

## OPINNÄYTETYÖ

### **Voimavaroja ja vertaistukea ammattikorkeakouluopiskelijoille luovilla työmenetelmillä**

Eeva Mölkänen

Yhteisöpedagogi (AMK)

Järjestö ja nuorisotyö

(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika (5/2021)

# TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Koulutuksen nimi Yhteisopedagogi (AMK)

---

Tekijä: Eeva Mölkänen

Opinnäytetyön nimi: Voimavaroja ja vertaistukea ammattikorkeakouluopiskelijoille luovilla työmenetelmillä

Sivumäärä: 58 ja 9 liitesivua

Työn ohjaaja: Jari Klemola

Työn tilaaja: HUMAKO

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää HUMAKO:n palvelutoimintaa toiminnallisten taidepajojen avulla. Toiminnallisten taidepajojen avulla halutaan selvittää kerätyn tiedon ja saatujen kokemusten perusteella, miten Humakin oppilaskunta HUMAKO voisi tavoittaa laajemmin eri-ikäisiä ammattikorkeakouluopiskelijoita ja tarjota palveluita vieläkin monipuolisimmin jo olemassa olevien opiskelijapalveluiden rinnalle.

Pienimuotoisen pilotoinnin avulla mahdollistettiin opiskelijoille ensimmäistä kertaa luovaa taidetoimintaa verkkoon 26.3- 9.4.2021 välisenä aikana. Taidepajoja oli kolme erilaista, eri-ikäiselle aikuisopiskelijoille ja erityisherkillä suunnattu oma paja. Luovilla työmenetelmillä haluttiin mahdollistaa opiskelijoille korona-ajan negatiivisiin vaikutuksiin voimavaroja sekä vertaistuellisuutta, verkkoyhteisöllisyyttä, vähentää yksinäisyyden tunteita tai koettua yksinäisyyttä ja huomioida toiminnassa myös erityisherkillä itsensä kokevat opiskelijat.

Kohderyhmän annettiin vaikuttamismahdollisuuksia toiminnan aikana ja toiveita otettiin huomioon toiminnassa. Pilotoinnin tulokset osoittivat selkeästi sen, että toimintaa kannattaa jatkossakin tarjota opiskelijoille säännöllisesti ja kohderyhmälähtöisesti. Vastaavanlaista toimintaa toivotaan uudelleen. Työn tulokset antoivat paljon erilaista tietoa ja kehittämisideoita jatkoon työntilajalle. On kaikkien etu, että opiskelijat voivat hyvin ja luovalla toiminnalla voidaan mahdollistaa positiivisia voimavaroja opiskelijoiden arkeen.

---

Asiasanat: Vertaistuki, ryhmätoiminta, taideterapia, taidepedagogi

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Name of the Degree Programme

---

Author: Eeva Mölkänen

Title: Resources and peer support for polytechnic students through creative working methods

Number of Pages: 58 and 9 attachment pages

Supervisor: Jari Klemola

Commissioned by: HUMAKO

---

The purpose of this thesis is to develop HUMACHO's service activities through functional art workshops. The aim of the functional art workshops is to find out, based on the collected knowledge and the experience gained, how Humak student body HUMAKO could reach polytechnic students of different ages more widely and offer services even more diversely alongside existing student services.

Small-scale piloting enables students to engage in creative arts online for the first time between 26 March and 9 April 2021. There were three different workshops for adult students of different ages and a workshop for people with special sensitivities. Creative working methods were intended to enable students to have resources and peer support, online community, reduce feelings of loneliness or perceived loneliness, and consider students who feel special sensitivity in their activities.

The target group was given opportunities to influence during the activities and wishes were considered in the activities. The results of these pilots clearly showed that it is advisable to continue to offer activities to students on a regular and target group-oriented basis. It is hoped that similar action will be resumed. The results of the work provided a lot of different information and development ideas for the continuation of the workspace. It is in everyone's interest that students are doing well and that creative activities can enable positive resources for students' everyday lives.

---

Keywords: Peer support, group activities, art therapy, art pedagogue

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	KEHITTÄMISTYÖN TILAAJA JA TARVE.....	8
	2.1 HUMAKO .....	8
	2.2 Työn tarve ja tavoitteet .....	8
	2.3 Toiminnan kehittäminen .....	9
	2.4 Työn taustaa.....	9
3	KOHDERYHMÄN TUEN TARPEET.....	13
	3.1 Verkkoyhteisöllisyyden lisääminen .....	13
	3.2 Yksinäisyys.....	14
	3.3 Vertaistuki.....	16
	3.4 Eritysherkkä ihminen.....	17
4	TIEDON KERÄÄMINEN .....	21
	4.1 Tiedon keräämisen tavoitteet.....	21
	4.2 Tiedon hankitamenetelmät.....	21
	4.3 Tiedon keräämisen menetelmänäkökulmat.....	23
5	TAIDEPAJOJEN MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ.....	24
	5.1 Mainonnan tavoitteet .....	24
	5.2 Markkinointiviestintä.....	27
	5.3 Tapahtumanaikainen viestintä .....	28
6	RYHMÄTOIMINTA VERKOSSA.....	30
	6.1 Voimavarojen mahdollistaminen.....	32

6.2	Luovat työskentelymenetelmät .....	33
6.3	Ratkaisukeskeiset taideterapeuttiset työmenetelmät .....	33
7	<b>TOIMINNALLISET LUOVAT TAIDEPAJAT .....</b>	<b>36</b>
7.1	Taidepajojen tavoitteet .....	38
7.2	Voimavarakarttapaja .....	39
7.3	Mandalapaja .....	40
7.4	Taiteilijakirjatyöpaja .....	42
8	<b>TULOKSET .....</b>	<b>44</b>
8.1	Tuloksien yhteenveto .....	44
8.2	Saavutetut tulokset .....	44
8.3	Arviointi ja pohdinta .....	53
8.4	Tilaaajan palaute .....	54
9	<b>KEHITTÄMISEHDOTUKSET .....</b>	<b>55</b>
	<b>LÄHTEET .....</b>	<b>59</b>
	<b>LIITTEET JA LINKIT .....</b>	<b>63</b>

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyö käsittelee HUMAKOLle tehtävää kehittämistyötä. Tarkoituksena on kerätä tietoa ja kokemuksia luovien taidepajojen avulla, siitä miten Humanistisen ammattikorkeakoulu Humakin oppilaskunta HUMAKO voisi tavoittaa laajemmin eri ikäisiä opiskelijoita oikeissa verkkokanavissa ja tarjota palveluita vieläkin monipuolisimmin aikuisopiskelijoille jo olemassa olevien palveluiden rinnalle, jotta tarjottu toiminta voisi tavoittaa oikean kohderyhmän ja sen tarpeet. Pienimuotoisen pilotoinnin avulla voidaan selvittää, voisiko taidetoiminta olla yksi uusi palvelun muoto, jota voitaisiin tarjota jatkossa uudelleen muun toiminnan ohella opiskelijoille. Taidetoimintaa tarjottiin ensimmäistä kertaa HUMAKOn Discord-sovelluksella verkossa.

Taidetoimintaa tarjottiin vuoden 2021 loppu kevään aikana yhteensä kolme kertaa eri ikäisille aikuisopiskelijoille verkossa eri teemoilla ja taidetekniikoilla. Toimintaa oli tarkoitus tarjota työntilajaan toiveesta ensisijaisesti Discord-sovelluksessa, josta haluttiin lisätietoja käyttäjäkokemuksista, mutta tämän osalta saadut tiedot jäivät yhden kerran kokeiluun tekniikan haasteiden vuoksi ja loput taidepajat siirrettiin Teams-sovellukseen. Toiminnasta saaduista tuloksista saatiin monipuolisesti palveluiden kehittämiseen lisätietoja, vahvistusta osallistujilta ja ideoita työn päätteeksi, joita on kuvattu eri tavoin opinnäytetyön tuloksissa.

Eritysherkäksi itsensä kokevat opiskelijat jäävät usein muusta toiminnasta ulkopuolelle ominaisuuksiensa vuoksi ja tämän vuoksi myös heidät haluttiin huomioida erityisesti toiminnassa suuntaamalla heille oma taidepaja. Taidepaja kiinnosti osallistujia teeman vuoksi, joka herätti keskustelua ja kysymyksiä herkkyyden eri ominaisuuksista. Siksi erityisherkkyyttä on tuotu esiin työssä lisää, jotta sen tietoisuus leviäisi laajemmin. Silloin se osattaisiin huomioida paremmin suunnitellessa opiskelijoille toimintaa.

Luovilla työmenetelmillä halutaan mahdollistaa opiskelijoille positiivisia voimavaroja ja vähentää yksinäisyyden tunteita ja huomioida myös ensikertaa erityisherkkiksi itsensä kokevat opiskelijat. Osallistuttavan luovan toiminnan avulla kerätään tietoa ja kohderyhmän tarpeita ja millaista toimintaa Humakin aikuisopiskelijat toivoisivat ja missä verkkoalustoilla. Toiminnan kautta saadaan lisätietoja ja kokemuksia HUMAKOn palveluiden tarpeista myöhempään kehittämistyötä varten.

Internetissä on paljon erilaisia kirjoituksia, videoita ja tutkimuksia mitkä käsittelevät ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluhaasteita, yksinäisyyttä ja mielenterveyden haasteita korona-aikana. Näitä haasteita on ollut ennen korona-aikaakin, mutta korona on tuonut ne esille ehkä räikeämmin. Tämä herätti oman kiinnostukseni opinnäytetyön aiheeseen ja kiinnostuksen yrittää luoda tähän kehittämisratkaisuja luovalla lähestymistavalla. Humanistisen ammattikorkeakoulu Humakin oppilaskunta HUMAKO, innostui ideasta voimavaroja mahdollistavasta kokeilevasta toiminnasta opiskelijoiden iloksi.

Toiminnan kautta tilaaja saa monipuolisesti tietoja toiminnallisten taidepajojen avulla, jota hyödyntää palveluiden kehittämisessä jatkossa. Toiminnan päätteeksi annan myös kehittämisidean millainen voisi kenties olla vuosikello, jota ei ole ennestään ollut toiminnassa. Työn tuloksia on esitelty kuvien ja kaavioiden avulla. Taidepajojen sisään pääsee tutustumaan opinnäytetyön linkkien avulla. Toivon, että opinnäytetyöni voisi herättää vähintäänkin mielenkiintoa lukea lisää onnistuneesta kehittämistyöstä, joka voisi inspiroida lukijaa.

## 2 KEHITTÄMISTYÖN TILAAJA JA TARVE

Tässä luvussa esittelen työn tilaajan, kehittämistyön tarpeen ja sen tavoitteet, kohderyhmän, jolle kehittämistyötä halutaan tehdä sekä työn taustoja miksi lähdin tätä kehittämistyötä kehittämään.

### 2.1 HUMAKO

HUMAKO on Humanistisen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta, joka on opiskelijoiden oma järjestö, jonka toiminnasta vastaavat Humakin ammattikorkeakouluopiskelijat. Sen tarkoituksena on valvoa ja edistää opiskelijoiden etua, erityisesti koulutukseen ja sitä tukeviin opiskelijan arkeen liittyvissä asioissa. HUMAKO toimii linkkinä eri Humakin kampusten opiskelijoiden ja henkilökunnan välillä. Näkyvintä toimintaa on HUMAKO:n tutoreiden ja jaoston koulutus sekä näiden toiminnan ylläpitäminen. (HUMAKO 2021)

HUMAKO:n toimintaa ohjaavat opiskelijakunnan säännöt. Opiskelijakunnalle on laadittu toimintaa varten erilaisia ohjesääntöjä ja ohjaavia materiaaleja verkkosivuille. HUMAKO järjestää erilaista osallistuttavaa toimintaa Discord-sovelluksella, josta löytyy opintoihin liittyvää keskustelua ja aktiviteettia esimerkiksi peli-iltoja ja aamukahveja. Sovelluksessa on myös omia ryhmiä kuten opintopiirin ja tutkintokohtaiset chatit. Sovelluksesta toivotaan turvallista ja opiskelijaystävällistä ja helposti lähestyttävää. (HUMAKO 2021)

### 2.2 Työn tarve ja tavoitteet

HUMAKOlla on ollut reilun vuoden käytössä Discord-sovellus. Palvelun pariin toivotaan lisää opiskelijoita, jotta palvelua pääsisi mahdollisemman moni opiskelija hyödyntämään monipuolisesti. Sovellus ei ole tavoittanut opiskelijoita ehkä niin paljon kuin olisi toivottu. Keräämällä tietoa Discord-sovelluksen käyttäjäkokemuksista halutaan selvittää syitä, siihen miksei sovellus ole tavoittanut tarpeeksi opiskelijoita. Kokeilevaa luovaa taidetoimintaa tarjotaan ensimmäistä kertaa HUMAKO:n Discord-sovelluksella.

Kokeilevan pienimuotoisen pilotoinnin avulla halutaan mahdollistaa matalan kynnyksen osallistuttavaa luovaa toimintaa eri-ikäiselle Humakin päivä-, avoimen-, monimuoto-, moni-Verkko-opiskelijoille valtakunnallisesti eri kampuksilta. Toiminnassa huomioidaan kohderyhmän mahdolliset erityistoiveet ja erityisryhmät. Erityisheräksi itsensä kokevat opiskelijat huo-



mioidaan myös ja ensimmäistä kertaa. Erilaisilla taidepajoilla halutaan selvittää mihin osallistutaan eniten ja miten osallistujat kokevat taidetyöskentelyn verkon kautta. Kehittämistyössä huomioidaan myös tilaajan omia toimintasuunnitelman painopisteitä kuten strategian päivittäminen, verkkoyhteisöllisyyden kehittäminen ja talouden vakauttamisen painopisteet. (HUMAKO 2021).

Luovilla työmenetelmillä on tavoitteena mahdollistaa opiskelijoille voimavaroja sekä vertaisuutta, verkkoyhteisöllisyyttä, vähentää yksinäisyyden tunteita tai koettua yksinäisyyttä ja huomioida myös erityisryhmät kuten esimerkiksi erityisherkeiksi itsensä kokevat opiskelijat. Taidepajojen avulla halutaan selvittää, voiko luovalla toiminnalla vaikuttaa positiivisesti opiskelijoiden opiskeluarkeen ja voidaanko toiminnalla saavuttaa tavoitteet.

### **2.3 Toiminnan kehittäminen**

Kehittämistyön tarkoituksena on kerätä erilaista tietoa ja kokemuksia, siitä miten Humakin op- pilaskunta HUMAKO voisi tavoittaa laajemmin eri ikäisiä opiskelijoita oikeissa verkkokana- vissa ja tarjota palveluita vieläkin monipuolisimmin eri-ikäisille aikuisopiskelijoille jo ole- massa olevien palveluiden rinnalle, jotta tarjottu toiminta voisi tavoittaa oikean kohderyhmän ja sen tarpeet. Lisäten opiskelijoiden hyvinvointia mielekkäällä monipuolisella toiminnalla.

Tietoa kerätään opiskelijoilta toiminnallisten taidepajojen ja Webropol-kyselylomakkeen avulla. Osallistuttavan toiminnan ja kerätyn palautteen avulla saadaan erilaista tietoa ja koke- muksia siitä, millaista toimintaa Humakin ammattikorkeakoulun aikuisopiskelijat toivoisivat HUMAKOn heille tarjoavan. Kohderyhmän toiveet halutaan nostaa työn tuloksissa selkeästi esiin, sillä ilman niitä toimintaa ei voisi kehittää juuri kohderyhmälähtöisesti ja ilman tietoja ei ole työkaluja millä työstää asioita eteenpäin.

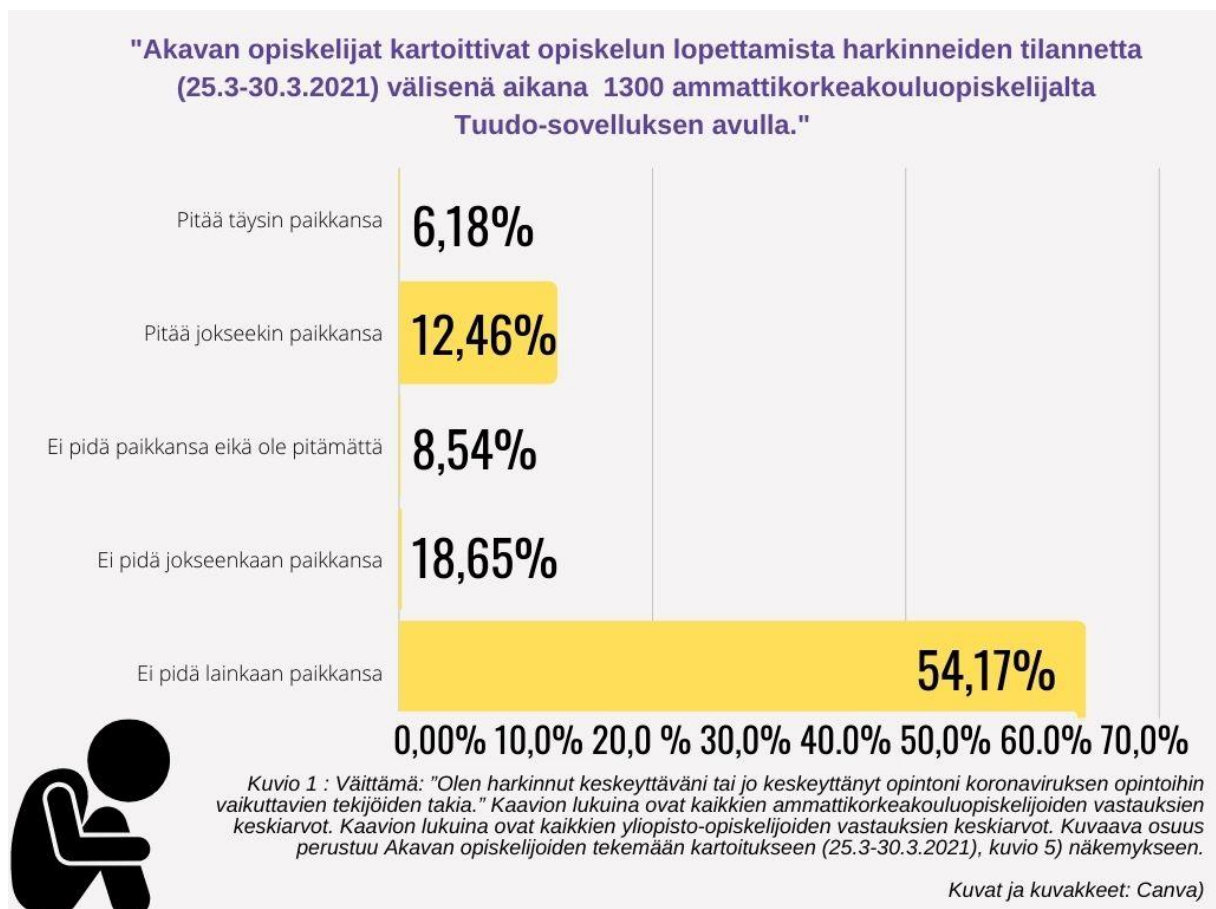
### **2.4 Työn taustaa**

Korona-aika pakotti opiskelijat valtakunnallisesti aivan uuteen opiskelutilanteeseen muuttaen tutut opiskelutavat. Kasvokkainen tapahtuva ammattikorkeakouluopiskelu siirtyi vaiheittain kokonaan verkkoon, jolloin opiskelijat joutuivat ottamaan uudet verkkotyövälineet käyttöön nopeasti. Törmäsin internetissä useisiin kirjoituksiin, jotka käsittelivät ammattikorkeakoulu- opiskelijoiden korona ajan esiin nostamia opiskeluvaikeuksia, yksinäisyyttä ja mielenterveyden haasteita. Näitä haasteita on ollut ennen korona-aikaakin, mutta korona on ne tuonut esille ehkä

räikeämmin. Tämä herätti opinnäytetyön kirjoittajan kiinnostuksen yrittää etsiä tähän kehittämiskäsitteitä. Tämä oli syy lähestyä Humanistisen ammattikorkeakoulu Humakin oppilaskunta HUMAKO, joka innostui ajatuksesta.

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelijakunta Kaakon tekemä kysely yhteistyössä Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOKin kanssa osoittaa selkeästi opiskelijoiden tuen tarpeen. Kyselystä selvisi, että korona-aikana ammattikorkeakouluopiskelijoista 47 % koki jaksamisensa huonommaksi, tai erittäin paljon huonommaksi. Motivaatio oli laskenut erityisesti aloittavilla opiskelijoilla varsinkin niillä opiskelijoilla, joiden sosiaaliset suhteet olivat vähentyneet. (Iida Pilli-Sihvola, 2020) Lähes puolet oli kokenut koronan vaikuttaneen negatiivisesti motivaatioon ja henkiseen jaksamiseen. Koronarajoitteiden purkaututtua ja palatessa normaaliin opiskelu- ja elämään on opiskelijoita tuettava vielä, sillä koronanaikaiset negatiiviset vaikutukset voivat vaikuttaa vielä myöhemminkin opiskelutarpeessa. Jaksamista on tuettava monipuolisesti, jo varhaisessa vaiheessa jotta ongelmat eivät kasaannu tai jää elämään. (Iida Pilli-Sihvola 2020.)

Taulukko 1 Akavan opiskelijoiden kyselystä yksi kuvapala



Kyselyn julkaisun yhteydessä lukijoiden mielenkiintoa aiheeseen kuvaa hyvin se, että kommenttien määrä oli iso (240), jossa oli hyvin laajasti kirjoitettu mielipiteitä. Meillä on jo olemassa riittävän paljon tietoa siitä, että ammattikorkeakouluopiskelijoita täytyy tukea verkko-opinnoissa. Mahdollistaa opiskelijoille lisää yhteisiä kanavia, jossa voidaan mahdollistaa voimavaroja, jotta he voisivat selvitä paremmin eteen tulevista haasteista. Tähän kannattaa keskittää resursseja riittävästi, sillä on kaikkien etu, että opiskelijat voivat hyvin, jotta saadaan tulevaisuudessa työkentälle hyvinvoivia ammattilaisia.

Suomalaisessa yhteiskunnassa on pidetty ihanteena koulutusuraa, joka etenee ilman taukoja työelämään. (Ärting ja Hannukkala 2020, 11). Usein kuule eri yhteyksissä puhuttavan, että ”nuorissa on tulevaisuus”, mutta onko? Opiskelijat, jotka nyt voivat pahoin, kärsivät yksinäisyydestä ja opiskeluvaikeuksista, moniko heistä selviää jatkamaan opintoja ilman riittävää tukea. Moniko heistä valmistuu työskentelemään haluamalleen alalle tulevaisuudessa? Miten heitä voidaan auttaa ja tukea riittävästi, jotta he jaksaisivat takaisin yhteiskuntaamme? Yksikin opintonsa lopettanut opiskelija on menetys. Paljonko tämä menetys maksaa yhteiskunnallemme? Nämä ovat isoja kysymyksiä, joihin ei ole vielä vastauksia. Vain aika näyttää miten tilanteen kehitys jatkuu. Voimmeko valmistuessa yhteisöpedagogin työhön ehkäistä tämän kehityksen huolestuvan suunnan? Nyt, jos koskaan on aika kääriä hihat, ryhtyä toimiin ja katkaistava huolestuttava kehityksen suunta.

Yhteisöpedagogit käyttävät paljon omassa työssä osallistuvia työmenetelmiä ja luovat pohjaa yhteisöllisyyden luomiseen ja sen lisäämiseen. Yhteisöpedagogia on joskus verrattu salapolii- siin, joka etsii erilaisiin haasteisiin ratkaisuja ja usein niissä näkyy luovuus, millä asioita on lähdetty kehittämään, työstämään ja ratkomaan. Osallistuttavat toimintatavat, kohderyhmän aktiivointi, ennaltaehkäisevä työote, osallisuuden lisääminen, yhteisöllisyys ja näiden merkitykset kumpuavat usein toimintatavoista esiin. Ohessa olevassa kuvassa on kuvattu pienimuotoisen kehittämistyön idea pelilaudan muodossa, jolla halutaan vahvistaa mielikuvaa, miten yhteisöpedagogi lähtee työstämään kehittämistyötä tilaajalle ja mitä sillä halutaan saavuttaa. Oheisessa kuvassa alla kehittämistyön pienimuotoinen pilotointia kuvaava. Kehittämistyö käynnistys helmikuun lopussa ja päättyi toukokuun loppupuolella 2021.



Kuvio 2 Kehittämistyö kuvana

### 3 KOHDERYHMÄN TUEN TARPEET

Tässä luvussa esittelen verkkoyhteisöllisyyden taustoja ja kohderyhmän tarpeita ja tavoitteita. Kuvaan miten yksinäisyys on noussut opintojen aikana esiin korona-aikana ja mitkä asiat siihen saattavat vaikuttaa. Kuvaan vertaistuen hyötyjä ja erityisherkkien huomioimisen syitä kehittämistyössä. Kerron erityisherkkyydestä ja annan muutamia vinkkejä heille suunnattujen toimintojen huomioimiseen. Koostamani vinkit olen itse kokenut hyväksi erityisherkkänä ihmisenä ohjaajan roolissa hyväksi. Kaikki ovat yksilöitä eikä ohjeita voi yleistää. Kohderyhmä osaa sanoa aina itse sen mikä heille on parasta ja mikä toimii ja mikä ei.

#### 3.1 Verkkoyhteisöllisyyden lisääminen

Verkkoyhteisöllisyyttä voi lisätä ja vahvistaa monella eri tapaa. Mahdollistamalla säännöllistä kohderyhmän itsensä näköistä mielekästä sekä monipuolista toimintaa, voidaan luoda pohjaa verkkoyhteisöllisyyteen, sen vahvistamiseen ja ylläpitämiseen. HUMAKOn toimintasuunnitelmassa on nostettu vuodelle 2021 mm verkkoyhteisöllisyyden kehittäminen (OMK 2021.) HUMAKO haki yhdessä Humakin kanssa Opetus- ja kulttuuriministeriöltä avustusta juuri verkkoyhteisöllisyyden kehittämiseen tälle vuodelle mutta ei saanut sitä harmillisesti täysimääräisenä. OKM antoi Humakille ja HUMAKOLle myönteisen rahoituspäätöksen. Erityisavustusta myönnettiin 18.1.2021 yhteensä 75 000 € (Opiskelijan digikampus - digioppimisen yhteisölliset palvelut koronaepidemian tuomien ongelmien ratkaisemiseksi.) HUMAKOn osuus hankepäätöksen jälkeen oli 17 000 € ja Humakin 58 000 €. HUMAKO katsoi parhaaksi keskittää osuuden yhdessä Humakin kanssa palkkaamalla määräaikaisen opintopsykologin ja sen resursseihin. (OMK, 2021.)

Suljetussa verkkoympäristössä voidaan turvata paremmin osallistujien turvallinen osallistuminen, kun siihen eivät muut pääse osallistumaan ilman osallistumislinkkiä. Linkki lähetetään ainoastaan osallistujille ilmoittautumisen jälkeen. Tämä luo mahdollisimman turvallisen osallistumisen ja luottamuksellisuuden osallistujille. Myös osallistujat sitoutuvat yhteisiin verkkosääntöihin toiminnan alussa.

Matalan kynnyksen ryhmämuotoisella toiminnalla voidaan helpottaa tutustumista toisiin ja helpottaa keskustelun aloittamista uudessa ryhmässä luovan tekemisen avulla. Toiminnalla voidaan tukea ryhmäytymisen positiivisia vaikutuksia ryhmässä ja yksilötasolla. (Huhtinen-Hildén, Isola.) Tehtävissä voidaan rajata tiettyyn tekniikkaan, aiheeseen, teemaan tai asiaan mihin halutaan saada vahvistusta ja voimavaroja. Ohjaaja voi edistää ryhmän dynamiikkaa ja yksilöllistä luovaa tapaa ilmaista asioita (Huhtinen-Hildén, Laura & Isola, Anna-Maria, 2019).

Luovalla ryhmätoiminnalla luodaan yhteinen kanava, jolla voidaan helpottaa tutustumista toisiin. Toiminnan rajaamisella tiettyyn tekniikkaan ja aiheeseen voidaan lisätä uskoa tulevaan sekä edistää yhteisöllisyyttä. Kokemusten reflektointi yksin ja yhdessä turvallisessa ilmapiirissä luo osallistujille kokemuksen itsestä hyväksyttynä osana ryhmää, mikä lisää osallisuuden tunnetta ja vähentää yksinäisyyttä. Kokemusten reflektointi auttaa näkemään oman elämäntarinan uudessa valossa ja avaa uusia mahdollisia elämänpolkuja. (Huhtinen-Hildén, 2019.)

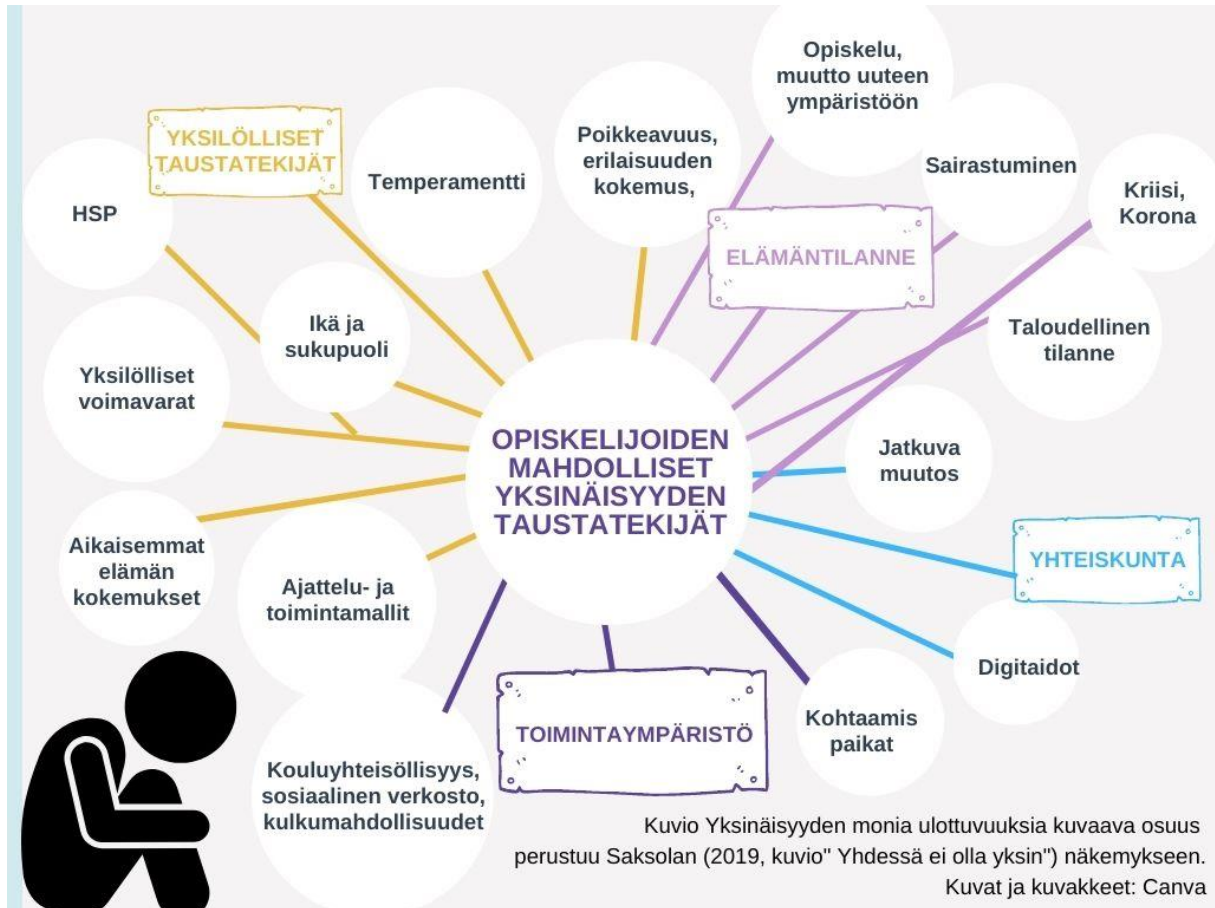
### 3.2 Yksinäisyys

Korona-aika muutti opiskelijoiden elämää monella tapaa. Osa saattoi jäädä yksin ”neljän seinän sisälle” ilman muiden opiskelijoiden sosiaalista kontaktia ja vertaistukea. Moni harrastustoiminta loppui rajoitusten tiukentuessa, eikä harrasteystäviä enää voinut nähdä. Julkiset liikeneretit vähenivät koronarajoitusten vuoksi, ja osa ei päässyt tapaamaan edes omia läheisimpiä perheenjäseniään tai seurustelukumppaneitaan. Kaikki reitit eivät edes olleet käytössä. Osa opiskelijoista on saattanut muuttaa toiselta paikkakunnalta uuteen kaupunkiin. Voimatta tavata läheisiään se on varmasti lisännyt koti-ikävää. Tämä on varmasti vaikuttanut vaihtelevasti opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskeluarkeen. Huoli läheisten sairastumisesta voi aiheuttaa huolta ja pelkoa.

Mielenterveysongelmia pidetään yhtenä opiskelukykyä heikentävä tekijänä. Huolehtimalla hyvästä mielenterveydestä se edistää opintojen edistymistä ja opinnoissa mukana pysyminen on mielenterveyttä suojaava tekijä, joten asiassa on kaksi hyvää puolta. Oppilaitokset voivat edistää opiskelijoiden voimavaroja ja elämäntaitoja. Tämä pitäisi olla oppilaitoksissa tavoitteellista, suunnitelmallista ja monipuolista. Siitä pitäisi kaikkien opiskelijoiden voida nauttia, sillä se kuuluu kaikille. Näillä toimilla voidaan ennaltaehkäistä opintojen keskeytymisiä ja syrjäytymisen uhkaa. (Ärling, Mertsu 2020, 8).

Verkossa monikaan opiskelija ei pidä kameraa auki ja toisten opiskelijoiden näkeminenkin voi jäädä tämän vuoksi kokonaan. Sosiaalisen elämän kaventuessa vain kodin seinien sisälle, saattaa yksinäisyyden tunteet nousta pintaan. Jos oman ryhmän opiskelijoita ei näe, eikä heistä kuule tai heitä ei tapaa missään voi se lisätä yksinäisyyttä. Tilanteen pitkittyessä yksinolo saattaa aiheuttaa mielenterveyden haasteita, mikä puolestaan lisää opiskeluun ja arkielämään liittyviä haasteita.

Yksinäisyys vähentää mielekkyyttä omaan elämään, mikä puolestaan heijastuu koko yhteisön yleiseen hyvinvointiin kampanuksella. Toisiin opiskelijoihin voi olla vaikea tutustua ilman yhteistä kohtaamispaikkaa tai kanavaa. Mitä kauemmin opiskelijat ovat yksin tai kärsivät yksinäisyydestä, sen todennäköisempää on myös se, että he vetäytyvät kotiin. Tämä pahentaa tilannetta entisestään ja saattaa kasvattaa monia muitakin haasteita elämässä. Joku saattaa miettiä opintojen päättämistä tai jättää ne jopa kesken, kun omat voimat ehtyvät ja tukea ei ole riittävästi tai sitä ei ole lainkaan. Tämä voi olla menetys yksilölle itselleen, koululle, työyhteisölle ja yhteiskunnalle. Tilastot osoittavat, että koulutuksen keskeyttämisellä on yhteys työllistymiseen varsinkin toisen asteen opiskelijoilla (Jänkälä 2020,18). Tämä lisää syrjäytymisen uhkaa, varsinkin jos opiskelijalla ei ole omaa sosiaalista tukiverkkoa. Korona on lisännyt erilaisia haasteita opinnoissa ja kanssakäymisessä. Tämän vuoksi on vieläkin tärkeämpää kiinnittää huomiota eri-ikäisiin opiskelijoihin, huomioida heidän erilaiset tarpeensa, toiveet sekä erityistoiveet jo toiminnan suunnitteluvaiheessa, jotta toiminta olisi mahdollisemman kohderyhmälähtöistä ja opiskelijan voimavaroja tukevaa toimintaa.



Kuvio 3 Opiskelijoiden mahdolliset yksinäisyyden taustatekijät

### 3.3 Vertaistuki

Opiskelijan opintojen edistyminen linkittyy sosiaaliseen tukeen, ja opiskelutoverit voivat olla tässä merkittävässä roolissa. Kun opiskelijoilla on vuorovaikutus- ja ystävyysuhteita se vahvistaa yhteisöön sitoutumista. Tämä lisää yksilön ryhmään kuulumisen tunnetta. (Penttinen, Plihtari, Skaniakos, & Valkonen, 5). Ryhmä muotoisessa toiminnassa opiskelijoille tulee mahdollistaa tasa-arvoisuutta toisten kanssa. Ryhmätilanteet saattavat aiheuttaa epävarmuutta tai jopa pelkoa. Ihminen on sosiaalinen ja riippuvainen sosiaalisista kontakteista. Hänellä saattaa olla huonoja kokemuksia muista ryhmätilanteista elämän varrelta. Tämä voi aiheuttaa epäluuloa uutta ryhmätoimintaa kohtaan ja epäilyä voiko kokemus olla antoisa. (Rankanen, 2010, 177.) Ryhmätoiminnan luomisessa on olennaisinta se, että ohjaaja on tietoinen siitä, miksi kyseinen ryhmä on, mikä sen tarkoitus on ja millaisilla työskentelytavoilla tavoitellaan toiminnalle asetettuja tavoitteita (Ärling 2020, 8). Siksi on tärkeä huomioida ja määritellä ryhmän tavoitteet tarpeen, tilanteen ja toiveiden mukaan kohderyhmälle sopiviksi, jotta voidaan toiminnalla tavoitella oikeita asioita.



Vertaisryhmässä voidaan kokea, jakaa erilaisia asioita ja kokemuksia, kuulla palautteita, saada uusia näkökulmia, saada tietoisuutta, vahvistetaan sosiaalisia taitoja, opitaan uusia asioita. Vertaisryhmätoiminta voi mahdollistaa myös uskoa ja luottamusta tulevaisuuteen (Penttinen, Plihtari, Skaniakos, & Valkonen, 6). Vertaistoiminta perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen, tasa-arvoisuuteen ja toisen ihmisen kunnioituksen ja uskoa yksilön omiin sisäisiin voimavaroihin. Vertaisuus käsitteenä on vertaisen osaaminen tai perustuu omakohtaiseen kokemusasiantuntijuuteen jostakin erityisestä elämäntilanteesta. Vertaisuuden ja kokemustiedon vastakohta on ammatillinen tieto ja asiantuntemus. (Laatinen 2010, 12.) Toiminnan kautta voidaan saada uusia tuttavuuksia ja jopa solmia ystävyysuhteita. Jos kaivattua vertaistukea ei saa opiskeluiden aikana tai siihen ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota mahdollistamalla sitä, moni saattaa jäädä yksin. Tämä vähentää yhteisöllisyyttä sekä kasvokkaisessa, että verkkoympäristössä toimimissa. Ei ole kenenkään etu, jos opiskelijayhteisössä voidaan huonosti. Tämän vuoksi on hyvä ymmärtää laajemmin vertaisryhmän arvo voimavarana ja opiskelijoita tukevana matalankynnyksen toimintana.

### 3.4 Erityisherkkä ihminen

Tutkimusten mukaan noin 15–20 % ihmisistä on erityisherkkiä, mutta kaikki erityisherkkät ovat kuitenkin erilaisia sekä aistiherkkydeltään, tunnetasoltaan että luonteenpiirteiltään. (MTV uutiset, 2015) Erityisherkkä ihminen reagoi sisäisiin (nälkä, jano, väsymys, stressi, tunteet, ajatusten juoksu, palelu, kuumuus, intuition viestit tai kipu) ja ulkoisiin (äänet, hajut, maut, kosketus, värit ja valo) ärsykkeisiin (Bowellan 2018, 19). Herkkyys on kaikissa ihmisissä oleva inhimillinen ominaisuus. Noin viidesosa ihmisistä syntyy herkempinä eli erityisherkkinä. Ominaisuutena on, että hermojärjestelmä on virittynyt poikkeuksellisen tunne- ja aistiherkäksi ja he käsittelevät havaintojaan syvällisesti ja monipuolisesti. Erityisherkkiä on eri-ikäisissä ihmisissä, naisissa, miehissä sekä eläimissä. (Heiskanen, 2016, 8.)

Koska tämä ominaisuus koskettaa merkittävää osaa ihmisiä, on varmaa, että heitä on myös opiskelijoiden joukossa. Tämän ryhmän huomioiminen tahtoo unohtua, kun erilaisia toimintoja suunnitellaan opiskelijoille koulussa ja koulun vapaa-ajalle. Syy saattaa olla, ettei asiaa ole riittävästi tiedostettu. Jos halutaan tarjota palveluita eri kohderyhmille paremmin ja tavoittaa niihin osallistujia, on opittava tuntemaan ensin kohderyhmä ja heidän tarpeensa. Jos joku miettii, onko tähän ryhmään kuuluva, tähän on olemassa testi, jolla sen voi selvittää itselleen (Heiskanen, 2016). LIITE 9 Linkit

Erityishervät ovat usein kokeneet ulkopuolisuuden tunteita tai erilaisuuden kokemuksia, sillä heidän kokemusmaailmaansa on vaikeaa sanoittaa ei herkäksi kokeville ihmisille. Erityisherkillä on tärkeää hyvä ilmapiiri missä hän toimii, jotta hän voi hyvin. Jo pelkän ominaisuuden tunnistaminen itsessään saattaa jo tietona olla yksilölle merkittävä asia ja mahdollistaa itsetuntemusta ja omanarvontuntoa lisää. Tällöin hän osaa myös huomioida omat jaksamisen rajat ja huolehtia riittävästä palautumisesta. Erityisherkillä on tärkeää huolehtia riittävästä palautumisesta, yksinolosta ja ilman jatkuvaa ärsyketulvaa miltä ei voi aina välttyä. (Sipriina Ritaranta, 2014)

Erityisherkillä on taipumusta kuormittua ja väsyä herkemmin kuin muilla ihmisillä. Palautuminen on tärkeää kaikille, mutta erityisesti erityisherkillä se on välttämätöntä, jotta he voisivat hyvin. Jaksamista voidaan tukea aidolla läsnäololla muiden vertaisten kanssa ja kiireettömän luovan toiminnan avulla. Erityishervät jäävät usein ominaisuuksiensa vuoksi ”ulkopuolelle”, koska tarjottu toiminta ei tavoita heitä ominaisuuksiensa vuoksi. Siksi tämä erityisryhmä on haluttu huomioida jo suunnitteluvaiheessa, jotta heilläkin olisi mahdollisuus osallistua mielekkääseen toimintaan ja saada myös tukea.

Monesti herkkyyttä pidetään heikkoutena, sitä se ei kuitenkaan ole. Yhteiskuntamme perustuu tehokkuuteen ja suorituskeskeiseen toimintamalliin, jolloin osa herkistä saattaa piilottaa oman ominaisuuden kovettaen itsensä, jotta he selviäisivät peremmin yhteiskunnan erilaisilta vaatimuksilta. Stressi ja ihmisen ylikuormitus on yhteiskunnallinen ongelma, joka koskettaa ensimmäiseksi herkimpiä ihmisiä, koska he kulkevat usein tuntosarvet pystyssä varsinkin ylikuormituessaan liiankin valppaina ympäristön ärsyketulvassa. (Heiskanen, 2016, 8.)

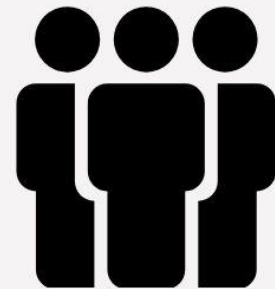
Erityisherväksi itsensä kokevalla ihmisellä on synnynnäinen ominaisuus tuntea, kokea, käsitellä ja nähdä maailma voimakkaammin. Erityishervästä ihmisestä käytetään lyhennettä (HSP), mikä ei ole vielä kaikille tuttu Suomessa. Käännös tulee englanninkielisistä sanoista Highly Sensitive ja Person eli Erityisherkkä ihminen. Nimen on alun perin määritellyt amerikkalainen tutkiva psykologi, yliopiston professori, psykoterapeutti, kirjailija ja erityisherkkä Elaine Aron (N.Aron, 2013, 17).

Suomalaisen psykologian tohtori Sylvi-Sanni Mannisen tutkimusraportti- kirjan suomenne- tussa kirjan ensiaukeamalla on kuvattu kauniilla tavalla erityisherväksi kokevia ihmisiä. Maailmassa on olemassa salainen veljeskunta, joille luonto on antanut toisenlaisen luonteen. Heillä

on laajempi sydän ja nopeampi veri, ja he toivovat ja pyytävät enemmän, sillä heillä on voimakkaammat halut, kaipaus ja se on villimpää, polttavampaa kuin rahvaalla. Heidän syntymässä haltijat olivat läsnä. Heidän silmänsä ovat avoimemmat ja aistinsa terävämmät kaikessa tajuamisessa. He juovat elämän ilon ja riemun sydämensä juurilla, kun toiset tarttuvat niihin vain karkeilla käsillään. (Manninen, 2014.)

Erityisherkillle itsensä kokeville ihmisille kannattaa toimintaan varata hieman enemmän aikaa, jolla kaikille osallistujille mahdollistetaan aikaa tulla kuulluksi ja nähdyksi toiminnan aikana rauhassa ilman kiireen tuntua. Tämä antaa myös mahdollisuuden osallistujalle edetä omassa tahdissa ja osallistua yhteisiin keskusteluihin, kun he ovat siihen valmiita. Valaistuksella on iso rooli, jolla voi vaikuttaa tilan tunnelmaan paljon. Liian kirkas valaistus saatetaan usein kokea häiritseväksi. Ohjaajan kannattaa olla mahdollisimman luonnollinen ja toimia aitona omana itsenä. Erityisherkit aistivat tunnelmaa hyvin ja myös sen, jos joku ei ole rehellinen tai aito. Ohjeet kannattaa tehdä mahdollisimman selkeäksi, joka vähentää epätietoisuutta ja hämmennystä. Taustamelu kannattaa minimoida, sillä häiritsevä taustääni saattaa häiritä keskittymistä. Ohjaajan kannattaa toimia rauhallisesti. Mutta pääasia, että toimii luonnollisesti, eikä haittaa, vaikka joku asia ei mene kuten on suunnitellut, sillä se ymmärretään tekemättä asiasta isompaa asiaa, sillä erityisherkit osaavat asettua helposti toisen asemaan. Nämä vinkiksi tarkoitetut ohjeet käyvät myös ei erityisherkeiksi itseänsä kokeville ihmisille mutta nämä seikat korostuvat erityisryhmää ohjatessa.

## VINKKEJÄ ERITYISHERKKIEN OHJAAJALLE



Eeva Mõlkänen  
Hyväksi koetut ohjausvinkit  
Kuvat ja kuvakkeet: Canva

*Kuvio 4 Kuvio 5 Vinkkejä erityisherkkien ohjaajalle*

## 4 TIEDON KERÄÄMINEN

Tässä luvussa kerron kehittämistyön tiedon keräämisen menetelmästä, tiedonkeräämisen haasteesta koskien Discord-sovellusta, jolla alun perin piti selvittää kysymyksillä sen käyttöön liittyviä kysymyksiä mutta tämän osalta tiedon keruu jäi kertaluontoiseksi tekniikan haasteiden vuoksi.

### 4.1 Tiedon keräämisen tavoitteet

Halusin selvittää toiminnallisten taidepajojen avulla Mihin Taidepajaan osallistuit, vastasiko oma mielikuva, siihen millainen taidepaja oli, osallistujan ikä, osallistuisitko tämän tyyppiseen HUMAKOn toimintaan uudelleen, voisitko harkita HUMAKOn jäseneksi liittymistä, missä osallistuisit mieluiten HUMAKOn toimintaan, miten koit liittymisen Teams-sovellukseen, mitä HUMAKOn Taidepaja mahdollisti osallistujalle, miten olet kokenut yleistunnelman taidepajassa, miten koit ohjaajan tiedot ja taidot ohjauksessa, mikä oli parasta taidepajassa, vapaamuotoinen kehittämispalaute HUMAKOn toiminnan kehittämiseen, oliko kyselyyn helppo vastata?

Valitsin tiedon keräämisen tavaksi toiminnalliset taidepajat, joiden avulla on mahdollista saada kerättyä monenlaista tietoa rennon ja mukavan tekemisen ohella. Kun tiedonkeräämisen menetelmään liitetään luovuus, se voi madaltaa kynnystä osallistumiseen ja palautteen antamiseen. Kun toiminnan alussa kertoo selkeästi mihin tietoa halutaan kerätä ja miten sitä tullaan hyödyntämään, se koetaan kohderyhmää hyödyttävänä asiana. Oli luontevaa hyödyntää aikaisempaa osaamista tähän työhön.

### 4.2 Tiedon hankitamenetelmät

Kehittämistyöhön kysymykset oli pyritty miettimään siten, että ne palvelisivat koko kehittämistyön aikana. Suunnitteluvaiheessa, toiminnallisten taidepajojenaikana, ilmoittautumisvaiheessa, niiden aikana ja pilotoinnin päättyessä. Tällä sain mielikuvaa opiskelijoiden lähtötilanteesta, jota voin verrata keskenään pilotoinnin lopussa. Selvitin tämän avulla, onko vastauksissa tullut muutoksia ja pääsinkö työn tilaajan asetettuihin tavoitteisiin. Tiedoilla voidaan antaa kehittämisasiideoita jatkoon, jolla edistää HUMAKOn palveluita. Palautetta oli mahdollista antaa kirjallisesti ja suullisesti. Antamalla osallistujille eri tapoja antaa palautetta halusin sillä varmistaa, ettei pilotointi jäisi ilman kaivattua tietoa.

Laaditut kysymykset hyväksyitin työn tilaajalla ennen niiden käyttöönottoa. Tietoa sain ennen pajoja (13.3-2.4.2021) välisenä aikana ilmoittautumislomakkeen avulla yhteensä 17 opiskelijalta, josta sain tiedoille lähtötilanteen ja vertailukohteen. Loppupalautteen sain osallistujilta taidepajojen päättyessä (26.3- 12.4.2021) välisenä aikana 13/15 osallistujalta. Toiminnan päättyessä ystävällinen muistuttelu vastaamisesta tuotti vielä kaksi vastausta lisää. Erilaisista kysymyksistä ja toiminnasta sain työkaluja ja ideoita kehittämistyön työstämiseen.

Minulla oli tavoitteena saada selville erilaisia asioita mm. onko toiminnalla saatu lisättyä kiinnostusta HUMAKOn toimintaa kohtaan, moniko on uusi HUMAKOn palveluita käyttävä opiskelija, saiko mainokset kiinnostumaan ja osallistumaan toimintaan, missä verkkoalustalla olisi mielekkäintä olla ja toivotaanko rinnalle myös kasvokkaista toimintaa, saatiinko tilaajan toiveet täytettyä ja mitä opiskelijat itse toivoivat? Opiskelijoiden iällä halusin kartoittaa ja saada vahvistusta millainen toiminta voisi tavoittaa parhaiten kulloisenkin kohderyhmän. Juuri täysi-ään saavuttaneen opiskelijan toiveet toiminnalle ja tuen tarpeelle voivat olla hyvinkin erilaiset kuin vanhemman opiskelijan.

Osallistujat pääsivät taidepajoissa arvioimaan toimintaa tavoitteiden pohjalta niin, että osallistujat tiesivät jo heti alusta asti mihin asioihin heidän kannattaisi kiinnittää huomiota toiminnan aikana. Halusin varmistaa, että vastaukset linkittyvät suoraan kehittämistyön tavoitteisiin vahvemmin. Opiskelijat osaavat positiivisesti olla kriittisiä, sillä heiltä saa suoraa palautetta niin onnistumisista kuin kohdista ja mitä voisi vielä parantaa. Toiminnan kehittämisessä heidän hyödyntämisensä oli tärkeää ja heidän palautteensa oli todella arvokasta. Työn kautta sain paljon erilaista pohjatietoa toiminnasta, kohderyhmästä ja sen toiveista toiminnan kehittämisen ideointiin.

Palautetta annettiin matalalla kynnyksellä ja luontevasti toiminnan ohessa, yksityisviesteillä ja sähköisten palautelomakkeiden kautta. Osalta osallistujilta tuli vielä perään ohjaajalle yksityisviestejä, jossa tarjottua toimintaa kiiteltiin. Saadut palautteet koottiin Webropol-kyselyllä yhteen. Niistä tehtiin yhteenvetoa ja pohdintoja työnkehittämiseen. Pilotoinnista saaduista kokemuksista ja tiedoista sain vahvistusta ja mielikuvaa niistä asioista mitkä toimivat, ja mitkä vaativat vielä toiminnan hiomista. Kokemuksista saadaan vahvistusta oikeasta suunnasta, miten kehittämistyötä edistää jatkossa eteenpäin. Toiminta voidaan suunnitella etukäteen huolellisesti ja ennakoita mahdolliset haasteet jo suunnitteluvaiheessa, mutta toiminnan onnistuminen selviää vain käytännöntasolta saatujen kokemusten ja tietojen avulla. Hyvä palvelu opiskelijoille, nostaa positiivista mielikuvaa oppilaskunnasta.

### 4.3 Tiedon keräämisen menetelmänäkökulmat

Kyselyssä oli alun perin tarkoitus mm. selvittää millainen Discord-sovellus olisi ollut osallistujan näkökulmasta käyttää. Tämän osalta tiedon kerääminen jäi yhden kerran kokeilun varaan tekniikan haasteiden vuoksi ja toimintaa ei jatkettu alustalla enää työntilaajan toiveesta. Toiminta siirtyi Teams-sovellukseen, joka on tutumpi opiskelijoille käyttää. Tämä huomioitiin kyselylomakkeessa ja kokemusyytyväisyyttä kerättiin sitten loppuun Teams-sovelluksen kautta. Vaikka tietoa ei voinut enää kerätty Discord-sovelluksen käytöstä, tämäkin tieto olla tärkeä tieto. Jos tekniikka pettää jo ensimmäisellä käyttökerralla siihen osallistuessa ja se saatetaan kokea osallistujien mielestä haasteelliseksi käyttää ja käyttökokemus voi jäädä ainoaksi kerraksi. Tämä on hyvä syy pysähtyä miettimään mitä asialle voitaisiin tehdä jatkossa. Tämä voi olla merkittävä syy siihen, miksei sovellus ole saanut riittävästi käyttäjiä. Mutta näin pienimuotoisella kokemuksella tämä tieto ja näkemys ei ole luotettavaa.

Webropol-lomakkeeseen tekoon voi jatkossa kiinnittää huomiota siltä osin, miten kysymykset asettelevat ja valittavat vaihtoehdot. Esimerkiksi taidepajojen ilmoittautumiset olisi kannattanut keskittää niin, että jokainen taidepajavaihtoehto on erillisenä osana, ei yhdessä kuten olin ne tehnyt. Raportoinnin ulosajo oli työläämpää tämän vuoksi ja vei aikaa suotta. Tulosten ja osallistujien tietojen saaminen nopeasti esille helpottuisi, kun tämän osaa jatkossa huomioida. Myös vastaajan mahdollisuus vastata eli tässä tapauksessa ilmoittautumiskertojen lukumäärä kannattaa huomioida myös muutosten aikana. Esimerkiksi asetuksissa oli vastauskerraksi valittu yksi kerta per ilmoittautunut. Kun toimintaan sitten tehtiin muutos, osallistujien toiveesta, että osallistujat voivat osallistua useampaan taidepajaan yhden sijasta useamman kerran. Valinta piti tehdä uudestaan ja tässä oli viivettä, ennen kuin ne päivittyivät osallistujalle ja osallistuja pystyi ilmoittautumaan yhden pajan lisäksi useampaan taidepajaan halutessaan.

## 5 TAIDEPAJOJEN MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ

Tässä luvussa kerron mainonnan tavoitteita, esittelen käytetyt logot, millaisiin mainokseen päädyttiin koevedosten jälkeen HUMAKOn toiveita kuullen ja miten mainosteksteillä pyrittiin vaikuttamaan myönteisesti potentiaalsiin osallistujiin.

### 5.1 Mainonnan tavoitteet

Mainostaminen aloitettiin maaliskuun puolessa välissä. Halusin houkutella opiskelijoita markkinoimalla pajoista eri kanavissa mahdollisemman laajasti yhdessä HUMAKOn kanssa. Halusin saada herätettyä potentiaalisten opiskelijoiden kiinnostuksen taidepajoihin. Mainoksien ulkoasuun halusin kiinnittää erityistä huomiota, sillä se on ensikosketus saada osallistujia kiinnostumaan toiminnasta ja mahdollisesti osallistumaan taidepajoihin. Varsinkin, kun tiedossa oli jo etukäteen, että voi olla isokin haaste saada osallistujia tarpeeksi. Jos mainos ei herätä mitään tunnetta tai mielikuvaa ensi silmäyksellä, se ei tavoita potentiaalisia osallistujia toiminnan pariin. Mainoksista tein muutamia eri malleja, joissa huomioin myös HUMAKOn toiveet. Testaamalla eri vaihtoehtoja ja katsomalla mitä ne herättävät kriittisesti tarkasteltuna saa varmuuden lopullisesta ilmeestä ja mainoksen luonteesta. Eri vaihtoehdoista päädyttiin viimeiseen alla oleviin malleihin. Mainokset (PDF, IG, Facebook-verkkosivut) toteutettiin maksullisella Canva-kuvankäsittelyohjelmalla. LIITE 1 PDF- tapahtuman mainos

Jos koulun alussa tulee vääristynyt mielikuva oppilaskunnan toiminnasta, se saattaa nostaa osallistumisen kynnystä tarjotun toiminnan pariin. Ensivaikutelman ja mielikuvan muuttaminen on haasteellista, ellei melkein mahdotonta. On siis tärkeää viestiä, markkinoida toiminnasta oikein ja oikeissa viestintäkanavissa heti opintojen alussa uusille opiskelijoille. Toiminnan markkinointiin voi linkittää vahvemmin laaditut viestinnän strategian tavoitteet ja toiminnan arvot (HUMAKO 2021). Oikein kohdennetulla markkinointiviestinnällä voidaan vahvistaa positiivista mielikuvaa HUMAKOn monipuolisesta toiminnasta ja selkiyttää sen ydinsanomaa opiskelijoille.



Mainoksissa käytettiin työn tilaajan ja ohjaajan logoa. Käyttämällä tilaajan logoa, halusin linkittää sen positiivisesti mukavaan tekemiseen, jonka tavoitteena oli luoda positiivista mielikuvaa. Ohjaajan logoa käyttämällä haluttiin ohjata potentiaaliset osallistujat lukemaan halutessaan lisää ohjaajan taidetaustoista ja herättelemään mielenkiintoa lisää toiminnan pariin. Tällä pyrittiin lisäämään innostusta osallistumaan toiminnan pariin.



Kuva 5 HUMAKOn logo



Kuva 6 Ohjaaja Eeva Molkänen logo



Kuva 7 Facebook-sivuston tapahtuman kansikuva



*Kuva 8 Facebook-sivuston Voimavarakarttapaja-mainos*

**Mainosteksti:** ”Milloin viimeksi olet nähnyt toisia opiskelijoita tai jutellut heidän kanssaan? Oletko väsynyt opintoihin ja kaipaisit mielekästä tekemistä? Osallistu verkossa maksuttomaan ryhmä muotoiseen taide pajaan, joka on suunnattu 18–29- vuotiaille opiskelijoille. Tarkoituksena on mahdollistaa vertaistukea ja luovaa toimintaa. Ratkaisukeskeisillä taideterapeuttisilla työskentelymenetelmiä mahdollistetaan löytämään omia voimavaroja. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta taide työskentelystä.”



*Kuva 9 Facebook-sivuston Mandalapajan mainos*

**Mainosteksti:** ”Haluaisitko omaa rentouttavaa aikaa tai luovaa toimintaa opintojen ja arki kiireiden lomaan? Osallistu verkossa maksuttomaan ryhmä muotoiseen taide pajaan, joka on suunnattu + 30-vuotiaille. Tarkoituksena on mahdollistaa vertaistukea ja luovaa toimintaa. Juodaan kahvia, jutellaan samalla, kun piirretään Mandaloita. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta taidetyöskentelystä.



Kuva 10 Kuvio 10 Kuvio 9 Facebook-sivuston Taiteilijakirjatyöpaja mainos

Mainosteksti: ”Hei sinä Erityisheräksi itsesi kokeva Humakin opiskelija! Oletko kaivannut vertaistukea toisesta erityisherkestä\*? Oletko väsynyt opintoihin ja haluaisit käsitellä kenties opintojen haasteita luovilla menetelmillä? Erityisherkkä taideohjaaja ohjaa maksuttoman luovan pajan verkossa muille itsensä Erityisheräksi kokeville opiskelijoille tehdään oma taiteilija kirjat ratkaisukeskeinen taideterapia työskentelymenetelmiä, jolla mahdollistetaan löytämään omia voimavaroja luovan tekemisen avulla. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta taidetyöskentelystä ja rennossa illassa jutellaan luottamuksellisesti ryhmässä.

”Erityisherkkyydellä tarkoitetaan synnynnäistä, hermostollista ominaisuutta. Erityisherkkä ihminen reagoi tavallista herkemmin ulkoisiin ja sisäisiin ärsykkeisiin, sillä hermosto käsittelee aistien välittämää tietoa laajemmin ja syvällisemmin. Erityisherkkyyys ei ole sairaus tai diagnoosi. Erityisherkkiä ihmisten kokemukset omasta herkkyydestään vaihtelevat. Herkkyydestä voi olla sekä hyötyä että haittaa. Erityisen herkkät ihmiset ovat usein luovia, intuitiivisia pohdiskelevia ja tunnollisia. Toisaalta hän kuormittuvat muita helpommin esimerkiksi kiireestä, melusta ja negatiivisesta ilmapiiristä.” (Wikipedia 2021.)

## 5.2 Markkinointiviestintä

Markkinointiviestinnässä ja toiminnassa huomioitiin HUMAKO:n viestintästrategia, visio arvot ja otettiin huomioon toiveita. Toiminnassa huomioitiin yhteistyö ja vuorovaikutus. Opiskelijat nostettiin toiminnan keskipisteeksi ja toiminta oli suunniteltu opiskelijalähtöiseksi ja yhdenvertaisuutta edistäväksi kokonaisuudeksi. (HUMAKO 2021). Mainoksia jaettiin yhdessä HUMAKO:n kanssa Facebook-sivustolla ja eri tiedotuskanavissa (Instagram, WhatsApp, sähköposti)

opettajille, opiskelijoille, omille verkostoille, HUMAKOn ja omilla verkkosivuilla sekä Discord-sovelluksessa. HUMAKO loi Facebook-sivustolle tapahtumasivun lähetetyn materiaalin avulla, johon toiminnan pääviestintä haluttiin kohdentaa ja keskittää. HUMAKO huolehti myös Instagram-päivitykset lähetettyjen materiaalien avulla. Facebook-sivuston tapahtumasivuilla tein nostoja toiminnan aikana ja jaoin toiminnasta onnistuneita kokemuksia pajojen aikana, joilla halusin pitää yllä positiivista mielenkiintoa ja houkutellessa lisää potentiaalisia osallistujia mukaan. Tämän lisäksi halusin lisätä HUMAKOn näkyvyyttä. Mainonnalle oli suunniteltu aikataulusuunnitelma yhdessä HUMAKOn kanssa, joka hieman eli pienten tekniikan haasteiden vuoksi. Esimerkiksi tapahtuma jouduttiin luomaan yhden sijasta muutamaan kertaan, sillä tapahtuman aikataulusuunnitelmaan ei käynyt pitkä toteutusaika.

Toiminnasta tiedotettiin HUMAKOn ja Humakin sisäisen tiedotuksen kautta Pepissä, Facebook-sivuston tapahtumasivun kautta, Instagram-sovelluksella, HUMAKOn ja ohjaajan omilla verkkosivuilla. Mainokset tehtiin HUMAKOn brändiohjeistuksia hyödyntäen. Mainoksien visuaalisella ilmeellä pyrin herättämään mielenkiintoa toimintaa kohtaan. Mielenkiintoisilla mainoksilla (taidetoiminnasta avaavat tekstit, logot, värit ja kuvat) oli tavoitteena houkutellessa mainoksien lukijaa lukemaan vielä lisää ja saada lukija ilmoittautumaan toimintaan mukaan. Toimintaan ilmoitettiin Webropol-lomakkeen avulla, jonka lähettämisen jälkeen osallistuja ohjautui HUMAKOn omille verkkosivuille. Tällä halusin lisätä HUMAKOn tietoisuutta houkuttelemalla osallistujia lukemaan lisää toiminnasta ja siitä mikä HUMAKO on, ja sitä mitä kaikkea se tarjoaa opiskelijoiden iloksi ja tueksi opintoihin. Tämä puolestaan lisää tietoisuutta.

### **5.3 Tapahtumanaikainen viestintä**

Tapahtumaan liittyen osallistujilta ja tapahtumaa ulkopuolelta seuranneilta tuli toiminnan aikana eri kanavista erilaisia kysymyksiä ja huomioita, joihin reagoitiin niin nopeasti kuin mahdollista. Pepissä oli tullut kyselyitä toiminnasta, mutta siihen en ehtinyt vastaamaan tarpeeksi ajoissa tietokatkon vuoksi. Tieto asiasta tuli opiskelijalta ja viestiin reagoitiin ja pahoittelin viivettä. Taidepajoihin liittyvää viestintää tuli WhatsApp-sovelluksen, Facebook-sivuston yksityisviestin ja ohjaajan sähköpostiin kautta. Toiminnan aikana tuli myös muutamia yksityisviestejä, Facebook-sivuston kautta, joissa kyseltiin mahdollisuudesta osallistua mukaan luovaan toimintaan, ilman opiskelijakytöksiä. Ohjaaja neuvoi seuraamaan ohjaajan verkkosivuja jatkossa, jos sitä kautta saisi mieluista toimintaa myöhemmin. Eli toiminta herätti myös muidenkin

kuin opiskelijoiden mielenkiinnon. Sitähän ei tiedä, saiko toiminta herätettyä mahdollisesti uusia opintoihin hakeutuvia opiskelijoita lisää.

Osallistujien toiveita otettiin huomioon ilmoittautumisvaiheessa. Osallistujien viesteihin, toiveisiin ja kysymyksiin reagoitiin nopeasti toimintojen aikana. Huomioimalla osallistujien toiveet haluttiin mahdollistaa vaikuttamismahdollisuus opiskelijoille heille kohdistetussa toiminnassa ja kunnioittaa kohderyhmää. Toiveet huomioitiin niin pitkälle, kuin se oli mahdollista. Esille tuli toive, jossa tiedusteltiin mahdollisuutta osallistua yhden taidepajan sijaan useampaan. Asiasta keskusteltiin työn tilaajan kanssa ja mahdollistettiin tämä toive, jota hyödynnettiin.

## 6 RYHMÄTOIMINTA VERKOSSA

Tässä luvussa kerron prosessista, ryhmätoiminnasta, sen tavoitteita, voimavarojen mahdollistamisesta opiskelijoille, luovista työskentelymenetelmistä ja ratkaisukeskeisten taideterapeuttisten työmenetelmien käytöstä ryhmätoiminnassa ja kuvaan sitä kaavion avulla luvun lopussa.

Luovat menetelmät ovat edullisia ja toimivia keinoja hyvinvoinnin lisäämiseen eri-ikäisille opiskelijoille. Voidakseen olla aktiivinen osa yhteisönsä jäsen ja hallitakseen oman elämänsä kulkua, ihmisen tulee uskoa omaan toimijuuteensa. Erilaisten elämän haasteiden kohdatessa ihmisen voi olla kuitenkin vaikea nähdä tarjolla olevia mahdollisuuksia, vaikka juuri sitä saattaisiin tarvita vaikeuksista eroon pääsemiseen.

Luovia taidepajoja oli kolme erilaista 26.3- 9.4.2021 välisenä aikana. Taidepajat olivat kestoltaan kaksi – kolme tuntia, jotta osallistujat saisivat mahdollisemman paljon hyötyä niistä itselleen. Ryhmätoiminnan kohtaamispaikkana toimi ensimmäisessä pajassa Discord-sovellus. Ennen ohjaustoimintaa käytiin lyhyt Discord-sovelluksen perehdytys. Sovelluksella tehtiin alkutestaukset, jotka toimivat alkuhaasteiden jälkeen. Mahdollisten tekniikan haasteiden varalle toiminnalle luotiin varasuunnitelma. Tekniikan pettäessä siirryttäisiin Teams-sovellukseen.

Prosessi on luovassa toiminnassa tärkeintä, ei syntyvä teos eli taidetoiminnan tuotos. Prosessi etenee kokemusten ja toiminnan kautta. Yhteinen ryhmäprosessi rikastaa yhteistä elämis- ja kokemismaailmaa yhdessä, että yksilötasolla. Luovassa prosessissa tekemisen vaiheet ovat keskiössä, virittäytyminen tekemiseen, etäännyminen ja rauha tehdä, sanoittaminen tekemisen kautta, jakaminen muille osallistujille, palaute ja hyväksyntä (THL 2021 ).

Ilmoittautumisen jälkeen osallistujille lähetettiin aikataulun mukaan sähköpostilla lyhyt PDF-info, joka sisälsi pienen kotitehtävän. Pienen osallistavan kotitehtävän avulla tarkoituksena oli herätellä ja viritellä osallistuja tunnelmaan mukaan jo ennen varsinaista toimintaa. Kotitehtävän idea ei ole oma, vaan mukailtu omaan käyttöön (ratkaisukeskeisten taideterapeuttisten työmenetelmien ohjaaja)koulutuksesta saaduista opeista pajoihin sopiviksi. Pienellä infolla haluttiin luoda myös turvallisuuden tunnetta, että osallistuja tietää vähän mitä odottaa ja mitä on luvassa. PDF-infon yhteydessä oli myös osallistumislinkki suoraan toimintaan yhdellä klikkauksella.

LIITEET 2—4 Kotiin lähetettävät taidepajainfot

Osallistujille annettiin mahdollisuus tarvittaessa varata erillinen testausaika ohjaajalle. Ennen toiminnan aloitusta oli mahdollisuus kysyä apua tekniikkaan liittyviin asioihin. Tekniikan haasteita ei pysty neuvomaan ja korjaamaan ohjauksen aikana kovin laajasti yksin työskennellessä. Jos ohjaajia on kaksi, toinen voi keksittyä ohjaamiseen ja toinen auttaa ohjauksen sivussa tekniikan haasteissa osallistujia. Näin itse toiminta etenee suunnitellusti ilman, että se vaikuttaa toiminnan aikatauluun tai sen yleistunnelmaan.

Ensimmäiseen taidepajaan valmistauduttiin tekniikan vastaavan kanssa jo hyvissä ajoin ennen osallistujien saapumista alustalle. Tekniikka ei toiminut monesta eri syystä ja yhteys oli hidaskäyttöinen heti alusta lähtien. Haasteiden vuoksi ohjaamisen aloitus viivästyi reilulla vartilla, testauksista ja huolellisesta valmistutumisesta huolimatta. Varasuunnitelman mukaisesti siirryttiin Teams-ovellukselle, jonka yhteys oli ajoittain myös huono mutta onnistui silti välttävästi. Näissä tilanteissa ei voi hermostua tai ilmaista tuskastumistaan osallistujille, sillä se saattaa vaikuttaa yleistunnelmaan heikentävästi.

Tekniikan selvittelystä luovuttiin ensikokeilun jälkeen. Tämä olisi ollut hyvä käydä läpi yhdessä, jotta esille tulleet Discord-sovelluksen tekniikan haasteet olisi mahdollisesti voitu ratkaista tai ainakin kehittää niitä eteenpäin. Työn tilaaja päätti, että toimintaa jatketaan pilotoinnissa loppuun Teams-sovelluksella, joka on tutumpi osallistujille ja toimii yleensä moitteettomasti. Discord-sovellukseen liittyvät kehittämistavoitteet jäivät tämän osalta vajavaiseksi. Tietoa saatiin hieman ensimmäisen kokemuksen perusteella, mutta se ei ole luotettavaa. Tämä tilanne huomioitiin muuttamalla palautelomakkeeseen kysymys, miten osallistuja koki Discord-sovelluksen sijaan Teams-sovelluksen käytön toiminnan aikana.

Vaikka tekniikka pettää, on vain pysyttävän itse rauhallisena ja tehtävä ratkaisut mahdollisemman nopeasti, mikä palvelee kohderyhmää juuri siinä hetkessä kaikkein parhaiten. Pitää huomioida myös se, ettei kaikkiin tekniikan haasteisiin ohjaaja pysty itse vaikuttamaan. Tekniikan sujuvuus on sidoksissa suoraan myös siihen millaiset ovat osallistujan omat osallistumisvälineet ja mitkä niiden resurssit ovat eri toiminnoissa.

Ruudun näkyvyyteen vaikuttaa minkä kokoinen laite (tietokone, tabletti, kännykkä) näyttö on. Tämän vuoksi ohjeiden on hyvä olla tarpeeksi isolla kirjoitettuja, jotta mahdollisemman moni voisi lukea ne sujuvasti riippumatta siitä mikä väline on käytössä. Sovellusten versiomallit vaikuttavat siihen, mitä verkkotyökaluja osallistujilla on käytössä osallistumistilanteessa.

Esimerkiksi miten toiset osallistujat näkevät toisensa sovelluksella voivat vaihdella hyvinkin paljon, mikä vaikuttaa suoraan osallistujien mielekkääseen osallistumiskokemukseen.

Kaksi viimeistä taidepajaa ohjaaja hoiti itsenäisesti ilman tekniikan vastaavan apua. Teams-sovellus oli ohjaajalle ennestään tuttu, toisin kuin Discord-sovellus. Ensimmäistä kertaa isoa ryhmää ohjatessa kahdella näytöllä, se asetti omat haasteet ohjaamiselle huolellisesta alkuvalmisteluista huolimatta. Vaikka tekniikka pettää, on vain pysyttävän itse rauhallisena ja tehtävä ratkaisut mahdollisemman nopeasti, mikä palvelee kohderyhmää juuri siinä hetkessä parhaiten.

Jakamalla näytön kahdelle ruudulle samanaikaisesti pystyin sen avulla samanaikaisesti ohjaamaan ja lukemaan viestejä osallistujilta. Osallistujien reaktioita pystyi ohjauksen aikana seuraamaan paremmin kuin yhden ruudun näkymästä. Tunnelmaan pystyi vaikuttamaan omalla positiivisella nonverbaalisella viestinnällä, äänellä ja sähköisen ohjausesityksen avulla pystyy vaikuttamaan haluttuun tunnelmaan. Ohjaus pysyi aikataulussa. Ohjaustuokiot onnistuivat saatujen palautteiden perusteella. Niiden perusteella pieniin tekniikan haasteisiin pystyy vaikuttamaan jatkossa ja harjoittelemaan vielä kahden näytöllä ohjaamista sujuvammin.

## 6.1 Voimavarojen mahdollistaminen

Jokaisella ihmisellä on itsellään omia voimavaroja. Toisinaan elämän tilanteesta riippuen ne saattavat jäädä piiloon tai unohtua arkikiireissä. Taidetoiminnassa voidaan tunnistaa omia voimavaroja, vahvistaa niitä ja nostaa niitä esiin tehtävien ja teemojen avulla. Jokaisessa ihmisessä on luovuutta, mutta sen esiin tuomisessa voi olla erilaisia ajatuksia ja esteitä. Jotka saattavat hidastaa omaa tapaa tuoda asioita esiin kuvien ja erilaisten luovien teosten kautta. Luovuudella tarkoitetaan yksilön omaa tapaa ajatella, toimia, keksiä, kuvitella ja löytää ongelmanratkaisuun työkaluja. Luovuus on merkittävä osa yksilön ja yhteisön terveydessä ja hyvinvoinnissa. (Rankainen, M., Hentinen, H. & Mantere, M. 2010, 190.)

Kuvaa työstäessä tehdään omia valintoja koko ajan työn edetessä. Osallistuja voi vaikuttaa oman teoksen kokoon, sommiteluun, rajauksiin, menetelmiin, kuva-aiheisiin ja kokoon. Kuvan tekemisessä voi olla monenlaisia vaiheita ja kokemuksellisia tasoja. Valinnat voivat olla hyvin spontaaneja mutta myös tietoisia kokeiluita. Tekijällä on mahdollisuus omiin ratkaisuihin ja kokeiluihin sekä myös luovaan leikkiin teoksen avulla. (Rankainen, 2010, 190)



## 6.2 Luovat työskentelymenetelmät

Luovassa toiminnassa yksilö saa etäisyyttä omaan arkeen tekemisen avulla. Tekijä saa uusia näkökulmia ja merkityksellisyyden kokemuksia. Omaa elämäntarinaa on mahdollista käsitellä vuorovaikutuksessa omiin tunteisiin ja kokemuksiin sekä toisiin ihmisiin ryhmätyöskentelyssä. (THL 2021.) Eri sosiaalialan ammattilaisen ammattilaiset voivat hyödyntää työssään luovaa toimintaa erilaisin tavoin ja omien ammatillisten kompetenssiensa rajoissa, tavoitteiden ja käytettyjen lähestymistapojen on sovittava yhteen (Huhtinen Hilden & Isola 2017). Luovaa toimintaa voidaan mahdollistaa sosiaali-, hoiva-alan ammattilaisen tai opettajan ohjaamaa ryhmätoimintaa, sosiaali- ja hoiva-alan ammattilaisen, opettajan ja taidepedagogin työparityöskentelynä taidepedagogin tai taiteilijan tuottamana. (THL 2021 ).

Luovassa toiminnassa voidaan hyödyntää esimerkiksi erilaista kuunneltavaa musiikkia, lauluja, runoja, valokuvia, kuvakortteja, liikkumista, tanssia, sirkusta, itselle tärkeitä esineitä, luontokappaleita, luontoympäristöjä, käden taitoja, musisointia, kirjoittamista, draamatyöskentelyä, kuvataidetta sekä tunto- ja hajuaistiin perustuvia toiminnallisia harjoituksia. Itse tekeminen on luovassa toiminnassa tärkein, ei syntyvä teos eli taidetoiminnan tuotos, eikä siinä ole tarkoitus arvioida taiteellista osaamista millään tavoin. Prosessi etenee kokemusten ja toiminnan kautta Yhteinen ryhmäprosessi rikastaa yhteistä elämis- ja kokemismaailmaa yhdessä, että yksilötasolla. (THL 2021) Kokemusten reflektointi yksin ja yhdessä turvallisessa ilmapiirissä luo osallistujille kokemuksen itsestä hyväksyttynä osana ryhmää, mikä lisää osallisuuden tunnetta ja vähentää yksinäisyyttä. Kokemusten reflektointi auttaa näkemään oman elämäntarinaa uudessa valossa ja avaa uusia mahdollisia elämänpolkuja. (THL 2021)

## 6.3 Ratkaisukeskeiset taideterapeuttiset työmenetelmät

Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia– Solution Focused Art®, on Jari Salmelan ja Alfa Partnerin moniammatillisen koulutustiimin vuosina 2009–2012 Suomessa kehittämä taideterapeuttinen suuntaus. Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia sijoittuu viitekehyseltään integratiivisiin taideterapioihin. (Salmela ja Hiekkänen, 2013) Ratkaisukeskeiset taideterapeuttisilla työskentely menetelmillä halutaan juuri nostaa yksilön omia voimavaroja esiin luovan tekemisen avulla, jolla voidaan luoda monenlaisia positiivisia voimavaroja osallistujille.

Elämässä kohdataan erilaisia haasteita. Toinen ihminen ei voi niitä ratkaista, eikä ohjaaja voi antaa omia ohjeita mitä yksilön pitäisi haasteita ratkoa. Yksilö on itse paras asiantuntija itse

itselleen. Pysähtymällä kuuntelemaan sisintä ja intuitiota jokainen voi löytää omat voimavarat. Jokaisella on omia voimavaroja olemassa. Aika ajoin hyvä pysähtyä miettimään, jos kokee, että elämässä jokin asia ei toimi ja miettiä mitä asialle voisi tehdä toisin. Jokaisessa ihmisessä on luovuutta. Jollakin on sitä enemmän, jollakin vähemmän mutta kaikilla sitä on ja siinäkin voi kehittyä lisää. Luovuutta voi hyödyntää yksilötyössä, ryhmäohjauksessa, työelämässä erilaisissa kehittämistöissä, asiakastyössä että omassa elämässä. Ahola Furman kuvaa näitä asioita hyvin kirjassaan *Ongelmista ratkaisuihin, Lyhytterapian perusteet*. (Furman 2020)

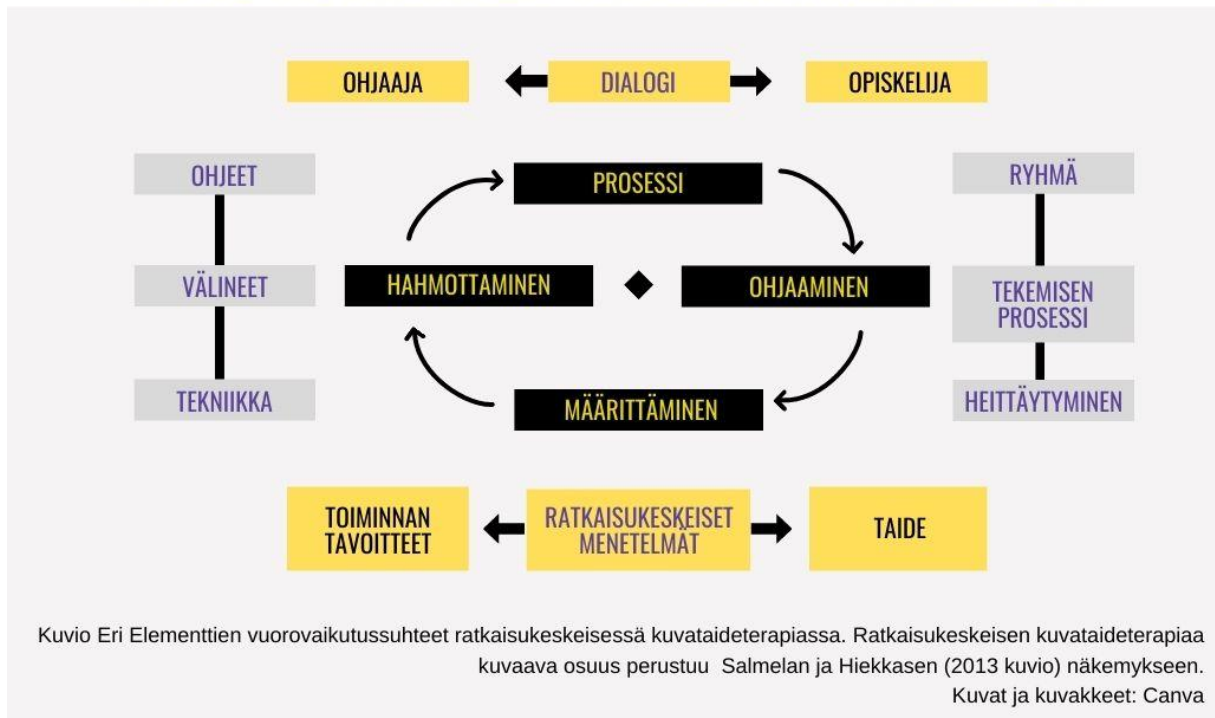
Taidetta voidaan pitää tunteiden ja mielikuvan työväliseinä tuoda niitä esille. Taideterapiassa tätä hyödynnetään hoidollisessa ja kuntouttavassa toiminnassa. Taideterapian voidaan mahdollistaa yksilön kasvua ja voimaantumista. Se voi toimia yksilön ja sosiaalisten haasteiden ratkaisun apuna. Ihmisten väliseen vuorovaikutuksen taiteen mukanaolo tuo toimintaan syvyyttä ja luovuuden energiaa. Taideterapian mahdollisuuksista tiedoista on vain vähän. Alalla on paljon taitotietoa mutta itse suomenkielinen taideterapiakirjallisuutta on vähän. (Rankainen, Hentinen & Mantere 2012, 78–79.)

Minulta kysytään usein ja tämänkin kehittämistyön aikana, että mitä ratkaisukeskeisten taideterapeuttisten työmenetelmien ohjaaja tekee? Myös Ratkaisukeskeisestä taideterapiasta tietoa etsiessä en löytänyt siitä riittävästä kirjallisuutta. Koulutuksesta on liitteen kautta luettavissa lisää mitä koulutus pitää sisällään. LIITE 6 Ratkaisukeskeisten taideterapeuttisten työmenetelmien ohjaaja koulutus

Seuraavalla sivulla olen aihetta pyrkinyt kuvaamaan tiivistetysti ja juuri tähän työhön kuvaavaksi, joka voisi avata mielikuvaa mahdollisemman hyvin. Kuvan olen mukaillut alkuperäisestä kuvasta palvelemaan tätä kehittämistyötä. Kuva on koostettu maksullisella Canva-kuvankäsittelyohjelmalla.

Kaavio 11 Ratkaisukeskeisten taideterapeuttisten työmenetelmiä hyödyntäminen ryhmätoiminnassa

## RATKAISUKESKEISTEN TAIDETERAPEUTTISTEN TYÖMENETELMIÄ HYÖDYNTÄMINEN RYHMÄTOIMINNASSA



## 7 TOIMINNALLISET LUOVAT TAIDEPAJAT

Luovaa taidetoimintaa on taloudellista järjestää verkossa ja voi olla yksi muoto tukea opiskelijoita. Tähän ei vaadita paljoa resursseja koska osallistumiseen käy kotoa löytyvät taidevälineet. Mitään ei tarvitse lähteä ostamaan. Luovaa toimintaa voidaan tarjota kasvokkain tapahtuvassa toiminnassa kampuksilla sekä verkossa valtakunnallisesti. Matalan kynnyksen ryhmämuotoisella toiminnalla voidaan helpottaa tutustumista toisiin ja helpottaa keskustelun aloittamista uudessa ryhmässä luovan tekemisen avulla. Osallistujilla ei tarvinnut olla aikaisempaa kokemusta taidetyöskentelystä voidakseen osallistua yhteiseen toimintaan. Toiminta on osallistujille maksutonta ja tarvikkehankintoja ei tarvinnut tehdä. Taidepajojen toimintarunko oli saman tyyppinen. Pajoissa oli keskustelun tueksi keksitty valmiiksi erilaisia puheen aiheita, jotka selkeästi helpottivat keskustelun alkuun pääsyssä uudessa ryhmässä.

Pilotoinnissa on luova toiminta pyritty suunnittelemaan kohderyhmälähtöisesti ja kunkin ikäryhmän näköiseksi toiminnaksi. On tärkeää kiinnittää huomiota jo suunnitteluvaiheessa siihen, miten toimintaa avataan eri kohderyhmälle. Toimintaan ensi kertaa osallistuvan osallistuminen voi olla juuri se ensi kosketus HUMAKOn toiminnan pariin. Jos tarjottu toiminta ei vastaa kohderyhmän mielikuvaa, toiveita ja osallistujan tavoitteita, siihen ei enää osallistuta. Monipuolista ja mielekästä toimintaa tarjoamalla voidaan vaikuttaa monen opiskelijan opiskelijaelämään positiivisesti ja mahdollistaa mukava opiskeluyhteisö, jossa kaikki voivat hyvin. Positiivisuus heijastuu koko opiskelijayhteisön toimintaan ja ulkopuolisille mikä luo hyvää imagoa HUMAKOlle ja myös Humakille.

Osallistujien toiveita taidepajoihin otettiin huomioon ilmoittautumisvaiheessa. Osallistujien viesteihin, toiveisiin ja kysymyksiin reagoitiin nopeasti toimintojen aikana. Huomioimalla osallistujien toiveet sillä haluttiin mahdollistaa vaikuttamismahdollisuus opiskelijoille heille kohdistetussa toiminnassa ja kunnioittaa kohderyhmää. Toiveet huomioitiin niin pitkälle, kuin ne oli mahdollista toteuttaa. Esille tuli toive, jossa tiedusteltiin mahdollisuutta osallistua yhden taidepajan sijaan useampaan. Asiasta keskusteltiin työn tilaajan kanssa ja mahdollistettiin tämä toive, jota myös hyödynnettiin.

Rajatuissa ryhmämuotoisissa taidepajoissa voitiin hyödyntää ratkaisukeskeisiä taideterapeuttisia taidetyöskentelymenetelmiä, joiden avulla halusin nostaa yksilön omia voimavaroja esiin. Toiminnalla luotiin opiskelijoille oma kanava, jossa sai purkaa opiskeluun liittyviä haasteita,

samalla toisista vertaistukea ja vertaistuellisuutta nauttien. Toiminnassa kaikki pyrittiin huomiomaan ja kohtaamaan tasavertaisina, erityistarpeet ja erityisryhmät huomioiden. Taidetoiminnalla oli selkeä aikataulu, jonka osallistujat näkivät heti alussa. Tällä haluttiin luoda selkeyttä ja mielikuvaa, miten paja etenee ja mitä tapahtuu missäkin välissä. Toimintaa rytmitti väliotsikot, jotka vahvistivat aikataulun etenemistä. Diasarjoissa oli selkeästi kuvattu mitä, miten, milloin ja miten edetään.

Taidepajoihin oli etsitty ja kirjoitettu teemaan sopivia kauniita tekstejä, voimavaroja vahvistavia tekstejä sekä kirjavinkejä. Erityisesti erityisherkkien taidepajassa kirjavinkeistä oli paljon iloa. Osallistujilla oli toiminnan aikana mahdollisuuksia vaikuttaa sen kulkuun mm. pitämällä tauon, tekemällä lyhyen rentoutuksen, venytyksen, lukemalla pieneen teemaan sopivan tekstin tai jatkamalla työskentelyä. Tällä annettiin vaikuttamismahdollisuutta osallistujille. Vaikka nämä ovat pieniä eleitä, kokemus on osoittanut, että sitä pidetään tärkeänä huomiona osallistujia kohtaan.



*Aikataulu*

17.00

- OHJAUKSEN ALOITUS
- ALKUFIIKSET
- EEVA ESITTÄYTY
- YHTEISET SÄÄNNÖT JA NIIDEN HYVÄKSYNTÄ
- TOIMINNAN TAVOITTEET
- OSALLISTUJIEN ESITTÄYTYMISET OMAN KUVAN/ESINEEN AVULLA.

18.00

- OHJEISTUS TAIDETYÖSKENTELYYN
- TAIDETYÖSKENTELYN ALOITUS
- TUTUSTUTAAN TOISIIMME SAMALLA KUN TAITEILLAAN

18.30

- MAHDOLLISUUS TAUKOON JA VENYTTELYYN.
- TAIDETYÖSKENTELY JATKUU
- TUTUSTUTAAN TOISIIMME SAMALLA, KUN TAITEILLAAN

19.30

- PURETAAN TAIDEHETKI YHDESSÄ

19.55

- MAHDOLLISUUS SUULLISEEN PALAUTTEESEEN

20.00

- PALAUTELINKKI SÄHKÖISEEN PALAUTELOMAKKEESEEN LÄHETETÄÄN TEILLE SÄHKÖPOSTEIHIN TUOKION PÄÄTTEEKSI.
- KIITOKSET JA LOPETUS

Kuva 11 Taiteilijakirjatyöpajasta aikataulunäkymä

## 7.1 Taidepajojen tavoitteet

Luovan toiminnan avulla on tarkoitus vastata kehittämistyön pilotoinnin tavoitteisiin käyttäen luovia työskentelymenetelmiä ja hyödyntäen aikaisemman koulutuksen ratkaisukeskeisiä taideterapeuttisia työmenetelmiä. Joiden avulla on tarkoitus pyrkiä nostamaan esiin osallistujien omia voimavaroja, taitoja ja tekemään niitä näkyväksi teosten avulla. Luovalla toiminnalla ei ole tarkoitus tarkastella syntyviä teoksia, vaan tekemisen prosessi ja yhdessä olo ovat toiminnan keskiössä. Mukava tekeminen synnyttää yleensä hyvän alustan teeman mukaisille yhteisille keskusteluille. Toiminnan kautta voidaan oppia uusia taitoja tehtävistä ja käytettävistä tekniikoista. Yhteiset keskustelut saattavat innostaa uusien asioiden äärelle tai jopa inspiroida opiskelijoita jatkamaan toimintaa vielä itsenäisesti myöhemmin. Toiminnan kautta halutaan mahdollistaa opiskelijoille voimavaroja ja tukea opiskeluarkea.

Taidetoiminnan ohjaaminen verkossa ja toiminnan kokonaisuus ovat muotoutuneet koulun aikana. Taidepajojen toiminnan runko on tehty maksullisella Canva- kuvankäsittelyohjelmalla ja idea sen käytöstä ja tavoista toteuttaa kokonaisuus on omaa ideointia. Mallikuvat ovat omia teoksia ja osa on vanhoja malleja mutta toimivia, jolla herätellään osallistujan omia mielikuvia miten oman työn eli teoksen voisi tehdä. Kotiin lähetettävä tehtävä on mukailtu Ratkaisukeskeisten taideterapeuttisten työmenetelmien koulutuksen pohjalta. Tekniikat eivät ole omia, niihin on lisätty voimavaroja lisääviä elementtejä.

Erityisherkillle on erityisen tärkeää tulla kohdatuksi omana itsenä, aidosti ja luonnollisesti. Toiminta saattaa herättää myös mielenkiintoa niiden keskuudessa, jotka vielä pohtivat ovatko he itse kenties tähän ryhmään kuuluvia ihmisiä. Monelle se voi olla iso ja helpottava oivallus, että löytää ”syyn” kokemuksilleen, tunteille sekä ajoittaisille erilaisuuden tunteille. Yleensä erityisherkkiksi itsensä kokevat löytävät yhteisen ”sävelmän” ryhmätoiminnassa helposti. Kanssakäyminen voi olla helpompaa, kun toiset saattavat jo puolesta sanasta ymmärtää mitä toinen tarkoittaa. Erityisherkillle on usein luontevaa ja helppoa puhua aidosti ja syvällisesti eri asioista ja tämä ominaisuus saattaa vahvistua ja kasvaa ryhmämuotoisessa toiminnassa, josta moni saada voimaantumisen tunteita. Siksi myös (HSP) ryhmänä on tärkeää huomioida, jotta hekin saavat vertaistukea.

## 7.2 Voimavarakarttapaja

Ensimmäinen taidepaja pidettiin Discord-sovelluksessa (pe 26.3 klo 17.00–19.00) joka oli suunnattu 18–29-vuotiaille. Toimintaan ilmoittautui mukaan neljä, josta kolme osallistui ja yksi ilmoitti estyneensä tulemasta henkilökohtaisen syyn vuoksi. Tarkoituksena oli mahdollistaa toisten opiskelijoiden näkeminen, yhdessä juttelua ja mielekästä toimintaa ja omien voimavaroja esiin nostamista ohjatun tehtävän avulla. Voimavarakarttaan luotiin omista tärkeitä asioita kuvittamalla ja kirjoittamalla asioita vapaasti. Musiikilla, kuvilla, liikkuvilla animaatiokuvilla ja väreillä haluttiin vahvistaa taidepajan tunnelmaa (uteliaisuutta lähteä matkalle omaan itseensä ja löytää periltä omia vahvuuksia omaan teoskarttaan).

Jokainen sai luoda vapaasti oman teoksen, niin kuin sen halusi. Tuokioon oli ohjeistus ja malli, mutta osallistujat saivat tulkita, kuvittaa, tehdä miten parhaaksi kokivat sen siinä hetkessä. Tarkoitus ei ole tehdä mallin mukaista teosta itselleen vaan teki henkilökohtainen työn itse. Osallistujilla oli toiminnan aikana mahdollisuuksia vaikuttaa siihen mm. pitämällä tauon, tekemällä lyhyen rentoutuksen välissä, kuunnella musiikkia tai jatkaa taidetoimintaa. Osallistujille annoin alkuhaasteiden vuoksi mahdollisuuden jatkaa toimintaa sovitun päättymisajan jälkeen hyvityksenä alussa menetetyn ajan vuoksi. Yhteistuumin toiminta päätettiin tasalta.





Kuva 12 Voimavarakarttapajan ohjauksen odotusikkuna osallistujille

Voimavarakartatekniikka on sovellettu ratkaisukeskeisten taideterapeuttisten työmenetelmien opintojen tekniikoista tähän pajaan soveltuvaksi. Jonka tarkoituksena oli nostaa opiskelijan omia voimavaroja esiin luovan teoksen avulla. Pääteemoja omaan karttaan olivat: Asiat, joissa olet hyvä, omat unelmat ja haaveet, omat perusvoimat ja asiat, joista nautit. Nopeimmat saivat vapaasti jatkaa teemoja: Tärkeä asia itselle: Mikä auttaa itseä, kun on huono päivä, lempiväri, ystäväni, ym. voit itse keksiä lisää halutessasi. Kartan sai kuvittaa vapaasti teemojen avulla. Teokseen sai kirjoittaa, piirtää, kuvittaa liimatuilla kuvilla ja värittää tusseilla, liiduilla, puuväreillä, mustekynällä tai vesiväreillä. Liitteessä 9 olevasta linkistä pääset tutustumaan Voimavarakarttapajaan.

### 7.3 Mandalapaja

Toinen taidepaja pidettiin Teams-verkkosovelluksessa (ke 31.3 klo 17.00–19.00) joka oli suunnattu +30-vuotiaille. Toimintaan ilmoittautui kahdeksan, johon kaikki osallistuivat. Tarkoituksena oli mahdollistaa omaa rentouttavaa aikaa osallistujalle ja luovaa toimintaa jutellen samalla esiin nousevista asioista. Jokainen sai kuvittaa ja tehdä oman Mandalan kuvittamalla sen haalamallaan tavalla tai sekatekniikalla. Tuokioon oli ohjeet ja erilaisia Mandala-malleja ideoitten herättelemiseen. Musiikilla, kuvilla, liikkuvilla animaatiokuvilla ja väreillä haluttiin vahvistaa taidepajan tunnelmaa (kiireettömyyttä, pysähtymistä ja rentoutusta).





Kuva 13 Mandalapajan ohjauksen odotusikkuna osallistujille

Toimintaa ohjattiin kahden näytön avustuksella. Pieniä viiveitä näytön asetuksessa oli ihan alussa mutta ne eivät vaikuttaneet negatiivisesti tunnelmaan. Rauhallisella ja päättäväisellä työotteella edettiin pienistä haasteista huolimatta. Omalla olemuksella pystyy vaikuttamaan toiminnan tunnelmaan hyvin. Tuokioon oli ohjeistus ja Mandala-malleja, mutta osallistujat saivat piirtää ja tehdä miten parhaaksi kokivat siinä hetkessä. Osallistujilla oli toiminnan aikana mahdollisuuksia vaikuttaa siihen mm. (pitämällä tauon, rentoutuksen vai jatkavatko työskentelyä.

Mandala-tekniikkaa pidetään usein rentouttavana tekemisenä. Aikuisille suunnatut värityskirjat ovat olleet suuressa suosiossa. Yleensä perinteisesti muotokieli mandalan teossa on pyöreä mutta se voi olla muukin muoto. Mandala kuvaa voidaan kutsua kuviota, jossa kuvion sisällä kuviot toistuvat. Mandala-kuvilla on pitkä historia ja Sanskritin kielessä mandala tarkoittaa ympyrää. Mandalat ovat liitetty myös liikkeeseen, kiertoon ja kiertokulkuun. Mandalan tyyppisiä kuvioita esiintyy kaikkialla ihmisen tekemissä kuvissa ja symboleissa. Mandala kuvastaa alkua ja loppua kuten elämän symbolia. (Launonen 2015, 164–166.)

Mandala-tekniikassa teoksen keskus on ydin, jonka ympärillä kaikki pyörii. Mandaloita voi myös soveltaa monin eri tavoin. Mandaloissa ei ole yhtä tapaa toteuttaa niitä vaan kaikki ovat oikeita. Se mikä tapa tuntuu itsestään luontevimmalta, on se mikä voi viedä sinut flow-tilaan. Mandala-tekniikkaa käytetään meditointiin, keskittymiseen, itsetutkisteluun ja kehittämiseen. Tekemisellä voi selkiyttää ajatuksia, jolla voidaan hakea tasapainoa elämäänsä. Tekemisen kautta mandalan kuvittaessa symmetriaa ja tasapainoa viivoilla ja erilaisilla kuvioilla uskotaan,

että se mahdollistaa tekijälle rauhaa, eheyttä sekä tasapainoa. Tekemisessä muu ympärillä jää ulkopuolelle. Mandalan tekemisellä luodaan itselle harmoniaa, rauhaa, jossa pulssi tasaantuu ja voit rentoutua. (Launonen 2015, 164–166.) Liitteessä 9 olevasta linkistä pääset tutustumaan Mandalapajaan.

## 7.4 Taiteilijakirjatyöpaja

Kolmas ja viimeinen taidepaja pidettiin Teams-verkkosovelluksessa (pe 9.4 klo 17.00–20.00) joka oli suunnattu erityisherille. Toimintaan ilmoittautui viisi ja osallistui neljä, yksi ilmoittautunut jäi pois henkilökohtaisen syyn vuoksi. Tarkoituksena oli mahdollistaa vertaistukea erityisryhmälle, voimaa opiskelija-arkeen ja kanavaa purkaa opintojen mahdollisia haasteita turvallisuudessa.

Taiteilijakirjatyöpajassa jokainen sai duunata oman vanhan kirjan, kuvittaa ja toteuttaa sen itselleen voimavaroja nostavilla elementtien avulla kuten aikaisemmissakin taidepajoissa. Tuokioon oli ohjeistus ja erilaisia malleja, mutta osallistujat saivat piirtää, kuvittaa vapaasti oman teoksen. Jokainen sai tehdä oman Taiteilijakirjan kuvittamalla tai sekatekniikalla. Musiikilla, kuvilla, liikkuvilla animaatiokuvilla ja väreillä haluttiin vahvistaa taidepajan tunnelmaa (herkyyttä, kauneutta, mielikuvitusta ja tarinallisuutta ja lisätietoa erityisherkkyydestä).

*Tervetuloa  
Taiteilijakirjatyöpajaa!*

"Tiedätkö, että maailmassa on olemassa salainen veljeskunta...? Täällä on ihmisiä, joille luonto on antanut toisenlaisen luonteenlaadun. Heillä on laajempi sydän ja nopeampi veri. He toivovat ja pyytävät enemmän. Heillä on voimakkaamman halut ja kaipaus, joka on villimpää ja polttavampaa kuin rahvaalla. He ovat lapsia, joiden syntymässä haltijattaret olivat läsnä; heidän silmänsä ovat avoimemmat, heidän aistinsa terävämmät kaikessa tajuamisessa. Elämän ilon ja riemun he juovat sydämensä juurilla, kuin toiset tarttuvat niihin vain karkeilla käsillään. (Tanskalainen kirjailija Jens Peter Jagobsen, Mogens and Other Stories. Sitaatin suomentanut Sylvi-Sanni Manninen.)"

SÄÄDÄ  
MUSIIKKI  
SOPIVAKSI  
OMASTA  
TETOKONEEN  
ÄÄNIVALIKOSTA

Taiteilijakirjatyöpaja/mallikuva:  
Eeva Molkänen  
Esityspohja/kuvat/musiikki:  
Canva

Soita Eevalle,  
jos tiput linjoilta  
tai  
tarvitset apua.  
040 7509401

**HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU**

Kuvio 14 Taiteilijakirjatyöpajan ohjauksen odotusikkuna osallistujille

Toimintaa ohjattiin kahden näytön avustuksella, ensihaasteita kokeneempana. Viimeisessä taidepajassa aikaa oli varattu aikaisempien kahden tunnin sijaan kolme erityisryhmän ominaisuuksien vuoksi. Erityisryhmässä voi ajan pidentäminen olla hyvä varsinkin, kun tässä oli kyseessä kertaluonteisesta tuokiosta. Ajan pidentämisellä haluttiin varmistaa, että kaikki saisivat tulla kuulluksi ja nähdyksi sekä jokainen saisi itselleen mukaan jotain hyvää. Liitteessä 9 olevasta linkistä pääset tutustumaan Taiteilijakirjatyöpajaan.

## 8 TULOKSET

Tässä luvussa kerron tulosten yhteenvedosta, mitä halusin saada selville ja mitä niillä saavutettiin kerättyjen kysymysten ja toiminnan kautta kehittämistyöhön. Kerron myös, miksei Discord-sovelluksen tiedon kerääminen onnistunut toivotulla tavalla. Tuloksia on kuvattu kuvioita ja kaavioita apuna käyttäen.

### 8.1 Tuloksien yhteenvetoa

Kehittämistyön pienimuotoisen pilotoinnin kautta saatiin paljon erilaista tietoa toiminnan alussa sen aikana ja toiminnan päättyessä. Toiminnan kautta saaduista tuloksista voidaan päätellä selkeästi, että pienimuotoinen pilotointi kannatti ja vastaavanlaista toimintaa toivottiin jatkossa lisää ja jossa on hyvä huomioda myös erityis herkäksi itsensä kokevat opiskelijat. Sillä se kiinnosti ja oli osallistujille todella mieluinen. Kehittämistyöhön menetelmävalinta kerätä tietoa oli onnistunut, joka tuotti tietoa mielekkään tekemisen avulla. Kerätyt kysymykset LITTEET 7-8

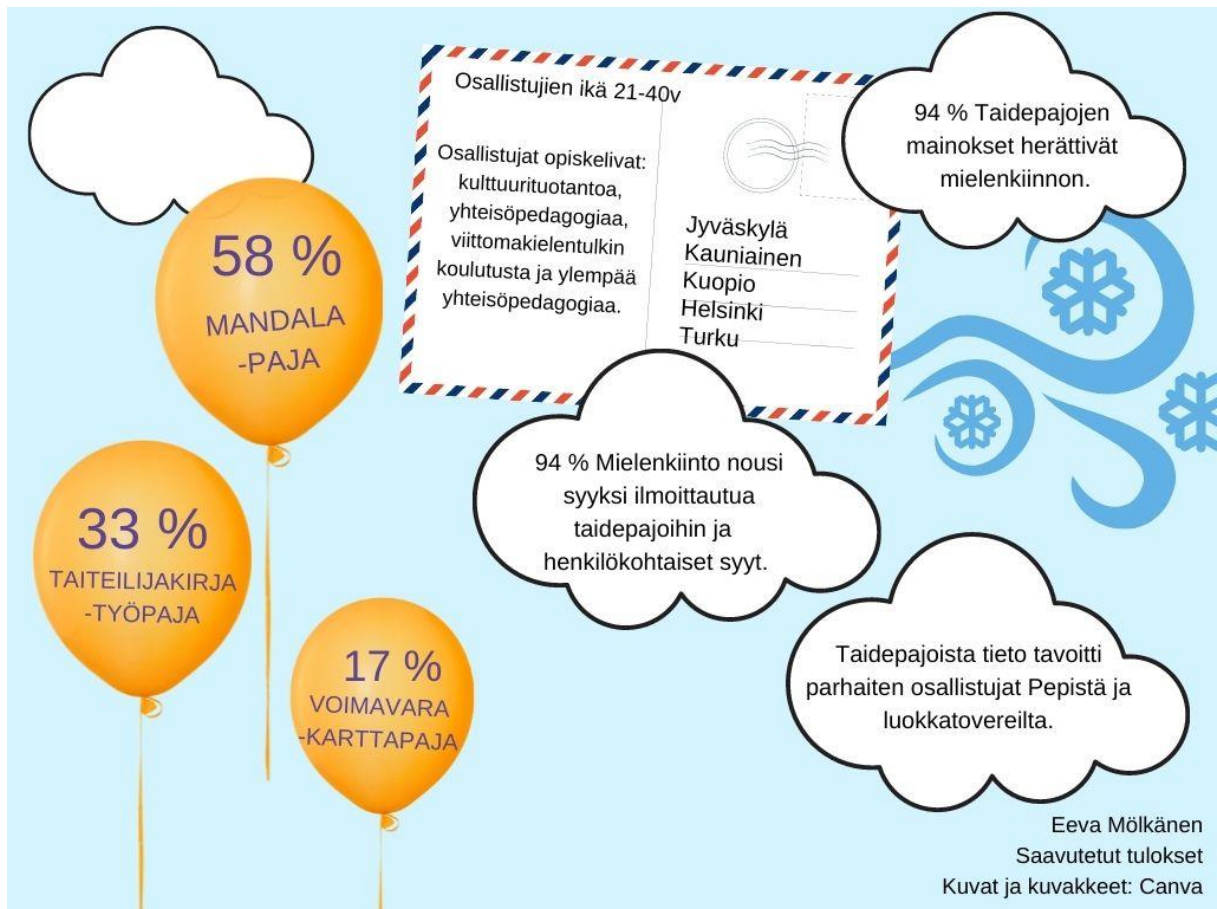
Vaikka Discord-sovelluksen käyttäjäkokemuksen tietojen keräämiset jäivät kertaluonteiseksi, voidaan kokemusta joltain osin verrata aikaisempaan Discord-työryhmän tekemään loppuraporttiin (1.4.2021) jossa Discort-sovelluksen käytöstä oli kysytty 29 opiskelijalta sen käyttäjäkokemuksista. (Piirainen 2021) Mikä näitä voi yhdistää on se, ettei Discord-sovellus ole tavoittanut osallistujia ja esimerkiksi omassa työssä kaksi opiskelijaa ei ollut kuullut asiasta ja halusi lisätietoa asiasta sähköpostiin. Oman kokemukseni ja taidepajoissa kuulemani perusteella uskallan väittää, että suurin syy siihen, ettei sovellus ole tavoittanut opiskelijoita toivotusti on se, että sen käyttö koetaan eri syistä hankalaksi tai sen käyttöön ei ole ollut aikaa tai verkkoalustoja on opinnoissa jo nyt liikaa ja niiden käyttö vaihtelevaa.

### 8.2 Saavutetut tulokset

Koulun aikana olen seurannut eri tapoja houkutella ihmisiä mukaan uusiin toimintoihin. Olen tullut siihen tulokseen, että usein hyvää tarkoittava kysymys mitä toivoisitte, on liian kevyt ja siihen voi olla liian vaikea vastata, koska kysymys herättää usein vain lisää kysymyksiä. Varsinkin, jos uudella opiskelijalla ei ole minkäänlaista mielikuvaa siitä mitä aikaisemmin on tarjottu, missä, miten ja kuinka usein. Jos asian kääntää niin, että kysymyksen esittää markkinoin kautta suoraan tarjoamalla erilaista toimintaa, se voisi palvella paremmin.

Mielenkiinto nousi vahvasti syyksi, miksi toimintaan hakeuduttiin mukaan, joten markkinointia voidaan pitää onnistuneena, joka tuotti toivotun ja halutun tuloksen eli osallistujia valtakunnallisesti ja toivottua tietoa saatiin. Tästä voidaan päätellä, että markkinointi on yksi tärkeimmistä työkaluista tavoittaa osallistujia ja luoda ensikosketus tarjottua toimintaa kohtaan.

Oli myös hyvä tiedostaa etukäteen haaste saada osallistujia mukaan. Tämä oli yksi syy miksi mainoksiin ja niiden sanomiin halusin kiinnittää erityistä huomiota ja minimoida alun uhkaku-  
van.



Kuvio 15 Tuloksien yhteenvetoa

Taidepajojen tieto tavoitti 29 % parhaiten sisäisenviestinnän kautta eniten Pepistä ja koulutovereiden kautta, mikä yllätti. Tietoa saatiin myös tutoreilta 23 %, sähköpostin kautta 18 % HUMAKOn ja Discord-sovelluksen kautta 12 % ja vähiten saatiin tietoa Facebook-sivustolta 6 %. Mandalapaja ja taiteilijakirjatyöpaja kiinnostivat eniten osallistujia. Tämän perusteella voidaan todeta, että tieto tavoittaa osallistujat vaihtelevasti eri kanavista, joten niiden hyödyntäminen kannattaa jatkossa. Tietoa ei tavoitettu lainkaan HUMAKOn, ohjaajan verkkosivuilta ja jaostolta.

Mainokset herättivät mielenkiintoa paljon, joka sai osallistumaan toimintaan mukaan. Toisaalta tuli esille, että myös Voimavarakarttapajaan olisi haluttu myös osallistua, mutta nimi oli herättänyt kysymyksen, onko toiminta osallistujaa varten oikea. Joten sen nimi ei ollut selkeä. Mikä oli yllättävää niin taidepajojen tieto tavoitti parhaiten koulun sisäisen tiedotuskanava Pepin kautta ja luokkatovereilta saatiin tietoa.

Kysymyksellä Mihin Taidepajaan osallistuit, halusin saada selville minkä ikäiselle osallistujille, mikäkin toiminta eniten kiinnostaa ja onko toiminta juuri kohderyhmälle toimiva ja pidetäänkö sitä toimivana juuri heille? Toiminnan kautta saatiin eri-ikäisiä opiskelijoita tavoitettua laajasti. Ilmoittautuneita oli pajoihin yhteensä 17, joista kaksi jäi pois yllättävien henkilökohtaisten syiden vuoksi, joista ilahduttavasti ilmoitettiin etukäteen. Osallistujan voi olla helpompi päättää onko tarjottu toiminta häntä varten vai ei. Tosin osa toi sen esille, että jos omassa arjessa olisi ollut aikaa enemmän, olisi muihinkin pajoihin haluttu osallistua. Jos Voimavarakarttatyöpajan nimi olisi ollut avaavampi ja napakampi, en tiedä olisiko siihen vielä tullut lisää osallistujia. Tämä tuli esiin, että se oli kiinnostanut mutta nimi oli aiheuttanut epävarmuuden ja sen vuoksi tähän ei ollut osallistuttu.

Osallistujien yhteystiedoilla saatiin selville, mistä päin he osallistuivat toimintaa, mistä kampuksilta, mitä alaa ja millä tavoin he opiskelivat. Lähes kaikilta kampuksilta (Helsinki, Kauniainen, Nurmijärvi, Turku, Jyväskylä ja Kuopio) osallistuttiin toimintaan. Seuraamalla osallistujien aktiivisuutta toiminnoissa saadaan nopeammin luotettavaa tietoa ja toiminnan kautta suoraan kohderyhmän näkemyksiä, miten toiminta palveli heitä ja osallistutaanko siihen uudestaan. Ylemmstä ammattikorkeakoulusta saatiin toimintaan osallistumaan toistamiseen. Osallistumistietoja kysyttiin myös sen vuoksi, jotta henkilökohtainen linkki ja info voitiin lähettää vain ilmoittautuneille osallistujalle.



Yllättävin havainto oli erityisherkkien pajan kiinnostavuus teemana. Toiminnan aikana keskusteltiin paljon erityisherkkyydestä ja oli hyvä, että minulla oli varattuna pajaan kirjoja ja kirjavinkkejä. Niistä pystyin tarvittaessa tarkistamaan tietoja, kun kysymyksiä esitettiin koskien erityisherkkyyttä. Kiinnostus HUMAKOa kohtaan sain nostettua alkukyselystä positiivisesti ylöspäin. Kysymällä halukkuutta liittyä HUMAKOn jäseneksi nousi 12 % ylöspäin 42 %. Tästä voi päätellä, että toiminta koettiin mieluisaksi ja positiivinen toiminta herätti kiinnostuksen jäseneksi liittymisen nousuna. Matalan kynnyksen toiminta mikä vähentää opiskelijoiden yksinäisyyden tunteita tai yksinäisyyttä ja lisää hyvinvointia on huomionarvoista, kun erilaista toimintaa suunnitellaan koulussa. Toiminnan kautta saatiin yksinäisyyden tunteita vähennettyä 25 %.

Yleistunnelma koettiin hyvänä taidepajoissa. Monipuolisella kohderyhmän näköisellä toiminnalla varmistetaan, että mahdollisemman moni niistä voisi hyötyä. Verkkotunnelmaa pystyy vahvistamaan verkossa kuvilla, musiikilla, videoilla ja omalla olemuksellaan. Hyvä on muistaa, että kehittämällä toimintaa kohdetyhmälähtöiseksi toiminnaksi tarvitaan ensin kokemusta, mikä toimii ja mikä ei. Osallistujat ovat yksilöitä ja kaikki eivät voi ryhmässä aina tykätä kaikesta ja siksi onkin tärkeää kerätä palautetta ja tarjota monipuolista toimintaa opiskelijoille. Ohjaajan roolissa kannattaa muistaa oma persoona ja olla sitä mitä on. Tällöin se on luontevaa ja luonnollista, mikä välittyy osallistujalle. Kun toimintaan on sisäinen motivaatio, se näkyy ja palvelee ryhmää.



*Kuvio 16 Tuloksien yhteenvetoa*

Yllättävää oli, että myös olettamani Teams-sovellustakaan ei ollut kaikille helppo käyttää, vaikka hieman yli puolet sen kokikin helpoksi käyttää. Mieluiten HUMAKO:n toimintaan haluttaisiin osallistua kasvokkaisessa toiminnassa ja verkossa Zoom-alustalla. Koin hyväksi, että olin kysymyksissä osannut huomioida mahdollisemman monta alustaa, jolla halusin selvittää laajemmin mistä alustoista pidetään eniten (Discord-sovellus, Teams-sovellus, Zoom-sovellus, Webex vai joku muu?). Esiin nostettiin itselle täysin vieras verkkoalusta Howspace. Tämä osoitti myös, sen ettei kannata olettaa asioita ennen kuin se todennetaan niin olevaksi.



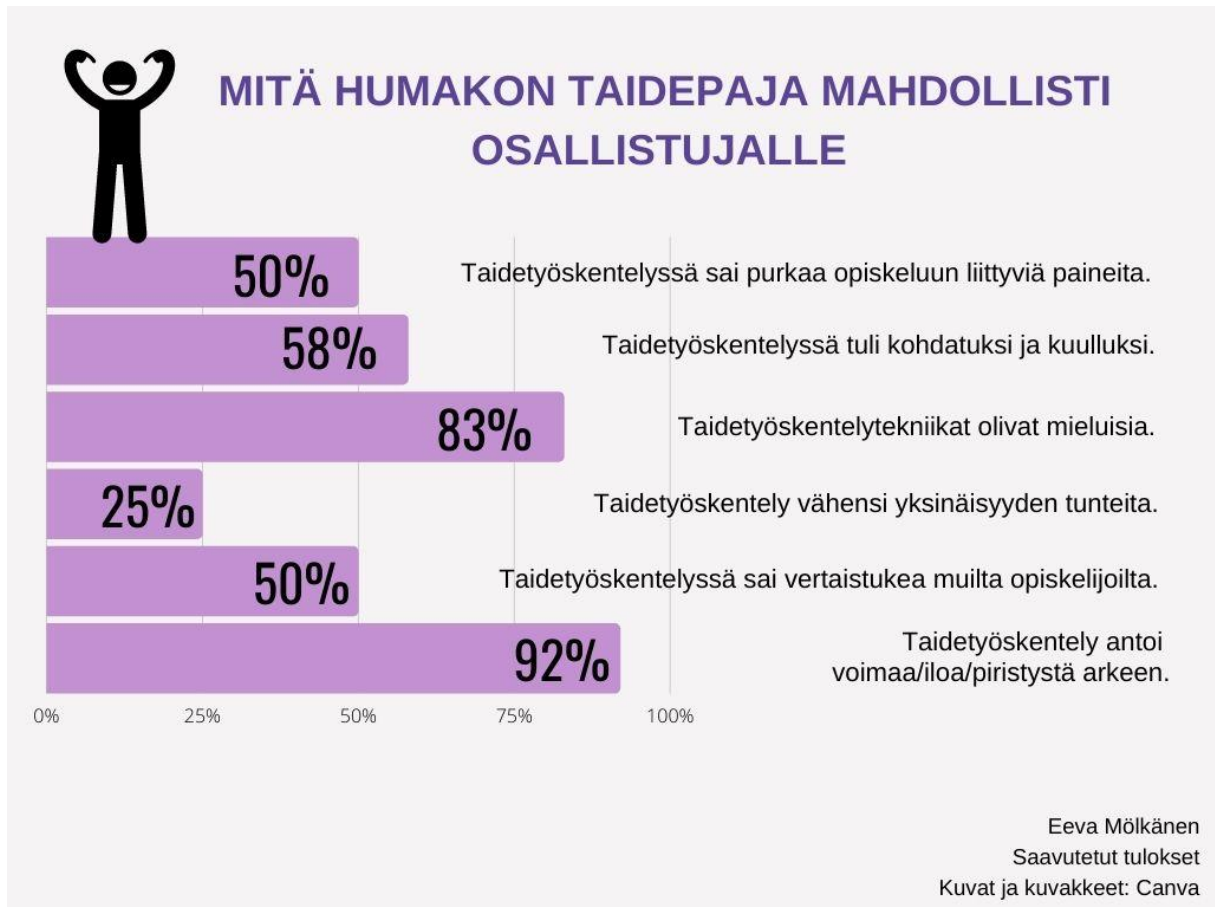


Kuvio 17 Kuvio 20 Tuloksien yhteenvetoa

Verkkotunnelmaa pystyy vahvistamaan verkossa kuvilla, musiikilla, videoilla ja omalla olemuksellaan. Hyvä on muistaa, että kehittämällä toimintaa kohdetyhmälähtöiseksi toiminnaksi tarvitaan ensin kokemusta, mikä toimii ja mikä ei. Osallistujat ovat yksilöitä ja kaikki eivät voi ryhmässä aina tykätä kaikesta ja siksi onkin tärkeää kerätä palautetta ja tarjota monipuolista toimintaa opiskelijoille. Ohjaajan roolissa kannattaa muistaa oma persoona ja olla sitä mitä on. Tällöin se on luontevaa ja luonnollista, mikä välittyy osallistujalle. Kun toimintaan on sisäinen motivaatio, se näkyy ja palvelee ryhmää.

Matalan kynnyksen toiminta mikä vähentää opiskelijoiden yksinäisyyden tunteita tai yksinäisyyttä ja lisää hyvinvointia on huomionarvoista, kun erilaista toimintaa suunnitellaan koulussa. Toiminnan kautta saatiin yksinäisyyden tunteita vähennettyä 25 %. Jos toiminta olisi säännöllistä, mikä prosenttilanne voisi olla silloin? Mutta ajattelen itse, että jos yksinäisyyden vähentämiseen huolestuttavaan määrään voidaan vaikuttaa jollakin tavoin, se on aina positiivista, sillä emme voi tietää mitä toiminta on mahdollistanut yksilölle syvemmällä tasolla, joka voi olla merkittävää.

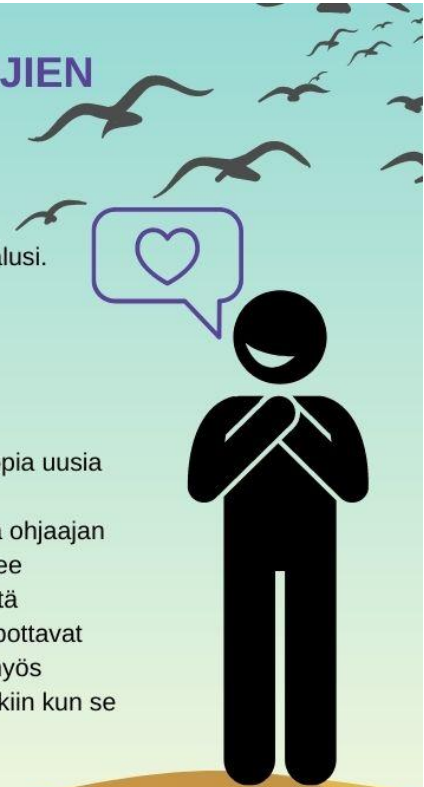
Kaavio 18 Tuloksien yhteenvetoa



Ryhmäohjaaminen on haastavampaa kuin yksilön ohjaaminen. Jotta kaikki ryhmässä tulisivat kohdatuksi oikein ja mahdollisemman tasapuolisesti, kaikki yksilöinä ja silti antaa omaa tilaa sopivasti ilman, että kukaan kokisi painostamista osallistumisesta tai puhumisesta enemmän kuin yksilö haluaisi. Aika on myös rajallinen ja sen huomioiminen ajankäytössä ennen toimintaa on kaiken a ja o. Aina ei voi onnistua mutta voi pyrkiä huomioimaan asioita ja kehittämään toimintaa, niin että jokainen tulisi nähdyksi, kuten toivoo. Pitempi aikaisessa toiminnassa oppii tuntemaan osallistujat ja se luo aina lisää työkaluja ohjaajalle. Taidepajat parhaiksi asioiksi nostettiin eri asioita. Etukäteistehtävästä pidettiin ja se oli oiva tapa aloittaa toiminta. Kokonaisuudesta pidettiin. Taidepajan ohjeistus kokonaisuudessaan koettiin onnistuneeksi.

## MIKÄ ON OLI PARASTA OSALLISTUJIIEN MIELESTÄ TAIDEPAJASSA?

- "Keskustelu ja osallistujien esittely kuvien kautta
- 2 tuntia "vapaata" arjesta.
- Rento meininki ja sai osallistua niin aktiivisesti mukana kuin halusi.
- hetkeksi irti arjesta. aivot narikkaan - luovaa työskentelyä
- Se, että uppoutui omaan tekemiseen.
- ilmapiiri, ohjaaja ja tekeminen
- Työn lomassa keskusteleminen ajatuksista.
- Muiden seura.
- Oli parasta saada kuulla muiden opiskelijoiden tunnelmia ja oppia uusia taidetekniikoita
- Paja oli erittäin hyvin suunniteltu loogiseksi kokonaisuudeksi ja ohjaajan jakama diaesitys kertoi aina selkeästi mitä tehdään tai mitä tulee seuraavaksi. Pidin erityisesti yleisen jutustelun tueksi keksityistä valmiista kysymyksistä ja puheenaiheista, ainakin itseä ne helpottavat keskustelun aloittamisessa ja sen ylläpitämisessä. Haluaisin myös nostaa esiin ohjaajan taidon sujuvasti herättää keskustelu henkiin kun se ei osallistujista itsestään meinannut irrota. Hyvä paja ja raikas lähestymistapa opiskelijoille tarjottuun toimintaan!"



Eeva Mõlkänen  
Saavutetut tulokset  
Kuvat ja kuvakkeet: Canva

Kuvio 19 Tuloksien yhteenvetoa

Rentous on taidepajassa noussut esiin ja kokemus siitä, että ryhmätoimintaan sai osallistua oman aktiivisuuden mukaan. Toiminta mahdollisti myös omaa aikaa, ja sen, että uppoutuu omaan tekemiseen. Mukavaksi koettiin myös ”ilmapiiri, ohjaaja ja tekeminen. Työskentelyn ja keskustelun yhdistämisestä pidetty myös, vertaistuki opiskelijoilta ja seura koettiin myös tärkeäksi.

Kohderyhmän ääni on tärkeä tuoda esille, jotta heitä voistasikin palvella jatkossa mahdollisemman hyvin ja laajentaa toimintaa. Säännöllistä toimintaa tarjotessa, voidaan opiskelijoita tukea vieläkin paremmin, kuin kertaluontoisesti. Ihmiset kaipaavat sosiaalista kanssakäymistä ja jos sille ei ole luotu yhteistä kanavaa, ei sitä voi olla. Pitää myös muistaa, että kaikki ovat yksilöitä ja kaikilla on erilaiset tarpeet käyttää tiettyjä verkkoalustaja. Joten mahdollisemman monipuolisella toiminnalla voidaan sillä tavoittaa eri kanavissa opiskelijoita. Olisi mielenkiintoista tietää mitä tulokset voisivat olla isommassa mittakaavassa, ja mitä sillä voitaisiin saavuttaa pitkällä aikavälillä.



Kuvio 20 Tuloksien yhteenvetoa

Saatettaisiin yllättyä positiivisesti. Vaikka toimin taidepajoissa ohjaajan roolissa, niin ne olivat itselleen todella mieluisia. Itsekin sain toiminnan kautta kaivattua vertaistukea ja seuraa toisilta opiskelijoilta. Tulipa toiminnan kautta myös muutama uusi tuttavuuskin. Toiminnan kautta sain myös tarjouspyynnön taidepajan ohjauksesta eräälle yhdistykselle.

On tärkeää, että ohjaaja on itse kiinnostunut siitä mitä haluaa tarjota muille. Sillä se välittyy ohjaajasta luonnollisesti osallistujille. Olipa mielekäs toiminta mikä tahansa niin tärkeää, että toimintaan on perehtynyt huolella, suunnitellut ohjauksen hyvin, miettinyt sen kokonaisuuden alusta loppuun asti ja yrittänyt ennakoita mahdolliset eteen tulevat haasteet. Ei haittaa, jos kömmähdyksiä tulee mutta niistä voi oppia ja kehittää toimintaa palautteiden perusteella. Myös osallistujien palautteita kannattaa aina kuunnella herkällä korvalla ja poimia niistä asiat, joihin pitää kiinnittää huomiota. Myös kritiikkiä pitää suoda osallistujien antaa. Sillä ilman niitä ei voi myöskään toimintaa kehittää ohjaamista tai toimintaa.



## Osallistujien kokemuksia ohjaajan tiedoista ja taidoista ohjauksessa

- "Ohjaajalla oli selkeästi aiempaa kokemusta taidetyöskentelystä, minkä koin hyvänä asiana. Hän osasi luoda rennon ja avoimen ilmapiirin, ja mielekkään kokemuksen.
- Pajan tunnelma olisi voinut olla rennempi: vähemmän dioja ja enemmän vapaamuotoista keskustelua. Olisi ollut mukava jos olisi saanut paremmin mahdollisuuksia osallistua keskusteluun. Se oli vaikeaa kun keskusteluun oli vain vähän aikaa ja siinä oli vaikea saada/ottaa puheenvuoroa. Tuntui että jäi itse ulkopuolelle.
- Ohjaaja oli selvästi tehnyt ohjaustyötä aiemminkin. Erityisen ilahduttavaa oli ohjaajan positiivinen asenne ja kannustava suhtautuminen kaikkiin osallistujiin sekä tehtyihin taideteoksiin.
- Vaikutti ihan asiantuntevalta, ja jolle itselleen käytettävät menetelmät vaikuttivat olevan mieluisia.
- Ohjaaja oli ammattitaitoinen taiteeseen ja ryhmäohjaukseen liittyen, ihanan lämmin ja empaattinen tunnelma välittyi jo ohjaajan äänestä ja tavasta puhua osallistujille. Tietotekniikkataitoja ohjaaja voisi (kuten itsekin pajassa totesi) petrata siltä osin, että jos ohjaamisessa ilmenee haasteita, osaisi hän ehdottaa vaihtoehtoisia toimintatapoja tai ratkaisumahdollisuuksia.
- Hyvin johdettu keskustelua ja pidin siitä, että valmiita puheenaiheitakin oli keksitty etukäteen. Ehkä keskustelut lyhyen ajan vuoksi jäi hieman pintapuolisiksi. Kokonaisuudessaan kannustava ja positiivinen ilmapiiri.
- Kokemusta on, mutta verkkovälitteisyys ehkä hieman uutta.
- ystävällisyys, lämmin henki ja avoimuus loi turvallisuutta
- Hyvät ja rauhallinen ote ja lähestymistapa.
- upea, pehmeä ja todella ammatillinen ohjaaja
- Ohjaaja oli aivan ihastuttava ja omaa hyvät sosiaaliset sekä ohjaustaidot!
- Ohjaaja oli ystävällinen ja avoin. Se oli hyvä asia.
- Ohjaaja oli taideopetuksessa taitava ja kaikki osallistujat huomioiva."



Eeva Mölkänen  
Saavutetut tulokset  
Kuvat ja kuvakkeet: Canva

Kuvio 21 Tuloksien yhteenvetoa

### 8.3 Arviointi ja pohdinta

Opinnäytetyössä tehtävä kehittämistyö oli aikaan ja kokoon onnistunut kokonaisuutena, jota voi jatkossa kehittää ja täsmentää vieläkin napakammin ja huomioida asioita vieläkin laajemmin. Erityisen iloinen olen siitä, että tavoitteet täyttyivät, lukuun ottamatta taidetoiminnan mahdollistamista Discord-sovelluksella. Opiskelijat saivat positiivisia kokemuksia toiminnan kautta ja toiminta innosti jatkamaan vielä taideteoksien tekoa kotona vapaa-aikana. Osalta sain ihania kuvia niistä yksityisviestillä.

Työssä korostui kehittäminen, joka oli mukana lähes kaikessa alusta loppuun asti. Se näkyi toiminnan suunnittelussa, muuttuen ja eläen toiminnan aikana osallistujien toiveiden mukaan ja saatujen kokemusten perusteella hioin toimintaa aina seuraavalle kerralle. Kehittäminen näkyi opinnäytteen työn tulosten julkaisutavassa, ennen kuin ne olivat mieluisia. Moni asia asettui oikeaan uomaan kokeilujen, kehittämisen ja myös epäonnistuneiden yritysten jälkeen. Asioihin

etsin vinkkejä netistä, esimerkiksi tekniikan haasteisiin ja ohjaamisesta kahden näytön avulla. Sain tehdä työn vapaasti työntilaaajan toiveiden perusteella. Tämä antoi luovuudelle tilaa ja keikelemaan lähestymistapaan, joka sopii minulle. Oli ilahduttavaa, että tulevassa yhteisöpedagogian ammatissa voi todellakin hyödyntää kaiken aikaisemman osaamisen ja hyödyntää niitä monipuolisesti kulloisenkin asiakasryhmän iloksi. Ilman haasteita en selvinnyt mutta niiden kautta opin eri lähestymistapoja kääntää haasteet onnistumiksi. Sitkeydellä, motivaatiolla ja innostuksella sain paljon hyvää aikaa. Kehittämistyö opetti paljon asioita, mitä voisin tehdä eri tavoin nyt, yhtä kokemusta rikkaampana.

#### **8.4 Tilaajan palaute**

Työn tilaaja oli erityisen iloinen ja tyytyväinen toiminnasta saaduista tuloksista. mm. siitä, että toiminta tavoitti opiskelijoita, yksinäisyyttä saatiin vähennettyä, verkkoyhteisöllisyyttä lisättyä, vertaistukea mahdollistettiin ja YAMK osallistuttiin toimintaan toistamiseen. Toiminnalla sain nostettua 12 % osallistujien halukkuutta liittyä HUMAKOon jäseneksi 42 %. Toiminta kiinnosti kummankin sukupuolen edustajia. Toimintaan osallistuttiin lähes kaikilta kampuksilta. Työn tilaaja pystyy jatkossa hyödyntämään työstä saatuja tuloksia esimerkiksi hakiessa rahoitusta tämän tyyppisen toiminnan mahdollistamiseen. Työntilaaaja ihmettyi positiivisesti, miten pääsin näin hyvin tuloksiin tiukassa aikataulussa.

## 9 KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Huolehtimalla osallistujille hyvät alkuohjeistukset erilaisten verkkosovelluksien käyttöön saadaan niillä varmasti onnistuneita kokemuksia ja tasalaatuisempaa verkkotyöskentelyä aikaan jatkossa. Etukäteen voisi tiedustella myös millaisia sovelluksia osallistujilla on käytössä ja millaisia työkaluja niissä on. Kun tiedostetaan erilaisia haasteita verkkosovellusten käytössä, voidaan niitä ruveta työstämään opiskelijoille helpommaksi käyttää hyvällä ohjauksella, perehdytyksillä ja jakamalla tietoa myös verkon lisäksi suoraan opiskelijoille.

Pienimuotoinen pilotointi osoitti positiivisesti sen, että luovalla toiminnalla voidaan oikeasti tukea opiskeluissa ja mahdollistaa voimavaroja opiskelijoille. Toiminnan kautta saatiin vähennettyä yksinäisyyden tunteita tai koettua yksinäisyyttä. Valitut taidemenetelmät olivat onnistuneita mitä voi aina työstää, kehittää ja täsmentää eteenpäin. Internet-sivustoilla on paljon erilaisia ideoista luovan toiminnan mahdollistamiseen. Toiminta lähtee kehittymään eteenpäin, kun toiminnan kautta tulee kokemusta ja huomaa mitä kannattaa hio tai muuttaa. Joten rohkaisten jatkamaan toiminnan mahdollistamista jatkossakin opiskelijoiden iloksi. Sillä toiminnan kautta saatiin positiivisesti mahdollistettua opiskelijoille voimavaroja opiskeluarkeen. Toiminnan kautta sai purettua opiskelupaineita ja sai omaa aikaa omasta arjesta. Osa jatkoi työskentelyä vielä pajan päättymisen jälkeenkin, mikä oli ilahduttavaa.

Suunnittelin jo alustavasti teoskuvauslupalomakkeen, jolla minulla oli tarkoitus tuoda esiin opinnäytetyössä osallistujien toiminnallista osuutta. Mutta sähköisen allekirjoituksen puuttuessa en harmillisesti ehtinyt tavoittelemaan niitä enää postin kautta. Osallistujien teokset olivat kauniita ja monipuolisia ja omaperäisiä teoksia. Enkä uskaltanut ottaa riskiä, kysymällä lupaa pelkästään sähköpostin kautta, koska siinä on riskit olemassa liittyen teoslupiin. Teoskuvalupien kanssa kannattaa olla tarkka. Mutta teoskuviahan voi HUMAKO tiedustella myöhemmin halutessaan, kun teoskuvalupa on kysytty.

Kun toiminta on mahdollisemman hyvin toteutettu kohderyhmälähtöisesti, ollaan lähempänä lähtökohtaisesti siinä, että voidaan toimintaa seurata asetettujen tavoitteiden perusteella tehokammin. Toiminnan alussa tekemällä ryhmätoiminnalle tavoitteet, jotka käydään alussa läpi

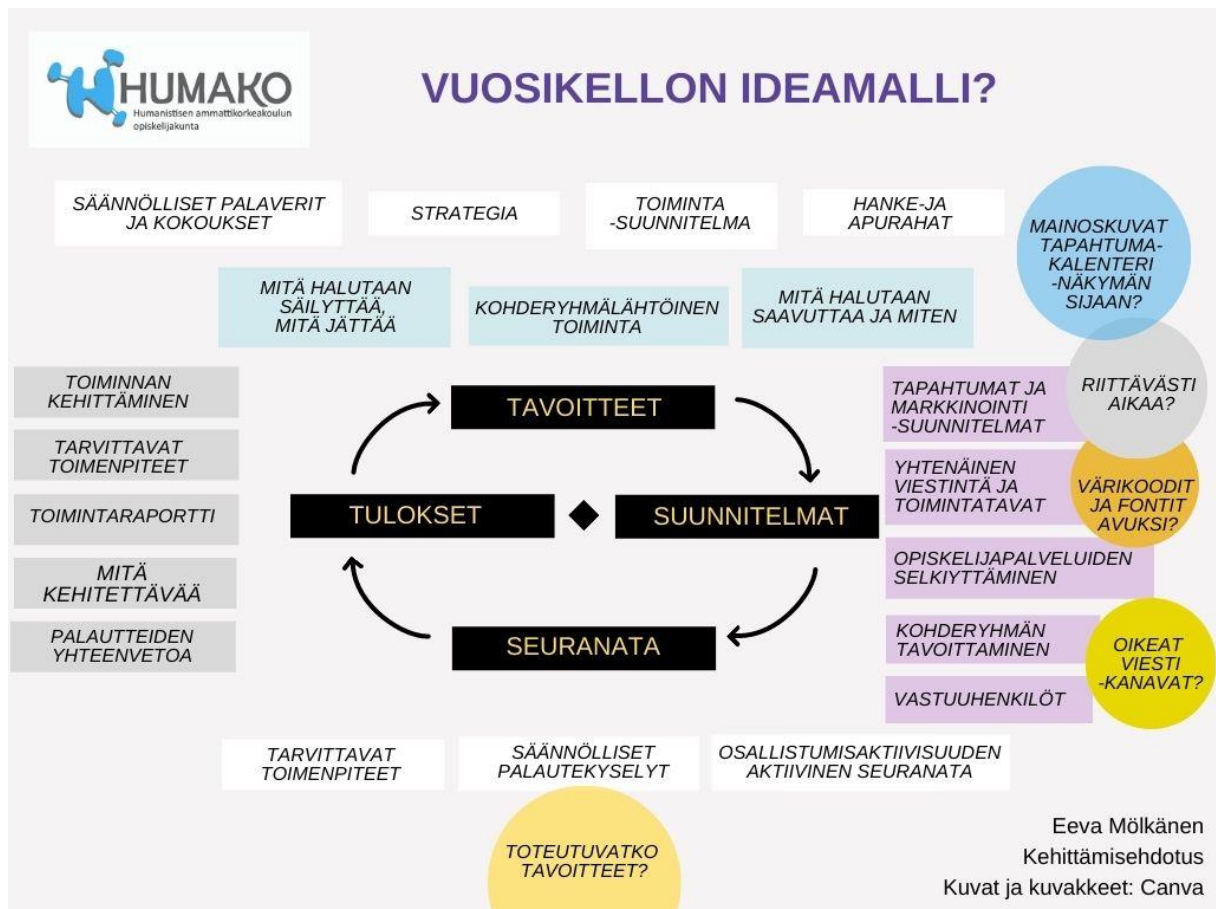
osallistujille, voidaan seurata oikeita asioita toiminnan toteutumisessa, sen sisällössä ja ohjauksellisesta näkökulmasta. Tiedon ja kokemusten pohjalta voidaan tehdä tavoitteet täsmennetyksi.

Tekemällä toimintaa mittaavia kysymyksiä ja seuraamalla osallistujien tyytyväisyyttä, voidaan tiedolla vaikuttaa suoraan toimintaan positiivisesti. Voi tehdä tarvittavat muutokset ja parannukset ajoissa. Toiminnan lopussa kysymällä laajemmin tietoja saadaan sillä kehitettyä ja tehtyä muutoksia isossa mittakaavassa koko toiminnalle. Toimintaan voidaan ottaa mukaan säännölliset ja seurattavat asiat kuten yksinäisyyden ja opiskeluhaasteiden seuraaminen ja niihin puuttuminen oikea aikaisesti. Niillä voidaan vähentää tehokkaammin haasteita ja ehkä hallita niitä paremmin. Toimintasuunnitelmiin voisi ottaa erilaisia tavoitteita eri toimintoihin mitä niiden ohella halutaan tavoitella ja mitä asioita nostaa esiin opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämiseen.

Tiedustelin aiemmin tilaajalta vuosikellon olemassaoloa. Lupasin sellaisen tehdä, jos vain enätän. Ehdotuskuvan (Vuosikellon ideamalli?) kautta voidaan hahmottaa ehkä selkeämmin mitä kaikkea pitäisi huomioida vuoden aikana toiminnassa. Toiminnan suunnittelulle, markkinoinnille, vastuutehtävien jaolle jäisi enemmän aikaa ja osallistujat saisivat tapahtumiin enemmän aikaa reagoida.



Kaavio 22 Kehittämisehdotuskaavio vuosikellosta



Koen, että toimintaan voisi ottaa osallistujien aktiivisen seurannan mukaan, jolla voitaisiin suoraan nähdä suoraan mikä saa osallistujia mukaan ja mikä ei. Tarjoamalla suoraan toimintaa ja katsomalla sen tavoitteiden saavuttamista, saadaan tehokkaammin tuloksia kenties aikaan. Vuosikelloon voisi liittää toiminnat ja niiden tavoitteet, jolloin se olisi kaikilla tiedossa ja kaikki voisivat tukeutua tavoitteisiin omassa roolissa ja tehtävissä.

Minulla heräsi monenlaisia ajatuksia ja myös kysymyksiä toiminnan kehittämisen jatkamisesta. Mietin, että tämän kokeilun perusteella saisi isommallekin toiminnalle raamit ja ideasta saisi mahdollisesti jalostettua myös valtakunnallisen mallin, jota voisi mahdollisesti jakaa myöhemmin ja yhdessä kehittää eteenpäin. Nyt kun on olemassa työkalut ja pohjakosketus toiminnalle, olisi todella mielenkiintoista tutkia, miten luova taidetoiminta vaikuttaisi pitempään tarjottuna opiskelijoiden opiskelu-urkeen. Paljonko yksinäisyyttä saataisiin vähennettyä? Näen, että tästä saisi kenties hyvän hankehakemusidean, jolla voisi kenties hakea rahoitusta tämän tyyppisen

idean kehittelyyn. Mietin miten Humakin kaikkia opiskelijoita voitaisiin hyödyntää tässä, jolloin koko Humakin yhteisön käden jälki tulisi yhteiseen projektiin, jolla voitaisiin tukea koko yhteisöä ja välittää positiivista työtettä koko yhteisön hyväksi. Olisiko tässä seuraava idea mietintämyssyyn hautumaan.

## LÄHTEET

- Ahola, Furman 2020. Lyhytterapian perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Bowellan, Suvi 2018. Ihana herkkyys -Rikasta elämää kaikilla aisteilla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.19.
- Canva-kuvankäsittelyohjelma. Taidepajat. Viitattu 24.5.2021 [https://www.canva.com/fi\\_fi/](https://www.canva.com/fi_fi/)
- Elaine N.Aron, suomentanut Linteri, Sini 2013. HSP Erityisherkkä ihminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.17.
- Elomaa, Johanna 2019. Mandalapajassa käytetty runo: Asioita vahvistamaan voimaa sinussa. Suuria hetkiä -Viisautta ja voimaa elämän taitekohtiin. Kustannusosakeyhtiö Otava. 201.
- Haastateltavana Heiskanen Heli 2015. MTV 3-uutiset. Erityisherkkä ihminen kokee kaiken voimakkaammin – ja unohtaa siinä samassa huolehtia itsestään. Viitattu 22.5.2021 <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/erityisherkkä-ihminen-kokee-kaiken-voimakkaammin-ja-unohtaa-siina-samassa-huolehtia-itsestaan/4751432#gs.l1yvtmc>
- Heiskanen, Heli 2016. Herkkyden voima -opas oman näköisen elämään. Keuruu: Otavan Kirjapaino.8.
- Heiskanen, Heli 2016. Herkkyden voima -opas oman näköisen elämään. Keuruu: Otavan Kirjapaino.8.
- Heiskanen, Heli 2021. Kotisivut. Herkkyystesti. Viitattu 23.5.2021 <https://heliheiskanen.fi/test/herkkyystesti/>
- Huhtinen-Hildén L, Isola A-M 2020. Systemaattisista havainnoista vaikutusten todentamiseen: Havainnointimalli luovaan ryhmätoimintaan. Tutkimuksesta tiiviisti 37/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 23.5.2021 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140839/URN\\_ISBN\\_978-952-343-601-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140839/URN_ISBN_978-952-343-601-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Huhtinen-Hildén L, Isola A-M 2020. Systemaattisista havainnoista vaikutusten todentamiseen: Havainnointimalli luovaan ryhmätoimintaan. Tutkimuksesta tiiviisti 37/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 5. Viitattu 22.5.2021 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140839/URN\\_ISBN\\_978-952-343-601-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140839/URN_ISBN_978-952-343-601-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- HUMAKO 2021 Tietosuojaseloste. Kyselyissä käytetty. Viitattu 24.5.2021 <https://www.humako.net/tietosuoja>
- HUMAKO 2021. HUMAKOn Asiakirjapohja. Viestintästrategia 2019–2022. Viitattu 22.5.2021 [https://3317d1f5-f07f-413a-a438-4d031a2a6064.filesusr.com/ugd/fd337b\\_f47339c1cc974076a322f46ec4407c.pdf](https://3317d1f5-f07f-413a-a438-4d031a2a6064.filesusr.com/ugd/fd337b_f47339c1cc974076a322f46ec4407c.pdf)
- HUMAKO 2021. HUMAKOn verkkosivut. Toiminnan kuvaus. 48. Viitattu 23.5.2021 <https://www.humako.net/>
- HUMAKO 2021. Myönnetyt+avustukset+vuodelle+2021. Oppilaskunta HUMAKO. Viitattu 25.5.2021 <https://minedu.fi/documents/1410845/57528930/My%C3%B6nnetyt+avustukset+vuodelle+2021.pdf/fa1df8de-bc9e-3b3f-fd8c-01a918123d16/My%C3%B6nnetyt+avustukset+vuodelle+2021.pdf?t=1611668955017>
- HUMAKO 2021. OMK:n dokumentti myönnetystä rahoituksesta.

- Isola A-M, Kaartinen Heidi, Leemann, Lars, Lääperi Raija, Schneider Taina, Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Viitattu 22.5.2021 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Laatikainen, Tanja 2010. Vertaistoiminta KANNATTAA. Asumispalvelusäätiö ASPA. 12. Viitattu 22.5.2021 [https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)
- Laatikainen, Tanja 2010. Vertaistoiminta KANNATTAA. Asumispalvelusäätiö ASPA. 16. Viitattu 22.5.2021 [https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)
- Launonen, Krista 2015. Paljastavat värit, hoitavat kuvat -Opas kuvien maailmaan. Viro: Gummerus Kustannus Oy. 144–146.
- Launonen, Krista 2015. Paljastavat värit, hoitavat kuvat -Opas kuvien maailmaan. Viro: Gummerus Kustannus Oy. 164–166.
- Manninen, Sylvi-Sanni 2014. Outolintu, erilainen -Tutkimusraportti yliherkästä väri-ihmisestä muotojen yhteiskunnassamme. Vantaa: Ajatushattu Kustannus.
- Mölkänen, Eeva 2021. Taidepaja: Mandalapajapaja. Canva. Viitattu 22.5.2021 [https://www.canva.com/design/DAEaHQdrVHE/KJgnZLJM7iTOM-naUsNU01Q/view?utm\\_content=DAEaHQdrVHE&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=iewer](https://www.canva.com/design/DAEaHQdrVHE/KJgnZLJM7iTOM-naUsNU01Q/view?utm_content=DAEaHQdrVHE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=iewer)
- Mölkänen, Eeva 2021. Taidepaja: Taiteilijakirjatyöpaja. Canva. Viitattu 22.5.2021 <https://www.canva.com/design/DAEbE6Zr1WI/U5UD5HArxc-KOD0iA8EMZQ/view>
- Mölkänen, Eeva 2021. Taidepaja: Voimavarakarttapaja. Canva. Viitattu 22.5.2021 <https://www.canva.com/design/DAEZlaa6aLM/Tu09q2g5E5PdXf2SMaydrQ/view>
- Nyfors, Veera 2021. Opiskelijoiden hyvinvointia ja jaksamista on tuettava – nyt. Akava. Blogikirjoitus. 8. Viitattu 22.5.2021 <https://akava.fi/blogit/opiskelijoiden-hyvinvointia-ja-jaksamista-on-tuettava-nyt/>
- Penttinen, Leena, Plihtari, Elina, Skaniakos, Terhi & Valkonen, Leena(toim.) Vertaisuus voimavarana ohjauksessa. Viitattu 22.5.2021 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47643/978-951-39-4497-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Penttinen, Leena, Plihtari, Elina, Skaniakos, Terhi & Valkonen, Leena(toim.) Vertaisuus voimavarana ohjauksessa. 6. Viitattu 22.5.2021 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47643/978-951-39-4497-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Piirainen, Christina, 2021. HUMAKOn Discord-työryhmän Loppuraportti-dokumentti 1.4.2021
- Pilli-Sihvola, Iida 2020. Huoli opiskelijoiden jaksamisesta korostuu poikkeusolojen aikana. Opiskelijakunta Kaakko. Viitattu 22.5.2021 <https://www.opiskelijakuntakaakko.fi/huoli-opiskelijoiden-jaksamisesta-korostuu-poikkeusolojen-aikana/>
- Rankainen, Mimmu, Hentinen, Hanna & Mantere, Mari-Helga 2012. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kariston Kirjapaino Oy. 78–79.

- Rankainen, Mimmu, Hentinen, Hanna & Mantere, Mari-Helga 2012. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kariston Kirjapaino Oy. 177.
- Rankainen, Mimmu, Hentinen, Hanna & Mantere, Mari-Helga 2012. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kariston Kirjapaino Oy.190.
- Rankainen, Mimmu, Hentinen, Hanna & Mantere, Mari-Helga 2012. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kariston Kirjapaino Oy.190.
- Ritaranta, Sipriina 2014. Erityisherkkyyys ei ole heikkoutta. Työterveyslaitos. Verkkolehti. Viitattu 22.5.2021 <https://www.ttl.fi/tyopiste/erityisherkkyyys-ei-ole-heikkoutta/>
- Saksola, Anja 2019. Yksinäisyyden monet ulottuvuudet. Yhdessä ei olla yksin (2017–2019) -hankkeen havaintoja yksinäisyyden syistä ja ratkaisuja osallisuuden esteiden purkamiseksi. Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Viitattu 22.5.2021 <https://koskeverkko.fi/wp-content/uploads/2020/01/Yksin%c3%a4isyyden-monet-ulottuvuudet.pdf>
- Salmela, Jari 2021 Alfa Partners- verkkosivut. Ratkaisukeskeinen taideterapia. Viitattu 23.5.2021 <https://www.alfapartners.fi/opintolinjat/ratkaisukeskeinen-kuvataideterapia-8kk/>
- Salmela, Jari, Hiekkänen, Nina 2013 Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja. Helsinki: Yliopistopaino.78–79.
- Satri, Janna 2014. Runo. Sisäinen lepatus -Herkän ihmisen tietokirja. Helsinki: Basam Books Oy
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luovan ryhmäprosessin mallin ovat kehittäneet Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokra ja Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallisen kehittämishankkeen (SOSKU) Metropolian osahanke Elämäni sävelet osana Sokra- ja ESR TL5 -hankkeiden Osallisuuden palaset -kehittämistyötä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.5.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta> 1
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luovan ryhmäprosessin mallin ovat kehittäneet Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokra ja Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallisen kehittämishankkeen (SOSKU) Metropolian osahanke Elämäni sävelet osana Sokra- ja ESR TL5 -hankkeiden Osallisuuden palaset -kehittämistyötä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.5.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta> 1
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luovan ryhmäprosessin mallin ovat kehittäneet Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokra ja Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallisen kehittämishankkeen (SOSKU) Metropolian osahanke Elämäni sävelet osana Sokra- ja ESR TL5 -hankkeiden Osallisuuden palaset -kehittämistyötä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.5.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta> 1

Wikipedia-verkkosivu 2021. Eryityisherkkyyks. Viitattu 23.5.2021 <https://fi.wikipedia.org/wiki/Eryityisherkkyyks>

YouTube-sovellus 2021 Taidepajassa VOIMAVARAKARTTAPAJA Rentouttava Huilu musiikki, Musiikkia stressin helpottamiseen, Rentouttava musiikki. Viitattu 26.3.2021 <https://youtu.be/77YwsoKsNV8?t=34>

YouTube-sovellus 2021. Taidepajassa MANDALAPAJA: Lyhyt rentoutusharjoitus I Lepotauko aivoille I AVARTAVA. Viitattu 26.3.2021 [https://youtu.be/qv\\_pb1-EQQY](https://youtu.be/qv_pb1-EQQY)

Ärting, Mertsu 2020. Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen Voimaa opiskeluun -hankkeen loppujulkaisu. Viitattu 22.5.2021 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK\\_Puheenvuoro\\_29\\_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Ärting, Mertsu 2020. Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen Voimaa opiskeluun -hankkeen loppujulkaisu. 8. Viitattu 22.5.2021 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK\\_Puheenvuoro\\_29\\_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

## LIITTEET JA LINKIT

### LIITE 1 PDF- TAPAHTUMAN MAINOS

HUMAKO MAHDOLLISTAA OPISKELIJOILLE

# LUOVAA



## TOIMINTAA

Innostu ja osallistu

!

OSALLISTUMIS-  
LINKKI


[Facebook-tapahtuman linkki!](#)



**HUMAKO**  
Humanistisen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta



*Eepu*

HUMAKIN  
OPISKELIJOILLE

PAJAT TOTEUTETAAN VERKOSSA. VALITSE YKSI PAJA, MIHIN HALUA OSALLISTUA:

pe 26.3 klo 17- 19  
VOIMAVARAKARTTAPAJA  
18-29-vuotiaille  
Ilmoittautuminen päättyy 24.3  
Ryhmäkoko: 10

ke 31.3 klo 17- 19  
MANDALAPAJA  
+30- vuotiaille  
Ilmoittautuminen päättyy 30.3  
Ryhmäkoko: 20

pe 9.4 klo 17- 20  
TAITEILIJAKIRJAPAJA  
Erityisheikille  
Ilmoittautumisaika päättyy 7.4  
Ryhmäkoko: 10

Lisätiedot:  
yhteisöpedagogiopiskelija  
Eeva Molkänen  
eeva.molkanen@humak.fi  
www.Eepu.fi

*Kuvio PDF-mainos tapahtumasta*



## LIITE 2

**TERVETULOA  
VOIMAVARAKARTTAPAJAAN  
PERJANTAINA 26.3.2021  
KELLO 17–19**

(TULETHAN AJOISSA LINJOILLE,  
JOS TARVITSET APUA LIITTYMISESSÄ)

OSALLISTUMISEEN TARVITSET TIETOKONEEN,  
WEB-KAMERAN JA MIKIN.

**TÄSSÄ LINKKI SUORAAN  
OSALLISTUMISEEN**

**TÄSTÄ LINKISTÄ LÖYTYY SEKÄ VIDEO-  
ETTÄ TEKSTIMUODOSSA OLEVAT OHJEET  
DISCORDIN LATAAMISEEN**

**TERVETULOA MUKAAN HUMAKO-OPISKELIJOIDEN OMALLE DISCORD-PALVELIMELLE!**

PALVELIMELTA LÖYDÄT OPINTOIHIN LIITTYVÄÄ Keskustelua ja aktiviteettia, kuten opintopiirin ja tutkintokohtaiset chatit. Lisäksi tarjolla on vapaa-ajan toimintaa esimerkiksi peli-iltojen ja aamukahvien muodossa. Tarkemman toiminta aikataulun löydät palvelimen tiedotteet-osiosta.

DISCORDISSA PÄÄSET MYÖS verkostoitumaan helposti muiden humako-opiskelijoiden kanssa heidän sijainnistaan riippumatta! Voit ottaa tätä kautta yhteyttä myös tutoreihin sekä jaostolaisiin tai antaa vaikka kehitysideoita.

VERKKOYMPÄRISTÖSTÄ TAHDOTAAN LUODA opiskelijaystävällinen, turvallinen ja helposti lähestyttävä alusta. Alustalla järjestetään etänä mielekästä yhteistä toimintaa kaikille opiskelijoille. Muista liittyessäsi hyvä online-etiketti, esiinny omalla nimelläsi ja tutustu myös palvelimen sääntöihin.

**LIITTYMISOHJEET**

**DISCORD-OHJELMAN LATAAMINEN**

- PC/MAC KÄYTTÄJÄT: LATAA TYÖPÖYTÄSOVELLUS JA LUO TILI OHJELMAN OMIEN ASKELTEN MUKAISESTI OSOITTEESTA [WWW.DISCORD.COM](http://WWW.DISCORD.COM). VOIT KÄYTTÄÄ DISCORDIA MYÖS SELAIMESSASI.
- ÄLYLAITTEET: LATAA JA ASENNAA DISCORD SOVELLUSKAUPASTA.

**DISCORD-TILIN LUOMINEN**

- SOVELLUKSEN KAUTTA: KÄYNNISTÄ DISCORD-SOVELLUS JA VALITSE "REKISTERÖIDY".
- SELAIMEN KAUTTA: REKISTERÖIDY SIVULLA [HTTPS://DISCORD.COM/REGISTER](https://discord.com/register).
- TÄYTÄ KOHDAT: KÄYTTÄJÄTUNNUS, SALASANA JA SÄHKÖPOSTI. LISÄÄ NIMEKSESI OMA ETUNIMESI.
- VARMISTA SÄHKÖPOSTISI JA TILIN LUONTISI AVAAMALLA DISCORDIN LÄHETTÄMÄ LINKKI.

**LIITTYMINEN HUMAKO-PALVELIMELLE**

- LIITY INTERNET-SELAIMELLA KLIKKAAMALLA TÄSTÄ LIITTYMISLINKISTÄ.

**LISÄTIEDOT:**  
Krista Maarajärvi  
Asiantuntija  
Humanistisen  
ammattikorkeakoulun  
opiskelijakunta HUMAKO  
p. +35845 182 0404

**TAI**  
Vilma Rasku  
[vilma.rasku@humako.net](mailto:vilma.rasku@humako.net)

*Tervetuloa*

**MUKAAN**

NAUTITAAN  
YHDESSÄ  
OLOSTA






Kuvio 23 Voimavarakarttatyöpajan info



## LIITE 3

TERVETULOA  
MANDALAPAJAAN  
KEKSIVIIKKONA 31.3.2021  
KELLO 17-19

- SAAVUTHAN AJOISSA PAIKALLE, JOS TARVITSET APUA LIITTYMISESSÄ.
- JOS TARVITSET TESTAUSAIKAA, SOVI SIITÄ ERIKSEEN EEVAN KANSSA.

OSALLISTUMISEEN TARVITSET  
TIETOKONEEN, WEB-KAMERAN JA MIKIN.

OSALLISTUMISLINKKI  
TEAMS-VERKKOKOKOUKSEEN !

VARAA YHTEISEEN TAIDEPAJAAN KAHVIA, TEETÄ TAI JOTAIN MUUTA LEMPIJUOMAA, JOS HALUAT. TARKOITUKSENA ON VIETTÄÄ AIKAA YHDESSÄ RENNOSTI. ET TARVITSE AIKAISEMPAA KOKEMUSTA TAIDETYÖSKENTELYSTÄ.

**VALMISTAUDU:**

- ETSI ITSELLESI JOKIN MERKITTÄVÄ KUVA. SE VOI OLLA VALOKUVA LAPSUUDESTA, POSTIKORTTI YSTÄVÄLTÄ, KUVITUS KOULUN KIRJASTA, LEHDESTÄ OTETTU KUVA YM. JOKA KERTOO SINUSTA JOTAIN UUSILLE IHMISILLE JA OLET VALMIS JAKAMAAN JOTAIN SIITÄ MUILLE LYHYESTI.
- JOS SINULLA EI OLE KUVAYHTEYTTÄ ESIM. HUONON YHTEYDEN TAKIA, VALMISTAUDU KUVAILEMAAN OMA KUVA MUILLE SANOIN TAI KIRJOITAMALLA VIESTIALUEELLE.
- JOKAISEN KUVAA KUNNIOITETAAN, EIKÄ NIITÄ OLE TARKOITUS MILLÄÄN TAVOIN ARVOSTELLA. KUVAN TARINA ON TÄRKEÄ JUURI NIIN KUIN KUVAN KERTOJA SEN HALUAA KERTOA.
- TEHTÄVÄN AVULLA ON TARKOITUS ESITELLÄ ITSEMME LYHYESTI JA TUTUSTUA TOISIIMME.

**ETSI TAIDETARVIKKEET ETUKÄTEEN:**

- VÄHINTÄÄN A4-KOKOINEN PAPERI
- LYIJYKYNÄ, PYYHEKUMI, TEROITIN JA VIIVOITIN.
- HARPPI TAI ERIKOKOISIA MUKEJA YM.MILLÄ VOI TEHDÄ YMPRÖITÄ.
- VÄRITYSVÄLINEET MITÄ HALUAT KÄYTTÄÄ: TUSSIT, MUSTEKYNÄT, PUUVÄRIT, MUSTEKYNÄT, PUUVÄRIT TAI VESIVÄRIT(JOS HALUAT MAALATA: MAALARINTEIPPIÄ, VESIASTIA, SIVELLIN, TALOUPAPERIA) YM.
- SAKSET JA PAPERIPUIKKOLIIMA, LEIKATTAVIA AIKAKAUSILEHTIÄ TAI VANHOJA KUVAKIRJOJA. (JOS HALUAT LUODA MANDALAN NÄIDEN AVULLA.)

**LISÄTIEDOT:**

OHJAAJA  
EEVA MÖLKÄNEN  
eeva.molkanen@humak.fi  
040 7509401



Tervetuloa  
MUKAAN  
NÄUTITÄÄN  
YHDESSÄ  
OLOSTA



Kuvio 24 Mandalapajan info

## LIITE 4

TERVETULOA  
TAITEILIJAKIRJATYÖPAJAAN  
PERJANTAINA 9.4.2021  
KELLO 17-20

- SAAVUTHAN AJOISSA PAIKALLE, JOS TARVITSET APUA LIITTYMISESSÄ TEAMSKOKOUKSEEN.
- JOS TARVITSET TESTAUSAIKAA, SOVI SIITÄ ERIKSEEN EEVAN KANSSA.

OSALLISTUMISEEN TARVITSET  
TIETOKONEEN, WEB-KAMERAN JA MIKIN.

**MICROSOFT  
TEAMS -KOKOUSLINKKI TÄSSÄ**

VARAA YHTEISEEN TAIDEPAJAAN KAHVIA, TEETÄ TAI JOTAIN MUUTA LEMPIJUOMAA, JOS HALUAT. TARKOITUKSENA ON VIETTÄÄ AIKAA YHDESSÄ RENNOSTI. ET TARVITSE AIKAISEMPAA KOKEMUSTA TAIDETYÖSKENTELYSTÄ.

**VALMISTAUDU:**

- ETSI ITSELLESI JOKIN MERKITTÄVÄ KUVA MIKÄ KUVASTAA SINULLE ERITYISHERKYYTTÄ. SE VOI OLLA VALOKUVA LAPSUUDESTA, POSTIKORTTI YSTÄVÄLTÄ, KUVITUS KOULUN KIRJASTA, LEHDESTÄ OTETTU KUVA YM. JOKA KERTOO SINUSTA JOTAIN UUSILLE IHMISILLE JA OLET VALMIS JAKAMAAN JOTAIN SIITÄ MUILLE VAPAAMUOTOISESTI.
- JOS ET LÖYDÄ MILLÄÄN SOPIVAA KUVAA, VOIT MYÖS OTTAA JONKIN MERKITYKSELLISEN PIENEN ESINEEN.
- JOS SINULLA EI OLE KUVAYHTEYTTÄ ESIM. HUONON YHTEYDEN TAKIA, VALMISTAUDU KUVALEMAAN OMA KUVA MUILLE SANOIN TAI KIRJOITAMALLA VIESTIALUEELLE.
- JOKAISEN KUVAA KUNNIOITETAAN, EIKÄ NIITÄ OLE TARKOITUS MILLÄÄN TAVOIN ARVOSTELLA. KUVAN TARINA ON TÄRKEÄ JUURI NIIN KUIN KUVAN KERTOJA SEN HALUAA KERTOA.
- TEHTÄVÄN AVULLA ON TARKOITUS ESITELLÄ ITSEMME LYHYESTI JA TUTUSTUA TOISIIMME.

**ETSI TAIDETARVIKKEET ETUKÄTEEN:**

- VANHA KIRJA, JONKA VOIT OTTAA ASKARTELUUN. MIELELLÄÄN KIRJA JOSSA EI OLE KUVIA.
- LYIJYKYNÄ, PYYHEKUMI, TEROITIN.
- VAHVEMPAA PAPERIA TAI KARTONKIA.
- VÄRITYSVÄLINEET MITÄ HALUAT KÄYTTÄÄ.
- SAKSET JA PAPERIPUIKKOLIIMA.
- ERIKEEPER (JOS HALUAT LIIMATA PAINAVAMPIA KORISTEITA KIRJAAN)

**VAPAAVALINTAISET:**

- LEIKATTAVIA AIKAKAUSILEHTIÄ
- ASKARTELUKORISTEITA
- TARROJA
- LANKAA
- KUVIOPAPERIA
- KIILTOKUVIA
- NAPPEJA
- KANGASTILKKUJA

LISÄTIEDOT:  
OHJAAJA  
EEVA MÖLKÄNEN  
eeva.molkanen@humak.fi  
040 7509401



Tervetuloa  
MUKAAN  
NAUITAAN  
YHDESSÄ  
OLOSTA



Kuvio

25 Taiteilijakirjatyöpajan info



## LIITE 5

## MAINOKSIEN TYÖSTÄMINEN

Kuvio 26 Ensimmäiset koevedokset Facebook-sivuston mainoksista



Kuvio 27 Toiset koevedokset Facebook-sivuston mainoksista



Kuva 1 Toiset koevedokset Facebook-sivuston mainoksista

## LIITE 6

## DOKUMENTTI

## RATKAISUKESKEISTEN TAIDETERAPEUTTISTEN TYÖMENETELMIEN OHJAAJA

Ratkaisukeskeisen taide terapeuttimenetelmien opinnot on kehitetty ja hyväksytty yhteistyössä ratkaisukeskeiset taideterapeutit RYN kanssa. Opinnot on suunniteltu ja toteutettu yhdistyksen suosituksen mukaisesti. Koulutus ohjelmalla **Solution Focused Art®** on PRH:n tuotesuojaus (2011).

Ratkaisukeskeisen taideterapian menetelmäkoulutuksen opintokokonaisuus on laajuudeltaan vähintään 20 opintopistettä ja sisältää 8kk opinnot Solution Focused Art® kuvataideterapian koulutusohjelmasta. Ratkaisukeskeinen taideterapia koulutus on aikuiskoulutusta, joka on tarkoitettu terveyst-, sosiaali-, kasvatus-, opetus- tai taidealan ammattilaiselle työn ohella suoritettavaksi ammatilliseksi täydennyskoulutukseksi.

Koulutuksen viitekehys muotoutuu ratkaisukeskeisesti filosofiasta, mutta koulutuksessa hyödynnetään psyko dynaamisia teoria käsitteitä sekä kognitiivisia että ratkaisukeskeisiä työskentelymenetelmiä. Ihminen on vastuussa itsestään ja valinnoistaan. Ihminen pystyy vaikuttamaan elämäänsä ja käsittelemään ongelmiaan. Ratkaisukeskeisessä taudit terapiassa ymmärryksen ja muutoksen mahdollisuudet ovat tässä hetkessä ja tulevaisuudessa. Nykyhetken keskittyminen ei tarkoita sitä, että ihmisen elämän historian jätettäisiin terapiassa huomioita. Ratkaisukeskeinen taideterapia on luovan ilmaisu terapian muoto ja painottuu kuvataideterapiaan.

Ratkaisukeskeisen taideterapian menetelmäkoulutus ei oikeuta toimimaan taideterapeuttina, mutta terveysalan, sosiaalialan, kasvatustalon tai taiteenalan ammattihenkilö voi omaan ammattiinsa soveltaen hyödyntää koulutuksessa opittuja taiteen, taideterapian ja ratkaisukeskeisen asiakastyön työskentelyn taitoja yksilö- tai ryhmätyöskentelyssä. Ratkaisukeskeistä taideterapiaa voi hyödyntää myös itse tutkimuksen ja oman kasvu prosessin välineenä. koulutusohjelma antaa valmiudet toimia ratkaisukeskeinen taideterapia työmenetelmien ohjaajana.” (Alfa Partners Academy Finland Oy, 2015)

## LIITE 7

## ILMOITTAUTUMISLOMAKKEEN KYSYMYKSET:

1. Valitse yksi paja mihin haluat osallistua  
 ( 1. PAJA pe 26.3 klo 17–19 18–29-vuotiaille VOIMAVARAKARTTAPAJA Ilmoittautuminen päättyy ke24.3 Ryhmäkoko 10  
 2.PAJA ke 31.3 klo 17–19 30→ vuotiaille MANDALAPAJA Ilmoittautuminen päättyy ke 24.3 Ryhmäkoko: 20  
 3.PAJA pe 9.4 klo 17–20 Erityisherkillä\* TAITEILIJAKIRJAPAJA Ilmoittautumisaika päättyy ke 7.4 Ryhmäkoko 10 \* Käsitteen ”erityisherkkä”(highly sensitive person, HSP) on kehittänyt psykologian tohtori, psykoterapeutti Elaine Aron. Ilmiötä voidaan kuvata myös termeillä tunne- ja aistiherkkyys. Aronin mukaan noin 15–20 % ihmisistä on hermostu altaan erityisen herkkiä. Herkkyys ilmenee niin aikuisissa, kuin lapsissakin kaikissa kulttuureissa. Lähde: Wikipedia )
2. Osallistujan yhteystiedot?(Etunimi, sukunimi, matkapuhelin, sähköposti, ikä, mitä opiskelet, missä kampuksella opiskelet?)
3. Missä saitte tietää luovista pajoista? ( HUMAKOn Facebook-sivuilta, HUMAKOn verkkosivuilta, HUMAKOn Instagramista, Discordista, Tutoreilta, Jaostosta, sähköpostin kautta, ohjaajan verkkosivuilta, muualta, mistä? )
4. Oletko osallistunut HUMAKOn toimintaan aiemmin? ( Kyllä, en, olen harkinnut osallistumista HUMAKOn toimintaan )
5. Oletko HUMAKOn jäsen?  
 ( Kyllä, en, Olen harkinnut liittymistä HUMAKOn jäseneksi )
6. Mikä sai ilmoittautumaan mukaan? ( Ajankohtaisuus, mielenkiinto, muu, mikä? )
7. Erityis- ja huomioitavat toiveet ohjaajalle pajiin?
8. Tiedätkö mikä on HUMAKOn on Discord-serveri? ( Kyllä ja olen käyttänyt sitä, en tiedä, en tiedä, mutta haluaisin saada tästä lisää tietoa s- postilla )
9. Olen lukenut tietosuojarekisteriselosteen HUMAKOn tietosuojaselosteen ja hyväksyn ne.

## LIITE 8

## ANONYYMI PALAUTELOMAKKEET KYSYMYKSET

1. Mihin taide pajaan osallistui? ( Paja pe 26.3.2021 VOIMAVARAKARTTA, Paja ke 31.3.2021 MANDALAPAJA, Paja pe 9.4.2021 TAITEILIJAKIRJAPAJA )
2. Vastasiko oma mielikuvaa, siihen millainen taidepaja oli? ( kyllä, ei, miksi?, en osaa sanoa )
3. Osallistujan ikä?
4. Osallistuisitko tämän tyyppiseen HUMAKOn on toimintaan uudelleen? ( Kyllä, en, miksi?, en osaa sanoa )
5. Voisitko harkita HUMAKOn jäseneksi liittymistä? ( Kyllä, en, miksi?, en osaa sanoa )
6. Missä osallistuisit mieluiten HUMAKOn toimintaan? (Kasvokkain tapahtuvassa toiminnassa, Discord, Teams, Zoom, Webex, muu, mikä?)
7. Miten kaikki liittymisen Discord-sovellukseen (yksi paja)/ Teams-sovelluksen? (loppu pajat) ( helpoksi ja sujuvaksi, vaikeaksi, miksi? )
8. Mitä HUMAKOn taidepaja mahdollisesti osallistujalle? ( Taidetyöskentelyssä sai purkaa opiskeluun liittyviä paineita, taidetyöskentelyssä tuli kohdatuksi ja kuulluksi, taidetyöskentely tekniikat olivat mieluisia, taidetyöskentelyä vähensi yksinäisyyden tunteita, taidetyöskentelyssä sai vertaistukea muilta opiskelijoilta, taidetyöskentelyä antoi voimaa/iloa/piristystä arkeen. )
9. Miten olet kokenut yleistunnelman taidepajassa?
10. Miten koit ohjaajan tiedot ja taidot ohjauksessa?
11. Mikä on, oli parasta taide pajassa?
12. Vapaamuotoinen kehittämissalaute HUMAKOn on toiminnan kehittämiseen?
13. Oliko kyselyyn helppo vastata?
14. Luethan nämä, ennen lähetystä, kiitos. ( Lähettämällä lomakkeen annan luvan HUMAKOn työntekijöille ja Humakin yhteisöpedagogi opiskelija Eeva Mölkäsen käsitellä tietojani luottamuksellisesti HUMAKOn tietosuojarekisterin mukaisesti. Tietoa voidaan hyödyntää HUMAKOn toiminnan kehittämisessä ja opinnäytetyössä ja opiskeluun liittyvissä julkaisuissa anonymisti. Luethan HUMAKOn on tietosuojaselosteen ja palaa sitten lähettämään palaute. )

## LIITE 9

## LINKIT

- **Herkkyystesti** Heiskanen, Heli 2021. Kotisivut. Viitattu 23.5.2021 <https://heliheiskanen.fi/test/herkkyystesti/>
- Luovat taidepajat Facebook-tapahtumalinkki <https://fb.me/e/1gA3arGHZ>
- Eepu.fi-linkki julkaisu taidepajoista <https://eepu.fi/ajankohtaista>
- [VOIMAVARAKARTTATYÖLINKKI](#) Taidepajaan, joka on osa toiminnallista osuutta.
- [MANDALAPAJANLINKKI](#) Taidepajaan, joka on osa toiminnallista osuutta.
- [TAITEILIJAKIRJATYÖPAJALINKKI](#) Taidepajaan, joka on osa toiminnallista osuutta.