



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Miska Palomäki & Jonatan Tynkkynen

Sijaishuollossa asuvien lasten ja nuorten toiminnallinen osallistaminen ryhmätoimintaan

Opinnäytetyö
Syksy 2022
Fysioterapeutti (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Fysioterapeutti (AMK)

Tekijä: Miska Palomäki ja Jonatan Tynkkynen

Työn nimi: Sijaishuollossa asuvien lasten ja nuorten toiminallinen osallistaminen

Ohjaaja: Lehtori Pia Haapala

Vuosi: 2022

Sivumäärä:41

Liitteiden lukumäärä: 2

Nykypäivänä nuorten syrjäytyminen on pinnalla oleva puheenaihe. Nuorten syrjäytymisvaaraan vaikuttavat ongelmat kotona, koulussa tai muussa sosiaalisessa ympäristössä ja voidaankin puhua huono-osaisuuden kasaantumisesta, joka on merkittävä syrjäytymisen riskitekijä. Syrjäytyminen on iso ongelma niin yhteiskunnallisesti, kuin yksilötasollakin, erityisesti lastensuojeluyksikössä asuville nuorille. Terveysten -ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan lastensuojeluyksikössä jossain vaiheessa elämänsä asuvat nuoret ovat merkittävässä syrjäytymisvaarassa muuhun väestöön nähden.

Tämä opinnäytetyö käsittelee onnistuneeseen ryhmätoimintakertaan vaikuttavia tekijöitä, psykofyysistä fysioterapiaa, sen harjoitteita ja niiden hyötyjä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää osallistavia harjoitteita ryhmätoiminnassa lastensuojeluyksikössä asuville lapsille ja nuorille. Ryhmätoimintakerrat järjestettiin moniammatillisessa yhteistyössä sosionomiopiskelijoiden kanssa, jotka tekivät oman opinnäytetyönsä samasta aiheesta. Tavoitteena oli järjestää viisi ryhmätoimintakertaa moniammatillisesti yhteistyössä sosionomiopiskelijoiden kanssa, hyödyntäen psykofyysisen fysioterapian harjoitteita ja tuottaa toimivimmista harjoitteista opas yhteistyökumppanillemme.

Palautteen keräsimme itse laatimallamme alkuhaastattelulla, loppupalautteella ja jokaisen ryhmätoimintakertaan kuuluvalla 10 kysymystä sisältävällä Kahoot-palautteella. Palautteen mukaan ryhmätoimintakerroilla oli positiivinen vaikutus nuorten väliseen kommunikointiin sekä ryhmäytymiseen.

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Physiotherapy

Author/s: Miska Palomäki and Jonatan Tynkkynen

Title of thesis: Inclusion of foster care children by group activities

Supervisor(s): Senior lecturer Pia Haapala

Year: 2022

Number of pages:41

Number of appendices: 2

Social exclusion of youth is a big topic nowadays. The risk of social exclusion for young people is remarkably increased by problems at home, at school, or in other social environments. Especially the accumulation of these problems causes exclusion remarkably. Social exclusion is a big problem both for the individual and the whole society especially when talking about foster care children. According to the Finnish institute for health and welfare children who have at some point of their life lived in foster care have a higher risk of social exclusion compared to those who have not.

This thesis deals with the following subjects: psychophysical physiotherapy, psychophysical exercises and their effects, and factors that affect a successful group activity. The purpose of our thesis was to find inclusive group activities for our collaborative child protection unit. Group activities were arranged in collaboration with social work students, who also wrote their own thesis about this subject. The goal of this thesis was to arrange five different group sessions in collaboration with the social work students utilising exercises used in psychophysical physiotherapy. The best exercises were gathered into a small guidebook based on the feedback the children and employees of the child protection unit gave us.

The feedback was collected using an interview form, questionnaire and short feedback questions at the end of every group session using the Kahoot mobile app. According to the feedback, our group activities had a positive impact on communication and group-forming among the children

¹ Keywords: psychophysical physiotherapy, group activity, self-efficacy, inclusion

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO	6
2 TOIMINNALLINEN OSALLISTAMINEN	8
2.1 Ryhmätoiminta toiminallisen osallistamisen välineenä	8
2.2 Ryhmänohjausprosessi.....	9
2.3 Lasten ja nuorten ohjaaminen ryhmässä	9
2.4 Hyvinvointitekniologia toiminnallisena välineenä	11
3 PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA	12
3.1 Psykofyysinen fysioterapia psykologisten oireiden hoidossa	13
3.2 Rentoutusharjoitukset	13
3.3 Hengitysharjoitukset.....	14
3.4 Minäkuva ja minäpystyvyys	15
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	16
5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS	17
5.1 Toiminallinen opinnäytetyö	17
5.2 Opinnäytetyön toteutus	17
5.3 Oppaan toteutus.....	18
6 RYHMÄTOIMINTAKERTOJEN TOTEUTUS	19
6.1 Ensimmäinen ryhmätoimintakerta	19
6.2 Toinen ryhmätoimintakerta	20
6.3 Kolmas ryhmätoimintakerta	21
6.4 Neljäs ryhmätoimintakerta	22
6.5 Viides ryhmätoimintakerta.....	24
7 PALAUTTEET RYHMÄTOIMINTAKERROISTA	26
7.1 Palautekyselyt	26
7.1.1 Ensimmäisen ryhmätoimintakerran Kahoot-palautteet	27
7.1.2 Toisen ryhmätoimintakerran Kahoot-palautteet	27

7.1.3	Kolmannen ryhmätoimintakerran Kahoot-palautteet.....	28
7.1.4	Neljännän ryhmätoimintakerran Kahoot-palautteet.....	28
7.1.5	Viidennen ryhmätoimintakerran Kahoot-palautteet.....	29
7.2	Alkuhaastattelun vastaukset	29
7.3	Loppupalautteiden vastaukset	30
7.4	Ohjaajien loppupalautteet	32
7.5	Havainnointi ryhmätoimintakerroista	33
7.6	Yhteenveto	34
8	POHDINTA	35
9	LÄHTEET	38
10	LIITTEET	42

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui lastensuojeluyksikössä asuvien lasten ja nuorten osallistaminen hyödyntäen ryhmätoimintaa. Aiheen saimme suoraan yhteistyötaholtamme. Yhteistyötahomme toiveena oli suunnitella lastensuojeluyksikössä sijoitetuille lapsille ryhmätoimintaa.

Suunnittelimme ja järjestimme yhdessä sosionomiopiskelijoiden kanssa toiminnallista ryhmätoimintaa lastensuojeluyksikössä asuville lapsille ja nuorille. Sosionomiopiskelijat tekivät ryhmätoimintakerroista oman opinnäytetyön.

Opinnäytetyömme aihe on tärkeä, koska nykypäivänä nuorten syrjäytyminen on pinnalla oleva puheenaihe (Linnankangas, 2004, s. 28). Nuorten syrjäytymisvaaraan vaikuttavat ongelmat kotona, koulussa tai muussa sosiaalisessa ympäristössä ja voidaankin puhua huono-osaisuuden kasaantumisesta, joka on merkittävä syrjäytymisen riskitekijä.

Syrjäytyminen on iso ongelma niin yhteiskunnallisesti, kuin yksilötasollakin, erityisesti lasten suojeluyksikössä asuville nuorille (THL, 2018). Lastensuojeluyksikössä jossain vaiheessa elämäänsä asuvat nuoret ovat huomattavassa syrjäytymisvaarassa muuhun väestöön nähden. THL:n ja Me-säätiön vuonna 2018 tekemän tilaston mukaan nuoret, jotka ovat olleet lastensuojelusijoituksessa 12–16 vuoden iässä syrjäytymisriski on 34% ja ne, jotka ovat olleet sijoitettuina ennen 6. ikävuotta 28%. Syrjäytymisriski koko muussa ikäluokassa on vain 6%.

Yhteiskunnallisesti syrjäytyneet ihmiset kuluttavat paljon resursseja muuhun väestöön nähden erilaisten korjaavien palveluiden, tulonsiirtojen sekä menetettyjen verojen muodossa. Vuonna 2015 Lastensuojelun laitos- ja perhehoidon kokonaiskustannukset olivat noin 745 miljoonaa euroa (Hilli, 2017). Tämä tarkoittaa, että 17 664 alle 21-vuotiasta oli sijoitettuna kodin ulkopuolelle. Joka tarkoittaa keskimäärin 42 000 euron kustannusta jokaista kodin ulkopuolelle sijoitettua kohden. Syrjäytyneet nuoret ovat usein muita sairaampia THL:n ja Nuorisotutkimusverkoston tutkimushankkeen mukaan. Syrjäytymiseen liittyvät erityisesti mielenterveyden ongelmat (Sutela, 2016).

Psykofyysisellä fysioterapialla on todettu olevan hyötyjä stressioireisilla, kuten ahdistuneisuus ja unettomuus (Kauranen, 2021, s. 537). Myös traumasta tai posttraumaattisesta stressireaktiosta toipuville esim. väkivallan uhriksi joutuneet tai erilaisen psykiatrisen sairauden mm. masennus, paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko. Ihmiset, joiden keho

reagoi psyykkiseen ongelmaan jännittyneisyydellä tai esimerkiksi nukahtamisvaikeuksilla voivat myös hyötyä psykofyysisestä fysioterapiasta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli löytää osallistavia harjoitteita ryhmätoiminnassa lastensuojeluyksikössä asuville lapsille ja nuorille. Tavoitteenamme oli järjestää viisi ryhmätoimintakertaa moniammatillisesti yhteistyössä sosionomiopiskelijoiden kanssa, hyödyntäen psykofyysisen fysioterapian harjoitteita ja tuottaa toimivimmista harjoitteista opas yhteistyökumppanillemme.

2 TOIMINNALLINEN OSALLISTAMINEN

Syrjäytymisen ja osattomuuden vastakohtana pystytään ajatella osallisuutta (Piironen, 2007, s. 5). Yksilöiden toimiminen ryhmässä on osallisuutta. Tunnetta osallisuudesta ei voi tapahtua ilman ryhmää, koska yksinään ei pysty olemaan osallinen.

Toiminnallinen osallisuus on konkreettista tekemistä, kokemista, mukana oloa ja toimeen tarttumista. (Form, 2012, s. 9). Formin mukaan osallisuuteen kuuluu myös mahdollisuus vaikuttaa sekä omaan elämään että ympäröivään yhteiskuntaan. Mahdollisuudet toiminnassa ja osallistumisessa voivat vaihdella sen mukaan, ajatellaanko haasteen esiintyvän lapsessa, ympäristössä tai vuorovaikutuksessa. Lapselle haaste voi olla, lapsen tuen tarve, jokin vamma tai diagnoosi. Form kertoo kirjassaan lasten mahdollisuuksista ja toimintakyvyistä seuraavasti.

Lapsen ja nuoren mahdollisuudet toimia ja osallistua ovat kuitenkin yhteydessä vahvasti yksilön toimintakykyyn, siihen liittyviin yksilön mahdollisuuksiin sekä kokemukseen mahdollisuudesta toimia ja osallistua mahdollisimman täysivaltaisesti arjessaan” (Form, 2012, s. 9)

2.1 Ryhmätoiminta toiminallisen osallistamisen välineenä

Henkilön hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavien tekijöiden kasaantuminen ja syrjäytymiskehitys on usein liitoksissa osattomuuteen ohjatusta ryhmätoiminnasta (Kivelä & Lempinen 2010, s.29). Kivelän ja Lampisen mukaan mihinkään ryhmään kuulumattomuus saattaa lisätä osattomuuden ja yksinäisyyden tunteita. Ryhmään kuuluessaan ihminen saa jatkuvaa palautetta muilta ryhmäläisiltä, sekä ohjaajalta, mikä johtaa tietoisuuden lisääntymiseen, minkä vuoksi ryhmätoiminnan voidaan katsoa edistävän parempaa itsetuntemusta (Laine ym. 2009, s.57). Turvallinen ryhmä voi olla kasvu osallisuuteen, jota kautta osallisuus voi myös siirtyä yhteiskuntaan (Piironen, 2007, s. 5) Etenkin ryhmissä, joissa koetaan osaamisen tunteita, itsetunto vahvistuu (Cacciatore ym. 2008, s.155–156). Ryhmätoiminnan avulla voidaan vahvistaa sosiaalisia suhteita, osallistuvuuden lisääntymistä, sekä sosiaalisiin tilanteisiin tarvittavia taitoja (THL, 2020). Ryhmässä toimimisella on lasten ja nuorten psykomotoriikkaa käsitellessä useita etuja (Zimmer, 2011, s. 142). Normaaliuden tunne omasta tilanteesta syntyy, kun ongelma tai tavoite on ryhmään kuuluvilla henkilöillä sama (Vilen, 2002, s. 202–203). Vilen kirjoittaa, että ihminen kokee, että toisetkin kokevat

samanlaisia ongelmia ja tällöin hän tulee helpommin ymmärretyksi, koska kaikilla on samankaltainen elämäntilanne.

2.2 Ryhmänohjausprosessi

Ryhmätoimintaympäristön on oltava toimintaan soveltuva (Summa, 2009, s. 16). Summa kertoo, että ryhmätoimintaan käytettävissä oleva aika, osallistujien määrä, ryhmätoiminnan tavoitteet ja menetelmät ovat suunnittelun raamit, ja ne kaikki ovat toisistaan riippuvaisia. Summa lisää, että ryhmätoimintaa suunniteltaessa on tärkeää suunnitella ohjausprosessin kokonaisrakenne, sekä myös jokaisen yksittäisen tapaamiskerran vaiheet. Yhteinen ohjeistus ja säännöt ovat tärkeää tehdä ryhmälle, jotta tiedetään millä tavoin ja minkä takia toimitaan (Piironen, 2007, s. 11). Piironen mukaan ryhmän suunnittelussa täytyy tietää, kenelle ryhmä on tarkoitettu, mitkä ovat sen tavoitteet, sekä mitä toiminnalla halutaan saada aikaan. Suunnitteluvaiheessa täytyy miettiä myös ryhmän toteutustapoja ja käytettäviä harjoituksia, sekä aikatauluja (Ståhlberg, 2019, s. 53). Ståhlberg lisää, että hyvin suunniteltu ohjaustuokio näkyy ohjaajan toiminnassa selkeytenä ja itsevarmuutena, mikä voi edistää mahdollisten tunteenpurkausten ja ristiriitojen käsittelyä.

Nuorten ryhmänohjauksessa on toivottavaa, että ryhmää ohjaisivat koko ajan samat henkilöt (Kivelä, 2010, s. 28–29). Tämä luo pysyvyyttä ja rutiinia, jonka avulla keskinäinen tuntemus ja luottamus lujittuvat ryhmän, sekä ohjaajien välillä, mikä puolestaan helpottaa ryhmän työskentelyä kohti oppimistavoitteita, Kivelä kirjoittaa. Ryhmässä, jossa on erilaisia henkilöitä, on tärkeää ottaa huomioon kaikkien erityistarpeet, mutta ohjaajan ei kuitenkaan tarvitse tehdä ryhmäläisistä diagnooseja, eikä niistä välttämättä tarvitse olla täysin tietoinenkaan, vaan ohjaajan tulisi pyrkiä näkemään diagnoosien ja määritelmien takana oleva nuori ja ymmärtää tämän erityisyys, selvittää ongelmien laatua ja etsiä keinoja nuoren ongelmista aiheutuvien haittojen voittamiseen yhteistyössä nuoren kanssa (Kivelä, 2010, s. 28–29).

2.3 Lasten ja nuorten ohjaaminen ryhmässä

Lasten ryhmiä on haastava ohjata ja se vaatii hyvää ennakoivalmistelua, jottei ryhmätoimintakerta pääty kaaokseen (Autio, 2005, s. 63). Ohjaajalla on vastuu luoda ryhmään ilmapiiri, jossa jokainen kokee itsensä tärkeäksi omalla osallistumisella (Piironen, 2007, s. 10).

Lapsia ohjatessa pitää pystyä olemaan aito (Autio, 2005, s. 63). Aitous on olla oma itsensä kokevana ja tuntevana aikuisena, sillä lapset huomaavat ohjaajasta epäaitouden, vaikka sitä yrittäisi peittää. Jos ristiriitaiset viestit toistuvat, voivat ne vahingoittaa lapsen ja ohjaajan välistä suhdetta.

Ohjaajalla pitää olla hyvä itsetuntemus (Autio, 2005, s. 64). Ohjaajan pitää tiedostaa ohjattaviin lapsiin ja harrastustapahtumaan liittyvien omien tunteiden, käsitysten ja motiivien olemassaolo. Ohjaajan pitää myös osata osoittaa omalla asenteellaan, että lapsien mielipiteet ovat tärkeitä ja näyttää, että hän arvostaa heitä (Piironen, 2007, s. 10).

Ohjaajan osatessa säädellä omia tunteita oikein, näkyy se silloin esimerkiksi taitona osata olla tasapuolinen lapsia kohtaan (Autio, 2005, s. 65). Tärkeä on myös osata rakentaa ilmapiiri, jossa kannustetaan lapsia antamaan palautetta, jolloin samalla oma itsetuntemus kehittyy. Myös hyvä ohjaaja kannustaa jokaista ja antaa myönteistä sekä rakentavaa palautetta, sillä kannustaminen on tärkein vaikuttaja siihen, että lapsi ei jäisi pois harrastuksesta (mts. 65). Lasten kanssa toimiessa on tärkeää myös osata joustaa ja hyödyntää uusia ideoita (Piironen, 2007, s. 15).

Kannustamisessa pitää huomioida lapsen elämäntilanne, jos lapsi ei voi panostaa ryhmätoimintaan yhtä paljon kuin muut, pitää ohjauksessa huomioida lapsen salliminen harrastukselle (Autio, 2005, s. 65). Keskeisin tavoite on Aution mukaan tulevaisuudessa, joka on pitää lapsen innostuneisuus liikkumiseen ja harrastamiseen. Autio painottaa, että kannustamisessa on tärkeä muistaa motivoida kaikkia samalla tavalla, vaikka jokin toinen lapsi osaisi tehdä asioita enemmän. Lapsen ja vanhempien pitää pystyä luottamaan ohjaajaan. Aution mukaan hyvä ohjaaja myös luottaa lasten kykyyn toimia ja tehdä asioita, sillä ajan myötä lapset rupeavat luottamaan itseensä enemmän, joka esiintyy oma-aloitteisuutena ja vaativimpien taitojen oppimisena. Täten lapsen minäkäsitys vahvistuu liikkujana ja itseluottamus kasvaa.

Turvallisuuden pitää näkyä kahdensuuntaisena (Autio, 2005, s. 65). Tunnin rakenne sekä sen suunnittelu pitää olla turvallista sekä kasvatuksellista. Ohjaajan pitää siis osata olla aikuinen, joka vastaa selkeästi ohjatun tunnin asioista, kuten rajoista miten pitää toimia. Ohjaajan pitää osata näyttää välittämistä (mts. 66). Autio kertoo, että ohjattavien pitää ohjaustilanteissa tuntea, että he ovat tärkeitä ja pidettyjä, sillä kun ohjattu tuntee näin hän ymmärtää, että epäonnistumisen jälkeenkin hänestä välitetään.

Ohjauskerroissa pitää näkyä myös ohjaajan luova puoli. Erilaiset tunnit näyttäytyvät lapsille ja nuorille ainutkertaisina tapahtumina ja luovuutta joutuu käyttämään varsinkin silloin, kun asiat eivät mene tunnilla, niin kuin olisi suunnitellut.

2.4 Hyvinvointiteknologia toiminnallisena välineenä

Teknologian käyttäminen ja sen soveltaminen valmennus-, opetus- ja ohjaustyössä on nykypäivää, sen hyödyntäminen voi edesauttaa osallistumisessa sekä osallisuudessa (Hietajärvi, 2015). Hietajärvi määrittelee hyvinvointiteknologian olevan teknologiaa, joka parantaa käyttäjän elämänlaatua lisäämällä turvallisuutta, pitämällä yllä henkilön kykyä toimia, osallistua ja kehittämällä omavaraisuuttaan ja itsenäisyyttään. Satakunnan ammattikorkeakoulun vuonna 2018 tuottaman hankkeen mukaan hyvinvointiteknologioiden koettiin edistävän asiakkaiden ja potilaiden hyvinvointia, lisäävän elämänlaatua, osallisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä sekä yhteisöllisyyden kokemuksia ja tukevan kognitiivista toimintakykyä (Sirkka, 2018, s. 16). Hyvinvointiteknologiaan ja omahoitoon pohjautuva terapia on tehokas ja halpa hoitotapa ahdistukseen ja mielialahäiriöihin (Newman, 2011).

Kuopiossa sijaitsevassa Paloahon erityislasten koulussa on käytössä myös Seinäjoen ammattikorkeakoulun käyttämä Taikalattia (Ojala, 2018, s. 9). Taikalattia on interaktiivinen projektiolaitteisto, jonka käyttö perustuu appeihin eli sovelluksiin. Laite heijastaa lattialle tai muulle tasaiselle alustalle kuvan tai videon, joka reagoi ihmisen koskiessa sitä, tai heittäessä sitä erilaisin esinein esimerkiksi pallolla. Paloahon koulun henkilökunnan mukaan Taikalattialla on ollut vaikutusta muun muassa lasten osallisuuteen, itsenäistymiseen, vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaitoihin ja ryhmätyötaitoihin (mts. 25).

3 PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian ala, joka keskittyy ihmisen toimintakyvyn edistämiseen ja kehittämiseen kokonaisuutena. (Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys, i.a.) Se pohjautuu nimensä mukaisesti ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen puoleen, sekä näiden kahden yhdistämiseen ja tämän vuoksi ymmärrys kehon ja mielen muodostamisesta kokonaisuudesta ja niiden välisestä vuorovaikutuksesta on tärkeää. Psykofyysisessä fysioterapiassa käytetään erilaisia menetelmiä sekä kohderyhmiä (Härkönen ym. 2016, s. 7).

Psykofyysinen fysioterapia perustuu kokemuksiin pohjautuvaan oppimiseen, joka auttaa asiakasta kehittämään selviytymiskeinoja ja ratkaisumalleja elämäänsä. (Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys, i.a.). Psykofyysisen fysioterapian avulla voidaan positiivisesti vaikuttaa eri psyykkisistä oireista kärsivien ihmisten toimintakykyyn (Talvitie ym., 2006, s. 265).

Psykofyysisen fysioterapian oppeja tulisi myös mahdollisuuksien mukaan käyttää lähes kaikkien asiakkaiden kanssa, tietenkin asiakkaan avuntarve priorisoiden (Kauranen, 2021, s. 536). Fysioterapiassa on tärkeää myös sanaton vuorovaikutus (Sukanen, 2020, s. 39–40). Osana sanatonta viestintää ovat kehonkieli ja kosketus, joita hyödyksi käyttäen pystytään näyttämään empatiaa.

Psykofyysinen fysioterapia soveltuu erityisesti asiakkaalle, jolla on mielenterveysoireita, toimintakykyhäiriöitä, stressiä tai ahdistuneisuutta, kroonistunutta kipua, kehon tiedostamiseen liittyviä vaikeuksia tai traumasta tai post-traumaattisesta stressireaktiosta aiheutuvia fyysisiä oireita (Kauranen, 2021, s. 538–539). Kauranen listaa yleisimpiä psykofyysisen fysioterapian menetelmiä olevan esimerkiksi Roxendalin kehontietoisuusterapia ja erilaiset rentoutusmenetelmät, kuten Jacobsonin menetelmä. Psykofyysisessä fysioterapiassa käytettävät menetelmät ovat tämän hetken tutkimustiedon mukaan positiivisesti vaikuttavia mielenterveyteen ja hyvinvointiin (Probst & Skjaerven, 2018, s. 10).

3.1 Psykofyysinen fysioterapia psykologisten oireiden hoidossa

Psykofyysinen fysioterapia soveltuu monenlaiselle asiakkaalle ja sitä voidaan järjestää niin yksilö- kuin ryhmäterapianakin (Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys, i.a). Psykofyysisestä fysioterapiasta on apua esimerkiksi ahdistuksen, masennuksen ja stressiperäisten ongelmien hoidossa (Härkönen ym., 2016, s. 7–8). Psykofyysinen fysioterapia on myös helpottanut esimerkiksi itsensä rauhoittamista ahdistavissa tilanteissa, millä on positiivinen vaikutus turvallisuuden tunteeseen ja joka lisää itsesäätelykeinoja (Kela 2016, s. 15). Myös psykofyysisen fysioterapian asiakkaat ovat itse kertoneet itsesäätelymahdollisuuksiensa ja pystyvyyden tunteidensa lisääntyneen psykofyysisen fysioterapian vaikutuksesta (Härkönen ym. 2016, s. 5). Psykofyysisen fysioterapian menetelmiä ovat esimerkiksi erilaiset rentoutusharjoitukset, sekä hengitysharjoitukset (Härkönen ym., 2016, s. 32).

3.2 Rentoutusharjoitukset

Fyysisiä muutoksia kehon rentoutuessa on lihasten rentoutuminen ja jännityksen helpottuminen, sekä hengityksen tasaantuessa ääreisverenkierron vilkastuminen (Herrala ym., 2008, s. 171). Herralan mukaan psykofyysisten periaatteiden mukaisesti kehon rentoutuessa myös stressi ahdistus lievenevät. Rentoutumisen fysiologia selittyy parasympaattisen hermoston aktivoitumisesta ja sympaattisen hermoston ylivireyden rauhoittumisesta (Kataja 2004, s. 26).

Jacobsonin menetelmä, eli jännitysrentoutus menetelmä perustuu vartalon ja raajojen eri lihasten järjestelmälliseen jännittämiseen muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen lihakset rentoutetaan täysin (Kauranen, 2021, s. 539–540). Jacobsonin mukaan lihasten jännittyminen on indikaattori erilaisista negatiivisista tunnetiloista, kuten ahdistuksesta tai pelosta (Kataja 2004, s. 26). Lihasten järjestelmällisellä jännityksellä ja rentoutuksella voidaan oppia tiedostamaan jännitystä ja täten myös vapauttamaan jännitys (Herrala ym., 2008, s. 172). Stressi-instituutin tutkimusten ja klinisen kokemuksen mukaan jännitysrentoutusmenetelmä soveltuu melkein kaikille, mukaan lukien henkilöt, jotka kaipaavat masennuksen helpottamiseen keinoja (Smith, 2005, s. 94). Toralesin ym. (2020, s. 20) tekemässä kirjallisuuskatsauksessa todettiin, että Jacobsonin menetelmällä saadaan positiivisia vaikutuksia ahdistusoireista kärsiville ihmisille. Jännitysrentoutusmenetelmällä on

myös todettu olevan isoimpia vaikutuksia ahdistustilan pienenemiseen (Manzoni ym., 2008, s. 4–6).

3.3 Hengitysharjoitukset

Normaali hengitys on ihmiselle korvaamattoman tärkeä toiminto (Hengityслиitto 2021). Hengitys jaetaan kolmeen eri vaiheeseen, joita ovat sisäänhengitys, uloshengitys sekä uloshengityksen jälkeiseen pieneen taukoon. Aivot säätelevät hengitystä ja sen tahtia. Hengitys voi toimia välineenä psyykkisten tunteiden reaktioiden säätelyssä (Kataja 2004, s. 56–57). Kun ihminen oppii kontrolloimaan tunnereaktioitaan käyttäen hengitystä apuna, saattaa silloin tuntua helpommalta kohdata vaikeita asioita (Martin ym., 2014, s. 47). Jos ihminen on varuillaan ja tukahduttaa tunteita, voi se silloin näkyä lihasjännityksenä, jolloin tämä saatetaan kokea psyykkisenä suojana (Martin ym., 2014, s. 47).

Huonorytmisen hengitys voi olla pinnallista ja sen voi aiheuttaa erinäiset tekijät, näitä ovat esimerkiksi stressi, ahdistuneisuus, meteli tai muut harmilliset tunteet (Rautaparta, 2019, s. 9–11). Hengityksen avulla pystyymme rentoutumaan, jolloin keho voi vapautua stressin vaikutuksista. Hengitysharjoitukset voivat toimia hyvinvoinnintukena, mutta myös sen avulla voidaan helpottaa kipuja sekä edesauttaa toipumista (Rautaparta, 2019, s. 60). Rautaparta selventää, että hengitysharjoitteiden kaikkia vaikutuksia ei kuitenkaan tiedetä, mutta on todettu, että ajaltaan pienikin säännöllinen harjoittelu vaikuttaa parasympaattisen hermoston aktivointiin ja sympaattisen hermoston rauhoittumiseen. Pitkäaikainen harjoittelu saa aikaan autonomiseen hermostoon tasapainoisen tilan, jolla on todettu positiivisia vaikutuksia stressiin, Rautaparta jatkaa. Tutkimuksen mukaan palleahengitysharjoitteilla on todettu olevan merkittävä vaikutus ahdistuksen lievenemisessä aikuisilla ja ala-aste ikäisillä, sekä masennuksen lievenemiseen (Duan, 2017; Ma ym. 2017). Myös tämän lisäksi palleahengityksellä on todettu olevan positiivista vaikutusta stressin lievenemiseen (Hopper, 2019).

Harjoituksissa voidaan keskittyä rintakehähengityksen avulla kylkien liikkeeseen, solisluuhengityksessä hartiasseudun alueelle tai palleahengityksen avulla vatsan alueen liikettä (Rautaparta, 2019, s. 65). Kaikki liikkeet näkyvät normaalissa kokonaishengityksessä.

3.4 Minäkuva ja minäpystyvyys

Myönteinen minäkuva tarkoittaa, että ihminen on optimistinen omien mahdollisuuksiensa suhteen. (Kaski, 2018, s.26). Minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön käsitystä kyvyistään tuottaa vaadittua toimintaa (Bandura 1997, s. 37). Minäpystyvyys ei siis mittaa taitoja vaan uskomusta käyttää niitä, ja alhainen minäpystyvyys aiheuttaa motivaatio-ongelmia (Zimmerman, 2000). Nämä ongelmat ovat yleisiä erityisesti niillä lapsilla, joilla on vaikeuksia oppimisessa (Pajares, 2003). Ajan mittaan alhainen minäpystyvyys heikentää koulumenestystä ja muodostaa itseään toteuttavan kehän, jossa heikko koulumenestys heikentää minäpystyvyyttä edelleen sekä lisää opittua avuttomuutta ja muita koulumenestykseen negatiivisesti vaikuttavia ongelmia (mt.).

Hyvää itsetuntoa määrittää seuraavat asiat: itsensä kunnioitus sekä sen hyväksyminen ja tunteminen itsensä arvokkaaksi (Kauranen 2021, s.543). Itsetunnon vahvistaminen vahvistaa myös uskomusta siitä, että on kykeneväinen selviämään ongelmista ja vaikeuksista, Kauranen lisää. Voidaan myös ajatella, että minäkäsitykseen lisätään kokemamme tunteemme, ajatuksemme ja tekomme, jotka ovat vaikuttaneet varhaislapsuudesta saakka psyykkisessä, fyysisessä sekä sosiaalisessa kokonaisuudessa (Sandström, 2010, s. 13–16.)

Kurz ja Tietjens ovat tutkineet liikunnan positiivisia vaikutuksia (Zimmer, 2011, s. 31–32). Urheilun positiiviset vaikutukset näkyvät kehon terveysresursseissa, eli esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyssä, immunititeettijärjestelmässä ja elintoimintojen vastustuskyvyssä. Liikunta parantaa omaa positiivista kehon ja minän tuntemusta (Zimmer, 2011, s. 32–33). Vuonna 2017 tehty tutkimus osoittaa myös, että toistuva fyysinen harjoittelu parantaa itsensä hillitsemistä, kykyä sopeutua, elämänhalua sekä tahtoa kehittyä (González-Hernández ym., 2017, s. 65–67).

Yhteyshenkilömme mukaan työmme aikana yksikköön sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla lähes kaikilla on jonkintasoisia haasteita koulunkäyntinsä suhteen. Tämän vuoksi minäpystyvyyden käsittely on oleellinen osa työtämme.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää osallistavia harjoitteita ryhmätoiminnassa lastensuojeluyksikössä asuville lapsille ja nuorille.

Tavoitteena oli järjestää viisi ryhmätoimintakertaa moniammatillisesti yhteistyössä sosionomiopiskelijoiden kanssa, hyödyntäen psykofyysisen fysioterapian harjoitteita ja tuottaa toimivimmista harjoitteista opas yhteistyökumppanillemme.

5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö. (Vilkkä, 2003, s. 9) Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa käytännön ohjeistamista tai toimintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö voi merkitä esimerkiksi tapahtuman tai aktiviteetin järjestämistä tai alaan liittyvän ohjekirjan tai opastuksen luomista. Vilkan mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy itse toiminnallinen toteutus ja kirjaus tutkimusmuotoon. Työssämme toiminnallinen osuus on järjestämämme viikkotoiminta, josta kokoamme saamamme palautteen pohjalta toimivimman ryhmäkerran sisällöstä koostuvan oppaan. Tutkimusongelmaa ei esitetä toiminnallisessa opinnäytetyössä, mikäli se ei sisällä selvityksen tekemistä (Vilkkä, 2003, s. 30). Teoriatieto, tutkimus ja itse käytäntö eli toiminnallinen osio yhdistyvät toiminnallisessa opinnäytetyössä (Vilkkä, 2003, s. 65). Toiminnallinen osio pohjautuu opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen.

5.2 Opinnäytetyön toteutus

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön parityönä yhteistyössä sosionomiopiskelijoiden kanssa. Näimme ensimmäisen kerran yhteistyötahomme sekä sosionomiopiskelijoiden kanssa alkusyksystä 2021, jolloin keskustelimme minkälaista työtä, yhteistyötaho toivoo ja mitä meillä on heille tarjota. Teimme erilliset opinnäytetyöt sosionomiopiskelijoiden kanssa, mutta suunnittelimme yhdessä ryhmätoimintakertojen sisällön.

Viikko ennen ryhmätoimintakertojen alkamista kävimme lastensuojeluyksikössä vierailmassa. Vierailun aikana esittelimme itsemme, kerroimme suunnitelmistamme ja tutustuimme nuoriin ja lastensuojeluyksikön tiloihin. Tämä antoi hyvän ensikatsauksen nuoriin ja ryhmän dynamiikkaan, jonka otimme huomioon toimintakertoja suunnitellessamme. Saimme tietoa yhteistyötahomme ohjaajilta nuorten diagnooseista, joka oli tärkeä määrittelevä tekijä, miten suunnittelemme ryhmätoimintakerrat. Ryhmätoimintakertoja oli yhteensä viisi ja ne järjestettiin viikoittain tiistaisin. Neljä ensimmäistä toimintakertaa järjestettiin SeAMKin Kampustalon tiloissa, viimeinen kerta järjestettiin luonnossa Joupiskan Lepakkolaavulla.

5.3 Oppaan toteutus

Oppaaseen (liite 1) kokosimme esimerkkiharjoitteita ja leikkejä kolmen otsikon alle. Otsikot olivat; tutustumisleikit, jäänmurtajat, sekä rentoutumisharjoitteet. Tutustumisleikeissä ja jäänmurtajissa on kolme eri tasoista aktiviteettivaihtoehtoa listattuna matalimmasta kynnyksestä korkeampaan. Harjoitteet ja leikit valikoituivat oppaaseen saamiemme palautekyselyiden, sekä tekemiemme havaintojen pohjalta. Otimme lisäksi huomioon välineiden tarpeen, emmekä lisänneet lehtiseen esimerkiksi teknologiaa, tai maalaustarvikkeita vaativia aktiviteetteja, sillä halusimme ryhmäkerran järjestämisen olevan mahdollisimman yksinkertaista. Oppaamme on kohdistettu yhteistyötahonamme toimineelle lastensuojeluyksikölle ja sen työntekijöille. Oppaan tarkoituksena on antaa esimerkkejä mahdollisista ryhmäkerroista tulevaisuudessa lastensuojeluyksikön viikkotoimintaan. Opas on kirjoitettu selkokielellä, eikä vaadi ymmärrystä fysioterapiasta. Oppaassa on tarkat kuvaukset harjoitteiden ja leikkien vetämisestä, sekä omien kokemuksiemme pohjalta lisättyjä vinkkejä, joiden uskomme helpottavan ohjaamista. Oppaaseen kootut harjoitteet ja leikit soveltuvat koko lastensuojeluyksikön mahdolliseen ikäskalaan, eli aivan alakouluikäisestä 17-vuotiaalle. Laadituissa harjoitteissa ja leikeissä on lisäksi otettu huomioon saamamme esitiedot nuorista, eli pyrimme luomaan harjoitteita esimerkiksi ahdistuneisuus- ja paniikkihäiriön, add:n ja masenuksen oireista kärsiville sopiviksi.

6 RYHMÄTOIMINTAKERTOJEN TOTEUTUS

Ryhmätoimintakertojen sisältö toimi hyvin samalla kaavalla joka kerta, jotta ryhmätoimintakertoihin syntyisi tietynlaista toistuvuutta ja johdonmukaisuutta. Kerrat alkoivat yleensä siten, että haimme ryhmäläiset Kampustalon aulasta ja kävellessämme vaihdoimme jo hieman kuulumisia. Alussa oli yleensä jonkinlainen alkuleikki, tai harjoitus.

Ryhmätoimintakerrat loppuivat aina samaan tilaan ja palaute annettiin aina samalla tavalla Kahoot-sovellusta käyttäen. Sosionomiopiskelijat osallistuivat, ohjasivat sekä havainnoivat ryhmätoimintakerroilla.

6.1 Ensimmäinen ryhmätoimintakerta

Ensimmäisen ryhmäkerran teema oli tutustuminen ja ryhmäytyminen. Toimintakerran tavoitteena oli saada nuoriin yhteys helpolla tavalla, sekä oppisimme hieman tutustumaan heihin.

Ryhmätoimintakerta alkoi itsemme esittelyllä, jonka jälkeen kerroimme mitä aiomme tehdä tulevilla kerroilla. Seuraavaksi annoimme nuorille laatimamme alkuhaastattelulomakkeen, jonka pyysimme täyttämään rauhassa. Samalla tutustuimme yksikön ohjaajiin. Alkukeskustelujen sekä haastattelulomakkeiden täyttämisen jälkeen aloitimme ensimmäisen tutustumisleikin. Leikissä vieritimme palloa ringissä istuvien nuorien kanssa, jos pallo osui kohdallesi, niin piti sinun silloin kysyä kysymys toiselta ringissä istuvalta.

Seuraavaksi siirryimme teknologialuokkaan esittelemään sekä testailemaan hyvinvointiteknologiaa. Tavoitteena oli tutustuttaa nuoret hyvinvointiteknologiaan ja havainnoida herääkö ryhmän kiinnostus johonkin tiettyyn laitteeseen. Esittelimme nuorille rehabWallin, taikalattian. Testasimme eri sovelluksia rehabWallilla sekä taikalattialla nuorten kanssa, mutta havaintojemme mukaan nuoret eivät näistä erityisemmin innostunut. Luokassa yleensä oleva Yeti-tabletti ei ollut tällä kerralla paikalla, mutta lupasimme että tutustumme siihen myöhemmin.

Lopuksi menimme takaisin luokahuoneeseen, jossa järjestimme vielä yhden ryhmäyttävän leikin. Leikissä kaikki henkilöt seisovat ringissä sekä yksi henkilö seisoo ringin keskellä. Leikki alkaa sillä, että keskellä oleva pyörii ympyrää ja oman mielen mukaan pysähtyy, jolloin osoittaa edessään olevaa henkilöä sormella. Henkilön, johon

sormi osoitetaan pitää mennä kyykkyasentoon, jolloin hänen vieressään olevat kääntyvät toisiin päin ja yrittävät leikkimielisesti ampua sormillaan toisen, se kumpi reagoi hitaammin tippuu pelistä. Tätä leikkiä pelasimme useamman kierroksen, sillä huomasimme myös nuorten pitävän siitä. Kerroimme vielä seuraavasta kerrasta mitä aiomme tehdä. Lopussa nuoret vastasivat etukäteen laatimaamme palautekyselyyn Kahoot-sovelluksen avulla.

6.2 Toinen ryhmätoimintakerta

Toisen ryhmätoimintakerran teema oli ryhmäytyminen ja luottamuksen rakentaminen. Tavoitteena oli ryhmätoimintakerralla päästä tutustumaan syvemmin nuoriin, sekä saada heitä ottamaan kontaktia toisiinsa fyysisesti ja verbaalisesti.

Ryhmätoimintakerta alkoi rennolla keskustelulla, jonka jälkeen jatkoimme tutustumisleikillä, jossa arvoimme parin jokaiselle. Leikissä oli mukana nuoret, yksikön ohjaajat sekä molemmat fysioterapeutti- sekä sosionomiopiskelijat. Leikissä kerroimme muutaman minuutin ajan itsestämme asioita, joita toinen ei vielä tiennyt. Lopussa parit esittelivät toisille ryhmäläisille oman parin kertomia asioita, niin paljon kuin pystyi muistamaan. Leikki sujui hyvin, ja aiheutti paljon keskustelua sekä nauramista. Tämän vaiheen jälkeen kaikkien piti vielä kertoa jotain, mitä muut ryhmässä eivät varmasti itsestä vielä tiedä.

Toisessa leikissä jaoimme ryhmän puoliksi. Leikissä oli mukana nuoret, yksikön ohjaajat, molemmat sosionomiopiskelijat, sekä yksi fysioterapeuttiopiskelija. Leikissä ohjeistaja sanoi esimerkiksi ”kolme kättä ja kaksi jalkaa”, jolloin joukkueen piti saada tämä tarkka määrä kyseisiä raajoja osumaan maahan. Leikki tuotti paljon erilaisia hauskoja ja vaikeitakin asentoja. Leikki vaati kontaktin ottamista, kommunikointia sekä nopeaa ajattelua, jotta oma ryhmä pystyi suorittamaan vaikeatkin tehtävänannot mahdollisimman nopeasti.

Seuraavaksi siirryimme teknologialuokan tiloihin pelaamaan lautapelejä. Nuoret saivat valita lautapelin ja peliksi valikoitui Smart10-tietovisapeli. Päätimme pelata pareittain peliä siten, että ohjaaja oli aina nuoren parina. Aikaa oli melko vähän hyvinvointiteknologian käyttämiseen. Edelliskerralla olimme kuitenkin luvanneet ryhmäläisille, että kokeilisimme Yeti-tablettia, kun se on tuotu takaisin teknologialuokkaan, joten esittelimme sen lyhyesti. Muutama ryhmäläisistä innostui pelaamaan sillä nopeuspeliä leikkisästi kisailen.

Lopuksi siirryimme takaisin luokkahuoneeseen, jossa ohjasimme loppuleikit. Ensimmäinen loppuleikeistä oli hulavanteen pyörytys ringissä. Leikissä olimme kaikki käsi kädessä muodostaen ringin. Ringissä hulavanne täytyi saada kulkemaan jokaisen henkilön läpi ilman, että kukaan päästää vierustoverin kädestä irti. Tällöin omalla kohdalla myös vierustoverit joutuivat hieman sopeutumaan liikkeeseen. Leikillä yritimme saada huomaamatta pientä fyysistä kosketusta nuoriin, koimme että käsi kädessä ringissä seisominen, olisi tarpeeksi matalan kynnyksen harjoitus tähän.

Teimme vielä lopuksi luottamuskaatumisen. Leikissä yksi henkilö nousi korokkeelle, josta hän kaatuu muiden ryhmäläisten käsien varaan. Tämä vaati osallistujilta heittäytymistä ja luottamista muuhun ryhmään, sekä vastuun ottamista alla olevilta osallistujilta. Lopussa nuoret vastasivat etukäteen laatimaamme palautekyselyyn Kahoot-sovelluksen avulla.

6.3 Kolmas ryhmätoimintakerta

Kolmannen ryhmäkerran teema oli itsetuntemus ja rauhoittuminen. Kanssamme opinnäytetyötään tekevästä sosionomiopiskelijasta toinen oli käynyt kohtaamistaiteen kursseja ja hyödynsimme tätä ryhmäkerralla.

Ryhmäkerta alkoi kevyellä jutustelulla ja kuulumisten vaihtamisella ryhmäläisten kanssa. Kolmannella ryhmäkerralla yhteisessä aloituksessa käytimme sosionomiopiskelijoiden ohjaamana tunnekortteja. Kukin ryhmäläinen sai valita lattialla olevista korteista yhden, joka mielestään kuvasi parhaiten heidän tunnetilaansa sillä hetkellä. Tämän jälkeen kukin vuorollaan esitteli korttinsa ryhmälle ja kuvaili tai selitti tilaansa lyhyesti. Aloitus oli ryhmän teemaan sopivan rauhallinen ja ohjasi nuoria itsensä tutkiskeluun.

Seuraavaksi oli vuorossa kisa nimeltä juoksupiirto. Leikin tarkoituksena oli saada nuoria hieman heittäytymään samalla hieman sivuten myös taideteemaa. Ryhmä jaettiin kahteen joukkueeseen ja heille annettiin paperit ja tussit. Ryhmät menivät käytävän vastakkaisiin päihin seisomaan ja käytävän keskelle laitettiin suuri paperi, johon oli kirjoitettu eri sanoja eri kohtiin paperia. Tarkoituksena oli, että ryhmästä yksi lähtee juoksemaan keskelle, painaa mieleensä mahdollisimman monta seikkaa paperista, ja juoksee takaisin ryhmänsä luokse selittämään mitä näki, ja piirtämään asiat oikeaan kohtaan omassa paperissaan. Tämän jälkeen seuraava lähti liikkeelle. Tätä jatkettiin niin kauan, että ryhmäläiset olivat mielestään valmiita. Lopuksi piirustuksia verrattiin.

Tämän ryhmäkerran pääsisältö oli kohtaamistaide. Kohtaamistaide on taidemuoto, joka rohkaisee itseilmaisuun sekä vuorovaikutukseen. Yhteistyökumppanimme kustansi tälle kerralle maalit, sekä paperit, joille ryhmäläiset kuvansa maalasivat. Maalausvälineenä käytettiin muovikortteja. Ryhmäläiset maalasivat sosionomiopiskelijoiden ohjeiden mukaan, mutta itseään toteuttaen. Kun maalaukset olivat valmiit, asetettiin ne pöydälle. Muut ryhmäläiset kiertelivät katsomassa maalaukset, jonka jälkeen he asettivat kehyksen siihen kohtaa maalausta, jota he eniten arvostivat tai josta he eniten pitivät. Kaikki ryhmäläiset antoivat toisilleen positiivista palautetta ja kaikki myös saivat sitä. Harjoituksen tarkoitus oli luoda nuorille onnistumisen kokemuksia, tukea heidän itsetuntemustaan, sekä rohkaista ja luoda ryhmähenkeä positiivisen palautteen avulla.

Ryhmätoimintakerta päättyi ohjattuun rentoutusharjoitukseen jumppamatoilla maaten. Harjoitus sisälsi muun muassa Jacobsonin jännitysrentoutus menetelmän mukaista rentoutumista, sekä palleahengitystä. Lopussa nuoret vastasivat etukäteen laatimaamme palautekyselyyn Kahoot-sovelluksen avulla.

6.4 Neljäs ryhmätoimintakerta

Neljännän ryhmäkerran teemana oli osallistuminen ja osallisuus. Valikoimme tälle kerralle aktiviteetteja, jotka vaativat jokaiselta ryhmäläiseltä "valokeilaan astumista" ja uskallusta heittäytyä toimintaan mukaan.

Ensimmäisenä kävimme pöydän ääressä nimikierroksen. Jokainen kertoi vuorollaan oman nimensä ja ikänsä. Vuoron siirtyessä eteenpäin tuli edellisen muistaa kaikkien häntä edeltävien henkilöiden nimi ja ikä, ennen omiensa kertomista. Tämä antoi hieman painetta, koska täytyi kaikkien edessä muistaa edellisten nimet ja iät, mutta nuoret muistivat kierroksen hyvin ja omien havaintojemme mukaan vaikuttivat ylpeiltä itsestään muistaessaan ne.

Seuraavana oli vuorossa peli, jonka tarkoituksena oli hieman keventää tunnelmaa ja saada kaikki mukaan toimintaan. Peli oli niin sanottu haarapallo. Pelissä kaikki seisovat ringissä jalat leveässä haara-asennossa ja ringin keskelle tiputetaan pallo. Pallo pitää saada käsillä huidottua muiden jalkojen välistä. Mikäli tässä onnistuu, joutuu pelaaja, jonka jalkojen välistä pallo menee kääntymään selkä rinkiin päin ja peli jatkuu. Mikäli pallo menee uudelleen saman henkilön jalkojen välistä, tippuu hän pois.

Seuraavaksi vuorossa oli ryhmätoimintaa ja ketteryyttä vaativa leikki. Ryhmä jaettiin kahteen joukkueeseen ja heille annettiin jumppamatto, jossa koko joukkueen piti seistä. Seuraavaksi joukkueita kehoitettiin kääntämään matto ympäri niin nopeasti kuin mahdollista ilman, että yksikään joukkueen jäsen astuu matolta pois. Joukkueet heittäytyivät kilpailuun tosissaan ja yrittivät voittaa leikkimielisen kilpailun.

Seuraavaksi oli pantomiimileikki, jossa ryhmäläisten tuli nostaa pakasta kortti ja esittää se pantomiimina muulle ryhmälle. Integroimme tähän hyvinvointiteknologian käytön siten, että kun pantomiimi on esitetty oikein, siirtyy ryhmäläinen Yeti-tabletille ja heittää pehmeän pallon tähdäten neuvottuun kuvioon, jonka jälkeen vuoro siirtyi seuraavalle. Pantomiimi edellyttää oman kehon käyttämistä, sekä uskallusta heittäytyä tilanteeseen mahdollisimman rohkeasti, että esityksen pystyy arvaamaan.

Seuraavaksi ryhmäläiset muodostivat jonon. Jonon taaimmainen piirsi edessään olevan selkään kuvion, jonka seuraava piirsi edessään olevan selkään ja niin edelleen. Tätä jatkettiin niin kauan, kunnes jonon etummaisesta selkään oli piirretty, jonka jälkeen jonon etummainen piirsi kuvion Yeti-tabletin maalausominaisuutta käyttäen. Leikki toimi siis ikään kuin klassikkoleikki rikkinäinen puhelin. Jono kierrettiin niin monta kertaa, että jokainen ryhmäläinen sai olla etummaisena piirtämässä kuvion tabletille ja takimmaisena keksimässä kuviota.

Toiseksi viimeiseksi aktiviteetiksi kehitimme ”loppukevennyksen”, jossa niin ikään jokainen saa olla pääroolissa, mutta myös osa joukkoa avustamassa pääroolissa olevaa henkilöä. Teimme siis käytävälle ikään kuin keilaradan asettamalla pehmeitä putkirullia keiloiksi, jonka jälkeen yksi ryhmäläisistä asettautuu makuulle rullalaudalle ja ryhmä työntää hänet vauhtiin tarkoituksena kaataa kaikki keilat. Tämä vaati paljon heittäytymistä, mutta kaikki, jotka uskaltautuivat ”keilapalloksi” vaikuttivat siitä pitävän.

Viimeisenä aktiviteettina loimme ryhmäläisten kanssa ihmistunnelin, jossa kaikki ovat kontallaan maahan asetetuilla patjoille vierekkäin. Tämän jälkeen rivin viimeinen lähtee ryömimään muiden alta, jonka jälkeen hän asettuu rivin päähän tunnelin jatkoksi. Tässä jokainen saa vuorollaan siis olla ryömijä, mutta myös osa tiimiä tunnelin osana. Lopussa nuoret vastasivat etukäteen laatimaamme palautekyselyyn Kahoot-sovelluksen avulla.

6.5 Viides ryhmätoimintakerta

Viimeisen ryhmätoimintakerran teema oli minäpystyvyyden tukeminen. Olimme jo aikaisemmin suunnitelleet haluavamme pitää yhden toimintakerran luonnossa, ja viimeinen toimintakerta tuntui luontevalta lopettaa tätä hyödyntäen. Paikaksi valikoitui Seinäjoen Joupiskalla sijaitseva Lepakkolaavu.

Viimeinen ryhmätoimintakerta alkoi lyhyellä kävelyllä nuorten kanssa laavulle. Ensimmäisenä aktiviteettina piirsimme maahan janan, jolla nuorten tuli järjestäytyä erilaisten kriteerien mukaan. Kriteerit olivat esimerkiksi nuorimmasta vanhimpaan tai pienimmästä kengännumerosta isoimpaan. Tämä edellytti sitä, että nuoret käyvät keskenään keskustelua selvittääkseen, mikä on oikea järjestys. Seuraavassa harjoitteessa nuoret seisoivat samalla janalla, mutta tällä kertaa janan toinen pää kuvasti väittämää ”täysin samaa mieltä” ja toinen ”täysin eri mieltä”. Tämän jälkeen esitimme nuorille kysymyksiä, jonka perusteella he asettuivat janalla siihen kohtaan, minkä uskoivat kuvastavan heitä itseään parhaiten. Kysymykset olivat alkuun kevyitä totuttelemisia konseptiin, kuten ”mielestäni kesä on parempi kuin talvi”, mutta leikin edetessä kysymykset alkoivat käsitellä minäpystyvyyteen liittyviä asioita ja täten vaativat enemmän itsensä tuntemista ja omien vahvuuksien tutkiskelua.

Seuraavana oli vuorossa melko runsaastikin fyysistä kontaktia vaativa leikki nimeltä sankopaini. Tässä kaikki menevät ringiin ottaen vierustoveria olkapäistä kiinni ja ringin keskelle asetetaan sanko. Tarkoituksena on saada muut pelaajat osumaan sankoon, jolloin he tippuvat pelistä pois. Leikki hyödyntää niin sanottua vastustajasuhdetta. Leikissä tulee käyttää voimaa ringin siirtelyyn ja ketteryyttä sangon väistämiseen. Leikki kuitenkin mahdollistaa kaikille tasavertaisen mahdollisuuden voittaa, sillä rinkimuodostelmassa fyysisesti vahvemmat pelaajat eivät pääse dominoimaan. Lupa käyttää omaa kehoaan ja voimaa antaa paremman kuvan siitä, millaisiin hienoihin asioihin oma keho todella pystyy. Meidän ryhmäkerrallamme ryhmä oli todella tasaväkinen, eikä yhtäkään pelaajaa saatu tiputettua.

Seuraava tehtävä oli ryhmänä läpäistä kahden puun väliin köysistä tehty ”hämähäkinseitti”. Tehtävä vaatii ryhmätyöskentelyä, mutta myös yksilöltä ketteryyttä ja/tai voimaa. Jokaisen oli tehtävä oma osansa, että koko ryhmä pääsi seitistä läpi. Vahvimmat saavat nostettua kevyempiä ryhmäläisiä ja ketterimmät pääsevät pienistä aukoista läpi.

Tämän jälkeen vuorossa oli tovi vapaata oleskelua. Yhteistyötahomme oli tuonut mukanaan makkaroita ja vaahtokarkkeja, joita paistoimme nuotion ääressä. Tämän jälkeen kaikkien täytyi keksiä itsestään yksi valhe ja kaksi totuutta, jonka kertoo ryhmälle. Tämän tarkoituksena oli laittaa ryhmäläiset miettimään, minkälaisia asioita haluaa itsestään kertoa. Ryhmän täytyi sitten äänestää minkä asian uskoivat olevan vale. Ryhmäkerta päättyi paperille täytettävään palautekyselyyn.

7 PALAUTTEET RYHMÄTOIMINTAKERROISTA

Toiminnastamme keräsimme palautetta ryhmäläisten alkuhaastattelusta, loppupalautteesta, jokaisen ryhmäkerran jälkeen kerätystä Kahoot-palautteesta, sekä lastensuojeluyksikön ohjaajilta kerätystä loppupalautteesta. Palautteenanto pidetään lyhyenä, jotta osallistujien keskittyminen ja mielenkiinto eivät häiriinny. Palautteesta saadut mielipiteet kerätään ylös ja sitä verrataan analysoiden ohjaajien omiin huomioihin. Teimme yhdessä sosionomiopiskelijoiden kanssa kaikki palautelomakkeet. Aineistona toimii yhteistyötahomme nuorilta alkuhaastattelu, loppupalaute, ryhmätoimintakohtainen Kahoot-palaute, meidän ohjaajien omat havainnot sopivista aktiviteeteistä sekä yhteistyötahomme ohjaajille laadittu loppupalaute.

7.1 Palautekyselyt

Alkuhaastattelussa kartoitettiin kysymyksien kautta lapsen ja nuoren lähtötilannetta arjessa, kyselyssä tulee ilmi henkilökohtaiset mielipiteet lastensuojeluyksikön ryhmätoiminnasta, jota järjestetään heille vakituisesti kerran viikossa, sekä myös kysytään millaisesta tekemisestä pitää arjessa. Alkuhaastattelussa selvitetään myös nuorilta osallistuvuuteen ja minäpystyvyyteen liittyviä asioita.

Alkuhaastattelussa nuorilta kysyttiin mielipiteitä ryhmätoimintakerroista kokonaisuutena sekä palautetta yksittäisistä aktiviteeteistä. Loppukyselyssä on samat kysymykset osallistuvuuteen ja minäpystyvyyteen kuin alkuhaastattelussa, joka mahdollistaa kehityksen tai muutoksen seurannan.

Ohjaajien loppupalautteessa selvitimme ohjaajien havaintoja nuorten käyttäytymisestä ryhmäkertojen aikana, ja myös oliko nuorilla käytös muuttunut lastensuojeluyksikössä ryhmätoimintakertojen ulkopuolella arjessa. Esitimme ohjaajille kysymyksiä nuorten osallistuvuuden ja minäpystyvyyden muutoksista.

Keräsimme jokaisen ryhmätoimintakerran jälkeen nuorilta palautetta Kahoot-sovelluksen avulla. Kysymykset pitivät sisällään yleisiä tuntemuksia ryhmäkertojen jälkeen, mielipiteitä yksittäisistä aktiviteeteistä, tuntemuksia ryhmän toiminnasta ja ryhmähengestä, sekä saivatko he onnistumisen kokemuksia.

7.1.1 Ensimmäisen ryhmätoimintakerran Kahoot-palautteet

Ensimmäinen ryhmäkerta alkoi esittäytymisillä ja tutustumisella muun muassa leikkien muodossa. Aloituksen aikana ryhmäläiset täyttivät myös laatimamme alkuhaastattelulomakkeen. Näiden lisäksi ryhmälle esiteltiin hyvinvointiteknologiaa, jota he pääsivät myös itse kokeilemaan. Ryhmäkerta päättyi yhteiseen lopetukseen, joka sisälsi yhteistä tekemistä, jonka jälkeen ryhmäläiset antoivat palautteen Kahoot-sovelluksen avulla.

Ainoastaan yksi kolmesta vastaajasta tuli paikalle innostuneena tai uteliaana. Kuitenkin kysyttäessä tuntemuksista seuraavasta kerrasta, vastasi yksi kolmesta lähtevänsä hyvillä ja toinen odottavaisilla mielillä toiselle ryhmäkerralle. Jokaisesta ryhmäläisestä tuntui, että ryhmään muodostui vähän ryhmähenkeä. Kysyttäessä mikä oli mieluisinta ryhmäkerralla VR-lasit/rehabWall saivat kaksi ääntä, toisiin tutustuminen taas sai yhden äänen. Taikalattia ei siis saanut keneltäkään ääntä ensimmäisellä ryhmäkerralla.

7.1.2 Toisen ryhmätoimintakerran Kahoot-palautteet

Toisen ryhmäkerran alussa oli keskusteluharjoite. Aloituksessa järjestimme myös leikkimielisen kilpailun, jonka tarkoitus oli ryhmäyttää osallistujia. Pelasimme erilaisia lautapelejä ja tutustuimme hyvinvointiteknologiaan vielä syvemmin. Ryhmän lopetuksessa oli kaksi erilaista leikkiä, jonka jälkeen ryhmäläiset antoivat palautteen Kahoot-sovelluksen avulla.

Toisella kertaa ainoastaan yksi neljästä saapui paikalle innostuneena. Kuitenkin kysyttäessä tuntemuksia seuraavasta kerrasta, vastasi puolet olevansa odottavainen, yksi olevansa hyvällä mielellä ja yksi että ei tiedä. Jokaisen ryhmäläisen mielestä ryhmään muodostui vähän ryhmähenkeä. Puolet vastaajista vastasi kokeneensa ryhmäkerralla melko paljon onnistumisia, toinen puoli taas vastasi kokeneensa vähän onnistumisia. Jokainen ryhmäläinen vastasi kokeneensa, että häneen luotetaan ja että hän pystyy luottamaan toiseen ryhmäläiseen. Vain yksi neljästä vastaajista kertoi mukavinta olleen hyvinvointiteknologian käyttäminen, muut äänet jakautuivat lautapelien ja leikkien välillä.

7.1.3 Kolmannen ryhmätoimintakerran Kahoot-palautteet

Kolmas ryhmäkerta alkoi rennolla keskustelulla, jossa käytimme hyödyksi tunnetilakortteja keskustelun ohjaamiseksi. Seuraavaksi vuorossa oli joukkueissa tehtävä peli.

Ryhmäkerran pääosiona oli sosionomiopiskelijoiden ohjaama kohtaamistaidesarjoite.

Lopussa teimme ryhmäläisten kanssa kaksi ohjattua rentoutumisharjoitetta, jonka jälkeen ryhmäläiset antoivat palautteen Kahoot-sovelluksen avulla.

Kolmannella ryhmäkerralla puolet tuli innostuneena ja yksi neljästä odottavaisena ryhmäkerralle. Tämä on merkittävä kehitys ottaen huomioon miten aiemmissa kyselyissä ryhmäkerroille innostuneena tai odottavaisena tulleet ovat olleet merkittävässä vähemmistössä muihin vastauksiin nähden. Tämän lisäksi yksi neljästä odotti seuraavaa kertaa hyvillä ja kolme neljästä odottavaisilla mielillä. Ryhmähenkeä ei tällä kerralla kahden vastaajan mielestä muodostunut ollenkaan, yksi vastasi, että muodostui paljon ja toinen että vähän. Onnistumisista kysyttäessä jokainen vastaaja sanoi, ettei onnistunut missään. Jokainen vastaajista vastasi kokeneensa, että häneen luotettiin kyseisellä ryhmäkerralla, kolme neljästä kokivat, että pystyivät luottaa toiseen ryhmäläiseen. Kolme neljästä vastasi olevansa odottavaisilla ja yksi neljästä hyvällä fiiliksellä seuraavasta ryhmäkerrasta

7.1.4 Neljännen ryhmätoimintakerran Kahoot-palautteet

Neljäs ryhmäkerta alkoi keskusteluleikillä, jonka jälkeen hieman fyysisempi kilpailuleikki pallon kanssa. Seuraavaksi oli ohjattua aktiviteettia hyvinvointiteknologiaa hyödyntäen. Tämän jälkeen vielä ohjattua toimintaa erilaisten leikkien muodossa. Lopussa oli vielä loppukevennyksenä leikkimielisiä ryhmätoimintoja, jonka jälkeen ryhmäläiset antoivat palautteen Kahoot-sovelluksen avulla.

Neljännelle ryhmäkerralle kaksi kuudesta kertoi tulevansa iloisella mielellä ja kolme kuudesta odottavalla mielellä ryhmäkerralle. Ainoastaan yksi kertoi tulevansa ankeimmiin paikkoihin. Puolet vastaajista kertoi, että ryhmähenkeä muodostui paljon, toisen puolen mukaan sitä muodostui vähän. Neljä kuudesta vastasi kokevansa osallistuneensa toimintaan aktiivisesti tai oma-aloitteisesti, kaksi vastasi ettei halunnut osallistua tai että osallistui heikosti. Kaikki vastaajat kokivat, että heihin luotettiin ja he saattoivat luottaa

toiseen ryhmäläiseen. Kaksi ryhmäläistä vastasi lähtevänsä ryhmäkerralta rentoutuneena, kaksi iloisena ja kaksi odottaen ensi kertaa.

7.1.5 Viidennen ryhmätoimintakerran Kahoot-palautteet

Viides ryhmäkerta toteutettiin Joupiskalla laavulla. Ryhmäkerta alkoi sosionomiohjaajien vetämällä itsearviointileikillä. Seuraavana vuorossa runsaasti fyysistä kontaktia vaativa leikki, jonka jälkeen vielä ryhmätyötä vaativa leikki. Ryhmäkerran lopussa oli vielä keskusteluleikki, jossa täytyi kertoa itsestään ryhmälle, jonka jälkeen ryhmäläiset antoivat palautteen laatimillemme kyselylomakkeille.

Viimeiselle ryhmäkerralle viisi kuudesta kertoi tulevansa hyvällä mielellä, yksi haikealla. Kaksi kuudesta vastasi, että ryhmähenkeä muodostui melko paljon, mutta muiden mielestä sitä muodostui melko vähän tai ei ollenkaan. Kaikki kokivat, että pystyi luottamaan muihin ryhmäläisiin ja viisi kuudesta kertoi kokevansa, että häneen luotettiin. Puolet vastanneista kertoi pitäneensä enemmän sisällä järjestetystä toiminnasta, kun ulkoilusta, kaksi oli sitä mieltä, että ne olivat tasavertaiset ja yksi kuudesta kertoi pitäneensä ulkona järjestetystä kerrasta enemmän. Viimeisessä kysymyksessä vastaajilla oli vaihtoehto äänestää useampaa vastausvaihtoehtoa, kun kysyttiin, mikä oli ryhmäkerroilla mieluisinta tekemistä. Neljä äänesti pitäneensä leikistä/aktiviteeteista, kolme kertoi tutustuneensa enemmän muihin nuoriin ja kaksi kertoi saaneensa kannustusta ohjaajilta. Hyvinvointiteknologian käyttö ei saanut lainkaan ääniä.

7.2 Alkuhaastattelun vastaukset

Vastauksista saimme selville, että nuorilla on vaihtelevia ajatuksia lastensuojeluyksikön järjestämästä ryhmätoiminnasta, vastauksia olivat esimerkiksi "ihan ok, paskaa, eikä mielipidettä". Nuoret kertoivat suosikkiaktiviteeteista, joita olivat musiikin kuuntelu, pelaaminen, käsityöt, mopolla ajaminen sekä rauhassa oleminen. Meidän järjestämiltämme tulevilta ryhmäkerroilta toivottiin vain jotain kivaa tekemistä, ilman sen tarkempia ehdotuksia.

Muiden lastensuojeluyksikön nuorten kanssa ryhmäläiset eivät juuri vietä aikaa, muutama vastasi viettävänsä vähän, mutta vapaa-ajalla kukaan ei vietä toistensa kanssa aikaa.

Vastauksista nousi esiin halua viettää aikaa toisten kanssa juuri ole, mutta muutamassa vastauksessa oli, että yhdessä oleminen voisi olisi mukavaa. Ryhmäläiset kokivat kuuluvansa vaihtelevasti erilaisiin ryhmiin/porukoihin. Isoimmat vastausäänet saivat kaveriporukat sekä perheet. Muita esiin nousevia vastauksia olivat myös koululuokka, lastensuojeluyksikön oma porukka sekä peliyhteisössä olevat nettikaverit.

Iso enemmistö nuorista koki, että useimmissa tilanteissa on helppo osallistua uusiin tapahtumiin/tilanteisiin. Iso osa koki myös saavansa usein myönteistä palautetta tekemisistään. Nuoret kokivat myös, että heihin luotetaan useasti. Kun kysyttiin mistä nuoret saavat tarvittaessa apua, vastauksista ilmeni, että ryhmäläiset saavat kaikki perheeltä tukea, muutama saa heidän yksikkönsä ohjaajilta, kavereilta tai myös koulusta tukea. Nuoria arjessa heitä motivoi kaverit, perhe, musiikki ja oma tulevaisuus. He kokivat, että pystyvät vaikuttamaan elinympäristössä kaverisuhteisiin, opintoihin, harrastuksiin, raha-asioihin, perhesuhteisiin sekä vapaa-aikaan. Iso osa koki onnistuvansa aloittamissaan tehtävissä. Kaikki kokivat pystyvän ratkaisemaan mahdolliset ongelmansa, jos vain jaksavat panostaa tarpeeksi. Kaikki kokivat myös pystyvänsä saavuttamaan mitä haluavat, vaikka jokin yrittäisi estää heitä. Odottamattomissa vaikeissakin tilanteissa suurin osa koki pystyvänsä toimimaan, mutta osa koki pystyvänsä siihen vain harvoin. Nuoret kokivat olevansa hyviä teknisissä asioissa, pelaamisessa, käsitöissä, eri kouluaineissa sekä olemaan rauhassa omissa oloissaan.

7.3 Loppupalautteiden vastaukset

Ryhmäläisille oli erilaisia kokemuksia meidän järjestämästä toiminnastamme. Kehuja tuli, että kaikki kerrat olivat kivoja ja kuinka oli mukava muodostaa yhteishenkeä nuorten välille, yksi nuori kertoi, että ryhmäkerrat olivat ”ihan jees”, kun taas yksi nuori koki tylsäksi ryhmäkerrat. Nuoret kertoivat, etteivät toivonut mitään enemmän ryhmäkerroilta. Suurin osa nuorista koki, että viettävät jonkin verran tai vähän aikaa muiden kanssa ryhmässä ja vapaa-ajalla he kertoivat ulkoilun ja ryhmäkertojen avulla viettävänsä toistensa kanssa aikaa. Tässä siis kehitystä tapahtunut ryhmäkertojen myötä, sillä alkuhaastattelussa enemmistössä olivat he, jotka sanoivat, etteivät vietä. Isoin osa ryhmäläisistä ajatteli, että järjestämämme toiminta oli mieluisa tapa viettää aikaa yksikössä asuvien nuorten kanssa.

Kaksi viidestä vastaajasta koki, että häneen luotetaan aina. Kolme viidestä koki, että häneen luotetaan usein. Tässä oli alkuhaastattelun tuloksiin tapahtunut kehitystä hieman.

Ryhmäkertojen vaikutuksesta pyysimme nuoria vastaamaan esittämiimme kysymyksiin asteikolla 1–4, jossa 1 on täysin eri mieltä ja 4 täysin samaa mieltä. Selkeä enemmistö koki olevansa jokseenkin samaa mieltä siitä, että olivat oleellinen tai tärkeä osa ryhmää ja että järjestäjien mielestä heidän osallistumisensa oli mukavaa. Suurta hajontaa tuli kuitenkin kysymykseen, jossa kysyttiin, uskoivatko nuoret myös muiden nuorten pitäneen heidän osallistumisestaan positiivisena. Pieni enemmistö oli tästä kuitenkin samaa mieltä. Suuri hajonta tuli myös kysyttäessä toivoisivatko ryhmäläiset myös jatkossa viikkotoiminnan pitävän sisällään samanlaista toimintaa, kuin järjestämämme toiminta, tässäkin kuitenkin enemmistö oli samaa mieltä. Kysyttäessä uskovatko nuoret muiden ikäistensä pitävän tällaisesta ryhmätoiminnasta kolme viidestä oli jokseenkin samaa mieltä, loput täysin tai jokseenkin eri mieltä.

Hajontaa vastauksiin tuli kysyttäessä uskoivatko nuoret ryhmäkertojen helpottaneen juttelua muille nuorille, enemmistö kallistui kuitenkin olemaan samaa mieltä väittämän kanssa. Eniten ”eri mieltä” vastauksia kerännyt väittämä oli, havaitsivatko nuoret itsessään uusia kykyjä/taitoja ryhmäkertojen myötä. Tässä väittämässä ainoastaan yksi oli jokseenkin samaa mieltä. Eniten ”samaa mieltä” vastauksia kerännyt väittämä oli, olisivatko nuoret osallistuneet ryhmäkertoihin ilman lastensuojeluyksikön antamaa ”palkintoa” tai ”lahjusta”, kuten syömään tai jäätelölle menemistä ryhmäkerran jälkeen. Tässä ainoastaan yksi vastaajista oli sitä mieltä, että olisi jättänyt ryhmäkerrat välistä ilman palkintoa.

Kyselyn lopussa oli lyhyt kuvaus jokaisen ryhmätoimintakerran sisällöstä, sekä kouluarvosana-asteikko (4–10) josta vastaajat ympyröivät arvosanan, jonka tahtoivat kullekin toimintakerralle antaa. Mikäli vastaaja ei ollut kyseisellä kerralla, jätti hän kohdan tyhjäksi. Korkeimman arvosanan saivat neljäs ja viides ryhmäkerta, joiden keskiarvo oli 8. Kyseiset ryhmäkerrat olivat siis koululla järjestetty erilaisia leikkejä sisältänyt kerta, sekä ulkoilukerta Joupiskan laavulla. Huonoimman arvosanan 6,25 sai puolestaan ensimmäinen ryhmätoimintakerta, joka piti sisällään hyvinvointiteknologian esittelyä ja siihen tutustumista. Ryhmätoimintakertojen yhteenlaskettu keskiarvo oli 7,625, eli kaikki kertojen väliset erot olivat melko pieniä.

7.4 Ohjaajien loppupalautteet

Ryhmäkertojen sisällöstä ohjaajat kokivat ensimmäisen kerran tutustumisleikit kivoiksi. Heidän mielestään tutustumisleikeissä oli matala kynnyks osallistua, jonka myötä nuoret pääsivät hyvin mukaan. Ohjaajat myös kokivat, että nuoret oppivat toisistaan näiden kautta. Molemmat ohjaajat kertoivat, että lautapeliin pelaaminen oli hyvä idea, pelaamisessa nuorista näkyi selvästi, että heillä oli kivaa. He olivat myös huomanneet, että tämän ryhmäkerran jälkeen nuoret olivat keskustelleet aktiivisemmin yhteisissä tiloissa, jota ei yleensä ole tapahtunut heidän yksikössään.

Taiteen kanssa työskentely oli kivaa erilaista tekemistä. Ohjaajat pitivät taidetavasta millä omat työt tehtiin. Se mahdollisti kaikille helpon osallistumisen, huolimatta siitä, vaikka ei ole ennen taiteen parissa viettänyt aikaa. Nuoret olivat myös antaneet omia taideteoksiaan läheisille lahjaksi.

Molemmat ohjaajat kokivat ensin, että neljännen ryhmäkerran leikit liian rohkeita. Ilokseen he olivat huomanneet, että nuoret uskalsivat tehdä meidän ohjaamiamme leikkejä, kuten heittäytymistä vaativan pantomiimin. Molemmat olivat alleviivanneet, että olivat tämän ryhmäkerran jälkeen ylpeitä nuorista ja että nuoret olivat tulleet hieman ulos kuorestaan ja rohkaistuneet.

Viimeinen ryhmäkerta sujui paikalla olleen ohjaajan mielestä mukavasti ja nuoret osallistuivat leikkimielisiin tehtäviin hyvin. Ulkoilu sujui mukavassa hengessä. Itsestä kertominen oli ohjaajasta nuorille mieleistä ja hän koki hyväksi sen, että mikäli nuori ei halunnut kertoa itsestään, ei hänen ollut pakko. Laavulla käyminen oli yhteistyötahomme järjestämässä viikkotoiminnassa myös tuttu aktiviteetti, eli täysin uusi kokemus se ei nuorille ollut.

Ryhmäkertojen vaikutuksien arvioinnista ohjaajat kertoivat, että heti ryhmäkertojen jälkeen nuorten keskeistä kommunikointia on ollut joillain nuorilla enemmän. Pidemmällä aikavälillä vaikutusta ei ole kuitenkaan tapahtunut, eikä sitä viiden ryhmäkerran jälkeen vielä pidetä edes realistisena. Nuorten keskeistä kommunikointia yksikössä ei kuitenkaan ennen ryhmäkertojamme ole ollut. Yhteinen tekeminen tai vuorovaikutus nuorten välillä ei ole kuitenkaan isommalla skaalalla lisääntynyt lastensuojeluyksikön tiloissa.

Ohjaajat kokivat ryhmäkerroilla nuorten aktiivista liikkumista ja kommunikointia on ollut havaittavissa, ja he uskovat ryhmän vetäjien innostuksen leikkejä ja ryhmäläisiä kohtaan olleen vaikuttavana tekijänä. Ohjaajat kertoivat, että nuorissa herätti keskustelua muutamia aktiviteetteja ja aktiviteettien olleen sellaisia, jotka vaativat yhteistyötä ja heittäytymistä, kuten luottamuskaatumis-harjoite tai kilpamielinen leikki, joka vaati toiseen luottamista, sekä keuhonhallintaa ja ryhmätyötä. Lisäksi kontaktin ottaminen lastensuojeluyksikön ohjaajiin on joissain nuorissa lisääntynyt ryhmäkertojen jälkeen, ja he ovat esimerkiksi ehdottaneet yhteistä tekemistä. Ohjaajat eivät voi toki varmaksi sanoa johtuiko lisääntynyt kontaktin ottaminen ryhmäkerroistamme vai ei.

Ohjaajat eivät osanneet eritellä yksittäistä harjoitetta, mikä olisi voinut vaikuttaa nuorten käytökseen tai olemukseen. Ohjaajat eivät havainneet hyvinvointiteknologian käytön herättäneen nuorissa keskustelua tai kiinnostusta. Heidän mielestään perinteisemmät leikit ja aktiviteetit olivat nuorille mieluisempia. Ohjaajat eivät sen tarkemmin osaa arvioida, oliko ryhmäkerroilla vaikutusta yksikössä olevaan asiakassuhteeseen.

7.5 Havainnointi ryhmätoimintakerroista

Omien havaintojemme mukaan mitä enemmän ryhmätoimintakertoja oli takana, sitä avoimempia nuoret olivat. On otettava huomioon, että kertoja oli vain viisi, eli kovin suuria muutoksia ei ole edes realistista odottaa, mutta jo lyhyessä ajassa sitä oli silti havaittavissa. Rohkeus osallistua yhdessä tehtäviin asioihin kasvoi ja nuoret muuttuivat hieman omaaloitteisemmaksi, mikä käytännössä näkyi siinä, ettei heitä tarvinnut myöhemmillä kerroilla ”patistaa” juuri niin paljon, kuin ensimmäisillä kerroilla. Muutokset olivat tietenkin yksilöllisiä ja näkyivät toisissa nuorissa enemmän kuin toisissa. Omien havaintojemme mukaan nuorten jakaminen joukkueisiin ja kevytmielinen kilpailullisuus näytti olevan virkistävä ja motivoiva tekijä. Mitään palkintoja ei koskaan jaettu, mutta pelkästään kilpailutilanne tuntui auttavan monia heittäytymään toimiin rohkeammin ja täten saamaan toiminnasta enemmän irti. Joukkue antaa myös tietyllä tavalla suojaa, sillä kun kaikki osallistuvat yhtä aikaa ja keskittyvät kilpailun voittamiseen, eivät yksilöt erotu joukosta niin paljon, mikä on monelle teini-ikäiselle iso asia. Toisaalta oli taas hienoa huomata, että ainakin loppua kohden esimerkiksi neljännellä toimintakerralla, jossa ohjasimme nuoria leikeillä ja aktiviteeteilla ”parrasvaloihin”, oli usea osallistujista varsin rohkea ja sai täten onnistumisen kokemuksia myös yksilönä.

Ohjaajien havaintojen, nuorten loppukyselyjen, sekä omien havaintojemme perusteella hyvinvointiteknologian käyttö ei herättänyt nuorissa kiinnostusta. Kyseiset nuoret ovat jo sen ikäisiä, että ovat eläneet suuren osan elämästään maailmassa, jossa älylaitteet ovat arkipäivää, eivätkä koulun laitteet tämän vuoksi todennäköisesti herätä sen kummempaa ihmetystä. Sen lisäksi koimme itse laitteiden sovellukset ja pelit hieman liian yksinkertaiseksi ja ehkä enemmän pienille lapsille soveltuviksi.

Omasta mielestämme parhaiten onnistunut ryhmätoimintakerta oli neljännes. Koimme että saimme nuorille paljon onnistumisen kokemuksia ja heidät heittäytymään kaikista parhaiten juuri kyseisellä kerralla. Yksittäisistä leikeistä parhaiten onnistunut tuntui olleen ”kaks kättä ja kolme jalkaa” leikki. Se herätti eniten naurua ja heittäytymistä, sekä ohjaajien palautteen mukaan keskustelua jopa ryhmätoimintakerran jälkeen.

7.6 Yhteenveto

Saamamme palautteen pohjalta voidaan todeta ryhmätoimintakerroillamme olevan ainakin pieni positiivinen vaikutus nuoriin. Kahoot-palautteista käy ilmi, että nuoret tulivat yleensä hyvillä mielin paikalle ja odottivat seuraavaa kertaa. Suurin osa koki ryhmätoimintakertojen nostattaneen heidän ryhmähenkeään. Nuoret kokivat osallistuneensa toimintaan aktiivisesti ja toisinaan kokeneensa onnistumisia.

Alkuhaastatteluiden sekä loppupalautteiden perusteella nuoret viettävät enemmän aikaa keskenään työmme loppuvaiheessa verrattuna ryhmätoimintakertojen ensimmäiseen kertaan. Lisäksi loppukyselyssä enemmistö uskoi ryhmätoiminnallamme olevan positiivista vaikutusta heidän väliseen jutteluunsa. Tämä kävi ilmi myös ohjaajien palautteesta heidän kertoessaan nuorten ottaneen kontaktia toisiinsa ryhmäkertojen jälkeen ja tämän olevan täysi uusi ilmiö. Enemmistön mielestä oli mukavaa viettää aikaa toisten nuorten kanssa järjestämässämme ryhmätoiminnassa, vaikka alkuhaastattelussa selkeä enemmistö oli sitä mieltä, ettei edes tahtoisi viettää muiden yksikön nuorten kanssa aikaa. Ohjaajapalautteen mukaan nuoret ottivat myös enemmän kontaktia lastensuojeluyksikön ohjaajiin, kun aikaisemmin. Enemmistö nuorista koki olevansa jokseenkin sitä mieltä, että olivat oleellinen tai tärkeä osa ryhmää. Kaikkiaan loppukyselystä kävi ilmi, että ryhmätoiminta oli nuorille ainakin jossain määrin positiivinen kokemus.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheeksemme valikoitui järjestää ryhmätoimintaa lastensuojeluyksikössä asuville lapsille ja nuorille. Saimme koulumme kautta tiedon yhteistyömahdollisuudesta lastensuojeluyksikön kanssa. Psykofyysinen fysioterapia ja ryhmätoiminnan järjestäminen olivat mielestämme kiinnostavia aiheita. Ryhmätoiminta suunniteltiin ja järjestettiin yhteistyössä sosionomiopiskelijoiden kanssa, jotka tekivät oman opinnäytetyönsä samasta aiheesta.

Toimeksiantajamme antoi meille vapaat kädet työn luomiseen, sekä ryhmätoimintakertojen sisältöön. Toisaalta vapaus toteuttaa itseään ryhmätoimintojen suunnittelussa oli antoisaa, toisaalta taas oli vaikeaa ohjata suunnitelmaa mihinkään suuntaan, sillä toimeksiantajalla ei ollut mitään erityistä tavoitetta ryhmätoiminnalle. Kanssamme ryhmätoimintaa järjestävät sosionomiopiskelijat kuitenkin toivoivat ryhmäkertojen tukevan jotenkin nuorten osallisuutta. Joten lähdimme ohjaamaan omaakin työtämme siihen suuntaan. Sekä yhteistyötahomme, että sosionomiopiskelijat toivoivat hyvinvointiteknologian hyödyntämistä ryhmätoimintaan ainakin jossain määrin, joten pyrimme ottamaan myös sen huomioon suunnitellessamme ryhmätoimintaa.

Ryhmätoimintakertojen suunnittelu sosionomiopiskelijoiden kanssa sujui hyvin. Molemmat heistä olivat töissä olleet lastensuojeluyksikössä jo ennen opinnäytetyöprosessin alkua, mikä auttoi meitä ymmärtämään nuorten arkea yksikössä, sekä minkälaista käyttäytymistä tulemme mahdollisesti vastaanottamaan tulevilla ryhmätoimintakerroilla. Sosionomiopiskelijat antoivat meille lisäksi arvokasta näkökulmaa siitä, mitä seikkoja tulee aktiviteetteja valittaessa ottaa huomioon. Arvioimme yhdessä paljon sitä minkälaisiin aktiviteetteihin nuoret ovat jo valmiita, tai mitkä harjoitteet voivat vaatia liikaa heittäytymistä tai itsensä esiin tuomista. Näissä seikoissa heidän lastensuojelukokemuksensa oli arvokas lisä. Suunnittelimme ryhmätoimintakerrat yhdessä hyödyntäen Teams-sovellusta. Kertojen sisällöstä olimme molemmat täysin vastuussa, hyödynsimme tutustumis- ja toimintaleikkien, eri harjoitteiden ja muun sisällön tuottamisessa pitkälti verkkolähteitä sekä runsaasti mielikuvitusta.

Opinnäytetyöprosessia pidimme vaikeana, mutta onnistuneena. Olisimme voineet paremmin aikatauluttaa prosessin, joka olisi helpottanut prosessia paljon. Emme myöskään käyttäneet hyödyksi ohjaajamme tarpeeksi. Työ sisälsi paljon erilaista tekemistä, itse suunnittelu jo

tuntui antavan niin monta mahdollisuutta, että työn rajaaminen tarpeeksi pieneksi ja täsmälliseksi tuntui haastavalta. Päädyimme kuitenkin tarpeeksi rajattuun aiheeseen teoreettisessa viitekehysessä. Teoreettiseen viitekehukseen oli haastavaa löytää runsaasti luotettavia lähteitä, joita kuitenkin saimme mielestämme tarpeeksi kerättyä. Isona ongelmana nousi hyvinvointiteknologiaan kirjallisuus- ja verkkolähteet sekä siihen liittyvät luotettavat tutkimukset. Monet verkkolähteet sisälsivät kaupalliselta pohjalta kirjoitettua tietoa, lisäksi niin suomenkieliset kuin englanninkieliset hakusanat johtivat usein tutkimuksiin erilaisista laitteista, kuten älykelloista tai sykemittareista.

Prosessin mieluisin tehtävä oli ehdottomasti järjestää ryhmätoimintakerrat. Järjestämämme ryhmätoimintakerrat sujuivat mielestämme todella hyvin, sekä saimme jokaisen kerran toteutettua tavoitteisiin perustuen. Yhteistyötahomme nuoret olivat kohteliaita ja mukavia, heidän kanssaan oli helppo toimia ja yhteistyö sujui todella hyvin. Itse lastensuojeluyksiköt ja syrjäytyminen olivat meille vieraita aiheita ennen opinnäytetyöprosessia, josta kiitollisena pääsimme oppimaan lähteiden ja kokemusten avulla.

Aikataulullisesti opinnäytetyöprosessi eteni suurin pirtein suunnitelmien mukaan. Saimme opinnäytetyösuunnitelman valmiiksi seminaariin, jossa se keräsi paljon palautetta ohjaavalta opettajalta, jota lähdimme korjaamaan. Korjatun version jälkeen etsimme vielä runsaasti tietoa teoriaosuuteen. Käytimme hyödyksi tiedonhankinnassa erilaisia tietokantoja, kuten Finna ja Pubmed. Etsimme kirjallisuutta omasta kirjastostamme, joka sijaitsi Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Ryhmätoimintakertojen järjestäminen sujui onnistuneesti suunnitellun aikataulun mukaisesti. Saamamme palautteet ryhmätoimintakerroista, kävimme läpi kesän aikana ja suunnittelimme, miten esitämme ne opinnäytetyössä. Rajasimme ja tarkensimme vielä teoriaosuutta sekä kirjoitimme opinnäytetyön muita osioita puhtaaksi kesän ja syksyn 2022 aikana.

Tämä oli ensimmäinen moniammatillinen opinnäytetyöprosessi Seinäjoen ammattikorkeakoulun historiassa. Yhteistyö sujui mainiosti sosionomiopiskelijoiden kanssa. Olimme saman henkisiä henkilöitä, joten yhteistyö oli senkin puolestakin helppoa. Jälkeenpäin on hurja ajatella, että alkoi tekemään näin isoa projektia täysin tuntemattomien kanssa. Koulutussuunnitelman mukaan meillä oli hieman erilaiset aikataulut palautuksien sekä seminaariesityksien suhteen, joka aiheutti hieman vaikeutta. Yhteisten aikataulujen löytäminen oli myös hieman vaikeaa, koska kyseessä oli neljä eri henkilöä ja kaikilla oli omat

aikataulut liittyen kouluun, harrastuksiin, töihin sekä vapaa-aikaan. Onneksi löysimme toisillemme sopivat päivämäärät.

Palautelomakkeita suunnitellessamme pohdimme tarkasti minkälaiselle pohjalle ne laadimme, sekä mitä niissä kysyttäisiin, jotta sekä me, että sosionomiopiskelijat saavat tarpeeksi tarvitsemaansa tietoa. Tässä sosionomiopiskelat nousivat taas tärkeään rooliin, sillä koimme heillä olevan syvempi ymmärrys siitä millaiset kysymykset käsittelisivät esimerkiksi osallisuutta. Pohdimme heti suunnitellessamme palautelomakkeita, että niiden pitää olla mahdollisimman lyhyitä, jotta nuoret jaksavat vastata niihin. Odotimme, ettemme saisi nuorilta kovinkaan laajaa palautetta verbaalisella haastattelulla, joten kirjallinen lomake sekä sovelluksella kerätty palaute vaikuttivat sopivalta tavalta. Kahoot-palaute oli jälkepäin todella hyvä idea, koska siten ryhmäkerrat loppuivat aina samalla tavalla ja se oli nopea suorittaa. Saamamme palaute ohjaajilta oli myös todella tärkeää, sillä sen avulla pystyimme havainnoimaan ryhmätoiminnan vaikutuksia täysin eri perspektiivistä.

Palautteista saimme selville, että ryhmätoiminnalla oli positiivisia vaikutuksia nuorissa. Rehellisesti emme odottaneet mitään suurta tapahtuvan nuorissa ryhmätoimintakertojen myötä. Olimme iloisia, että järjestämämme ryhmätoimintakerrat olivat lisänneet edes pienesti aktiivisuutta nuorten välillä sekä yhteyttä heidän yksikkönsä ohjaajiin. Voimme myös selvästi todeta, että tämän kaltainen hyvinvointitekнологia ei sovellu lastensuojeluyksikössä asuville nuorille ryhmätoimintakerroissa. Uskoimme, että hyvinvointitekнологian pelien sisältö ei ollut myöskään kohderyhmälle mielenkiintoinen, vaan soveltuisi ennemminkin lapsille tai vanhuksille.

Oppaan kehittämisideoita voisivat olla teoriapohjan syventäminen ja lisääminen. Leikkejä sekä erilaisia toimintoja nuorille on monta sataa, joten oikeanlaisten toimien löytäminen onkin haasteellista ja aikaa vievää. Oikeanlaisten psykofyysisten harjoitteiden toistaminen jokaisessa ryhmätoimintakerrassa voisi olla mielenkiintoista nähdä.

Yhteistyömme sujui parina tässä työssä paremmin kuin hyvin. Saimme jaettua tasapuolisesti tehtävät, sekä olimme antamassa toiselle lohduttavaa kättä olkapäälle, kun sitä tarvitsi.

9 LÄHTEET

- Anttila, M-R., Sukanen, M., & Korpi, H. (2020). *Fysioterapeuttien kokemuksia dialogisuudesta asiakkaan ohjauksessa*. *Fysioterapia-lehti* 7/2020, 39–41.
- Autio, T., & Kaski, S. (2005). *Ohjaamisen taito*. Edita.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Cacciatore, R., Huovinen, M., & Korteniemi-Poikela E. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Form, K., & Koppinen M-L. (2012). *Menossa Mukana*. PS-kustannus.
- González-Hernández, J., López-Mora, C., Portolés-Ariño, A., Muñoz-Villena, A-J., & Mendoza-Díaz, Y. (2017). *Psychological Well-Being, Personality and Physical activity: One Life Style for the Adult Life*. *Acción Psicológica*, 14(1), 65–78.
<https://doi.org/10.5944/ap.14.1.19262>
- Hengitysliitto. (2021). *Hengitysterveys- ja sairaudet*. Hengitysharjoitukset.
<https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/hengitysterveys/hengittaminen/hengitysharjoitukset/>
- Herrala, H., Kahrola, T., & Sandström, M. (2011). *Psykofyysinen ihminen*. Sanoma Pro Oy.
- Hietajärvi, L., Tuominen-Soini, H., Hakkarainen, K., Salmela-Aro, K., & Lonka, K. (2015). *Is Student Motivation Related to Socio-digital Participation? A Person-oriented Approach*. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 1156–1167.
- Hilli, P., Ståhl, T., Merikukka, M., & Ristikari, T. (2017). *Syrjäytymisen hinta – case investoinnin kannattavuuslaskemasta*.
- Hopper, S. Murray, S., Ferrara, L., Singleton, J. (2019). *Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: a quantitative systematic review*. *JBIS Evidence synthesis*, 17(9) [doi:10.11124/JBISRIR-2017-003848](https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003848)
- Härkönen, U., Muhonen, M., Matinheikki-Kokko, K., & Sipari, S. (2016). *Psykofyysinen fysioterapia kuntoutusmuotona: Kuntoutuksen vaikutukset ja hyödyt asiakas- ja ammattilaiskokemusten sekä kirjallisuuskatsauksen valossa*. Kela.
<http://hdl.handle.net/10138/164282>
- Kaski, S., & Miettinen, M. (2018). *Onnistumisen taidot*. Kirjapaja.
- Kataja, J. (2004). *Rentoutuminen ja voimavarat*. Edista publishing Oy.

- Kauranen, K. (2021). *Fysioterapeutin käsikirja*. SanomaPro.
- Kivelä, V., & Lempinen, J. (2010). *Arki hallintaan: Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen*.
- Koljonen, Maija. (2005). Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M., Nissinen, A. *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. PS- kustannus.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. (2009). *Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla*. (8., uudistettu painos). Helsinki: WSOY.
- Lehtinen, P., Martin, M., Seppä, M., & Törö, T. (2014). *Hengitys – itsesääätelyn ja vuorovaikutuksen tukena*. Mediapinta Oy 2014.
- Linnankangas, R & Suikkanen, A. (2004). *Varhainen puuttuminen - Mahdollisuus nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä*. (Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä, ISSN 1236-2115; 2004:7). Sosiaali- ja Terveysministeriö.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74401/Selv200407.pdf?sequence>
- Ma, X., Yue, Z., Gong, Z., Zhang, H., Duan, N., Shi, Y., Wei, G., Li, Y. (2017). *The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults*. *Front. psychol*, 8(874) <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>
- Mannström-Mäkelä, L., & Saukkola, K. (2008). *Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja*. Palmenia.
- Manzoni, G., Pagnini, F., Castelnovo, G. & Molinari, E. 2008. Relaxation training for anxiety: a ten-years systematic review with meta-analysis. *BMC psychiatry*, 8(41).
<https://doi.org/10.1186/1471-244X-8-41>
- Newman, M., Szkodny, L., Llera, S., Przeworski, A. (2010). A review of technology-assisted self-help and minimal contact therapies for drug and alcohol abuse and smoking addiction: Is human contact necessary for therapeutic efficacy? *Clinical psychology review*, (31), 178-186
- Ojala, J. (2018). *Interaktiivisen opetuslaitteen käytettävyyss- ja käyttäjäkokemustutkimus erityskoulussa* [AMK-opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu]. Theseus.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018053011132>
- Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature. *Reading & Writing Quarterly: Overcoming Learning Difficulties*, 19, 139–158.
- Piironen, T. (2007). *Ohjaajan opas lasten osallistavien ryhmien ohjaamiseen*. Kuunnelkaa meitä – Lasten osallisuushanke 2006–2007. <http://docplayer.fi/5281840-Tiina-piironen-ohjaajan-opas-lasten-osallistavien-ryhmien-ohjaamiseen.html>

- Probst, M., & Skjaerven, L. (2018). *Physiotherapy in mental health and psyciathry: A scientific and clinical based approach*. Elsevier.
- Rautaparta, M. (2019). *Hyvän hengityksen anatomia*. Otavan Kirjapaino Oy: Keuruu.
- Sandström, M. (2010). *Psykyke ja aivotoiminta: Neurofysiologinen näkökulma*. Helsinki: WSOY pro.
- Sirkka, A. & Holappa, N. (2018). Osallistaminen on hyväksi: Kokemuksia ja näkemyksiä monenlaisien teknologiakehityksen ja tiedonsiirron arjesta HYVÄKSI-hankkeessa.
- Smith, J-C.(2005). *Relaxation, meditation and mindfulness: A mental health practitioner's guide to new and traditional approaches*.
- Ståhlberg, L. (2019). *Pienryhmä-ohjaajan opas*.
- Summa, T & Tuominen, K. (2009). *Fasilaattorin työkirja. Menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn*. Kepa Ry.
- Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys. (i.a.) *Mitä on psykofyysinen fysioterapia?* <https://psyfy.net/psykofyysinen-fysioterapia/> Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) & ME säätio. (2018) *Missä elämänvaiheissa syrjäytyminen syntyy*. <http://data.mesaatio.fi/syrjaytymisen-dynamiikka/>
- Sutela, E., Törmäkangas, L., Toikka, E., Haapakorva, P., Hautakoski, A., Hakovirta, M., Rasinkangas, J., Gissler, M. & Ristikari, T. (2016). *Nuorten hyvinvointi ja syrjäytymisen riskitekijät Suomen kuudessa suurimmassa kaupungissa*. Helsinki, Espoo, Vantaa, Turku, Tampere ja Oulu. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130760/URN_ISBN_978-952-302-662-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Talvitie, U., Karppi S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. *Fysioterapia*. Edita Prima Oy
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (11.1.2018). *Nuorten syrjäytyminen käy myös yhteiskunnalle kalliiksi*.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2018). *Missä vaiheessa syrjäytyminen syntyy?* <http://data.mesaatio.fi/syrjaytymisen-dynamiikka/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). *Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät*. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>
- Torales, J., O'Higgins, M., Barrios, I., González, I. & Almiróm, M. 2020. An overview of Jacobson's progressive muscle relaxation in managing anxiety. *Revista Argentina de clinica psicologica*, 29(3), 17-23. [doi:10.24205/03276716.2020.748](https://doi.org/10.24205/03276716.2020.748)

Van Damme, T. (2018). Relaxation therapy. *Teoksessa M. Probst & L.H. Skjaerven (toim.).* Physiotherapy in Mental health and Psychiatry. Poland: Elsevier, 80–83.

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström L. (2002). *Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla.*

Vilka, H & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö.* Tammi.

Zimmer, R. (2011), *Psykomotoriikan käsikirja* (M. Koljonen, & J. Myllymäki, käänt.). VK-Kustannus. (Alkuperäinen teos julkaistu 2010).

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology, 25, 82–91.*

10 LIITTEET

Liite 1. Ryhmätoiminta-opas

Liite 2. Ryhmätoimintakerrat

Liite 1. Ryhmätoiminta-opas

RYHMÄTOIMINTA

MISKA PALOMÄKI &
JONATAN TYNKKYEN

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SISÄLLYSLUETTELO

- 1. JOHDANTO
- 2. TUTUSTUMISLEIKIT
- 3. JÄÄNMURTAJAT
- 4. RENTOUTUMISHARJOITTEET
- 5. LÄHTEET

JOHDANTO

- Tähän opaslehtiseen on koottu yhteistyötahomme tilauksesta järjestettyjen ryhmätoimintakertojen aktiviteetteja
- Opaslehtiseen kerätyt aktiviteetit ovat valikoituneet nuorten omien palautteiden, sekä ohjaajien ja omien huomioittemme pohjalta
- Ryhmätoimintakerrat ovat suunnattu lastensuojeluyksikössä asuville nuorille
- Toimintakerrat ovat saamiemme palautteiden sekä huomioiden mukaan edesauttaneet ryhmäytymistä ja lisänneet kommunikaatiota nuorissa
- Opaslehtisessä on kolme eri osiota: kevyemmät tutustumisleikit, vauhdikkaammat jäänmurtajat sekä loppurentoutumisharjoitteet
- Osioihin olemme keränneet mahdollisia harjoitteita ja aktiviteetteja siten, että ensimmäisenä on listattu ”matalimman kynnyksen” -harjoite ja sen jälkeen enemmän heittäytymistä vaativat harjoitteet

TUTUSTUMIS -LEIKIT

1. Taso: Kerro nimesi sekä sinulle tärkeä asia?

– Mainittuja asioita voivat olla esimerkiksi mopo, perhe, musiikki yms. Ohjaaja voi madaltaa kynnystä aloittamalla itsestään.

2. Taso: Kerro parillesi minuutin ajan itsestäsi asioita, jonka jälkeen parisi toistaa koko ryhmälle kertomiasi asioita niin paljon kuin muistaa.

– Mikäli vaikuttaa siltä, että ”juttu luistaa” hyvin, ei tarvitse olla niin tarkka kellotuksen kanssa.

3. Taso: Kerro itsestäsi kaksi totuutta ja yksi valhe. Muiden ryhmäläisten täytyy tämän jälkeen äänestää yhdessä, mikä tarinoistasi oli valhetta.

– Harjoitus mahdollistaa helpot keskustelunaloitukset, kun ryhmänä spekuloitte minkä uskotte olevan valetta ja miksi.

JÄÄN- MURTAJAT

1.Taso: Lännen nopein

Ryhmä menee seisomaan piiriksi, yksi keskelle. Keskellä oleva pyörii ja sokkona osoittaa yhtä pelaajista sanoen samalla "pam". Osoitettu pelaaja kyykistyy mahdollisimman nopeasti ja hänen vasemmalla ja oikealla puolellaan olevat pelaajat kääntyvät osoittamaan toisiaan sanoen "pam" mahdollisimman nopeasti. Hitaampi pelaaja "kuolee" ja joutuu keskelle. Mikäli alun perin osoitettu pelaaja ei ehdi kyykistyä, ennen kuin vierustoverit ampuvat, jää hän ristituleen ja joutuu itse keskelle.

– Peliä voi myös pelata siten, että ammuttu pelaaja tippuu pelistä pois, mutta keskelle siirtyminen on hyvä tapa aloittaa, että kaikki ymmärtävät pelin luonteen ensin.

2. Taso: Maton kääntäminen ryhmänä

Ryhmä jaetaan 4-5 hengen joukkueisiin. Joukkueille annetaan jonkinlainen matto, jonka päällä koko joukkueen täytyy seistä. Tehtävänä on kääntää matto ympäri siten, että kukaan ei astu matolta pois.

– Ryhmäläisiä kannattaa kannustaa kommunikointiin. Ohjaajan tehtävänä on valvoa ettei kukaan astu matolta pois, mutta on tärkeää ottaa huomioon että ryhmänä kommunikointi ja onnistuminen on tärkeintä, eli pienistä virheistä ei kannata nostaa suurta numeroa.

JÄÄN- MURTAJAT

3. Taso: Kolme kättä ja kaksi jalkaa

Ryhmä jaetaan neljän hengen joukkueisiin. Kaikki ottavat ryhmälleen sopivan tilan liikkua. Tämän jälkeen ohjaaja huutaa ohjeistuksena esimerkiksi "Kolme kättä ja kaksi jalkaa". Tämän jälkeen ryhmän täytyy löytää asento, jossa heidän ryhmällään on yhteensä kolme kättä ja kaksi jalkaa maassa, ei enempää eikä vähempää. Nopeinten kriteerit täyttävän asennon löytänyt ryhmä saa pisteen. Ryhmäläisiä kannattaa kannustaa kommunikointiin sekä rohkeaan kosketukseen ja kaverin tukemiseen.

– Ryhmäkoon ei tarvitse olla tarkka, mutta ohjeita antaessa tulee huomioida että ne ovat tarpeeksi haastavia. Esimerkiksi ohje "kolme jalkaa" on kolmen hengen ryhmälle melko helppo, eikä täten vaadi heittäytymistä

– Ohjeiden ei tarvitse rajoittua käsiin ja jalkoihin, vaan ne voivat pitää sisällään esimerkiksi takapuolen, selän tai jopa pään

RENTOUTUMIS- HARJOITTEET

I. JACOBSONIN MENETELMÄ

Jacobsonin menetelmä, eli jännitysrentoutus-menetelmä perustuu vartalon ja raajojen eri lihasten jännittämiseen muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen ne rentoutetaan. [1]

– Harjoite aloitetaan löytämällä mukava asento. Yleensä tämä on selinmakuuasennossa lattiatasolla, muita vaihtoehtoja voivat olla esimerkiksi kylkimakuuasento tai vatsamakuuasento.

– Harjoitteessa käydään läpi kehon eri osa-alueet progressiivisesti, näitä ovat kädet, hartiat, niska, selkä ja jalat.

1. Kädet

- Purista käsiäsi nyrkkiin, niin että tunnet jännityksen. Pidä jännitystä 5 sekuntia, jonka jälkeen rentoutat puristuksen. Toista tämä 5 kertaa.

2. Hartiat

- Nosta hartiat niin korkealle kohti korvasi, niin että tunnet jännityksen. Pidä jännitystä 5 sekuntia, jonka jälkeen rentoutat puristuksen. Toista tämä 5 kertaa.

3. Niska

- Laske leuka kohti rintaasi, niin että tunnet jännityksen. Pidä jännitystä 5 sekuntia, jonka jälkeen rentoutat puristuksen. Toista tämä 5 kertaa.

4. Selkä

- Tässä asennossa mene semmoiseen istuma-asentoon, joka on sinulle mukava, voit käyttää tuolia apuna. Nojaa eteenpäin, niin että selkäsi kaartuu. Pidä asentoa 5 sekuntia, jonka jälkeen palaa normaaliin istuma-asentoon. Toista tämä 5 kertaa.

5. Jalat

- Jännitä kaikkia jalkalihaksiasi, niin että tunnet jännityksen. Pidä jännitystä 5 sekuntia, jonka jälkeen rentoutat puristuksen. Toista tämä 5 kertaa.

RENTOUTUMIS- HARJOITTEET

2. PALLEA- HENGITYS

Palleahengitysharjoitteilla on todettu olevan merkittävä vaikutus ahdistuksen ja masennuksen lievenemiseen. [3] Tämän lisäksi vaikutusta on ollut myöskin stressin lievenemiseen. [4]

– Suorita harjoitus sinulle mahdollisimman mukavassa asennossa, näitä voivat olla esimerkiksi, selinmakuuasento, istuma-asento tai seisoma-asento. Muista pitää niska-hartiaseudun lihakset rentoina. [2]

– Toista hengityssarja 5 kertaa, jonka jälkeen pidä pieni tauko, jossa hengität normaalisti. Voit toistaa hengityssarjat useamman kerran.

1. Alkuun rentouta vatsasi alue. Pistä kätesi vatsasi päälle.

2. Suorita hengitysrytmi seuraavasti. Hengitä sisään nenän kautta niin, että tunnet käsiesi alla olevan vatsan pyöristyvän.

3. Puhalla rauhallisesti suun kautta uloshengitys, niin että vatsan alueesi laskee käsiesi alla.



LÄHTEET

[1] Kauranen, K. (2021). Fysioterapeutin käsikirja. SanomaPro.

[2] Hengitysliitto. i.a. Hengitysharjoitukset. Saatavana: <https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/hengitysterveys/hengittaminen/hengitysharjoitukset/>

[3] Ma, X., Yue, Z., Gong, Z., Zhang, H., Duan, N., Shi, Y., Wei, G., Li, Y. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Front. psychol*, 8(874). Saatavana: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>

[4] Hopper, S. Murray, S., Ferrara, L., Singleton, J. (2019). Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: a quantitative systematic review. *JBISIRIR*, 17(9). Saatavana: <https://doi:10.11124/JBISIRIR-2017-003848>

Liite 2. Ryhmätoimintakerrat

ENSIMMÄINEN RYHMÄKERTA

1. Millä fiiliksellä tulit tänään tänne?

A. Pakotettuna [1] B. Innostuneena [1] C. Väsyneenä [1] D. Uteliaana [0]

2. Mitä opin muista ryhmäläisistä tänään?

A. Toinen on lahjakas peleissä [1] B. Toinen on lahjakas puhumisessa [0] C. Toinen on rohkea osallistumaan [1] D. Toinen on hauska [1]

3. Tunsitko, että ryhmään muodostui ryhmähenkeä?

A. Muodostui melko paljon [0] B. Muodostui paljon [0] C. Muodostui vähän [3] D. Ei muodostunut [0]

4. Opitko jotain uutta?

A. En [1] B. Kyllä [1] C. En osaa sanoa [0] D. Ehkä [1]

5. Jos opit tänään jotain uutta, mitä opit?

A. Opin muista ryhmäläisistä jotain [0] B. Opin pelaamisesta isolla tabletilla [1] C. Opin taikalattiasta asioita [1] D. Opin leikeistä jotain [1]

6. Kuinka paljon koit onnistumisia tänään?

A. Vähän [2] B. Paljon [1] C. Melko vähän [0] D. Melko paljon [0]

7. Missä koit onnistuneesi tänään?

A. Toisille juttelemisessa [1] B. Itseni ylittämässä [1] C. Onnistuin pelaamaan pelejä [0] D. Onnistuin leikeissä [1]

8. Mikä oli mukavinta tänään?

A. Virtuaalilasit/Rehabwall [2] B. Taikalattia [0] C. Toisiin tutustuminen [1] D. Uuteen paikkaan pääsy [0]

9. Millä fiiliksellä osallistut seuraavaan kertaan?

A. Hyvällä! [1] B. Odottavaisilla [1] C. En osaa sanoa [1] D. En odota [0]

TOINEN RYHMÄKERTA

1. Millä fiiliksellä tulit tänään tänne?

A. Vastahakoisesti [0] B. Innostuneena [1] C. Väsyneenä [3] D. Odottavaisena [0]

2. Mitä opin muista ryhmäläisistä tänään?

A. Opin toisen luonteesta jotain [1] B. Toinen on fiksu [1] C. Opin toisen mielenkiinnon kohteista [2] D. En oppinut muista ryhmäläisistä, mutta opin ohjaajista jotain [0]

3. Tunsitko, että ryhmään muodostui ryhmähenkeä?

A. Muodostui melko paljon [0] B. Muodostui paljon [0] C. Muodostui vähän [4] D. Ei muodostunut [0]

4. Opitko jotain uutta?

A. En [0] B. Kyllä [1] C. En osaa sanoa [3] D. Ehkä [0]

5. Jos opit tänään jotain uutta, mitä opit?

A. Opin pitämään hauskaa leikeissä [0] B. Opin jotain itsestäni [0] C. En oppinut mitään uutta [3] D. Opin pelaamaan erilaisia pelejä [1]

6. Kuinka paljon koit onnistumisia tänään?

A. Vähän [2] B. Paljon [0] C. Melko vähän [0] D. Melko paljon [2]

7. Missä koit onnistuneesi tänään?

A. Toisille juttelemisessa [1] B. Onnistuin heittäytymään [1] C. En onnistunut missään [0] D. Onnistuin leikeissä [2]

8. Tunsitko, että sinuun luotettiin tänään?

A. Kyllä [4] B. En [0]

9. Tunsitko, että pystyt itse luottamaan toiseen ryhmäläiseen?

A. Kyllä [4] B. Ei. [0]

10. Mikä oli mukavinta tänään?

A. Elektroniikka [1] B. Lautapelit [2] C. Leikit [1] D. Tutustuminen muihin ryhmäläisiin [0]

11. Millä fiiliksellä osallistut seuraavaan kertaan?

A. Hyvällä! [1] B. Odottavaisilla [2] C. En osaa sanoa [1] D. En odota [0]

KOLMAS RYHMÄKERTA

1. Mikä sana kuvailee parhaiten tänne lähtemistä?

A. Innostunut [2] Odottavainen [1] C. Pakotettu [0] D. Väsynyt [1]

2. Opin tänään toisen...

A. Luonteesta jotain [1] B. Toisen mielenkiinnon kohteista [1] C. Toisen taidoista [1] D. En oppinut muista ryhmäläisistä mitään [1]

3. Koetko, että ryhmään muodostui ryhmähenkeä?

A. Muodostui melko paljon [0] B. Muodostui paljon [1] C. Muodostui vähän [1] D. Ei muodostunut [2]

4. Opitko tänään jotain uutta?

A. En [2] Kyllä [0] C. En osaa sanoa [1] D. Ehkä [1]

5. Jos opit tänään jotain uutta, mitä opit?

A. Opin rentoutumaan [1] B. Opin jotain itsestäni [0] C. En oppinut mitään uutta [2] D. Opin maalaamaan [1]

6. Kuinka paljon koit onnistumisia tänään?

A. Vähän [1] Paljon [1] C. Melko vähän [1] D. Melko paljon [1]

7. Missä koit onnistuneesi tänään?

A. Toisille juttelemisessa [0] B. Itseni arvostamisessa [0] C. En onnistunut missään [4] D. Onnistuin arvostamaan muita [0]

8. Tunsitko, että sinuun luotettiin tänään?

A. Tosi [4] B. Epätosi [0]

9. Tunsitko, että pystyt itse luottamaan toiseen ryhmäläiseen?

A. Tosi [3] B. Epätosi [1]

10. Tänään mukavinta oli?

A. Alkuleikit [1] B. Maalaaminen [1] C. Rentoutuminen [1] D. Yhdessä oleminen [1]

11. Millä fiiliksellä osallistut seuraavaan kertaan?

Hyvällä [1] B. Odottavaisilla [3] C. En osaa sanoa [0] D. En odota [0]

NELJÄS RYHMÄKERTA

1. Tänne lähtiessäni fiilikseni on...

A. Iloinen [2] B. Odottavainen [3] C. Ankea [1] D. Jännittynyt [0]

2. Opin tänään toisen ryhmäläisen...

A. Luonteesta jotain [1] B. Mielenkiinnon kohteista [1] B. Taidoista jotain [1] D. En oppinut muista ryhmäläisistä mitään [3]

3. Koetko, että ryhmään muodostui ryhmähenkeä?

A. Muodostui melko paljon [3] B. Muodostui paljon [0] C. Muodostui vähän [3] D. Ei muodostunut [0]

4. Opin tänään itsestäni jotain?

A. Tosi [2] B. Epätosi [4]

5. Koen, että osallistuin leikkeihin ja toimintaan tänään?

A. Aktiivisesti [3] B. Oma-aloitteisesti [1] C. En halunnut osallistua [1] D. Heikosti [1]

6. Kuinka paljon koit onnistumisia tänään?

A. Vähän [3] B. Paljon [2] C. Melko vähän [1] D. Melko paljon [0]

7. Missä koit onnistuneesi tänään?

A. Toisille juttelemisessa [3] B. Itseni arvostamisessa [0] C. En onnistunut missään [2] D. Onnistuin arvostamaan muita [1]

8. Tunsitko, että sinuun luotettiin tänään?

A. Tosi [6] B. Epätosi [0]

9. Tunsitko, että pystyt itse luottamaan toiseen ryhmäläiseen?

A. Tosi [6] B. Epätosi [0]

10. Nyt täältä lähtiessäni fiilikseni on?

A. Rentoutunut [2] B. Iloinen [2] C. Odotan ensi kertaa [2] D. Ankea [0]

VIIDES RYHMÄKERTA**1. Lähdin viimeiselle ryhmäkerralle**

A. Hyvällä mielellä [5] B. odottavaisella mielellä [0] C. Haikealla mielellä [1] D. Ankealla mielellä [0]

2. Opin tänään ryhmäläisen...

A. Luonteesta jotain [0] B. Mielenkiinnon kohteista jotain [0] C. Taidoista jotain [2] D. En oppinut mitään [4]

3. koetko että ryhmään muodostui ryhmähenkeä

A. Paljon [0] B. Melko paljon [2] C. Melko vähän [2] D. Vähän/ei ollenkaan [2]

4. Opin tänään jotain itsestäni

A. Kyllä B. [0] Ei [6]

5. Kuinka paljon koit onnistumisia tänään

A. Melko vähän [2] B. Vähän [3] C. Melko paljon [1] D. Paljon [0]

6. Missä koit onnistuneesi tänään

A. Leikeissä/toiminnoissa [4] B. Muiden kanssa juttelemisessa [0] C. Ylittämään itseni [0] D. En missään [2]

7. Koetko että onnistuitte ryhmänä tänään

A. Kyllä [5] B. Ei [1]

8. Tunsitko että sinuun luotettiin tänään

A. Kyllä [5] B. Ei [1]

9. Tunsitko että pystyit itse luottamaan muihin ryhmäläisiin tänään

A. Kyllä [6] B. Ei [0]

10. Piditkö enemmän sisällä järjestetyistä ryhmäkerroista vai ulkokerroista

A. Sisällä järjestetystä [3] B. Pihalla järjestetystä [1] C. Molemmista tasavertaisesti [2] D. En pitänyt kerroista ollenkaan [0]

11. Mitkä asiat olivat erityisesti mukavia ryhmäkerroilla (voit valita useamman vaihtoehdon)

A. Sain pitää ryhmäkerroilla hauskaa leikkien/toiminnan parissa [4] B. Opin uutta teknologian (kuten rehabwallin ja yeti-tabletin) käytöstä [0] C. Tutustuin paremmin muihin nuoriin [3] D. Sain kannustusta ohjaajilta [2]

