



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

TÄYTTÄ ELÄMÄÄ!

Ohjaajan opas

TEKIJÄ: Mirja Haataja

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma			
Työn tekijä Mirja Haataja			
Työn nimi Täyttä elämää! Ohjaajan opas			
Päiväys	26.1.2014	Sivumäärä/Liitteet	30/1
Ohjaaja Hannele Tams			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Monitaitoset ry			
Tiivistelmä			
<p>Täyttä elämää! Ohjaajan opas on toiminnallinen opinnäytetyö. Työ koostuu erillisistä työn teoreettisista perusteista ja kehittämistyöstä kuvaavasta raportista ja kehittämistyön tuloksena valmistuneesta ohjaajan oppaasta.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia etsivien nuorisotyönohjaajille uuden työmuodon käyttöönottoa ja kehittämistä helpottamaan ohjaajan opas ryhmätoimintaan. Ryhmätoiminnan tavoitteena on nuorten elämänhallinnan tukeminen yhteisöllisin ja toiminnallisina menetelmin. Opinnäytetyön teoreettisena perustana on sosiaalipedagoginen ajattelutapa.</p> <p>Ryhmätoiminnan kohderyhmäksi määriteltiin syrjäytyneet tai syrjäytymisuhan alaiset nuoret, 18–28 -vuotiaat, etsivän nuorisotyön asiakkaat, joilla ei ole ammatillista koulutusta, mahdollisesti peruskoulu jäänyt kesken eivätkä ole kiinnittyneet työelämään. Toimintasuunnitelman laadinnassa otettiin huomioon Pielaveden kunnan toimintaympäristö soveltaen teorioita ja aikaisempia tutkimuksia.</p> <p>Täyttä elämää! Ohjaajan oppaan kehitysprosessia on kuvattu raportissa, laadunvarmistuksessa ja palvelujen parantamisessa vakiintuneessa käytössä olevalla, Demingin ympyrällä. Oppaan kokeilun jäädessä keskeneräiseksi ryhmätoiminnan vaikutusten arviointia osallistujien elämänhallinnan vahvistumisesta ei pystytty kuvaamaan.</p> <p>Opinnäytetyön tavoite etsivien nuorisotyönohjaajien uuden työmuodon aloittamiseksi toteutui ja toiminta jäänee osaksi perustyötä, jota pyritään kehittämään moniammatilliseksi työmuodoksi.</p>			
Avainsanat sosiaalipedagogiikka, elämänhallinta, osallisuus, yhteisöllisyys, toiminnallisuus			

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author Mirja Haataja			
Title of Thesis Full life! Instructor´s manual			
Date	26.1.2014	Pages/Appendices	30/1
Supervisor Hannele Tams			
Client Organisation /Partner Association Monitaitoset			
<p>Abstract</p> <p>Full life! Instructor´s manual is a functional thesis. The thesis includes two parts: theoretical framework and a report describing development as well as an instructor´s manual as the result of the work.</p> <p>The thesis aim was to compile to detective youth workers the instructor´s manual of group activities to help them in starting and developing a new mode of work. The aim of the group activities is young people´s life management with communal and functionality methods. The theoretical basis of the thesis is social pedagogical thinking.</p> <p>The group activities´ target group was the clients of detective youth work who are socially excluded young people of 18–28 years of age or those at risk of exclusion. The drafting of the action plan took into account the municipality of Pielavesi environment by applying theories and previous studies.</p> <p>The development process of Full life! Instructor´s manual is described in the report, quality assurance and service improvement with the well-established and widely used Deming circle. Because the manual experiment was incomplete the group activities´ impact on the participants´ strengthening of life management cannot be reported.</p> <p>The thesis objective of detective youth workers to start a new work mode was realized and the activity is likely to be realized as to be realized as part of the basic work, which is aimed to be developed into a multiprofessional work method.</p>			
<p>Keywords</p> <p>social pedagogy, life management, participation, sense of community, functionality</p>			

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	MONITAITOSET RY TOTEUTTAA NUORISOTAKUUTA PIELAVEDELLÄ	7
2.1	Etsivän nuorisotyön toteuttaja	7
2.2	Nuorten työpajatoiminta osana työpajatoimintaa	8
2.3	Nuorten ohjaaminen kuntoutuspalveluihin	8
2.4	Pielaveden nuorten ohjaus- ja palveluverkoston jäsen	8
3	SOSIAALIPEDAGOGIIKKA NUORISOKASVATUKSESSA	9
3.1	Sosiaalipedagogiikka ajattelutapana	9
3.2	Sosiaalinen kasvatusta ammatillisena toimintana	10
3.3	Nuorten elämänhallinnan tukeminen arjessa	11
3.4	Subjektius ja dialogisuus edellytyksenä osallisuudelle	12
4	YHTEISÖLLISYYS JA TOIMINNALLISUUS NUORISOKASVATUKSESSA	14
4.1	Kasvattaja nuoren tukena	14
4.2	Yhteisöllisyys ja vertaistuki lisäävät hyvinvointia	14
4.3	Toiminnalliset ja luovat menetelmät ilmaisun välineenä	15
5	TÄYTTÄ ELÄMÄÄ! OHJAAJAN OPPAAN KEHITTÄMINEN	18
5.1	Suunnittelu ja sisällön kehittäminen	19
5.1.1	Analyysi nuorten elämänhallinnan vaikeuksista ja vahvistamisesta	19
5.1.2	Ryhmätoiminnan perusteet ja tavoitteet	21
5.1.3	Ryhmän tapaamisten tavoitteet	22
5.2	Oppaan kokeilu	24
5.3	Kokeilun palaute ja analysointi	24
5.4	Oppaan korjaukset ja viimeistely	26
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	27
7	POHDINTA	28
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	29
	LIITE 1: TÄYTTÄ ELÄMÄÄ! OHJAAJAN OPAS	31

1 JOHDANTO

*Me ollaan nuoriso, me ollaan tulevaisuus.
Kaikki kasvaa, lapset varttuu, virheist oppii ja kokemust karttuu.*

*Arvostelevii ilmeit, jotka tuottaa tuskaa,
tuleeks sust kaa mitää, en sanois, epäluottamusta.
Miten me puhutaan, miten pukeudutaa, mistä me nautitaan, mihin kulkeudutaan, se
oottaa aikansa, kaikki löytää paikkansa, jos kelaat ettei meist oo mihkää, aika aikasta.
Kaikki ei taho samaa, jotkut on ilosii, jumalat on taidetta, tai ilman miljoonii.
Kaikkihan tietää, et raha ei takaa hyvää elämää, ei koulutuskaa ja
kaikkien on saatava kulkee se oma tie, muuten maalis ei tunnu, et ollaan siel.
Duunarit tai sit johtajat pankissa, loppupeleis sama, kaikkii meist tarvittaa.
Tietty tehää virheit, aina ei harkita, mut uskokaa meihin, nii uskonne palkitaa!*

*Me ollaan nuoriso, me ollaan nuoriso, me ollaan tulevaisuus.
Kaikki kasvaa, lapset varttuu, virheist oppii ja kokemust karttuu.
Ketkää meist ei ois ettiny ittee, jokainen meistä on VIP.
Nuoret tuomitaan koulutuksen takii, mut Pikku G tietää paremmin, TODELLAKI!*

*Jokatapauksessa me ollaan tulevaisuus, nyt joku päättää ja koht tulee taas uus, ajat
muuttuu, tavat muuttuu, mut ei halua tavottaa jotain pysyvää, jostain pitää alottaa.*

*Tärkeint on se et tuntee olevansa nuori ja ei juutu paikoilleen, on turhaa huolissaa,
ei ain stressaa, myöhemmin kerkee asettuu aloilleen ja perustaa perheen.
Välil vaikeit ollaanki, kyl meil on moraalii ja mäki oon valmis tekee mun oman osani,
muitten etee, ku muutki tekee, tuun tekee duunii, mun musiikkii teille.
Haluun sanoo suoraan, meihi voit luottaa, me kasvetaan viel, kokemus muokaa. jos
joskus epäilet, muistat varmaa sen vanhan sananlaskun POJAST POLVI PARANEE!*

me ollaan nuoriso, me ollaan tulevaisuus.

Pikku G

Pikku G:n, jo kymmenen vuotta sitten julkaiseman, ”Me ollaan nuoriso” -musiikkikappaleen sanoin, haluan johdattaa lukijat opinnäytetyön aiheeseen ja sen keskeisiin ajatuksiin. Edellisen kappaleen sanojen mukaisesti päättäjien vaihduttua eduskunnassa tehtiin uusia päätöksiä ja nykyisen pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen hallitusohjelman yhdeksi kärkihankkeeksi kirjattiin Nuorten yhteiskuntatakuun toteuttaminen. Hallitusohjelman mukaisesti Nuorten yhteiskuntatakuu -työryhmä asetettiin 1.9.2011, jonka selvityksen pohjalta nykyinen Nuorisotakuu-ohjelma on saanut muotonsa. Työ- ja elinkeinoministeriö, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö käynnistivät toimet nuorten yhteiskuntatakuun toteuttamiseksi. Suunnittelutyöhön osallistuivat myös puolustusministeriö ja valtiovarainministeriö. Ministeriöiden lisäksi nuorisotakuun toimeenpanotyöhön sitoutuivat työmarkkinajärjestöt, Suomen Kuntaliitto ja Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi ry. Nuorten yhteiskuntatakuusta, koulutustakuusta ja nuorten aikuisten osaamisohjelmasta on käytetty vuoden 2013 alusta lukien yhtä käsitettä; nuorisotakuu. (TEM 2012, 6–7; TEM 2013, 1–3.)

Uudessa nuorisolaissa ja nuorisotakuussa on sisäänrakennettu sosiaalipedagogiikan yhdistämät, sosiaalisen ja pedagogisen ajattelun ja toiminnan periaate. Nuorisolain (2006, § 72) tarkoituksena on tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä, edistää nuorten aktiivista kansalaisuutta ja nuorten sosiaalista vahvistamista sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja. Toteuttamisen lähtökohtina mainitaan yhteisöllisyys, yhteisvastuu, ihmisoikeuksien kunnioittaminen, tasa-arvo, monikulttuurisuus, kestävä kehitys sekä ympäristön ja elämän kunnioittaminen. Nuorisolain määritykset vastaavat sosiaalipeda-

gogisessa viitekehyksessä tapahtuvan nuorisokasvatuksen arvoja, tavoitteita ja haasteita. Sosiaalipedagoginen ajattelu- ja teoriaperinne dynaamisena, uudistumiskykyisenä ja ajan hermolla liikkuvana oppialana vaikuttaa vastaavaan nykypäivän ja tulevaisuuden haasteisiin, mikä samalla aikakaudesta riippumatta tarjoaa teoreettisia kysymyksiä ja jäsentäjiä vaihteleviin sosiaalisen työn ja kasvatustyön haasteisiin. (Hämäläinen 2010, 193.)

Työskenneltyäni sosiaalitoimessa 1990-luvun alusta lukien, pääasiassa aikuissosiaalityössä, olen havainnut tarpeen saada uusia, tehokkaita ja vaikuttavia toiminta- ja työmenetelmiä esimerkiksi asiakkuuksien kestoajan lyhenemiseksi. Erityisesti nuorille asiakkaille, joilla on elämänhallinnassa vaikeuksia ja joiden elämänsuuntaa tulisi tukea mahdollisimman varhain, tulisi löytää uusia ja erilaisia tapoja työskennellä. Oma mielenkiintoni on pitkään kohdistunut huono-osaisuuden ”periytymiseen” ja mahdollisuuksiin sosiaalityön keinoin puuttua siihen. Oman näkemykseni mukaan erityisesti itsenäistymässä olevat nuoret, aikuisuuden kynnyksellä ja täysi-ikäisyyden juuri saavuttaneet, voisivat olla erityisessä herkkyyssvaiheessa, jolloin heihin voisi vaikuttaa myös sosiaalityön keinoin. Erityisesti nämä nuoret tarvitsisivat jotain erilaista työskentelyotetta kuin yksilöohjauskeskustelut.

Opiskelujeni (sosionomi AMK) aikana totesin oman työotteeni vuosien kuluessa kehittyneen koko ajan lähemmäs sosiaalipedagogista työotetta. Uskon vahvasti yhteisöllisyyden, toiminnallisuuden, dialogisuuden sekä asiakkaan subjektiivisuuden vahvistamisen ja voimaannuttamisen vaikuttavuuteen. Opintojen aikana tulin vakuuttuneeksi opintoihin sisältyvien toiminnallisten ja luovien menetelmien käytön vaikuttavuudesta asiakastyössä. Nuorisolain uudistuessa ja nuorisotakuun tullessa vuoden 2013 voimaan oma ajatukseni jo vuosia mietinnässä olleesta opinnäytetyön aiheesta ja sen viitekehksestä vahvistuivat.

Uusien etsivien nuorisotyönohjaajien aloittaessa työskentelyn Monitaitoset ry:llä, esitin mahdollisuuden osallistua etsivän nuorisotyön toiminnan kehittämiseen. Esittelin ideani nuorten elämänhallintaa tukevan ryhmätoiminnan aloittamisesta. Ryhmätoiminnan suunnittelua on ohjannut sosiaalipedagoginen ajattelutapa. Ryhmätoiminnon sisältö perustuu yhteisöllisiin ja toiminnallisiin menetelmien käyttöön nuorten elämänhallinnan vahvistamisessa. Opinnäytetyöstäni muodostui toiminnallinen kehittämistyö ja nimeksi muotoutui Täyttä elämää! Ohjaajan opas.

2 MONITAITOSET RY TOTEUTTAA NUORISOTAKUUTA PIELAVEDELLÄ

Pielavedellä toimivan Monitaitokset ry:n toiminnan tarkoituksena on tukea ihmisten työllistymistä ja kouluttautumista sekä sosiaalisten suhdeverkostojen ylläpitämistä ja rakentamista. Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on työllistää erityisesti pitkäaikaistyöttömiä ja vajaakuntoisia henkilöitä sekä toimia työharjoitteluympäristönä nuorille henkilölle ja auttaa heitä etsimään jatkopolkuja työmarkkinoilla tai kouluttautumisessa. Monitaitokset ry osallistuu nuorisotakuun toteuttamiseen Pielavedellä usealla tavalla. (Monitaitokset ry.)

Nuorisotakuun periaatteina on nuorten kuuleminen ja nuorten itsensä vaikuttaminen oman elämänsä kulkuun. Nuorisotakuun tehtävinä on tukea nuorten kasvua, itsenäistymistä ja elämänhallintaa. Nuorisotakuun tavoitteina on auttaa nuoria pääsemään koulutukseen ja sijoittumaan työmarkkinoille, ehkäistä nuorten työttömyyden pitkittymistä, tunnistaa nuorten syrjäytymisvaaraan liittyvät tekijät sekä tarjota nuorille tukea jo varhaisessa vaiheessa estämään nuorten syrjäytymiskehitystä ja ulkopuolisuutta. Näihin tavoitteisiin pääsemiseksi tarvitaan valtion, kuntien viranomaisten, elinkeinoelämän ja järjestöjen yhteistyötä. Nuorisotakuun toteuttamisen keinoja ovat koulutustakuun toimet, nuorten aikuisten osaamisohjelma (NAO), nuorten työvoima- ja elinkeinopalvelut (TE-palvelut) ja kuntoutuspalvelut, kuntien sosiaali- ja terveyspalvelut sekä muut nuorten yksilölliset palvelut, kuten etsivä nuorisotyö ja nuorten työpajatoiminta. (TEM 2013, 3.)

2.1 Etsivän nuorisotyön toteuttaja

Monitaitokset ry on järjestänyt nuorisotakuun sisältävää etsivää nuorisotyötä heinäkuusta 2011 lukien Monitaitokset ry:n ja Pielaveden kunnan välisen yhteistyösopimuksen pohjalta. Etsivän nuorisotyön tarkoituksena on tarjota apua alle 29-vuotiaille nuorille/nuorille aikuisille niiden asioiden hoitamisessa, jotka tuntuvat heistä hankalille arjessa. Nuorille tarjotaan yksilöllistä, pienin askelin etenevää tukea. Toiminta lähtee nuoren toiveista ja tarpeista. Tuki on nuorelle vapaaehtoista ja maksutonta sekä luottamuksellista. Tarvittaessa nuoren verkostoon kootaan yhteistyökumppaneita tai ohjataan nuori tarvitsemiensa palvelujen piiriin. (TEM 2013, 8–10.)

Etsivä nuorisotyö on opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) rahoittamaa toimintaa. Kesäkuuhun 2013 saakka Pielaveden Monitaitokset ry:llä työskenteli yksi kokopäiväinen työntekijä. Syksyllä 2013 OKM:n myöntäessä rahoituksen kahdelle etsivälle nuorisotyönohjaajalle tehtävässä aloitti kaksi uutta kokopäiväistä työntekijää.

Pielavedellä toteutetun etsivän nuorisotyön työmuotona on ollut pääasiassa yksilöohjaus, johon on kuulunut elämänhallintaan liittyviä toimintoja, kuten ajankäytön ja viikkorytmin opetteleminen, arkielämän harjoittelu omassa kodissa, kauppa-asiointit, virastoasiointi, sosiaalisten roolien kartoittaminen ja mielekkään harrastuksen etsiminen. Olennainen osa työtä on ollut myös tulevaisuuden suunnittelu nuoren kanssa ja tutustuminen erilaisiin vaihtoehtoihin. Käytännössä työvälineitä nuoren kanssa ovat olleet keskustelut, tehtävä, harjoitukset ja yhdessä hoidettavat asiointit tai kauppareisut.

2.2 Nuorten työpajatoiminta osana työpajatoimintaa

Nuorten työpaja toimii myös Monitaitokset ry:n hallinnoimana Pielavedellä. Työpaja sisältää mahdollisuuden osallistua puu-, metalli-, pienkone-, keittiö- ja tekstiilipajojen sekä kirpputorin, kahvilan ja myymälän toimintoihin. Nuorten työpajatoiminta on myös yksi nuorisotakuussa esiintyvistä toiminnoista. Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus (ELY-keskus) rahoittavat nuorten työpajatoimintaa, jonka kohteena ovat 17–29-vuotiaat nuoret. Työpajatoiminnan tavoitteena on nuorten elämäntaitojen ja identiteetin vahvistumisen tukeminen, yksilöllisen ohjauksen ja valmennuksen keinoilla. (Monitaitokset ry.)

2.3 Nuorten ohjaaminen kuntoutuspalveluihin

Etsivän nuorisotyönohjaajat, nuorten työpajaohjaaja, Monitaitokset ry:n toiminnanjohtaja ja muut ohjaajat tekevät tiivistä yhteistyötä paikallisten sosiaali-, terveys- ja TE-palveluiden järjestäjien kanssa. Nuorten ohjaamisessa heidän tarvitsemiinsa palveluihin käytetään yleisesti saattaen ohjaamista sekä moniammatillista pari- ja verkostotyöskentelyä. Työskentelymuoto pyritään valitsemaan aina nuoren tarpeisiin parhaiten vastaavaksi, nuoren toiveita kunnioittaen ja varmistamaan tarvittavan avun saaminen. Käytännössä verkostotyöskentely on osoittautunut nuorten kanssa toimivaksi malliksi, jossa kaikki osapuolet saavat samalla kertaa yhteneväiset tiedot sekä saadaan muodostettua yhteinen käsitys nuoren tarpeista ja tilanteesta.

Nuorisotakuun sisältämää lupautta nuorten kuntoutuspalvelujen saatavuudesta Monitaitokset ry pyrkii toiminnallaan ja huomioillaan edistämään aktiivisesti. Sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisestä on vastuu kunnilla. Sosiaalihuoltolaki (710/17.9.1982) edellyttää kuntaa tarjoamaan asukkailleen palveluja, jotka edistävät yksityisen henkilön, perheen sekä yhteisön terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta. Kunnan on osoitettava riittävät voimavarat kunnan peruspalvelujen valtionosuuden perusteena oleviin, perustellun tarpeen mukaisiin palveluihin. Nuorten syrjäytymisriskeihin olisi tartuttava mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, ehkä jo lapsuudessa. Nuoren kasvu aikuisuuteen kestää pitkään, eivätkä terveyden- ja hyvinvoinnin ongelmat synny hetkessä. Oikea-aikainen, tarpeen mukainen ja riittävä tuki on ratkaisevaa nuoren kasvulle ja kehitykselle sekä kiinnittymiselle yhteiskuntaan. (TEM 2013, 10.)

2.4 Pielaveden nuorten ohjaus- ja palveluverkoston jäsen

Monitaitokset ry:n työntekijät, etsivän nuorisotyönohjaajat ja nuorten työpajaohjaaja, kuuluvat nuorisotakuun sisältämän nuorisolain (72/2006) mukaiseen kunnan paikallisista viranomaisista koostuvaan monialaiseen Pielaveden nuorten palvelu- ja ohjausverkostoon. Verkosto on aloittanut toiminnan vuonna 2012 ja etsivän nuorisotyönohjaajat toimivat verkoston sihteereinä. Pielaveden nuorten ohjaus- ja palveluverkostoon kuuluvat muut jäsenet ovat lastensuojelun- ja aikuissosiaalityön sosiaalityöntekijät, evankelis-luterilaisen seurakunnan diakoni, kouluterveydenhoitaja, -kuraattori ja -poliisi, yläkoulun rehtori, nuoriso-ohjaaja, Pielaveden Vuokratalojen toimitusjohtaja ja TE-toimiston edustaja. Verkosto on kokoontunut parin kuukauden välin ja toimii aktiivisesti kehittäen omaa toimintaansa ja sen vaikuttavuutta paikallisten nuorten elinolojen ja palvelujen parantamiseksi. (TEM 2013, 8.)

3 SOSIAALIPEDAGOGIIKKA NUORISOKASVATUKSESSA

Sosiaalipedagogiikan käsite avaa useita näkökulmia nuorisokasvatukseen ja nuorisotyöhön. Nuorisokasvatusta on perusteltua tarkastella yhteisöllisinä prosesseina, jotka edistävät nuorten persoonallista kehitystä, yhteiskunnallista osallisuutta ja toimintakykyä yhteiskunnan jäsenenä. Sosiaalipedagogiikan teoriassa yhdistyvät sosiaalisen ja kasvatuksellisen toiminnan toimintateoreettiset kehykset, jossa korostetaan kasvatuksen sosiaalista luonnetta. Teoria jäsentää ja pyrkii ymmärtämään nuorisokasvatusta ihmistä ympäröivän maailman ja hänen minuutensa rakentumisen vuorovaikutuksena, rajoittumatta sen enempää yksilöpsykologiseen kuin sosialisatiokeskeiseen tarkasteluun. Painopiste kohdistuu yksilön ja yhteisön dynamiikkaan. (Hämäläinen 2010, 171, 173–174.)

3.1 Sosiaalipedagogiikka ajattelutapana

Sosiaalipedagogiikka käsitteellä ja sanalla on useita käyttöyhteyksiä. Sosiaalipedagogiikka-sanalla voidaan tarkoittaa työ-, koulutus- ja oppijärjestelmää, tiettyä keskusteluperinnettä, yhteiskunnallista liikettä tai sosiaalisia ongelmia erityisesti pedagogisina ongelmina tarkastelevana tutkimuksen alana. Sosiaalipedagogiikka on sosiaalisiin tarkoitukseen pohjautuvaa pedagogista työtä, pedagogisessa kehyksessä tapahtuvaa sosiaalista auttamista. Sosiaalipedagogiikassa korostuvat ajatukset kasvatuksen yhteiskunnallisista ja yhteisöllisistä luonteesta, yhteisöllisten prosessien kasvatuksellisesta merkityksestä ja sosiaalisen hädän kasvatuksellisesta lievittämisestä. Sosiaalipedagogiikkaa käsittelevässä kirjallisuudessa on sosiaalipedagogisen toiminnan toisiinsa liittyviksi periaatteiksi mainittu toisen omanarvontunnon vahvistaminen ja arvostaminen, ihmisen nykyhetken kunnioittaminen ja paremmaksi tekeminen tulevaisuuskeskeisyyden asemasta, suuntautuminen ihmisen sosiaaliseen ympäristöön ja elinoloihin. (Hämäläinen 1996, 9, 14; 2010, 172.)

Sosiaalipedagogiikka ajattelutapana merkitsee pedagogisessa viitekehyksessä tapahtuvaa sosiaalisten ongelmien erittelyä ja pedagogisten strategioiden kehittelyä sosiaalisten ongelmien ehkäisemiseksi ja lievittämiseksi. Tässä opinnäytetyössä, kuten yleensä nuorten syrjäytymistä ehkäisevän ja lievittävän sosiaalipedagogisia ohjelmia kehiteltäessä, on tarkoituksenmukaista puhua sosiaalipedagogiikasta nimenomaan tietynä ajattelutapana. (Hämäläinen 1996, 23.)

Sosiaalipedagogisessa kehyksessä elämänhallinta, osallisuus, osallistuminen ja yhteiskunnallinen subjekti käsitetään asioiksi, joihin kasvetaan ja joita saavutetaan pitkällisten kasvuprosessien myötä. Nuorisotyö mieltyy tässä kehyksessä näiden kasvuprosessien edistämiseen suuntautuvaksi yhteiskunnalliseksi kasvatustyöksi. Kehyksessä korostuvat toiminnallisesti dialogisuus, kommunikatiivisuus, minä-sinä-vuorovaikutus, yhteisöllisyys ja elämyksellisyys, ylisukupolvinen ajattelutapa, pedagoginen toiminnallisuus, itseapuun auttamisen periaate sekä ajatus tietoisuuden ja toiminnan yhteenkuuluvuudesta. (Hämäläinen 2010, 187.)

Sosiaalipedagogisessa kehyksessä kasvuprosessien lisäksi huomio kiinnittyy myös niihin ongelmiin, joita ihmisillä on yhteiskuntasuhteissaan. Sosiaalipedagogisessa nuorisokasvatuksessa askaroidaan nuorten moninaisten integroitumisongelmien parissa, joita ovat esimerkiksi koulutuksellinen syrjäy-

tyminen ja syrjäytyminen työmarkkinoilta, rikosten tekeminen, harrastuksettomuus, ihmissuhdevaikeudet, passiivisuus, näköalattomuus elämässä ja kykenemättömyys suunnitella omaa tulevaisuutta. Sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä juuri edellä mainitut ongelmat mielletään ensisijaisesti kasvatuksellisia haasteina, joita tarkastellaan pedagogisina kysymyksinä. Sosiaalipedagoginen viitekehys sisältää keskeisesti ajatuksen, että ihminen saavuttaa subjektuden ja elämönhallinnan arjen ongelmien keskellä tapahtuvissa inhimillisissä oppimis- ja kasvuprosesseissa. (Hämäläinen 2006, 20; 2010, 187–188.)

Sosiaalipedagogisen toiminnan ”työperiaatteita” Lothar Böhnisch (1992) mukaan ovat toisen omanarvon vahvistaminen ja arvostaminen, ryhmäperiaate, ihmisen sosiaalisen ympäristöön suuntautuminen, ihmisen nykyhetken kunnioittaminen ja paremmaksi tekeminen tulevaisuuskeskeisyyden sijasta, yksilön elämäkerrallisten edellytysten ja mahdollisuuksien huomioon ottaminen, nuorten kulttuurisen itsenäisyyden edistäminen ja elämönhallinnan sosiaalisten edellytysten huomioon ottaminen sekä paremman elin- ja kasvuympäristön rakentaminen nuorille (Hämäläinen ja Kurki 1997, 138).

3.2 Sosiaalinen kasvatus ammatillisena toimintana

Sosiaalipedagogiikan käytäntö, sosiaalinen kasvatus, on toimintaa, jossa kasvatetaan yhteisöä varten, yhteisössä ja yhdessä yhteisön kanssa unohtamatta yksilöä ja hänen ainutlaatuista persoonansa. Sosiaalisen kasvatuksen tavoite voidaan käsittää varsin laajasti sopeutumisenä. Ajatellaan, että ihmistä kasvattaa kaikki ympäröivä maailma ja kaikki tapahtumat, jotka vaikuttavat häneen ja sosiaalinen kasvatus on sopeuttamista ihmisen elämysympäristöön. Sosiaalinen kasvatus on ammatillista, kun toiminnalla autetaan takaamaan ihmisille ja yhteiskunnille paras mahdollinen elämänlaatu. Ei ole riittävää, että ihmiset sopeutuvat ympäristöönsä, heidän tulisi pystyä myös muuttamaan sitä. Sosiaalisen kasvatuksen avulla ihminen oppii sen ryhmän arvot, normit ja käyttäytymisen säännöt, jossa hän elää. Sosiaalinen kasvatus on muuntumisprosessi, kun biologinen ihminen oppii ja kasvaa sosiaaliseksi olennoksi. Sosiaalisen kasvatuksen ymmärretään tavoittelevan sosiaalisten kykyjen saavuttamista ja olevan kasvatuksellista toimintaa, jonka tavoite on niiden hyveiden ja sosiaalisten kykyjen oppiminen, joita kulloinenkin yhteiskunta pitää hyvinä ja välttämättöminä integraationsa saavuttamiseksi. Keskeisenä sosiaalisten kykyjen oppimisessa on kieli. Sosiaalisella kasvatuksella voidaan valmentaa muutoksiin, antaa tietoja ja taitoja kohdata yhteiskunnallisesti hyväksyttävä elämä. (Hämäläinen ja Kurki 1997, 33–35.)

Sosiaalinen kasvatus on opetusoppia. Kasvatus ymmärretään yhdistelmäksi monenlaisia sosiaalisia strategioita ja interventioita eli väliintuloja, joiden tavoitteena on auttaa paremman tulevaisuuden rakentamisessa. Sosiaalinen kasvatus ymmärretään korkealaatuisena ammatillisena toimintana, jolloin se nähdään ammattilaisen harjoittamina laadukkaina, tiettyjen voimavarojen avulla suoritettuina interventioina eli väliintuloina. Toiminta on tietoista, refleksiivistä ja suunniteltua toimintaa, joka perustuu tutkittuun metodologiaan ja tekniikoihin, tarkoituksena vaikuttaa johonkin tiettyyn ympäristöön tehdyn arvion perusteella. Tavoitteena on jonkun tietyn muutoksen saavuttaminen. Usein sosiaalinen kasvatus nähdään syrjäytymiseen ja sosiaaliseen sopeutumattomuuden liittyvänä toimintana

ja vain harvoin kansalaisten poliittisen muodostumiseen tähtäävänä toimintana. Sosiaalinen kasvatus voidaan ymmärtää sosiaalisten ongelmien ennaltaehkäisyä ja sosiaalisena kontrollina. Kaikella kasvatuksellisella toiminnalla on valvova tehtävä. Vaikka sosiaalinen kasvatus toisaalta toimii sosiaalisten ongelmien ”hoitona”, sen pitäisi ensisijaisesti vaikuttaa syiden ennaltaehkäisyyn filosofiaan. (Hämäläinen ja Kurki 1997, 35–36.)

Sosiaalinen kasvatus käsitetään kasvatuksellisena sosiaalisena työnä ja on ymmärrettävissä koko yhteiskuntaa koskettavasta kasvatuksellisesta toiminnasta. Kasvatus on yhteiskuntaa parantava voimavara, joka takaa sen, että yhteiskuntaa ohjaavat periaatteet ovat jatkuvan arvioinnin kohteina. Sosiaalinen kasvatus nähdään yleisesti koulun ja koulutusjärjestelmän, ulkopuolisena kasvatuksena. (Hämäläinen ja Kurki 1997, 36–37.)

3.3 Nuorten elämänhallinnan tukeminen arjessa

Elämänhallinta käsitteenä on moniulotteinen. Elämänhallinta käsitteen määritelmä on riippuvainen lähestymistavasta, johon vaikuttaa käytettävä tieteenala ja niiden sisältämät ihmiskäsitykset. Lisäksi käsite on kontekstisidonnainen eli ajasta, paikasta tai kulttuurista riippuvainen. Elämänhallinta todentuu elämän arjessa, jokapäiväisessä elämässä konkreettisissa olosuhteissa. Elämänhallinnan käsite sosiaalipedagogiikassa Böhnischin (1992) mukaan ei viittaa käyttäytymisen normatiiviseen määrittämiseen vaan toimintakyvyn problematiikkaan. Hans Thiersch (1986, 1992) määrittelee sosiaalipedagogisen toiminnan olevan ihmisten konkreettista auttamista heidän pyrkimyksissään rakentaa itselleen parempaa arkea. Thiersch mukaan pedagoginen elämänhallintaan auttaminen merkitsee suhteen luomista ihmisten todellisiin elämänolosuhteisiin, heidän yksilöllisiin, sosiaalisiin ja poliittisiin voimavaroihin sekä heidän elämässään vaikuttaviin paikallisiin ja alueellisiin sosiaalisiin rakenteisiin. (Heikkonen ja Välikangas 2011, 5; Hämäläinen 1996, 19.)

Sekä Thiersch (1986, 1992) että Böhnisch (1992) korostavat sosiaalipedagogisen toiminnan suuntautumista ihmisen arkeen. Arjen käsite auttaa Thierschin mukaan määrittelemään nuorten elämänhallinnan logiikkaa. Böhnischin mukaan arkipäivään suuntautunut sosiaalipedagoginen työ on erittäin vaativaa teoreettisesti, metodistisesti ja käytännössä, koska sen kautta kysymys nuorten arjen elämänhallinta kiinnittyy objektiivisiin yhteiskunnallisiin ongelmiin. (Hämäläinen 1996, 20.)

Hämäläisen (1996, 11) tutkimuksen mukaan syrjäytymisuhan alla elävien ja työstä syrjäytyneiden nuorten pedagogisessa auttamisessa ei ole tarkoituksen mukaista rajoittaa työn saantia helpottavien taitojen opettamiseen, vaan painopisteen tulisi olla yleisissä elämänhallintataidoissa ja nuorten itsenäistymiskehityksen tukemisessa. Ulkoisen elämänhallinnan ongelmien lisäksi näillä nuorilla on usein heikko sisäinen elämänhallinta. Tällainen syrjäytynyt nuori saattaa varhain rakentaa itselleen syrjäytyneen nuoren identiteetin ja kääntää selkensä yhteiskunnalle. Heikon sisäisen elämänhallinnan tuntomerkkeinä voidaan pitää aloitekyvyttömyyden ja yleisen kiinnostamattomuuden lisäksi irrallisuuden kokemista ja elämänhalun kadottamista, yhteiskunnan normeista piittaamattomuutta, päihteiden väärinkäyttöä sekä mahdollisesti myös ihmissuhdeongelmia. Nuorten sisäisen elämänhal-

linnan parantaminen edellyttää pedagogista, nuorten omakohtaista kasvua korostavaa viitekehitystä. Sisäisen elämänhallinnan saavuttaminen vaatii omakohtaisen oppimisen ja kasvun tien.

Sosiaalipedagogisessa toiminnassa arkeen suuntautuminen tarkoittaa ihmisten arjen autonomian, luonnollisen elämäntavan ja luonnollisten sosiaalisten suhteiden kunnioittamista. Toiminnan tavoitteena on paremman arjen luominen manipuloimatta ihmisten arkielämää. Suuntautumisella arkeen ja elämismaailmaan tarkoitetaan keskittymistä asiakkaan elämänolosuhteisiin, jossa auttaminen elämänhallintaan tapahtuu. Luodaan suhde ihmisten yksilöllisiin, sosiaalisiin ja poliittisiin voimavaroihin sekä paikallisiin ja alueellisiin rakenteisiin. Ymmärtäminen ja toiminta arjessa ovat käytännöllistä: pyritään hallitsemaan tilanteet, ongelmat ja konfliktit selvittämään ja hoitamaan tehtävät. Arki on kirjava kokonaisuus erilaisia käytännön asioita, tehtäviä, rooleja ja rutiineita. Käytännöllisyys on mittari, jolla mitataan arkipäivän kokemuksia ja toimintaa. Arkielämään suuntautunut sosiaalipedagogisen työskentelyn tulee olla refleksiivistä säilyttääkseen suvereeniutensa suuntautuakseen yksilöllisiin elämäntilanteisiin ja kyetäkseen itsekriittisyyteen. (Hämäläinen ja Kurki 1997, 126.)

Arkeen suuntautunut sosiaalipedagoginen toiminta on asiakkaiden konkreettista auttamista heidän pyrkimyksissään rakentaa parempaa arkea ja hallita olosuhteitaan. Lähtökohtana ja päämääränä on aina konkreettinen arkielämä, paremman arjen konkreettinen edistäminen. Työntekijä osallistuu toimintaan koko persoonallaan, minuuttaan piilottamatta, saavuttaakseen ihmisten luottamuksen ja saadakseen heidät kiinnostumaan asiasta. Luottamuksellisen asiakassuhteen luomisessa työntekijä voi käyttää koko persoonallisuuttaan, omia kokemuksiaan, intressejään, pelkojaan ja mahdollisuuksiaan, mikä kuitenkin vaatii samalla vahvaa reflektointia. Sosiaalipedagogisessa työssä on olennaista asiakkaiden vuorovaikutus- ja kommunikaatio-ongelmien sekä oppimis- ja ymmärtämispuutosten ymmärtävä työstäminen. (Hämäläinen ja Kurki 1997, 127.)

3.4 Subjektius ja dialogisuus edellytyksenä osallisuudelle

Sosiaalipedagogissa ajattelussa ja toiminnassa subjektius käsitteenä suuntaa huomion siihen reaaliin maailmaan, jossa ihmiset elävät ja erilaisten sosiaalisten ongelmien paineessa etsivät mahdollisuuksia toteuttaa itseään ja elää todeksi subjektuuttaan. Sosiaalisten ongelmien kanssa painivien ihmisen arkeen suuntautuminen sekä heidän subjektuuttaan ja elämänhallintaansa vahvistavien kasvuprosessien edistäminen ovat sosiaalipedagogiikan keskeisiä periaatteita. Subjektius on yksilön tietoista toimintaa, yksilön kasvua täysipainoiseen ihmisyyteen. Tietoisuuden kehittyminen on subjektuuden rakentumisen edellytys. Ihminen on aina jonkun toiminnan subjekti eli tekijä. Särkelän (1994, 44) mukaan subjektina oleminen on ihmisen perustarve – tarve olla subjekti, olla jotakin, tarve olla tarvittu, olla osallinen jostakin yhteisestä. Subjektin vastakohta on ei-subjekti, eikä suinkaan objekti. Tuleekin tarkastella minkä toiminnan subjekti ihminen kulloinkin on ja millaiset toimintaedellytykset hänellä siihen on. Yhteiskunnallinen subjektius on itsetietoista yhteiskunnan jäsenyyttä, kriittisen ja vastuullisen suhteen luomista siihen yhteiskuntaan, jossa elää ja johon kuuluu. Ihminen toimii, ponnistelee sekä kritisoi yhteiskunnan arvojen ja sen asettamien reunaehtojen mukaisesti esimerkiksi rikolliset. (Hämäläinen ja Kurki 1997, 126, 133, 139–140; Särkelä 1994, 43–44.)

Ihminen elää jatkuvassa dynaamisessa ja dialogisessa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja maailman kanssa. Ihmisenä oleminen on dialogia ja sen avulla ihmiset muuttuvat objekteista subjekteiksi. Dialogi on aina yhteisöllistä ja dialogisessa kohtaamisessa kumpikaan osapuolista ei ole täysin tietämätön, mutta ei myöskään täysin tietävä. He ovat tasavertaisia ihmisiä, jotka etsivät yhdessä laajempaa tietämystä ja ymmärrystä. Käsiteltävää asia asetetaan yhteisen ihmettelyn, tietoisien tarkastelun ja pohdinnan kohteeksi. Dialogisuus avaa mahdollisuuksia uusien oivalluksien tekemiseen yhteistyössä. Dialogisuus edellyttää toisiinsa luottamista ja toistensa arvostamista. Tämä vaatii aikaa ja toisen ihmisen tuntemisen opettelua, sillä eri ihmisellä on erilainen tyyli esittää asioita. (Kurki 2006, 142; Luodemäki, Ray ja Hirstiö-Snellman 2009, 96, 122.)

Osallisuus merkitsee kokemuksellista ja tunneperäistä kuulumista johonkin sekä yhteisöllisiä eronte-koja ja rajanvetoja. Nuoren osallisuudella voidaan tarkoittaa hänen arkista kokemusta esimerkiksi johonkin ikätoveriryhmään kuulumisesta – ryhmän jäsenyyttä. Pyrittäessä nuoriso- ja sosiaalityön keinoin edistämään nuorten osallisuuden kokemuksia, ikätovereihin liittymisen ja heistä irtautumisen kysymykset ovat erittäin tärkeitä. Nuorisotutkimuksen toteuttaman vuoden 2013 Nuorisobarometrin teemana onkin osallisuus, joka on suunniteltu toteutettavaksi kyselytutkimuksella siten, että nuorten kokemusten rinnalla arvioidaan osallisuuden paikallisia rakenteita ja käytäntöjä keräämällä niihin liittyvää aineistoa kuntien viranomaisilta. (Tutkimushankkeet 2013.)

4 YHTEISÖLLISYYS JA TOIMINNALLISUUS NUORISOKASVATUKSESSA

Nuorisokasvatuksen kaksi perusmuotoa ovat nuoren yksilöllinen kohtaaminen sekä työskentely nuorisoryhmän kanssa. Näiden lisäksi voidaan puhua epäsuorasta kasvatuksesta, kasvatuksellisessa tarkoitettu tapahtuvasta, yhteisöllisestä, yhteiskunnallisesta ja kulttuurisesta vaikuttamisesta. Kaikki inhimilliset kohtaamiset eivät ole pedagogisia. Pedagogisen suhteen määritelmä sisältää aina ihmisenä kasvamisen yksilöllisiin prosesseihin suuntautuvan kasvatuksellisen tarkoituksen. Tavoitteena on luoda edellytyksiä sellaisille yksilöllisille kokemuksille ja oivallukselle, joista ihmisenä kasvaminen – täydemmän ihmisyyden saavuttaminen – muodostuu. (Hämäläinen 2010, 174–175.)

4.1 Kasvattaja nuoren tukena

Nuoruus on maailmankuvan tietoisien rakentamisen aikaa ja nuorisokasvatuksessa pohditaan yhdessä nuorten kanssa elämän salaisuuksia yhdessä. Prosessissa, jossa nuori jäsentää maailmaa ja muodostaa käsitystään elämästä, ihmisestä, yhteiskunnasta, uskonnosta, moraalista, sukupuolisuudesta, yhteiskunnassa vallitsevista arvoista ja tavoista sekä erilaisista kulttuurimuodosteista, tarvitsee kasvattajan kulkemaan rinnallaan. Nuorisokasvatus vastaa tähän tarpeeseen, joka on nuoren tukemista hänen nuoruusikävaiheeseen kuuluvissa yksilöpsykologisissa kehitystehtävissään; nuoren auttamista hänen minuuttaan rakentavaan persoonalliseen kasvuun. Tähän vaaditaan pedagogisen suhteen luominen, jossa liikutaan vaikuttamispyrkimyksen ja nuoren itsemääräämisen välisessä jännitteessä. Tämä jännite sisältää pedagogisen paradoksin, vaikeus sovittaa teoreettisesti yhteen ajatus itseään vapaasti määrittävästä subjektista ja kasvatuksellisen toiminnan merkityksestä tällaisen subjektiuden syntymiselle. (Hämäläinen 2010, 176–177.)

Nuorisokasvattajaa auttaa toiminnassa laaja yleissivistys. Erityisesti kasvattajalla tulee olla valmiudet keskustella nuorten kanssa monipuolisesti heitä kiinnostavista asioista. Tärkeintä on toisen ihmisen kohtaaminen ihmisenä hänen elämänprosessissaan ja kysymyksissään. Tässä ei ole kyse tietyn menetelmän käytöstä vaan spontaanista vuorovaikutuksesta, ymmärtämisestä ja empatiasta. (Hämäläinen 2010, 182.)

4.2 Yhteisöllisyys ja vertaistuki lisäävät hyvinvointia

Yhteisöllisyys on ihmisen olemassaoloa integroiva tekijä ja yhteisöt syntyvät kommunikaation välityksellä. Yhteisöllisyyden käsitteeseen liittyy paljon myönteisiä merkityksiä, kuten harmonia, yhteistyö, yhteisöllisyyden tunne ja muista välittäminen. Yhteisöllisyyden keskeisinä asioina pidetään luottamuksellisuutta, keskinäistä kunnioittamista, myötätuntoa, huolenpitoa sekä vastavuoroista keskustelua. Yhteisöllisyys rakentuu niiden vaalimisesta ja tukemista sekä edellyttää yhteisössä tuotavan julki sen tavoitteet ja toimintatavat. Käsitys itsestä ja muista syntyy yhteisössä ja olemme kaikki riippuvaisia toisistamme. Yhteisöllisyys on keskeinen asia inhimillisessä kanssakäymisessä, keskinäisen riippuvuus tässä merkityksessä on myönteistä ja tarpeellista. Oikeudenmukaisuuden kokemukseen vaikuttavat yhteisön toimintamallien johdonmukaisuus ja keskinäistä vuorovaikutusta ohjaavat

käyttäytymissäännöt. Koettu oikeudenmukaisuus tukee hyvinvointia ja onnellisuutta. (Kurki 2006, 141; Laatikainen 2010, 10; Yhteisöllisyys ja osallisuus 2012.)

Vertaistuki voi toteutua kahdenkeskisesti, kasvokkain, verkon tai puhelimen välityksellä tai ryhmässä. Vertaistoinnissa saadaan osallistujien omat voimavarat käyttöön. Vertaistuen käsite painottaa omien voimavarojen liikkeelle saamista kahden ihmisen välillä, ryhmässä tai parina, mikä synnyttää eheyttävää ja jaksamista tukevaa vuorovaikutusta. Vertaistointia perustuu ihmisten luonnolliseen tarpeeseen olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, koska ihminen on sosiaalinen ja elää yhteisöissä. Nyky-yhteiskunnassa vertaistointia nähdään yhdeksi uudeksi keinoksi rakentaa kaivattua yhteisöllisyyttä. Vertaistuella on merkitystä yhteisön sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin lisääntymisessä ja toimii arkipäivän elämänlaadun vahvistajana. Epähierarkinen vertaistointi kiinnostaa ja vetää puoleensa myös nuoria. Vertaistuella tunnustetaan olevan yhteiskunnallista merkitystä, erityisesti vaikeissa elämänvaiheissa, jolloin sen eri muodot muodostavat linkkejä sekä virallisen auttamisen että läheisten tuen välille. Vertaistoinnilla on erityisesti ennaltaehkäisevä merkitys olematta kuitenkaan terapiaa. (Laatikainen 2010, 5, 9–11.)

Vertaistoinnin käsitteen sisältämä tuen ja auttamisen muoto perustuu siihen, että ihmiset, joilla on jokin yhteinen sairaus tai kokemus, saavat sen tyyppistä tukea toisiltaan, jota muut auttamishot eivät pysty tarjoamaan. Yhteinen tekijä luo sillan, ymmärryksen ihmisten välille, jotka muuten eivät olisi tekemisissä. Vertaistointia perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen. Vertaistoinnin avulla ihmisen omien sisäisten voimavarojen käyttöön saaminen on vertaistoinnin perusajatuksena. Vertaistukitoimintaan osallistuminen edellyttää omaa oivallusta, aktiivista valintaa ja mahdollisesti toivetta hyvinvoinnin lisääntymisestä. Muutos- ja sopeutumisprosessit herättävät monenlaisia tunteita, joiden tunnistaminen ja ilmaiseminen ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille. Vertaistukiryhmistä suurin osa on pienryhmiä, mikä mahdollistaa jokaisen ryhmäläisen vuorovaikutuksen kaikkien ryhmäläisten kanssa ja mikä on keskeistä vertaistuen toteutumisen sekä ryhmän toiminnan kannalta. Ryhmämuotoisen vertaistoinnin keskeisiä merkityksiä ovat kokemusten jakaminen ja vaihto, identiteetin selkiytyminen ja vahvistuminen, voimaantuminen, yhteisöllisyys, ystävyys ja kansalaistointia. (Laatikainen 2010, 11–12, 25–26.)

4.3 Toiminnalliset ja luovat menetelmät ilmaisun välineenä

Toiminnallisia menetelmiä käytettäessä tulee ottaa huomioon, että kaikki tekeminen ei ole sellaista, jolla saavutettaisiin sosiaalisia, kuntouttavia tai terapeuttisia vaikutuksia nuorten elämässä. Pahimmillaan tekemisillä voi olla nuorten kehitystä haittaavia tai turvattomuutta aiheuttavia vaikutuksia. Toiminnallisuus edistää nuoria ilmaisemaan itseään heille luontaisella tavalla. Asioiden näkyväksi tekeminen ja visualisoiminen auttavat kaikkia ikäryhmiä tulemaan tietoisiksi omista ajatuksistaan, tunteistaan, motiiveistaan, tavoistaan ja teoistaan. Toiminnallisella työskentelyllä tarkoitetaan ihmisten vuorovaikutuksen tukemista, joka innostaa ja virittää tunneyhteyden, auttaa keskittymään ja motivoi työskentelyyn, helpottaa löytämään ilmaisuja tunteille, ajatuksille ja kokemuksille sekä luo selviytymiskeinoja. Toiminnallinen työskentely on suunnitelmallista ja tavoitteellista, tiedetään mitä, miksi ja miten tehdään. (Linnossuo 2004, 6–7; Pesäpuu ry 2010.)

Heiskasen ja Hiisijärven (2013) mukaan toiminnallisiin menetelmiin luetaan kuuluviksi kuvataide, musiikki, liike, tanssi, elokuva, luova kirjoittaminen, kirjallisuus ja tarinallisuus. Kun osallistuja luo itse, maalaa, musisoi, liikkuu, tanssii, näyttelee, tekee elokuvaa, työstää savea tai kirjoittaa, toteutuvat luovat menetelmät toiminnallisimmillaan. Ryhmätoiminnassa voidaan käyttää myös valmiita tuotoksia, elokuva-, musiikki-, kirjallisuus-, tanssi- tai kuvataidetta. Ratkaisukeskeisten toiminnallisten menetelmien perusajatuksena on, että jokainen ihminen on itse oman elämänsä paras asiantuntija ja osaa parhaiten tunnistaa voimavaransa, ongelmansa tai kehittämisen kohteensa ja ratkaista ne myös itse – omin voimin. Toiminnallisilla menetelmillä voidaan ohjata ja tukea lähimmäistä löytämään itsensä, oma tie ja liikevoima sen kulkemiseen. Opettaminen ja luennointi eivät kuulu toiminnallisiin menetelmiin, vaan osallistujat tavoittelevat omakohtaisesti hyvää oloa. Nimensä mukaisesti toiminnalliset menetelmät ovat enemmän toimintaa ja vähemmän sanoja, mutta niitä tarvitaan työskentelyn purkamiseen ja kokemuksen jakamiseen muiden kanssa.

Taiteen tekeminen ja kokeminen on terapeuttista toimintaa. Jokaisesta ihmisestä löytyy luovuus ja jokainen osaa tehdä taidetta, kun antaa mahdollisuuden itselleen. Taiteen tekemiseen liittyy aitoa lapsen mieltä, iloa omasta ainutlaatuisuuden löytämisestä ja onnistumisesta. Luovissa menetelmissä tulos ei ole tärkeä ja kaikki on oikein, tärkeää on tekeminen, prosessi. Liiallinen itsekritiikki voi tuhota luovuuden ja siihen liittyvän nautinnon. Luovuus ja leikkimielisyys vaativat eläytymistä. Se voi tuntua lapselliselta touhulta ja eläytyminen voi olla pelottavaa, pelkona voi olla esimerkiksi naurunalaiseksi joutumisesta itsensä tai muiden silmissä. Luova ilmaisu nostaa esiin piileviä voimavaroja, jotka ovat syystä tai toisesta jähmettyneet hyödyttömiksi. Ryhmätilanteissa mahdollistuu myös muiden ihmisten luovuuden kohtaaminen, jakaminen, vuorovaikutus ja palautteen saaminen sekä pääsee näkemään ja kokemaan kuinka muut ajattelevat ja ratkovat pulmiaan. Ryhmä tarjoaa näköalan mahdollisuuksiin. (Heiskanen ja Hiisijärvi 2013.)

Nousiainen (2012) mukaan tehtyjen tutkimusten tulosten mukaisesti musiikilla voidaan säädellä mielialoja musiikin avulla. Mielialat voidaan erottaa tunteista esimerkiksi siten, että ne ovat tunteita pidempikestoisia eikä niillä ole selkeää kohdetta. Mielialoilla on hyvinvoinnin kannalta tärkeä merkitys. Musiikki rikastuttaa ja tuo värikyyttä nuorten tunne-elämään ja olisi hyödynnettävissä eteenkin erilaisten ryhmien kanssa työskentelyssä.

Elokuvat muistuttavat eniten elämää, johon kuuluvat taiteet niin ruumiin kuin hengen kulttuurit, arjet ja juhlat, iloineen ja suruineen. Se on kuvausta ajasta ja elämänmenosta raameineen ja sisältöineen. Elokuvaa voidaan käyttää välineenä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Elokuvan tyyli, laji ja muoto valitaan käyttötarkoituksen mukaan. Tärkeintä on, että elokuva puhuttelee ja koskettaa vastaanottajaa. (Heiskanen ja Hiisijärvi 2013.)

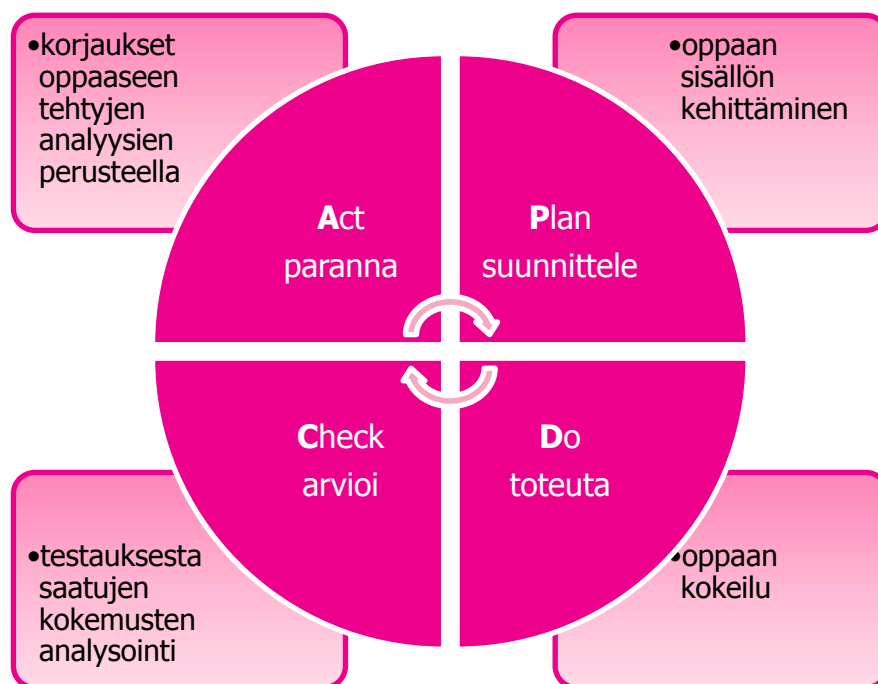
Luonnossa oleskelun on todettu tutkimusten mukaan edistävän elimistön rauhoittumista ja palautumista stressireaktioista sekä kohentavan mielialaa ja keskittymiskykyä. Ulkona liikkuminen samalla teholla koetaan kevyemmäksi ulkona kuin sisällä ja se edistää myös aistien kehittymistä. Nuorten

hyvinvoinnin tukemisessa yhtenä keinona käytetään yksilön luontosuhteen vahvistamista. Luonnossa liikkumisella ja tuomalla luontoa rakennettuun ympäristöön voidaan aktivoida nuoria ja onnistumisen kokemusten myötä mahdollistetaan itsetunnon vahvistuminen. Rauhallinen luonnon havainnointi luo mahdollisuuden itsensä kohtaamiseen ja minuuden etsintään. (Polvinen, Pihlajamaa ja Berg 2012, 4–13.)

Marttisen (2013) mukaan Luonto ja hyvinvointi -asiantuntijaseminaarissa tutkimustiedon valossa luonnon ja hyvinvoinnin yhteyksissä käydyissä keskusteluissa todettiin luonnon tuottavan onnellisuutta, vähentävän stressiä ja yksinäisyyden tunnetta sekä innostavan liikkumaan. Jo lyhyellä luonnossa oleskelulla on myönteisiä psykologisia sekä fysiologisia vaikutuksia kuten sykkeen, verenpaineen ja stressihormonipitoisuuden aleneminen.

5 TÄYTTÄ ELÄMÄÄ! OHJAAJAN OPPAAN KEHITTÄMINEN

Opinnäytetyöni kehityksen kuvaamisessa käytin laadunvarmistuksessa ja palvelujen parantamisessa vakiintuneessa käytössä olevaa Demingin ympyrää kuvaamaan Täyttää elämää! ohjaajan oppaan kehitysprosessia (kuvio 1). Jatkuvan parantamisen ja oppimisen yksi haaste on luopua täydellisyyteen pyrkimisestä, kun pyritään aina uuteen, tilanteeseen parhaiten toimivaan ratkaisuun. Jatkuva kehitys yhdistetään määrämuotoiseen prosessiin, joka kehittyy jatkuvasti. Demingin ympyrä (jota kutsutaan myös PDCA ja Shewhartin ympyräksi) toimii siten, että ongelmat pyritään ratkaisemaan ja, samalla tehostetaan toimintaa. Ympyrät kuvaavat samaa asiaa eli syklisesti tapahtuvaa kehittymistä, joka johtaa pienin askelin prosessin kehittymiseen. Kyseessä on ajattelutapa, jossa kehittyminen nähdään päättymättömänä ketjuna pieniä muutoksia, jotka toteutetaan syklisesti. (Viita 2013.)



KUVIO 1. Deming ympyrä

Kehittyminen perustuu Demingin ympyrässä jatkuvan oppimisen ajatukseen. Jo prosessin aikana pyritään oppimaan uutta ja ohjaamaan prosessia oikeaan suuntaan. Demingin ympyrä perustuu neljään vaiheeseen: suunnittelemiseen, tehtyjen suunnitelmien toteuttamiseen, toteutumisen mittaamiseen ja parantamiseen mittaustulosten perusteella. Kiertokulun avulla vahvistetaan hyviä toimintoja ja vältetään virheellisiä toimintoja. Ongelman vastaan tullessa suoritetaan suunnittelu, jolla ongelma korjataan. Kokeillaan ja tutkitaan tulokset. Mikäli ongelma ratkaistiin, otetaan ratkaisu käyttöön. (Viita 2013.)

5.1 Suunnittelu ja sisällön kehittäminen

Opinnäytetyön tavoitteeksi asetettiin laatia ohjaajan opas ryhmätoimintaan, jonka toiminnan tavoitteena olisi nuorten elämänhallinnan tukeminen yhteisöllisin ja toiminnallisoin menetelmin. Täyttä elämää! Ohjaajan oppaan sisältämien toimintojen suunnitelman kohderyhmäksi määriteltiin syrjäytyneet tai syrjäytymisuhan alaiset nuoret, 18–28-vuotiaat, etsivän nuorisotyön asiakkaat, joilla ei ole ammatillista koulutusta, mahdollisesti peruskoulu jäänyt kesken eivätkä ole kiinnittyneet työelämään. Toimintasuunnitelman laadinnassa otettiin huomioon Pielaveden kunnan toimintaympäristö soveltaen teorioita ja aikaisempia tutkimuksia.

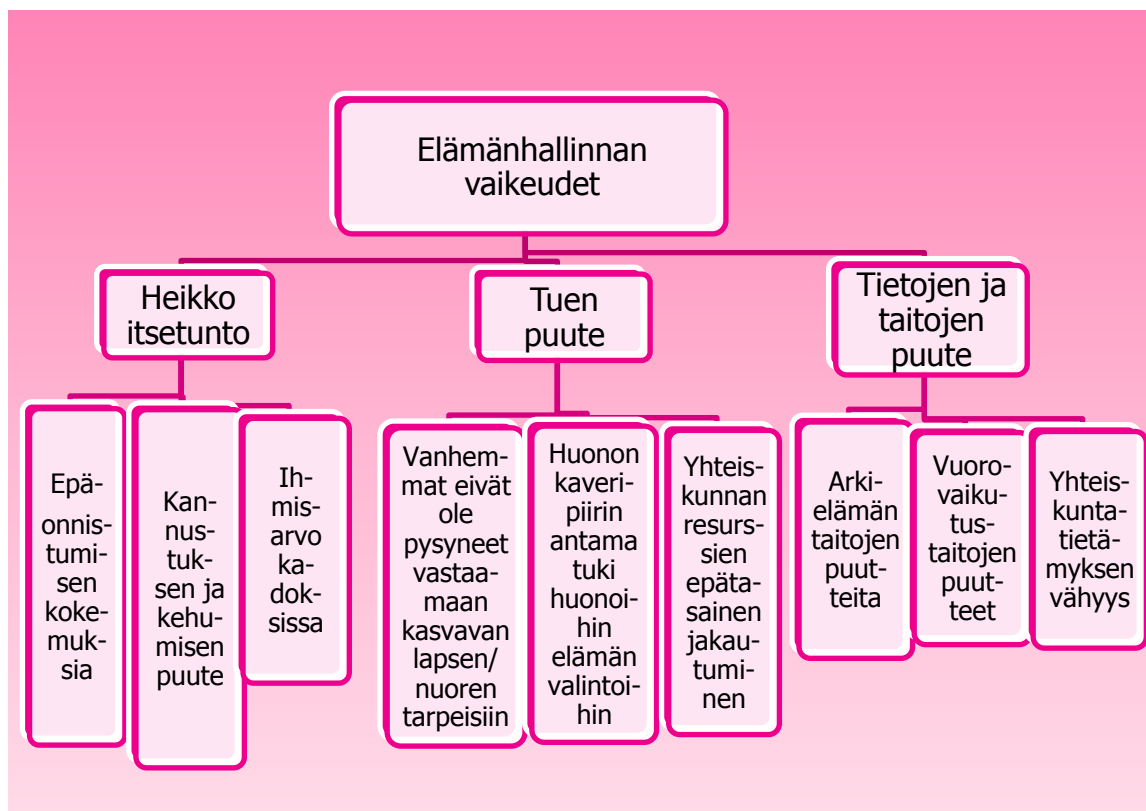
Opinnäytetyönä oli tarkoitus laatia sellainen opas ohjaajalle, jotta vastaavan ryhmätoiminnan toteuttaminen olisi mahdollista oppaan perusteella. Toiveena on kyseisen ryhmätoiminnan jäävän osaksi etsivien nuorisotyöohjaajien perustyötä, uudenaikaisena ja edelleen kehittyvänä työskentelymuotona.

Nuorten kanssa työskennellessäni olen havainnut heidän elämänhallintataitoihin liittyvien puutteiden olevan yhtenä vaikuttavana tekijänä ongelmien syntymiseen ja niistä selviytymiseen. Nuoria yhdistäviä tekijöitä ovat moniongelmaisuus, tuen tarve ja vanhemmilta saatavan tuen puuttuminen tai riittämättömyys, terveysongelmat, sosiaalisten tilanteiden pelko, ryhmässä toimimisen vaikeudet, oppimis- ja opiskeluvaikeudet, työttömyys ja usein päihdeongelmat. Paikallisella tasolla omiin havaintoihini sain vahvistusta muilta nuorten parissa työskenteleviltä toimijoilta, kuten etsiviltä nuorisotyöohjaajilta ja nuorten työpajaohjaajalta, heidän kanssaan käydyissä keskusteluissa. Kaikilla toimijoilla on samansuuntaiset näkemykset nuorten tarpeista ja heikkouksista elämänhallinnassa. Nuorisolain ja nuorisotakuun hengen mukaisesti päädyin käyttämään sosiaalipedagogista viitekehystä suunnitellessani ryhmätoimintaa.

5.1.1 Analyysi nuorten elämänhallinnan vaikeuksista ja vahvistamisesta

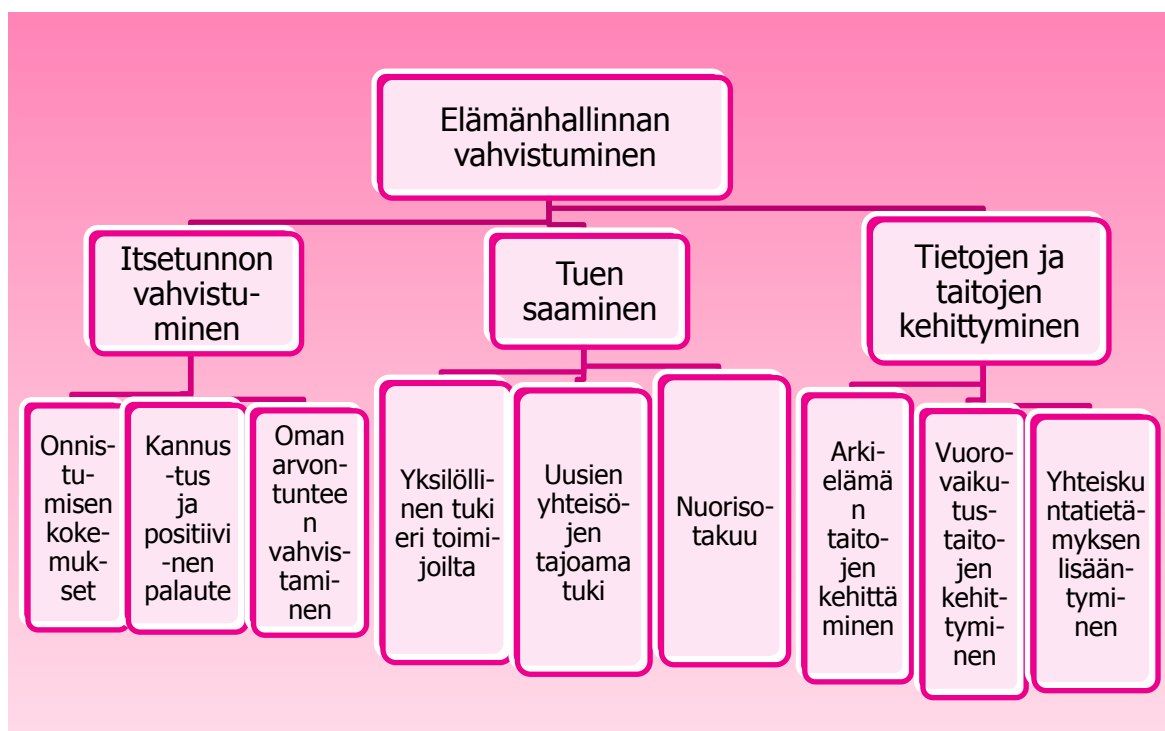
Täyttä elämää! Ohjaajan oppaan sisällön kehittämisen aloitin laatimalla ongelma-analyysin nuorten keskeisimmistä elämäntilanteisiin vaikuttavista tekijöistä SWOT-analyysillä, jonka laadin oman kokemuksen, käymieni keskustelujen, teorioiden ja aikaisemmin aiheesta tehdyt tutkimuksiin perustuen. SWOT-analyysillä saamani nuorten elämäntilanteisiin liittyvien keskeisten ongelmien analysointia jatkoin ongelma- ja tavoitepuun avulla.

Ongelmapuussa pyritään tunnistamaan ensin keskeiset ongelmat. Ongelmien löydyttyä tarkoituksena on etsiä siihen johtaneita syitä ja seurauksia. Ongelmapuu rakennetaan siten, että alempana oleva asia on aina syy ylempänä olevalle asialle. Ongelmapuun (kuviokuva 2) sisällöksi valitsin keskeisimmät nuorten elämäntilanteisiin liittyvät vaikeudet, jotka ovat vaikuttamassa heidän selviytymiseen ja kasvamisessa aikuisuuteen.



KUVIO 2. Ongelmapuu

Tavoite- tai ratkaisupuu muodostetaan ongelmapuusta kääntämällä ongelmat myönteiseen muotoon, jolloin ne muuttuvat tavoitteiksi. Tavoitepuussa (kuvio 3) on käännetty ongelmanpuussa (kuvio 2) saamani nuorten elämänhallintaan liittyvien vaikeuksien aiheuttavien tekijät elämänhallintaa vahvistaviksi tekijöiksi.



KUVIO 3. Tavoitepuu

Aloin kokoamaan Täyttä elämää! Ohjaajan oppaan sisältöä käsittelemäni teorian ja analysoimieni tietojen perusteella. Nuorten aikuisten (16–29-vuotiaiden) syrjäytymiskierrettä käsittelevän tutkimuksen tulokset vahvistavat omaa aiheeni rajaukseen liittyvää analyysiäni elämännhallintaan liittyvistä ongelmista ja elämännhallintaa vahvistavista tekijöistä. Kyseisen tutkimuksen polkumallin perusteella tehokkaampaa on keskittyä alisuorituksen katkaisemiseen vahvistamalla nuoren minä-käsitystä ja itsetuntoa. (Lehtonen ja Kallunki 2013, 128, 140.)

Ryhmän toiminnan merkitys osallistujille tulisi olla poisoppiminen, osallisuus uuteen toimintaan, yhteisöllisyyden lisääntyminen, lähentyminen yhteiskunnan yleisiin normeihin ja arvoihin, vertaistuen vahvistava vaikutus ja uusien vaihtoehtojen tarjoaminen.

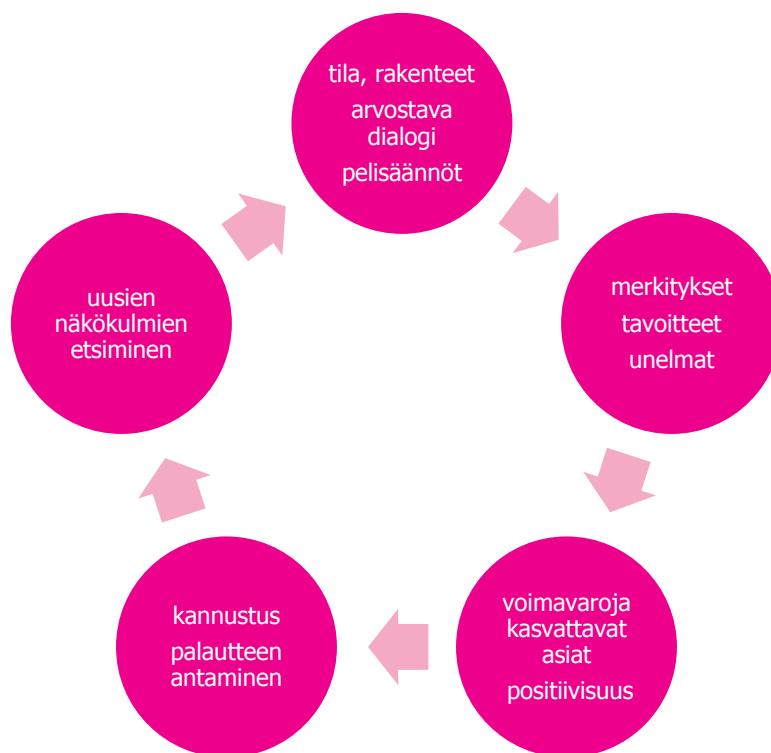
5.1.2 Ryhmätoiminnan perusteet ja tavoitteet

Täyttä elämää! Ohjaajan oppaaseen on koottu harjoitteet asiakaslähtöisesti, kohderyhmälle sopiviksi ja mielekkäiksi. Harjoitteiden valintaan on vaikuttanut, että jokainen ryhmäläinen pystyisi havainnollistamaan itselleen omaa tilannettaan ja haastaisi pohtimaan mahdollisuuksiaan tehdä asiat tarvittaessa toisin. Lisäksi jokaisella ryhmäläisellä on elämännhallinnan eri osa-alueilla omat vahvuusalueensa, joita voisi jakaa toisten ryhmäläisten kanssa ja kokea voimaantumista sekä vahvistaa itsetuntemustaan. Samalla ryhmäläisillä on mahdollisuus oppia toisiltaan, saada elämännhallinnassa tarvittavia tietoja ja taitoja. Näitä tietoja ja taitoja vaihdettaessa itseilmaisu ja vuorovaikutustaidot kehittyvät samalla ja pystytään parhaimmillaan kokemaan osallisuutta ryhmässä.

Ryhmätoiminnan tavoitteiksi muotoutuivat nuorten elämännhallinnan vahvistamiseksi:

- itsetunnon vahvistaminen,
 - elämysten ja onnistumisien kokeminen,
 - kannustuksen ja positiivisen palautteen antaminen ja saaminen,
 - oman arvontunteen vahvistaminen,
- tuen saaminen,
 - yksilöllisen tuen saaminen ohjaajilta ja tarvittaessa muilta toimijoilta,
 - uusilta yhteisöiltä,
 - nuorisotakuun tarjoamien mahdollisuuksien hyödyntäminen,
- tietojen ja taitojen kehittyminen,
 - itseilmaisun ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen,
 - oman toiminnan merkityksen oivaltaminen – subjektius,
 - omien vaikutusmahdollisuuksien tiedostaminen ja vahvistaminen – osallisuus,
 - omien toiminta- ja harrastusmahdollisuuksien selvittäminen.

Eryteisesti ryhmätoiminnan alussa ohjaajalla on suuri rooli, joka kuitenkin vähenee ryhmän toiminnan edetessä. Ohjaajan tulee toiminnallaan kannustaa ryhmää ja ryhmäläisiä omatoimisuuteen ja suvaitsevaisuuteen, pyrkimyksenä luoda ryhmälle tila, jossa ryhmäläiset voivat tukea ja auttaa itseään. Myönteisyydellä ja huumorinkäytöllä pysytään luomaan toiveikasta ja turvallista työskentelytilaa. Ryhmään pyritään luomaan kannustava ja voimaannuttava ilmapiiri, oikeilla kysymyksillä voidaan kääntää ryhmäläisten mahdolliset ongelmat tavoitteiksi tai merkityksiksi. Ohjaajan tulee muistaa kannustaa ja antaa positiivista palautetta säännöllisesti koko ryhmälle ja ryhmän yksilöille kaikessa toiminnassa. Ryhmän vuorovaikutuksen rakentamista kuvaa kehämalli (kuvio 4). (Laatikainen 2010, 58–59.)



KUVIO 4. Ryhmän vuorovaikutuksen rakentamista kuvaava kehämalli (Laatikainen 2010)

Täyttä elämää! Ohjaajan oppaan sisältämät ryhmätapaamiset on suunniteltu toteutettavaksi vähintään kerran viikossa. Jokaisella tapaamisella tarjotaan välipalaa ja jokaisen tapaamisen alussa käydään läpi tapaamiselle asetetut tavoitteet. Tapaamisen lopuksi ryhmä käy yhdessä läpi mitä on tehty ja mitä opittu, mille toiminta on tuntunut sekä seuraavan tapaamisen ohjelmaa. Ryhmätapaamisiin on suunniteltu selkeä runko; aloitus, toiminta ja lopetus.

Ryhmätapaamiset on tauotettu, jotta osallistujien vireystaso ja keskittymiskyky pystytään säilyttämään koko tapaamisen ajan. Myös näillä tauoilla on mahdollisuus ryhmäläisillä erilaiseen, vapaaseen vuorovaikutukseen. Musiikin käytöllä tapaamisissa on erityinen merkitys. Taustamusiikin valinnalla voidaan vaikuttaa yleiseen tunnelmaan, esimerkiksi tapaamisten aloitusvaiheessa rauhoittavalla musiikilla luodaan rentoa tunnelmaa, mikä auttaa osallistujia keskittymään aikaan ja paikkaan, olemaan läsnä. Orientoitumisessa päivän aiheeseen käytetään aiheeseen sopivaa musiikkia, jolla autetaan osallistujia vapauttamaan ajatuksiaan ja samalla luovuuttaan käyttöön.

5.1.3 Ryhmän tapaamisten tavoitteet

Ennen ryhmätoiminnan aloittamista ohjaajan ja tulevan ryhmään osallistuja tapaavat kahdenkesken, jolloin ohjaaja esittelee ryhmän osallisuuden edut ja velvollisuudet. Aikuistumiseen liittyvässä elämänvaiheessa ryhmäläisille tarjotaan mahdollisuus osallistua uuteen työmuotoon, vertaistoimintaan, jossa mietitään yhdessä kasvamiseen, aikuistumiseen ja elämänhallintaan liittyviä asioita. Ryhmä suunnittelee yhdessä toimintaa. Osallistumisesta ei aiheudu ryhmäläisille kustannuksia. Tapaamisen tarkoitus on rohkaista ja tukea nuorta osallistumaan ryhmätoimintaan sekä selvittää ja auttaa poistamaan nuorta vaivaavat mahdolliset esteet toimintaan osallistumiselle.

Ensimmäisen ryhmätapaamisen tavoitteena on osallistujien toisiinsa tutustuminen, ryhmäytyminen, ryhmän omien sääntöjen laatiminen ja toiminnan suunnittelu. Yhdessä käsiteltäviä asioita ja päätettäviä asioita ovat toiminnan tärkeimmät säännöt. Tärkeitä käsiteltäviä asioita ovat salassapito, luottamus, rohkeus kohdata muut kunnioittavasti tasa-arvoisina kumppaneina, erilaisuuden näkeminen voimavarana. Ryhmäläisten on ymmärrettävä erilaisten kertomusten ja elämänvalintojen tasa-arvoisuus ryhmässä sekä ohjaajan ja ryhmäläisten keskinäiset roolit. Jokaisella on avoin aloitevaltuus mahdollisista ryhmän ongelmista. Lisäksi tulee sopia toimintatapoihin liittyvistä pelisäännöistä, jotka antavat ryhmäläisille tietoa siitä, miten heidän toivotaan käyttäytyvän. Ryhmän jäsenten sitoutuminen sääntöihin vahvistuu, mikäli ovat itse osallistuneet niiden luomiseen. Säännöt helpottavat luottamuksen syntymistä, koska ryhmän jäsenet voivat niitä noudattamalla myös ennakoita muiden käyttäytymistä. (Laatikainen 2010, 42–43.)

Toisen ryhmätapaamisen tavoitteet ovat elämähallinnan osalta oman ajankäytön hahmottaminen ja tiedostaminen, säännöllisen elämän ja ruokailun, riittävän levon ja rentoutuksen merkityksen hyvinvoinnille. Lisäksi tapaamisen tavoitteena on itseilmaisun ja luovuuden kehittäminen sekä itsetuntemuksen vahvistaminen. Kolmannen ryhmätapaamisen tavoitteina ovat osallisuuden vahvistaminen ja tietoisuuden lisääminen osuudesta osana yhteiskuntaa. Tavoitteeksi on asetettu myös yhteiskunnan sääntöjen ja lainalaisuuksien tiedostaminen sekä niiden välttämättömyyden ymmärtäminen. Lisäksi pyritään kannustamaan ryhmäläisiä hahmottamaan omia muutoksen mahdollisuuksia.

Neljännän ryhmätapaamisen tavoitteena on oman rahankäytön tiedostaminen ja suunnittelu, taloudellisen ajattelun kehittäminen, omien valintojen vaikutusten tiedostaminen ja ymmärtämään (yli)velkaantumisen vaikutukset elämään. Viidennen ryhmätapaamisen tavoitteena on liikunnan vaikutusten tiedostaminen terveydelle ja hyvinvoinnille sekä uuteen virkistys- ja harrastusmuotoon tutustuminen. Lisäksi pyritään luomaan onnistumisten ja elämysten kokemuksia sekä vahvistamaan vuorovaikutustaitoja.

Kuudennen ryhmätapaamisen tavoitteena on ateriakokonaisuuden suunnittelu, ostoslistan laadinta, taloudellisuuden ja hygienian huomioiminen toimissa sekä tiedostaminen ravinnon vaikutukset terveydelle ja hyvinvoinnille. Seitsemännen ryhmätapaamisen tavoitteena on edellisellä tapaamisella suunnitellun ateriakokonaisuuden ruokaostosten toteutus, ateriakokonaisuuden valmistus, hygienian huomioiminen toiminnassa, ravinnon merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille, erilaisiin ruokakulttuureihin ja ruokailuetiketteihin tutustuminen sekä oppia olemaan tyytyväinen itseensä, kiittää itseään.

Kahdeksannen ryhmätapaamisen tavoitteena on toteuttaa päihteiden käytön omakohtaista arviointia, päihteiden väärinkäytön vaikutusten ymmärtäminen terveydelle ja hyvinvoinnille sekä tutustuminen päihdeongelmien hoitomahdollisuuksiin. Lisäksi pyritään tuottamaan hyvää oloa ja kestävämmän kosketusta. Yhdeksännen tapaamisen tavoitteena on kestävä kehityksen hahmottaminen, omien valintojen vaikutuksen ymmärtäminen tulevaisuuden rakentamisessa ja itsetuntemuksen lisääminen.

Vuoden 2012 syksyn aikana olen ohjannut ryhmätoimintaa yhdessä Monitaitoset ry:n nuorten työpa- jaohjaajan kanssa työpajalla työskenteleville nuorille miehille. Lisäksi olen osallistunut kerran kuu- kaudessa kokoontuvan päihdekuntoutujille tarkoitetun ”kahvilatoiminnan” ohjaukseen sekä elokuus- sa 2013 järjestettyyn Pielaveden ja Keiteleen kuntien sosiaalitoimien sekä seurakuntien järjestämän neljäpäiväisen päihdeleirin ohjaukseen. Näissä kaikissa toiminnoissa olen testannut Täyttä elämää! Ohjaajan oppaaseen valitsimieni harjoitteiden toimivuutta ja käytettävyyttä.

5.2 Oppaan kokeilu

Luovutin syksyllä 2013 Täyttä elämää! Ohjaajan oppaan raakaversion Monitaitoset ry:n etsiville nuorisotyönohjaajille kokeiltavaksi. Laatimani oppaan kokeilu jäi vajavaiseksi opinnäytetyöni valmistumi- seen liittyvän tiukan aikarajan vuoksi. Toinen tekijä, jonka olin arvioinut jo suunnitteluvaiheessa tes- tauksen riskitekijäksi, toteutui eli nuorten saaminen ryhmään ja heidän osallistumisensa suunnitel- tuihin ryhmätoimintoihin osoittautui haasteelliseksi. Etsivän nuorisotyönohjaajat olivat suunnitelleet ryhmään osallistuviksi viittä nuorta naista, joista kahden päihdeongelma aktivoitui niin, etteivät he olleet kykeneväisiä ryhmätoimintaan. Ryhmäkoon jäädessä kolmeen ryhmätapaamisten toteutumisen onnistuminen heikentyi edelleen.

Ohjaajat joutuivat siirtämään ryhmän kokoontumisajankohtaa kokeilun aikana. Aluksi maanantai aamupäivinä pidettäväksi suunnitellut ryhmätapaamiset eivät onnistuneet ryhmäläisten poisjääntien vuoksi. Ohjaajat arvelivat tämän ajankohdan olleen liian haasteellinen siksi, että nuoret, joilla on elämänhallinnan ongelmia ja siihen mahdollisesti liittyvää päihteiden käyttöä, eivät jaksaneet lähteä heti viikonlopun jälkeen toimintaan mukaan. Toisen huonon ajankohdan, johon ryhmätoimintaa ei ole järkevää sijoittaa, he arvioivat olevan perjantai-iltapäivän, jolloin nuoret ovat taas siinä vaiheessa viikkoa kiinnostuneempia omista viikonlopun viettosuunnitelmistaan ja tulevasta viikonlopusta kuin järjestettävästä ryhmätoiminnasta. Etsivän nuorisotyönohjaajat toteuttivat Täyttä elämää! Ohjaajan oppaan mukaisesti yksilötapaamisen ja neljä ryhmätapaamista. Yksilötapaamiset ja kaksi ryhmä- tapaamista toteutettiin Monitaitoset ry:llä etsivän nuorisotyönohjaajien työtiloissa, yksi Pielaveden nuorisotiloilla ja yksi yhteisretkenä Kuopioon.

5.3 Kokeilun palaute ja analysointi

Etsivän nuorisotyönohjaajat kokivat, että uuden työmuodon aloittamisvaiheessa olisi ollut helpom- paa, mikäli olisivat saaneet tutustua ja osallistua ryhmätoiminnan ohjaamiseen toisena ohjaajana, kokeneemman ja aikaisemmin ryhmätoimintaa ohjanneen työparina. Varsinaista koulutusta he eivät kaivanneet, mutta toiminnan toteutuksessa ryhmätoimintaa ohjaavan ideologian sisäistämiseksi oli- sivat kaivanneet tukea. Kokemuksesta tiedän, itse tutustuttuani ja kokeiltua ensimmäiset kerrat ryhmätoimintaa ja sen ohjausta, jaan heidän näkemyksen. Tiedostaen ryhmätoiminnan ja ohjauksen aloittamisen haasteellisuuden halusin olla osaltani kehittämässä ja helpottamassa uuden työmuodon käyttöönottoa.

Täyttä elämää! Ohjaajan oppaastan kokoilusta saamani palautteen mukaan etsivän nuorisotyönohjaajat kokivat ohjaajan oppaan sisällön soveltuvan sellaisenaan paremmin nuorille naisille ja tytöille, minkä perustella he olivat valinneet ryhmään osallistujaksi vain naispuolisia henkilöitä. Lisäksi he toivat esille, että ryhmätoimintaan osallistujilta vaaditaan tietyntasoista, erityisesti psyykkistä kuntoa, jotta he kykenevät osallistumaan pari tuntia kestäväen ohjelmaan osallistumiseen. Etsivän nuorisotyön ohjaajat kokivat heidän lyhyen ajan kestäneen työsuhteen ja sitä kautta heikohkon asiakasryhmän tuntemisensa olleen hankaloittamassa oikeanlaisten osallistujien valintaa ryhmään.

Haastattelin molempia etsivän nuorisotyönohjaajia yhdessä ja erikseen useita kertoja. Haastattelujen tavoitteena oli selvittää heidän näkemyksensä oliko Täyttä elämää! Ohjaajan oppaasta kyetty laatimaan sellainen tuotos, joka vastaisi opinnäytetyön tavoiteanalyysissä nuorten elämönhallinnan vahvistamisessa arvioituja tavoitteita. Lisäksi pyrin selvittämään millaisia havaintoja he olivat tehneet Täyttä elämää! Ohjaajan opasta kokeillessaan sekä sen vaatimat tärkeimmät kehitys- ja korjaustarpeet.

Etsivän nuorisotyönohjaajien arvion mukaan kohderyhmän nuoret tarvitsevat arkielämän perustaitojen vahvistamista, kuten sovitusta asioista kiinnipitämisestä ja aikatauluttamisesta, ryhmässä toimimisessa ja toisen kunnioittamisessa sekä oman toiminnan vaikutusten ennakoinnissa ja muiden tunteiden peilaamisessa. Nuoret tarvitsevat harjoitusta esimerkiksi sovittuihin tapaamisiin saapumisesta, oikeaan aikaan ja ilmoittamisesta, mikäli ovat estyneet saapumasta. Nuorilla on vaikeuksia ottaa yhteyttä sekä myös vaikeuksia vastata yhteydenottoihin, esimerkiksi puheluihin heitä tavoiteltaessa. Näiden taitojen harjoitteluun ryhmätoiminta tarjoaa mahdollisuuden ja jo lyhyeksi jääneen kokeilun aikana osoitti tuottaneen tuloksia. Osallistujat aktivoituivat ilmoittamaan mahdollisen esteen ilmaantuessa ja ainakin yksi osallistuja oli osoittanut aktivoitumista ottamalla yhteyttä herkemmin etsiviin nuorisotyönohjaajiin muissa hoidettavissa asioissaan. Lisäksi etsivän nuorisotyön ohjaajat katsoivat ryhmään osallistuneiden nuorten itsetunnon vahvistuneen. Itsetunnon vahvistuminen ohjaustuokioiden avulla osoittautui ohjaajien mielestä yllättävänkin hyvin, sillä nuorissa oli selkeästi havaittavissa positiivista energiaa heidän lähtiessä tapaamisista. Tämä itsetunnon kohotus näkyi myös mallikkaana asioiden hoitona seuraavana päivänä heidän osallistuessaan aktiivisesti omiin henkilökohtaisiin toimintoihinsa. Esimerkiksi masennuksesta ja persoonallisuushäiriöistä kärsivä nuori voimaantui ryhmätoimintopäivän jälkeen siten, että normaalisti hankala työkokeiluun lähtö onnistui paremmin ilman ahdistuksen tunteita.

Muilta osin, ryhmätapaamisen jäädessä neljään kertaan ja suunnitellun ryhmätoiminnan kokeilun jäätyä kovin vaillinaiseksi, varsinaisesti nuorten ryhmätoiminnalle asetettujen tavoitteiden; itsetunnon vahvistumisen, tuen saamisen sekä tietojen ja taitojen kehittymisen osalta ei juuri ollut havaittavissa muutoksia. Ensimmäiseen ryhmätapaamiseen etsivän nuorisotyönohjaajat esittivät enemmän toiminnallista osuutta, koska kokivat, että ryhmäläisten on vaikeaa vielä ensimmäisellä ryhmätapaamiskerralla asettua oppaan ohjeiden mukaiseen ympyränmuodossa suoraan katsekontaktiin ryhmän sääntöjen ideariihivaiheeseen. Ohjaajat kokivat, että osallistujille olisi helpompaa, mikäli heillä olisi joku ”oma juttu” työstettävänä keskustelun aikana, esimerkiksi oman ”nimikortin” työstä-

minen sääntötauluun liitettäväksi sääntöjen valmistuttua, joulukorttien tekeminen tai oman kahvikupin nimikoiminen/kuvittaminen.

Etsivän nuorisotyön ohjaajat kokivat oppaan hyvänä ja ryhmätoiminnot työtään tukevana työmenetelmänä. Kaikkien ryhmään osallistujien kanssa etsivän nuorisotyön ohjaajat tekevät tiivistä yksilöohjausta, jonka lisänä ryhmämuotoinen työskentely on mielekäästä ja tavoitteiden kannalta tarkoituksenmukaista. Etsivän nuorisotyön ohjaajien mukaan nuoret hyötyvät vertaistuesta monessa suhteessa, jonka lisäksi oppaan tarjoamien ryhmätoimintojen sisällöt antavat tiedollisia ja taidollisia valmiuksia elämässä eteenpäin mentäessä. Ohjaajat uskovat oppaan hyödyn kasvavan tulevaisuudessa, kun ryhmätoiminnot jatkuvat ja kokonaisuus on käyty kokonaisuudessaan läpi.

5.4 Oppaan korjaukset ja viimeistely

Etsivän nuorisotyön ohjaajille antamani ohjaajan oppaan raakaversio ei sisältänyt lainkaan kuvia, joi- ta testaajat heti ilmoittivat kaipaavansa elävöittämään opasta. Aloitin Täyttä elämää! Ohjaajan oppaan viimeistelyvaiheen kuvittamalla opasta, lisäsin ClipArtista kuvia ja jäsentelin tekstiä uudestaan. Lisäsin tapaamisten alkuun tarkistuslistan tapaamiseen tarvittavista välineistä, tarvikkeista ja muistettavista asioista helpottamaan ohjaajien tapaamisten valmisteluja. Itse oppaan sisältöön en juuri tehnyt muutoksia.

Ensimmäiseen ryhmätapaamiseen lisäsin saamani palautteen perusteella pojille paremmin soveltuvan harjoitteen esittäytymiseen. Lisätyssä harjoitteessa asettaudutaan ikäjanaan ilman puhetta, muu kommunikointi sallittaessa. Jonon valmistuttua jokainen kertoo ikänsä ja nimensä. Lisäsin harjoitteen oppaaseen vaihtoehtoiseksi harjoitteeksi. Täyttä elämää! Ohjaajan oppaassa oli alkuperäisenä ajatuksena ensimmäisen kerran yhteisten pelisääntöjen laatiminen, joista olisi jaettu kaikille ryhmäläisille kopio ohjaajan puhtaaksi kirjoittamasta versiosta. Tätä harjoitetta korjasin oppaaseen enemmän toiminnalliseksi harjoitteeksi siten, että ryhmä tekee yhteisen taulun säännöistä. Ideoinnin aikana jokainen työstää oman ”nimikortin” liitettäväksi lopuksi sääntötauluun omana allekirjoituksenaan.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyönä oli tarkoitus laatia sellainen opas ohjaajalle, jonka avulla ryhmätoiminnan toteuttaminen olisi mahdollista ja tämä opinnäytetyön valmistumisen aikana toteutui. Näyttäsi siltä, että vastaavanlainen toiminta jäänee osaksi etsivien nuorisotyöohjaajien perustyötä, edelleen kehittyvänä työskentelymuotona. Etsivien nuorisotyöohjaajien haastatteluissa tuli esille, että he ovat ottaneet oppaan sisällöstä harjoitteita käyttöön uusien ryhmätoimintojen suunnitteluun ja toteuttamiseen, joita tekevät toisten hallintokuntien edustajien kanssa yhteistyössä. Talouden suunnitteluosuus on otettu yläkoululaisille pojille suunnatun ryhmän toimintaan ja yläkoululaisille tytöille suunnatussa Ty-töt toimii -ryhmätoiminnassa on käytetty useita oppaan harjoitteita.

Etsivät nuorisotyöohjaajat toivat esille rahoituksen huomioimisen tärkeyden toiminnassa. Olen opasta laatiessa ottanut huomioon taloudelliset näkökulmat, toiminnan kustannukset koostuvat lähinnä välipalakustannuksista. Kuitenkin vähäsiinkin menoihin tarvitaan maksaja, mikä tulee aina huomioida toimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa. Rahoituksen tarve on helpompi perustella hyvällä suunnitelmalla ja mielestäni Täyttä elämää! Ohjaajan opasta voisi käyttää konkreettinen välineenä haettaessa rahoitusta. Monitaitoiset ry voisi hyödyntää opinnäytetyötä kehittämis- ja toimintasuunnitelmissaan, erityisesti yhdistyksen suunnitelmissa olevan starttipajan toiminnan sisältöihin liittyen. Opinnäytetyö on käytettävissä osana mahdollisessa hankehakemuksessa.

Etsivien nuorisotyöohjaajat esittivät epäilyksensä ryhmätoiminnan mahdollisesta leimallisuudesta. He epäilivät, että ryhmään osallistujat eivät tuo esille ulkopuolisille heidän osallistuvan Monitaitoiset ry:llä etsivien nuorisotyöohjaajien ryhmätoimintaan. Mielestäni tähän seikkaan tulisi kiinnittää erityistä huomiota, jotta etsivää nuorisotyötä ja Monitaitoiset ry:n toimintaa kyettäisiin kehittämään ja mainostamaan edelleen yleisesti hyväksytyimmäksi toiminnaksi.

Etsivien nuorisotyöohjaajien näkemyksen mukaan ryhmätoimintaa tulisi kehittää ja viedä eteenpäin osana ammatillista toimintaa ja moniammatillisesti laajemmin paikkakunnalla. Heidän toivomuksena on uuden kulttuurin luominen ryhmätoiminnasta, joka olisi jaettavissa eri toimijoille ja toimijoiden kesken. Uuden toimintamuodon juurruttamista helpottaisi ryhmätoiminnan aloitusvaiheessa toisen ohjaajan kokemuksen ryhmätoiminnan toteuttamisesta, joka voisi toimia uudelle ohjaajalle perehdyttäjänä ja mentorina. Paikkakunnalla voisi olla ryhmätoimintaan erikoistunut toimija ja esimerkiksi tarvikkevarasto, josta voisi saada ohjeita ja tukea sekä lainata tarvikkeita, mikä olisi mahdollistamassa monipuolisempaa toimintaa. Opinnäytetyötä on tarkoitus esitellä Pielaveden nuorten ohjaus- ja palveluverkostossa, jonka kautta voidaan kohderyhmän kanssa toimivien parissa jalkauttaa toimintamallia.

Kaste-projektin alla toimineen päihde- ja mielenterveystyön Arjen Mieli –hankeen tuotoksena on valmistumassa Nilakan kuntien (Pielavesi, Keitele, Tervo ja Vesanto) yhteinen päihde- ja mielenterveystyön suunnitelma, jossa on matalankynnyksen palvelujen kehittäminen kuulunut hankkeeseen. Elämänhallinnan ongelmat ovat myös näiden asiakasryhmien problematiikkaa, joten ryhmätoiminta olisi mahdollista toteuttaa pienin muutoksin näillekin kohderyhmälle. (Arjen Mieli -hanke 2013.)

7 POHDINTA

Opinnäytetyön teoreettisia valintoja tehdessäni havaitsin ilokseni ja hämmästykseni, että nuorisolaki sekä ajankohtainen ja julkisuutta saanut nuorisotakuu, istuvat niin hyvin itseni vaikutuksen tehneeseen sosiaalipedagogiikan, sosiaalisen ja pedagogisen ajattelun ja toiminnan periaatteisiin. Opinnäytetyössäni olen mielestäni kyennyt tuomaan esille oma asiantuntemuksen ja perehtyneisyyteni aiheeseen. Oma asiantuntemus ja perehtyneisyys aiheeseen sekä jo aikaisemmin luodut omat vahvat näkemykseni aiheuttavat kehittämistyön objektiivisen näkemyksen kannalta luotettavuusongelman, erityisesti kun opinnäytetyö on tehty yksin.

Luotettavuutta olisin voinut lisätä työhöni haastattelemalla Täyttä elämää! Ohjaajan oppaan toivuutta kokeilleiden etsivän nuorisotyönohjaajien lisäksi ryhmään osallistuvia nuoria. Ryhmätoiminnan kokeilun onnistuessa pidempään olisi tutkimusaineiston luotettavuutta voinut edelleen lisätä tutkimusaineistoon liittyvän triangulaation avulla, analysoimalla saatuja tietoja ja vertailemalla tuloksia keskenään. Tällä olisin saanut laveutta ja syvyyttä kehittämistyöhöni, mikä kuitenkin ei ollut mahdollista tiukan aikataulun ja resurssien suhteen. Tutkijaan liittyvän triangulaation käyttäminen yksin tehtävässä opinnäytetyössä ei olisi ollut mahdollista. (Tuomi ja Sarajärvi 2013, 144.)

Täyttä elämää! Ohjaajan oppaan kokeiluvaiheessa olin tiiviisti yhteydessä opasta kokeileviin etsivän nuorisotyönohjaajiin. Toimitin oppaan kokeilijoille myös opinnäytetyöhöni liittyvän raportin luettavaksi ja kommentoitavaksi sen edistyessä, koska he kaipasivat oppaan teoriaperustaa, jota itse ohjaajan opas ei sisällä. Heiltä koin saavani oppaan kokeiluvaiheessa käytyjen keskustelujen myötä itselleni sitä peilausta ja tukea ajatuksilleni, jota vaille olisin jäänyt muuten tehdessäni yksin opinnäytetyötä. Tämän voisi arvioida olevan opinnäytetyön luotettavuutta heikentävä tekijä. Opinnäytetyön luotettavuutta edellä mainitun lisäksi heikentää ryhmätoiminnan kokeilun jäädessä osittaiseksi. Etsivän nuorisotyönohjaajilta saamani palautteen perusteella oppaan sisältö voisi olla vahvistamassa nuorten elämänhallintaa ryhmätoiminnalle asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Tutkimuksellinen osuus kehittämistyössäni jäi olemattomaksi, määrääjän aiheuttaman rajoituksen ja ryhmätoiminnan kokeilun jäätyä keskeneräiseksi.

Täyttä elämää! Ohjaajan opas voisi mielestäni toimia kaikessa yksinkertaisuudessaan ja keskeneräisyydessä, sosiaalipedagogiikan ajattelutavan ja kehittämistyötä kuvaavan Demingin ympyrän mukaisesti, pohjana elämänhallintaa vahvistavan ryhmätoiminnan suunnittelussa ja aloittamisessa. Tämänkaltainen ryhmätoiminnan ohjaaminen on juuri sitä työtä, johon sosionomin koulutus antaa valmiuksia. Myös sosiaalialan työnkuvien selkiyttämistyössä voisi tämä työ olla yhtenä esimerkkinä juuri siitä ammattialan osaamisesta, jota kannattaisi hyödyntää tulevaisuudessa.

Opinnäytetyössäni olen omalta osaltani ollut toteuttamassa nuorisotakuuta kehittämällä konkreettisen työmallin, ryhmätoimintaa paikallisella tasolla Pielavedellä. Nuorisotakuun toteuttamista Pielavedellä voisi edelleen kehittää opinnäytetyön pohjalta toteutettavan ryhmätoiminnan laajentamista osaksi moniammatillista tavoitteellista ammatillista toimintaa, johon pyrin olla omalta osaltani aktiivisesti vaikuttamaan.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

ARJEN MIELI -HANKE [verkkoaineisto]. [Viitattu 2013-11-24.] Saatavissa:

http://www.arjenmieli.fi/pienet_seutukunnat

BÖHNISCH, Lothar. 1992. Sozialpädagogik des Kindes- und Jugendalters. Eine Einführung. Weinheim und München: Juventa.

HEIKKONEN, Kirsi ja VÄLIKANGAS, Heinituuli 2011. Elämänhallinta yksilön kokemuksena – Pulinapa- ja projektin merkitys nuorten elämänhallinnan kokemukselle. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2013-11-23.] Saatavissa:

http://www.mielenterveysseura.fi/files/864/gradu_Heikkonen_Valikangas.pdf

HEISKANEN, Tuula ja HIISIJÄRVI, Seija 2013 [verkkoaineisto]. Toiminnalliset menetelmät Elä! Elämän punaista lankaa etsimässä. [Viitattu 2013-11-30.] Saatavissa:

<http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>

HÄMÄLÄINEN, Juha 1996. Sosiaalipedagoginen strategia koulutuksesta ja työstä syrjäytyneiden ja syrjäytymisuhan alla elävien nuorten auttamiseksi. Snellman-instituutin arkistosarja 1/1996. Kuopio: Kuopion kaupungin painatuskeskus.

HÄMÄLÄINEN, Juha 2010. Nuorisokasvatuksen teoria sosiaalipedagogisessa kehyksessä. Julkaisussa: NIVALA Elina ja SAASTAMOINEN, Mikko (toim.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 73 & Kuopion yliopiston sosiaalitiön ja sosiaalipedagogiikan laitos. Helsinki: Yliopistopaino, 169–200.

HÄMÄLÄINEN, Juha ja KURKI, Leena 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY-kirjapainoyksikkö.

KURKI, Leena 2006. Kansalainen persoonana yhteisössään. Julkaisussa: KURKI, Leena ja NIVALA, Elina (toim.) Hyvä ihminen ja kunnon kansalainen – johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print, 115–191.

LAATIKAINEN, Tarja. 2010. Vertaistoiminta kannattaa [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2013-11-30.] Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

LEHTONEN, Olli ja KALLUNKI, Valdemar 2013. Nuorten aikuisten syrjäytymiskierre. Julkaisussa: Janus vol.21 (2). Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy, 128–143.

LINNOSSUO, Outi. 2004. Sosiaalisen ja toiminnallisen nuorisotyön tarkastelua. Julkaisussa: LINNOSSUO, Outi (toim.) Sosiaalisen nuorisotyön toimintamalleja. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 11. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelut, 5–8.

LUODEMÄKI, Sanna, RAY, Kaija ja HIRSTIÖ-SNELLMAN, Paula 2009. Arjessa mukana – omaistyön käsikirja. Helsinki: Painotalo Miktor.

MARTTINEN, Meri 2013. Mene metsäkyppyyn: Luontoliikunnalla ja luonnolla tutkitusti hyvinvointivaikutuksia [verkkoaineisto]. [Viitattu 2013-11-26.] Saatavissa:

<http://luontoliikuttaa.wordpress.com/tag/hyvinvointivaikutukset/>

MONITAITOSET RY [verkkoaineisto]. [Viitattu 2013-11-23.] Saatavissa: <http://monitaitoaset.fi/1>

NOUSIAINEN, Kirsi 2012. Musiikin merkitys tunnekokemuksille [verkkoaineisto]. [Viitattu 2013-11-26.] Saatavissa: <http://www.sosiaalityontutkimuksenseura.fi/Kolumnit%202012/maaliskuu2012.htm>

NUORISOLAKI. L 2006/72. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2013-10-18.] Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>

PESÄPUU RY 2010. Toiminnalliset välineet [verkkoaineisto]. [Viitattu 2013-11-30.] Saatavissa:

<http://www.pesapuu.fi/evaskori/toiminnalliset-valineet/>

POLVINEN, Kirsi, PIHLAJAMAA, Jussi ja BERG, Pekka 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen [verkkojulkaisu]. Sitra ja Kansallinen hyvinvointiverkoston julkaisu. [Viitattu 2013-11-26] Saatavissa:

http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille.pdf

- SOSIAALIHUOLTOLAKI. L 17.9.1982/710. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2014-1-6.] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>
- SÄRKELÄ, Antti 1994. Sosiaalityön asiakas subjektina ja ei-subjektina. Helsinki: Hakapaino Oy.
- TEM 2012. Nuorten yhteiskuntatakuu 2012. Raportti [verkkajulkaisu]. Työ- ja elinkeinoministeriön raportteja 8/2012. [Viitattu 2013-10-18.] Saatavissa: http://www.nuorisotakuu.fi/files/34024/Nuorten_yhteiskuntatakuu_2013_-raportti.pdf
- TEM 2013. Nuorisotakuun tavoitteet ja sisältö [verkkajulkaisu]. Kirje nuorisotakuun alueellisille ja paikallisille toimijoille. [Viitattu 2013-10-18.] Saatavissa: http://www.nuorisotakuu.fi/files/36290/Nuorisotakuun_tavoitteet_ja_sisalto_-_Kirje_nuorisotakuun_alueellisille_ja_paikallisille_toimijoille.pdf
- THIERSCH, Hans 1986. Die Erfahrung der Wirklichekeit. Weinheim und München: Juventa.
- THIERSCH, Hans 1992. Lebensweltorientierte Soziale Arbeit. Aufgaben der Praxis im sozialen Wandel. Weinheim und München: Juventa.
- TUOMI, Jouni ja SARAJÄRVI, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.
- TUTKIMUSHANKKEET 2013 [verkkoaineisto]. Nuorisotutkimusseura ry.[Viitattu 2013-12-01.] Saatavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/tutkimus/tutkimushankkeet>
- VIITA, Markku 2013-10-10. Yliopettaja. [Haastattelu.] Iisalmi: Savonia-ammattikorkeakoulu.
- YHTEISÖLLISYYS JA OSALLISUUS 2012 [verkkoaineisto]. Opetushallitus. Terveiden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistäminen. [Viitattu 2013-11-30.] Saatavissa: http://www.oph.fi/terveyden_hyvinvoinnin_ja_turvallisuuden_edistaminen/yhteisollisyys_ja_osallisuus

LIITE 1: TÄYTTÄ ELÄMÄÄ! OHJAAJAN OPAS



TÄYTTÄ ELÄMÄÄ!



OHJAAJAN OPAS

Sisältö

Oppaan käyttäjille	33
Vinkkejä ryhmätoimintaan	35
Yksilötapaaminen	36
1. ryhmätapaaminen: Mitäs tehtäis? Meidän lait?	37
2. ryhmätapaaminen: Miten kulutan aikaa...	40
3. ryhmätapaaminen: Sitä saa mitä tilaa...	42
4. ryhmätapaaminen: Rahat riittämään!	44
5. ryhmätapaaminen: Vierivä kivi ei sammaloidu!	47
6. ryhmätapaaminen: Kokataan yhdessä part 1!	49
7. ryhmätapaaminen: Kokataan yhdessä part 2!	51
8. ryhmätapaaminen: Ei tippa tapa ja ämpäriin ei huku...	53
9. ryhmätapaaminen: Ennen, nyt ja tulevaisuudessa!	55
LÄHTEET	57

Oppaan käyttäjille

Käsissäsi oleva Täyttä elämää! Ohjaajan opas on valmistunut opinnäytetyöni (sosionomi AMK) tuotoksena. Opinnäytetyöni sisältää myös erillisen raporttiosuuden, joka sisältää työn teoreettiset perustat, oppaan kehitystyön kuvauksen ja johtopäätökset.

Täyttä elämää! Ohjaajan opas on tarkoitettu nuorten kanssa työskentelevien työntekijöiden avuksi suunniteltaessa ryhmätoimintojen aloittamista ja niiden sisältöjä. Harjoitteet soveltuvat osittain myös yksilötyöskentelyyn.

Oppaaseen on valittu toiminnallisia harjoitteita, jotka tukevat erityisesti nuorten elämänhallintaa. Toteutettaessa toimintoja ryhmässä saadaan yhteisöllisyyden ja vertaistuen voimaannuttavat vaikutukset toimintaan mukaan. Suurin osa oppaan harjoitteista sopii sellaisenaan tai hieman muunneltuna myös muille asiakasryhmille.

Harjoitteiden käyttö ja ryhmätoiminnan ohjaaminen vaatii ohjaajalta omaa innostuneisuutta ja uskoa käytettäviin menetelmiin. Nuorten osallistumiseen erityisesti ryhmätoimintoihin saatetaan tarvita työntekijän motivointia. Työntekijä voi tehdä harjoitteita nuoren kanssa yksilötapaamisilla ennen ryhmätoimintaan osallistumista. Nuorten kokeiltua ja totuttua uusin toimintamuotoihin nuoren on helpompi osallistua ryhmätoimintoihin.

Oppaassa käytettyjä merkintöjä:



Tarvittavat tarvikkeet ja välineet (chek list) / keskeinen sisältö



Aloitusvaihe



Toimintavaihe



Jaloittelutauko



Lopetusvaihe

Vinkkejä ryhmätoimintaan

Ennen ryhmätoiminnan aloittamista on ohjaajien tarpeellista tavata jokainen ryhmän jäsen henkilökohtaisesti, jolloin voidaan aloittaa henkilökohtainen tutustuminen ja motivoida nuorta ryhmään osallistumiseen sekä auttaa nuorta kohtaamaan ja poistamaan ryhmään osallistumisen esteitä.

Ryhmätapaamisen yhtenä houkuttimena toimii hyvin pieni tarjoilu esimerkiksi kahvia/tee sekä toiminnan mahdollistaessa tarjolla voisi olla pientä naposteltavaa (esim. hedelmiä, vihanneksia, dippikastiketta) ja virvokkeita.

Ryhmätapaamisissa on selkeä runko: aloitus, toiminta ja lopetus.

Jokaisen tapaamisen alussa käydään läpi tapaamiselle asetetut tavoitteet ja tapaamisen lopuksi käydä läpi yhdessä mitä on tehty, mitä opittu ja mille toiminta on tuntunut sekä seuraavan tapaamisen ohjelmaa/toimintaa.

Ohjaajan kannustaa toiminnallaan ryhmää omatoimisuuteen ja suvaitsevaisuuteen. Ryhmään pyritään luomaan kannusta ja voimaannuttava ilmapiiri. Ohjaaja muistaa kannustaa ja kehua jatkuvasti ryhmää ja ryhmän yksilöitä kaikessa toiminnassa.

Ryhmäläisiä osallistetaan myös avustajantehtävillä esimerkiksi sovitusti muutama ryhmäläinen voi tulla hieman ennen ryhmän aloittamista esivalmistelutehtäviin (välipalojen valmistukseen ja muiden tarvikkeiden esille laittoon).

Ryhmätoiminnan tavoitteet nuorten elämäntahallinnan vahvistamiseksi ovat:

- itsetunnon vahvistaminen,
 - elämysten ja onnistumisien kokeminen,
 - kannustuksen ja positiivisen palautteen antaminen ja saaminen,
 - oman arvontunteen vahvistaminen,
- tuen saaminen,
 - yksilöllisen tuen saaminen ohjaajilta ja tarvittaessa muilta toimijoilta,
 - uusilta yhteisöiltä,
 - nuorisotakuun tarjoamien mahdollisuuksien hyödyntäminen,
- tietojen ja taitojen kehittyminen,
 - itseilmaisun ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen,
 - oman toiminnan merkityksen oivaltaminen – subjektiivisuus,
 - omien vaikutusmahdollisuuksien tiedostaminen ja vahvistaminen – osallisuus,
 - omien toiminta- ja harrastusmahdollisuuksien selvittäminen.

Yksilötapaaminen



Kirjaa kaikkien osallistujien mahdolliset

- allergiat,
- erityisruokavaliot,
- liikunta- ja toimintarajoitteet

yhdelle listalle,

josta ne on helpompi tarkistaa tapaamisten suunnittelun ja tapaamisten yhteydessä.

Yksilötapaamisella ohjaaja esittelee ryhmään osallistumisen etuja ja velvollisuuksia. Tässä uudessa elämänvaiheessa aikuistuuksessa heille tarjotaan mahdollisuus osallistua toiminnalliseen vertaisryhmään, jossa mietitään yhdessä aikuistumiseen ja elämänhallintaan liittyviä asioita. Ryhmä suunnittelee yhdessä toimintaa. Osallistumisesta ei aiheudu nuorille kustannuksia.

Tapaamisella selvitetään asiakkaiden allergiat, erityisruokavaliot ja mahdolliset liikunta- tai toimintarajoitteet.

Käydään läpi ryhmälle laaditut tavoitteet ja mietitään niiden pohjalta nuorelle omia henkilökohtaisia tavoitteita.

Poissaoloista ryhmätoiminnasta tulee neuvotella etukäteen ohjaajan kanssa ja poissaoloista on ilmoitettava mahdollisimman pian.

1. ryhmätapaaminen: Mitäs tehtäis? Meidän lait?



- välipalan valmistukseen tarvittavat aineet ja välineet
 - tarjoiluun tarvittavat astiat
- taustamusiikki (rauhallista musiikkia, klassista tai luonnonääniä)
- orientoitumismusiikki (soitin ja levy tai tietokone),
Johanna Kurkela: Ainutlaatuinen,
Kuningasidea: Enemmän duoo kun sooloo
- taulu ja liituja, flap tai ainakin 2 kpl isoja papereita (seinälle kiinnittämiseen teippiä) ja tusseja
- iso kartonki sääntötaulua varten ja pienempiä kartonkeja "allekirjoituksiin", kyniä, vahaliituja, tusseja ja mahdollisesti muita askartelutarvikkeita
 - mahdollisia toiminta-/harrastusesitteitä
 - tuikkukynttilä, lautanen (alustaksi) ja tulitikut
 - seuraavan kerran aika ja avustajat

Tavoitteet:

- Tutustuminen.
- Ryhmytyminen.
- Ryhmän omien sääntöjen laatiminen.
- Toiminnan suunnittelu.



Ryhmänohjaaja on valmistanut kahvi- ja teetarjoilun esimerkiksi täytettyjen sämpylöiden kera, jotka nautiskellaan kaikessa rauhassa.

Taustalle ohjaaja laittaa soimaan rauhoittavaa musiikkia (esimerkiksi klassista musiikkia tai luonnonääniä kuten veden ääniä tai tuulensuhinaa).

Välipalan aikana käydään esittelykiertos, jossa jokainen kertoo ensin nimensä, mahdolliset lempinimet tai millä nimellä halutaan kutsuttavan. Tämän jälkeen, mitä kenkäsi kertoisivat Sinusta, jos ne juttelisivat ja/tai asettaudutaan ikäjanaan ilman puhetta, muun kommunikointi sallittaessa. Jonon valmistuttua jokainen kertoo ikänsä ja nimensä.

Ryhmä siirtyy ympyrään siten, että kaikilla on katsekontakti toisiinsa.

Käydään läpi päivälle ja koko ryhmätoiminnalle asetetut tavoitteet.



Virittäydytään tunnelmaan kuuntelemalla ja mahdollisuuksien mukaan katselemalla

<http://www.youtube.com/watch?v=cDXwxcPqBVM> Johanna Kurkelan Ainutlaatuinen-musiikkikappale ja/tai kuunnellaan

<http://www.youtube.com/watch?v=jZnrP39ZnJQ> Kuningasidean Enemmän duoo kun sooloo -musiikkikappale

Ryhmän sääntöjen luominen aloitetaan aivoriihellä. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä huutelemaan mieleen tulevia ajatuksia aiheesta ja ilmoittaa, että kaikki ehdotukset kirjataan taululle, flapille tai isolle seinälle kiinnitetylle paperille, joka on kaikkien näkyvillä. Aivoriihen periaatteiden mukaisesti kukaan ei saa kritisoida vielä tässä vaiheessa esitettyjä ajatuksia. Jokainen työstää ideoinnin aikana sääntötauluun lopuksi liitettävää, ”omaa allekirjoitustaan” (esimerkiksi kartongin paloja, joihin kirjoitetaan oma nimi ja koristellaan ja/tai kuvitetaan omien mieltymysten mukaisesti).

Kun riittävä määrä ideoita on kirjattu, ohjaaja ja ryhmäläiset alkavat keskustella ehdotuksista. Lopuksi tehdään yhdessä ”sääntötaulu” (esimerkiksi isolle kartongille), johon kirjoitetaan yhteiset pelisäännöt ja jokainen liittyy työstämänsä oman ”allekirjoituksen”.

Sovitaan selkeästi, että jokainen sitoutuu noudattamaan sovittuja sääntöjä. Keskustellaan vielä yleisellä tasolla sääntöjen merkityksestä.



Ohjaaja kertoo toiminnan suunnittelusta, jota he ovat valmistelleet etukäteen ja että suunnitelmassa on jätetty paljon auki, jotta ryhmäläiset itse voivat osallistua ryhmätoiminnan suunnitteluun.

Ohjaaja laittaa taustalle soimaan musiikkia ja pyytää ryhmäläisiä miettimään hetken itsekseen, musiikkia kuunnellen, mitä haluaisivat ja mitä toivoisivat ryhmän kanssa tehtävän. Esimerkiksi joku kiinnostava aihe, josta haluaisi tietää lisää, ehkä päästä kokeilemaan jotain uutta harrastustoimintaa, käydä jossain näyttelyssä tai museossa.

Jokainen saa mietintähetken jälkeen käydä kirjoittamassa taululle/flapille tai isolle seinälle kiinnitetylle paperille oman ehdotuksensa. Ideoidaan aikaansaannoksen jälkeen lisää.

Mikäli ehdotuksia ei tule, ohjaaja voi jakaa esitteitä tai esittää ryhmälle omia ehdotuksia (keilaus, hohtokeilaus, curling, jousiammunta, carting, leffa, kokkaus, konsertti, kirjasto - kaikille kirjastokortti, rentoutus, taidenäyttely, museo, atk-kurssi, vesijumppa, marjastus, sienestys, vaelus, hiihto, laskettelu, lumilautailu, mäkihyppy, luistelu, retkiluistelu, kuntosali, sulkapallo, tennis, ulkoilukeskus, rullaluistelu, melonta, kirkkovenesoutu, seinäkiipeily, ratsastus, avantouinti, kuviokeilunta). Ohjaajan ehdottamista ehdotuksista vain ryhmässä kannatusta saaneita ehdotuksia lisätään taululle. Lopuksi äänestetään ja valitaan eniten kannatusta saaneita tulevaan toimintaan sisällytettäväksi.

Lopuksi käydään yleistä keskustelua ollaanko tyytyväisiä toiminnan suunnittelun tuloksiin.

Kerrataan säännöt ja tehdyt toimintasuunnitelmat. Keskustellaan mille päivä tuntui, mikä oli kivaa ja mikä vähemmän kivaa. Ohjaaja kertoo seuraavan tapaamisen suunnitelmista hieman ajankäyttöön liittyviä asioita. Todetaan seuraavan kerran aloitusaika ja mahdollisesti avustajavuorossa olevat, jotka tulevat aikaisemmin.



Ohjaaja sytyttää kynttilän ja kertoo lähettävänsä kynttilän kiertämään ringissä. Kun saa kynttilän, pidetään sitä hetki itsellään ja mietitään sitä henkilöä, jolle ojennetaan kynttilä seuraavaksi. Kierroksen mentyä läpi kynttilä kääntää kulkusuuntaa ja taas mietitään sitä henkilöä, jolle ojennetaan kynttilä seuraavaksi. Ajatukset jäävät vain omiksi eikä niitä tarvitse kertoa toisille. Kierroksen lopuksi ohjaaja kyselee ryhmäläisiltä mille harjoite tuntui.

2. ryhmätapaaminen: Miten kulutan aikaa...

→ seuraavan kerran tilavaraus: nuorisotilat/nuoriso-ohjaaja puh. 040 4894 957



→ välipalan valmistukseen tarvittavat aineet ja välineet
→ tarjoiluun tarvittavat astiat

→ taustamusiikki (rauhallista musiikkia, klassista tai luonnonääniä)

→ orientoitumismusiikki (soitin ja levy tai tietokone),
Egotripin mestaripiirros)

→ piirustuspaperia ja värikyniä

→ paksua paperia, pahvia tai kartonkia ja hakaneuloja

→ seuraavan kerran aika ja paikka nuorisotiloilla os. Laurinpurontie 14 ja avustajat

Tavoitteet:

- Oman ajankäytön hahmottaminen.
- Säännöllisen elämän ja ruokailun sekä riittävän levon ja rentoutuksen merkityksen ymmärtäminen.
- Itseilmaisun ja luovuuden kehittäminen.
- Itsetuntemuksen vahvistaminen.



Ryhmänohjaaja ja avustajat ovat valmistaneet kahvi- ja teetarjoilun esimerkiksi täytettyjen sämpylöiden kera. Taustalle ohjaaja laittaa soimaan rauhoittavaa musiikkia (esimerkiksi klassista musiikkia tai luonnonääniä esimerkiksi veden ääniä tai tuulensuhinaa). Välipalan aikana tehdään kierros, jossa jokainen saa kertoa tuntemuksiaan edellisestä, ensimmäisestä ryhmätapaamisesta.

Ohjaaja kertoo päivän aiheesta ja tavoitteista. Kuunnellaan ja mahdollisuuksien mukaan katsellaan <http://www.youtube.com/watch?v=SsL7JD10HmM> Egotripin mestaripiirros -musiikkikappale.

Välipalan jäljet siivotaan yhdessä. Otetaan esille tapaamiseen varatut värikynät ja tyhjät paperit.



Jokainen piirtää paperiin kellotaulun, johon merkitsee tavallisimman oman heräämisajan ja nukkumaan menoajan sekä päivittäisiin toimintoihinsa kuuluvan ajan, kuten ruokailuajat. Esitetään toivomus rehellisyydestä itselle sekä kehoitetaan käyttämään värejä omien tuntemuksien mukaan mahdollisimman luovasti esimerkiksi eri toiminnoille eri värit, jolloin havainnollistaminen helpottuu. Ohjaaja laittaa taustalle työskentelyn ajaksi soimaan instrumentaali-musiikkia.

Ryhmäläiset ottavat kellotaulunsa mukaan ja siirrytään ympyrään siten, että kaikilla on katsekontakti toisiinsa. Viritellään yhteinen keskustelu aiheesta. Ohjaaja voi viritellä keskustelua kyselemällä heräämisaikoja, nukkumaan menoaikoja, kauanko nukkuu, mikä vie suurimman osan ajasta, syödäänkö säännöllisesti, onko esitetyt esimerkit jatkuvaa vai esiintyykö paljon vaihtelua päivärytmeissä.

Ohjaajat johdattelevat keskustelua säännöllisen elämän merkityksellisyyteen ihmisen hyvinvoinnille. Vuorokaudessa työn, vapaa-ajan ja levon välinen suhde tulisi olla $8\text{ t} + 8\text{ t} + 8\text{ t} = 24\text{ t}$. Toteutuiko tämä ryhmäläisillä? Keskustellaan vielä ryhmäläisten rentoutumistavoista.



Seuraavaksi jokainen piirtää uuden kellotaulun ja merkitsee oman heräämisen ja nukkumaanmenoajan sekä päivittäisiin toimintoihinsa kuluvan ajan, kuten ruokailuajat, jotka olisivat tavoittelemisen arvoisia oman hyvinvoinnin kannalta. Kehotetaan edelleen käyttämään värejä omien tunteuksien mukaan mahdollisimman luovasti. Ohjaaja laittaa taustalle työskentelyn ajaksi soimaan instrumentaalimusiikkia.

Ryhmäläiset ottavat molemmat kellotaulunsa mukaan ja siirrytään ympyränmuotoon siten, että kaikilla on katsekontakti toisiinsa. Ensimmäinen vertailee itse tekemiään kellotauluja. Seuraavaksi keskustellaan hetki vieruskaverin kanssa tehdyistä havainnoista ja heränneistä ajatuksista. Lopuksi keskustellaan, tuliko kellotauluihin muutoksia ja millaisia, missä eniten. Mitä ovat ne asiat, millä pystyisit vaikuttamaan niin, että saisi muutoksia aikaan. Mitä hyötyä muutoksesta olisi.

Keskustellaan mille päivän toiminta tuntui, mikä oli kivaa ja vähemmän kivaa. Mitä opittiin? Mitä ajatuksia heräsi? Korostetaan, että säännöllisyys edistää hyvinvointia ja terveyttä. Ohjaaja kertoo seuraavalle kerralle suunnitellusta ohjelmasta, biljardia nuorisotiloilla os. Laurinpurontie 14 (ohjaajan on muistettava tehdä etukäteen tilavaraus nuorisotiloille). Nuoriso-ohjaaja puh. 040 4894 957). Kerrataan seuraavan kerran alkamisaika ja aikaisemmin paikalle tulevat avustajat.



Jokaiselle ryhmäläiselle annetaan paksusta paperista tai pahvista tehty sydän ja hakaneula, jonka kiinnittävät toistensa selkään. Jokainen kirjoittaa kunkin sydämeen toisesta jotain myönteistä tai jonkin asian, jonka on oppinut tältä. Kun kaikki ovat kirjoittaneet, jokainen lukee itsekseen omaan sydämeen kirjoitetut asiat.

3. ryhmätapaaminen: Sitä saa mitä tilaa...



- välipalan valmistukseen tarvittavat aineet ja välineet
- tarjoiluun tarvittavat astiat
- taustamusiikki (rauhallista musiikkia, klassista tai luonnonääniä)
- orientoitumismusiikki (soitin ja levy tai tietokone), Jukka Pojan Älä tyri nyt)
- seuraavan kerran aika ja mahdolliset avustajat

Tavoitteet:

- Osallisuuden vahvistaminen, osana yhteiskuntaa.
- Yhteiskunnan sääntöjen välttämättömyyden ja lainalaisuuksien tiedostaminen.
- Muutoksen mahdollisuuden hahmottaminen.



Ryhmänohjaaja ja avustajat ovat valmistaneet kahvi- ja teetarjoilun esimerkiksi täytettyjen sämpylöiden kera.

Taustalle ohjaaja laittaa soimaan rauhoittavaa musiikkia (esimerkiksi klassista musiikkia tai luonnonääniä kuten veden ääniä tai tuulensuhinaa).

Välipalan yhteydessä tehdään kierros, jossa jokainen saa kertoa tuntemuksiaan edellisestä ryhmätapaamisesta.

Ohjaaja johdattelun keskustelun tulevaan päivään ja tiedustelee biljardin peluutaitoja ryhmäläisiltä, samalla lietsoen ryhmää arvuuttelemaan päivän mestareita.

Käydään läpi päivälle asetetut tavoitteet ja päivän ohjelma. Kuunnellaan ja mahdollisuuksien mukaan katsellaan http://www.youtube.com/watch?v=WfzYXN_MuwI Jukka Pojan Älä tyri nyt -musiikkikappale.



Kokoonnutaan yhdessä kertaamaan biljardin säännöt ja jaetaan ryhmäläiset pareihin. Ensimmäiset parit aloittavat biljardin pelaamisen.

Ohjaaja jää biljardin pelaajien luo ja johdattelee keskustelua pelin seuraamisen ohessa keskustelun vallitseviin yhteiskunnan lainalaisuuksiin, normeihin ja arvoihin. Toiset ovat voittajia ja toiset häviäjiä kuten biljardissa, mutta omilla valinnoilla on suuri vaikutus. Toisilla on enemmän luontaisia ominaisuuksia ja lahjakkuuksia eri asioissa kuin toisilla ja kuten biljardissa. Kaikkia taitoja voi kehittää ja opetella. Vain kovalla harjoittelulla voi tulla mestariksi.

Muut ryhmäläiset voivat toimia dj:nä ja laittaa mielestä musiikkia soimaan taustalle sekä tutustua nuorisotilan mahdollisuuksiin vapaa-ajan viettoon. Nuorisotiloilla on tietokoneiden ja internetin käyttömahdollisuus, pelihuone, jossa Playstation 2 (Singstarin laulaminen), toinen pelihuone, jossa Xbox360 peleineen (myös tanssimatto ja -peli). Tiloilla on mahdollisuus myös pelailta korttia ja erilaisia lautapelejä.



Ensimmäisten parien pelin päätyttyä vaihdetaan ryhmien toimintoja.

Pelien päätyttyä käydään ryhmässä keskustelua, mitä toiminta antoi ryhmäläisille. Mikä oli kivaa ja mikä vähemmän kivaa? Mitä ajatuksia heräsi? Mitä opittiin?

Ohjaaja kertoo seuraavan kerran aiheesta, raha-asioiden hoito. Kerrataan seuraavan kerran aloitusaika ja avustajaksi tulevat.



Siirrytään piiriin selkä piiriin keskusta päin. Jokainen miettii itsekseen, millainen tunnelma on päällimmäisenä tästä kerrasta. Kun ohjaaja antaa merkin, kaikki kääntyvät yhtä aikaa piiriin keskusta päin ja esittävät tunnelmansa eleenä tai ilmeinä.

4. ryhmätapaaminen: Rahat riittämään!



- välipalan valmistukseen tarvittavat aineet ja välineet
 - tarjoiluun tarvittavat astiat
- taustamusiikki (rauhallista esim. klassista musiikkia tai luonnonääniä sekä reippaampaa tausta musiikkia)
 - orientoitumismusiikki (soitin ja levy tai tietokone), The Hootenanny Trio Esplanaadi
- piirtoheitin, tyhjiä kalvoja, kalvotusseja sekä kopioi kalvo: rahankäytön opas: Rahat riittämään (kts.lähdeluettelo, sivu 3)
 - taulu ja liituja, flap, isoja papereita (seinälle kiinnittämiseen teippiä) ja tusseja (vaihtoehtona piirtoheittimelle, tyhjille kalvoille ja kalvotusseille)

→ kahdet kopiot kuukauden taloussuunnittelupohjasta jokaiselle (lähdeluettelon rahankäytön opas, kuukauden tulot ja menot, sivu 5)

→ seuraavan kerran aika, paikka ja sopiva vaatetus

Tavoitteet:

- Oman rahankäytön tiedostaminen ja suunnittelu.
- Taloudellisen ajattelun kehittäminen.
- Omien valintojen vaikutusten tiedostaminen.
- (Yli)velkaantumisen vaikutusten elämään ymmärtäminen.



Ryhmänohjaaja ja avustajat ovat valmistaneet kahvi- ja teetarjoilun esimerkiksi täytettyjen sämpylöiden kera.

Taustalle ohjaaja laittaa soimaan rauhoittavaa musiikkia (esimerkiksi klassista musiikkia tai luonnonääniä kuten veden ääniä tai tuulensuhinaa).

Välipalan yhteydessä tehdään kierros, jossa jokainen saa kertoa tunteuksiaan edellisestä ryhmätapaamisesta.

Ohjaaja kertoo päivän aiheesta ja tavoitteista.

Kuunnellaan The Hootenanny Trio Esplanaadi <http://www.youtube.com/watch?v=tT93QlpBRTs> -musiikkikappale.



Välipalan jäljet siivotaan yhdessä.

Aloitetaan orientoituminen oman talouden suunnitteluun.

Piirtoheittimellä heijastetaan näkyviin rahankäytön oppaasta, Rahat riittämään -sivusta kopioitu kalvo (lähdeluettelo, sivu 3).

Keskustellaan yhdessä talouden suunnittelun välttämättömyydestä ja hyödyllisyydestä. Mitä vaikutuksia sillä on esimerkiksi hyvinvointiin. Seuraavaksi keskustellaan yhdessä mistä voi olla tuloja ja mitä lasketaan tuloksi. Velanotot eivät ole tuloja. Edelleen selvitetään yhdessä keskustelleen mitä kiinteitä ja muuttuvia menoja voi olla.

Ohjaaja jakaa kuukauden taloussuunnittelupohjan jokaiselle (lähdeluettelo rahankäytön opas, sivu 5, kuukauden tulot ja menot -sivu). Korostetaan lomakkeen rehellisen täyttämisen merkitystä.

Ohjaaja laittaa taustalle soimaan musiikkia työskentelyn ajaksi.

Ryhmäläiset ottavat laskelmansa mukaan ja siirrytään ympyrään siten, että kaikilla on katsekontakti toisiinsa. Aloitetaan yhteinen keskustelu, jossa ohjaaja kyselee, riittävätkö rahat yleensä? Mitä teet, jos raha on loppu? Mistä menoista voisit itse tinkiä tai olet tinkinyt?

Jatketaan keskustelua laskujen ajoissa maksamisen tärkeydestä, erilaisista maksutavoista, raha-asioihin liittyvistä turvallisuusasioista (kuten säilytä kortit ja tunnusluvut erillään) ja mitä tehdä jos kortti katoaa. Käydään läpi erilaisia luottoja ja lainamahdollisuuksia. Tässä kohti käydään läpi erityisesti helposti saatavien pikavippien kalleudesta ja vaaroista. Luottotietojen menetyksen aiheuttamia ongelmia käydään läpi, myös työnsaantiin vaikuttavana asiana. Koko keskustelun ajan ohjaaja aktivoi kaikkia nuoria osallistumaan aktiivisesti keskusteluun.



Ohjaaja pyytää kaikkia ryhmäläisiä miettimään ainakin yhden toisille jaettavan säästövinkin, jonka jokainen käy kirjoittamassa taululle, flapille tai isolle seinälle kiinnitetylle paperille tai vaihtoehtoisesti piirtoheittimeen kalvolle, joka on kaikkien näkyvillä.

Käydään läpi esille tulleet säästämisehdotukset ja keskustellaan niistä. Keskustelun yhteydessä ohjaaja voi lisäillä uusia esille tulleita ehdotuksia tauluun.

Ohjaaja jakaa uudet, tyhjät taloussuunnittelupohjat, joihin jokainen tekee itselleen seuraavan kuukauden rahankäytön suunnitelman eli budjetin.

Ohjaaja laittaa taustalle soimaan musiikkia.

Ryhmäläiset ottavat molemmat laskelmansa mukaan ja siirrytään ympyrään siten, että kaikilla on katsekontakti toisiinsa. Ensin jokainen vertailee hetken omia laskelmiaan, mitä eroja löytävät laskelmistaan. Ohjaaja kehottaa keskustelemaan hetken vieruskaverin kanssa tekemistään havainnoista ja heränneistä ajatuksista. Lopuksi keskustellaan yhdessä tehdyistä havainnoista, mitä ja millaisia muutoksia, missä eniten, ovatko realistisia? Mitä ovat ne asiat, millä pystyisit vaikuttamaan niin, että saisi muutoksia aikaan? Mitä hyötyä muutoksesta olisi itsellesi? Keskustellaan mitkä ovat ne merkit, kun viimeistään tulisi hakea apua ja mistä sitä on saatavilla.

Valtti tietosuora nuoren talouteen internetsivuilta löytyy lisää tietoa aiheesta <http://www.kuluttajaliitto.fi/Valtti>, jota mainostetaan ryhmäläisille, että voivat itse käydä tutustumassa sivuille.

Lopuksi keskustellaan mille päivän toiminta tuntui, miltä päivän harjoitteet tuntuivat ja mitä ajatuksia ne herättivät.

Käydään läpi seuraavan tapaamisen ohjelma, lähdemme liikkumaan. Käydään läpi seuraavalle kerralle sopiva vaatetus ja mahdollisesti mukaan tarvittavat tarvikkeet. Kerrataan seuraavan kerran alkamisaika ja avustajat.



Ryhmäläiset nousevat seisomaan piiriin käsi kädessä. Jokainen toivoo vuorollaan jotain itselleen tärkeää asiaa hiljaa silmät kiinni. Kevyt kädenpuristus on merkki seuraavan vuorosta. Kädenpuristus on kuin yhteinen pulssi, joka sykkii piirin läpi.

5. ryhmätapaaminen: Vierivä kivi ei sammaloidu!



→ välipalan valmistukseen tarvittavat aineet ja välineet

→ tarjoiluun tarvittavat astiat

→ taustamusiikki (rauhallista esim. klassista musiikkia tai luonnonääniä sekä reippaampaa tausta musiikkia)

→ orientoitumismusiikki (soitin ja levy tai tietokone),
Haloo Helsingin Huuda!

→ seuraavan kerran aika, avustajat ja kotitehtävä
(resepti)

Tavoitteet:

- Liikunnan vaikutuksen terveydelle ja hyvinvoinnille tiedostaminen.
- Uuteen virkistys-/harrastusmuotoon tutustuminen.
- Onnistumisten ja elämysten kokeminen.
- Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen.



Ryhmänohjaaja ja avustajat ovat valmistaneet kahvi- ja teetarjoilun esimerkiksi täytettyjen sämpylöiden kera.

Taustalle ohjaaja laittaa soimaan rauhoittavaa musiikkia (esimerkiksi klassista musiikkia tai luonnonääniä kuten veden ääniä tai tuulensuhinaa).

Välipalan yhteydessä tehdään kierros, jossa jokainen saa kertoa tuntemuksiaan edellisestä ryhmätapaamisesta.

Ohjaaja kertoo päivän aiheesta ja tavoitteista.

Välipalan jäljet siivotaan yhdessä. Virittäydytään tunnelmaan kuuntelemalla ja mahdollisuuksien mukaan katselemalla <http://www.youtube.com/watch?v=f5UKLeMI9Uc> Haloo Helsingin Huuda! – musiikkikappale.



Lähdetään yhdessä ensimmäisellä kerralla suunniteltuun ja valittuun, mahdollisimman monelle ennestään tuntemattomaan, uuden liikunnalliseen toimintaan.

Toiminnan päätyttyä käydään yhdessä läpi mille päivä tuntui ja voisiko kuvitella tekevänsä sitä uudestaan? Mitä opittiin?

Seuraavaa kertaa varten kotitehtäväksi jokaiselle ryhmäläiselle annetaan etsiä mieleisiä reseptejä, joita voitaisiin kokeilla tulevilla tapaamisilla, jolloin aiheena ruuanvalmistus, ”kokkikerho”-kerralla.

Kehotetaan ottamaan reseptit mukaan seuraavalle ryhmätapaamiselle (vinkki: kirjoita resepti kokonaisuudessaan erilliselle paperille, helpompi kuljettaa mukana kuin lehti tai kirja). Kerrataan seuraavan tapaamisen aloitusaika ja avustajat.



Ryhmäläisiä ohjeistetaan: Musiikin alkaessa kaikki ryhmäläiset kävelevät ympäriinsä. Kun musiikki loppuu, kaksi ryhmäläistä halaa toisiaan. Kun musiikki alkaa soida, ryhmäläiset lähtevät taas kävelemään ympäriinsä. Kun musiikki lakkaa soimasta, kolme ryhmäläistä halaa toisiaan. Leikin jatkuessa halaajien ryhmä kasvaa ja lopussa kaikki halaavat toisiaan.

6. ryhmätapaaminen: Kokataan yhdessä part 1!



- välipalan valmistukseen tarvittavat aineet ja välineet
- tarjoiluun tarvittavat astiat
- taustamusiikki (rauhallista esim. klassista musiikkia tai luonnonääniä sekä reippaampaa tausta musiikkia)
- paperia ja kyniä
- helppojen ruokien ohjekirjoja ja lehtisiä
- seuraavan kerran aika ja avustajat, tapaamista edeltävät ruokaostokset

Tavoitteet:

- Ateriakokonaisuuden suunnittelu.
- Ostoslista ja ostosten suunnittelu.
- Taloudellisuuden huomioiminen.
- Hygienian huomioiminen toiminnassa.
- Ruuan merkityksen terveydelle ja hyvinvoinnille tiedostaminen.



Ryhmänohjaaja ja avustajat ovat valmistaneet kahvi- ja teetarjoilun esimerkiksi täytettyjen sämpylöiden kera.

Taustalle ohjaaja laittaa soimaan rauhoittavaa musiikkia (klassista musiikkia tai luonnonääniä kuten veden ääntä tai tuulensuhinaa).

Välipalan yhteydessä tehdään kierros, jossa jokainen saa kertoa tuntemuksiaan edellisestä ryhmätapaamisesta.

Ohjaaja kertoo päivän aiheesta ja tavoitteista.



Välipalan jäljet siivotaan yhdessä.

Jaetaan ryhmä kahtia. Pienryhmät laativat seuraavan kerran ateriamenuehdotuksensa (huomioitava ryhmäläisten erityisruokavaliot).

Ohjaaja ottaa esille helppojen ja edullisten ruokien ohjelehtisiä ja -kirjoja, joista voi valita myös valmistettavia ruokia, mikäli ryhmäläisten kotoa ei ole löytynyt tai on unohtunut ottaa mukaan omat ohjekirjat/-

lehtiset.

Pienryhmät ottavat ateriamenoehdotuksensa mukaan ja siirrytään ympyrään siten, että kaikilla on katsekontakti toisiinsa. Käydään keskustellen läpi pienryhmien ehdotukset seuraavan kerran menuksi, neuvotellaan yhdessä olisiko joku ehdotus sellaisenaan hyvä tai paras. Vai muokataanko esitetyistä joku yksi yhteinen ja tarvittaessa äänestetään, jotta saadaan menu aikaiseksi. Keskustellaan terveellisen ruuan merkityksestä, mitä ateriakokonaisuuksissa on terveellistä, millä valinnoilla ruuan terveellisyyteen voidaan vaikuttaa (rasvojen laatu, kokojyväviljatuotteet, vähemmän suolaa, makua mausteilla).

Kun menu on selvä, laaditaan yhteistyössä ostoslista ja kustannusarvio tarvikkeista. Laaditaan lista aterianvalmistuksessa tarvittavista tarvikkeista (muistettava kattaus) sekä aikataulutusta tehtäviin aterioihin valmistukseen tarvittavasta ajasta ja työjärjestyksestä. Samalla voidaan sopia myös työnjaosta (muistettava ostokset ja keittiön siivoustehtävä). Sovitaan yhdessä ketkä ryhmäläisistä osallistuvat ostosten tekemiseen yhdessä ohjaajan kanssa ennen varsinaisen ryhmän kokoontumisen aloitusaikaa.

Käydään läpi ostosten tekoon liittyvistä asioista, korostetaan tuoreuden ja taloudellisten seikkojen huomioimista. Lisäksi keittiöhygieniaan liittyvät asiat (käsien pesu, kontaminoitumisriskien hallinta ruuan valmistuksessa).

Käydään läpi seuraavan tapaamisen ohjelma, kokataan yhdessä. Kerrataan seuraavan kerran alkamisaika sekä sovittu työnjako.



Ryhmäläisiä ohjeistetaan: Musiikin alkaessa kaikki ryhmäläiset kävelevät ympäriinsä. Kun musiikki loppuu, kaksi ryhmäläistä halaa toisiaan. Kun musiikki alkaa soida, ryhmäläiset lähtevät taas kävelemään ympäriinsä. Kun musiikki lakkaa soimasta, kolme ryhmäläistä halaa toisiaan. Leikin jatkuessa halaajien ryhmä kasvaa ja lopussa kaikki halaavat toisiaan.

7. ryhmätapaaminen: Kokataan yhdessä part 2!

→ ruokaostokset



→ ruuan valmistukseen tarvittavat aineet ja välineet

→ tarjoiluun tarvittavat astiat

→ taustamusiikki (rauhallista esim. klassista musiikkia tai luonnonääniä sekä reippaampaa tausta musiikkia)

→ paperia ja kyniä

→ helppojen ruokien ohjekirjoja ja lehtisiä

→ seuraavan kerran aika ja avustajat

Tavoitteet:

- Ruokaostokset.
- Ateriakokonaisuuden valmistus.
- Hygienian huomioiminen toiminnassa.
- Ruuan merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille.
- Erilaisiin ruokakulttuureihin ja ruokailuetiketteihin tutustuminen.
- Oppia olemaan tyytyväinen itseensä, kiittää itseään.

Ennen ryhmän aloitusaikaa ohjaaja on käynyt ostoksilla yhdessä niiden ryhmäläisten kanssa, kuten edellisellä kerralla on sovittu. Ohjaaja kiinnittää huomiota ja ohjaa tarvittaessa ostostentessä tuoreuteen (tuotteiden päiväykset), hintoihin (kilohinnat) ja mahdollisesti myös ravintosisältöön (proteiini, rasva, suola ym. määriin).

Käydään läpi tapaamisen ohjelma, kokataan yhdessä, kerrataan sovittu työnjako.



Ryhmät valmistavat ja asettavat tarjolle ateriakokonaisuuden katettuun pöytään aiemmin sovittun työjärjestyksen mukaisesti. Ohjaaja auttaa ja ohjaa tarvittaessa toiminnassa.

Ryhmä ruokailee yhdessä valmistetut ruuat ja samalla keskustellaan ruokien valinnan, ostosten ja valmistuksen onnistumisesta. Mille kokkaus tuntui, kokkaavatko ryhmäläiset itse paljon? Vastaako suunniteltu ja lautaselle otettu ateriakokonaisuus ravitsemussuositusten mukaista lautasmallia.

Keskustellaan yleisellä tasolla erityisruokavalioista ja ruoka-aineallergioista sekä niiden vaikutuksesta vaikutuksista. Mitä oireita aiheuttavat, missä minun tulee ottaa huomioon esimerkiksi vierailulle tulevat?

Annetaan omalle ryhmälle arvosana kouluasteikolla koko tehtävän onnistumisesta.

Ryhmäläiset siivoavat lopuksi keittiön siihen kuntoon kuin se oli aloitettaessa.

Kokoonnutaan ympyrään siten, että kaikilla on katsekontakti toisiinsa. Käydään läpi päivän aikana tehdyt toiminnot. Keskustellaan mitä ajatuksia ryhmäläisillä on päällimmäisenä päivästä? Mikä oli kivaa ja mikä vähemmän kivaa? Mitä opittiin?

Kerrotaan seuraavan tapaamisen aiheesta ja ohjelmasta, päihteet ja elokuva. Kerrataan seuraavan kerran aloitusaika ja vuorossa olevat avustajat.



Onnistuneen aterian kunniaksi kaikki kiittävät nyt itseään. Ohjaajat pyytävät nostamaan ryhmäläisiä toisen käden ylös kämmenselkää itsestä ulospäin. Ryhmäläisiä pyydetään taputtamaan itseään olan yli selkään ja sanomaan HYVÄ MINÄ!

8. ryhmätapaaminen: Ei tippa tapa ja ämpäriin ei huku...



- välipalan valmistukseen tarvittavat aineet ja välineet sekä "leffamässyt"
- tarjoiluun tarvittavat astiat
- taustamusiikki (rauhallista esim. klassista musiikkia tai luonnonääniä)
- elokuva Amerikan Beauty (1999)
- paperia ja kyniä
- helppojen ruokien ohjekirjoja ja lehtisiä
- seuraavan kerran aika ja avustajat

→

Tavoitteet:

- Oman päihteiden käytön arviointi.
- Päihteiden väärinkäytön vaikutuksien ymmärtäminen terveydelle ja hyvinvoinnille.
- Tutustuminen päihdeongelmien hoitomahdollisuuksiin.
- Hyvä olo, koskettaminen.



Ryhmänohjaaja ja avustajat ovat valmistaneet kahvi- ja teetarjoilun esimerkiksi täytettyjen sämpylöiden kera sekä valmistelleet elokuvan katselun ajaksi tarjoilun, pientä naposteltavaa esimerkiksi popcornia ja kevyttä mehujuomista.

Taustalle ohjaaja laittaa soimaan rauhoittavaa musiikkia (klassista musiikkia tai luonnonääniä kuten veden ääniä tai tuulensuhinaa).

Välipalan yhteydessä tehdään kierros, jossa jokainen saa kertoa tunteuksiaan edellisestä ryhmätapaamisesta.

Ohjaaja kertoo päivän aiheesta ja tavoitteista.



Ryhmä jakaantuu pareihin. Ohjaaja jakaa päihteiden käyttöön liittyviä esitteitä ja esittää samalla kysymyksen mietittäväksi pareille, missä kulkee raja tavallisen juomisen ja alkoholiongelman välillä.

Tutustutaan esitteisiin ja keskustellaan ensin pareittain aiheesta.

Keskustellaan ryhmässä, ovatko ryhmäläiset huolestuneita omasta tai läheistensä alkoholin tai muiden päihteiden (huumeet, myös kannabis on huume, lääkkeet) käytöstä? Minkä arvelevat olevan yleisimpiä syitä päihteiden käyttöön? Mitä seurauksia siitä on pahimmillaan? Mistä on apua saatavilla?



Katsotaan elokuva "Amerikan Beauty" (1999), draama/komedia, josta arvosteluissa on sanottu "Saa sinut nauramaan, järkyttymään, tekee sinut surulliseksi, mutta lopulta jättää hyvänolon tunteen pitkäksi aikaa". Psykiatrian erikoissairaanhoitaja Pekka Laihon elokuvaterapian vinkkipankin mukaan valittu elokuva sopii päihteiden ja huumeiden, mutta myös moneen muuhunkin kategorioimaansa aiheeseen katsottavaksi elokuvaksi terapeuttisessa mielessä.

Elokuvan aikana voi olla tarjolla naposteltavaa.

Elokuvan päätyttyä siirrytään ympyrään siten, että kaikilla on katsekontakti toisiinsa. Keskustellaan ryhmäläisissä heränneistä tuntemuksista.

Käydään läpi päivän toiminnot ja keskustellaan mikä oli ryhmäläisille tapaamisen anti. Mikä oli kivaa, mikä vähemmän kivaa? Mitä ajatuksia heräsi? Mitä opittiin? Kerrataan seuraavan ryhmätapaamisen aloitusaika ja avustajat. Seuraavan kerran aiheena on koko ryhmän toimintojen muistelu ja tulevaisuuden näkymien tutkailu.



Käännyttään pareittain. Toinen parin jäsenistä laittaa kädet hetkeksi toisen harteille, silittelään ja pyyhittää pölyt harteilta. Hierotaan ja lopuksi laitetaan kädet hetkeksi toisen harteille. Hierontalämmön voimasta osa palaa taas itselle takaisin. Tämän jälkeen vaihdetaan osia.

9. ryhmätapaaminen: Ennen, nyt ja tulevaisuudessa!



- välipalan valmistukseen tarvittavat aineet ja välineet
- tarjoiluun tarvittavat astiat
- taustamusiikki (rauhallista esim. klassista musiikkia tai luonnonääniä ja vauhdikkaampaa, erilaisia tempoja ja rytmejä sisältävää musiikkia)
- kuvakortit (kuvalehdistä leikattuja erilaisia kuvia tai postikortteja)
- kaksi suurta värillistä kartonkia, värikyniä, liimaa, sakseja, aikakauslehtiä
- paperia ja kyniä

Tavoitteet:

- Kestävän kehityksen hahmottaminen.
- Omien valintojen vaikutuksen ymmärtäminen tulevaisuuden rakentamisessa.
- Itsetuntemuksen lisääminen.



Ryhmänohjaaja ja avustajat ovat valmistaneet kahvi- ja teetarjoilun esimerkiksi täytettyjen sämpylöiden kera.

Taustalle ohjaaja laittaa soimaan rauhoittavaa musiikkia (klassista musiikkia tai luonnonääniä kuten veden ääniä tai tuulensuhinaa).

Välipalan yhteydessä tehdään kierros, jossa jokainen saa kertoa tunteuksiaan edellisestä ryhmätapaamisesta.

Välipalan jäljet siivotaan yhdessä. Virittäydytään tunnelmaan kuuntelemalla ja mahdollisuuksien mukaan katselemalla <http://www.youtube.com/watch?v=pCdry6OQNtw>

Pikku G:n Me ollaan nuoriso -musiikkikappale. Ohjaaja kertoo päivän aiheesta ja tavoitteista



Käydään muistelleen ja keskustellen läpi koko ryhmän kanssa tehdyt asiat. Mitä on jäänyt mieleen? Millaisia tapahtumia, tuntemuksia ja muistoja on jäänyt mieleen? Mikä on ollut hyvää, onko ollut jotain paha? Onko opittu mitään? Onko tämä ryhmä vaikuttanut minuun, ajatuksiini tai suhtautumiseeni mitenkään?

Ohjaaja laittaa esille kortteja (kuvalehdistä leikeltynä kuvia tai postikortteja), joista jokainen ryhmäläinen valitsee yhden kortin, joka eniten kuvaa itseään.

Siirrytään ympyrään siten, että kaikilla on katsekontakti toisiinsa. Tehdään kierros, jossa jokainen esittelee vuorollaan valitsemansa kortin ja haluamansa perustelut kortin valinnalle.



Siirrytään luomaan tulevaisuuden kuvaa. Ryhmä jaetaan kahteen osaan. Molemmille pienryhmille annetaan oma suuri värillinen kartonki, johon ryhmäläiset piirtävät ja värittävät värikynillä tai liimaavat paikalle tuoduista aikakauslehdistä leikkelemiään tulevaisuuden kuvia.

Ryhmät voivat työskennellä saman pöydän ääressä, näin mahdollistuu keskustelu tekeillä olevista töistä työskentelyn lomassa.

Työskentelyn ajaksi laitetaan taustalle soimaan musiikkia. Musiikki valitaan niin, että rytmit ja tunnelmat vaihtuvat työskentelyn edetessä. Lopuksi ryhmät esittelevät työnsä toiselle ryhmälle.



Siirrytään lattialle makuulle ja keskitytään kuuntelemaan ympäristön ääniä. Huoneen sisältä kuuluu hengitystä, rapinaa, kellon tikitystä jne. ja ulkoa oven kolahdus, hissien ääni, auton surinaa, lasten huutoja pihalta jne. Lopuksi keskustellaan mitä kukin kuuli.

LÄHTEET

HYPPÖNEN, Merja ja LINNOSSUO, Outi (toim.). 2002. Zip, Zap ja Boing. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

HYPPÖNEN, Merja ja LINNOSSUO, Outi (toim.). 2006. Intohimosalaatti. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

LEHTO; Pekka psykiatrian erikoissairaanhoitaja. Elokuvatervian vinkkipankki. [viitattu 9.10.2013]. Saatavissa: http://pekkalehto.com/elokuvaterapia/eetee_08_05.html

RAHANKÄYTÖN OPAS SELKOKIELISESTI. 2008. Kuluttajavirasto. [viitattu 9.10.2013]. Saatavissa: <http://www.kuluttajavirasto.fi/File/e99b625b-73a9-48c5-9101-f15748981070/Rahan+k%C3%A4yt%C3%B6n+opas.pdf>

RAUHOITTAVAT LEIKIT JA LOPETUSLEIKIT 2013-10-9 [verkkoaineisto]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuorten Netti Tukioppilaat, leikkiasema. [viitattu 9.10.2013]. Saatavissa: http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/rauhottavat_leikit_ja_lopetusleikit/

RAUHOITTAVAT LEIKIT JA LOPETUSLEIKIT 2013-10-9. [verkkoaineisto]. Kirkkonummen seurakuntayhtymä. Nuorten Kosmos. Työkalupakki. [viitattu 9.10.2013]. Saatavissa: http://www.kirkkonummenseurakunnat.fi/kosmos/toiminta/tyokalupakki/pelit_ja_leikit/rauhottavat_leikit/