Empowering method suits kind people especially well because it treasures the value of individual and inner sense of power. During counseling special attention was paid to counselors' role in creating an empowering environment and the way this affected the girls. The counseling was based on the theory of professional counseling. To support empowerment the following methods were chosen: using a treasure map, Personal Bill of Rights and Empowering Photography. The data was collected by observing the group, interviewing participants and reflecting on the counseling. The data was content-analysed.

Three key entities arose from the data: respect, sense of security and the expression of temperament. The girls actively sought approval for their action by following the reactions of counselors and the other group members. Majority of this communication was non-verbal. In a secure and time-giving environment it was observed that the girls were able to hold their personal rights easier and felt comfortable to express their opinions. It was proved that the receiving personal attention from the counselor was a key factor in increasing the girls' feeling of being respected.

It is essential that the counselor acknowledges the kind individuals so that each participant of the group can be seen and can feel being accepted. Mostly groups are formed by people with different qualities, which might make it challenging to acknowledge kind people. To ensure that equality is achieved within the group, it is required that attention is also given to those who do not demand it. The results of thesis can be adapted to use in all different types of customer work. The awareness of these challenges that relate to kindness should be increased among professionals to prevent so that kindness would not turn against the kind person.

Key words: kindness, temperament, empowerment, counseling

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	7
2.1	Opinnäytetyön tutkimustehtävä ja -kysymykset.....	7
2.2	Ryhmän toteutus	9
2.3	Aineistonkeruumenetelmät ja -analysointi	10
3	TEMPERAMENTTI JA VOIMAUTUMINEN	13
3.1	Kiltteyteen liittyvä temperamentti	13
3.2	Voimautuminen	16
4	RYHMÄTOIMINTA EDISTÄMÄSSÄ VOIMAUTUMISTA	20
4.1	Ammatillinen ohjaajuus	20
4.1.1	Ohjaaja arvostuksen lisääjänä	21
4.1.2	Ohjaaja turvallisuuden tunteen ylläpitäjänä	23
4.2	Voimauttavat menetelmät	25
4.2.1	Aarrekarttatyöskentely	25
4.2.2	Omat oikeudet	26
4.2.3	Voimauttava valokuvaus	27
4.3	Ryhmätoiminnan ja teorian kohtaaminen	29
5	MATKALLA KILTISTÄ VAHVAKSI.....	31
5.1	Ryhmästä nousseet teemat	31
5.1.1	Arvostuksen näyttäytyminen ryhmässä.....	31
5.1.2	Turvallisuus osallisuuden edistäjänä.....	34
5.1.3	Kiltteyden ilmentyminen ryhmässä	36
5.2	Toiminta ohjaajan näkökulmasta	37
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	41
7	POHDINTA.....	45
	LÄHTEET.....	48
	LIITTEET	51
	Liite 1. Kutsu tytöille.....	51
	Liite 2. Kirjeet vanhemmille	52
	Liite 3. Toimintakertojen suunnitelmat	54
	Liite 4. Alkukartoitus	60

1 JOHDANTO

Saimme idean opinnäytetyölle harjoittelukokemuksiemme pohjalta. Havaitimme, että kiltit ja hiljaisemmat henkilöt jäävät helposti vaille huomiota arjen kiireessä, sillä he suorittavat annetut tehtävät kuten pyydetään, eivätkä tee itsestään numeroa. Tällaiset henkilöt ovat ohjaajalle ”helppoja”, sillä he toimivat tunnollisesti ohjeiden mukaan. Kiltit henkilöt harvoin kiinnittävät itseensä huomiota negatiivisella tavalla ja juuri sen vuoksi kiltteyden ongelmallisuutta on usein vaikea havaita. Ympäristö voi myös huomaamatta asettaa kilteille henkilöille odotuksia, esimerkiksi odottamalla heiltä aina samanlaista, tunnollista suoritusta. Mikäli kiltit henkilöt poikkeavat tavoistaan, voi se aiheuttaa jopa suhteettoman voimakkaan reaktion ympäristössä. Tämän vuoksi kiltin henkilön roolista voi olla hyvin haasteellista päästä irti. Toisaalta kiltteys ei aina näyttäydy ulospäin ainoastaan myönteisellä tavalla, vaan henkilön hiljainen olemus saatetaan tulkita jopa ylimieliseksi tai välinpitämättömäksi. Esimerkiksi koulussa tämä voi vaikuttaa negatiivisella tavalla jopa oppilaan arviointiin, koska oppilaan aktiivisuus ei välttämättä tule opettajalle ilmi perinteisellä tavalla.

Samanlainen kiltteyden ilmiö on nähtävissä niin lapsissa kuin aikuisissakin. Hiljaisimmat asiakkaat eivät välttämättä saa työntekijöiltä yhtä paljon aikaa kuin muut, koska he eivät osaa sitä yhtäläillä vaatia itselleen. Kiltteyttä pidetään yhteiskunnallisesti hyveenä, mutta sillä on myös kääntöpuolensa. Ihminen voi muuttua jopa liian kiltiksi ja tällöin hänestä voi tulla toisten tahdon ja toiveiden toteuttaja, joka tekee niin kuin muut sanovat (Valtavaara 2005, 18). Tällainen henkilö voi tulla helposti hyväksikäytetyksi muiden havaitessa, että kiltti henkilö tekee pyydettyä toistenkin tehtävät. Tämä voi työelämässä muodostua todelliseksi ongelmaksi ja johtaa esimerkiksi työuupumukseen. Kilteiltä voi puuttua rohkeus pitää kiinni omista oikeuksistaan ja näin ollen he saattavat tulla jopa kiusatuiksi tai syrjityiksi.

Kiltteyden moninaisuuden vuoksi uskomme, että kiltit henkilöt voivat hyötyä kiltteyden piirteiden tiedostamisesta itsessään sekä oikeanlaisesta ulkopuolisesta tuesta, jotta kiltteys olisi heille voimavara. Voimauttava työote, joka korostaa yksilöstä itsestään lähtevää voimantunnetta, soveltuu mielestämme hyvin kilteille henkilöille. Sisäinen voimantunne syntyy itsensä hyväksymisestä sellaisena kuin on. Hyväksyminen lähtee omien vahvuuksien ja heikkouksien tiedostamisesta. On tärkeää tietää ja tuntea riittävänsä

muille ja myös itselleen kaikkine ominaisuuksineen. Erityisesti kilteille henkilöille tällainen riittävyden tunne voi vapauttaa miellyttämisen ja suorittamisen tarpeesta. Omista oikeuksistaan kiinnipitäminen voi muuttua helpommaksi henkilön tunniessa olevansa yhtä arvokas kuin muutkin.

Koska sosionomi (AMK) -koulutukseen kuuluu kiinteänä osana ohjaajuus, halusimme tarkastella opinnäytetyössämme voimauttavan työtöteen merkitystä kilteille henkilöille nimenomaan ohjaajan näkökulmasta. Haluamme olla tuomassa esiin kiltteiden moninaisuutta ohjauksessa ja keinoja huomioida kiltit henkilöt ryhmässä heille sopivalla tavalla. Ihmisten kanssa työskentelevien henkilöiden, erityisesti ammattilaisten, tulee mielestämme tiedostaa kiltteiden haasteet sekä omat mahdollisuudet ohjaajana vaikuttaa henkilön kokemukseen omasta itsestään. Ohjaajan on osattava soveltaa ja ottaa ohjauksessaan huomioon erilaiset ihmiset. Esimerkiksi kiltti ja hiljainen henkilö tarvitsee erilaista ohjausta ja tukea kuin henkilö, jolle on helppoa ja nautinnollista olla huomion keskipisteenä ja ilmaista omia mielipiteitään. Yleensä ohjaajien huomio kiinnittyy ryhmässä enemmän esillä oleviin ja ohjaus voikin tästä johtuen kohdistua huomaamatta enemmän heidän tarpeisiinsa. Ohjaajina haluamme omalta osaltamme olla tukemassa asiakkaan erityisyyttä, omaa voimantunnetta sekä vahvistaa tietoa henkilön omasta arvokkuudesta ja osaavuudestaan. Ohjaajan näkökulman avulla pääsimme intensiivisesti tarkastelemaan ja refleктоimaan omaa ja toistemme ohjaajuutta opinnäytetyöprosessimme aikana.

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme yhdistyvät siis kiltteys ilmiönä sekä voimauttava työtöte ohjaajan näkökulmasta. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Tyttöjen Tuvan kanssa. Tupa on osa Ahjolan Settlementti ry:n Isosisko- ja Tyttöjen Tupatoimintaa ja sen tavoitteena on olla tukemassa peruskouluikäisten tyttöjen tervettä kasvua, olla läsnä ja helposti lähestyttävissä (Ahjolan Settlementti ry, 2013). Toiminnan tavoitteet ja kohde-ryhmä sopivat yksiin opinnäytetyön kanssa ja Tuvan ohjaajat kiinnostuivat opinnäytetyön aiheesta. Näin ollen Tyttöjen Tupa valikoitui yhteistyökumppaniksemme. Ryhmä koostui neljästä 10–12-vuotiaasta tytöstä, joiden kanssa kokoonnuimme Tyttöjen Tuvalta huhti–toukokuun 2013 aikana yhteensä kuusi (6) kertaa. Opinnäytetyön aineisto kerättiin tästä ryhmästä osallistuvan havainnoinnin ja toimintaan nivoutuvan haastattelun avulla. Havainnot sidottiin teorioihin temperamentista, voimautumisesta sekä ohjaajuudesta ja teimmekin mielenkiintoisia löytöjä siitä, mitä kiltit henkilöt kaipaavat ryhmätoiminnassa.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

2.1 Opinnäytetyön tutkimustehtävä ja -kysymykset

Opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Sen tutkimustehtävänä on selvittää miten kilttejä tyttöjä voidaan tukea voimautumisen näkökulmasta. Tällä työllä halutaan tuoda kiltteyttä ja siihen liittyvää hiljaisuutta temperamenttina esille ja selvittää miten tämän temperamenttiirteen omaavia voidaan ohjaajan näkökulmasta tukea voimautumisprosessissa juuri heille ominaisella tavalla. Mielestämme sosiaalialan ammattilaisen on tärkeää ymmärtää kiltteyteen liittyviä ominaisuuksia ja sitä kautta tiedostaa, miten kohdella heitä tasa-arvoisesti ryhmässä. Tutkimuskysymysten avulla on mahdollista vastata tähän tutkimustehtävään.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten ohjaaja voi vaikuttaa kiltin tytön voimautumisprosessiin?
2. Millä tavoin arvostus ja turvallisuus näyttäytyvät kilteille tytöille suunnatussa voimauttavassa toiminnassa?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena on nostaa esille ohjaajan roolia voimautumisprosessin aikana. Voimautuminen lähtee yksilöstä itsestään, mutta ohjaajan toiminnalla on vaikutus voimautumisympäristöön. Haluammekin selvittää miten ohjaaja voi edesauttaa voimautumisprosessin etenemistä.

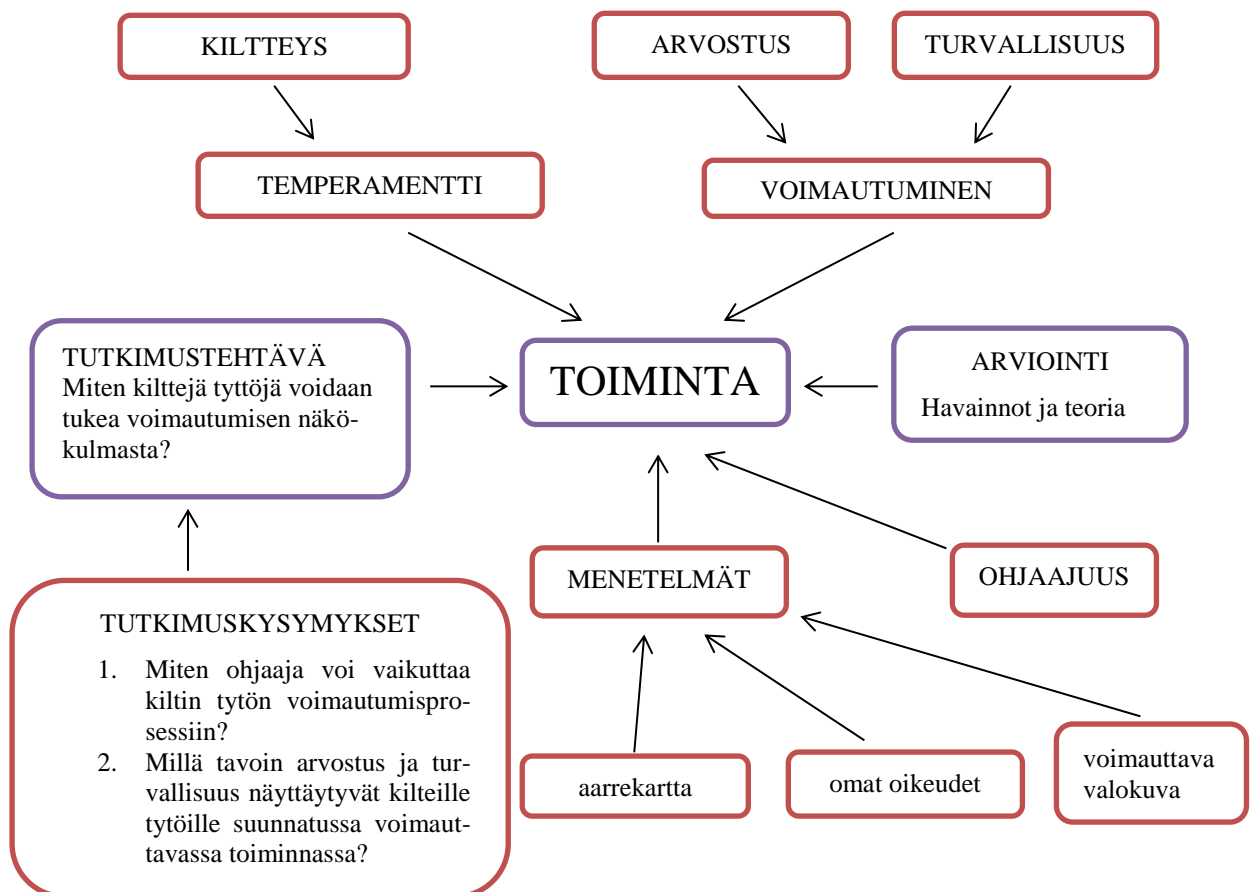
Toisen tutkimuskysymyksen avulla tarkastellaan miten valitut voimautumisen elementit arvostus ja turvallisuus näkyvät ja vaikuttavat toiminnassa. Hypoteesina on, että arvostava ja turvallinen toiminta vaikuttaa positiivisella tavalla tyttöjen voimautumisprosessiin.

Tutkimuskysymykset on valittu tietoisesti rajaamaan opinnäytetyön aihetta. Laadituissa tutkimuskysymyksissä korostuvat siis opinnäytetyön tärkeimmät tavoitteet. Näiden kysymysten avulla voidaan vastata tutkimustehtävään. Tutkimuskysymysten lisäksi opinnäytetyössä havainnoidaan miten kiltteys ilmentyy ryhmässä. Tätä ei haluttu kuitenkaan nostaa erilliseksi tutkimuskysymykseksi. Opinnäytetyö keskittyy siihen miten kilttejä voidaan tukea, ei siihen, miten kiltteys näyttäytyy ryhmässä. Kiltteyden ilmentymisellä

ryhmässä on kuitenkin vaikutus siihen, miten sitä voidaan tukea, joten sitä ei voitu jättää täysin huomioimatta. Näitä havaintoja käsitellään luvussa 5.3.

Teoreettisena viitekehystenä toiminnalle tässä opinnäytetyössä ovat temperamentti, voimautuminen ja ohjaajuus, joita käsitellään luvussa 3 ja 4. Toiminta on suunniteltu ja havainnoitu tästä viitekehystä käsin. Alla olevassa taulukossa on havainnollistettu opinnäytetyön teoreettista viitekehystä (taulukko 1). Taulukon keskiöön on sijoitettu itse toiminta. Toimintaa ohjaa ja tavoitteet sille luo opinnäytetyön tutkimustehtävä. Toiminnan suunnittelussa on otettu huomioon ryhmään osallistuvien tyttöjen temperamentti sekä se, että toiminta tapahtuu voimautumista edistävässä ympäristössä. Tavoitteet pyritään saavuttamaan valittujen menetelmien avulla. Ohjaajan rooli korostuu sekä toiminnan suunnittelussa sekä itse toiminnassa.

TAULUKKO 1. Toiminnan teoreettinen viitekehys



2.2 Ryhmän toteutus

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus pidettiin kerhon muodossa Tyttöjen Tuvalla sille varatussa rauhallisessa tilassa. Tilan ollessa entuudestaan tuttu tytöille, lähtökohdat turvallisuudelle toiminnalle olivat hyvät. Tyttöjen Tuvan ohjaajat autoivat etsimään ryhmään sopivat tytöt tunniensa tytöt jo pidemmältä ajalta. Opinnäytetyön kannalta oli olennaista, että kaikki kerhoon osallistuvat omaisivat kiltteyden piirteitä. Kerhon nimeksi valikoitui Ihana Minä -kerho. Kerhon nimen haluttiin ilmentävän ajatusta jokaisen ainutlaatuisuudesta. Kerhon esittelykirjeet laadittiin yhteistyössä Tuvan ohjaajien kanssa erikseen tytöille (liite 1) ja tyttöjen huoltajille (liite 2). Tyttöjen Tuvan ohjaajat jakoivat tytöille ennen kerhon alkua. Lisäksi kerhon aikana tiedotettiin tyttöjen huoltajille, jos seuraavalla kerralla tarvittiin erityistä välineistöä tai kerhon ajankohta oli muista kerhoista poikkeava.

Kerhoon osallistui siis neljä 10–12-vuotiasta tyttöä. Kerho kokoontui kaikkiaan kuusi kertaa, joista yksi kerta oli jokaiselle tytölle henkilökohtainen kuvausreissu toisen ohjaajan kanssa. Alkuperäiseen suunnitelmaan oli laadittu kuvausreissun jälkeen vielä lopetuskerta, mutta alkaneiden kesälomien ja tyttöjen muiden harrastusten vuoksi viimeinen kerta ei toteutunut.

Jokaista toimintakertaa varten laadittiin huolellinen toimintasuunnitelma, joissa otettiin huomioon opinnäytetyöhön liittyvä teoria sekä tavoitteet. Nämä suunnitelmat löytyvät opinnäytetyöstä liitteenä (liite 3). Kullekin kerralle toiminnan pohjana oli samanlainen runko. Aloitukset tapahtuivat aina alkupiirissä, jossa käytiin kuhunkin teemaan sopivaa välineistöä, esimerkiksi inspiroivia kuvia, ilmapalloja ja satuhahmoja. Välineistö auttaa kertomaan henkilökohtaisista asioista. Tämän jälkeen pidettiin lämmittely johdattelemaan päätoimintaan. Itse toiminnan jälkeen oli jäähdyttelyleikki, joka valittiin päätoiminnan mukaan. Jos toiminta oli ollut hyvin ajatuksia ja tunteita herättävää, leikiksi valittiin keventävä ja palauttava leikki. Puolestaan toiminnan ollessa vauhdikasta, jäähdyttelyleikiksi valittiin rentoutus -tyyppinen harjoitus. Jäähdyttelyleikki toimi eräänlaisena lempeänä siirtymänä loppupiiriin ja ryhmäkerran päättämiseen.

Toimintakerrat olivat osa isompaa kokonaisuutta, mutta jokaisella kerralla oli kuitenkin suunniteltu oma teemansa: tutustuminen, aarrekartta, menneisyys-matka, omat oikeudet, voimauttava valokuvaus, kuvausreissu ja lopetuskerta. Toimintakertojen järjestys oli

laadittu tarkoin ja harkitusti siten, että ensimmäiset kerrat käsittelevät aiheita, joihin oli helpompaa heittäytyä. Esimerkiksi omien oikeuksien pohjalta näyttelemisen sijoitettiin tietoisesti vasta neljännelle kerralle, jolloin ryhmä olisi tullut jo tutummaksi. Kuvausreissut pidettiin vasta kuudennella tapaamiskerralla, jolloin ryhmäläisten ja ohjaajien välille olisi jo mahdollisesti muodostunut luottamuksellinen ja turvallinen suhde.

2.3 Aineistonkeruumenetelmät ja -analysointi

Aineistonkeruumenetelmän valinta on tärkeä vaihe tutkimuksen kannalta. Menetelmän valintaan vaikuttavat tutkimuksen tyyppi ja eettiset seikat. Tietoa ei voi kerätä sellaisen menetelmän avulla, joka voi mahdollisesti loukata tutkittavien identiteettiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 184, 186.) Aineistonkeruumenetelmiksi valittiin alkukartoitus, toiminnan sisällä kulkevan haastattelu ja osallistuva havainnointi. Havainnointi valittiin siksi, että se on tarkoituksenmukaisin kun kyseessä on vuorovaikutuskäyttäytymisen tutkiminen (Pitkäranta 2010, 103).

Opinnäytetyössä oli tärkeää aluksi hieman kartoittaa, mistä lähtökohdista tytöt tulevat ryhmään. Kartoituksen avulla toimintaa voidaan suunnitella paremmin tyttöjen tarpeita vastaavaksi. Kartoitus toteutettiin siten, että lauseen alkuja oli kirjoitettuna paperille, joihin tyttöjen tuli jatkaa haluamallaan tavalla (liite 4). Lauseissa käsiteltiin muun muassa tyttöjen vahvuuksia sekä heikkouksia.

Hirsjärvi ym. (2009, 185) kehottaa käyttämään esimerkiksi haastattelua aineistonkeruumenetelmänä silloin, kun on tarkoituksena saada selville mitä tutkittavat ajattelevat, tuntevat, kokevat tai uskovat. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa avoimet kysymykset ovat olleet tutkijoiden suosiossa vuosikymmenten ajan. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle vapauden vastata juuri niin kuin ajattelee, eikä ehdota vastauksia tai johdattele niitä. (Hirsjärvi ym. 2009, 200–201.) Opinnäytetyössä käytettiin haastattelua ryhmäkertojen lomassa, erityisesti loppupiirien aikana. Näin saatiin hyvin tietoa temperamenttipiirteelle ja ikäryhmälle soveltuvalla tavalla. Uskomme, että erilliset haastattelut eivät olisi kuitenkaan pystyneet antamaan jännittäväyytensä vuoksi juurikaan enempää merkittävää tietoa opinnäytetyön kannalta.

Havainnoinnin avulla on mahdollista saada tietoa siitä, kuinka ihminen käyttäytyy todellisuudessa. Se on yksi aineistonkeruun perusmenetelmistä. Havainnointi on hyödyllinen menetelmä vuorovaikutuksen tutkimisessa, sekä silloin kun halutaan saada sellaista tietoa, jota tutkittava ei halua suoraan paljastaa tutkijalle. (Hirsjärvi ym. 2009, 212–213.)

Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan vapaamuotoista ja tilanteiden mukaan muovautuvaa havainnointia (Hirsjärvi ym. 2009, 214). Havainnointi tapahtuu aina ennalta valitusta teoreettisesta viitekehystä käsin (Vilkka 2007, 44). Osallistuvalla havainnoinnilla on tyypillistä tutkijan osallistuminen toimintaan ja pääseminen yhdeksi ryhmän jäseneksi, kuitenkin tutkittavien ehdoilla. Havainnoijalle muodostuu näin ollen väistämättä jonkinlainen rooli ryhmässä hänen pyrkiessään jakamaan elämäkokemustaan ryhmäläisten kanssa. Havainnoija voi tehdä ryhmälle alusta alkaen selväksi roolinsa havainnoijana, jolloin hän voi osallistumisen lisäksi tehdä tutkittavilleen myös kysymyksiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 216–217; Vilkka 2007, 44–45.)

Havaintojen tekeminen lähtee teoreettisesta lähtökohdasta ja havaintoja analysoidessa palataan taas takaisin teoriaan. (Vilkka 2007, 78–79, 81.) Opinnäytetyössä havaintoja kohdistettiin esimerkiksi tyttöjen tapaan tuoda itseään esille ryhmässä, aktiivisuutta toimintaan osallistumisessa ja heidän reagoititapaansa toiminnan herättämiin ajatuksiin.

Osallistuva havainnointi sopii aineistonkeruumenetelmänä tälle opinnäytetyölle hyvin. Toiminnallisessa ryhmässä on luonnollisempaa saada aineistoa havainnoimalla ja keskustelujen avulla, kuin esimerkiksi kirjoittamalla. Myöskään opinnäytetyön aiheena oleva voimautumisen kokeminen ei ole helposti sanallistettavissa. Aikuinen voi keskustelun muodossa ohjata ja auttaa lasta pohtimisessa eri välineiden avulla. On kuitenkin tietoisesti pyrittävä siihen, että kysymyksillä ei johdattele lasta mihinkään tiettyyn suuntaan.

Havainnointiaineisto kerättiin kirjoittamalla havainnot muistivihkoon jokaisen kerran jälkeen, jolloin havainnot olivat tuoreena mielessä. Havainnot kirjoitettiin ylös pohjautuen jokaiseen toimintaan ja jokaisesta ryhmäläisestä erikseen. Havaintoja tehdessä oli pidettävä mielessä opinnäytetyön teoria, mutta havainnointirunkoa ei kuitenkaan haluttu käyttää havainnoinnin pohjana, sillä ajattelimme sen johdattelevan ja lukitsevan havainnot liikaa tiettyyn suuntaan. Mielestämme tämä helpotti kohtaamaan tytöt juuri sellaisi-

na kuin he ovat, kun heistä tai heidän toiminnastaan ei yritetty etsiä mitään tiettyä asiaa. Toisaalta tämä toi meille valtavan havainnointiaineiston, minkä läpikäyminen oli työllämpää, kuin mitä se olisi ollut jos havainnointi olisi kohdistettu vain tiettyihin asioihin.

Havainnoimalla saadulle aineistolle tehtiin sisällönanalyysi. Vilkka tähdentää (2007, 81), ettei vastaus tutkittavaan kysymykseen tule koskaan havainnoimalla kerätystä materiaalista itsestään. Havaintojen kerääminen on ainoastaan tutkimusaineiston dokumentointia. Analysoimalla havaintoja ja yhdistelemällä niitä, on mahdollista tehdä erilaisia tulkintoja. (Vilka 2007, 81.) Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ilmiön ymmärtäminen, selittäminen, tulkinta ja usein myös soveltaminen (Pitkäranta 2010, 118).

Havaintojen yhdistäminen tapahtuu pelkistämällä ne ensin, eli etsitään teorian avulla aineistosta ne havainnot, jotka ovat tutkimuksen kannalta olennaisia. Näitä havaintoja kutsutaan raakahavainnoiksi. (Alasuutari 2001, 40.) Opinnäytetyössä jokaisen ryhmäkerran havainnot koottiin yhdelle suurelle paperiarkille (kuva 1). Havaintojen yhdistäminen tapahtuu etsimällä raakahavainnoista yhteisiä tekijöitä ja piirteitä tähdäten siihen, että aihetta voidaan katsoa enemmän yleisellä tasolla kuin yksittäisenä tapauksena (Vilka 2007, 82). Esiin nousevat teemat alleviivattiin eri väreillä, jonka jälkeen aina samaan teemaan liittyvät havainnot kerättiin yhdeksi kokonaisuudeksi. Pelkistämisen ja havaintojen ryhmittelyn avulla tutkimusaineistoa kyetään jäsentämään ja se saadaan hallittavammaksi (Vilka 2007, 82). Opinnäytetyössä haluttiin toteuttaa analyysi aineistolähtöisesti ja teemat nousivatkin itse aineistosta.



KUVA 1. Havaintojen yhdistäminen

3 TEMPERAMENTTI JA VOIMAUTUMINEN

3.1 Kiltteyteen liittyvä temperamentti

Opinnäytetyö lähtee ajatuksesta, että kiltteys pohjautuu yksilön temperamenttiin. Temperamentti on yksilöllistä erilaisuutta ja sen piirteitä on monenlaisia. (Keltikangas-Järvinen 2004, 39; Rubin ym. 2011, 473). Henkilöä kuvaillaan henkilölle tyypillisten piirteiden ja ominaisuuksien avulla, jotka oikeastaan ovat temperamenttipiirteitä (Keltikangas-Järvinen 2004, 39). Esimerkiksi kiltteys, hiljaisuus ja ujous ovat temperamenttipiirteitä ja ominaisuuksiltaan hyvin lähellä toisiaan. Edellä mainittujen piirteiden rinnalle on otettu käyttöön suhteellisen uusi käsite; introvertti. Susan Cain on tutkinut introverteja ja heidän ”vastakohtiaan” ekstroverteja ja kirjoittaa (2012, 24) introverttien piirteisiin sisältyvän harkitsevuuden, rauhallisuuden sekä keskittymiskyvyn. Lisäksi introvertit omaavat hyvät sosiaaliset taidot ja kuuntelutaidon. Introverteilla henkilöillä on taipumus kuunnella muita ja heiltä puuttuu halu sosiaalisten tilanteiden dominointiin. He todennäköisemmin kuuntelevat ja toteuttavat muiden ehdotuksia helpommin. (Cain 2012, 23–24, 75.) Juuri nämä piirteet yhdistetään yleisesti kiltteyteen. Kiltti henkilö ei halua, eikä saa tuottaa toisille pahaa mieltä, häpeää tai surua (Valtavaara 2005, 18). Tämän vuoksi Valtavaaran (2005, 10) mukaan kiltteyden ongelmallisuutta on vaikea nähdä tai myöntää, koska kiltteyttä pidetään suurena hyveenä ja tällainen moitteeton ulkokuori estää näkemästä ongelmaa.

Keltikangas-Järvisen (2010, 30) mukaan temperamentti muodostaa yksilön persoonan ”kivijalan”. Temperamentilla tarkoitetaan yksilölle ominaista tapaa toimia ja reagoida tietyllä tavalla ympäristöön ja sen ärsykkeisiin (Keltikangas-Järvinen 2010, 30; Dunderfelt 2012, 17, 31). Temperamentti pohjautuu muun muassa geeneihin ja ympäristötekijöihin (Rubin ym. 2011, 473). Temperamentin voidaan ajatella vastaavan kysymykseen ”kuinka”. Toisin sanoen se kertoo miten ihminen tekee sen, mitä hän tekee. (Keltikangas-Järvinen 2004, 37; Dunderfelt 2012, 19.) Yksilön perustemperamentti on ensimmäinen, automaattinen reaktio asioihin ja tilanteisiin. Perustemperamentin lisäksi yksilössä on monia muitakin eri puolia, jotka voivat helposti jäädä näkyvien temperamenttipiirteiden alle. Niiden esiintuomista voidaan kuitenkin harjoitella, yksilö voi oppia uusia reagoititapoja. (Dunderfelt 2012, 175–176.)

Temperamenttipiirteet voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään: helppo temperamentti, hitaasti lämpenevä temperamentti ja vaikea temperamentti. Ujouden ja kiltin lapsen ominaisuuksiin kuuluu usein hitaasti lämpenevyys uusiin asioihin. Tällä tarkoitetaan yksilön hitaampaa sopeutumista uusiin asioihin. Tämä voi näkyä esimerkiksi uuden asian vastustamisena toiminnan alussa, mutta saadessaan aikaa totutella asiaan, vastustus voi vaihtua myönteiseksi suhtautumiseksi. (Keltikangas-Järvinen 2004, 63.) Tämä hitaasti totuttautuminen tulee ottaa huomioon toiminnan sisältöä suunnitellessa, esimerkiksi toimintojen välisissä siirtymissä.

Keltikangas-Järvinen (2004, 107) kirjoittaa, että ujouden on osoitettu olevan yksi voimakkaimmin periytyvistä temperamenttipiirteistä.

Temperamentti ei siis vielä määrää mitään vaan ainoastaan altistaa ja lisää todennäköisyyttä. Ympäristön vaikutus näiden piirteiden kehittämisessä on suuri. Mitä voimakkaampi synnynnäinen taipumus on, sitä todennäköisemmin se tietenkin johtaa estyneeseen käytökseen, mutta tutkimukset osoittavat, että tietty osa jopa äärimmäisen estyneistä lapsista saadaan kokonaan muuttumaan, kun heitä ymmärtäväisesti ohjataan lähestymään rohkeammin ja pelottomammin uusia asioita. (Keltikangas-Järvinen 2004, 107–108.)

Näin ollen temperamentti ja ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään, muovaten lapsen persoonallisuutta. Tietynlaisella ympäristöllä voidaan vahvistaa tai heikentää tiettyä ominaisuutta tai temperamenttipiirrettä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 125–126.) Tämän vuoksi ryhmässä on mahdollisuus luoda temperamenttipiirteet huomioonottava ympäristö.

Opinnäytetyössä kilteille tytöille pyritään luomaan sellainen ympäristö, joka tukee heille ominaisia temperamenttipiirteitä, tuoden niiden hyviä puolia esille ja vahvistaa näin tyttöjen positiivista käsitystä itsestään. Tarkoituksena ei ole muuttaa tyttöjen temperamenttia, koska se ei ole mahdollista eikä edes tarkoituksenmukaista. Temperamentti on pysyvää, mutta se vain saa erilaisia ilmenemismuotoja eri-ikäisinä (Keltikangas-Järvinen 2004, 173). Dunderfeltin (2012, 21, 174–175) mukaan yksilö voi vaikuttaa oman minän kehitykseen ja opetella esimerkiksi erilaisia käyttäytymismalleja. Kiltteudessa, kuten kaikissa yksilön ominaisuuksissa on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Oikein hyödynnettynä kiltteys on voimavara. Ryhmän myötä myös toivomme, että tytöt saisivat rohkeutta osallisena olemiseen omana itsenään niin koulussa kuin myös vapaa-

aikana. Ohjaajina pyrimme siis korostamaan ryhmäläisten arvostusta itseään kohtaan, emmekä pyri muuttamaan heitä.

Ympäristöllä on siis vaikutus ihmisen persoonan kehitykseen ja eri ikävaiheissa ympäristöllä on erilaiset mahdollisuudet olla vaikuttajana. Opinnäytetyöhön valittiin iältään 10–12-vuotiaita tyttöjä, koska kyseissä ikävaiheissa käsitys itsestä muokkautuu voimakkaasti ennen pysyvemmän minäkuvan rakentumista. Tässä iässä myös aiemmin perheen kanssa aikaa viettänyt lapsi alkaa viettää enemmän aikaa ystäviensä kanssa, jolloin hänen on luotava uudenlainen rooli omassa ikäryhmässään (Cole ym. 2005, 532, 565). Tätä kautta myös käsitys itsestä muuttuu. Keltikangas-Järvisen (2010, 137) mukaan teini-ikä ja varhainen aikuisuus ovat tärkeitä vuosia minäkuvan kehittymisen kannalta. Lapsuudessa itsearvostus ja minäkuva muodostuvat vahvasti ympäristön antamasta palautteesta, katseista ja läsnäolosta (Hogan 2000, 14; Nurmi ym. 2006, 104; Savolainen 2008, 165). Puolestaan nuoruusiässä itsearvostus nousee sisältäpäin, eikä muiden konkreettisella palautteella ole yhtä paljon merkitystä kuin keskilapsuudessa (Nurmi ym. 2006, 143). Opinnäytetyössä ohjattavat sijoittuvat juuri näiden kahden vaiheen väliin, jolloin itsearvostuksen, minäkuvan ja temperamentin ilmentymiseen voidaan vielä vaikuttaa ulkoapäin ohjaajan esimerkin ja palautteen avulla.

Opinnäytetyöhön haluttiin ottaa vain tyttöjä mukaan, koska omien kokemusiemme kautta olemme huomanneet yhteiskunnan helposti asettavan tytöille kiltteyteen johtavia rooliodotuksia. Näin toteaa myös Keltikangas-Järvinen (2004, 204), jonka mukaan tyttöjen ja poikien välillä ei ole suuria temperamenttieroja, mutta ujous, ja sitä myötä kiltteys, ovat hyväksyttävämpää ja jopa halutumpaa tytöillä. Lisäksi ihmisillä on tapana valita samankaltaiset ystävät kun mitä he itse ovat, esimerkiksi iältään ja temperamentti-piirteiltään (Cole ym. 2005, 557). Tämä tapa korostuu erityisesti lapsilla ja siksi ryhmän turvallisuuden ja myös ryhmäytymisen kannalta haluttiin valita samanikäisiä ja samaa sukupuolta olevat henkilöt.

Opinnäytetyössä käytetään tekstin sujuvuuden ja ymmärrettävyyden vuoksi ajoittain termiä kiltti temperamentti, jolla tarkoitetaan kiltteyteen liittyvää temperamenttia kaikessa sen moninaisuudessaan. Introvertin, ujon ja hitaasti lämpenevän temperamentit ovat suhteessa kiltteyteen niin lähellä toisiaan, että tarkka rajaus niiden välillä on hyvin haasteellista, ellei jopa mahdotonta.

3.2 Voimautuminen

Yksi keskeisistä käsitteistä opinnäytetyössä on voimautuminen (empowerment). Voimautuminen on käsitteenä suomenkielessä suhteellisen uusi ja siitä näkeekin kirjoitettavan eri variaatioita. Tässä opinnäytetyössä käytetään käsitettä voimautuminen.

Voimautumista voidaan kuvata tietynlaisena sisäisten voimavarojen kasvuprosessina. ”Voimautuminen merkitsee ihmisestä itsestään lähtöisin olevan sisäisen voimantunteen kasvamista” (Savolainen 2008, 197). Se on henkilökohtainen prosessi, eikä ketään voi voimauttaa ulkopuolelta toisen ihmisen päätöksen seurauksena, vaan voimautuminen lähtee aina henkilöstä itsestään, tietoisien ajattelun ja valintojen kautta (Siitonen 1999, 93; Räsänen 2006, 92, 99; Siitonen 2007, 2). Voimautumisprosessissa on kuitenkin aina mukana ympäristö ja sitä kautta vuorovaikutussuhteet. Näin ollen voimautumista voidaan tukea ulkoa käsin ja antaa prosessille mahdollisuus. (Siitonen 1999, 93; Räsänen 2006, 102; Sercombe 2010, 131; Voimaantumisen 2011.) Ohjaajalla on tässä mielessämme tärkeä rooli ja mahdollisuus olla vaikuttajana.

Siitosen (1999, 93) ja Räsänen (2006, 102) mukaan ympäristön olosuhteet ovat merkityksellisiä voimautumisen kannalta, sillä ihminen ei koskaan elä tyhjiössä. Tietynlaisessa ympäristössä voimautuminen on todennäköisempää kuin jossakin toisessa (Siitonen 1999, 90, 93). Ympäristö, jossa arvostetaan ihmisen yksilöllisyyttä ja erityisyyttä, on luonnollisestikin otollisempi voimautumiselle kuin ympäristö, joka mitätöi ihmisen ominaispiirteitä. Elinympäristön, sosiaalisten suhteiden ja omien kokemusten yhdistyminen vaikuttavat siis aina voimautumiseen (Siitonen 1999, 90, 93). Tämä nousikin tärkeäksi elementiksi ryhmän toimintaympäristöä luodessa.

Mielestämme voimautumisesta voivat hyötyä kaikki yksilöt elämäntilanteesta riippumatta, ja Siitosen (1999, 117) mukaan siitä hyötyvät erityisesti sellaiset henkilöt, joita jostain syystä yhteisöjen sosiaaliset rakenteet, olosuhteet ja/tai toiset yksilöt estävät tuntemasta itseään tai tekemäänsä työtään arvokkaaksi. Voimautuminen voi olla joillekin näin tarpeellisempaa. Voimautumisen vastakohtana voidaan nähdä voimattomuus, jolloin ihmisen oikeuksia ja tahtoa sekä toiveita tallotaan jatkuvasti (Räsänen 2006, 93). Voimautumisen myötä sisäisesti vahvistunut ihminen ei enää taivu ulkopuolelta asetettuihin vaatimuksiin yhtä herkästi (Mahlakaarto 2010, 7). Kun on kyseessä temperamentiltaan kiltti henkilö, voimautuminen voi auttaa häntä näkemään itsensä arvokkaampana

ja vahvempana. Uskomme, että voimautuminen voi vaikuttaa positiivisesti omista oikeuksista kiinnipitämiseen.

Erityisesti lasten ja nuorten kanssa työskennellessä on huomioitava, että voimautumisella ei tarkoiteta aikuistumista tai pakottamista itsenäisyyteen. Ohjaajan tuki prosessissa on tärkeää, sillä sen avulla nuorella on mahdollisuus kokeilla asioita, erehtyä ja yrittää. (Sercombe 2010, 130–131.) Kehittyäkseen optimaalisesti oppijan on tärkeää pysyä lähikehityksen vyöhykkeellä (Vygotsky 1962, 1978), eikä hypätä liian kauas tältä alueelta. Ohjaajan on siis aina otettava huomioon ryhmän ikä- ja kehitysvaihe, tukeakseen ohjattavan oppimista.

Voimautuminen ei ole kuitenkaan pysyvä olotila, vaan se vaihtelee tilanteesta ja ympäristöstä riippuen (Voimaantuminen 2011). Voimautumisen myötä ihmisen käsitys itsestä ja omista tarpeista vahvistuu, jolloin voimantunnetta ei menetä niin herkästi kuin aikaisemmin (Mahlakaarto 2010, 6, 8). Toisin sanottuna ihmisen on helpompi olla oma itsensä. Hyväksyvästi omana itsenä olemisen kantaa läpi sellaistenkin ajan jaksojen yli, jolloin itsevarmuus saattaa rakoilla. Voimantunteen voikin löytää aina uudelleen, sillä sisäinen voimantunne ei katoa koskaan, vaikkei se olisikaan jollain hetkellä aktiivisena. (Voimaantuminen 2011.) Mielestämme konkreettiset asiat, kuten esimerkiksi voimauttavan valokuvauksen omakuvat auttavat saamaan tästä tunteesta kiinni heikolla hetkellä.

Voimautuminen voidaan Siitosen (1999, 61) mukaan jakaa seitsemään eri kategoriaan: vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myönteisyys. Kaikki nämä kategoriat tukevat ihmisen voimavarojen kasvua ja ovat siksi hyvin tärkeitä. Opinnäyte-työhön tarkemman tarkastelun kohteeksi valikoituivat arvostuksen ja ilmapiirin elementit. Valitsemalla kaksi pääelementtiä, varmistetaan se, että näihin elementteihin voidaan syventyä huolellisemmin.

Lyhyesti avataksemme muita kategorioita, *vapaudella* voimautumisen yhteydessä tarkoitetaan valinnanvapautta ja vapaaehtoisuutta (Siitonen 1999, 63). Aikaisemmin on jo pohdittu kiltin tekevän helposti niin kuin ulkoapäin pyydetään. Ohjauksessa on pyrittävä siihen, että voimautumisprosessissaan tytöt huomaisivat omien valintojensa merkityksiä. Valinnanvapaus tuo aina mukanaan *vastuun* itsestään sekä ryhmästä (Siitonen 1999, 141). *Myönteisyys* luo voimavaroja, joita ihminen tarvitsee voimautuakseen ja esimerkiksi haasteellisissa tilanteissa. Myönteisyys myös lisääntyy ihmisen saavutettua sisäi-

sen voimantunteen. (Siitonen 1999, 79, 152.) *Kontekstilla* Siitonen (1999, 142) tarkoittaa ympäristöä, missä voimautuminen tapahtuu. Konteksti vaikuttaa aina voimautumiseen joko myönteisellä tai kielteisellä tavalla (Siitonen 1999, 142).

Voimautumista tukeva *ilmapiiri* rakentuu pääosin turvallisuuden ympärille. Muita ilmapiirin osa-alueita ovat avoimuus, ennakkoluulottomuus, rohkaiseminen ja tukeminen (Siitonen 1999, 145). Opinnäytetyö keskittyy ilmapiirin osa-alueista nimenomaan turvallisuuteen. Turvallisuuden lisäksi siinä painottuu *arvostuksen* merkitys voimautumisessa. Kaikki kategoriat ovat mielestämme tärkeitä voimautumisen kannalta, mutta olemme painottaneet arvostuksen ja turvallisuuden näkökulmaa muita kategorioita vahvemmin. Ne kulkevat käsi kädessä voimautumisen edesauttajina, sillä turvallinen ilmapiiri lisää arvostusta ja toisinpäin.

Voimautuminen edellyttää itsensä hyväksymistä sekä kokemusta arvostuksen saamisesta ympäristöltä (Siitonen 2007, 5). Arvostuksen ja kunnioituksen kokeminen on erittäin tärkeää voimautumisen kannalta ja ryhmään osallistuvien keskinäinen kunnioitus on myös osa turvallista ilmapiiriä (Siitonen 1999, 67, 146). Turvallisuuden ja arvostuksen kokeminen antaa voimautumisprosessiin energiaa, joka puolestaan auttaa pitämään sisäistä voimantunnetta yllä (Siitonen 1999, 67). Näin ollen ulkoapäin voidaan vaikuttaa yksilön voimautumiseen arvostuksen antajana ja turvallisuuden lisääjänä. Tällöin yksilön ei tarvitse käyttää voimavarojaan arvostuksen saamiseen ympäristöltä, vaan voi keskittyä itsetutkiskeluun ja toimintaan vapautuneemmin.

Kunnioittava ja turvallinen ilmapiiri lisää toimintavapautta ja sitä kautta antaa tilaa ja mahdollisuuden voimautumiselle (Räsänen 2006, 99). Tunne omasta turvallisuudesta syntyy luottamuksesta, uskosta tulevaisuuteen ja selviytymisen mahdollisuuksiin sekä siitä, että tapahtumat ovat ennakoitavissa. Luottamus omiin kykyihin selviytyä tulevista haasteista nousee siis juuri turvallisesta ilmapiiristä. (Siitonen 1999, 68, 145–46.) Voimautumisprosessin alussa ihminen määrittää ympäristön antaman mahdollisuuden, esimerkiksi jos ryhmässä ohjaaja arvostaa itseään ja muita, on ohjattava helpompi arvostaa itseään (Räsänen 2006, 98). Ohjaajan tuleekin siis kiinnittää erityisen paljon huomiota ryhmän ensimmäisillä kerroilla, jotta ympäristö olisi suotuisa voimautumiselle heti toiminnan alusta asti. Ohjaajan tehtävänä onkin viime kädessä huolehtia ryhmän fyysisestä ja psyykkisestä turvallisuudesta, jotta ympäristö voisi osaltaan mahdollistaa voimautumisen (Mahlakaarto 2010, 55).

Lisäksi voimautumisen kannalta yksilön on tärkeää tiedostaa elämäntapahtumiensa vaikutukset siihen, millainen on nyt. Itsetuntemus ja minäkuvan selkeys edesauttavat voimautumista (Siitonen 2007, 5). Kaikki tapahtumat muovaavat ihmistä myös hänen tiedostamattaan. Aikuisuudessa ihminen ei ole enää sama kuin mitä oli lapsuudessa, vaikka monesti ihminen saattaakin näin luulla. (Hogan 2000, 114.) Oman elämänpolkunsa tiedostaminen auttaa ihmistä ymmärtämään itseään. Tätä kautta myös itsearvostus on mahdollista. Jos ihminen ei pysähdy miettimään omaa elämäntarinaansa, mielestämme on haasteellista saavuttaa täysi arvostus itseään kohtaan. Käsitys itsestä nouseekin omien vahvuuksien, heikkouksien sekä rajallisuuden tiedostamisesta ja niiden hyväksymisestä (Mahlakaarto 2010, 7). Uskomme, että omien heikkouksien ja rajallisuuden hyväksyminen on portti itsearvostukseen. Kiltti henkilö usein venyy yli omien rajojensa miellyttäessään muita, ja tällöin oman rajallisuuden tunnustaminen voi osoittautua haasteelliseksi, etenkin turvattomassa ympäristössä.

Ryhmässä on siis erittäin tärkeää, että kaikissa ryhmän vuorovaikutustilanteissa näkyy kunnioittava kohtaaminen, mikä lisää arvostuksen ja turvallisuuden ilmapiiriä. Sosiaalialan ammattilaisena kunnioittava kohtaaminen on tavoite, johon pyritään kaikissa vuorovaikutustilanteissa. Kunnioitus lähtee yksinkertaisesti tasa-arvoisesta kohtaamisesta, jossa yksilöille annetaan oma tilansa olla vuorovaikutuksessa. Kunnioittavan kohtaamisen tasa-arvoisuuden myötä on mahdollisuus myös aitoon dialogiin.

Arvostus näkyy myös opinnäytetyön menetelmien valinnassa, esimerkiksi voimauttava valokuvaus menetelmänä on juuri omiaan lisäämään arvostusta itseään kohtaan. Jotta menetelmät saavuttavat tarkoituksensa, tulee niiden toteutus tapahtua turvallisesti. Tämä tukee valintaamme pienestä ryhmäkoosta. Uskomme, että turvallisuuden tunteen lisäämiseen tulee panostaa erityisesti kilttejä henkilöitä ohjattaessa, jotta he uskaltaisivat ottaa vapautuneesti oman tilansa ryhmässä.

4 RYHMÄTOIMINTA EDISTÄMÄSSÄ VOIMAUTUMISTA

4.1 Ammatillinen ohjaajuus

Ohjaajan ammatillinen kehitys on aina yksilöllinen, koko elämän kestävä prosessi (Mäntylä 2007, 92; Kalliola ym. 2010, 31). Kalliolan ym. (2010, 10) mukaan jokainen ohjaaja ja ohjaajaksi opiskeleva on omanlaisensa persoona, kahta samanlaista ohjaajaa ei ole. Tämän vuoksi ohjaajaksi kouluttautumiselle ei ole olemassa myöskään valmista reseptiä (Eteläpelto & Onnismaa 2006, 117). Se mikä toimii toisella ohjaajalla, ei välttämättä toimi toisella. Ammatilliseen kehitykseen tarvitaankin teoriaa, käytännön harjoittelua sekä taitoa hyödyntää omaa elämäkokemustaan (Eteläpelto & Onnismaa 2006, 117; Kalliola 2010, 13). Tällä tavoin on mahdollista löytää oma tyylinsä ohjata.

Ammatillinen kasvu jatkuu läpi työuran ja kehittyäkseen se vaatii jatkuvaa reflektointia (Eteläpelto & Onnismaa 2006, 28). Mielestämme omaa tapaa olla ohjaajana ei voi korostaa liikaa, sillä myös Innasen (2011, 48) mukaan aitous välittyy ohjattaville luoden luottamuksellista ilmapiiriä ja lisäten ohjaajan uskottavuutta. Ohjaamisen taitoa ei voi siis oppia vain seuraamalla ja kopioimalla toiselta ohjaajalta suoraan, vaan aito ohjaajuus vaatii mielestämme aina soveltamista, reflektointia ja sovittamista omaan tyyliin. Lisäksi aidosti itsenään oleminen ja ympäristöön välittyvä itsearvostus tarttuu myös ohjattaviin (Innanen 2011, 49), mikä on erityisen tärkeää voimauttavan ilmapiirin luomisen kannalta.

Ammatillisuuteen liittyy läheisesti ammatillisen identiteetin tunnistaminen. Ohjaajalla on käsitys itsestään toimijana ja ihmisenä suhteessa työhönsä, sekä käsitys siitä minkälaiseksi haluaa työssään tulla. Käsitykseen itsestä vaikuttavat myös arvot sekä eettiset ulottuvuudet. (Eteläpelto & Onnismaa 2006, 26; Onnismaa 2007, 119.) ”Kun ohjaajuus rakentuu itsetuntemuksen pohjalle, se kestää vakaampana silloinkin, kun matkaan tulee mutkia.” (Kalliola ym. 2010, 17.) Itsetuntemus ei tule kuitenkaan itsestään, vaan sitä tulee tietoisesti harjoitella ja pohtia. (Kalliola ym. 2010, 17.) Myös Kaljosen (2005, 23) mukaan ihminen ei voi ymmärtää muita ihmisiä, ennen kuin hän ymmärtää omia tunteitaan ja ajatuksiaan suhteessa elämäkokemukseensa. Itsetuntemus on siis suuri osa ammatillista kasvua.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme tietoisesti pysähtyneet pohtimaan omaa ammatillisuutta ja itseämme suhteessa siihen. Tiivis yhteistyö työparin kanssa on mahdollistanut syvällisen pohdiskelun palautteen antamisen ja saamisen myötä. Samalla kun pohtii ja havainnoi toisen ammatillista kehittymistä, on löytänyt uusia puolia myös itsestään. Kaljonen (2005, 20) kirjoittaakin, että ammatillista kasvua edistää avoin ja etsivä mieli sekä kriittinen ajattelu.

Ammatilliseen ohjaajuuteen liittyy lisäksi aina kiinteänä osana tavoitteellisuus. Kalliolan ym. (2010, 9) toiminnan suunnittelu lähtee aina tavoitteiden asettamisesta, joiden ympärille toimintakertojen sisällöt muodostuvat. Mitään toimintaa ei siis tehdä vain huvin vuoksi, vaan toiminnan taustalla on aina tarkoitus ja kosketus johonkin teoriaan. Suunnitteluun kuuluu olennaisena osana ottaa myös huomioon kohderyhmä, eli kenelle toiminta on suunnattu (Kalliola ym. 2010, 84). Ohjaajan tulisi suunnittelussa muistaa myös pohtia millä tavoin toimintaympäristöä voidaan muokata mahdollisimman optimaaliseksi päämäärien saavuttamiseksi (Siitonen 1999, 142). Lisäksi ohjauksessa tulisi aina ottaa huomioon ihmisen kasvun ja kehityksen tukeminen, erityisesti lasten ja nuorten kanssa työskenneltäessä (Kalliola ym. 2010, 79).

Ammatilliseen ohjaamiseen kuuluu ryhmän eri vaiheiden tunnistaminen ja tiedostaminen ja niiden huomioonottaminen ryhmän toimintaa suunnitellessa (Kalliola ym. 2010, 108). Opinnäytetyössä ei avata tarkemmin ryhmän elinkaaren kulkua, mutta siinä on tiedostettu ryhmän eri vaiheiden vaikutukset ja merkitykset toimintaan. Nämä on otettu huomioon ryhmän toiminnan suunnittelussa. Ryhmää ohjattaessa on tärkeää huomioida ryhmän elinkaaren lisäksi myös teoria ryhmädynamiikasta. Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan lyhyesti ohjattavien välisiä suhteita sekä rooleja toisiinsa nähden (Kalliola ym. 2010, 108).

4.1.1 Ohjaaja arvostuksen lisääjänä

Edellisessä kappaleessa mainittu itsearvostus tarkoittaa ihmisen kykyä arvostaa omia suorituksiaan sekä onnistumisissa että epäonnistumisissa. Keltikangas-Järvisen (1994, 18) mukaan ihmisen arvostaessa itseään, hänen elämän arvonsa on riippumaton muiden arvostelusta tai palautteesta. Lapsuudessa itsearvostus ja minäkuva muodostuvat vahvasti muiden antamasta palautteesta (Nurmi ym. 2006, 104). Puolestaan nuoruusiässä

itsearvostus nousee sisältäpäin, eikä muiden konkreettisella palautteella ole yhtä paljon merkitystä kuin keskilapsuudessa (Nurmi ym. 2006, 143). Ryhmään osallistuneet sijoittuvat juuri näiden kahden vaiheen väliin, jolloin itsearvostuksen kehitykseen voidaan vielä vaikuttaa ulkoapäin ohjaajan esimerkin ja palautteen avulla.

Ryhmään osallistuneilla on kiltteyden ja ujouden temperamenttipiirteitä, minkä vuoksi arvostus saa erityisen merkityksen toiminnan ohjauksessa. Valtavaaran (2007, 98) mukaan liian kiltit kohtelevat usein muita hyvin, mutta itseään huonosti. He ajattelevat etteivät he itse ole niin tärkeitä, jonka vuoksi he asettavat muut etusijalle (Valtavaara 2007, 98). Tämän vuoksi halusimme korostaa itsearvostuksen merkitystä opinnäytetyöryhmässä, jotta he muistaisivat arvostaa myös itseään, silloinkin kun toimivat toisten hyväksi.

Korpisen (1996, 23) sekä Kalliolan ym. (2010, 17) mukaan terveen itsearvostuksen myötä pystyy arvostamaan aidosti myös toisia ihmisiä. Tämä pätee yhtäläillä ohjaajan roolissa: jos ohjaaja arvostaa itseään, hänen on mahdollista arvostaa myös ohjattaviaan. Ohjaajan arvostaessa ohjattaviaan, on ohjattavilla Siitosen (1999, 137) mukaan parempi mahdollisuus lisätä omaa arvostusta itseään kohtaan. Empaattinen, lämmin ja kunnioitava sekä oppilaan yksilölliset erot huomioonottava ja myönteistä palautetta antava opettaja, edistää oppilaan itsearvostusta (Siitonen 1999, 137). Mielestämme itsearvostus voi näkyä myös ulospäin, jolloin muiden on helpompi arvostaa tällaista henkilöä. Tässä nähdäänkin mahdollisuus positiivisen arvostuksen kehään, missä arvostus itseään ja muita kohtaan lisääntyy vuorovaikutussuhteessa ryhmän kaikkien osapuolten välillä.

Ohjaaja voi osoittaa arvostusta ohjattaviaan kohtaan kuuntelemalla ohjattaviaan ja olemalla läsnä ohjattavaa varten (Onnismaa 2007, 42). Tällä tavoin ohjaaja voi tehdä lapsen näkyväksi. Tarkoituksena ei ole peittää omalla toiminnallaan ohjattavan tilaa ryhmässä (Nind & Hewett 2011, 28). Onnismaan (2007, 43) mukaan arvostava kuuntelu ei tarkoita sitä, että aina pitäisi olla samaa mieltä, vaan sillä tarkoitetaan toisen mielipiteiden kunnioitusta, vaikka ne eroaisivat jyrkästikin omista mielipiteistä. ”Tunkeilematon ja tunteilematon kuunteleminen kertoo toisen hyväksymisestä ja arvostamisesta sekä hänen erilaisuutensa tunnustamisesta.” (Onnismaa 2007, 43.) Kuunteleminen ja läsnäolo kuulostavat helpoilta tehtäviltä, mutta todellisuudessa ne vaativat ohjaajalta paljon keskittymistä, jotta ohjaaja pystyy aidosti kohtaamaan ohjattavansa juuri siinä hetkessä. Ohjaaja pystyy olemaan ryhmälle täysin läsnä ja käytettävissä ainoastaan jos on rennos-

sa mielentilassa ja muistaessaan arvostaa itseään (Nind & Hewett 2011, 29). Mielestämme myös sillä, että ohjaaja saapuu ajoissa paikalle, suunnittelee ja valmistele toimintakerrat huolella juuri kyseistä ryhmää varten, voi osoittaa ottavansa ohjattavat yksilöinä huomioon ja arvostavansa heitä.

4.1.2 Ohjaaja turvallisuuden tunteen ylläpitäjänä

Ohjauksessa on aina otettava huomioon sekä ohjaajan, että ohjattavien turvallisuus. Toimintapaikka on hyvä varmistaa ennen toiminnan alkua ryhmälle soveltuvaksi (Innanen 2011, 10). Opinnäytetyössä on kiinnitetty huomiota sekä psyykkiseen, että fyysiseen turvallisuuteen, mutta siinä on erityisesti painotettu psyykkisen turvallisuuden merkitystä. Aallon (2005, 15) ja Kalliolan ym. (2010, 96) mukaan turvallisuuden tunne pohjautuu ihmisen tietoon hyväksytyksi tulemisesta ja kunnioittavasta kohtaamisesta, jotka kulkevat käsi kädessä arvostuksen kanssa. Turvallinen ryhmä nostaa ryhmäläisistä esiin parhaimmat puolet, ja ryhmässä voi olla sellaisena kun on. Erittäin turvallisessa ryhmässä ryhmäläinen uskaltaa paljastaa herkimpiäkin puolia tai asioita itsestään, sillä hän voi luottaa siihen, että hyväksytyksi tulemista, välittämistä ja arvostamista saa kaikesta huolimatta. (Aalto 2005, 17.)

Aalto (2005, 16) listaa turvallisuuden komponenteiksi viisi (5) eri tekijää: luottamus, hyväksyntä, avoimuus, tuen antaminen, sitoutuminen. Näistä luottamukseen, hyväksyntään ja tuen antamiseen ohjaajalla on merkittävä rooli. Avoimuus ja sitoutuminen ovat enemmänkin tuloksia turvallisuuden tunteen saavuttamisesta. Luottamuksen ollessa molemminpuolista, turvallisuuden tunne ryhmässä kasvaa (Aalto 2005, 16). Ohjaaja voi vaikuttaa luottamuksen syntyyn esimerkiksi omalla täsmällisyydellään, niin sääntöjen kuin aikataulujenkin kiinnipitämisen myötä (Innanen 2011, 10).

Tunne turvallisuudesta kasvaa arvostuksen lisäksi myös hyväksynnän kautta. ”Mitä haavoittuvuudelle alttiimmille alueille hyväksyntä meissä kohdistuu, sitä suurempi on turvallisuuden tuntemme.” (Aalto 2005, 16.) Ohjaajan on siis tärkeä hyväksyä ohjattavat sellaisina kuin he ovat, ja kohdata myönteisesti ohjattavien häpeämätkin piirteet. Esimerkiksi voimauttava valokuvaus -menetelmän kautta hyväksyntä tulee erityisen hyvin esille. Kuitenkaan ”hienotkaan menetelmät eivät tuota tulosta, jos ihminen ei koe tulevansa kohdatuksi omana ainutkertaisena itsenään.” (Kalliola ym. 2010, 13.) Tämä

kuvaa hyvin ohjaajan merkittävää roolia hyväksynnän antajana. Myös kannustaminen ja tuen antaminen ovat tärkeitä tekijöitä turvallisuuden tunteen kannalta (Aalto 2005, 16). On tärkeää, että ohjattavat voivat luottaa ohjaajan auttavan heitä selviytymään erilaisista toiminnan tuomista haasteista. Kannustamisella voidaan saada aikaan positiivista ryhmähenkeä ja myönteistä ilmapiiriä ryhmäläisten välillä, mikä on omiaan lisäämään turvallisuutta. Mielestämme on tärkeää, että ohjattavat tietävät, ettei ryhmässä epäonnistuminen tarkoita kasvojen menettämistä. Tällöin ohjattavat uskaltavat liikkua pois omalta mukavuusalueeltaan.

Ohjaajan on muistettava myös kiinnittää huomiota ohjattavien yksilöllisyyteen. Jokin tietty harjoitus voi jollekin ohjattavalle olla ylivoimainen syystä tai toisesta ja ohjattavan päätöstä esimerkiksi olla osallistumatta toimintaan tulee kunnioittaa. (Kalliola ym. 2010, 96–97.) Ohjaajana on hyvä tunnistaa tällaisessa tilanteessa kannustamisen ja painostamisen ero. Turvallisuuden tunnetta lisää sekä ohjaajan myönteinen kannustaminen, että toisaalta myös ohjattavan vapaus valita osallistumisensa. (Kalliola ym. 2010, 96.)

Ohjaajalla on vastuu ryhmän tunneilmapiirin hoitamisesta. Turvallisuuden tunne lisääntyy jos ohjaaja aistii kielteisetkin tunteet ryhmässä ja puuttuu niihin välittömästi. (Aalto 2005, 75.) Myös tulotunteet on hyvä käsitellä ryhmäkerran aloituksessa tai yleensäkin käsitellä tunteet siinä hetkessä kun ne ilmenevät (Aalto 2005, 75). Ohjaajan tulee siis vastata herkästi ryhmän viesteihin (Nind & Hewett 2011, 27). Ohjaaja ei saisi pelästyä lapsen vahvoja tunteita vaan ne käsitellään yhdessä, ja näin ohjattava oppii tunnistamaan, hallitsemaan ja hyödyntämään tunteitaan. (Goleman 1997, 233–234; Aalto 2005, 75.) Ryhmään osallistuja saa tulla millä tunteella tahansa ryhmään. Mielestämme ohjaajan on kuitenkin huolehdittava omasta tunnetilastaan. Esimerkiksi negatiivinen, ohjaajan yksityiseen elämään liittyvä tunne olisi hyvä käsitellä itsekseen tai työparin kanssa ennen ryhmän aloittamista, jottei se vaikuttaisi negatiivisesti ryhmän tunneilmapiiriin.

Ryhmäkerroilla on hyvä olla selkeä runko, mihin toiminta perustuu. Ohjaajan huolellinen valmistautuminen toimintaan on osa turvallisuutta (Kalliola ym. 2010, 96). Ryhmä aistii helposti ohjaajan valmistautumattomuuden ja epävarmuuden, mikä puolestaan näkyy turvallisuuden tunteen heikkenemisenä. Valmistautuminen näkyy myös ohjaajan varmuutena ja mahdollisuutena reagoida nopeammin vaihtuviin tilanteisiin. Toistuvat toimintatavat puolestaan lisäävät turvallisuudentunnetta, kun ohjattavat tietävät mitä tulee tapahtumaan toiminnan aikana. Erityisesti ryhmäkerran aloituksella ja lopetuksella

on merkitystä. Tämän vuoksi niiden suunnitteluun tulisi kiinnittää erityistä huomiota. (Kalliola ym. 2010, 84, 97; Innanen 2011, 11)

Mielestämme ohjaajan yhtenä tärkeimpänä tehtävänä on luoda yhdessä ryhmän kanssa yhteiset pelisäännöt ja sitä kautta raamit koko toiminnalle. Työrauhan lisäksi ryhmänohjattavuus paranee sääntöjen myötä ja säännöt säästävät sekä ohjaajan, että ohjattavien voimavaroja itse toimintaan (Innanen 2011, 8). Ohjattavien ei siis tarvitse huolehtia ryhmän koossa pitämisestä tai ympäristötekijöistä, kun fyysisestä ja psyykkisestä turvallisuudesta sääntöjen muodossa. Säännöistä kiinnipitäminen luo ennen kaikkea turvallisuuden tunnetta ryhmään, mutta se lisää myös ohjaajan ja ohjattavien välistä luottamusta (Innanen 2011, 8). Mielestämme säännöt helpottavat myös ohjaamista, sillä haastavissa tilanteissa niihin voi aina tukeutua.

4.2 Voimauttavat menetelmät

Opinnäytetyössä on valittu tavoitteita ja ryhmän tyttöjä parhaiten tukevat menetelmät. Menetelmien valinnassa painottui mahdollisuus voimautumisen tukemiseen sekä itsearvostuksen ja itsetietoisuuden lisäämiseen. Menetelmät ovat aarrekarttatyöskentely, omat oikeudet sekä voimauttava valokuvaus, joita esitellään seuraavissa alaluvuissa.

4.2.1 Aarrekarttatyöskentely

Aarrekarttatyöskentely valittiin, koska sen avulla voidaan tehdä konkreettisesti näkyväksi ihmisen kiinnostuksen kohteita ja unelmia. Sercomben (2010, 129) mukaan voimautumisessa on kyse mahdollisuudesta tehdä itseään koskevia päätöksiä ja olla aktiivinen oman elämän ja tulevaisuuden osalta. Voimautuminen mahdollistaa henkilön tulemistensa sellaiseksi kuin hän haluaisi. Voimautuneena henkilö tunnistaa helpommin kiinnostuksen kohteitaan ja osaa määrätietoisemmin mennä niitä kohti. (Sercombe 2010, 134.) Aarrekarttatyöskentely sopiikin hyvin tilanteisiin, jossa halutaan suunnitella omaa elämää ja tarkastella siihen liittyviä tavoitteita (Nummelin 2007).

Käytännössä aarrekarttatyöskentely tarkoittaa kiinnostuksen kohteisiin ja unelmiin liittyvien kuvien etsimistä, leikkaamista ja liimaamista kollaasiksi. Aarrekartan ollessa

valmis, se esitellään ryhmälle niin syvällisesti kuin itse haluaa. Tämän jälkeen se asetetaan esille itselle tärkeään paikkaan, jossa se muistuttaa olemassaolostaan. Aarrekartan ollessa esillä, se vaikuttaa alitajuisesti ihmisen käyttäytymiseen, ihminen alkaa huomauttaa toteuttaa kollaasille kerättyjä asioita. (Nummelin 2007; Partti 2013.) Usein aarrekartan sisällön toteutumisen omassa elämässään huomaa vasta kuukausien tai vuosien päästä.

4.2.2 Omat oikeudet

Omat oikeudet vastaavat mielestämme erittäin hyvin valitsemamme temperamenttipiirteiden haasteisiin. Myös Katajainen ym. (2006) kirjoittaa, että monille omat oikeudet voivat olla päivänselviä, mutta yleensä juurikin kilteille omista oikeuksista kiinnipitäminen voi olla erittäin haasteellista, sillä kiltti ihminen uskoo usein saavansa muiden hyväksynnän vain suostumalla heidän pyyntöihin tai vaatimuksiin.

Katajainen ym. (2006) käyttää Edmund Bourne (1999) laatimaa listaa omista oikeuksista jäämäkkyuden kehittämisessä. Kaikkiaan Bournen (Personal Bill of Rights 2010) oikeuksiin kuuluu 25 eri oikeutta. Katajaisen luetteloa käytettiin pohjana omia oikeuksia käsitellessä.

Minulla on oikeus vastata kieltävästi pyyntöihin tai vaatimuksiin, joita en voi täyttää.

Minulla on oikeus ilmaista sekä kielteisiä että myönteisiä tunteitani.

Minulla on oikeus muuttaa mieleni.

Minulla on oikeus tehdä virheitä ja olla epätäydellinen.

Minulla on oikeus toimia omien arvojeni ja moraalikäsitteisteni mukaan.

Minulla on oikeus päättää omien asioideni tärkeysjärjestyksestä.

Minulla on oikeus odottaa muilta rehellisyyttä.

Minulla on oikeus sanoa: "En tiedä".

Minulla on oikeus olla selittelemättä tai puolustelematta käytöstäni.

Minulla on oikeus olla sekaantumatta muiden asioihin.

Minulla on oikeus kaivata omaa aikaa tai tilaa.

Minulla on oikeus saada ystäviä ja viihtyä ihmisten seurassa.

Minulla on oikeus muuttua ja kasvaa.

Minulla on oikeus siihen, että muut kunnioittavat ja ottavat huomioon tarpeitani ja toiveitani.

Minulla on oikeus saada arvokasta ja kunnioittavaa kohtelua.

Minulla on oikeus olla onnellinen.

(Edmund Bourne 1999.)

Opinnäytetyöhön valittiin ja muokattiin näistä yhdeksän oikeutta, joista ajateltiin olevan eniten hyötyä ryhmälle. Omia oikeuksia miettiessä on muistettava, että oikeudet eivät ole absoluuttisia tosia, vaan niitä täytyy osata soveltaa tilanteisiin sopiviksi ja niihin liittyy aina vastuu ja velvollisuus (Katajainen ym. 2006). Esimerkiksi lapsi ei voi vastata ”en tiedä” huoltajan kysymykseen siitä missä lapsi on ollut, vaan oikeudella tarkoitetaan enemmänkin sitä, että on hyväksyttävää olla tietämättä kaikkea. On myös muistettava, että samat oikeudet kuuluvat kaikille ihmisille.

Omia oikeuksia on hyvä harjoitella ja se onnistuu esimerkiksi mielikuvaharjoittelun avulla. Etukäteen tehdyt harjoitteet voivat auttaa omista oikeuksista kiinnipitämistä myös tositilanteissa. (Katainen ym. 2006.) Mielikuvaharjoittelu tuotiin konkreettisesti näkyväksi ryhmässä lyhyiden näytelmien ja rooliharjoitusten avulla.

Mielestämme omat oikeudet ja niistä kiinnipitäminen ovat läheisessä yhteydessä itsearvostukseen. Itseään arvostava ihminen ajattelee olevansa oikeuksien arvoinen yhtä paljon kuin muutkin. Pohdimme, että oikeuksia toteuttamalla itsearvostus myös lisääntyy.

4.2.3 Voimauttava valokuvaus

Koska tarkoituksena opinnäytetyössä on ohjata voimauttavaa ryhmää, yhdeksi menetelmäksi valittiin voimauttavan valokuvauksen (empowering photography). Voimauttava valokuvaus on sosiaalipedagoginen menetelmä, jota käytetään yksilöllisessä identiteettityössä (Savolainen 2008, 196). Lisäksi menetelmää voidaan hyödyntää esimerkiksi vuorovaikutussuhteiden vahvistamisessa vaikkapa työpaikoilla tai perheen sisällä. Menetelmään kuuluvat albumikuvat, omakuvat ja arkielämän kuvaaminen (Savolainen 2008, 196; 2009, 223). Opinnäytetyössä käytettiin albumikuvia lapsuuskuvien muodossa ja omakuvia.

Tavoite lapsen näkyväksi tekemisestä toteutuu hyvin juuri valokuvaamisen avulla. Valokuvan avulla voidaan jotakin tehdä näkyväksi, todistaa toisille sekä itselleen asioita olemassa oleviksi (Savolainen 2008, 162). Lisäksi Savolainen (2008, 162; 2009, 216) kuvailee valokuvan voimaa siten, että valokuvilla voidaan tavoittaa paljon myös sellaista, mitä sanoin ei pysty ilmaisemaan. Valokuvan voimaa lisää myös se, että kuviin liittyy aina jokin tunne, jota ei muut voi kuvaa katsoessa nähdä. Valokuvaan voi esimer-

kiksi sisältyä toisen ihmisen elämän yksi iloisimmista hetkistä tai suurin kipu ja suru. (Repo 2011.)

Ennen kuin voimauttavan valokuvauksen menetelmää voi käyttää, on sitä kokeiltava itse, sillä valokuvaaminen, ja erityisesti kuvattavana oleminen, aiheuttavat paljon tunnekokemuksia. Kysymystulva on suuri, mutta valokuvan voimaa voi ymmärtää vasta, kun on itse käynyt kyseisen prosessin läpi. Tämän vuoksi kuvaajana toimivalla on hyvä olla kokemusta kuvattavana olemisesta itse. Miltä tuntuu olla kuvattavana? Uskallanko kertoa toiselle missä haluan tulla kuvatuksi? Uskallanko täyttää itsestäni erilaisia puolia? Kuinka lähelle uskallan päästää toisen ihmisen? Miten reagoin nähdessäni itsestäni kuvia, joita en ole tottunut näkemään? Hyväksytäänkö minut?

Kuvaajan tulee olla rohkaiseva ja antaa kuvattavalle hyvää palautetta (Savolainen 2008, 149; 2009, 221). On tärkeää, että kuvattava pystyy luottamaan kuvaajaan, ja tätä edesauttaa se, että kuvaaja ja kuvattava tuntevat toisensa ennestään. Kuvaaja on kuvattavalle ensimmäinen peili, josta kuvattava heijastaa hyväksynnän ja arvostuksen. (Savolainen 2008, 149.) Kuitenkin tärkeimpänä peilinä on lopulta ihmisen oma hyväksyvä katse.

Albumikuvilla tarkoitetaan valokuvia, joita henkilöstä on otettu hänen elämänsä varrelta. Otetut valokuvat kertovat henkilön elettyä elämää, myös ottamatta jääneet kuvat kertovat omaa tarinaansa. Miksi jotain vaihetta tai tapahtumaa elämässä ei ole tallennettu? Albumikuvista voidaan olettaa tärkeiksi koettuja hetkiä, mutta toisaalta ne eivät tuo täyttä totuutta henkilön elämästä. Yleensä albumiin päätyvät kuvat perheessä ovat vain yhden henkilön valitsemia ja kuvat onnellisista hetkistä päätyvät albumiin surullisia tai vihaisia hetkiä useammin. Valokuvilla voidaan siis myös ilmentää vallankäyttöä. Mitä valokuvien valitsija haluaa perheessä ja perhesuhteissa korostaa? Toisaalta kuvat valitaan usein alitajuisesti. Puuttuvat kuvat eivät siis kuitenkaan yleensä ole tietoinen valinta. Ne voivat kertoa ajanjaksosta perheessä, jolloin ei ollut voimavaroja kuvaamiseen, kuvat ovat jostain syystä hävinneet, tai ei ollut mahdollisuuksia kuvaamiseen. (Savolainen 2004, 140–141.)

Albumikuvat otettiin yhden kerran teemaksi, koska kuvat auttavat hahmottamaan sitä, kuka minä olen ja mistä olen tullut. Kuvat tuovat elävästi muistoja mieleen lapsuudesta. Koemme, että näkemällä oman elämäntarinansa, on mahdollisuus oppia ymmärtämään

itseään paremmin. Uskomme, että itsensä ymmärrys on myös tie itsensä arvostamiseen. Ryhmän tytöille korostettiin, että he valitsisivat itse tärkeimmät albumikuvat, jotka saavat sisältää onnellisten muistojen lisäksi myös vihaisia ja surullisia tunteita.

”Itsensä hyväksyminen voi edetä pienin askelin, kun omakuvien joukosta löytyy edes yksi, missä ihminen pitää itsestään” (Savolainen 2009, 216). Valokuvaamisessa on tärkeää muistaa, että jokaisesta saa niin hyviä kuin huonojakin kuvia. Tämän vuoksi valokuvaamista tulee jatkaa niin kauan, kunnes syntyy kuvia, joista kuvattava henkilö todella pitää (Repo 2011). Suomalaisessa kulttuurissa on tyypillistä, että omakuviin tulee suhtautua häpeillen, eikä omaa kuvaa saa kehua (Savolainen 2009, 220). Omakuvia katsottaessa, on kuitenkin tehtävä päätös katsoa itseään toisin, lempeämmin. Valokuvia katsellessa ei siis tule kiinnittää huomiota ”virheisiin”, vaan kuvaa katsoessa tulee haluta katsoa tarinaa, jota oma katse ja olemus heijastavat. Huomion voi kiinnittää valokuvassa myös esimerkiksi tunnelmaan, ilmeeseen, valoon tai maisemaan. (Repo 2011.) Mielestämme tällainen toisin katsominen auttaa pitämään kuvasta yhä enemmän ja arvostamaan itseämme sellaisina kuin olemme. Koska kukaan ei voi olla täydellinen, itsearvostus vaatii kuvien katsomisen lempeästi.

4.3 Ryhmätoiminnan ja teorian kohtaaminen

Seuraavalla sivulla olevaan taulukkoon (taulukko 2) on koottu lukujen 3, 4.1 ja 4.2 sisällöt. Teorian ja ryhmässä käytettyjen menetelmien yhteyttä on tärkeää miettiä ennen toiminnan toteutusta, jotta toiminta olisi mahdollisimman tarkoituksenmukainen.

Taulukkoon on havainnollistettu niitä asioita, jotka vaikuttavat ryhmäkertojen suunniteluun sekä niiden toteutukseen. Taulukko on jaettu ryhmässä käytettyjen menetelmien mukaan ja niitä on tarkasteltu kiltteyteen liittyvän temperamentin, arvostuksen ja turvallisuuden viitekehyksestä käsin. Taulukko kuvaa niitä asioita, jotka on hyvä ottaa huomioon toteuttaessa arvostusta ja turvallisuutta lisäävää voimauttavaa toimintaa kilteille henkilöille.

TAULUKKO 2. Menetelmien ja teorian kohtaaminen

MENETELMÄT	KILTTEYTEEN LIITTYVÄ TEMPERAMENTTI	ARVOSTUS	TURVALLISUUS
OHJAAJUUS	<ul style="list-style-type: none"> - Hitaasti lämpenevän temperamentin tiedostaminen → oman tilan ja ajan antaminen - Innostaminen toimintaan yksilön ehdoilla → ei pakottamista - Tiedostaminen omien mielipiteiden ilmaisemisen haasteellisuudesta - Lämmittelyleikkien tärkeys johdattamaan kohti toimintaa 	<ul style="list-style-type: none"> - Ohjattavan arvostaminen sellaisena kuin hän on - Tasa-arvoinen kohtaaminen - Avustaminen omien vahvuuksien ja heikkouksien löytämiseen → niiden arvostaminen - Oma esimerkki → itsearvostus 	<ul style="list-style-type: none"> - Säännöt ja niistä kiinnittäminen - Tunteiden salliminen ryhmässä ja niiden käsittely - Aikataulusta huolehtiminen - Ennakoitavuus → jokaisen ryhmäkerran rakenne samanlainen - Arvostus → luottamus → turvallisuus - Kannustus ja tuen antaminen
AARREKARTTA	<ul style="list-style-type: none"> - Tutustuminen omaan minään - Aikaa ja lupa keskittyä ainoastaan itseensä - Oma aika tulla nähdyksi → karttojen esitleminen toisille - Tehtävänannon korostaminen → omat haaveet, ei muiden odotukset - Oma tila työn tekemiseen - Aikaa päästä mukaan toimintaan (hitaasti lämpenevyys) 	<ul style="list-style-type: none"> - Omien haaveiden ja kiinnostuksen kohteiden tiedostaminen - Aarrekarttojen esitleminen → arvostus toisilta - Itsearvostuksen lisääminen → oma aika, lupa olla sellainen kuin on - Tehtävässä ei tarkoitus miellyttää muita → huomaavat, että arvostaminen ja miellyttäminen eri asioita 	<ul style="list-style-type: none"> - Hyväksyvä ilmapiiri → positiivinen palaute - Voi itse vaikuttaa siihen mitä kertoo tai jättää kertomatta - Ohjaajat huolehtivat, ettei kasvojen menetystä tapahdu → oma esimerkki, toisen töitä arvostetaan - Jokaisella mahdollisuus saada yhtä paljon aikaa esittämiseen
OMAT OIKEUDET	<ul style="list-style-type: none"> - Omien oikeuksien tiedostaminen → itselle kuuluvat samat oikeudet kuin toisillekin - Oikeuksista kiinnittämisen vahvistaminen - Kunnan lämmittelyt ennen näytelmiä - Roolivaatteet → helpompi heittäytyä ja kokeilla rohkeampanakin roolia - Kannustus toimintaan ja omaan ideointiin, ei kuitenkaan pakottamista (oikeus kieltäytyä) - Oikeuksien soveltaminen arjessa (saa itse valita harjoittelua vaativan oikeuden itselleen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Jokaiselle kuuluvat samat oikeudet → itsearvostus sekä toisten arvostaminen - Jokaisen omien esimerkkien kuunteleminen - Lupa päättää toimintaan osallistumisensa syvyys - Ohjaajan esimerkki → heittäytyminen ja keskustelu - Oman harjoiteltavan oikeuden valinta itsellä → ei aseteta ulkoapäin 	<ul style="list-style-type: none"> - Omien oikeuksien käsittely vasta neljännellä ryhmäkerralla → tutumpi ja turvallisempi ryhmä - Huolelliset lämmittelyt - Jatkuva ohjaajan tuki ja kannustava palaute - Ohjaaja huolehtii positiivisesta ilmapiiristä → ohjattava uskaltaa kokeilla eri tapoja olla esillä - Näytelmien jälkeen rooleista irrottautuminen ohjatusti
VOIMAUTTAVA VALOKUVA	<ul style="list-style-type: none"> - Vahvistaa sisäistä voimantunnetta → hyväksyminen mistä on tullut, mitä on nyt ja minne on matkalla - Aikaa olla oma itsensä ja tulla samalla nähdyksi (hyväksyvä katse) - Henkilökohtainen aika ohjaajan kanssa (omakuvat) → ryhmässä kiltti saa usein vähemmän huomiota kuin muut - Toiminnan ohessa helpompi jakaa omia tuntojaan - Huolellinen toiminnan esittely, aikaa valmistautua henkisesti omakuviin 	<ul style="list-style-type: none"> - Itsetietoisuus ja -arvostus: Mistä olen tullut, mitä olen nyt? (albumikuvat, omakuvat) - Saa itse päättää mitkä ja miten albumikuvat esittele - Saa valita missä ja miten tulee kuvatuksi (nähdyksi) - Ohjaajalta ja muilta saatu hyväksyntä 	<ul style="list-style-type: none"> - Henkilökohtainen aika ohjaajan kanssa vasta viiden ryhmäkerran jälkeen → ohjaaja on tuttu - Kuvausreissu kahdestaan, ei ”turhaa” yleisöä - Kuvausreissun valmistelu hyvin, ohjattava tietää mitä tulee tapahtumaan - Ohjaajalta ja muilta saatava positiivinen palaute

5 MATKALLA KILTISTÄ VAHVAKSI

5.1 Ryhmästä nousseet teemat

Aineistosta nousi selkeästi neljä eri teemaa: arvostus, halu tulla arvostetuksi, turvallisuus ja temperamentti. Arvostukseen liittyvät havainnot alleviivattiin vaaleanpunaisella, halun tulla arvostetuksi sinisellä, turvallisuuden punaisella ja temperamentin vaaleanvihreällä. Alleviivausten ja kokonaisuuksien muodostamisen jälkeen huomattiin, että teemat arvostus ja halu tulla arvostetuksi olivat hyvin lähellä toisiaan. Tämän vuoksi nämä kaksi teemaa yhdistettiin ja halu tulla arvostetuksi lisättiin yhdeksi arvostuksen eri muodoksi.

Seuraavissa alaluvuissa käsitellään näitä löytyneitä teemoja. Havainnollistamisen apuna on käytetty tyteiltä tulleita kommentteja toiminnan aikana ja yhdistäneet havaintoja teoriaan. Opinnäytetyöhön otettu mukaan ainoastaan sellaiset kommentit, jotka eivät ole liian henkilöityviä.

5.1.1 Arvostuksen näyttäytyminen ryhmässä

Teemana arvostus nousi tehdyistä havainnoista esiin vahvasti. Tästä teemasta löydettiin neljä eri arvostuksen kategoriaa: arvostus itseään kohtaan, arvostus muita kohtaan, arvostuksen puuttuminen ja halu tulla arvostetuksi. Yhteensä arvostukseen liittyviä havaintoja löytyi aineistosta 50.

Arvostus itseään kohtaan näkyi muun muassa ylpeytenä albumikuviaan ja omakuviaan kohtaan. Omakuvien tarkoituksena on, että niissä voi tuoda itsestään eri puolia esille ja rikkoa kuvissa olemisen normeja. Omien eri puolien tuominen näkyväksi kuvissa auttaa hyväksymään itsensä kaikkine ominaisuuksineen, mikä juuri on pohjana voimautumiselle (Mahlakaarto 2010, 7). Kuviin tallentuu väistämättä ilmeitä, joita ei ole itse mahdollista nähdä. Työissä havaittiin kuvausten aikana vapautuneisuutta sekä heittäytymistä mitä erilaisimpiin kuviin. Seuraavat kommentit kuvaavat hyvin tätä kuvissa olemisen vapautta ja kuvien arvostamista:

Tyttö 2: *Voi nää on niiiin ihania kaikki!*

Tyttö 3: *Ihana ku nää ei ollu sellasia mallikuvia, ni sain olla just sellanen ku oon.*

Näistä kommentteista huokuvat myös tyttöjen hyväksyvät katseet omille kuvilleen ja rohkeus sanoa se vieläpä ääneen. Hyväksyvä katse on juuri se, mitä tavoitellaan voimauttavassa valokuvassa. Tällainen hyväksyvä katse kertoo hyvin myös itsearvostuksesta. Arvostus itseään kohtaan näkyi myös siinä, miten innokkaasti tytöt esittelivät omia albumikuviaan ja aarrekarttoja. Tytöt osoittivat halun kertoa omista kuvistaan kysymällä esittelyn jälkeen olisiko muilla vielä kysyttävää näistä kuvista. Albumikuvia kertoessa he kävivät läpi omaa historiaansa ja tämä oman elämäntarinan läpikäyminen onkin tärkeää itsensä hyväksymisen kannalta (Hogan 2000, 114).

Voimauttavassa valokuvauksessa ajatuksena on ottaa monta kuvaa, jotta joukosta löytyisi taatusti hyviä kuvia (Repo 2011). Kuvia otettiin monta sataa ja tämä kuvien paljous ihastutti tyttöjä:

Tyttö 1: *On siellä nyt ainakin sata kuvaa. – – Ai neljäsataa, oikeestikko neljäsataa? Aika paljon!* (Kuvaustilanteessa.)

Tyttö 3: *Kiva kun nää kuvat vaan jatkuu ja jatkuu.* (Kuvaustilanteen jälkeen, kuvia katsellessa.)

Tytöt kiinnittivät erityisen paljon huomiota tähän kuvien paljouteen ja siihen, että he olivat itse kuvissa keskipisteenä. Tämä kertoi mielestämme hyvin siitä, kuinka tärkeää heille oli saada oma aika tulla nähdyksi. Kilttien henkilöiden jäädessä usein ryhmässä muiden varjoon, tällaisen henkilökohtaisen ajan merkitys korostuu. Kiireettömän ajan antamisella voidaan osoittaa arvostusta toista kohtaan. Kuten teoriaosuudessa jo mainittiinkin, ympäristöstä saadun arvostuksen myötä henkilön on helpompi arvostaa itseään.

Arvostuksen tärkeys ja sen tarve näkyi myös siinä, mitkä omat oikeudet tytöt valitsivat ja mitkä oikeudet mietityttivät tyttöjä eniten. Tyttö 1 ja 2 valitsivat oikeuden saada ystäviä ja viihtyä toisten ihmisten seurassa. Tyttö 1 valitsi myös oikeuden kaivata omaa aikaa ja tilaa. Tyttö 4 valitsi oikeuden saada arvokasta ja kunnioittavaa kohtelua ja lisäsi siihen sen tarkoittavan sitä, ettei saa kiusata. Jo ennen omien oikeuksien esittelyä tyttö 1 toi omalla esimerkillään esiin omaa mielikuvaa omista oikeuksista:

Tyttö 1: Voi esimerkiksi värjätä tukkansa niin tota punasiks, vaikkei muilla ois tai muut ei tykkäis.

Tämä kommentti toi mielestämme esiin halun arvostaa itseään niin paljon, ettei tarvitsisi välittää mitä muut ajattelevat. Omia oikeuksia toteuttamalla voisi olla juuri sellainen kuin itse haluaa ja arvostaa itseään. Katajaisen ym. (2006) mukaan kiltit henkilöt hakevat hyväksyntää mieluummin muilta miellyttämällä heitä. Tämä kommentti voi osoittaa halua toteuttaa itseään omalla tavallaan.

Arvostus toisia kohtaan näkyi ryhmässä huomaavaisuutena ja toisten kuuntelemisena. Esimerkiksi aarrearkkuja ja -karttoja tehdessä tytöt etsivät myös toisilleen kuvia, mistä ajattelivat toisen pitävän tai mistä kukin tyttö oli kertonut pitävänsä. Tämä osoitti myös sen, että tytöt olivat aidosti kuunnelleet toisiaan. Tytöt myös osoittivat kiinnostustaan toisiaan kohtaan kyselemällä tarkentavia kysymyksiä toisiltaan. Tämä toisten arvostaminen takasi ryhmälle voimauttavan ympäristön, sillä hyväksyvä ilmapiiri lisää myös ryhmän turvallisuutta, jolloin ryhmässä on helpompi olla oma itsensä (Siitonen 1999, 67, 146; Aalto 2005, 17; Räsänen 2006, 99). Tyttö 4 kertoi omia oikeuksia valitessaan, ettei halua, että muille tulee paha mieli. Tämä tuo mielestämme esiin arvostuksen muita kohtaan, mutta toisaalta voi myös liittyä tytön temperamenttiin. Kiltteyteen liittyvään temperamenttiin kuuluu juuri tämä muiden huomioiminen ja jopa miellyttäminen, mitä käsiteltiinkin luvussa 3.1.

Arvostuksen puuttuminen itseään kohtaan nousi esiin havainnoista muun muassa katsekontaktin puuttumisena ja kuvia katsellessa itseään vähättelevänä nauruna tai kommenttien puuttumisena. Tytöt myös kertoivat suoraan jos eivät pitäneet jostain puolesta itsessään. Ohjaajan palaute sai tytöt kuitenkin katsomaan esimerkiksi kuviaan toisen kannalta. Niin kuin luvussa 3.1 kerrottiin, ulkopuolelta tulleelta palautteelta on juuri tässä tyttöjen ikävaiheessa suuri merkitys. Esimerkiksi tyttö 3 kertoi ohjaajalle kuvausreissulla, ettei pidä hymystään. Ohjaajan antoi positiivista palautetta tytön hymystä ja onnistuneista kuvista ja tämän jälkeen tärkeimpiä kuvia valitessaan tyttö 3 valitsi kuvan, jossa hän hymyilee. Tästä voidaan päätellä, että tyttö alkoi katsoa itseään toisin ohjaajan palautteen myötä.

Halu tulla arvostetuksi näkyi ryhmässä sekä verbaalisten että non-verbaalisten viestien kautta. Tytöt hakivat hyväksyntää ohjaajilta muun muassa kysymysten muodossa, esimerkiksi kysyen suoraan:

Tyttö 2: Menikö oikein – –, onko hieno – –, oliko hyvä esitys?

Kysymysten lisäksi tytöt hakivat erityisesti juuri ohjaajilta arvostusta katseen avulla tarkkaillen ohjaajien reaktioita eri tilanteissa. Ohjaajan oli usein esimerkiksi nyökkäyksellä tai kannustavalla kommentilla vahvistettava hyväksyntänsä tytön toiminnalle tai kertomukselle. Vasta tämän jälkeen tyttö jatkoi toimintaansa. Ohjaaja voi osoittaa ohjattavalle arvostusta olemalla täysin läsnä ja tämä läsnäolo tarkoittaakin ohjattavilta tulevien viestien huomiointia (Onnismaa 2007, 42; Nind & Hewett 2011, 28). Tytöt myös noudattivat välillä ohjaajien ohjeita niin kirjaimellisesti varmistellen tekevänsä oikein, että mielestämme se osoitti heidän haluaan olla ohjaajien silmissä arvostettu. Halu tulla hyväksytyksi näkyi myös välillisesti esimerkiksi siinä, minkälaiset oikeudet tytöt valitsivat tärkeimmiksi oikeuksikseen. Valitut oikeudet koskivat omaa tilan arvokkuutta ja oikeutta olla muiden silmissä hyväksytyt.

Jokaiselta tytöltä nousi myös kokemuksia kohtaamastaan epäarvokkaasta kohtelusta, esimerkiksi:

Tyttö 1: Olin niin ku sopinu kaverin kanssa hengailusta ja sit ku soitin nii se oliko menny toisten kaa. – – Se tuntui pahalta.

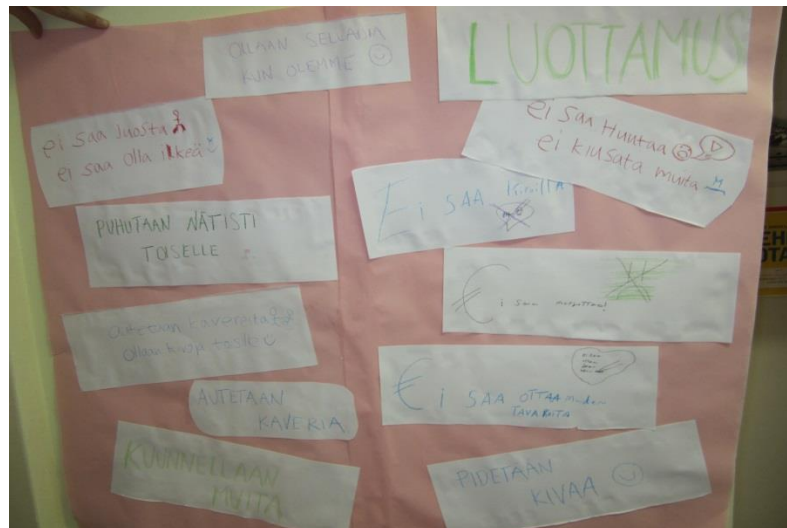
Tämä kommentti oli tytön 1 vastaus kysyttäessä kokemuksia tilanteista, joissa ei ollut tullut arvostetuksi. Vastaus kertoo kuinka tärkeää on tuntee tulevansa arvostetuksi, sillä arvostuksen puutteen kokeminen voi jäädä hyvinkin pitkäksi aikaa henkilön mieleen.

5.1.2 Turvallisuus osallisuuden edistäjänä

Turvallisuus näkyi ryhmässä verbaalisten ja non-verbaalisten viestien kautta. Yhteensä turvallisuuteen liittyviä havaintoja löytyi 22 kappaletta.

Yhteiset säännöt nousivat havainnoissa esiin yhtenä suurena turvallisuuden tunteen lisääjänä. Tytöt keksivät innokkaasti itse sääntöjä ja esittelivät ne muille ryhmäläisille.

Säännöt hyväksyttiin ryhmän raameiksi yksimielisesti. Yksi tytöistä kommentoi sääntöjä purkaessa, että tällainen on kiva ryhmä. Ohjaajien sanallistaessa sääntöjen merkitystä ryhmälle, tytöt nyökkäsivät painokkaasti ja hymyillen. Säännöt luovatkin toiminnalle turvalliset raamit ja vapauttavat voimavaroja itse toimintaan (Innanen 2011, 8). Ensimmäisellä kerralla laaditut säännöt (kuva 2) antoivat pohjan turvallisuuden tunteen syntymiselle. Kun jokainen sai itse vaikuttaa sääntöihin, kiinnostus sääntöjä kohtaan oli suurempi, kuin mitä se mahdollisesti olisi ollut jos säännöt olisi asetettu ulkoapäin. Säännöt olivat esillä jokaisella ryhmäkerralla ja ohjaajat puuttuivat tilanteisiin, joissa yhteisiä sääntöjä rikottiin. Sääntöjä myös lisättiin tarvittaessa turvaamaan ryhmää. Innanen (2011, 8) mukaan säännöistä kiinnipitäminen lisää turvallisuutta sekä lisää luottamusta ryhmään osallistuvien välillä. Havaittiinkin, että säännöistä kiinnipitäminen rauhoitti ryhmää.



KUVA 2. Ryhmän säännöt

Ryhmän alussa tytöt eivät uskaltaneet ehdottaa ideoitaan tai kysyttäessä eivät halunneet aloittaa, vaan halusivat ennen omaa vuoroa nähdä ohjaajan ja mieluummin muidenkin ryhmäläisten esimerkin. Ryhmän edetessä tytöt uskalsivat ottaa oman vuoronsa ja ehdottaa myös omia ideoitaan esimerkiksi loppuleikkeihin. Lisäksi he uskalsivat tuoda julki ikäviäkin kokemuksiaan ja muistojaan. Mielestämme tällainen rohkea toiminta kertoo ryhmän turvallisuuden asteesta. Turvallisessa ryhmässä ihminen uskaltautuu paljastamaan itsestään rohkeammin eri puolia (Aalto 2005, 17).

Ensimmäisillä kerroilla luova toiminta oli haasteellista tytöille ja heidän oli vaikea keksiä esimerkiksi erilaisia rooleja lämmittelyleikeissä. Ryhmän edetessä tytöt heittäytyivät kaikkeen toimintaan rohkeammin. Esimerkiksi neljännellä kerralla tytöt keksivät vaikeuksista uusia rooleja näytelmissään ja heittäytyivät niihin rohkeasti. Yhden tytön esittäessä ideoitaan ja esimerkkejään, oli havaittavissa myös muiden ryhmäläisten rohkaisuvan esittämään omia ideoitaan. Ryhmän edetessä osa tytöistä uskalsi esittää esimerkkejään jo ennen kuin tiesivät tarkemmin toiminnan syvimmästä olemuksesta. Se, että he kertoivat heränneitä ajatuksiaan ääneen jo ennen toimintaa, kertoi siitä, että he pystyivät luottamaan tulevansa ryhmässä hyväksytyksi. Turvallisessa ryhmässä ei tarvitse pelätä menettävänsä kasvojaan (Aalto 2005, 17).

Turvallisuuden kasvaminen ryhmässä näkyi myös lisääntyneenä katsekontaktina ja oma-aloitteisena jutusteluna. Kuvausreissulla tytöiltä löytyi myös rohkeutta vaihtaa rooleja ohjaajan kanssa, esimerkiksi kaikki tytöt johdattelivat ohjaajaa kuvaustilanteessa.

5.1.3 Kiltteyden ilmentyminen ryhmässä

Temperamenttiin liittyviä havaintoja löytyi yhteensä 30 kappaletta. Havainnoista nousivat erityisesti esiin kiltteyteen ja ujouteen liitettäviä piirteitä.

Tytöt osoittivat ryhmässä toisiaan ja ohjaajia kohtaan myötätuntoa, empaattisuutta ja huomaavaisuutta. Esimerkiksi albumikuvia esitellessään tytöt toivat esiin ikäviäkin muistojaan, jolloin muut lohduttivat ja sanoivat kannustavia sanoja. Huomaavaisuus näkyi muun muassa haluna auttaa toisia, esimerkiksi tyttö 1 kysyi oma-aloitteisesti ennen avun pyytämistä tarvitseeko toinen apua. Kilteillä onkin taipumus kuunnella ja miellyttää muita, kuten luvussa 3.1 kerrottiin. Tyttö 4 myös kertoi, ettei halua, että toisille tulee paha mieli. Kiltteyteen liittyy juuri tämä toisen mielen pahoittamisen pelko (Valtavaara 2005, 18).

Kiltteyteen liittyvä vaikeus sanoa ”ei” nousi esiin myös ryhmässämme. Esimerkiksi omia oikeuksia käsitellessä oikeus sanoa ei ja en tiedä herättivät tytöissä kiinnostusta ja tämä oikeus oli myös jäänyt heille erityisenä mieleen seuraavalle kerralle. Tytöille oli myös melko haasteellista ottaa rohkeasti omaa tilaa ryhmässä. Tämä näkyi muun muassa vaikeutena ottaa puheenvuoroaan itse, vaan he odottivat, kunnes joku ryhmässä jakoi

puheenvuoron heille. Cainin (2012, 75) mukaan sosiaalisten tilanteiden dominointi ei kuulukaan kiltteyteen liittyvien temperamenttien erityispiirteisiin. Tämän vuoksi koemme, että ryhmätilanteissa tytöt olivat hiljaisempia kuin vapaassa toiminnassa.

Kiltteyteen läheisesti kuuluva hitaasti lämpenevyys näkyi myös ryhmämme tytöissä. Jokaisella kerralla tytöt lähtivät toimintaan mukaan tarkkaillen ohjaajia ja muita, ennen kuin pääsivät vauhtiin ja uskalsivat vapautua toimintaan mukaan. Hitaasti lämpenevyyteen kuuluu juuri tämä uusien asioiden sulattelu ja niihin totuttautuminen, ennen kuin toiminta voi lähteä kunnolla käyntiin (Keltikangas-Järvinen 2004, 63).

Ujous näkyi tytöillä korvaamalla osittain sanalliset viestit kehonkielellä, esimerkiksi osoittamalla tai nyökkäämällä. Tytöt myös saattoivat välttää katsekontaktia välttämisen pitäen leukaa alhaalla. Toisaalta, ryhmässä oli myös nähtävissä ujouden peittämistä todellisuutta itsevarmemman kehonkielen alle. Tällöin ujous kuitenkin näkyi esimerkiksi hiljaisuutena ja haasteena ottaa oma tilansa ryhmässä.

5.2 Toiminta ohjaajan näkökulmasta

Jokainen ryhmäkerta aloitettiin alkupiirillä, minkä tarkoituksena oli johdatella toimintaan. Jokaisessa alkupiirissä käytiin läpi tyttöjen tulotunteita ja jokaista kuultiin vuorollaan. Tulotunteiden käsittely on tärkeä osa turvallisuuden tunnetta ja ne tulisikin käsitellä heti ryhmäkerran alussa (Aalto 2005, 75). Huomattiin, että kun esimerkiksi tytöllä 1 oli ollut huono päivä koulussa ja nämä tunteet purettiin alkupiirissä, pystyi hän paremmin keskittymään toimintaan. Tulotunteiden käsittely ohjaajan kanssa opettaa omien tunteiden käsittelyä sekä niiden hyödyntämistä (Goleman 1997, 233–234). Ohjaaja ei tämän vuoksi saisi säikähtää ryhmäläisten yllättäviäkään tunnetiloja (Aalto 2005, 75). Tämä korostuu erityisesti ryhmästä nousevien ikävien tunteiden kohdalla. Ryhmässä tytöiltä nousikin esille myös ikäviä kokemuksia, jolloin ohjaajan tärkeä tehtävä oli ryhmän henkinen kannattelu. Kun ohjaaja oli ajan tasalla ryhmän tunnelmasta, ikävä asia oli mahdollista käsitellä siinä hetkessä, jolloin oli mahdollista turvallisesti siirtyä toiminnassa eteenpäin.

Myös loppupiirissä käytiin läpi jokaisen tuntemukset toiminnasta. Tämä on mielestämme yhtä tärkeää kuin tulotunteiden käsittely, sillä ohjaaja on aina viime kädessä vas-

tuussa ryhmän tunneilmapiiristä (Aalto 2005, 75). Tunteiden käsittelyllä ryhmäkerran lopussa voitiin vielä varmistaa, että jokaisella ryhmäläisellä on mahdollisuus lähteä turvallisella ja hyvällä mielellä ryhmästä.

Alkupiirin aikana muisteltiin edellisen kerran teemaa ja tytöt kertoivat mitä heille oli jäänyt siitä mieleen. Näin ryhmäkerrat saatiin hyvin nidottua toisiinsa ja ohjaajat saivat myös tietoa siitä, mitä tytöt olivat oppineet. Lisäksi alkupiirissä käytiin läpi tulevan kerran ohjelma, minkä uskomme lieventäneen ryhmäläisten jännitystä tulevasta toiminnasta. Luvussa 3.2 käsiteltiin ennakoitavuuden lisäävän ryhmäläisten turvallisuuden tunnetta, mikä taas osaltaan edesauttaa voimautumista. Alkupiirissä keskityttiin aina siihen, että se olisi rento, innostava ja mukaansatempaava.

Lämmittelyleikkien tarkoituksena oli saada mielen lisäksi myös koko keho valmistautumaan tulevaan toimintaan. Koska päätoiminta ryhmässä oli yleensä ajattelutyötä ja vaati tuntemusten jakamista muiden kanssa, lämmittelyleikin tavoitteena oli saada jokaiselle vapautunut ja luottavainen olo ryhmässä. Onnistuneen lämmittelyn ja selkeän ohjeistuksen havaittiin auttavan tyttöjä heittäytymään ja paneutumaan rohkeammin mukaan itse toimintaan. Kiltteyteen liittyy usein hitaasti lämpenevä temperamentti, joka tarkoittaa sitä, että toimintaan totuttelu vaatii oman aikansa (Keltikangas-Järvinen 2004, 63). Vaikka tytöt eivät aina suin päin tarttuneet tehtävään, se ei siis tarkoittanut sitä, että he eivät olisi olleet motivoituneita. Toiminnan edetessä tyttöjen saadessa tulla mukaan toimintaan omassa tahdissaan, heissä näkyi heittäytymistä ja innokasta osallistumista. Tämän vuoksi koimme, että alkupiirillä ja lämmittelyleikeillä oli ryhmässä erityinen merkitys.

Ohjaajien antama selkeä ohjeistus toimintaan ja ajan antaminen sisäistää tehtävänanto olivat siis omiaan auttamaan tyttöjä toiminnan alkuun. Havaittiin, että tyttöjen hitaasti lämpeneminen toimintaan oli näkyvissä jokaisella ryhmäkerralla ja jokaisen uuden leikin tai toiminnan alussa. Tytöissä oli kuitenkin nähtävissä muutos ryhmän edetessä, jolloin toimintaan lämpeneminen tapahtui joka kerralla hiukan edellistä kertaa nopeammin. Uskomme, että tähän prosessiin vaikutti se, että tämä tälle temperamentille tyypillinen piirre hyväksyttiin, eikä heitä painostettu nopeisiin siirtymiin.

Kilteille tyypillinen hitaasti lämpenevyys tulikin siis ottaa huomioon siirtymissä, esimerkiksi toimintaa lopetettaessa. Kerralla, jolla jäähdyttelyleikkiin ei jäänyt aikaa,

huomattiin tyttöjen olevan vaikeampaa irrottautua toiminnasta ja rauhoittua loppupiiriin. Kun taas jäähdyttelyleikkiin ehdittiin käyttää riittävästi aikaa, tytöt selkeästi orientoituivat siihen, että ryhmäkerta lähenee loppuaan ja on aika siirtyä tähän hetkeen. Tämä näkyi rauhallisuutena ja keskittymisenä ohjaajan kuuntelemiseen. Havaittiin, että suunnitteluvaiheessa muutamaan toimintaan olisi pitänyt lisätä enemmän väljyyttä aikataulun osalta. Esimerkiksi neljännen kerran näytelmiin olisi pitänyt varata huomattavasti enemmän aikaa, koska toiminta vaati vahvaa heittäytymistä ja tytöt tarvitsivat odotettua enemmän aikaa lämmitä tällaiseen toimintaan. Emme halunneet liikaa hoputtaa tyttöjä ja tästä johtuen jäähdyttelyleikkiin ei jäänyt aikaa. Tyttöjen oli siksi haasteellista siirtyä loppupiiriin suoraan toiminnasta, koska näytelmien roolit jäivät ikään kuin päälle.

Viidennen kerran jälkeen toteutetut omakuvat muodostuivat tärkeäksi osaksi prosessia. Henkilökohtainen aika kunkin tytön kanssa auttoi tutustumaan tyttöihin paremmin. Onnismaan (2007, 42) mukaan olemalla täysin läsnä ohjattavaa varten, voi osoittaa arvostavansa ohjattavaa. Koimme, että läsnäolo ja arvostus välittyivät tytöille paremmin henkilökohtaisen ajan myötä. Ryhmässä kiltit antavat mieluummin toisten ottaa ohjaajan huomion, eivätkä ohjaajan läsnäolo ja arvostus välttämättä välity samalla tavoin kuin ryhmässä enemmän näkyvillä oleville. Havaittiinkin, että kukin tyttö oli huomattavasti vapautuneempi kahdenkeskisessä tilanteessa kuin ryhmässä. Tämä näkyi puheliaisuutena sekä avoimuutena. Henkilökohtaisella ajalla myös ohjaajan oli helpompi keskittyä vain aitoon kuuntelemiseen, mikä Onnismaan (2007, 43) mukaan onkin yksi tärkeistä arvostuksen osoittamisen muodoista. Tytöt myös vaihtoivat rohkeasti ohjaajan kanssa rooleja johdattelemalla kuvaajaa kuvauspaikalla. Tällaista rohkeaa roolin ottamista ei ollut havaittavissa tyttöjen ollessa ryhmässä. Mielestämme tämä kertoo luottamuksesta ohjaajaan, sillä kuten 3.1 luvussa mainittiinkin, sosiaalisten tilanteiden dominointi ei ole tälle temperamenttityypille ominaista.

Kaikista ryhmäkerroista havaittiin ryhmäläisille olevan tärkeää, että ohjaajien huolehtivat aikataulusta, jolloin ryhmäläisten ei itse tarvinnut keskittyä ajan kulumiseen. Ensimmäisillä kerroilla tytöt kyselivät aina kuinka kauan heillä on aikaa tehdä mitään ja myöhemmillä kerroilla tämä aikataulusta huolehtiminen väheni. Ohjaaja onkin aina viime kädessä vastuussa ryhmän turvallisuudesta ja aikataulussa pysymisessä (Innanen 2011, 10).

Ohjaajien antama tuki ryhmäläisille oli tärkeää, sillä esimerkiksi heittäytymistä vaativassa toiminnassa tytöt seurasivat ensin vain ohjaajan esimerkkiä. Lisäksi arvostukseenkin liittyvä hyväksyvän katseen saaminen ohjaajalta oli merkittävää toiminnan jatkumisen kannalta. Positiivisen palautteen antaminen ryhmäläisille rohkaisi ryhmäläisiä yrittämään enemmän. Aallon (2005, 16) mukaan ohjaajalla on suuri merkitys kannustajana ja sitä kautta turvallisuuden tunteen lisääjänä. Aina tämän positiivisen palautteen ei tarvitse olla sanallista viestiä, vaan ryhmässä havaittiin, että esimerkiksi hymy tai hyväksyvä katse toimi tehokkaasti tyttöjen kannustamisessa. Uskomme, että tyttöjen käytäessä itse paljon non-verbaalia viestintää, he myös havaitsevat niitä muissa herkästi. Koska kilteille henkilöille on tyypillistä toteuttaa muiden tahtoa (Valtavaara 2005, 18), on tärkeää vahvistaa, ettei esimerkiksi luovassa toiminnassa ole oikeaa tai väärää tapaa toimia.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön ensimmäinen tutkimuskysymys pyrkii vastaamaan miten ohjaaja voi vaikuttaa kilttien tyttöjen voimautumisprosessissa. Ryhmästä kerätyn aineiston pohjalta huomattiin, että ohjaajalla on merkittävä rooli voimautumisen tukemisessa. Tytöt hakivat ohjaajilta ryhmän aikana paljon tukea ja peilasivat toimintansa sekä onnistumisien tai epäonnistumisien vaikutuksia ohjaajan reaktioista. Ohjaajan vastatessa kannustavasti tällaiseen peilaamiseen, tytöt pääsivät etenemään tehtävissään. Ryhmässämme hiljaiset tytöt viestivät paljon non-verbaaleilla viesteillä, jolloin peilaaminen olisi voinut jäädä isommassa ryhmässä ohjaajalta helposti huomaamatta. Tämän vuoksi ohjaajalta vaaditaan tilannetaajua ja herkkää aistimista siitä, milloin kiltti ohjattava tarvitsee tukea. Se, että henkilö tulee nähdyksi ja kuulluksi omalla tavallaan lisää arvostuksen tunnetta ja sitä kautta edesauttaa voimautumista (Siitonen 1999, 67, 146).

Eryteisesti voimauttava valokuvaus –menetelmä toi esiin tyttöjen halun tulla nähdyksi ja hyväksytyksi ohjaajan silmissä. Vaikka muuten kiltti henkilö usein saattaakin vetäytyä esilläolo-tilanteista antaen enemmän tilaa toisille, myös heillä on halu tulla nähdyksi ja olla keskipisteenä. Kuvausreissuilla tämä huomion keskipisteenä oleminen toteutui turvallisesti ja tytöt nauttivat tilanteesta silmin nähden. Ryhmätoiminnassa ohjaajan tuleekin siis muistaa, että myös vetäytyvä ohjattava haluaa tulla nähdyksi, tosin ei välttämättä esiintymällä koko ryhmän edessä. Yksikin hyväksyvä katse voi merkitä paljon katseen saajalle. Usein kiltti lapsi jää muiden jalkoihin ryhmässä, koska ei halua ”taistella” tilasta tai ohjaajan huomiosta. Tämän vuoksi ohjaajan tuleekin huolehtia, että kohtaa ryhmäläisensä tasa-arvoisesti, esimerkiksi jakamalla mahdollisuuksia puheenvuoroihin yhtä paljon.

Ryhmän tytöissä oli havaittavissa, kuinka tärkeä kahden keskeinen aika ohjaajan kanssa on. Henkilökohtaisen tapaamisen merkitys korostuukin tällä temperamenttityypillä juuri sen vuoksi, että tällöin lapsen oma aika tulla nähdyksi ohjaajan silmissä on taattu. Tytöt käyttivät yhteisen ajan ohjaajan kanssa hyödyksi jakamalla omia ajatuksiaan vapautuneemmin kuin ryhmässä.

Toiminnassa havaittiin, että tytöt lähtivät jokaiseen toimintaan hieman varovaisesti mukaan. Hitaasti lämpenemisen vuoksi ryhmää suunnitellessa aikataulussa on otettava

huomioon se, että toimintaan mukaan lähteminen vaatii toisilta enemmän aikaa. Oli havaittavissa, että tytöt olivat ajan myötä vapautuneempia osallistumaan toimintaan. Uskomme, että tämä oli mahdollista, koska heitä ei milloinkaan painostettu tai hoputettu toimintaan. Ohjaajan on hyväksyttävä ja etukäteen valmistauduttava siihen, että osa ihmisistä lämpenee mukaan toimintaan hieman hitaammin kuin toiset. Voimautumisen kannalta on tärkeää ottaa huomioon ja hyväksyä jokaisen ohjattavan erityispiirteet sellaisenaan (Siitonen 1999, 137). Hyväksymällä ja tunnistamalla yksilöiden erityispiirteiden vaikutukset toimintaan, ohjaaja ei koe epäonnistuneensa, vaikkei esimerkiksi toiminta heti täysin lähde käyntiin. Ohjaajan vastaamalla ohjattavan tarpeisiin, myöskään ohjattava ei tällöin koe epäonnistuneensa, vaikka toimisikin eri tavalla kuin muut ryhmäläiset. Tällainen jokaisen huomioonottava ilmapiiri luo pohjan voimauttavalle ympäristölle, kuten luvussa 3.2 käsiteltiin. Ohjaajalla onkin siis hyvät mahdollisuudet vaikuttaa voimauttavan ympäristön luomisessa.

Koska kiltillä lapsella on taipumus miellyttämiseen, toimintaan osallistumista jouduttaa sen korostaminen, ettei esimerkiksi luovassa toiminnassa ole oikeaa tai väärää tapaa toimia. Kilttien henkilöiden on tärkeää oppia, että vaikkei aina toimisikaan muiden toiveiden ja odotusten mukaisesti, ovat he siitä huolimatta hyväksytyjä. Ryhmän aikana havaittiin tyttöjen heittäytyvän ja uskaltavan ehdottaa omia ideoitaan, kun heitä oli kannustettu siihen. Tällainen heittäytyminen on todennäköisempää turvallisessa ympäristössä (Aalto 2005, 17). Saadessaan olla oma itsensä vapautuneesti, edesauttaa se yksilön voimautumista. Ohjaajien omilla esimerkeillä huomattiin olevan tässä kohtaa suuri merkitys.

Ohjaajalta vaaditaan kiltteyden ja ujouden ymmärtämistä sekä tiedostamista niiden eri ilmenemismuodoista. Ryhmässä huomattiin ujouden ja kiltteyden näyttäytyvän eri tavoin. Esimerkiksi ujous voi piiloutua rohkean ulkokuoren alle tai se voi näkyä selkeämmin eleissä ja olemuksessa. Ryhmää suunnitellessa onkin aina otettava huomioon mille kohderyhmälle toiminta on suunnattu (Kalliola ym. 2010, 84).

Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena on selvittää miten arvostus ja turvallisuus tukevat voimauttavaa toimintaa. Itsearvostus ja arvostuksen saaminen ovat tärkeitä voimautumisen mahdollistajia (Siitonen 1999, 97; Mahlakaarto 2010, 7). Toiminnassa itsearvostus ja arvostus toisia kohtaan näkyivät sekä ohjaajien, että tyttöjen toimesta. Tyttöjen ylpeys omista kuvista näkyi muun muassa heidän kertoessaan niistä innokkaas-

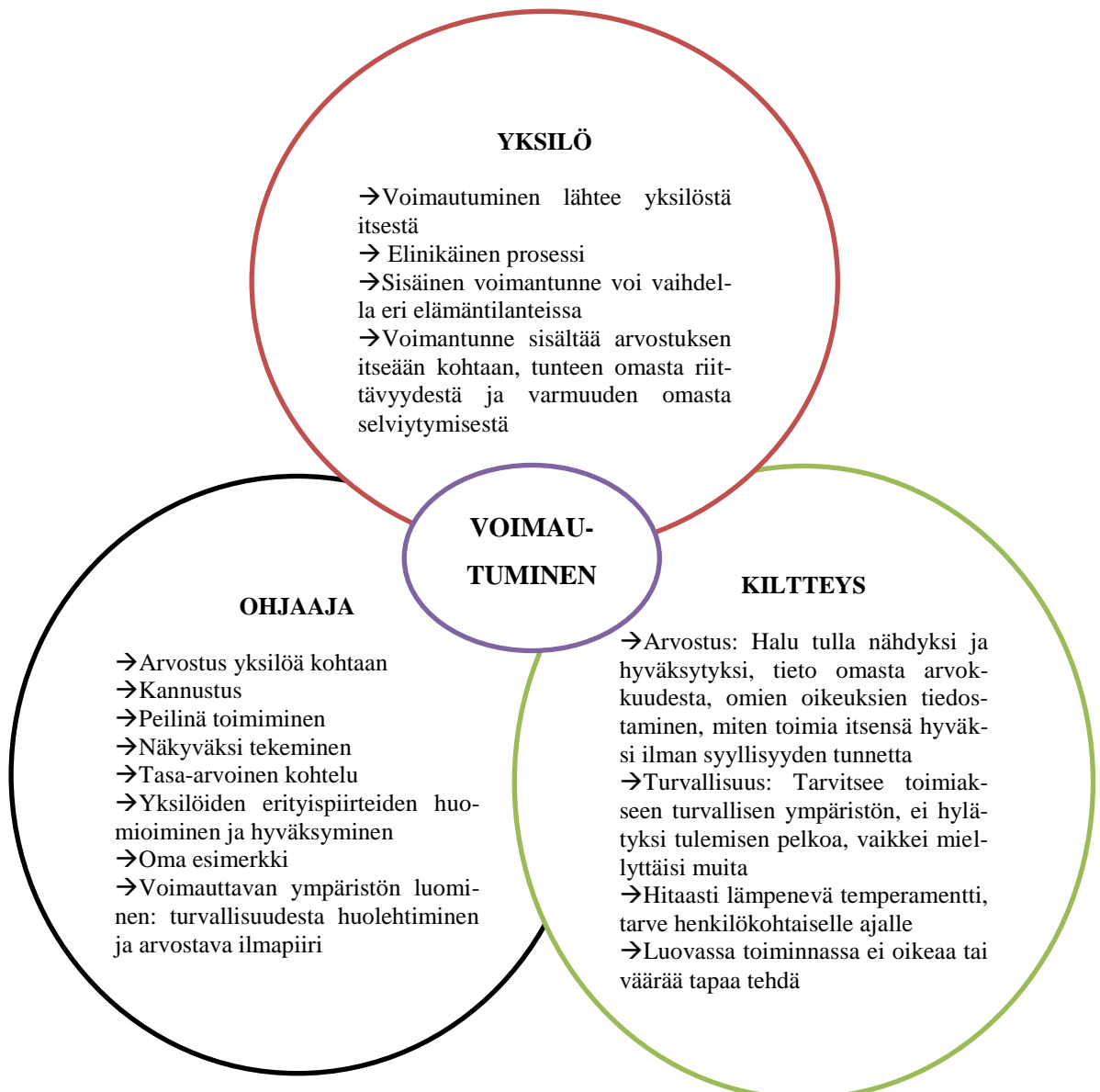
ti. Tytöt osoittivat myös kiinnostusta muiden kuvia kohtaan antaen arvon näin myös toisille ryhmäläisille. Lisäksi ohjaajan antama arvostus tyttöjen toiminnalle ja valokuville lisäsi tyttöjen arvostusta niin itseään kuin toimintaansakin kohtaan. Tämä näkyi muun muassa siinä, että tytöt oppivat ohjaajan palautteen jälkeen katsomaan itseään toisin ja pitämään näkemästään. Tässä ikävaiheessa ulkoapäin saatu palaute onkin vielä melko tärkeässä roolissa itsearvostuksen lisääjänä (Hogan 2000, 14; Nurmi ym. 2006, 104; Savolainen 2008, 165). Itsearvostus, arvostus muita kohtaan sekä ohjaajalta saatu arvostus muodostavat hyväksyvän ilmapiirin, missä yksilön voimautuminen on mahdollista (Siitonen 2007, 5). Tieto siitä, että on arvostettu ja hyväksytty sellaisenaan auttaa hyväksymään itsensä ja löytämään sisäisen voimantunteensa ilman pelkoa hylätyksi tulemisesta.

Turvallisuuden tunne on olennainen osa voimautumista, sillä turvallisessa ympäristössä ihminen voi vapautuneesti olla oma itsensä. Esimerkiksi tytöt uskalsivat ryhmän edetessä tuoda vaikeitakin asioita esille. Jotta ihminen voi näyttää oman haavoittuvaisuutensa, ilmapiirin tulee olla erittäin turvallinen (Aalto 2005, 17). Hyväksymällä oman haavoittuvaisuuden ja huomaamalla myös muiden hyväksyvän sen, yksilön sisäinen voimantunne voimistuu. Voimauttavaa toimintaa järjestettäessä henkisestä turvallisuudesta huolehtiminen esimerkiksi sääntöjen avulla onkin tärkeää. Kiltin lapsen on usein vaikea rajata muita astumasta heidän omalle reviirilleen ja sääntöjen tarkoituksena onkin toimia turvana ja rajojen asettajana. Tällöin lapselle jää enemmän voimavaroja suunnattavaksi itse toimintaan ja näin voimautuminenkin on optimaalisempaa. Ryhmässä oli havaittavissa, että ohjaajan huolehtiessa sääntöjen kiinnittämistä, tyttöjen turvallisuuden tunne kasvoi, jolloin he pystyivät tuomaan itsestään esille eri puolia.

Näiden tutkimuskysymysten vastausten pohjalta pystytään vastaamaan tutkimustehtävään, eli miten kilttejä tyttöjä voidaan tukea voimautumisen näkökulmasta. Voimautumisen ollessa kyseessä tulee muistaa, että voimautumisprosessin keskiössä on aina yksilö itse. Voimantunne lähtee yksilöstä sisältäpäin ja siihen voidaan tiettyyn pisteeseen asti vaikuttaa myös ulkoapäin (Räsänen 2006, 102; Savolainen 2008, 197). Ohjaajalla on siis mahdollisuus edesauttaa voimautumista luodessaan sille otollista toimintaympäristöä. Ryhmän pohjalta voidaan sanoa ohjaajan kannustuksella ja hyväksyvänä peilinä toimimisella olevan huomattava merkitys yksilön voimautumisprosessiin, erityisesti kilttien lasten kanssa toimiessa. Tasa-arvoinen kohtelu vaatii ohjaajan ymmärrystä yksilön ainutlaatuisuudesta sekä heidän erityispiirteidensä hyväksymistä ja niiden huomioi-

mista. Kilteille henkilöille toimintaa suunniteltaessa ohjaajan tulee lisäksi muistaa hitaasti lämpenevän temperamentin vaikutukset esimerkiksi ajan käyttöön.

Voimautumisen tukemiseen liittyy vahvasti myös arvostuksen sekä turvallisuuden elementit. Etenkin arvostus ja halu tulla arvostetuksi olivat vahvasti läsnä toiminnassa tyttöjä havainnoidessa. Opinnäytetyön pohjalta voidaan todeta, että kilteille lapsille on tärkeää tietää tulevaisuuden hyväksytyksi sellaisena kuin on. Uskomme tämän vähentävän kilteille henkilöille ominaista miellyttämisen tarvetta. Ohjaajan ja muiden ryhmäläisten välillä vallitseva keskinäinen arvostus on kilteille henkilöille tärkeä osa ilmapiiriä voimautumisen kannalta. Lisäksi ohjaajalla on vastuu voimautumiselle edellytyksenä olevan turvallisuuden luomisesta ja ylläpitämisestä. Näitä asioita olemme havainnollistaneet alla olevassa kuviossa (kuvio 1).



KUVIO 1. Voimautumiseen vaikuttavat tekijät

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tulokset ovat selkeät, mutta niiden toteutumiseen ja toteuttamiseen liittyvät seikat eivät kuitenkaan ole niin yksiselitteisiä. Kiltteys on osa yksilön persoonaa ja voi näyttäytyä hyvin eri tavoin yksilöiden toiminnassa, jolloin ulkopuolisen voi olla vaikea tunnistaa kiltteyden piirteitä. Ryhmää ohjattaessa on siis aina muistettava, että jokainen ryhmäläinen on omanlaisensa yksilö. Jokainen reagoi asioihin omalla, yksilöllisellä tavallaan. Koska temperamenttipiirteet voivat ilmentyä yksilöissä eri tavoin, niitä ei välttämättä tunnista lyhyessä ajassa. Juuri tämä ajan rajallisuus tuo haasteita nyky-yhteiskunnassa. Opinnäytetyön tuloksista löydetty merkityksellisen henkilökohtaisen ajan antaminen voi olla haasteellista toteuttaa, sillä riittäviä resursseja esimerkiksi koulumaailmassa ei välttämättä tähän löydy. Tasa-arvoinen kohtelu edellyttäisi, että ohjaaja tai opettaja tapaisi jokaista ohjattavaansa henkilökohtaisesti.

Rajallinen aika estää myös tiedostamasta ohjattavan tarpeita. Kuinka ohjaajan on mahdollista tietää missä menee esimerkiksi kannustamisen ja painostamisen raja, kun tämä raja on jokaisella yksilöllinen ja tilannesidonnainen? Mistä tunnistaa piilevän halun olla osallisena ryhmässä? Entä sen jos ohjattava haluaa olla osallistumatta? Ehkä tärkeintä mitä ohjaaja voi tehdä, olisikin hyväksyä ohjattavansa sellaisinaan ja näyttää se heille. Silloin kun ohjaaja hyväksyy ohjattavat sellaisinaan, voimauttava työote ei muutu huomamatta persoonan muuttamiseksi. Hyväksynnän ja arvostamisen näyttämiseen ei tarvita erillistä aikaa, vaan sen voi näyttää jokaisessa hetkessä pienin elein.

Opinnäytetyö vastaa kysymykseen kuinka kilttejä tyttöjä voidaan tukea toiminnassa. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että opinnäytetyöstä saatu tieto on peräisin ryhmästä, jossa kaikki osallistujat omasivat saman temperamenttityypin. Tämänkaltainen ryhmä on suhteellisen harvinainen, sillä yleensä ryhmissä on aina eri temperamentin omaavia henkilöitä. Ryhmäläiset ja heidän välinen ryhmädynamiikka vaikuttavat aina yksilön voimautumiseen, minkä vuoksi ohjaajalta vaaditaankin taitoa soveltaa opinnäytetyöstä saatua tietoa. Opinnäytetyö on siis vain suuntaa antava siltä osin, mikä on oikea tapa tukea kilttejä erilaisissa ryhmissä.

Tätä opinnäytetyötä voidaan kuitenkin hyvin hyödyntää kaikessa asiakastyössä, niin päiväkodeissa, kouluissa kuin työelämässäkin. Tietoisuus kiltteydestä, sen vahvuuksista

sekä haasteista, estäisi kilttien henkilöiden jäämisen jatkuvasti huomioimatta sosiaalisissa tilanteissa. Ohjaajana toimivan on aina muistettava ottaa huomioon ohjattavien yksilöllisyys, jolloin tasa-arvoinen kohtelu ryhmäläisten välillä on mahdollista. Myös kilteillä henkilöillä on halu tulla nähdyksi, vaikka he eivät sitä välttämättä ryhmässä aktiivisesti näyttäisikään.

Opinnäytetyötä tai mitä tahansa tutkimusta tehdessä, on syytä pohtia työn luotettavuutta. Opinnäytetyö käsittelee suhteellisen herkkää ja henkilökohtaista aihetta, sillä se liittyy ihmisen persoonaan sekä yksilön kasvuprosessiin. Opinnäytetyöprosessin alussa aihe oli hyvin laaja. Aiheen rajaaminen tapahtui pikkuhiljaa teoriaan tutustuessa. Uskomme tällä olevan positiivisia vaikutuksia työn luotettavuuteen, koska näkökulma on muodostunut teorian ja omien kokemusten vuorovaikutuksessa.

Tieto, jota ryhmästä saatiin, ei ole yksiselitteistä eikä helposti sanallistettavissa. Positiivisena asiana voidaan nähdä, että meitä oli kaksi pohtimassa ja analysoimassa aineistoa, sillä jokainen tekee aina tulkinnat omista lähtökohdista käsin. Opinnäytetyön luotettavuus lisääntyy tämän välillemme muodostuneen jatkuvan dialogisuuden ja omien sekä toistemme ajatusten reflektoinnin myötä. Kuitenkin, koska ohjaaja on aina itse mukana suunnittelemassaan toiminnassa, ei ole mahdollista samalla tavoin nähdä oman toimintansa vaikutusta ryhmään kun jos ryhmää tarkkailisi ulkopuolelta. Opinnäytetyössä emme kuitenkaan halunneet olla ulkopuolisen tarkkailijan roolissa, sillä tarkkailijan läsnäolo olisi vaikuttanut tyttöjen toimintaan. Kunkin toiminnan vetovuoroista sovittiin etukäteen, jolloin toinen ohjaajista pystyi tarkkailemaan ryhmää ikään kuin ulkopuolelta käsin, vaikka olikin mukana toiminnassa.

Luotettavuuteen vaikuttaa aina tutkijan omat ennakkokäsitykset ja kokemukset aiheesta, minkä vuoksi olikin tärkeää reflektoida jatkuvasti tehtyjen havaintojen todellisuutta. Myös Vilka (2007, 89) varoittaa omien ennakkoluulojen vaikutuksista tulosten tulkintoihin. Vaikka havainnoista tehtyihin tulkintoihin suhtauduttiin opinnäytetyössä kriittisesti, ei voi koskaan olla täysin varma omien mahdollisten alitajuisten ennakkokäsityksien vaikutuksista joihinkin havaintoihin.

Tutkimuksissa luotettavuuteen vaikuttaa aina otoksen laajuus, eli ryhmän koko ja toiminnan kesto. Ryhmässä huomattiin ryhmän pienen koon kuitenkin vaikuttavan positiivisella tavalla. Uskomme, että tytöt hyötivät ryhmästä enemmän, sillä ohjaajilla oli

enemmän aikaa yksilölliseen työhön jokaisen tytön kanssa. Ryhmän kesto oli lyhyt, eikä voimautuminen yleensä näyttäytyä heti ulospäin prosessin kestäessä jopa vuosia. Alun perin oli tarkoitus tutkia tytöissä tapahtuvaa voimautumista, mutta työn edetessä päädyttiin vaihtamaan aihetta helpommin mitattavaksi eli siihen, kuinka prosessiin voidaan vaikuttaa myönteisesti.

Opinnäytetyötä tehdessä työn ja toiminnan eettisyyttä on tarkasteltava huolellisesti. Opinnäytetyön lähtökohtana oleva kiltteys on hyvin henkilökohtainen ja liittyy ihmisen persoonallisuuteen. Tämän vuoksi ryhmää esitellessä ja toimintaa järjestäessä tuli miettiä muun muassa käsitteen leimaavuutta. Ryhmään osallistuneiden tyttöjen henkilöllisyys ei tule millään tavoin esille työssämme ja kaikki heihin liittyvä materiaali tuhottiin asianmukaisesti. Ryhmäläisillä oli myös huoltajiensa lupa osallistua ryhmään ja yhteys opinnäytetyöhön oli tiedossa kaikilla osapuolilla. Työssä tai toiminnassa ei verrattu tyttöjä toisiinsa millään tavalla ja kaikessa toiminnassa huolehdittiin tasa-arvon toteutumisesta.

Opinnäytetyössä oli selkeät tavoitteet toiminnalle ja työlle. Ryhmäläisten aito kohtaaminen ja kuunteleminen eivät saa kuitenkaan koskaan jäädä näiden tavoitteiden alle. Ryhmäläinen saa aina itse valita toimintansa tason ja syvyyden. Tyttöjä ei olisi voitu pakottaa osallistumaan tai innostumaan opinnäytetyön kannalta tärkeään toimintaan, jos tytöistä itsestään ei olisi noussut motivaatiota siihen. Työssä haluttiin myös keskittyä siihen, että tytöt kohdataan aidosti siinä tilanteessa, eikä heidän jokaista elettään tai sanojaan tulkita opinnäytetyön kannalta. Kaikki tavat tai eleet eivät välttämättä johdu ujoudesta tai kiltteydestä, vaan jokainen ryhmäläinen on aina oma yksilönsä.

Kiltin henkilön saadessa olla oma itsensä ja tullessaan hyväksytyksi sellaisena kuin on, voidaan parhaiten lisätä hänen omaa voimantunnettaan. Omana itsenä olemisen oikeus kuuluu kuitenkin kaikille – ihan jokainen on ainutlaatuinen.

Ole sellainen kuin olet, muuten täällä ei ole ketään kaltaistasi.

LÄHTEET

Aalto, M. 2005. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. 3. painos. Tampere: Tammer-Paino Oy, 15–17, 75.

Ahjola. 2013. Isosisko- ja Tyttöjen Tupatoiminta. Isosiskotoimintaa jo vuodesta 1998. Luettu 25.2.2013. <http://www.ahjola.fi/nuorisotoimi/isosiskot>

Alasuutari, P. 2001. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino, 40.

Cain, S. 2012. Hiljaiset. Introverttien manifesti. 2. painos. Helsinki: BTJ Finland Oy, 23–24, 75.

Cole, M., Cole, S. R. & Lightfoot, S. 2005. The Development of Children. 5. painos. New York: Worth Publisher, 532, 557, 565.

Dunderfelt, T. 2012. Tunnista temperamentit. Väriä elämään ja itsetuntemukseen. Juva: PS-kustannus, 17, 19, 21, 31, 174–176.

Eteläpelto, A. & Onnismaa, J. 2006. Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Aikuiskasvatuksen 46. vuosikirja. 1.–2. painos. Vantaa: Dark Oy, 26, 28, 117.

Goleman, D. 1997. Tunneäly – lahjakkuuden koko kuva. 4. painos. Helsinki: Otava, 233–234.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 184–186, 200–201, 212–214, 216–217.

Hogan, C. 2000. Facilitating empowerment. A handbook for Facilitators, Trainers & Individuals. London: Kogan Page, 14, 114.

Innanen, J. 2011. Ryhmäohjaus estämään nuorten syrjäytymistä. Tampere: Tampereen ammattiopisto, 8, 10–11, 48–49.

Kaljonen, P. 2005. Ammatillisen kasvun kiintopisteitä etsimässä. Teoksessa Ranne, K., Sankari, A., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Kokemäki: SPOY, 20, 23.

Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjajuuteen. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja, 9–10, 13, 17, 31, 79, 84, 96–97, 108, 196.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Taito-sarja. Juva: PS-kustannus., 54, 56–57, 62.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2006. Jämäkkyys. Voimavarat käyttöön. Duodecim. Terveyskirjasto. 2013. Luettu 14.1.2013. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=onn&p_artikkeli=onn00017

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY, 30, 137, 140.

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY, 37, 39, 63, 107, 125–126, 173, 204.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. 2. painos. Helsinki: WSOY, 18.

Korpinen, E. 1996. Opettajuutta etsimässä. Kunnallissalan kehittämissäätiön Polemia-sarjan julkaisuja 18. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy, 23.

Mahlakaarto, S. 2010. Subjektiksi työssä – Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto, 55.

Mahlakaarto, S. 2010. Voimaantuminen identiteettityönä – vahvaksi työssä? Teoksessa Collin, K., Paloniemi, S., Rasku-Puttonen, H., Tynjälä, P. (toim.) Luovuus, oppiminen ja asiantuntijuus. Helsinki: WSOY pro 2010, 6–8, 175–190.
<http://www.mahlakaarto.fi/julkaisut>

Mäntylä, R. 2007. Ammatillinen kasvu ammattikorkeakoulussa. Teoksessa Saari, S. & Varis, T. (toim.) Ammatillinen kasvu. Professional Growth. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 92.

Nind, M. & Hewett, D. 2011. Voimauttava vuorovaikutus. Opas toimintatavan käyttöön. Helsinki: Multiprint 2011, 27–29.

Nummelin, H. 2007. Milleniumin aarrekarttatyöskentely. Stratox Oy. Luettu 28.3.2013.
<http://www.stratox.fi/wp-content/uploads/2011/11/Aarrekartta.pdf>

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2007. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.–2. painos. Helsinki: WSOY, 104, 143.

Onnismaa, J. 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. 2. painos. Helsinki: Hakapaino Oy, 42–43, 119.

Partti, M. 2013. Aarrekartta – Luo unelmasi todeksi. Sinisen Saranan Aarrekartta™ -valmennus. Sininen Sarana. Luettu 28.3.2013.
<http://www.sininensarana.fi/aarrekartta.html>

Personal Bill of Rights. 2010. Healthy Place. America's Mental Health Channel. Luettu 14.1.2013.
<http://www.healthyplace.com/blogs/anxietypanic/2010/06/personal-bill-of-rights/>

Pitkäranta, A. 2010. Laadullisen tutkimuksen tekijälle. Työkirja. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu, 103, 118.

Repo, M. 2011. Voimauttava valokuvaus. Luento. Syksy 2011. Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampere.

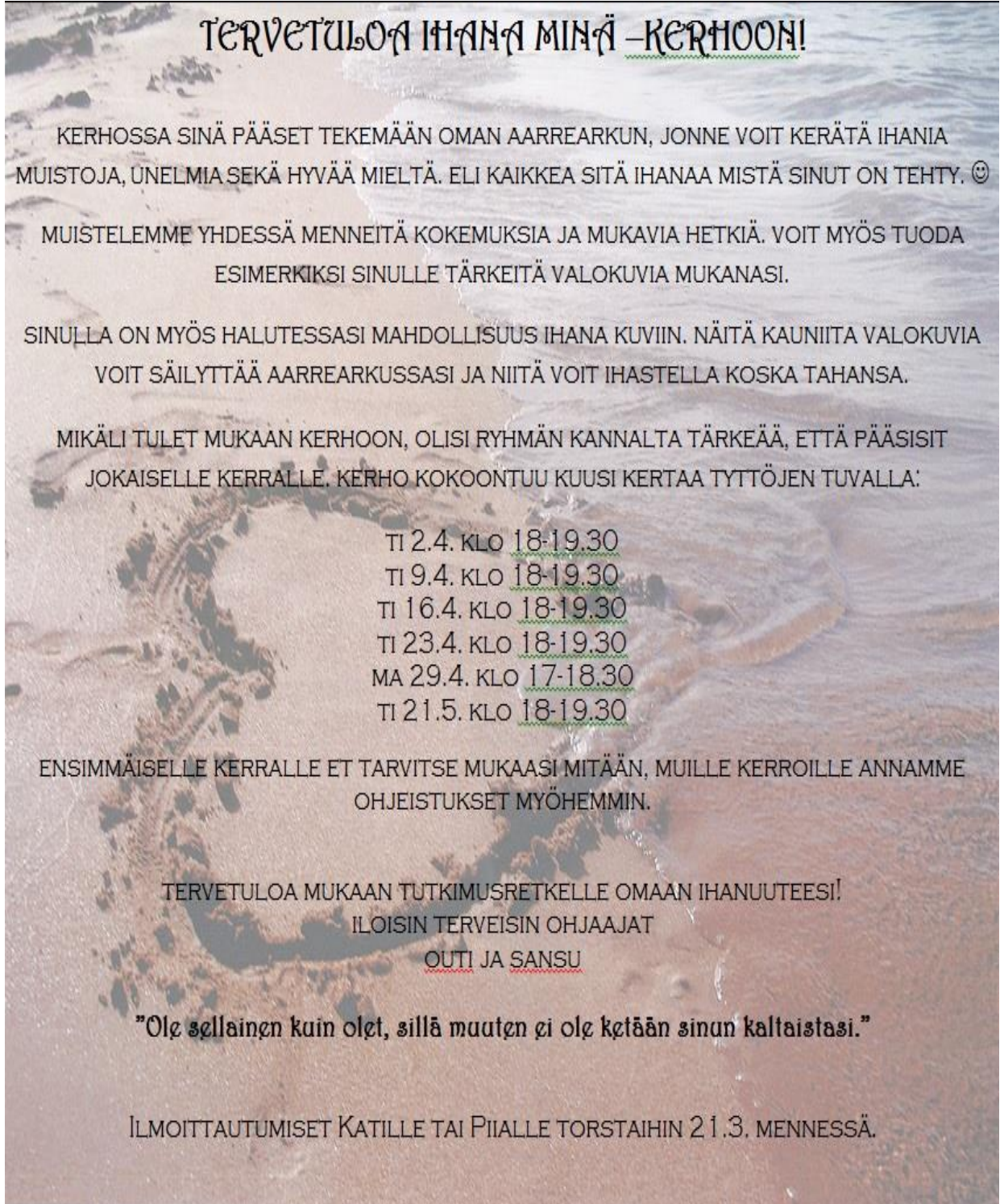
Rubin, K. H., Bukowski, W. M. & Laursen, B. 2011. Handbook of Peer Interactions, Relationships, and Groups. Paperback edition. New York: The Guilford Press, 473.

Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Järvenpää: Julkiviestintä Oy, 92–93, 98–99, 102.

- Savolainen, M. 2009. Voimauttavan valokuvan menetelmä. Kirjassa Valokuvan terapeutinen voima. Toim. Halkola, U., Mannermaa, L. & Koffert, T. Helsinki: Duodecim, 216, 220, 223.
- Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. The loveliest girl in the world. Helsinki: Blink Entertainment Oy, 149, 165, 196–197.
- Savolainen, M. 2004. Maailman ihanin lapsi – valokuva perheessä. Teoksessa Piironen, L. (toim.) Leikin pikku jättiläinen. Porvoo: WSOY, 140–141.
- Sercombe, H. 2010. Youth Work Ethics. London: SAGE, 129–131, 134.
- Setlementti Ahjola. 2013. Isosisko- ja tyttöjen Tupatoiminta. Flyer. Luettu 7.2.2013.
- Siitonen, J. 2007. Voimaantumisen viitekehys. Tulostettu 24.9.2013. <http://www.tyhjoverkosto.fi/materiaalit/seminaarit/siitonen.pdf>, 2, 5.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. Oulun opettajankoulutuslaitos. Väitöskirja. 61, 63, 67–68, 79, 90, 93, 117, 137, 141–142, 145–146, 152.
- Valtavaara, A-L. 2007. Oikein kiltit. Hämeenlinna: Karisto Oy, 98.
- Valtavaara, A-L. 2005. Kiltteydestä kipeät. Helsinki: Kirjapaja Oy, 10, 18.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja havainnoi. 1.–2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 44–45, 78–79, 81–82, 89.
- Voimaantuminen. 2011. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Luettu 5.3.2013. <http://www.verneri.net/yleis/kehitysvamma-alamattina/tyomenetelmia/voimaantuminen.html>

LIITTEET

Liite 1. Kutsu tytöille



TERVETULO A IHANA MINÄ -KERHOON!

KERHOSSA SINÄ PÄÄSET TEKEMÄÄN OMAN AARREARKUN, JONNE VOIT KERÄTÄ IHANIA MUISTOJA, UNELMIA SEKÄ HYVÄÄ MIELTÄ. ELI KAIKKEA SITÄ IHANAA MISTÄ SINUT ON TEHTY. 😊

MUISTELEMME YHDESSÄ MENNEITÄ KOKEMUKSIA JA MUKAVIA HETKIÄ. VOIT MYÖS TUODA ESIMERKIKSI SINULLE TÄRKEITÄ VALOKUVIA MUKANASI.

SINULLA ON MYÖS HALUTESSASI MAHDOLLISUUS IHANA KUVIIN. NÄITÄ KAUNIITA VALOKUVIA VOIT SÄILYTTÄÄ AARREARKUSSASI JA NIITÄ VOIT IHASTELLA KOSKA TAHANSA.

MIKÄLI TULET MUKAAN KERHOON, OLISI RYHMÄN KANNALTA TÄRKEÄÄ, ETTÄ PÄÄSISIT JOKAISELLE KERRALLE. KERHO KOKOONTUU KUUSI KERTAA TYTTÖJEN TUVALLA:

TI 2.4. KLO 18-19.30
 TI 9.4. KLO 18-19.30
 TI 16.4. KLO 18-19.30
 TI 23.4. KLO 18-19.30
 MA 29.4. KLO 17-18.30
 TI 21.5. KLO 18-19.30

ENSIMMÄISELLE KERRALLE ET TARVITSE MUKAASI MITÄÄN, MUILLE KERROILLE ANNAMME OHJEISTUKSET MYÖHEMMIN.

TERVETULO A MUKAAN TUTKIMUSRETKELLE OMAAN IHANUUTEESI!
 ILOISIN TERVEISIN OHJAAJAT
OUTI JA SANSU

"Ole sellainen kuin olet, sillä muuten ei ole ketään sinun kaltaistasi."

ILMOITTAUTUMISET KATILLE TAI PIIALLE TORSTAIHIN 21.3. MENNESSÄ.

Liite 2. Kirjeet vanhemmille

1 (2)

Kirje vanhemmille

Olemme Outi ja Sannamari, 3. vuoden sosionomiopiskelijoita Tampereen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä ja tarkoituksenamme on pitää toiminnallista Ihana Minä –kerhoa kuudelle tytölle Tyttöjen Tuvalla kuuden kerran ajan. Haluamme saada selville tyttöjen kokemuksia kerhosta ja toiminnan merkityksestä omien vahvuuksien löytämiseen. Tavoitteenamme on vahvistaa tyttöjen omista oikeuksista kiinnipitämistä sekä tunnetta omasta tärkeydestä.

Käytämme päämenetelmänä Miina Savolaisen kehittämää voimauttavaa valokuvausta. Jokainen ryhmäläinen kokoaa ryhmäkertojen aikana oman aarrearkun mm. omista valokuvistaan, lehtileikkeistä ja haavekartasta. Lapsenne voi halutessaan tuoda mukanaan itsestään kuvia vuosien varrelta ”menneisyysmatkaa” varten. Menneisyysmatkalla tytöt pääsevät muistelemaan mm. lempitapahtumia elämässään. Ryhmään osallistuminen ei kuitenkaan edellytä kuvien tuomista. Kotoa tuodut kuvat tulevat vain tytön omaan käyttöön ja niistä saa kertoa muille juuri niin paljon tai vähän kuin itse haluaa.

Ryhmässä otamme jokaisesta omakuvat, sillä ne ovat tärkeä osa voimauttava valokuvaus –menetelmää. Omakuvassa ideana on, että kuvan päähenkilö saa itse päättää kuvauspaikan ja sen kuinka hän tulee nähdyksi. Usein ihmiset haluavat tulla kuvatuksi luonnon kauneudessa, esimerkiksi veden äärellä tai metsän läheisyydessä. Nämä kuvausretket toteutamme henkilökohtaisesti ohjaajan ja tytön kesken, jolloin jokaisella on mahdollisuus saada oma aika ja tila nähdyksi tulemiselle. Otetut kuvat ovat vain tyttöänne varten, eivätkä ne siis tule opinnäytetyöhömmme missään muodossa. Teetämme jokaiselle tytölle muistoksi kuvan, jonka hän kokee itselleen tärkeimmäksi. Mikäli haluatte kaikki kuvat itsellenne, voitte antaa tytön mukaan muistitikun, jonne siirrämme valokuvat ennen niiden asianmukaista hävittämistä.

Ryhmän aikana havainnoimme tyttöjen toimintaa yleisellä tasolla ja jokaisen kerran lopussa tytöt kirjoittavat lyhyesti tuntojaan toiminnasta. Näiden avulla saamme tietoa toimintamme tarkoituksenmukaisuudesta ja tyttöjen kokemuksista.

(jatkuu)

2 (2)

Opinnäytetyössämme tyttöjen henkilöllisyydet eivät tule missään yhteydessä esille, eikä heitä voi tunnistaa asiayhteyksistä. Emme myöskään vertaile työssämme tyttöjen kokemuksia, tuotoksia tai kuvia toisiinsa.

Mikäli lapsenne saa osallistua toimintaan, olisi toivottavaa, että hän pystyisi sitoutumaan ja osallistumaan jokaiselle kerralle. Ryhmä kokoontuu Tyttöjen Tuvan tiloissa.

**ti 2.4. klo 18–19.30, ti 9.4. klo 18–19.30, ti 16.4. klo 18–19.30,
ti 23.4. klo 18–19.30, ma 29.4. klo 17–18.30, ti 21.5. klo 18–19.30**

Viikkojen 19–20 aikana toteutamme omakuvat (yksi kuvauskerta/ryhmäläinen) myöhemmin sovittuna ajankohtana, jotta pystymme järjestämään jokaiselle sopivan ajan.

Jos heräsi kysymyksiä tai haluat tietää lisää ryhmän toiminnasta, otathan rohkeasti yhteyttä sähköpostitse tai puhelimitse. Voimauttavasta valokuvauksesta löytyy tietoa internetistä, osoitteesta <http://www.empoweringphotography.net/index.htm>.

Iloisin terveisin Ihana Minä –kerhon ohjaajat

Outi Lehtonen – (sähköposti ja puhelinnumero)

Sannamari Annila – (sähköposti ja puhelinnumero)

--- leikkaa tästä -----

Allekirjoittamalla tämän kirjeen alaosan, annan lapselleni luvan osallistua Ihana Minä –ryhmään Tyttöjen Tuvalla 2.4.–21.5.2013 välisenä aikana. Olen lukenut ryhmää koskevan tiedotteen ja tiedostan ryhmän yhteyden opinnäytetyöhön. Samalla annan luvan ryhmän ohjaajille ottaa omakuvat lapsestani.

Lapsen nimi:

Huoltajan allekirjoitus ja nimen selvennys:

Aika ja paikka:

Palautathan tämän lupalapun Tyttöjen Tuvan ohjaajalle, mielellään 21.3. mennessä. Kiitos!

Liite 3. Toimintakertojen suunnitelmat

1 (6)

1. Tiistai 2.4.2013, 18–19.30 – ALOITUS

- Alkupiiri: vahvuuskortit (20 min)
 - Kortit levitetään lattialle, istutaan piirissä
 - Jokainen valitsee 1–3 korttia, vahvuuksiensa mukaan
 - Käydään vuorotellen läpi kortit ja itsensä lyhyt esittely
 - Alkupiirin yhteenveto
 - Kerätään vanhempien allekirjoittamat lupalaput
 - Toiminnan esittely ja lyhyesti opinnäytetyöstä
- Pelisäännöt: Jokainen kirjoittaa itselle tärkeimpiä sääntöjä, jotka esitellään kaikille → liimataan isolle arkille ja säännöt joka kerralla esillä → keskustelua säännöistä
- Alkukartoitus: Millainen olen? Vahvuuteni? Heikkouteni? (15 min)
- Lämmittely (10 min)
 - Lämmittelynä musiikin tahdissa eri hahmoja ”iloinen kirahvi”, ”kiukkuinen hii-ri”
 - Jonoon järjesty! –pantomiimilla syntymäkuukausien/kengän koon mukaan
- Aarrearkun teko (30 min) + mahdollinen aika käydä vessassa
 - Rauhallista musiikkia taustalle
 - Jutellaan ja autetaan tyttöjä
 - Pyritään luomaan hyvää tunnelmaa ryhmään
- Jäähdyttely: sateenvarjo –venyttely (Kataja ym. 2011, 56), mielikuvaharjoitus
- Loppupiiri (10 min)
 - Kysellään fiiliksiä (jokainen sanoo jotakin) ja mitä kukin odottaa ryhmältä
 - Kerrataan ensi kerran jutut ja mitä tarvitsee mukaan (eli hyvän mielen kuvia)
 - Kirjeiden jako

MUISTILISTA:

- Kenkälaatikot
- Askartelutarvikkeet
- Vahvuuskortit
- Kyniä ja paperia
- Istuintyyny
- Musiikki (lämmittelyyn ja askarteluun)
- Vanhemmille jaettava kirje/ ohjelma

(jatkuu)

2. Tiistai 9.4.2013, klo 18–19.30 – AARREKARTTA

- Alkupiiri: Hyvän mielen kortit (15 min)
 - Millä fiiliksellä tulit tähän kerhoon tänään?
 - Mistä pidän? Mistä minulle tulee hyvä mieli? (Kuvakortit apuna)
 - Kotoa tuodut hyvänmielen kuvat näyttille samalla
 - Yhteenvedo alkupiiristä

 - Päivän ohjelma: Aarrekatat + leikki, että saadaan ajatuksia vähän siihen, mistä haaveilemme. Tarkoituksena saada unelmointivaihe päälle ☺

- Lämmittelyleikki (10 min)
 - Hyvän mielen kuvien etsintä: piilotettu huoneeseen, kuvaillaan kuvaa ja sitä täytyy etsiä huoneesta mahdollisimman nopeasti
 - Numerokättely (Kataja ym. 2011, 54): Kätteleällä selvitetään oma pari, esittäytyään parille ja jokainen esittää oman parinsa muille

- Haavekarttojen teko (40 min) (vessakäynnit)
 - Jutustelua
 - Jos nopeasti valmis, voi jatkaa aarrearkun askartelua

- Lyhyt loppurentoutus (5+5 min)
 - Huivit + rauhallinen musiikki + patjat
 - Ohjeistus: ”nyt saa mennä kuvitelmiin, jotka liittyvät haavekarttaan”

- Loppupiiri (15 min)
 - Haavekarttojen esittely muille (jokainen saa itse valita syvyyden, miten paljon ja mitä kertoo muille)
 - Kysellään tyttöjen fiiliksiä tästä kerrasta. Miltä tuntui mennä haaveiden maailmaan? Haavekarttaan laitettuja asioita alkaa huomaamatta/ alitajuisesti toteuttaa kun ne on laitettu näkyviin.
 - Ensi kerrasta: Ensi kerralle mukaan kuvia menneisyydestä eri ikävaiheista. Jos ei mahdollista tuoda kuvia, voi halutessaan piirtää kuvan mukavasta muistosta.

MUISTILISTA:

- Hyvän mielen kortit, omat hyvän mielen kuvat, muistilaput ensi kerran kuvista
- Lehtiä, kartonkeja, kyniä, saksia
- rauhallista musiikkia, huivit
- patjoja rentoutukseen, istuintyyny

3. Tiistai 16.4.2013, klo 18–19.30 – MENNEISYYSMATKA

- Alkupiiri: (10 min)
 - Mikä on ollut lapsena sinun lempisatuhahmosi ja miksi? - Satuhahmokuvat
 - Yhteenvedo
 - Päivän ohjelma
 - Mistä tulen, mitä olen kokenut? Lempitapahtumia elämässäni?
 - Haluaisimme, että tällä kerralla jokainen muistelisi lapsuuttaan, mitä on kokenut, jotta tuntisi itseään paremmin.

- Lämmittely (10 min)
 - Hissileikki alkupiirissä nousseista satuhahmoista, jokainen keksii omalle hahmolleen liikkeen
 - Musiikkimuistelu: Alle 3v. (kuvat, videot, kertomukset) → 6v. (esikoulu, leikit) → koulun aloitus → viime kesä → tämä päivä ja tämä hetki

- Menneisyyden kuvat –näyttely (40 min)
 - Jokainen levittää omat kuvansa lattialle/seinälle omaan osioonsa, haluamaansa kohtaan.
 - Mahdolliset vessakäynnit
 - Tämän jälkeen kierretään vuorollaan jokaisen näyttelypiste läpi ja tällöin jokaiselle tulee oma aika tulla kuulluksi ja nähdyksi.
 - Liimataan 2 tärkeintä kuvaa kangaspaloille ja laitetaan aarrearkkuun

- Jäähdyttely (10 min)
 - Lämmittelyn hissileikki uudestaan
 - Hilavitkutin

- Loppupiiri (10 min)
 - Miltä tuntui muistella omaa lapsuuttaan?
Käydään läpi mitä tunteita kerta herätti

MUISTILISTA:

- Omat menneisyyskuvat
- Istuintyyny
- Satuhahmokuvat
- Kangaspalat ja liimat

4. Tiistai 23.4.2013, klo 18–19.30 – OMAT OIKEUDET

- Alkupiiri (10 min)
 - Lankapiiri (Kataja ym. 2011, 57)
 - Yhteenveto fiiliksestä
 - Kerrotaan päivän ohjelma

- Vauhdikas lämmittely (10 min)
 - ”Keho hereille” (Kataja ym. 2011, 56).
 - Tanssihippa
 - Taikamatto (Kataja ym. 2011, 62): seistään matolla ja matto pitää saada käännettyä toisinpäin ilman, että kukaan nousee matolta (ryhmädynamiikka)

- Omien oikeuksien luettelo (45 min)
 - Minulla on oikeus ilmaista sekä kielteisiä että myönteisiä tunteitani.
 - Minulla on oikeus muuttaa mieleni.
 - Minulla on oikeus tehdä virheitä ja olla epätäydellinen.
 - Minulla on oikeus sanoa: ”Ei” ja ”En tiedä”.
 - Minulla on oikeus olla selittelemättä tai puolustelematta käytöstäni.
 - Minulla on oikeus kaivata omaa aikaa tai tilaa.
 - Minulla on oikeus saada ystäviä ja viihtyä ihmisten seurassa.
 - Minulla on oikeus muuttua ja kasvaa.
 - Minulla on oikeus saada arvokasta ja kunnioittavaa kohtelua. (Edmund Bourne 1999)

 - Käydään läpi muutama esimerkin vuoksi, sen jälkeen ryhmä jaetaan pareihin, jotka valitsevat loppuista oikeuksista yhden esitettäväksi.
 - Mahdollisuus käydä vessassa

 - Parit miettivät esityksen ja etsivät halutessaan roolivaatteet.

 - Esitetään vuoron perään näytelmät, muut arvaavat mistä oikeudesta kysymys.
 - Pohdintaa näytelmistä.

- Omien oikeuksien valitseminen ja askartelu (15 min)
 - Valmiiksi leikattujen oikeuksien valitseminen (valinta vaikeuden tai tärkeyden mukaan). Liimataan sydämen muotoiselle pohjalle.
 - Jokainen voi ottaa esimerkiksi yhden oikeuden kerrallaan tavoitteeksi ja tähdätä siihen.

- Loppupiiri (10 min)
 - Käydään läpi fiilikset, miltä tuntui esittää näytelmiä?
 - Miltä omat oikeudet tuntuvat: Vaikeita? Helppoja? Tuttuja? Täysin vieraita?
 - Halutessaan voi esitellä oman valitsemansa oikeuden muille

MUISTILISTA:

- Kultaiset sydänpohjat ja valmiiksi leikatut oikeudet
- Liimat, sakset, kyniä, lankakerä
- Istuintyyny, matto
- Vauhdikas musiikki

5. Maanantai 29.4.2013, klo 17–18.30 – VOIMAUTTAVA VALOKUVAUS

- Alkupiiri (10 min)
 - Ilmapallo jakaa puheenvuorot
 - Mikä fiilis? Vappusuunnitelmat jne.
 - Viime kerran muistelu ja lyhyt keskustelu omista oikeuksista
 - Päivän ohjelma: perehdytään kuvausreissuihin, miksi otetaan kuvat ja missä kuvataan.

- Lämmittely (15 min)
 - Paljon ilmapalloja, hauskaa musiikkia, koetetaan pitää pallot ilmassa
 - Vauhdikkaan musiikin jälkeen musiikki vaihtuu rauhalliseksi ja pallot vähenevät niin, että jokaisella on oma pallo. Pallot pysyvät ilmassa ja samalla valojen himmentyessä jokainen menee istumaan. Pikkuhiljaa pallot kerätään pois.

- Voimauttava valokuvaus –esittely (25 min)
 - vessakäynnit
 - Maailman ihanin tyttö –kirja
 - Voimauttavan valokuvauksen periaatteet
 - Keskustelua liittyen valokuvaukseen/kuvausreissuihin

- Keskenjääneiden töiden viimeistely yms. (10 min)

- Rentoutus (15 min)
 - Mielikuvarentoutus kirjasta
 - Loppuun omaa mietiskelyä kuvapaikasta

- Loppupiiri (15 min)
 - Saitko mietittyä kuvauspaikkaa? Jokainen kertoo vuorollaan.
 - Miltä tuntuu tulevat kuvaukset? Jännittääkö?
 - Kirjeet vanhemmille kuvausreissuista, aikataulujen sopiminen

MUISTILISTA:

- Istuintyyny
- Ilmapallot
- Serpentiiniä
- Tiedotteet vanhemmille kuvausreissuista, muistitikku

6. viikot 19–20: KUVAUSREISSUT

- 1,5h aikaa kuvauksiin, 0,5h kuvien katsomiseen ja valitsemiseen
- Valitaan kaksi mieleistä kuvaa, loput muistitikulle tai hävitetään.

7. Tiistai 21.5.2013 klo 18–19.30 – NÄYTTELY/LOPETUS

- Alkupiiri
 - Minä olen maailman paras... –kortti
 - Esitellään kortit muille
 - Yhteenvedo
 - Kerran esittely, sanallistetaan, että viimeinen kerta
- Näyttely
 - Laitetaan kuvat valmiiksi seinille
 - Jokainen kertoo vuorollaan millainen kuvausreissu oli, mitä jäi mieleen
- Loppukirjoitelma
- Loppupiiri
 - Jokaisen selkään teipataan lappu, kävellään huoneessa ja jokainen kirjoittaa jokaisen lappuun jonkin positiivisen asian
 - Miltä tuntuu, kun ryhmä loppuu, kesäsuunnitelmia
 - Jaetaan jokaiselle ”voimakortit” ja kiitetään henkilökohtaisesti ryhmään osallistumisesta

MUISTILISTA:

- Pahvia ja kynät
- Istuintyyny
- Omakuvat teetettynä
- Postikortti voimauttavalla lauseella
- Teippiä

Liite 4. Alkukartoitus

NIMI:

Jatka lauseita siten, että ne kuvaavat juuri sinua parhaiten. Yritä keksiä jokaiseen kohtaan muutama esimerkki. 😊

Pidän itsessäni eniten...

Olen epävarma tilanteissa, joissa...

Mielestäni hyvän ystävän ominaisuuksia ovat...

Minulle on vaikeaa...

Haluaisin kehittyä...

Tähän kuvailla itseäsi vapaasti tai kertoa jotain, mikä mielestäsi meidän ohjaajien olisi tärkeää tietää. 😊