



Nora Niemeläinen
Milja Tahvanainen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK) diakoniatyö
Sosionomi (AMK) kirkon nuorisotyö
Opinnäytetyö, 2023

TUKEA JÄNNITTÄMISEEN OPPIMISVAIKEUKSISTA KÄRSIVILLE NUORILLE

HARJOITUKSIA VERTAISRYHMÄÄN



TIIVISTELMÄ

Nora Niemeläinen & Milja Tahvanainen

Tukea jännittämiseen oppimisvaikeuksista kärsiville nuorille – Harjoituksia vertaisryhmään

42 sivua ja 2 liitettä

Kevät 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK) diakoniatyö

Sosionomi (AMK) kirkon nuorisotyö

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää toimintaa Helsingin seudun erilaiset oppijat ry:n, eli HERO:n, nuorten vertaisryhmään. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda vertaisryhmään toiminnallista sisältöä. Toiminnan tavoitteena oli tukea nuoria, joilla on esiintymis- tai sosiaalista jännittämistä. Tavoitteena oli, että toiminnan kautta nuori voisi löytää keinoja selviytyä jännittävistä tilanteista. Toiminnan tavoitteena oli tukea nuorten itsetuntoa hyödyntämällä erilaisia toiminnallisia menetelmiä.

Toiminnan kehittämisen lähtökohtana oli vertaisryhmän kävijöiden toive ohjatun toiminnan lisäämisestä tapaamiskerroille. Kehittämisprosessiin sisältyi teorian keräämistä, tapaamiskertojen suunnittelua ja toteuttamista sekä palautteen keräämistä ja analysointia. Tapaamiskerroilla hyödynnetyt menetelmät valikoitiin teorian pohjalta, ja lisäksi vapaaehtoiset olivat mukana suunnittelemassa toimintaa.

Tapaamiskertoja oli kuusi ja niiden aiheina olivat nuorelle itselleen tärkeät asiat sekä ryhmään tutustuminen. Tapaamiskerroilla käytettyjä menetelmiä olivat pareittain tutustuminen, unelmakartta, diaesitys, tarinan kirjoitus sekä pantomiimi. Palautteen perusteella ohjattu toiminta koettiin mielekkääksi, onnistuneeksi ja tarpeelliseksi. Käytetyt menetelmät olivat kävijöille mieluisia ja mahdollisesti tulevaisuudessa hyödynnettävissä.

Asiasanat: esiintymisjännitys, itsetunto, jännittäminen, nuoret, vertaisryhmä, voimavarat

ABSTRACT

Nora Niemeläinen & Milja Tahvanainen

Support for tension for young people with learning difficulties – Exercises for a peer group

42 pages and 2 appendices

Spring 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree programme in Social Services

Diaconal Work and Christian Youth Work

Bachelor of Social Services

The purpose of this development-oriented thesis was to develop the activities in a young people's peer group at HERO. The aim of the thesis was to create functional activities for the peer group. The goal was to support young people who have performance anxiety or social tension and nervousness. The idea was that through the activities the participants could find ways to alleviate their tension and nervousness in challenging environment. The purpose of the activities was to increase the self-esteem of the participants by utilizing various functional methods.

The activities were developed based on the feedback received from the participants to include more functional activities in the meeting sessions. This development process included gathering of theoretical knowledge, planning and fulfilment of the meeting sessions and gathering and analyzing of the feedback. The methods used during the meeting sessions were picked based on theoretical knowledge. Volunteers contributed to planning the meeting sessions.

The process included six meeting sessions which centralized around familiarizing the participants with each other and addressing topics that the participants felt important. The methods used at the meetings were familiarization in pairs, dream map, slide show, story writing and pantomime. Based on the feedback the guided activities were viewed to be pleasant and useful in the future.

Keywords: performance anxiety, self-esteem, nervousness, young people, peer group, resources

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 NUORUUS, ITSETUNTO JA VOIMAVARAT	5
2.1 Nuoruus ikävaiheena	5
2.2 Itsetunnon ja voimavarojen vahvistaminen	5
3 OPPIMISVAIKEUDET SEKÄ SOSIAALINEN- JA ESIINTYMISJÄNNITYS	7
3.1 Oppimisvaikeudet	7
3.2 Sosiaalinen jännittäminen ja esiintymisjännitys.....	9
4 VERTAISTOIMINTA JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT.....	11
4.1 Ryhmän muodostuminen ja vertaisryhmä	11
4.2 Toiminnalliset menetelmät	14
5 TARKOITUS, TAVOITE JA TOTEUTTAMISYMPÄRISTÖ.....	16
5.1. Tarkoitus ja tavoitteet.....	16
5.2. Työelämäkumppani ja toteuttamisympäristö	16
6 PROSESSIN KUVAUS	17
7 VERTAISRYHMÄTOIMINNAN TOTEUTTAMINEN	20
7.1 Tapaamiskerrat	20
7.2 Ryhmän käynnistäminen ja tutustuminen.....	21
7.3 Unelmakartta-työskentely.....	23
7.4 PowerPoint-esitykset.....	23
7.5 Luovan kirjoittamisen menetelmä.....	24
7.6 Sananselitystä pantomiimina	25
8 ARVIOINTI.....	26
8.1 Arviointimenetelmät.....	26
8.2 Toiminnan arviointi	27
9 POHDINTA	30
9.1 Tarkoituksen ja tavoitteen toteutuminen.....	30
9.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	32

9.3 Jatkokehittämismahdollisuudet	34
9.4 Opinnäytetyön soveltaminen seurakunnan toiminnassa	34
9.5 Ammatillinen kasvu	35
LÄHTEET.....	38
LIITE 1. Mainos.....	43
LIITE 2. Kyselylomake	44

1 JOHDANTO

Hyvä itsetunto on tunnetta kyvykkyydestä varsinkin itselle tärkeissä asioissa. Kokemus siitä, että on hyvä sekä pärjää, on osa hyvän itsetunnon kehittymistä. Huonon itsetunnon myötä voi ajatella olevansa muita huonompi. Tällainen ajattelu voi kasvattaa riskiä sosiaalisten tilanteiden pelkoihin. (Kuntoutussäätiö, 2019.) Sosiaalinen jännittäminen on useasti yhteydessä oppimisen haasteisiin. Jos sosiaalinen jännittäminen haittaa elämää, sen lievittämiseen on hyvä opetella erilaisia keinoja. (Kuntoutussäätiö, 2022.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa toimintaa osana nuorten vertaisryhmää ja olla mukana kuudella tapaamiskerralla, joista viidellä järjestää ohjattua toimintaa. Hyödynsimme tapaamiskerroilla erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Tarkoituksena oli harjoitella erilaisia tapoja esiintyä, jotta nuori voisi löytää keinoja selviytyä jännittävistä tilanteista esimerkiksi opiskellessa ja työelämässä. Tapaamiskertojen aiheet olivat nuorille tuttuja, kuten omat harrastukset sekä mielenkiinnon kohteet.

Yhteistyökumppanimme toimi Helsingin seudun erilaiset oppijat ry eli HERO. Yhdistys on paikallinen etujärjestö, joka tukee oppimisvaikeuksista kärsiviä henkilöitä. Yhdistys toimii oppimiseen liittyvien teemojen ympärillä tiedottaen, kouluttaen sekä järjestäen tapahtumia sekä toimintaa. (HERO, i.a.-a.) Keskitimme opinnäytetyömme toiminnan nuorten vertaisryhmään, jossa osallistujat ovat 15–29-vuotiaita. Tavoitteenamme oli tukea omien voimavarojen löytymisen kautta nuoren itsetunnon vahvistumista. Opinnäytetyöprosessissa suunnittelemamme toiminta perustui osallistujan omaan osaamiseen ja oli lähtöisin omista voimavaroista. Toimintamme oli suunnattu oppimisvaikeuksista kärsiville ihmisille ja tavoitteena oli lieventää jännitystä sosiaalisissa sekä esiintymistilanteissa.

2 NUORUUS, ITSETUNTO JA VOIMAVARAT

2.1 Nuoruus ikävaiheena

Nuoruusikä on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen, jossa keskeistä on muutokset. Nuoren kehityksessä osana ovat fyysinen kasvu, ajattelun kehittyminen, sosiaalisen piirin laajentuminen sekä sosiaalkulttuurisen ympäristön muutos. Nuoruudessa ihminen kohtaa moninaisia haasteita sekä mahdollisuuksia, jotka ohjaavat nuoren toimintaa sekä valintoja. Nuoruudessa tyypillistä ovat kuitenkin myös oman elämänpolun valinnat ja erilaisten tavoitteiden asettaminen. Nuoruudessa tapahtuvassa kehityksessä ja muutoksessa nuoren täytyy usein sopeutua erilaisiin tilanteisiin. (Nurmi ym., 2014, s. 142.) Nuoruudessa tapahtuvan muutoksen myötä tyypillistä on oman identiteetin pohtiminen, itsenäistyminen sekä vastuun lisääntyminen (Castelao ym., 2015).

Nuori on itse osana omaa kehitystään, sillä ihmissuhteiden, harrastusten sekä koulutuksen valinnoillaan nuori on vaikuttamassa oman elämänsä suuntaan. Ympäristöllä on kuitenkin vaikutuksensa nuoren kehitykseen, sillä kaikki mahdollisuudet eivät ole avoinna kaikille. Nuoruus on äärimmäisen haavoittuva aika ihmisen elämässä, sillä nuoret ovat alttiita myös negatiivisille vaikutuksille ja nuorilla esiintyy moninaista ongelmakäyttäytymistä. Nuoruus on aikaa, jolloin ihmisen minäkuva muuttuu usein hyvinkin paljon. Myös nuoren ajattelu kehittyy ja maailmankuva ja tulevaisuuden suunnitelmat alkavat muodostumaan. Lisäksi nuoruudessa sosiaalinen ympäristö muuttuu usein hyvinkin nopeasti. Kavereiden merkitys alkaa kasvamaan nuoren itsenäistyessä ja vanhempien rooli nuoren elämässä saattaa muuttua. Nämä nuoruuden suuret muutokset vaikuttavat nuoren identiteetin muodostumiseen vahvasti. (Nurmi ym., 2014, s. 152–153.)

2.2 Itsetunnon ja voimavarojen vahvistaminen

Opinnäytetyömme tarkoituksena on ohjata toimintaa, jossa itsetuntoa ja voimavaroja vahvistamalla tuetaan nuoria, joilla on esiintymis- ja sosiaalista

jännittämistä. Jännittäjät kertovat yhdeksi haasteekseen heikon itsetunnon (Martin, 2021, s. 125). Itsetuntoa voidaan määritellä monella tavalla, joista yksi näkökulma on yksilön kyvyt sekä saavutukset, nimittäin itsetunto on saavutusten ja tavoitteiden suhde. Toinen näkökulma on tarkastella sosiaalista vuorovaikutusta sekä, millaisia muiden käsitykset ja reaktiot ovat itseään kohtaan. Tätä sosiaalisesti määräytynyttä käsitystä jatkaa myös ajatus siitä, että itsetunto on positiivinen tai negatiivinen asenne, jonka kohteena on itse. Keskeistä on, että itsetunto perustuu ajatukseen omasta arvosta. (Kiviruusu, 2014, s. 14–15.) Huono itsetunto ilmenee tyytymättömyytenä itseensä, itsensä halveksuntana sekä itsekunnioituksen puutteena (Zeigler-Hill, 2013, s. 61). Huonoon itsetuntoon liittyy ajatus siitä, että olisi muita huonompi. Tällainen ajattelu luo riskejä sosiaalisten tilanteiden pelkoihin. Itsetunnossa on monia ulottuvuuksia esimerkiksi siten, että ihmisellä voi olla huono itsetunto liittyen oppimiskykyyn, mutta korkea liittyen johonkin muuhun. (Kuntoutussäätiö, 2018.)

Nuoruudessa yleistä on itsenäistymisen tarve ja omasta sosiaalisesta ympäristöstään päättäminen. Nuorille tyypillistä on epävarmuus sosiaalisissa tilanteissa ja tämän myötä myös sosiaalisten tilanteiden välttely. Nuoruudesta aikuisuuteen siirryttäessä itsetunto tyypillisesti paranee, sillä yksilön mahdollisuudet päättää omista sosiaalisista suhteistaan kasvavat. Itsenäistymisen myötä nuoren sosiaaliset suhteet muuttuvat ja myös sosiaaliset taidot kehittyvät. Nuoruuden itsenäistymisen ja itsetunnon kohoaminen tuo positiivisia vaikutuksia yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. Nuoresta tulee silloin itsevarmempi ja vakaampi selviytymään elämästään itsenäisesti. (Zeigler-Hill, 2013, s. 66.) Nuoren itsetuntoa voi tukea kannustamalla ja rohkaisemalla sosiaalisissa tilanteissa. Itsetunto voi kohota tilanteissa, joissa on mahdollisuus onnistumisen kokemuksiin sekä uusien taitojen löytämiseen. (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 29.)

Itsetuntoa voidaan vahvistaa keskittymällä voimavarioihin. Etenkin nuoruudessa voimavaralähtöinen työskentely voi edistää identiteetin sekä itsetunnon kehitystä, sillä silloin ihminen on vastaanottavainen. (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 60.) Voimavarat ovat kaikkien henkilökohtaisia tapoja selvitä arjessa, ja ne antavat tukea sekä voimaa. Omien voimavarojen tunnistaminen on tärkeää niiden hyödyntämisen sekä vahvistamisen kannalta. Joitakin voimavaroja on helpompi

tunnistaa, kun taas toisista ei välttämättä ole tietoa. (Terveyskylä.fi, 2020.) Voimavarat vaihtelevat ihmisen elämän aikana. Ihminen voi kerryttää voimavaroja tekemällä asioita, jotka tuovat itselle mielihyvää sekä antavat voimaa. Omasta jaksamisestaan huolehtimalla on mahdollista kerryttää uusia sekä vahvistaa jo olemassa olevia voimavaroja. (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 30.) Voimavaraletyinen työte tukee osallistujan toimintakykyä (Karkkulainen ym., 2019, s. 19). Nuorten kohtaaminen heidän vapaa-ajallaan voi olla merkityksellistä, mikäli ohjaaja on turvallinen ja läsnä oleva aikuinen. Nuorten kanssa työskennellessä on hyviä mahdollisuuksia olla osana vahvistamassa nuorten voimavaroja. (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 29.)

3 OPPIMISVAIKEUDET SEKÄ SOSIAALINEN- JA ESIINTYMISJÄNNITYS

3.1 Oppimisvaikeudet

Opinnäytetyömme toteutuu ryhmässä, jonka kävijöillä on erilaisia oppimisvaikeuksia. Oppimisen erityisvaikeuksilla tarkoitetaan sitä, että henkilön oppimisen vaikeudet ovat suuria lahjakkuuteen ja koulutustasoon nähden ja niiden taustalla ei ole muita sairauksia. Oppimisen vaikeudet eivät myöskään johdu koulutuksen puutteesta. Kehityksellisiä oppimisvaikeuksia ovat muun muassa lukivaikeus sekä matematiikan vaikeus. Lisäksi on muita kehityksellisiä vaikeuksia, joista käytetään termiä oppimisvaikeus, esimerkiksi kehityksellinen kielihäiriö tai hahmottamisen vaikeudet. Oppimisvaikeus voi olla kapea-alainen ja vaikuttaa vain yhdellä oppimisen alueella tai henkilöllä voi esiintyä useita oppimisen vaikeuksia samanaikaisesti. (Kuntoutussäätiö, 2021.)

Yksi yleisimmistä oppimisvaikeuksista on lukemiskyvyn häiriö. Luetun ymmärtämisellä tarkoitetaan lukijan ja tekstin välistä prosessia, jossa lukija poimii tekstistä informaatiota tulkiten tekstin erilaisia merkityksiä. Luetun ymmärtämiseen sisältyy se, että lukija hyödyntää kognitiivisia taitojaan, aiempia tietojaan sekä

ymmärtämisen strategioita. Lukutaidon voidaan käsittää koostuvan sujuvan lukemisen taidosta sekä kielellisen ymmärtämisen taidosta. Laajoista lukemisen vaikeuksista voidaan puhua silloin, kun haasteita on sekä sujuvassa lukutaidossa että kielellisissä taidoissa. Dysleksia tarkoittaa sitä, että lukijan kielellisen ymmärtämisen taidot ovat hyvät, mutta lukeminen on hidasta. (Lerikkanen & Torppa, 2019, s. 290–292.) Tämä voi näkyä myös siten, että lukijalla on sanojen äänneiden kokoamisvaikeuksia. Hyperleksia sen sijaan tarkoittaa sitä, että kielellisissä taidoissa ja tekstin ymmärtämisessä on vaikeuksia, vaikka lukija pystyisikin lukemaan tekstiä nopeasti. (Ahvenainen & Holopainen, 2005, s. 73, s. 81.)

Kirjoituskyvyn ja hahmottamisen vaikeudet ovat myös eräänlaisia oppimisvaikeuksia. Käsin kirjoittaminen, oikeinkirjoitus sekä tuottava kirjoittaminen ovat kirjoitustaidon tarkastelussa keskeiset osa-alueet. (Lerikkanen ym., 2019, s. 304.) Kehityksellinen dysgrafia tarkoittaa erityistä kognitiivista häiriötä kirjoitustaidon muodostumisessa. Dysgrafia tarkoittaa sitä, että haasteita on oikeinkirjoituksessa tarvittavien äänne-kirjainvastaavuuksien ja sanojen kirjoitetun muodon muistamisessa. Vaikeuksia voi olla myös oikeiden kirjainmuotojen kirjoittamisessa, vaikka yksittäisten kirjainten nimeäminen onnistuisikin ongelmitta. (Lerikkanen ym., 2019, s. 314.)

Oppimisvaikeuksia esiintyy myös matemaattisissa taidoissa, jolloin harjoittelusta huolimatta peruslaskutaitojen oppiminen on poikkeuksellisen työlästä. Kuten muidenkin kehityksellisten vaikeuksien kohdalla, myös matematiikan oppimisen haasteita voidaan havaita jo kehityksen varhaisessa vaiheessa. Oppimisvaikeuksista puhutaan kuitenkin vasta siinä vaiheessa, kun lapsi osallistuu kouluopetukseen. (Koponen ym., 2019, s. 329.) Kyseisiä oppimisvaikeuksia voi ilmetä lievinä, kohtalaisena tai vaikea-asteisena. Erityisen haasteellisia matemaattisia oppimisvaikeuksia kutsutaan dyskalkuliaksi, johon liittyy vaikeuksia peruslaskutaidoissa. Dyskalkuliasta käytetään myös termiä laskemiskyvyn häiriö. (Mononen ym., 2017, s. 48, s. 71.)

Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden vaikeudet lukeutuvat myös oppimisvaikeuksiin. ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö tarkoittaa sitä, että henkilöllä on vaikeuksia aktiivisuuden säätelyssä, esimerkiksi yliaktiivisuutta tai motorista

levottomuutta. Henkilöllä, jolla on ADHD saattaa esiintyä myös impulsiivisuutta ja tarkkaamattomuutta. Kouluikäisellä tarkkaamattomuus ja vaikeudet pitkäjänteisessä keskittymisessä aiheuttavat usein haittaa koulutyöskentelyssä ja opiskelussa. (Närhi ym., 2019, s. 352–354.) Tarkkaavaisuuden vaikeudet ilmenevät mm. häiriöherkkyytenä sekä haasteena suunnata tarkkaavaisuutta olennaiseen (Puustjärvi, 2022, s. 44).

Oppimisvaikeus voi ilmetä myös kielenkehityksen haasteiden myötä. Kehityksellisellä kielihäiriöllä tarkoitetaan kielellistä vaikeutta, johon ei liity vammaa tai sairautta, autismikirjon häiriötä, etenevää neurologista sairautta, CP-vammaa, kuulovammaa tai lapsuusiän epilepsiaa. Mikäli kielellisiä vaikeuksia on henkilöllä, jolla on jokin edellä mainituista häiriöistä, vammoista tai sairauksista, puhutaan näihin liittyvistä kielihäiriöistä. (Siiskonen ym., 2019, s. 226–228.) Kielellinen häiriö ilmenee haasteena tuottaa tai ymmärtää ilmaisua niin puheella, kirjoituksella tai muulla tavoin (Kunnari & Laaksonen, 2022, s. 12).

Oppimisvaikeuksia omaavista lapsista jopa 75 prosentilla on haasteita myös sosiaalisessa toimintakyvyssä. Esimerkiksi kielelliset erityisvaikeudet voivat hankaloittaa sosiaalisissa tilanteissa pärjäämistä, mikäli itsensä ilmaiseminen tai toisten ymmärtäminen on haasteellista. Haasteet sosiaalisessa toimintakyvyssä voivat ilmetä myös jännittämisenä sosiaalisissa tilanteissa. Varautuneita ihmisiä saattaa jännittää uudessa ryhmässä niin paljon, että he mieluummin jättävät uusien ihmisten kohtaamisen väliin. Uudessa sosiaalisessa tilanteessa vetäytyvä ihminen saattaa seurata ryhmän toimintaa sivummalta ja sen myötä olla osana ryhmää. Sosiaaliset tilanteet kuitenkin helpottuvat, kun itsetuntemusta sekä toiminnanohjauksen taitoja vahvistetaan (Juusola, 2017, s. 38–39, s. 50.)

3.2 Sosiaalinen jännittäminen ja esiintymisjännitys

Jännittäminen on osa jokaisen ihmisen elämää. Sosiaalinen jännittäminen on yleistä nuorilla nuoruudessa tapahtuvan sosiaalisen piirin muutoksen vuoksi (Castelao ym., 2015). Useasti koetaan jännittäväksi esiintymistilanteet, joissa koetaan olevansa muiden arvioitavana. Oppimisen haasteisiin liittyy useasti

sosiaalista jännittämistä ja kyseisiä tilanteita saatetaan vältellä. Kun sosiaalinen jännittäminen on voimakasta ja vaikuttaa elämään, siihen on hyvä opetella erilaisia keinoja. (Kuntoutussäätiö, 2022.) Sosiaalisen jännittämisen aiheuttama haitta ilmenee monella tavalla. Opiskellessa se voi näkyä siten, että jättäytyy syrjään ryhmätilanteissa sekä välttelee tunnilla vastaamista. Jännitystä aiheuttavat esiläolo sekä huomion kohteeksi joutuminen, joka tapahtuu esiintymistilanteissa. (Martin ym., 2017, s. 7, s. 14.) Omaa jännitystään voi oppia tuntemaan sekä sietämään paremmin. Itsetuntemus kehittyy, kun on mahdollisuus harjoitella turvalisessä ympäristössä. Esiintymiseen valmistautuminen helpottaa esiintymistä, ja onkin hyvä suunnitella esiintymistilanteesta itsensä näköinen. Esiintymistilanteissa voi pitää lähellä esimerkiksi muistilappua, jota voi tarpeen tullen hyödyntää. (Martin ym., 2017, s. 33, s. 38.)

Esiintymisjännitys kumpuaa toiveiden sekä pelkojen välisestä ristiriidasta, ja pettymyksien myötä se voi muuttua jopa peloksi. On esitetty, että esiintymisjännitykseen olisi hyvä hakea apua heti, kun huomaa jäävänsä pelon vuoksi pois jostain tärkeästä sosiaalisesta tilanteesta kouluun tai muuhun liittyen. (Mattila, 2014, s. 183, s. 203.) Nykyään koulussa harjoitellaan esiintymistä enemmän kuin ennen, mutta jännittäminen ei ole siitä huolimatta vähentynyt. Toisille harjoittelu antaa tarvittavia kokemuksia sekä taitoja esiintymistilanteissa selviytymiseen, mutta toisilla jännitys ei helpota riittävästi. Esiintymistä on hyvä harjoitella ja jännittäjän tulisi edetä pienistä harjoituksista kohti haastavampia, eikä heti aloittaa vaikeasta harjoituksesta. (Martin, 2021, s. 46–47.)

Sosiaalisia pelkoja on monenlaisia, esimerkiksi kritiikin ja torjunnan pelko sekä julkisen esiintymisen ja uusien tilanteiden pelko. 16–25-vuotiaana ihminen on elämänvaiheessa, jossa opetellaan asettamaan rajoja sekä ilmaisemaan itseään selkeästi. (Juusola, 2015, s. 8.) Itsetunto kehittyy sen myötä, että nuori oppii omista oikeuksistaan. Jokaisella ihmisellä on oikeus olla oma itsensä ilman häpeää, tulla kohdelluksi arvostavasti ja oikeus ilmaista tunteitaan. Jokaisella on myös oikeus arvostaa itseään sekä tuntea itsensä hyväksi. (Juusola, 2015, s. 10–12.)

Almonkari (2007, s. 134, s. 137–139) tutki vuonna 2005 Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden jännittämisen sekä opiskelukyvyn yhteyttä. Tutkimukseen osallistui yhteensä 4400 opiskelijaa eri vuosikursseilta. Tutkimuksen vastauksien kautta voitiin todeta, että sosiaalisen jännittämisen piirteitä koettiin tilanteissa, joissa huomio keskittyi itseensä esillä olemisen yhteydessä. Tutkimuksessa selvisi, että haitallisesta jännityksestä kärsiviä oli noin viisi prosenttia vastanneista. Almonkari jakoi vastanneet viiteen eri ryhmään, joiden mukaan neljä prosenttia vastanneista koki toistuvasti jännittämistä lähes kaikissa opiskelun viestintätilanteissa sekä 16 prosenttia koki viestintähaluttomuutta. Nykypäivänä jännittämiseen on tarjolla tukea, mutta ongelma ilmenee useasti tuen tarvitsijan sekä tarjoajan kohtaamattomuudessa. Tämä tarkoittaa sitä, että opiskelija ei hakeudu tai ei pääse jonojen pituuden vuoksi avun piireihin.

4 VERTAISTOIMINTA JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT

4.1 Ryhmän muodostuminen ja vertaisryhmä

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda nuorten vertaisryhmään toimintaa. Eri-laisiin ryhmiin kuulumisen on luontaista ihmisille ja yhteenkuuluvuuden tunne on ihmisen perustarve. Ryhmässä on tärkeää, että jokainen voisi kokea arvostusta, hyväksyntää ja sitä, että on ryhmän jäsen. Turvalliseen ryhmään kuulumisen kokeminen voi vahvistaa nuoren henkilön itsetuntoa sekä sosiaalisia taitoja. (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 17.) Hyvinkin erilaiset ryhmät muodostuvat ja kehittyvät samankaltaisesti. Ryhmän muodostumisvaiheessa jäsenet ovat vielä varovaisia eikä kukaan halua ärsyttää ketään. Ilmapiiiri on myönteinen ja innostunut ja ryhmän jäsenet hakevat rooliaan ryhmässä. Ryhmän kuohuntavaiheessa alkaa muodostumaan alaryhmiä ryhmän sisällä ja ryhmän jäsenet hakevat rajojaan. Epävarmuus ja ristiriidat ovat tyypillisiä tässä vaiheessa. Kuohuntavaiheen jälkeen siirrytään sopimisvaiheeseen, jolloin yhteistyö alkaa toimia ja ryhmässä opitaan hyödyntämään jäsenten vahvuuksia. Lopulta ryhmä lopettaa kokonaan

toimintansa tai jäseniä lähtee ryhmästä, jolloin koetaan tunteita haikkeudesta helpotukseen. (Juusola, 2015, s. 151–152.)

Ryhmän ensimmäisen tapaamisen vaihetta kutsutaan tutustumisvaiheeksi. Tutustumisvaiheen aikana luodaan perusta ryhmän luottamukselle sekä avoimuudelle. Ilmapiiristä voi saada osallistujille mukavammaksi mieltimällä missä tilassa tapaaminen tapahtuu, sekä kalustaa tila niin, että osallistujilla on mahdollisuus nähdä toisensa. (Jyrkämä, 2010, s. 39.) Ryhmät eivät ole automaattisesti toimivia eivätkä hyvinvoivia. Kun ryhmä on uusi, siinä oleminen voi olla jännittävää, ja joitakin se voi jopa ahdistaa tai pelottaa. Ryhmässä jokaisen on tärkeää tulla kuuluksi sekä nähdä, kokea turvallisuuden tunnetta, sekä saada arvostusta ja hyväksyntää, sillä nämä kuuluvat ihmisten luontaisiin tarpeisiin. Jos nämä tarpeet eivät toteudu, osallistuja ei välttämättä pääse jännityksestä yli. (Jääskeläinen, 2022, s. 53.)

Ryhmäytymisessä olennaisinta on pyrkiä lisäämään ryhmän sisäistä luottamusta, sekä luoda turvallisuuden tunnetta. Ohjaajan ja ryhmäläisten välinen onnistunut vuorovaikutus edistää myös osaltaan turvallisuuden tunnetta. (Erkko & Hannukala, 2019, s. 18.) Tutustumisharjoitusten tarkoituksena on kertoa itsestään. Harjoitukset voivat myös tukea itsetuntemusta sekä ilmaisukykyä. Tämän lisäksi ryhmäytyminen voi tukea osallistujien myönteistä minäkuvaa sekä itsetuntoa. (Jääskeläinen, 2022, s. 45–46.) Kun ryhmä on uusi, on tärkeää luoda mahdollisuuksia kohtaamisille. Alussa on hyvä edetä pienin askelin, ja ensin voidaan tehdä harjoituksia parin kanssa. Tässä voi käyttää menetelmänä parihaastattelua, jossa parit haastattelevat toisiaan ja kirjottavat vastaukset ylös. Tämän jälkeen jokainen esittelee parinsa muulle ryhmälle. (Jääskeläinen, 2022, s. 69, s. 78-79.)

Ohjattaessa on tarkoituksena tukea sekä edistää ohjattavan oppimis-, kasvu tai ongelmanratkaisuprosesseja niin, että hänen toimijuutensa vahvistuisi. Hyvä ohjaus sisältää kunnioittavaa, rakentavaa sekä dialogista vuorovaikutusta. (Vehviläinen, 2014, s. 12.) Ohjaajan läsnäolo on ryhmässä todella tärkeää, sillä ilman läsnäoloa ohjaaja ei pysty tekemään havaintoja toiminnasta eikä ryhmän sisäisestä vuorovaikutuksesta (Vehviläinen, 2014, s. 123).

Vertaistuella on vahva ennaltaehkäisevä merkitys (Holm ym., 2010, s. 11). Vertaistoiminta perustuu osallistujien samankaltaiseen kokemukseen tai sairauteen. Vertaistoiminnan kautta heillä on mahdollisuus saada sellaista tukea, mitä muut eivät pysty antamaan. Vertaistoiminnassa osallistujat saavat sekä antavat apua ja tukea toisilleen. (Laimio & Kartell, 2010, s. 11–14.) Vertaistoiminnan arvoihin kuuluu tasa-arvo sekä toisten ihmisten kunnioittaminen. Vertaistoiminnan perusajatus on ihmisen omat voimavarat, jotka vertaistoiminta voi saada näkyviin. (Holm ym., 2010, s. 12.)

Vertaisryhmä on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joilla on jokin samantyyppinen sairaus tai muu haaste. Vertaisryhmässä yritetään löytää omiin ongelmiin ratkaisuja sekä sopeutumaan tilanteeseensa ilman ammattilaisen apua. Vertaisryhmässä on mahdollisuus saada uusia kokemuksia sekä mahdollisuuden kehittyä niin henkisesti kuin sosiaalisen tuen myötä kehittää empatiakykyänsä. (Laimio & Kartell, 2010, s. 14.) Vertaisryhmissä usein ratkotaan vaikeaksi sekä kuormittavaksi koettuja kysymyksiä yhdessä muiden osallistujien kanssa. Vertaisryhmä perustuu osallistujien keskinäiseen tukeen. (Holm ym., 2010, s. 16.) Ryhmän sisällä pystyy osallistumaan monella erilaisella tavalla. Ohjaajan on hyvä sanoittaa, ettei itsestään tarvitse kertoa asioita mitä ei halua. Jokaisella on oikeus määrittää tämä raja itse, mutta samalla on hyvä mennä vähän oma mukavuusalueensa ulkopuolelle. (Heiska ym., 2012, s. 29.)

Vertaistoiminta on osallistavaa, kun ryhmän toiminta on kaikkien osallistujien vastuulla ja ohjaaja vastaa ainoastaan kokonaisuuden hallinnasta. Kun ryhmässä on tutustuttu toisiin, on helpompi hyödyntää kunkin ryhmäläisen osaamista ja mielenkiinnon kohteita. Tutustumisen myötä ryhmästä tulee myös yhdessä toimiva, jolloin suunnittelusta ja toteutuksesta ollaan yhdessä vastuussa. Vertaisryhmän toiminnassa keskeistä on tasa-arvoisuus, jotta jokaisella on mahdollisuus tulla kuulluksi ja osalliseksi. Roolien muodostuessa jokainen ryhmäläinen voi löytää paikkansa hyödyntäen omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan. (Jyrkämä, 2010, s. 44–46.)

4.2 Toiminnalliset menetelmät

Opinnäytteeseemme liittyvillä tapaamiskerroilla hyödynnetään erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Toiminnallisten menetelmien kautta voidaan tukea osallistujan sosiaalisten, fyysisten, psyykkisten sekä kongitiivisten voimavarojen ylläpitämistä (Karkkulainen ym., 2019, s. 18). Ryhmässä tapahtuvan toiminnan tulee olla aina tavoitteellista. Toiminnallisten ryhmien tavoitteena on yksilön toimintakyvyn tukeminen sekä voimaantuminen. Ryhmään kuuluminen voi vahvistaa yksilön käyttämättömiä voimavaroja. Ryhmät, jotka perustuvat toiminnallisuuteen saattavat madaltaa asiakkaan kynnyistä ryhmään osallistumiseen. Toisille voi olla helpompaa tehdä asioita yhdessä muiden kanssa. (Näkki & Sayed, 2015, s. 105–107.) Ryhmässä tapahtuva toiminta antaa osallistujille mahdollisuuden luoda sosiaalisia kontakteja sekä vahvistaa taitoja erilaisia sosiaalisia tilanteita varten. Osallistujien rooli muuttuu aktiivisemmaksi, kun käytössä on toiminnallisia menetelmiä. Toiminnallisten menetelmien myötä osallistujat aktivoituvat ja oma osaaminen kasvaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020.)

Toiminta tulisi jakaa hyvän pituisiin tuokioihin ja edetä ohjeissa yksi kohta kerrallaan (Puustjärvi, 2022, s. 44–48). Ympäristöstä tulisi poistaa kaikki häiritsevät asiat ja lisätä asioita, jotka tukevat onnistumisiin. Selkeiden ohjeiden antaminen voi lisätä onnistumisia ja taustäännet puolestaan häiritsevät toimintakykyä. (Puustjärvi ym., 2022, s. 136.) Alkujännitystä voi vähentää kontaktin saaminen toiseen ja siksi voi olla helpompaa keskustella aluksi yhden ihmisen kanssa kerrallaan (Heiska, ym., 2012, s. 72). Jännittäjän tulisi aloittaa pienistä harjoituksista, jonka jälkeen voidaan edetä kohti haastavampia (Martin, 2021, s. 46–47). Jännitys ei katoa tilanteita välttelemällä, vaan itselle kannattaa luoda mahdollisuuksia harjoitella esiintymistilanteita turvallisessa ympäristössä. Esiintymistilanteessa voi myös ottaa pientä taukoa ja rauhoittua, jos jännitys on liian suurta. Esiintymistilannetta yleensä helpottaa siihen valmistautuminen. Valmiiksi tehtyä muistilappua tai vastaavaa voi hyödyntää esiintymistilanteessa. (Martin ym., 2017, s. 37–38.)

Taidetta sekä pelejä voi hyödyntää toiminnallisten ryhmien sisällössä (Näkki & Sayed, 2015, s. 106). Taidelähtöiset menetelmät tarkoittavat kuvataiteen,

musiikin, liikunnan, tanssin, teatteritaiteen sekä sanataiteen käyttämistä osallistujien kanssa. Tavoitteena ei ole itse taiteen tekeminen, vaan näiden toimintatapojen hyödyntäminen toiminnassa. Työskentelyyn voidaan ottaa osallistujia kiinnostavia aiheita, jolloin työskentelystä tulee osallistujille merkityksellistä. (Karkkulainen ym., 2019, s. 17.) Luovan toiminnan myötä ihminen voi saada uudenlaisia näkökulmia sekä merkityksellisyyden kokemuksia. Luovassa toiminnassa muodostuu ympäristö, jossa omaa elämää on mahdollista pohtia vuorovaikutuksessa omiin tunteisiin ja kokemuksiin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2022.) Toiminnallisuus ja luovat menetelmät voivat vahvistaa nuoren tunnetaitoja sekä itsetuntoa (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 29).

Luovat harjoitukset voivat tuntua haastavilta, sillä niissä tarvitaan puheentouttoa, improvisaatiota, leikkimielisyyttä tai liikettä. Tällaisissa harjoituksissa ryhmän keskeinen luottamus on hyvä olla luotuna. Luovana menetelmänä voi käyttää "tarina lause kerrallaan" -harjoitusta, jonka tarkoituksena on, että kerrotaan tarina piirissä niin, että jokainen lisää siihen vuorollaan jonkun oman lauseen. (Jääskeläinen, 2022, s. 112, s. 116.) Nuorten kanssa on tärkeää pohtia unelmia sekä tulevaisuuden toiveita, ja näistä aiheista voi luontevasti keskustella yhteisen tekemisen lomassa (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 29). Unelmakartan tekoa voi hyödyntää tulevaisuuteen suunnatessa. Unelmakarttaa tehdessä pääsee miettimään mitkä asiat ovat itselle tärkeitä sekä innostavia. Unelmakarttaa tehdessä voi keskittyä elämän yhteen osa-alueeseen, tai laajemmin mielenkiinnon kohteisiin. Unelmakarttaa voi tehdä leikkaamalla lehdistä kuvia tai piirtämällä, kunhan sen tekeminen tuntuu itsestä mukavalta. (Mannström & Virtanen, 2022, s. 203.)

Luovaa draamaa voi hyödyntää osana toiminnallisia menetelmiä, ja siinä keskeistä on toiminnallisuus, fyysisuus, vuorovaikutus sekä spontaanisuus. Luovaan draamaan voidaan hyödyntää työtapanaan pantomiimia. Vuorovaikutus sekä kommunikointi muiden kanssa on osa draamatyöskentelyä. (Näkki & Sayed, 2015, s.109.) Kuvallisen toiminnan kautta voidaan harjoitella motorisia, sosiaalisia sekä prosessuaalisia taitoja. Kuvallista toimintaa hyödyntäessä tulee huomioida osallistujien mahdollisuus itsensä sanalliseen ilmaisuun kuvallisen ilmaisun lisäksi. Kuvista keskustelemista voidaan harjoitella, ja tehty kuva helpottaa kommunikointia näissä tilanteissa. (Karkkulainen ym., 2019, s. 66–67.) Korttien avulla on

mahdollisuus edistää ryhmän avointa sekä luovaa vuorovaikutusta, sekä tehostaa ryhmäytymistä. Alussa käyty keskustelu voi helpottaa alkujännitystä, sekä antaa ryhmäläisille mahdollisuuden tuoda esille omia ajatuksiaan. (Heiska ym., 2012, s. 50, s. 83.)

5 TARKOITUS, TAVOITE JA TOTEUTTAMISYMPÄRISTÖ

5.1. Tarkoitus ja tavoitteet

Kehittämispainotteisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli toteuttaa toimintaa osana nuorten vertaisryhmää. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli myös tuoda nuorten toimintaan uusia menetelmiä ja saada vertaisryhmän tapaamisiin toiminnallisempaa sisältöä. Toimintamme oli suunnattu oppimisvaikeuksista kärsiville nuorille, jotka kokevat tarvitsevansa tukea jännittämiseen tai heillä on hankaluuksia tuoda itseään esille koulussa tai työelämässä. Tarkoituksena oli hyödyntää toiminnallisia menetelmiä sekä työskennellä voimavaralähtöisesti.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli lieventää nuoren jännitystä sosiaalisissa sekä esiintymistilanteissa. Jännitystä pyrittiin lieventämään vahvistamalla nuoren itsetuntoa. Tavoitteena oli, että nuori voisi löytää keinoja selviytyä jännittävistä tilanteista. Hyödynsimme erilaisia toiminnallisia menetelmiä, jotta nuori voisi löytää itselle sopivia tapoja esiintymistilanteisiin ja hyödyntää niitä työelämässä tai koulussa. Tavoitteena oli, että suunnittelemaamme toimintaa voisi hyödyntää myös jatkossa esimerkiksi vertaisryhmässä tai kurssimuotoisesti.

5.2. Työelämäkumppani ja toteuttamisympäristö

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry eli HERO on perustettu vuonna 1994. Yhdistys on voittoa tavoittelematon ja sen toiminta on yleishyödyllistä

yhdistystoimintaa. Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus, Opintotoiminnan keskusliitto ry sekä Helsingin kaupunki toimivat yhdistyksen rahoittajina. Kaikilla on mahdollisuus liittyä yhdistyksen jäseneksi täytettyään 15 vuotta ja HERO:ssa on sekä henkilö- että yhteisöjäseniä. Yhdistyksen jäsenet tukevat heidän toimintaansa, ja jäsentuloilla yhdistys rahoittaa heidän perustoimintansa, järjestää maksuttomia yleisötilaisuuksia sekä tarjoaa jäsenille lukiseuloja. (HERO, i.a.-a.)

Helsingin seudun erilaiset oppijat ry on oppimisvaikeuksista kärsiville henkilöille paikallinen etujärjestö, joka toimii pääkaupunkiseudulla. Yhdistys toimii oppimiseen liittyvien teemojen ympärillä tiedottaen, kouluttaen sekä järjestäen toimintaa sekä tapahtumia. Yhdistys tarjoaa ohjausta, neuvontaa, koulutuksia, maksuttomia yleisötilaisuuksia, kursseja sekä harrastetoimintaa, vertais- ja vapaaehtoisuustoimintaa sekä lukiseuloja. Tämän lisäksi yhdistys vuokraa tiloja muiden yleishyödyllisten yhteisöjen, yritysten sekä yhdistysten käyttöön. (HERO, i.a.-a.) Nuorten toiminta on suunnattu 15–29-vuotiaille. Heille on tarjolla erilaisia kursseja kuten kohti itsenäistä elämää-kurssi, kaveritaidot-kurssi sekä vertaisryhmiä. (HERO, i.a.-b.) Toimintamme on osana nuorten vertaisryhmää, joka kokoontuu joka toinen viikko HERO:n tiloissa. Vertaisryhmässä on mahdollisuus pelata, jutella sekä tavata muita nuoria (HERO, i.a.-c.)

6 PROSESSIN KUVAUS

Opinnäytetyömme oli työelämälähtöistä osallistavaa kehittämistä. Opinnäytetyö on projekti, jonka myötä työelämän yhteistyökumppanimme saa erilaisia toimintamalleja ja menetelmiä käyttöönsä. Opinnäytetyössämme hyödynsimme tätä yhteiskehittämistä, joka on sekä meille oppimisprosessi, että työelämälle hyödyllinen tuotos. Kehittämisen lähtökohtana on työelämäkumppanin kanssa luodut yhteiset tavoitteet. Työelämälähtöiselle osallistavalle kehittämiselle tyypillistä on työelämässä sekä yhteiskunnassa esille nousevien haasteiden havaitseminen

sekä niihin vastaaminen. Lisäksi kehittämisprosessissa keskeistä on uusien toimintatapojen rakentaminen ja arvioiminen yhteisen tekemisen kautta. (Karjalainen ym., 2020.)

Opinnäytetyömme kehittämisprosessi eteni lineaarisen mallin mukaisesti. Lineaarisen mallin vaiheita on neljä; tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. Projektien perustana toimii tavoitteet, ja niiden tulisi olla rajattuja sekä selkeitä. Suunnitteluvaiheessa mietitään projektin riskejä, sekä sitä ketkä ovat mukana projektin toteuttamisessa. Toteutusvaiheen aikana suunnitelmaa voidaan joutua muuttamaan tai täydentämään. Toteutusvaiheessa suunnitelma toteutetaan. Kun suunnitelma on toteutettu, alkaa viimeinen vaihe eli projektin päättäminen ja arviointi. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64–65.)

Opinnäytetyöprosessimme alkoi siitä, kun pohdimme yhdessä, mikä aihe meitä kiinnostaisi. Oppimisvaikeudet kiinnostavat meitä, sillä meillä on aiheesta sekä omakohtaista kokemusta että ammatillista kokemusta. Ryhdyimme selvittämään eri työelämätahoja pääkaupunkiseudulla, joissa tuetaan henkilöitä, joilla on oppimisvaikeuksia. Löysimme yhteistyökumppanimme HERO:n ja otimme heihin yhteyttä. HERO:n työntekijöiltä saimme ehdotuksia kehittämistarpeisiin järjestössä. Ensimmäinen suunnittelupalaveri yhteistyökumppanin kanssa oli toukokuussa 2022. Pohdimme yhdessä minkälaista kehittämistarvetta HERO:lla olisi, ja mikä meitä voisi kiinnostaa. Tutkittuamme järjestön toimintaa havaitsimme, että erilaisia kursseja ja ryhmiä on paljon. Huomasimme kuitenkin, että nuorten toiminnassa oli kehittämisen tarpeita. Yhtenä vaihtoehtona HERO:n työntekijöiltä oli jonkinlaisen toiminnan suunnitteleminen nuorten toimintaan ja tähän ideaan tartuimme.

Opinnäytetyömme aihe tarkentui, kun ryhdyimme pohtimaan, millaista toimintaa nuorille voisi suunnitella. Tutustuimme lähteiden kautta oppimisvaikeuksiin sekä jännittämiseen ja havaitsimme, että niillä on yhteys. Oppimisvaikeuksiin voi liittyä jännittämistä, ja etenkin nuorilla epävarmuus sosiaalisissa tilanteissa on tyypillistä. (Kuntoutussäätiö, 2022.; Zeigler-Hill, 2013, s. 66.) Kouluissa harjoitellaan esiintymistä enemmän kuin ennen, mutta jännittäminen ei ole vähentynyt (Martin,

2021, s. 46). Tämän vuoksi halusimme kehittää toimintaa, jossa oppimisvaikeuksista kärsivät henkilöt saavat tukea jännittämiseen.

Tutkimme myös, onko aiheesta tehty aiempia tutkimuksia. Havaitimme, että Takala-Tikkanen (2020, s. 7–8, s. 56–58) on tutkinut Ohjaamon jännittäjäryhmän hyötyä osallistujille. Ryhmässä käytettiin terapeuttisia menetelmiä. Ryhmällä oli kahdeksan tapaamiskertaa, ja jokaisella kerralla oli erilaisia tehtäviä sekä aiheita jännittämiseen liittyen. Tutkimuksessa selvitettiin, että millaisia kokemuksia ryhmästä tuli sekä miten ryhmään osallistuminen on heitä auttanut. Tutkimuksessa tuli esille, että osallistujat jännittävät epäonnistumista sekä ryhmässä kommunikointia. Tutkimuksessa käy ilmi, että viisi kuudesta koki ryhmästä olleen heille hyötyä. Nämä viisi kuudesta saivat tukea sekä apua vertaistuen, ohjaajien tuen ja toiminnallisten menetelmien kautta.

Tutkittuamme HERO:n järjestämää toimintaa havaitimme, että heillä ei ollut ryhmätoimintaa, jonka päätarkoituksena on jännittämisen tukeminen. Ryhdyimme suunnittelemaan toimintaa ja kesällä 2022 oli tiedonhankinnan sekä suunnitelman työstämisen vaihe. Etsimme aiheeseen liittyvää teoreettista tietoa sekä pohdimme toiminnan sisältöä. Mietimme minkälaista sisältöä tapaamiskerroilla voisi olla niin, että se edistäisi tavoitteitamme. Toiminnan tavoitteiksi syntyi nuorten itsetunnon vahvistaminen sekä voimavarojen hyödyntäminen. HERO:n työntekijöiltä tuli toive, että suunnittelemamme toiminta olisi osana nuorten vertaisryhmää. Nuorten vertaisryhmän osallistujat olivat toivoneet, että vertaisryhmä olisi toiminnallisempi ja tapaamiskerroilla olisi enemmän ohjattua toimintaa. Suunnittelemamme kokonaisuus itsetunnon vahvistamiseen sekä jännityksen lieventämiseen liitettiin osaksi vertaisryhmän toimintaa.

Elokuussa 2022 suunnittelimme toimintaa yhdessä HERO:n työntekijän sekä kahden vapaaehtoistyöntekijän kanssa. Kerroimme heille sen hetkisistä suunnitelmistamme, joiden pohjalta aloimme yhdessä suunnittelemaan tapaamisten sisältöä tarkemmin. Vapaaehtoiset olivat tyytyväisiä suunnitelmaamme, ja jakoivat omia ideoitaan tapaamisiin liittyen. Suunnittelimme yhdessä viisi ohjattua toimintaa sisältävää tapaamiskertaa ja jaoinme vastualueet. Vapaaehtoiset kertoivat meille vertaisryhmän toiminnasta sekä siitä, että osallistujia ei ole paljoa.

Päätimme tehdä mainoksen (liite 1. Mainos) vertaisryhmän tapaamisten sisällöistä, tavoittaaksemme mahdollisimman monta toiminnasta kiinnostunutta. Työntekijät jakoivat mainoksen puolestamme HERO:n sosiaalisiin medioihin sekä vertaisryhmän WhatsApp-ryhmään.

Jatkoimme yhteistyöpalaverin jälkeen toiminnan suunnittelua sekä sovimme käytännön järjestelyistä HERO:n työntekijän kanssa. Vertaisryhmätoiminnan toteuttaminen tapahtui syksyn 2022 aikana. Toiminnan toteuttamisen jälkeen käynnistimme käsikirjoitusprosessin joulukuussa 2022. Opinnäytetyöraportin työstäminen tapahtui kevään 2023 aikana. Opinnäytetyön julkaisu oli Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuseminaarissa toukokuussa 2023.

7 VERTAISRYHMÄTOIMINNAN TOTEUTTAMINEN

7.1 Tapaamiskerrat

Ohjasimme toimintaa yhdessä vapaaehtoisen kanssa. HERO:n vapaaehtoinen voi olla toiminnassa monin eri tavoin mukana omien vahvuuksien sekä kiinnostuksen mukaisesti. Vapaaehtoistyötä varten HERO:lla on koulutuksia, joka on suunnattu vapaaehtoisille sekä vapaaehtoisena toimimisesta kiinnostuneille henkilöille. (HERO, i.a.-d) Tapaamiskerroilla oli mukana myös HERO:n työntekijä ja tapaamiset järjestettiin HERO:n tiloissa. Tapaamisia järjestetään joka toinen viikko ja syksyllä 2022 olimme mukana yhteensä kuudella tapaamisella. Ensimmäisellä tapaamisella esittäydyimme sekä kerroimme tulevien tapaamiskertojen sisällöistä. Viidellä muulla kerralla järjestimme ohjattua toimintaa. Toiminta tapahtui vertaisryhmässä, jonka kävijät saattavat vaihdella jokaisella tapaamiskerralla. Osallistuminen ei vaatinut ilmoittautumista, joten tapaamiseen osallistuvien henkilöiden määrää ei tiedetty ennakkoon.

Tapaamiskerrat, joilla järjestimme ohjattua toimintaa, alkoivat hyödyntämällä kuvakortteja tai sanakortteja. Käytimme tapaamisten alussa kuva- tai sanakortteja, sillä Heiskan ym. (2012, s. 50, s. 83) mukaan ryhmässä kortit sopivat lämmittelyharjoituksiin. Kortteja hyödyntämällä jokainen osallistuja tulee kuulluksi ja kortit ovat matalan kynnyksen keino tutustua toisiin ja tehostaa ryhmäytymistä. Jokaisella on mahdollisuus valita itselle sopivin kortti, jonka avulla kertoa tai näyttää, mitä ajatuksia heillä on sillä hetkellä. Heiskan ym. (2012, s. 83) mukaan ryhmässä voi osallistua monella erilaisella tavalla, ja siksi ryhmän ohjaajan on hyvä sanoittaa, ettei itsestään tarvitse kertoa, mitä ei halua. Osallistujat saavat itse valita minkä verran he kertovat muille ja he voivat joko vain näyttää valitsemaansa korttia, tai kertoa miksi sen valitsivat. Ryhmän ilmapiiriä edistää se, että myös ohjaajat osallistuvat korttien valitsemiseen.

Tapaamiskerroilla saavuimme noin 20 minuuttia aikaisemmin valmistelemaan päivän toimintaa. Ennen tapaamisen alkua kuva- tai sanakortit valmisteltiin pöydälle. Kahdella tapaamisella ohjasimme itse korttien valitsemisen sekä esittelemisen ja kolmella viimeisellä tapaamisella korttityöskentely oli vapaaehtoisen vastuulla. Osallistujille ohjeistettiin, että jokainen saa valita kuvan tai sanan, joka kuvastaa sen hetkistä olotilaa tai ajatuksia. Kävimme kierroksen, jolla jokainen sai kertoa tai näyttää minkä kortin valitsi ja miksi. Kun kaikki olivat päässeet kertomaan tai näyttämään valitsemansa kortin, ohjeistimme päivän työskentelyn. Sovimme etukäteen, että toinen meistä ohjaisi päivän toiminnan ja toinen keräisi lopuksi palautetta sekä kirjallisesti että suullisesti. Jaoimme ohjauksen päävastuun vuorotellen, mutta olimme kuitenkin molemmat ohjaamassa jokaisella tapaamisella. Toiminta järjestettiin joka kerta samassa tilassa, jossa oli tuoleja sekä niiden keskellä pöytä, niin että kaikilla osallistujilla on mahdollisuus nähdä toisensa.

7.2 Ryhmän käynnistäminen ja tutustuminen

Martin (2021, s. 46–47) tuo esille, että pienistä harjoituksista aloittaminen ja eteneminen kohti haastavampia, on hyvä tapa jännittäjälle. Toisella tapaamiskerralla tarkoituksena oli tutustua ryhmään, sillä kontaktin saaminen toiseen saattaa

vähentää alkujännitystä (Heiska ym., 2012, s. 72). Valitsimme toiselle tapaamiskerralle tutustumisharjoituksen, sillä Jääskeläisen (2022, s. 45–46) mukaan tutustumisharjoitusten tarkoituksena on kertoa itsestään, ja samalla tukea ilmaissuokyä, itsetuntemusta, myönteistä minäkuvaa sekä itsetuntoa. Tutustumisharjoituksen voi hyödyntää parihaastattelua, jossa parit haastattelevat toisiaan ja kirjoittavat vastaukset ylös. Tämän jälkeen jokainen esittelee parinsa muulle ryhmälle.

Toisella tapaamiskerralla oli yhteensä kolme osallistujaa, joista nuoria oli yksi. Kaksi muuta osallistujaa olivat vapaaehtoinen sekä työntekijä. Tämän lisäksi yhdellä osallistujalla oli tulkki mukana. Yksi osallistujista ei ollut meille ennestään tuttu. Esittelimme itsemme ja kerroimme, mitä olemme ryhmässä tekemässä. Esittelyn jälkeen aloitimme ryhmän toiminnan kuvakorttityöskentelyllä sekä etenimme suunnitelman mukaisesti päivän varsinaiseen toimintaan.

Tarkoituksena oli tutustua toisiimme pienemmissä ryhmissä, ja kirjata muistiinpanoja siitä, mitä oli toisesta osallistujasta oppinut. Muistiinpanoja oli mahdollisuus tehdä piirtämällä, kirjoittamalla, avainsanoilla tai muulla itselleen mieltuisalla sekä tutulla tavalla. Tutustumiseen olimme suunnitelleet valmiiksi apukysymyksiä, joita voisi hyödyntää, mutta mikään ryhmistä ei tarvinnut apukysymyksiä. Jaoimme osallistujat kahteen eri ryhmään, ja menimme itse eri ryhmiin mukaan. Toisessa ryhmässä oli kaksi osallistujaa sekä tulkki ja toisessa kolme, me mukaan luettuna. Jaoimme kaikille kynät ja paperia, jota pystyi hyödyntämään muistiinpanovälineenä. Jakauduimme eri puolille huonetta, jotta saimme rauhassa keskustella ryhmän tai parin kanssa.

Käytimme tutustumiseen pienemmissä ryhmissä noin 20 minuuttia, jonka aikana jokainen pääsi kysymään sekä vastaamaan kysymyksiin. Kun aika oli kulunut, keräännymme takaisin koko ryhmän kesken. Seuraavaksi jokaisen oli tarkoitus kertoa vuorollaan, mitä toisesta oppi kysymysten sekä keskustelun perusteella. Omalla vuorollaan oli mahdollisuus hyödyntää muistiinpanoja, jolloin oli helpompi kertoa toisesta osallistujasta. Jokaisella oli mahdollisuus kertoa sen verran kuin koki itselleen mukavaksi. Kaikki osallistuivat omalla vuorollaan, ja kertoivat sekä näyttivät muistiinpanojaan.

7.3 Unelmakartta-työskentely

Kuten Martin ym. (2017, s. 38) tuovat esille, esiintymisjännitystä on mahdollista lieventää valmistautumisella ja muistiinpanojen hyödyntämisellä. Valitsimme kolmannelle tapaamiskerralle unelmakartan tekemisen, sillä sitä voi hyödyntää muistiinpanona esiintymistilanteessa. Tämän lisäksi Mannströmin ja Virtasen (2022, s. 203) mukaan unelmakartan tekemisessä pääsee miettimään, mikä on itselleen tärkeää sekä kiinnostavaa. Osallistujia oli yhteensä neljä, joista nuoria oli kaksi. Kaksi muuta olivat vapaaehtoinen sekä työntekijä. Kaksi osallistujaa eivät olleet meille ennestään tuttuja. Esittelimme itsemme ja kerroimme roolitamme ryhmässä. Tämän jälkeen siirryimme korttityöskentelyyn ja kyseisen päivän menetelmään.

Tarkoituksena oli miettiä omia unelmiaan ja laittaa niitä ylös paperille. Tässä oli mahdollisuus leikata lehdistä kuvia sekä kirjaimia, sekä piirtää tai kirjoittaa paperille. Unelmakartan tekemiseen oli suunniteltu 40 minuuttia. Olimme kaikki saman pöydän äärellä tekemässä unelmakarttaa. Keskustelimme yhdessä lehdestä löytämistämme kuvista, mutta enimmäkseen jokainen keskittyi oman unelmakarttansa tekemiseen. Kun aika oli kulunut, tarkoitus oli kertoa omista unelmistaan, ja tässä pystyi hyödyntämään omaa unelmakarttaansa. Jokaisella oli mahdollisuus kertoa sen verran kuin koki itselleen mukavaksi tai vain näyttää unelmakarttaansa muille. Yksi osallistuja ei tahtonut kertoa unelmakartastaan, mutta näytti sitä muille osallistujille. Toiset osallistujat näyttivät unelmakarttansa sekä kertoivat, mitä se sisältää.

7.4 PowerPoint-esitykset

Neljännellä tapaamiskerralla jokainen sai tehdä oman PowerPoint-esityksen. Tarkoituksena oli päästä harjoittelemaan esiintymistilannetta, joka saattaa tulla vastaan työelämässä tai opiskellessa. Kuten Martin ym. (2017, s. 38) mainitsevat, esiintymistilanteita kannattaa harjoitella turvallisessa ympäristössä, sillä jännitys ei katoa välttelemällä tilanteita. Tapaamiskerran tarkoituksena oli myös tukea digitaalisia taitoja esiintymistilanteissa, sillä sellaisia tarvitaan nykypäivänä

työelämässä ja opiskellessa. Osallistujia oli yhteensä neljä, joista nuoria oli kaksi. Kaksi muuta olivat vapaaehtoinen sekä työntekijä. Yksi osallistuja ei ollut meille ennestään tuttu. Esittelimme itsemme ja kerroimme, mitä olemme ryhmässä tekemässä. Esittelyn jälkeen oli vuorossa jokaisella tapaamisella tapahtuva kortti-työskentely sekä päivän aiheeseen virittäytyminen.

Tarkoituksena oli tehdä PowerPoint itselleen kiinnostavasta sekä tutusta aiheesta. PowerPointin sai tehdä joko kuvista tai tekstistä, tai käyttäen molempia. PowerPointin sisältöä ei rajattu mitenkään ja jokainen osallistuja sai tehdä siitä omanlaisensa. Kerroimme, että olemme tukemassa PowerPointin tekemisessä, ja yksi osallistujista pyysi, että hänen kanssaan tehtäisiin yhteinen PowerPoint. PowerPointin tekoon oli suunniteltu 40 minuuttia. Työskentelyn jälkeen kaikkien oli tarkoitus kertoa tai näyttää minkälaisen aiheen oli valinnut. Omalla vuorollaan oli mahdollisuus hyödyntää PowerPointia, jolloin oli helpompi kertoa omasta aiheestaan. Jokaisella oli mahdollisuus kertoa sen verran kuin koki itselleen mukavaksi, tai vain näyttää oma PowerPoint. Yksi osallistuja ei tahtonut kertoa aiheestaan, mutta näytti PowerPointinsa muille osallistujille. Toiset osallistujat näyttivät PowerPointinsa sekä kertoivat, mitä se sisältää.

7.5 Luovan kirjoittamisen menetelmä

Viidennellä tapaamiskerralla hyödynsimme luovan kirjoittamisen menetelmää. Martinin ym. mukaan (2017, s. 37) jännityksen ollessa liian suurta voi osallistuja myös ottaa pienen tauon ja rauhoittaa itsensä. Tekstin lukeminen saattaa jollekin olla vaikeaa, joten on tärkeää, että ympäristö ja ilmapiiri pysyvät rauhallisena koko työskentelyn ajan. Jääskeläisen (2022, s. 112, s. 116) mukaan luovana harjoituksena voi hyödyntää Tarina lause kerrallaan-harjoitusta, jossa tarvitaan puheentuottoa, improvisaatiota sekä leikkimielisyyttä. Tarkoituksena on ääneen lukemisen harjoittelu ja etenkin sellaisen tekstin lukeminen, joka ei ole ennestään tuttu. Näin osallistujat pääsevät turvallisessa ympäristössä harjoittelemaan ehkä myös epämurkavalta tuntuja asioita.

Osallistujia oli yhteensä neljä, joista nuoria oli kaksi. Kaksi muuta olivat vapaaehtoinen sekä työntekijä. Kaikki osallistujat olivat meille tuttuja jo edellisiltä kerroilta. Aloitimme tapaamiskerran yhteisellä korttityöskentelyllä, jonka jälkeen siirryimme päivän menetelmän pariin. Tarkoituksena oli tehdä yhdessä tarinoita. Kerroimme osallistujille, että jokainen saa paperin, johon pääsee kirjoittamaan kaksi omavalintaista lausetta. Kun on keksinyt lauseet niin paperi taitellaan niin, ettei lausetta näe ja paperi annetaan vieressä istuvalle. Sama jatkuu niin pitkään, kunnes paperit ovat täynnä. Kerroimme että olemme tukemassa lauseiden keksimisessä. Yksi osallistuja kertoi olevansa epävarma omista lauseistaan, ja pyysi meitä tarkistamaan lauseet kirjoittamisen jälkeen. Kun kaikki paperit olivat täyttyneet, osallistujien oli tarkoitus lukea ääneen sen paperin teksti, minkä oli itse aloittanut.

7.6 Sananselitystä pantomiimina

Kuudennella eli viimeisellä tapaamiskerralla pelattiin sananselitystä pantomiimin keinoin. Luovalla toiminnalla on mahdollisuus luoda merkityksellisiä kokemuksia ja näkökulmia sekä pohtia elämäänsä tunteiden ja kokemusten kautta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022). Tapaamiskerran tarkoituksena oli harjoitella kehon kielen tarkkailua ja luovan toiminnan kautta saada helpotusta esiintymisjännitykseen. Osallistujia oli yhteensä viisi, joista nuoria oli kolme. Kaksi muuta olivat vapaaehtoinen sekä työntekijä. Yhdellä osallistujalla oli tulkki mukana. Yksi osallistuja ei ollut meille ennestään tuttu. Esittelimme itsemme ja kerroimme, mitä olemme ryhmässä tekemässä. Esittelyn jälkeen oli vuorossa jokaisella kerralla toistuva korttityöskentely, jonka jälkeen siirryimme päivän varsinaiseen aiheeseen.

Tarkoituksena oli pelata pantomiimia. Olimme etukäteen valmistelleet sanoja, joita voi hyödyntää päivän toiminnassa. Jokainen sai vuorollaan nostaa sanan ja esittää sen pantomiimina muille. Muiden tehtävänä oli arvata, mitä toinen esittää. Olimme tehneet 30 sanaa valmiiksi, jotka loppuivat nopeasti. Tämän jälkeen osallistujat toivoivat, että jatkamme pantomiimipeliä, joten otimme lautapelistä sanakortteja, joilla jatkoimme. Käytimme työskentelyyn aikaa noin tunnin.

8 ARVIOINTI

8.1 Arviointimenetelmät

Opinnäytetyön arviointi on osa oppimisprosessia. Tavoitteiden saavuttaminen on tärkeä osa arviointia. Toiminnallisessa opinnäytetyössä voi tulla vastaan asioita, joiden takia toteutus ei onnistu kuten oli tarkoitus. Oman arvioinnin tueksi voidaan kerätä kohderyhmältä palautetta. Palautteen on hyvä sisältää kysymyksiä esimerkiksi tapahtuman onnistumisesta sekä toimivuudesta. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 154–157.) Arvioidaksemme opinnäytetyömme sisältöä teimme kyselyn, jonka tarkoituksena oli selvittää toiminnan hyödyllisyyttä (liite 2. Kyselylomake). Loimme kyselylomakkeen yhdessä HERO:n työntekijöiden kanssa, perustuen heidän kokemukseensa kävijöiden toimintakyvystä. Työntekijät toivat esille, että kysymyksien on hyvä olla selkeitä, eikä niitä kannata olla useita. Kysymyksiä lomakkeessa on neljä. Kyselyn perusteella pyrimme selvittämään, ovatko käytetyt menetelmät olleet sopivia ryhmälle. Kyselyn avulla pyrimme myös mahdollistamaan kävijöiden osallisuuden toiminnan kehittämisessä, vastaamalla kyselyssä esiin tulleisiin toiveisiin.

Jokaisen tapaamisen lopussa pohdimme yhdessä mitä tapaamisella on tehty ja mitä ajatuksia tehtävät herättivät. Lisäksi annoimme kävijöille kyselylomakkeet (Liite 2. Kyselylomake) sekä ohjeistimme kyselyn täyttämisen. Selitimme kysymykset ja kerroimme, että kysely on anonyymi. Ohjeistimme, että kyselyyn voi vastata omista lähtökohdistaan ja niin laajasti, kuin itse haluaa. Kerroimme myös olevamme apuna, jos kysymyksissä on jonkinlaista epäselvyyttä. Kyselyyn vastaaminen oli osallistujille vapaaehtoista. Kaikki halusivat vastata kyselyyn jokaisella kerralla, mutta satunnaisesti lomakkeissa oli jätetty vastaamatta yksittäisiin kysymyksiin.

Kyselyn lisäksi hyödynsimme havainnointia tiedonkeruumenetelmänä. Havainnointi on tietoista tarkkailua. Havainnointi on sopiva tapa, kun tahdotaan tarkastella yksittäisen ihmisen toimintaa sekä vuorovaikutusta ryhmässä. Havainnointi voi olla suunnitelmallista tai vapaampaa. (Vilkkä, 2006, s. 37–38.)

Havainnoidessa voidaan käyttää kysymyksiä miksi, miten, mitä sekä kuka. Havainnoidessa teorian merkitys kasvaa ja teorian kautta saadaan myös uusia havaintoja. Teoria voi antaa havainnoijalle uusia näkökulmia. (Vilka, s. 78–80.)

Havainnoimme ryhmässä muun muassa ryhmäytymistä, osallistujien jännittyneisyyttä, sekä aktiivisuutta työskentelyissä. Ryhmässä havainnointi oli tärkeässä roolissa, sillä palautekyselyistä emme saaneet kaikkia toivomiamme vastauksia. Tapaamisten edetessä pohdimme, millaisia muutoksia havaitsimme osallistujissa, jotka olivat paikalla useamman kerran. Pyrimme havainnoimaan, lievennykö jännitys, jos osallistuja oli paikalla enemmän kuin kerran. Havainnoimme tätä muun muassa sen kautta, kuinka aktiivisesti ja rohkeasti kävijät osallistuivat työskentelyihin. Lisäksi pohdimme, oliko jännitystä havaittavissa vähemmän ryhmäytymisen ja tutustumisen myötä.

8.2 Toiminnan arviointi

Jokaisen tapaamisen jälkeen kokosimme yhteen omia havaintojamme sekä suullista palautetta. Kävimme myös läpi kyselylomakkeen kautta tulleita vastauksia. Kun toiminnan toteutus oli päättynyt kokonaan, palasimme havaintoihin sekä palautteisiin ja kävimme niitä läpi samalla pohtien, mitä tuloksia niiden kautta selviää. Huomasimme, että suullisen palautteen sekä havainnoinnin kautta saimme laajempaa tietoa, kuin kyselylomakkeen kautta. Havaitsimme, että kyselylomakkeen kysymykset olivat osalle osallistujista haastavia ja he tarvitsivat apua niiden täyttämiseen. Osallistujat myös jättivät vastaamatta joihinkin kysymyksiin. Suullisen palautteen kautta osallistujat kuitenkin pääsivät kertomaan omia ajatuksiaan, jotka eivät ilmenneet kyselylomakkeiden avulla.

Jääskeläisen (2022, s. 69, s. 78–79) mukaan alussa on hyvä edetä pienin askelin ja ensin voidaan hyödyntää harjoituksia parin kanssa. Alkujännitystä voi vähentää toiseen ihmiseen saatu kontakti ja siksi yhden ihmisen kanssa keskustelu voi tuntua aluksi helpommalta (Heiska, ym., 2012, s. 72). Suullisen sekä kirjallisen palautteen perusteella toisiin tutustuminen oli helpompaa pienessä ryhmässä ja sitä pidettiin hyvänä tapana tutustua. Osallistujat kertoivat, että oli helpompaa

tutustua toisiin pienissä ryhmissä tai pareittain, eikä itsestään kertominen ollut niin jännittävää. Osallistujat toivat esille, että tulevaisuudessa tällaista tutustumistapaa voisi hyödyntää uusien ihmisten kanssa. Osallistujat myös kertoivat, että toisesta ihmisestä kertominen muulle ryhmälle oli mukavaa.

Palautteiden perusteella yksi osallistuja sanoi, että myös unelmakarttaa voisi hyödyntää uudessa ryhmässä tutustumiseen. Osallistujien mielestä unelmakartan tekeminen myös helpottaa tulevaisuuden suunnitelmien hahmottamista. Osallistujat kertoivat, että unelmakartan esitteleminen oli menetelmänä mielekäs. Yksi osallistujista ei tahtonut kertoa unelmakarttansa sisällöstä kaikkea, vaan näytti sitä meille niin, että pääsimme keskustelemaan siitä yhdessä. Unelmakartat loivat ryhmässä keskustelua sekä löysimme yhteisiä mielenkiinnon kohteita.

Palautteen perusteella PowerPointin tekeminen oli hyödyllistä, sillä sitä taitoa tarvitaan koulussa sekä työelämässä. Haasteita loi aiheen keksiminen sekä tiedon prosessointi. PowerPoint-esitykset itselle kiinnostavasta aiheesta loivat keskustelua ryhmässä ja tutustuminen ryhmän sisällä jatkui. Martinin ym. (2017, s. 7, s. 14) mukaan sosiaalinen jännittäminen voi näkyä syrjäytymisenä sekä välttelynä tilanteissa, joissa pitäisi esiintyä. Havaitsimme, että epävarmuutta esiintymistilanteissa ilmeni eri tavoilla, vaikka sitä ei itse sanoittaisikaan jännitykseksi. Yksi osallistujista koki epävarmuutta PowerPointin tekemisen sekä oman esitysvuoronsa aikana, ja pyysi meiltä varmistusta sekä tukea esiintymiseen. Toinen meistä teki hänen kanssaan yhdessä PowerPoint-esitystä sekä oli esiintymistilanteessa hänen vieressään. Huomasimme että esiintymistilanteessa tukeminen antoi osallistujalle varmuutta esiintymistilanteeseen. Lisäksi toinen osallistujista ei tahtonut kertoa omasta PowerPointistaan, vaan halusi vain näyttää kuvat.

Viidennellä tapaamiskerralla kirjoitimme yhdessä tarinoita. Palautteen perusteella luova kirjoittaminen oli haastavaa, mutta yhdessä tarinan kirjoittaminen tuntui osallistujista yhteisölliseltä. Haastavaa kirjoittamisessa oli keksiä lauseita tietämättä, mitä edellinen henkilö oli kirjoittanut. Yksi osallistujista pyysi meiltä tukea lauseiden kirjoittamisessa. Tuettuna osallistuja keksi itse lauseita, mutta pyysi meitä lukemaan ne ennen kuin antoi paperin seuraavalle. Pohdimme yhdessä, millaista oli lukea itselle vierasta tekstiä ääneen muulle ryhmälle. Osallistujat

kertoivat, että uuden tekstin lukeminen tuntui jännittävältä, mutta myös mukavalta, sillä jokainen tahtoi kuulla, miten heidän aloittamansa tarina jatkui. Jokainen osallistuja osallistui lukemiseen. Ryhmässä kaikki olivat jo tosilleen tuttuja ja tulkitsimme, ettei esiintyminen jännittänyt yhtä paljoa, kuin ensimmäisillä osallistumiskerroilla. Ryhmässä syntyi yhteistä keskustelua siitä, että menetelmää pystyisi hyödyntämään työssä sekä harrastuksissa.

Viimeisellä tapaamiskerralla pelasimme pantomiimia, johon kaikki osallistuivat sekä heittäytyivät sanojen esittämiseen. Olimme tehneet itse paperille sanoja peliä varten ja huomasimme niiden olleen todella helppoja osallistujien esittää sekä arvata. Kun meidän tekemämme sanat loppuivat, kysyimme tahtovatko osallistujat vielä jatkaa Alias-pelin sanoilla pelaamista. Jokainen osallistuja halusi jatkaa ja oli mukana loppuun asti. Palautteen perusteella tätä menetelmää voisi hyödyntää itseilmaisun kehittämisessä. Jotkut sanat olivat hankalia esittää ja yksi osallistujista kertoi olevansa epävarma omista esiintymistaidoistaan. HavaitSIMME, että toiminnan edetessä ja muiden arvatessa sanoja oikein, pantomiimina esittäminen oli helpompaa. Onnistumisen kokemukset olivat mahdollisesti tärkeässä roolissa jännityksen lievenemiseen.

Martinin ym. (2017, s. 33, s. 38) mukaan jännitystä pystyy lieventämään, kun harjoittelee esiintymistä turvallisessa ympäristössä. Kun valmistautuu esiintymiseen, tilanne voi tuntua helpommalta ja tämän takia esimerkiksi muistilappua on hyvä hyödyntää näissä tilanteissa. Meillä oli jokaisella tapaamisella tarkoituksena hyödyntää erilaisia muistiinpanoja esiintymistilanteessa. HavaitSIMME että omasta aiheesta kertominen oli osallistujille helpompaa, kun he saivat valmistautua aiheeseen ja tehdä omat muistiinpanot päivän teeman mukaisesti. Tämä myös mahdollisti sen, että osallistuja sai näyttää esimerkiksi unelmakarttaansa muille, jos ei tahtonut kertoa aiheestaan suullisesti.

Erkon ja Hannukalan (2019, s. 29) mukaan nuorta voi tukea kannustamalla sekä rohkaisemalla sosiaalisissa tilanteissa. Onnistuneet sosiaaliset kokemukset voivat kohottaa itsetuntoa sekä auttaa uusien taitojen löytämiseen. Tavoitteemme oli auttaa nuoria saamaan itsevarmuutta sekä tapoja esiintymistilanteisiin ja palautteiden perusteella voimme ajatella, että näin tapahtui. Toimintamme oli omiin

voimavaroihin pohjautuvaa ja mielestämme tämä toteutui tapaamisilla. Jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus itse vaikuttaa aiheeseen sekä siihen, miten tahtoo aiheen esittää muulle ryhmälle. Annoimme jokaiselle osallistujalle mahdollisuuden kertoa aiheestaan tai vain näyttää mitä oli tehnyt. Jääskeläisen (2022, s. 53) mukaan ryhmässä on tärkeää, että osallistujat kokevat turvallisuuden tunnetta, arvostusta sekä hyväksyntää, jotta on mahdollista päästä jännittämisestä yli. Onnistuimme luomaan turvallisen ilmapiirin ja huomasimme että tapaamisten edessä esiintyminen helpottui osalle osallistujista.

Kirjallisen sekä suullisen palautteen perusteella osallistujat toivoivat joka kerralla lisää yhteisöllistä toimintaa sekä yhdessä tekemistä, kuten lautapeliä pelaa- mista. Yksi osallistujista kirjoitti haluavansa lähteä ulkoilemaan, retkeilemään, keskustella mielenterveyteen liittyvistä asioista sekä tehdä muita toiminnallisia asioita tapaamisilla. Lupasimme viedä eteenpäin työntekijälle sellaisia toiveita, joita emme tapaamisten aikana pystyneet toteuttamaan. Pelasimme tapaamisten lopussa lautapelejä osallistujien toiveiden mukaisesti aina, kun kerkesimme. Osallistujat toivat esille, että voivat hyödyntää opiskellessa sekä työelämässä esimerkiksi PowerPointin tekoa sekä unelmakarttaa. Tämän lisäksi yksi osallistujista sanoi voivansa hyödyntää tapaamisten sisältöjä ohjatessaan itse toimintaa.

9 POHDINTA

9.1 Tarkoituksen ja tavoitteen toteutuminen

Nuorten vertaisryhmässä oli tarve ohjatulle toiminnalle, joten suunnittelemamme toiminta vastasi tähän tarpeeseen. Onnistuimme luomaan monipuolisen kokonai- suuden, jossa tavoitteemme toteutuivat. Opinnäytetyön prosessi on sujunut suunnitelman mukaisesti. Toiminnan ideointivaiheessa tutustuimme lähdekirjalli- suuden avulla oppimisvaikeuksiin sekä pohdimme, millaista toimintaa voisimme toteuttaa. Aiheen rajaaminen perustui sekä teoreettiseen tietoon että

vertaisryhmän lähtökohtiin. Kiinnostuimme erityisesti siitä, miten henkilöillä, joilla on oppimisvaikeuksia, esiintyy jännittämistä. Aluksi teoreettisen tiedon löytäminen aiheesta oli haasteellista, mutta prosessin edetessä teoriaosuus on laajentunut. Toiminnan sisällöissä keskityimme itsevarmuuden tukemiseen sekä voimavarojen hyödyntämiseen. Suunnittelimme toimintaa, jossa käytettiin voimavara- lähtöisiä menetelmiä. Toiminnan toteutusvaihe sujui suunnitelman mukaisesti. Tapaamisten ohjaaminen onnistui hyvin ja käytetyt menetelmät olivat ryhmälle sopivia.

Tapaamiskerroilla toiminnalliset menetelmät olivat keskeisessä roolissa, sillä yhteisen toiminnan kautta ryhmään osallistuminen voi olla helpompaa (Näkki & Sayed, 2015, s. 105–107). Valitsimme toiminnallisia menetelmiä, joihin oli mahdollisuus osallistua omien voimavarojensa mukaan. Menetelmiä pystyi myös soveltamaan toimintakyvyn mukaan, joten jokaisella oli mahdollisuus osallistua omista lähtökohdistaan. Joissakin menetelmissä keskityttiin omiin mielenkiinnon kohteisiin, joten esiintymistilanteissa jännitystä lievensi itselleen tutusta aiheesta kertominen. Omista mielenkiinnon kohteista kertominen loi ryhmässä keskustelua ja tutustuminen jatkui tapaamisten myötä. Kuten Jääskeläinen (2022, s. 45–46) mainitsee, ryhmäytyminen mahdollistaa myös osallistujien itsetunnon vahvistumisen. Havainnoimme, että tutustumisen ja ryhmäytymisen myötä jännitys esiintymistilanteissa lieventyi. Tutussa ryhmässä oli helpompaa esiintyä sekä keskustella erilaisista esityksistä. Osallistujat toivat keskusteluissa esille, että vaikka epävarmuutta esiintymistilanteissa olikin, niin ryhmän ilmapiiri oli turvallinen.

Kyselylomakkeiden vastausten perusteella osallistujat eivät tunnistaneet jännittämistä haasteeksi. Osallistujien kokemat haasteet liittyivät tekemiseen, esimerkiksi aiheen valitsemiseen tai sisällön luomiseen. Jännitys voi kuitenkin ilmetä monilla tavoilla esimerkiksi välttelemällä vastaamista tai jättäytymällä syrjään ryhmätilanteissa, kuten Martin ym. (2017, s. 14) tuovat esille. Martinin ym. (2017, s. 33) mukaan omaa jännitystä voi myös oppia tunnistamaan ja itsetuntemus voi kehittyä harjoitteiden kautta. Tapaamiskerroilla havaitsimme epävarmuutta esimerkiksi esiintymistilanteissa. Osallistujat eivät jokaisella kertaa tahtoneet esiintyä suullisesti, vaan näyttivät esityksensä. Osallistuja toi myös sanallisesti esille

oman epävarmuutensa esiintymistilanteessa. Onnistuimme tukemaan osallistujia heidän tarpeidensa mukaan. Vaikka havaitsimme jännittämistä, niin jokainen osallistui toiminnan kaikkiin vaiheisiin, myös esiintymistilanteisiin.

Tavoitteenamme oli, että suunnittelemamme toiminta olisi hyödynnettävissä myös myöhemmin, esimerkiksi vertaisryhmässä. Saamamme palautteen perusteella käytettyjä menetelmiä voidaan hyödyntää jatkossa, joten onnistuimme valitsemaan ryhmälle sopivia menetelmiä. Vertaisryhmän toiminnassa kaivattiin yhteisöllisyyttä, joka toteutui menetelmien kautta. Nuorten vertaisryhmän ohjaaja kertoi, että aikoo käyttää myös jatkossa toiminnallisia menetelmiä vertaisryhmässä. Osallistujat toivat esille, että voisivat hyödyntää toiminnan sisältöjä, sekä osallistua samanlaiseen toimintaan myös jatkossa. Osallistujat kertoivat voivansa hyödyntää menetelmiä tulevaisuudessa työelämässä, harrastuksissa sekä muissa sosiaalisissa tilanteissa.

Pohdimme opinnäytetyöprosessin aikana mahdollisia riskejä, joista yksi oli se, että toiminnassa ei olisi riittävästi osallistujia. Osallistujamäärässä emme päässeet tavoitteeseemme, mutta toiminnan toteuttaminen onnistui pienessäkin ryhmässä. Toimintaa mainostettiin eri kanavien kautta, esimerkiksi ennen jokaista tapaamista WhatsApp-ryhmässä, jossa oli yli 30 nuorta. Vertaisryhmän kävijämäärä ei kasvanut toimintamme myötä, eikä uusia kävijöitä tavoitettu. Samat kävijät osallistuivat kuitenkin useammalla kerralla toimintaan, josta voimme päätellä, että toiminta koettiin mieleiseksi. Mahdollisena haasteena oli löytää vapaaehtoisia, jotka kiinnostuisivat osallistumaan toiminnan toteutukseen ja suunnitteluun. Saimme vapaaehtoisen mukaan toiminnan suunnitteluun, sekä osallistumaan aktiivisesti toimintaan ja neljännessä tapaamiskerrasta lähtien myös ohjaamaan toimintaa.

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Asiakassuhteissa tärkeässä roolissa on luottamus. Usein vaitiolovelvollisuutta korostetaan heti alusta alkaen, jotta asiakas tiedostaa, ettei hänen henkilökohtaisista asioistaan puhuta ulkopuolisille. Vaitiolovelvollisuus on kuitenkin vain osa

luottamuksellisen asiakassuhteen rakentumista. (Särkelä, 2011, s. 34.) On tärkeää, että toimintaan osallistuvilla on ymmärrys siitä, että heidän kertomiaan henkilökohtaisia asioita ei jaeta ulkopuolisille. Kerroimme osallistujille sekä vapaaehtoisille, että opinnäytetyössämme kaikki prosessiin osallistuneet henkilöt pysyvät anonyymeinä. Kerroimme, että emme myöskään aio kertoa opinnäytetyössämme osallistujista sellaista tietoa, jonka perusteella heistä voitaisi tunnistaa.

Toiminnan toteutuksessa keskeisessä roolissa on turvallisuus ja ryhmän keskeinen luottamus (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 18). Tapaamiskerroilla jokaisella oli mahdollisuus jakaa itsestään asioita haluamallaan tavalla. Keskeistä oli luottamuksellisen ilmapiirin muodostuminen ja ryhmäytyminen, sillä Jääskeläisen (2022, s. 45–46) mukaan nämä tukevat nuoren itsetuntoa. Lisäksi kuulluksi tulemisen sekä hyväksynnän kokemisen myötä jännitys saattaa lieventyä (Jääskeläinen, 2022, s. 53). Tapaamiskerroilla jokaisella oli mahdollisuus osallistua itselleen sopivalla tavalla. Tutustuminen oli tärkeä osa ryhmän toimintaa, sillä ryhmäytymisen myötä havaittu jännitys lieventyi. Ryhmäytymisen myötä muodostui ilmapiiri, jossa jokaisella oli mahdollisuus osallistua ryhmään tasavertaisena jäsenenä.

Ryhmätoimintaa suunnitellessa huomioimme yhdenvertaisuuden ja saavutettavuuden. Nuorten kohtaaminen yhdenvertaisina on tärkeää, sillä myönteiset kokemukset vahvistavat nuoren itsetuntoa (Erkko & Hannukkala, 2019, s. 29). Menetelmiä valitessa huomioimme, että menetelmiä on tarpeen mukaan mahdollista soveltaa niin, että jokainen pystyy osallistumaan. Pohdimme toiminnan sisällön huomioiden erilaiset oppimisvaikeudet. Toiminnassa sovelsimme menetelmiä ryhmän osallistujien tarpeiden mukaan.

Tapaamiskerroilla hyödynnetyn kyselyn oli tarkoitus olla suuressa roolissa kehittämistyössä. Osallistujien ja kyselyyn vastaajien määrästä johtuen, emme saaneet varsin luotettavaa tietoa. Kyselyiden perusteella saimme kuitenkin yleiskuvan siitä, että osallistujat olivat tyytyväisiä toimintaan. Myös suullinen palaute vahvisti, että tapaamiskerrat ja menetelmät olivat olleet mieluisia. Kaikki osallistujat vastasivat palautekyselyyn, joten jokaisella oli kuitenkin mahdollisuus kertoa palautetta tai kehittämisehdotuksia.

9.3 Jatkokehittämismahdollisuudet

Suunnittelemamme toiminta voisi olla osana HERO:n kurssitarjontaa. Toimintaa voisi tarjota myös nuorten vertaisryhmän ulkopuolelle, sillä aihe on ajankohtainen iästä riippumatta. Osallistujamäärä voisi olla suurempi, jos toiminta olisi osoitettu niille, jotka kokevat jännittämisen olevan haaste. Toiminnalliset menetelmät olivat nuorten vertaisryhmään sopivia, joten sellaisia voisi hyödyntää myös tulevaisuudessa eri ryhmissä ja kursseilla. Vertaisryhmässä voisi tehdä kartoitusta siitä, millainen toiminta olisi vertaisryhmän osallistujille sopivaa sekä tarpeellista. Vertaisryhmätoiminnan uusien toimintamallien myötä vertaisryhmän ohjaajat saattavat saada innostusta ja ideoita toiminnan sisällön kehittämiseen. Opinnäytetyömme kautta nuoret saattavat innostua käymään toiminnassa enemmän, kun tapaamis-kerroilla oli ohjattua toimintaa, ja täten kävijämäärät saattaisivat nousta.

Suunnittelemamme toiminta voi olla hyödyksi myös työelämässä. Nuoret, joille toiminta on suunnattu, ovat tulevaisuuden työntekijöitä. Työelämässä voisi hyödyntää monipuolisesti erilaisia tapoja esiintyä ja työskennellä. Työelämässä tulisi huomioida erilaiset oppijat ja erilaiset tavat työskennellä. Työtä tulisi olla mahdollisuus toteuttaa eri tavoin. Jokaisella on omat vahvuutensa, ja niitä hyödyntämällä työnteko on tehokkaampaa ja menestyksekkäämpää. Suunnittelemaamme toimintaa voitaisiin soveltaa myös työelämässä, mikäli työntekijöillä on haasteita jännityksen kanssa.

9.4 Opinnäytetyön soveltaminen seurakunnan toiminnassa

Seurakuntatyössä tarvetta jännitystä lieventävälle toiminnalle voisi kartoittaa ja hyödyntää tarpeen mukaan. Suunnittelemamme kokonaisuuden voisi toteuttaa seurakunnassa kurssimuotoisesti tai menetelmiä voisi hyödyntää jo olemassa olevassa toiminnassa. Jännittäminen liittyy jokaisen ihmisen elämään, ja jos se on voimakasta, siihen on hyvä opetella keinoja (Kuntoutussäätiö, 2022). Esiintymisjännitys ei siis ole vain oppimisvaikeuksista kärsivien ongelma, vaan yleisesti kaikkien. Seurakunnassa nuorisotyönohjaaja sekä diakoniatyöntekijä järjestävät leirejä, tapahtumia sekä ohjaavat ryhmiä. Seurakunnan työntekijä suunnittelee,

toteuttaa sekä kehittää toimintaa yhdessä osallistujien kanssa. (Suomen ev.lut. Kirkko, i.a.).

Työelämässä tai opiskellessa voi tulla eteen erilaisia esiintymistilanteita, jotka voivat aiheuttaa jännitystä. Suunnittelemamme toiminta voisi olla hyödyksi sekä työikäisille että opiskelijoille. Diakoniatyöntekijä voisi toteuttaa samankaltaista ryhmätoimintaa, mitä toteutimme. Seurakunnassa on myös mahdollisuus olla mukana toiminnan toteuttamisessa esimerkiksi messunavustajana. Osallisuus toiminnan toteuttamisessa voi kasvattaa itsevarmuutta sekä olla hyvä mahdollisuus harjoitella sosiaalisia tilanteita.

Olemme havainneet, että kirkon nuorisotyössä erilaiset esiintymistilanteet ovat yleisiä, joten esiintymisjännityksen lieventämiseen keskittyvä toiminta, saattaisi vastata asiakasryhmän tarpeisiin. Meidän suunnittelemamme toimintakokonaisuus olisi mahdollista toteuttaa esimerkiksi isostoiminnassa, jossa on usein hyvinkin monipuolisia esiintymistilanteita. Isostoiminnassa harjoitellaan usein esimerkiksi näytelmiä ja ryhmän ohjaamista, jossa nuoren täytyy olla esillä isossakin ryhmässä. Suunnittelemamme toiminnan tavoitteena oli itsetunnon ja voimavarojen vahvistamisen kautta jännityksen lieventäminen. Isostoiminnassa oleville nuorille tällainen toiminta voisi olla tukena isosena toimimiseen. Menetelmiä voisi hyödyntää isoskoulutuksessa myös esimerkiksi toteuttamalla teemapäivän, jossa keskiössä olisi itsetunnon vahvistaminen sekä jännityksen lieventäminen.

9.5 Ammatillinen kasvu

Sosionomin kompetensseihin kuuluu tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen (Diak, i.a.-a). Opinnäytetyössämme pyrimme edistämään yhdenvertaisuutta huomioimalla erilaiset oppijat toiminnan toteutuksessa, jotta jokaisella oli mahdollisuus osallistua omista lähtökohdistaan. Yhdenvertaisuuden edistämiseksi valitsimme voimavaralähtöisiä menetelmiä, joita oli mahdollista soveltaa osallistujien tarpeiden mukaan. Osallisuuden huomioiminen sekä kumppanuuslähtöinen kehittäminen ovat osa sosionomin kompetensseja (Diak, i.a.-a). Suunnitelimme toiminnan yhdessä työntekijöiden sekä vapaaehtoisen kanssa. Lisäksi

vapaaehtoinen sekä työntekijä olivat jokaisella tapaamiskerralla mukana. Tapaamiskerroilla osallistujien toiveita tapaamiskertojen sisällöistä kuultiin. Opinnäytetyöprosessissa kävijöiden osallisuus toiminnassa oli keskeisessä roolissa.

Sosionomin kompetensseihin kuuluvat asiakasryhmän ohjaaminen tavoitteellisesti sekä erilaisten menetelmien hyödyntäminen (Diak, i.a.-a). Toteuttamalla suunniteltua toimintaa saimme kokemusta nuorten vertaisryhmän ohjaamisesta. Toiminta toteutettiin pienemmälle ryhmälle, kuin olimme suunnitelleet. Tämä oli oppimisemme kannalta hyödyllistä, sillä tavoitteellisista suunnitelmista huolimatta, muutoksia tuli, jolloin pystyimme joustavasti mukautumaan tilanteisiin sekä soveltamaan suunnitelmaa. Tulevina sosiaalialan ammattilaisina oman ammattitaidon jatkuva kehittäminen on tärkeää. Ammatillista kasvua kehittää työskentely monipuolisesti erilaisissa tilanteissa.

Pohdimme myös keskeisten kirkon alan osaamisvaatimusten näkymistä opinnäytetyössämme. Kirkon nuorisotyönohjaajan osaamisvaatimukseen kuuluu kasvun tukeminen sekä yksilönä, että ryhmässä. Kirkon nuorisotyönohjaajan kompetensseissa mainitaan lisäksi yhteisöllisen toiminnan taidot, erityisen tuen tarpeen huomioiminen sekä osallistavan toiminnan merkitys. (Diak, i.a.-b.) Opinnäytetyössämme toteutettu ryhmätoiminta on osaltaan vahvistanut näitä taitoja. Nuorten kanssa työskentely itsevarmuuden edistämiseksi on keskeinen asia kasvun tukemisessa. Huomioimme toiminnan suunnittelussa erilaiset oppimisvaikeudet. Tapaamiskerroilla huomioimme myös muut yksilölliset tuen tarpeet ja sovelsimme toimintaa tarpeiden mukaan.

Diakonin kompetensseissa mainitaan yksilöiden voimavarojen tunnistaminen ja hyödyntäminen sekä ryhmätyötaitojen ja menetelmien osaaminen. Lisäksi diakonin osaamisvaatimukseen kuuluu osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen. (Diak, i.a.-c.) Voimavaralähtöiset menetelmät olivat keskeisessä roolissa opinnäytetyötämme. Vertaisryhmän ohjaamisen myötä ryhmätyötaitomme kehittivät sekä saimme kokemusta erilaisten menetelmien hyödyntämisestä. Kirkon nuorisotyönohjaajan ja diakonin kompetensseihin perustuen hyödynsimme ryhmätoiminnassa yhteisöllisiä sekä osallistavia menetelmiä.

Sosionomin kompetensseissa mainitaan kehittämishankkeiden suunnittelemisen, toteuttaminen sekä arvioiminen (Diak, i.a.-a). Opinnäytetyö on kehittämishanke, jossa olemme syventäneet osaamistamme näissä asioissa. Opinnäytetyömme on pysynyt aikataulussa, sillä olimme varautuneet mahdollisiin viivästyksiin sekä muutoksiin. Opinnäytetyöprosessin myötä olemme oppineet joustavuutta, yhteistyötaitoja sekä kehittämisprosessin etenemisestä. Opinnäytetyö on ollut antoisa prosessi ammatillisen kasvumme kannalta. Opinnäytetyömme myötä olemme oppineet erityisesti yhdessä kehittämisen merkityksellisyydestä. Kehittäminen tulee olemaan tulevissa ammateissamme jatkuvaa, ja tämä opinnäytetyö on vahvistanut ammattitaitoamme merkityksellisesti.

LÄHTEET

- Ahvenainen, O., & Holopainen, E. (2005). *Lukemis- ja kirjoittamisvaikeudet - Teoreettista taustaa ja opetuksen perusteita.* (s. 73–81). Special Data.
- Almonkari, M. (15.12.2007). Jännittäminen ja opiskelukyky. *Prologi.* 1(3) 133–141. <https://journal.fi/prologi/article/view/95799/54198?acceptCookies=1>
- Castelao, C., Naber, K., Altstädt, S., Kröner-Herwig, B., & Ruhl, U. (2015). *Two dimensions of social anxiety disorder: a pilot study of the Questionnaire for Social Anxiety and Social Competence Deficits for Adolescents.* https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4597769/pdf/13034_2015_Article_79.pdf
- Diak. (i.a.-a). *Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK).* Saatavilla 9.4.2023. <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Diak. (i.a.-b). *Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK).* kirkon nuorisotyö. Saatavilla 9.4.2023. <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-kirkon-nuorisotyö/>
- Diak. (i.a.-c). *Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK).* diakoniatyö. Saatavilla 9.4.2023. <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-diakoniatyö/>
- Erkko, A. & Hannukkala, M. (2019). *Mielenterveys voimaksi: käsikirja nuorisotyön ammattilaisille.* (s. 29–60) Suomen mielenterveysseura.
- HERO. (i.a-a). *HERO.* Saatavilla 25.7.2022 <https://lukihero.fi/yhdistys/>
- HERO. (i.a-b). *Nuorten toiminta.* Saatavilla 25.7.2022 <https://lukihero.fi/toiminta/nuorten-toiminta/>
- HERO. (i.a-c). *Vertsu- nuorten vertaisryhmä.* Saatavilla 29.8.2022 <https://lukihero.fi/event/vertsu-nuorten-vertaisryhma-2/>
- HERO. (i.a-d). *Vapaaehtoistoiminta.* Saatavilla 29.8.2022 <https://lukihero.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta-testi/>

- Holm, J., Huuskonen, P., Jyrkämä O., Karnell, S., Laimio, A., Lehtinen, I., Myllyma, T., & Vahtivaara, J.-M. (2010). *Vertaistoiminta kannattaa*. Asumispalvelusäätiö ASPA. https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf
- Juusola, M. (2015). *Vahvaksi rakennettu itsetunto ja elämä*. [Helsinki] : Voimakirja, 2015.
- Juusola, M. (2017). *Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas 1*. Koulutuskeskus Artemia.
- Jyrkämä, O. (2010). Vertaistukiryhmä käyntiin! Teoksessa Asumispalvelusäätiö ASPA. *Vertaistoiminta kannattaa*. https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf
- Jääskeläinen, L. (2022). *Ryhmä toimivaksi – Helppoja harjoituksia ryhmäytymiseen*. PS- kustannus.
- Karjalainen, A. L., Kivirinta, M., Nylund, M., Valtonen, M., & Vesterinen, O. (toim.) (2020). *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0*. (Diak opetus, 7). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <http://libguides.diak.fi/oskeopas>
- Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R., & Sipi, S. (2019). *TOIMII! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin*. Edita.
- Kiviruusu, O. (2017). *Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät 26 vuoden seurantatutkimus* [Väitöskirja, Helsingin yliopisto] <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/IT-SETUNN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Koponen, T., Salminen, J. & Sorvo, R. (2019). Matematiikan perustaitojen oppimisvaikeudet. Teoksessa Ahonen, T., Aro, M., Aro, T., Lerkkanen, M-K., & Siiskonen T. (toim.) *Oppimisen vaikeudet*. (s. 324–349). Niilo Mäki Instituutti.
- Kunnari, S. & Laaksonen, M. (2022). *Lasten kielelliset vaikeudet – haasteiden tunnistaminen ja kuntoutus*. PS-Kustannus.
- Kuntoutussäätiö. (20.12.2021). *Perustietoa oppimisvaikeuksista*. Saatavilla 19.8.2022 <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/perustietoa-kehityksellisista-oppimisvaikeuksista/>

- Kuntoutussäätiö. (21.12.2019). *Itsetunto*. Saatavilla 9.8.2022 <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/mielen-hyvinvointi/itsetunto/>
- Kuntoutussäätiö. (5.1.2022). *Sosiaalinen jännittäminen*. Saatavilla 9.8.2022 <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/mielen-hyvinvointi/sosiaalinen-jannittaminen/>
- Laimio, A., & Kartell, S. (2010). VERTAISTOIMINTA – kokemuksellista vuorovaikutusta. (s.11–14). Teoksessa *Asumispalvelusäätiö ASPA. Vertaistoiminta kannattaa*.
- Lerkkanen, M-K. & Torppa, M. (2019). Luetun ymmärtämisen vaikeudet. Teoksessa Ahonen, T., Aro, M., Aro, T., Lerkkanen, M-K., & Siiskonen T. (toim.) *Oppimisen vaikeudet*. (s. 290–303). Niilo Mäki Instituutti.
- Lerkkanen, M-K., Ahonen, T., Ketonen, R. & Leppänen, U. (2019). Kirjoittamisen vaikeudet. Teoksessa Ahonen, T., Aro, M., Aro, T., Lerkkanen, M-K., & Siiskonen T. (toim.) *Oppimisen vaikeudet*. (s. 304–323). Niilo Mäki Instituutti.
- Mannström, L., & Virtanen, P. (2022). Ratkaisukeskeisyys- näkökulmia ja työkaluja kohti ratkaisuja. Teoksessa T. Savikuja., & A. Puustjärvi. (s.203). (toim.). *Nepsyopas – tukea neuropsykiatriisiin haasteisiin*. PS- kustannus.
- Martin, M. (2021). *Saa jännittää- jännittäminen voimavarana*. Kirjapaja.
- Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala M. (2012). *Satoa ryhmästä - Opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. <https://hengittavamieli.fi/wp-content/uploads/2021/10/Satoa-ryhmasta.pdf>
- Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A., Hoikkala, M. (2017). *Jännittäminen osana elämää- opiskelija opas*. <https://www.yths.fi/app/uploads/2021/02/JANNITTAMINEN-OSANA-ELAMAA-opiskelijaopas.pdf> Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Mattila, J. (2014). *Herkkyyks ja sosiaaliset pelot*. Kirjapaja.
- Mononen, R., Aunio, P., Väsänen, E., Korhonen, J., & Tapola, A. (2017). *Matemaattiset oppimisvaikeudet*. PS-kustannus.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. PS-kustannus.

- Näkki, P., & Sayed, T. (2015). Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Edita. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0 (i.a). *Työelämälähtöinen osallistava kehittäminen*. (s.105–109)
<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760639>
- Närhi, V., Karhu, A., Klenberg, L., Paananen, M. & Puustjärvi, A. (2019). Tarkkaavuuden, itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen vaikeudet. Teoksessa Ahonen, T., Aro, M., Aro, T., Lerkkänen, M-K., & Siiskonen T. (toim.) *Oppimisen vaikeudet*. (s. 350–373). Niilo Mäki Instituutti.
- Puustjärvi, A. (2022). Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt. Teoksessa T. Savikuja, & A. Puustjärvi. (2022). *Nepsy- opas – tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin*. (s.44–48). PS-kustannus.
- Puustjärvi, A., Savikuja, T., Virtanen, P., & Mannström, L. (2022). Vinkkejä arjen hallintaan. Teoksessa T. Savikuja, & A. Puustjärvi. (2022). *Nepsy- opas – tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin*. (s.136) PS-kustannus.
- Siiskonen, T., Ahonen, T. & Määttä, S. (2019). Kielenkehityksen vaikeudet. Teoksessa Ahonen, T., Aro, M., Aro, T., Lerkkänen, M-K., & Siiskonen T. (toim.) *Oppimisen vaikeudet*. (s. 224–251). Niilo Mäki Instituutti.
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.). *Nuorisotyönohjaaja organisoii ja kehittää toimintaa yhdessä lasten ja nuorten kanssa*. <https://evl.fi/tietoa-kirkosta/toissa-kirkossa/ammattit/nuorisotyönohjaaja>
- Särkelä, A. (2011). *Välittäminen ammattina*. Vastapaino.
- Takala-Tikkanen, V. (2020). ”Tsemppi sai mut sinne ja mul oli helpottunut olo” *Nuorten kokemuksia Ohjaamon jännittäjäryhmästä*. [Pro gradu - tutkielma, Tampereen yliopisto]. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/119138/Takala-TikkanenVeerapdf.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (13.7.2020). *Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät*. Saatavilla 21.9.2022 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (27.4.2022). *Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta*. Saatavilla 31.8.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heimu-2022/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luo-
vat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta

- Terveyskylä.fi. (13.2.2020). *Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista?* Saatavilla 29.8.2022 [https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutu-
jalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-
vahvistamiseen/mist%C3%A4-on-kyse-kun-puhutaan-voimava-
roista](https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutu-
jalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-
vahvistamiseen/mist%C3%A4-on-kyse-kun-puhutaan-voimava-
roista)
- Toikko, T., & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkö-
kulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon.*
Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Vehviläinen, S. (2014). *Ohjaustyön opas – yhteistyössä kohti toimijuutta.* Gau-
deamus.
- Vilka, H. (2006). *Tutki ja havainnoi.* Helsinki: Tammi.
- Vilka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö.* Helsinki:
Tammi.
- Zeigler-Hill, V. (2013). *Self-Esteem.* Taylor & Francis Group.

LIITE 1. Mainos

JÄNNITTÄÄKÖ SINUA ESIINTYMINEN?

Nuorten Vertsu-ryhmässä tänä syksynä
aiheena esiintymisjännitys

AIKATAULU:

To 6.10	Tule harjoittelemaan yhdessä esiintymistä!
To 20.10	
To 3.11	Tapaamisilla työskennellään sinulle tärkeiden aiheiden äärellä.
To 17.11	
To 1.12	

MAKSUTON

Klo 17:30-19:00

Mannerheimintie 44 A 5-6, 00260 HELSINKI

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
joona.wallman@lukihero.fi

LIITE 2. Kyselylomake

Kysely vertaisryhmään osallistuville nuorille.

1. Miten voisit hyödyntää tämän päiväistä tulevaisuudessa?
2. Tuntuiko jokin asia tänään haastavalta? Jos tuntui, niin mikä?
3. Mitä toivot seuraavilta tapaamiskerroilta?
4. Oletko osallistunut aikaisemmin meidän järjestämään toimintaan? Jos olet, niin montako kertaa?