



Tampereen ammattikorkeakoulu

AMMATILLINEN OPETTAJAKORKEAKOULU

ERITYISKASVATUKSEN AMMATILLISET ERIKOISTUMISOPINNOT

Evästä elämän reppuun

Hirviniemi Merja
Jääskeläinen Riitta
Mättö-Puustinen Anita

2006

HIRVINIEMI MERJA, JÄÄSKELÄINEN RIITTA, MÄTTÖ-PUUSTINEN

ANITA: Evästä elämän reppuun

Tampereen ammattikorkeakoulu

Eryityiskasvatuksen ammatillisten erikoistumisopintojen kehittämishanke 20 s. + 2 liites.

Ryhmän opettaja Päivi Lehtonen

Marraskuu 2006

Asiasanat: minäkuva, itsetunto, hyvinvointi, voimauttava valokuvaus, aromaterapia, musiikkiterapia, elämyspedagogiikka

TIIVISTELMÄ

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Evästä elämän reppuun – vapaasti valittava kurssi Savon ammatti- ja aikuisopiston, Kuopion sosiaali- ja terveysalan lähihoitajaopiskelijoille, jotka tarvitsevat erityistä tukea oppimisesaan. Tavoitteena oli tarjota opiskelijoille uusia haasteita ja onnistumisen kokemuksia sekä yksilönä että ryhmässä.

Keväällä 2006 kehittämishankkeen idea alkoi muotoutua keskusteluissa sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksessa erityisopetuksesta vastaavien henkilöiden kanssa. Tuotekokeiluna käytimme oppilaitoksellamme keväällä 2006 toteutettua Epeä rokatén – kurssi, jossa musisoitiin elämyspedagogiikan periaatteita noudattaen. Kurssin palaute sekä arjen haasteet osoittivat että tämänkaltaisille toimintamalleille on tarvetta. Evästä elämän reppuun - kurssi suunniteltiin kehittämishankkeen jäsenten vahvuuksien ja mielenkiinnon pohjalta. Teoreettisen tarkastelun sijaan kehittämishankkeessa haluttiin kokeilla käytännössä hyväksi havaittuja kasvatuksen ja opetuksen eri alueita. Kehittämishankkeen teoreettinen viitekehys on kapeahko tästä johtuen.

Evästä elämän reppuun kurssi suunniteltiin toteutettavaksi erilaisissa oppimisympäristöissä osallistuvan oppimisen keinoin ja jossa opettajan tehtävä nähtiin oppimisen ohjaajana ja opiskelijoiden vierellä kulkijana. Kurssin laajuus suunniteltiin 24 tunniksi, joka jaettiin liikuntaan, musiikkiin, aromaterapiaan ja ruuanvalmistukseen. Voimauttavan valokuvauksen menetelmä kulki kurssin punaisena lankana ja elämyspedagogiikka pedagogisena lähestymistapana. Kurssi suunniteltiin toteutuvaksi syksyllä 2006, mutta opiskelijoiden aikatauluongelmien takia se jouduttiin siirtämään seuraavaan kevääseen. Ilmoittautuneet opiskelijat kertoivat halukkuutensa osallistua keväällä järjestettävälle kurssille.

Kehittämishanke osoitti että vaihtoehtoisille toimintamalleille on tarvetta. Nykyajan opiskelijoilla on usein puutteellisia elämänhallinta taitoja, jotka eivät kehity perinteisessä luokkahuoneopetuksessa. Akateemisten taitojen lisäksi nuoret opiskelijat tarvitsevat elämänhallintataitojen pohjaksi vahvaa itsetuntoa, sosiaalisia taitoja sekä kykyä itseohjautuvuuteen. Tällainen vapaasti valittava kurssi voi toimia sysäyksenä opiskelijan itsetunnon ja elämänhallintataitojen vahvistamisessa. On todennäköistä, että kehittämishankkeessa suunniteltu kurssi jää jatkossa oppilaitoksemme vapaasti valittavaksi kurssiksi. Toiminnan vakiintuessa myös teoreettista pohjaa on syytä laajentaa ja kehittää.

Sisällys

1	Johdanto	4
2	Evästä elämän reppuun kehittämishankkeen taustaa	6
	2.1 Opiskelijoiden hyvin - vai pahoinvointi?	6
	2.2 Voimauttava valokuvaus	9
	2.2 Aromaterapia rentoutumisen välineenä	10
	2.3 Musiikin merkitys hyvinvointiin	12
	2.4 Elämyspedagogiikka	13
3	Evästä elämän reppuun kehittämishankkeen toteutus	15
4	Pohdinta	17
	Lähteet	19
	Liitteet	21

1 Johdanto

Opiskelemme erityiskasvatuksen ammatillisia erikoistumisopintoja Tampereen ammatillisen opettajakorkeakoulun opetussuunnitelman mukaan. Opintoihimme liittyen toteutamme kehittämishankkeen oppilaitoksellamme Savon ammatti- ja aikuisopistolla, Kuopion sosiaali- ja terveystieteiden yksikössä. Kehittämishankkeemme Evästä elämän reppuun nousi arjen työmme haasteista.

Uusinta ammattiin opiskelevien hyvinvointi 2005 tutkimusta lukiessa vahvistuu käsityksemme, joka on noussut opettajan työstämme nuorten parissa sekä keskusteluista opettaja kollegoidemme, kuraattorin ja opinto-ohjaajien kanssa: osa opiskelijoista ei voi hyvin, elämänhallinta taidot ovat hukassa ja moni tarvitsee erityistä tukea oppimisessa. Jos nuori opiskelija ei voi hyvin, eikä saa tukea, ei opiskelukaan maistu ja opinnot ovat vaarassa keskeytyä. Opintojen keskeytyminen voi johtaa nuoren syrjäytymiseen. Jos taas nuoren opiskelijan opiskelu sujuu hyvin, se voi heijastua positiivisempaan suhtautumisena elämään ja elämään vääjäämättömästi kuuluviin vastoinkäymisiin (Michelsson ym. 2003, 133).

Perinteinen tapa tukea opiskelijaa on antaa opetusta ns. akateemisissa taidoissa. Me halusimme tarkastella kehittämishankkeessamme asiaa kokonaisvaltaisemmin. Evästä elämän reppuun – vapaasti valittavan kurssin tavoitteena on tarjota erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille mahdollisuuksia, joissa erilaisen tekemisen ja osallistumisen kautta opiskelija oppii tuntemaan itseään ja vahvistamaan elämänhallintataitojaan selvittääkseen opinnoissaan. Välineinä ovat mm. keskustelu, musiikki, rentoutuminen aromaterapian avulla ja valokuvaus. Työvälineet nousevat meidän omista vahvuksistamme (keskustelu, musiikki, kauneudenhoito sekä elämyspedagogiikka). Evästä elämän reppuun kurssin aikana opiskelijat valokuvaavat toisiaan ja liittävätkä itse valitsemansa valokuvat sekä valokuvista ja valokuvaustilanteista heränneitä tunteita ja ajatuksia omiin vihkoihinsa. Vihkoihin kerättyjä valokuvia ja ajatuksia ei arvioida, eikä niitä esitetä toisille, elleivät opiskelijat sitä itse halua.

Tarkoituksenamme oli toteuttaa Evästä elämän reppuun kurssi syksyllä 2006, mutta kyseisellä ajanjaksolla ei ollut vapaasti valittavia opintoja joten opiskelijoiden olisi

ollut vaikea osallistua kurssille muiden opintojen ohella. Päätimme toteuttaa kurssin keväällä 2007 samanaikaisesti muiden vapaasti valittavien kurssien kanssa. Kurssi on 24 tunnin laajuinen ja se toteutetaan keskimäärin neljän oppitunnin pituisissa jaksoissa. Opiskelijat saavat kurssista suoritus merkinnän opintorekisteriinsä. Oppilaitoksessamme on osoitettu mielenkiintoa kehittämishankettamme kohtaan. On ilmeistä, että uusia toimintatapoja tarvitaan erityiskasvatuksen kentälle.

2 Evästä elämän reppuun kehittämishankkeen taustaa

Kehittämishankkeen suunnittelun alkuvaiheessa ajattelimme kartoittaa oppilaitoksemme nuorten opiskelijoiden elämönhallintataitoja kyselylomakkeella. Pohdituamme asiaa halusimme toteuttaa kehittämishankkeen tekemällä konkreettisempaa ja päädyimme Evästä elämän reppuun vapaasti valittavan kurssin suunnitteluun ja toteuttamiseen. Etsiessämme kirjallisuutta aiheeseen löysimme muutamia tutkimuksia, joissa on selvitetty erityisesti ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvointia ja elämönhallintaa, joita olemme käyttäneet tämän kehittämishankkeen teoreettisen taustan selvittämisessä. Nämä tutkimukset ja muu kirjallisuus sekä selkeä tarve sai meidät suunnittelemaan vapaasti valittavan kurssin, jossa pääpaino ei ole teorian tiedon opiskelussa vaan sytykkeiden antamisessa opiskelijalle hänen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tiedostamiseen sekä itsetunnon vahvistamiseen.

2.1 Opiskelijoiden hyvin - vai pahoinvointi?

Ammattiin opiskelevien hyvinvointi 2005 tutkimuksen (Holappa 2005, 24) mukaan opiskelijoilla, jotka olivat muuttaneet pois vanhempien luota, ilmenee masennusta, ahdistuneisuutta, väsymystä, päänsärkyä enemmän kuin kotona asuvilla opiskelijoilla. Tärkeätä olisi huomioida, että opiskeluyhteisö olisi nuoren opiskelijan hyvinvointia ja terveyttä edistävä. Yksin asuvien nuorten opiskelijoiden yksi huonoa terveyttä selittävä tekijä on opiskelijoiden heikko taloudellinen tilanne. (Holappa 2005, 41-42.)

Noin 16 prosenttia ammattiin opiskelevista juo itsensä humalaan viikoittain tai useammin, yli 40 prosenttia tupakoi tai nuuskaa päivittäin. Sosiaali- ja terveysala on yksi opintoaloista, jossa miltei puolet 45,1 prosenttia opiskelijoista tupakoi päivittäin (Holappa 2005, 23-24). Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden opetussuunnitelmaan kuuluu opiskelu tupakoinnin haitoista ja riskeistä erilaisine sairauksine, joten tietoa tupakoinnin haitoista opiskelijoilla on.

Ammattioppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämönhallinta tutkimuksen (Klen, 2005) mukaan tupakoivien opiskelijoiden elämästä puuttui päämäärä, he myös pel-

käsivät, että hyvän mielialan tulee joku tai jokin pilaamaan. Suhtautuuko tupakoiva opiskelija asioihin ja tulevaisuuteen tupakoimattomia opiskelijoita pessimistisemmin? (Klen 2005, 62.)

Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoista 17,2 prosenttia on kokeillut huumeita tai käyttänyt lääkkeitä päihtymistarkoituksessa. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoista 75,4 prosenttia huomioi joskus terveellisyden ruokaostoksia tehdessä ja 8,2 prosenttia ei huomioi terveellisyyttä koskaan (Holappa 2005, 14-36). Sosiaali- ja terveysalan opiskeluun kuuluu olennaisena osana terveelliset elämäntavat ja kansansairauksien ehkäiseminen. Opiskelijoilla on tietoa terveellisistä elämäntavoista, mutta moni ei toteuta terveellisiä elämäntapoja omassa elämässään.

Masennus vaivaa nuoria pahemmin kuin koskaan aiemmin (Cobain 2001, Nissinen 2002). 18–19 –vuotiaista yksin asuvista opiskelijoista kärsii selvästi muita enemmän masennuksesta. Tähän voi olla syynä taloudellinen vastuu ja stressi, jotka heijastuvat masentuneisuutena. Tutkimuksen mukaan jännittyneisyys on ammattiin opiskelevilla hyvin yleistä, lisäksi säännöllinen jännittyneisyys on yleisempää naisopiskelijoilla kuin miesopiskelijoilla. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoista vain 24 prosenttia ei ollut kärsinyt jännittyneisyydestä ollenkaan kuluneen kuukauden aikana. (Holappa 2005, 14-36.)

Nissisen (2002) mukaan todistuksen arvosanat ovat yhteydessä keskivaikeisiin ja vakaviin masennukseen oireisiin, mutta masennus voi ilmetä myös kokemuksena huonosta suoriutumisesta ja liian suuresta työmäärästä. Yksi vaihtoehto auttaa masentuneita nuoria kohtaamaan koulun ja oppimisen haasteet on opettaa heille erilaisia ongelmanratkaisu-, opiskelu- ja sosiaalisia taitoja, jolloin suoriutumisen parantaminen opinnoissa voi johtaa mielialan kohoamiseen. Nuorten olisi saatava myönteisiä oppimiskokemuksia ja onnistumisen kokemuksia, jotka lisäävät nuorten itsetuottamusta. Aikuisen ja nuoren vuorovaikutuksessa olisi pyrittävä nuoren rohkaisemiseen ja myönteisen palautteen antamiseen sekä luotava tukea antava sosiaalinen ympäristö. (Nissinen 2002, 52-53.)

Jos opiskelu ei vaikeuksien vuoksi onnistu, on nuori vaarassa keskeyttää opintonsa, joka voi olla alkuna nuoren syrjäytymiskiarteeseen (Kuure 2001; Hautaniemi ym.

2002). Epäonnistumisen kokemuksia ei tarvitse nuori opiskelija, jolla on oppimisessa vaikeuksia ja kenties kielteinen kuva omista taidoista (Michelsson ym. 2003, 133). Oppilaitoksella ja opettajilla on siten tärkeä merkitys nuoren itsetunnon ja minäkuvan kehittymiselle. Opettajat voivat tukea nuoren selviytymistä lisäämällä opetussuunnitelmaan elämäntaitojen opiskelua. Myönteinen oppimisminäkuva on yhteydessä hyvää oppimismotivaatioon, joten nuoren opiskelijan itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistamisen olisi oltava olennainen osa opetusta. (Helenius ym. 1998, 9-11.)

Klenin (2005) pro gradu – tutkielman mukaan opiskelijoiden yksi tärkeimmistä voimavaroista on kyky ymmärrettävään vuorovaikutukseen opettajien ja kavereiden kanssa. Opiskelumotivaatiota tukee hyvä yhteishenki ja lisää tunnetta oikean opiskelupaikan valinnasta. Tutkimuksen mukaan opiskelijoilla on yhteistyöhalukkuutta, jota on hyödynnettävä opiskelujen aikana. Hyvä terveydentila on yhteydessä siihen, että elämällä on selkeä päämäärä, elämä tuntuu mukavalta, päivittäiset tehtävät ovat tärkeitä ja niillä on merkitys opiskelijalle. Hyvä terveydentila antaa opiskelijalle voimavaroja selvitä opiskelusta ja siihen liittyvistä haasteista. Tunne onnistumisesta ja hyvä mieliala ovat yhteydessä hyvään terveydentilaan. Hyvän terveydentilan ja terveellisten elintapojen avulla nuori opiskelija jaksaa ja pystyy keskittymään opiskeluunsa ja saa suoritettua opiskelunsa loppuun. (Klen 2005, 59-64.)

Nuorten elämäntaitojen vahvistaminen rakentuu itsetuntemukseen, vuorovaikutustaitojen ja selviytymistaitojen kehittämiseksi (Helenius ym. 1998, 7). Tavoitteena kehittämishankkeessa on, että erityistä tukea tarvitsevat sosiaali- ja terveysalan opiskelijat tiedostavat ja vahvistavat omia vahvuuksiaan, parantavat itsetuntemustaan ja sosiaalisia taitojaan sekä vahvistavat elämänhallintataitojaan selvittääkseen opinnoissaan eteenpäin. Tavoitteena on myös tarjota opiskelijoille mielenkiintoista vaihtelua teoriapainotteiseen opiskeluun. Kehittämishankkeen tavoitteena on myös oppia tuntemaan paremmin erityistä tukea tarvitsevia opiskelijoita yhteisen tekemisen avulla (pois perinteisestä luokkahuone opetuksesta).

Tavoitteena on myös opettajana tutustua uusiin toimintatapoihin kuten voimauttavaan valokuvaukseen, rentoutukseen aromaterapian avulla, musiikin käyttämiseen

opetuksessa sekä elämyspedagogisiin menetelmiin esimerkiksi käyttämällä niitä tutustumisharjoituksissa ja opiskelijoiden kokemusten reflektoinneissa.

2.2 Voimauttava valokuvaus

Taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolainen on kehittänyt menetelmän, jolla valokuvaa voi käyttää mm. oman minän ja elämäntarinan tutkimiseen voimauttavasti. Valokuvien avulla voi nähdä erilaisia puolia omasta persoonastaan, ulkoisesta olemuksestaan ja kasvamisestaan. Kuvilla voi näyttää itsestään uudenlaisen puolen muille ihmisille. <http://www.voimauttavavalokuva.net/>

Voimauttavassa valokuvauksessa hyödynnetään erilaisiin kuviin latautuvia tunteita ja merkityksiä, sekä valokuvaustilanteita. Valokuvien avulla ja valokuvaamalla voi harjoitella katsomaan lempeämmin itseään. Valokuvaaja ja valokuvattava voivat vaihtaa välillä rooleja, tai kuvaaja kokeilee kuvassa olemista ja oman mahdollisen kuvapelkonsa kohtaamista, ennen kuin alkaa kuvata toista ihmistä. Miina Savolainen on käyttänyt voimauttavaa valokuvausta toimiessaan lastenkodin tyttöjen kanssa, tästä tuloksena oli Maailman ihanin tyttö projekti ja näyttely. Voimauttavaa valokuvamenetelmää on sovellettu lastensuojelun lisäksi mm. päivähoitossa, sairaaloissa, perhe- ja työyhteisöissä. Voimauttavassa valokuvauksessa voidaan käyttää jo olemassa olevia valokuvia tai kuvataan erityisesti voimavaroja vieviä teemoja omassa elämässä, perheessä tai työyhteisössä. <http://www.voimauttavavalokuva.net/>

Evästä elämän reppuun kehittämishankkeessa on tarkoitus kokeilla valokuvausta läpi kurssin. Jokainen opiskelija saa kuvata ja olla kuvattavana. Opiskelijat saavat valita kuvien joukosta omiin vihkoihinsa kuvat, jotka he ovat kokeneet merkittävinä tai mielenkiintoisina. Vihkoihin he voivat myös kirjoittaa ajatuksiaan ja tuntemuksiaan kurssin aikana. Opiskelijoiden vihkoja ei arvioida eikä niitä esitellä toisille, kurssin suorittaminen kuitenkin edellyttää että opiskelija kuvaa toisia ja on kuvattavana sekä täyttää vihkoaan kuvin.

2.2 Aromaterapia rentoutumisen välineenä

Stressioireet ovat yleistyneet jatkuvasti. Monet elämämme tapahtumat ylikuormittavat elimistöämme ja ne koetaan uhkaksi turvallisuudellemme, omanarvontunnillemme ja arvomaailmallemme. Kuormituksen pitkittyessä, esiintyessä toistuvana tai voimakkaana se voi kehittyä stressiksi. ”Stressi on yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen tulos, tapahtumasarja, joka syntyy koettujen vaatimusten ja selviytymiskeinojen välisestä epäsuhdasta. Vaatimukset ja selviytymiskeinot voivat olla sekä ulkoisia, että sisäisiä.” http://fi.osha.eu.int/good_practice/stressi/index.stm Stressi voi aiheuttaa ahdistusta, joka ilmenee käyttäytymisen muutoksina, erilaisina fyysisinä oireina tai tunnereaktioina kuten passivisuutena, todellisuuden kieltämisenä, riippuvuutena, suuttumisen, hyökkäävyytenä, keskittymiskyvyn ja itsetunnon heikentymisenä, masennuksena, uupumuksena, apatiana, päänsärkynä, migreeninä, unettomuutena, selkäsärkynä ja vatsavaivoina (Ayalon 1995, 11 - 12). Opiskelijoilamme on edellä lueteltuja oireita runsaasti.

Ayalonin (1995) mukaan voidaan ottaa käyttöön erilaisia selviytymisvoimavaroja joilla pyritään vähentämään tai poistamaan stressin aiheuttamia haittavaikutuksia. Näitä ovat uskomukset, joilla pyritään ideologisten tai poliittisten arvojen omaksumisella tarjoamaan elämään toivoa ja tarkoitusta, tunteet, jolloin esimerkiksi itkun, musiikin tai tanssin keinoin ilmaistaan ahdistavia tunteita. Muita selviytymisvoimavaroja ovat sosiaalinen vuorovaikutus, jolloin sisäisiä viettejä hyväksi käyttäen pyritään tehtävien tai roolien kautta ryhmäytymään ja kehittämään vuorovaikutustaitoja toinen toistaan tukien, mielikuvitus, jolloin mielikuvien, taideteosten tai intuition avulla pyritään positiivisiin aistimuksiin, kognitiot, jolloin pyritään syvällisempään ongelmien ratkaisuun käsittelemällä asioita ajattelun ja ymmärryksen kautta, sekä fysiologinen ulottuvuus, jolloin liikunnan, nukkumisen, lääkkeiden tai rentoutumisen keinoin pyritään saamaan aikaan haluttuja ärsykeitä ja reaktioita. (Ayalon 1995.)

Kauneudenhoitoalan ihmiskäsitys käsittelee ihmistä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena ja näkee jokaisen ihmisen arvokkaana ja ainutlaatuisena yksilönä (Halsas ym. 2002,10.) Ulkoisesta olemuksestaan huolehtiminen on välittä-

mistä sekä itsestä että muista kanssaihmisistä Tähän kuuluvat puhdas ja siisti vaate-
tus, hoidettu henkilökohtainen hygienia, raikas ehostus, huolitellut hiukset, hyvä
ryhti ja muu sanaton viestintä.

Rentoutumisen avulla pyritään pysähtymään, rauhoittumaan ja löytämään levollinen
olotila ja keskeyttämään nykyihmiselle tyypillinen kiireinen ja stressaava elämän
rytmi. Rentoutumisella poistetaan stressin aiheuttamia oireita tai ennaltaehkäistään
niiden syntymistä. Rentoutumisen aikana kehoon erittyy endorfiinia, kehon omaa
mielihyvähormonia, joka aiheuttaa hyvän olon ja lievittää kiputiloja. Rentoutuminen
laukaisee lihasjännitystä, tasaa hengitystä, rauhoittaa pulssia, laskee verenpainetta ja
tasapainottaa aineenvaihduntaa.

http://www.nettineuvo.fi/nettineuvo/fi/04_Aikuiset/01_Terveys_ja_hyvinvointi/02_Liikunta/01_Rentoutuminen/index.jsp

Aromaterapia on tuhansia vuosia vanha hoitomuoto, jossa käytetään kasvien eri
osista valmistettuja eteerisiä- eli haihtuvia öljyjä terapeuttisessa mielessä. Eteerisillä
öljyillä on sekä fyysisesti että psyykkisesti tasapainottavia vaikutuksia riippuen
käytettävien öljyjen kemiallisesta koostumuksesta. Ne vaikuttavat sekä hajuaistin
että ihon välityksellä Öljyt ovat joko useasta eteerisestä öljystä pohjaöljyyn val-
miiksi sekoitettuja seoksia tai ne voidaan valmistaa kunkin hierottavan yksilöllisten
tarpeiden mukaan. Aromaterapiassa käytetään kevyttä hierontaa, joka edesauttaa
öljyjen imeytymistä, rentouttaa lihaksia, vilkastuttaa veren- ja imunestekiertoa, sekä
tasapainottaa mieltä. Hoidossa käsitellään koko keho päästä varpaisiin. Hoidon ai-
kana ja sen jälkeen nautitaan runsaasti vettä tai yrttiteetä sekä kuunnellaan rauhoitta-
vaa musiikkia, joka auttaa hoidettavaa rentoutumaan paremmin estämällä häiritse-
vien ulkopuolisten äänien kuulumista. Hoidon jälkeen on vältettävä alkoholin käyt-
töä sekä kuumia käsittelyjä, koska ne saattavat voimistaa eteeristen öljyjen vaiku-
tusta ja aiheuttaa ei-toivottuja vaikutuksia esimerkiksi päänsärkyä ja pahoinvointia.
(Hirvonen & Kivimäki 1995.)

Arkista stressiä ei ole helppo välttää. Evästä elämän reppuun kehittämishankkeen
yhtenä menetelmänä on rentoutua aromaterapian avulla. Opiskelijat tekevät toisil-
leen aromaterapia hieronnan opettajan ohjauksessa. Rentouttava aromatera-
piahieronta hemmottelee hetkisen opiskelijoita kiireisen arjen keskellä sekä antaa

heille uuden kokemuksen tuntee rauhaa ja mielihyvää sekä tarjoaa keventävää evästä elämän reppuun.

2.4. Musiikin merkitys hyvinvointiin

Onnistumisen kokemuksen musiikillisissa oppimistilanteissa saavat aikaan itseluottamusta ja itsevarmuuden lisääntymistä, vapautumista sosiaalisissa tilanteissa sekä luottamusta oman oppimiskyvyn suhteen. Epäonnistumisia paljon kokeneille henkilöille on tärkeä kokea, että oppiminen on mahdollista. Oppimiskokemus kohottaa itsetuntoa ja lisää näin ollen oppimisvalmiuksia. (Ahonen-Eerikäinen 1999, 63.)

Kehittyvälle nuorelle onnistuminen jollakin musiikin osa-alueella on tie itsetunteeseen ja itsensä hyväksymiseen. Nuori oppilas totesi rumpukompin opittuaan ”Nyt minä oon tyytyväinen ihteeni”. Toinen taas totesi ”Ennen en ollut mitään, mutta kitara antoi minulle identiteetin”. Myönteinen kehä toimii kun sen saa liikkeelle jostakin. Liike jatkuu, ja onnistuminen toistuu muillakin elämän osa-alueilla. Sama ilmiö on havaittavissa myös vanhemmilla oppijoilla.

Musiikki voi parhaimmillaan eheyttää ihmistä onnistumisen kokemisen kautta, mutta se tarjoaa muitakin parantavia mahdollisuuksia käyttäjälleen.

Ahonen, (1993, 60-61) toteaa, että musiikin avulla on mahdollista työstä läpi vaikeita asioita, sillä musiikki etäännyttää ne symbolisen etäisyyden päähän eräänlaisen leikin varjolla. Usein ihminen haluaa kuunnella tai tuottaa musiikkia, joka vastaa hänen omaa mielen maailmaansa ja tunnetilaansa. Kun musiikkia kuunnellaan, sitä pyritään jäsentelemään mielessä. Musiikissa on mahdollisuus saada ote muodottomasta; järjestää muodoton äänimassa miellyttäväksi ja harmoniseksi kokonaisuudeksi. Joskus ihminen ei ymmärrä omaa tunnettaan ennen kuin kuulee sen musiikissa. Musiikin avulla on mahdollista kokea tunteiden vapautumista, sen avulla voi saada pelottavia tunteita hallintaan ja sen järjestys ja lainalaisuudet voivat synnyttää turvallisuuden tunteen.

Musiikin kokeminen ei riipu lahjakkuudesta. Ei ole olemassa epämusikaalisia ihmisiä. Jos laulu ei suju, musisointi voi sujua soittaen tai kuunnellen. Tämä taidelaji on

jokaisen ulottuvilla. Kirkkala (1998, 88) toteaa, että musiikin aktiivinen tuottaminen ja kuunteleminen sekä musiikin elementit, rytmit, melodia, harmonia, dynamiikka sekä ajallinen kesto ovat hyödynnettävissä musiikilla kuntoutettaessa. Musiikin terapeuttiseen käyttöön ei tarvita niin sanottua musiikillista lahjakkuutta, sillä se avaa tunnekanavat ja vaikuttaa siten ennen älyllistä ärsykettä. Musiikilla on tärkeä tasapainottava tekijä koulussa, sillä lähes kaikki muut tunnit keskittyvät vasemman aivopuoliskon käyttöön. Musiikin lisäksi muut taito- ja taideaineet kuten liikunta ja kuvaamataito avaavat kanavia ja tasapainottavat aivotoimintaa.

Taiteen tekemisen avulla ihminen voi oppia kuuntelemaan kehonsa kieltä, tulkitsemaan mielikuvia sekä siirtämään niiden sisältämät viestit jokapäiväiseen elämään soittamalla, laulamalla, puhumalla jne. Moni fyysinen ja psykosomaattinen oire voi jäädä tarpeettomaksi kun sen syynä oleva tukahdutettu tai väärin ymmärretty tunne uskalletaan kohdata, purkaa ja tunnistaa. (Ahonen-Eerikäinen 1999, 65.)

Evästä elämän reppuun kehittämishankkeen yhtenä menetelmänä on musiikki, jolloin oppilaitoksemme musiikkiluokassa opiskelijat kokeilevat bändisoittimia ja laulavat opettajien ohjauksessa.

2.5 Elämyspedagogiikka

Elämyspedagogiikan taustalta löytyy useita teorioita. Tunnetuin pedagogiikan kehittäjä on Kurt Hahn (1886-1974). Hahnin mukaan lapselle täytyy antaa mahdollisuus itsensä löytämiseen, häntä tulisi rohkaista kohtaamaan voittoja ja tappioita. Lapselle tulisi antaa mahdollisuus laittaa yhteisön etu ennen omaa etua. Hänelle tulisi antaa mahdollisuus niin mielikuvituksen käyttöön ja leikkeihin kuin mietiskelyyn ja hiljaisuuteenkin. ”Etuoikeutetut” lapset pitäisi vapauttaa heitä heikentävästä ylemmyyden tunteesta. Heitä pitäisi kasvattaa yhdessä niiden kanssa, joiden on taisteltava paikkansa yhteiskunnassa. (Telemäki 1998, 14.)

Seikkailukasvatuksesta ja elämyspedagogiikasta kertovat nettisivut

http://www.erakettu.com/kasvatus_mitaseon.com tarkentavat hahnilaista

elämyspedagogista ajattelua neljän eri elementin avulla. Elementteinä ovat fyysisyys, jonka avulla harjoitetaan rohkeutta ja kestävyyttä sekä projekti, joka ohjaa mielikuvien ja organisaatiotaitojen kehittymistä. Lisäksi elementteinä ovat retki,

jonka avulla päätöksenteko, aloitteellisuus ja itsensä voittaminen on mahdollista sekä pelastus, jonka avulla opitaan riskien arvioimista ja vastuun kantamista.

Hahn on löytänyt kasvatuksen peruspilarit, joista osa on hyvinkin vaativia. Moniko kasvattaja opastaa kasvatettavaansa laittamaan oman edun toisen edelle latistamatta nuoren itsetuntoa? Miten mielikuvitusta käytetään arjessa? Mitä nuoret tekevät sähkökatkon aikana kun pääsy nettiin on estynyt? Hektisessä yhteiskunnassamme näkyy hiljaisuuden ja mietiskelyn kaipuu. Niitä tarjoavat kurssit, koulutukset ja uskonnot ovat suosiossa ja elämyspedagogiikka samoin kuin seikkailukasvatus ovat eräs vaihtoehto laajenevaan kysyntään.

Käytännössä elämyspedagogiikka on elämysten välityksellä tapahtuva monikanavainen kasvatus- ja oppimistapahtuma. Siinä käytetään elämyksellisiä kokemuksia tilanteita ja oppilaan sosiaalisen, fyysisen ja tiedollisen kehittymisen tukemiseen. Elämyspedagogiikka on kasvatuksen, kuntouttamisen ja oppimisen kokonaisvaltainen prosessi, jonka vaiheet ovat: suunnittelu- ennakkonäkemyks (esirefleksio) – toiminta - jälkinäkemyks (jälkirefleksio) ja arviointi. (Karppinen 1998, <http://www.alli.fi/nuoisotutkimus/tuthi/julkaisut/karppinen.htm>.)

Suunnitteluvaiheeseen osallistuvat kaikki ryhmän jäsenet pienissä vastuuryhmissä, siinä saadaan ennakkonäkemyks tulevasta toiminnasta. Toimintaan kuuluu yllätyksellisyys ja kokemuksellisuus turvallisuutta vaarantamatta. Jälkirefleksiossa ja arvioinnissa kukin yksilö ja ryhmä arvioivat tapahtumia jälkikäteen. Näin ollen toimintaa voidaan koko ajan kehittää sadun palautteen mukaisesti.

E. Kiisken (1998, luento 2005 ja http://www.erakettu.com/kasvatus_periaatteet.htm) mukaan ihminen on kokonaisuus, jossa toiminta, tunteet ja järki ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja suhteessa ympäristöön. Ihminen on kasvava ja kehittyvä sosiaalinen olento, joka kuuluu koko elämänsä erilaisiin ryhmiin ja yhteisöihin. Hän on yhtä aikaa yksilö, ryhmä ja ryhmän jäsen. Kunkin ryhmän jäsenen kokemukset muotoutuvat suhteessa ryhmään ja omaan kokemusmaailmaan. Parhaimmillaan ryhmä itse ohjaa omaa toimintaansa suhteessa annettuihin tavoitteisiin.

Uskallus antautua seikkailun vietäväksi ja kohdata ainutkertainen hetki antaa mahdollisuuden pohtia tunnetiloja, joita seikkailu nostattaa. Seikkailutoiminnalla voidaan rikkoa omia rajoja jos siihen uskalletaan osallista avoimin mielin. Kohdatessaan ja rikkoessaan rajojaan ihmisellä on mahdollisuus löytää uusia ulottuvuuksia omaan ajatteluunsa ja toimintaansa. (Kiiski 1998, 109).

Hahnin, Karppisen, Kiisken ja muiden pedagogien sekä omien kokemusten perusteella elämypedagogiikka sopii Evästä elämän reppuun kurssin pedagogiseksi lähtökohdaksi, sillä toiminnassamme korostuu ihmisen kunnioitus, tekemällä oppiminen sekä yksin ja yhdessä kokeminen. Kehittämishanketta tehdessä olemme toimineet elämypedagogisen arvomaailman mukaisesti avoimin mielin toisiamme kuunnellen.

3 Evästä elämän reppuun kehittämishankkeen toteutus

Keväällä 2006 syntyi idea vapaasti valittavasta kurssista, jossa erityistä tukea tarvitsevat sosiaali- ja terveysalan lähihoitaja opiskelijat pääsevät osallistumaan erilaisiin toimintoihin, jotka tähtäävät itsetunnon ja minäkäsityksen kehittymiseen. Kurssi nimettiin ”Tukka hyvin - kaikki hyvin” – kurssiksi. Nimellä haluttiin kuvata opiskelijoiden psykofyysistä hyvinvointia. Vaihdoin kurssin nimeksi ”Kroppa hyvin – kaikki hyvin”, joka meidän mielestämme kuvasi paremmin opiskelijan psykofyysistä hyvinvointia. Jokainen kehittämishankkeemme jäsen työsti aihetta ja teoreettista taustaa omalta vahvuusalueeltaan. Kehittämishanketta muokattiin kesällä ja syksyllä 2006 käytännön järjestelyjen ohessa.

Toukokuussa 2006 esittelimme Evästä elämän reppuun kehittämishanke suunnitelman muille erityiskasvatuksen opiskelijoille sekä Päivi Lehtoselle. Saimme runsaasti hyvää ja kriittistä palautetta, jonka perusteella rajasimme työtämme. Saadun palautteen perusteella muutimme hieman kurssin sisältöä ja nimesimme kehittämishankkeen ”Evästä elämän reppuun”.

Teimme yhteistyötä koko kehittämishankkeen suunnittelun ajan esimiehimme ja opinto-ohjaajien kanssa, jotka ohjasivat HOJKS – opiskelijoita kurssille. Kurssi suunniteltiin kymmenelle opiskelijalle, jotka tarvitsevat erityistä tukea opinnoissaan ja joilla on elämänhallinnassa ongelmia. Kurssi suunniteltiin toteutuvaksi kuutena iltapäivänä loka-marraskuussa 2006 (Liite 1: Kutsu kurssille). Suunnitelimme ohjelmaa, varasimme paikkoja ja teimme opiskelijoille kutsun. Saimme opinto-ohjaajilta kahdeksan opiskelijan nimet, joista kurssille ilmoittautui vain neljä. Syynä oli nopea aikataulu ja ongelmat lukujärjestyksien sovittelussa. Keskustelimme tilanteesta esimiehimme kanssa ja päädyimme siirtämään kurssin keväälle 2007 muiden vapaasti valittavien kurssien joukkoon. Tällöin opiskelijoilla on paremmat mahdollisuudet osallistua kurssille.

Suunnitelmiamme mukaan (Liite 2: Kurssin ohjelma) ensimmäisellä kerralla koonnumme oppilaitoksella, josta lähdemme opiskelijoiden kanssa oppilaitoksen tila-autolla Niittylahden vapaa-ajan keskukseseen, jossa tarkoituksena on tutustua toisiin ja ryhmäytyä nuotion äärellä makkaranpaiston ohessa. Toisella kerralla puretaan opiskelijoiden tunnelmia valokuvien avulla sekä tehdään ruokalista kolmannelle tapaamiskerralle. Tämän jälkeen lähdemme keilahallille keilaamaan. Kolmannella kerralla opiskelijat valmistavat suunnitelmansa mukaisesti ruokaa oppilaitoksen pienkeittiössä samalla keskustellen terveellisistä elämäntavoista kuten ravitsemuksesta ja nukkumisesta. Neljännellä kerralla musisoidaan eli opiskelijat soittavat bändisoittimilla oppilaitoksen musiikkiluokassa. Viidennellä kerralla opiskelijat tutustuvat aromaterapiaan oppilaitoksen kauneushoitolassa. Viimeisellä kerralla tehdään yhteenvetoa ja arviointia kurssista Valkeisen lammen rannalla.

Suunnitelmiamme mukaan kurssin osallistumismaksu on 10 euroa / opiskelija. Tällä osallistumismaksulla katetaan ruokailuista aiheutuneet kustannukset. Keilamaksun maksaa oppilaitos. Evästä elämän reppuun – vapaasti valittava kurssi toteutetaan ensimmäisellä kerralla pääsääntöisesti kaikkien kolmen opettajan yhteisopetuksena. Opiskelijat jotka ilmoittautuivat kurssille, olivat halukkaita osallistumaan kevään kurssille. Esitämme kehittämishankkeemme marraskuussa 2006 erityiskasvatuksen ammatillisten erikoistumisopintojen opiskelijoille ja opettajille.

4 Pohdinta

Evästä elämän reppuun kehittämishanke on ollut pitkä, mutta hyvin mielenkiintoinen prosessi. Ajatuksemme ovat kehittyneet tammikuun 2006 teoria orientoituneesta ajattelusta käytännön toteutukseen. Alun skeptiset ajatukset kehittämishankkeen ideasta ja toteutumisesta ovat vaihtuneet innostukseen. Vaikka Evästä elämän reppuun kurssi ei toteutunutkaan syksyllä 2006, se on mielestämme toteuttamisen arvoisen idea. Suunnittelun myötä olemme vakuuttuneita siitä, että tämänkaltaisilla toiminnallisilla menetelmillä on suuri tarve kasvatuksen ja opetuksen kentällä. Kaikkia koulussa ja elämässä tarvittavia taitoja ei opita frontaaliopetuksella. Eri-laisten ympäristöjen, toimintojen ja ryhmien kautta opitaan uusia taitoja itsestä ja muista. Aromaterapian avulla voi oppia rentoutumista, joka taas auttaa ratkaisemaan ongelmia. Musiikki toimii turvallisena tunteiden tulkkina. Valokuvien avulla ihminen voi oppia tuntemaan itseään ja peilata omia tunteitaan valokuvissa. Elämyspedagogiikan avulla on mahdollisuus virkistäytymiseen, uusien toimintatapojen oppimiseen sekä tietoisuuden laajentamiseen.

Kehittämishankkeen teoreettinen perusta olisi voinut olla paljon perusteellisempi ja kattavampi, mutta halusimme painottaa Evästä elämän reppuun käytännön toteutusta, joka tapahtuu vasta keväällä 2007. Kehittämishankkeen puute on se, että Evästä elämän reppuun kurssi ei toteutunut nyt syksyllä, joten meillä ei ole omia eikä opiskelijoiden kokemuksia ja arviointia kurssin toimivuudesta.

Uskomme että evästä elämän reppuun kurssi voi toimia erityistä tukea tarvitseville lähihoitaja opiskelijoille alkusysäyksenä itsetuntemuksen ja elämänhallintataitojen vahvistamiseksi. Uskomme myös että opiskelijat voivat saada siitä onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemukset synnyttävät myönteisen kehän opiskelijan elämässä. Onnistuttuaan jokainen uskoo onnistuvansa uudelleenkin. Tarvitaan vain se ensimmäinen sykäys. Toivottavasti näemme niitä kurssin aikana.

Työryhmämme on ollut kehittämishankkeen aikana hyvin toimiva ja aktiivinen. Olemme tutustuneet toisiimme paremmin ja oivaltaneet laaja-alaisen osaamisen merkityksen työn rikastuttajana. Kukin ryhmämme jäsen on saanut tuoda oman vah-

vuutensa ryhmään. Kolmen henkilön ryhmänä työskentely on tuonut erilaisia näkökulmia kehittämishankkeen suunnitteluun ja työstämiseen. Olemme oppineet toisiltamme ja toisistamme sekä olemme tyytyväisiä yhteistyöhömme ja ryhmämme toimintaan.

Kaiken kaikkiaan erityiskasvatuksen ammatilliset erikoistumisopinnot ovat lisänneet ymmärrystämme erilaisista oppijoista, erityisopetuksesta sekä opetusmenetelmistä. Tämän opintokokonaisuuden aikana herkkyys nähdä, kuulla ja tarttua tilaisuuksiin toimia erilaisten ja erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden kanssa on lisääntynyt. Samalla on laajentunut tietoisuutemme erityiskasvatuksen kentästä ja haasteista. Käytännön haasteiden ohella meille on herännyt myös syvempi tietoisuus opettajasta oppimisen motivoijana, ohjaajana, rinnalla kulkijana ja evästen antajana opiskelijoiden elämän reppuihin.

LÄHTEET

- Ahonen, H. 1993a. Musiikki – sanaton kieli, musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finnlectura.
- Ahonen-Eerikäinen, H. 1999. Samalle aaltopituudelle. Tampere: Tammerpaino.
- Ayalon, O. 1995. Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen. Jyväskylä: Gummerus.
- Cobain, B. 2001. Apu-a. Selviytymisopas masentuneelle nuorelle. Jyväskylä: Gummerus.
- Hautaniemi, A. ym. 2002. ”Aika hämärä aihe mulle...” – Tietoa kouluterveydenhoitajille nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Opinnäytetyö, Pohjois-Savon ammattikorkeakoulu, Kuopio.
- Halsas, A., Härkönen, A. & Raivio, T. 2002. Ihonhoito kauneudenhoitoalalla. Juva: WSOY.
- Helenius, E., Rautava, M. & Tuovinen, R. 1998. Eväitä elämään. Keinoja nuorten elämäntaitojen vahvistamiseksi. Porvoo: WSOY.
- Hirvonen, M. & Kivimäki, U. 1995. Hoitavat tuoksut – aromaterapiaopas. Hämeenlinna: Karisto.
- Holappa, L. 2005. Sairasta sakkia? Ammattiin opiskelevien hyvinvointi 2005. Sakki. Yliopistopaino.
- Karppinen S.J.A. 1998. Elämyspedagoginen näkemys erityisopetuksessa. Elämyspedagogiikan opetuskokeilu Oulaisissa Kajaanintulkin erityiskoulussa. Licensiaattityö. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Oulun yliopisto.
- Kiiski, E., 1998. Seikkailua elämysten maailmassa. Teoksessa: T. Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu, Jyväskylä: Atena, 109.
- Klen, I. 2005. Ammattioppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämänhallinta. Pro gradu –tutkielma. Kuopion yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta.
- Kuure, T. (toim.) 2001. Aikuistumisen pullonkaulat. Pieksämäki: Raamattutalo.
- Michelsson, K., Miettinen, K., Saresma, U & Virtanen, P. 2003. AD/HD nuorilla ja aikuisilla. Juva: WSOY.
- Nissinen, E. 2002. Depressio-oireet, koulumenestys ja koettu koulukiusaaminen 13-16 – vuotiailla nuorilla. Pro gradu – tutkielma, Tampereen yliopisto, Terveystieteen laitos.
- Telemäki, M. 1998. Kurt Hahn ja elämyspedagogiikka. Teoksessa: T. Lehtonen

(toim.) Elämän seikkailu. Jyväskylä: Atena, 14.

WWW-osoitteet:

http://fi.osha.eu.int/good_practice/stress/index.stm 15.9.2006

<http://www.alli.fi/nuoisotutkimus/tuthi/julkaisut/karppinen.htm> 14.11.2006

http://www.erakettu.com/kasvatus_mitaseon.htm 16.11.2006

http://www.erakettu.com/kasvatus_periaatteet.htm 14.11.2006

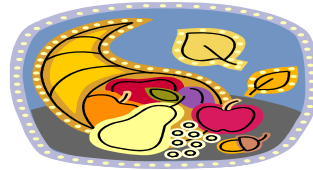
http://www.nettineuvo.fi/nettineuvo/fi/04_Aikuiset/01_Terveys_ja_hyvinvointi/02_Liikunta/01_Rentoutuminen/index.jsp 15.9.2006

<http://www.voimauttavavalokuva.net/> 9.8.2006

Kutsu kurssille

LIITE 1

Hei!



Olemme kolme opea ja teemme ammatillisia erikoistumisopintoja. Haluamme kokeilla uusia opetusmenetelmiä ja olemme suunnitelleet **Evästä elämän reppuun** - vapaasti valittavan kurssin, jossa ajatellaan vähän ja tehdään paljon: keskustellaan, keilataan, musisoidaan, tehdään ruokaa, tunnelmoidaan, istutaan nuotion ääressä ja rentoudutaan aromaterapiassa.

Kurssin aikana täytetään kirjaa (vihkoa) itsestä itselle. Sitä voi täydentää kuvin, joita otetaan kurssin aikana koulun digikameralla. Evästä elämän reppuun kurssille pääsyyn riittää se, että olet kiinnostunut kokeilemaan yllä mainittuja asioita yhdessä muiden kanssa.

Olemme sopineet seuraavat tapaamiskerrat ja -ajat:

ti 10.10 klo 13.30-17.00 rak.5, ala-aula ULKOILUVAATTEET MUKAAN (olemme nuotiolla!)

ti 24.10.klo 17.30-20.00 rak.5, ala-aula (käymme keilaamassa keilahallilla)

ti 31.10.klo 13.30-17.00 rak.5, ala-aula (lähdemme Presidentinkadulle pikku keittiöön)

ti 7.11. klo 13.30-17.00 luokka 2001 (musisointia)

ti 14.11. klo 13.30-17.00 rak. 5, ala-aula (lähdemme kauneudenhoitoalan tiloihin)

ti.21.11. klo 13.30-17.00 luokka 5222

Tervetuloa mukaan! Terveisin:

Riitta (riitta.jaaskelainen@sakky.fi)

Anita (anita.matto-puustinen@sakky.fi)

Merja (merja.hirviniemi@sakky.fi)



Evästä elämän reppuun - kurssin ohjelma

10.10. (4h) tutustumista ja ryhmäytymistä, makkaranpaistoa paikka: laavulla nuotion äärellä

24.10. (4h) edellisen kerran purkamista valokuvien avulla, seuraavan kerran ruokalistan tekoa ja keilausta

31.10. (5h) ruuanvalmistusta koululla opiskelijoiden suunnitelmien ja hankintojen mukaa

7.11. (4h) musisointia koululla

14.11. (4h) aromaterapiaa kauneudenhoitoalan tiloissa

21.11. (3h) yhteenvetoa ja arviointi kurssista