



**Amina James**  
**Reetta Keinänen**

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

# HARJOITUKSIA OMAN IDENTITEETIN TUTKI- MISEEN JA VAHVISTAMISEEN



## TIIVISTELMÄ

Amina James ja Reetta Keinänen  
Harjoituksia oman identiteetin tutkimiseen ja vahvistamiseen  
40 sivua, 3 liitettä  
Kevät 2023  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi, diakoni (AMK)  
Sosionomi, kirkon varhaiskasvattaja (AMK)

Opinnäytetyö on kehittämispainotteinen opinnäytetyö. Työmme tarkoituksena oli tukea itsensä ja oman identiteetin havainnointia. Tavoitteena oli koota käytännön harjoituksia sisältävä opas Diakonia ammattikorkeakoululle käytettäväksi opetus- ja koulutusvälineenä sekä tukemaan ammatillista kasvua kirkollisissa sekä sosiaali- ja terveysalan opinnoissa. Harjoitteiden avulla voidaan tutkia ja tukea omaa ammatillista ja henkilökohtaista identiteettiä.

Opinnäytetyötä on työstetty tutkimalla identiteettikäsitteen ja narratiivisuuden teorioita sekä käyttäen vertailuryhmiä teemojen rajaamiseen ja kokonaisuuksien testaamiseen. Ryhmiä toteutettiin yhteensä neljä erilaisissa ympäristöissä sekä erilaisin harjoittein, joiden pohja-ajatus oli sama. Kaikilta ryhmiltä kerättiin anonyymisti kirjallinen tai suullinen palaute ja kokemus menetelmästä, joiden pohjalta lopullinen opas sai muotonsa. Teoriatieto, saadut kokemukset ja palaute ohjasivat työtä. Toteutuksessa huomioitiin ihmisen kehityksen ja ryhmien kokoonpanojen fyysisen-, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin menetelmää tuottaessamme.

Menetelmään osallistuneiden antama palaute oli rakentavaa ja kannustavaa. Se antoi kuvan siitä, kuinka heille itselleen tuokio oli ollut jollain tavalla ajatuksia herättävä kokemus oman identiteetin laaja-alaisuudesta kuin myös elämäkerrallisesti eheyttävänä. Menetelmään osallistuneet tekivät havaintoja omista ajatuksistaan laajemmin, löysivät identiteetistään moninaisuutta sekä saivat oivalluksia identiteettinsä rakenteesta. Nämä oivallukset ovat merkityksellisiä identiteetin moninaisuuden oivaltamisen kannalta. Jokaisen toteutuskerran jälkeen saadun palautteen sekä havaintojemme perusteella vaikuttaa, että tämänkaltaiselle itse-tutkiskelulliselle menetelmälle on tarvetta ja kiinnostusta monenlaisissa ympäristöissä sekä asiakasryhmissä.

Avainsanat: identiteetti, ammatti-identiteetti, narratiivisuus

## ABSTRACT

Amina James and Reetta Keinänen

Exercises for exploring and confirming of an own identity.

40 pages, 3 appendices

Spring 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Diaconal work Bachelor of Social Services

Christian Early Childhood Education and Care Bachelor of Social Services

This thesis is a development-oriented thesis and aimed to compile a guide with practical exercises for Diaconia University of Applied Sciences to be used as a teaching and training tool to support professional growth in ecclesiastical and social and health care studies there.

The exercises were meant to explore and support one's own professional and personal identity.

The thesis worked on the theories of identity concept and narrative by using reference groups to define themes and test entities for the study. A total of four groups participated and implemented in different environments with different exercises with the same basic idea. Written or oral feedback and experience of the method were anonymously collected from all groups. Theoretical knowledge, experience and feedback guided the work to the final shape.

There were also considered the human development and the formation of the groups in the study.

The feedback provided by the participants was constructive and encouraging. It gave an idea of how the moment had in some way been a thought-provoking experience. To find the vastness of their own identity, as well as to their life-time integrity. Participants stated that they observed their own thoughts wider, found diversity in their identity. These insights are relevant when understanding the structure of one's own identity. Based on the feedback, it seems that there is a need and interest for this kind of introspection method in a wide variety of environments and customer groups.

Keywords: identity, professional identity, narrative

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 IDENTITEETIN KEHITYS .....	5
2.1 Ihmisen olemus .....	5
2.2 Identiteetti .....	6
2.3 Minuuden kehitys .....	8
2.4 Ammatillinen identiteetti .....	11
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	13
4 YHTEISTYÖKUMPPANI .....	14
5 NARRATIIVINEN MENETELMÄ .....	15
6 PROSESSIN KUVAUS .....	17
6.1 Lähtökohdat .....	17
6.2 Suunnittelu .....	18
6.3 Toiminnan uudelleen rakentaminen .....	20
6.4 Opinnäytetyön vaiheet .....	22
6.5 Havainnointi ja havainnoijan rooli.....	22
7 TOIMINTA VERTAILURYHMIEN KANSSA .....	23
7.1 Ryhmien esittely.....	24
7.2 Ryhmä 1: Seurakuntanuoret .....	24
7.3 Ryhmä 2: Ikäihmiset.....	26
7.4 Ryhmä 3: Kirkonalan opiskelijat (Diakin vertaisryhmä) .....	27
7.5 Ryhmä 4: Naisten osuuskunta (Tansania) .....	30
8 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET TOTEUTETUSTA TOIMINNASTA32	
8.1 Toiminnan pohjalta tehty yhteenveto .....	33
8.2 Palautteesta saadut johtopäätökset .....	35
9 HARJOITEOPPAAN TOTEUTUKSEN VAIHEET .....	37
9.1 Kehittämistarve .....	37
9.2 Ideointi ja suunnittelu .....	38

9.3 Sisällön koostaminen .....	39
9.4 Laatu ja ulkoasu .....	39
9.5 Harjoiteoppaan rakenne ja arviointi.....	40
10 EETTISYYS JA POHDINTA.....	41
10.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	42
10.2 Toiminnan tarkastelu ja ammatillinen kasvu.....	43
10.3 Kehittäminen .....	45
LÄHTEET.....	46
LIITTEET .....	49
LIITE 1 .....	49
LIITE 2 .....	52
LIITE 3 .....	53

# 1 JOHDANTO

Opiskeluaikana omien identiteettien tutkimisella voidaan vaikuttaa siihen, kuinka tulkitsemme itseämme, millaisia ammattilaisia meistä tulee ja kuinka mukaudumme ammattimme edellyttämiin vaatimuksiin. Opintojen aikana ja työharjoitelluista saadut kokemukset tukevat tekemiämme havaintoja oman identiteetin vahvistamisen hyödyllisyydestä asiakastyössä. Sosionomin työ on kasvatusta-, ohjausta ja opetustyötä erilaisten asiakasryhmien parissa (Arene 2018. s. 7). Työ koostuu osaamisalueiden tuntemisesta ja asiakaslähtöisistä työotteista, joissa korostuu usein ratkaisukeskeisyys. Ratkaisukeskeisessä työotteessa hyödynnetään asiakkaan omia voimavaroja toivotun tavoitteen saavuttamiseksi. Ihmisen kehityskaaren tuntemuksen avulla voidaan nähdä, etteivät haasteet ole välttämättä pysyviä, vaan ovat usein ratkaistavissa, eivätkä määritä ihmisen minuutta. (Meyer-Jokiranta 2018.)

Toteutimme opinnäytetyössämme eri yhteyksissä harjoituksia, joissa käytettiin narratiivista menetelmää. (liite 3). Harjoitusten tarkoitus oli toimia oivalluksia antavana alkusysäyksenä esimerkiksi keskustelulle siitä, kuinka hyvin tunnemme itseämme. Menetelmä on tarkoitettu koulutuksen tueksi, jotta opiskelijat löytäisivät jo opiskeluvaiheessa ammatillisen vahvuutensa omien identiteettiensä kautta, mutta myös työvälineeksi asiakastyöhön sosiaalialalla.

Itsetuntemusta tukevalla ja identiteettejä tutkivalla työvälineellä voidaan parantaa yhteisössä toimivien yksilöiden välistä vuorovaikutusta, auttaa kyseenalaistamaan käsityksiämme itsestämme sekä suhteessa toisiinsa ja rohkaista menemään oman tutun ja turvallisen mukavuusalueen ulkopuolelle. Kokemus on kasvattava, mutta riippuvainen siitä kuinka siihen suhtaudutaan eri konteksteissa ja kuinka kokemus arvioidaan. (Heikkinen 2002. s. 138.) Tavoitteena oli luoda menetelmä, jolla saada kokemus ja oivallus siitä, kuinka jokainen meistä on osa yhteisöjemme moninaisuutta ja jokaisella meistä on useita identiteettejä, jotka muokkaavat meitä ja joita me muokkaamme tilanteitten mukaan.

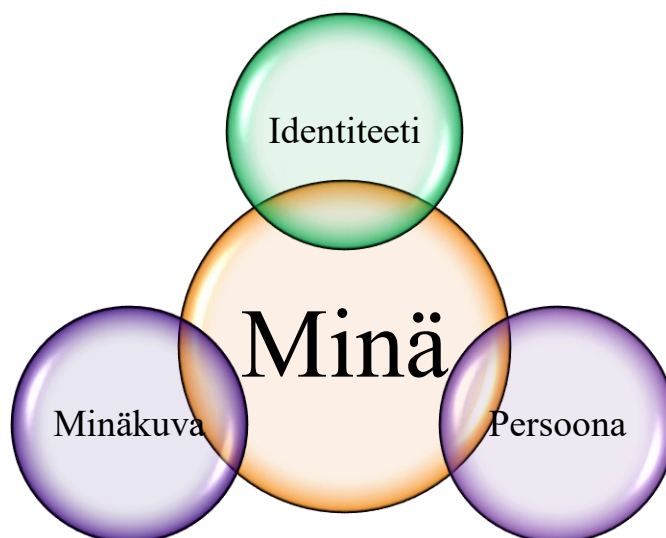
Pitkäjänteisen ammatillisen kasvun takana on reflektio sekä pohdinta omista arvoista, eettisistä valinnoista ja ihmiskäsityksestä niin ammattilaisena kuin yksityishenkilönä. Mielestämme koko opiskeluajan tehty aktiivinen ja ohjattu itsensä reflektointi voi auttaa ymmärtämään eletyn elämän ja nykyhetken vuoropuhelua, jossa keskustelua käy menneisyys, nykyhetki ja tulevaisuuden odotukset niin henkilökohtaisella kuin ammatillisella tasolla. Kun tuntee historiansa, kuka on ja minne menossa, voi toimia työyhteisössä aktiivisena, vahvana osaajana sekä omata taidon nähdä asiakas laajempina kokonaisuutena (Raatikainen ym., 2019, s. 35).

## 2 IDENTITEETIN KEHITYS

### 2.1 Ihmisen olemus

Ihmisen olemuksen, minän, voidaan katsoa muodostuvan kolmesta tekijästä: identiteetti, persoonallisuus ja minäkuva (kuvio 1). Identiteetti on viitekehys, jonka pohjalta ihminen jäsentää itseään sen mukaan mihin hän kokee kuuluvansa. (Teriö ym., 2016) Persoonallisuus on psyykkisten ja fyysisten tekijöiden järjestelmä, joka selittää henkilön tapoja suhtautua ympäristöönsä sisäisten ilmiöiden ja ulkoisen käyttäytymien kautta. (Kampman, Poutanen & Aromaa, 2013, s. 1908)

Minäkuva muodostuu ihmisen käsityksistä ja näkemyksistä itsestään. Käsityksiin vaikuttavat kokemukset ja niiden tulkinnat, jotka muokkaavat henkilön oletuksia itsestään. Näihin oletuksiin vaikuttaa henkilön oma ihannekuva itsestään ja itseensä kohdistuvista odotuksista. (Teriö ym., i.a.) Risto Vuorisen (1998) mukaan jos mielikuviltaan epärealistiselle tai ei todelliselle pohjalle rakentunut minuus tulee uhatuksi, uhkaa minuus romahtaa. Minä pyrkii kuitenkin jatkuvaan eheytymiseen yksilössä ja eheys syntyy siitä pyrkimyksestä silloinkin, kun äkillinen kriisi häiritsee yksilöä. (Vuorinen, 1998, s. 57–58)



Kuvio 1. Ihmisen olemukseen vaikuttavat tekijät

Ulkoiset tekijät, kuten hyvä- tai huono-osaisuuden kasaantuminen, voivat vaikuttaa siihen millainen minuuden kehitystie henkilöllä on, mutta lähtökohdista huolimatta on kehityksen kaikissa vaiheissa mahdollista löytää eteenpäin vieviä tekijöitä. Yksilö voi eheytyä itseymmärryksen kautta kohtaamalla menneisyytensä. Minuuden sisäinen eheytyminen lähtökohta on kuitenkin siinä, millaisena hän halua kehitystiensä kokea: taakkana vai voimavarana. (Vuorinen, s. 300–301) Opinnäytetyömme tarkastelee ihmisen olemusta eli minää identiteetin näkökulmasta.

## 2.2 Identiteetti

Ihmisen identiteettiä voidaan ajatella sentraalisena tai perifeerisenä olemuksena. Sentraalisessa ajattelumallissa identiteetti on itsessään kokonainen ja ainutlaatuinen, kun taas perifeerinen ajattelu näkee identiteetin tai minuuden olevan monien piirteiden ja toimintojen summa, eikä sillä ole omaa olemusta. Ihmisen persoonallisuus koostuu kahdesta tasosta: ulkoapäin tulevasta ”opitusta minästä” ja yksilöllisestä ”ydinminästä”. (Dunderfelt, 2011, s. 19–20) Stuart Hallin mukaan puhuttaessa identiteetistä yksikkömuotoinen identiteetti on harhaan johtava, koska yksi identiteetti on mahdottomuus, mutta käsitteenä se on välttämätön, jotta ymmärrämme psyykkisen ja sosiaalisen minuutemme. Identiteetissä ei ole Hallin mukaan kyse pelkästään siitä kuka olen tai mistä tulen, vaan siitä, mitä



minusta voi tulla, kuinka minut nähdään, mitkä asiat vaikuttavat siihen ja kuinka esitän itseni. (Hall, 1999, s. 23, s. 250.)

Identiteetikäsitettä on tutkittu henkilökohtaisesta ja sosiaalisesta näkökulmasta. Henkilökohtaista lähestymistapaa kehityspsykologiassa edustaa muun muassa Erik H. Eriksonin teoria, jonka mukaan yksilö sitoutuu erilaisiin elämänalueisiin psykososiaalisten kehityksellisten kriisien kautta. Tässä lähestymistavassa on tutkittu, mitkä tekijät vaikuttavat henkilökohtaisen identiteetin kehittymiseen ja millaisia seurauksia eri kulkureiteillä on yksilön psykososiaaliseen kehitykseen. (Dunderfelt, 2011, s.231.) Eriksonin näkemyksen mukaan identiteetin kehittyminen on ihmisen ydintehtävä, jonka kehittymisen pääpaino on erityisesti nuoruudessa ja identiteetteihin liittyvien kriisien tarkoitus on vahvistaa ihmistä kohtaan ja selviämään muutoksista, joita elämässä tulevaisuudessa tulee (Crocetti, Meeus & Rubini, 2022).

Identiteetti kehittyy sosiaalisten suhteiden ja jäsenyyksien sekä niistä saatujen kokemusten vuorovaikutuksesta. Tämä vuorovaikutuksellinen prosessi jatkuu läpi koko elämän. Nuoruuden kehityskriiseistä selviämällä on suuri vaikutus siihen, kuinka vahvaksi henkilön itsetuntemus on kehittynyt ja kuinka he omia identiteettejään sekä kokemuksiaan hyödyntäen valitsevat elämänsä suunnan. Tutkimus on osoittanut, että heikon itsetuntemuksen omaavat henkilöt ovat alttiimpia sosiaalisille paineille ja itseensä tai identiteettiinsä kohdistuville palautteille ja sitä kautta mielenterveyteen sekä hyvinvointiin. (Crocetti, 2022.)

Crocetti, Meeus ja Rubini ovat tutkimuksensa kautta esittäneet identiteetin kehittymiselle kolmivaiheista mallia, jossa identiteetti muodostuu sitoumuksen, syvällisen tutkimisen ja uudelleen arvioinnin vuorovaikutuksesta omiin valintoihinsa ja arvoihinsa. Sitoutumisella viitataan valintojen kestävyteen ja valinnoista saatuun itseluottamukseen. Syvällinen tutkiminen tarkoittaa sitä, kuinka aktiivisesti henkilö tutkii tekemiään valintoja olemassa olevan tiedon valossa ja puhuu niistä muiden kanssa. Uudelleenarvioinnissa arvioidaan sitoumuksia vertaamalla niitä muihin mahdollisiin vaihtoehtoihin. Uudelleenarviointi on ajankohtainen varsinkin silloin, kun tehty valinta tai valinnat ja niistä saadut kokemukset eivät ole enää itseään tyydyttäviä. (Crocetti, 2022.)

Identiteetti ja sen kriisit perustuvat Crocettin ja kumppaneiden mukaan identiteettiprosessin kaksisyklisyyteen: identiteetin ylläpidon sykliin ja identiteetin muodostumisen sykliin. Ylläpidon syklissä tarkastellaan henkilökohtaisia identiteettejä ja sitoumuksia varmistamalla ja kyseenalaistamalla niiden sopivuus omiin tavoitteisiin, kykyihin ja potentiaaleihin. Jos sitoumukset eivät sovi yhteen omien tavoitteiden kanssa, muodostetaan uusi identiteetti ja sitoutuminen. Arvioidessaan aktiivisesti sitoumuksiaan henkilö toisin sanoen joko lujittaa olemassa olevaa identiteettiään tai läpikäy identiteettikriisin määrittelemällä itselleen uudet sitoumuksen kohteet ja identiteetin. (Crocetti, 2022.)

Sosiaalinen identiteettiin vaikuttavat ryhmät ja kategoriat, joihin henkilö kuuluu tai joihin hän identifioi itsensä. Ryhmä voi olla normatiivinen eli pitää sisällään määritelmän ”prototyypeistä”. Tämä voi tarkoittaa määritelmää esimerkiksi asenteista tai käyttäytymismalleista, joita heidän kuuluu noudattaa, jolloin ryhmän jäseniä ei nähdä yksilöinä vaan prototyyppisinä ryhmäläisinä. (Smids, 2018, s.20). Myös perhe, etninen tai uskonnollinen ryhmä voi olla normatiivinen sekä prototyyppinen ja muokata sosiaalista identiteettiä, jolloin omaa identiteettiä ei tutkita tietopohjaisesti vaan omaksutaan kollektiiviset odotukset (Crocetti, 2022).

### 2.3 Minuuden kehitys

Erik H. Eriksonin mukaan ihmisen minuuden kehitykseen vaikuttaa eri elämän vaiheessa kohdatut sosiaaliset järjestelmät ja vuorovaikutus niiden kanssa. Tällaisia järjestelmiä ovat muun muassa perhe, koulu ja työpaikka. Tämän lisäksi ihmisen olemassaolo on riippuvainen kehon biologisista ja fyysisistä, psyykkisistä sekä yhteisöllisistä tapahtumista, jotka ovat yhteydessä ja vuorovaikutuksessa toisiinsa eritavoilla ihmisen eri kehitysvaiheiden kautta. Tällä voidaan tarkoittaa esimerkiksi nuoruuden hormonaalisia ja vanhuuteen liittyviä fyysisiä muutoksia sekä valintoja, joita teemme elämämme aikana. Yhdessä nämä vaikuttavat siihen, kuinka näemme ja koemme itsemme. (Dunderfelt, 2011, s. 232–233; Nurmi ym., 2014.)

”Kuka minä olen?” on kysymys, johon jokainen etsii vastausta läpi elämän. Toisinaan vastaus on hyvin selkeä, toisinaan täysin kateissa ja löytyy sitten taas uudelleen. Muuttumaton se ei kuitenkaan ole. Identiteettien havainnoiminen on tarinan kerrontaa, jossa eri elämänvaiheisiin liittyvät oman itsen hahmot antavat tarinalle sisällön ja yhdistävät tarinan muut henkilöt tapahtumiin, jotka ovat olleet tavalla tai toisella merkityksellisiä. Voidaan puhua eletystä, sisäisestä ja kerrotusta tarinasta, joista parhaimmillaan ja oikeilla työvälineillä muodostuu elämän merkitys. (Eteläpelto & Vähäsantanen, 2010, s. 61.)

Minuuteen ja sen kehitykseen vaikuttavat biologiset, fyysiset ja psyykkiset kehitysvaiheet ja niissä koetut asiat seuraavat ihmistä läpi koko elämän. Erik H. Erikson jakaa ihmisen psykososiaalisen kehityksen kahdeksaan eri kehitysvaiheeseen, joissa jokaisessa on omat kehityshaasteensa ja tehtävänsä. Jokaisen vaiheen tehtävänä on lisätä yksilön valmiuksia kasvattaa minuuttaan, siirtyä yhdestä aikakaudesta toiseen ja toimia sekä sosiaalisissa piireissä että yhteiskunnallisessa järjestelmässä. Kehityshaasteet sisältävät kriisejä eli vastavoimaisia pareja, jotka eivät sulje toisiaan pois, vaan luovat mahdollisuuden kokemuspohjaiselle oppimiselle ja kasvamiselle. (Dunderfelt, 2011, s. 233–234.)

Ensimmäiset kolme kehitysvaihetta liittyvät vauvaikään, varhaislapsuuteen ja leikki-ikään, joiden aikana luodaan, opitaan ja koetaan luottamusta, itsensä kontrolloimista, aloitteellisuutta ja itsenäistymistä. Niiden vastavoimina toimivat Eriksonin mukaan epäluottamus, pelko, häpeä ja epäily sekä syyllisyys. Nämä kolme kehitysvaihetta ovat perusta kaikelle oppimiselle tulevaisuudessa. Vaikka varhaislapsuudessa toiminta onkin vielä jäsentymätöntä, alkaa kehittyä perusta, jonka pohjalta henkilö luo kuvaa omasta itsestään toimijana, mutta myös arvostelun kohteena olijana. Jatkuvat huonommuuden tunteet ja kokemukset voivat heijastua aikuisikään asti, muun muassa elämänhallinnan ja mielenterveyden ongelmina. (Dunderfelt, 2011, 20 s. 238–239; Nurmi ym., 2014.)

Eriksonin teorian seuraavat kehitysvaiheet ovat kouluiän/varhaisnuoruuden, nuoruuden, varhaisaikuisuuden ja aikuisuuden/keski-ikä haasteet. Niiden aikana nousta kasvuportaita ahkeruuden, identiteettien, läheisyyden ja tuottavuuden kautta. Niiden vastapareina toimii alemmuudentunteet, roolihajaannus,

eristäytyminen ja lamaantuminen. (Dunderfelt, 2011, s. 236–237.) Onnistumisen merkitys opiskelussa sekä työelämässä kasvaa. Onnistumisen rinnalla kulkee aina epäonnistuminen tai ainakin epäonnistumisen mahdollisuus. Erikson korostaa ”epäonnistumisen” ja muiden negatiivisten kokemusten positiivista merkitystä psykososiaalisessa kehityksessä. Kouluiästä eteenpäin myös itsetunnon ja sosiaalisten taitojen ja suhteiden merkitys on tärkeä. Sosiaaliset suhteet ovat vuorovaikutustaitojen lisäksi taitoa tehdä havaintoja sosiaalisista tilanteista, toisista ihmisistä ja heidän tunteistaan. Ne ovat myös oman minuuden itsenäistä kehittämistä ja havainnointia. (Nurmi ym., 2014, luku Toverisuhteet; luku Nuoruus.)

Ihmisen kyky kuvata itseään alkaa kehittymään nuoruudessa, jolloin henkilö lähtee luomaan omaa maailmankuvaansa, ideologiaansa ja identiteettiään. Samaan aikaan kun oma ajattelu kehittyy, kypsyy myös kyky ymmärtää toisten ihmisten näkökulmia. Tähän vaikuttaa sosiaalisen ympäristön kasvu, sosiaalisten suhteiden moninaistuminen. Tulevaisuutta koskeviin päätöksiin vaikuttavat motivaatio, kiinnostus ja temperamentti, mutta ne eivät aina vastaa alkuperäisiä unelmia esimerkiksi ammatinvalinnasta. Kyky arvioida tavoitteita uudelleen ja muuttaa niitä vahvistaa kykyä sietää pettymyksiä ja epäonnistumia osana elämää. (Nurmi ym., 2014, luku Nuoruus.)

Erikson sanoo, että kehitysvaiheet saavutetaankin yksilöllisesti ja kehitys jatkuu aina seuraavissa vaiheissa. Kehitysvaiheet eivät ole Eriksonin mukaan suoraan sidoksissa kronologiseen ikään, vaikka niiden järjestys onkin yleensä sama. Kehitysvaiheista mikään ei ole toistaan tärkeämpi tai ensisijaisempi, ja ne kulkevat rinnakkain mukana läpi koko elämän. Kehitys ei aina ole lineaarista vaan voi risteillä moniin eri suuntiin ja vaikuttaa erivaiheiden kehittymisenä tai niiden taantumisenä. Jokaisen kehitysvaiheen perusta toimii siis rakennusalustana seuraavalle. (Dunderfelt, 2011, s. 233–235; Nurmi ym., 2014, luku Elämänkaaren näkökulma.)

Näistä kehitysvaiheista pisin on aikuisuudenvaihe, jossa kompensoidaan tehdyt valinnat, keinot kuinka päämääriin on päästy ja menetykset sekä tapahtumat, joita elinkaaren aikana on tapahtunut. Aikuisuuden kehitystehtäviä Eriksonin teorian mukaan ovat läheisyys, solidaarisuus, tuottavuus ja luovuus vastakohtinaan

eristäytyminen, lamautuminen ja itsekeskeisyys, jotka painottuvat minuuden eli yksilöllisyyden kehittymiseen sekä toimijuuteen niin sosiaalisissa suhteissa kuin yhteiskunnan jäsenenä. (Dunderfelt, 2011, s. 235–236.)

Omien asenteiden, arvojen ja toimintamallien havainnointi, kohtaaminen ja muokkaaminen kuuluvat aikuisuuteen. Nuori aikuinen kerää rohkeutta itsenäistymiseen ja haluaa kokea elämää, kun taas reilu kolmekymppinen voi kokea tarvetta asettumiselle tai elämänsuunnan uudelleen arvioinnille. Dunderfelt sanookin itsetuntemuksen oppimisen olevan yksi tärkeimpiä ja vaikeimpia aikuisuuden haasteita, koska sitä oppiakseen on peilattava itseään, opittuja malleja, elettyä elämää ja tapojaan muiden ihmisten kautta. (Dunderfelt, 2011, s. 97, 103 ja 106.)

Viimeisenä Eriksonin kehitysteoriassa on vanhuus, jolloin arvioidaan elettyä elämää ja toisaalta ollaan edelleen kiinnostuneita tulevaisuudesta ja sen mahdollisuuksista. Tämän ajanjakson kehitystehtävä on minän eheys vastakohtanaan epätoivo ja katkeruus. Eheyden tunne, kuten ei myöskään katkeruus elämää kohtaan, synny hetkessä vaan voi juontaa juurensa esimerkiksi aikaisempien elämänvaiheiden selkiytymättömistä identiteetikriiseistä ja psyykkisten voimien tai biologisten toimintojen lamaanumisista. (Dunderfelt, 2011, s.234–245.)

## 2.4 Ammatillinen identiteetti

Yksilön identiteetti muodostuu ja muotoutuu monenlaisista tekijöistä eikä näin ollen ole stabiili ja muuttumaton, vaan rakentuu ihmistä jatkuvasti ympäröivistä sosiaalisista prosesseista sekä kokonaisuuksista, joilla kuvittelemme ympäristön määrittävän meitä ja josta teemme itseämme koskevia tulkintoja. (Hall, 1999, s. 39). Ammatillista identiteettiä pohtiessa on tarkasteltava omaa itseään ammatillisena toimijana, suhdetta työhön ja ammatillisuuteen ja siihen millaiseksi työssään haluaa kehittyä (Virkkala, 2020, s. 145). Osana ammatillista identiteettiä ovat myös käsitykset siitä, mihin koemme kuuluvamme ja samaistuvamme, mitä pidämme tärkeänä ja mihin sitoudumme työssämme ja ammatissamme.

Ammatti-identiteetti nähdään dynaamisena, jatkuvasti muuttavana rakenteena, johon kokemukset, tilanteet ja ihmiset vaikuttavat (Eteläpelto & Vähäsantanen,

2006, s. 26.). Samaan ammattikuntaan kuuluvat luovat herkästi oman työalansa ja ammattinsa kautta käytänteitä sekä identifioituvat ammattiryhmälle ominaisiin piirteisiin. Tämän kautta tunnetaan osallisuutta sekä ammatillista yhteyttä. Ammatti-identiteetti siis kuvastaa yhteiskunnallisia, sosiaalisia sekä kulttuurisia käytänteitä, joiden pohjalta se rakentuu. Yksilön koulutus ja muu henkilöhistoria sekä odotukset tulevaisuudelta vaikuttavat olennaisesti myös ammatti-identiteetin rakentumiseen. (Eteläpelto, 2007, s. 90–93.)

Laura Paason mukaan ammatti-identiteetti kytkeytyy johonkin tiettyyn ammattiin tai työpaikkaan (Koppelo, 2021). Työelämä ja sen vaatimukset on kuitenkin viime vuosina muuttuneet pirstaleisimmiksi ja työuran jatkuvuus epävarmemmaksi. Pärjätäkseen kilpailussa työpaikoista, on työntekijällä oltava joustavuutta venyä sekä uudistua ammatillisesti ja monella voi olla useampi ammattitutkinto. Voidaan sanoa, että työntekijällä on oltava hyvät markkinointi taidot myydessään omaa osaamistaan. Tämä edellyttää vahvaa tietoisuutta omasta osaamisestaan sekä ammatillisesta identiteetistään. (Eteläpelto & Vähäsanta, 2010, s.47.)

Ammatillisen identiteetin rinnalle on tullut ammattitutkintoa ja työkokemusta laajempi ja joustavampi osaamista kuvaava termi ”osaamisidentiteetti”, joka on oman osaamisen kokonaisvaltaista tiedostamista, kehittämistä ja kykyä soveltaa osaamistaan eri yhteyksiin. Osaamisidentiteetti rakentuu ammatillisen koulutuksen, harrastusten, sosiaalisten yhteyksien ja niissä toimimisen kautta. Osaamisen tunnistaminen ja sen kehittäminen ei kuitenkaan ole tärkeää vain työtä ja ammatillista osaamista ajatellen, vaan se on erittäin tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja oman itsensä kehittämistä sekä omia identiteettejä vahvistavaa toimintaa. Laaja-alainen itsensä kehittäminen voi toimia puskurina odottamattomiakin kriisejä vastaan ja niistä toipumisessa työ- ja henkilökohtaisessa elämässä. Lisäksi se voi olla voimavara työyhteisölle ja sen kehittämiseksi. (Virkkala, 2022, s.10–13 ja s. 28.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Sosiaalialan ammattieettisten ohjeiden mukaan ammattihenkilöllä on velvollisuus taata sosiaalinen oikeudenmukaisuus, tasa-arvo ja yhdenvertaisuus, sekä ihmisten sekä asiakasryhmien tasavertaisuus ja ihmisarvo. (Talentia, 2017). Oma huomiomme oli, että koulutuksessamme puhutaan paljon ammatillisuudesta, ammatillisesta identiteetistä ja ammattietiikasta, joiden on tarkoitus ohjata opiskelijoita ammatillisessa kasvussa, mutta identiteettiaihetta ei kuitenkaan käsitellä syvemmin.

Väitämme omiin kokemuksiimme ja huomioihimme perustuen, että opiskeluaika etenkin kirkonalan opinnoissa on uuden identiteetin etsimisen aikaa ja siihen voi liittyä isojakin kriisejä omasta identiteetistä, arvoista, motiiveista ja suhteesta omaan menneisyyteensä. Väitettämme tukee Raatikaisen ym. huomiot teoksessa *”Ammattina sosionomi”* kuinka opiskeluaika voi olla monelle hyvin ristiriitaista roolien sovittamista opintoihin, työhön ja henkilökohtaiseen elämään. Tällöin oman muutosprosessin, ja sitä kautta itsensä tunteminen, antaa mahdollisuuksia oman ammatillisen kasvun hahmottamisessa. (Raatikainen ym., 2019. s. 25.)

Opinnäytetyömme tarve nousee näistä lähtökohdista täydentämään identiteettiin liittyvää kehitysprosessia ammatillisten opintojen rinnalla. Tavoitteena oli havainnoida oman identiteetin monimuotoisuutta. Tarkoituksena oli toteuttaa sähköinen opas oppilaitokselle opetuskäyttöön identiteetin tutkimisessa sekä opiskelijoille sovellettavaksi työelämän tukemaan asiakastyötä. Uskomme, että omien identiteettien tutkiminen opiskeluaikana, niiden havainnointi ja tunnistaminen valmistaa opiskelijoista entistä joustavampia ammattilaisia, joille identiteettikäsitys voi olla työkalu, jonka avulla asiakastyössä voi kohdata toisen ihmisen entistä avoimemmin ja rakastavammin.

Näkemyksemme mukaan myös oma uskonnollinen ja ideologinen vakaumus sekä elämäkokemus ovat tärkeitä elementtejä, kun työstetään opinnoissa opittuja asioita ja rakennetaan ammatillista identiteettiä kirkollisessa konseptissa.

Menetelmällä halutaan vaikuttaa positiivisesti dialogiseen työotteeseen sekä ihmisten väliseen kohtaamiseen. Toteuttamamme harjoituskirjanen on väline, jolla voidaan tutkia ja sanoittaa omien henkilökohtaisten ja ammatillisten identiteettien moninaisuutta sekä tarkastella oletuksia, joita meillä on itsestämme.

#### 4 YHTEISTYÖKUMPPANI

Diakonia ammattikorkeakoulu (Diak) on oppilaitoksena kristillinen ja samalla monimuotoinen sekä monikulttuurinen yhteisö, jonka opiskelijoilta tai jossa työskenteleviltä ei vaadita kuulumista Suomen evankelisluterilaiseen kirkkoon. Diakin arvot perustuvat eettiseen vastuuseen ja kristilliseen maailmankuvaan lähimmäisenrakkaudesta, jossa ihminen halutaan kohdata oikeudenmukaisesti, avoimesti ja rehellisesti ihmisenä ihmiselle. (Diak, i.a-a; Ritokoski & Valtonen, 2003, s.16.) Arvopohja näkyy yhteiskunnallisen ja kirkollisen kelpoisuuden koulutusohjelmissa ja niiden sisältämien ammattiaineiden lisäksi myös niin sanotuissa arvoopinnoissa kuten esimerkiksi ammattietiikka ja ihmiskäsitys. Tavoitteena on, että opetuksen sisällöt vastaavat ammattialojen kehittymisen tavoitteita ja opiskelijan ammatillista kasvua myös oppimismateriaalien osalta. (Ritokoski, 2003, s. 21–22.)

Diakissa toteutetaan pedagogiikkaa, joka keskiössä ovat dialogisuus, kokemus ja osallisuus. Tavoitteena on tuottaa muutosvalmiita sosiaali- ja terveysalan asiantuntijoita alati muuttuvaan maailmaan. Osallisuus ja kokemus siitä syntyy, kun tarkastellaan käsityksiä ihmisyydestä, maailmankuvasta sekä ympäristöstä ja ollaan valmiita muuttamaan niitä. (Diak, i.a-a.) Opinnäytetyöllämme haluamme jatkaa ja syventää oppilaitoksemme arvomaailmaa. Menetelmät on suunniteltu Diakin opettajien käyttöön kirkollisen koulutusohjelman reflektoivaksi osaksi, jolloin se valmistaa opiskelijoita itsetuntemuksen sekä identiteetin kehityksen kautta kohti ammatillista identiteettiä. Tavoitteena on vahva ammattilainen, joka on valmis kohtaamaan asiakkaita erilaisista lähtökohdista.



## 5 NARRATIIVINEN MENETELMÄ

Kirjailija ja luennoitsija Taiye Selasi (2014) on puhunut kansallisuudesta ja identiteetistä ympäri maailmaa. Hänen mukaansa identiteetti on kokemus ja se määrytyy siitä missä henkilö on ja mihin ryhmiin hän kuuluu tai on ehkä kuulunut ja kuinka hän identifioi itsensä. (Selasi, 2014). Elämän tarina ei siis ole vain elettyjä kokemuksia vaan yhtä lailla kokoelma erilaisia identiteettejä.

Koostamamme harjoitukset painottavat omien identiteettien tutkimisessa narratiivisuutta eli tarinallisuutta, jolloin elämän tarina kerrotaan omien muistikuvien pohjalta. Anttila viittaa Jerome Bruneriin, jonka mukaan narratiivisuus ei ole kuitenkaan vain tarinankerrontaa, vaan myös tapa jäsentää ja selittää tapahtumia sekä niiden välisiä suhteita. Narratiivisen ajattelun rinnalla kulkee loogistieteellinen ajattelu, joka tekee tarinasta johdonmukaisen ja selitettävän. Nämä kaksi ajattelutapaa (tarinallinen ja selittävä) ovat keskeisiä oppimisen ja identiteetin luomisen kannalta. (Anttila, 2022.)

Tarinallisuus koostuu eletystä, sisäisestä ja kerrostusta tarinasta. Eletty tarina pitää sisällään kokemukset, sisäinen tarina jäsentää aikaa, paikkaa sekä ihmisiä. Kerrottu tarina antaa tapahtumille merkityksen ja jäsentää syyseurauksia eli mitkä asiat, tapahtumat ja ihmiset ovat vaikuttaneet mihinkin, ja kuka olin tai millaisena näin itseni silloin. Tarina on valikoiva ja muotoutuu vähitellen kertomuksen edetessä, mutta on merkityksellinen, myös emotionaalisesti. (Eteläpelto, 2020, s. 61–62.)

Tarinallisuuden kautta voidaan tarkastella ja rakentaa identiteettejä sekä identiteetikäsitettä. Narratiivisen tutkimuksen kautta on mahdollista päästä omien kokemusten sisälle ja luoda tulkintoja niistä. Jaettuun tarinaan liittyy aina jokin kertojan oma perusolettamus tarinan päähenkilöstä (minä) ja millaisena hän olettaa kuulijan itsensä hyväksyvän. Toisaalta kerrottu tarina eletystä elämästä voi toimia asioiden yhteen liittäjänä sekä niin kertojan kuin kuulijankin elämää eteenpäin vievänä kertomuksena. Tieto, tai tässä yhteydessä tarinasta saatu informaatio,

muodostuu kuitenkin jokaisen henkilökohtaiseen tai yhteisölliseen kokemukseen, jolloin tieto tai kokemus voidaan tulkita monin eri tavoin. (Poropudas, 2021, s.15, s. 56.) Ajatuksemme mukaan tarina on tarina, vaikka sitä ei kerrottaisikaan ääneen.

Menetelmänä narratiivisuus on luovaa toimintaa, jonka avulla voimme löytää uusia ratkaisuja ja katsoa asioita uudesta näkökulmasta. Tarvitsemme tätä kykyä voidaksemme prosessoida kokemuksiamme sekä itseämme. Luova ajattelu on ihmiselle synnynnäinen ominaisuus. Luovan toiminnan avulla voimme olla tasa-vertaisia ja tarinoiden kautta voimme ammentaa toistemme kokemuksista. Sen avulla voi tulla nähdyksi, kuulluksi, kohdatuksi sekä löytää itsestämme tiedostamattomia kykyjä ja puolia. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen, 2019-a.)

Luovan ajattelun kautta voimme tulkita elämäämme uusilla tavoilla ja antaa tapahtumille uuden syvemmän merkityksen. Syntyneet oivallukset antavat uusia näkökulmia, jotka voivat toimia käynnistävinä tekijöinä oman elämän uudelleen tarkastelussa. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen, 2019-b.) Menetelmällämme tarkoitus oli tarinallisuuden kautta jäsentää, uudelleen arvioida ja vahvistaa omaa minuuttamme sekä identiteettejämme.

Käytimme narratiivista menetelmää, joka on kokemuksellisesti verrattavissa draamaan ja muihin luoviin menetelmiin. Sosiaalista todellisuutta lähellä oleva työskentely antaa mahdollisuuden hahmottaa omaa identiteettiä ja mahdollistaa aktiivisen oppimisen, johon liittyy minuus, kulttuuri ja yhteiskunta (Heikkinen, 2002, s. 111). Tavoitteiden saavuttamisen esteenä voi olla pelko omien mukavuusalueiden rajoille menemisestä ja vieraaseen tilanteeseen astumisesta.

Olimme valinneet menetelmään harjoituksia, jotka on mahdollista toteuttaa monenlaisissa ympäristöissä eikä niiden toteuttamiseen tarvita erityisiä tarvikkeita. Harjoitteet muodostavat kokonaisuuden tai käyttää yksittäistä harjoitusta esimerkiksi keskustelun aloittajana monissa ryhmätyötilanteissa. Itse tekemistä tärkeämpää on kokemuksen reflektointi, mutta ilman heittäytymistä tekemiseen ei synny kokemusta (Heikkinen, 2002, s. 82).

## 6 PROSESSIN KUVAUS

### 6.1 Lähtökohdat

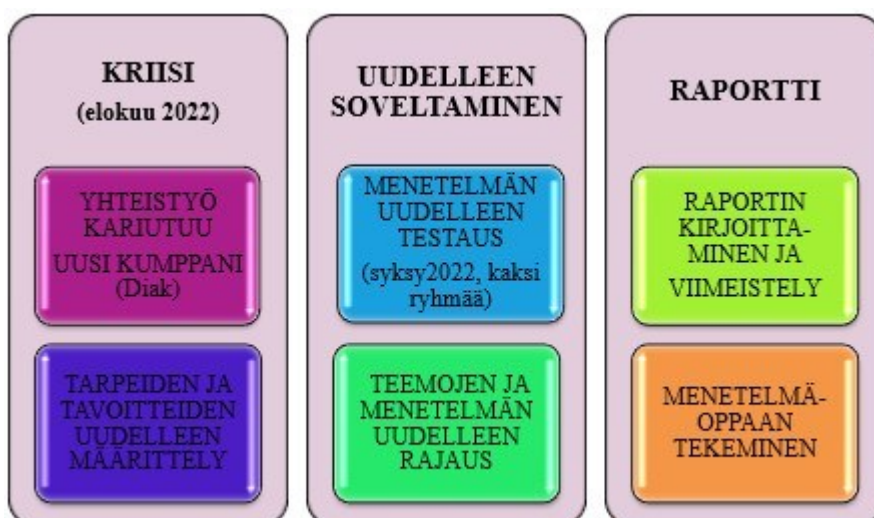
Toteutimme kehittämistyömme yhteistyössä kahden toimijan kanssa, josta toinen oli alkuperäinen tilaaja (seurakunta), mutta jonka kanssa yhteistyö päättyi resursipulan vuoksi. Jatkoimme kehittämistyötä uuden yhteistyökumppanimme Dia-konia ammattikorkeakoulun kanssa. Tämän yhteistyön tuloksena olemme koonneet sähköisessä muodossa olevan oppaan narratiivisen menetelmän käytöstä identiteetin tutkimiseen.

Halusimme pitää alkuperäisen yhteistyökumppanin mukana tässä raportissa heiltä saatujen kokemusten, havaintojen ja palautteiden vuoksi, koska niillä on ollut iso vaikutus kehittämistyöprosessissa sekä työn valmistumisessa lopulliseen muotoonsa. Voidaan puhua kahdesta prosessista, jotka molemmat ovat olleet meille itsellemme arvokas kokemus ammatillisesti. Lisäksi uskomme kokemuksemme auttavan jotakuta muuta tilanteessa, jossa kaikki menee niin sanotusti uusiksi.

Prosessi ideasta valmiiseen tuotokseen oli monivaiheinen ja haastava muuttuneiden tilanteiden vuoksi. Kuvioissa 2–3 olemme kuvanneet prosessin kehitystä niin, että olemme jakaneet työvaiheet kahteen kokonaisuuteen, joista kuvio 2 kuvaa prosessin alkuvaihetta alkuperäisen seurakunta yhteistyökumppanin kanssa ja kuvio 3 loppuvaihetta uuden yhteistyökumppanin Diak kanssa. Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyötä, joka alkaa tarpeen ja tavoitteiden määrittämisestä, toteutuksen suunnittelusta sekä käytettävän menetelmän valinnasta. (Kostamo ym., 2022, s. 15).



Kuvio 2. Alkuvaiheen kuvaus



Kuvio 3. Loppuvaiheen kuvaus

## 6.2 Suunnittelu

Toiminnallinen opinnäytetyö ei ole vain käytännön toteuttamista, vaan aiheesta ja käytettävästä menetelmästä löytyvän tutkitun tiedon hyödyntämistä ja soveltamista kehittämistyöhön. Yhtä lailla on tärkeää kerätä palautetta sekä kehittämissuhteita ja analysoida niistä saatua tietoa tutkitun tiedon valossa. Voidaan sanoa, että kehittämispainotteinen opinnäytetyö on olemassa olevan tiedon, toteuttajien, tilaajan ja kohderyhmien asiantuntijuutta, jossa painottuu dialogisuuden, kuuntelun, prosessoinnin ja tiedonvaihdon merkitys. (Kostamo ym., 2022, s.16–17.)

Mielestämme aiheina ennakkoluulot ja identiteetti olivat ajankohtaisia. Aloitimme aineiston keruun ja aiheeseen tutustumisen jo ideointi vaiheessa. Samoihin aikoihin mediassa oli paljon ennakkoluuloihin, suvaitsevaisuuteen ja rasismiin liittyviä keskusteluja, jotka olivat hyvin kovaäänisiä, riitaisia ja joista dialogisuus puuttui lähes kokonaan. Yksi ehkä koko maata puhututtanut epäonnistunut keskustelu oli toimittaja Renaz Ebrahimin ja tähtitieteilijä Esko Valtaojan välinen ”blokki” Marja Sannikan keskusteluohjelmassa marraskuussa 2021. Keskustelun aiheena oli kuinka taistella syrjintää vastaan ja Valtaojan käytettyä epäkorrektia ”n-sanaa” puhuessaan sanojen merkityksestä suhteessa aikaan ja kontekstiin, Ebrahim reagoi niin vahvasti, ettei keskustelua voitu jatkaa. (Yle, 2021). Asiaa puitiin useita kuukausia eri medioissa ja keskustelupalstoilla.

Emme ota kantaa keskusteluun tai sen vaiheisiin, mutta meitä kiinnosti juurisyys siihen, miksi keskustelu tulehtui. Miksi yleensäkin tällaisista aiheista käydyt keskustelut kääntyvät hyvin mustavalkoisiksi tai ovat alun alkaenkin sellaisia? Onko kyse oikeasti rasismista ja ennakkoluuloista vai liittyykö mustavalkoisuuteen ehkä jotain muuta? Miksi halutaan loukata ja loukkaantua? Voisiko kyse olla siitä, kuinka suppeasti näemme oman itsemme ja identiteettimme suhteessa yhteiskuntaan? Uskomme, että ihminen, joka tiedostaa itsensä, on valmiimpi dialogiseen keskusteluun.

Olimme ajatelleet, että haluamme tehdä toiminnallisen menetelmän, jolla tutkitaan ennakkoluuloja ja – asenteita, joita meillä kaikilla on tiedostetusti tai tiedostamatta. Kartoittaessamme teemaa koskevia julkaisuja huomasimme, että monissa aiheita sivuavissakin julkaisuissa nousee esille tavalla tai toisella itsensä identifiointi, identiteetti ja minäkuva. Identiteettikäsitteen ottaminen opinnäytetyön keskiöön syntyi kuunnellessamme kirjailija Taiye Selasin puhe eurooppalaisten korkeakoulujen kansainvälisen yhteistyönjärjestö EAIE:n (European Association for International Education) seminaarissa Sevillassa 2017 (EAIEtv, 2017).

Selasie käsittelee puheessaan monipaikallisuutta (multi-local) ja itsensä identifiointia. Oman kokemuksensa mukaan hänen eikä yhdenkään tapaamansa ihmisen identiteetti ole peräisin pelkästään sieltä mistä on kotoisin, vaan

muokkaantunut sen mukaan missä kaikkialla on asunut ja mihin identifioi itsensä. (EAIEtv, 2017) Laajensimme tiedonhakua teorioihin ja tutkimuksiin minäkuvasta sekä identiteetistä

Teimme kehittämissuunnitelman ja toteutukset näistä aineksista. Yhteistyö alkuperäisen tilaajan kanssa päättyi kuitenkin siinä vaiheessa, kun valmis toiminnallinen runko olisi pitänyt testata ja arvioida suoraan työyhteisön kanssa. Olimme ehdineet ohjata kaksi dialogisuuteen perustuvaa tuokiota kahdelle erilaiselle seurakunnassa toimivalle ryhmälle, joissa oli mukana myös 1–2 seurakunnan työntekijää havainnoijina. Kerromme näistä ryhmistä ja heiltä saaduista tuloksista myöhemmin luvuissa seitsemän ja kahdeksan.

Olimme yhteydessä muuttuneesta tilanteestamme ohjaavaan opettajaamme, ja keskustelussa hänen kanssaan nousi ajatus pyytää uudeksi yhteistyökumppaniksi Diakonia Ammattikorkeakoulua. Diakin vararehtori ja koulutusjohtaja Pirjo Hakala kiinnostui aiheesta ja näki meidän huomiomme identiteetin tutkimisesta ammatillisissa opinnoissa tärkeänä ja ajankohtaisena aiheena. Teimme yhteistyösopimuksen syyskuussa 2022.

### 6.3 Toiminnan uudelleen rakentaminen

Meille tarjottiin toiminnalliseksi kohderyhmäksi kirkollistenalojen orientaatioryhmää, joille laadimme draamallisen ja dialogisen kokonaisuuden, jossa hyödynsimme seurakunnasta saatuja kokemuksia ja palautetta. Siinä oli tarkoitus käsitellä identiteetin lisäksi ennakkoluuloja ja pelkoa tuntematonta kohtaan. nämä asiat liittyvät vahvasti toisiinsa ja olimme mielestämme laatineet hyvän kokonaisuuden, mutta reflektoituamme toimintaa, siitä saatua palautetta ja omia kokemuksiaamme päädyimme pohtimaan aihetta, teemoja ja valitsemiamme harjoituksia uudelleen. Oli aiheellista esittää itsellemme kysymys, että olemmeko lähteneet liian leveälle tielle ja vaatisiko tavoitteemme tarkempaa jäsentelyä.

Kehittämistyö alkaa aiheen ja aineiston rajauksesta, jonka jälkeen tarkennettava tutkimuskysymykseen nojaten mitä halutaan kehittämistyössä osoittaa tai millaista muutosta saada aikaisesti. (Hirsjärvi ym., s. 81, Kostamo ym., s. 42).

Huomasimme ettemme olleet pohtineet emmekä rajanneet aihetta riittävästi uuden yhteistyökumppanimme tarpeisiin nähden. Koska tarkoituksemme oli tuottaa työkalu opetustyöhön, niin meidän oli unohdettava aiemmat rajaukset ja tavoitteet kokonaan. Halusimme kuitenkin hyödyntää aiempien ryhmien kanssa saatuja kokemuksia ja palautteita. Tämän keskustelun jälkeen opinnäytetyön aktiivinen työstäminen jäi kolmeksi kuukaudeksi niin sanotusti hautumaan eri paikkoihin suuntautuneiden työharjoittelujen ajaksi.

Työharjoittelut tarjosivat työelämää koskevien havaintojen kautta uusia lähestymistapoja ja näkökulmia opinnäytetyön tavoitteisiin. Tällaisia havaintoja oli esimerkiksi harjoittelupaikkana toimineen päiväkodin maahanmuuttajataustaisten lasten identiteetin jäsentymättömyys, joka näkyi usein heidän perheenjäsenisäänkin. Huomio kiinnittyi myös päiväkodin työntekijöinä toimivien vaikeutena olla samaan aikaan syntyperäistä kulttuuri-identiteettiä tukeva ja yhteiskuntaan integroiva varhaiskasvattaja.

Saskia Smids (2018, s.44) viittaa tutkielmassaan *”Maahanmuuttajavanhempien kokemuksista helsinkiläisten päiväkotien kanssa”* Arvolan ja kumppaneiden (2018) pohdintaan, jonka mukaan aidon integraation mahdollistamiseksi kasvatustiimeissä tarvitaan riittävää pedagogista tietoa, taitoa sekä sitoutuneisuutta sosiaalensuhteiden ja tasavertaisten toimintaperiaatteiden luomiseen. Lisäsimme tärkeäksi tietotaidoksi identiteetin moninaisuuden tiedostamisen, tunnistamisen ja tutkimisen tärkeyden osana laaja-alaista ammattitaitoa monikulttuurisessa työympäristössä.

Toisenlaisia havaintoja minäkuvasta ja identiteetistä saimme työharjoittelussa Tansaniassa, jossa identiteettikäsitys on kollektiivisempi ja kulttuurisidonnaisempi kuin suomalaisessa yksilöä korostavassa individualistisessa yhteiskunnassa. Yksilökeskeisessä kulttuurissa ihmisen näkemys on vähemmän riippuvainen yhteisöstä kuin kollektiivisessa kulttuurissa, jossa minuus rakentuu ympäristöstä käsin. Kollektiivinen kulttuuri sosiaalistaa jäsenensä ryhmiin, mutta individualistisessa kulttuurissa yksilö määrittää itse ryhmät ja päämäärät, joihin tähtää. (Mouhu 2001. s. 25, 42.)

Tansaniassa mahdollistui toteuttaa identiteettiin ja minäkuvaan liittyvä projekti, jonka olemme liittäneet neljänneksi vertailuryhmäksi. Ryhmää ehdotti mukaan harjoittelussa toiminut työpaikkaohjaaja, jonka mielestä tällaiselle minäkuva-ajattelulle sekä osaamiselle olisi tilaa ja tarvetta myös heidän toiminnassaan. Keskustelimme opinnäytetyöparin kanssa asiasta puhelimitse ja sovimme, että jos ryhmästä saaduilla havainnoilla ja palautteissa on merkittävää painoarvoa opinnäytetyölle, niin se hyödynnetään vertailuryhmänä.

#### 6.4 Opinnäytetyön vaiheet

Opinnäytetyön vaihteita voi kuvata joko lineaarisella tai spiraalimaisella mallilla. Linearisessa mallissa edetään suoraviivaisesti laaditun suunnitelman mukaisesti eikä siinä välttämättä ole huomionnut muuttuvia tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa työskentelyyn ja suunnitelman etenemiseen. Lineaarista mallin voidaan sanoa kulkevan pisteestä pisteeseen seuraten hyvin suoraa linjaa tavoitteet, suunnittelu, toteutus ja päättäminen sekä arviointi. Spiraalimalli puolestaan etenee sykleinä ja tunnistaa sekä ottaa huomioon mahdolliset muuttujat koko prosessin ajan. Malli etenee ylöspäin nousevana kehänä, jossa eteneminen tapahtuu sykleinä antaen aikaa havainnoille, uudelleen arvioinnille ja uusien ratkaisujen löytämiselle. (Salonen, 2013, s. 14–15.)

Olimme edenneet hyvin suoraviivaisesti luottaen siihen, että suunnitelma etenee niin kuin se oli käsikirjoitettu. Yhteistyökumppanin vaihduttua jouduimme pohtimaan koko opinnäytetyömme konseptin uudelleen alkaen tavoitteista ja aikataulusta aina lopulliseen toteutukseen asti. Työskentely mallimme vaihtui lineaarisesta mallista spiraalimaiseksi, joka helpotti etenemistämme suuresti. Kuten Salonen on nostanut esille, niin spiraalimallin haasteellisuus tulee näkyville ryhmien inhimillisyydestä eli siitä että jokaisella on oma kokemuspohjansa ja tapansa ajatella. Samalla se on yhteisöllisempi työskentelymalli, jossa edetään pienin askelin pysähtyen tarkastelemaan suuntia. Malli antaa tilaa palata taaksepäin joustavammin kuin suoraviivainen lineaarimalli. (Salonen, 2013, s. 14.)

#### 6.5 Havainnointi ja havainnoijan rooli



Hirsjärven mukaan havainnointi on tärkeä osa tutkimusta ja toteutusta, mutta aikaa vievää. Tieteellinen havainnointi on suunnitelmallista tarkkailua, jolle asetetaan tavoitteet esimerkiksi siitä, mitä tietoa halutaan kerätä. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 212–214.) Tästä syystä päätimme käyttää kaikissa ryhmissä havainnoijia, jotka tarkkailevat ryhmää ja ryhmän toimintaa suhteessa meidän toimintaamme ohjaajina sekä valittuihin menetelmiin. Näin saimme tietoa myös asioista, joita emme itse edes pystyisi objektiivisesti arvioimaan tai havainnoimaan.

Ryhmää voi tarkkailla kahdella tavalla: systemaattisella tai osallistuvalla havainnoinnilla. Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija osallistuu tarkkailtavien toimintaan joko täysin ryhmän jäsenenä tai osallistuu rajatusti. Systemaattinen havainnointi on jäseneltyä ja toiminnan ulkopuolelta tapahtuvaa. Molempia menetelmiä käytettäessä on huomioitava eettisyys ryhmää kohtaan ja kerrottava että, mitä havainnoidaan ja miksi sekä mihin saatua tietoa käytetään. (Hirsjärvi, s. 213–217.) Lisäksi mielestämme on hyvä korostaa osallistujille anonyymiutta ja sitä, että havainnoijat eivät arvioi kenenkään suorituksia, vaan kokonaisuuksia, joilla havainnoitavaa toimintaa voidaan hioa ja parantaa.

Ohjeistimme kaikkien ryhmien havainnoijat siihen, mihin tarvitsemme havaintoja ja miksi. Kolmen ryhmän havainnoijat antoivat palautteen suullisesti ja yhden ryhmän havainnoijille annoimme palaute- ja havainnointilomakkeen (liite 2). Lomakkeessa kuten suullisessakin ohjeistuksessa kerroimme ensin mitkä ovat toiminnan tavoitteet ja pyysimme heitä havainnoimaan täyttääkö valittu tai valitut menetelmät niitä. Lisäksi havainnoijat tekivät huomioita ryhmän ilmapiiristä suhteessa toimintaan, menetelmien vaikuttavuudesta ryhmään ja ryhmäläisiin sekä havainnoivat meidän omaa toimintaamme ohjaajina.

## 7 TOIMINTA VERTAILURYHMIEN KANSSA

## 7.1 Ryhmien esittely

Esittelemme vertailuryhmät ja pääpiirteittäin sen, mitä heidän kanssaan tehtiin. Kokosimme yhteen ryhmien sekä havainnoijien kokemukset ja palautteet, joista merkityksellisimmät tuomme esille yhteenvedona ja johtopäätöksinä koskien opin- näytetyömme toiminnallista sisältöä. Opiskelijoista koostuva ryhmä ja havainnoi- jat antoivat palautteen toiminnasta kirjallisesti (liite 2), muut ryhmät sanallisesti loppureflektioiden yhteydessä.

Suunnitellessamme harjoitteita sekä toteutusympäristöjä huomioimme toimin- nan tarpeita ja vaikutuksia sekä kuinka saamme osallistujien huomion ja moti- vaation pidettyä kohdistettuna toimintaan. Huomioimme fyysisen ja psyykkisen turvallisuuden tarpeet pyrkimällä luomaan luottamuksellista ilmapiiriä, kerto- malla käytettyjen harjoitusten tavoitteista sekä laatimalla yhdessä ryhmien kanssa pelisäännöt toiminnalle.

## 7.2 Ryhmä 1: Seurakuntanuoret

Tarkoitus oli pohtia, kuinka luomme mielikuvia toisistamme ja tavoitteena huomi- oida syntyneistä päätelmistä, kuinka paljon ne ovat tietoisia tai tiedostamattomia.

Menetelmä: dialogisuus/narratiivisuus

Palaute: suullisesti ryhmiltä sekä havainnoijilta

Toimintaan varattu aika: 2 tuntia

Ryhmän koko: 6 henkilöä

Havainnoijat: 3 (diakoni, nuorisotyönohjaaja ja opiskelija (toteuttaja))

Ohjaajia 3

Ryhmä koostui isosina ja isoiskoulutuksessa olevista seurakuntanuorista, joiden kanssa pohdimme kuinka muodostamme käsityksiä itsellemme vieraista ihmi- sistä. Toimintaa havainnoi kaksi seurakunnan työntekijää ja toinen tämän opin- näytetyö toteuttajista. Ryhmän kanssa käytetty menetelmä oli dialoginen ja osit- tain narratiivinen. Ryhmän tehtävänä oli kertoa millaisia mielikuvia heillä on meistä, kolmesta heille täysin vieraasta ihmisestä, joista he tiesivät vain etunimet. Ryhmä ohjeistettiin niin, että he saavat ensin tarkkailla meitä muutaman minuutin

ja sen jälkeen laatia havaintojensa pohjalta pienissä ryhmissä tarinan jokaisesta meistä: mikä ikäisiä olemme, mitä olemme ammatillamme tai mitä teemme työksemme, onko meillä perheitä, millaisessa asunnossa asumme ja niin edelleen.

Ryhmä suhtautui tehtävään ensin varovasti, mutta lähti sitten hieman humoristisellakin otteella luomaan meille villedäkin tarinoita vuorilla samoavasta shamaanista, huippumallista aina kotiäitiin asti. Tämän jälkeen keskustelimme siitä, kuinka mielikuvat syntyivät ja millaisiin asioihin he meissä olivat kiinnittäneet huomiota. Nuoret nostivat esille keskustelussa omia arvojaan ja ajatuksiaan siitä, kuinka he pyrkivät olemaan luomatta oletuksia ja asennoitumaan muihin ihmisiin ennakkoluulottomasti. Harjoituksessa he kuitenkin huomioivat, että ulkoisilla tekijöillä on tiedostamaton vaikutus, mutta samalla isostoiminnassa oleminen oli kasvattanut heissä tietynlaista ammatti-identiteettiä, joka pyrkii kristillisen ajatuksen mukaan olemaan arvottamasta ketään ulkoisen olemuksen mukaan.

Loppukeskustelussa nuoret pohtivat omaa sijoittumistaan vallitsevaan yhteiskuntaan sekä itseensä kohdistuvia ennako-odotuksia, jotka tarjoavat paljon mahdollisuuksia, mutta voivat samalla rajoittaa oman itsensä löytämistä. Erään ryhmäläisen kommentin mukaan oman identiteetin löytäminen on vaikeaa

*on niin paljon kaikkea, mitä haluis olla ja kokee.*

(tyttö, 17 v).

Heidän pohdinnoissaan nousi esille tarve tällaisille keskusteluille, joissa pohditaan omaa itseä, omia tiedostettuja tai tiedostamattomia asenteita. Nuoret pitivät erityisesti siitä, että vaikka harjoitus haastoi ehdollistamaan omaa itseään, niin sitä ei tarvinnut ottaa liian vakavasti. Havainnoijat olivat samaa mieltä ja nostivat esille, kuinka he arvostivat nuorten puheenvuoroja ja kuinka nimenomaan nuoret olivat koko tilaisuuden keskiössä. Heidän palautteessaan korostettiin kuinka loppureflektoinnissa oli tilaa spontaanille keskustelulle, jossa omia kokemuksia ja ajatuksia pystyi jakamaan ryhmän kesken. Niin ryhmä kuin havainnoijatkin sanoivat, että menetelmää voisi soveltaa lapsi-, nuoriso- ja rippikoulutyössä, kuten myös diakoniatyön ryhmätoiminnoissa.

### 7.3 Ryhmä 2: Ikäihmiset

Tarkoitus oli havainnoida oman minuutta ja identiteettiä eletyn elämän kautta. Tavoitteena oli tunnistaa identiteettejä, joita elämän aika on ollut ja kuinka ne ovat vaikuttaneet elettyyn elämään.

Menetelmä: dialoginen

Palaute: suullisesti ryhmältä sekä havainnoijalta

Toimintaan varattu aika: 1,15 tuntia (+30 minuuttia kahvitteluun, alustukseen ja lopetukseen)

Ryhmän koko: 18 henkilöä

Havainnoijia: 1 (diakoni)

1 ohjaaja

Ryhmä oli ikäihmisten iltapäivä kerho, jonka ikäjakauma oli 70–91 vuotta. Toiminnan tarkoituksena oli pohtia pienryhmissä omaa itseä ja omaa identiteettiä suhteessa elämän kokemuksiin sekä rooleja, joita heillä on elämänsä varrella ollut ja mitkä niistä ovat olleet arvokkaimmat. Ryhmä jakautui noin viiden hengen ryhmiin keskustelemaan, jonka jälkeen ryhmissä nousseita ajatuksia jaettiin yhteisesti keskustellen.

Ennen tehtävän alkua ryhmälle painotettiin luottamuksellisuutta ja ettei itsestään tarvitse kertoa mitään sellaista, mitä ei halua. Keskusteluun oli mahdollista osallistua vain kuuntelemalla muiden kertomuksia. Toiminta oli ajastettu niin, että pienryhmien omalle keskustelulle oli 30 minuuttia ja kokoavalle keskustelulle sekä palautteen annolle yhteensä 40 minuuttia.

Keskustelussa nousi esille, kuinka ikään ja vanhuuteen kohdistuvat ennakkoluulot vaikuttavat toisinaan myös omaan ajatteluun omasta itsestään ja silloin on vaikea pitää kiinni omasta minäkuvasta. Moni suri keskusteluissa sitä, ettei heitä määritellä enää *"elävänä ihmisenä"*, vaikka he ovat hyvin aktiivisia toimijoita ja mieleltään nuoria. Tästä syystä identiteettikysymys ja oman minuuden moninaisuuden pohtiminen oli mielekäs aihe ja antoisa kokemus, vaikka se nostikin muutamilla tunteita pintaan.

Ryhmän mielestä oli positiivinen asia, että menneisyyteen ja menetyksiin liittyviä tunteita sai jakaa ja näyttää. Näiden asioiden ääneen sanominen oli yhtä lailla vertaiskokemus kuin oman elämän ja minuuden uudelleen jäsentämistä. Heidän toiveensa seurakunnalle oli, että tällaisia ohjattuja keskusteluja voisi olla enemmän heille ikäihmisille kokoamassa elettyä elämää ja kuinka elämän murroksista on selvitty, kun on joutunut rakentamaan elämänsä ja itsensä uudelleen esimerkiksi sotakokemusten tai puolison kuoleman jälkeen.

Havainnoijan mukaan identiteettikeskustelu auttoi osallistujia näkemään oman itsensä ja koetun elämänsä uusin silmin. Aiheen merkityksellisyys näkyi myös siinä, että osa ryhmästä halusi jatkaa keskustelua vielä tapahtuman päättymisen jälkeen. Havainnoijan mielestä menetelmää on mahdollista soveltaa esimerkiksi sururyhmissä ja avioeronkokoneiden kanssa, mutta intiimimmässä tilassa kuin seurakuntasali.

#### 7.4 Ryhmä 3: Kirkonalan opiskelijat (Diakin vertaisryhmä)

Tarkoitus oli tutustua omiin ennakkoluuloihin ja oman identiteetin kautta. Tavoitteena oli havainnoida itseään ammatillisesta näkökulmasta sekä tuoda opiskelijoille toiminnallisia menetelmiä käytettäväksi työelämässä.

Menetelmä: dialogisuus/draama

Palaute: suullisesti sekä kirjallisesti ryhmältä sekä havainnoijilta

Toimintaan varattu aika: 2,5 tuntia

Ryhmän koko: 20 henkilöä

Havainnoijat: 3 (kaksi terveystalouden ammattilaista ja sosionomi - diakoni opiskelija)

Ohjaaja: 2

Ryhmä koostui kirkonalanopintojen orientaatiojaksolla olevista Diakin opiskelijoista. He toimivat työelämäyhteistyön osoittamana vertaisryhmänä, joka arvioi suunniteltua toimintaa kohderyhmän näkökulmasta. Ryhmän kanssa tutustuttiin identiteettiin ja minäkuvaan, tiedostettuihin ja tiedostamattomiin ennako-oletuksiin ja -luuloihin sekä kuinka omia pelkoja tuntematonta kohtaan voi kohdata

erilaisten toiminnallisten harjoitteiden kautta. Toiminta koostui refleктоivista ja draamallista yksilö- sekä ryhmätehtävistä. Toiminnan tarkoituksena oli saada osallistujat pohtimaan käsiteltäviä teemoja ja haastaa heitä ehdollistamaan omia näkemyksiään niin aihetta kuin omaa itseään kohtaan.

Ennen varsinaisen toiminnan aloittamista opiskelijoille kerrottiin heidän valikoituneen vertaisryhmäksi testaamaan ja arvioimaan menetelmän sisältöä sekä toimivuutta oppilaitoksen tarpeisiin. Heille kerrottiin myös, että suunniteltu menetelmä on tarkoitettu opiskelijoiden identiteetin sekä minäkuvan vahvistamiseksi ja ammatilliseksi työvälineeksi. Opiskelijoiden lisäksi tilaisuudessa oli kolme havainnointijaa, jotka arvoivat ryhmän toiminnallisuutta ja menetelmän toimivuutta sekä omaa työskentelyämme ryhmän kanssa.

Toiminta aloitettiin itsemme ja tulevan toiminnan esittelyllä. Ryhmälle korostettiin, että he ovat arvioimassa menetelmää, mutta myös saamassa omakohtaista kokemusta ohjattavana olemisesta sekä saamassa välineitä, joita voi hyödyntää tulevassa työelämässä sosiaalialalla. Tämän jälkeen teimme toiminnalle säännöt, joiden mukaan osallistuminen oli vapaaehtoista ja tapahtui jokaisen henkilökohtaisten mukavuusalueiden sisällä. Samalla painotettiin luottamuksellisuutta ja kunnioitusta toisen kokemusta kohtaan.

Varsinainen toiminta aloitettiin lämmittelyharjoituksilla, joiden tarkoitus oli virittäytyä tuleviin teemoihin ja rentouttaa osallistujia päästämään irti liiasta itsekontrollista. Harjoitukset olivat nopeatempoisia ryhmätoimintoja, joissa osallistujat pääsivät tutustumaan toisiinsa ja heillä oli mahdollisuus heittäytyä arkiminänsä ulkopuolelle. Harjoituksissa sai kertoa esimerkiksi oman nimensä lisäksi mielipiteensä rusinoista maksalaatikossa. Harjoituksen tarkoitus oli tutustua toisiimme ja todeta, että mielipiteitä on monia ja ne kaikki ovat oikeita. Toisessa harjoituksessa oli mahdollista antaa sängynalus peikolle muoto ja lähettää se pois omaan maailmaansa. Tämän harjoituksen tarkoitus oli rohkaista päästämään irti omista ennakkoluuloista ja peloista tuntematonta kohtaan kohtaamalla ne.

Toimintaa jatkettiin harjoituksilla, joiden avulla tutkittiin minuutta ja rooleja, joita meillä on sekä mihin kaikkeen identifioimme itsemme. Tehtävät koostuivat pienryhmätyöskentelyistä, joissa pohdittiin mihin ryhmiin kukin on elämänsä aikana kuulunut ja miten ne ovat vaikuttaneet identiteettiin. Tehtävien tarkoitus oli havainnoida ja avata keskustelua siitä, mihin me tarvitsemme rooleja ja eroakko rooli identiteetistä.

Kaikki harjoitteet purettiin dialogisen keskustelun muodossa heti jokaisen tehtävän jälkeen. Lopuksi istuimme rinkiin niin, että kaikki osallistujat näkivät toisensa sekä meidät ohjaajat ja kävimme dialogisen refleктоivan palautekeskustelun toiminnallisesta kokonaisuudesta.

Ryhmältä saatu palaute oli analyttinen ja kriittinen. Osallistujat olivat yhtä mieltä teemojen käsittelyn tarpeellisuudesta, mutta palaute toiminnallisista ratkaisuksista jakoi mielipiteet puolesta ja vastaan. Osa ryhmästä vetäytyi suurimmasta osasta harjoitteista, koska heidän mielestään harjoitteet olivat liian lapsellisia tai menivät oman mukavuusalueen ulkopuolelle. Osa ryhmästä taas kertoi saaneensa paljon positiivisia kokemuksia ja oivalluksia, joita voi mahdollisesti hyödyntää tulevaisuudessa.

Ryhmää rohkaistiin toistuvasti toiminnan aikana osallistumiseen ja menemään oman mukavuusalueen reunoille. Osa ryhmästä tulkitsi tämän painostuksena, kun taas osa rohkaisevana sekä kannustavana. Opiskelijat pohtivat myös aihealueen laajuutta, mikä teki heidän mukaansa kokonaisuudesta hieman sekavan, vaikka yksittäiset harjoitukset olivatkin toimivia ja sovellettavissa muihinkin konteksteihin. Näin moniin teemoihin ei ollut mahdollista tarttua syvemmin rajallisen ajan puitteissa. Ryhmä toi esille, että identiteettikäsité ja sen moninaisuus oli heille kaikille yllättävä kokemus ja oivallukset siitä olisivat ansainneet enemmän aikaa pohdinnoille ja keskustelulle.

Havainnoijilta saatu palaute oli samansuuntaista vertaisryhmältä saadun palautteen kanssa. Heidän huomioissaan nostettiin esille teemojen käsittely ja kuinka niistä keskustelulle annettiin aikaa. Teemoja oli vaan heidän palautteensa mukaan liikaa yhteen lyhyeen kokonaisuuteen. Ryhmältä sekä havainnoijilta palaute osoitti menetelmän vahvuuksia ja heikkouksia sekä asioita, joita emme olleet osanneet ottaa suunnittelussa huomioon muun muassa aiheen rajauksesta.

Saamamme palaute kokonaisuudesta oli rakentavaa ja hyvin perusteltua. Se auttoi meitä näkemään teemojen yhdistämisen haasteellisuuden ja rajoitusten tärkeyden. Erään opiskelijan pohdinta loppurefleksioinnissa:

*hyödyllinen aihe ja hyvä idea, mutta riippuu niin paljon ympäristöstä, ajasta ja ryhmästä, että uskaltaako näin vaarallisille alueille mennä.*

*(Opiskelija, 20 v)*

#### 7.5 Ryhmä 4: Naisten osuuskunta (Tansania)

Tarkoituksena oli tunnistaa omat identiteetit ja minuus voimavarana, sekä tavoitteena opettaa ryhmän kanssa työskenteleville kirkontyöntekijöille luovien menetelmien käyttöä ryhmätyöskentelyssä.

Menetelmä: valokuvaus, narratiivisuus ja dialogisuus

Palaute: suullisesti ryhmältä sekä havainnoijilta

Toimintaan varattu aika: 12 tuntia

Ryhmän koko: 21 henkilöä

Havainnoijat: 2 (projektipäällikkö ja alueen seurakuntatyöntekijä)

Ohjaaja: 1 ja 2 avustajaa, jotka toimivat myös havainnoijina

Opinnäytetyömme aihe kiinnosti tansanialaisen työharjoittelupaikan evankelislu-terilaista työyhteisöä, ja he tarjosivat Amina Jamesille mahdollisuutta naisten osuuskunnan kanssa työskentelyyn. Keskustelimme opinnäytetyöparin kanssa asiasta puhelimitse ja sovimme, että tämä ryhmä otetaan mukaan opinnäytetyön vertailuryhmäksi. Harjoitteluohjaajan toiveesta toteutettiin minäkuvaa ja identiteettiä vahvistava menetelmällinen toiminta. Perustelemme tämän ryhmän mukaan ottamista sillä, että oppilaitoksesta lähtee paljon opiskelijoita kansainväliseen vaihtoon, jolloin on tärkeää ymmärtää kulttuurisia eroja myös minäkuvassa ja identiteettikäsitteessä.

Kohderyhmä oli väkivaltaa kohdanneiden naisten ”Woman Power”-osuuskunta ja heidän kanssaan työskentelevät henkilöt. Toiminta toteutettiin narratiivisella valokuvausmenetelmällä. Valokuvausmenetelmiä kuten esimerkiksi *Fotovoice* on käytetty monenlaisten väestöryhmien kanssa edistämään osallistujien



voimaantumista, itseilmaisua sekä lisäämään tietoisuutta omasta itsestä ja omasta ympäristöstä sekä luoda turvallinen ilmapiiri oman elämänsä sanoittamiselle ja uusien näkökulmien luomiselle. (Lichty ym. 2019, s.3–4)

Toteutettu projekti oli kaksi päiväinen. Ensimmäisenä päivänä ohjaajana toiminut Amina James kertoi heille itsestään ja siitä, kuinka vaikeaa on toisinaan identifioida itseään: kuka minä oikeastaan olen? Hän näytti heille valokuvia, joita oli ottanut oman itsensä etsimisprosessin aikana. Alkukeskustelussa naiset pohtivat kuinka elämä on samanlaista Tansaniassa ja Suomessa, mutta silti täysin erilaista. Naiset pohtivat itseään ja elämäänsä niin, että työ antaa elämälle arvon ja kuinka pystyy hankkimaan kaiken tarvittavan omalla työllään.

Kysymys ”kuka minä olen ja mitä kaikkea sen lisäksi olen?” oli heille uusi lähestymistapa omaan itseensä. Ensimmäisenä päivänä keskustelimme siitä, mihin me kuulumme, kuinka se määrittää identiteettiämme ja sitä, mihin identifioimme itsemme. Naisten pohdinnoissa nousi päällimmäisiksi kyläyhteisö, heimo, uskonto, perhe ja työ. Syvemmälle mennessä nousi vahvasti esille myös kulttuuriset tekijät, jotka voivat olla psykofyysisesti vahingollisia ja vaikuttaa negatiivisesti minäkuvan kehittymiseen.

Toinen päivä käytettiin valokuvaamiseen, tuotosten katseluun ja niistä keskusteluun. Naisille oli annettu edellisenä päivänä ”kotiläksyksi” suunnitella kuinka haluaa itsensä kuvata ja kertoa tarinansa. Kuvaus toteutettiin niin, että naiset valokuvassivat toinen toisiaan kuvattavan antamien ohjeiden mukaan. Itse valokuvaussessioon ei annettu muita ohjeita kuin kuinka kamerat toimivat ja muistutettiin luovuudesta.

*Alku hämmennyksen ja ehkä skeptisyydenkin jälkeen naiset lähtivät neljän hengen ryhmissä kuvaamaan. Oli huikeaa seurata heidän työskentelyään! Siellä dadat ja mamat viilettivät pitkin kirkon tonttia nauraen ja kikattaen. Kuvista tuli aivan uskomattomia! Huimia tarinoita joka ikisen kertomana. Rukous, usko, työ, menneisyys, voimaantuminen ja elämän ilo...*

(AminaJ, 2023)

Toiminnan päätteeksi ryhmän kanssa käydyssä loppureflektiossa nousi ajatuksia ja oivallisuksia siitä, kuinka he ovat paljon muutakin kuin vain yhteisönsä

jäseniä. Toiminta avasi täysin uuden näkökulman omaan itseen, olemassaoloon ja elettyyn elämään. Eräs mukana ollut kiteytti omat ajatuksensa ja kokemuksensa:

*I am a poor and I have suffered a lot in my life. I have needed to do terrible things to keep my children alive. Still, I never gave up, even when my husband took another wife and left us. I'm still a woman, a good mother and indeed I am a warrior who knows how to grow sweet tomatoes.*

(n. 30-vuotias nainen)

Ryhmälle valokuvaus ja kuvattavana oleminen oli uusi ja merkittävä kokemus, jonka kautta he saivat mahdollisuuden sanoittaa itseään ja kokemuksiaan uudella tavalla. Identiteetti ja sen moninaisuus oli heille uusi käsite, jonka kautta määrittää itseään. Muutamalle ryhmän naiselle kokemus oli ainutlaatuinen myös siksi, koska he näkivät itsensä ensimmäistä kertaa elämässään valokuvassa.

Otetut valokuvat ladattiin tietokoneelle ja niitä katsottiin yhdessä koko ryhmän kanssa. Jokainen kuvattavana ollut sai kertoa omista kuvistaan, ja ryhmä kertoi mitä tunteita tai ajatuksia kuva heissä herätti. Naiset kertoivat valokuvien kautta oivaltaneensa itsestään ja elämästään sellaista, mitä he eivät aikaisemmin olleet osanneet edes pohtia. Lopuksi jokainen sai valita neljä mieluisinta kuvaa itsestään, jotka teetettiin heille muistoksi projektista.

Aktiivisesti mukana olleella seurakunnan työntekijällä oli ennakoajatuksena, että tämänkaltainen toiminta on turhamaista ja minäkeskeisyyttä korostavaa eikä siten yhteensopiva kirkon arvojen kanssa. Nähdessään millaisia vaikutuksia menetelmällä oli ryhmäläisiin, hän oli oivaltanut, ettei itseään voi oppia tuntemaan katsomatta itseään.

## 8 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET TOTEUTETUSTA TOIMINNASTA

## 8.1 Toiminnan pohjalta tehty yhteenveto

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kokemuksellinen aineisto pyritään keräämään mahdollisimman vähän kohteen arkea häiritsemättä käyttäjien, asiakkaiden tai kokijoiden kokemuksia kuunnellen. Kokemuksista saatu tieto voi olla monimerkityksellistä ja vaikeasti tulkittavaa, mutta yhtä lailla se voi auttaa ymmärtämään omaa tuotosta. Lisäksi palautteen vastaanottaminen ja kokemuksen kuunteleminen on arvokasta sen antajalle.

Palautteista saatu tieto kootaan yhteen ja niistä saatu informaatio tulkitaan yhteen tavalla, joka on kokonaisuuden kannalta merkityksellistä. Merkityksellisyys ei kuitenkaan tarkoita vain itseään miellyttävää tai omaa ajattelua tukevaa tietoa, vaan niin palautteilla kuin tulkinnoillakin pyritään kehittämään omaa ymmärrystä tutkittavaa asiaa kohtaan. (Kostamo, 2022, s.53–56.)

Ryhmiä yhdistävä tekijä oli, että syy niiden kaikkien perustamiselle ja olemassaololle on evankelisluterilaisen kirkon kristillisissä arvoissa, vaikka mukana toiminnassa oli muunkin uskoisia. Tämän lisäksi kaikki ryhmät olivat niin sanotusti ”tois-  
taiseksi olemassa olevia” ja niiden jäsenet vaihtuvat aikanaan, vaikka itse toiminta jatkuu. Osallistujia vertailuryhmissä oli yhteensä 65 henkilöä ja ikäkauma 17–91 vuotta. Havainnoijia oli seitsemän, yksi havainnoijista oli havainnoimassa kahdessa eri ryhmässä. Ryhmäläisten tai havainnoijien sukupuolella ei ollut merkitystä.

Kaikilta muilta paitsi vertaisryhmältä palaute kerättiin suullisesti loppukeskusteluissa. Jokaisella ryhmällä oli tarkoituksella erilainen toteutus ja kokonaisuus, koska niistä saadun tiedon oli tarkoitus ohjata meitä oikeaan suuntaan teemojen rajauksessa ja oppaan sisällössä. Ryhmiä ja havainnoijia pyydettiin arvioimaan toteutettujen kokonaisuuksien vaikuttavuutta, toteutusta, niiden kehitettävyyttä sekä sovellettavuutta. Ryhmiä pyydettiin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin (liite 2), niin että kaikki vastasivat kysymyksiin 1–4 ja kysymyksiin 5–7 vastasivat havainnoijat sekä isosista ja opiskelijoista koostuneet ryhmät:

### 1. Menetelmän jäsentely ja seurattavuus

2. Saitko uusia näkökulmia ja oivalluksia?
3. Aktivoiko menetelmä sinua havainnoimaan itseäsi?
4. Onko menetelmä hyödyllinen?
5. Millaisten ryhmien kanssa menetelmää voisi käyttää?
6. Mihin soveltaisit menetelmää?
7. Kuinka kehittäisit menetelmää?

Palautteiden perusteella toteutettuja kokonaisuuksia pidettiin pääosin hyvinä ja toimivina. Toimintaan varattu aika tosin oli kahdessa ryhmässä liian lyhyt ja yhdessä ryhmässä teemoja liian monta suhteessa käytössä olleeseen aikaan. Hyvänä kaikissa ryhmissä pidettiin tulevaan toimintaan virittäviä alustuksia, joissa ohjaaja/ohjaajat asettivat itsensä ja omat (teemoihin liittyvät) elämäkokemuksensa esimerkkiasemaan. Palautteiden mukaan se loi ”*helposti lähestyttävän*” ilmapiirin ja johdatti tarkasteltavana olevaan teemaan siinäkin ryhmässä, jossa itse fyysinen osallistuminen jäi vähäiseksi.

Oman identiteetin ja minäkuvan pohtiminen oli kaikissa ryhmissä teema, jota haluttiin tai olisi haluttu jäädä tarkastelemaan syvemmin. Identiteettikysymys oli teemana aihe, joka antoi ryhmille eniten oivalluksia, jotka käynnistivät osallistujissa ”*uudelleen heräämisiä*” tarkastelemaan itseään ja mennyttä elämäänsä uudesta näkökulmasta. Eräs ryhmäläinen pohti omaa minuuttaan sotaa paenneen karjalaisuuden kautta:

*Mie oon ain aatellu et mie oon vaan tämmönen karjalainen evakkotyttö. Ja nyt sie tuut ja sanot et mie oon paljo kaikkee muutakiin. No niihä mie oonkii ku oikei mieltii! Nyt miust tuntuu et mie oon heittänt elämän iha hukkaa märehtimällä.*

*\*naurua\*. (Nainen, 91 v.)*

Ryhmien keskusteluissa nousi esiin huomio, kuinka suppeasti määrittelemme ja meitä ohjataan määrittelemään itseämme. Tästä syystä oman itsen, minuuden ja identiteettien pohdinta nousi tärkeimmäksi teemaksi kaikissa ryhmissä kuin myös henkilökohtaisissa pohdinnoissa. Sama oivallus läpi leikkasi kaikki ryhmät iästä, sukupuolesta ja kulttuurista riippumatta myös havainnoijien huomioissa. Tämä sai meidät pohtimaan opinnäytetyömme sisältöä uudelleen, poistamaan siitä kaikki muut teemat ja keskittymään identiteettiin/minä käsitteeseen. Menetelmä ja varsinkin identiteetin moninaisuus todettiin hyödylliseksi teemaksi niin

henkilökohtaisen kasvun kuin ammatillisen identiteetin kannalta, koska sen pohdinta auttaa laajentamaan minä kuvaa sekä hahmottamaan elettyä elämää eri elämän vaiheiden kautta suhteessa nykyhetkeen.

Niissä ryhmissä, jotka pohtivat menetelmää ammatillisuuden kautta, menetelmät ja teemat koettiin hyödyllisiksi esimerkiksi keskustelun aloittajana nuoriso- ja rippikoulutyössä, ammatillisuuden ja ammatti-identiteetin rakentajana, omien arvojen ja normien tarkastelun apuvälineinä eri asiakasryhmien kanssa ja heidän kohtaamisessaan. Ryhmien mielestä aiheet olivat ajankohtaisia ja niiden käsittely tarpeellinen taito luomassa ihmisten välisistä ymmärrystä sekä empatiaa. Identiteetikäsité miellettiin avaintekijäksi siihen, kuinka näemme itsemme ja yhteisömme.

Palautteista kävi kuitenkin ilmi selkeästi, että ammatillisesta näkökulmasta aiheiden rajaaminen on tärkeää, jotta kokemukset eivät jäisi pinnallisiksi vaan käynnistäisivät pidemmälle kantavan jatkumon ja muutoksen minäkuvassa. Varsinaisia kehittämissideoita ryhmiltä ei tullut, mutta useimmat sanoivat voivansa ajatella yksittäisten harjoitusten soveltamista omassa työssään varsinkin identiteetikäsitteen pohtimisen osalta. Havainnoijina toimineet kirkontyöntekijät niin Suomessa kuin Tansaniassa sanoivat minuuden tutkimisen olleen niin voimaannuttava kokemus, että identiteettiteemaa aiotaan käyttää myös muiden seurakunnissa toimivien ryhmien kanssa.

## 8.2 Palautteesta saadut johtopäätökset

Kootessamme palautteet ja käydyt loppukeskustelut yhteen, niissä toistui selkeä tarve minuuden ja identiteetin tutkimiselle. Tarve nousi esille keskusteluissa siitä, kuinka vaikea omaa identiteettiä on määrittää ulkoisten paineiden, määritelmien ja oletusten vuoksi. Kokemus oman identiteetin laaja-alaisuudesta tuli jokaiselle kulttuurista, sukupuolesta ja iästä riippumatta jonkin asteisena yllätyksenä ja moni koki sen eheyttävänä tai helpottavanakin asiana.

Keskusteluissa ei vedetty rajaa siihen puhutaanko identiteetistä roolina vai minuutena, tosin niitäkin oivalluksia nousi havaitusta ristiriidasta omien arvojen ja joidenkin niihin yhteensopimattomien roolien ylläpitämisessä.

*Kyllä mieli palaa ja menee sekaisin, jos ja kun päivästä toiseen teet hammasta purren työssäsi sellaista, mikä on arvojesi vastaista, mutta et voi muutakaan. Työelämässä on vaikea olla se, kuka on, se (työelämä) kun on sellaista my way or highway. (Havainnoija)*

Olimme laatineet jokaiselle ryhmälle tiettyihin teemoihin perustuvan kokonaisuuden ja niistä Diakin vertaisryhmä oli teemoiltaan laajin, mistä saimmekin palautetta niin ryhmältä kuin havainnoijilta. Käytettyyn aikaan nähden kokonaisuus oli liian suuri, jolloin aikaa yhteen harjoitukseen ja sen purkamiseen oli liian vähän. Tiedostimme tämän kyllä itsekkin, mutta olimme ajatelleet esittelevämme koko menetelmän harjoituksineen työkaluna identiteetin ja ennakkoluulojen käsittelyyn ryhmätyöskentelyssä, mikä osoittautui liian kunnianhimoiseksi tavoitteeksi. Jos tapaamiskertoja olisi useampi, lopputulos ja kokemus olisi varmastikin ollut toisenlainen.

Lopullinen aiheajaus oli perusteltu ja asianmukainen peilattuna kulttuurien väliin eroihin siinä, kuinka asemoimme itsemme ympäröivään kulttuuriin. Uskomme että oman itsen tunteminen ja identiteettinsä tiedostaminen auttaa kohtaamaan sekä ymmärtämään toisenlaisista kulttuureista tulevia löytämään omat kontekstuaaliset identiteettinsä. Risto Vuorinen (1998, s.59) havainnoi samaa ajatusta teoksessaan ”*Minän synty ja kehitys*”, että länsimaisissa kulttuureissa minuutta katsotaan henkilön yksilöllisen identiteetin kautta, kun taas monissa alkuperäisheimoissa minuus on enemmän kollektiivinen identiteetti. Vuorisen mukaan tämä johtuu ihmisen tavasta jäsentää minuuttaan ympäristön ja sen tarjoamien uskosten mukaan tai sen mukaiseksi.

Emme vertaa Tansaniaa alkuperäisheimoihin, mutta havainto oman itsen ja minuuden käsittämisestä oli Vuorisen esittämän huomion mukainen ja relevantti havainto identiteettikäsitteen näkökulmasta. Naisten ryhmässä korostui kuinka minäkuva ja identiteetti määräytyy työn, uskonnon, yhteisön sekä sosiaalisen aseman mukaan. Myös sukupuoli ja siviilisääty vaikuttavat suuresti siihen, millaisena tai kuinka arvokkaana henkilö näkee itsensä suhteessa ympäristöönsä. Myös

yhteisö voi arvottaa henkilön edellä mainittujen asioiden kautta. Näiden käsitysten ehdollistaminen oli haastava, mutta kaiken kaikkiaan silmiä avaava kokemus niin osallistujille, seurakunnan työntekijöille kuin toteuttajallekin.

Toteuttajana suurimmat oivalluksen tulivat siitä, kuinka tärkeää toimiakseen toisessa kulttuurissa on tiedostaa ja ymmärtää kulttuurisia eroja alkaen ihmiskäsityksestä ja arvomaailmoista. Toinen oivallus koski opinnäytetyötämme: ammatillinen kehittyminen alkaa identiteetistä ja siitä, kuinka hyvin tiedostamme itse itsemme. Myös asenteemme ja suhtautumisemme itsemme ulkopuolella oleviin ilmiöihin ovat liitoksissa siihen, kuinka näemme ja koemme itsemme. Opinnäytetyömme teeman ei siis tarvitse koskea kuin identiteettiä ammatillisen kasvun pohjana.

Alkuperäinen ajatuksemme oli käsitellä ennakkoluuloja ja -ennakkokäsityksiä, mutta saatujen palautteiden mukaisesti rajasimme aiheen ja kehittämämme harjoitekokonaisuuden tutkimaan pelkästään identiteettiä sekä ammatillista kasvua. Rajaus on oleellinen opiskelijan kehittyvää ammatti-identiteettiä ajatellen, koska opinnot ovat muutoksen aikaa, joka haastaa pohtimaan identiteetin kautta omaa itseään niin yksilönä kuin ammattilaisena (Raatikainen ym. 2019. s. 36).

Suunnittelimme kokonaan uuden kokonaisuuden, jossa käsitellään vain minuutta, mutta joka on kuitenkin sovellettavissa ja muokattavissa muidenkin teemojen käsittelyyn. Harjoituskirjanen on koottu aiheeseen virittävistä lämmittelyharjoituksista, minään tutustuttavista ja identiteettien moninaisuutta kuvastavista tehtävistä sekä itseensä tutustumiseen orientoivista harjoitteista. Muokkasimme myös oppaan ulkonäköä helpommin luettavaksi opponoinnissa saamiemme huomioiden mukaan. (Liite 3)

## 9 HARJOITEOPPAAN TOTEUTUKSEN VAIHEET

### 9.1 Kehittämistarve

Kehittämistarve lähtee havaitusta ongelmasta, puutteesta tai olemassa olevan palvelun parantamisesta. Tämän lisäksi on selvitettävä ongelman tai puutteen laajuus ja keitä se koskettaa. (Jämsä & Manninen, 2000, s. 30.) Menetelmäoppaan tarve syntyi omista huomioistamme opintokokonaisuuksien sisällöistä ammatillisen kasvun näkökulmasta.

Ammatillisessa opetuksessa kokemuksemme mukaan korostetaan eettisyyttä, työn sekä työelämän vaatimia tietoja ja taitoja kuten myös ammatillisuutta ja ammattilaiseksi kasvamista. Ymmärryksemme mukaan ammatillinen kasvu on oman identiteetin ja minäkuvan sovittamista ammatillisiin vaatimuksiin ja ammatti-identiteetti muodostuu näiden kahden asian yhteisvaikutuksesta, mutta ei synny itsestään ilman johdonmukaista itseensä tutustumista.

## 9.2 Ideointi ja suunnittelu

Ideointivaiheessa mietimme millainen tuote vastaa parhaiten tilaajan tarpeisiin. Pohdittuamme tilaajan kanssa mahdollisia vaihtoehtoja, päädyimme sähköisessä muodossa olevaan kirjalliseen oppaaseen, joka on ladattavissa theseus.fi:stä. Alun perin suunnittelimme kokonaisuutta ennakoluulojen, -asenteiden ja itselle uuden ja vieraan kohtaamiseen oman minuuden kautta. Päätimme testata ideamme ensin kahdessa eri kontekstissa seurakuntatyössä. Olimme tyytyväisiä idean ja toteutusten toimivuuteen ja siitä rohkaistuneena lähdimme laajentamaan ideaa laajemmaksi kokonaisuudeksi, joka testattiin opinnäytetyön tilaajan osoittaman opiskelijaryhmän kanssa. Tämä ryhmä osoitti ideamme heikkoudet, vahvuudet, riskit ja kehittämistarpeet, joiden pohjalta tarkastelimme uudelleen tavoitteet ja työn rajauksen tarpeellisuutta. Teimme päätöksen luopua liian laajasta teemakokonaisuudesta ja keskittyä vain identiteetin ja minäkuvan tutkimiseen.

Ideointiprosessissa käytettiin runsaasti keskinäistä reflektointia sekä ulkopuolisten havainnoijien objektiivista näkökulmaa. Opinnäytetyömme ideointi ja suunnittelu ovat kulkeneet käsikädessä niin, että hyväksi ajateltu idea testattiin käytännössä nähdäksemme, kuinka se toimii kohderyhmän kanssa ja millaisen kokemuksen he saavat. Tämä oli aikaa vievä, mutta hyödyllinen prosessi, koska näin



löydettiin tilaajaa ja ennen kaikkea hyödynsaajaa parhaiten palveleva harjoitekonaisuus.

### 9.3 Sisällön koostaminen

Ennen sisällön luonnostelua on oltava tiedossa toimintaympäristö, tilaajan arvot ja periaatteet sekä profiili, ketkä ovat sidosryhmiä ja hyödynsaajia sekä tilaajan näkemykset tilaamastaan tuotteesta. Ennen varsinaisen sisällön suunnittelua ja koostamista on määriteltävä konseptin välittömät, keskipitkän ja pitkän ajan tavoitteet, mitä arvoja tuote todentaa ja mitkä periaatteet ohjaavat sen toteutumista, tämän jälkeen voidaan siirtyä tuottamaan asiasisältöä. Kriittinen arviointi on tärkeää koko tuotekehitysprosessin ajan aina tuotteen suunnittelusta sen valmistamiseen asti, jonka toteuttamiseksi tarvitaan asiantuntemusta ja yhteistyötä tilaajan ja asiakasryhmien kanssa. (Jämsä & Manninen, 2000, s. 43–44, 50–52.)

### 9.4 Laatu ja ulkoasu

Asiasisältö määrittyy sen mukaan mihin tarkoitukseen ja kenelle tuote on suunniteltu. Tekstin ydinajatuksen on oltava selkeä, hyvin jäsennelty ja muotoiltu niin, että sisältö on ymmärrettävissä ensilukemalla. Tekstin sisällön on myös vastattava tilaajan arvoihin ja ihmiskäsityksiin niin, että ne pysyvät muuttumattomina. Tuotetta suunniteltaessa tulee huomioida tekijänoikeudet, tuotteen elinkaari, budjetti ja ekoprofiili. (Jämsä & Manninen, 2000, s. 56–57, 95.)

Olemme huomioineet tekijänoikeudet valmiissa oppaassa niin, että olemme kertonut alkuperäisen harjoituksen ja mistä sen löytää. Elinkaareltaan opas on ajaton harjoitteiden ollessa sovellettavissa ja muokattavissa käyttäjän tarpeiden mukaisiksi. Ekologisuus näkyy siinä, että opas on ladattavissa sähköisenä eikä siitä syystä tarvitse paperista tulostusta. Tuote on myös suunniteltu sellaiseksi, ettei siitä koidu suuria kustannuksia toteuttajalle. Harjoitusten toteutus ei vaadi mitään erityistä tilaa eikä muita välineitä kuin kyniä ja paperia.

Laadukas tuote vastaa tilaajan toiveisiin. Laatua voidaan tarkastella tilaajan, palveluntuottajan tai organisaation ulkopuolisen havainnoitsijan toimesta, jolloin näkökulma vaihtelee asiaa tarkastelevan tahon mukaan. Laadukkuutta voidaan määrittellä asetetuilla laatu kriteereillä ja niistä saaduilla johtopäätöksillä. Asiakassuuntautuneisuus tuo lisää laadukkuutta. Näiden perusteella voidaan havaita ja poistaa mahdolliset virheet ja tehdä korjaavat toimenpiteet. (Jämsä & Manninen, 2000, s. 127–135.)

Olemme opasta tehdessämme kiinnittäneet huomiota harjoitusten ohjeiden helpolukuisuuteen ja ymmärrettävyyteen, mutta myös esteettisyyteen. Oppaan visuaalisella ja esteettisellä kokonaisuudella on tarkoitus herättää kiinnostus, lisätä oppaan parissa vietettyä aikaa sekä sen käyttöä. Visuaalisuudella on tarkoitus kiinnittää huomio luettavuuteen ja selkeyteen. Esteettinen kokonaisuus näkyy prosessityöskentelyssä, jossa hiotaan kokonainen tuote. (Jämsä & Manninen, 2000, s. 103–104.)

Oppaan ulkoasussa olemme ottaneet huomioon siitä saadut palautteet ja kehittämisajatukset muun muassa luettavuuden ja selkeyden kannalta. Olemme käyttäneet muutamia harjoituksia tukevia mallikuvia, jotka ovat muokattu pixabay-kuvapankista otetuista kuvista (elämän puu ja haave hampurilainen) sekä oppaan elävöittämiseksi kansikuvassa olevasta Amina Jamesin (2015) teoksesta ”Me like a tree” eri tavoin muokattua grafiikkaa.

Olemme laatineet sisällön tutkimalla draamamenetelmiä, valinneet niiden pohjalta aiheeseen sopivia harjoituksia ja soveltaneet sekä muokanneet ne narratiiviseen menetelmään soveltuviksi. Olemme pyrkineet valitsemaan harjoituksia, jotka ovat tarkoituksenmukaisia ja ovat sovellettavissa muihinkin teemoihin kuin minäkuvan tai identiteetin tutkiminen.

## 9.5 Harjoiteoppaan rakenne ja arviointi

Opas (Liite:3) koostuu tutustumis- ja lämmittelyharjoituksista, identiteettiä ja minäkuvaa havainnoivista harjoituksista ja pintaa syvemmälle menevistä harjoituksesta sekä loppurentoutuksesta ja -keskustelusta. Lisäksi olemme kirjoittaneet

oppaaseen alkusanat, joiden tarkoitus on johdattaa lukija opaskirjaseen tarpeellisuuteen, käyttötarkoitukseen ja soveltamismahdollisuuksiin. Jokaisen harjoituksen alkuun on kerrottu harjoituksen arvioitu kesto sekä sen tarkoitus ja tavoite sekä ohjeistus tehtävän tekemiseen.

Valmiissa oppaassa on 15 sivua ja se toteutettiin word-tekstipohjaan, jonka katsottiin olevan tätä opasta varten tarkoituksenmukaisin. Kokeilimme myös Powerpoint-ohjelmaa ja muutamia ilmaisia graafisen suunnittelun verkkotyökaluja. Totesimme kuitenkin, että oppaan tarkoitus on ensisijaisesti olla helppolukuinen eikä ”visuaalisesti raflaava”. Oppaaseen ei tarvita mitään erityistä kuvitusta tai värimaailmaa, vain muutamia harjoituksia tukevia kuvia ja tehostekuvia ryhdittämään visuaalista ilmettä sekä luettavuutta. Opaskirjaseen on oltava tarvittaessa tulostettavissa, jolloin runsas värimaailma lisäisi tulostus- ja kopiointi kustannuksia.

Emme ole saaneet suoraa palautetta tai arviointia tilaajalta. Tilaajan osoittama vertaisryhmä on toiminut oppilaitoksen edustajan roolissa suunnitteluvaiheessa antamansa kriittisen palautteen muodossa, ja vertaispalautetta saimme opponenteilta sekä ohjaavilta opettajilta työn edetessä. Oppaassa olevien harjoitteiden vahvuudet saadun palautteen mukaan ovat helppokäyttöisyydessä, sovellettavuudessa ja ajattomuudessa.

Harjoitteiden pohjalta voi laatia kokonaisuuden tai käyttää niitä yksittäisinä esimerkiksi keskustelun aloittajana. Tästä syystä siihen on valikoitu kestoaltaan ja toteuttamistavaltaan erilaisia harjoituksia ja tehtäviä, joita voi käyttää joko yksittäin tai suurempina kokonaisuuksina. Palautteen pohjalta ja oman arviomme mukaan olemme tyytyväisiä oppaan kokonaisuuteen. Mielestämme opas vastaa tarkoitusta sekä tavoitteita ja on johdonmukainen, selkeä ja visuaalisesti onnistunut.

## 10.1 Eettisyys ja luotettavuus

Olemme huomioineet koko opinnäytetyöprosessin ajan sosiaalialan ammattieettiset ohjeet omien erikoistumisalojen näkökulmasta sekä Diakonia ammattikorkeakoulun arvopohjan. Diakonia ammattikorkeakoulun, kirkon sekä sosiaali- ja terveysalan eettinen arvoperusta on ihmisoikeuksissa, ihmisarvon ja ihmisen jakamattomassa kunnioittamisessa niin, että näiden arvojen kunnioituksen tulee toteutua yhdenvertaisena ja tasa-arvoisena kohteluna, syrjimättömyytenä ja yksityisyydensuojassa. (Evl, i.a.; Etene, i.a., s. 5)

Ryhmätoiminnassa huomioimme eettisyyden ja toiminnan turvallisuuden painottamalla vapaaehtoisuutta, anonymiteettisyyttä, luottamuksellisuutta sekä käytävissä olleiden tilojen sopivuutta toimintaan. Myös alkupäisen yhteistyökumppanin ja siihen liittyvien henkilöiden identifioimatta jättäminen on tietoinen ja yhdessä sovittu eettinen päätös. Harjoituskirjaseen valitsimme harjoituksia, jotka läpäisevät kulttuuri- ja sukupuolisensitiivisen tarkastelun. Valitut harjoitteet ovat myös helppokäyttöisiä, eivät vaadi erityisosaamista ohjaajalta, eivätkä erityisiä välineitä tai tiloja toteutusta varten.

Työtä tehdessä on huomioitu Diakin arvomaailma sekä sosiaalialan kompetenssit. Tehdyn opinnäytetyön luotettavuuteen olemme kiinnittäneet huomiota valitsemalla mahdollisimman tuoreita lähteitä tunnetuista ja luotettavista lähteistä. Käytettyjen lähteiden laajuus tuo myös luotettavuutta. Eettisen ja luotettavan työstä tekee myös asianmukaiset lähdemerkinnät niin raporttiosiossa kuin harjoitteiden lähdemerkinnöissä.

Vertailuryhmiltä, havainnoijilta sekä opinnäytetyön edetessä opettajilta ja opoijilta saadut palautteet ohjasivat opinnäytetyötä tuoden työhön objektiivisuutta sekä täsmentäen sitä hyödynsaajan tarpeisiin. Opinnäytetyötä rakennettiin moniammatillisessa yhteistyössä asettaen toiminnan tavoitteet, asiakkaan tarpeet ja hyöty etusijalle valitsemalla tarkoituksenmukaisia sekä perusteltuja harjoitteita. Arvioimme ja refleктоimme aktiivisesti toteutettua toimintaa sekä sen

tuloksellisuutta. (Jämsä & Manninen, 2000, s. 23.) Käyttämämme aineistot ja palautteet käsiteltiin huolellisesti ja rehellisesti.

Kehitys- ja tutkimustyön sekä palautteiden perusteella oppaalla on positiivinen vaikutus opiskelijoiden ammatilliseen kehitykseen.

## 10.2 Toiminnan tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelu ja toteutus oli meille mielekästä, koska siinä saimme laittaa oman luovuutemme peliin ja haastaa itseämme ammatillisesti. Päästäksemme lopputulokseen meidän tuli huomioida yhteistyökumppanin toiveet ja tarpeet kuten myös, että opiskelemme kahta eri tutkintoa. Pohtiessamme kuinka voimme yhdistää diakonian ja kirkon varhaiskasvatuksen opinnäytetyöhömme totesimme molempien sisältävän kirkollisia opintoja sekä olevan kirkollisia-aloja ja näin linkittyvän luonnollisesti yhteen. Tavoitteisiin päästäksemme kävimme paljon reflektioivia keskusteluja opinnäytetyömme aiheista ja teemoista saavuttaaksemme yhteisen konsensuksen.

Asia, joka nousi toistuvasti keskusteluihimme, oli kuinka kapea minäkuva ja käsitys omasta itsestä vaikuttaa suhtautumiseen muihin ihmisiin ja ilmiöihin. Tämä on nähtävissä myös mediakeskusteluissa kuten olemme raportissammekin nostaneet esille. Omissa pohdintoissamme keskustelimme usein siitä, kuinka ihminen voi toisinaan olla hämmentynyt omasta minuudestaan ja identiteetistään. Silloin tarvittaisiin osaamista ja työkaluja, joilla kadoksissa olevia palasia voitaisiin koota uudelleen. Mitä paremmin tiedostaisimme itseämme ja yhteyksiämme omaan menneeseen elämäämme, sen avoimemmin pystyisimme suhtautumaan ympärillä olevaan maailmaan niin itsenämme kuin sosiaalialan ammattilaisina.

Diakoniaa ja kirkonvarhaiskasvatusta yhdistää asiakaskeskeisyys, vuorovaikutustaidot sekä kyky tunnistaa heikoimmassa ja haavoittuvimmassa asemassa olevien äänetön hätä. Kirkollisessa viitekehyksessä ammatteja yhdistää kristilliset arvot ja kristillinen opetustehtävä sekä ajanmukaiset työotteet ja menetelmät. Työ on ihmislähtöistä ja työn keskiössä on aina asiakas ja hänen tarpeensa tulla nähdyksi, kuuluksi ja kohdatuksi arvokkaana luomakunnan olentona.

Opinnoissa korostetaan sosiaalialan, diakonian ja varhaiskasvatuksen työkenttien nopeaa muutosta monimuotoisemmaksi yhteiskunnan muuttuessa monikulttuurisemmaksi. Tämä koskee myös kirkonvarhaiskasvatusta. Olemme huomanneet omien työelämäkokemustemme kautta, että muutos vaatii laaja-alaisempaa ammatillista osaamista työyhteisöiltä. Myös digitalisaation lisääntyminen kasvattaa muutostaakkaa ja haastaa uudistamaan työotteita sekä henkilökohtaista ammatti-identiteettiä.

Usein emme ajattele kuinka suuri vaikutus sosionomilla, varhaiskasvattajalla tai diakonilla on perheiden arjessa, jossa tukiverkostot saattavat olla puutteellisia tai puuttua kokonaan. Pienillä asioilla ja kohtaamisilla voidaan kuitenkin lisätä yksittäisten ihmisten hyvinvointia. Voidaan sanoa, että henkistä hyvinvointia tukeva työ, jota diakoniatyö tekee, heijastuu huoltajasta lapseen ja varhaiskasvatuksessa lapsen minuuden kasvua tukeva työ heijastuu lapsesta huoltajaan.

Pedagogisten ja sielunhoidollisten menetelmien rinnalla tieto minuuden kehityksen teorioista on suuri ja niiden soveltaminen käytäntöön on merkityksellinen. Uskomme että kehittämistyömme on hyödyllinen väline niin oppilaitokselle, opiskelijoille kuin työelämällekin ymmärtämään kuinka vahva identiteetti ja positiivinen minäkuva ovat tärkeitä kaikilla elämän osa-alueilla, kaiken ikäisillä ja monenlaisissa elämäntilanteissa oleville henkilöille.

Opinnäytetyötä tehdessämme reflektoimme paljon omia henkilökohtaisia arvojamme ja ajatuksiamme suhteessa itseemme, työelämään, yhteiskuntaan ja omaan ammatillisuuteemme. Sen tuomat ammatillisen kasvun näkökulmat ovat auttaneet meitä rakentamaan omaa ammatillista identiteettiämme.

Työssä edetäksemme jouduimme usein pysähtymään ja palaamaan lähtöpisteeseen. Tämä on lisännyt resilienssiämme eli joustavuuttamme muutostilanteissa, mutta myös toimimaan muutosten edellyttämällä tavalla. Tämä on vaatinut kykyä ottaa vastaan ja kuunnella palautetta myös toinen toiseltamme. Omien näkemysten esiintuominen ja toisaalta myös niistä luopuminen tai niiden sovittaminen yhdessä työskentelyyn on lisännyt kommunikaatio- ja ryhmätyötaitojamme.

### 10.3 Kehittäminen

Diak painottaa oppimisessa ja työelämässä osallistavaa kehittämistä, jonka tarkoituksena on kouluttaa sosiaalialalle uusia asiantuntijoita ja uuden tiedon rakentajia. Lähtökohtina ovat ihmettely ja kriittisyys sekä kysymysten asettelu ja etsiminen niin Diakin ja yhteistyökumppanien välillä kuin oppilaitoksen eri koulutusaloilla. (Diak, i.a.-c) Kirkonydinosamiskuvauksessa sanotaan, että opintojen aikana tulee muodostaa ammatillinen identiteetti sekä osallistua koulutuksen kehittämiseen. (Kirkonydinosaminen i.a.) Mielestämme onnistuimme tässä hyvin nostamalla aiheen esille ja oppilaitostamme palvellen.

Olemme tehneet ja ideoineet kehittämistyötämme omista lähtökohdistamme opiskelijoina. Teimme havaintoja identiteetin tutkimisen tarpeellisuudesta. Opintojemme alkaessa ehdimme opiskelemaan kampuksella noin kuukauden ennen kuin koronasulut alkoivat ja koko opiskelu muuttui verkko-opiskeluksi. Tämän vuoksi ammatti-identiteetin kehittyminen on saattanut jäädä monelle opiskelijalle vaillinaiseksi. Peilauspinta ja refleктоivan keskustelun tukena olevat vertaiset olivat verkossa, jolloin inhimillinen ja ammatillista kasvua tukeva kohtaaminen puuttui lähes kokonaan.

Koronapandemian kaltaiset globaalit ilmiöt ovat tulevaisuudessakin mahdollisia ja tästä syystä menetelmää voidaan jatkokehittää sovellettavaksi verkkotyöskentelyyn. Tällä voidaan mahdollistaa opiskelijoiden tarvitsema tuki ammatilliseen kasvuun silloinkin, kun lähiopetus ei ole mahdollista tai tehdään kampusten välistä yhteistyötä koulutusalaista riippumatta.

Alkuperäinen kehittämistyön konseptimme koski minäkuvan ja identiteetin lisäksi ennakkoluuloja- ja asenteita monimuotoistuvassa yhteiskunnassa. Kokonaisuus oli kuitenkin liian laaja ryhmien osoittamaan tarpeeseen nähden. Menetelmän runko ja perusajatus on kuitenkin muokattavissa sekä laajennettavissa myös näiden pois jätettyjen teemojen käsittelyyn.

## LÄHTEET

- Anttila, E. <https://disco.teak.fi/anttila/kehityopsykologia-ja-vaiheteriat/>
- Arene. Ammattikorkeakoulujen eettiset suositukset. Saatavilla 19.2.2023 <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKOR-KEAKOULUJEN%20OPINN%20C3%84YTET%20C3%96IDEN%20EETTI-SET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Crocetti, E., Albarello, F., Meeus W. ja Rubini, M. (2022). Identities: A developmental social-psychological perspective. Artikkele. European Review of Social Psychology volume 33. Julkaistu 11.08.2022 <https://doi.org/10.1080/10463283.2022.2104987>
- Diak (i.a.) Organisaatio. Saatavilla 13.2.2023 <https://www.diak.fi/diak/organisaatio/>
- Diak (i.a.) Ydinsaamisvaatimukset. Saatavilla 13.2.2023 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-diakoniaty/>
- Diak <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/periaatteita/>)
- Diakonialiitto (i.a.) Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet. Saatavilla 22.2.2023 [https://www.dtl.fi/media/dtl\\_eettisetohjeet\\_2016.pdf](https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf)
- Dunderfelt, T. (2011). Elämänkaaripsykologia. WSOYpro
- Eteläpelto, A. (2007). Työidentiteetti ja subjektiivisuus rakenteiden ja toimijuuden ristiaallokossa. Teoksessa A. Eteläpelto, K. Collin, & J. Saarinen (2007). Työ, identiteetti ja oppiminen (s.92). WSOY
- Eteläpelto, A. ja Vähäsantanen, K. Ammatillinen identiteetti persoonallisena ja sosiaalisena konstruktiona. Valtakunnallinen kasvatusalan valintayhteistyöverkosto (VAKAVA), Asunmaa, T., & Rähä, P. (2010). Samalta viivalta 4: Valtakunnallisen kasvatusalan valintayhteistyöverkoston (VAKAVA) kirjallisen kokoon aineisto 2010. (s. 45-67) PS-kustannus.



- Etene (i.a.) Ammattietiikka. (Saatavilla 22.2.2022) Ammattieettinen neuvottelukunta. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveys-+alan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841>
- Evl. Ovet auki. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategia vuoteen 2026. <https://evl.fi/documents/1327140/77189567/suomen-ev.lut.kirkon-strategia-vuoteen-2026.pdf>
- Hall, S., Lehtonen, M., & Herkman, J. (1999). Identiteetti. Vastapaino.
- Heikkinen, H. (2002). Draaman maailmat oppimisalueena. Draamakasvatuksen vakava leikillisuus. Väitöskirja. Kasvatustieteiden tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/24952/9789513940065.pdf>
- <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/10328>
- Kampman, O., Poutanen, O. ja Aromaa, E. (2013). Temperamentti ja persoonallisuushäiriöt masennuksen muovaajina. Saatavilla 20.02.2023. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11230>
- Ketamo, H., Ollila, J. & Paatso, L. (2022). Miten huomata yhä moninaisempaa osaamista? [Muistio]. Sitra. <https://www.sitra.fi/julkaisut/miten-huomata-yha-moninaisempaa-osaamista/>
- Kirkon ydinosaaminen. Varhaiskasvatuksen ohjaajan ydinosaamiskuvaus. Saatavilla 12.2.2023 <https://kirkonydinosaaminen.fi/varhaiskasvatuksen-ohjaaja.html>
- L 540/2018. Varhaiskasvatuslaki 13.7.2023/540 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- Lichty, L., Kornbluh, M., Mortensen, J., and Pennie Foster-Fishman, P. (2019) *Claiming Online Space for Empowering Methods: Taking Photovoice to Scale Online*. Global Journal of Community Psychology Practice. Volume 10, Issue 3. <https://www.gjcpp.org/pdfs/5-LichtyEtAl-Final.pdf>
- Meyer-Jokiranta, S. (2018). *Ratkaisukeskeinen työote asiakastyössä*. Sataosaamaakuntakokeilu ja Satakunta-hanke. Ely-keskus. Ely-areena. Pori. Saatavilla 18.4.2023. <https://www.ely-keskus.fi/documents/10191/15902872/Ratkaisukeskeinen+ty%C3%B6te+asiakasty%C3%B6ss%C3%A4/6737f2d2-80e5-48a8-b85b-57556a2f6b51>
- Mouhu, H. 2001. *Minäkäsitys individualistisessa ja kollektivistisessä kulttuurissa*. Saatavilla 18.4.2023.

- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. (2014). Ihmisen psykologinen kehitys. PS-kustannus
- Poropudas, S. (2021). Kirkon työntekijän identiteettiä rakentamassa? Narratiivinen tutkimus diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hengellisistä elämäntarinoista ja ammatillisen identiteetin lähtökohdista. Väitöskirja. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Helsingin Yliopisto  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-7469-7>
- Raatikainen, E., Rahikainen, A., Saarnio, T., Vepsä P. (2019) Ammattina sosionomi. Sosionomin koulutus ja asiantuntijaksi kasvaminen.
- Selasie, T. (2015). Don't ask where I'm from, ask where I 'm local. [Video]. YouTube.  
[https://www.ted.com/talks/taiye\\_selasi\\_don\\_t\\_ask\\_where\\_i\\_m\\_from\\_ask\\_where\\_i\\_m\\_a\\_local](https://www.ted.com/talks/taiye_selasi_don_t_ask_where_i_m_from_ask_where_i_m_a_local)
- Smids, S. (2018). Maahanmuuttajavanhempien kokemuksista yhteistyöstä helsinkiläisten päiväkotien kanssa. Pro Gradu. Helsingin Yliopisto.  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201901241158>
- Talentia (2017) Työ, arvot ja eettisyys. Saatavilla 22.2.2023 <https://talentia.lukusali.fi/index.html#/reader/a6cd4fa0-38d8-11ed-90c9-00155d64030a>
- Teriö, L., Kinnunen, T-M., Riuttanen M. (2016) Minäkäsitys ja itsetunto. Psykaa. Blogi. Saatavilla 20.2.2023 <https://blogit.gradia.fi/psykaa/minakasitys-ja-itsetunto/>
- Virkkala, S. (2020). Yhteisöpedagogiksi tulemisen tarinat Narratiivinen tutkimus pedagogisen osaamisen ja ammatillisen identiteetin rakentumisesta yhteisöpedagogiopintojen aikana. [Väitöskirja]. Jyväskylän yliopisto.  
<https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/71791>

## LIITTEET

### LIITE 1

Sopimus opinnäytetyöstä

Toimeksiantaja tai työelämäyhteistyötaho:

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Toimeksiantajan tai työelämäyhteistyötahon lähiosoite, postinumero ja -toimipaikka:

PL 12, 00511 HELSINKI

Toimeksiantajan tai työelämäyhteistyötahon yhteyshenkilö (työelämäohjaaja):

Pirjo Hakala

Toimeksiantajan tai työelämäyhteistyötahon yhteyshenkilön sähköpostiosoite:

pirjo.hakala@diak.fi

Koulutusalan asiantuntija (esim. terveysalan opinnäytetöissä hoitotyön asiantuntija; mahd. sama kuin yhteyshenkilö tai työelämäohjaaja):

Pirjo Hakala

Yhteysopiskelijan nimi:

Reetta Keinänen            reetta.keinanen@student.diak.fi

Amina James                amina.james@student.diak.fi

Diakin kampus, Helsinki

Tutkintonimike, johon opinnäytetyö tähtää:

sosionomi-varhaiskasvatus (kir), sosionomi-diakonia

Opinnäytetyön ohjaaja Diakissa:

Helena Kauppila

Opinnäytteen nimi tai työnimi:

Tiedän sinusta sen minkä näen - Menetelmä oman identiteetin ja ennakkoluulojen tutkimiseen

## SOPIMUSEHDOT

Sopimuksen kohde:

Opinnäytetyö suoritetaan tämän sopimuksen liitteenä olevan suunnitelman ja mahdollisen tutkimusluvan mukaisesti.

Opiskelijalla on oikeus tehdä aineistosta opinnäytetyö ja julkaista työn valmistuttua opinnäytetyössä esitetyistä tiedoista artikkeleita.

Opiskelija sitoutuu:

- noudattamaan tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia tutkimuseettisiä ohjeita hyvän tieteellisen käytännön periaatteista
- noudattamaan vaitiolovelvollisuutta
- käyttämään toimeksiantajalta saamaansa aineistoa vain edellä mainittuun tarkoitukseen
- olemaan luovuttamatta ja julkaisematta aineistosta yksilöityjä tai yksilöitävissä olevia tietoja
- toimittamaan valmiin opinnäytetyön toimeksiantajalle
- mahdollisuuksien mukaan esittelemään opinnäytetyön tuloksia toimeksiantajalle.

Toimeksiantaja sitoutuu:

- mahdollistamaan aineiston hankinnan
- opastamaan opinnäytteeseen liittyvissä ammatillisissa kysymyksissä
- maksamaan opinnäytteestä aiheutuvia kustannuksia mahdollisen erillisen sopimuksen mukaisesti.

Työelämäohjaaja sitoutuu:

- opastamaan opinnäytteeseen liittyvissä ammatillisissa kysymyksissä.

Opinnäytesopimuksen purkaminen:

Toimeksiantaja voi purkaa opinnäytesopimuksen, mikäli opinnäytetyö keskeytyy opiskelijasta johtuvasta syystä. Opiskelija voi purkaa sopimuksen, mikäli opinnäytetyön tekeminen on mahdotonta aineiston saannin ehtyessä tai muusta pakottavasta syystä.

Jos opinnäytesopimus purkautuu, opinnäyteaineisto palautetaan toimeksiantajalle.

Tästä sopimuksesta on kolme samansisältöistä kappaletta: yksi toimeksiantajalle, yksi opiskelijalle ja yksi Diakonia-ammattikorkeakoululle.

Sopimuksen hyväksyminen 12.9.2022.

Hyväksyn ehdot

## LIITE 2

**12.09.2022 KIR-orientaatioluento (Diakin kampus)****OHJEET HAVAINNOIJALLE JA PALAUTE/ARVIOINTI-KYSELY RYHMÄLLE**

Tarkoituksenas on havainnoida menetelmän toimivuutta ja kontekstisidonnaisuutta menetelmän tavoitteisiin nähden:

**Menetelmän tavoitteena on**

- saada kokemus siitä, kuinka identiteetti muodostuu ja kuinka laaja käsite identiteetti on
- saada käsitys siitä miksi ja miten ennakkoluulot ja -asenteet syntyvät

**Havainnoi harjoitteiden/metodien kokonaisuutta:**

Tarkkaile ilmapiiriä (esimerkiksi onko ryhmän toiminnassa luottamuksellinen ilmapiiri)

Tarkkaile menetelmää vaikuttavuuden kannalta (näkyykö ryhmässä?)

Kehittämisehdotuksia?

**Ryhmältä saatava arviointi ja palaute**1 Menetelmän jäsentely ja seurattavuus:

1 heikko 2 kohtalainen 3 hyvä 4 erinomainen

2 Saitko uusia näkökulmia tai oivalluksia

1 en 2 jonkin verran 3 sain

3 Aktivoiko menetelmä sinua havainnoimaan itseäsi?

1 ei 2 jonkin verran 3 kyllä

**Pienryhmäpohdintoina:**

Onko menetelmä hyödyllinen?

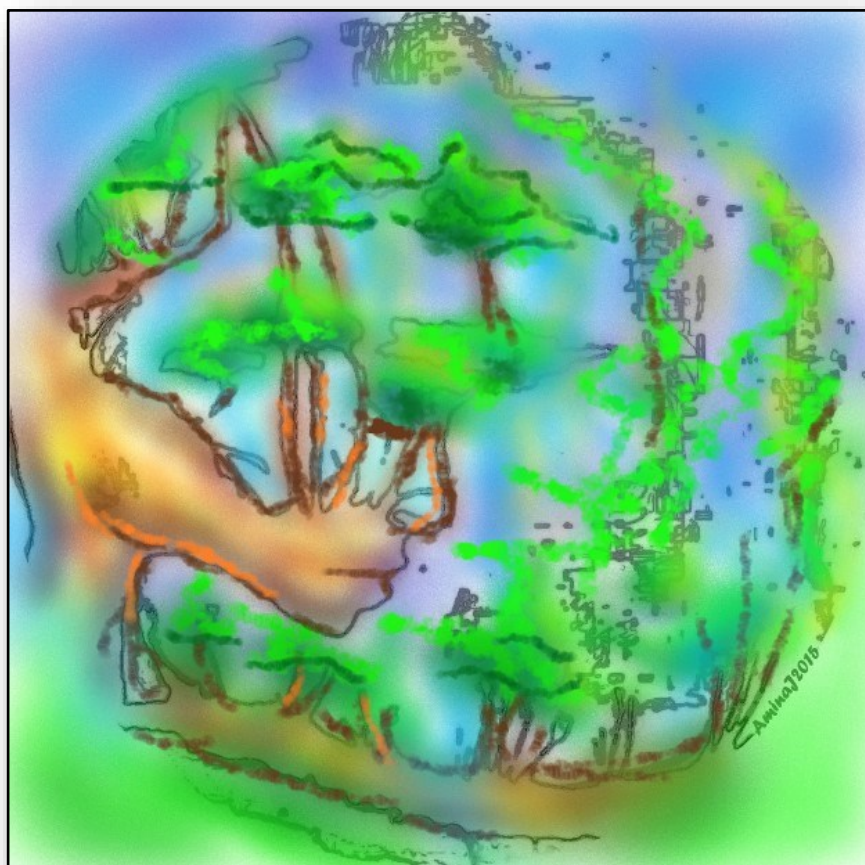
Millaisten ryhmien kanssa sitä voisi käyttää?

Mihin soveltaisit menetelmää?

Kuinka kehittäisit menetelmää?

LIITE 3

# KÄYTÄNNÖNHARJOITTEITA IDENTITEETIN TUTKIMISEEN JA VAHVISTAMISEEN



Amina James & Reetta Keinänen  
Opinnäytetyö  
Diak 2023

## Sisältö

ALKUSANAT.....	55
HARJOITUKSIA LÄMMITTELYYN JA TUTUSTUMISEEN .....	56
Maksalaatikko, rusinoilla vai ilman .....	56
Kartalla.....	56
Hei hopsanssaa, pata kiehua saa! .....	57
Katseet kohtaavat .....	57
Moniulotteinen nimilappu .....	58
ROOLEJA JA IDENTITEETTEJÄ HAVAINNOIVIA HARJOITUKSIA .....	59
Identiteetti kupla.....	59
Vuosien varrelta poimittua.....	60
PINTAA SYVEMMÄLLE.....	61
Elämän puu.....	61
Haavehampurilainen .....	64
Puutarha -loppurentoutus.....	64
LOPPUKESKUSTELU JA KIITOKSET OSALLISTUJILLE .....	67
VOIMALAUSE.....	67
LÄHTEET .....	68



## ALKUSANAT

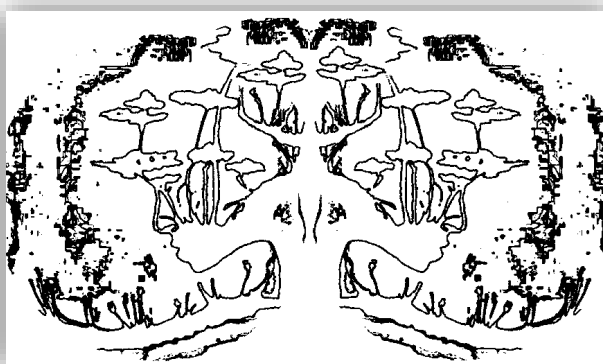
Jos sinulta kysytään, ”kuka sinä olet?”, ajattelet varmaan, että helppohan tuohon on vastata: ”Olen se ja se, iältäni jotain jne.” Itsensä esittely ei yleensä ole vaikeaa, mutta jos sinua pyydetään kertomaan mitä kaikkea sinä olet, koko asetelma muuttuu. Mitä kaikkea minä oikeastaan olenkaan? Meidän mielestämme se on äärimmäisen mielenkiintoinen ja tärkeä kysymys!

Uskomme, että ottamalla selvää itse itsestämme, tiedostamalla identiteettimme ja mihin itsemme identifioimme, voimme luoda aivan uudenlaisen kertomuksen itsestämme. Itseasiassa voimme luoda lukuisia uusia kertomuksia, joilla voimme sanoittaa itseämme itsellemme tai jaettavaksi muille.

Näiden kertomusten kautta voi syntyä avoimempi, tiedostavampi ja ymmärtäväisempi näkökulma ja suhde itsemme ulkopuolella olevaa maailmaa ja sen monimuotoisuutta kohtaan. Harjoituksilla on tarkoitus tutkia omaa identiteettiä ja sen moninaisuutta voimavarana ja rakennusmateriaalina eletyn elämän kautta lempeästi ja joustavasti oivaltamisen iloa unohtamatta.

Olemme koostaneet tämän menetelmän työkaluksi sinulle, jonka työhön tai rooliin yhteisössäni kuuluu ihmisten kanssa työskentely ja tavalla tai toisella heidän ohjaamisensa; sinulle, joka haluat tutustua omaan itseesi ja identiteetteihisi; sekä sinulle, joka haluat luoda mahdollisuuksia ymmärrykselle ja kasvulle persoonana.

Menetelmän idea ja runko on monikäyttöinen ja helposti sovellettavissa erilaisiin teemoihin. Sitä siis saa ja pitääkin muokata vapaasti omien ja ryhmän tarpeisiin. Harjoitteita voi käyttää yhdessä tai erikseen.



## HARJOITUKSIA LÄMMITTELYYN JA TUTUSTUMISEEN

Harjoitusten tarkoitus on virittäytyä tekemiseen ja saada pieni käsitys siitä, millainen joukko ihmisiä on kokoontunut yhteen. Bonuksena saatetaan oppia ryhmäläisten nimiä ja saada vähän tietoa osallistujista.

### **Maksalaatikko, rusinoilla vai ilman**

(n. 5 minuuttia)

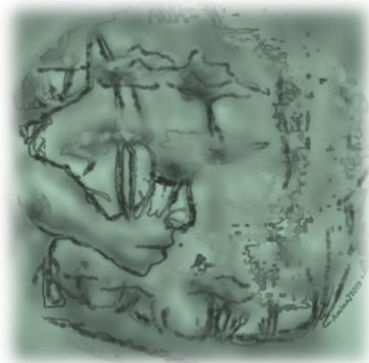
Ryhmä on piirissä ja ohjaaja aloittaa esittely kierroksen esimerkiksi: ”Minä olen N.N. (etunimi riittää) ja tykkään maksalaatikosta rusinoilla”. Tämän jälkeen mennään kierros ympäri niin, että jokainen vuorollaan kertoo oman nimensä sekä mielipiteensä maksalaatikosta ja rusinoista

### **Kartalla**

(10 minuuttia)

Ohjaaja määrittää tilaan näkymättömän kartan näyttämällä missä kohti olemme nyt ja missä suunnassa ovat esimerkiksi ilmansuunnat tai tässä on Helsinki ja tuolla on Turku, Lappeenranta, Oulu ja Joensuu.

Ryhmäläiset asettuvat tälle kartalle syntymäpaikan mukaan.



### **Variaatioita:**

Jos ryhmä on kansainvälinen, tehdään maailman kartta samalla periaatteella.

Jos kaikki asuvat esimerkiksi samassa kaupungissa, voidaan tehdä kaupungin kartta

Kartalle voidaan asettua esim. lomakohteen/ matkakohdehaaveiden jne. mukaan.

## Hei hopsanssaa, pata kiehua saa!

(n. 10 minuuttia)

Sana-assosiaatioleikki eli mitä tulee mieleen. Leikin tarkoitus on rentouttaa osallistujia tulevaa toimintaa varten.

Ryhmä asettuu piiriin istumaan ja vetäjä sanoo jonkun sanan vieressään olevalle. Tämä sanoo sanan, joka hänelle tulee tästä mieleen ja seuraava taas assosioimansa asian. Esimerkiksi: hedelmä-banaani-keltainen-aurinko-kesä jne. Jos ei tule mitään sanaa mieleen, ei todellakaan haittaa! Silloin leikkijä levittää kätensä ja sanoo: *"Hei hopsanssaa"* ja ryhmä vastaa *"Pata kiehua saa."* Kierros jatkuu leikkijän antamalla uudella sanalla.

**HUOM!** Kierroksella ei saa sanoa samaa sanaa, jonka joku on jo sanonut! Näin käydessä ryhmä huutaa "Aaahaa hopsanssaa". Leikkiä sanoo jonkun muun sanan ja kierros jatkuu.



## Katseet kohtaavat

(n. 5 minuuttia)

Harjoitus on sovellettu Drama Menun harjoituksesta *"Heads down, heads up"*. Sopii parhaiten alle 20 henkilön ryhmille.

Ryhmä asettuu seisomaan piirissä niin, että on mahdollista nähdä päätä kääntämällä mahdollisimman monta piiriläistä.

Leikki alkaa niin että jokainen katsoo alaspäin silmät suljettuna (*"heads down"*) ja kun ohjaaja sanoo *"heads up"*, nostaa päänsä ja avaa silmänsä. Jos katse kohtaa jonkun toisen kanssa, he vaihtava paikkaa keskenään niin, että kohdatessa kätellään tai tervehtivät muulla tavalla. Mitä kohdatessa tehdään, voidaan vaihtaa leikin edetessä. Ryhmä voi itse ehdottaa toimintoja.



Jokaisella kierroksella katseen suunta vaihtuu. Toistetaan niin monta kertaa, että kaikki ovat varmasti ainakin kerran joutuneet vaihtamaan paikkaansa.

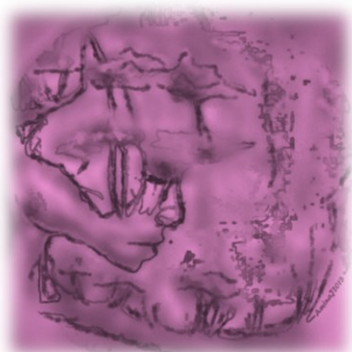
Leikki on syytä pitää nopea tempoisena ja uudet ohjeet voidaankin antaa, vaikka paikkojen vaihto olisi vielä kesken.

## Moniulotteinen nimilappu

(5+5+5=15 minuuttia)

Välineet: paperia, kyniä (teippiä nimilapun kiinnittämiseen, jos tarpeellista)  
Harjoitus on lainattu Nuorten akatemian harjoituspankista ja sen tarkoitus on tutustuttaa ryhmäläisiä toisiinsa.

1) Jokainen ryhmäläinen kirjoittaa paperille ("nimilappu kokoiselle") nimensä ja kääntöpuolelle vastaukset kysymyksiin:



Minkä supervoiman tai kyvyn haluaisit itsellesi?

Jos sinulla olisi puutarha, minkä kasvin istuttaisit sinne?

Kenet haluaisit tavata?

Mitä harrastat tai haluaisit harrastaa?

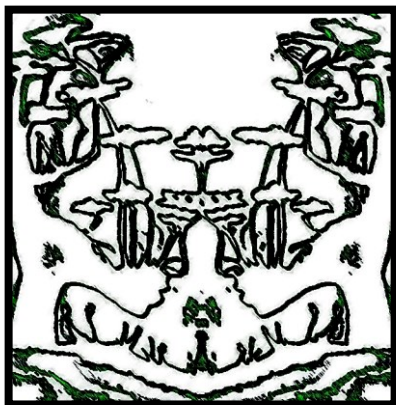
(tai keksi muita kysymyksiä)

2) Jakaudutaan osallistujia määrästä riippuen 2–4 hengen ryhmiin. Ryhmissä keskustellaan noin 10 minuuttia esittämällä isäkysymyksiä.

3) Esitellään oma ryhmä muille esim. *tässä on ystäväni N.N ja hän haluaisi olla näkymätön, istuttaa puutarhaansa tulppaaneja, tavata henkilön X ja juosta maratonin.*

Tehtävän jälkeen voidaan keskustella harjoituksesta ja esimerkiksi miksi haluaisi tavata jonkun tietyn henkilön tai muista kysymyksistä.

## ROOLEJA JA IDENTITEETTEJÄ HAVAINNOIVIA HARJOITUKSIA



### Identiteetti kupla

(15+15+15= n.45 minuuttia)

Tarvikkeet: paperia ja kyniä kirjoittamiseen

Tarkoituksena on huomata, kuinka paljon meillä on samanaikaisia identiteettejä. Tehtävä aloitetaan yksin, jatketaan pienryhmässä ja lopuksi puretaan koko ryhmän kesken.

Tehtävään ei tarvitse suhtautua liian vakavasti!

Tarkoitus on havaita kerrollisuuksia omissa rooleissa ja identiteeteistä, joita elämässä on ollut ja niille on lupa myös nauraa. Toki myös kyyneleet ovat sallittuja, nehän ovat sielun saippuaa.

Keskustellaan yhdessä ensin siitä, mitä eroa on roolilla ja identiteetillä. (Wikipedian mukaan roolilla voidaan tarkoittaa esim. henkilön esittämää osaa tai asemaa jossain tehtävässä. Identiteetti puolestaan kuvaa ihmisen käsitystä itsestään ja siitä, mihin hän kokee kuuluvansa. Se voi olla myös ulkopäin tuleva eli omaksuttu.)

### 1) Merkitykselliset ajanjaksot ja tapahtumat (15 minuuttia)

Piirrä jana ja merkitse siihen kohdat, jotka ovat olleet tavalla tai toisella merkityksellisiä. Tämän jälkeen ota tarkasteltavaksi yksi ikävaihe tai ajanjakso. Millaisiin ryhmiin olet kuulunut, millaisia arvoja ja asenteita sinulla on ehkä ollut jne.? Kirjoita paperin toiselle puolelle kaikki ne roolit, identiteetit ja asiat, joihin olet samaistanut itsesi tuon ajanjakson aikana.

### 2) Pienryhmä (3–5 henkilöä) tai parikeskustelu (15 minuuttia)

Ryhmissä keskustellaan identiteeteistä, joita on ollut ja on edelleen. Mitkä ovat olleet enemmän ja mitkä vähemmän merkityksellisiä? Mitkä ovat olleen enemmän rooleja kuin varsinaisesti identiteettejä? Kuinka ne ovat vaikuttaneet siihen, mitä teet tai ajattelet nyt?

### 3) Harjoituksen purku (15 minuuttia)

Mitä ajatuksia tehtävä ja sen tekeminen herätti? Löysitkö uusia yhteyksiä asioiden välillä? Millaisia hahmoja/rooleja/identiteettejä sinulla on ollut?

## Vuosien varrelta poimittua

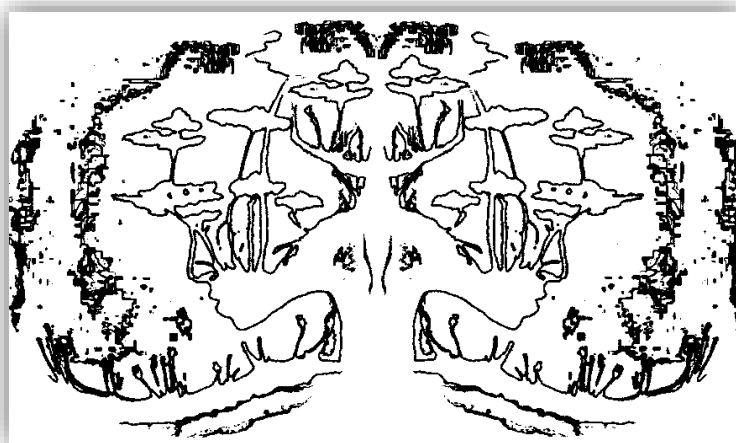
(45–60 minuuttia)



Tämän tehtävän voi yhdistää ”Identiteetikupla”-tehtävään tai tehdä omana kokonaisuutenaan. Varoitus: tämä tehtävä sisältää esittämistä!

Tarkoituksena on tehdä ”kuvakollaasi” kuvitteellisesta henkilöstä ja hänen ”identiteeteistään” eri elämänvaiheissa. Tavoitteena on tuoda konkreettisesti näkyville, kuinka esimerkiksi ikä ja elämänvaiheet ”näkyvät” identiteeteissä ja rooleissa.

1. Jakaudutaan osallistujamäärän mukaan pieniin 4–6 hengen ryhmiin, joissa keskustellaan ikäluokista alle 3 vuotta tai alle kouluikäinen, alakoululainen, teini-ikä, opiskelija, perheellinen/työikäinen, keski-ikäinen, eläkeläinen. Millaisia rooleja tai identiteettejä näinä ikäkausina on, miten ne voivat näkyä? Millaisena näemme tai muistamme itsemme?
2. Ryhmä keksii henkilöahmon ja luo hänen jokaiselle elämänvaiheelleen identiteetin tai roolin, jotka ryhmä esittää ryhmäkuvassa. Kaikkia elämän vaiheita ei tarvitse ottaa mukaan, voidaan valita inspiroivimmat. Ryhmä siis luo hahmon ja jokainen ryhmäläinen esittää stillkuvassa keksityn henkilön ”identiteetin”.



## PINTAA SYVEMMÄLLE

Näillä tehtävillä on tarkoitus tutkia omaa minuutta ja nähdä oman minän laaja-alaisuus omien vahvuuksien, identiteettien ja roolien kautta.

### Elämän puu

(alustus 5 min + toteutus 30 min + purku 25 min= 60 minuuttia)

Tämä harjoitus on sovellettu ”*Singing to the Lions*”-menetelmän ”*Tree of Life*”-harjoituksesta. Tarkoituksena on hahmottaa mistä kaikista palasista muodostun ja mitkä asiat ovat itselleni tärkeitä.

Tarvikkeet: paperia ja kyniä. Voidaan toteuttaa myös kuvakollaasina (lehtikuvia, lauseita...)

Toteutus: yksilöharjoitus, esittely ja purku ryhmässä

#### 1) Alustus:

Voidaan keskustella lyhyesti siitä, mitä metsä ja luonto merkitsee meille.

#### Metsään liittyviä mietelauseita ja ajatuksia:

*Menen metsään, en minkään syyn takia. Palatessani minulla on repullinen syitä”.*

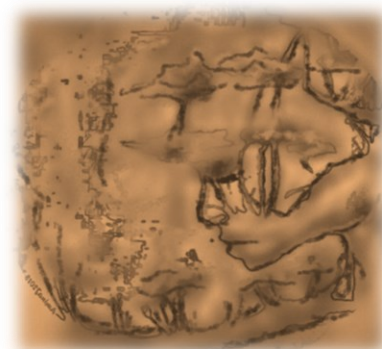
*- Sinikka Lappeteläinen*

*Jos haluat oikaista metsän läpi, sinun on kohdattava metsällinen puita.*

*- Katja Tamminen*

*Sinun ei tarvitse olla niin vahva. Myrskyn tullen riittää, että joustaa.”*

*- Susanna Lappalainen*



Ajatellaan metsää ja sitä kuinka moninainen se on. Suomalainen metsä on hyvin erilainen kuin vaikka intialainen tai afrikkalainen. Metsä koostuu tuhansista puista ja voisi luulla, ettei yhdellä puulla ole merkitystä. Jokainen metsän osanen on kuitenkin yhteydessä keskenään ja osa suurempaa kokonaisuutta omana itsenään yhtä toisen kanssa.



## 2) Mielikuvaharjoitus metsästä istuen tai lattialla maaten (n. 5 minuuttia)

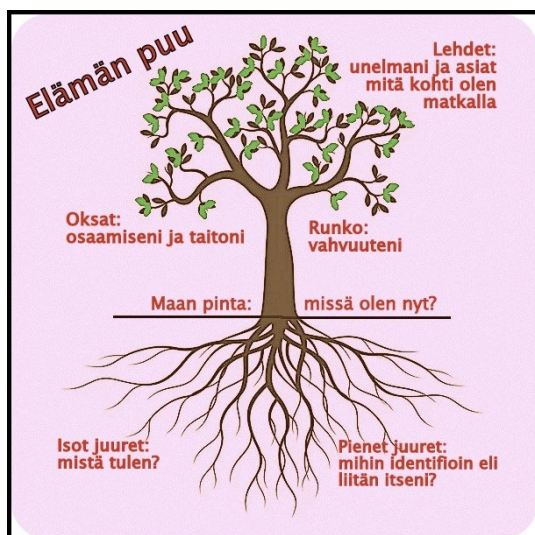
Ota hyvä asento ja sulje silmäsi. Hengitä syvään nenän kautta, pidätä hetki hengitystä ja anna ilman valua ulos suun kautta. Toista kolme kertaa. Kaikki on hyvin, olet turvassa. Jatka hengittämistä omaan tahtiisi.

Kuvittele, että edessäsi on polku, joka johtaa metsään. Sellaiseen metsään tai puistoon, jollaisessa sinun on hyvä olla. Kuuntele metsän ääniä ja koeta haistaa miltä metsä tuoksuu. Hae katseellasi sieltä yksi puu. Millainen puu se on? Mikä sen puun merkitys on metsälle? Mitä puu haluaa sanoa tai kertoa sinulle? Hengitä vielä kolme kertaa nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Avaa nyt silmäsi.

Millaisessa metsässä olit ja millaisen puun näit? Kuvaako se sinua itseäsi? (Voidaan jakaa mielikuvia ryhmässä ja kertoa niistä tai jatkaa tehtävää suoraan Elämän puuhun ja ottaa mielikuvat esille tehtävän purun yhteydessä)

## 3) Elämän puu (30 minuuttia)

Piirrä paperille puu, jossa on juuret, runko, oksia ja lehtiä. Pohdi samalla mistä tulet, missä olet nyt ja mitä kohti olet menossa. Asioita voi olla useampia ja ehkä ristiriitaisiakin keskenään, mutta se ei haittaa: elämä koostuu monista erilaisista palasista.



**Juuristo:** mistä kaikkialta tulet ja mihin kaikkeen samaistat itsesi?

**Maanpinta:** missä tai missä kaikkialla olet nyt?

**Runko:** mitkä asiat tekevät sinusta vahvan? Mitä haluaisit vahvistaa itsessäsi?

**Oksat:** missä asioissa olet hyvä ja mitä haluaisit oppia lisää?

**Lehdet:** mistä unelmoit? Mitä asioita kohti olet menossa?

Kirjoita tai merkitse piirtämäsi puuhun pohtimasi asiat haluamallasi tavalla.

Mitä mielikuvametsän puu sanoi sinulle? Kirjoita se johonkin kohtaan puuta tai paperia, jos haluat.

## 4) Tehtävän purku

Ajatuksia harjoituksesta ja sen tekemisestä.



Oman puun esittely voidaan tehdä näyttämällä oma tuotos ja kertomalla siitä juuri ne asiat mitä haluaa TAI vain kertomalla prosessista, jos ei halua näyttää omaa piirrostaan.

**VINKKI!** Elämän puut voidaan laittaa myös esille ”metsäksi”, jolloin ryhmä voi katsoa niitä havainnoimalla esimerkiksi samankaltaisuuksia. Anonyymius voidaan toteuttaa niin, että ohjaaja kerää paperit ja asettaa ne esille seinälle tai lattialle. Tällä tavoin kukaan ei tiedä mikä on kenenkin työ, jolloin omasta prosessista kertominen voi olla kertojalle turvallisempi tilanne.



## Haavehampurilainen

(kesto n. 45 minuuttia)

Tarvikkeet: paperia ja värikyniä/-liituja

Piirrä paperille hampurilainen täytteineen. Mitä isompi, sen parempi!



Hattu: Asioita, jotka ovat vahvuutesi

Täytteet: Ovat kykyjäsi ja osaamistasi

Pihvi: Miksi haave on sinulle tärkeä? Mikä muuttuu, kun haaveesi toteutuu?

Pohja: Asiat, joita tarvitset haaveesi toteutumiseen

**Harjoituksen purku:** Keskustellaan tehtävästä ja sen tekemisestä. Millainen merkitys unelmilla ja haaveilla on? Millainen merkitys niillä on identiteettiin, minuuteen ja minäkuvaan?

## Puutarha -loppurentoutus

20 minuuttia

Loppurentoutuksessa voidaan käyttää taustalla rentoutusmusiikkia. Toteutus joko lattialla maaten tai tuolilla istuen. Pääasia, että asento on mukava ja keho pääsee rentoutumaan. Voit kehittää myös oman kertomuksen!

### 1) Kertomus

Sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti. Keskity kuuntelemaan hengitystäsi ja anna kehon rentoutua jokaisella uloshengityksellä. Hengitä kolme kertaa syvään nenän kautta sisään ja anna ilman valua suun kautta ulos antaen ilman viipyä hetken keuhkoissa ennen uloshengitystä. Jatka hengittämistä omaan luonnolliseen tapaan.

On kesä ja aurinko paistaa. Kuvittele itsesi kävelemässä hiekkatiellä tai polulla. (tauko) Anna auringon valon ympäröidä sinut ja mennä sisällesi. (tauko) Kävelet eteenpäin ja edessäsi on portti. (tauko) Portin takana on puutarha. Avaat portin ja astut sisään puutarhaan (tauko) Sinulla on rauhallinen ja turvallinen olo. (tauko) Anna itsellesi aikaa katsella ympärillesi. Mitä näet? (tauko)

Etsi nyt katseellasi paikka, jonne voi mennä istumaan. (tauko) Onko se penkki, kivi vai vain mukavan näköinen paikka ruohikolla? (tauko) Istuesssa kuulet jostain virtaavan veden ääntä. Mistä veden ääni tulee? Lähdet kävelemään sitä kohti. (tauko) Saavut veden äärelle ja näet maassa rasian, laatikon tai arkun. (tauko) Otat se käteesi ja avaa se. Näet, että siellä on kaunista valoa hehkuva sulka ja joku esine. Mikä se esine on? (tauko)

Ota esine käteesi ja tutki sitä. Onko se painava vai kevyt, kova vai pehmeä? Laske nyt esine maahan ja ota käteesi sulka. Tämän sulan on universumi lähettänyt sinulle auttamaan sinua vapautumaan esteistä, jotka hidastavat sinua kasvamaan parhaimmaksi itsekseksi, estävät sinua kulkemasta kohti päämääriäsi tai päästämään mieltäsi painavista asioista.

Ota sulka käteen ja paina se sydäntäsi vasten ja anna sulan tai höyhenen loistaman valon ympäröidä sinut ja mennä sisääsi. Kerro sulalle asiat, joista haluat päästä eroon tai mitä haluat vahvistaa itsessäsi tai mihin tarvitset tukea ja ohjausta. (tauko)

Päästä nyt sulka tuulen kuljetettavaksi. Katso kuinka se kohoaa korkeuksiin loistaen samalla kaunista valoaan. Luota siihen, että sinulla on kaikki tieto ja taito mitä tarvitset ja että sinulla on ympärilläsi oppaita, enkeleitä ja Jumala, jotka kuulevat sinut ja auttavat sinua, kun vaan pysähdyt kuuntelemaan. (tauko) Katso vielä hetki, kuinka sulka katoaa korkeuksiin.

Aurinko alkaa laskea ja on aika palata Ota mukaasi esine, jonka löysit. Jätä rasia tai arkku puutarhaan. On aika lähteä ja palata tähän hetkeen. Kävele puutarhan poikki takaisin portille. Avaa portti ja katso vielä kerran puutarhaan. Kiitä sitä, että sait viivähtää siellä hetken ja keventää taakkaasi. Tiedät, että voit aina palata takaisin, kun tarvitset paikkaa, missä hiljentyä tai minne tuoda itseäsi painavat asiat. (tauko)

Sulje portti ja hengitä kolme kertaa nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Anna ilman viipyä hetki keuhkoissasi. (tauko) Kun lasken kolmeen voit avata

silmäsi. Hengitä rauhallisesti. (tauko) Kun lasken kolmeen, voit venytellä ja nousta rauhassa istumaan tai jos olet istunut, niin ravistella ja venytellä itsesi takaisin hetkeen.

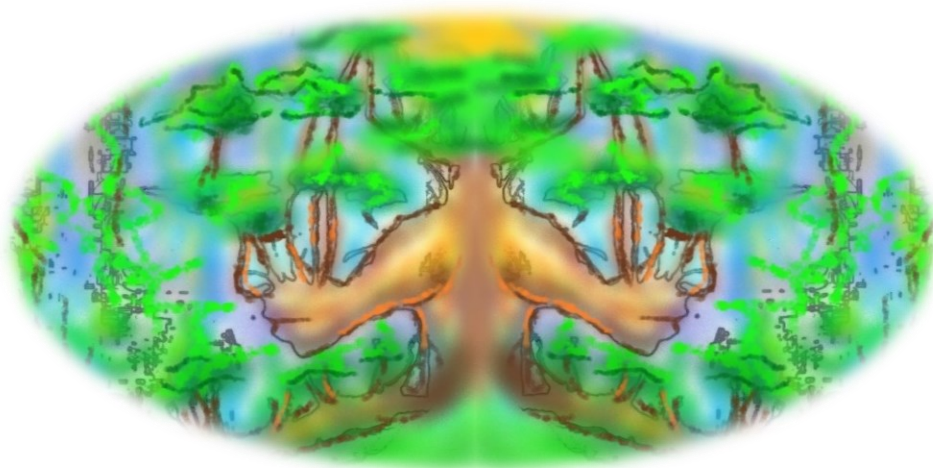
## **2) Harjoituksen purkaminen:**

Puutarha ja levähdyspaikka kuvastaa henkisyyttä ja henkisiä tarpeita. Vesi puhdistaa, mutta kertoo myös omista voimistasi ja persoonastasi. Haluatko hidastaa elämääsi vai saada siihen lisää vauhtia? Sulka on viesti Jumalalta, universumilta ja enkeleiltä, että sinua siunataan ja ohjataan joka hetki. Sulka on myös henkinen yhteytesi maailmankaikkeuteen, viesti siitä, että sinua kuullaan joka hetki. Esine, jonka löysit kuvastaa jotain sellaista, mitä tarvitset toteuttaaksesi vision elämästäsi.

Voit aina palata puutarhaan ja etsiä sieltä uusia asioita itsellesi.

## **3) Harjoituksen purku:**

Jokainen saa halutessaan kertoa, millaisessa puutarhassa vieraili, miltä siellä näytti, mitä löysi. Millaisia ajatuksia puutarhassa vierailu herätti?



## **LOPPUKESKUSTELU JA KIITOKSET OSALLISTUJILLE**

Millaisia ajatuksia harjoitukset herättivät?

Mikä oli hyvää, mikä ei?

Saitko uusia oivalluksia itsestäsi ja siitä mitä kaikkea olet?

Jäikö jotain erityisesti mieleen?

Vapaata keskustelua ja ajatusten, oivallusten jakamista ryhmän kesken.

## **VOIMALAUSE**

Yhteinen aika voidaan päättää voimauseeseen tai lauseisiin. Voidaan toteuttaa niin että ohjaaja on kerännyt positiivisia lauseita tai aforismeja, joista jokainen nostaa itselleen oman ja lukee sen ääneen TAI osallistujat voivat kertoa oman ”mantransa”, josta saavat voimaa TAI ohjaaja lukee jonkun valitsemansa voimauseen.

**Olet syntynyt tänne näkemään, oppimaan, kokemaan ja tuntemaan.  
Et olemaan syntymästä valmis ja täydellinen, vaikka sitäkin olet.  
Koska olet sinä.**

## LÄHTEET

- Nuorten Akatemia: <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUSPANKKI.pdf>
- Singing to the Lions: <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions> (menetelmä on vapaasti ladattavissa ja käytettävissä)
- Drama Menu (engl.): <https://www.youtube.com/@DramaMenu/videos>  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/itsetunto-ja-identiteettipulmien-omahoito-ohjelma>

## Kuvat

Kansikuva ja täytekuva: Amina James (Me like a tree, 2015)

Harjoituksia tukevat haavehapurilainen ja elämän puu (muokattu alkuperäisestä)

mallikuvat: pixabay