

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toiminnalliset menetelmät
2014

Carita Siik & Sofia Vehanen

VANHEMMAKSI KASVUN TARINA

– luovan ryhmätoiminnan kehittäminen oppaaksi



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Carita Siik & Sofia Vehanen

VANHEMMAKSI KASVUN TARINA

– luovan ryhmätoiminnan kehittäminen oppaaksi

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin kehittämishankkeena. Hankkeessa tehtävänä oli kehittää työväline, jonka avulla voidaan käsitellä vanhemmaksi kasvuun liittyviä aiheita luovin itseilmaisullisin menetelmin, parantaa vanhempien reflektointikykyä sekä tuoda näkyviin jokaisen oma yksilöllinen tarina vanhemmaksi kasvusta. Kehittämishanke toteutettiin yhteistyössä Turun ensi- ja turvakoti ry:n päihdekuntoutusyksikkö Ensikoti Pinjan kanssa.

Kehittämishankkeen tuotoksena kehitettiin Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminnan opas, jonka tavoitteena oli olla sisällöltään toimiva, rakenteeltaan selkeä ja helposti hyödynnettävä. Ryhmätoiminta perustuu syksyllä 2013 Ensikoti Pinjassa toteutettuun projektiin, jota lähdettiin työstämään tässä kehittämishankkeessa oppaaksi lokakuun 2013 ja toukokuun 2014 välisenä aikana. Toiminnan todettiin soveltuvan hyvin Ensikoti Pinjaan, ja oppaan avulla kuka tahansa voi ohjata toiminnan uudelleen asiakasryhmän uudistuessa.

Hankkeen aikana ryhmätoiminnan sisältöä kehitettiin fokusryhmäkeskustelun avulla projektiin osallistuneiden asiakkaiden kanssa yhdessä ideoimalla ja kokemuksia jakamalla. Opas kehitettiin Ensikoti Pinjan työntekijöiden toiveiden mukaisesti, ja sen sisältöä, rakennetta ja muotoa hahmotettiin yhdessä ideointipalaverissa. Opiskelijat viimeistelivät kirjoittamansa oppaan lopulliseen muotoonsa työntekijöiltä saadun palautteen perusteella.

Kehittämishankeraportin tietoperusta perustuu Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmän sisältöön eli vanhemmaksi kasvamisen prosessiin, ryhmätoiminnassa käsiteltyihin vanhemmuuden osa-alueisiin sekä vanhemmuuden itsereflektointiin. Ryhmä perustuu luovaan itseilmaisuun sekä ryhmätoimintaan, joten teoriassa perehdytään lisäksi luovaan kuvalliseen ja kirjalliseen itseilmaisuun, oman tarinan näkyväksi tekemiseen sekä ryhmän toimintaan ja ohjaukseen.

Opas on selkeä, informatiivinen sekä helposti hyödynnettävä. Työntekijät pitivät sitä käyttökelpoisena työvälineenä omaan työhönsä. Opasta voi hyödyntää monenlaisissa vanhempien ryhmissä tai soveltaa täysin erilaisen asiakasryhmän käyttöön, sillä ryhmätoiminta ei rajoitu vain päihdekuntoutuksessa oleviin vanhempiin. Opasta voi hyödyntää myös toteuttamalla yksittäisiä ryhmätoimintakertoja tai soveltamalla yksittäisiä menetelmiä omaan työhön. Oppaan sisältö on myös muunnettavissa yksilötyöskentelyyn sopivaksi, jos toimintaa ei halua toteuttaa ryhmätyöskentelynä.

ASIASANAT:

Toiminnalliset menetelmät, kehittämishanke, opas, vanhemmuus, itsereflektio, luovat menetelmät, luova toiminta, itseilmaisuus, ryhmätoiminta, ryhmäohjaus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Social Services | Activating Methods in Social Services

Spring 2014 | 70+63

Outi Linnossuo

Carita Siik & Sofia Vehanen

A STORY OF GROWING UP TO BE A PARENT

– Developing The Creative Group Activity into a Guidebook

This functional thesis was carried out as a development project in which the goal was to develop a guidebook for a group activity named "A story of growing up to be a parent". The development project was carried out in cooperation with Turun ensi- ja turvakoti ry's drug rehabilitation unit Ensikoti Pinja. The group activity is based on a student project that was carried out in Ensikoti Pinja in autumn 2013. In this development project, the student project's group activity has been developed into a guidebook between October 2013 and May 2014.

First, the group deals with topics related to growing towards parenting. The topics are self-expressed through creative methods and the aim is to develop the parents' ability to reflect themselves in a creative way. Next, the productions of visual and literary self-expression are formed into individual stories of growing up to be a parent. This group activity was found to fit well for Ensikoti Pinja and with the guidebook any employee is able to run the group activity as the client group changes.

Further, the content of the group activity was developed with the clients who took part in the preliminary student project. The clients offered ideas and shared their thoughts of the group activity in a focus group discussion. The employees gave their ideas on the guidebook content, structure and format in a discussion meeting. Finally, the thesis writers wrote the guidebook, modifying it with the feedback from the employees.

The theoretical base of this thesis is based on the content of the group activity. It includes the process of becoming a parent, some parts of parenthood dealt with in the group activity, and self-reflection as a parent. The group activity is about self-expression in a creative way. Thus, the theory base includes visual and literary self-expression and also the importance of making one's own story seen and heard. Guiding a group activity is part of the theoretical base, as well.

The guidebook is clear, informative, and easy to use and Ensikoti Pinja's employees found it as a useful tool for their work. The group activity is not meant only for parents who are in drug rehabilitation. The guidebook can be used with different kinds of groups of parents and it can also be applied for completely different client groups. The guidebook can also be benefited by using individual group activity sessions or by using single creative methods. The content of the guidebook may also be converted into an individual client work.

KEYWORDS:

Action methods, development projects, guide, parenthood, self-reflection, creative methods, creative activity, self-expression, group activity, group guidance

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämishankkeen tausta ja tarve	8
2.2 Kehittämistehtävä ja tavoitteet	9
2.3 Ensikoti Pinja kehittämistyön yhteistyökumppanina	10
3 VANHEMMAKSI KASVAMINEN	12
3.1 Vanhemmaksi kasvamisen prosessi	12
3.2 Vanhemmuuden osa-alueita	13
3.3 Vanhemmuuden reflektointi	18
4 LUOVA ITSEILMAISU	20
4.1 Kuvallinen itseilmaisu	20
4.2 Kirjallinen itseilmaisu	23
4.3 Oman tarinan näkyväksi tekeminen	26
5 RYHMÄN OHJAUS	28
5.1 Ryhmän merkitys yksilölle	28
5.2 Ohjaajan merkitys ryhmätoiminnassa	31
5.3 Ryhmätoiminnan edellytyksiä	34
6 KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN	37
6.1 Kehittämishankkeen aikataulu	37
6.2 Kehittämisen menetelmät	39
6.3 Kehittämishankkeen vaiheet	42
6.4 Aineiston hankinta ja dokumentointi	45
7 KEHITTÄMISTOIMINNAN TUOTOS	48
7.1 Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminta	48
7.2 Oppaan sisältö, rakenne ja muoto	50
7.3 Oppaan käyttömahdollisuudet	53
8 ARVIOINTI JA POHDINTA	55
8.1 Kehittämishankkeen arviointi	55
8.2 Ammatillinen pohdinta	59

LIITTEET

Liite 1. Sopimus valokuvien käytöstä.

Liite 2. Palaute oppaan raakaversiosta -lomake.

Liite 3. Kehittämistoiminnan arviointi -lomake.

Liite 4. Opas Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminnan ohjaamiseen.

KUVAT

Kuva 1. Oppaan sisällysluettelo.

50

Kuva 2. Havainnollistava kuva ryhmätoiminnan esittelystä oppaassa.

52

KUVIOT

Kuvio 1. Kehittämishankkeen aikataulu.

37

Kuvio 2. Oppaasta löytyvä kuvio ryhmätoiminnan aiheista ja värikoodeista.

48

1 JOHDANTO

Kehittämishankkeemme tehtävänä oli kehittää vanhempien kanssa työskenteleville työntekijöille työväline, jonka avulla he voivat asiakkaiden kanssa käsitellä vanhemmaksi kasvamista sekä siihen liittyviä tunteita ja ajatuksia. Toteutimme hankkeen lokakuun 2013 ja toukokuun 2014 välisenä aikana yhteistyössä Turun ensi- ja turvakoti ry:n päihdekuntoutusyksikkö Ensikoti Pinja kanssa. Hankkeen tuotoksena kehitimme oppaan Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminnan ohjaamiseen. Oppaan avulla sosiaalialan ammattilaiset voivat ohjata ryhmätoiminnan, jossa vanhemmaksi kasvua käsitellään itseilmaisullisten menetelmien ja itsereflektoinnin avulla.

Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminta perustuu toiminnallisiin menetelmiin suuntautuvien opiskelijoiden syksyllä 2013 toteutettuun projektityöhön. Teimme projektin yhdessä kahden muun sosionomiopiskelijan, Anna Taivaisen ja Jens Salaman, kanssa. Toiminnan koettiin soveltuvan hyvin Ensikoti Pinjan työhön, minkä takia sitä haluttiin lähteä kehittämään eteenpäin kehittämishankkeena. Kehittämishankkeeseen osallistuivat opiskelijoiden lisäksi niin työntekijät kuin projektiin osallistuneet asiakkaat.

Olemme opintojemme aikana suunnitelleet ja ohjanneet paljon erilaisia ryhmiä eri projektien yhteydessä ja niiden lopuksi pohtineet, mitä olisi voinut tehdä toisin. Ajatukset ovat kuitenkin jääneet aina pohdinnan tasolle. Nyt kehittämistehtävämme mahdollisti ohjaamamme ryhmätoiminnan kehittämisen toimivammaksi ja se haastoi meidät pohtimaan, kuinka pystymme kirjoittamaan toiminnan ohjeistuksen kenen tahansa ymmärrettäväksi.

Tässä kehittämishankeraportissa esittelemme ensin kehittämistoiminnan lähtökohdat eli mitkä olivat hankkeen taustat ja tarpeet sekä kehittämistehtävä ja sen tavoitteet. Lisäksi kappaleessa esitellään lyhyesti Ensikoti Pinjan toiminnan perusajatus ja työyhteisö.

Hankkeen tietoperusta pohjautuu vanhemmaksi kasvamiseen, luovaan itseilmaisun sekä ryhmänohjaukseen. Vanhemmaksi kasvamisessa käsitel-

lään sitä prosessia, joka ihmisessä käynnistyy, kun hänestä on tulossa äiti tai isä. Lisäksi vanhemmuuteen liittyy erilaisia osa-alueita, jotka tässä raportissa käsittävät vanhemmuuden identiteetin, arvot, tunteet sekä perheen. Oppaan ryhmätoiminnassa vanhemmuutta käsitellään itsereflektoinnin kautta, joten perehdymme tämän raportin teoriaperustassa myös vanhemmuuden reflektointiin.

Luovalla itseilmaisulla tarkoitamme tässä raportissa kuvallista ja kirjallista itseilmaisua sekä oman tarinan näkyväksi tekemistä. Raportissa pohdimme näiden ilmaisumuotojen terapeuttisuutta sekä prosessin ja kuvien tai tekstien merkitystä. Ryhmänohjauksen yhteydessä olemme pohtineet ryhmän ja sen ohjaajan merkitystä sekä mitä ryhmä tarvitsee toimiakseen.

Raportissa kuvaamme miten kehittämishanke eteni ideoinnista ja suunnittelusta toteutukseen, aina hankkeen päättämiseen ja arviointiin asti. Luvussa esitellemme hankkeen aikataulun, käyttämämme kehittämismenetelmät sekä aineiston hankinnan ja dokumentoinnin. Itse kehittämishankkeen tuotos on kuvattu omassa luvussaan etenemisen jälkeen.

Oppaasta esittelemme lyhyesti ja yleisesti ryhmätoiminnan sisällön. Kuvaamme myös millainen opas on sisällöllisesti, millainen rakenne siinä on ja millaiseen muotoon se on tehty. Lisäksi luvussa on pohdittu oppaan erilaisia käyttömahdollisuuksia, jotka tekevät oppaasta entistä arvokkaamman ja hyödyllisemmän työvälineen.

Raportin lopussa arvioimme sekä omasta että yhteistyökumppanimme näkökulmasta hankkeen toteutusta, sen tuotosta ja toiminnan eettisyyttä. Lisäksi pohdimme tuotoksen ammatillista merkittävyyttä, omaa ammatillista kasvuamme sekä jatkokehitysideoita tuotokselle. Ryhmätoiminnan kehittämisen ja oppaan kirjoittamisen kautta olemme päässeet toteuttamaan luovasti itseämme ja pyrkineet myös innoittamaan oppaamme lukijoita luovuuteen.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämishankkeen tausta ja tarve

Kehittämishankkeemme oli jatkoa toiminnallisten menetelmien projektille, jonka toteutimme syksyllä 2013 Ensikoti Pinjassa. Projektitiimiin kuuluivat meidän lisäksi sosionomiopiskelijat Jens Salama ja Anna Taivainen. Projektissa suunnittelimme ja toteutimme Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmän, jossa ilmaistiin erilaisten ilmaisukeinojen kautta vanhemmaksi kasvua ja vanhemmuuteen liittyviä aiheita. Kehittämishankkeesta vastasi meidän lisäksi Ensikoti Pinjan yhteisöohjaaja Maria Keinonen, sosionomi (AMK). Hän toimi kehittämishankkeen ohjaajana ja yhteishenkilönä ensikodin ja meidän välillä.

Otimme vastuun kehittämishankkeen ideoinnista ja etenemisestä, mutta teimme sitä tiiviissä yhteistyössä Ensikoti Pinjan kanssa niin, että se palveli myös heidän etujaan. Kehittämistyössä mukana olivat Ensikoti Pinjan työyhteisö sekä asiakkaat, jotka osallistuivat syksyllä projektin ryhmätoimintaan. Työyhteisö osallistui kehittämistyön ideointiin ja antoi oppaasta palautetta. Keinonen osallistui syksyn ryhmätoimintaan asiakkaana, joten hän oli mukana kehittämässä ryhmätoiminnan sisältöä yhdessä projektiin osallistuneiden asiakkaiden kanssa.

Ensikoti Pinjassa nähtiin tarvetta yhteisöllisen ryhmätoiminnan kehittämiseksi sekä toteuttamiselle. Ensikodissa on käytössä paljon erilaisia menetelmiä asiakkaiden kuntoutumisen edistämiseksi, mutta luovuutta tukevaa ryhmätoimintaa ohjataan vähän. Työyhteisössä ei aina löydy ajallisia resursseja pitkäkestoisen ja tavoitteellisen ryhmätoiminnan kehittämiseen ja toteuttamiseen. Syksyn projektin alkuvaiheessa Ensikoti Pinjassa sovittiin, että projektia lähdetään kehittämään eteenpäin opinnäytetyönä.

2.2 Kehittämistehtävä ja tavoitteet

Kehittämishankkeen tehtävänä oli luoda opas Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminnan ohjaamiseen, minkä avulla asiakkaiden kanssa voidaan käsitellä jokaisen henkilökohtaista kokemusta vanhemmaksi kasvamisesta sekä siihen liittyviä tunteita ja ajatuksia. Kehittämistehtävän määrittely on tärkeää heti hankkeen alussa, sillä se ohjaa kehittämistyön etenemistä (Salonen 2013, 17). Opas on tarkoitettu työvälineeksi Ensikoti Pinjan työntekijöille ja sen avulla kuka tahansa voi toteuttaa luovaa ryhmätoimintaa projektiluontoisena asiakasryhmän uudistuessa. Oppaan avulla on myös mahdollista kehittää ryhmätoimintaa eteenpäin tulevaisuudessa.

Hankkeen ideointivaiheessa pohdimme hankkeen kehittämistehtäväksi projektin kehittämistä ja sen jälkeen uudelleen toteuttamista. Mielekkäämmäksi ja hyödyllisemmäksi kuitenkin koimme oppaan tekemisen projektin ryhmätoiminnasta, sillä sen avulla toiminta voidaan vakiinnuttaa työyhteisön menetelmäksi. Ryhmätoiminta on oppaan muodossa helpommin levitettävissä ja muiden vanhempien kanssa työskentelevien ammattilaisten hyödynnettävissä. Lisäksi oppaan kehittäminen oli meille uusi oppimiskokemus.

Kehittämishankkeella oli kolme päätavoitetta. Kehittämistoiminnan toteutuksen onnistumisen kannalta tavoitteet on hyvä perustella konkreettisesti (Toikko & Rantanen 2009, 57). Ensimmäinen tavoite oli kehittää oppaaseen toimiva sisältö, jotta ryhmätoiminta on mielekästä ja opasta halutaan jatkossa hyödyntää asiakkaiden kuntoutusprosessissa. Toiseksi oppaaseen pyrittiin tekemään selkeästi hahmotettava rakenne, jotta sitä on miellyttävä käyttää ja selata. Selkeän rakenteen avulla ryhmätoiminta on helppo ymmärtää oppaasta ja sitä pystyvät ohjaamaan nekin, jotka eivät ole aikaisemmasta projektista kuulleet. Kolmantena tavoitteena oli tehdä oppaasta helposti hyödynnettävä, jotta ryhmätoiminnan käynnistäminen on mahdollisimman helppoa ja oppaasta saa tarvittavan tiedon sekä materiaalin ryhmätoiminnan ohjaamiseen.

2.3 Ensikoti Pinja kehittämistyön yhteistyökumppanina

Teimme kehittämishankkeen yhteistyössä Ensikoti Pinjan kanssa, joka on Turun ensi- ja turvakoti ry:n ylläpitämä päihdekuntoutusyksikkö. Ensikoti Pinja on osa Ensi ja turvakotien liiton vuonna 1998 käynnistämää Pidä kiinni -projektia, jonka tarkoituksena on kehittää hoitojärjestelmä päihdeongelmallisille raskaana oleville naisille ja vauvaperheille. Ensikoti Pinja on toiminut vuodesta 1999 koordinomaisena kuntoutusyhteisönä päihdeongelmallisille vanhemmille ja heidän lapsilleen. Ensikoti on 5-paikkainen ja kuntoutuksen voi aloittaa jo raskausaikana. Kuntoutuksen kesto sovitaan yksilöllisesti asiakkaan kanssa, mutta sen on tarkoitus kestää vähintään kuusi kuukautta. (Turun ensi- ja turvakoti ry 2014a.)

Pidä kiinni -hoitojärjestelmän kehittämisen kautta on huomattu, että päihderiippuvaiset äidit tarvitsevat paljon tukea uuden identiteetin luomiseen, äitiyteen valmistautumiseen sekä varhaisen vuorovaikutussuhteen rakentamiseen oman vauvansa kanssa (Andersson 2008, 25). Turun ensi- ja turvakoti ry:n toimipisteissä tehdään lastensuojelutyötä, jonka tarkoituksena on turvata lapselle hyvät kasvuolosuhteet. Ensikodissa tuetaan ja opetellaan vanhemmuutta sekä itsestä selviytymistä harjoittelemalla arkipäivän käytäntöjä. Työn tavoitteena on vanhemman itsetunnon kohottaminen. Ensikodin asiakkaaksi tullaan yleensä oman kunnan sosiaalitoimiston kautta, ja aluksi kartoitetaan vanhemman motivaatio, joka on onnistuneen kuntoutuksen yksi edellytys. Työtä tehdään tiiviissä yhteistyössä kuntien sosiaali- ja terveystoiminnan sekä lastensuojelujärjestöjen kanssa. (Turun ensi- ja turvakoti ry 2014b; 2014c.)

Ensikoti Pinjan perustehtävinä ovat vanhemmuuden kokonaisvaltainen tukeminen, vanhemman ja vauvan välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen sekä asiakkaiden päihdekuntoutuksen toteuttaminen ja päihhteettömyyden tukeminen (Stormbom 2008, 109). Perustehtävän toteuttamiseen käytössä olevia menetelmiä ovat muun muassa kuntoutuksen porrastus, yhteisökuntoutus, omahoitajajärjestelmä, verkostotyö, toiminnalliset menetelmät, kotiharjoittelut sekä jatkokuntoutuksen suunnittelu (Turun ensi- ja turvakoti ry 2014a).

Ensikoti Pinjan toiminnasta vastaa moniammatillinen tiimi. Yhteisöohjaaja Maria Keinosen mukaan työyhteisön rakenne on juuri muuttunut ensikodissa. Tällä hetkellä Ensikoti Pinjassa työskentelee vastaava ohjaaja, sosiaalityöntekijä, yhteisöohjaaja sekä kahdeksan ohjaajaa, joilla on joko terveyden- tai sosiaalihuollon ammattikorkeakoulututkinto.

Ensikoti Pinjan toiminta perustuu yhteisöllisyyteen, jonka vuoksi on tärkeää, että asiakkaat ovat mukana päätöksenteossa yhdessä työntekijöiden kanssa. Ensikoti Pinjassa järjestetään yhteisökokouksia kolme kertaa viikossa. Yhteisökokouksissa käsitellään avoimesti muun muassa yhteisön toimivuuteen liittyviä asioita sekä asukkaiden omia kuntoutuksen keskeisiä teemoja. Tavanomaisemmista asioista, kuten päivän kulusta, vierailijoista ja kotiharjoitteluista, sovitaan arkiaamuisin järjestettävissä aamukokouksissa. (Turun ensi- ja turvakoti ry 2014a.)

Kehittämishankkeen tuotoksena syntyneessä Vanhemmaksi kasvun tarinaryhmätoiminnan oppaassa keskitytään vanhemmuuteen ja sen tukemiseen itseilmaisun ja ryhmätoiminnan avulla. Ensikoti Pinja on erikoistunut päihdekuntoutukseen, mutta asiakkaiden päihdetaustaa ei nosteta ryhmätoiminnassa esille. Opasta on tämän vuoksi mahdollista hyödyntää myös muissa toimipaikoissa, sillä se ei rajoitu vain päihdeongelmaisiin vanhempiin. Päihdetausta tulee kuitenkin ottaa huomioon, kun toimintaa ohjataan kyseiselle asiakasryhmälle.

3 VANHEMMAKSI KASVAMINEN

3.1 Vanhemmaksi kasvamisen prosessi

Vanhemmaksi kasvaminen on prosessi, joka alkaa jo ennen lapsen syntymää. Lapsen kehityksen myötä myös vanhemmuus muuttuu, mikä kasvattaa vanhempia myös yksilöinä. Vanhemmaksi ei synnytä vaan siihen kasvetaan vähitellen. (Tamminen 2002, 5-6.) Vanhemmuus ei aina herää vanhemmassa väistomaisesti. Vanhemmaksi kasvun prosessiin vaikuttavat varhaiset kokemukset oman vanhemman kanssa sekä vanhemmuuden yhdistyminen osaksi minuutta. Ollakseen huolehtiva vanhempi omalle lapselleen, on vanhemman tunnettava saaneensa myös itse hoivaa ja huolenpitoa. (Reenkola 2012, 81, 97.)

Ihmisen matka äidiksi tai isäksi alkaa vauvan odotuksesta. Tulevasta lapsesta on hyvä puhua oman puolison tai muiden ihmisten kanssa, joiden kanssa voi jakaa omia ajatuksiaan tulevasta. (MLL, Vanhempainnetti 2014a.) Oma elämäntilanne sekä perheen perustamisen suunnitelmallisuus vaikuttavat siihen, miltä uusi elämäntilanne tuntuu. Vanhemmuus on lapseen tutustumista, joka jatkuu läpi elämän. Lapsi opettaa vanhempiaan siinä missä vanhemmat opettavat häntä. Virheet kuuluvat vanhemmuuteen ja ne opettavat toimimaan eri tavalla. Vanhemmuus on kykyä oppia uutta sekä kasvaa yhdessä lapsen kanssa. (Tapiola ym. 2010, 126, 131.)

Risto Vuorinen (1997, 250) ilmaisee vanhemmuuden olevan elämän kolmas mahdollisuus. Oman lapsen kasvun ja kehityksen myötä vanhemmalla on mahdollisuus muokata omaa minuuttaan sekä tutustua itseensä. Lapsi toimii ikään kuin vanhempiansa peilinä, joka heijastaa vanhemman omia varhaisia kokemuksia. Vanhemmuuteen valmistautuminen vaatii raskausaikana niin myönteisten kuin kielteistenkin tuntemusten ja odotusten hyväksymisen (Kumpuniemi & Lukkarila 2009, 158).

Vanhemmat voivat kuvitella omaa tulevaisuuttaan jo etukäteen. Vanhempi voi pohtia miten näkee itsensä toimivan eri ikäisten lasten kanssa sekä millaisia

arvoja ja asenteita haluaa välittää lapselleen. Samoin on hyvä miettiä millainen vanhempi, miksei jopa isovanhempi, haluaa tulevaisuudessa olla. Pohdinnoista tulee konkreettisempia, kun kuvitellaan miten tulee toimia, jotta voidaan saavuttaa oma kuviteltu tulevaisuus. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 20.)

3.2 Vanhemmuuden osa-alueita

Vanhemmuuden identiteetti

Identiteetillä tarkoitetaan minän pysyvyyttä ja varmuutta siitä, kuka on ja keneksi on kasvamassa. Identiteetti on minän kokonaisuus, jonka osia ovat minäkuva ja käsitys itsestä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 112.) Uuden identiteetin hyväksyntä vanhempana vaatii vanhemmuuden ja aikaisemman elämän ristiriitojen kohtaamista. Toisinaan ristiriitojen kohtaaminen on niin vaikeaa, että vanhempi siivuttaa kokonaan aikaisemman minuutensa ja korostaa vain vanhemmuuden merkitystä identiteetissään. Toisaalta vanhemmuutta on vaikea hyväksyä osaksi omaa itseä, ja vanhempi haluaisi lapsen muuttavan omaa itseä ja elämää mahdollisimman vähän. Omien tarpeiden ja tunteiden hyväksyminen on yksi raskausajan tärkeistä tehtävistä, jotta vanhempi voi huomioida riittävästi myös oman lapsensa tarpeita. (Niemelä 2001, 13, 15.)

Vanhemmaksi tulo vaikuttaa vahvasti varsinkin naisen psyykeen ja ruumiiseen. Äidin on hyväksyttävä ruumiinsa muutokset ja otettava ne osaksi minuuttaan. Äidiksi tulo muovaa väistämättä naisen psyykeä, kun hän joutuu ottamaan vastuun vauvasta ja ryhtymään vanhemmaksi. (Reenkola 2012, 81, 86.) Raskausaikana äidin omat kokemukset omasta lapsuudestaan heräävät, ja samalla hän alkaa pohtia, millainen vanhempi haluaa olla omalle lapselleen (Kumpuniemi & Lukkarila 2009, 153.)

Raskausaikana lapsi on etäisempi miehelle kuin naiselle. Mies kokee raskauden naisen muuttuvan vartalon ja mielentilojen kautta, kun taas äidille tilanne on konkreettinen. Raskauden erilaisen kokemuksen myötä isät voivat kokea olevansa epävarmempia ja neuvottomampia, sillä he eivät pysty vaikuttamaan ras-

kauteen samalla tavalla kuin äidit. Molempien vanhempien on hyvä valmistautua tulevaan vanhemmuuteen jo raskausaikana. Esimerkiksi tulevan lapsen kuvittelu omassa mielessään tekee tulevaisuuden muutoksen konkreettisemmäksi. (Brodén 2008, 70, 77.)

Miehen rooli muuttuu lapsen myötä. Isän on opittava keskustelemaan, jakamaan ja sopimaan asioista eri tavalla. Isyys mahdollistaa miehille näiden sosiaalisten taitojen oppimisen, sillä isät voivat kokea lapsen myötä läheisyyden merkityksen eri tavalla sekä oppivat puhumisen ja tunteiden näyttämisen taitoja. Isän roolin omaksuminen voi olla aluksi vaikeaa, sillä isät voivat kokea äitien olevan raskauden vuoksi pidemmällä vanhemmaksi kasvun prosessissa. (Kolehmainen 2004, 99; MLL, Vanhempainnetti 2014b.)

Isä voi huomata vanhemmaksi tullessaan, että hänen arvostamassaan miehiisyydessä hän ei pysty ottamaan perhettään tarpeeksi hyvin huomioon. Perheelle ei välttämättä jää tilaa ja aikaa hänen elämässään tai hänen arvomaailmaansa vaikuttaa paljon muiden miesten näkemykset. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 17.) Raskausaikana molemmilla vanhemmilla on mahdollisuus psyykkiseen kasvuun. Raskausaikana tapahtuvien muutosten on tarkoitus valmistaa äitiä vanhemmuuteen. Myös isän on hyvä käsitellä tulevaa vanhemmuutta ja sisäistettävä se osaksi omaa minäkuvaansa. (Kumpuniemi & Lukkarila 2009, 153-154.)

Odotusaikana voi tutustua muihin lasta odottaviin tai jo lapsen saaneisiin. On tärkeää tuoda ilmi omia unelmiaan, huoliaan sekä pelkoja ja toiveitaan. Kokeusten jakaminen antaa uutta näkökulmaa omaan elämään. (MLL, Vanhempainnetti 2014a.) Toisten ihmisten kanssa keskusteleminen ja omien näkemysten jakaminen voi kuitenkin muodostaa vertailutilanteen. Erityisesti nuoret äidit saattavat verrata itseään muihin ja se voi vaikeuttaa oman itsensä hyväksymistä sekä vääristää ajatusta siitä, millaista on normaali äitiys. Epärealistiset odotukset aiheuttavat pettymyksiä ja turhautumista. Jokaisen tulee muistaa, että vanhemmuus on yksilöllinen rooli, jossa näkyy jokaisen oma persoonallisuus ja menneisyys. (Cacciatore & Janhunen 2008, 12, 14, 18.)

Vanhemmuuden arvot

Arvoilla tarkoitetaan uskomuksia tai käsityksiä arvokkaista, hyvinä ja tärkeinä pidetyistä asioista. Ihminen voi omaksua arvoja niin kasvatuksesta, vuorovaikutuksesta kuin yhteiskunnastakin. Arvot eivät välttämättä pysy samoina läpi elämämme, vaan voivat muuttua paljon ajan kuluessa. Arvojen muuttuminen voi vaikuttaa merkittävästi elämän sisältöön, ja aiemmin tärkeiksi koetut asiat voidaan jättää taakse. (Vahvistamo 2014.) Vanhemmuus on elämänmuutos, joka voi muuttaa radikaalisti yksilön arvomaailmaa.

Lapsen vanhemmat ovat ensimmäiset henkilöt, joiden kanssa lapsi on vuorovaikutuksessa, ja useimmiten vanhemmat toimivat myös lapsen kasvattajina. Jo hyvin pienenä lapsi tarkkailee vanhempiansa ilmeitä, eleitä, puheita ja tekemisiä ja oppii sen kautta vähitellen ymmärtämään vanhempiansa arvomaailmaa (Ijäs 2009, 45). Maritta Törrösen (2012, 111, 114) tekemän tutkimuksen mukaan lapsiperheiden keskeisimpiä arvoja ovat perheen lisäksi terveys, rakkaus ja turvallisuus. Perheissä korostuvat enemmän kollektiiviset, eli yhteisölliset arvot, yksilöllisten tarpeiden tyydyttämisen sijaan.

Vanhemmuuteen kuuluu omien arvojen ja elämänkatsomuksen jakaminen lapsen kanssa (Tapio ym. 2010, 128). Vanhemmuutta voidaankin tarkastella monesta eri näkökulmasta. On olemassa biologista ja juridista vanhemmuutta, mutta myös psyykkistä ja sosiaalista vanhemmuutta. Psyykkiseen vanhemmuuteen liittyy lapsen kokemus vanhemmasta ja sosiaaliseen arkinen vanhemmuus, missä korostuu vanhempi arvojen ja toimintamallien opettajana. (Vilén ym. 2010, 10-11.)

Kasvatustietoiseen vanhemmuuteen sisältyy tietoisuus omista arvoista, joita vanhempi haluaa välittää omalle lapselle eteenpäin (MLL, Vanhempainnetti 2014c). Tietoisuus omista arvoista on tärkeää, koska ne auttavat suuntaamaan toimintaa kohti omanlaista elämää. Omien arvojen tunnistaminen ei ole aina helppoa. Niiden näkeminen ja tiedostaminen vaatii toisinaan perusteellista pohdintaa ja oman sisimpänsä kuuntelua. (Vahvistamo 2014.)

Vanhemmuuden tunteet

Eri elämänvaiheisiin, kuten vanhemmaksi tulemiseen, voidaan kokea liittyvän tietynlaisia tunne-elämyksiä. Nämä tunne- ja ilmaissäännöt ovat usein lähtöisin omasta lapsuuden perheestämme tai lähiympäristöstämme. (Janhunen & Saloheimo 2008, 28.) Ihmisen kokemat tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen ja käyttäytyminen taas omalta osaltaan vaikuttaa tunteisiin. Tunteiden avulla asioita voidaan laittaa tärkeysjärjestykseen ja ne jäsentävät ihmisen toimintaa. Ne voivat kuitenkin johtaa välillä harhaan eikä niitä välttämättä osata selittää itselleen oikein. (Isokorpi & Viitanen 2001, 34-35.)

Vanhemmuus voi herättää kahdenlaisia tunteita, joita uuden vanhemman saat-
taa olla vaikea myöntää ja ilmaista. Vanhemmalle saattaa olla hämmentävää,
kun odotettu elämänmuutos tuokin ilon ja ylpeyden sijaan enemmän surun sekä
vihan tunteita, ja toisinaan ei haluaisikaan elämänmuutosta. Vanhemmat saat-
tavat kokea jotkin tunteet kielletyiksi, ja yrittävät peittää esimerkiksi kiukun tun-
teita. Vanhempi voi myös tuntea epävarmuutta siitä, osaako olla hyvä vanhem-
pi, osaako sisäistää vanhemman roolin tai pystyykö rakastamaan lastaan tar-
peeksi. Vanhempien tulisi erilaisten tunteiden kieltämisen sijaan saada perus-
teellinen yhteys omaan itseeseen, omiin tarpeisiin ja erilaisiin tunteisiin. (Niemelä
2001, 13.)

Ensimmäisen lapsen syntymään liitetään paljon odotuksia. Jos vanhempi ei
pysty täyttämään näitä odotuksia, voi hän kokea syyllisyyttä. Äidinrakkaus ei
esimerkiksi välttämättä muodostu heti lapsen syntymän jälkeen vaan saattaa
vaatia viikkoja tai jopa kuukausia. (Janhunen & Saloheimo 2008, 31.) Monille
ristiriitaisten ajatusten pohtiminen ja niistä keskustelu on vaikeaa, sillä moni pel-
kää tulewansa leimatuksi huonoksi vanhemmaksi. Vanhempien on kuitenkin
tärkeää pohtia näitä ristiriitaisia tunteitaan, ja ajatella omaa elämäänsä elä-
mänmuutosten suhteen. Tunteiden pohtiminen, niiden työstäminen ja niistä
keskusteleminen antaa vanhemmalle kosketuksen omaan itseensä. Käsittelyn
avulla on helpompi tiedostaa, mistä on valmis elämässään luopumaan van-
hemmaksi tulon myötä ja miten perhe-elämä tulisi järjestää. (Niemelä 2001, 13.)

Lapsuuden perheestä voidaan puhua lähtöperheenä. Lähtöperheen vaikutus voidaan havaita varsinkin tunnetasolla. Vanhempien ja lasten välinen suhde siirtyy usein sukupolvelta toiselle. Myönteiset kokemukset omassa lapsuudessa ja samaistuminen omien vanhempien malliin auttavat tulevaa vanhempaa selviytymään omasta vanhemmuudesta. Vanhempi voi kuitenkin haluta toimia täysin erilaisesti ja olla parempi kuin oma äitinsä. Tällöin on tärkeää pystyä tunnistamaan ja työstämään kielteisiä tuntemuksiaan omaa lapsuuden perhettään kohtaan. (Brodén 2008, 29-30; Kaimola 2008, 62, 64.)

Tunteiden hallinta kuuluu kehittyneeseen aikuisuuteen. Tämä tarkoittaa sitä, että tunteita tulee osata käyttää tietoisien toiminnan tukena. (Isokorpi & Viitanen 2001, 134.) Tunteita voidaan käsitellä esimerkiksi kehon tuntemusten kautta. Mielen liikkeet, ajatukset, tunteet, tunnelmat ja kokemukset näkyvät ja tuntuvat kehossa ja kohdistuvat eri kehon osiin. Tunteet tulevat esiin puhuttaessa, ilmeilevät käyttäytymisessä ja heijastuvat asennoissa ja kasvojen ilmeissä. Oman keho- ja minäkuvan tarkastelu kehon kautta ilmaisemalla vaatii rohkeutta. Kehon kautta voi löytyä laajempi ymmärrys kohdata, kehittää ja käsitellä mielen sekä kehon kokonaisuutta ja niiden tasapainoa. (Herrala ym. 2008, 37-38.)

Vanhempi osana perhettä

Perheen määrittely on hyvin yksilöllinen ja henkilökohtainen asia. Perhemuodot ovat viime vuosikymmeninä moninaistuneet ja perheen määrittelystä on tullut entistä haasteellisempaa. Uusimman Tilastokeskuksen määrittelyn mukaan perheen muodostavat sekä avio- että avoliitossa ja rekisteröidyssä suhteessa elävät henkilöt ja heidän yhteiset tai toisen puolison lapset tai jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä lapsettomat avio- ja avoparit sekä rekisteröidyssä suhteessa elävät parit. (Paajanen 2007, 9, 28.) Perhe on olennainen osa ihmisen sosiaalista verkostoa, joka tukee ja auttaa yksilöä. Perhekeskeisessä näkökulmassa ajatellaan, että yksilöllä on oikeus määritellä itse minkä tai kenet hän kokee perheekseen. (Vilén ym. 2002, 146, 149; Järvinen ym. 2012, 32.)

Perhe on aina yksilöllinen, sillä jokaisen oma tarina ja kokemus siitä ovat ainutlaatuisia. Perhe on kokonaisuus, joka muodostuu siihen kuuluvien jäsenien välisistä suhteista. Voidaan siis ajatella, että muutos yhdessä perheenjäsenessä vaikuttaa koko perheeseen ja heidän välisiin suhteisiinsa. Yksi yleisin toive perheenjäsenillä on perheen yhteenkuuluvuuden tunteen lisääminen ja vahvistuminen. (Järvinen ym. 2012, 19, 24.)

Perhe merkitsee eri yksilöille erilaisia asioita, ja perheen merkitys voi vaihdella yhteiskunnan muutosten myötä sekä yksilöiden elämäntilanteiden mukaan. Esimerkiksi synnyinperheessään elävä nuori kokee perheen erilaisena kuin juuri ensimmäisen lapsensa saanut pariskunta. Vuosina 1997 ja 2007 toteutetun Väestöliiton Väestöntutkimuslaitoksen perhebarometrin mukaan suomalaisille perhe merkitsee useimmin läheisyyttä, vastuuta muista, yhdessä olemista ja henkistä tukea. (Paajanen 2007, 23, 76.)

3.3 Vanhemmuuden reflektointi

Reflektointi on oman ja toisen henkilön käyttäytymisen ja mielentilojen ymmärtämistä. Reflektiivinen kyvyn avulla vanhempi näkee lapsensa yksilönä sekä ymmärtää omaa ja lapsen käyttäytymistä ilman, että kokee sen henkilökohtaisesti. (Brodén 2008, 95.) Vanhemmuudessa on tärkeintä usko omaan itseen ja omiin vahvuuksiin. Rakkaus lasta ja perhettä kohtaan auttaa jaksamaan, vaikka välillä vanhemmuus olisikin vaikeaa, väsyttävää tai jopa raivostuttavaa. (Hyvärinen 2008, 109.)

Itsetuntemus on osa identiteettiä. Identiteetti muuttuu läpi elämän ja aikaisemmat kokemukset vaikuttavat yksilön omaan identiteettiin, käsitykseen itsestä. Uudet elämäntilanteet voivat hajottaa tai vahvistaa saavutettua identiteettiä, kun eletty elämä saa uusia merkityksiä. (Juusola 2010, 126, 128-129.) Identiteetin rakentamisessa keskeistä on reflektiivinen elämän suunnittelu. Oman identiteetin ja toiminnan pohtiminen edellyttävät taitoa katsoa itseä osana laajempaa kokonaisuutta. Reflektiivinen toiminta on oman itsen, omien ajatusten ja kokemusten tarkastelua uudesta näkökulmasta. Tarkoituksena on ymmärtää, miksi

ajattelee ja toimii tietyllä tavalla. Itsereflektio on vaativaa, mutta mahdollistaa uuden oppimisen varsinkin, kun kokemuksia jaetaan toisten kanssa. (Sava 2004, 52-53.)

Reflektoinnin avulla voidaan lisätä itsetuntemusta. Hyvä itsetuntemus kehittää samalla itsetuntoa (MLL, Vanhempainnetti 2014d). Identiteetin vahvistuminen antaa kokemuksen elämän tarkoituksesta sekä hallinnasta ja yksi ihmisen perustarpeista on pystyä kokemaan oma sekä ympäröivä maailma järjestyksessä olevana, jatkuvana ja ennakoitavana. (Isokorpi & Viitanen 2001, 81; Juusola 2010, 127.)

Reflektiivisen kyvyn avulla vanhempi osaa pohtia ajatuksiaan, tunteitaan ja käyttäytymistään sekä niiden vaikutusta vauvaan ja päinvastoin. Se on vanhemmuuden emotionaalisella tasolla tapahtuvaa ymmärrystä lasta kohtaan. Raskausaika keskeistä reflektiivisen kypsymisen aikaa, jolloin äiti alkaa ajatella asioita vatsassa kasvavan vauvan näkökulmasta. Ketään ei voi opettaa olemaan vanhempi, mutta vanhempia voi auttaa pohtimaan omia ja vauvansa tunteita ja käyttäytymistä ja sitä kautta oppia ymmärtää omaa lastaan sekä itseään lapsensa vanhempana. (Jaskari 2008, 126, 128.)

4 LUOVA ITSEILMAISU

4.1 Kuvallinen itseilmaisu

Kuvataide on itseilmaisun keino, jonka avulla ihminen voi olla vuorovaikutuksessa itsensä ja ympäristönsä kanssa ilman sanoja (Ahonen-Eerikäinen 1996, 9). Kuvien ja taiteen avulla voidaan löytää merkityksiä omaan henkilökohtaiseen elämään tai yhteisöön. Kuvat kertovat mielen tietoisista sekä tiedostamattomista ulottuvuuksista. (Aulio ym. 2008, 45).

Kuvallisen itseilmaisun terapeuttisuus

Terapeuttinen kuvataide eroaa taiteen luomisesta siinä, että tärkeää ei ole materiaalit ja tekninen osaaminen vaan itsensä ilmaisu. Vapaa ilmaisu syntyy erilaisten mielleyhtymien kautta. Taiteen avulla ihminen voi ilmaista omaa syvintä ja henkisintä todellisuuttaan. Ilmaisemisen ja luomisen avulla ihminen saa lisää energiaa. Taide käsittelee jollain tapaa aina tekijänsä tunteita, ja kuvataiteen avulla voidaan turvallisesti käsitellä vaikeita ja ahdistavia asioita. (Herrala ym. 2008, 47; Elä! ELÄmän punaista lankaa etsimässä 2014.)

Luovan työskentelyn avulla pystytään tekemään muutosta ihmisen elämässä, minkä myötä itsetuntemus kasvaa ja muodostuu osaksi ihmisen omaa kasvu-prosessia. Elämä käsitetään yleensä erilaisten kriisien ja luopumisten sarjaksi, joiden myötä ihmisen ajatus- ja arvomaailma muuttuvat. Elämänmuutokset ja surutilanteet saattavat pysäyttää ihmisen, mutta mahdollistavat luovuuden esille tulemisen. (Huldén 2005, 53; Linnainmaa 2005b, 71.)

Taiteen luomisen kautta ihminen tekee näkyväksi itsessä olevan hiljaisen tiedon ja omat voimavaransa, mikä yllättää usein tekijän itsensäkin (Hentinen 2009, 150). Kuvan avulla yksilön vahvuuksien etsiminen ja nimeäminen on usein helpompaa. Kuvien, esimerkiksi kuvakorttien, avulla on helpompi puhua itsestä ja

omista voimavaroista, sekä löytää kehittämisen kohtia itsessä. (Seppänen ym. 2010, 237-238.)

Kuvan luomisen prosessi

Terapeuttisessa kuvataiteessa tärkeää on taiteen tekoprosessi, jolla tarkoitetaan kuvan tekemisen aikana tapahtuvaa aktiivista ajatustyötä. Kuva yhdistää mielen sisäisen ja ulkoisen maailman sekä materiaalit; ihminen luo kuvia mielessään mielikuvien sekä kuvitelmiin avulla ja taiteessa ne tuodaan näkyviksi erilaisten materiaalien avulla. (Girard & Laine 2008, 68, 70.)

Kuvallista ilmaisua aloittaessa ei tarvitse olla selvillä siitä, mitä luovan prosessin aikana tulee löytämään. Kaikkea löytämäänsä ei myöskään tarvitse sanatarkasti ymmärtää ja kertoa. Kuvallinen ilmaisu antaa mahdollisuuden abstraktille vapaudelle, jonka avulla oman itsen ymmärtäminen ja hyväksyminen lisääntyvät vähitellen. (Strömberg 2004, 134-135.) Carl Rogers liittyy luovuuteen kyvyn pystyä leikittelemään ideoilla, muodoilla ja väreillä sekä käsittelemään elämän erilaisia ilmiöitä ja kokemuksia. Luovan prosessin tuloksena syntyy aina jokin lopputuotos, jonka tarkoituksena on tyydyttää ihmistä itseään. (Uusikylä & Piirto 1999, 34-35.)

Taideterapian lähtökohtia voidaan soveltaa mihin tahansa toimintaan ja tekniikkaan. Vaikka materiaalit eivät ole pääosassa taideterapeuttisessa työssä, niin niillä voidaan saada aikaan erilaisia ulottuvuuksia. Luova prosessi voi vaikuttaa mieleen henkisellä tasolla, mutta myös fyysisesti. Esimerkiksi saven työstäminen on fyysistä tekemistä ja vaikuttaa enemmän fyysisellä kuin henkisellä tasolla. Toisaalta värikynät tai öljyvärit mahdollistavat yksityiskohtaisemman työskentelyn ja kontrollin. (Huttula 2011, 185; Lieppinen 2011, 76, 93.)

Taideterapiatyöskentelyn tavoitteena on kohdata oma sisäisen maailmaansa ja joskus työskentely voi olla raskasta, jopa vastenmielistä. Ilmaisua voidaan helpottaa yhdistämällä siihen rentoutumisharjoitteita tai esimerkiksi musiikkia, joka vaikuttaa tunnetiloihin. (Lieppinen 2011, 95-96.)

Kuvissa tai muussa luovan prosessin lopputuotoksessa käytetyt värit voivat antaa lisämerkityksiä teokselle. Väreissä on voimaa, joka vaikuttaa koko kehoon. Jokaisella meistä on omat henkilökohtaiset merkitykset väreille ja niiden sävyille, mutta on olemassa myös yleistettyjä merkityksiä. Esimerkiksi vihreä on tasapainottava väri ja väriterapiassa se tukee kasvua sekä rauhoittaa. (Leijala-Marttila 2011, 19; Lieppinen 2011, 49-52.) Värien yksipuolinen tarkastelu voi olla kuitenkin harhaanjohtavaa, sillä kuva itsessään ei riitä tulkinnan kohteeksi. Aina tarvitaan kuvaa avaava keskustelu tekijän kanssa, jotta voidaan ymmärtää, mitä kuva todella esittää. (Vilén ym. 2002, 236-237.)

Merkitysten löytäminen kuvista

Yksilön luomat kuvat antavat tietoa yksilön kiinnostuksen kohteista, tunnelmista ja sisäisestä maailmasta (Pehunen 2009, 79). Kuitenkaan pelkän omien tunteusten siirtäminen paperille ei merkitse mielen eheytymistä, vaikka hetkellisesti omien tunteiden ilmaisu voikin tuottaa helpotusta. Vasta, kun kuvaa käsitellään ja työstetään toisen ihmisen kanssa, se voi merkitä paljon enemmän. (Girard & Laine 2008, 85.)

Kuvia voi katsella reflektiivisesti, jolloin kuvan katselija peilaa kuvan herättämiä tunteita, ajatuksia ja muistoja. Tällainen reflektiivinen katse on avoin kuvan herättämille aistimuksille ja on valmis tarkastelemaan sekä sanoittamaan kuvan herättämiä tunteita. Kuvan katselu voi olla myös vuorovaikutuksellista, jolloin kuvia katsellaan yhdessä etsien kuvan merkityksiä ja jaetaan kuvan katsomisen kokemus yhdessä. Keskustelemalla kuvasta voi avautua uusia ulottuvuuksia. (Halkola 2009, 187.)

Judy Weiser on valokuvaterapiassaan hyödyntänyt kysymyksiä, jotka auttavat asiakasta löytämään kuvistaan sellaisia asioita, joita ei ole ennen niistä huomannut. Kysymysten avulla pohditaan esimerkiksi, minkä niminen kuva voisi olla ja kenelle tekijä haluaisi sen antaa. Kysymyksillä autetaan katsojaa pohtimaan mistä asioista kuvassa pitää, mitä kuvasta puuttuu ja mitä ulkopuoliset

eivät tietäisi pelkän kuvan perusteella. Yhdessä voidaan myös miettiä, mitä kuva sanoisi, jos se pystyisi puhumaan. (Pehunen 2009, 79.) Valokuvaterapiassa kysymyksillä autetaan elämänkerrallisten kuvien tulkinnassa, mutta niitä voi soveltaa myös itse luotujen kuvien merkitysten löytämisessä.

Kuvat voivat toimia ihmiselle peilauspintana; ne voivat lohduttaa ja antaa voimaa nykyhetken vaikeuksissa (Pehunen 2009, 78). Kuvien katselun avulla voi rikastaa omaa visuaalista maailmaa sekä antaa tilaa omalle luovuudelle. Kuva toimii vastikkeena omille tunteille, ajatuksille ja muistolle, ja niiden avulla voi kertoa itseä kiinnostavista ja askarruttavista asioista tai visioida tulevaisuuden toiveita ja tavoitteita. (Halkola 2009, 185, 187.)

Myös ryhmätilanteissa voidaan hyödyntää kuvien voimaa, ja esimerkiksi kuvakortit tuovat hyvin esiin ihmisten yksilöllisyyden, erilaisuuden ja erityisyyden. Jokaisella kortilla on jokaisen ihmisen kohdalla oma tarinansa, ja elämän ja tunteiden kirjo on niissä vahvasti läsnä. Jokainen katsoja havainnoi kuvia omalla tavallaan ja antaa niille merkityksiä sekä tulkintoja. Tarkastelemalla kuvia yhdessä, voidaan kokea kuvien merkityserojen kirjo ja ihmisten ainutkertainen yksilöllisyys. Muiden ajatukset auttavat yksilöä näkemään kuvia uusista näkökulmista ja tuomaan niille uusia merkityksiä itselle. (Halkola 2009, 185, 187.)

Kuvien katseleminen ryhmissä ja ryhmäläisten kertomukset käynnistävät oppimista edistävän ryhmäprosessin. Yhteinen oppimisprosessi voi toimia muutosprosessina ja olla luonteeltaan terapeutista ryhmäläisille. Kunkin ryhmään osallistuvan havaintojen ja tulkintojen kuuleminen voi herkistää ryhmää huomaamaan merkityksellisiä psykososiaalisia näkökulmia elämään, ja uusia näkökulmia ryhmän käsittelemiin teemoihin. (Halkola 2009, 183.)

4.2 Kirjallinen itseilmaisu

Sanoilla ja merkeillä voidaan ilmaista omia ajatuksia sekä antaa niille merkityksiä. Samalla oma sisäinen tarina voidaan muotoilla ulkoiseksi kertomukseksi. Elämän aikana tarinoita kuullaan, niitä opitaan kertomaan ja myöhemmin ta-

rinallista muotoa voidaan oppia käyttämään oman ajattelun välineenä sekä toiminnan ohjaajana. (Hänninen 2000, 45, 49.)

Kirjallisen itseilmaisun terapeutisuus

Kirjallisuusterapia on osa luovuusterapeutista toimintaa, jonka tavoitteena on yksilötasolla parantaa itseilmaisukykyä, lisätä itsetuntemusta ja kohottaa itse-tuntoa. Kirjoittamisen prosessi voi auttaa henkilöä ymmärtämään omaa itseään, ajatuksiaan ja tunteuksiaan paremmin. (Huldén 2005, 53; Hynes & Hynes-Berry 2012, 20.)

Kirjoittamisen ei tarvitse olla terapiaa, mutta sillä voi silti olla terapeutinen vaikutus ja se edistää yksilön kasvua ja muutosta. Kirjallisuusterapiassa voidaan perinteisen kirjoittamisen lisäksi käsitellä kuvan herättämiä ajatuksia ja tunteita sekä kirjoittaa niitä ylös (Linnainmaa 2005a, 16, 19). Työskentely ei ole aina miellyttävää, sillä se saattaa sisältää tuskaa, surua, häpeää ja syyllisyyttä. Työskentelyn aikana on kuitenkin tärkeää välittää, että nämäkin tunteet ovat sallittuja. (Huldén 2005, 63.)

Kirjoitettu teksti voi auttaa ymmärtämään jotakin elämäntapahtumaa. Mielikuvat ja tunnetilat voidaan ilmaista tarinana tai runona. Erityisesti runojen avulla on mahdollista ilmaista ahdistaviakin tunteita. Runot voivat auttaa jäsentelemään omia sirpaleisia ajatuksia ja tunteita. Työskentelyn aikana henkilö alkaa tunnistaa vaikeisiin tilanteisiin kohdistuneita tunteita ja ajatuksia jäsentyneemmin, mikä saa aikaan kokemuksen tunteiden hallinnasta. (Linnainmaa 2005b, 78-80.)

Kirjoittaminen luovana prosessina

Luovuus on tekemistä, toimimista sekä yrittämistä, uuden etsimistä ja ilon kokemista. Luova kirjoittaminen voidaan nähdä mielen sisällön jäsentämisenä, jolloin kirjoitetaan ylös siitä mitä ajatellaan. Ylöskirjoitettu teksti antaa asioille merkityksiä ja käsitteellisyyttä, jolloin omia ajatuksia on helpompi hallita. Tunteille annetaan sanoja ja ne tulevat eritellyiksi. Tarinoiden ja runojen kerronta sekä

kuuleminen edistää kasvua ja luovaa ajattelua. (Murto 1995, 144-146; Elä! ELÄmän punaista lankaa etsimässä 2014.)

Kirjoittamisen ensisijaiset tavoitteet ovat itse luovassa prosessissa ja tarinan merkityksessä tekijälle. Kirjoittamisprosessissa kirjoittaja ensin tutkii, tunnustelee ja tarkkailee itseään. Kirjoitusten jakamisessa nämä tuntemukset ja käsitteet tulevat uudelleen tarkkailtaviksi. (Hynes & Hynes-Berry 2012, 144-145.) Valmiiden tuotosten taso ja osaaminen ovat toissijaisia, ja kirjoittajalta ei edellytetä erityisiä kirjallisia kykyjä (Huldén 2005, 62).

Kirjoittaminen voi olla kuvailevaa kirjoittamista, jonka tarkoitus on muistuttaa myöhemmin tapahtuneesta tai intuitiivista mielikuvakirjoittamista, missä pyritään vapautumaan mielen tietoisesta kontrollista. Kirjoittaminen voi lisäksi olla reflektointia, jolloin omaa elämää tarkastellaan ulkoapäin. Reflektointi kirjoittaminen on itsetarkkailua sekä oman itsensä tutkiskelua. (Vilén ym. 2002, 257-258.)

Kun kirjallisuusterapiassa käytetään itse tuotettuja aineistoja, kirjoittaja haastetaan pukemaan ajatuksensa sanoiksi. Tällöin myös tavallisesti hiljaa olevat ihmisetkin joutuvat sanoittamaan ajatuksiaan. (Papunen 2002, 239.) Kirjoittamisen ja tarinan kertomisen virikkeinä voidaan käyttää valmiita tekstejä, yksittäisiä sanoja, kuvia, esineitä, musiikkia, postikortteja tai lehtikuvia (Mäki & Kinnunen 2005, 38).

Itseilmaisuus tarinankerronnan kautta

Tarinallisuudessa vertauskuvat ja huumori ovat yleisiä. Tarinan voi myös kertoa kolmannessa persoonassa, jolloin kertoja voi astua hetkeksi pois omasta elämästään. Tällöin voi olla helpompi käsitellä vaikeita asioita. Runoissa esiintyvät metaforat mahdollistavat elämän tulkinnan erilaisten kielikuvien kautta, jolloin tapahtumille voi antaa erilaisia merkityksiä riippuen metaforan tulkitsijasta. (Parkko 2011, 59-62; Elä! ELÄmän punaista lankaa etsimässä 2014.)

Narraatio on sadun tuottamista, sekä joskus sen kirjaamista. Narraatiossa opetellaan sadun kerrontaa, ja aloite on harvoin kertojalla. Kertomista ei tarvitse

erikseen opetella tai opettaa kenellekään, sillä jokaisella on oma sisäinen maailmansa, josta tarinat syntyvät. Sadutus on yksi narratiivisista menetelmistä. Sen avulla lapset, nuoret ja aikuiset voivat muokata ajatuksiaan tarinaksi. Kertoja saa itse määritellä, miten hän määrittelee sadun tai tarinan sisällön, rakenteen ja muodon. (Karlsson 2003, 45-46, 115; Lapset kertovat ja toimivat 2013.)

Sadutus toimii välineenä, jonka avulla voidaan saada tietoa toisen mielessä liikkuvista tunnelmista ja näkökulmista. Ne muuttuvat tarinaa kerrottaessa, kuultessa ja kirjatessa varteenotettaviksi ja arvokkaiksi. Sadutus on tarinan kirjaimista sana sanalta avoimesti, sadutettavan nähden, ilman arviointia tai tulkintaa. Sadutuksen lähtökohtana on vastavuoroinen ja osallistava toimintakulttuuri. Menetelmä sopii hyvin vertaisryhmille, sillä sen avulla voidaan nostaa olennaiset asiat esiin ja antaa ilmaistaville ajatuksille konkreettinen muoto. Lisäksi sadutus toimii hyvin tutustumisen välineenä ja se vapauttaa ryhmän ilmapiiriä. (Karlsson 2003, 13, 110, 117, 154-155.)

4.3 Oman tarinan näkyväksi tekeminen

Omaa elämäntarinaa voidaan käsitellä kirjoittamalla, kertomalla tai kuvataiteen avulla. Eri taiteenmuodot puhuttelevat ihmisiä eri tavoin, ja niitä tarpeiden mukaisesti yhdistelemällä pystytään tukemaan monipuolisesti kokemisen rikkautta. Samalla ne tukevat ihmisen kokonaisvaltaista eheytymistä. Omaa elämää käsiteltäessä ihminen luo kokonaiskuvaa omasta elämästään. Kokonaiskuvan hahmottaminen tekee elämästä ymmärrettävää ja aikaisemmat kokemukset saattavat saada uusia merkityksiä, jotka vaikuttavat myös tulevaisuuteen. (Elä! ELÄmän punaista lankaa etsimässä 2014.)

Narratiivisessa, tarinallisessa identiteettityössä ihminen tulkitsee omaa itseään tarinoiden tai muiden itseilmaisukeinojen avulla. Tällaisessa työtavassa minuus pyritään ulkoistamaan esimerkiksi tarinaksi tai maalaukseksi, mitä pyritään arvioimaan suhteessa itseän. Oman elämäntarinan tuottaminen kokoaa elämää eheämmäksi kokonaisuudeksi sekä lisää elämänhallinnan tunnetta. (Heikkinen 2002a, 116; 2002b, 193.) Tarinan avulla elämän tapahtumille voidaan antaa

tulkintoja ja niiden välille muodostuu keskinäinen yhteys. Oman minän ja menneisyyden muodostaminen tarinaksi voi auttaa niitä, jotka kokevat itsensä arvottomiksi tai joiden identiteetti on hauras. (Sava & Katainen 2004, 24-25.)

Oman tarinan kertominen voi joskus olla vaikeaa, sillä jokainen tuo esiin omaa elämäänsä sekä omaa koettua totuuttaan. Niiden käsittely kuitenkin edesauttaa oman minän ja elämän hyväksymistä. (Reinikainen 2002, 108-110.) Kirjoittamisella voi olla niin sanottu puhdistava vaikutus, koska omista kokemuksistaan kirjoittamalla voidaan samalla luopua ja vapautua niistä raskaistakin muistoista, joita kirjoittaja on elämänsä aikana kohdannut (Isokorpi & Viitanen 2001, 96).

Kuvan kautta oma tarina voidaan tehdä näkyväksi ja se voidaan jakaa muiden kanssa. Toisella ihmisellä on suuri merkitys oman tarinan kerronnassa. Oman tarinan kertominen on tärkeää, mutta sitäkin tärkeämpää on, että tarinalla on kuulija, joka kuuntelee ja kommentoi. Kuvien ja tarinoiden jakaminen yhdistää ihmisiä. Kun ryhmän kuvia tarkastellaan yhdessä, kuva, sen tekijä ja tarina ovat läsnä samaan aikaan. (Vesanen-Laukkanen 2004, 59, 60.)

Kuulluksi tulemisen lisäksi on tärkeää osata kuunnella muita. Ihmisen oma tarinallinen identiteetti rakentuu samalla, kun hän kuuntelee muiden kertomuksia ja eläytyy niihin. Muiden tarinoiden kuunteleminen aktivoi omien kokemusten käsittelyä ja kuulija voi tuntea, että kertoja kertoo samalla jotain kuulijan omasta elämästä. (Sava 2004, 55.)

Pietiläinen (2005, 111-112) kirjoittaa Joanna Campbell Slanin ajatuksista tarinoiden ja kuvien yhdistämisestä omaan elämäkertaan kuvitetun päiväkirjan avulla. Kuvitetussa päiväkirjassa tekijä itse valitsee, mitkä tarinat ovat säilyttämisen arvoisia ja hän kirjoittaa niille itse otsikot ja tekstit. Tällä tavoin yksilö oma elämä ja arvot tulevat näkyväksi. Taiteen ja kerronnan avulla ihminen voi löytää elämälleen tarkoituksenmukaisuutta. Niiden avulla tapahtumille voidaan antaa erilaisia tulkintoja ja merkityksiä, joiden myötä myös menneisyyttä voidaan ymmärtää paremmin. Kerrotut tarinat toimivat lisäksi itseään toteuttavina ennusteina, jolloin myös tulevaisuus voidaan mieltää toiveikkaammaksi. (Huldén 2002, 81; Järvinen ym. 2012, 19, 186.)

5 RYHMÄN OHJAUS

5.1 Ryhmän merkitys yksilölle

Eräitä ihmisen perustarpeita ovat ryhmään kuuluminen ja siihen liittyminen (Rusi-Pyykönen 2006, 20). Ryhmässä toimiminen on ihmiselle luonteista, ja ryhmässä voimme oppia ymmärtämään paremmin itseämme, toisiamme sekä ympäristöämme. Ryhmässä vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot kehittyvät, ja opimme ilmaisemaan itseämme paremmin. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 12.)

Ihmiselle on tärkeää kokea olevansa osa ryhmää. Ryhmässä ihminen voi tuntea itsensä hyväksytyksi ja arvostetuksi, ja hänellä on paikka, jossa jakaa tunteitaan. (Savolainen 2007, 161, 162.) Hakeudumme erilaisiin ryhmiin, koska meillä on tarve tavata muita ihmisiä ja kokea heihin yhteyttä. Ryhmä auttaa oman paikan löytämisessä eri yhteisöissä ja koko yhteiskunnassa. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 14.)

Tärkeimpiä ryhmään liittymisen syitä ovat turvallisuus, itsetunnon kohentuminen, tiedon saaminen ja jakaminen sekä omien sosiaalisten tarpeiden tyydyttäminen. Lisäksi ryhmä edistää tiettyjä tavoitteita, ja sen avulla pyritään saavuttamaan tietynlaisia päämääriä, jotka lisäksi määrittelevät ryhmää sekä siihen liittyviä jäseniä. (Napier & Gershenfeld 1999, Penningtonin 2005, 14 mukaan.)

Ryhmän määrittely

Ryhmä on joukko ihmisiä, joilla on yhteinen tavoite, mahdollisuus vuorovaikutukseen sekä käsitys siitä, että he kuuluvat ryhmään. Ryhmän tunnusmerkkejä ovat muun muassa koko, tarkoitus, rajat, vuorovaikutus, työnjako ja roolit. Nämä tunnusmerkit määrittelevät, millaisesta ryhmästä puhutaan. (Kopakkala 2008, 36.) Ryhmiä voidaan jakaa niiden rakenteen ja toiminnan tarkoituksen mukaan. Ryhmärakenteen mukaan ryhmiä voidaan jaotella suurryhmiin ja pienryhmiin sekä avoimiin, suljettuihin ja täydentyviin ryhmiin. Ryhmän tarkoituksen mukaan

ryhmiä voidaan kutsua harrasteryhmiksi, toiminnallisiksi ryhmiksi, keskustelutai vertaisryhmiksi sekä hoidollisiksi ryhmiksi ja sururyhmiksi. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 17-19.)

Ryhmällä voidaan käsittää olevan kaksoistavoite: perustehtävä eli asiataavoite ja tunnetehtävä eli tunnetavoite. Perustehtävä määrittelee, miksi ryhmä on olemassa. Virallisen perustehtävän lisäksi ryhmän jäsenten välillä vaikuttavat erilaiset tunteet ja voimat, jotka muodostavat ryhmän tunnetehtävän. (Niemistö 2002, 17, 35.) Tunnetehtävä pitää ryhmän koossa. Sen tavoitteena on jäsenten kasvu, kehitys sekä ymmärrys, samoin kuin jäsenten lohdutus, rakkaus ja läheisyys. Yhtenä ryhmän tehtävänä on välittää toivoa; oman ja muiden totuuksien kertominen, niiden kuuleminen, hyväksyminen ja ymmärtäminen luovat toivoa omiin näkemyksiin. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 15-16.)

Ryhmän tarkoitus kertoo, miksi ryhmä on olemassa. Se on laajempi kuin pelkkä perustehtävä tai tavoite. Tarkoitus ohjaa ryhmän toimintaa ja vaikuttaa sen rakenteisiin. Terapiaryhmän tarkoituksena on lisätä jäsenten itsetuntemusta kun taas koulutusryhmän tarkoitus on opettaa jäsenille tiettyjä asioita. Ryhmän tarkoituksen mukainen toiminta on konkreettista ja suuntautuu sille asetettuihin tavoitteisiin. (Niemistö 2002, 34-35.)

Ryhmän terapeutisuus

Irvin Yalom ja Modyn Leszcs (2005, 1-2) määrittelevät kirjassaan ryhmän terapeutisia tekijöitä. Niitä ovat muun muassa toivon herättäminen, tiedon jakaminen, ryhmässä yhdessä koetut kokemukset, yhteenkuuluvuuden tunne, sosiaalisten taitojen kehittyminen ja mallioppiminen. Ryhmä on sosiaalisen identiteetin ja oman toiminnan sekä vuorovaikutuksen kannalta tärkeä, sillä ihmiset oppivat toinen toisiltaan (Rusi-Pyykönen 2006, 20).

Ryhmä tarjoaa jäsenilleen turvallisuutta. Ryhmässä on helpompi saavuttaa haastavia tai vaikeita tavoitteita. Lisäksi ryhmään liittyminen ja ryhmässä työskentely edistää mielenterveyttä. Ryhmän sosiaalinen vuorovaikutus tuottaa mielihyvää ja tuo elämään uusia myönteisiä ja merkityksellisiä ihmissuhteita. Ryh-

mässä yksilö voi saada uutta tietoa itsestään sekä huomata olevansa samankaltainen muiden kanssa. Ryhmässä voidaan nähdä omien ongelmien kosket-tavan myös monia muita, eikä ryhmässä tarvitse enää kokea olevansa yksin. (Pennington 2005, 15.)

Ryhmä mahdollistaa omien tunteiden ja ajatusten tunnistamisen ja ymmärtämi-sen, joka kasvattaa ryhmän jäsenten itsetuntemusta. Lisäksi ryhmä opettaa eläytymään muiden elämäntilanteisiin sekä ottamaan huomioon toisten tunteet ja erottamaan omansa niistä. (Hautala ym. 2011, 162.)

Ryhmän vuorovaikutus

Ryhmätilanteet muodostavat erilaisia suhteita, sillä ryhmän jäsenet ovat kontak-tissa keskenään. Tunnesuhteet näkyvät ryhmän sisäisissä rakenteissa ja vaikut-tavat sen yhteistoimintaan ja ilmapiiriin. Ihmisten on helppo liittyä sellaisiin ryh-miin, joissa heidät hyväksytään. (Niemistö 2002, 123.)

Ihmiset kommunikoivat keskenään sanallisesti ja sanattomasti. Erilaisten mieli-piteiden, reaktioiden ja toimintatapojen kohtaaminen ryhmässä voi synnyttää voimakkaita konflikteja. Konfliktien ja ristiriitojen käsitteleminen on kuitenkin tär-keää ryhmän kannalta. Avoimesti käsitelty ja selvitetty ristiriita lisää ryhmän keskinäistä luottamusta ja turvallisuutta. Käsittely voidaan määritellä onnistu-neeksi, kun kaikkien osapuolten mielipiteet on otettu huomioon ja kaikki ovat tyytyväisiä ratkaisuun. Hyviä konfliktin hallitsemistapoja ovat esimerkiksi komp-romissiin pyrkiminen ja yhteistyön tavoittelemine. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 76-79.)

Ryhmän koheesio, eli ryhmän jäsenten välinen vetovoima, hyväksyntä ja ryh-män tavoitteiden mukainen työskentely vaikuttavat ryhmän keskinäisiin suhtei-siin ja ryhmäkäyttäytymiseen. (Pennington 2005, 83.) Erilaiset ryhmän jäsenten roolit muodostavat ryhmään suhdemuodostelmia, jotka voivat haitata ryhmän toimintaa. Dominoivat ja kapinoivat jäsenet voivat ajautua ristiriitoihin ja vetäyty-vät jäsenet hiljentyvät. Ohjaajan tehtävä on rohkaista jokaista toimimaan itsel-leen luontaisessa roolissa, mutta myös luopumaan omista käyttäytymistaipu-

muksistaan sekä antaa mahdollisuuksia valita uusia rooleja. Vuorovaikutussuhteiden tiedostaminen ja niiden selvittäminen on mielekkään toiminnan edellytys ryhmässä. (Niemistö 2002, 113; Kaukkila & Lehtonen 2007, 54, 70.)

Ryhmässä on tärkeää antaa toisille palautetta. Palaute voidaan jakaa myönteiseen ja korjaavaan. Korjaava palaute on kehittyvän ryhmän perustuntemerkkejä. Sen antaminen rakentavasti parantaa ryhmän yhteistyötä sekä ryhmän keskinäistä luottamusta. Korjaava palaute on ihmisen kasvumahdollisuuksien tunnistamista ja kasvuun kannustamista. (Aalto 2000, 27, 57.) Myönteinen palaute on antajaa ja vastaanottajaa energisoivaa. Se auttaa synnyttämään arvostavaa vuorovaikutusta ihmisten välillä sekä lisää palautteen vastaanottajan itsetuntoa. (Katajainen ym. 2008, 219, 221.)

Toimivassa ryhmässä vuorovaikutus on avointa ja ryhmä antaa tukea jäsenilleen. Ryhmässä osataan kuunnella toisia sekä ilmaista omia tunteita ja erimielisyyksiä. Tällöin myös korjaavaa palautetta on helppoa antaa ja vastaanottaa. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 13, 87.)

5.2 Ohjaajan merkitys ryhmätoiminnassa

Ryhmän ohjaaminen on vaativaa ja ohjaajan on hyvä tiedostaa siihen liittyvät perusasiat. Ryhmänohjaajalta ei välttämättä vaadita erillistä koulutusta tai ohjaustaitoa, mutta ryhmän ohjauksen systemaattinen opiskelu helpottaa ryhmätilanteiden hallintaa. (Niemistö 2002, 67-68.) Ryhmän ohjaamistaitoja voi lisätä lisäkoulutusten, työnohjauksen sekä kirjallisuuden avulla. Taidot kehittyvät myös ryhmiä ohjaamalla. (Järvinen ym. 2012, 212.)

Jokainen ryhmänohjaaja on erilainen ja toimii omalla yksilöllisellä tavalla. Ryhmänohjaajan oma persoonallisuus ja taidot näkyvät hänen tavassaan ohjata ryhmää. Ei ole olemassa täydellistä määritelmää hyvästä ryhmänohjaajasta, mutta on olemassa tietynlaisia ominaisuuksia, joita hyvä ryhmänohjaaja tarvitsee. Hyvän ohjaajan tulee olla luotettava, oikeudenmukainen, empaattinen, pitkäjänteinen, luova ja innostava sekä kannustava, sillä hänen käyttäytymisensä toimii mallina muille ryhmän jäsenille. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 58-62.)

Oman ohjaustoiminnan vaikutus ryhmään on tärkeä tiedostaa ja omaa identiteettiään ohjaajana voi kehittää pohtimalla omaa rooliaan ryhmässä. (Niemistö 2002, 182-183.)

Ohjaajan tehtävät ennen ryhmän alkamista

Kaukkila ja Lehtonen (2007, 20-21) esittelevät kirjassaan ryhmän perustajan huoneentaulun. Siihen on koottu asioita, joita ryhmänohjaajan tulee ottaa huomioon ryhmää perustaessa. Listasta löytyy ryhmän perustehtävän ja tarkoituksen miettimisen lisäksi ryhmän jäsenten valinta, ryhmän alkamisesta ilmoittaminen, ryhmän koon, keston ja kokoontumispaikan määrittely, työskentelyn eli tapaamisten rakenteen ja sisällön suunnittelu sekä ohjaajien määrän, vastuun ja roolien määrittely. Lisäksi ohjaajan on hyvä miettiä, tarvitseeko ryhmä toimiakseen rahaa. Jos tarvitsee niin, miten paljon ja mihin sekä miten rahankäyttö toteutetaan käytännössä. Huoneentaulu muistuttaa myös huolehtimaan ryhmätapaamisiin valmistautumisen kunnolla eli tapaamiset tulee suunnitella huolella etukäteen. Lisäksi ryhmänohjaajan on hyvä pohtia miten oma työnohjaus ja tuki toteutetaan.

Ohjaaja kokoaa ryhmän joko itse tai liittyy jo valmiiksi perustetun ryhmän ohjaajaksi. Tulevan ryhmän koko on hyvä miettiä etukäteen, sillä se vaikuttaa ryhmän luonteeseen, tehokkuuteen, ryhmän keskinäiseen viestintään ja ryhmän kiinteyteen eli yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Ryhmän perustehtävä määrittelee usein ryhmän ihannekokoa. Terapiaryhmässä hyvä jäsenmäärä on 5-10. Pienemmässä ryhmässä jäsenet eivät välttämättä toimi enää ryhmänä, ja isommassa vuorovaikutus pienenee. Ryhmät voivat olla suljettuja tai avoimia. Suljetut ryhmät toimivat paremmin terapiaryhminä, sillä se tuo ryhmään pysyvyyttä ja kiinteyttä. Lisäksi ohjaajan on hyvä tutustua ryhmän jäsenten erityistarpeisiin, jotta hän voi orientoitua ryhmän ohjaamiseen. (Salminen 1997, 50; Niemistö 2002, 57, 60-61, 70.)

Ohjaajan tulee miettiä ennen ryhmän aloitusta, miten ryhmä tullaan konkreettisesti järjestämään. Ryhmän ajalliset tekivät vaikuttavat ryhmän tapaamistihey-

teen ja yhdessäoloaikaan (Pennington 2005, 25-26). Kokoontumisen ihannekesto ja tapaamistiheys riippuu ryhmän tarkoituksesta. Ihannekesto on puoletatoista tunnista kahteen tuntiin, sillä tunnissa ryhmä ei ehdi lämmitä aiheelle ja kahden tunnin jälkeen taas ryhmän toiminnan intensiteetti laskee. Tavoitteellisessa terapiaryhmässä tapaamistiheys tulisi olla vähintään kerran viikossa, mieluummin useammin, koska tällöin ryhmän on helppo palata edellisen kerran aiheisiin. Lisäksi se edistää toiminnan jatkuvuutta. Säännöllisesti tapaavat ryhmät antavat tietynlaista rytmitystä elämälle ja tulevat helpommin osaksi jäsenten omaa elämää. (Niemistö 2002, 53, 55.)

Ohjaajan tehtävät ryhmän tavoitteellisessa toiminnassa

Ryhmänohjaaja toimii ryhmän toiminnan johtajana. Hänen tulee tiedostaa ryhmän perustehtävä ja ryhmän tavoitteet. Ryhmä voi myös itse osallistua tavoitteidensa määrittelyyn, mikä lisää jäsenten sitoutumista ryhmään (Jauhiainen & Eskola 1994, Niemistön 2002, 38 mukaan). Ryhmänohjaajan tulee huolehtia ryhmäkulttuurista ja ryhmän toimivuudesta sekä aktivoida ryhmää toimimaan tavoitteidensa mukaisesti (Yalom & Leszcs 2005, 118).

Ennen ryhmätoiminnan alkua ohjaajan tulee huomioida oma virittäytymistasonsa ryhmän aiheeseen ja teemaan. Ohjaajan tulee sitoutua tulevan ryhmän toimintaan ja siirtää omat henkilökohtaiset ajatuksensa syrjään, jotta ne eivät häiritse ryhmässä esiin nousevien asioiden kohtaamista. (Niemistö 2002, 79.) Ohjaajan on hyvä miettiä, mitä asioita on valmis jakamaan itsestään ryhmässä. Terapeuttisessa ryhmässä ohjaaja ei tuo omia henkilökohtaisia asioitaan esille vaan keskittyy ohjaamaan ryhmää (Salminen 1997, 55).

Ohjaaja huolehtii ryhmän toiminnasta ohjaamalla avointa tai aiheen mukaista keskustelua sekä toiminnallisesti erilaisten harjoitusten avulla (Whitaker 1989, Niemistön 2002, 67 mukaan). Ohjaajan on tärkeä toimia keskustelun ohjaajana ja pitää huolta siitä, että keskustelu pysyy aiheen mukaisena ja koko ryhmän välisenä. Hänen tulee ottaa hiljaiset mukaan keskusteluun, mutta lisäksi huolehtia siitä, ettei kukaan ryhmän jäsenistä koe keskustelun jälkeen kertoneensa

liikaa. Ohjaajan tulee myös rakentaa luottamusta ryhmässä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ryhmässä käsitellyt asiat jäävät ainoastaan ryhmäläisten tietoon. Luottamus merkitsee turvallisuutta ja mahdollistaa avoimen vuorovaikutuksen ryhmässä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 65, 68-69.)

Ohjaaja toimii ryhmän peilinä. Ohjaajan tulee tarkastella muun muassa ryhmän tunneilmapiiriä, eli sitä, miten ryhmän jäsenet kommunikoivat keskenään, millainen on ryhmän sisäinen vuorovaikutus, millaisia rooleja jäsenillä on ja miten ryhmän tavoitteet toteutuvat. Ohjaajan tehtävä on pysyä ryhmän puolueettomana ja neutraalina jäsenenä, vaikka ryhmä herättäisi ohjaajassakin vahvoja tunteita. Kun ryhmä toimii aktiivisesti, ohjauksesta tulee passiivisempaa. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 65-66, 68-69.)

Ryhmän toiminnan aikana ohjaajan on syytä jatkuvasti yrittää ymmärtää, mitä ryhmäkokonaisuudessa tapahtuu ja miten yksittäiset ihmiset ryhmässä käyttäytyvät. On tärkeää pohtia, miten ryhmäprosessi etenee kokonaisuudessaan ja yksittäisten jäsenien näkökulmasta. (Niemistö 2002, 183.)

5.3 Ryhmätoiminnan edellytyksiä

Fyysinen toimintaympäristö

Ryhmän fyysiset eli ulkoiset rakenteet ovat ryhmän toimintaedellytyksiä. Niitä ovat aika, kokoontumistiheys, ryhmän koko, jäsenten ryhmään liittymisen tapa sekä fyysinen ympäristö eli tila, valaistus, lämpötila ja melu. (Niemistö 2002, 51.) Tavoitteellinen toiminta on haastavaa, jos ulkoisia toimintaedellytyksiä ei oteta huomioon ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa.

Ryhmän perustehtävä määrittelee sen, mitä ehtoja ryhmän fyysisen tilan tulee täyttää. Tilan tulee esimerkiksi mahdollistaa ryhmän tavoitteellinen toiminta eli sen tulee olla riittävän tilava ja rauhallinen. Tavoitteelliset ryhmät tarvitsevat usein suljetun tilan, jossa ulkoiset häiriötekijät pystytään minimoimaan. Suljettu

tila mahdollistaa kuuntelevan ja syventyvän osallistumisen sekä rauhoittaa toimintaa. (Niemistö 2002, 51-52.)

Fyysiseen ympäristöön liittyy käytössä olevan tilan lisäksi myös ryhmän istumajärjestys. Istumajärjestys tai pöydän muoto vaikuttavat ryhmän jäsenten vuorovaikutukseen. Ryhmän sisäinen viestintä ja ryhmän tuottavuus tehostuvat, kun jäsenet istuvat kehässä. Tällöin kaikilla ryhmän jäsenillä on mahdollista olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Niemistö 2002, 118; Key 1986, Penningtonin 2005, 24 mukaan.)

Ryhmätoiminnan rakenne

Toiminnallisten menetelmien ryhmissä ryhmätoiminnan rakenteessa toistuvat yleensä samat vaiheet. Ryhmätoiminnan rakenne voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen: lämmittelyyn, toimintaan, jakamiseen ja loppukeskusteluun. (Kopakala 2008, 184-185.) Lämmittelyssä ryhmä viritetään toimintaa varten. Tällaisena lämmittelynä voi toimia keskustelu, jossa vapaasti keskustellaan tulevasta aiheesta. Toimintaan voidaan virittäytyä myös toiminnallisen harjoitteen kautta. (Niemistö 2002, 81.)

Ryhmän toimintaa ja keskustelua voidaan edistää teettämällä ryhmässä erilaisia harjoituksia tai tehtäviä (Kaukkila ja Lehtonen 2007, 70). Harjoituksen tulee sopia ryhmän luonteeseen ja tarpeisiin. Ohjaajan tulee tiedostaa, mihin tarkoitukseen toiminnallista menetelmää tai harjoitetta käytetään ja millaiseen teoreettiseen viitekehykseen se perustuu. Toiminnallinen tekeminen sisältää enemmän toimintaa, sanoja käytetään vasta jakamisvaiheessa. Itsenäinen työskentely on käytännössä omien käsitysten, ajatusten ja uskomusten sekä tunteiden työstämistä. (Järvinen ym. 2012, 193.)

Keskeinen osa ryhmäprosessia on omien töiden tai teosten esittäminen sekä palautteen antaminen ja saaminen. Jakaminen on voimakas terapeutin tekijä, sillä jokainen kokee elämän omalla yksilöllisellä tavallaan, mutta jokaisen elämä on kuitenkin rakentunut joistain samoista aineksista, kuten erilaisuudesta, onnistumisesta, yksinäisyydestä ja vastoinkäymisistä. Näiden elämäkoke-

musten jakaminen ja kuuleminen luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä. (Salminen 1997, 89-90.) Toiminnan tulokset voivat olla joskus erittäin henkilökohtaisia, jolloin jakaminen ei ole välttämättä mielekäästä. Tilapäisesti jakamatta oleminen on sallittua, mutta siihen on hyvä antaa aina mahdollisuus. (Linnainmaa 2005a, 22).

Jakamisen jälkeen, ennen ryhmätoiminnan päättämistä, voidaan pitää loppukeskustelu. Loppukeskustelussa kaikilla on mahdollisuus kertoa, mitä ryhmätoiminnassa on tehty, nähty ja koettu. (Kopakkala 2008, 185.)

Ryhmän kehitysvaiheet

Ryhmä on aina osallistujalleen merkityksellinen. Ohjaajan on hyvä tavata ryhmään osallistuvat ennen ryhmän alkamista, jotta heidät pystytään orientoimaan tulevaa ryhmää varten. Samalla voidaan arvioida osallistujan motivaatio sekä ryhmän vastaavuus osallistujan omiin tarpeisiin. (Salminen 1997, 60, 62.)

Ryhmä etenee aina ajallisesti ryhmän alkamisesta työskentely vaiheeseen, aina ryhmän päättymiseen asti. Ryhmän ohjaajalla sekä ryhmäläisillä voi olla tietynlaisia odotuksia ennen ryhmän alkua, mitkä muokkaavat ryhmää. Uusi alkava ryhmä on mahdollisuuksia täynnä, jossa voidaan löytää uutta ja käsitellä menynyttä. Alussa työskentely voi olla jännittynyttä, sillä kaikilla on omien ryhmälle asettamien toiveiden lisäksi ajatus hyväksytyksi tulemisesta sekä selviämisestä. (Anttila 1996, 23-24; Lindroos 2009, 35-36.)

Ryhmän kiinteytymisen jälkeen ryhmä voi työskennellä perustehtävänsä mukaisesti. Ryhmästä, joka on ollut toimiva ja muodostunut hyvin kiinteäksi, voi olla vaikea luopua (Pennington 2005, 73-74). Ryhmän ohjaajan tehtäviin kuuluu ryhmän lopetusvaiheessa tehdä selväksi ryhmän loppuminen ja tarjottava mahdollisuus päättää keskeneräiset asiat. Joskus ryhmän päättymistä voidaan juhlistaa erillisellä lopetusjuhlalla. Ryhmän lopetukseen on tärkeää varata tarpeeksi aikaa, ja viimeisellä tapaamiskerralla tehdään ainoastaan lopetustyötä. (Niemi 2002, 180, 190-191).

6 KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN

6.1 Kehittämishankkeen aikataulu

Kehittämishankkeemme ajoittui lokakuun 2013 ja toukokuun 2014 väliselle ajalle (kuvio 1). Hanke jakautui neljään eri vaiheeseen: ideointiin, suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin ja päättämiseen.

	AIKATAULU 2013-2014	TOIMIJAT	MENETELMÄT	AIHE	TUOTETTU MATERIAALI
IDEOINTI	Lokakuu	Opiskelija, Kehittämishankkeen ohjaaja, Ensikoti Pinjan asiakas	Palaveri	Projektin sisältö, opinnäytetyön alusta- va aihe	Projektin ryhmätoiminnan aiheet ja menetelmät sekä idea ryhmä- toiminnan jatkamisesta Ensikoti Pinjassa
	Marras- joulukuu	Projektissa mukana olleet opiskelijat	Projekti / kokeileva toimin- ta	Ryhmätoiminnan ohjaaminen	Projektiraportti
SUUN- NITTELU	Joulukuu	Opiskelijat, Kehittämishankkeen ohjaaja	Palaveri	Kehittämishankkeen kehittämistehtävä	Kehittämistehtäväksi ryhmätoi- minnan opas, hankkeen alusta- va aikataulu
	Tammikuu	Opiskelijat	Parityöskentely	Kehittämishankkeen suunnitelman kirjoitus	Valmis kehittämishankkeen suunnitelma
	Tammikuu	Opiskelijat, Kehittämishankkeen ohjaaja, ensikodin työyhteisö	Palaveri	Kehittämishankkeen ja sen aikataulun esittely	Vahvistettu kehittämishankkeen aikataulu
TOTEU- TUS	Tammikuu	Opiskelijat, Kehittämishankkeen ohjaaja, Projektiin osallistuneet	Fokusryhmä- keskustelu	Projektin sisällön kehittämisideat ja palaute toiminnasta	Ryhmätoiminnan sisältö (aiheet) ja menetelmät
	Helmikuu	Opiskelijat, Kehittämishankkeen ohjaaja, ensikodin työyhteisö	Palaveri	Oppaan sisältö, ra- kenne ja muoto	Työntekijöiden ajatukset oppaan sisällöstä, rakenteesta ja muo- dosta
	Helmi- maaliskuu	Opiskelijat	Parityöskentely	Oppaan työstäminen	Raakaversio oppaasta
	Maaliskuu	Opiskelijat, Kehittämishankkeen ohjaaja, ensikodin työyhteisö	Palaveri	Kirjallinen ja suullinen palaute oppaan raa- kaversiosta	Oppaan paranteluehdotukset
	Maaliskuu	Opiskelijat	Parityöskentely	Oppaan työstäminen	Valmis opas
	Huhtikuu	Opiskelijat, Kehittämishankkeen ohjaaja, ensikodin työyhteisö ja asiakkaat	Palaveri	Oppaan esittely työy- hteisölle	Opas työvälineeksi Ensikoti Pinjaan
ARVIOINTI JA PÄÄT- TÄMINEN	Huhtikuu	Opiskelijat, Kehittämishankkeen ohjaaja	Palaveri	Kehittämistoiminnan palaute	Kehittämistoiminnan arvio
	Huhtikuu	Opiskelijat	Parityöskentely	Kehittämishankkeen raportointi	Kehittämishankkeen raportti
	Toukokuu	Opiskelijat, Turun ammattikorkeakoulun opettaja	Parityöskentely	Kehittämishankkeen palautus koululle	Hyväksytty kehittämishankkeen raportti

Kuvio 1. Kehittämishankkeen aikataulu.

Aloitimme kehittämishankkeen ideoinnin lokakuussa 2013. Ideointi lähti käyntiin Ensikoti Pinjaan toteuttamasta projektistamme. Teimme projektin yhdessä kahden muun sosiaalialan toiminnallisiin menetelmiin suuntautuvan opiskelijan, Jens Salaman ja Anna Taivaisen, kanssa. Projekti toteutettiin loka-joulukuussa ja se piti sisällään seitsemän ryhmätoimintakerran suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin.

Hankkeen suunnittelun aloitimme heti projektin loppuessa. Joulukuussa määritelimme kehittämishankkeen kehittämistehtäväksi oppaan kirjoittamisen ohjaamastamme projektista. Määrittelyn jälkeen lähdimme työstämään kehittämishankesuunnitelmaa, joka hyväksyttiin tammikuussa kehittämishankkeen ohjaajalla Maria Keinoseella sekä opiskelijoiden ohjaavalla opettajalla Outi Linnosuolla.

Tammikuussa esittelimme ja hyväksyimme kehittämishankkeen aikataulun yhteistyökumppanille, Ensikoti Pinjan työntekijöille. Yhteisesti sovittu aikataulu oli edellytys kehittämishankkeen toteutumiselle, sillä sovimme yhteisiä palaverieja ja tapaamisia ensikodin työntekijöiden sekä asiakkaiden kanssa. Hankkeen toteutus alkoi heti aikatauluista sopimisen jälkeen. Toteutimme kehittämistyön tammi-maaliskuun aikana. Maaliskuun loppuun mennessä olimme saaneet erilaisten kehittämismenetelmien avulla luoduksi oppaan Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminnan ohjaamiseen, jonka luovutimme yhteistyökumppanille.

Viimeisenä vaiheena arvioimme ja päätimme kehittämishankkeen. Kirjoitimme kehittämishankkeen raportin vuoden 2014 huhtikuussa ja toukokuun alussa palautimme sen Turun ammattikorkeakoulun opettajille hyväksyttäväksi. Hyväksytty raportti palautettiin lisäksi Ensikoti Pinjaan, jossa se täydentää oppaan taustoja ja teoriaperustaa.

6.2 Kehittämisen menetelmät

Kokeileva toiminta

Kokeilevan toiminnan avulla voidaan selvittää, miten hyvin jokin asia toimii käytännössä aidossa toimintaympäristössä. Kokeileva toiminta edellyttää välitöntä kokemuksen jälkeistä palautetta. Palautteen lisäksi kokeilusta kerätään havaintoja. Havaintojen pohjalta pohditaan, miten toimintatapaa voidaan kehittää. Kokeilevasta toiminnasta saadaan tärkeää kokemustietoa, jolla voidaan perustella esimerkiksi jonkin menetelmän käyttökelpoisuutta. (Toikko & Rantanen 2009, 99, 100, 101.)

Syksyllä toteutettu projekti toimi niin sanottuna kehittämishankkeen kokeilevana toimintana. Projektin aikana keräsimme välitöntä kokemuksen jälkeistä palautetta niin asiakkailta kuin työntekijöiltä. Jokaisen toimintakerran lopussa kuulin asiakkaiden ajatuksia päivän toiminnasta, ja toimintakertojen päätteeksi saimme kirjallista sekä suullista palautetta työntekijöiltä toiminnan toteutumisesta. Lisäksi toiminnan ohjaajina itse havainnoimme, kuinka toiminta sujui ja miten siihen reagoitiin. Saimme paljon kokemustietoa siitä, miten menetelmät soveltuivat aiheiden käsittelyyn ja mitä asioita menetelmiä ohjatessa pitää ottaa huomioon.

Fokusryhmäkeskustelu

Fokusryhmäkeskustelu on puolistrukturoitu ryhmäkeskustelutilanne, jota haastattelija ohjailee (Parviainen 2005, 53). Fokusryhmää suunniteltaessa tulee ensimmäisenä määritellä, mitä tietoa keskustelun avulla halutaan saavuttaa, ja ketkä henkilöt ovat hyödyllisiä tietojen saavuttamiseksi. Tärkeää on myös pohdita, soveltuvatko valitut henkilöt samaan ryhmään keskustelemaan. (Ojasalo ym. 2009, 101.) Valitsimme keskustelumme osallistujiksi projektiin osallistuneet asiakkaat sekä asiakkaan roolissa projektiin osallistuneen työntekijän, sillä heidän kokemustensa perusteella ryhmätoiminnan sisältöä voitiin muokata paremmaksi.

Toikon ja Rantasen (2009, 146) mukaan fokusryhmäkeskustelun haastattelurunko voi olla esimerkiksi kolmen kysymyksen varassa. Ensimmäisellä kysymyksellä avataan teema yleisellä tasolla, toinen kysymys tukee tutkimuskysymystä ja kolmas siirtää näkökulman tulevaisuuteen. Suunnittelimme fokusryhmäkeskustelun haastattelurungon niin, että projektiin osallistuneilta kysyttiin ensin yleisellä tasolla ajatuksia luovien ilmaisukeinojen hyödyntämisestä itseilmaisussa. Sen jälkeen siirryimme keskustelemaan ajatuksista toteutetun projektin rakenteesta ja sisällöstä, sekä lopuksi ideoimme yhdessä ryhmätoiminnan kehittämistä eteenpäin.

Fokusryhmäkeskustelussa on hyvä olla mukana kaksi haastattelijaa. Yksi haastattelija voi hoitaa keskustelun ohjaamisen ja kannustaa kaikkia osallistumaan keskusteluun. Toinen voi keskittyä kirjaamaan muistiinpanoja keskustelusta. Muistiinpanojen tukena voidaan käyttää myös ääninauhoitusta. (Parviainen 2005, 58-59.) Toteutimme keskustelutilanteen niin, että toinen meistä toimi keskustelun ohjaajana ja toinen kirjurina. Muistiinpanojen lisäksi dokumentoimme keskustelun äänitteellä, jonka avulla täydensimme omia muistiinpanojamme keskustelun jälkeen.

Työntekijöiden osallistaminen kehittämiseen

Työntekijöiden osallistuminen kehittämiseen on monella tapaa hyödyllistä kehittämistoiminnassa. On tärkeää, että asianosaiset ovat mukana kehittämistoiminnassa. Heidät on hyvä ottaa mukaan suunnitteluun jo valmisteluista lähtien. Tällä tavoin mahdollistetaan erilaisten tarpeiden ja intressien mahdollisimman hyvä huomioiminen. Osallistuminen lisää työntekijöiden sitoutumista kehittämiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 90-91.) Työyhteisö oli alusta asti kehittämistyössä osallisena kehittämishankkeen ohjaajamme, Maria Keinosen, kautta. Työntekijöitä informoitiin kehittämistyön etenemisestä työyhteisön palaverien yhteydessä.

Palaverit ovat viestintätilanteita, joissa kartoitetaan yhteisiä tavoitteita ja sovi-
taan yhteisistä linjoista sekä jaetaan tietoa, luodaan yhteisöllisyyttä ja ideoidaan

yhdessä. Palaverit ovat kokoustekniikkaan verrattuna vapaamuotoisempi tapa jäsentää ihmisten välistä yhteistyötä. (Koskela ym. 2007, 153.) Yhdessä kehittäminen on usein parempi keino pyrkiä tavoitteisiin kuin pelkästään ulkopuolelta tulevien ajatusten hyödyntäminen. Työyhteisön jäsenet tuntevat parhaiten toimintansa haasteet. Osallistavat menetelmät mahdollistavat työntekijöiden hiljaisen tiedon, ammattitaidon ja kokemuksen hyödyntämisen. (Ojasalo ym. 2009, 59, 61, 62.) Osallistavana menetelmänä käytimme avointa keskustelua yhteisissä palavereissamme.

Ideointipalaverissa tarkoituksena on kehittää jotakin uutta kuuntelemalla muiden ehdotuksia, joita yhdistellään ja muokataan vapaasti. Ideointivaiheessa voidaan käsitellä useita ideoita samaan aikaan, sillä päätavoite ei ole lopullisen ratkaisun löytyminen. Esille tulleet ideat tulee tiedostaa ja kirjata ylös. (Kylänpää 2003, 83.) Ideoinnissa keskeistä on toimiva vuorovaikutus ja osallistujien asennoituminen aiheeseen sekä suhtautuminen itseen ja muihin (Koskela ym. 2007, 155). Toteuttamassamme ideointipalaverissa työntekijät pohtivat, millainen on hyvä ryhmätoiminnan opas. Työntekijät keskustelivat siitä, millainen oppaan sisältö palvelisi juuri heidän tarpeitaan, mitkä ulkoiset seikat tekisivät oppaasta helposti luettavan ja mitkä rakenteelliset seikat tekisivät oppaasta helposti hyödynnettävän.

Palaute tuotoksen ensimmäisestä versiosta

Arviointia voidaan käyttää loppuarvion esittämisen lisäksi myös kehittämishankkeen aikana toiminnan uudelleen suuntaamiseen ja uusien ideoiden sekä näkökulmien tuottamiseen (Toikko & Rantanen 2009, 114). Toimme oppaan ensimmäisen version työyhteisölle luettavaksi ja arvioitavaksi. Oppaasta annettu suullinen ja kirjallinen palaute antoi suuntaa kehittämistyön jatkamiselle.

Tuotoksen tekstistä on hyvä pyytää palautetta kirjoitusprosessin eri vaiheissa, jotta tiedetään, ollaanko tuotoksen kehityssuunnasta samaa mieltä toimeksiantajan kanssa. Saadut palautteet ja parannusehdotukset ohjaavat tekstien prosessoinnissa, uusien tekstien laadinnassa ja oman työn arvioinnissa. (Airaksi-

nen & Vilkkä 2003, 129, 138.) Palautteen avulla muokkasimme aiemmin luotuja tekstejä oppaan lopulliseen versioon sekä laadimme uusia tekstejä parantamaan tuotosta.

6.3 Kehittämishankkeen vaiheet

Hankkeen ideointi ja suunnittelu

Kehittämishanke lähti käyntiin opiskelija Carita Siikin ja kehittämishankkeen ohjaaja Maria Keinosen yhteisellä palaverilla lokakuussa 2013. Palaverissa sovittiin ensikodissa toteutettavasta projektista ja sen pohjalta toteutettavasta toiminnallisesta opinnäytetyöstä eli kehittämishankkeesta. Palaverissa oli Siikin ja Keinosen lisäksi Ensikoti Pinjassa asiakkaana ollut äiti. Palaverissa kuultiin niin työyhteisön edustajan ajatuksia Ensikoti Pinjan tarpeista kuin asiakkaan ideoita siitä, millaisesta projektista asiakkaat voisivat hyötyä ja nauttia. Tuolloin kehittämishankkeen aihevaihtoehtoina olivat tulevan projektin eteenpäin kehittäminen kokemuksen pohjalta tai projektin muuntaminen omaohjaajan kanssa tehtäväksi yksilötyöskentelyksi. Yhdessä sovittiin, että tarkempaan kehittämistehävään palattaisiin projektin toteutuksen jälkeen.

Toteutimme projektin marras- ja joulukuun aikana Ensikoti Pinjassa. Projekti piti sisällään seitsemän ryhmätoimintakertaa, jotka käsittelivät vanhemmaksi kasvamisesta itseilmaisullisin keinoin. Projektin aikana hyviksi havaitut aiheet ja menetelmät muodostivat kehittämishankkeen pohjan. Aiheina käsitelimme vanhemman omaa identiteettiä, perhettä, arvoja, tunteita sekä menneisyyttä ja tulevaisuutta. Aiheita käsiteltiin maalauksen ja piirtämisen, valokuvauksen, keho- ja maalaus, sadutuksen, runojen kirjoittamisen sekä muovailun kautta. Käytimme lisäksi erilaisia kuvakorttiharjoitteita, ryhmäsadutusta ja rentoutusta, jotka tukivat toiminnan aiheeseen ja luovaan toimintaan virittäytymistä.

Projektin jälkeen pidimme kehittämishankkeen ohjaajan kanssa palaverin hankkeen aiheeseen liittyen. Tuolloin sovimme myös Sofia Vehasen tulevan mukaan kehittämishankkeeseen Carita Siikin pariksi. Hylkäsimme aikaisemmat ideat

prosessin kehittämisestä ja uudelleen toteuttamisesta sekä toiminnan muokkaamisesta omaohjaaja työskentelyksi. Projektin eteenpäin kehittäminen ja uudelleen ohjaaminen olisi vaatinut liikaa resursseja, ja Ensikoti Pinjassa koettiin olevan enemmän tarvetta ryhmätoiminnan kehittämiselle omaohjaaja työskentelyn kehittämisen sijaan. Oma ehdotuksemme oppaan kehittämisestä Vanhemaksi kasvun tarina -ryhmätoiminnasta koettiin hyödylliseksi Ensikoti Pinjassa. Oppaan avulla ryhmätoiminta on mahdollista vakiinnuttaa työyhteisön työvälineeksi, ja se palvelee myös opiskelijoiden ammatillista kasvua.

Tammikuussa 2014 palautimme opettajalle kehittämishankkeen suunnitelman. Suunnitelma sekä hankkeen alustava tietoperusta esiteltiin opinnäytetyöseminaarissa. Esittelimme kehittämishankkeen suunnitelman myös Ensikoti Pinjassa kehittämishankkeen ohjaajalle. Jätimme sen luettavaksi koko työyhteisölle, jotta asiasta kiinnostuneet pystyivät lukemaan, minkälaista kehittämishanketta teemme ensikodissa. Samalla allekirjoitimme opinnäytetyön toimeksiantosopimukset.

Saimme jo tässä vaiheessa Keinosesta palautetta kehittämishankkeen kehittämismenetelmistä. Suunnitelmana oli toteuttaa oppaan ideointi työryhmätyöskentelynä kahtena eri päivänä niin, että seuraavalla kerralla olisi saman työryhmän kanssa jatkettu viime kerran aiheesta. Työryhmä olisi koostunut työntekijöistä, joille syksyn projekti oli tuttu. Yhteisiä tapaamisia oli vaikea saada järjestettyä työryhmän kesken, joten päätimme jättää työryhmätyöskentelyn pois kehittämishankkeesta. Muokkasimme suunnitelmaa niin, että ensikodin työyhteisö koontui ideoimaan opasta kahden kerran sijasta vain yhden kerran. Näiden suunnitelmamuutosten pohjalta sovimme alustavat päivämäärät kehittämishankkeen toteutukselle, kuten tuleville palavereille ja arvioinneille sekä oppaan raakaversion jättämiselle luettavaksi ja lopullisen version palautukselle.

Kehittämishankkeen toteutus

Otimme kehittämishankkeen toteutuksessa oppaan kehittämiseen mukaan työyhteisön sekä projektiin osallistuneet asiakkaat. Toteutimme kehittämistoimintaa palaverien, fokusryhmäkeskustelun ja palautteiden pohjalta. Varsinaisen kehittämistyön, oppaan kirjoittamisen, toteutimme parityöskentelynä.

Aloitimme hankkeen toteutuksen kertomalla työyhteisölle kehittämishankkeesta työyhteisön oman kehittämispalaverin yhteydessä, johon osallistui suuri osa Ensikoti Pinjan vakituisesta henkilökunnasta. Kerroimme työyhteisölle hankkeen aiheesta, etenemisestä sekä alustavasti sovituista kehittämispäivistä. Lisäksi kerroimme toteutetun projektin onnistuneisuudesta, asiakkaiden motivoituneisuudesta toimintaan sekä ryhmätoiminnan mielekkääksi kokemisesta.

Toteutimme fokusryhmäkeskustelun tammikuun lopussa. Fokusryhmäkeskusteluun oli tarkoitus osallistua meidän lisäksi kaksi projektiin osallistunutta asiakasta sekä asiakkaan roolissa ryhmätoimintaan osallistunut kehittämissankkeen ohjaaja Maria Keinonen. Fokusryhmäkeskustelun toteutuspäivänä yksi asiakkaista estyi tulemasta mukaan keskusteluun ja toinen osallistui vain osaan keskustelusta. Saimme kuitenkin paljon hyödyllistä tietoa oppaan sisällön kehittämiseen asiakkaan näkökulmasta. Päätimme jatkaa keskustelua ilman asiakkaita Keinosen kanssa. Häneltä saimme paljon ajatuksia ryhmätoiminnan kehittämiseen niin osallistujan kuin työntekijänkin näkökulmasta.

Kirjoitimme fokusryhmäkeskustelussa esiin tulleet asiat puhtaaksi muistioon, jonka veimme työyhteisöön luettavaksi. Kävimme muistion läpi yhdessä työyhteisön kanssa seuraavaksi pidetyssä palaverissa. Palaverin pöytäkirjan olimme vieneet työyhteisölle tutustuttavaksi viikkoa ennen palaverin pitämistä. Fokusryhmäkeskustelun muistion lisäksi kerroimme vielä lyhyesti toteutetusta projektista niille työntekijöille, joille syksyllä toteutettu projekti ei ollut sisällöltään vielä tuttu. Palaverissa ideoimme työyhteisön kanssa, millainen hyvä opas on sisällöltään, rakenteeltaan ja ulkoasultaan sekä millaista tietoa he halusivat oppaaseen tulevan.

Lähdimme toteutetun projektin materiaalien, oman ohjauskokemuksen, fokusryhmäkeskustelun ja työyhteisön ideoinnin pohjalta kehittämään oppaan raakaversiota. Veimme raakaversion helmikuun alussa työyhteisölle viikoksi luettavaksi, jonka aikana työyhteisöllä oli viimeisen kerran mahdollisuus vaikuttaa palautteen avulla oppaan sisältöön. Keräsimme työyhteisöltä kirjalliset ja suulliset palautteet oppaasta ja muokkasimme niiden pohjalta oppaan lopulliseen muotoonsa.

Kehittämishankkeen päättäminen

Viimeisenä kehittämishankkeen vaiheena oli sen päättäminen ja arviointi. Veimme oppaan lopullisen version työyhteisölle maaliskuun lopussa. Esittelimme oppaan sisällön sekä sen käyttömahdollisuudet. Lisäksi kiitimme työyhteisöä sujuvasta yhteistyöstä. Palaverissa pyysimme kehittämishankkeen ohjaajalle kirjallista palautetta kehittämishankkeen etenemisestä ja tuotoksesta. Ohjaaja antoi arvioinnin viikon päästä toteutetussa arviointikeskustelussa, jossa saimme kirjallisen palautteen lisäksi myös suullista palautetta kehittämishankkeen onnistumisesta.

Kehittämishanke päätettiin tämän kehittämishankeraportin kirjoittamiseen, jossa olemme pohtineet hankkeen teoriaperustaa, hyötyjä sekä kuvanneet kehittämishankkeen etenemisen. Raportin kirjoittamisen viimeisenä vaiheena arvioisimme ja pohtisimme itse kehittämishankkeen toteutumista, sen hyötyjä sekä omaa oppimistamme. Raportin avulla olemme pystyneet tarkastelemaan kehittämistyötämme objektiivisesti.

6.4 Aineiston hankinta ja dokumentointi

Kehittämishankkeen aineisto koostui pääaineistosta ja sitä tukevista sekundaarisista aineistoista (Toikko & Rantanen 2009, 119). Pääaineistonaamme käytimme Ensikoti Pinjassa toteutetun Vanhemmaksi kasvun tarina -projektin materiaaleja: toimintakertasuunnitelmia, toimintakertomuksia sekä projektiraporttia.

Pääaineistoa täydensimme kehittämistoiminnassa hankkimillamme uusilla aineistoilla, joita olivat asiakkailta ja työntekijöiltä tulleet kehittämisideat ryhmätoiminnan ja oppaan sisällöstä, rakenteesta sekä muodosta.

Projektia toteuttaneet opiskelijat Carita Siik, Sofia Vehanen, Anna Taivainen ja Jens Salama ideoivat lokakuussa 2013 projektin ryhmätoimintakertojen aiheet. Projektin suunnitteluvaiheessa ryhmäkertoja varten tuotimme toimintakertasuunnitelmat, jotka pitivät sisällään toiminnan tavoitteet, sisällön ja kulun. Toimintakertasuunnitelmat toimivat runkona, joiden mukaan ohjasimme ryhmätoimintaa. Saimme palautetta ryhmätoimintakerran toteutuksesta jokaisen kerran jälkeen Ensikoti Pinjan työntekijältä, joka oli ollut mukana seuraamassa toimintaa. Jokaisen ryhmätoimintakerran jälkeen kirjoitimme toimintakertomuksen, jossa arvioimme ryhmätoimintakerran toteutumista. Projektin päätteeksi saimme koko projektista palautetta Ensikoti Pinjan henkilökunnalta. Hyödynsimme tätä arvioinneista ja palautteista tullutta aineistoa kehittämistyön aikana ryhmätoiminnan parantelussa ja oppaan sisällön suunnittelussa.

Hankimme uutta aineistoa kuulemalla projektiin osallistuneiden ajatuksia ryhmätoiminnasta toteuttamalla fokusryhmäkeskustelun. Dokumentoimme fokusryhmäkeskustelun äänitteeksi ja muistioksi. Fokusryhmäkeskustelusta saatua aineistoa hyödynnettiin oppaan sisällön kehittämisessä. Aineistoa käytettiin esimerkiksi työntekijöiden keskustelun aloituksessa, mielenkiinnon herättämisessä ja kehittämistyön uudelleenohjautumisen apuna. Työntekijöiden kanssa toteutuksessa ideointipalaverissa syntyi aineistoa siitä, millainen sisältö, rakenne ja ulkoasu oppaassa olisi hyvä olla, jotta se olisi mahdollisimman helposti hyödynnettävissä ja luettavissa. Palaverin dokumentoimme muistioksi.

Opasta tuotettaessa vertailimme toimintakertasuunnitelmia, toimintakertomuksia sekä kehittämiskeskusteluissa esiin tulleita asioita keskenään. Tuotimme näiden aineistojen pohjalta uudet parannellut aiheet ja toimintakertasuunnitelmat oppaaseen. Aineiston vertailun avulla toiminnasta poistettiin joitakin osioita, kuten oman identiteetin vertailu vanhemmuuden identiteettiin. Tavoitteena oli pyrkiä nyt keskistymään vanhemmuuden kokemiseen. Joitain ryhmäkertoja myös laajennettiin sekä joidenkin esiin tulleiden asioiden, kuten suljetun ryhmän mer-

kityksen, tärkeyttä korostettiin oppaassa. Alkuperäinen seitsemän toimintakeran ryhmätoiminta muuttui yhdeksän kerran kokonaisuudeksi, jossa on enemmän aikaa omalle luovalle työskentelylle sekä Vanhemmaksi kasvun tarina -kirjan viimeistelylle. Toimintakertojen esittelyteksteissä hyödynsimme projektiraportin toimintakertojen teoreettisia viitekehyksiä.

Hankimme oppaan kehittämiseen aineistoa myös pyytämällä kirjallista ja suullista palautetta oppaan raakaversiosta palautelomakkeen avulla (liite 2). Työyhteisöllä oli viikon verran aikaa tutustua raakaversioon ja antaa siitä palautetta. Palautekeskustelussa dokumentoimme saamamme suullisen palautteen muistioksi ja kirjalliset palautteet dokumentoitiin työntekijöiden toimesta palautelappuina ja huomautuksina oppaan raakaversion tekstissä. Hyödynsimme saamaamme palautetta oppaan viimeistelyssä. Lopuksi pyysimme kehittämishankkeen ohjaajalta palautetta kehittämishankkeen onnistumisesta laatimamme arviointilomakkeen avulla (liite 3). Hyödynsimme palautetta tämän raportin arvioinnin ja pohdinnan kirjoittamisessa.

7 KEHITTÄMISTOIMINNAN TUOTOS

7.1 Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminta

Kehittämishankkeen tuotoksena kehitettiin opas (liite 4), joka toimii työvälineenä Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminnan ohjaamiseen. Ryhmätoiminta muodostuu yhdeksästä tapaamisesta, jotka toteutetaan viikon välein. Tapaamiset kestävät kaksi tuntia kerrallaan. Kuudelle ensimmäiselle tapaamiskerralle on valittu aiheet, joita käsitellään itseilmaisullisten menetelmien kautta (kuvio 2). Itseilmaisun avulla jokaisesta aiheesta luodaan tuotos. Tuotokset kootaan lopuksi itse tehdyn kirjan väliin, josta muodostuu oma Vanhemmaksi kasvun tarina -kirja. Viimeisellä tapaamiskerralla juhlitaan omien kirjojen valmistumista.

TOIMINTAKERTA	Aihe	ILMAISUKEINO	TUOTOS	LÄMMITTELY
1. Vanhemmuuden identiteetti	Vanhemmuuden identiteetti	Maalaus/ Piirtäminen	Äiti/isäkuva	Kuvakortit
2. Minun perheeni	Perhe, nykyhetki	Valokuvaaminen	Perhekuva	Omat muistot (kuvat)
3. Vanhemmuuden tunteet	Tunteet	Vartalomaalaus	Tunteet kehossa -kuva	Kehorentoutus
4. Menneisyyden runo	Menneisyys	Sanat ja runous	Runo	Sanomalehtirunous
5. Tulevaisuuden toiveet	Tulevaisuus ja toiveet	Tarinan kerronta	Satu	Ryhmäsadutus
6. Vanhemmuuden arvot	Arvot	Muovailuvahalla muotoilu	Arvokuva	Arvo- ja kuvakortit
7. Kirjan kansien kokoaminen			Kirjan kannet	
8. Kirjan viimeistely, ryhmän päättäminen			Valmis kirja	
9. Julkaisutilaisuus				

Kuvio 2. Oppaasta löytyvä kuvio ryhmätoiminnan aiheista ja värikoodeista.

Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmän on tarkoitus auttaa osallistujia reflektomaan omaa vanhemmuuttaan luovien menetelmien avulla ja tuoda näkyväksi jokaisen ainutkertainen kokemus omasta vanhemmuudesta. Prosessissa keskitytään siihen, mitä ajatuksia vanhemmaksi kasvamiseen liittyy ja mitä tunteita se herättää. Toiminta rakentuu samanlaisena toistuvan kaavan mukaan. Poikkeuksena ovat viimeiset kolme ryhmäkertaa, jolloin toiminnan rakenteessa on pieniä eroavaisuuksia, sillä silloin tehdään kirjaa ja lopetetaan ryhmätoiminta.

Tapaamiset alkavat lyhyellä informaatiolla päivän ohjelman kuulusta. Ennen luovan toiminnan aloitusta ryhmän kanssa tehdään lämmittelyharjoite, jonka avulla pyritään johdattelemaan ajatukset päivän aiheeseen. Luovan toiminnan tavoitteena on luoda tuotos käsitelystä aiheesta eri ilmaisukeinon avulla. Tuotokset ovat pääasiassa kuvia, poikkeuksena ovat neljäs ja viides toimintakerta, jolloin tuotetaan runo sekä tarina. Kuvallisia tuotoksia pohditaan lisäksi kirjallisesti.

Kirjallisen pohdinnan aikana omalle tuotokselle kirjoitetaan otsikko ja kuvateksti. Tarkoituksena on antaa aikaa pohtia aihetta, omaa tuotosta sekä niistä heräviä ajatuksia. Omia ajatuksia tuodaan esiin yhteisessä ryhmäkeskustelussa, jossa jaetaan, mitä kukin on tehnyt ja mitä ajatuksia se herätti. Ennen toiminnan lopettamista jaetaan yhdessä keskustellen, mitä ajatuksia päivä on herättänyt, mikä on ollut haastavaa, mukavaa tai koskettavaa. Lopuksi kiitetään ryhmää ja kerrotaan seuraavan ryhmäkerran aiheesta sekä annetaan seuraavasta kerrasta infolappu, jonka avulla osallistujat voivat orientoitua seuraavaan kertaan.

Luovan toiminnan kautta osallistujat tutustuvat erilaisiin luoviin ilmaisumenetelmiin. Tavoitteena on herätellä jokaisen omaa luovuutta ja löytää jokaiselle oma tapa itsensä ilmaisuun. Toiminta antaa mahdollisuuden ilmaista itseään kuvien ja sanojen avulla. Tärkeä osa prosessia on omien kuvallisten tuotosten kirjallinen pohdinta, jossa pyritään sanoittamaan kuvan merkityksiä itselle. Ylöskirjoitetut ajatukset auttavat palaamaan tuotokseen myöhemmin.

Toiminta on suunniteltu toteutettavaksi ryhmänä. Ryhmätoiminnan rikkaus on muilta ryhmäläisiltä saatava tuki. Muiden jakamat ajatukset koskettavat ja vievät eteenpäin myös omaa kasvua ja kehitystä vanhempana. Menetelmät on valittu niin, että osallistujat voivat käyttää niitä myös myöhemmin lastensa kanssa. He voivat esimerkiksi valokuvata ja saduttaa lasta sekä piirtää tai muovaila heidän kanssaan. Toiminnan tarkoituksena on tuoda ilmi se, että tärkeintä on itse prosessi eikä visuaalinen lopputulos. Jokainen tuotos on omalla tavallaan uniikki ja merkittävä. Ryhmätoiminnan lopullisen tuotoksen, Vanhemmaksi kasvun tarina -kirjan, on tarkoitus jäädä osallistujalle muistoksi ja voimavaraksi, johon voi palata myöhemmin aina halutessaan.

7.2 Oppaan sisältö, rakenne ja muoto

Oppaan sisältö

Oppaassa esitellään, miten Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminta voidaan toteuttaa. Jokainen ryhmätoimintakerta on esitelty omassa kappaleessaan. Oppaan lopusta löytyvät ryhmätoiminnassa tarvittavat liitteet ja materiaalikuvaukset. Kuva 1 havainnollistaa, mitä opas pitää sisällään.

SISÄLLYSLUETTELO:	
ESIPUHE	3
JOHDANTO	4
RYHMÄTOIMINNAN LÄHTÖKOHDAT	5
MIKÄ ON VANHEMMAKSI KASVUN RYHMÄ?	6
RYHMÄTOIMINTAKERRAN RAKENNE	7
RYHMÄ JA OHJAUS	8
TILAT JA TARVIKKEET	9
RYHMÄTOIMINTAKERRAT	10
1. VANHEMMUUDEN IDENTITEETTI	12
2. MINUN PERHEENI	14
3. VANHEMMUUDEN TUNTEET	16
4. MENNEISYYDEN RUNO	18
5. TULEVAISUUDEN TOIVEET	20
6. VANHEMMUUDEN ARVOT	22
7. KIRJAN KANSIEN KOKOAMINEN	24
8. KIRJAN VIIMEISTELY, RYHMÄN PÄÄTTÄMINEN	26
9. JULKAISUTILAISUUS	28
LÄHTEET	30
LIITTEET: INFOLAPUT	31
LIITTEET: APUKYSYMYKSET	42
LIITTEET: MUUT TEKSTIT	47

Kuva 1. Oppaan sisällysluettelo.

Aluksi oppaassa kerrotaan, mistä oppaan idea ja ryhmätoiminta ovat peräisin. Ryhmätoiminnan lähtökohdat selventävät, mikä on Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmä, miten toiminta rakentuu ja mitä ohjaajan tulee ottaa huomioon niin ryhmän ja ohjauksen kuin tilan ja tarvikkeiden kannalta. Ryhmätoimintakertojen omissa luvuissa on lyhyt johdattelu toiminnan teoreettiseen viitekehykseen sekä valmis toimintasuunnitelmarunko ja tarvikelista päivän ohjaamiseen. Jokaisen ryhmäkerran esittelyssä mainitaan lisäksi asioita, joita ohjaajan tulee erikseen ottaa huomioon toiminnan toteutuksessa.

Liitteistä löytyvät infolaput, jotka on tarkoitus jakaa aina ennen kyseistä toimintakertaa. Infolaput helpottavat seuraavaan kertaan orientoitumista sekä pitävät ryhmän osallistujat ajan tasalla ryhmätoiminnan etenemisestä. Liitteiden apukysymykset ovat tarkoitettu jokaisen kuvallisen tuotoksen kirjallisen pohdinnan avuksi. Kysymysten avulla kuvan tai teoksen merkityksiä kirjoitetaan ylös.

Oppaan muut tekstiliitteet ovat toiminnan toteutukseen tarvittavia materiaaleja. Niihin liittyvät perhekuvan suunnittelun avuksi olevat kysymykset, kehorentoutusteksti, tietoa sadutuksesta, arvokortteja varten ylöskirjoitetut arvot, kuvalliset ohjeet kirjan kansien tekoon sekä tarvikelista koko ryhmätoimintaan tarvittavista tarvikkeista. Liitteisiin on lisäksi kerätty erikseen lista kaikista ryhmätoiminnan toteuttamiseen tarvittavista lista materiaaleista ja tarvikkeista.

Oppaan rakenne

Opas pyrittiin tekemään mahdollisimman selkeäksi ja helposti ymmärrettäväksi. Rakenteessa otimme huomioon muun muassa kappaleiden pituuden, järjestyksen sekä ulkoasun. Laitoimme oppaan alkuun perustiedot ryhmänohjaukseen liittyvistä asioista. Pidimme tärkeänä sitä, että kaikki ryhmäkertojen esittelyt (kuva 2) ovat suurin piirtein samanpituisia keskenään. Kirjoitimme jokaisen ryhmätoimintakerran aina yhdelle aukeamalle; ensimmäisellä sivulla on toiminnan teoreettinen viitekehys, tarvikelista sekä erityishuomiot ja toisella taulukoitu toimintakertasuunnitelma.

3. VANHEMMUUDEN TUNTEET

Tämän ryhmätoiminnan aiheena ovat vanhemmuuden tunteet. Vanhemmuuden tunnetta lähestytään kehon tunteiden kautta. Tavoitteena on tehdä vanhemmuuteen liittyvät tunteet näkyväksi maalaamalla tunnetta niihin kehonosiin, joissa tunteet tuntuvat.

Mielen liikkeet, ajatukset, tunteet, tunnelmat ja kokemukset näkyvät ja tuntuvat kehossa ja kohdistuvat eri kehon osiin. Tunteet tulevat esiin puhuttaessa, ilmenevät käyttäytymisessä ja heijastuvat asennoissa ja kasvojen ilmeissä. Oma keho- ja minäkuvaa voi tarkastella kehon kautta ilmaisemalla, mikä vaatii rohkeutta. Kehon kautta voi löytää laajempi ymmärrys kohdata, kehittää ja käsitellä mielen sekä kehon kokonaisuutta ja niiden tasapainoa.

Tunteet voidaan ilmaista symbolivoivina kuvina, mutta myös virit symboloivat tunteita. Esimerkiksi punainen sydän voi olla vatsalla symboloimassa rakkautta vatsaan kasvavaa vauvaa kohtaan tai mustat kasvat voivat kuvastaa pelkoa raskautta ja vanhemmuutta kohtaan.

Vartalomaalauksessa ihmisen iholle maalataan kuviota ja värejä. Maalaus toteutetaan vartalomaaleilla ja siveltimillä tai halutessa myös sormin. Maalauksen on tarkoitus olla iholla välilläkisesti. Tässä ryhmätoiminnassa ihon maalaukset kuistetaan valokuvaamalla osallistujat. Osallistujat saavat valita erivärisistä kankaista ja lakanalista taustaväriä "kuvauksiin", joissa kehon maalaukset kuistetaan.

TARVIKELISTA:

- Lattiatatjat
- Torkkupeitot ja -tyyny
- Musiikki
- Vartalomaalit
- Siveltimet
- Vesimukit
- Talouspaperi
- Pesulappuja
- Pellit
- Sanomalehtiä (suojamaan maalliroiskeita)
- Kamera
- Muistikortti ja -tikki
- Eri värisiä lakanaita
- Maalarinteippi
- Kannettava tietokone
- Liite 5: Menneisyyden runo -infolappu
- Liite 13: Tunteet kehossa -kuvan apukysymykset
- Liite 16: Kehorentoutus teksti

HUOMIOITAVAA

Tärkeä huomio: että tällä soveltuu vartalomaalaukseen. Maalit saattavat sotata ja on hyvä etukäteen miettiä, miten maalit pestään pois toiminnan jälkeen. Ohjaajan on hyvä huomioida osallistujien yksilölliset ryhmän tarpeiden mukaan. Esimerkiksi saunatilat on helppo sivoa ja niissä eriliset tilat (puhku, pukuhuone, sauna) auttavat yksityisyyteen.

Lämmittely: Tutustuu kehorentoutus tekstin (Liite 16) hyödyksi ajon ennen toimintaa. Kehorentoutuksessa, ohjaajan puhuessa, voi taustalle valita soimaan hiljaa rentouttavaa musiikkia.

Vaates: Vartalomaalit saattavat sotata, joten parhaimpia vaatteita ei kannata ottaa mukaan. Vartalomaalauksen voi toteuttaa myös pelkällä alivälihaalla tai uimavälihaalla.

Valokuvau: Selvitä ja tässä vaiheessa, mikä kuvat osallistujia haluaa teettävään omaan kuvaan. Laika kuvat suoraan muistikortille osallistujan omaan kansioon.

Tulosta liitteet nro 5 ja 13 jokaiselle osallistujalle!
Tulosta liite nro 16 iholliselle kehorentoutusta varten

3. PÄIVÄN RUNKO

SISÄLTÖ MITÄ?	MENETELMÄ MITEN?	MATERIAALIT JA VÄLINEET	KESTO Min.
ALOITUS	Kerrotaan päivän teema, ilmaisukeino ja tehtävä tuotos: Tunteet – vartalomaalaus – Tunteet kehossa -kuva.		5
LÄMMITTELY Kehorentoutus	Tehdään kehorentoutus (Liite 16), jossa virittämällä toimintaa kehorentoutuksella ja pohtimalla erilaisten tunteiden fyysisiä tuntemuksia kehossa. ! Kehorentoutuksen taustalla voi soittaa rentouttavaa musiikkia	- Lattiatatjat - Torkkupeitot ja tyyny - Kehorentoutus teksti (Liite 16) - Musiikki	20
TOIMINTA Vartalomaalaus	Osallistujat maalaavat vanhemmuuden herättämiä tunteita niihin kehonosiin, joissa vanhemmuuden tunteet tuntuvat. Tunteet voidaan ilmaista symbolivoivina kuvina, mutta myös virit symboloivat tunteita. Esimerkiksi punainen sydän raskautsa päänä symboloi rakkautta kasvavaan tai valkoiset enkelit silvett turvallisuuksien tunteita. Vartalomaalaukset kuistetaan valokuvaamalla	- Vartalomaalit - Siveltimet - Vesimukit - Talouspaperi - Pesulappuja - Pellit	35
	! Vartalomaalauksen kuvaamiseen osallistuja saa valita haluamansa värikkään lakanan kuvauksen taustaväriksi ja ohjeistaa kuvan oton haluamallaan tavalla (esim. koko vartalokuva vai pelkkä maalaus kädessä) Valokuvat siirretään kameran muistikortilta tietokoneelle, josta osallistujat esittelevät valitsemaansa kuvat myöhemmin jaksamistilanteissa	- Eri värisiä lakanaita - Maalarinteippi - Kamera - Muistikortti - Kannettava tietokone - Muistikortti	20
KIRJALLINEN POHDINTA	Kirjoitetaan teokselle otsikko ja kuvateksti, jossa apuna käytetään apukysymyksiä (Liite 13)	- Tunteet kehossa -kuvan apukysymykset (Liite 13)	10
JAKAMINEN	Jokainen saa vuorollaan esitellä teoksensa ja/tai otsikkonsa ja kuvatekstinsä sekä kertoa vapaasti teoksestaan mitä haluaa	- Kannettava tietokone	15
LOPPIJAKAMINEN	! Kuvat näytetään tietokoneen ruudulla. Kukin saa vuoron jakaa ajatuksiaan päivästä: Mikä kosketti, mikä oli mukavaa ja mikä haastavaa? Miksi?		10
LOPETUS	Kerrotaan seuraavasta ryhmätoiminnasta: • Aiheena menneisyys • Jaetaan Menneisyyden runo -infolappu (Liite 5), johon pyydetään tutustumaan ennen seuraavaa toimintakertaa.	- Menneisyyden runo -infolappu (Liite 5)	5
Yhteensä 120 min.			

Lähteet ja lisäetuja aiheesta:
Herrala, H.; Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psyykkinen ihminen. WSOY: Helsinki.

17

Kuva 2. Havainnollistava kuva ryhmätoiminnan esittelystä oppaassa.

Pyrimme helpottamaan oppaan luettavuutta ja käytettävyyttä värikoodien avulla. Toimintakerrat on värikoodattu omilla väreillään (kuvio 2, sivu 48). Lopusta löytyvät liitteet ovat myös värikoodattu toimintakertojen mukaan. Toimintakertojen värikoodit näkyvät oppaassa niin, että jokaisen sivun ulkoreunassa on sen toimintakerran väriinen reunus (kuva 2). Esimerkiksi vanhemmuuden tunteisiin liittyvät sivut ja liitteet on merkattu sinisillä reunuksilla. Värikkyys myös houkuttelee lukijaa tutustumaan oppaaseen.

Liitteet kokosimme oppaaseen aihepiireittäin: ensin kaikki infolaput, sitten apukysymykset ja viimeisenä muut liitteet. Toinen vaihtoehto olisi ollut järjestää liitteet käyttöjärjestykseen, jolloin ensimmäisenä olisivat olleet kaikki ensimmäiseen toimintakertaan liittyvät liitteet ja sen jälkeen toiseen kertaan liittyvät liitteet ja niin edelleen. Värikoodit kuitenkin helpottavat liitteiden yhdistämistä oikeaan toimintakertaan ja aihepiireittäin järjestettyjä liitteitä on mielestämme helpompi selata. Lisäksi jokaisessa toimintakertaesittelyssä lukee erikseen, mitkä liitteet tulostetaan kyseistä toimintakertaa varten, joka helpottaa liitteiden hakemista.

Oppaan muoto

Opas on kehitetty kahteen muotoon: manuaaliseen ja sähköisen versioon. Manuaalinen versio on kansitettuna Ensikoti Pinjassa ja se on sellaisenaan valmis käyttöön. Manuaalinen versio on tallennettu Portable Document Format (PDF) -muodossa, jonka tarkoitus on varmistaa tuotoksen ulkoasun säilyminen, sillä eri tekstiohjelmilla muokattavissa oleva sähköinen versio saattaa näyttää erinäköiseltä. Oppaan tulostettava, manuaalinen versio löytyy myös tämän kehittämiss-hankkeen liitteistä (liite 4).

Ensikoti Pinjaan jätimme kansitetun oppaan lisäksi oppaan manuaalisen version tiedostona sekä sähköisen, muokattavissa olevan version Document (docx) -muodossa. Oppaan sähköistä versiota voi helposti muokata, kun ryhmätoiminnan toteutuskertojen jälkeen syntyy uusia kehitysideoita. Sähköinen versio on ainoastaan Ensikoti Pinjan ja meidän käytettävissämme.

7.3 Oppaan käyttömahdollisuudet

Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminnan opasta voi hyödyntää monin eri tavoin. Opas on suunniteltu toteutettavaksi yhdeksän toimintakerran kokonaisuutena, ja niin toteutettuna ryhmäläiset pääsevät syvemmin tarkastelemaan vanhemmuuttaan, kokeilemaan erilaisia luovia ilmaisukeinoja sekä kokemaan kiinteän ryhmän tuen. Oppaan voi siis hyödyntää toteuttamalla ryhmätoiminnan kokonaisuudessaan, joka vaatii oppaaseen tutustumista, toimintaan valmistautumista, ryhmän ohjaamiseen sitoutumista sekä ryhmätoimintaan motivoituvia ryhmäläisiä.

Opasta voi hyödyntää toteuttamalla yksittäisiä ryhmätoimintakertoja, mikäli koko ryhmätoiminnan ohjaamiseen ei löydy resursseja. Yksittäisiä kertoja voidaan ohjata esimerkiksi erilaisissa vanhemmuuden teemailloissa. Myös oppaan yksittäisiä, kiinnostavia menetelmiä voi soveltaa oman mielenkiinnon mukaan.

Oppaan voi soveltaa myös yksilötyöskentelyksi esimerkiksi omaohjaaja työskentelyn työvälineeksi. Oppaan sisältöä voidaan tällöin muokata asiakkaan tarpeiden mukaiseksi tai käyttää toiminnasta vain yksittäisiä menetelmiä. Yksilötyöskentelyssä asiakas ei kuitenkaan koe ryhmän tukea ja ryhmän käymää keskustelua. Yksilötyöskentely voi olla ajankohtaista esimerkiksi silloin, kun asiakas estyy toteuttamasta toimintaa ryhmän tahtiin.

Ryhmätoiminta on suunniteltu vanhemmuuden käsittelyyn vanhempien kanssa, joiden lapset ovat alle vuoden tai juuri vuoden täyttäneitä. Opasta voi kuitenkin soveltaa myös muiden asiakasryhmien kanssa. Sitä voi käyttää esimerkiksi nuorten tai minkä tahansa asiakasryhmän kanssa identiteetin, tunteiden, arvojen, perheen, menneisyyden sekä tulevaisuuden toiveiden käsittelyyn. Myös ryhmätoiminnassa käytetyt menetelmät soveltuvat hyvin erilaisten asiakasryhmien käyttöön.

8 ARVIOINTI JA POHDINTA

8.1 Kehittämishankkeen arviointi

Tässä kehittämishankeraportissa arvioimme kehittämistyön toteutusta, tuotosta sekä toiminnan eettisyyttä. Arvioitavia asioita olivat kehittämistyön menetelmät, tuotos, eettisyys, informointi ja yhteistyö. Kehittämishankkeen ohjaajamme Maria Keinonen antoi kehittämistoiminnastamme kirjallista ja suullista palautetta. Oman arvioinnin lisäksi esittelemme myös hänen ajatuksiaan tekemästämme kehittämistyöstä.

Kehittämishankkeen toteutuksen arviointi

Kehittämishankkeen toteutuksen tulee perustua asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen (Toikko & Rantanen 2009, 59). Tavoitteenamme oli luoda opas, joka on sisällöltään toimiva ja ymmärrettävä, rakenteeltaan ja ulkoasultaan selkeä sekä helposti hyödynnettävä. Pystyimme mielestämme käyttämiemme kehittämisen menetelmien avulla ottamaan huomioon tavoitteiden saavuttamisen sekä asiakkaiden että työntekijöiden ajatukset.

Keinosen mielestä kehittämisen menetelmät oli suunniteltu huolella. Fokusryhmäkeskustelua varten olimme valmiiksi pohtineet, mihin asioihin haluamme keskustelussa kommentteja, jotta se hyödyttäisi ryhmätoiminnan kehittämistä. Toteutus jäi kuitenkin meidän ja Keinosen mielestä puutteelliseksi, sillä yksi kolmesta keskusteluun kutsutusta ei päässyt osallistumaan keskusteluun ja toinen oli vain osan keskustelusta mukana. Keskustelusta saatiin kuitenkin paljon kehittämisideoita itse ryhmätoimintaan, mutta asiakkaiden ajatuksia olisi ollut hienoa hyödyntää enemmän myös oppaan suunnittelussa.

Asiakkaat toivat esiin näkökulmia, joita emme olleet itse ohjaajina huomanneet. Projektiin osallistuneet kokivat, että ryhmän kokoonpanon vaihtuminen vaikeutti ajoittain ajatusten ja tunteiden jakamista sekä ryhmän avoimuutta. Pohdimme

myös, että ryhmädynamiikkaan saattoi mahdollisesti vaikuttaa vastakkaisen sukupuolen osallistuminen sekä se, että ryhmä koostui sekä pariskunnista että yksittäisistä vanhemmista.

Keinonen koki, että työyhteisön aikataulu otettiin joustavasti huomioon oppaan ideointia suunniteltaessa. Tarkoituksenamme oli alun perin toteuttaa oppaan ideointi työryhmätyöskentelynä ja hyödyntää ideoinnissa yhteisöllisiä ideointimenetelmiä, mutta tiukan aikataulun vuoksi päädyimme toteuttamaan ainoastaan yhden avoimen ideointikeskustelun. Ideointikeskustelussa keskityimme pelkästään kuulemaan työntekijöiden ajatuksia siitä, millainen opas palvelisi parhaiten heidän työyhteisöään. Alkuperäisen suunnitelman mukaan, olisimme yhdessä myös ideoineet ryhmätoiminnan sisältöä työyhteisön kanssa, mutta meillä ei olisi ollut tarpeeksi aikaa muokata ryhmätoiminnan sisältöä oleellisesti toisenlaiseksi.

Keinosen arvion mukaan työyhteisön jäsenet osallistuivat aktiivisesti ideointiin ja olivat innostuneita mahdollisuudesta vaikuttaa oppaan sisältöön. Työyhteisölle luettavaksi annettu oppaan raakaversio oli jo kielipillistä viimeistelyä vaille valmis ja siinä oli selvästi hyödynnetty työyhteisön ideoinnista syntyneet ehdotukset. Saimme paljon hyvää palautetta raakaversiosta, ja työyhteisön kommentit sekä kehittämisideat tukivat hyvin oppaan viimeistelyä lopulliseen muotoonsa.

Kehittämishankkeemme sai erityiskiitosta hyvästä suunnittelusta, informoinnista ja yhteistyöstä. Keinosen mukaan opiskelijoiden selkeän aikataulun, opinnäytetyösuunnitelman ja tarkoin mietittyjen palaverien ansiosta yhteistyö ja kehittämistoiminta sujuivat luontevasti. Suunnittelu ja toteutus olivat joustavaa ja toimeksiantajan tarpeisiin sopivaa ja toiveita huomioivaa. Myös asiakasryhmän erityistarpeita ja toiveita oli kunnioitettu niin syksyllä toteutetun projektin kuin opinnäytetyön kehittämistoiminnan aikana. Tarkasti suunniteltu aikataulu palveli myös omaa toimintaamme, sillä pysyimme hyvin perillä kehittämishankkeen etenemisestä sekä osasimme ajoittaa aikataulut niin, ettei hanke viivästynyt.

Kehittämishankkeen tuotoksen arviointi

Oppaan onnistumisen arvioinnissa mittareina toimivat selkeys, ymmärrettävyys, käyttökelpoisuus ja informatiivisuus. Näiden oppaan käyttömukavuutta mittaavien asioiden lisäksi pyysimme kehittämistoiminnan ohjaajaamme arvioimaan oppaan hyötyä Ensikoti Pinjalle ja sitä, kuinka se täytti työyhteisöltä tulleet toiveet.

Saimme mielestämme luotua käytännönläheisen ja informatiivisen sisällön oppaaseen. Sisältö koostuu myös teoreettisista viitekehyksistä, mutta teoratiedon määrä pidettiin tietoisesti tiiviinä työyhteisön toiveesta. Keinonen koki oppaan helposti luettavaksi ja ymmärrettäväksi. Hänen mielestään ryhmäkertojen sisältö oli kuvailtu niin, että kuka tahansa pystyisi toteuttamaan sen avulla toiminnan.

Oppaan visuaalinen ilme sai kiitosta työyhteisöltä. Panostimme oppaan ulkoasuun kauniilla kansiolla, värikkyydellä ja kuvilla. Oppaan selkeyttäminen värien avulla oli työyhteisön idea, josta mekin innostuimme. Myös kuvat olivat työntekijöiden toivelistalla. Esimerkkikuvia tuotoksista emme kuitenkaan saaneet mahdumaan toimintakertojen esittelysivuille, joten lisäsimme niitä koristamaan otsikkosivuja. Ajattelimme esimerkkikuvien myös ohjaavan toimintaa liikaa, sillä toiminnassa halutaan korostaa tuotosten vapaamuotoisuutta. Työntekijöiden mukaan oppaan kaunis ulkoasu herätti kiinnostuksen oppaaseen tutustumiseen ja lisäsi oppaan luettavuutta.

Onnistuimme luomaan oppaaseen myös selkeän rakenteen. Selkeyttä toivat mielestämme yhden toimintakerran toimintakertakuvausten löytyminen yhdeltä aukeamalta. Lopusta löytyvät liitteet yhdistyivät hyvin toimintakertakuvauksiin värikoodien avulla, ja joitain ohjeita olemme myös selkeyttäneet valokuvien avulla. Valokuvat havainnollistavat esimerkiksi, miten ryhmäntoiminnan lopussa koottava kirja tehdään. Kehittämishankkeen ohjaaja arvioi värikoodien ja valokuvien tuovan oppaaseen eniten käyttömukavuutta ja selkeyttä.

Päätimme toteuttaa oppaan sekä manuaalisessa että sähköisessä, muokattavassa muodossa. Oppaan tarkan ulkoasun takia meidän piti tallentaa opas ver-

sioon, jota ei voi muokata. Manuaalisen version luovutimme Ensikoti Pinjaan kansiossa ja tuotos on kenen tahansa saatavilla tämän raportin liitteenä, mikä lisää oppaan käyttömahdollisuuksia. Oppaan muokattava versio on vain opinnäytetyötekijöiden ja Ensikoti Pinjan käytössä. Oppaan muokattavan version hyöty korostuu työyhteisössä, kun ryhmätoimintaa on jo useampaan kertaan toteutettu ja oppaan sisältöä halutaan muokata oman ohjauskokemuksen tai asiakkaiden toiveiden mukaan.

Kehittämishankkeen eettisyys

Työntekijän tulee toimia omassa ammatissaan eettisesti eli hänen tulee olla rehellinen omassa toiminnassaan niin itselleen kuin toisille. Eettisenä periaatteena sosiaalialalla on, että asiakkaalla on oikeus omaan yksityisyyteen ja henkilökohtaiseen tietosuojaan. (Mäkinen ym. 2009, 41, 189.) Kehittämistoiminnan eettisyyden arvioinnissa olemme ottaneet huomioon sopimukset, luvat, aineistojen käytön ja dokumentoinnin.

Kehittämistoiminnan ohjaaja Maria Keinonen koki, että eettisyys oli otettu hyvin huomioon kehittämistoiminnassa. Toiminta on ollut asiakkaita sekä työryhmää kunnioittavaa, ja kaikkien tarpeet on otettu huomioon toimintaa räätälöidessä Ensikoti Pinjan asiakkaille sopivaksi. Kehittämishankkeemme oli jatkoa toteuttamallemme projektille, jossa mukana olleet opiskelijat olivat tietoisia siitä, että projektia tullaan kehittämään eteenpäin opinnäytetyömme kehittämishankkeena ja projektin aikana yhdessä tehtyä työtä tullaan hyödyntämään monipuolisesti myös kehittämistyössämme.

Opinnäytetyösopimuksen allekirjoituksen yhteydessä sovimme toimeksiantajan kanssa opinnäytetyöraportin ja siihen sisältyvän oppaan olevan julkisia. Kehittämistoiminta tuotoksena syntynyt opas on siis tehty ensisijaisesti Ensikoti Pinjan työntekijöille ryhmätoiminnan työvälineeksi, mutta se on myös muiden tahojen hyödynnettävissä ja eteenpäin kehitettävissä.

Kehittämistoiminnan aineiston hankinnassa hyödynsimme kerran sanelukonetta äänittäessämme fokusryhmäkeskustelun. Ryhmäkeskustelussa ei käyty läpi

asiakkaiden henkilökohtaisia asioita vaan kokemuksia projektista, johon asiakkaat ovat osallistuneet. Äänittämiseen pyydettiin suullinen lupa toimeksiantajalta sekä keskusteluun osallistuvilta asiakkailta. Äänite poistettiin nauhurista, kun keskustelu oli tallennettu muistioksi.

Kehittämistoiminnan tuotos sisältää havainnollistavia kuvia, jotka on otettu viime syksynä toteutetun projektin aikana. Valitsimme kuviksi sellaisia, joista ei selviä kenenkään henkilöllisyys. Kuvien valinnan jälkeen pyysimme valokuvissa esiintyviltä ihmisiltä ja kuvallisten tuotosten tekijöiltä kirjallisen luvan (liite 1) kuvien käytöstä oppaassa ja tässä raportissa.

8.2 Ammatillinen pohdinta

Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista (29.4.2005/272) määrittelee sosiaalialan ammattilasten kelpoisuusehdot ja pätevyysvaatimukset. Lain tarkoituksena on edistää asiakkaan oikeutta hyvään ja laadukkaaseen kohteluun sosiaalihuollossa. Sosionomien voidaan ajatella olevan korkeasti koulutettuja arjen asiantuntijoita, jotka tukevat ihmisiä arkielämän eri tilanteissa ja pulmissa. Työn haasteena on parantaa ihmisten hyvinvointia auttamalla heitä löytämään ja tunnistamaan omia voimavarojaan. (Mäkinen ym. 2009, 64, 132.)

Tässä osuudessa pohdimme aiheemme ajankohtaisuutta sekä kehittämishankkeemme ammatillista merkittävyyttä sosionomien (AMK) ammattiosaamisen näkökulmasta. Reflektiivinen työote on yksi osa sosionomin ammatillisuutta. Sosionomin tulee reflektiivisesti tarkastella suhdetta omaan työhönsä sekä omaa kehittymistä ammattilaiseksi. (Mäkinen ym. 2009, 52.) Arvioimme, kuinka kehittämishankkeen tuotosta voi kehittää eteenpäin ja kuinka hankkeen toteutus on tukenut ammatillista kasvuamme sosiaalialan opiskelijoina.

Kehittämishanke ammatillisesta näkökulmasta

Oppaan ryhmätoiminta pyrkii oman elämän merkittäväksi näkemiseen, jonka kautta voi löytää uusia merkityksiä omalle elämälleen ja saada lisää voimavaroja arjesta selviytymiseen. Voimavara- ja ratkaisukeskeinen ajattelutapa ja työote on sosiaaalialalla erityisen tärkeää. Sosiaaalialalla asiakkaan tulee tulla kuulluksi ja kohdatuksi omassa elämäntilanteessaan juuri sellaisena kuin hän itse sen sillä hetkellä kokee. Työntekijä voi yhdessä asiakkaan kanssa luoda prosessia, joka auttaa omien voimavarojen löytymisessä. Tällainen prosessi antaa asiakkaalle voimaa ja valtaa ohjata omaa elämää. (Mäkinen ym. 2009, 118, 134.)

Sosiaaalialalla ryhmien kanssa työskentely on yleistä ja niiden avulla voidaan hyvin tukea ihmisten arkea. Asiakassatyössä voidaan hyödyntää myös monenlaisia ilmaisukeinoja. Toiminnalliset työtavat mahdollistavat monipuolisen tavan kohdata asiakkaita. Menetelmien kautta voidaan tarkastella ja tehdä näkyväksi asiakkaan omia tunteita, asenteita ja arvoja. (Mäkinen ym. 2009, 147, 158.) Kokeemme, että sosiaaalialan ammattilaiset voivat hyödyntää opastamme monella tapaa niin asiakkaiden kohtaamisessa kuin heidän voimavarojen esiin tuomisessa ja ryhmien suunnittelussa ja ohjaamisessa. Uskomme myös toiminnan inspiroivan sekä ryhmätoimintaan osallistujia että ohjaajiaakin itsensä ilmaisuun luovalla tavalla.

Oppaan ammatillista kiinnostavuutta lisää oppaan aiheen ajankohtaisuus. Tällä hetkellä vanhempien tukeminen ja oman vanhemmuuden pohdinta on paljon esillä. Sen lisäksi, että tuotos voi olla apuna monille ammattilaisille, se on Ensi-koti Pinjalle tulevaisuuden työmenetelmä, jota voi hyödyntää asiakkaiden kuntoutuksessa sekä vanhemmaksi kasvun ymmärtämisessä.

Kehittämisideoita tuotokselle

Kehittämishankkeemme tuotosta, Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminnan opasta, olisi mielenkiintoista hyödyntää ja soveltaa sosionomien tulevissa opin-
nätetöiden kehittämishankkeissa tai erilaisissa projekteissa. Ryhmätoimintaa

voisi esimerkiksi olla hyödyllistä toteuttaa jossakin toisessa Ensi- ja turvakotien liiton yksikössä tai esimerkiksi esikoistaan odottavien vanhempien tuki- tai keskusteluryhmissä. Toiminta voidaan toteuttaa sellaisenaan, ja käytännön kokemuksen jälkeen muokata ryhmätoiminta toimintapaikkaan sopivammaksi.

Ryhmätoimintaa voidaan myös toteuttaa asiakkaita osallistavalla tavalla, jolloin osallistujat otetaan mukaan suunnitteluun. Heille voi esimerkiksi esitellä oppaan ryhmätoiminnan aiheet ja ilmaisukeinot, jonka jälkeen esimerkiksi toiminnan ilmaisukeinoja voidaan yhdessä osallistujien kanssa muokata mieleisiksi. Myös uusien aiheiden käsittely on toiminnan aikana mahdollista, jos ryhmä kokee, että jokin aihe ei ole nyt ajankohtainen.

Ryhmätoiminta olisi mielenkiintoista soveltaa täysin eri asiakasryhmälle sopivaksi. Ryhmätoiminta voi olla toimiva esimerkiksi nuorille, jotka vanhempien tapaan pohtivat muuttuvaa minuuttaan ja kasvuaan. Äitikuvan tai isäkuvan sijaan nuori voi pohtia omaa minäkuvaansa ja sen lisäksi omaa perhettään, tunteitaan, arvojaan ja menneisyyttään ja tulevaisuuden toiveitaan. Oman tarinan kokoamisen sijaan ryhmätoimintaa voi soveltaa myös teematyöskentelyyn. Koko ryhmätoiminnan ohjaamisen ja oman tarinan luomisen sijaan ryhmätoimintakertoja voi toteuttaa yksittäisinä kertoina soveltaen niitä erilaisiin kohderyhmiin.

Kehittämishankkeen ohjaajalle ei tullut mieleen erityisiä jatkokehittämideoita Ensikoti Pinjassa, sillä opas tuntuu juuri nyt sopivalta sellaisenaan. Oppaan kehittäminen eteenpäin työyhteisön kesken tulee ajankohtaiseksi, kun ryhmätoimintaa on ohjattu pariin kertaan. Pitkien asiakassuhteiden vuoksi ryhmätoimintaa tullaan todennäköisesti toteuttamaan projektiluontoisesti korkeintaan kaksi kertaa vuodessa asiakasryhmän muuttuessa. Tällä hetkellä Ensikoti Pinjassa ajatuksena on, että oppaan avulla toteutetaan yksikön arkeen kuuluvien yhteisökokousten sisällä suljettu ryhmä.

Opiskelijoiden ammatillinen kasvu

Ammatillinen kasvu on opiskelijan ammattitaidon ja osaamisen kehitystä. Ammatillinen kasvu tukee opiskelijan ammattietiikan omaksumista ja oman ammatti-identiteetin muodostumista, johon liittyy myös omien persoonallisten ominaisuuksien ja kykyjen hyödyntäminen omassa ammatissa. (Laine ym. 2012, 21.) Kehittämishanke tuki ammattietiikkamme kehittymistä, sillä kaikissa kehittämissen vaiheissa tuli huomioida toiminnan eettisyys ja asiakkaiden sekä työntekijöiden kunnioittaminen. Etenkin hankkeen suunnitelmaa tehdessä pohdimme tarkasti, mitä asioita meidän tulisi ottaa huomioon eettisestä näkökulmasta.

Meille kehittämishanke on ollut ammatillisen kasvun kannalta merkittävä. Ammatillaisen tulee nähdä asiat kokonaisuutena, ja kokemuksista pyritään oppimaan analyyttisen pohdinnan avulla. Tämä tarkoittaa kokemusten käsitteellistämistä ja kytkemistä teoriaan tai muuhun aikaisempaan tietoon. (Mäkinen ym. 2009, 39.) Olemme oppaassa ja tässä raportissa yhdistäneet opiskeluiden aikana kerääntynyttä tietoa, syksyn projektin ohjauksen käytännön kokemusta sekä laajaa tietoperustaa. Kirjoitusprosessien aikana perehdyimme menetelmäkirjallisuuteen, vanhemmuuteen, reflektointiin, luovaan itseilmaisuun ja ryhmän ohjaamiseen. Hankkeen aikana keräämämme tieto on täydentänyt omaa osaamistamme toiminnallisiin menetelmiin suuntautuvina sosionomeina.

Meille oli tärkeää, että saimme haastaa itsemme uudella tehtävänannolla. Olemme suunnitelleet ja toteuttaneet useita erilaisia ryhmiä ja ohjattuja toimintatunneita opintojemme aikana. Oppaan luominen oli meille ammatillisesti kehitettävää, sillä pääsimme kehittämään ryhmätoimintaa työmenetelmäksi ensimmäistä kertaa. Hankkeen myötä saimme arvokasta kokemusta, kuinka työvälineen kehittäminen voidaan toteuttaa käytännössä.

Olimme itse vastuussa kehittämistyöstä, mikä toi vastuuta ja vei oppimisen uudelle ulottuvuudelle. Hankkeen aikana kehitimme ammatillisia organisointi-, vuorovaikutus-, viestintä- ja yhteistyötaitoja hankkeen aikataulutuksen sekä keskusteluiden ohjaamisen myötä. Oppaan kehittämisen ja raportin kirjoittamisen kautta kehityimme myös tiimityöskentelyssä, sillä teimme hankkeen parityönä.

Opimme kehittämishankkeen aikana myös asiakastyön osaamista, vaikka kehittämishankkeen tuotos oli toiminnan sijaan kirjallinen. Toimintaa kehittäessä meidän tuli pohtia, mitkä asiat ja menetelmät ryhmätoiminnassa tukevat parhaiten asiakasta oman kasvun reflektoinnissa ja ilmaisussa. Opasta kehittäessä arvioimme jo aikaisemmassa projektissa toteutettuja menetelmiä ja pohdimme, kuinka asiakkaat voisivat hyötyä niistä vieläkin enemmän.

Ammatillisuus on osaamisen soveltamista ja hyödyntämistä. Osaaminen koostuu yksilön henkilökohtaisista kyvystä ja taidoista, joita voi koulutuksen myötä tunnistaa ja arvioida kriittisesti sekä siten hyödyntää omassa tavassa tehdä sosiaalialan työtä. (Mäkinen ym. 2009, 17.) Huomioimme kummankin mielenkiinnon kohteet sekä potentiaalin, mikä mahdollisti kehittymisen itseä kiinnostavilla osa-alueilla, ja parhaan lopputuloksen saamisen.

Sofialle erityisesti vanhemmaksi kasvaminen ja vanhemmuuteen liittyvät teemat olivat ajankohtaisia, sillä hän odottaa tällä hetkellä esikoistaan. Sofiää kiinnostivat luovien menetelmien lisäksi erityisesti ryhmän ohjaus ja siihen liittyvä teoriapohja, sillä ohjauskokemusta hänellä on sosionomiopintojen lisäksi esimerkiksi salibandyvalmennuksen ja Prometheus-leirien osalta. Carita koki kehittämistoiminnan antaneen mahdollisuuden oman visuaalisuuden ja luovuuden hyödyntämiseen. Luova itseilmaisuus, erityisesti kuvien luomisen ja kuvien merkitysten pohdinnan terapeuttisuus, ovat kiinnostaneet jo aikaisemmin opintojen aikana. Tämä hanke antoi mahdollisuuden niihin perehtymiseen. Carita koki ryhmän ohjauksen ja ryhmätoiminnan suunnittelun perusteiden tulleen itselle selkeämmiksi oppaan kehittämisen kautta. Se on antanut samalla varmuutta, rohkeutta ja innostusta ryhmien ohjaamiseen jatkossa.

Tulevaisuudelta toivomme, että pääsemme työelämässä hyödyntämään oppimaamme kehittämistyön osaamista, toteuttamaan itseämme itseä kiinnostavien luovien ryhmätoimintojen muodossa ja soveltamaan tässä kehittämistyössä oppimaamme työelämässä käytännössä. Tulemme varmasti hyödyntämään kehittämäämme opasta sosiaalialan työntekijöinä.

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. 3. painos. Ryttylä: My Generation Oy.

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

Ahonen-Eerikäinen, H. 1996. Johdanto: psykososiaalinen työ ja terapeutin taide. Teoksessa Ahonen-Eerikäinen, H. (toim.) Taide psykososiaalisen työn välineenä. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. 9-14.

Andersson, M. 2008. Pidä kiinni -hoitojärjestelmän rakentaminen. Teoksessa Andersson, M.; Hyytinen, R. & Kuorelahti, M. (toim.) Vauvan parhaaksi. Kuntoutuminen päihteistä odotus- ja vauva-aikana. Pidä kiinni -hoitojärjestelmä. Helsinki: Ensi- ja Turvakotienliitto Ry. 18-36.

Anttila, S. 1996. Ryhmän kasvu ja kehitys. Teoksessa Arppo, M.; Pölönen, R. & Sitolahti, T. (toim.) Ryhmäpsykoterapian perusteet. Helsinki: Yliopistopaino. 23-36.

Aulio, H.; Girard, L. & Laine, R. 2008. Katsaus kuvataideterapian taustateorioihin. Teoksessa Girard, L.; Ihanus, J.; Laine, R.; Ropponen, M. (toim.) Suhteessa kuvaan – kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Artteli. 45-67.

Brodén, M. 2008. Kivirauma, M. (suom.) Raskausajan mahdollisuudet. 3. painos. Alkuteos Graviditetens möjligheter. En tid då relationer skapas och utvecklas. Helsinki: Therapie-säätiö.

Cacciatore, R. & Janhunen, K. 2008. Täydelliset äidit – 11 myyttiä. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto. 12-27.

Elä! ELÄmän punaista lankaa etsimässä 2014. Toiminnalliset menetelmät. Viitattu 8.4.2014 www.ela.fi > Akatemia > Toiminnalliset menetelmät.

Girard, L. & Laine, R. 2008. Kuvallinen luomisprosessi ja terapia. Teoksessa Girard, L.; Ihanus, J.; Laine, R.; Ropponen, M. (toim.) Suhteessa kuvaan – kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Artteli. 68- 86.

Halkola, U. 2009. Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä. Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeutin voima. 1. painos. Helsinki: Duodecim. 174-187.

Hautala, T.; Hämäläinen, T.; Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapiaa käytännössä. 1.-2. painos. Helsinki: Edita.

Hentinen, H. 2009. Valokuva taideterapiassa. Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeutin voima. 1. painos. Helsinki: Duodecim. 146-166.

Herrala, H.; Kahrola, T. & Sandsröm, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Huldén, J. 2002. Kokemuksia nuorten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 79-106.

Huldén, J. 2005. Minussa tapahtuu - nuorten aikuisten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. 1. painos. Helsinki Duodecim. 53-70.

Huttula, K. 2011. Taidepsykoterapiamateriaalien merkityksestä. Teoksessa Leijala-Marttila, M. & Huttula, K. (toim.) Taidepsykoterapia. Psykoanalyttinen näkökulma. 1. painos. Helsinki: Duodecim. 185-196.

Hyvärinen, S. 2008. Selviytyjät. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto. 102-109.

Heikkinen, H. 2002a. Elämää kansioissa. Teoksessa Heikkinen, H. & Syrjälä, L. (toim.) Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta. 2.-4.painos. Helsinki: Kansanvalistusseura. 116-125.

Heikkinen, H. 2002b. Narratiivisuus – ei yksi vaan monta tarinaa. Teoksessa Heikkinen, H. & Syrjälä, L. (toim.) Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta. 2.-4.painos. Helsinki: Kansanvalistusseura. 184-197.

Hynes, A. & Hynes-Berry, M. 2012. Biblio/Poetry Therapy – The Interactive Process: A Handbook. Third edition. St. Cloud (MN): North Star Press.

Hänninen, V. 2000. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. 2. painos. Akateeminen väitöskirja. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Tampere: Tampereen yliopisto.

Ijäs, K. 2009. Arvot asuvat kotona. Ajatuksia perhearvoista. Helsinki: Kirjapaja.

Isokorpi, T & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa! Helsinki: Tammi.

Janhunen, K. & Saloheimo, A. 2008. Äitiyden tunnepakkaus. Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto. 28-53.

Jaskari, S. 2008. Reflektiivisen työotteen kehittäminen – vauva vanhemman mielessä. Teoksessa Andersson, M.; Hyytinen, R. & Kuorelahti, M. (toim.) Vauvan parhaaksi. Kuntoutuminen päihteistä odotus- ja vauva-aikana. Pidä kiinni -hoitojärjestelmä. Helsinki: Ensi- ja Turvakotienliitto Ry. 126-139.

Juusola, M. 2010. Äidin voimakirja. 1. painos. Helsinki: Otava.

Järvinen, R.; Lankinen, A.; Taajamo, T.; Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. 2., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Kaimola, K. 2008. Lähtöperheen perintö – aarrearkku vai rasite äitiydelle? Teoksessa Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto. 62-71.

Karlsson, L. 2003. Sadutus. Avain osallistavaan toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Katajainen, A.; Lipponen, K. & Litovaara, A. 2008. Voimaa! Oman tarinani mahdollisuudet. Helsinki: Duodecim.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke ja Suomen Mielenterveysseura.

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

Kolehmainen, J. 2004. Osallistuva isä – muuttunut mies? Teoksessa Aalto, I. & Kolehmainen, J. (toim.) Isäkirja. Mies, vanhemmuus ja sukupuoli. Tampere: Vastapaino. 89-108.

Kopakkala, A. 2008. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Koskela, L.; Koskinen, J. & Lankinen, P. 2007. Viestintä verkostoissa ja innovaatioissa. Helsinki: WSOY.

Kumpuniemi, S. & Lukkarila, A. 2009. Raskaana olevien äitien psykoterapiaryhmä. Teoksessa Lindroos, H. & Segercrantz, U. (toim.) Yksilöksi ryhmässä. Ryhmäanalyysi suomalaisessa terapiatyössä. Helsinki: Palmenia. 153-170.

Kylänpää, E. 2003. Viestintätilanteet. Oppi- ja harjoituskirja. 4., uudistettu painos. Tampere: Mac Laser Oy.

Laine, A.; Salervo, P.; Siven, T. & Välimäki, P. 2012. Opi ammattiin. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Laki sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista 29.4.2005/272.

Lapset kertovat ja toimivat 2013. Sadutus. Viitattu 8.4.2014 www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat > Sadutus.

Leijala-Marttila, M. 2011. Kuvataide ja psykoterapia – kaksi suurta voimaa. Teoksessa Leijala-Marttila, M. & Huttula, K. (toim.) Taidepsykoterapia. Psykoanalyttinen näkökulma. 1. painos. Helsinki: Duodecim. 15-28.

Lieppinen, M. 2011. Eheyttävä taideterapia - Healing Art Therapy. Taideterapian oppikirja. Tampere: Mediapinta.

Lindroos, H. 2009. Psykoanalyttisesti suuntautunut pienryhmätyöskentely. Teoksessa Lindroos, H. & Segercrantz, U. (toim.) Yksilöksi ryhmässä. Ryhmäanalyysi suomalaisessa terapiatyössä. Helsinki: Palmenia. 23-40.

Linnainmaa, T. 2005a. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. 1. painos. Helsinki: Duodecim. 11-25.

Linnainmaa, T. 2005b. Kriisit ja kirjallisuusterapia. Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. 1. painos. Helsinki: Duodecim. 71-82.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009. Isyyden pelikentät – työkirja miehille ja isille. MLL:n Vanhemmat ja itsenäistynyt nuori -projekti. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavissa myös <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/f9c432057f1e947636d751dff326d166/1397410292/application/pdf/11803206/VIN%20Isyyden%20pelikentät%20web.pdf>.

MLL, Vanhempainnetti 2014a. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmuuden kaari. Viitattu 13.4.2014 www.mll.fi > Vanhempainnetti > Tietokulma > Vanhemmuus ja kasvatus > Vanhemmuuden kaari.

MLL, Vanhempainnetti 2014b. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ajatuksia isyydestä. Viitattu 13.4.2014 www.mll.fi > Vanhempainnetti > Tietokulma > Vanhemmuus ja kasvatus > Isyys.

MLL, Vanhempainnetti 2014c. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Kasvatus ja kasvatustietoisuus. Viitattu 21.2.2014 www.mll.fi > Vanhempainnetti > Tietokulma > Vanhemmuus ja kasvatus > Lasten kasvatus.

MLL, Vanhempainnetti 2014d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Kohti itsetuntemusta. Viitattu 13.4.2014 www.mll.fi > Vanhempainnetti > Tietokulma > Vanhemmuus ja kasvatus > Vanhemaksi kasvu > Kohti itsetuntemusta.

Murto, P. 1995. Parantavat sanat – sanat parantavat. Kasvamassa runojen juurella, kokijana kirjoittamisterapiakurssilla. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Vaieta vai sanoa. Kirjallisuusterapia kasvutyössä. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy. 139-162.

Mäki, S. & Kinnunen, P. 2005. Lapsi ja nuori sadun peilissä. Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. 1. painos. Helsinki Duodecim. 26-52.

Mäkinen, P.; Raatikainen, E.; Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. 1. painos. Helsinki: WSOY.

- Niemelä, P. 2001. Vanhemmuuden roolit suhteessa lapsen kehitysvaiheisiin. Teoksessa Rautiainen, M. (toim.) Vanhemmuuden roolikartta. Syvennä ja sovelle. Käyttäjän opas 2. 1. painos. Helsinki: Suomen kuntaliitto. 9-16.
- Niemistö, R. 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 5., uudistettu painos. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Ojasalo, K.; Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 1. painos. Helsinki: WSOY.
- Paajanen, P. 2007. Mikä on minun perheeni? Suomalaisten käsityksiä perheestä vuosilta 2007 ja 1997. Perhebarometri 2007. Helsinki: Väestöliitto.
- Papunen, R. 2002. Kirjallisuusterapeuttisen aineiston valinta. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 235-282.
- Parkko, T. 2011. Kirjoita runo! Opas aloittelevalle runoilijalle. Helsinki: Avain.
- Parviainen, L. 2005. Fokusryhmät. Teoksessa Ovaska, S.; Aula, A. & Majaranta, P. (toim.) Käytettävyytutkimuksen menetelmät. Tampere: Tampereen yliopisto. 53-62.
- Pehunen, P. 2009. Omakuvat ja perhevalokuvat psykoterapiassa. Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. 1. painos. Helsinki: Duodecim. 75-91.
- Pennington, D. 2005. Ahokas, M. (suom.) Pienryhmän sosiaalipsykologia. Alkuteos The Social Psychology of Behaviour in Small Groups. 2002. Helsinki: Gaudeamus.
- Pietiläinen, K. 2005. Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. 1. painos. Helsinki: Duodecim. 99-114.
- Reenkola, E. 2012. Äidin valta ja voima. Helsinki: Minerva kustannus Oy.
- Reinikainen, P. 2002. Elämä kaareutuu eteenpäin - kokemuksia elämänkaarikirjoituksesta. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 107-122.
- Rusi-Pyykönen, M. 2006. Voimaa ryhmästä. Teoksessa Lehtonen, H. Keinot käyttöön arjen areenoilla. Kuvaus verkostohankkeen toteutuksesta. Käsikirja vertaisryhmän ohjaajalle ja kehittämistoiminnasta vastaavalle. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. 20-21. Saatavissa myös http://www.mielenterveysseura.fi/files/69/keinot_kayttoon_arjen_areenoilla.pdf.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salminen, H. 1997. Ryhmäanalyysin perusteet. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Sava, I. 2004. Kasvattajan oikeus – ja vastuu – omaan elämään. Teoksessa Sava, I. & Vesanen-Laukkanen, V. (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-kustannus. 42-58.

Sava, I. & Katainen, A. 2004. Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen tilana. Teoksessa Sava, I. & Vesanen-Laukkanen, V. (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-kustannus. 22-40.

Savolainen, A. 2007. Draama puree, purkaa ja parantaa. Kokemuksia psykodraaman käytöstä tyttöryhmässä. Teoksessa Heikkinen, A.; Levamo, P.; Parviainen, M. & Savolainen, A. Näe minut – kuule minua. Kokemuksia ryhmästä. Helsinki: Heikki Waris – instituutti. 158-188. Saatavissa myös http://www.socca.fi/files/91/Nae_minut_kuule_minua_kokemuksia_ryhmista.pdf.

Seppänen, P.; Hansen, M.; Janhunen, T.; Kytöpuu, K.; Salo, S.; Seppänen, S.; Tapio, N. & Vilén, M. 2010. Perhetyön työkalupakki täydentyy. Teoksessa Vilén, M.; Seppänen, P.; Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja. 207-258.

Stormbom, A. 2008 Vauvalähtöinen päihdekuntoutus – esimerkkinä Ensikoti Pinja. Teoksessa Andersson, M.; Hyytinen, R. & Kuorelahti, M. (toim.) Vauvan parhaaksi. Kuntoutuminen päihteistä odotus- ja vauva-aikana. Pidä kiinni -hoitojärjestelmä. Helsinki: Ensi- ja Turvakotienliitto Ry. 109-125.

Strömberg, M. 2004. Junttaan minuuteni multa, ravitsen juuriani menneellä, kasvatan oksillani tulevaa. Minä itsessäni, suvussani ja ympäristössäni. Omaelämäkerrallista työstämistä kuvataiteen keinoin. Teoksessa Sava, I. & Vesanen-Laukkanen, V. (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-kustannus. 134-149.

Tamminen, T. 2002. Vain lapsi mahdollistaa äitiyden. Teoksessa Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Lapsen oikeuksien päivän seminaari 2002. Löytöretki äitiyteen. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 5-7.

Tapio, N.; Seppänen, P.; Hyppönen, T.; Janhunen, T.; Prusila, L.; Salo, S.; Toivanen, R. & Vilén, M. 2010. Parisuhde ja vanhemmuus. Teoksessa Vilén, M.; Seppänen, P.; Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja. 101-168.

Toikko T. & Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. painos. Tampere: Tampere University Press.

Turun ensi- ja turvakoti ry 2014a. Ensikoti Pinja. Viitattu 27.4.2014 www.turunensi-jaturvakotiry.fi/ > Ensikoti Pinja.

Turun ensi- ja turvakoti ry 2014b. Turun Ensi- ja Turvakoti Ry. Viitattu 29.4.2014 www.turunensi-jaturvakotiry.fi/.

Turun ensi- ja turvakoti ry 2014c. Turun Ensikoti. Viitattu 29.4.2014 www.turunensi-jaturvakotiry.fi/.> Turun ensikoti.

Törrönen, M. 2012. Onni on joka päivä. Lapsiperheen arki ja hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Uusikylä, K. & Piirto, J. 1999. Luovuus. Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Vahvistamo 2014. Arvot. Viitattu 21.2.2014 www.vahvistamo.fi > Tunne itsesi > Arvot.

Vesanen-Laukkanen, V. 2004. Katson ulos kuvastani. Teoksessa Sava, I. & Vesanen-Laukkanen, V. (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-kustannus. 59-76.

Vilén, M.; Hansen, M.; Janhunen, T.; Kytöpuu, K.; Salo, S.; Seppänen, P.; Seppänen, S. & Tapio, N. 2010. Perhe ja perhetyö. Teoksessa Vilén, M.; Seppänen, P.; Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja. 9-60.

Vilén, M.; Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Vuorinen, R. 1997. Minän synty ja kehitys. Ihmisen psyykkinen kehitys yli elämänkaaren. Helsinki: WSOY.

Yalom, I. & Leszcz M. 2005. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. Fifth edition. New York: Basic Books.

Sopimus valokuvien käytöstä

Sosiomiopiskelijat Carita Siik ja Sofia Vehanen tekevät opinnäytetyön Ensikoti Pinjaan. Opinnäytetyön tuotoksena luodaan opas Pinjassa toteutetusta Vanhemmuuden tarina -projektista. Opinnäytetyön raportti ja siinä liitteenä oleva opas tulevat olemaan julkisia.

Tämä sopimus koskee Ensikoti Pinjassa toteutetun Vanhemmuuden tarina -projektin yhteydessä otettuja valokuvia. Valokuvat otettiin ajalla 18.11.–17.12.2013. Opinnäytetyöhön on tarkoitus valita kuvia, joista projektiin osallistuneet eivät ole tunnistettavissa. Kuvien on tarkoitus toimia opinnäytetyössä sekä oppaassa havainnollistavana kuvina siitä, miten projekti etenee ja millaisia tuotoksia projektista syntyy.

Kuvien käytöstä sovitaan seuraavaa:

- Valokuvia on lupa käyttää opinnäytetyöraportissa sekä oppaassa.
- Valokuvat on erikseen valittu ja hyväksytty käytettäväksi allekirjoittaneen kanssa.

Opinnäytetyöntekijöillä on velvollisuus käsitellä osallistujien kuvia tietoturvallisesti.

☐ Olen lukenut ja hyväksynyt tämän sopimuksen

Allekirjoitukset

osallistujan allekirjoitus ja nimen selvennys

Opinnäytetyöntekijä Carita Siik

PALAUTE OPPAAN RAAKAVERSIOSTA

Sosiomiopiskelijat Carita Siik ja Sofia Vehanen tekevät opinnäytetyön Ensikoti Pinjaan. Opinnäytetyön tuotoksena luodaan opas Pinjassa toteutetusta Vanhemmuuden tarina -projektista. Tässä on oppaan raakaversio, jonka toivoisimme sinun arvioivan. Arvion pohjalta muokkaamme oppaan lopulliseen versioonsa, joka palautetaan näillä näkymin 31.3. klo 15.00.

Kirjoita palaute **maanantaihin 17.3. klo 14.30** mennessä.

Tulemme silloin Pinjan **keräämään kirjalliset palautteet** sekä **ottamaan vastaan suullisen palautteen**. Mikäli olet tuolloin paikalla, voit kertoa kirjoittamasi palautteesi suullisesti. Kirjalliset palautteet voi jättää kansion väliin viimeiseen tyhjään muovitaskuun.

Voit kiinnittää seuraaviin asioihin huomiota arvioidessasi opasta:

Selkeys ja ymmärrettävyys:

- Onko kieli helposti ymmärrettävää?
- Miltä sisällysluettelo ja oppaan sisällön rakenne vaikuttaa?
- Kuvaavatko otsikot hyvin sisältöä (oppaan nimi, toimintakertojen nimet, liitteiden nimet)?
- Ovatko taulukot selkeitä?
- Helpottavatko värikoodit oppaan luettavuutta ja ymmärrettävyyttä?

Sisältö:

- Pystyykö näillä tiedoilla toteuttamaan toiminnan?
- Onko kaikki oleellinen kerrottu?
- Olisitko kaivannut enemmän teoreettisia lähtökohtia? (vanhemmaksi kasvu, luova itseilmaisu)

Puuttuuko oppaasta jotain olennaista?

Kerro vapaasti mitä mieltä olit oppaasta! Kaikki risut ja ruusut otetaan vastaan 😊

KEHITTÄMISTOIMINNAN ARVIOINTI

KEHITTÄMISEN MENETELMÄT

(menetelmien soveltuvuus Ensikoti Pinjaan, menetelmien toteutus)

- Fokusryhmäkeskustelu projektiin osallistuneiden kanssa
- Oppaan ideointi työntekijöiden kanssa
- Palaute työntekijöiltä oppaan raakaversiosta

KEHITTÄMISTOIMINNAN TUOTOS

- Käyttömukavuus
(Oppaan selkeys/ymmärrettävyys, luettavuus)
- Toiveiden mukaisuus
(Fokusryhmäkeskustelussa ja oppaan ideoinnissa esiin tulleiden asioiden huomioonotto)
- Kehittämisideat
*(Miten tulevat opiskelijat voisivat hyödyntää opinnäytetyön tuotosta?
Miten opasta voisi jatko kehittää?)*
- Hyöty Ensikoti Pinjalle
*(Olisiko jokin muu projektiin liittyvä tuotos palvelut paremmin Ensikoti Pinjaa?
Kuinka tuotos tullaan hyödyntämään?)*

KEHITTÄMISTOIMINNAN EETTISYYS

KEHITTÄMISTOIMINNASTA INFORMOINTI

(palaverit, kirjallinen informointi)

KEHITTÄMISTOIMINNASSA MUKANA OLLEIDEN HUOMIOINTI

(Työntekijät, asiakkaat)

Mitkä asiat olisi voinut toteuttaa toisin? Mitkä asiat toteutuivat erityisen hyvin?

Opas Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminnan ohjaamiseen

Seuraava liite on kehittämishankkeen tuotos ”Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminnan opas”.

Opas on tulostettavassa muodossa ja valmis hyödynnettäväksi sosiaalialan työkentällä.

VANHEMMAKSI KASVUN TARINA



OPAS RYHMÄTOIMINNAN OHJAAMISEEN

Oppaan kehittäjät:
Carita Siik ja Sofia Vehanen
2014

SISÄLLYSLUETTELO:

ESIPUHE	3
JOHDANTO	4
RYHMÄTOIMINNAN LÄHTÖKOHDAT	5
MIKÄ ON VANHEMMAKSI KASVUN RYHMÄ?	6
RYHMÄTOIMINTAKERRAN RAKENNE	7
RYHMÄ JA OHJAUS	8
TILAT JA TARVIKKEET	9
RYHMÄTOIMINTAKERRAT	10
1. VANHEMMUUDEN IDENTITEETTI	12
2. MINUN PERHEENI	14
3. VANHEMMUUDEN TUNTEET	16
4. MENNEISYYDEN RUNO	18
5. TULEVAISUUDEN TOIVEET	20
6. VANHEMMUUDEN ARVOT	22
7. KIRJAN KANSIEN KOKOAMINEN	24
8. KIRJAN VIIMEISTELY, RYHMÄN PÄÄTTÄMINEN	26
9. JULKAISUTILAISUUS	28
LÄHTEET	30
LIITTEET: INFOLAPUT	31
LIITTEET: APUKYSYMYKSET	42
LIITTEET: MUUT TEKSTIT	47

Sydämesi on siellä missä on aarteesi ja sinun on löydettävä se,
jotta kaikella sillä minkä olet oppinut matkallasi olisi tarkoituksensa.

- Paulo Coelho

ESIPUHE

Tämä opas on Turun ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman toiminnallisiin menetelmiin suuntautuvien opiskelijoiden opinnäytetyön kehittämistoiminnan tuotos. Opas perustuu syksyllä 2013 toteutettuun projektiin, jossa sosionomiopiskelijat ideoivat, suunnittelivat ja toteuttivat ryhmätoiminnan. Projekti toteutettiin Ensikoti Pinjassa, joka on Turun ensi- ja turvakoti ry:n ylläpitämä päihdeongelmien hoitoon erikoistunut yksikkö. Projekti ideoitiin ja toteutettiin yhdessä Ensikoti Pinjan asiakkaiden ja henkilökunnan kanssa.

Ryhmätoiminnan tarkoituksena oli tukea Ensikoti Pinjan tavoitteita asiakkaiden vanhemmuuden tukemisessa ja vastata heidän yksilöllisiin tarpeisiinsa vanhemmaksi kasvamisen prosessissa. Projektissa asiakkaat saivat mahdollisuuden voimaantua vanhempina sekä tutkia yksilöllisesti vanhemmuuteen liittyviä mielikuviaan, arvojaan ja tunteitaan luovin itseilmaisullisin keinoin. Ilmaisukeinoina käytettiin kuvataiteen eri menetelmiä, kuten piirtämistä, valokuvausta, vartalomaalausta sekä runon- ja tarinankerrontaa. Ryhmässä tuotettiin erilaisin itseilmaisullisin menetelmin kuvia vanhemmuuden teemoihin liittyen. Teemoina olivat vanhemmuuden identiteetti, perhe ja nykyhetki, vanhemmuuden arvot ja tunteet sekä lähimenneisyys ja tulevaisuus. Varsinaisena tuotoksena ryhmäkerroilla koottiin tarinaa vanhemmaksi kasvamisesta, joka toteutettiin tekemällä itse kirja, joka viimeisteltiin liittämällä siihen eri teemoihin liittyen tuotetut kuvat ja tekstit.

Opasta lähdettiin kehittämään aikaisemmin toteutetun ryhmätoiminnan pohjalta yhteistyössä Ensikoti Pinjan henkilökunnan sekä asiakkaiden kanssa. Ryhmätoiminta toteutettiin päihdekuntoutuksessa olevien vanhempien kanssa. Toiminta ei kuitenkaan sisällä päihdeongelman käsittelyä ja opas kirjoitettiin niin, että kuka tahansa vanhempien kanssa työskentelevä voi hyödyntää opasta ja käyttää sitä työvälineenä omassa työssään.

Opasta voi hyödyntää sellaisenaan ryhmätoiminnan ohjaamiseen, mutta toivomme sen myös antavan virikkeitä luovien menetelmien kokeilemiseen. Oppaasta voi poimia mielenkiintoisia menetelmiä, joita voi käyttää niin vanhempien kuin muidenkin kohderyhmien kanssa. Oppaasta voi myös koko ryhmätoiminnan sijaan toteuttaa yksittäisiä ryhmätoimintakertoja. Vanhemmaksi kasvun tarinaa voi myös soveltaa omaohjaaja työskentelyyn, jolloin asiakkaan kanssa voidaan työskennellä muokkaamalla oppaan sisältö vastaamaan asiakkaan tarpeita.

Haluamme kiittää alkuperäisen projektin ideoinnissa, suunnittelussa ja toteutuksessa mukana olleita opiskelijoita Anna Taivaista ja Jens Salamaa. Kiitos myös Ensikoti Pinjan asiakkaille sekä työntekijöille, jotka antoivat arvokkaita mielipiteitä oppaan sisällöstä, rakenteesta ja muodosta.

Toivomme oppaan tuovan oivalluksia vanhemmuudesta ja inspiroivan luovaan itsensä toteuttamiseen!

Turussa 31.3.2014

Carita Siik
Sofia Vehanen

JOHDANTO

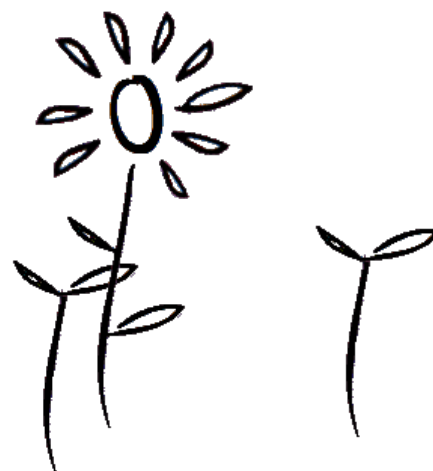
Opas toimii työkaluna Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminnan ohjaamiseen. Oppaasta löytyy kaikki tieto ja kirjalliset materiaalit, joita tarvitaan ryhmätoiminnan ohjaamiseen. Oppaan alussa selvennetään, mikä on Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmä, miten toiminta rakentuu ja mitä ohjaajan tulee ottaa huomioon ryhmän, ohjauksen sekä tilan ja tarvikkeiden kannalta.

Ryhmätoimintakerrat esitellään jokainen omissa kappaleissaan. Esittelyt sisältävät lyhyen johdattelun toiminnan teoreettiseen viitekehykseen sekä valmiin rungon jokaisen toimintakerran ohjaamiseen. Toimintakerrat on värikoodattu; jokaisella toimintakerralla on oma värinsä. Samalla värikoodilla löytyy myös toimintakertaan tarvittavat kirjalliset materiaalit liitteistä. Jokaiseen ryhmätoimintakertaan on erikseen listattu mitä tarvikkeita toimintaan tarvitaan sekä asioita, joita ohjaajien tulee ottaa huomioon toimintaa toteutettaessa.

Ryhmätoimintakertoja varten tarvittavat kirjalliset materiaalit ovat liitteinä oppaassa. Ensimmäisenä liitteistä löytyvät infolaput, jotka jaetaan aina ennen kyseistä toimintakertaa. Infolappujen on tarkoitus orientoida osallistujia seuraavaan ryhmätoimintakertaan ja pitää ryhmän osallistujat ajan tasalla ryhmätoiminnan etenemisestä.

Seuraavana liitteissä ovat apukysymykset, joita käytetään apuna tuotosten kirjallisen pohdintaan. Apukysymysten avulla tuotoksille kirjoitetaan otsikko sekä kuvateksti. Kysymykset haastavat ryhmäläisiä pohtimaan tuotosten merkityksiä ja tekemään kirjallista pohdintaa omaan Vanhemmaksi kasvun tarina -kirjaan.

Oppaan ”Muut tekstit –liitteet” sisältävät muita toimintakertojen toteutukseen tarvittavia materiaaleja. Tekstiliitteistä löytyvät perhekuvan suunnittelun avuksi olevat kysymykset, kehorentoutusteksti, infoa sadutuksesta, arvokortteja varten ylöskirjoitetut arvot, kuvalliset ohjeet kirjan kansien tekoon sekä tarvikelista koko ryhmätoimintaan tarvittavista tarvikkeista.





RYHMÄTOIMINNAN LÄHTÖKOHDAT



MIKÄ ON VANHEMMAKSI KASVUN RYHMÄ?

Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmän tarkoituksena on auttaa osallistujia refleктоimaan omaa vanhemmuuttaan ja tuomaan näkyväksi jokaisen ainutkertainen kokemus omasta vanhemmuudesta. Ryhmä perustuu ajatukseen vanhemmaksi kasvusta prosessina, jonka näkyväksi tekeminen on voimauttava kokemus vanhemmalle. Vanhemmaksi ei synnytä vaan siihen kasvetaan vähitellen. Prosessissa keskitytään siihen, mitä kaikkea vanhemmaksi kasvamiseen liittyy ja mitä ajatuksia ja tunteita se herättää.

Oman vanhemmuuden reflektointi ja ilmaisu auttaa omassa kasvussa ja kehityksessä vanhempana. Ryhmässä osallistujille annetaan mahdollisuus itsensä ilmaisuun luovin menetelmin: maalaamalla, piirtämällä, vartalomaalauksella, muovaamalla, valokuvaamalla sekä runon ja tarinan kerronnan avulla. Tärkeä osa prosessia on ryhmän antama tuki jäsenilleen sekä ajatusten vaihto ja sen kautta uuden oivaltaminen.

Ryhmätoiminta koostuu yhdeksästä toimintakerrasta, joista kukin kestää kaksi tuntia kerran viikossa. Ryhmätoiminnan kuudella ensimmäisellä kerralla tuotetaan erilaisin menetelmin eri teemoihin liittyen kuva, jolle luodaan otsikko ja kuvateksti. Poikkeuksena menneisyyttä ja tulevaisuutta käsittelevät toimintakerrat, jolloin kuvien sijaan tuotetaan runoja ja satuja. Luoduista kuvista ja teksteistä muodostuu sisältö kirjaan, jonka kannet kootaan seitsemännellä ryhmäkerralla. Kahdeksannella ryhmäkerralla kirja viimeistellään liittämällä siihen kuvat ja tekstit. Kirjan viimeistelyn lisäksi kahdeksannelle kerralle on varattu aikaa ryhmän päättämiseen. Viimeisellä ryhmäkerralla pidetään kirjojen julkaisutilaisuus. Tällöin ryhmän ja ohjaajien lisäksi toimintaan osallistuvat ryhmään osallistuneiden kutsuvieraat, joille osallistujat haluavat myös esitellä tuotoksensa.

Ryhmätoiminta antaa mahdollisuuden ilmaista itseään kuvien ja sanojen avulla. Omien kuvallisten tuotos-ten kirjallinen pohdinta on tärkeä osa ryhmäprosessia. Sen avulla kuvien merkityksiä pyritään sanoittamaan itselle. Luovan toiminnan kautta osallistujat pyritään tutustuttamaan erilaisiin luoviin ilmaisumenetelmiin sekä herättelemään heidän jokaisen omaa luovuuttaan, jotta he jatkossakin jatkaisivat itseilmaisua.

Menetelmät on valittu niin, että osallistujat voivat käyttää niitä myöhemmin lastensa kanssa. He voivat valokuvata ja saduttaa lasta sekä piirtää, maalata tai muovailla heidän kanssaan. Ryhmätoiminnassa tärkeintä on itse prosessi eikä visuaalinen lopputulos. Jokainen tuotos on aina omalla tavallaan uniikki ja merkittävä. Ryhmätoiminnan lopullinen tuotos, Vanhemmaksi kasvun tarina -kirja, jää osallistujalle muistoksi ja voimavaraksi, minkä pariin he voivat palata myöhemmin aina halutessaan.

Ryhmätoiminnan rikkaus on muilta ryhmäläisiltä saatava tuki. Muiden jakamat ajatukset koskettavat ja vievät eteenpäin myös omaa kasvua ja kehitystä vanhempana. Itsetuntemuksen kasvaessa kyky huomioida ja ymmärtää muita ihmisiä kehittyy. Ryhmän tuella uskaltaa näyttää myös omia heikkouksiaan, joiden tiedostaminen ja esiin tuominen on oman kasvun kannalta tärkeää. Ryhmä vaatii paljon osallisiltaan, mutta se myös antaa paljon.

RYHMÄTOIMINTAKERRAN RAKENNE

Ryhmätoimintakerroille on suunniteltu tietynlainen rakenne, joka toistuu jokaisessa ryhmätoiminnassa. Poikkeuksena ovat viimeiset kolme ryhmäkertaa, jolloin toiminnan rakenteessa on pieniä eroavaisuuksia. Samanlaisena toistuvana toiminnan rakenteella pyritään osallistujien turvallisuuden tunteen lisäämiseen ja toiminnan mielekkyyteen.

ALOITUS

Aloituksessa on tarkoituksenaan toivottaa osallistujat tervetulleiksi ja kertoa lyhyesti päivän toiminnan sisältö. Lyhyt info toiminnasta auttaa osallistujia orientoitumaan päivän toimintaan.

LÄMMITTELY

Lämmittelyn tarkoituksena on hiljalleen johdatella ajatukset päivän teemaan ja nimensä mukaan lämmittelä osallistujien mieltä ja kehoa ennen varsinaiseen toimintaan siirtymistä.

TOIMINTA

Toimintaosio on varattu luovalle toiminnalle, jossa tehdään tuotos joka kerta eri ilmaisukeinon avulla. Tuotokset ovat pääasiassa kuvia, poikkeuksena 4. ja 5. toimintakerta, jolloin tuotetaan runo ja tarina.

KIRJALLINEN POHDINTA

Kirjallisessa pohdinnassa kirjoitetaan omalle tuotokselle (poikkeuksena runo ja tarina) otsikko ja kuvateksti. Tarkoituksena on antaa aikaa pohtia teemaa, omaa tuotosta ja sitä analysoimalla oivaltaa jotakin uutta. Sopivaksi tekstin kirjoitusajaksi on arvioitu kymmenen minuuttia. Kirjoitustaidot ovat toissijainen asia, tärkeintä on pohtia oman tuotoksen herättämiä ajatuksia.

JAKAMINEN

Jakamisessa jokaiselle annetaan vuorollaan mahdollisuus jakaa tai olla jakamatta oma teoksensa ja/tai kirjallinen tuotoksensa. On tärkeää, että jakamiseen ei painosteta, mutta kannustus ja kiinnostuksen osoittaminen on tärkeää.

LOPPUJAKAMINEN

Loppujakamisessa jokaisella on mahdollisuus vuorollaan jakaa ajatuksia, joita päivä on herättänyt: mikä on ollut haastavaa, mukavaa tai koskettavaa. Kiinteässä ja avoimessa ryhmässä palaute muille voi olla hyvin voimauttavaa, tunteita herättävää ja oivalluksia synnyttävää.

LOPETUS

Lopetuksessa kiitetään ryhmää ryhmätoimintaan osallistumisesta. Ryhmälle kerrotaan seuraavan ryhmäkerran aiheesta ja jaetaan seuraavasta kerrasta infolappu, jonka avulla osallistujat voivat orientoitua seuraavaan kertaan.

RYHMÄ JA OHJAUS

Ryhmätoiminta on tarkoitettu vanhemmille, jotka vielä odottavat lasta tai joilla on alle vuoden ikäinen lapsi. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa. Toiminta kestää yhteensä yhdeksän viikkoa ja jokainen ryhmätoimintakerta kestää noin kaksi tuntia. On tärkeää, että ryhmätoiminta toteutetaan suljettuna ryhmänä. Ryhmässä käsitellään henkilökohtaisia ja tunteita herättäviä asioita, joiden jakaminen tehdään helpommaksi tarjoamalla turvallinen ympäristö osallistujille. Suljetussa ryhmässä syntyy nopeammin turvallinen ilmapiiri ja jäsenet tulevat helpommin tutuksi toisilleen, jolloin myös jakaminen on avoimempaa ja hedelmällisempää. Ryhmätoiminnassa ihanteellinen ryhmän koko on 3-5 henkeä. Kuuden hengen ryhmäkin on mahdollinen, mutta se voi vaatia enemmän aikaa kuin suunnitellun kaksi tuntia.

Ryhmässä on hyvä olla kaksi ryhmänohjaajaa, jotta he voivat yhdessä keskustella ryhmän etenemisestä ja reflektoida ryhmän toimintaa. Kahden ohjaajan on mahdollista huomioida osallistujat yksilöllisemmin. Ohjausvastuut kannattaa jakaa ennen jokaista toimintakertaa, jotta toiminnan ohjeistus on mahdollisimman selkeää osallistujille.

Ohjaajilta ei vaadita erityisosaamista luovasta toiminnasta. Riittävä mielenkiinto sitä kohtaan riittää. Ohjaajan tulee myös itse olla valmis kokeilemaan ryhmätoiminnassa käytettäviä menetelmiä ennen toimintaa, jos ne tuntuvat itselle vierailta. Tällöin ohjaaja voi halutessaan korvata jonkin menetelmän jollain muulla, jonka kokee itselleen luontaisemmaksi. Itse ryhmätoiminnan aikana on tärkeää, että ohjaaja tietää mitä on tekemässä.

Ryhmätoiminta on suunniteltu ainoastaan vanhemmille. Toiminta on intensiivistä, itsereflektoivaa ja luovaa toimintaa, joka vaatii toteutuakseen vanhempien täyden keskittymisen, joka on vaikeaa lasten läsnä ollessa. Ryhmätoimintaa aloitettaessa on hyvä siis suunnitella, miten lastenhoito järjestetään tai toteutetaanko lapsille esimerkiksi omaa toimintaa vanhempien ryhmätoiminnan aikana.

Projektia toteutettaessa Ensikoti Pinjassa huomattiin, että ryhmätoiminta olisi hyvä toteuttaa niin, että ryhmässä on vain yhden sukupuolen edustajia. Ryhmätoiminnassa oma kuva itsestä äitinä vahvistuu ja osallistujat käyvät paljon läpi myös ajatuksia suhteestaan omaan äitiin. Isille tärkeää on hahmottaa omaa isäkuvaansa ja pohtia suhdettaan omaan isäänsä. Äidit ja isät käyvät vanhemmaksi kasvuaan melko eri tavalla läpi. Yhden sukupuolen ryhmät mahdollistavat myös vahvemman vertaistuen. Toisen sukupuolen läsnäolo voi myös vaikeuttaa jakamista. Kaikki eivät esimerkiksi odota lasta pariskuntana, jolloin voi tuntua vaikealta kuulla pariskunnan jakavan ajatuksiaan yhdessä. Ryhmässä jaetaan myös melko intiimejä asioita, joita voi olla vaikea jakaa toisen sukupuolen edustajan kuullen.

TILAT JA TARVIKKEET

Ryhmätoimintakertoja varten kannattaa varata tarpeeksi laaja tila, jossa ryhmän on mahdollista aina suorittaa aloitus, lämmittely, jakamiset ja lopetus piirissä niin, että keskustellessa on mahdollista luoda kaikkiin osallistujiin katsekontakti. Ryhmä voi esimerkiksi istua piirissä lattiatyynyillä tai tuoleissa. Tila kannattaa aina järjestää samaan tapaan. Se edesauttaa turvallisuuden tunteen syntymistä. Ryhmän osallistujat voivat sopia omat paikkansa piirissä. Mikäli joku osallistujista on estynyt saapumasta paikalle, voidaan hänen paikkansa jättää tyhjäksi. Näin poissaolevatkin ovat ikään kuin läsnä ryhmätoiminnassa.

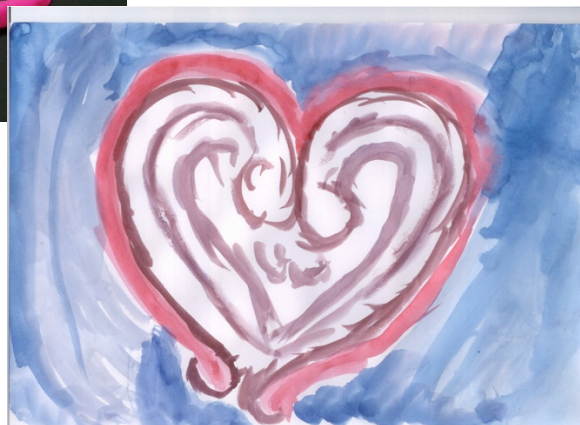
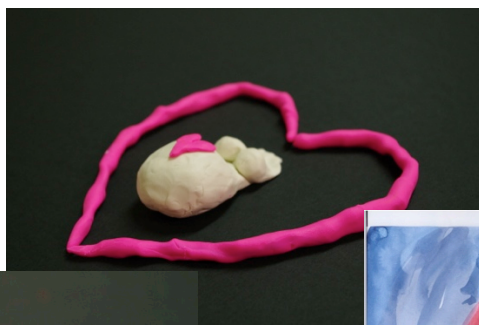
Varsinaista luovaa toimintaa varten tarvitaan paljon tilaa, sillä kaikille tulee antaa mahdollisuus itse määrittellä oma tilansa, jossa luo omaa teostaan. Pöytää kannattaa kuitenkin käyttää vain luovan toiminnan aikana, jotta keskustelutilanteet ovat mahdollisimman avoimia. Myös lattialla on mahdollista piirtää tai maalata. Viime syksyn projektissa tilana käytettiin pääsääntöisesti liikuntasalia, johon saimme pöydän liikutettavasta pöytätennis-pöydästä.

Aina ryhmätoimintaa ei ole välttämättä mahdollista tai välttämätöntä toteuttaa samassa paikassa. Toinen ryhmätoimintakerta, jolloin luodaan perhekuva, on mahdollista toteuttaa myös muualla kuin toimintatilassa, mahdollisesti jopa ulkona. Kolmas, Vanhemmuuden tunteet -ryhmäkerta vaatii tilat, joissa jokaisen on mahdollista maalata vartalonsa yksityisesti. Tilaa voidaan jakaa esimerkiksi sermeillä, jos eri tilojen käyttö ei ole mahdollista. Lisäksi maalit saattavat sutata ja ohjaajan on hyvä miettiä, miten ja missä vartalomaalit pestään pois. Näinä kertoina voidaan kuitenkin kokoontua ensin kaikille tutussa tilassa ja siirtyä ryhmänä varsinaiseen toimintatilaan.

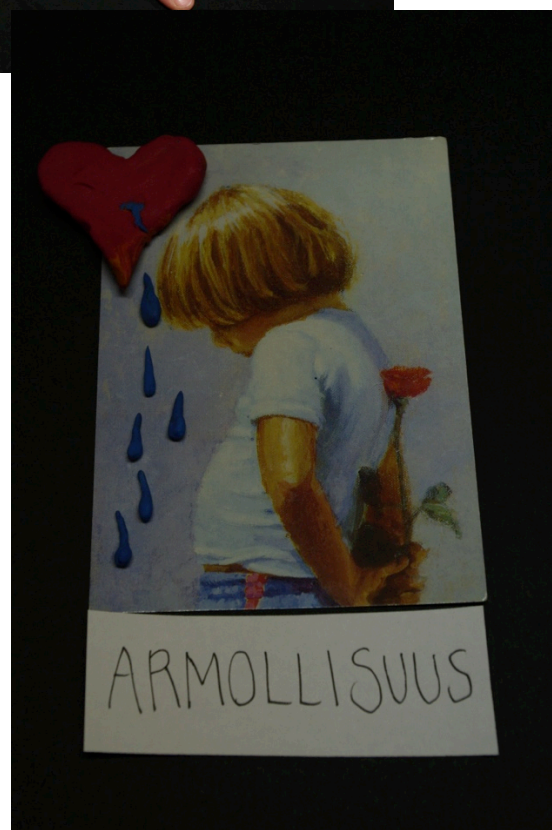
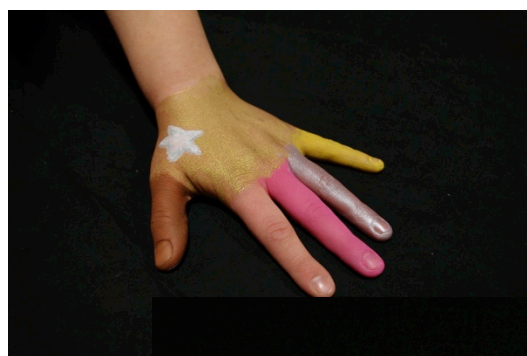
Ennen Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmän aloitusta kannattaa **kerätä valmiiksi** suurin osa **toimintaan tarvittavista materiaaleista** (Liite 20) ja säilyttää niitä koko ryhmätoiminnan ajan samassa kassissa, sillä monella toimintakerralla tarvitaan samoja tarvikkeita. **Osallistujille** on hyvä varata **omat kansiot**, jossa he voivat ryhmätoiminnan aikana säilyttää omia tuotoksiaan. Ryhmä on suunniteltu niin, että jokainen vastaa omasta kansioistaan ja tuo sen aina ryhmään mukaansa. Mahdollisesti myös ryhmän ohjaaja voi säilyttää kansioita.

Kuvakortteina voi käyttää mitä tahansa kuvakorttikokoelmaa, jossa on monipuolisia kuvia. Toimintaan on suunniteltu käytettävän jonkinlaista postikorttikokoelmaa, Ulla Halkolan Spectro-kortteja sekä palautteenannon apuna Pesäpuu ry:n Vahvuus-kortteja. **Arvokortit** löytyvät liitteenä (Liite 18) mutta ne pitää leikata ja liimata kartongille. Musiikkikappaleita ei ole erikseen määritelty mutta **musiikin** on hyvä olla rauhallista neutraalia instrumenttimusiikkia, joka johdattelee mahdollisimman vähän tietynlaisiin mielikuviin. Musiikkia tarvitaan pääasiassa kehorentoutuksen taustalle sekä luovan toiminnan ajaksi hiljaiseksi taustamusiikiksi. Musiikki ei ole itse toiminnan kannalta välttämätöntä mutta jollekin täydessä hiljaisuudessa työskentely voi olla vaikeaa.

Ryhmätoiminnan loppuvaiheessa tulee teettää **valokuvat osallistujien tuotoksista**, joista jokainen luo oman kirjansa valmiiksi. Toiminnan aikana valokuvat kannattaa säilyttää kameran muistikortissa tai vaihtoehtoisesti yhdellä muistitikulla. Muistitikkuun tehdään jokaiselle osallistujalle oma kansio, jonne siirretään jokaisen toiminnan jälkeen ne valokuvat, jotka osallistuja haluaa omaan kirjaansa.



RYHMÄTOIMINTAKERRAT



RYHMÄTOIMINTAKERTOJEN RAKENNE

On suositeltavaa, että ohjaajat tapaavat Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmän osallistujat ennen varsinaisen toiminnan aloitusta ja esittelevät tulevan ryhmätoiminnan. Ryhmätoiminnan esittely auttaa ryhmäläisiä motivoitumaan tulevaan toimintaan. On tärkeää tuoda ilmi toiminnan tarkoitus eli oman vanhemmaksi kasvun reflektointi, itseen tutustuminen vanhempana sekä oman itsen ja vanhemmuuteen liittyvien ajatusten ja tunteiden ilmaisu luovin menetelmin. Esittelyyn löytyy liite oppaan lopusta (Liite 1), johon ohjaajan tulee täyttää valmiiksi tulevien toimintakertojen päivämäärät. Lisäksi ryhmää voidaan orientoida ensimmäiseen ryhmäkertaan (Vanhemmuuden identiteetti) jakamalla ryhmäkertaa varten tehty infolappu (Liite 2). Mikäli ryhmä ei tapaa ennen Vanhemmuuden identiteetti -ryhmäkertaa, jää kyseinen infolappu jakamatta.

Kuudella ensimmäisellä ryhmätoimintakerralla on oma aiheensa ja ilmaisukeinonsa, jonka avulla päivän aiheesta luodaan tuotos. Tuotokset muodostavat Vanhemmuuden kasvun tarina -kirjan, joka luodaan 7. ja 8. toimintakerralla. Yhdeksäs toimintakerta on julkaisutilaisuus, joka on samalla Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmän juhlallinen päätöstilaisuus.

Seuraavilta sivuilta löydät jokaisen toimintakerran ydinajatuksen sekä toiminnan rungon, jossa esitellään miten toiminta voidaan järjestää. Jokainen toimintakerta on värikoodattu. Oppaan lopusta löytyvät liitteet ovat merkitty samalla värillä, jotta ne on helppo hakea ja liittää päivän toimintaan.

TOIMINTAKERTA	Aihe	ILMAISUKEINO	TUOTOS	LÄMMITTELY
1. Vanhemmuuden identiteetti	Vanhemmuuden identiteetti	Maalaus/ Piirtäminen	Äiti/isäkuva	Kuvakortit
2. Minun perheeni	Perhe, nykyhetki	Valokuvaaminen	Perhekuva	Omat muistot (kuvat)
3. Vanhemmuuden tunteet	Tunteet	Vartalomaalaus	Tunteet kehossa -kuva	Kehorentoutus
4. Menneisyyden runo	Menneisyys	Sanat ja runous	Runo	Sanomalehtirunous
5. Tulevaisuuden toiveet	Tulevaisuus ja toiveet	Tarinan kerronta	Satu	Ryhmäsadutus
6. Vanhemmuuden arvot	Arvot	Muovailuvahalla muotoilu	Arvokuva	Arvo- ja kuvakortit
7. Kirjan kansien kokoaminen			Kirjan kannet	
8. Kirjan viimeistely, ryhmän päättäminen			Valmis kirja	
9. Julkaisutilaisuus				

1. VANHEMMUUDEN IDENTITEETTI

Tämän ryhmätoiminnan aiheena on vanhemmuuden identiteetti. Omaa vanhemmuutta lähestytään pohtimalla ensin kuvakorttien kautta, millainen äitihahmo/isähahmo on ollut omassa lapsuudessa. Kuvien kautta pohditaan myös, millaiseksi itse kokee itsensä vanhempana. Tarkoituksena on oivaltaa yhtäläisyyksiä ja eroja omassa vanhemman roolissa ja siinä millainen oma vanhempi on ollut lapsuudessa. Toiminnassa luodaan tuotoksena oma äitikuva/isäkuva.

Vanhemmuus ei herää vanhemmassa vaistomaisesti. Vanhemmaksi kasvun prosessiin vaikuttavat varhaiset kokemukset oman vanhemman kanssa sekä vanhemmuuden yhdistyminen osaksi minua. Ollakseen omalle lapselleen huolehtiva vanhempi, on vanhemman tunnettava saaneensa myös itse hoivaa ja huolenpitoa. On siis tärkeää tiedostaa oma suhteensa omaan äitiin/isään, kun lähtee muodostamaan omaa kuvaa itsestään vanhempana. Tullessa vanhemmaksi oma identiteetti kokee muutoksia. Uuden identiteetin hyväksyntä vaatii vanhemmuuden ja aikaisemman elämän ristiriitojen kohtaamista. Joskus vanhempi jättää entisen identiteettinsä kokonaan sivuun ja keskittyy vain vanhemmuuteen. Toisinaan taas vanhemmuuden on vaikea tulla osaksi omaa identiteettiä.

Tämän toimintakerran tärkeänä tehtävänä on myös tutustuminen ryhmään sekä tulevasta ryhmätoiminnasta kertominen. Jos ryhmäläisille on pidetty erillinen esittelykerta Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminnasta, niin esittely voidaan kerrata lyhyesti. Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminnasta jaetaan vielä infolappu (Liite 1), mikäli sitä ei ole jo aikaisemmin jaettu. Toiminnan alussa jokaiselle annetaan mahdollisuus esittäytyä muille ryhmän jäsenille. Virallinen esittäytyminen muille ryhmän jäsenille auttaa luottamuksen syntymisessä ryhmän jäsenten välillä.

TARVIKELISTA:

- Kansiot (joissa osallistujat säilyttävät tuotoksiaan)
- Kuvakortit (lämmittelyyn)
- Maalauspaperia
- Maalauslustoja
- Erilaisia maalaus- ja piirustusvälineitä (kts. Liite 20)
- Kannettava tietokone
- Kamera
- Muistikortti ja -tikku
- Liite 1: Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminnan infolappu
- Liite 3: Minun perheeni -infolappu
- Liite 11: Äiti/isäkuvan apukysymykset

! Tutustumiskierroksella voi käyttää esim. pallo puheenvuoron luovuttamiseen seuraavalle

Lähteet ja lisätietoja aiheesta:

Reenkola, E. 2012. Äidin valta ja voima. Minerva kustannus Oy: Helsinki.

Niemelä, P. 2001. Psykologinen valmistautuminen vanhemmuuden rooleihin raskauden aikana. Teoksessa Rautiainen, M. (toim.) 2001. Vanhemmuuden roolikartta, syvennä ja sovela. Käyttäjän opas 2. Suomen kuntaliitto: Helsinki.

HUOMIOITAVAA

Kansiot: Kansiot tuleville tuotoksille ja teksteille.

Ohjaaja voi itse päättää millaiset kansiot haluaa osallistujille jakaa. Pelkkä paperitasku riittää, sillä lopulliset tuotokset tulevat itse tehtyyn kirjaan. Kansio on vain säilytystä varten.

Toteutus: Minäkuvan voidaan vaihtoehtoisesti toteuttaa myös kuvakollaasilla avulla.

Valokuvaus: Muista ikuistaa maalaukset valokuvamallalla. Selvitä jo tässä vaiheessa, mitkä kuvat osallistujia haluaa teetetävän omaan kirjaansa. Laita kuvat suoraan muistikululle osallistujan omaan kansioon.

Seuraavaa kertaa varten osallistujia pyydetään ottamaan mukaan itselle tärkeä perhekuva (liite 3).

Tulosta liitteet nro 1, 3 ja 11 jokaiselle osallistujalle!

1. PÄIVÄN RUNKO

SISÄLTÖ MITÄ?	MENETELMÄ MITEN?	MATERIAALIT JA VÄLINEET	KESTO min.
ALOITUS	Kerrotaan alkavasta Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmätoiminnasta. Jaetaan infolappu Vanhemmaksi kasvun tarina ryhmästä (Liite 1), jos sitä ei ole vielä annettu. Jokaiselle jaetaan lisäksi omat kansiot, joihin jokainen kerää ryhmätoimintakertojen aikana tuotetut kuvat ja tekstit. Kerrotaan päivän teema, ilmaisukeino ja tehtävä tuotos <i>Vanhemmuuden identiteetti – maalaus/piirtäminen – äiti/isäkuva</i>	- Kansiot - Vanhemmaksi kasvun tarina -infolappu (Liite 1)	5
LÄMMITTELY <i>Tutustuminen ja toimintaan johdattelu</i>	Kukin esittelee vuorollaan itsensä ja vauvansa tai masuvauvansa ja kertoo samalla jonkin asian, mistä itse pitää ja mistä vauva tai masuvauva pitää? ! Puheenvuoron vaihtoa varten voi olla jokin esine (pallo, lankakerä tms.), joka annetaan eteenpäin puhujan vaihtuessa.	- (Pallo, lankakerä, tms.)	10
	Pohditaan omaa äitikuva/isäkuva: <ul style="list-style-type: none"> Jokainen valitsee kuvakorteista kuvan, joka jollain tavalla kuvastaa omaa äitiä tai äitihahmoa/isää tai isähahmoa, joka on ollut elämässä. Tämän jälkeen jokainen valitsee vielä kuvakortin, joka jollain tavalla kuvastaa omaa kuvaa itsestään äitinä/isänä. Korttien valinnan jälkeen kukin esittelee vuorollaan valitsemansa kuvat ja kertoo, miksi valitsi ne ja mitä eroja ja yhtäläisyyksiä niissä on? 	- Kuvakortit	20
TOIMINTA <i>Äitiku- van/isäkuvan tekeminen</i>	Jokainen luo valitsemillaan materiaaleilla kuvan, joka kuvastaa itseä äitinä/isänä ! Kuvan ei tarvitse olla esittävä omakuva, vaan se voi muodostua esimerkiksi omaa äitiyttä/isyyttä kuvaavista väreistä, muodoista, eläimistä, maisemista, asioista, jne.	- Maalaus- ja piirustusvälineitä - Maalauspaperia ja maalauslustoja	35
	Teokset ikuistetaan valokuvaamalla	- Kamera - Muistikortti - Tietokone - Muistitikku	10
KIRJALLINEN POHDINTA	Kirjoitetaan kuvalle otsikko ja kuvateksti, jossa apuna käytetään apukysymyksiä (Liite 11)	- Äiti/isäkuvan apukysymykset (Liite 11)	10
JAKAMINEN	Jokainen saa vuorollaan esitellä teoksensa ja/tai otsikkonsa ja kuvatekstinsä sekä kertoa vapaasti teoksestaan mitä haluaa.		15
LOPPUJAKAMINEN	Kukin saa vuoron jakaa ajatuksiaan päivästä: <i>Mikä kosketti, mikä oli mukavaa ja mikä haastavaa? Miksi?</i>		10
LOPETUS	Kerrotaan seuraavasta ryhmätoiminnasta: <ul style="list-style-type: none"> Aiheena perhe ja nykyhetki Jaetaan Minun perheeni -infolappu (Liite 3), johon pyydetään tutustumaan ennen seuraavaa toimintakertaa 	- Minun perheeni -infolappu (Liite 3)	5
Yhteensä 120 min.			

2. MINUN PERHEENI

Tämän ryhmätoiminnan aiheena on perhe ja nykyhetki. Perhevalokuvauksen tavoitteena on keskittyä nykyhetkeen, perheen merkitykseen ja auttaa osallistujia voimaantumaa vanhempina toteuttamalla itselle ihanteellisen perhekuvan.

Valokuvat voivat toimia peilauspintana, ne voivat lohduttaa ja antaa voimaa nykyhetken vaikeuksissa. Perhevalokuvan avulla osallistujan nykyisyys kuvataan juuri sellaisena kuin hän haluaa. Jokainen perhe rakentaa omaa tarinaansa perhevalokuvissaan ja ne toimivat myös perheen kollektiivisen identiteetin perustana. Perhevalokuvat tuovat esiin perheen arvoja, vuorovaikutusta ja tunnesuhteita. Omakuvat toimivat itsetarkailun välineinä ja selkeyttävät minäkuvaa. Tätä ajatusta voidaan soveltaa myös perhekuviin.

Perhekuvan toteutuksessa painotetaan suunnitelmallisuuden merkitystä. Osallistuja saa itse suunnitella sekä toteuttaa haluamansa tyyppisen perhekuvan. Ihanteellisen perhekuvan suunnittelun ja toteutus on tarkoitus olla voimauttava kokemus osallistujalle. Ohjaajan on tärkeää kannustaa osallistujia tuomaan kuvaan itsensä sellaisena, kuin tämä itse tahtoo itsensä ja perheensä tulevan nähdä.

TARVIKELISTA:

- Kamerate
- Muistikortit ja -tikku
- Kannettava tietokone
- Liite 4: Vanhemmuuden tunteet -infolappu
- Liite 12: Perhekuvan apukysymykset
- Liite 15: Perhekuvan suunnittelun apukysymykset

Lisäksi osallistujilla tulisi olla lämmittelyä varten mukana omat merkitykselliset valokuvat!

HUOMIOITAVAA

Tila: Perhevalokuva voidaan ottaa toimintatilan ulkopuolella. Ennen toimintaa kannattaa valmiiksi rajata, missä tiloissa valokuvia otetaan ja kuinka kauan aikaa on valokuvan ottamiseen. Esimerkiksi talvella uloslähteminen pienen lapsen kanssa voi viedä liikaa aikaa.

Kamerate: On suositeltavaa, että kummallakin ohjaajalla on käytössä oma kamera, jotta perhekuvien ottaminen sujuisi nopeammin.

Valokuvaus: Osallistujien kanssa on hyvä keskustella siitä, kenet he haluaisivat ottamaan heidän perhekuvansa. Valokuvaus on melko intiimi tilanne, jossa on tärkeää tuntea itsensä turvallisiksi kuvaustilanteessa.

Selvitä jo tässä vaiheessa, mitkä kuvat osallistuja haluaa teetettävän omaan kirjaansa. Laita kuvat suoraan muistitokulle osallistujan omaan kansioon.

Seuraavaa kertaa varten osallistujia tulee infota pukeutumaan vaatteisiin, joissa vartalomaalaus on helppoa sekä valitsemaan vaatteet, jotka saavat tahrantua.

Tulosta liitteet nro 4, 12 ja 15 jokaiselle osallistujalle!

Lähteet ja lisätietoja aiheesta:

Halkola, U. 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim.

2. PÄIVÄN RUNKO

SISÄLTÖ MITÄ?	MENETELMÄ MITEN?	MATERIAALIT JA VÄLINEET	KESTO Min.
ALOITUS	Kerrotaan päivän teema, ilmaisukeino ja tehtävä tuotos: <i>Perhe ja nykyhetki – valokuvaaminen – perhekuva</i>		5
LÄMMITTELY <i>Perhekuvista keskustelu</i>	Edellisellä kerralla on ohjeistettu ottamaan mukaan itselle tärkeä perhevalokuva. Jokainen saa vuorollaan esitellä kuvan/muiston ja kertoa, miksi pitää kuvasta tai miksi se on itselle merkityksellinen. ! Mikäli itsellä ei ole mahdollista tuoda kuvaa, voi kertoa kuvasta, joka on kadonnut tai muiston tilanteesta/ajasta, josta olisi halunnut otettavan muistoksi valokuvan.	- Osallistujien omat kuvat	20
TOIMINTA <i>Perhekuvan suunnittelu ja tekeminen</i>	Osallistujat suunnittelevat itseään miellyttävän perhekuvan. Suunnittelussa on tukena Perhekuvan suunnittelu -apukysymykset (liite 15).	- Perhekuvan suunnittelun apukysymykset (liite 15)	10
	Perhekuvan suunnittelemisen jälkeen osallistujat toteuttavat valokuvaamisen ohjaajan (tai erikseen sovitun henkilön) kanssa. Osallistuja kertoo kuvaajalle suunnitelmastaan ja antaa ohjeita kuvaamiseen.	- Kamerat - Muistikortit ja -tikku	35
	Valokuvat tuodaan tietokoneelle ja kuvattava saa valita itseään miellyttävät kuvat, jotka esitellään muille tietokoneelta jakamistilanteessa.	- Kannettava tietokone - Muistikortit ja -tikku	10
KIRJALLINEN POHDINTA	Kirjoitetaan teokselle otsikko ja kuvateksti, jossa apuna käytetään apukysymyksiä (liite 12).	- Perhekuvan apukysymykset (Liite 12)	10
JAKAMINEN	Jokainen saa vuorollaan esitellä teoksensa ja/tai otsikkonsa ja kuvatekstinsä sekä kertoa vapaasti teoksestaan mitä haluaa. ! Kuvat näytetään tietokoneen ruudulta.	- Kannettava tietokone - Muistitikku	15
LOPPUJAKAMINEN	Kukin saa vuoron jakaa ajatuksiaan päivästä: <i>Mikä kosketi, mikä oli mukavaa ja mikä haastavaa? Miksi?</i>		10
LOPETUS	Kerrotaan seuraavasta ryhmätoiminnasta: <ul style="list-style-type: none"> Aiheena vanhemmuuden tunteet Jaetaan Vanhemmuuden tunteet -infolappu (Liite 4), johon pyydetään tutustumaan ennen seuraavaa toimintakertaa 	- Vanhemmuuden tunteet -infolappu (Liite 4)	5
Yhteensä 120 min.			

3. VANHEMMUUDEN TUNTEET

Tämän ryhmätoiminnan aiheena ovat vanhemmuuden tunteet. Vanhemmuuden tunteita lähestytään kehon tuntemusten kautta. Tavoitteena on tehdä vanhemmuuteen liittyvät tunteet näkyväksi maalaamalla tunteita niihin kehonosiin, joissa tunteet tuntuvat.

Mielen liikkeet, ajatukset, tunteet, tunnelmat ja kokemukset näkyvät ja tuntuvat kehossa ja kohdistuvat eri kehon osiin. Tunteet tulevat esiin puhuttaessa, ilmenevät käyttäytymisessä ja heijastuvat asennoissa ja kasvojen ilmeissä. Omaa keho- ja minäkuva voi tarkastella kehon kautta ilmaisemalla, mikä vaatii rohkeutta. Kehon kautta voi löytyä laajempi ymmärrys kohdata, kehittää ja käsitellä mielen sekä kehon kokonaisuutta ja niiden tasapainoa.

Tunteet voidaan ilmaista symboloivina kuvina, mutta myös värit symboloivat tunnetta. Esimerkiksi punainen sydän voi olla vatsalla symboloimassa rakkautta vatsassa kasvavaa vauvaa kohtaan tai mustat kasvot voivat kuvastaa pelkoa raskautta ja vanhemmuutta kohtaan.

Vartalomaalauksessa ihmisen iholle maalataan kuvioita ja värejä. Maalaus toteutetaan vartalomaaleilla ja siveltimillä tai halutessa myös sormin. Maalauksen on tarkoitus olla iholla vain väliaikaisesti. Tässä ryhmätoiminnassa ihon maalaukset ikuistetaan valokuvaamalla osallistujat. Osallistujat saavat valita erivärisistä kankaista ja lakanoista taustavärin ”kuvauksiin”, joissa kehon maalaukset ikuistetaan.

TARVIKELISTA:

- Lattiatpatjat
- Torkkupeitot ja -tyyny
- Musiikki
- Vartalomaalit
- Siveltimet
- Vesimukit
- Talouspaperi
- Pesulappuja
- Peilejä
- Sanomalehtiä (suojaamaan maaliroiskeilta)
- Kamera
- Muistikortti ja -tikku
- Eri värisiä lakanoita
- Maalarinteippi
- Kannettava tietokone
- Liite 5: Menneisyyden runo -infolappu
- Liite 13: Tunteet kehossa -kuvan apukysymykset
- Liite 16: Kehorentoutus teksti

HUOMIOITAVAA

Tila: Huomioi, että tila soveltuu vartalomaalaukseen. Maalit saattavat sotata ja on hyvä etukäteen miettiä, miten maalit pestään pois toiminnan jälkeen. Ohjaajan on hyvä huomioida osallistujien yksityisyys ryhmän tarpeiden mukaan. Esimerkiksi saunatilat on helppo siivota ja niissä erilliset tilat (suihku, pukuhuone, sauna) auttavat yksityisyyteen.

Lämmittely: Tutustu kehorentoutus tekstiin (Liite 16) hyvissä ajoin ennen toimintaa. Kehorentoutuksessa, ohjaajan puhuessa, voi taustalle valita soimaan hiljaa rentouttavan musiikin.

Vaatetus: Vartalomaalit saattavat sotata, joten parhaimpia vaatteita ei kannata ottaa mukaan. Vartalomaalauksen voi toteuttaa myös pelkissä alusvaatteissa tai uima-asuissa.

Valokuvaus: Selvitä jo tässä vaiheessa, mitkä kuvat osallistuja haluaa teetettävän omaan kirjaansa. Laita kuvat suoraan muistikulle osallistujan omaan kansioon.

Tulosta liitteet nro 5 ja 13 jokaiselle osallistujalle!

Tulosta liite nro 16 itsellesi kehonrentoutusta varten

Lähteet ja lisätietoja aiheesta:

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

3. PÄIVÄN RUNKO

SISÄLTÖ MITÄ?	MENETELMÄ MITEN?	MATERIAALIT JA VÄLINEET	KESTO Min.
ALOITUS	Kerrotaan päivän teema, ilmaisukeino ja tehtävä tuotos: <i>Tunteet – vartalomaalaus – Tunteet kehossa -kuva.</i>		5
LÄMMITTELY <i>Kehonrentoutus</i>	Tehdään kehonrentoutus (Liite 16), jossa virittäydytään toimintaan kehonrentoutuksella ja pohtimalla erilaisten tunnetilojen fyysisiä tuntemuksia kehossa. ! Kehonrentoutuksen taustalla voi soittaa rentouttavaa musiikkia	- Lattiatpatjat - Torkkupeitot ja tyynyt - Kehonrentoutus teksti (Liite 16) - Musiikki	20
TOIMINTA <i>Vartalomaalaus</i>	Osallistujat maalaavat vanhemmuuden herättämiä tunteita niihin kehonosiin, joissa vanhemmuuden tunteet tuntuvat. Tunteet voidaan ilmaista symboloivina kuvina, mutta myös värit symboloivat tunnetta. Esimerkiksi punainen sydän raskausvatsan päällä symboloi rakkautta masuvauvaan tai valkoiset enkelin siivet turvallisuuden tunnetta.	- Vartalomaalit - Siveltimeet - Vesimukit - Talouspaperi - Pesulappuja - Peilejä	35
	Vartalomaalaukset ikuistetaan valokuvaamalla ! Vartalomaalausten kuvaamiseen osallistuja saa valita haluamansa värikkään lakanan kuvauksen taustaväriksi ja ohjeistaa kuvan oton haluamallaan tavalla (esim. koko vartalokuva vai pelkkä maalaus kädessä) Valokuvat siirretään kamerasiirteillä muistikortilta tietokoneelle, josta osallistujat esittelevät valitsemansa kuvat myöhemmin jakamistilanteessa	- Eri värisiä lakanaita - Maalarinteippi - Kamera - Muistikortti - Kannettava tietokone - Muistitikku	20
KIRJALLINEN POHDINTA	Kirjoitetaan teokselle otsikko ja kuvateksti, jossa apuna käytetään apukysymyksiä (Liite 13)	- Tunteet kehossa - kuvan apukysymykset (Liite 13)	10
JAKAMINEN	Jokainen saa vuorollaan esitellä teoksensa ja/tai otsikkonsa ja kuvatekstinsä sekä kertoa vapaasti teoksestaan mitä haluaa ! Kuvat näytetään tietokoneen ruudulta.	- Kannettava tietokone	15
LOPPUJAKAMINEN	Kukin saa vuoron jakaa ajatuksiaan päivästä: <i>Mikä kosketi, mikä oli mukavaa ja mikä haastavaa? Miksi?</i>		10
LOPETUS	Kerrotaan seuraavasta ryhmätöinnistä: <ul style="list-style-type: none"> Aiheena menneisyys Jaetaan Menneisyyden runo -infolappu (Liite 5), johon pyydetään tutustumaan ennen seuraavaa toimintakertaa. 	- Menneisyyden runo -infolappu (Liite 5)	5
Yhteensä 120 min.			

4. MENNEISYYDEN RUNO

Tämän ryhmäkerran aiheena on menneisyys. Menneisyyttä käsitellään kuvakorttien ja sana-assosiaation avulla. Lopulta niistä muodostetaan runo, joka kuvaa menneisyyttä.

Menneisyyttä tarkastellaan vanhemmuuden näkökulmasta. Tieto raskauden alkamisesta ja raskausaika on herättänyt erilaisia ajatuksia ja mielikuvia sekä vauvan syntymään liittyy omat muistonsa. Omaan vanhemmuuteen vaikuttavat vahvasti myös omat kokemukset ja mielikuvat vanhemmuudesta omassa lapsuudessa; millaisena kukin on oman perheensä kokenut ja mitä nuorena on ajatellut vanhemmuudesta.

Mielikuvat ja tunnetilat, joita menneisyys herättää, voidaan ilmaista runon muodossa. Runojen avulla on mahdollista ilmaista ahdistaviakin tunteita ja tapahtumia, sillä runossa ei tarvitse suoraan ilmaista, mitä on tapahtunut. Asiat voi ilmaista kielikuvien avulla. Runojen kirjoittaminen antaa mahdollisuuden ilmaista itseään, sekä jäsenellä sirpaleisia ajatuksia ja tunteita. Itse kirjoitettu runo voi auttaa ymmärtämään jotakin tapahtunutta asiaa. Työskentelyn aikana henkilö alkaa tunnistaa vaikeisiin tilanteisiin kohdistuneita tunteita ja ajatuksia jäsentyneemmin, mikä saa aikaan kokemuksen tunteiden hallinnasta.

Monet pelkäävät runojen kirjoittamisen olevan vaikeaa. Kirjallisuusterapeuttisessa mielessä kyse ei kuitenkaan ole taiteellisesta luomuksesta eikä runojen tarvitse olla yleviä säkeitä kaikkine loppusointuineen. Runot voivat olla ajatuksia arkipäiväisistä, tavallisista asioista. Runon lopputulos ei siis ole tärkeää. Tärkeintä on se, mitä ajatuksia runon luomisprosessi on saanut aikaan.

TARVIKELISTA:

- Lehtiartikkeleita
- Paksuja ja peittäviä tusseja (1 per hlö)
- Kyniä ja paperia
- Ulla Halkolan Spectro-kortit
- Korttikartonkia ja kartonkia
- Liimaa
- Kamera
- Muistikortti ja -tikku
- Liite 6: Tulevaisuuden toiveet - infolappu

HUOMIOITAVAA

Materiaalit: Lehtiartikkelit voi mielellään korvata kirjojen sivuilla, jos ohjaajalla on vanhoja kirjoja, josta voi repiä sivuja. Kirjan sivut tai lehtiartikkelit kannattaa leikata valmiiksi ennen toiminnan alkua.

Kartongit kannattaa leikata valmiiksi oikean kokoisiksi paloiksi runon kirjoitusta sekä lämmittelyn alkurunon liimaamista varten.

Kuvakortit: Ulla Halkolan Spectro-kortit voidaan korvata muilla kuvakorteilla, jos spectro-kortteja ei ole saatavilla.

Valokuvaus: Runoon liittyvästä kuvasta voidaan ottaa valokuva, jos se halutaan liittää runon yhteyteen. Laita kuvat suoraan muistikululle osallistujan omaan kansioon.

Tulosta liite nro 6 jokaiselle osallistujalle!

Lähteet ja lisätietoja aiheesta:

Mäki, S. & Linnainmaa, T. 2005. Hoitavat Sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim.
Parkko, T. 2011. Kirjoita runo! Opas aloittelevalle runoilijalle. Helsinki: BTJ Finland Oy.

4. PÄIVÄN RUNKO

SISÄLTÖ MITÄ?	MENETELMÄ MITEN?	MATERIAALIT JA VÄLINEET	KESTO (min.)
ALOITUS	Kerrotaan päivän teema, ilmaisukeino ja tehtävä tuotos: <i>Menneisyys – sanat ja runous – runo</i>		5
LÄMMITTELY <i>Sanomalehti- runous¹</i>	Osallistujille jaetaan lehtiartikkeli. Runon teemana on <i>Minun lapseni</i> . Runo muodostetaan mustaamalla artikkelista yli niitä sanoja, joita ei halua omaan runoonsa. Jäljelle jätetään sanat, joista runo syntyy. Runot voidaan lopuksi lukea ääneen.	- Lehtiartikkeleita - Tussit	20
TOIMINTA <i>Runon kirjoittaminen</i>	Pohditaan omaa menneisyyttä valitsemalla Spectro-korteista omaa menneisyyttä symboloiva kuva. ! Tarkoituksena on pohtia menneisyyttä vanhemmuuden näkökulmasta. Kuva voi symboloida omaa lapsuutta, raskausaikaa tai aikaa, jolloin vauva on juuri syntynyt.	- Spectro-kortit (Ulla Halkola)	10
	Valitusta kuvasta kirjoitetaan paperille kaikki sanat, joita kuvasta tulee mieleen. Kerrotaan osallistujille aikaa olevan 5 minuuttia. Taustalla voi soida musiikki.	- Kyniä ja paperia - (Musiikki)	5
	Ylöskirjatuista sanoista muodostetaan runo. Sanoja voi lisätä, kaikkia sanoja ei tarvitse käyttää ja sanojen muotoja voi muuttaa.	- Kyniä ja paperia	25
PUHTAAKSI- KIRJOITUS	Runo kirjoitetaan puhtaalle korttikartongille. Runoon liittyvästä kuvasta voidaan osallistujan niin halutessaan ottaa kuva, jotta kirjaan voidaan liittää myös kuva, josta runo on saanut inspiraationsa. Lämmittelyruno (sanomalehtiruno) voidaan myös liimata kartongille, jos se halutaan mukaan lopulliseen tuotokseen, kirjaan.	- Kyniä - Korttikartonkia - Kartonkia - Liimaa - Kamera - Muistikortti ja -tikku	15
JAKAMINEN	Jokainen saa vuorollaan esitellä valitsemansa kuvakortin sekä teoksensa ja/tai lukea runon ääneen sekä kertoa vapaasti teoksestaan mitä haluaa.		20
LOPPUJAKAMINEN	Kukin saa vuoron jakaa ajatuksiaan päivästä: <i>Mikä kosketti, mikä oli mukavaa ja mikä haastavaa? Miksi?</i>		15
LOPETUS	Kerrotaan seuraavasta ryhmätoiminnasta: • Aiheena tulevaisuuden toiveet • Jaetaan Tulevaisuuden toiveet -infolappu (Liite 6), johon pyydetään tutustumaan ennen seuraavaa toimintakertaa.	- Tulevaisuuden toiveet -infolappu (Liite 6)	5
Yhteensä 120 min.			

¹Menetelmä on poimittu Tavarat taskuissa - Nuorten ryhmäohjauksen taidelähtöisiä menetelmiä -oppaasta (MIMO projekti 2010-2013)

5. TULEVAISUUDEN TOIVEET

Tämän ryhmätoiminnan aiheena on tulevaisuus ja toiveet. Tavoitteena on pohtia vanhempien omia unelmia ja toiveita tulevaisuuden suhteen sekä tehdä ne konkreettisemmiksi kirjoittamalla niistä paperille.

Oman tulevaisuuden pohtiminen on tärkeää, sillä menneisiin tapahtumiin ei voi enää vaikuttaa, mutta tulevaisuuteen voi. Omaan tulevaisuuteensa voi kirjoittaa lennokkaitakin käänteitä ja siihen voi sijoittaa uskottomaltakin kuuloisia toiveita. Tarinan realismi ei ole olennaista vaan se, että osallistuja pohtii, mitä toivoo ja haluaa tulevaisuudeltaan. Tämän jälkeen saattaa olla helpompaa toimia niin, että osa toiveista saattaa joskus toteutua.

Tulevaisuutta pohditaan tarinallisin eli narratiivisin menetelmin. Narraatio on sadun tai tarinan tuottamista ja ajatusten muokkaamista tarinaksi. Sen avulla voidaan nostaa olennaiset asiat esiin ja antaa ilmaistaville ajatuksille konkreettinen muoto. Jokaisella on oma sisäinen maailmansa, josta kertomukset kumpuavat. Kertoja saa itse määritellä sadun määritelmän. Se voi olla pari sanaa tai perinteinen tarina omine käänteineen. Narratiivisessa kerronnassa voidaan kirjata toisen kertoma tarina sadutuksen tapaan; sana sanalta, avoimesti, sadutettavan nähden ja ilman arviointia tai tulkintaa. Virheiden korjaaminen tai kaiken rakenteellisesti oikein kirjaaminen ei ole keskeistä. Sadutuksessa ajatukset muuttuvat varteenotettaviksi ja arvokkaiksi, kun niitä kuunnellaan ja kirjaan muistiin.

Menetelmässä sadun kirjaaja sanoo sadun kertojalle: *”Kerro satu, sellainen kuin itse haluat. Kirjaan sen juuri niin kuin sen minulle kerrot, Lopuksi luen tarinasi, ja voit muuttaa tai korjata sitä, mikäli haluat.”* Sattuun kirjaan ylös päivämäärä, kertoja ja kirjaaja. Mahdollisesti myös paikka ja muut kuulijat (Liite 17).

TARVIKELISTA:

- Lankakerä
- Kyniä ja paperia
- Tusseja
- Post it -lappuja
- Värillisiä A5-kartonkia
- Liite 7: Vanhemmuuden arvot -infolappu
- Liite 17: Infoa sadutuksesta

HUOMIOITAVAA

Lämmittely: Mittaa lankakerä valmiiksi niin, että se käy osallistujapiiriin ainakin kaksi kertaa ympäri. Vaihtoehtoisesti sadun pituus voidaan määritellä niin, että käydään kaksi kierrosta ympäri.

Sadun pituuden määrittely: Sadun pituuden maksimi on joskus tarpeen määritellä, sillä niistä voi tulla usein pitkiäkin. Määrittelynä voidaan pitää esimerkiksi tietyn paperin mittaista tarinaa

Tulosta liitteet nro 7 ja 17 jokaiselle osallistujalle!

Lähteet ja lisätietoja aiheesta:

Lapset kertovat ja toimivat 2013. Sadutus. www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/index.html > Sadutus
Karlsson, L. 2003. Sadutus. Avain osallistavaan toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.

5. PÄIVÄN RUNKO

SISÄLTÖ MITÄ?	MENETELMÄ MITEN?	MATERIAALIT JA VÄLINEET	KESTO (Min.)
ALOITUS	Kerrotaan päivän teema, ilmaisukeino ja tehtävä tuotos: <i>Tulevaisuus ja toiveet – tarinan kerronta – Satu</i>		5
LÄMMITTELY <i>Ryhäsadutus</i>	Sadutetaan osallistujia piirissä. Lankakerä laitetaan kiertämään piiriä ja jokainen saa omalla vuorollaan sanoa silloin sanan (yksi tai useampi) sadun jatkeeksi. Satu loppuu silloin, kun lankakeräkin loppuu. Toinen ohjaaja kirjaa sadun ja toinen voi osallistua sadun kerrontaan. Lopuksi satu luetaan ääneen ja kysytään haluaako ryhmä muuttaa satua.	- Lankakerä - Kyniä - Paperia	15
TOIMINTA <i>Toiveiden kirjaaminen ja sadun kerronta</i>	Osallistujat pohtivat omia toiveitaan tulevaisuudelleen ja kirjaavat niitä ylös post it -lapuille. Taustalla voi soida musiikki ! Toiveet jäävät omaan tietoon, eikä niitä tarvitse jakaa erikseen.	- Kyniä - Paperia - Post it -lappuja - (musiikki)	10
	Sadun kerronta <ul style="list-style-type: none"> Osallistujat jaetaan pareihin (parittomassa ryhmässä toinen ohjaaja voi myös osallistua). Parit valitsevat itselleen sopivan ja rauhallisen tilan sadun kerrontaan. Kumpikin vuorollaan kertoo sadun aiheesta <i>minun tulevaisuuteni</i>. Satu voi kertoa miten toiveet toteutuvat ja millaista elämä on, kun toiveet käyvät toteen. Toinen kirjaa sadun ja sadutuksen periaatteen mukaisesti lukee sadun lopuksi ääneen ja korjaa sitä kertojan niin halutessa (liite 17). 	- Kyniä - Paperia - Sadutusinfo (Liite 17)	25
	Vaihdetaan pareja		20
PUHTAAKSI-KIRJOITUS	Sadut kirjoitetaan puhtaaksi värilliselle A5-kartogille.	- Värillisiä A5-kartonkia - Tusseja	15
JAKAMINEN	Jokainen saa vuorollaan esitellä oman tarinansa sekä kertoa vapaasti teoksestaan mitä haluaa.		15
LOPPUJAKAMINEN	Kukin saa vuoron jakaa ajatuksiaan päivästä: <i>Mikä kosketti, mikä oli mukavaa ja mikä haastavaa? Miksi?</i>		10
LOPETUS	Kerrotaan seuraavasta ryhmätöinnistä: <ul style="list-style-type: none"> Aiheena vanhemmuuden arvot Jaetaan Vanhemmuuden arvot -infolappu (Liite 7), johon pyydetään tutustumaan ennen seuraavaa toimintakertaa. 	- Vanhemmuuden arvot -infolappu (Liite 7)	5
Yhteensä 120 min			

6. VANHEMMUUDEN ARVOT

Tämän ryhmätoiminnan tavoitteena on antaa vanhemmille mahdollisuus pohtia omaa arvomaailmaa ja mitä arvoja haluaa vanhempnana välittää lapselleen.

Omien arvojen tunnistaminen ei ole aina helppoa. Arvot eivät välttämättä pysy samoina läpi elämämme, vaan voivat muuttua paljon ajan kuluessa. Arvojen muuttuminen voi vaikuttaa merkittävästi elämän sisältöön, ja aiemmin tärkeiksi koetut asiat voidaan jättää taakse. Vanhemmuus on elämänmuutos, joka voi muuttaa radikaalisti yksilön arvomaailmaa.

Lapsen vanhemmat ovat ensimmäiset henkilöt, joiden kanssa lapsi on vuorovaikutuksessa, ja useimmiten vanhemmat toimivat myös lapsen kasvattajina. Jo hyvin pienenä lapsi tarkkailee vanhempiensa ilmeitä, eleitä, puheita ja tekemisiä ja oppii sen kautta vähitellen ymmärtämään vanhempiensa arvomaailmaa. On siis tärkeää, että vanhempi tiedostaa omaa toimintaansa ohjaavat arvot, sillä ne välittyvät vuorovaikutuksen ja kasvatuksen kautta myös lapselle. Kasvatustietoiseen vanhemmuuteen sisältyy tietoisuus omista arvoista, joita halutaan välittää ja periyttää eteenpäin.

Tietoisuus omista arvoista on tärkeää, koska ne auttavat suuntaamaan kohti omanlaista elämää. Omien arvojensa näkeminen ja tiedostaminen vaatii toisinaan perusteellista pohdintaa ja oman sisimpänsä kuuntelua. Tässä ryhmätoiminnassa pyritään kuuntelemaan itseä ja pohtimaan arvoja sekä kuvien kautta että luovin menetelmin. Toiminnassa käsiteltävät arvot ovat abstrakteja, eivät käsin kosketeltavia asioita. Abstrakteja arvoja pyritään ymmärtämään paremmin käyttämällä materiaalina muovailuvahaa, joka on käsin kosketeltavissa ja muovailtavissa symboliksi.

TARVIKELISTA:

- Kuvakortit
- Muovailuvahoja
- Vahakankaat (alustaksi muovailuun)
- Värikkäitä pahveja/kankaita (taustaväriksi teoksen ikuistamiseen valokuvaamalla)
- Kamera
- Muistikortti ja -tikku
- Kannettava tietokone
- Liite 8: Kirjan kokoaminen -infolappu
- Liite 14: Arvokuvan apukysymykset
- Liite 18: Arvokortit

HUOMIOITAVAA

Lämmittely: Kuvakortit ja arvokortit kannattaa levittää esille valmiiksi ennen ryhmätoiminnan aloitusta. Kuvakortit kannattaa peittää (esim. lakanalla) arvokorttien valinnan ajaksi, sillä arvokorttien esillä oleminen vie ajatukset pois arvojen pohdinnasta.

Valokuvaaminen: Selvitä jo tässä vaiheessa, mitkä kuvat osallistuja haluaa teetetävän omaan kirjaansa. Laita kuvat suoraan muistikulle osallistujan omaan kansioon.

Tulosta liitteet 8 ja 14 jokaiselle osallistujalle!

Tulosta ja leikkaa liite nro 18. Voit halutessasi liimata leikkaamasi arvot kartongille ja laminoida ne. Arvokortit kannattaa tulostaa pariin otteeseen, jos moni ryhmästä haluaa valita saman arvon!

Lähteet ja lisätietoja aiheesta:

MLL, Vanhempainnetti 2014. Kasvatus ja kasvatustietoisuus. www.mll.fi Vanhempainnetti > Tietokulma > Vanhemmuus ja kasvatus > Lasten kasvatus > Kasvatus ja kasvatustietoisuus

Ijäs, K. 2009. Arvot asuvat kotona. Ajatuksia perhearvoista. Helsinki: Kirjapaja.

Vahvistamo 2014. Arvot. www.vahvistamo.fi > Tunne itsesi > Arvot

6. PÄIVÄN RUNKO

SISÄLTÖ MITÄ?	MENETELMÄ MITEN?	MATERIAALIT JA VÄLINEET	KESTO (Min.)
ALOITUS	Kerrotaan päivän teema, ilmaisukeino ja tehtävä tuotos <i>Vanhemmuuden arvot – muovailuvahalla muotoilu – arvokuva</i>		5
LÄMMITTELY <i>Arvojen pohdinta</i>	Jokainen valitsee arvokorteista kolme itselleen tärkeintä arvoa, jotka haluaa lapselleen vanhempana välittää (mikäli itselle tärkeä arvo puuttuu, sen voi nimetä) Kukin valitsee kolme kuvakorttia, jotka jollain tavalla kuvastavat juuri valittuja itselle tärkeitä arvoja. Jokainen kertoo vuorollaan itselleen vanhempana tärkeät arvot ja kertoo mikä kuvissa symboloi itselle tärkeitä arvoja. Voidaan myös pohtia, miten voisi välittää omalle lapselleen valitsemiaan arvoja?	- Arvokortit (Liite 18) - Kuvakortit	30
TOIMINTA <i>Arvokuvan tekeminen</i>	Jokainen muovailee muovailuvahalla itselleen tärkeät arvot symboleiksi.	- Muovailuvahat - Vahakankaat	25
	Teokset ikuistetaan valokuvaamalla ! Veistoksen kuvaamiseen osallistuja saavat valita haluamansa värikkään pahvin/kankaan taustaväriksi ja ohjeistaa kuvan oton haluamallaan tavalla (esim. kuvauskulman määrittäminen) Valokuvat siirretään kameran muistikortilta koneelle, josta osallistujat esittelevät valitsemansa kuvat myöhemmin jakamistilanteissa.	- Eri värisiä pahveja/kankaita - Kamera - Muistikortti ja -tikku - Kannettava tietokone	20
KIRJALLINEN POHDINTA	Kirjoitetaan teokselle otsikko ja kuvateksti, jossa apuna käytetään apukysymyksiä (Liite 14)	- Arvokuvan apukysymykset (Liite 14)	10
JAKAMINEN	Jokainen saa vuorollaan halutessaan esitellä muovaillun teoksen sekä siitä otetun valokuva ja/tai otsikkonsa ja kuvatekstinsä sekä kertoa vapaasti teoksestaan mitä haluaa ! Kuvat näytetään tietokoneen ruudulta.	- Kannettava tietokone - Muistitikku	15
LOPPUJAKAMINEN	Kukin saa vuoron jakaa ajatuksiaan päivästä: <i>Mikä kosketti, mikä oli mukavaa ja mikä haastavaa? Miksi?</i>		10
LOPETUS	Kerrotaan seuraavasta ryhmätoiminnasta: <ul style="list-style-type: none"> Aiheena kirjan kansien kokoaminen Jaetaan Kirjan kokoaminen -infolappu (Liite 8), johon pyydetään tutustumaan ennen seuraavaa toimintakertaa. 	- Kirjan kokoaminen - infolappu (Liite 8)	5
Yhteensä 120 min.			

7. KIRJAN KANSIEN KOKOAMINEN

Tämän ryhmätoiminnan tarkoituksena on luoda kirjan kannet, joiden väliin seuraavalla kerralla saadaan kaikki aikaisemmin luodut tuotokset. Kirjan kansien luomiseen nähdään vaivaa, sillä jokaisen tarina ansaitsee arvoisensa kannet ja kansiin panostaminen tekee tarinasta entistäkin merkityksellisemmän. Kirjan kansien luominen itse valmiiden kirjojen sijaan mahdollistaa myös uniikin, itsensä näköisen kirjan luomisen.

Kirjan kannet päällystetään itse valitulla tapetti paperilla, lisäksi itse saa valita kannen sisäpuolen materiaalin, kirjan sivujen värin sekä nyörin, jolla kirja sidotaan. Kirjan kokoaminen toteutetaan vaihe vaiheelta. Kirjan kokoamisen kuvalliset ohjeet löytyvät liitteistä (Liite 19).

Tällä ryhmätoiminnan kerralla keskustellaan myös, siitä kenet osallistujat haluavat kutsua tulevaan julkaisutilaisuuteen ja mitä he haluavat tarjottavan julkaisutilaisuudessa. On tärkeää antaa osallistujille mahdollisuus kutsua itselle tärkeä henkilö mukaan kirjan julkaisuun. Esimerkiksi voi olla merkityksellistä jakaa oma vanhemmaksi kasvun tarina oman vanhempansa kanssa.

TARVIKELISTA:

- tapettia (kirjan kanteen)
- tapettia/paksua paperia (kannen sisäpuoli)
- kansipahvia (2 mm paksuus)
- mallipahvi 28,5cm x 38cm (avuksi tapetin leikkaukseen)
- mallipahvi 22,5cm x 30cm (avuksi kansipahvien leikkaukseen)
- liimaa
- siveltimet (liiman levitykseen)
- kertakäyttölautasia (liimaa varten)
- sakset
- nyöriä/nauhaa
- tusseja
- kirjoja painoksi
- rei'itin
- kirjan sivut (A4 paksu paperi, eri väri vaihtoehtoja)
- Liite 9: Kirjan välisivut, ryhmän päättäminen -infolappu
- Liite 19: Kirjan kokoaminen (kuvalliset ohjeet)

HUOMIOITAVAA

Ohjaajan kannattaa kokeilla **kansien kokoamista** ennen toimintaa! Omia kansia voi näyttää lämmittelyssä esimerkkinä.

Aika: Ohjaaja voi arvioida tarvitaanko tähän toimintakertaan enemmän kuin kaksi tuntia. Mikäli ryhmässä on monta osallistujaa jotka tarvitsevat paljon aikaa, voi kaksi tuntia olla liian vähän.

Lämmittely: Toimintaan tarvittavat materiaalit kannattaa laittaa valmiiksi esille, jotta materiaalien esittely ja valinta käy nopeammin.

Toiminta: Nopeuttaaksesi kansien tekemistä pahvit on hyvä leikata valmiiksi. Myös tapetit voi valmiiksi mitata sopivan kokoisiksi, jolloin niitä ei tarvitse enää toiminnan aikana leikata. Tarjolla on hyvä olla useita eri tapettivaihtoehtoja!

Välilehtiä varten kannattaa valita hieman paksumpaa paperia kuin tavallista tulostuspaperia. Myös laaja väri skaala antaa tekijälle mahdollisuuden valita itseä miellyttävän värin.

Valokuvat kehitetään tämän toimintakerran jälkeen eli ohjaajan tulee varmistaa, että jokainen osallistuja haluaa teetettäväksi aikaisemmillä ryhmäkerroilla valitsemansa kuvat.

Tulosta liite nro 9 jokaiselle osallistujalle!

Tulosta liite nro 19 itsellesi sekä mahdollisesti muiden nähtäväksi

7. PÄIVÄN RUNKO

SISÄLTÖ MITÄ?	MENETELMÄ MITEN?	MATERIAALIT JA VÄLI- NEET	KESTO (Min.)
ALOITUS	Kerrotaan, että tänään luodaan kannet kirjalle, johon ensi kerralla kootaan kaikki tähänastiset tuotokset		5
LÄMMITTELY <i>Tarvikkeiden esittely</i>	Esitellään tarvittavat välineet ja näytetään esimerkki valmiista kirjasta.	materiaalit ja valmis kirja	5
TOIMINTA <i>Kansien tekeminen</i>	Kannet tehdään vaihe vaiheelta. Katso materiaalliosiosta ohjeet ja havainnollistavat kuvat (Liite 19). <ul style="list-style-type: none"> Valitse materiaalit kirjan kantta ja välisivuja varten Kannen ulkopuolen valmistaminen Kannen sisäpuolen valmistaminen Liiman kuivuessa voidaan varmistaa seuraavaa kertaa varten teetettävät valokuvat Kannen ja välisivujen rei'ittäminen ja niiden sitominen yhteen Kannen viimeistely 	<ul style="list-style-type: none"> - Kuvalliset ohjeet (Liite 19) - Tapetteja - Sakset - 2xPahvipala ja pahvisuikale - Värilliset paperit - Eri keeper - kertakäyttölautaset (liimaa varten) - Pensselit - Kirjoja painoksi - Rei'itin - Naru/lankoja - Askartelu-koristeita 	90
LOPPUJAKAMINEN	Kukin saa vuoron jakaa ajatuksiaan päivästä: <i>Mikä oli mukavaa ja mikä haastavaa? Mitä ajatuksia päivä herätti?</i> Pohditaan yhdessä <ul style="list-style-type: none"> julkaisupäivän ruokatarjoilu ja kuka on vastuussa mistäkin jokaisen osallistujan oma kutsuvieras Lisäksi ohjaaja varmistaa, että osallistujat haluavat teetettäväksi ne kuvat, jotka ovat valinneet jokaisella ryhmäkerralla!	<ul style="list-style-type: none"> - Kynä ja paperia (muistiinpanoja varten) - Kannettava tietokone - Muistitikku 	15
LOPETUS	Kerrotaan seuraavasta ryhmätöinnistä: <ul style="list-style-type: none"> Aiheena kirjan viimeistely ja ryhmän päättäminen Jaetaan Kirjan viimeistely ja ryhmän päättämisen infolappu (liite 9), johon pyydetään tutustumaan ennen seuraavaa toimintakertaa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kirjan viimeistely ja ryhmän päättäminen infolappu (Liite 9) 	5
Yhteensä 120 min.			

8. KIRJAN VIIMEISTELY, RYHMÄN PÄÄTTÄMINEN

Kirja viimeistellään lisäämällä jokaisen ryhmätoimintakerran tuotos kirjaan. Tuotokset ovat kuvia sekä tekstejä. Tekstin tuki on olennainen osa kuvallista tuotosta, sillä se antaa kuvalle nimen ja merkityksen. Myöhemmin kirjan tuotoksiin on helppo palata, sillä kuvateksti muistuttaa siitä mitä kuva tarkoittaa. On tärkeää, että jokainen saa tehdä kirjasta oman näköisensä ja viimeistellä oman tarinansa rauhassa. Mielekäs tuotos tekee tarinasta tärkeän, jolloin sen haluaa säilyttää myöhempää tarkastelua varten. Kaunis teos tuo tunteen siitä, että oma elämä on merkityksellinen.

Ryhmän päättäminen on hyvä tehdä tässä vaiheessa, sillä seuraavalla kerralla toiminnassa on mukana ryhmän ulkopuoliset kutsuvieraat. Ryhmä on usein osallistujilleen merkityksellinen ja siihen liittyy omat muistonsa ja kokemuksensa. On tärkeää, että jokainen saa purkaa omat ajatuksensa ja valmistautua siihen, ettei ryhmä enää tapaa toisiaan, ainakaan Vanhemmuuden kasvun tarina -ryhmän osalta. Ryhmän päättymisen saattaa aktivoida osallistujissa ryhmässä aikaisemmin yhdessä läpikäytyjä tunteita.

Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmässä ryhmän päättäminen alkaa jo lämmittelyn aikana, jolloin voidaan yhdessä ihailla jokaisen tuotoksia ja käydä läpi mitä ryhmässä on tehty. Toimintakerran päätteeksi on hyvä esitellä viimeistellyt kirjat muille ryhmäläisille. Se helpottaa julkaisutilaisuuden esittelyä ja suljetussa ryhmässä osallistujat jakavat avoimemmin omia tuntemuksiaan. Sama pätee myös palautteen antamiseen, joka on tärkeä osa tätä toimintakertaa. Moni voi antaa tällä kertaa henkilökohtaisempaa palautetta toisilleen kun ryhmä on toisilleen tuttu ja turvallinen.

TARVIKELISTA:

- Kehitetyt valokuvat
- Sinitarraa
- Lakanat
- Maalarinteippiä
- Valokuvateippiä
- Puikkoliima
- Tusseja ja erilaisia kyniä
- Askartelu-koristeita
- Pesäpuu ry:n Vahvuus-kortit (tai kuvakortit)
- Liite 10: Julkaisutilaisuus -infolappu

Lisäksi jokaisella osallistujalla tulee olla mukana viime kerralla tehty kirja tyhjine välilehtineen sekä jokaisella toimintakerralla tuotetut tekstit omista tuotoksista

Lähteet ja lisätietoja aiheesta:

Niemistö, R. 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

HUOMIOITAVAA

Teetä valokuvat valmiiksi ennen toimintaa!

Lämmittely: Tee valokuvakollaasi valmiiksi seinälle jo ennen toiminnan aloitusta ja peitä se lakanalla. Jos kuvat ovat todella henkilökohtaisia jollekin osallistujalle, kannattaa jo aikaisemmin pyytää lupa kuvien esiin laittamiseen.

Toiminta: Tekstin puhtaaksi kirjoituksessa on hyvä suosia käsin kirjoittamista, sillä konekirjoittaminen vaatii paljon miettimistä, miten tekstit tulostetaan. Konekirjoittamiseen ei välttämättä kannata edes antaa mahdollisuutta.

Palautteenantoon voi käyttää Vahvuus-korttien sijaan myös tavallisia kuvakortteja

Tulosta liite 10 jokaiselle osallistujalle!

8. PÄIVÄN RUNKO

SISÄLTÖ MITÄ?	MENETELMÄ MITEN?	MATERIAALIT JA VÄLINEET	KESTO (Min.)
ALOITUS	Kerrotaan, että tänään kirja saatetaan päätökseen ja ryhmätoiminta päättyy seuraavan kerran jälkeen. Tämä on viimeinen toimintakerta suljetussa ryhmässä.		5
LÄMMITTELY <i>Kuvakollaasi</i>	Teetettyjen kuvien jakaminen toteutetaan paljastamalla seinällä lakanan takana oleva valokuvakollaasi, josta jokainen saa etsiä omat kuvansa itselleen. ! Tarkoituksena on, että kaikki näkevät kaikkien kuvat ja voidaan ihailla ryhmätoiminnan hedelmiä. Kuvien katselun jälkeen voidaan keskittyä seuraavaan toimintaan.	- Lakana - Maalarinteippi - Sinitarraa - Kehitetyt valokuvat	10
TOIMINTA <i>Välisivujen tekeminen</i>	Välisivujen tekeminen <ul style="list-style-type: none"> Suunnitellaan kirjan sisällön järjestys. Tuotokset voidaan koota toimintakertojen mukaiseen järjestykseen tai ne voi laittaa itselle merkitykselliseen järjestykseen. Kuvien, valmiin runon ja sadun liimaus välisivuille Jokaisen kuvan otsikko ja kuvateksti kirjoitetaan puhtaaksi kirjaan. Mikäli aikaa jää, kirjan sivut voi viimeistellä esimerkiksi piirtämällä kehyksiä kuville tai liimaamalla askartelukoristeita piristämään sivuja. 	- Viime kerralla tehdyt kannet ja tyhjät sivut - teetetyt valokuvat - Tuotosten tekstit - Valokuvateippi - Puikkoliima - Tusseja ja erilaisia kyniä - Askartelukoristeita	50
JAKAMINEN	Jokainen saa vuorollaan esitellä oman kirjansa, kertoa vapaasti teoksestaan mitä haluaa sekä miltä tuntuu, että kirja on saatu valmiiksi ja herättikö kuvien katselu ja tekstien kirjoittaminen puhtaaksi joitain ajatuksia tai tunteita.		15
RYHMÄN LOPETUS <i>palautteenanto</i>	Jokainen osallistuja ja ohjaaja saa vuorollaan palautetta ryhmäläisiltä vahvuuskorttien avulla. Palaute annetaan yhdelle osallistujalle kerrallaan. Kukin valitsee kortin, joka kuvastaa palautteensaajaa. Kortit käydään suullisesti läpi ja ne palautetaan paikoilleen, jonka jälkeen annetaan palaute seuraavalle samaan tapaan. Lopuksi jokainen valitsee kortin kuvaamaan ryhmää. Palaute käydään suullisesti läpi.	- Pesäpuu ry, Vahvuus-kortit (tai kuvakortit)	25
LOPPUJAKAMINEN	Kukin saa vuoron jakaa ajatuksiaan päivästä: <i>Mikä kosketti, mikä oli mukavaa ja mikä haastavaa? Miksi?</i>		10
LOPETUS	Kerrotaan seuraavasta ryhmätoiminnasta: <ul style="list-style-type: none"> Aiheena kirjojen julkaisu Jaetaan Julkaisutilaisuus-infolappu (liite 10), johon pyydetään tutustumaan ennen seuraavaa toimintakertaa 	- Julkaisutilaisuus -infolappu (Liite 10)	5
Yhteensä 120 min.			

9. JULKAISUTILAISUUS

Ryhmätoiminta on tärkeää päättää hyvin ja ryhmän päättämistä kannattaa juhlia. Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmässä julkaisutilaisuus toimii juhlallisena päätöksenä ryhmän päättymiselle. Julkaisutilaisuudessa on tärkeää kertoa lyhyesti ryhmätoiminnan sisällöstä ja ryhmän käymästä prosessista. Ohjaaja voi kertoa hyviä kokemuksia, joita ryhmässä on koettu ja jaettu yhdessä. Ohjaaja voi myös tuoda esiin ajatuksiaan vanhempien kasvusta ja kehityksestä. Tässä kohtaa ohjaajalla on myös mahdollisuus kiittää ryhmäläisiä ryhmätoimintaan osallistumisesta.

Julkaisutilaisuuteen osallistujien on ollut mahdollista kutsua itselleen tärkeä henkilö kuulemaan omaa tarinaansa. Osallistujalle voi olla esimerkiksi tärkeää jakaa oma vanhemmaksi kasvun tarinansa omalle vanhemmalleen. Osallistujille annetaan mahdollisuus esitellä oma vieraansa ja kertoa, miksi oli tärkeää kutsua hänet tilaisuuteen. Tämä voi olla niin osallistujalle kuin kutsuvieraalle voimauttavaa ja tärkeää heidän väliselle suhteelleen.

Julkaisutilaisuudessa on tarkoitus, että osallistujat esittelevät oman teoksensa yleisölle. Tärkeä osa ryhmätoimintaa on se, että osallistujat tulevat kuulluksi ja nähdyksi. Kirjasta saa kertoa sen minkä haluaa, sillä osalle voi olla hankalaa jakaa hyvin henkilökohtaisia tuotoksia muille kutsuvieraille. Tämän takia kahvituksen aikana on hyvä antaa jokaiselle aikaa keskustella kirjasta oman tärkeän henkilönsä kanssa.

Lopussa jokaisella on mahdollisuus kertoa ajatuksiaan näkemästään ja kuulemastaan sekä antaa palautetta ryhmäläisille. On tärkeää myös pyytää palautetta itse ryhmätoiminnasta, jotta sitä voidaan kehittää edelleen paremmaksi.

TARVIKELISTA:

- Kahvitukseen tarvittavat tavarat
- Tarjoiltavat
- Kuvakortit (jakamisen ja palautteen antamisen tukemiseksi)
- Välineet kuvakollaasin tai videon esittämiseen (mikäli toteutetaan)

HUOMIOITAVAA

Ryhmätoiminnan esittely: Ohjaajan on hyvä valmistautua kertomaan ryhmätoiminnan prosessista.

! Jos haluat esittää ryhmätoiminnasta kuvakollaasin tai videon, tarvitset sen esittämiseen välineet.

Tarjoilu: Muista miettiä etukäteen tarvitsetko pöytälautoja vai pystyykö tilassa pesemään astioita.

9. PÄIVÄN RUNKO

SISÄLTÖ MITÄ?	MENETELMÄ MITEN?	MATERIAALIT JA VÄLINEET	KESTO (Min.)
ALOITUS	Toivotetaan kaikki tervetulleiksi Kerrotaan julkaisutilaisuuden sisällöstä		5
RYHMÄTOIMINTA-PROSESSIN ESITTELY	Ryhmätoiminnan ohjaaja kertoo vieraille ryhmän läpi käymästä prosessista ja sen sisällöstä. ! Prosessia voi olla konkretisoimassa esimerkiksi kuvakollaasi ryhmätoiminnan prosessikuvista tai digitaalisesti esimerkiksi Movie Maker –ohjelmalla toteutettu videopätkä prosessista	- (Kuvakollaasi) - (Välineet videon esittämiseen)	10
KIRJOJEN ESITTELY	Jokainen osallistuja saa vuorollaan esitellä kirjansa ja kirjan sisällä olevat kuvat sekä halutessaan lukea kirjoittamiaan tekstejä tai kertoa vapaasti luomistaan kuvista ja ryhmätoiminnan herättämistä ajatuksista. ! Ennen oman kirjan esittelyä osallistuja esittelee oman kutsuvieraansa. <i>Miksi hän on itselle tärkeä? Miksi haluaa jakaa juuri hänen kanssaan kirjan?</i>	- Osallistujien kirjat	50 (10 min per hlö)
KAHVITUS			20
JAKAMINEN	Kaikilla tilaisuuteen osallistuneilla on mahdollisuus vuorollaan jakaa muille julkaisutilaisuudessa heränneistä ajatuksista: kirjoista, osallistuneiden jakamista asioista, toteutetusta ryhmätoiminnasta ja niin edelleen. ! Ajatusten jakamisen apuna voidaan käyttää kuvakortteja	- (Kuvakortit)	30
LOPETUS	Kiitetään kaikkia ryhmätoimintaan ja julkaisutilaisuuteen osallistuneita!		5
Yhteensä 120 min.			

Halkola, U. 2009. Valokuvan terapeuttilinen voima. Helsinki: Duodecim.

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

Ijäs, K. 2009. Arvot asuvat kotona. Ajatuksia perhearvoista. Helsinki: Kirjapaja.

Karlsson, L. 2003. Sadutus. Avain osallistavaan toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Krappe, J.; Parkkinen, T. & Sinisalo-Juha, E. 2013. Tavarat taskuissa. Nuorten ryhmäohjauksen taidelähtöisiä menetelmiä -oppaasta. MIMO projekti 2010-2013. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Lapset kertovat ja toimivat 2013. Sadutus. Viitattu 20.2.2014 <http://www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/index.html> > Sadutus

Levamo, P. 2007. Omaa elämää etsimässä. Teoksessa Heikkinen A.; Levamo P.; Parviainen M. & Savolainen A. (toim.) Näe minut – kuule minua. Kokemuksia ryhmistä. Helsinki: Yliopistopaino.

MLL, Vanhempainnetti 2014. Kasvatus ja kasvatustietoisuus. Viitattu 21.2.2014 www.mll.fi Vanhempainnetti > Tietokulma > Vanhemmuus ja kasvatus > Lasten kasvatus > Kasvatus ja kasvatustietoisuus

Mäki, S. & Linnainmaa, T. 2005. Hoitavat Sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim.

Niemelä, P. 2001. Psykologinen valmistautuminen vanhemmuuden rooleihin raskauden aikana. Teoksessa Rautiainen, M. (toim.) 2001. Vanhemmuuden roolikartta, syvennä ja sovela. Käyttäjän opas 2. Suomen kuntaliitto: Helsinki.

Niemistö, R. 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Parkko, T. 2011. Kirjoita runo! Opas aloittelevalla runoilijalle. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Parviainen, M. 2007. Luovasti siltaa sisimpään. Teoksessa Heikkinen A.; Levamo P.; Parviainen M. & Savolainen A. (toim.) Näe minut – kuule minua. Kokemuksia ryhmistä. Helsinki: Yliopistopaino.

Reenkola, E. 2012. Äidin valta ja voima. Minerva kustannus Oy: Helsinki.

Schulman, M. & Rautiainen, M. 2001. Vanhemmuuden roolit ja varhainen vuorovaikutus (0-2 vuotta). Teoksessa Rautiainen, M. (toim.) 2001. Vanhemmuuden roolikartta, syvennä ja sovela. Käyttäjän opas 2. Suomen kuntaliitto: Helsinki.

Vahvistamo 2014. Arvot. Viitattu 21.2.2014 www.vahvistamo.fi > Tunne itsesi > Arvot

LIITTEET: INFOLAPUT

AVUKSI SEURAAVAN TOIMINTAKERRAN AIHEESEEN JOHDATTELUUN

VANHEMMAKSI KASVUN TARINA -RYHMÄ

Vanhemmaksi kasvun tarina -ryhmän on tarkoitus auttaa ryhmäläisiä pohtimaan omaa vanhemmuuttaan ja tuomaan näkyväksi jokaisen ainutkertainen kokemus omasta vanhemmuudesta. Prosessissa keskitytään siihen, mitä kaikkea vanhemmaksi kasvamiseen liittyy ja mitä ajatuksia ja tunteita se herättää. Omat tunteet ja ajatukset ilmaistaan erilaisin luovin menetelmin.

Ryhmätoiminta koostuu yhdeksästä toimintakerrasta, joista kuudella ensimmäisellä kerralla luovan toiminnan kautta luodaan tuotos, joka kerta eri ilmaisukeinolla. Lopuksi tuotokset kootaan itse tehdyn kirjan väliin yhdeksi teokseksi. Oma Vanhemmaksi kasvun tarina -kirja jää sinulle muistoksi ja voimavaraksi tulevaan, johon voit palata myöhemmin.

Ryhmätoiminta toteutetaan suljettuna ryhmänä. Ryhmässä jaetut asiat ovat luottamuksellisia ja asioista ei keskustella ryhmän ulkopuolella. Ryhmäläisten toivotaan kunnioittavan näin muita ryhmäläisiä.

Jokaisen kerran tuotokset säilytetään kansiossa, joka jaetaan ensimmäisellä toimintakerralla. Säilytä kansiossa kaikki ryhmään liittyvä materiaali. Olet itse vastuussa kansioista, ota se mukaan jokaiselle ryhmäkerralle.

Kirjojen julkaisutilaisuuteen on mahdollista kutsua yksi sinulle tärkeä ihminen, jolle haluat jakaa tarinasi. Kutsuvieraslista kootaan vasta seitsemännellä kerralla mutta voit jo nyt miettiä, pitääkö sinun kutsua oma kutsuvieraasi aikaisemmin, jos hän esimerkiksi asuu kauempana.

1. Vanhemmuuden identiteetti

Ilmaisukeino: piirtäminen/maalauk

pvm:

klo:

2. Minun perheeni

Ilmaisukeino: valokuvaus

pvm:

klo:

3. Vanhemmuuden tunteet

Ilmaisukeino: kehomaalaus

pvm:

klo:

4. Menneisyyden runo

Ilmaisukeino: sanat ja runous

pvm:

klo:

5. Tulevaisuuden toiveet

Ilmaisukeino: tarinan kerronta

pvm:

klo:

6. Vanhemmuuden arvot

Ilmaisukeino: muotoilu

pvm:

klo:

7. Kirjan kokoaminen

pvm:

klo:

8. Kirjan sivujen viimeistely ja ryhmätoiminnan päättäminen

pvm:

klo:

9. Kirjojen julkaisutilaisuus

pvm:

klo:



VANHEMMUUDEN IDENTITEETTI

Ensimmäisellä ryhmätoiminnankerralla aiheenamme on vanhemmuuden identiteetti, jota käsitellään luomalla oma äitikuva/isäkuva. Aihetta lähestytään pohtimalla kuvien kautta omia vanhempia ja sitä millaisena vanhempana itsensä näkee.

Mikäli et ole kasvanut vanhempiesi kanssa, niin seuraavia kysymyksiä pohtiessasi mieti elämääsi kuulunutta kasvattajaa, joka on ollut sinulle äiti/isähahmo.

Ennen seuraavaa ryhmäkertaa voit pohtia:

- Millainen sinä olet vanhempana?
- Millaiset vanhemmat sinulla oli, kun olit lapsi?
- Mitä asioita arvostat omassa äitisi/isäsi tavassa toimia vanhempana?
- Mitä asioita äitisi/isäsi toiminnassa et halua toistaa itse vanhempana?
- Mitä eroja ja yhtäläisyyksiä sinulla vanhempana ja omilla vanhemmillasi on?

MINUN PERHEENI

Seuraavassa ryhmätoiminnassa aiheenamme on perhe ja nykyhetki. Ilmaisukeinona on valokuvaus, jonka avulla luomme perhekuvan.

Seuraavaksi ryhmäkerraksi ota mukaasi itsellesi tärkeä perhevalokuva.

Valokuva voi olla perhevalokuva mistä tahansa elämänvaiheestasi, esimerkiksi lapsuudesta tai lähimenneisyydestä. Mikäli itselläsi ei ole mahdollista tuoda kuvaa, voit kertoa kuvasta, joka on kadonnut tai muiston tilanteesta/ajasta, josta olisit halunnut otettavan muistoksi valokuvan. Valmistaudu kertomaan, miksi valokuva on itsellesi merkityksellinen.

Ennen seuraavaa ryhmäkertaa voit pohtia:

- Onko lapsuuden kodissasi otettu paljon valokuvia koko perheestä?
- Mitä perhevalokuvat sinulle merkitsevät?
- Keitä sinun perheeseesi tällä hetkellä kuuluu?
- Millaisen kuvan haluaisit sinun perheestäsi?

VANHEMMUUDEN TUNTEET

Seuraavassa ryhmätoiminnassa aiheenamme ovat vanhemmuuden tunteet, joita ilmaisemme maalaamalla tunteita symboloivia värejä ja kuvia kehomme osiin.

Ennen seuraavaa ryhmäkertaa voit pohtia:

- Millaisia tunteita vanhemmuus minussa herättää?
- Missä osissa kehoa tunnetilat tuntuvat fyysisesti?
- Mitkä värit symboloivat minulle eri tunnetiloja?
(esim. keltainen iloa, punainen rakkautta, musta pelkoa)
- Millaiset kuvat/kuviot symboloivat sinulle eri tunteita?
(esim. sydän rakkautta)

Huomioi, että vartalomaalit saattavat sotata, joten parhaimpia vaatteita ei kannata ottaa mukaan. Maalatusta vartalosta, tai sen osasta, otetaan lopuksi valokuva. Jos haluat käyttää koko vartaloasi maalaukseen, ota mukaasi esimerkiksi uimapuku.

MENNEISYYDEN RUNO

Seuraavassa ryhmätoiminnassa aiheenamme on menneisyys, jota käsitellään kuvallisin ja runollisin keinoin. Menneisyyttä pohditaan vanhemmuuden näkökulmasta ja siitä kirjoitetaan runo.

Ennen seuraavaa ryhmäkertaa voit pohtia:

- Missä elämäntilanteessa sait tietää raskaudesta?
- Miltä raskaaksi/kumppanin raskaaksi tulo tuntui? Millaisia ajatuksia kävit silloin mielessäsi läpi?
- Millaisia ajatuksia ja tunteita raskausaika sinussa herätti?
- Kuinka valmistauduit vanhemmuuteen?
- Millainen muisto sinulla on lapsesi syntymästä?
- Millaiset vanhemmat tai kasvattajat sinulla oli, kun olit lapsi?
- Mitä nuorena ajattelin vanhemmuudesta?

TULEVAISUUDEN TOIVEET

Seuraavassa ryhmätoiminnassa aiheenamme on tulevaisuus, jota käsitellään tarinallisuuden kautta. Kirjoitamme jokainen oman tulevaisuutemme tarinan.

Ennen seuraavaa ryhmäkertaa voit pohtia:

- Millaisia toiveita sinulla on tulevaisuudelle? Kaikki, mahdottomiltakin kuulostavat, toiveet ovat sallittuja.
- Miten toiveet on mahdollista toteuttaa?

Lisäksi voit kuvitella itsesi kahden vuoden päähän ja miettiä:

- Kuinka vanha olet ja kuinka vanha lapsesi on?
- Missä olette silloin ja mitä teette yhdessä?
- Keitä perheeseesi kuuluu silloin?
- Mitä sinä ajattelet lapsestasi ja mitä lapsesi ajattelee sinusta?

VANHEMMUUDEN ARVOT

Seuraavassa ryhmätoiminnassa aiheenamme ovat vanhemmuuden arvot, joita ilmaisemme muovailemalla symboleja muovailuvahalla.

Ennen seuraavaa ryhmäkertaa voit pohtia:

- Millaisia arvoja olen oppinut omilta vanhemmiltani?
- Onko vanhemmuus muuttanut arvomaailmaani?
- Millaisia asioita arvostin ennen vanhemmuutta? Entä nyt?
- Mitkä arvot haluaisin vanhempana välittää omalle lapselleni?
- Millä tavoin voin välittää arvoja lapselleni?

KIRJAN KOKOAMINEN

Seuraavassa ryhmätoiminnassa aiheenamme on kirjan kansien tekeminen.

Ennen seuraavaa ryhmäkertaa voit pohtia:

- Minkä värimaailman haluat kirjaan?
- Haluatko myöhemmin lisätä kirjaan esimerkiksi kuvia? Haluatko siihen siis ylimääräisiä, tyhjiä sivuja?
- Haluatko joidenkin kirjaan tulevien valokuvien olevan suurempia kuin toiset?

Katsomme toiminnan lopuksi yhdessä, että aiemmin valitut kuvat ovat edelleen mieluiset ja ne kehitetään tämän ryhmätoimintakerän jälkeen.

Lisäksi suunnittelemme kirjojen julkaisutilaisuutta eli voit miettiä:

- Mitä haluat julkaisutilaisuudessa olevan tarjolla?
- Kenet haluat kutsua juhlimaan kirjojen valmistumista?
- Miten voit kutsumisen hoitaa?

KIRJAN VIIMEISTELY, RYHMÄN PÄÄTTÄMINEN

Seuraavassa ryhmätoiminnassa aiheenamme on tehtyjen tuotosten liittäminen kirjaan.

Ennen seuraavaa ryhmäkertaa voit pohtia:

- Missä järjestyksessä haluat kuvien tulevan kirjaan? Ne voivat olla siinä järjestyksessä kuin ne on tehty tai ne voi laittaa itselle merkitykselliseen järjestykseen.

Toiminnan loppuksi kiitämme toisiamme, kokoamme koko ryhmätoiminnan yhteen ja annamme toisillemme palautetta. Voit siis pohtia:

- Mitä ajatuksia ryhmä on sinussa herättänyt?
- Mitä ajatuksia vanhemmuus sinussa nyt herättää?
- Miten näet itsesi nyt vanhempana?
- Mitä ryhmä on sinulle merkinnyt?
- Haluatko sanoa jollekin jotakin erityistä palautetta?

- ! Muista ottaa mukaasi viime kerralla tehty kirja sekä varmista, että sinulta löytyy kansiotasi jokaisesta tuotoksesta tuotettu teksti (kuvatekstit äiti/isäkuvaan, perhekuvaan ja tunteet kehossa -kuvaan sekä menneisyyden runo ja tulevaisuuden toiveet -satu).

JULKAISUTILAISUUS

Ensi kerralla juhlimme kirjojen valmistumista ja ryhmätoiminnan päättymistä.

Ennen seuraavaa ryhmäkertaa voit pohtia:

- Mitä oma kutsuvieraasi sinulle merkitsee?
- Miksi haluat jakaa kirjan juuri hänen kanssaan?
- Mitä haluat kertoa kirjastasi ja ryhmätoiminnan herättämistä ajatuksista muille?

LIITTEET: APUKYSYMYKSET

AVUKSI OSALLISTUJILLE KUVIEN KIRJALLISEEN POHDINTAAN

ÄITI/ISÄKUVA

1. Otsikoi kuvasi

2. Laadi kuvalle kuvateksti.

Kirjoita millainen äiti/isä tai äitihahmo/isähahmo sinulla on ollut ja millainen äiti/isä haluaisit itse olla.

Hyödynnä kuvatekstissä alla olevia kysymyksiä. Niiden on tarkoitus auttaa oivaltamaan kuvan merkityksiä.

- *Mitä kuva esittää?*
- *Mistä pidät kuvassa?*
- *Mikä tässä kuvassa on ainutlaatuista ja kaunista?*
- *Mikä on selvin asia, jonka kuvasta näkee?*
- *Mitä kuvan perusteella ulkopuolinen ei tietäisi?*
- *Mitä kuvasta puuttuu?*
- *Millainen on kuvan tunnelma?*
- *Millaisia muistoja tai tunteita kuva herättää?*
- *Jos kuva puhuisi, niin mitä se sanoisi sinulle?*

PERHEKUVA

1. Otsikoi kuvasi

2. Laadi kuvalle kuvateksti.

Kirjoita keitä perheeseen kuuluu tällä hetkellä ja mitä he sinulle merkitsevät.

Hyödynnä kuvatekstissä alla olevia kysymyksiä. Niiden on tarkoitus auttaa oivaltamaan kuvan merkityksiä.

- *Mitä kuva esittää?*
- *Mistä pidät kuvassa?*
- *Mikä tässä kuvassa on ainutlaatuista ja kaunista?*
- *Mikä on selvin asia, jonka kuvasta näkee?*
- *Mitä kuvan perusteella ulkopuolinen ei tietäisi?*
- *Mitä kuvasta puuttuu?*
- *Millainen on kuvan tunnelma?*
- *Millaisia muistoja tai tunteita kuva herättää?*
- *Jos kuva puhuisi, niin mitä se sanoisi sinulle?*

TUNTEET KEHOSSA -KUVA

1. Otsikoi kuvasi

2. Laadi kuvalle kuvateksti.

Kirjoita ylös kehoon maalaamasi vanhemmuuden tunteet ja mitä ajatuksia ne sinussa herättävät.

Hyödynnä kuvatekstissä alla olevia kysymyksiä. Niiden on tarkoitus auttaa oivaltamaan kuvan merkityksiä.

- *Mitä kuva esittää?*
- *Mistä pidät kuvassa?*
- *Mikä tässä kuvassa on ainutlaatuista ja kaunista?*
- *Mikä on selvin asia, jonka kuvasta näkee?*

- *Mitä kuvan perusteella ulkopuolinen ei tietäisi?*
- *Mitä kuvasta puuttuu?*

- *Millainen on kuvan tunnelma?*
- *Millaisia muistoja tai tunteita kuva herättää?*
- *Jos kuva puhuisi, niin mitä se sanoisi sinulle?*

ARVOKUVA

1. Otsikoi kuvasi

2. Laadi kuvalle kuvateksti.

Kirjoita ylös valitsemasi arvot ja miksi ne ovat mielestäsi tärkeitä välittää lapsellesi.

Hyödynnä kuvatekstissä alla olevia kysymyksiä. Niiden on tarkoitus auttaa oivaltamaan kuvan merkityksiä.

- *Mitä kuva esittää?*
- *Mistä pidät kuvassa?*
- *Mikä tässä kuvassa on ainutlaatuista ja kaunista?*
- *Mikä on selvin asia, jonka kuvasta näkee?*

- *Mitä kuvan perusteella ulkopuolinen ei tietäisi?*
- *Mitä kuvasta puuttuu?*

- *Millainen on kuvan tunnelma?*
- *Millaisia muistoja tai tunteita kuva herättää?*
- *Jos kuva puhuisi, niin mitä se sanoisi sinulle?*

LIITTEET: MUUT TEKSTIT

TOIMINNAN TOTEUTUKSEEN TARVITTAVIA KIRJALLISIA MATERIAALEJA

PERHEKUVAN SUUNNITTELU

- *Mitä haluaisit että kuvassa näkyy?*
- *Keitä kuvassa on?*
- *Mitä kuvassa tapahtuu?*
- *Millainen on kuvan ympäristö tai tausta?*

- *Millaisen tunnelman haluat kuvaan?*
- *Millaisia tunteita kuvasta välittyy katsojalle?*
- *Miten kuvassa olevien henkilöiden väliset suhteet ja vuorovaikutus näkyvät kuvassa?*

- *Onko kuva ulko- vai sisäkuva?*
- *Onko kuva lähikuva vai onko se otettu kaukaa?*
- *Millaisen valaistuksen haluat kuvaan?*
- *Millainen on kuvakulma?*

- *Muista, että kuva voi olla myös tilannekuva!*

KEHORENTOUTUS

Aloita rentoutuminen rentoutumisharjoitteella. Muista puhua rauhallisesti ja jättää puheeseen taukoja sopivissa kohdin. Lue teksti läpi, jotta pystyt lukemaan sen luontevasti. Tarkoitus ei ole kertoa tekstiä sana sanalta vaan muokata teksti omaan puhetapaasi sopivaksi. Voit halutessasi soittaa puheesi taustalla hiljaa rentouttavaa musiikkia.

Asettukaa selinmakuulle, laittakaa kädet kehon sivulle lattiaa vasten ja ottakaa mukava asento. Katso, että jokaisella on lämmin paikka maata.

1. Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään.
2. Rauhoita mielesi.
3. Aloitetaan rentoutuminen vasemmasta kädestä. Jännitä vasen käsi nyrkkiin. Purista käsi niin tiukaksi, kuin saat. Pidä jännitystä yllä muutama sekunti - rentouta.
4. Toista sama uudelleen. Aisti tuntemusten ero. Miltä rento lihas tuntuu?
5. Jännitä samoin oikea käsi nyrkkiin. Pidä jännitystä yllä muutama sekunti - rentouta. Toista sama uudelleen.
6. Ojenna nyt vasen kätesi aivan suoraksi ja jännitä sitä voimakkaasti. Pidä jännitystä yllä muutama sekunti - rentouta. Toista sama uudelleen.
7. Siirry oikeaan käteesi ja ojenna se aivan suoraksi ja jännitä voimakkaasti. Pidä jännitystä yllä muutama sekunti - rentouta. Toista sama uudelleen.
8. Ojenna nyt molemmat kätesi suoraksi ja jännitä. Pidä jännitystä hetken yllä ja päästä sitten kätesi täysin rennoksi. Miltä kätesi nyt tuntuvat lattiaa vasten?
9. Tule tietoiseksi kasvojesi eri lihaksista. Jännitä kasvosi ruttuun ja pidä jännitys hetken yllä. Rentouta. Toista sama ja tunnustele miltä rentoutuneet kasvosi tuntuvat.
10. Keskity seuraavaksi pelkkiin jalkateriisi. Jännitä jalkateriä niin voimakkaasti kuin pystyt ja lopuksi rentouta ne täysin veltoiksi. Toista sama uudelleen.
11. Siirry sitten keskittämään ajatuksesi vasempaan jalkaasi. Ojenna se aivan suoraksi ja jännitä voimakkaasti. Pidä jännitystä yllä muutama sekunti - rentouta. Toista sama uudelleen.
12. Toista sama oikealle jalalle. Ojenna se suoraksi ja jännitä voimakkaasti ja rentouta. Toista sama uudelleen.
13. Jännitä vielä koko keho kasvoja myöten. Pidä jännitys hetken yllä ja rentouta.
14. Aisti koko kehon rentouden tunne. Nauti tunteesta.

Siirry sitten hitaasti johdattelemaan tunteiden tuntemiseen kehossa. Alla olevassa esimerkissä on käsiteltäviksi tunteiksi valittu ilo, suru, viha, onnellisuus. Voit itse arvioida, mitä tunteita osallistujien olisi hyvä käsitellä. Viimeisen tunteen on hyvä olla aina neutraali ja positiivinen.

Lue alla oleva teksti ääneen:

Tunteet tuntuvat kaikkien aistien kautta ja ne saavat aikaan elimistössä fysiologisia muutoksia. Sydämen lyöntitiheys saattaa kasvaa, verenpaine nousta ja ihminen saattaa hikoilla, punastua tai vapista. Osa tunteista näkyy ulospäin ihmisen ilmeissä, eleissä, asennossa ja käyttäytymisessä. Tunteet koetaan yksilöllisesti ja ne vaihtelevat sekä ilmenevät eri tavoin. Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa, ne myllertävät mielessä ja ajatuksissa ja ovat mukana kaikessa tekemisessä. Tunteet eivät ole oikeita tai väärä. Tunteet vain ovat.

- Nyt voit miettiä, mikä tekee sinut iloiseksi? Mieti hetken ja anna tunteen tulla osaksi kehoasi.
Mitä tunnet kehossasi kun olet iloinen, miten se näyttäytyy ulospäin? Miten lihakset, hengitys, asento, kasvot muuttuvat kun olet iloinen. Mitkä kehon tuntemukset, merkit ja eleet liittyvät iloon? Anna ilon tunteen olla hetken läsnä kehossasi.
- Entä mikä tekee sinut surulliseksi? Mieti hetken ja anna tunteen tulla osaksi kehoasi.
Mitä tunnet kehossasi kun olet surullinen, miten se näyttäytyy ulospäin? Miten lihakset, hengitys, asento, kasvot muuttuvat kun olet surullinen. Mitkä kehon tuntemukset, merkit ja eleet liittyvät suruun? Anna surun tunteen olla hetken läsnä kehossasi.
- Mitkä asiat saavat sinut vihaiseksi? Mieti hetken ja anna tunteen tulla osaksi kehoasi.
Mitä tunnet kehossasi kun olet vihainen, miten se näyttäytyy ulospäin? Miten lihakset, hengitys, asento, kasvot muuttuvat kun olet vihainen. Mitkä kehon tuntemukset, merkit ja eleet liittyvät vihan tunteeseen? Anna vihan tunteen olla hetken läsnä kehossasi.
- Mikä tekee sinut onnelliseksi? Mieti hetken ja anna tunteen tulla osaksi kehoasi.
Mitä tunnet kehossasi kun olet onnellinen, miten se näyttäytyy ulospäin? Miten lihakset, hengitys, asento, kasvot muuttuvat kun olet onnellinen. Mitkä kehon tuntemukset, merkit ja eleet liittyvät onnellisuuteen? Anna onnen tunteet olla läsnä kehossasi.

Nämä kaikki tunteet ohjaavat toimintaamme ja ovat mukana lähes kaikessa mitä teemme. Tunteiden tunnistaminen liittyy itsetuntemukseen ja elämänhallinnan tunteeseen. Tunteet ovat spontaaneja reaktioita johonkin ulkoiseen tai sisäiseen ärsykkeeseen. Tunteet eivät ole oikeita tai vääriä. Kaikki tunteet ovat aitoja, oikeita ja sallittuja.

Jatka vielä lopuksi rentoutumisharjoitteella.

15. Jännitä vielä lopuksi koko keho; kädet, jalat ja kasvot. Pidä jännitys hetken yllä, ja rentouta.
Toista sama uudelleen.
16. Aisti lopuksi koko kehon rentouden tunne. Nauti tunteesta.
17. Herättele lopuksi itsesi liikuttelemalla hiljalleen sormiasi ja varpaitasi. Avaa hitaasti silmäsi. Tunne, miten virkeys on levinnyt kehoosi.
18. Venyttele aivan kuin heräisit aamulla omasta sängystäsi.
19. Olet virkeä ja täynnä hyvää mieltä ja energiaa.

Jännitysrentoutuminen on muokattu lähteistä:

www.nyyti.fi > Apua ja tietoa > Rentoutuminen > Erilaisia rentoutusmenetelmiä
www.kehonkuva.com > Harjoitepankki > Rentoutusharjoitteet

Tunteisiin liittyvä teksti on muokattu lähteistä:

www.nyyti.fi > Apua ja tietoa > Tunteet
www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/ > 1. Tunteet - mitä ne ovat?
www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/ > 3. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla

SADUTUS

"KERRO MINULLE SATU. KIRJAAN SEN JUURI NIIN KUIN SEN MINULLE KERROT. LOPUKSI LUE TARINASI JA VOIT MUUTATA TAI KORJATA SITÄ MIKÄLI HALUAT"

Satu kirjoitetaan sana sanalta muistiin mitään muuttamatta tai korjaamatta. Satua ei myöskään kommentoida kertomuksen aikana eikä sitä arvostella tai arvioida sen jälkeenkään. Kertoja saa päättää itse, mistä hän haluaa kertoa ja miten.

Satuun kannattaa kirjoittaa ylös **kertojan nimi** ja **ikä** sekä **päivämäärä**, jolloin satu kerrottiin. Lisäksi voidaan merkitä ylös kirjaajan nimi ja kirjauspaikka.

Sadutus antaa yhteistä aikaa kertojan ja kirjaajan välille, parantaa heidän kuuntelutaitojaan sekä kehittää kertojan kielellistä ilmaisua.

Lähde ja lisätietoa:
Liisa Karlsson: Sadutus
(2005)

ARVOKORTIT



Leikkaa alla olevat arvot erikseen ja limaa ne pahville. Voit myös laminoida tai päällystää ne. Korteja kannattaa tulostaa vähintään tuplamäärä sen varalta, että useampi valitsee saman arvon.

OMAN ARVONTUNTO	RAKKAUS
REHELLISYYS	ARMOLLISUUS
YMMÄRRYS	MORAALISUUS
USKOLLISUUS	VAAVUUS
OIKEUDENMUKAISUUS	TOIVO
VAPAUUS	ITSEKKYYS
TURVALLISUUS	HYVÄKSYNTÄ
PUHTAUS	TERVEYS
VAATIMATTOMUUS	KIITOLLISUUS

NAUTINTO	ANTEEKSIANTO
EPÄITSEKKYYS	LAILLISUUS
ITSENÄISYYS	AHKERUUS
USKO	TASA-ARVO
LUOTTAMUS	AITOUS
VASTUULLISUUS	KUNNIOITUS
YSTÄVYYS	TOTUUS
LÄHEISYYS	ONNI
NÖYRYYS	HYVINVOINTI
KAUNEUS	VIISAUS

KIRJAN KOKOAMINEN

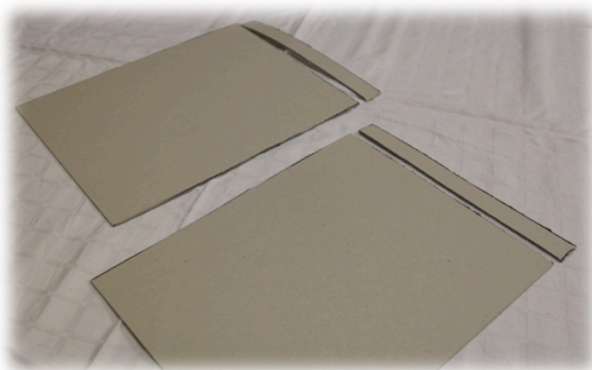


Kerää tarvikkeet valmiiksi toimintaa varten:

- tapettia (kirjan kanteen)
- tapettia/paksua paperia (kannen sisäpuoli)
- kansipahvia (2 mm paksuus)
- mallipahvi 28,5cm x 38cm (avuksi tapetin leikkaukseen)
- mallipahvi 22,5cm x 30cm (avuksi kansipahvien leikkaukseen)
- liima (eri keeper)
- sivellin (liiman levitykseen)
- sakset
- nyöri/nauha
- tussi
- kirjoja painoksi
- rei'itin
- kirjan sivut (A4 paksu paperi)



Piirrä kirjan kannen ääriviivat pahviin mallipahvin (22,5 cm x 30cm) avulla. Piirrä kirjan kannen ääriviivojen sisäpuolelle 2 cm päähän viiva.



Leikkaa kirjan kannet saksilla. Leikkaa irti myös 2 cm suikale. Kirjan kannet muodostuvat siis kahdesta (22,5cm x 28 cm) ja kahdesta (22,5 cm x 2cm) pahvipalasta.



Piirrä tussilla päällystapetin ääriiviivat mallipahvin (28,5cm x 38cm) avulla.



Leikkaa päällyspaperi saksilla.



Liimaa kirjan kansipahvit kiinni tapettiin. Jätä pahvin ja pahvisuikaleen väliin n. 1,5 mm väli. Väli helpottaa kirjan avaamista, sillä kansi taipuu välin kohdalta. Huom! Pahvisuikaleen puoleinen reuna tarvitsee hieman enemmän tapetin taitosvaraa (kts. kuvaa)



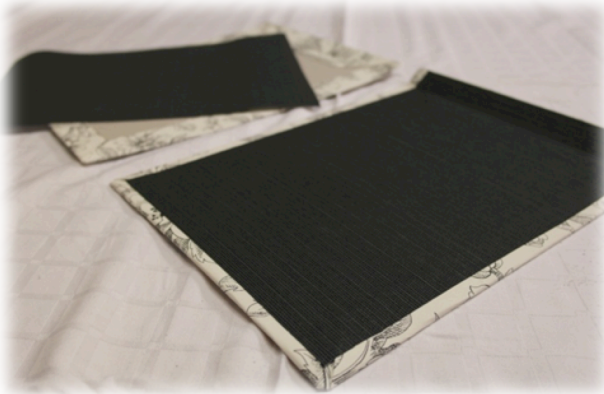
Taita tapetin kulmat 90 asteen kulmaan. Levitä liima siveltimellä taitettuihin kulmiin ja liimaa kulma kiinni.



Levitä siveltimellä liima reunoihin ja taita reunat pahvin päälle.



Toista sama toisen kansipahvin kanssa. Taivuta jo tässä vaiheessa pahvien liitoskohtaa.



Viimeistele kannet liimaamalla kansien sisäpuolelle A4 kokoinen paksu paperi tai tapettipala



Laita kannet kirjapainon alle kuivumaan.



Tee rei'ittimellä sidontareiät keskelle reunaan pahvisuikaleen kohdalle. Varmista, että reiät tulevat samaan kohtaan molempiin kansiin.

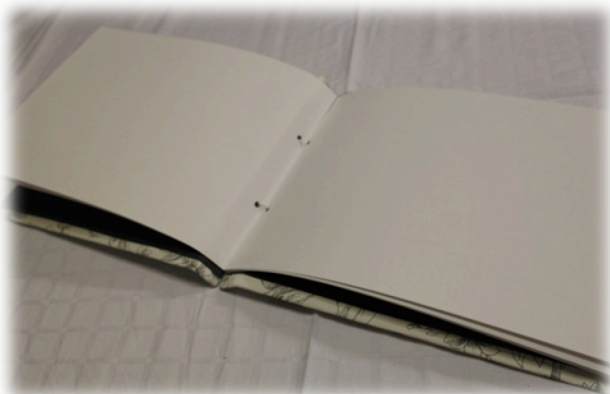


Tee reiät kirjan sivuihin. Ota huomioon, että kirjan kansi on leveämpi kuin A4 paperi. Varmista siis, että reiät tulevat niin, että sivut ovat keskellä kirjaa.



Sido kannet ja sivut nyörillä yhteen. Viimeistele umpisolmun sijaan rusetilla, jos haluat mahdollisuuden myöhemmin lisätä sivuja.

Kirja on valmis!



VANHEMMAKSI KASVUN TARINA -TOIMINNAN TARVIKELISTA

Tähän on listattu kaikki tarvikkeet, joita tulet tarvitsemaan ryhmätoiminnan aikana. Jokaiseen ryhmätoimintakertaan tarvittavat tarvikkeet on listattu erikseen oppaassa.

TILAA VARTEN	<input type="checkbox"/> Lattiapattijat, -tyynyt tai tuolit <input type="checkbox"/> Suuri pöytä (kuvakorttien levitystä tai luovaa toimintaa varten työskentelytilaksi)
TIEDONKÄSITTELY	<input type="checkbox"/> Kamera <input type="checkbox"/> Muistikortti ja muistitikku <input type="checkbox"/> Kannettava tietokone <input type="checkbox"/> Jokaiselle oma kansio
AINA MUKANA: ASKARTELU JA MAALAUSTARVIKKEET	<div> <input type="checkbox"/> Kirjoituskyniä ja paperia <input type="checkbox"/> Erilaisia piirustus ja maalausvälineitä (värikyniä, hiiliä, vesivärit, sormimaalit, tusseja) <input type="checkbox"/> Maalauspaperia (paksumpi kuin piirustuspaperi) <input type="checkbox"/> Maalauslustoja <input type="checkbox"/> Eri värisiä korttikartonkeja sekä A5-kartonkia <input type="checkbox"/> Siveltimeitä (eri paksuisia) <input type="checkbox"/> Vesimukit </div> <div> <input type="checkbox"/> Talouspaperi <input type="checkbox"/> Liimaa (puikkoliima ja eri keeper) <input type="checkbox"/> Saksia <input type="checkbox"/> Sinitarraa <input type="checkbox"/> Maalarinteippi </div>
MUITA TOIMINNASSA TARVITTAVIA TARVIKKEITA	<div> <input type="checkbox"/> Eri värisiä lakanoita <input type="checkbox"/> Vartalomaalit <input type="checkbox"/> Lankakerä, pallo tai muu vastaava, jota voi käyttää tutustumisen apuvälineenä <input type="checkbox"/> Torkkupeitot <input type="checkbox"/> Tyynyt </div> <div> <input type="checkbox"/> Pesulappuja <input type="checkbox"/> Peilejä <input type="checkbox"/> Post it -lappuja <input type="checkbox"/> Muovailuvahvoja <input type="checkbox"/> Vahakankaita <input type="checkbox"/> Lehtiartikkeleita tai revittyjä kirjan sivuja </div>
KUVAKORTIT	<input type="checkbox"/> Postikorttikokoelma <input type="checkbox"/> Ulla Halkolan Spectro-kortit <input type="checkbox"/> Pesäpuu ry:n vahvuuskortit Pelkällä postikorttikorttikokoelmallakin pärjää
MUSIIKKI	<input type="checkbox"/> Luovan toiminnan taustalle <input type="checkbox"/> Rentoutukseen
KIRJAN KANSIA VARTEN	<div> <input type="checkbox"/> Tapettia <input type="checkbox"/> Paksua paperia (kannen sisäpuoli) <input type="checkbox"/> Kansipahvia (2 mm paksuus) <input type="checkbox"/> Pahvia mallien piirtämiseen <input type="checkbox"/> Liima (eri keeper) <input type="checkbox"/> Nyöri/nauha <input type="checkbox"/> Kirjoja painoksi </div> <div> <input type="checkbox"/> Rei'itin <input type="checkbox"/> Kirjan sivut (A4 paksu paperi) <input type="checkbox"/> Askartelu-koristeita <input type="checkbox"/> Valokuvat tuotoksista (teetetään erikseen) <input type="checkbox"/> Valokuvateippiä </div>
JULKAISUTILAISUUTEEN	<input type="checkbox"/> Kahvitukseen tarvittavat tavarat <input type="checkbox"/> Tarjoiltavat
TULOSTA LISÄKSI OPPAASTA LÖYTYVÄT LIITTEET!	