



Alexandra Tyun

Vuorovaikutusosaamisen vahvistaminen lukiossa

Vuorovaikutuspajat

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

1.11.2023

Tekijä	Alexandra Tyun
Otsikko	Vuorovaikutusosaamisen vahvistaminen lukiossa. Vuorovaikutuspajat
Sivumäärä	35 sivua + 4 liitettä
Aika	1.11.2023
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Seija Mäenpää Jyrki Konkka

Opinnäytetyö oli luonteeltaan toiminnallinen. Opinnäytetyön päätavoitteeksi asetui vuorovaikutusosaamisen lisääminen ja vahvistaminen Ressun lukiossa syksyn 2022 aikana osana Ulos yksinäisyydestä -hanketta. Keinoksi lisätä ja vahvistaa vuorovaikutusosaamista oli valittu vuorovaikutuspajat, joissa vuorovaikutusosaamista vahvistettiin käytännön harjoitusten avulla. Nuoret osallistuivat aktiivisesti näihin harjoituksiin. Vuorovaikutuspajat oli suunniteltu ja toteutettu yhteistyössä koulun yhteisöllisen hyvinvointiryhmän toimijoiden kanssa. Ressun lukiossa käynnistyi syksyllä 2022 ensimmäistä kertaa hanke Ulos yksinäisyydestä, johon koulu tarvitsi ulkopuolisen tahon tuottamaan vuorovaikutuspajoja osana uutta hanketta.

Vuorovaikutuspajoja pidettiin yhteensä 12 kappaletta kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille osana pakollista opinto-ohjauksen kurssia (OP1) ja kolme kappaletta toisen vuoden opiskelijoille kokeilu mielessä. Pajoja järjestettiin yhteensä 15, joissa jokaisessa opinnäytetyön tekijä oli yksi vetäjästä. Yhden vuorovaikutuspajan pituus oli 75 minuuttia. Vuorovaikutuspajoihin osallistui noin 23-31 opiskelijaa vuorovaikutuspajaa kohti. Vuorovaikutuspajoista kerättiin palautetta suullisesti koulun henkilökunnalta ja sähköisesti vuorovaikutuspajoihin osallistuneilta opiskelijoilta. Sähköistä palautetta saatiin yhteensä 98 kappaletta.

Vuorovaikutuspajoissa keskityttiin sosiaalisten taitojen harjoitteluun, erityisesti kuuntelemisen ja keskustelemisen taitoihin. Pajoissa opiskelijoita rohkaistiin itsearvioimaan omia sosiaalisia taitojaan ja keskustelemaan niistä puhepiirissä, joka oli voimaannuttamista edistävää menetelmää. Pajoissa vahvistettiin vuorovaikutusosaamista sekä osallistamalla opiskelijoita käytännön harjoituksiin, että lisäämällä tietoisuutta vuorovaikutuksen osatekijöistä tehtävien avulla.

Koulumaailmassa oli jo pitkään ollut tarve vahvistaa nuorten vuorovaikutusosaamista, ja tulevaisuudessa tämän taidon merkitys tulee kasvamaan entisestään. Siksi vuorovaikutustaitojen opettaminen kouluissa on tarpeellista ja vaatii käytännön toimenpiteitä. Nuoret tarvitsevat toimivia sosiaalisia malleja, ja vuorovaikutusosaaminen on keskeinen tekijä niin yksilön kuin yhteiskunnan hyvinvoinnissa. Opiskelemalla vuorovaikutusosaamista kouluissa mahdollistetaan lasten ja nuorten menestyminen ja hyvinvointi niin tulevaisuudessa kuin elämän eri vaiheissa. Lisäksi terveystieteiden perusteella Ressu lukiossa opiskelijoiden kokema yksinäisyys oli kasvanut. Metatutkimuksen mukaan yksinäisyyden vähentämiseen vaikuttavia keinoja ovat sosiaalisten kontaktien mahdollisuuksien lisääminen, sosiaalisten taitojen harjoittaminen, asenteiden muuttaminen ja omien haitallisten ajatusmallien työstäminen, mihin kyseisessä pajassa vastattiin.

Avainsanat	Vuorovaikutusosaaminen, vahvistaminen, vuorovaikutuspaja, lukio
------------	---

Author	Alexandra Tyun
Title	Empowering High School Students' Interaction Skills. Interaction workshops
Number of Pages	35 pages + 4 appendices
Date	1.11.2023
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Instructors	Seija Mäenpää Jyrki Konkka

The thesis is functional in nature. The main objective of the thesis was to increase and strengthen interaction skills in Ressu upper secondary school during autumn 2022 as part of the Out of Loneliness project. Interaction workshops were chosen as a means to increase and strengthen interaction skills through practical exercises. Young people actively participated in these exercises. The interaction workshops were planned and implemented in cooperation with the actors of the school's community well-being group. In the autumn of 2022, Ressu High School launched its first Out of Loneliness project, for which the school needed a provider of interaction workshops as part of the new project.

A total of 12 interaction workshops were held for all first-year students as part of the compulsory course of study guidance (OP1) and three for second-year students as an experiment. The thesis writer was one of the facilitators in all 15 interaction workshops. The length of each interaction workshop was 75 minutes. Approximately 23-31 students participated in each workshop. Feedback on the interaction workshops was collected verbally from the school staff and electronically from the students participating in the workshops. A total of 98 pieces of electronic feedback were received.

The interaction workshops focused on social skills, in particular listening and discussion skills. Students were encouraged to self-assess their own socio-emotional skills and discuss them in a talking circle, an empowering method. The workshops reinforced interaction skills, both by involving students in practical exercises and by raising awareness of the elements of interaction through exercises.

There had long been a need in the school world to strengthen the interaction skills of young people, and this skill will become even more important in the future. Therefore, the teaching of interaction skills in schools is necessary and requires practical measures. Young people need social models that work, and interpersonal skills are a key factor in the well-being of both individuals and society. Teaching interpersonal skills in schools enables children and young people to succeed and thrive in the future and at different stages of their lives. In addition, a health survey showed an increase in the level of loneliness experienced by students at Ressu High School. According to the meta-survey, ways to reduce loneliness include increasing opportunities for social contact, practising social skills, changing attitudes and working on one's own harmful thought patterns, to which this workshop respondents responded.

Keywords	Interaction skills, empowerment, interaction workshop, upper secondary school
----------	---

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Koulun tehtävä vuorovaikutusosaamisen kartoittamisessa	2
3	Ressu lukio yhteistyökumppanina ja lähtökohdat	3
4	Vuorovaikutusosaamisen vahvistaminen	4
4.1	Vuorovaikutusosaamisen määrittelemine	4
4.2	Vahvistamisen ja voimaannuttamisen ero	7
4.3	Voimaannuttaminen	8
4.4	Reflektiivinen lähestymistapa voimaantumisessa	10
5	Vuorovaikutustaitojen tavoitteet ja haasteet koulussa	11
6	Kehittämistehtävä	14
7	Toteutus	14
7.1	Menetelmät	14
7.2	Suunnitteluprosessi	17
7.3	Vuorovaikutuspajojen toteutus	19
7.3.1	Vuorovaikutuspajan sisältö	20
7.3.2	Vuorovaikutuspajojen palaute	28
8	Arviointi	29
9	Pohdinta	33
	Lähteet	35
	Liitteet	
	Liite 1. Suomenkielinen palaute	
	Liite 2. Englanninkielinen palaute	
	Liite 3. Vuorovaikutuspajan runko	
	Liite 4. Interaction workshop	

1 Johdanto

Koulujen rooli sosiaalisen pääoman vahvistamisessa korostuu erityisesti vuorovaikutuksen edistämisessä. Vuorovaikutusosaaminen on olennainen taito, joka vaikuttaa merkittävästi ihmissuhteisiin ja yhteisölliseen hyvinvointiin. Vertaistuki ja avoin kohtaaminen voivat olla merkittäviä voimaannuttavia kokemuksia. Ihmissuhteet ovat merkittäviä onnellisuuden ja hyvinvoinnin kannalta, ja koululla on mahdollisuus edistää näiden suhteiden muodostumista.

Koulu ympäristönä, jossa opiskelijat viettävät suurimman osan päivästä ja muodostavat läheisiä ihmissuhteita, tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden näiden taitojen kehittämiseen. Kuitenkin vahvat ja rakentavat ihmissuhteet rakentuvat kyvyistä ja taidoista toimia sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaaliset taidot ovat opittavissa, ja koulut voivat tarjota nuorille mahdollisuuden oppia näitä taitoja. Koulu tavoittaa monenlaisia nuoria, joilla voi olla erilaiset lähtökohdat sosiaalisten taitojen kehittämiseksi. Kouluilla on mahdollisuus antaa opiskelijoille valmiudet hallita näitä taitoja, jotka ovat tärkeitä terveiden ja luotettavien ihmissuhteiden rakentamisessa elämän eri vaiheissa.

Vuorovaikutuspajoja järjestettiin koulussa vastauksena tarpeeseen vahvistaa opiskelijoiden vuorovaikutustaitoja, jotka olivat jääneet vähemmälle huomiolle koulun painottaessa enemmän älyllisiä kykyjä Ressu lukion yhteisöllisen hyvinvointiryhmän mukaan. Opinnäytetyössä, joka tehtiin yhteistyössä Resson lukion kanssa, keskityttiin vuorovaikutusosaamisen lisäämiseen ja vahvistamiseen.

Yhteistyössä koulun hyvinvointiryhmän kanssa päätettiin toteuttaa vuorovaikutuspajoja kaikille ensimmäisen vuoden lukiolaisille Ressu lukiossa, joiden tavoitteena oli lisätä ja vahvistaa opiskelijoiden vuorovaikutusosaamista. Lukion toive vuorovaikutuspajoihin oli osallistuttaa opiskelijoita aktiivisesti vuorovaikutuspaja toimintaan.

Raportin teoreettinen osuus sisältää tietoa vuorovaikutusosaamisesta, voimaannuttamisen käsitteestä ja sen vahvistamisen keinoista sekä koulujen tilanteesta vuorovaikutustaitojen suhteen. Koululla on tärkeä rooli näiden taitojen edistämisessä, ja tämä opinnäytetyö pyrki tarjoamaan konkreettisia toimintamalleja vuorovaikutusosaamisen kehittämiseksi Ressu lukiossa

2 Koulun tehtävä vuorovaikutusosaamisen kartoittamisessa

Koulun yleisesti hyväksytty tärkein tehtävä on kasvattaa ja opettaa oppilaat kansalaisuuteen sekä tarjota heille mahdollisuus henkilökohtaiseen kehitykseen. Koulun tehtäväkenttä on laaja-alainen käsittäen muun muassa yhteisöllisyyden vahvistamisen, sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisen ja sosiaalisen pääoman kartuttamisen. (Haapaniemi & Raina 2022: 5-8.) Koulu on paikka, jossa nuoret muodostavat tärkeitä sosiaalisia suhteita vertaistensa ja aikuisten kanssa. Sosiaalisilla suhteilla on merkittävä vaikutus inhimilliseen hyvinvointiin, ja ne ovat jokaisen ihmisen perustarve ja välttämätön osa hyvinvointia. Hyvät sosiaaliset suhteet voivat tukea yksilön kehitystä ja kasvua sekä yhteiskunnassa pärjäämistä. (Haapaniemi & Raina 2022: 12-13.)

Koulun yksi tehtävistä on kartuttaa nuorten sosiaalista pääomaa, joka saavutetaan aina vuorovaikutuksessa. Hyvien yhteistyötaitojen harjoittelu ja määrätietoinen vuorovaikutuksen ohjaus ovat tärkeitä osia tässä prosessissa. Opetuksen sujuminenkin vaatii toimivan sosiaalisen ympäristön, joka rakentuu toimivalle vuorovaikutukselle. (Haapaniemi & Raina 2022: 6-11.) Koulun tehtävänä on kehittää opiskelijoita monipuolisesti sekä tieteellisissä ja älykkyyteen liittyvissä kyvyissä että vahvistaa tulevien yhteiskunnan kansalaisten sosiaalista pääomaa.

Koululla on keskeinen tehtävä oppilaiden kasvatuksessa, henkilökohtaisessa kehityksessä ja kansalaisuuden tukemisessa. Tämä tehtävä sisältää yhteisöllisyyden edistämisen, sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisen ja sosiaalisen pääoman lisäämisen. Nuorten vuorovaikutustaitojen vahvistaminen kouluympäristössä on äärimmäisen merkittävää, sillä se edistää oppilaiden sosiaalista kehitystä ja hyvinvointia. Tämä auttaa heitä luomaan vahvoja sosiaalisia suhteita ja hankkimaan tarpeellisia taitoja. Sosiaalista pääomaa rakennetaan toimivan vuorovaikutuksen kautta. Tässä opinnäytetyössä keskitytään nuorten vuorovaikutusosaamisen vahvistamiseen koulussa vuorovaikutuspajoissa. Vuorovaikutuspajan runko on esitetty liitteissä neljä.

Uuden lukion opetussuunnitelman laaja-alaisen osaamisen osa-alueista yksi on vuorovaikutusosaaminen. Sen tavoitteena yhdessä muiden laaja-alaisen osaamisen osa-alueiden kanssa on tukea opiskelijoiden kasvua hyvinvoiviksi, tasapainoisiksi ja sivistyneiksi yksilöiksi. (LOPS 2021: Näin vuorovaikutusosaaminen toteutuu lukion eri oppiaineissa.) Haapamäki-Niemi & Murumäki (2022) mukaan lukion uuden opetussuunnittel-

man mukaan opiskelijoilta odotetaan kehittävän vaativampia taitoja vuorovaikutusosaamisen suhteen. Tavoitteita on päivitetty, monipuolistettu ja syvennetty ja erityistä painoarvoa on annettu vuorovaikutustilanteiden ja -suhteiden havainnoinnille ja analysoinnille. (Haapamäki-Niemi & Murumäki (toim.) 2022: 19-21, 68.)

Opetushallitus sivujen mukaan lukion Suomen kieli ja kirjallisuus -oppimäärän tavoitteena on opettaa opiskelijoille taitoa analysoida ja arvioida vuorovaikutustilanteita ja -suhteita sekä niihin liittyviä ilmiöitä ja taitoja. Oppimisen keskeisenä osana ovat myös tiedot ja ymmärrys vuorovaikutuksesta sekä metakognitiiviset valmiudet. Tämä opetus auttaa opiskelijoita vahvistamaan viestijäkuvansa sekä tarkastelemaan ja arvioimaan erilaisia viestintätilanteita ja omia vuorovaikutustaitojaan perusteellisesti. Tavoitteena on vahvistaa heidän viestintäosaamistaan, lisätä viestintärohkeutta ja myönteisiä vuorovaikutusasetteita, samalla korostaen vuorovaikutusetiikan kehittämistä. Opiskelijoiden odotetaan kykenevän tavoitteelliseen, tarkoituksenmukaiseen ja eettiseen vuorovaikutukseen monenlaisissa ja haastavissa viestintätilanteissa sekä osaavan analysoida ja arvioida omaa vuorovaikutusosaamistaan ja erilaisia vuorovaikutustilanteita ja -suhteita. (Vuorovaikutusosaaminen (LOPS2021-perusteet).)

Seuraavassa luvussa tarkastellaan tämän opinnäytetyön yhteistyökumppania sekä opinnäytetyön taustatekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet työn tekemisen perusteisiin.

3 Ressu lukio yhteistyökumppanina ja lähtökohdat

Ressun lukiossa, joka toimii tämän opinnäytetyön yhteistyökumppanina, käynnisti koulun sisäisen hankkeen nimeltä "Ulos yksinäisyydestä". Lasten ja nuorten kokema yksinäisyys on lisääntynyt merkittävästi viime vuosien aikana koulussa tehdyn sisäisen kouluterveyskyselyn mukaan. Koronavuodet ovat vaikuttaneet tämän ilmiön kasvuun koulussa. Kouluterveyskyselyyn on päästy tutustumaan osana koulun sisäistä "Ulos yksinäisyydestä" -hanketta, jonka tulokset ovat saatavilla ainoastaan koululle ja siihen valtuutetuille tahoille.

Ressun lukio osallistuu valtakunnalliseen "School to belong" -ohjelmaan, mikä osoittaa koulun sitoutumisen yksinäisyyden vähentämiseen omassa oppilaitoksessaan. "School to belong" -ohjelman mukaan lasten ja nuorten kokema yksinäisyys on vakava ja kasvava yhteiskunnallinen ongelma, jota kyseinen ohjelma pyrkii lievittämään. (School to belong.)

Ressun lukion yhteisöllisen hyvinvointiryhmän mukaan koulussa opiskelee erittäin lahjakkaita opiskelijoita, joilla on runsaasti potentiaalia. Koulussa tehdyn terveystutkimuksen mukaan yksinäisyyden kokeminen on lisääntynyt viime vuosien aikana lukiossa. Hyvinvointiryhmän arvion mukaan opiskelijat tarvitsevat koulussa vuorovaikutustaitojen harjoittelua ja vahvistamista. Lisäksi Helsingin Mission sivuilla oleva metatutkimus osoittaa, että yksinäisyyttä voidaan vähentää lisäämällä sosiaalisia kontakteja, harjoittelemalla sosiaalisia taitoja, vaikuttamalla asenteisiin ja muuttamalla sosiaalisia kognitioita, eli työskentelemällä omien haitallisten ajatusmallien parissa (Yhdessä yksinäisyys voitetaan - vaalitavoitteet 2023). Professori Junntila mainitsee samat keinot tehokkaina yksinäisyyden vähentämisessä (Junntila 2022).

Tämän taustan perusteella Ressun lukion yhteisöllinen hyvinvointiryhmä tunnisti tarpeen lisätä ja vahvistaa nuorten vuorovaikutusosaamista, joka oli kouluympäristössä noussut esiin. Tässä opinnäytetyössä päätettiin vastata tähän tarpeeseen lisäämällä ja vahvistamalla opiskelijoiden vuorovaikutusosaamista vuorovaikutuspajoissa.

Seuraavassa kappaleessa tarkastellaan vuorovaikutusosaamisen käsitettä ja sen merkitystä tämän opinnäytetyön yhteydessä.

4 Vuorovaikutusosaamisen vahvistaminen

4.1 Vuorovaikutusosaamisen määrittäminen

Tässä luvussa tarkastellaan käsitettä vuorovaikutusosaamista. Lisäksi aluksi tarkastellaan ja eritellään lähellä olevia käsitteitä, jotka voivat aiheuttaa sekaannusta, kuten vuorovaikutus, sosiaaliset taidot ja sosiaalisuus. Useissa lähteissä saattaa esiintyä sekaannusta, kun puhutaan vuorovaikutusosaamisesta, vuorovaikutuksesta, sosiaalisista taidoista ja sosiaalisuudesta. Tämän vuoksi näiden läheisesti liittyvien käsitteiden erottaminen toisistaan on tarpeellista

Vuorovaikutusosaaminen on monipuolinen taito, joka kehittyy elämän aikana ja on opittavissa. Vuorovaikutusosaaminen käsittää kaikki kommunikoinnin ja suhteidenluomisen taidot (Mönkkönen 2007, 15, 28.). Se koostuu erilaisista tekijöistä, jotka täydentävät toisiaan, muodostaen kokonaisvaltaisen vuorovaikutusosaamisen. (Haapamäki-Niemi & Murumäki 2022: 46.). Vuorovaikutus on keskeinen ihmisten kohtaamisten osatekijä, ja sen vaikutukset ovat merkittäviä yksilöiden hyvinvointiin ja elämän merkityksellisyyteen.

Myönteinen vuorovaikutus edistää hyvinvointia ja tuo tarkoituksen elämään, kun taas kielteinen vuorovaikutus voi heikentää elämänlaatua ja sen kokemusta. Vuorovaikutus vaikuttaa olennaisesti ihmisten välisiin suhteisiin, käsitykseen itsestä ja toisista sekä identiteetin muotoutumiseen. Näin ollen voidaan todeta, että vuorovaikutus on olennainen osa yksilöiden hyvinvointia ja sosiaalista kehitystä.

Tässä raportissa käsitellään vuorovaikutusosaamista, mikä viittaa kykyyn toimia tehokkaasti vuorovaikutustilanteissa, ymmärrykseen vuorovaikutusprosessista ja sen vaikutuksista, taitoon sopeutua erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin sekä oman itsetuntemuksen kehittämiseen vuorovaikutusosaajana.

Seuraavaksi käsitellään käsitettä "sosiaaliset taidot," sillä niiden ymmärtäminen on keskeistä tässä raportissa. Sosiaalisilla taidoilla tässä raportissa tarkoitetaan käyttäytymisen ja taitojen strategioita, jotka edistävät onnistunutta kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. Ne ovat ikään kuin työkalupakki, jota ihmiset käyttävät eri sosiaalisissa tilanteissa selviytyäkseen parhaalla mahdollisella tavalla. Sosiaaliset taidot voivat myös auttaa yksilöitä rakentamaan positiivisia ihmissuhteita ystävien, perheenjäsenten ja seurustelukumppaneiden kanssa. (Viinikka ym: 10-11.)

Seuraavassa on esimerkkejä sosiaalisista taidoista. Empatia on kykyä asettua toisen ihmisen asemaan ja ymmärtää hänen tunteitaan ja tarpeitaan. Aktiivinen kuuntelu on kykyä kuunnella toista henkilöä tarkkaavaisesti ja keskittyneesti ilman keskeytyksiä. Keskustelutaidot ovat kykyä käydä hyödyllistä ja rakentavaa keskustelua muiden kanssa. Konfliktien ratkaisu on kykyä käsitellä ristiriitatilanteita ja löytää ratkaisuja, jotka ovat hyväksyttäviä kaikille osapuolille. Kohteliaisuus on kykyä ilmaista itseään ja käyttäytyä kohteliaasti muita kohtaan erilaisissa tilanteissa. Itsensä hallinta on kykyä hallita omia tunteitaan ja käyttäytymistään eri tilanteissa ja vuorovaikutustilanteissa. Ryhmytöaidot ovat kykyä toimia tehokkaasti ryhmässä ja tehdä yhteistyötä muiden kanssa. Sosiaalsiin taitoihin kuuluvat myös kiitoksen ilmaiseminen, kriittisen palautteen antaminen ja kunnioituksen osoittaminen, hyvät käytöstavat, toisten huomioon ottaminen, myönteisen ilmapiirin luominen, tiimityöskentelytaito, itsensä ilmaiseminen selkeästi ja varmasti. (Viinikka ym: 12-13.)

Ne auttavat ihmisiä ymmärtämään toistensa tarpeita ja tunteita, kehittämään terveitä ihmissuhteita ja luomaan yhteyden toisiin ihmisiin. (Viinikka ym: 10-13.) Sosiaalisesti

taitava henkilö käyttää monipuolisesti erilaisia toimintamalleja tilanteen mukaan ja huomioi muut käyttäytyen hyvin ja ratkaisuja etsien. Ne voivat auttaa yksilöitä menestymään koulutuksessa, työelämässä, henkilökohtaisessa elämässä ja pärjäämään stressaavissa tilanteissa. Sosiaaliset taidot ovat muuttuvia ja kulttuuri- ja aikasidonnaisia, ja niiden avulla tavoitellaan rakentavaa kanssakäymistä muiden kanssa. Sosiaalisesti taitava ihminen ottaa toiset huomioon ja käyttäytyy hyvin. Hän löytää oikeat sanat, on hienotunteinen ja käyttäytyy vaikeissakin tilanteissa ratkaisuja etsien. (Viinikka ym: 10-13.)

Esimerkiksi lukiossa, lukioikäisillä nuorilla, sosiaalisten taitojen hallitseminen muodostaa merkittävän haasteen, ja he tarvitsevat konkreettista tukea, opetusta ja edistämistä näiden taitojen osalta (Pekkari, Mervi 2006: 246).

Sosiaalisuutta sekoitetaan usein esimerkiksi hyviin sosiaalisiin taitoihin. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot ovat eri asioita. Viinikan mukaan sosiaalisuudella tarkoitetaan synnynäistä temperamenttia ja henkilön luontaista taipumusta nauttia vuorovaikutustilanteista. Sosiaaliset taidot ovat opittuja taitoja, joita voidaan kehittää ja parantaa. Ihminen voi siis olla hyvin sosiaalinen ja viihtyä muiden ihmisten seurassa, mutta hänellä ei välttämättä ole hyviä sosiaalisia taitoja, kuten kykyä kuunnella muita tai ilmaista omia ajatuksiaan selkeästi. Toisaalta ujo ihminen voi olla erittäin taitava vuorovaikutuksessa ja omata hyvät sosiaaliset taidot, vaikka hän ei nauttisikaan suurista ihmisjoukoista tai ei olisi luonteeltaan erityisen sosiaalinen. (Viinikka, Eeva & Somiska, Sami & Ojala, Miia & Törrönen, Satu & Hajda, Heli & Karhunen, Anneli & Liljeroos, Tarja & Lamminen, Riikka & Vartiainen-Gomez, Tuija & Viitala, Anna: 10-13.) Heti alussa on erotettu lähellä toisiaan olevat käsitteet toisistaan, jotta lukijan on helpompi hahmottaa ne ilman sekaannusta jatkossa.

Tässä opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa keskitytään nuorten vuorovaikutustaitojen kehittämiseen ja vahvistamiseen vuorovaikutuspajoissa. Opiskelijoita osallistetaan monipuolisten vuorovaikutustilanteiden kautta harjoittelemaan sosiaalisia taitoja. Esimerkiksi kehittämistehtävässä ei eritellä sosiaalisten taitojen kehittymistä erikseen, koska oletetaan niiden kehittyvän automaattisesti vuorovaikutuspajoissa. Näiden pajojen päätavoitteena on vahvistaa nuorten vuorovaikutusosaamista. Vuorovaikutusosaaminen tässä opinnäytetyössä kattaa sosiaaliset taidot.

Vuorovaikutusosaamisella viitataan laajempaan kykyyn ymmärtää vuorovaikutusta. Kuten tämän luvun alussa on selitetty, vuorovaikutusosaamisella tarkoitetaan kykyä toimia

tehokkaasti vuorovaikutustilanteissa, ymmärtää vuorovaikutusprosessi ja sen vaikutukset, sopeutua erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin sekä kehittää omaa itsetuntemusta vuorovaikutusosaajana. Näin ollen vuorovaikutusosaaminen kattaa kaikki edellä mainitut tekijät, mikä tekee siitä laajan ja monipuolisen taidon. Tästä syystä voidaan todeta, että se on monipuolinen taito, joka koostuu erilaisista tekijöistä, jotka täydentävät toisiinsa. Tämä taito on kehitettävissä ja se kehittyy läpi elämän, sillä vuorovaikutus on jatkuvaa ihmisten välillä.

Miten vuorovaikutusosaamisen kehittäminen on käytännössä ilmennyt vuorovaikutuspajoissa, ja miten lähestyä tätä laaja-alaista taitoa, joka käsittää monia osatekijöitä? Tämän vuoksi opinnäytetyössä on syvennytty käsitteeseen "vahvistaminen", joka englanniksi tunnetaan nimellä "empowerment" ja suomeksi myös nimellä "voimaannuttaminen". Vuorovaikutuspajoissa on pyritty lisäämään opiskelijoiden osallistumista vuorovaikutustilanteisiin sekä syventämään heidän ymmärrystään vuorovaikutustaitoihin reflektion avulla. Seuraavassa kappaleessa tarkastellaan käsitettä "vahvistaminen" ja sen merkitystä tämän opinnäytetyön yhteydessä sekä niitä keinoja, joita on käytetty vuorovaikutustaitojen vahvistamisen tukemiseksi, kuten esimerkiksi reflektiota.

4.2 Vahvistamisen ja voimaannuttamisen ero

Tässä luvussa käsitellään voimaannuttamisen käsitettä. On huomionarvoista, että vaikka opinnäytetyön otsikossa käytetään termiä "vahvistaminen" viitaten vuorovaikutusosaamisen vahvistamiseen, tässä luvussa avataan termiä voimaannuttaminen, koska sillä on laaja kirjallinen tuki ja se on yleisesti käytetty sosiaalialalla (empowerment). Vaikka vahvistaminen ja voimaannuttaminen ovat läheisiä käsitteitä, tämän raportin yhteydessä niiden eroja on havaittu niiden painotusten ja merkitysten perusteella.

Vahvistaminen keskittyy yleensä taitojen kehittämiseen, olemassa olevien resurssien optimaaliseen hyödyntämiseen ja vahvuuksien korostamiseen. Pääpaino on olemassa olevien myönteisten tekijöiden tunnistamisessa ja niiden vahvistamisessa (vahvistaminen).

Voimaannuttaminen liittyy usein ajatukseen, että yksilö tai yhteisö voi vahvistua, kun heille annetaan välineitä oman vahvistumisen tukemiseen. Tämän käsitteen valinta tar-

koittaisi, että vuorovaikutuspajojen tarkoituksena olisi voimaannuttaa opiskelijoita kehittämään vuorovaikutustaitojaan, mikä viittaisi siihen, että opiskelijat aloittavat heikomasta asemasta vuorovaikutustaitojensa suhteen.

Vaikka monessa eri lähteessä mainitaankin, että vuorovaikutustaidot koulussa opiskelijoilla tarvitsevat kehitystä, tämän opinnäytetyön yhteydessä ei haluttu lähestyä opiskelijoita heikon vuorovaikutusosaamisen näkökulmasta. Vuorovaikutuspajoissa tämä ei ollut lähtökohtainen idea.

Valinta käyttää termiä "vahvistaminen" viittaa siihen, että vuorovaikutuspajojen tarkoituksena on vahvistaa opiskelijoiden jo olemassa olevia resursseja, eikä lähestyä opiskelijoita heikon vuorovaikutusosaamisen näkökulmasta. Vahvistamiseen liittyy enemmän näkemys, että opiskelijoiden sosiaaliset taidot nähdään myönteisessä valossa.

Vaikka tämän raportin yhteydessä päätettiin käyttää termiä "vahvistaminen", tässä luvussa keskitytään silti avaamaan voimaannuttamisen käsitettä, koska sillä on vahva perusta kirjallisuudessa. Samalla on syytä huomioda, että vahvistaminen ja voimaannuttaminen voivat myös täydentää toisiaan tarpeen mukaan.

4.3 Voimaannuttaminen

Aiheesta hieman sivuamisen jälkeen avataan käsitettä voimaannuttaminen. Voimaantuminen, jota englanniksi kutsutaan empowermentiksi, on käsite, jota voidaan tulkita monin eri tavoin. Mattilan (2008) mukaan empowerment-sanaa voidaan kääntää useilla eri tavoilla, kuten valtaistavaksi, voimauttavaksi tai voimaantua ja voimauttaa. Voimaantuminen on monimutkainen käsite, ja eri lähteistä löytyy hieman erilaisia näkökulmia siihen. Voimaantumisen käsite koostuu kahdesta pääulottuvuudesta. Toisaalta se on henkilökohtainen prosessi, johon liittyy kognitiivisia, affektiivisia ja konatiivisia prosesseja. Toisaalta voimaantumiseen liittyy sosiaalinen ulottuvuus, joka ilmenee ryhmässä, organisaatioissa ja yhteisöissä. (Mattila 2008: 26-30.) Toisin sanoen voimaantuminen on yksilön sisäinen prosessi, joka liittyy henkilön ajatteluun, tunne-elämään ja toimintaan ja samalla se ilmenee yksilön vuorovaikutuksessa ryhmien, organisaatioiden ja yhteisöjen kanssa.

Voimaantuminen viittaa yksilön sisäiseen voimaantunteeseen, joka liittyy kykyyn vaikuttaa omaan elämäänsä. Voimaantunut henkilö on rohkea, hänellä on vahvat sosiaaliset

taidot ja hän on suuntautunut tulevaisuuteen. Voimaantuminen on ilmiö, joka voi rikastuttaa ihmisen elämää, vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon ja kannustaa myönteiseen kehitykseen. Voimaantuminen perustuu yksilön henkilökohtaisiin voimavaroihin, vahvuuksiin ja taitoihin. Tämä kyky vaikuttaa siihen, kuinka voimakkaasti yksilö voi kokea voimaantumisen ja valtaistumisen omassa elämässään. Itsevarmuus ja kyky tehdä itsenäisiä päätöksiä ovat keskeisiä tekijöitä voimaantumisessa. On kuitenkin tärkeää korostaa, että voimaantuminen ja valtaistuminen eivät tapahdu pelkästään yksilön oman kyvyn perusteella. Ne ovat myös riippuvaisia yhteiskunnallisista tekijöistä, kuten rakenteista, resursseista, koulutuksesta ja yhteisötuesta. Näiden tekijöiden yhteispeli vaikuttaa siihen, kuinka voimakkaasti yksilö voi kokea voimaantumisen ja valtaistumisen omassa elämässään. (Siitonen 1999: 82-96.)

Siitonen (1999) erottaa voimaantumisen enemmän yksilöllisesti suuntautuneeksi ja valtaistumisen yhteiskunnallisesti suuntautuneeksi. Voimaantuminen ja ympäristön vaikutus ovat kuitenkin keskinäisessä vuorovaikutuksessa, kun voimaantunut yksilö vaikuttaa ympäristöönsä omalla toiminnallaan, ja samalla ympäristö, kuten yhteiskunta, voi vaikuttaa yksilön kykyyn voimaantua. Voimaantuminen voi siis tukea luomalla ympäristön, joka kannustaa ja tukee yksilöitä heidän pyrkimyksissään kasvaa ja voimaantua. (Siitonen 1999: 82- 96.)

Voimaantuminen on prosessi, joka kuvataan usein yksilön henkilökohtaisena kykyinä vahvistua ja lisätä omaa toimijuuttaan. Tätä prosessia voi tukea toiminnalla, joka pyrkii tukemaan yksilön voimavaroja, vahvuuksia ja taitoja. On tärkeää huomata, että voimaantumisen tulee lähteä yksilöstä itsestään, eikä sitä voi antaa toiselle. Ympäristö, joka kannustaa ja tukee yksilöitä heidän pyrkimyksissään, voi kuitenkin edistää voimaantumista. (Siitonen 1999: 93-96.)

Kriittisen näkemyksen mukaan voimaantumista voi tukea lisäämällä tietoisuutta sekä yksilötasolla että yhteisötasolla edistämällä toiminnallisuutta ja osallisuutta. Tämä tarkoittaa, että voimaantumista voidaan edistää lisäämällä tietoa ja valmiuksia marginaaliryhmien keskuudessa. Kriittinen tietoisuus voi auttaa ihmisiä muuttamaan niitä negatiivisia asioita, jotka vaikuttavat heidän elämäänsä. Tiedon lisääminen ja yksilöiden osallistaminen toimintaan voivat tukea voimaantumista. (Pekkari 2006: 72-75.)

Tiivistettynä tämän luvun aikana on selvinnyt, että voimaantumisen tukemisessa korostuvat kaksi keskeistä näkökulmaa, jotka on otettu huomioon myös tässä opinnäytetyössä. Ensimmäinen näkökulma painottaa tiedon lisäämistä ja sen vaikutusta yksilön voimaantumiseen lisäämällä tietoisuutta. Toisessa näkökulmassa keskeistä on osallisuus.

Esimerkiksi, kun tarkastellaan vuorovaikutuspajoja, joiden runko löytyy liitteestä neljä, niiden tavoitteena oli osallistuttaa kaikkia opiskelijoita toimintaan, mikä on yksi voimaantumista vahvistava keino. Lisäksi pajan aikana lisättiin tietoa vuorovaikutuksen eri osa-alueista. Sekä Mattila (2008) että Siitonen (1999) korostavat, että voimaantuminen perustuu ensisijaisesti yksilön tiedon lisäämiseen, mikä auttaa heitä ikään kuin vapautumaan. Tiedon merkitys voimaantumisen korostuu. Tiedon vastaanottamiseen ja hyödyntämiseen tarvitaan kuitenkin halua. Tiedon avulla ihminen voi tehdä parempia päätöksiä, ymmärtää maailmaa, kehittää taitojaan ja vapautua rajoittavista uskomuksista. Kuitenkin pelkkä tieto ei riitä, vaan sen tulee tukea käytännön ratkaisumalleja ja vaihtoehtoisia toimintatapoja. (Pekkari 2006: 72-74.)

Seuraavassa luvussa käsitellään reflektion roolia vahvistamisen tukena. Reflektiota on myös hyödynnetty vuorovaikutuspajoissa sosiaalisten taitojen itsearviointin yhteydessä, minkä vuoksi sitä tarkastellaan seuraavassa luvussa.

4.4 Reflektiivinen lähestymistapa voimaantumisen

Reflektio on psykologiassa tarkoittaa tietoista ja syvällistä kokemusten pohdintaa ja tutkiskelevaa ajattelua. Tämä prosessi auttaa osallistujia saamaan uusia näkökulmia ja syventämään ymmärrystään aiemmin käsitellyistä asioista. Reflektiossa käydään vuoropuhelua oman itsen ja ympäristön välillä. Ymmärryksen lisääntyessä asioiden uudelleen hahmottuminen edistää kokonais käsityksen parantumista. Reflektiivisessä oppimisessä teoreettinen ja kokemuksellinen tieto vaihtelevat. (Pekkari 2006: 72-25.)

Pekkari korostaa väitöskirjassaan reflektion yhteyttä voimaantumiseen. Hänen tutkimuksensa painottaa reflektiivisen ohjauksen merkitystä opiskelijoiden voimaantumisen prosessissa. Pekkari korostaa reflektion keinona kehittää opiskelijoiden itsetuntemusta ja tukea voimaantumista. Reflektio auttaa yksilöitä vapauttamaan itsensä kriittisen tarkastelun avulla ja synnyttämään uusia ajattelu- ja toimintatapoja. (Pekkari 2006). Myös Siitonen (1999) ja Mattila (2008) korostavat reflektion yhteyttä voimaantumiseen.

Reflektion avulla tapahtuu sisäisen purkamisen ja uudelleenrakentamisen prosessi. Tämä prosessi mahdollistaa oman arvomaailman, asenteiden ja uskomusten tutkimisen ja syventää itsetuntemusta. Parempi ymmärrys omista tunteista, ajatuksista ja toiminnasta auttaa yksilöitä rakentamaan uutta. Ohjaustilanteet tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden tähän prosessiin. (Pekkari 2006: 252-253.)

Yhteenvedona Pekkari (2006) väittää, että reflektio on voimaantumisen tehokas työkalu. Hänen ja muiden asiantuntijoiden tutkimukset korostavat, että reflektion avulla lisätään itsetuntemusta ja tuetaan voimaantumista. Voimaantuminen tarkoittaa kykyjen, vaikutusvallan ja itsetuntemuksen lisääntymistä, mikä johtaa tasapainoon ja sisäiseen vahvuuteen. Voimaantuminen vahvistaa voimavaroja, hallintavalmiuksia ja identiteettiä sekä mahdollistaa osallistumisen vertaisryhmissä. (Pekkari 2006: 257-262.)

Lukion ikä on hyvä aika harjoittaa itsereflektion taitoa, koska nuorella ei ole vielä laajaa kokemusta ja kykyä hahmottaa asioita kokonaisvaltaisesti. Nuoret ovat samalla matkalla etsiessään itseään ja rakentaessaan identiteettiään, minkä vuoksi itsereflektion taitojen kehittäminen voi olla heille hyödyksi Pekkari (2006) korostaa, että lukioikä on erinomainen aika aloittaa itsereflektiiviseen ajatteluun keskittyminen, koska kyseinen taito kehittyy elämän aikana, ja mitä aikaisemmin se alkaa, sitä parempi. (Pekkari 2006: 37-40.)

Vuorovaikutuspajoissa on otettu huomioon reflektion merkitys vahvistamisen tukena. Pajan rungossa, tehtävässä viisi, joka liittyy sosiaalisten taitojen itsearviointiin, jossa opiskelijat harjoittelevat itsereflektiota sosiaalisten taitojen osalta.

Ennen kuin siirrytään kehittämistehtävän määrittelyyn seuraavassa luvussa, tarkastellaan hieman vuorovaikutustaitojen tavoitteita ja haasteita, erityisesti kouluympäristössä ja yleisesti yhteiskunnassa. Tarkoituksena on saada ymmärrys siitä, miksi niiden kehittäminen on tarpeellista ja hyödyllistä sekä mikä niiden haaste koulussa on.

5 Vuorovaikutustaitojen tavoitteet ja haasteet koulussa

Koulujen vuorovaikutustaitojen opettamisessa on havaittu useita haasteita. Kauppila (2006) osoittaa, että koululla on tärkeä rooli vuorovaikutustaitojen opettamisessa ja niiden opettamisen kuuluu kiinnittää enemmän huomiota, koska ne ovat myös tulevaisuu-

den menestystekijä, ja opettamalla näitä taitoja nuorille varmistetaan heidän menestymistään myös tulevaisuudessa (Kauppila 2006: 209). Kauppilan (2006) mukaan vuorovaikutustaitojen opetteleminen ei kuulu mihinkään oppimisteoriaan tai oppimiskäsitykseen, minkä vuoksi sille ei ole määrätty tavoitteellista toimintaa. Tärkeä lähtökohta vuorovaikutustaitojen oppimiselle on toimiva sosiaalinen ympäristö, joka useimmille nuorille on joko koti tai koulu. Vuorovaikutustaitojen oppiminen luo lasten ja nuorten välille ystävyyttä, rakentaa persoonallisuutta, auttaa koulusuorituksissa, lisää ryhmien kiinteyttä ja luo myönteisiä asenteita. Nuoret tarvitsevat suotuisia sosiaalisia malleja oppiakseen taitoja, mutta tietoa sosiaalisista taidoista on saatavilla puutteellisesti. Kouluputken läpi kulkevat kaikki lapset ja nuoret, ja he kasvavat yhteiskunnan tuleviksi kansalaisiksi, minkä takia koululla on tärkeä rooli sopivien eväitten antamisessa nuorille. (Kauppila 2006: 11-14.)

Nykyisessä koulutusjärjestelmässä on ongelmia nuorten kasvun kannalta, sillä oppimiskäsitys korostaa liikaa muistia, ammattisuuntautuneisuutta ja hyötynäkökohtia. Myös oppilaitosten rooli oppilaiden persoonallisuuden kehittämisessä on tärkeä, mutta sitä ei usein korosteta. Yksilön persoonallinen kehitys ja ihmissuhdetaitojen opetus jäävät usein vaille huomiota, vaikka ne ovat tärkeitä taitoja jokaisen yksilön kehitykselle ja persoonaksi kasvulle. (Kurki, Leena & Nivala, Elina & Sipilä-Lähdekorpi Pirkko 2006: 95-97.)

Jokaisella nuorella on erilaiset sosiaaliset taidot ja taipumukset, mutta kaikille on tärkeää antaa mahdollisuus kehittää näitä taitoja. Koulu antaa monille nuorille tärkeitä sosiaalisia valmiuksia, mutta vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen opettaminen ei ole kaikissa kouluissa järjestelmällistä ja suunnitelmallista. Puutteelliset taidot voivat johtaa häiritsevään käyttäytymiseen ja sopeutumis- ja motivaatio-ongelmiin sekä vaikeuttaa oppimis-prosessia. (Kauppila 2006: 13-15.)

Vaikka nämä seikat korostuvat merkittävinä koulun tehtävässä, niille ei kuitenkaan ole määritelty konkreettisia tavoitteita ja päämääriä niiden saavuttamiseksi. (Haapaniemi & Raina 2022: 5-8.)

Vuorovaikutustaitojen opettaminen kuuluu monien tutkintojen vaatimukseen. Suomen koulujärjestelmässä vuorovaikutusosaamista pyritään kehittämään monipuolisesti. Vuorovaikutusosaamisen vahvistaminen ei ole uusi asia koulussa, ja sen tärkeys korostuu

monissa tutkinnoissa, mutta tavoitteet ja keinojen toteutus ovat puutteellisia ja kaipaavat selkeyttämistä. (Kauppila 2006: 11-15, 142-144.)

Opetussuunnitelmissa painotetaan ja korostetaan vuorovaikutuksen merkitystä, sen tavoitteellisen oppimisen tärkeyttä ja samalla annetaan vinkkejä, miten vuorovaikutusosaamista voi koulussa kehittää. (Haapamäki-Niemi & Murumäki (toim.) 2022: 142-153.) Näyttää kuitenkin siltä, että tämä osaamisalue on edelleen epämääräinen. Haapamäki-Niemi & Murumäki (2022) mukaan konkreettinen vinkki vuorovaikutusosaamisen kehittämiseen on, että esseen laatimista voidaan harjoitella vuorovaikutuksen aihepiiristä kirjoittaen, lukutaidon teksti voi käsitellä esimerkiksi vuorovaikutusetiikka tai ryhmäviestinnän jänniteitä ja kaunokirjallista teosta voidaan lähestyä tarkastelemalla esimerkiksi henkilöhahmojen vuorovaikutussuhteita (Haapamäki-Niemi & Murumäki (toim.) 2022: 20). Lainauksessa kuitenkin korostuvat asiat, erityisesti intellektuaaliset kyvyt, ja ne käsittävät vuorovaikutusosaamista, mikä on myös tärkeää, mutta esimerkiksi vuorovaikutuspajassa tavoitteena oli korostaa nimenomaan oppilaiden aktiivista osallistumista itse vuorovaikutustilanteisiin olemalla siinä aktiivisena toimijana. On kuitenkin tärkeää, että opiskelija pääsee konkreettisesti harjoittelemaan ja kehittämään vuorovaikutustaitojaan, viestijäkuvaansa ja myönteisiä vuorovaikutusasenteitaan (Haapamäki-Niemi & Murumäki (toim.) 2022: 20).

Yhteiskuntamme kehittyä kohti monitieteistä ja laaja-alaista ajattelua ja toimintaa, ja vuorovaikutustaitoja tarvitaan entistä enemmän. Vuorovaikutustaidot luovat pohjan yhteistoiminnalle, keskinäiselle kanssakäymiselle ja yhteenkuuluvuudelle. Opettamalla näitä taitoja koulussa emme vain toteuta opetussuunnitelmien vaatimuksia, vaan myös autamme lapsia ja nuoria menestymään ja voimaan hyvin läpi elämän. Yhteiskunnassamme vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä menestyksen kannalta. Näitä taitoja ei opita riittävän hyvin luontaisesti, vaan niiden hallintaa on opetettava ja opeteltava. (Haapamäki-Niemi & Murumäki (toim.) 2022: 13, 142-143.)

Vuorovaikutustaitoja tarvitaan tulevaisuudessa entistä enemmän Isotaluksen (2021) mukaan: ”Vuorovaikutustaidoilla ja vuorovaikutusosaamisella on paljon kysyntää työelämässä alasta riippumatta ja näiden taitojen merkitys näyttää vain kasvavan tulevaisuudessa” (Isotalus 2021). Keskeinen kysymys on, kehittääkö nykyinen koulutus niitä valmiuksia, joita tulevaisuuden työelämässä tarvitaan, ja osaavatko esimerkiksi opettajat tarjota oppilaille viestintään ja vuorovaikutusosaamiseen riittäviä taitoja. Koululla on merkittävä yhteiskunnallinen kasvatuksellinen vastuu, joka valmistaa nuoret tulevaisuu-

den kansalaisiksi. Tästä syystä on tärkeää panostaa nuorten taitojen ja kykyjen kehittämiseen, jotta he voivat menestyä tulevaisuudessa ja voida hyvin läpi elämän.

Tästä näkökulmasta tarkasteltuna näyttää siltä, että vuorovaikutustaitojen osaamisessa korostetaan älyllisiä kykyjä, kun taas konkreettinen vuorovaikutus, joka tapahtuu kahden ihmisen välillä, jää vähemmälle huomiolle. Tämän vuoksi tämän opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa ja lisätä nuorten vuorovaikutusosaamista lukiossa järjestetyissä vuorovaikutuspajoissa, joissa tiedon lisäksi panostetaan opiskelijoiden aktiiviseen osallistumiseen vuorovaikutuspajatoimintaan. Tämä oli myös koulun yhteisöllisen hyvinvointiryhmän toive, että vuorovaikutuspajoissa opiskelijat osallistuisivat toimintaan, jossa he ovat konkreettisesti vuorovaikutuksessa toistensa kanssa.

6 Kehittämistehtävä

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä asetettiin vuorovaikutusosaamisen lisääminen ja vahvistaminen Ressu lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoilla syksyllä 2022. Valittiin menetelmäksi vuorovaikutuspajat, joita pyrittiin toteuttamaan kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Tähän tehtävään sisältyi ensin vuorovaikutuspajojen sisällön suunnittelu ja luominen siten, että ohjaajien oli helppo ohjata niitä. Lisäksi kehittämistehtävän lähtökohdaksi oli koulun yhteisöllisen hyvinvointiryhmän toive rakentaa vuorovaikutuspajarunko, jossa opiskelijoita rohkaistiin osallistumaan aktiivisesti toimintaan vuorovaikutuksen kautta, ei ainoastaan tarjoamaan tietoa. Tavoitteena oli suunnitella vuorovaikutuspajojen sisältöä, ja lisäksi koulu tarvitsi resurssin pajojen toteuttamiseen, johon osuuteni vastasi. Osuuteni tehtävässä oli vuorovaikutuspajojen suunnittelun lisäksi niiden käytännön toteutus. Yhteensä pajoja toteutettiin 15 kappaletta.

7 Toteutus

7.1 Menetelmät

Vuorovaikutuspajoja oli päätetty järjestää koulussa, koska koulussa ilmeni tarve vahvistaa opiskelijoiden vuorovaikutusosaamista. Koulun painotus on enemmän älyllisissä kyvyissä, ja vuorovaikutustaitojen merkitys jäi vähemmälle huomiolle, vaikka ne ovat merkittäviä lukiolaisille, jotka rakentavat ystävyysuhteita ja harjoittelevat vuorovaikutus-

osaamista. Vaikka koulu korostaa älykkyyttä, sen tehtävänä on myös kehittää opiskelijoita monipuolisesti, ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä ihmisten kohtaamisessa, erityisesti lukiossa, kun nuoret vasta etsivät itseään ja rakentavat itsetuntemustaan. Sosiaalisen pääoman merkitys korostuu kouluympäristössä. Tämän takia koulussa nousi tarve lisätä vuorovaikutusosaamista tukevaa toimintaa. Tähän tarpeeseen on tartuttu järjestämällä koulussa vuorovaikutuspajoja, joilla pyritään vahvistamaan vuorovaikutusosaamista.

Pajojen toteutus käynnistyi syksyllä 2022 ja ne järjestettiin osana pakollista opinto-ohjaukskurssia (OP1), joka oli kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille pakollinen. Tavoitteena oli järjestää vuorovaikutuspajat heti syksyn alussa, kun uudet opiskelijat aloittivat, jotta he voisivat tutustua toisiinsa ja saada hyödyllistä tietoa vuorovaikutuksesta heti koulun alussa. Vuorovaikutuspajojen järjestämiselle saatiin tuki koulun aloittamasta hankkeesta, jonka tavoitteena oli torjua yksinäisyyttä. Pajoja järjestettiin syksyllä 2022 kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille, ja yksi pajatunti vastasi normaalin lukion opitunnin kestoa, eli 75 minuuttia. Yhteen vuorovaikutuspajaan osallistui 23–31 opiskelijaa ryhmäkoosta riippuen. Yhteensä pidettiin 12 vuorovaikutuspajaa ensimmäisen vuoden opiskelijoille ja kolme toisen vuoden opiskelijoille kokeilumielessä, yhteensä 15 vuorovaikutuspajaa. Pajoja järjestettiin sekä kansalliselle että IB-lukio-opiskelijoille.

Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen suunnittelun osallistuivat Ressu lukion yhteisöllisen hyvinvointiryhmän ammattilaiset, mukaan lukien koulukuraattorit, terveydenhoitaja, psykologi ja nuoriso-ohjaaja. Suunnitteluprosessi käynnistettiin kuusi kuukautta ennen pajojen toteutusta, ja ensimmäiset vuorovaikutuspajat pidettiin syksyllä 2022 alkusyksystä. Suunnitteluprosessin aikana tapasin kaikki yhteisöllisen hyvinvointiryhmän ammattilaiset, kuten koulukuraattorit, terveydenhoitajan, psykologin ja nuoriso-ohjaajan, ja yhdessä suunnittelimme vuorovaikutuspajojen sisältöä ja rakennetta.

Raportin laadinnassa haasteeksi nousi se, että Metropolia ammattikorkeakoulun käytäntöjen mukaan opinnäytetyön tulee noudattaa tutkimuksellista lähestymistapaa. Tässä opinnäytetyössä vuorovaikutuspajat oli jo pidetty koulussa ennen raportin kirjoittamista, ja niiden suunnittelussa korostui käytännön kokeilut ja yhteistyö ammattilaisten kanssa. Alusta alkaen oli epäselvää, mitä odottaa pajoilta, ja vaikka tavoitteena oli vahvistaa vuorovaikutusosaamista, ei ollut varmuutta siitä, miten se käytännössä tapahtuisi ja toimisiko se edes lukiolaisille. Menetelmäosuuden laatiminen vaikeutui, koska toi-

minta oli jo käynnistynyt käytännön kokeiluna eikä tiukkaan teoreettiseen viitekehukseen perustuen. Toiminnan tärkeimmät onnistumisen mittarit vuorovaikutuspajojen toteutuksen aikana olivat opiskelijoiden osallistuminen ja heidän palaute. Alun perin toiminnassa painotettiin enemmän käytännön onnistumista kuin tutkimuksellista näkökulmaa. Jokaisen vuorovaikutuspajan lopussa opiskelijoilta kerättiin suullista palautetta, jonka jälkeen myös ohjaajat arvioivat vuorovaikutuspajan kulkua ja tekivät mahdollisia muutoksia seuraavia pajoja varten.

Seuraavaksi asetin suuntaviivat toiminnan raportoimista ja arviointia varten. Päätin jakaa toiminnallisen osuuden kahteen kategoriaan, mikä helpottaa niiden käsittelyä. Ensimmäinen osa käsittelee vuorovaikutuspajojen organisointia ja niihin liittyviä vaihteita, joita käsitellään suunnittelu ja toteutus osiossa. Nämä vaiheet voidaan jakaa seuraavasti:

1. Yhteistyö koulun kanssa.
2. Vuorovaikutuspajojen suunnittelu ja sisällön luominen.
3. Kokeilukulttuuri ja innovatiivisuus.
4. Pajojen järjestäminen lukiossa.
5. Kokeilu ja käytännön harjoittaminen.
6. Jatkuva arviointi.
7. Eettisyys.
8. Lopullinen arviointi.

Seuraava vaihe liittyy itse vuorovaikutuspajojen sisältöön. Näitä arvioin teoreettisen viitekehysten perusteella, jonka jälkeen arvioin, onko opiskelijoiden vuorovaikutusosaaminen vahvistunut. Tätä tarkastelen seuraavassa osassa, joka käsittelee vuorovaikutuspajojen sisältöä. Näiden pajojen arvioinnin ja tavoitteiden asettamisen keskeiset kohdat ovat:

1. Vuorovaikutusosaamisen vahvistaminen vuorovaikutuspajoissa.

2. Opiskelijoiden osallistuminen vuorovaikutuspajoihin.

Vuorovaikutuspajoista tulostettiin pajan sisällön runko, joka toimi ohjausvälineenä ohjaajille. Runko on liitteessä 4. Opiskelijoiden osallistuminen ja suullinen palaute toimivat tärkeimpinä toimivuuden mittareina, ja palautetta kerättiin myös sähköisesti vuorovaikutuspajojen päätteeksi. Aluksi vuorovaikutuspajoja ohjasivat kaksi ohjaajaa, joista toinen olin minä ja toinen joko nuorisotyöntekijä tai koulun kuraattori. Myöhemmin noin seitsemän pajan jälkeen minulle annettiin mahdollisuus vetää vuorovaikutuspajoja myös yksin.

7.2 Suunnitteluprosessi

Tässä luvussa raportoin opinnäytetyön toteutuksen käytännön vaiheista, jotka perustuvat menetelmäluvussa esitettyihin vuorovaikutuspajojen organisointiin ja niitä koskeviin vaiheisiin. Tavoitteena on kuvata pajojen suunnitteluprosessi.

Yhteistyömme ja vuorovaikutuspajojen suunnittelu alkoivat keväällä 2022. Suunnitteluprosessi käynnistettiin kuusi kuukautta ennen pajojen toteutusta. Kevään ja kesän aikana luin erilaista kirjallisuutta ryhmäytymisestä, tarkastelin erilaisten ryhmien rakennetta ja tapasin kaikki koulun yhteisöllisen hyvinvointiryhmän ammattilaiset. Heidän kanssaan pohdimme ja suunnittelimme vuorovaikutuspajojen sisältöä.

Suunnitteluprosessi oli innovatiivinen ja kokeileva. Tehtäviä vuorovaikutuspajoihin suunniteltiin yhdessä yhteisöllisen hyvinvointiryhmän kanssa vastaamaan Ressun lukion opiskelijoiden tarpeita. Pajan sisältöä muokattiin ja muutettiin suunnitteluprosessin aikana, kokeiltiin erilaisia tehtäviä, joitakin jätettiin pois ja toisia lisättiin.

Vuorovaikutuspajojen suunnittelu toteutui tiiviissä yhteistyössä Ressun lukion opiskelijahuollon ammattilaisten kanssa, kuten koulukuraattorit, terveydenhoitaja, psykologi ja nuoriso-ohjaaja. Heidän asiantuntemustaan hyödynnettiin koko prosessin ajan suunnitteluvaiheesta aina toteutukseen asti. Tämä varmisti, että pajat suunniteltiin vastaamaan kohderyhmän tarpeita ja edistämään nuorten osallistumista harjoituksiin kouluympäristössä. Yhteisöllisen hyvinvoinnin ryhmä halusi luoda vuorovaikutuspajan, joka aktivoi nuoret osallistumaan harjoituksiin. Koulukulttuurin tunteminen oli keskeistä innostavan toiminnan, kuten vuorovaikutuspajojen, järjestämisessä. Koulun asiantuntijoiden osallistuminen varmisti, että pajat suunniteltiin vastaamaan kohderyhmän tarpeita.

Prosessin aikana käytettiin paljon mielikuvitusta ja luovuutta, ja tehtäviä suunniteltiin paperille tai tietokoneelle, minkä jälkeen niitä kokeiltiin käytännön tasolla yhteisöllisen hyvinvointiryhmän ammattilaisten kesken. Vuorovaikutuspajan sisältöön sisällytettiin myös sosiaalisten taitojen itsearviointilomake suoraan sähköisestä lähteestä (X). Koko prosessin aikana opiskelijoiden osallistuminen ja suullinen palaute toimivat tärkeimpinä mittareina vuorovaikutuspajojen onnistumisen arvioinnissa. Palautetta kerättiin myös sähköisesti pajojen lopussa. Yhteisöllisen hyvinvointiryhmän toiveena oli rakentaa vuorovaikutuspaja, joka saisi nuoret aktiivisesti osallistumaan harjoituksiin ja toisi uutta koulun kulttuuriin.

Vuorovaikutuspajan sisältöä paranneltiin jatkuvasti, mukaan lukien tehtävien muokkaaminen ja uusien tehtävien lisääminen käytännön pohjalta. Syksyllä 2022 tehtiin lieviä muutoksia varmistaaksemme, että pajat vastaavat paremmin opiskelijoiden tarpeita. Työpajojen lievät muutokset tehtiin myös syksyn 2022 alussa, kun niitä oli jo aloitettu pitää lukiossa, jotta pajojen sisältö olisi entistä toimivampaa ja vastaisi paremmin opiskelijoiden tarpeita. Jokaisen vuorovaikutuspajan jälkeen opiskelijoita vuorovaikutuspajan lopussa kerättiin suullista palautetta, jonka jälkeen ohjaajat refleктоivat pajan kulkua ja mahdollisia muutoksia seuraavia pajoja varten. Vaikka vuorovaikutuspajan sisältö oli suunniteltu etukäteen sen toimijuus kuten äsken on mainittu, vakiintui vasta neljän kerän jälkeen, koska pajojen ensimmäisinä kertoina testattiin niiden toimivuutta opiskelija ryhmän kesken. Suunnittelu ei aina riitä käytännön työssä vaan vasta käytännössä tarkentuu se mikä toimii parhaiten ryhmissä. Tämän takia yhden tehtävän on jätetty ensimmäisten kokeilukertojen jälkeen pois, koska se osoittautui toimimattomaksi opiskelijoille, vaikka suunnittelun aikana tehtävä vaikutti sopivalta. Kokeilukulttuurin kuulukin uusien käytättäneiden kokeilemista käytännön tasolla, johon kuuluu myös epävarmuuden sietäminen, joka on näkynyt vuorovaikutuspajojen suunnittelussa varsinkin toiminnan alussa, kun aikaisemmin koulussa ei oltu järjestetty vastaavanlaista toimintaa.

Pajojen ohjaamisen suhteen vuorovaikutuspajoissa toimi aluksi kaksi ohjaajaa, joista toinen oli minä ja toinen joko nuorisotyöntekijä tai koulun kuraattori. Myöhemmin, noin seitsemän pajan jälkeen, minulle annettiin mahdollisuus vetää vuorovaikutuspajoja myös yksin.

Innovatiivisuus ilmeni myös siinä, että kyseinen toiminta oli ensimmäistä kertaa Ressun lukiossa. Kaiken kaikkiaan vuorovaikutuspajojen suunnittelu ja toteutus olivat monivaiheinen prosessi, joka vaati jatkuvaa yhteistyötä ja muutosten tekemistä matkan varrella

7.3 Vuorovaikutuspajojen toteutus

Tässä luvussa käsitellään menetelmäluvussa toisen vaiheen toteutusta, joka liittyy vuorovaikutuspajojen sisällön kehittämiseen. Osiossa kuvataan vuorovaikutuspajojen suunnittelun tulosta, joka toimii niiden ohjaavana runkona ja on saatavilla liitteessä neljä. Liitteessä vuorovaikutuspajan runko on numeroitu niin, että sen mukaan on helppoa tarkistaa vuorovaikutuspajan sisältöä seuraavassa osiossa, jonka aikana samalla tarkastellaan suhdetta teoreettiseen osuuteen, joka käsittelee vuorovaikutusosaamisen vahvistamista ja tuodaan esille, miten opiskelijoiden osallistuminen vuorovaikutuspajoihin tapahtui.

Vuorovaikutuspajojen tavoitteena on lisätä opiskelijoiden vuorovaikutustaitoja osana heidän kokonaisvaltaista ymmärrystä vuorovaikutuksesta ja vuorovaikutusosaamisesta. Ojalan (1993) mukaan tällaiset taidot ovat elintärkeitä hyvien ihmissuhteiden luomisessa elämän eri vaiheissa. Rakentavat ihmissuhteet perustuvat vahvaan vuorovaikutusosaamiseen, ja lukiolaiset harjoittelevat näitä taitoja solmiessaan ystävyys-suhteita. (Ojala & Uutela 1993: 26-27.) Kaikilla opiskelijoilla on kuitenkin erilaiset lähtökohdat vuorovaikutukselle. Ojala (1993) kirjoittaa, että jotkut voivat olla saaneet kotonaan vahvoja sosiaalisia malleja ja oppineet sosiaalisia taitoja, joita he soveltavat myös koulussa. Toisilla voi olla heikommat lähtökohdat ja sosiaaliset taidot esimerkiksi kotiolo-suhteiden takia. Vuorovaikutustilanteet voivat olla haastavia, ja kaikilla opiskelijoilla on erilaisia valmiuksia ja taitoja näissä tilanteissa. (Ojala & Uutela 1993: 32-38.)

Joillekin opiskelijoille sosiaaliset tilanteet voivat olla vaikeita ja ahdistavia, kun taas toiset voivat nauttia niistä (Viinikka, Eeva & Somiska, Sami & Ojala, Miia & Törrönen, Satu & Hajda, Heli & Karhunen, Anneli & Liljeroos, Tarja & Lamminen, Riikka & Vartiainen-Gomez, Tuija & Viitala, Anna: 10-13). Tästä syystä koululla on merkittävä rooli näiden taitojen opetuksessa ja hallinnassa, sillä vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa, yhteiset ihmissuhteet, oppiminen ja oman identiteetin rakentaminen perustuvat koulussa toisten ihmisten kanssa tapahtuvaan kanssakäymiseen (Kauppila 2006: 137-144). Tämä luo yhteisöllistä kokemusta ja antaa elämälle merkitystä. Erityisesti lukiolaisilla on vielä paljon opittavaa sosiaalisten taitojen hallinnassa, joka saattaa olla monille haasteellista (Pekkari 2006: 37-40).

Koulun tehtävänä on vahvistaa nuorten sosiaalista pääomaa. Koulun tulee kasvattaa nuoria tulevaisuuden kansalaisiksi, joilla on vahva vuorovaikutusosaaminen. Tämä taito

on olennainen niin ihmissuhteiden solmimisen, yleisen elämän, työelämän kuin yhteiskunnassa menestymisen kannalta. (Haapaniemi & Raina 2022: 5-8.)

Kauppilaan (2006) ja Haapaniemen (2022) mukaan vuorovaikutusosaamisen opetus kouluissa on puutteellista (Kauppila 2006: 209) (Haapaniemi & Raina 2022: 6-11). Ressu-lukiossa tunnistettiin tarve lisätä ja vahvistaa nuorten vuorovaikutusosaamista, minkä vuoksi päätettiin järjestää vuorovaikutuspajoja tähän tarkoitukseen. Tämä oli vastaus tarpeeseen lisätä nuorten vuorovaikutusosaamista ja antaa heille mahdollisuus kehittää näitä taitoja.

7.3.1 Vuorovaikutuspajan sisältö

Yhdessä koulun ammattilaisten kanssa on suunniteltu vuorovaikutuspapajojen rakenne, jonka tavoitteena oli osallista opiskelijoita mukaan vuorovaikutukseen pajojen aikana ja samalla harjoitella sekä sosiaalisia taitoja pajassa että olla itse vuorovaikutuksessa keskenään. Tämän vuoksi vuorovaikutuspajan rakenne on jaettu kolmeen osaan: aloitukseen, keskiosaan ja lopetukseen. Tunnin sisältö on suunniteltu selkeäksi ja eteneväksi niin, että alussa perehdytään opiskelijoihin ja pajaan, keskiosassa tehdään päätehtävä ja lopuksi päätetään paja.

Opiskelijoiden osallistuminen oli voimaannuttamisen yksi keino, jonka avulla opiskelijoiden sosiaalisia taitoja on pyritty vahvistamaan. Osallistumalla opiskelijoita vuorovaikutuspajaan eri tehtävien tekemiseen ja vuorovaikutustilanteisiin toistensa kanssa, kuten Siitosen (1999) mukaan ryhmien voimaannuttamista voi vahvistaa osallistumalla heidät toimintaan ja kehittämällä ryhmän taitoja (Siitonen 1999: 93-96).

Yhden vuorovaikutuspajan kesto on 75 minuuttia. Seuraavaksi tarkastellaan vuorovaikutuspajan sisältöä alusta loppuun asti, ja välissä kommentoidaan, mitä teoreettinen osuus siitä sanoo. Vuorovaikutuspajojen runko näkyy liitteessä 4, jota tässä kohtaa tarkastellaan.

Pajoja on numeroitu samalla tavalla kuin liitteessä, että niiden ymmärtäminen olisi helpompaa.

1. Ennen vuorovaikutuspajan alkua luokka valmistellaan etukäteen avaraksi. Pulpetit ovat seinustoilla, ja tuolit on asetettu isoon ympyrään. Mukaan otetaan jokin esine, jota

hyödynnetään puhepiirissä. Opiskelijat päästetään sisään ja ohjataan istumaan tuoleille, jotta kaikki näkevät toisensa. Opiskelijoille kerrotaan seuraavan tunnin ohjelmasta, esitellään ohjaajat ja kerrotaan vuorovaikutuspajojen tavoite.



Kuva 1. Luokan valmistelu ennen vuorovaikutuspajan alkua.

Opiskelijoille ei ollut tiedossa ennen vuorovaikutuspajan tuloa mitä siellä tullaan tekemään ja miksi. Vuorovaikutuspajojen järjestäminen lähti koulun tarpeesta ja kokeilusta. Tämän takia aloituksessa opiskelijoita perehdyttiin pajan sisältöön, miksi pajoja järjestetään ja mitä tullaan tekemään.

2. Vuorovaikutuspajassa kerrotaan, mitä harjoituksia tehdään ja miksi. Lisäksi kerrotaan Ulos yksi yksinäisyydestä -hankkeesta, kouluterveyskyselyssä esiin nousseista asioista ja yksinäisyydestä ilmiönä. Ohjaajat muistuttavat, että tilaisuus on luottamuksellinen ja kaikki henkilökohtaiset asiat jäävät seinien sisäpuolelle. Ohjaajat myös kertovat, että mitkään harjoitukset eivät ole pakollisia ja jos jokin tuntuu epämukavalta, sen voi jättää tekemättä. Opiskelijoilta kysytään, mitä vuorovaikutus on heidän mielestään. Ohjaajat myös kertovat, mitä vuorovaikutus on heidän itsensä mielestä. Näin avataan aihe vuorovaikutuksesta ja samalla anetaan kaikille mahdollisuus olla osallistumatta tehtävien tekemiseen.

3. Ohjataan oppilaita jättämään kaikki murheet pois ja keskittymään vain kyseiseen vuorovaikutuspajaan. Ei mietitä mennyttä tai tulevaa päivää. Tavoitteena on hiljentyminen ja huomio omaan itseen ja omiin kokemuksiin. Kaikki laittavat silmät kiinni ja istuvat hetken hiljaa kuunnellen omaa hengitystä. Opiskelijoita ohjataan muistelemaan jostakin positiivista kohtaamista, joka on tapahtunut heille lähiaikoina. Opiskelijoita ohjataan pohtimaan, mitä kohtaamisen aikana tapahtui, ketkä kohtasivat ja miksi tämä kohtaaminen oli positiivinen. Tunnustelaan, miltä tuntui tämän kohtaamisen aikana. Opiskelijoita pyydetään kertomaan vuorottelen omasta kohtaamisestaan ja siitä, mikä teki siitä positiivisen. Samalla pyydetään opiskelijoita kertomaan oma nimi. Ohjaaja aloittaa näyttämällä esimerkin. Kun henkilö lopettaa oman vuoronsa, muistetaan kiittää häntä. Kun kaikki ovat kertoneet oman nimensä ja positiivisen kohtaamisen, kerrotaan harjoituksen syy. Tavoitteena oli hiljentyä, virittyä positiivisuuteen, pohtia positiiviseen vuorovaikutukseen vaikuttavia tekijöitä ja kertoa oma nimi niin, että kaikille tulee kokemus kuulluksi tulemisesta.

Kaikki edellä mainitut kohdat, jotka näkyvät vuorovaikutuspajan aloituksessa, oli tehty opiskelijoiden osallistumista varten vuorovaikutuspajaan.

4. Toisen tehtävän tavoitteena on harjoitella viestimään ja ymmärtämään toista ilman sanoja. Opiskelijoita ohjeistetaan järjestäytymään riviin käyttämättä sanoja ensin pituuden mukaan ja tämän jälkeen syntymäajan mukaan niin, että vanhin tai pisin seisoo vasemmalla ja nuorin oikealla. Sanattoman jonoharjoituksen jälkeen opiskelijoita ohjeistetaan istumaan tuoleille sen mukaan, miten opiskelijat ovat asettuneet jonoon. Tämä varmistaa sattumanvaraisen istumajärjestyksen ja sen, että opiskelijat pääsevät tekemään seuraavan tehtävän uuden parin kanssa eikä kukaan valitse itse paria.

Tehtävän tekeminen on helppoa ja hauskaa, mikä auttaa rentouttamaan yhteistä ilmapiiriä luokassa. Sanaton jonoharjoitus toimi hyvänä ryhmäytymistä edistävänä harjoituksena, jossa opiskelijat ovat keskenään sanattomassa viestinnässä. Harjoitus on samalla jatkumo seuraavalle harjoitukselle, jossa muodostuu uusi istumajärjestys. Sattumanvarainen istumajärjestys varmistaa sen, että kukaan ei jää yksin ilman paria ja että jokaisella on mahdollisuus tutustua uuteen ihmiseen. Tämä oli myös yksi keino, millä vuorovaikutusta on pyritty lisäämään eri opiskelijoiden kesken.

5. Seuraavaksi ohjaajat jakavat kaikille sosiaalisten taitojen itsearviointilomakkeen (Sosiaalisten taitojen itsearviointi). Tarkoituksena on kartoittaa kunkin osallistujan käsitystä

omista sosiaalisista taidoistaan ja herättää heidät pohtimaan omia kykyjään itsereflektion avulla. Opiskelijoita ohjataan valitsemaan myös yksi kysymys, jonka osalta haluaa kehittää itseään. Sosiaalisia taitojaan opiskelijat arvioivat ensin yksin lomakkeen avulla, ja myöhemmin opiskelijat jatkavat parittani, jolloin parin tehtävänä on ensin kuunnella toista opiskelijaa ja ratkaisukeskeisesti auttaa häntä löytämään keinoja hänen valitsemansa taidon kehittämiseen. Ohjaaja valitsee parit. Tarkoitus on kertoa parille valitsemastaan sosiaalisesta taidosta ja pohtia yhdessä keinoja taidon edistämiseen tai harjoitteluun. Harjoituksessa kartoitetaan opiskelijoiden sosiaalisia taitoja, harjoitteluun toisen kuuntelemista ja ratkaisukeskeisesti etsitään ratkaisuja. Parikeskustelun aikana parit käyvät läpi kysymystä: ”Mikä on sinun kehitettävä taitosi ja miten aiot sitä kehittää?” Tämä antaa opiskelijoille tilaisuuden reflektoida omaa vuorovaikutuskäyttäytymistään ja tunnistaa kehittämisen kohteita, mikä edistää opiskelijoiden itsereflektointitaitoja omien vuorovaikutustaitojen osalta.

Sosiaalisten taitojen itsearviointitehtävässä harjoiteltiin sekä opiskelijoiden sosiaalisia taitoja, kuten toisen kuuntelemista ja keskustelemista. Syvennyttiin myös reflektion kautta käsittelemään ja arvioimaan omia sosiaalisia taitoja sekä etsimään keinoja niiden kehittämiseen.

Pekkari (2006) kirjoittaa omassa väitöskirjassaan, että itsereflektiota voi käyttää voimaannuttamisen keinona. Reflektiivisyys lisää itsetuntemusta ja itsetuntemus edistää voimaannuttamista. (Pekkari 2006: 257-262.) Pekkari käyttää reflektiivistä ohjausta omassa ohjaustyössä lukiolaisille suunnatussa ohjauksessa. Tässä vuorovaikutuspaikoissa on käytetty samankaltaista menetelmää, jossa opiskelijoita ohjattiin reflektoidaan sosiaalisia taitojaan ja keskustelemaan niistä pareittain.

Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, johon liittyy yksilön kognitiiviset prosessit (Siitonen 1999: 82-96). Usko omaan kykyihin eli toisin sanoen omaan hyvään itsetuntoon. Hyvä itsetunto on positiivinen ja realistinen suhde itseen, joka käsittää luottamuksen omaan kykyihin, terveet rajat, itsensä hyväksymisen ja myönteisen asenteen itseä kohtaan. Voimaantuminen näkyy ihmisen toiminnassa osallisuutena, eli voimaantuminen lisää toimijuutta. (Mattila 2008: 26-30.)

Voimaantumisen toimintana pyritään tukemaan yksilön voimavaroja ja samalla ehkäisemään mahdollisia vaikeuksia. Voimaannuttamisen prosessia voi tukea lisäämällä yksilöiden tietoisuutta, minkä on pyritty lisäämään vuorovaikutuspajoissa. (Siitonen 1999: 93-96.)

Tieto, jonka on pyritty lisäämään, liittyy vuorovaikutusosaamiseen. Voimaannuttamista voi tukea lisäämällä ryhmän taitoja, ja vuorovaikutuspajojen aikana on pyritty lisäämään yksilöiden sosiaalisia taitoja ja niiden hallintaa. Ryhmän voimaannuttamisen prosessiin kuuluu ryhmän osallistuminen toimintaan, ja vuorovaikutuspajojen aikana kaikkia opiskelijoita on pyritty osallistumaan toimintaan, minkä vuoksi on rakennettu kokonaisrakenne.

Tiedon lisääminen ja taitojen harjoittelu lisäävät voimaannuttamista, tästä kertoo esimerkiksi Pekkari (2006) omassa väitöskirjassaan. Tiedon lisääminen omista sosiaalisista taidoistaan itsearviointin ja reflektion keinoin voi muuttaa yksilön käsityksiä omista sosiaalisista taidoistaan ja samalla auttaa heitä pohtimaan ja luomaan vaihtoehtoisia toimintamalleja. (Pekkari 2006: 251.) Tästä syystä opiskelijat on jaettu sen jälkeen pareihin, joissa he keskittyvät ratkaisukeskeisesti pohtimaan sosiaalisten taitojen kehittämismahdollisuuksia. Tässä kohtaa näkyy selkeästi voimaannuttamisen menetelmä, jossa lisätään tietoisuutta itsereflektion kautta ja etsitään vaihtoehtoisia toimintamalleja.

Reflektiivisyys toimii voimaannuttamisen tukena. Tiedon lisääminen ei ole riittävä tapa voimaannuttaa, vaan tiedon lisäämisen ydin on havaita tosiasiat ja luoda tilalle vaihtoehtoisia toimintatapoja suoraan yksilön tasolta (Pekkari 2006: 251-253). Tämän takia vuorovaikutuspajassa opiskelijat jaettiin pareittain sosiaalisten taitojen itsearviointitehtävän jälkeen ja ohjattiin ratkaisukeskeisesti etsimään vaihtoehtoisia tapoja kehittää heidän sosiaalisia taitojaan. Tämä oli voimaannuttamisen prosessi. Lisäksi reflektion kautta voi saada tietoa omista asenteista ja kyvyistä, ja omien kykyjen tunnistaminen liittyy myös voimaannuttamiseen (Pekkari 2006: 251-253).

Esimerkiksi reflektiivistä ohjausta Pekkari (2006) mainitsee omassa väitöskirjassaan yhtenä ohjauksen muotona, jota voidaan käyttää tehokkaana keinona voimaannuttamisessa ohjaajan ja opiskelijan välillä.

Hoskins ja Stypka (1996) tarjoavat prosessin edistämiseksi oman mallinsa. Näissä prosessin vaiheet eivät kuitenkaan välttämättä ole peräkkäisiä, vaan ne voivat sijoittua päällekkäin tai kehittyä eteen- tai taaksepäin. Aluksi ohjattavaa pyydetään pohtimaan kokemustaan ja palauttamaan se mieleensä (mitä tapahtui, milloin, missä), samantapainen menetelmä näkyy esimerkiksi kyseisessä pajan rungossa kohdassa kolme. Sitteen ohjaaja pyrkii rohkaisemaan kuvailevilla kysymyksillä ohjattavaa ulkoistamaan kokemuksensa, tulemaan "oman kokemuksensa havainnoijaksi". Vuorovaikutuspajan alussa, jossa opiskelija ohjattiin palaamaan mieleensä jokin positiivinen kohtaaminen ja pohtimaan, mikä teki siitä positiivisen, on suora yhteys tähän kriittistä reflektiota kuvaavaan osioon, joka on osa ohjausta.

Yksilön kyky voimaantua riippuu hänen valmiuksistaan ja taidoistaan. Tämän takia tässä vuorovaikutuspajassa harjoiteltiin opiskelijoiden sosiaalisia taitoja sekä niiden tiedostamista itsereflektion kautta että eri harjoituksissa, joissa opiskelijoiden piti esimerkiksi kuunnella toista, rohkaistua puhumaan luokan edessä ja antaa palautetta.

6. Sosiaalisten taitojen tehtävän arvioinnin jälkeen on puhepiiri. Puhepiiri on jatkumo edelliselle harjoitukselle eli sosiaalisten taitojen harjoitukselle. Opiskelijat asettuvat istumaan piiriin. Puhepiirissä jatketaan edellisen tehtävän arviointia niin, että jokainen opiskelija kertoo vuorollaan taidosta, jonka on valinnut kehitettäväksi ja mitä parin kanssa on pohdittu taidon kehittämistä. Apuvälineenä käytetään sulkaa tai muuta esinettä. Esineen tavoitteena on varmistaa, että puheenvuoro on vain sillä henkilöllä, jolla esine on kädessä. Kaikki opiskelijat kertovat vuorotellen taidosta, jonka valitsivat ja jota haluavat kehittää, ja mahdollisista keinoista taidon kehittämiseen, josta on keskusteltu edellisessä tehtävässä parin kanssa. Puhepiirin aikana ohjaajat voivat esittää lisää kysymyksiä, jotka auttavat opiskelijaa löytämään ratkaisuja omien taitojen kehittämiseen. Kysymyksiä voivat olla esimerkiksi: Mikä voi auttaa harjoittelemaan kyseistä taitoa? Mitä itse ajattelet asiasta?

Tämä ryhmäkeskustelu edistää opiskelijoiden rohkaistumista, ajatusten jakamista ja muiden kokemuksista oppimista. Samalla tämä harjoitus auttaa ymmärtämään ja näkemään, että kaikilla kehittämistä tarvitsevia taitoja, ja se on normaalia. On tärkeää olla tietoinen omista kyvyistä ja taidoista, jotka voi halutessaan aina kehittää, ja samalla auttaa muita kehittymään. Tämä lähestymistapa korostaa myös sosiaalisten taitojen itsearviointilomakkeessa opiskelijoiden ohjaamista perspektiivisyyteen eli mahdollisuuksien tarkasteluun omien sosiaalisten taitojen kehittämässä, mikä on voimaannuttavaa

toimintaa. Pajan keskustelussa tehtiin rohkea valinta puhua omista sosiaalisista taidoista kaikkien edessä. Toisaalta lukion uuden opetussuunnitelman mukaan sosiaalisten taitojen harjoittelu kuuluu lukion osaamisen kehittämiseen (Vuorovaikutusosaaminen (LOPS2021-perusteet)).

Ryhmän vaikutuksesta Jantunen (2008) oli tehnyt laadullisen, jossa todettiin, että ryhmä voi toimia voimaannuttamisen tukena ryhmäläisten kesken. Tutkimuksessa on tullut seuraavat kohdat esille. Jantunen (2008) toteaa, että 31 henkilön osallistumalla suoritettiin tutkimus ryhmäpohjaisesta tuesta ja sen vaikutuksista voimaantumiseen, Tutkimus osoitti, että ryhmä voi toimia voimaannuttamisen tukena. Tutkimus toi esiin kolme keskeistä tekijää: "tilan löytäminen omille kokemuksille", "uskon omiin mahdollisuuksiin", ja "kanssaeläjänä oleminen". Tilan löytyminen kokemuksille ilmeni tutkimuksessa olemisen helpottumisena, asioiden sanoittamisena, itsensä ilmaisuun rohkaistumisena, kokemuksen vahvistumisena ja itsensä puolelle asettumisena. Kun oppii tunnistamaan ja ilmaisemaan omia ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan, oleminen helpottuu. Helpotusta tuo myös se, kun huomaa, että muillakin on samanlaisia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia. (Jantunen 2008: 32-37, 63-64.)

Onnistumisen kokemukset ryhmässä voivat olla hyvin merkityksellisiä itsetunnon kehittymisen kannalta. Esimerkiksi myös ryhmäterapiassa hyödynnetään ryhmän merkitystä, koska ryhmät tarjoavat mahdollisuuden oppia enemmän ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta, jossa on mahdollista samalla saada vertaistukea, sekä oppia toisten kokemuksista.

Samanlainen idea on ollut puhepiirin kohdalla, jossa opiskelijat kertoivat ryhmässä vuorotellen yhdestä omasta sosiaalisesta taidosta jonka he haluavat kehittää ja keinoista sen kehittämisensä. Tämä on tehty sitä varten, että kaikki huomaa, että muillakin on samanlaisia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia. Ryhmä toimi voimaannuttavana keinona, jossa löytyy tila omille kokemuksille asioiden sanoittamisen, itsensä ilmaisulle (Jantunen 2008: 63-64). Puhepiirissä jokainen on voinut tulla kuulluksi ja nähdyksi sellaisenaan kuin on. Tilan löytyminen kokemuksille ilmeni Jantunen (2008) tutkimuksessa olemisen helpottumisena, asioiden sanoittamisena, itsensä ilmaisuun rohkaistumisena, kokemuksen vahvistumisena ja itsensä puolelle asettumisena. Kun oppii tunnistamaan ja ilmaisemaan omia ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan, oleminen helpottuu. Helpotusta tuo myös se, kun huomaa, että muillakin on samanlaisia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia (Jantunen 2008: 63-65).

Usko omiin mahdollisuuksiin kehittyi itsetuntemuksen kasvaessa ja itseen luottaminen alkoi lisääntyä ryhmän onnistumisten myötä. "Käpertymisestä avautuminen" liittyi siihen, kun ryhmässä saatiin voimaannuttavia kokemuksia, ja tulevaisuuteen suuntautuva ajattelu korostui voimavarojen vahvistuessa. Ryhmässä kanssaeläminen tarkoitti toisten kokemusten ymmärtämistä ja empaattista läsnäoloa. (Jantunen 2008: 63.)

Puhepiirin tekeminen opiskelijoiden kesken oli rohkea kokeilu, koska pajojen alussa ei voitu ennustaa, miten opiskelijat suhtautuisivat tehtävään, joka vaati heitä jakamaan asioita muiden edessä, erityisesti liittyen omiin kykyihin. Tämä tietty harjoitus kuitenkin osoittautui erittäin tehokkaaksi. Opiskelijat osallistuivat aktiivisesti puhepiiriin ja antoivat suullista palautetta. Opiskelijat jakoivat rehellisesti henkilökohtaisia asioitaan ja kuuntelivat toisia huolellisesti kaikissa vuorovaikutuspajoissa. Vaikka muutama opiskelija ei halunnut osallistua ryhmäkeskusteluun, heitä oli vain harvoja.

Tämä harjoitus on arvioitu merkittävimmäksi vuorovaikutuspajassa, koska se vahvisti opiskelijoiden voimaantumista tilanteessa, jossa heitä pyydettiin kertomaan vuorotellen yhdestä heikosta sosiaalisesta taidosta, jonka he ympyröivät lomakkeessa ja esittämään ratkaisuja sen kehittämiseen kaikkien edessä. Muut suhtautuivat näihin kunnioitavasti. Samalla tämä harjoitus edisti reflektiota, joka kohdistui omien sosiaalisten taitojen arviointiin ja taitojen käyttöön, kuten kuuntelemiseen, empatian osoittamiseen, ryhmän edessä puhumiseen ja oman sosiaalisen taituruuden reflektoimiseen. Samalla muut ryhmäläiset huomasivat, että kaikilla on kehitettävissä olevia taitoja, mikä toi helpotusta omalle ololle.

Ryhmän merkitystä ei käsitelty tämän opinnäytetyön teoriassa, sillä tämä tieto tuli esiin vasta toiminnan osuuden arvioinnin yhteydessä. On luonnollista, että uudet näkökulmat ja tiedot nousevat esiin prosessin aikana, kun aihetta tarkastellaan syvemmin.

7. Lopuksi on tehty yksinkertainen spagettiharjoitus. Opiskelijat jaettu pareihin ja tehtävänä oli pitää pitkä spagetti kahden sormen välissä. Toisen opiskelijan sormi pitää kiinni spagetin toisesta päästä ja toisen sormi pitää kiinni spagetin toisesta päästä. Tämä yksinkertainen harjoitus aktivoi opiskelijoita aktiiviseen tekemiseen. Opiskelijoiden tulee huolehtia siitä, että he eivät törmää toisiinsa ja spagetti pysyy kädessä eikä katkea. Tämä vaatii keskittymistä. Harjoitus auttaa myös hiljentymiseen ja on toimiva lopetukseen.

Tässä vaiheessa vuorovaikutuspajan sisältö päättyy. Lopuksi oli tarkoitus suorittaa yksinkertainen spagetin tehtävä, joka on helppo ja hauska, ja sen tarkoituksena oli rentouttaa ilmapiiriä hieman syvällisen sosiaalisten taitojen itsearviointiharjoituksen jälkeen. Puhepiirissä puhuminen luokan edessä omista sosiaalisista taidoista ja mahdollisuuksista niiden kehittämiseen oli rohkea kokeilu, joka vaati opiskelijoilta mukavuusalueen ulkopuolelle astumista.

Vuorovaikutuspajan lopussa pidettiin työpajan purkukeskustelu, jossa käytiin läpi yleiset tuntemukset, harjoitukset ja se, mitä ajatuksia ja tunteita kyseinen ryhmäkerta oli herättänyt osallistujissa. Kerättiin opiskelijoiden suullista palautetta. Ohjaajat keskustelivat keskenään tai kirjasivat muistiin, mikä toimi ja mikä ei toiminut. Tämän tiedon avulla voitiin tehdä mahdollisia muutoksia seuraavia pajoja varten ohjaajien reflektion perusteella

7.3.2 Vuorovaikutuspajojen palaute

Kaikilta opiskelijoilta kerättiin jokaisen vuorovaikutuspajan jälkeen suullista palautetta ja myöhemmin myös sähköisesti. Palaute löytyy liitteestä 1 ja 2. Ensimmäisessä liitteessä on englannin kielinen palaute ja toisessa suomenkielinen, koska vuorovaikutuspajoja pidettiin sekä kansallisella puolella, että englannin puolella. Palautteen keräämiseen ja käyttämiseen saatiin tutkimuslupa koululta ja hankkeelta. Palautetta kerättiin nimettömästi. Sähköistä palautetta kerättiin yhteensä 98 opiskelijalta anonymisti Google Forms -alustalla syksyllä 2022. Palautetta kerättiin heti, kun kaikki vuorovaikutuspajat oli pidetty koulussa. Tämä varmisti myös vastausten luotettavuuden ja opiskelijoiden muistin tuoreuden. Kaikki palautteessa olevat vastaukset eivät ole olennaisia tämän opinäytetyön kehittämistehtävän kannalta. Tässä osiossa on esitetty kuitenkin kaikki palautteet ja arviointiosuudessa on käsitelty vain niitä jotka ovat olennaisia tämän opinäytetyön näkökulmasta.

Opiskelijoilta kerättiin sähköistä palautetta vuorovaikutuspajoista, joissa oli osallistujia sekä perus- että IB-linjalta. Suurin osa opiskelijoista koki saaneensa uusia oivalluksia pajojen aikana, ja noin kolmannes koki ymmärtävänsä vuorovaikutusta paremmin. Noin neljännes opiskelijoista sai konkreettisia työkaluja, ja puolet sai vinkkejä vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Työpajan ohjaus sai hyvät arvosanat, ja suurin osa opiskelijoista

koki työpajan vahvistavan yhteisöllisyyttä. Suurin osa vastanneista koki ilmapiirin hyväksyväksi ja turvalliseksi. Noin puolet vastaajista katsoi vastaavien pajojen olevan tarpeellisia myös jatkossa, ja työpajalle annettiin hyviä arvosanoja.

Vuorovaikutuspajaan osallistui suuri osa opiskelijoista, joista 93,6 % oli peruslinjalta ja 85 % IB-linjalta. Suurin osa opiskelijoista vastasi saaneensa uusia oivalluksia työpajan aikana. (Lisäksi noin kolmannes vastanneista (37,8 % peruslinjalta ja 31,6 % IB-linjalta) koki, että vuorovaikutuspaja lisäsi ymmärrystä vuorovaikutuksesta.

Noin neljännes vastanneista (27 % peruslinjalta ja 27,8 % IB-linjalta) koki saaneensa jotain konkreettisia työkaluja työpajasta, kun taas hieman yli puolet vastaajista (50,7 % peruslinjalta ja 44,4 % IB-linjalta) sai vinkkejä siitä, miten voisi kehittää omia vuorovaikutustaitojaan. Työpajan ohjaus sai pääosin hyvät arvostukset (yhteensä 86,6 % vastauksista asteikolla 7–10), ja IB-linjan opiskelijat antoivat hieman enemmän yhdeksikön arvosanoja (33,3 % vastauksista). Ryhmäytymisen näkökulmasta 65 % antoi arvostukseksi yli viisi arviointiasteikolla 1–10, ja IB-linjalta 77,9 % antoi arvostukseksi yli viisi arviointiasteikolla 1–10.

Suurin osa vastanneista (32,9 % peruslinjalta ja 35,3 % IB-linjalta) koki, että työpaja vahvisti yhteisöllisyyttä luokassa. Lisäksi suurin osa vastanneista (77 % peruslinjalta ja 77,8 % IB-linjalta) koki, että ilmapiiri työpajassa oli hyväksyvä ja turvallinen.

Noin puolet vastaajista (40,8 % peruslinjalta ja 50 % IB-linjalta) koki, että vastaavilla työpajoilla olisi tarvetta myös jatkossa. Työpajalle annettu keskimääräinen arvostus oli hyvä (8 peruslinjalta ja 8–10 IB-linjalta). Lopuksi vastaajille annettiin mahdollisuus antaa vapaamuotoinen kommentti vuorovaikutuspajasta.

8 Arviointi

Tässä luvussa arvioidaan opinnäytetyön konkreettista tuotosta, vuorovaikutuspajoja. Vuorovaikutuspajoihin osallistuivat kaikki lukion ensimmäisen vuoden opiskelijat sekä suomenkieliseltä että IB-linjalta. Pajan runko, joka toimi ohjausprosessin perustana, on dokumentoitu liitteessä 4. Yhteensä pajoja toteutettiin syksyn aikana 12 kappaletta kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille ja kolme toisen vuoden opiskelijoille kokeilumielessä. Vuorovaikutuspajat olivat kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille pakollisia, ja

ne toteutettiin osana opinto-ohjaajan pakollista kurssia (OP1). Yhteensä vuorovaikutuspajoja toteutettiin 15 kappaletta. Näistä neljä vuorovaikutuspajaa pidettiin IB-puolelle, jossa opetuskieli on englanti. Yhden vuorovaikutuspajan pituus oli 75 minuuttia, eli se oli tavallisen lukion oppitunnin mittainen. Vuorovaikutuspajoihin osallistui noin 23–31 oppilasta luokalta.

Opinnäytetyön päätehtävänä oli lisätä ja vahvista ensimmäisten vuoden lukio-opiskelijoiden vuorovaikutusosaamista vuorovaikutuspajoissa. Lisäksi koulun tarve osallistuttaa opiskelijoita keskinäisen vuorovaikutuksen toistensa kanssa pajan aikana.

Opiskelijat ovat onnistuneesti osallistuneet vuorovaikutuspajoihin, mikä näkyy heidän aktiivisessa osallistumisessaan tehtäviin pajojen aikana ja saamassaan positiivisessa suullisessa palautteessa, joka kerätään jokaisen vuorovaikutuspajan päätteeksi. Edellä mainitut seikat toimivat tärkeinä mittareina opiskelijoiden osallistumisen onnistumisen arvioinnissa, joka suoritetaan jokaisen vuorovaikutuspajan lopussa. Kaikki opiskelijat osallistuivat aktiivisesti harjoitustehtäviin ja olivat mukana toiminnassa koko vuorovaikutuspajan ajan. Toisin sanoen, yhdessäkään vuorovaikutuspajassa ei esiintynyt tilannetta, jossa opiskelijat eivät olisi suostuneet osallistumaan tehtäviin.

Vuorovaikutuspajojen alussa opiskelijoille tarjottiin perehdytystä pajojen aiheeseen ja tavoitteisiin. Tämä toimenpide oli välttämätön, sillä ennen pajojen alkua opiskelijoilla ei ollut tietoa siitä, mihin he olivat osallistumassa ja mitä pajoissa tarkalleen tehtäisiin. Ennen vuorovaikutuspajoja opiskelijilla ei ollut täyttä käsitystä pajojen sisällöstä ja tarkoituksesta. Tästä näkökulmasta vapaaehtoisen osallistumisen periaatetta ei voitu täysin toteuttaa. Toisaalta on huomioitava, että kyseinen toiminta oli uusi koululle, minkä vuoksi opiskelijoilta ei voitu odottaa tietävän etukäteen, mihin he osallistuivat. Koulun oli ensin järjestettävä tällaista toimintaa, ja sen vaikuttavuutta voitiin arvioida vasta osallistumisen myötä.

Opiskelijoille tarjottiin mahdollisuus olla osallistumatta vuorovaikutuspajaan tai tiettyihin käytännön tehtäviin oman harkintansa mukaan. Vuorovaikutuspajan sisältö, jossa keskityttiin opiskelijoiden vuorovaikutustaitojen harjoitteluun, oli ennalta suunniteltua. Tästä syystä opiskelijien vuorovaikutustaitojen kehittäminen ei perustunut heidän omiin aloitteisiinsa, vaan oli koulun tarpeiden mukaisesti ohjattua. Toisaalta, ottaen huomioon, että kyseinen toiminta oli uusi koulussa, ei ollut realistista odottaa, että opiskelijat ilmaisivat selkeästi toiveitaan vuorovaikutustaitojen harjoittelun suhteen. Koulun oli ensin

järjestettävä tällaista toimintaa, ja sen vaikuttavuutta voitiin myöhemmin arvioida osallistumisen perusteella.

Kun tarkastellaan vuorovaikutuspajan rakennetta, joka on käsitelty yksityiskohtaisesti edellisessä luvussa, voi huomata, että esimerkiksi tehtävässä viisi opiskelijat itse arvioivat ja refleктоivat omia sosiaalisia taitojaan, kävivät parin kanssa keskustelua niistä ratkaisukeskeisesti ja jakoivat ajatuksiaan ryhmän edessä, samalla keskustellen ryhmän kanssa näistä taidoista. Tämä osoittaa, että opiskelijat toimivat aktiivisina toimijoina, käyttivät omaa ääntään ja osoittivat osallisuuttaan. Opiskelijat toimivat aktiivisesti ja olivat asiantuntijoita omista asioistaan, eivätkä pelkästään pajan ohjaajien ohjauksen kohteita.

Pajojen ohjaus perustui ryhmäläisten osallistumiseen, mikä antoi ohjaajille mahdollisuuden luoda tilan, joka heijasteli ryhmän omaa dynamiikkaa. Tässä yhteydessä on tärkeää korostaa ohjauksen merkitystä ryhmän ohjauksessa. Olin itse ohjaajana jokaisessa pajassa, ja lähestymistapani perustui avoimeen dialogiin, jonka aikana pyrittiin luomaan tila ja ilmapiiri, joka syntyi ensisijaisesti opiskelijoista itse eikä ohjaajasta. Opiskelijoiden kokemukset, tunteet ja ajatukset asetettiin etusijalle.

Vaikka jokaisen vuorovaikutuspajan sisältö oli samanlainen, jokainen paja oli kuitenkin ainutlaatuinen. Tämä johtui siitä, että pyrimme antamaan opiskelijoille mahdollisuuden ohjata ryhmäkeskustelua aiheisiin, jotka tuntuivat heistä luontevilta. Pajojen aikana ohjaajat eivät tarjonneet valmiita ratkaisuja asioihin, vaan ohjasivat opiskelijoita reflektimaan käyttämällä ohjaavia kysymyksiä, jotka rohkaisivat heitä löytämään vastauksia omiin pohdintoihinsa.

Keskeiseksi tehtäväksi vuorovaikutuspajoissa muotoutui sosiaalisten taitojen itsearviointitehtävä, joka jatkui puhepiiriin. Tehtävässä he refleктоivat omia sosiaalisia taitojaan, keskustelivat niistä ratkaisukeskeisesti parin kanssa ja myös ryhmäkeskustelussa koko luokan edessä. Tämän tehtävän aikana opiskelijoiden harjoittelivat itsetuntemus omista taidoistaan lisääntyä, ja he harjoittivat ratkaisukeskeistä ajattelua. Kaikki nämä seikat liittyvät voimavaralähtöiseen lähestymistapaan.

Puhepiirissä kuulluksi ja nähdyksi tuleminen omien kokemusten jakamisessa turvallisessa ilmapiirissä toimi merkittävänä voimavarana. Ryhmä itse toimi voimavarana (Jantunen 2008: 64.) Ryhmässä oli tilaa jakaa omia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia

ilman pelkoa arvostelusta. Tämä rohkaisi osallistujia avaamaan itseään. Samalla puhepiiri mahdollisti toisten kokemusten oppimisen ja tarjosi vertaistukea. Puhepiirin avulla opiskelijoille annettiin mahdollisuus valita yksi heikoksi koettu taito sosiaalisten taitojen itsearviointilomakkeesta ja keskustella siitä ensin parin kanssa ja sitten yhdessä koko ryhmän kanssa. Tämä tehtävä auttoi opiskelijoita ymmärtämään, että muutkin kohtaavat samankaltaisia haasteita, mikä helpotti heidän avautumistaan ryhmässä. Jantunen (2008) mukaan oman ajattelun, tuntemusten ja kokemusten tunnistaminen ja ilmaiseminen helpottaa oloa. Lisäksi se tarjoaa helpotusta huomata, että muutkin jakavat samankaltaisia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia. Luottamus itseensä alkaa kasvaa vähitellen, ja jännityksen väheneminen on myös myönteinen merkki. Ryhmässä saavutetut onnistumisen kokemukset voivat olla erittäin tärkeitä itsetunnon kehittymisen kannalta (Jantunen 2008: 32-37.) Ryhmän merkitys on noussut esille vasta tämän raportin toiminnallisen osan arvioinnissa.

Vuorovaikutuspajoista opiskelijoilta saadun sähköisen palautteen mukaan suurin osa opiskelijoista vastasi saaneensa uusia oivalluksia pajan aikana ja noin joka kolmannes koki, että paja lisäsi ymmärrystä vuorovaikutuksesta. Ohjaus sai pääosin hyvät arvostukset, ja suurin osa koki ilmapiirin olleen hyväksyvä ja turvallinen, joka lisää arviointiin luotettavuutta vuorovaikutuspajoista. Suurin osa vastanneista koki, että työpaja vahvisti yhteisöllisyyttä luokassa. Noin yli puolet vastaajista sai vinkkejä, miten voisi kehittää vuorovaikutustaitojaan ja noin puolet vastaajista toivoi vastaavia työpajoja jatkossakin. Pajalle annettu keskimääräinen arvosana oli 8, tämä lisää vuorovaikutuspajan luotettavuutta.

On myös tärkeää huomata, että sähköisen palautteen antamiseen osallistuivat myös ne opiskelijat, jotka osallistuivat ensimmäisiin vuorovaikutuspajoihin, jolloin pajojen tarkka rakenne ei vielä ollut selkeästi hahmottunut. Kuten aikaisemmassa raportissa mainittiin, noin neljän vuorovaikutuspajan jälkeen niiden rakenne alkoi selkiytyä. Tämä viittaa siihen, että palautteen voisi olettaa olevan vieläkin parempaa, mutta tämä on kuitenkin vain arvio.

Yhteenvedoksi voidaan todeta, että kehittämistehtävän kaikki asetetut tavoitteet saavutettiin onnistuneesti. Opiskelijoiden vuorovaikutusosaaminen on lisääntynyt ja vahvistunut erityisesti sosiaalisten taitojen itsearviointitehtävän yhteydessä puhepiirissä. Opin- näytetyön pääasiallinen tavoite, eli opiskelijoiden vuorovaikutusosaamisen vahvistami-

nen, saavutettiin. Samoin välitavoitteet, kuten vuorovaikutuspajojen järjestäminen kaikille ensimmäisen vuoden lukio-opiskelijoille ja kaikkien opiskelijoiden aktiivinen osallistuminen pajoille, toteutuivat suunnitelmien mukaisesti. Näin ollen myös koulun tavoite opiskelijoiden aktiivisesta osallistumisesta pajiin toteutui.

Korostan vielä lopuksi, että termi vuorovaikutusosaaminen on tässä yhteydessä parempi kuvaamaan tavoitetta kuin sosiaalisten taitojen vahvistaminen. Pajassa lisättiin opiskelijoiden tietoisuutta omista taidoistaan ja kyvyistään, ja näitä kokemuksia jaettiin puhepiirissä kaikkien edessä. Samalla opittiin muiden kokemuksista, mikä lisäsi kokonaisvaltaista ymmärrystä vuorovaikutuksesta. Tämä perusteltiin valitsemalla otsikoksi "Vuorovaikutusosaamisen vahvistaminen" sosiaalisten taitojen sijasta.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön kautta järjestetyt vuorovaikutuspajat Ressu lukiossa syksyn 2022 aikana ovat tarjonneet konkreettisen esimerkin siitä, miten koulussa voidaan systemaattisesti ja tavoitteellisesti vahvistaa nuorten vuorovaikutusosaamista. Kyseiset pajat vastasivat koulun tarpeeseen lisätä ja vahvistaa opiskelijoiden vuorovaikutusosaamista. Pajat toimivat käytännön osoituksena siitä, että koulut voivat tarjota nuorille mahdollisuuden kehittää tavoitteellisesti tärkeitä vuorovaikutustaitoja, johon kouluissa on tarve.

Vuorovaikutuspajojen aikana opiskelijat osoittivat kiinnostusta pysähtyä ryhmänsä kanssa ja jakaa omia ajatuksiaan sekä avata hieman sisäistä maailma. Tämä viittaa siihen, että nuorilla on tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi, ja he hyötyivät kiireettömästä tilasta keskittyä vuorovaikutukseen. Kuitenkin yksittäisen pajan järjestäminen ei ole riittävä strategia pitkäaikaisen vuorovaikutusosaamisen kehittämiseen. Vuorovaikutusosaaminen on yhteiskunnallisesti merkittävä taito, joka säilyttää merkityksensä myös tulevaisuudessa, ja sen jatkuvaa kehittämistä tulisi tukea.

Tämän opinnäytetyön merkittäväksi saavutukseksi osoittautui se, että vuorovaikutuspajojen toimintaa on jatkettu Ressu lukiossa myös nykyiseen päivään asti. Niiden järjestämistä jatketaan säännöllisesti Ressu lukion apulaisrehtorin palautteen mukaan. Tämä toimii tärkeänä osoituksena tämän opinnäytetyön onnistumisesta, ja se tukee myös Metropolia ammattikorkeakoulun tavoitetta edistää työelämän kehittämistä.

Vaikka tämän opinnäytetyön käytännön osuus sujui menestyksekkäästi, raportin kirjoittaminen osoittautui henkilökohtaisesti haastavaksi. Vaikeinta oli pysyä punaisella langalla ja jättää tarpeettomat osat pois, jotka eivät liittyneet tämän raportin tarkoitukseen. En ole varma, onnistuinko siinä. Tuntui, että kaikki oli tärkeää.

Lisäksi opinnäytetyön tekeminen osoittautui erittäin pitkäksi prosessiksi, etenkin yhden tekijän osalta. Jo pelkästään 15 vuorovaikutuspajan järjestäminen vei paljon aikaa ja resursseja, ja sen jälkeen raportin kirjoittaminen vaati myös oman aikansa. Ajoittain tuntui, että menetin näköalan omiin ajatuksiini kirjoittaessani. Tästä huolimatta koko prosessi oli opettavainen, ja se opetti kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä.

Koulun sosiaaliterapeutti huomasi myös ensimmäisen vuoden opiskelijoiden tuen tarpeen vähenemisen Ressu lukiossa. On mahdotonta sanoa yksiselitteisesti, johtuuko tämä vuorovaikutuspajoista vai muista tekijöistä, mutta on mahdollista, että nämä toimenpiteet ovat vaikuttaneet positiivisesti opiskelijoiden hyvinvointiin lukiossa.

Tulevaisuudessa vastaavien vuorovaikutuspajojen järjestäminen muissakin kouluissa voisi olla hyödyksi sekä opiskelijoille että kouluyhteisölle. Koulut voivat toimia merkittävänä vaikuttajana nuorten vuorovaikutusosaamisen kehittämisessä, ja tällaiset toimenpiteet ovat erityisen tärkeitä yksinäisyyden vähentämisessä, joka on ajankohtainen yhteiskunnallinen ilmiö tällä hetkellä.

Näkemykseni mukaan yleisesti ottaen koulu olisi voinut olla loistava ympäristö tuoda yhteiskunnalle uusia ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä, joita koulussa voi soveltaa. Esimerkiksi terapiaan painottuneiden pajojen järjestäminen koulussa, jotka tavoittavat suuren osan nuorista, olisi erittäin hyödyllistä. Yhteiskunnassa on suuri kysyntä terapian tarpeelle. Kysyntä ylittää tarjonnan, minkä vuoksi koulussa esimerkiksi terapian opintojen järjestäminen, jopa osana lukion opetussuunnitelmaa, voisi olla erittäin mielenkiintoinen idea. Terapian ydin on tarjota ihmisille työkaluja oman hyvinvointinsa hoitamiseen. Se on myös taito, jota voi oppia elämän varrella, mutta sen oppiminen vaatii oikeat työkalut ihmisten saataville.

Lähteet

Haapaniemi, Rauno & Raina, Liisa 2022. Luottamus ja kansalaisuuteen kasvaminen - sosiaalisen pääoman pedagogiikasta. Cultura.

Haapamäki-Niemi, Heljä & Murumäki, Suvi-Tuuli (toim.) 2022. Yhdessä - Näkökuömiä vuorovaikutuksen oppimiseen ja opettamiseen. Äidinkielen opettajain liitto 2022.

Isotalus, Pekka 2021. Vuorovaikutustaitoja tarvitaan tulevaisuudessa. Pekka Isotalus <<https://isotalus.fi/2021/03/16/vuorovaikutustaitoja-tarvitaan-tulevaisuudessa/>>. Viitattu 5.9.2023.

Jantunen, Eila 2008. Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Lisensiaatintutkimus. Tampereen yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141197/A_18_Jantunen_Eila_open_access.pdf>. Viitattu 22.10.2023.

Junttila, Niina 2022. Lasten ja nuorten yksinäisyys on lisääntynyt jo pitkään – pandemia on heikentänyt tilannetta entisestään. Turun yliopisto. <<https://www.utu.fi/fi/ajankoh-taista/uutinen/lasten-ja-nuorten-yksinaisyys-on-lisaantynyt-jo-pitkaan-pandemia-on>>. Viitattu 20.09.2023.

Kauppila, Reijo A 2006. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutus opettajille ja opiskelijoille. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kurki, Leena & Nivala, Elina & Sipilä-Lähdekorpi Pirkko 2006. Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa. Helsinki: Finn Lectura.

Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen : muutoksen pedagogiikka. Tammer-Paino.

Lähteenmäki, Maria 2021. Yksinäisyystyö - yksilöllinen apu yksinäisyyteen. Helsinki Missio <chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://ysaatio.fi/wp-content/uploads/2023/03/Yksinaisyystyo-%E2%80%93-yksilollinen-apu-yksinaisyysteen.pdf>. Viitattu 10.9.2023.

LOPS 2021: Näin vuorovaikutusosaaminen toteutuu lukion eri oppiaineissa. Otava oppimisen palvelut. <<https://oppimisenpalvelut.otava.fi/ajankohtaista/2021/laaja-alaisen-osaamisen-toteutuminen-lukio-opetuksessa-vuorovaikutusosaaminen-eri-oppiaineissa/>>. Viitattu 31.10.2023.

Martikainen, Juha 2020. Johtaja: Osaatko ja ehditkö reflektoida. Hälsa. <<https://halsa.fi/blog/johtaja-osaatko-ja-ehditko-reflektoida/>>. Viitattu 6.9.2023.

Mattila, Heleena 2008. Voimaantumisen ydin. Väitöskirja. Kuopion yliopistoyhteiskuntatieteellinen tiedekunta. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/8934/urn_isbn_978-951-27-1061-4.pdf?sequence=-1>. Viitattu 30.10.2023.

Ojala, Toini & Uutela, Antti 1993. Rakentava vuorovaikutus. Werner söderström osakeyhtiö. WSOY.

Pekkari, Mervi 2006. Ohjauskeskustelu nuorten lukio-opintojen ja uran pohdinnan tukena. Väitöskirja. Tampereen yliopiston ammattikasvatuksen tutkimus- ja koulutuskeskus. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67672/951-44-6793-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 30.10.2023.

School to belong. YKSINÄISYYTTÄ VÄHENTÄMÄSSÄ KOKO KOULUN VOIMIN. Helsinki Missio. <<https://www.helsinkimissio.fi/schooltobelong/>>. Viitattu 6.9.2023.

Sosiaalisten taitojen itsearviointi. Tunnekortit. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://oppimisentuenpaivat.files.wordpress.com/2016/09/tunnekortit.pdf>. Viitattu 2.10.2023.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/http://jultika oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>. Viitattu 28.10.2023.

Vahvistaminen. 2022 Suomisanakirja.fi. <<https://www.synonyymit.fi/vahvistettu>>. Viitattu 26.10.2023.

Viinikka, Eeva & Somiska, Sami & Ojala, Miia & Törrönen, Satu & Hajda, Heli & Karhunen, Anneli & Liljeroos, Tarja & Lamminen, Riikka & Vartiainen-Gomez, Tuija & Viitala, Anna. Työelämän sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot. ENO - Ennakoivassa ohjaus työryhmässä. <chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://peda.net/ah-tari/lukio/luokat-oppiaineet/kmt1-kurssi/tsjv:file/download/7b853e5d731b75e33f7fe9f1ac01d9e7540e01c1/ENO_Kasikirja_010212.pdf>. Viitattu 15.9.2023.

Vuorovaikutusosaaminen (LOPS2021-perusteet). Opetushallitus 2023. <<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/vuorovaikutusosaaminen-lops2021-perusteet>>. Viitattu 31.10.2023.

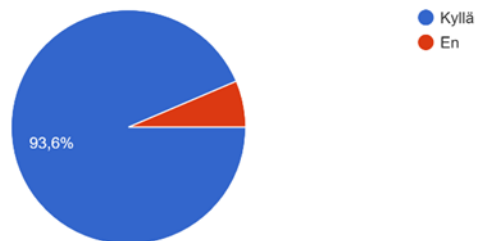
Vuorovaikutustaidot. NYTYI RY. <<https://www.nytyi.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/vuorovaikutustaidot/>>. Viitattu 7.9.2023.

Yhdessä yksinäisyys voitetaan - vaalitavoitteet 2023. Helsinki Missio. <<https://www.helsinkimissio.fi/uutinen/yhdessa-yksinaisyys-voitetaan-vaalitavoitteet/>>. Viitattu 18.09.2023.

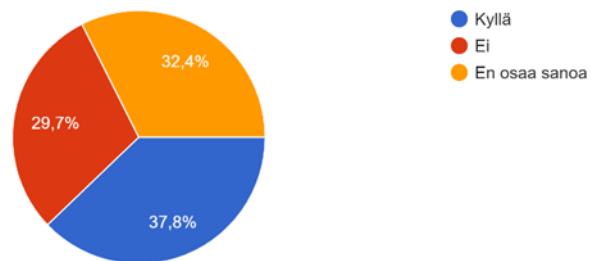
Liite 1. Suomenkielinen palaute

Suomenkielinen palaute

Osallistuitko vuorovaikutuspajaan?
78 vastausta

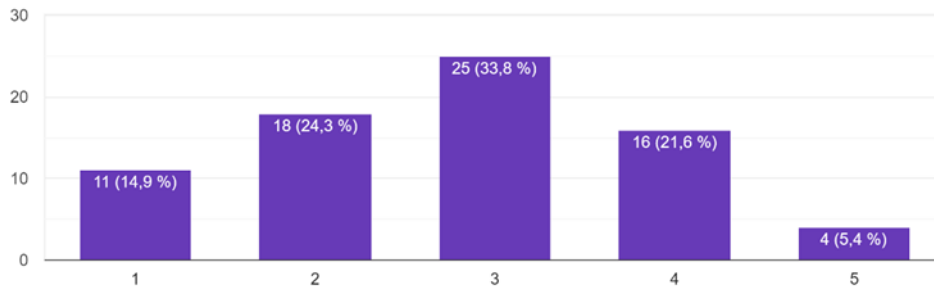


Lisäsikö vuorovaikutuspaja ymmärrystä vuorovaikutuksesta?
74 vastausta



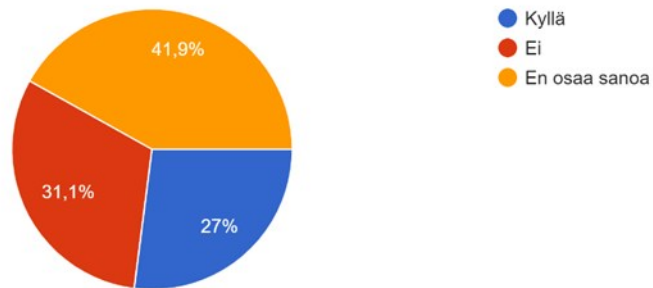
Saitko työpajan aikana uusia oivalluksia?

74 vastausta



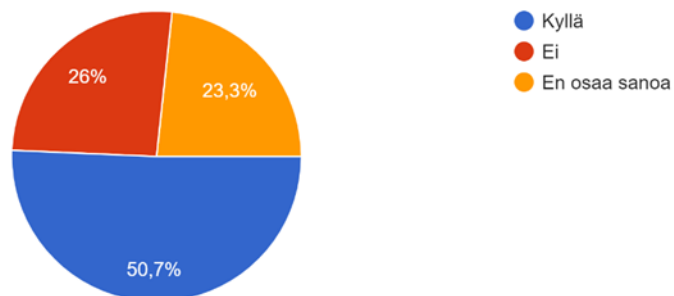
Saitko jotain työkaluja itsellesi tästä työpajasta?

74 vastausta



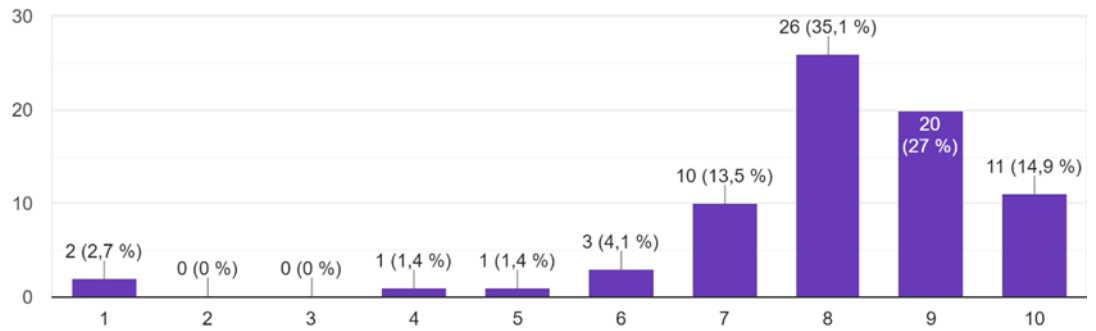
Saitko vinkkejä miten voisit kehittää omia vuorovaikutustaitoja?

73 vastausta



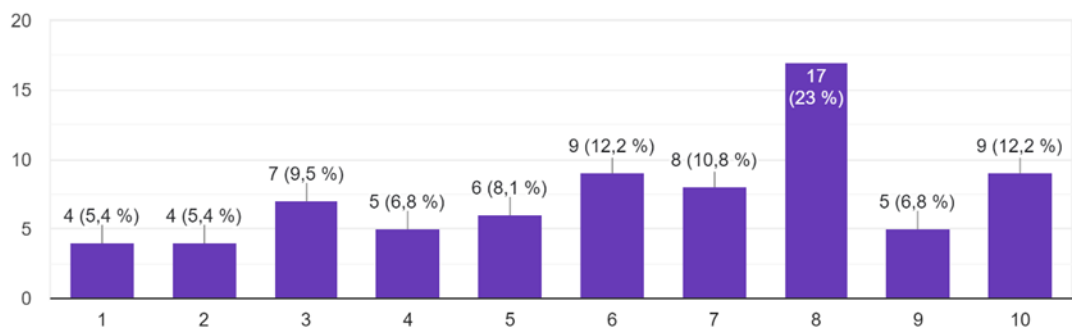
Miten selkeää oli työpajan ohjaus?

74 vastausta



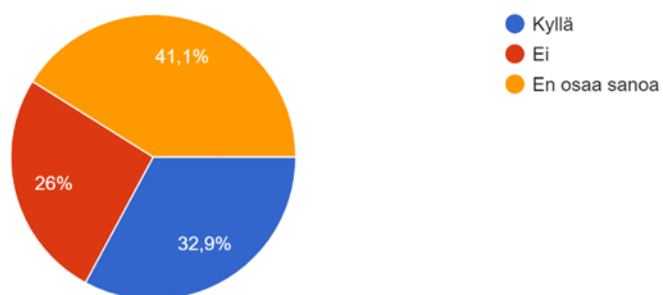
Miten hyvin työpaja toimi ryhmäyttämisen näkökulmasta?

74 vastausta



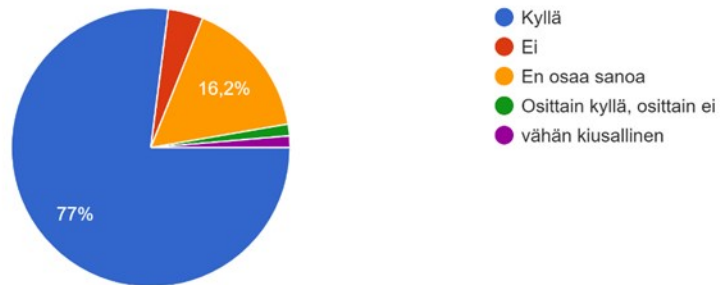
Vahvistiko kyseinen työpaja mielestäsi yhteisöllisyyttä luokassa?

73 vastausta



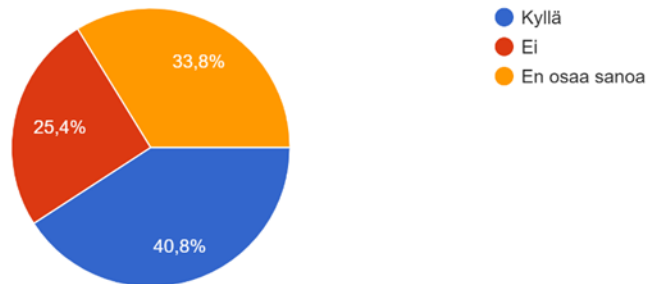
Oliko ilmapiiri hyväksyvä ja turvallinen?

74 vastausta



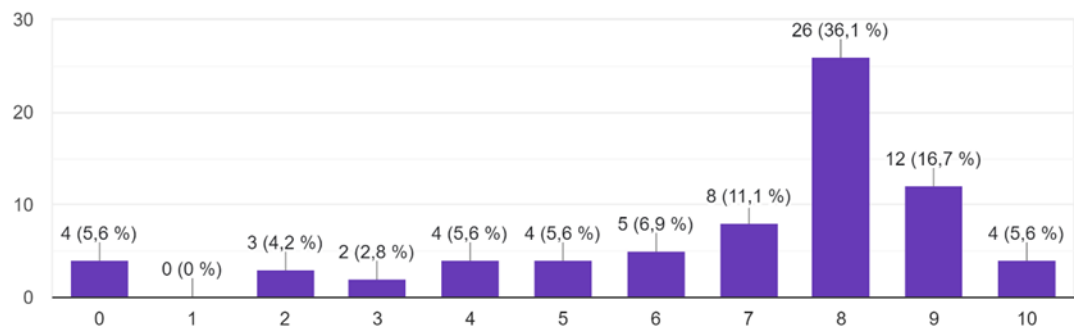
Koetko, että vastaavilla työpajoilla olisi tarvetta myös jatkossa?

71 vastausta



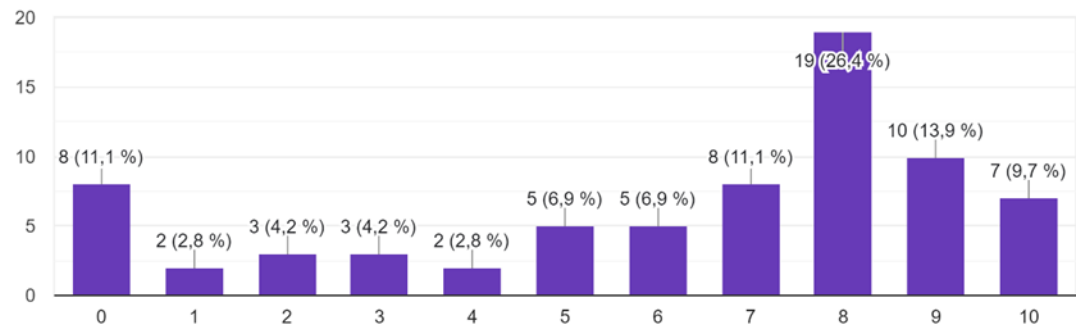
Anna työpajalle arvosana

72 vastausta



Tykkäisitkö vuorovaikutuspajasta?

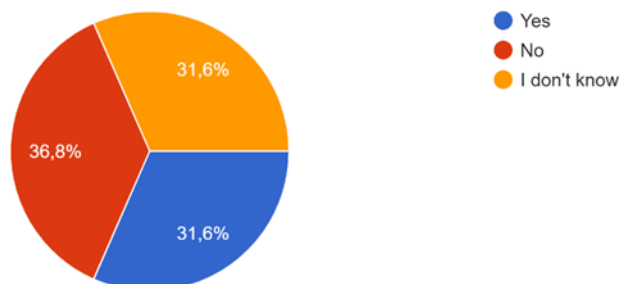
72 vastausta



Liite 2. Englanninkielinen palaute

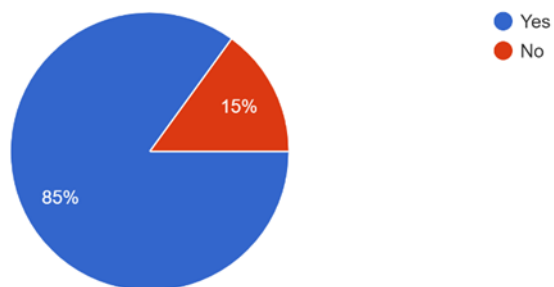
Did the interaction workshop increase your understanding of interaction?

19 vastausta



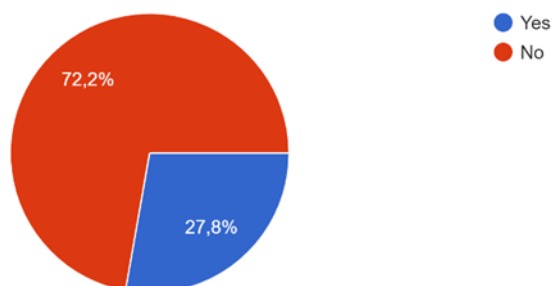
Did you attend an interaction workshop?

20 vastausta

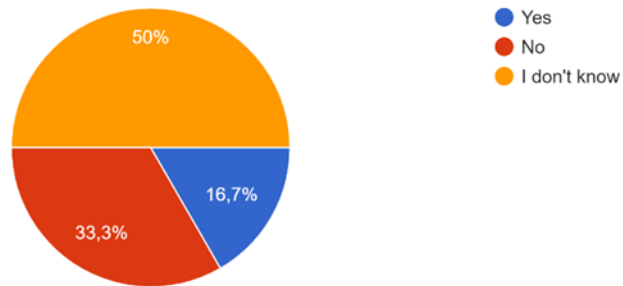


Did the workshop give you new insights?

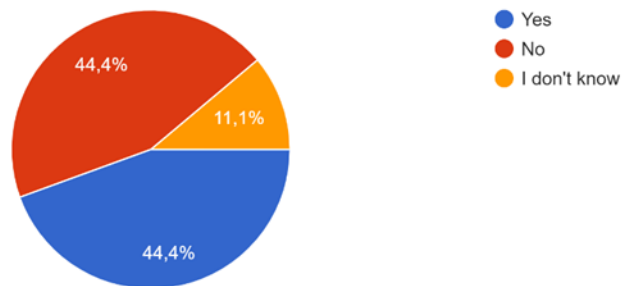
18 vastausta



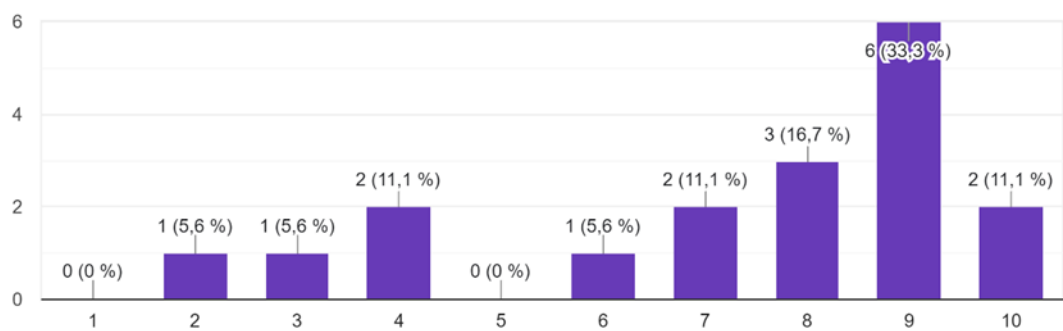
Did you get any tools for yourself from this workshop?
18 vastausta



Did you get any tips on how to improve your own communication skills?
18 vastausta

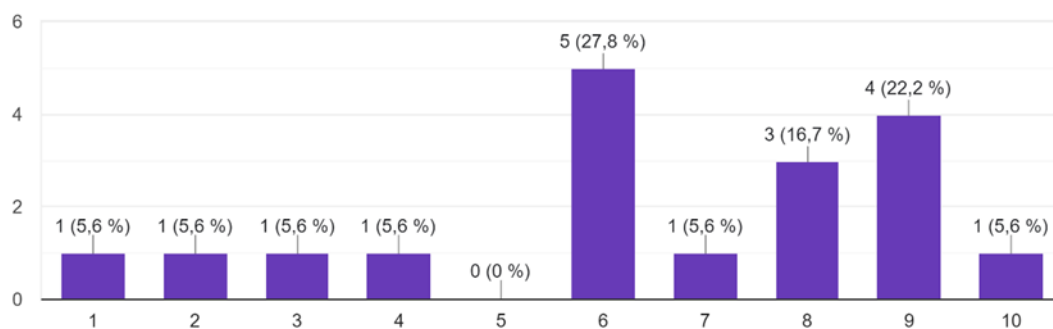


How clear was the workshop guidance?
18 vastausta



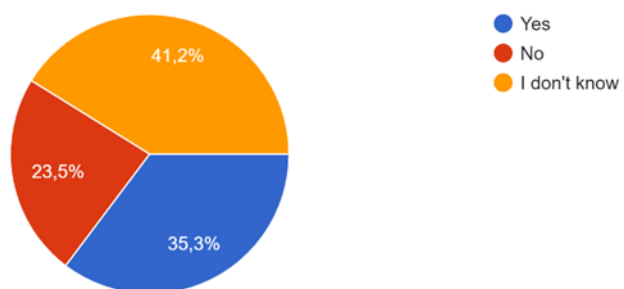
Was the interaction workshop a good way for you to get to know each other as a group?

18 vastausta



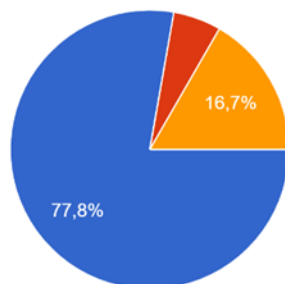
Did this workshop increase a sense of belonging in the classroom?

17 vastausta



Was the atmosphere accepting and safe?

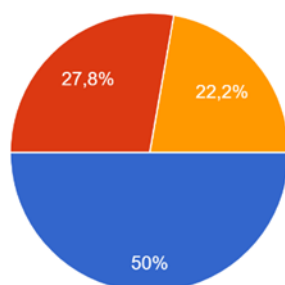
18 vastausta



● Yes
● No
● I don't know

Do you think there is a need for similar workshops in the future?

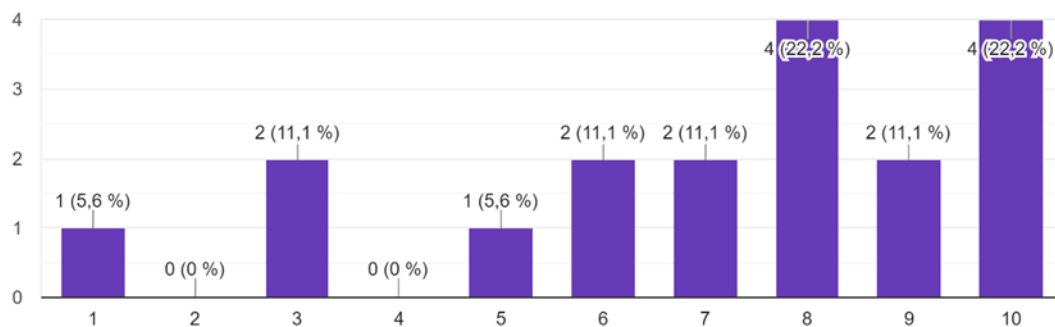
18 vastausta



● Yes
● No
● I don't know

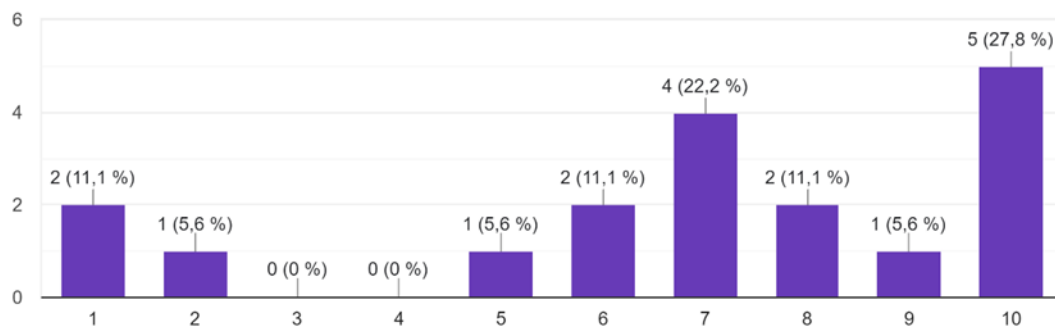
Give a rating to the workshop

18 vastausta



Did you enjoy the interaction workshop?

18 vastausta



Liite 3. Vuorovaikutuspajan runko

Vuorovaikutuspajan runko

Kesto: 75 min.

Tavoite: Vuorovaikutustyöpajan tavoitteena on, että opiskelija ymmärtäisi vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä, tutkiskelisi omia sosiaalisia taitojaan ja ajan kanssa pyrki kehittämään niitä → yleisesti ottaen tavoitteena on saavuttaa lisääntyneen ymmärryksen ja uusien taitojen avulla keinoja yksinäisyyden nujertamiseen ja sitä kautta sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen Ressussa.

1: Tunnin sisältö:

Luokka / tila valmisteltu etukäteen avaraksi. Tuolit ja pulpetit reunoilla.

Jos tila on sali, varmistetaan että tila on tyhjä ja haetaan opiskelijat oppitunnin luokasta saliin.

(Varataan mukaan joku esine, jota hyödynnetään puhepiirissä.)

Aloitus

- Tarkoituksena infota opiskelijoita seuraavan tunnin ohjelmasta ja sekoittaa opiskelijat satunnaiseen järjestykseen

(Asetutaan ringiin seisomaan. Myös ohjaajat mukana ringissä.)

2: Ohjaaja 1: Tervetuloa Vuorovaikutus -työpajaan. Työpaja kestää tämän oppitunnin verran. Minä olen (ohjaaja 1) ja tässä on (ohjaaja 2: esittelee itsensä). Tiedätkö miksi olette täällä? (...vastauksia?) Kerrotaan opiskelijoille lyhyesti miksi vuorovaikutustyöpajat on luotu. Kerrotaan Ulos yksinäisyydestä hankkeesta, kouluterveyskyselyssä esiin nousseista asioista, yksinäisyys ja ostrakismi-luennosta.

Ohjaaja 2:

[Minkälaisia harjoituksia tehdään ja miksi.](#)

Täällä harjoitellaan vuorovaikutustaitoja kehollisia harjoituksia käyttäen sekä keskustelemalla vuorovaikutuksesta.

Mitä on vuorovaikutus? Vuorovaikutus on paljon muutakin kuin puhuminen. Vuorovaikutusta tapahtuu paljon ilman sanoja. Voi ajatella, että vuorovaikutus on niin kuin sosiaalinen tila, joka on kahden tai useamman ihmisen välillä. Se tila on näkymätön. Tiedätkö kun ihminen tulee huoneeseen ja sinä aistit, että ihmisellä on huono päivä, vaikkei hän sano mitään. Me ajatellaan, että hän näyttää surulliselta tai vihaiselta. Me tiedetään se asia, vaikka ihminen ei ole kertonut sitä. Ja oikeasti me ei voida tietää mitä toinen ihminen tuntee tai ajattelee, me voidaan vaan kuvitella. Ja me voidaan kuvitella, luulla, myös väärin.

Etä me voisimme ymmärtää toista ihmistä, meidän pitää osata lukea toista ihmistä, kuunnella häntä. Meidän pitää kysyä. Miten tämä kaikki liittyy yksinäisyyteen? Ihminen ei ole yksinäinen, jos hänet nähdään ja kuullaan. Jos ihminen tulee nähdyksi ja kuulluksi

ja hyväksytyksi sellaisena kuin on. Mutta jotta ihminen voi tulla nähdyksi ja kuulluksi, tulee hänen hiukan raottaa muille omaa sisäistä maailmaansa. Sitä kautta me voimme ymmärtää toisiamme.

Näitä asioita me harjoitellaan tänään. Kuuntelemista, kuulemista, näyttämistä ja ymmärtämistä.

Muistutan, että tilaisuus on luottamuksellinen eli kaikki mitä täällä tehdään ja puhutaan, jää näiden seinien sisään.

3: Oma kokemus vuorovaikutuksesta

(Ohjaajat ohjeistavat oppilaita jättämään kaikki muut murheet pois ja keskittymään vain tähän vuorovaikutustyöpajaan. Tavoite: Hiljentyminen ja huomio omaan itseen ja omiin kokemuksiin.)

Ohjaaja 1:

- "Älä mieti tulevaa päivää, suunta kaikki huomiosi tähän pajaan ja oman läsnäoloon". Lyhyt rentoutus: viisi syvää hengitystä sisään-ulos, silmät kiinni tai katse maahan.
- "Muistele jotakin erityisen positiivista kohtaamista, joka sinulle on tapahtunut lähiaikoina. Katsele nyt tilannetta kuin ulkoa päin, mitä siinä tapahtuu? Ketkä kohtasivat ja miltä he näyttävät? Tutki sitä miksi tämä on positiivinen vuorovaikutustilanne. Tunnustele miltä sinusta tuntui tuon kohtaamisen aikana. Sitten voitte palata tähän hetkeen, tunnustele jalkojasi maata vasten, heiluta vähän käsiä ja sormia ja avaa silmät.". (Toinen ohjaaja ohjaa harjoitteen ja toinen osallistuu.)
- "Nyt pyydän teitä kertomaan lyhyesti oman kohtaamisenne ja mikä teki siitä hyvän vuorovaikutustilanteen. Kertokaa samalla myös oma nimenne." (Toinen ohjaaja aloittaa ja näyttää esimerkin miten vastata.) "Kuka sinä olet, mikä on sinun tarinasi ja mikä teki siitä hyvän vuorovaikutustilanteen?" "Mä olen Aksu ja mun hyvä vuorovaikutustilanne tapahtui ..." "Kiitos että kerroit." "Kiitos että kuuntelit."

Lopuksi lyhyt yhteenveto: miksi teimme tämän harjoituksen yhdessä

4: Sanaton vuorovaikutus

Ohjaaja 2:

Seuraavaksi tehdään harjoituksia, joissa harjoitellaan viestimään ja ymmärtämään toista ilman sanoja.

"Teidän tehtävänänne on yhdessä, yhteistyössä, järjestäytyä riviin käyttämättä sanoja. Järjestäytykää riviin syntymäaikanne perusteella, niin että vanhin seisoo vasemmalla ja nuorin oikealla. Auttakaa toisianne. Kertokaa, kun olette valmiit." (Kun rivi on valmis, tarkistetaan järjestys)

Kun 30min aikaa jäljellä: Sanattoman jonoharjoituksen jälkeen opiskelijoita ohjeistetaan

istumaan tuoleille sen mukaan, miten opiskelijat ovat asettuneet jonoon.

5: Sosiaalisten taitojen itsearviointi

Ohjaaja 1:

Istutaan kaikki alas rinkiin. Lähdetään tarkastelemaan jokaisen omia sosiaalisia taitoja. Jaetaan kaikille Sosiaalisten taitojen itsearviointilomake (**tulostettava etukäteen!**). Tarkoituksena on kartoittaa kunkin osallistujan käsitystä omista sosiaalisista taidoista ja herättää heidät pohtimaan omia kykyjään aiheen tiimoilta.

Tulostettava tunneille etukäteen.

SOSIAALISTEN TAITOJEN ITSEARVIOINTI

Nimi: _____ Pvm: _____

1. Kuuntelenko, kun joku puhuu minulle?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina
2. Uskallanko aloittaa keskusteluja vieraiden kanssa?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina
3. Osaanko keskustella muiden kanssa aiheista, jotka kiinnostavat heitä?
en koskaan harvoin joskus usein lähes aina
4. Osaanko kiittää, jos joku tekee puolestani jotain?
en koskaan, harvoin, joskus, usein lähes aina
5. Osaanko kysyä apua silloin kun sitä tarvitsen?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina
6. Osaanko kertoa muille omista ideoistani?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina
7. Pystynkö pitämään puoliani, kun tiedän olevani oikeassa?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina
8. Tunnistanko miltä minusta eri tilanteissa tuntuu?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina
9. Osaanko ilmaista muille miltä minusta tuntuu?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina
10. Ymmärrätkö, miltä muista tuntuu eri tilanteissa?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina
11. Osaanko kertoa muille välittäväni heistä?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina
12. Osaanko kehua itseäni silloin kun olen sen ansainnut?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina

13. Autanko muita, jos he tarvitsevat apua?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina

14. Osaanko sovittaa ristiriitatilanteissa?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina

15. Osaanko hillitä itseni silloin kun olen vihainen?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina

16. Osaanko antaa rakentavasti negatiivista palautetta?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina

17. Osaanko ottaa vastaan rakentavasti negatiivista palautetta?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina

18. Uskallanko toimia oman tahtoni mukaan, vaikka minua painostetaan toimimaan toisin?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina

19. Osaanko myöntää olevani väärässä?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina

20. Osaan samaistua toisen tunteisiin ja tarjota tukea ja empatiaa?
en koskaan, harvoin, joskus, usein, lähes aina

Kun jokainen on saanut itsearviointilomakkeen täytettyä, pyydetään jokaista ympyröimään yksi kysymys, jonka osalta haluaa kehittää itseään. Sen jälkeen keskustelkaa parin kanssa tehtävästä (ohjaaja näyttää ketkä ovat parit). Kertokaa parille mikä on teidän haasteenne sosiaalisten taitojen osalta. Pohtikaa yhdessä miten kyseistä taitoa voisi harjoitella tai edistää. Parikeskustelun jälkeen käydään läpi yhdessä jokainen pari, mikä on sinun kehitettävä taito ja miten aiot sitä kehittää?

(Jos jää aikaa, voimme keskustella tästä. Muuten ohjaajat ohjaavat keskustelua)

- Missä taidoissa koet olevasi hyvä?

- Missä taidoissa taas koet, että voisit vielä kehittyä?

- Koitko jonkun kohdan hankalaksi arvioida? Minkä?

- Opitko tai huomaitko jotain uutta itsestäsi? Mitä?

- Millaisia ihmisiä ihaillet (sosiaalisten taitojen näkökulmasta)? Millainen ihminen sinä haluaisit olla sosiaalisilta taidoiltaasi?

6: Puhepiiri

Puhepiirissä jatketaan edellisen tehtävän arviointia niin, että jokainen opiskelija kertoo vuorollaan taidosta, jonka on valinnut kehitettäväksi ja mitä parin kanssa on pohdittu taidon kehittämistä. Apuvälineenä käytetään sulkaa tai muuta esinettä. Puhepiirin aikana ohjaajat voivat esittää lisää kysymyksiä, jotka auttavat opiskelijaa löytämään ratkaisuja omien taitojen kehittämiseen. Kysymyksiä voivat olla esimerkiksi: Mikä voi auttaa harjoittelemaan kyseistä taitoa? Mitä itse ajattelet asiasta?

7: Ohjaaja 2:

Yhteinen keskustelu ja palaute.

Ohjaaja osallistuu harjoitteeseen samaan tapaan kuin ryhmäläiset ja näyttää tarvittaessa esimerkkiä. Kun puhepiiri toteutetaan ryhmäkerran loppuun, ohjaaja saa välitöntä palautetta siitä, minkälaisia tunteita ja ajatuksia juuri tämä ryhmäkerta on kävijöissä herättänyt.

Kysymys 1: Kerro oma fiilis juuri koetusta ryhmäkerrasta.

Kysymys 2: Mitä opit? Kerro yksi asia, jonka ”otat itsellesi pajasta mukaan”. Mikä siis jäi päällimmäisenä mieleen?

Kysymys 3: Jaa ideasi tai ajatuksesi siitä, miten yksinäisyyttä voitaisiin vähentää Ressussa. Kaikki hullunkurisimmatkin ideat saavat nyt kuulua.

REFLEKTOINTI

Työpajan purku ja auki kirjoittaminen ohjaajien toimesta, miten meni, mikä toimi ja mikä ei. Tieto muille työpajojen ohjaajille.

Liite 3: Interaction workshop

Interaction workshop

Time: 75 min.

Classroom/space prepared in advance to be spacious. Chairs and desks at the edges. Seating available where possible. Provide an object to be used in the discussion group.
Sit/stand in a circle.

Get started

Instructors introduce themselves shortly.

Why we are here, what the goal of the workshop is and what will be done.

- Telling students about the Out of Loneliness project, the issues raised in the school health survey, the loneliness and ostracism lecture
- The aim of the interaction workshop is for students to understand the factors involved in interaction, to explore their own social skills and, over time, to work on developing them. Overall, the aim is to achieve, through increased understanding and new skills, ways of overcoming loneliness and thereby promoting social well-being in Snooze.

Introduction round: who am I (name) and a memory of an uncomfortable interaction. The instructor starts the round.

Orientation

Instructors guide students to put all other worries away and focus only on this interaction workshop. Goal: To focus attention on this moment and put the mind in a positive state.

- "Don't think about the day ahead, focus all your attention on this session and your presence".
- "Remember two positive meetings that have happened to you this week" (to put the mind in a positive state). The instructor participates in the exercise in the same way as the group members, leading by example if necessary.
- Each student and the instructor say their name and one positive meeting from the past week out loud. It is enough to say who you met. If you wish, you can describe the situation.

Finally, a collective discussion: was it easy to think of positive encounters from the past week? If you can't remember/ think of any, what does that tell you? Later today, we will reflect on whether there is something we could do to create positive meetings.

*When you notice the small joys in your life, you make yourself open to happiness. There is something positive in every person's life. They provide a counter-balance to life's worries and act as an empowering factor, supporting our own well-being. With Filisring, everyone involved has the experience of being heard right from the start of the group session.
Self-assessment of social skills.*

Social skills self-assessment

SELF-ASSESSMENT OF SOCIAL SKILLS

Nimi: _____ Pvm: _____

1. Do I listen when someone talks to me?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

2. Do I have the courage to start conversations with strangers/new people?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

3. Can I talk with people about their interests?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

4. Can I be grateful when someone does something for me?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

5. Can I ask for help when I need it?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

6. Can I tell others about my ideas?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

7. Can I stand up for myself when I know I am right?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

8. Do I recognise how I feel in different situations?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

9. Can I express to others how I feel?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

10. Do I understand how others feel in different situations?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

11. Can I tell others that I care about them?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

12. Can I give myself praise when I deserve it?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

13. Do I help others when they need help?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

14. Can I mediate in conflict situations?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

15. Can I control myself when I am angry?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

16. Can I give negative feedback constructively?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

17. Can I take negative feedback constructively?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

18. Do I have the courage to do what I want, even if I am pressured to do otherwise?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

19. Can I admit I am wrong?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

20. I can empathise and give empathy and support?

Never, rarely, sometimes, often, almost always

