



Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen - Itsetuntemus ja minäpystyvyys osaksi StoppiOppi -hankkeen pienryhmävalmennusta

Anna-Riina Elo & Joonas Halmela



Laurea-ammattikorkeakoulu

Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen - Itsetuntemus ja minäpystyvyys osaksi StoppiOppi -hankkeen pienryhmävalmennusta

Anna-Riina Elo & Joonas Halmela
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2024

Anna-Riina Elo, Joonas Halmela

Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen - Itsetuntemus ja minäpystyvyys osaksi StoppiOppi -hankkeen pienryhmävalmennusta

Vuosi 2024 Sivumäärä 56

Stop Huumeille ry:n StoppiOppi -hankkeessa toteutettavalla pienryhmävalmennuksella pyritään vahvistamaan lääkkeettömästi toipuvien päihdekuntoutujien oppimisvalmiuksia. Ensimmäisen StoppiOppi -pienryhmävalmennuksen palautekyselyssä korostui osallistujien tarve käsitellä minäpystyvyyteen ja itsetuntemukseen liittyviä teemoja. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää StoppiOppi -hankkeen tavoitteiden mukainen pienryhmävalmennuskerta, joka ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työmenetelmän, myönteisen palautteen ja vuorovaikutuksen avulla vahvistaisi ja tukisi valmennukseen osallistuvien itsetuntemusta, minäpystyvyyttä ja motivaatiota suhteessa oppimisvalmiuksiin. Tavoitteena oli, että tämä opinnäytetyönä tehtävä pilotointi valmennuskerrasta saataisiin pysyväksi, toimivaksi ja käytettäväksi osaksi StoppiOppi -hankkeen pienryhmävalmennuksen rakennetta.

Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmänä oli tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa pienryhmävalmennukseen suunniteltua toteutusta kehitettiin hyödyntämällä kehittämistyön lineaarista mallia. Lisäksi hyödynnettiin osallistavaa havainnointia, työelämäkumppanilta saatua palautetta ja pienryhmävalmennuskokonaisuuden palautekyselyn tuloksia. Kehittämistyönä tehtyä toteutusta analysoitiin SWOT-nelikenttämallin avulla.

Tutkimuksellisena kehittämistyönä tehty Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen -toteutus on pienryhmävalmennuskerta itsetuntemuksen ja minäpystyvyyden käsittelemiseen ratkaisu- ja voimavarakeskeisillä menetelmillä ja harjoitteilla. Toteutus sisältää kolme eri harjoitetta, Elämänjana, Tähtihetki ja Tulevaisuuden muistelu. Pienryhmävalmennuksen pilotointiin osallistui seitsemän StoppiOppi -hankkeen valmennettavaa ja kolme hankkeen työntekijää. Havainnointin, pienryhmävalmennuspalautteen ja -arvioinnin perusteella itsetuntemus ja minäpystyvyys toteutuivat keskeisinä teemoina toteutuksen harjoitteissa, ja positiivinen ilmapiiri ja vuorovaikutus vahvistivat alkanutta hyvää kehitystä. Arvioinnin pohjalta kehitettiin Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen -toteutuksesta valmis malli sovellettavaksi tulevaisuuden StoppiOppi -pienryhmävalmennuksissa. Opinnäytetyön kolme jatkokehitysideaa ovat itsetuntemuksen ja minäpystyvyyden seuranta alku- ja loppumittauksena toteutettuna, pienryhmävalmennukseen suunnitellun toteutuksen jatkokehittäminen spiraalimaisen mallin mukaan ja toteutuksen soveltaminen erilaisiin sosiaalityön ryhmiin.

Asiasanat: ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys, minäpystyvyys, itsetuntemus, oppimisvalmiudet, ryhmämuotoinen kuntoutus

Anna-Riina Elo, Joonas Halmela

Solution-focused bridge to the future - Self-awareness and self-efficacy in the small group coaching of StoppiOppi project

Year

2024

Pages

56

Stop Huumeille ry's StoppiOppi project aims to strengthen the learning skills of recovering, drug-free substance abusers through small group coaching. The feedback questionnaire for the first StoppiOppi small group training highlighted the need for participants to address issues related to self-efficacy and self-awareness. The purpose of this thesis was to develop a small group coaching session in line with the objectives of StoppiOppi project, which, through solution- and resource-focused approach, positive feedback, and interaction, would strengthen and support the participants' self-awareness, self-efficacy, and motivation in relation to their learning skills. The aim was that this piloting of the coaching session would become a permanent, functional, and usable part of the small group coaching structure of StoppiOppi project.

The method of the functional thesis was research-based development work, in which the implementation planned for small group coaching was developed using the linear model of development work. In addition, participatory observation, feedback from working life partner and the results of a feedback survey were used. The developmental implementation was analysed using a SWOT quadratic model.

The Solution-Focused Bridge to the Future, a research-based development project, is a small-group training session for dealing with self-awareness and self-efficacy using solution- and resource-focused methods and exercises. It includes three different exercises, Lifeline, Star Moment, and Contemplating the Future. Seven StoppiOppi participants and three employees of the project staff participated in the piloting of the small group coaching. Observation, feedback, and evaluation of the small group coaching sessions showed that self-awareness and self-efficacy were key themes in the exercises, and that the positive atmosphere and interaction reinforced the positive development. Based on the evaluation, a model of the Solution-Focused Bridge to the Future implementation was developed for application in future StoppiOppi small group coaching sessions. Further development ideas for the thesis include monitoring self-awareness and self-efficacy in the form of an initial and final measurement, the further development of the implementation designed for small group coaching according to the spiral model and the application of the implementation to different social work groups.

Keywords: solution- and resource-focused approach, self-awareness, self-efficacy, learning skills, group rehabilitation

Sisällys

1	Johdanto	8
2	Työelämäkumppani	9
2.1	Stop Huumeille ry	9
2.2	StoppiOppi -hanke	10
2.3	StoppiOppi -pienryhmävalmennus	10
3	Teoreettinen tausta.....	11
3.1	StoppiOppi -pienryhmävalmennuksen teoreettinen tausta	11
3.1.1	Päihde- ja mielenterveysongelmat	11
3.1.2	Neurokehitykselliset häiriöt	13
3.1.3	Oppimisvaikeudet	15
3.1.4	Ryhmämuotoinen kuntoutus ja vertaisuus.....	17
3.2	Kehittämistoiminnan teoreettinen tausta.....	18
3.2.1	Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ohjaus	18
3.2.2	Itsetuntemus ja oppimisvalmiudet.....	20
3.2.3	Minäpystyvyys ja oppimisvalmiudet	22
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	25
5	Opinnäytetyöprosessi	25
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	25
5.2	Pienryhmävalmennuskerran suunnittelu.....	27
5.3	Pienryhmävalmennuskerran toteutus	29
5.4	Pienryhmävalmennuksen arviointi.....	33
5.4.1	Palautekysely StoppiOppi -pienryhmävalmennuksesta	33
5.4.2	Osallistava havainnointi	34
5.4.3	Työelämäkumppanin palaute kehittämistyöstä ja toteutuksesta	35
5.4.4	SWOT-analyysi toteutuksesta	36
6	Pohdinta	38
6.1	Kehittämisen tulosten tarkastelu.....	38
6.2	Eettisyys	40
6.3	Luotettavuus	41
6.4	Jatkokehitysideat	42
	Kuviot.....	50
	Kuvat.....	50
	Liitteet	51

1 Johdanto

Stop Huumeille ry on havainnut oppimisvaikeuksien ja päihdeongelman kulkevan usein käsi kädessä. Ilmiön laajuus sai vahvistusta, kun yhdistys vuonna 2019 teki yhteistyötä Valo -valmennusyhdistyksen ja Kriminaalihuollon tukisäätiön, eli nykyisen Rikoksettoman elämän tukisäätiön, OPPIVA-toiminnan kanssa. Opiskeluun liittyvissä palveluissa oli paljon asiakkaita ja tällaiselle toiminnalle nähtiin todellinen tarve. (StoppiOppi 2022.) Vuoden 2022 maaliskuussa yhdistyksen kävijöille toteutettiin oppimiseen ja opiskeluun liittyvä kysely. Kyselyyn vastanneista puolella oli diagnosoitu jokin oppimista haittaava häiriö kuten lukihäiriö, ADD, tai ADHD. Puolella vastaajista koulutus tai opiskelu oli keskeytynyt. Kyselyyn vastanneet nimesivät useita opiskeluun liittyviä esteitä ja haasteita. Kyselyyn vastanneiden toiveissa toistui myös tarve saada apua niin opintojen suunnitteluun kuin erilaisten oppimista tukevien tekniikoiden opetteluun. Saman vuoden huhtikuussa kävijöille järjestettiin aiheesta kehittämisyöpä, jossa osallistujien koulutushistoriasta nousi toistuvasti epäonnistumisen teemoja, jotka olivat vaikuttamassa siihen, millaisia heidän kokemuksensa koulusta ja opiskelusta olivat sillä hetkellä. Näistä teemoista keskeisimpiä olivat erilaiset käytökseen ja motivaatioon liittyvät ongelmat, sekä puutteet saadussa ohjauksessa, että nähdyksi ja kuulluksi tulemisessa. Kehittämisyöpäjän osallistujat kuitenkin kokivat saaneensa vertaisuuden ja vertaistuen kautta vahvistusta sille, etteivät ole kokemuksiansa tai oppimiseen tai opiskeluun liittyvien ongelmien kanssa yksin. (StoppiOppi 2022.) Näihin tarpeisiin ja kokemuksiin Stop Huumeille ry haluaa vastata StoppiOppi -hankkeessa tarjottavilla palveluilla, joita ovat pienryhmävalmennus, yksilöohjaus ja ADHD-vertaistukiryhmä. Ensimmäisen StoppiOppi -pienryhmävalmennuksen arvioinnissa ja loppupalautteessa korostui erityisesti myös tarve käsitellä enemmän ja syvemmin minäpystyvyyteen ja itsetuntemukseen liittyviä teemoja, johon StoppiOppi -hanke halusi vastata kanssamme tehtävällä kehittämistyöllä toiminnallisen opinnäytetyön muodossa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Stop huumeille ry:n StoppiOppi -hankkeen pienryhmävalmennusta suunnittelemalla ja toteuttamalla yhdessä työelämäkumppanin kanssa hankkeen tavoitteiden mukainen valmennuskerta, jossa ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työkentelyn kautta käsitellään valmennukseen osallistuvien itsetuntemusta ja minäpystyvyyttä suhteessa opiskelu- ja oppimisvalmiuksiin. Tavoitteena oli, että harjoitteiden kautta valmennukseen osallistuvilla olisi mahdollisuus tarkastella omaa itsetuntemusta, aiemmista kokemuksista syntyneitä oletuksia, niin heikentäviä kuin vahvistavia, rakentavia tai vahingollisia uskomuksia itsestä ja myönteisen palautteen kautta jatkossa vahvistaa alkanutta kehitystä ja motivaatiota. Tavoitteena oli myös se, että tämä opinnäytetyönä tehtävä pilotointi valmennuskerrasta saadaan pysyväksi, toimivaksi ja käytettäväksi osaksi StoppiOppi -hankkeen pienryhmävalmennuksen rakennetta, ja että se tukee StoppiOppi -hankkeen tavoitteita.

Opinnäytetyön avulla halusimme kehittää myös omaa ammattitaitoamme ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien käyttämisessä. Tämän opinnäytetyön viitekehys perustuu käsitteisiin ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys, oppimisvalmiudet, itsetuntemus, minäpystyvyyys, ryhmämuotoinen kuntoutus ja vertaisuus ja se toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä kehittämistyönä työelämäkumppanin kanssa yhteistyössä.

2 Työelämäkumppani

Opinnäytetyömme työelämäkumppanina on Stop Huumeille ry, joka on pääkaupunkiseudulla toimiva yhdistys. Stop Huumeille ry:n toiminta keskittyy päihdekuntoutujien päivä- ja työtoimintaan sekä vapaaehtois- ja elämäntaitokoulutuksiin. (Stop Huumeille ry 2023.) Toteutamme opinnäytetyön osana pienryhmävalmennusta, joka on yksi tarjottava palvelu kolmivuotisessa STEA:n rahoittamassa StoppiOppi -hankkeessa (StoppiOppi 2022). Sekä Stop Huumeille ry että StoppiOppi -hanke saavat rahoitusta Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta, STEA:lta, joka tarjoaa monenlaisia avustuksia yleishyödylliseen toimintaan, jotka edistävät terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Näihin kuuluvat hankeavustus, investointiavustus, kohdennettu toiminta-avustus ja yleisavustus. Hankeavustus mahdollistaa uusien toimintatapojen tai -muotojen kehittämisen sekä toiminnan aloittamisen erityisiin, perusteltuihin hankkeisiin. (STEA 2023, 8-9.) Tämän lisäksi yhdistys tekee omaa varainhankintaa, joka vuonna 2021 koostui kokonaisuudessaan Stop Huumeille lehden myynnistä (Stop Huumeille ry 2021, 4).

Opinnäytetyö sai alkunsa siitä, kun StoppiOppi -hankkeeseen haettiin työntekijää ilmoituksella ja toinen opinnäytetyön tekijöistä kiinnostui tuon ilmoituksen nähdessään hankkeesta, jonka aihe oli molempia opinnäytetyön tekijöitä lähellä. Hankkeessa sivuttiin opetusmaailmaa ja kouluttautumista, neurokirjon häiriöitä ja sosiaalialaa. Päätimme laittaa hankkeen päällikölle heti sähköpostiviestiä mahdollisesta opinnäytetyöstä yhteistyönä, ja saimme tähän sähköpostiin melko pian myöntävän vastauksen. Tästä lähti yhteistyö työelämäkumppanin kanssa sujuvasti liikkeelle.

2.1 Stop Huumeille ry

Yhdistyksen toiminta keskittyy päihdekuntoutujien vertaistukeen ja päivätoimintaan. Stop Huumeille ry tarjoaa maksuttomia, vertaistukeen perustuvia vaihtoehtoja päihteiden käytölle ja pyrkii näin edistämään päihdekuntoutujien yhteiskunnallista osallisuutta ja hyvinvointia. (Stop Huumeille ry 2024.) Yhdistys pyrkii toiminnallaan vähentämään päihteistä ja riippuvuuksista aiheutuvia haittoja sekä yhteiskunnallista eriarvoisuutta. Stop Huumeille ry:n toiminnassa riippuvuussairaudet ymmärretään kokonaisuutena oireiden osa-alueesta riippumatta. Tämä tarkoittaa yhdistyksen toiminnassa sitä, että vertaistuki ei rajoitu ainoastaan päihteisiin, vaan kokonaisvaltaisesti kaikille riippuvuussairaana elämän osa-alueille. Stop Huumeille ry:n

toiminnassa huomioidaan aina myös päihde- ja mielenterveysongelmien välinen yhteys. Yhdistys tukee kuntoutumisen eri vaiheissa olevia päihdekuntoutujia koko toipumiskaaren ajan. (Stop Huumeille ry 2021.)

Tavoitteena yhdistyksen toiminnassa on tarjota sisältöä ja tukea päihdeettömään arkeen korostaen sekä yhteisöllisyyttä että oman osaamisen tunnistamista ja oppimista. Toiminnan keskeisiä teemoja ovat uudet kokemukset, kohtaamiset ja sosiaaliset kontaktit yhdessä hyvän ja laadukkaan arjen edistämisen kanssa. Toimintaan osallistumisen edellytyksenä on päihdeettömyys Stop Huumeille ry:n tiloissa ja tapahtumissa. (Stop Huumeille ry 2024.) Stop Huumeille ry:ssä työskentelee sekä vertais- että ammattitaustaisia henkilöitä. Tärkeänä osana yhdistyksen toimintaa ovat myös työharjoittelijat ja vapaaehtoiset. Työharjoittelijat voivat olla erilaisista taustoista, kuten työkokeilijoita, kuntouttavassa työtoiminnassa olevia henkilöitä tai opintoihin liittyviä harjoittelijoita. (Stop Huumeille ry 2023.)

2.2 StoppiOppi -hanke

StoppiOppi -hanke on Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA:n rahoittama kolmi-vuotinen (2023-2025) hanke lääkkeettömästi toipuvien päihdekuntoutujien oppimisvalmiuksien lisäämiseksi Helsingin alueella. Hankkeen tavoitteena on kasvattaa toimintaan osallistuvien päihdekuntoutujien ymmärrystä omista oppimisvalmiuksista ja lisätä tietoisuutta kohderyhmän oppimisen ongelmista, sekä tukea asiakkaita heidän jatkopoluissaan ja saattaa mahdollisten diagnoosien kautta avun piiriin. Hankkeen keskiöön asettuvat oppimisidentiteettien korjaaminen, oppimisvalmiuksien vahvistaminen, tiedon lisääminen ja vertaisuus. (StoppiOppi 2022.)

StoppiOppin toimintoina ovat pienryhmävalmennukset, yksilöohjaus ja ADHD-vertaistukiryhmä. Tämän lisäksi StoppiOppin työntekijät tuovat hankkeen toimintaa näkyväksi yhteistyökumppaneilleen eri toimintaympäristöihin jalkautuen sekä osallistuen erilaisiin verkostoihin. (StoppiOppi 2022.) StoppiOppi -hankkeessa työskentelee projektikoordinaattori, projektityöntekijä ja vertaistyöntekijä. Projektikoordinaattori vastaa hankkeen toiminnan kokonaisuudesta ja projektityöntekijä ohjaajana yksilöohjauksesta. Vertaistyöntekijän työnkuva on uusi ja sitä kehitetään edelleen. (Pasanen 2023.)

2.3 StoppiOppi -pienryhmävalmennus

Stop Huumeille ry:n asiakkailta on ilmennyt epäonnistumisen kokemuksia oppimisen ja opintojen kanssa. Monilla kävijöistä keskittyminen koulussa on ollut haasteellista ja kouluhistoriaa ovat leimanneet erilaiset käyttäytymisen pulmat, epäusko omaan osaamiseen sekä ulkopuolisuuden tunteet. (StoppiOppi 2022.) StoppiOppi -pienryhmävalmennuksessa pyritään vertaistuen avulla tarjoamaan korjaavia kokemuksia koulu- ja opiskelumaailmasta sekä vahvistamaan osallistujien oppimisvalmiuksia (Pasanen 2023). StoppiOppi -pienryhmävalmennus onkin suunnattu päihdekuntoutujille, jotka haluavat kehittää omia oppimisvalmiuksiaan ja saada vertaistukea

opiskeluun liittyviin haasteisiin. Pienryhmävalmennukseen osallistujat valitaan haastattelujen perusteella, jossa varmistetaan elämäntilanteen sopivuus valmennuksen aloittamiseen. Valmennukseen osallistujalla on hyvä olla takanaan vähintään kolmen kuukauden mittainen päihteen jakso. Lisäksi osallistujilta odotetaan vahvaa motivaatiota opiskelun aloittamiseksi lähitulevaisuudessa. (StoppiOppi 2022.) Valmennukseen valitaan maksimissaan kuusi henkilöä kerrallaan (Pasanen 2023).

StoppiOppi -pienryhmävalmennuksia järjestetään kolmesta neljään kertaa vuodessa ja yhden valmennuskokonaisuuden pituus on seitsemän viikkoa. Ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti kahdesti viikossa, tiistaisin ja torstaisin klo 10.30-13.30 Stop Huumeille ry:n tiloissa. (Pasanen 2023.) Teemoina pienryhmävalmennuksissa ovat esimerkiksi neurokehitykselliset häiriöt, vahvuudet ja voimavarat, muisti, keskittyminen, oppimisen apuvälineet ja opiskelutekniikat, tulevaisuuden suunnittelu ja päätöksenteko sekä ajan- ja arjenhallinta. Lisäksi ryhmässä keskustellaan kouluhistoriasta, ja oppimiseen liittyvistä esteistä ja peloista. StoppiOppi -pienryhmävalmennus perustuu vertaisuuteen ja näin vertaistuen merkitys ryhmän toiminnassa on suuri. (StoppiOppi 2022.) Tarkemmat sisällöt kunkin ryhmän kohdalla nousevat osallistujien toiveista ja tavoitteista, eli jokaisen pienryhmän sisältö muokataan vastaamaan osallistujien tarpeita (StoppiOppi 2022). Jokaisen pienryhmän sisältöön sovitetaan lisäksi virkistystä, vierailuja ja ulkopuolisia kouluttajia. Lisäksi asiakaslähtöinen kehittämistoiminta sisällytetään koulutuskalenteriin. Pienryhmävalmennusten ohjaamiseen osallistuu pääsääntöisesti projektikoordinaattori ja projektityöntekijä. Vertaistyöntekijä toimii valmennuksissa mentorina työaikataulujen puitteissa. (Pasanen 2023.)

3 Teoreettinen tausta

3.1 StoppiOppi -pienryhmävalmennuksen teoreettinen tausta

3.1.1 Päihde- ja mielenterveysongelmat

StoppiOppi -pienryhmävalmennuksiin osallistuvilla on pääsääntöisesti päihdetausta. On huomioitava, että päihdeongelmiin liittyy hyvin yleisesti myös erilaiset mielenterveyden häiriöt. Niiden vaikutus kuntoutujien elämään, asenteisiin ja uskomuksiin itsestä on otettava huomioon, koska päihdeet saattavat vaikuttaa itsetuntoon ja mielialaan ja toisin päin (Sininauhaliitto 2016, 31-33). Päihdeongelmasta puhutaan, kun käyttöön liittyy selkeitä riskejä ja päihderiippuvuudesta puhutaan, kun käyttö on alkanut hallita arkea ja siitä aiheutuu muuhun elämään, esimerkiksi taloudelliseen ja sosiaaliseen, haittaa (Mieli ry 2023a). Päihdeiden käyttö voi aiheuttaa psyykkisiä oireita, ja esimerkiksi alkoholilla on yhteys masennus- ja ahdistusoireisiin. Tällöin puhutaan päihdeiden käytön välittömistä vaikutuksista, jotka johtuvat käytöstä tai vieroituksesta, ja jotka yleisesti ottaen helpottavat päihdeiden käytön loppuessa noin kuukauden

kuluessa. Kun kyseessä on päihteiden käytön lisäksi päihteiden välittömistä vaikutuksista riippumaton mielenterveyden häiriö, puhutaan samanaikaisesta päihde- ja mielenterveyden häiriöstä, eli kaksoisdiagnoosista. Tällöin mielenterveyden häiriön, esimerkiksi mielialahäiriön tai ahdistuneisuushäiriön psyykkiset oireet eivät rauhoitu raittiudesta huolimatta. (Aalto 2017.) Koska näiden potilaiden osuus on suomalaisessa palvelujärjestelmässä kasvamassa, olisi erittäin tarpeellista arvioida heidän saamaansa hoitoa ja sen vaikuttavuutta (Pirkola & Wahlbeck 2004).

Alkoholiongelmasta kärsivillä noin 40 %:lla ja huumeongelmaisilla yli 50 %:lla on jossain vaiheessa jokin päihdeistä riippumaton mielenterveyden häiriö. Toisin päin käännettynä yleisesti ottaen noin 30 % mielenterveyden häiriöitä kärsivillä on jossakin vaiheessa elämäänsä myös päihdeongelma, mutta luku vaihtelee huomattavasti eri mielenterveyden häiriöiden välillä. Hoidossa keskitytään ensisijaisesti siihen, että päihdehäiriö saadaan riittävästi hallintaan, koska päihdeet usein ylläpitävät tai pahentavat psyykkistä oireilua. (Aalto 2017.) Tämä kertoo myös siitä, kuinka mielenterveys- ja päihdeongelmien välinen yhteys on ongelmallinen ja moninainen, ja syy- seuraussuhteita voi olla hankala tunnistaa. Päihde- ja mielenterveysongelmien kansanterveydellinen ja taloudellinen merkitys on kuitenkin suuri, koska esimerkiksi mielenterveysongelmiin liittyvä työkyvyttömyys on lisääntynyt, päihdeongelmat ovat yleistyneet ja mielenterveys- ja päihdeongelmien yhteisesiintyvyys on kasvanut (Partanen 2009, 60).

Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmän mukaan (2013) mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö pystyy tunnistamaan omat kykynsä, selviytymään elämän haasteista, työskentelemään ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan. (Mieli ry 2021.) Mielenterveys on siis olennainen osa yleistä terveyttä ja hyvinvointia, ja se on myös ihmisoikeus. Hyvä mielenterveys edesauttaa yksilön kykyä yhteyksien luomiseen, toimimiseen, selviytymiseen ja kukoistamiseen. (WHO 2022, 14.) Mielenterveys on monimutkainen kokonaisuus, jossa jotkut tekijät voivat olla muita vahvempia. Mielenterveyden tekijät myös vaihtelevat eri elämäntilanteissa. Suotuisissa olosuhteissa mielenterveyden voimavarat kasvavat, kun taas kuormittavat olosuhteet voivat kuluttaa niitä. (Mieli ry 2021.)

Mielenterveyteen liittyvät myös sen riski- ja suojatekijät, joista monet muodostuvat yksilöstä riippumattomina yhteiskunnan, kulttuurin, elinympäristön ja perheen vuorovaikutuksesta. Yksilö voi myös itse vaikuttaa arjen valinnoillaan osaan riski- ja suojatekijöistä. Mielenterveyden riski- ja suojatekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja mielenterveyttä tukevat arjen valinnat, kun taas ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvät varhaiset ihmissuhteet, myönteiset perhesuhteet, sosiaalinen tuki ja hyväksytyksi tuleminen ihmissuhteissa. Sisäisiin riskitekijöihin taas kuuluvat erilaiset geneettiset riskitekijät ja -alttiudet, kehityshäiriöt ja esimerkiksi yksilön hyvinvoinnin vaarantava riskikäyttäytyminen. Ulkoisiin riskitekijöihin luetaan esimerkiksi talousvaikeudet ja asunnottomuus, kuormittavat ihmissuhteet, vaarallinen elinympäristö ja elinolot, syrjintä ja vähemmistöstressi sekä erilaiset traumaattiset kokemukset. Mielenterveyden

riskitekijät, sekä ulkoiset, että sisäiset, voivat olla niin lyhyt- kuin pitkäkestoisia. Tulee huomata, että myös lyhytkestoilla riskitekijöillä voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia. Yksilön mielen-terveyttä kuormittaa erityisesti kasaantuneet riskitekijät, jolloin ne vaikuttavat toimintakykyyn niin, etteivät suojaavat tekijät riitä riskitekijöiden hallintaan. Mielen-terveys- ja päihdeongel- milla on usein yhteisiä riskitekijöitä, jotka syventävät yksilön ongelmien syntymistä ja kehitty- mistä. (Mieli ry 2022a.)

3.1.2 Neurokehitykselliset häiriöt

StoppiOppi -hankkeen pienryhmävalmennuksessa tavoitteena on kasvattaa toimintaan osallis- tuvien päihdekuntoutujien ymmärrystä omista oppimisvalmiuksista ja lisätä tietoisuutta kohde- ryhmän oppimisen ongelmista, sekä tukea asiakkaita heidän jatkopoluissaan ja saattaa mahdol- listen diagnoosien kautta avun piiriin. Erityisesti huomioidaan neurokirjon häiriöt ja niiden vai- kutus pienryhmävalmennukseen osallistuvien oppimispolkuihin.

Neurokehityksellisiin häiriöihin liittyvien diagnoosien on nähty lisääntyneen 2000-luvun aikana. Neurokehityksellisistä häiriöistä puhuttaessa tarkoitetaan esimerkiksi ADHD:ta, autismikirjoa, Touretten oireyhtymää, oppimisvaikeuksia ja kehityksellistä kielihäiriötä. Neurokehityksellis- ten häiriöiden puhekielisenä ilmauksena käytetään usein sanaa ”neurokirjo”. Lisäksi puhutaan neuropsykiatrisista häiriöistä, jotka viittaavat autismikirjoon, ADHD:hen, Touretten oireyhty- mään ja oppimis- ja erityisvaikeuksiin. (Autismiliitto 2023.) Neuropsykiatrinen häiriöiden ta- kana ovat neurologiset syyt ja ne aiheuttavat ongelmia niin tunne-elämässä kuin käyttäytymi- sessä (Virta & Salakari 2018, 15).

Attention Deficit Hyperactivity Disorder, eli yleisemmin ADHD tai aktiivisuuden ja tarkkaavuu- den häiriö on kehityksellinen, neurobiologinen ja neuropsykiatrinen häiriö (Virta ym. 2018, 15). Toimintakykyä haittaavat ja pitkäaikaiset haasteet, jotka ilmenevät tarkkaamattomuutena, ak- tiivisuuden säätelyn vaikeuksina sekä impulsiivisuutena, ovat ADHD:n keskeisiä ydinoireita. (ADHD-liitto 2023.) ADHD:n muodosta, joka on pääsääntöisesti tarkkaamattomuusoireinen, eikä henkilöllä tällöin ilmene ylivilkkautta, käytetään usein nimitystä ADD (Virta ym. 2018, 13). ADHD:n oirekuvan kehittämisessä perimän ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutus nähdään mer- kittävänä (ADHD: Käypähoito suositus 2019). ADHD voidaan tunnistaa ja diagnosoida lapsuu- dessa, nuoruudessa tai aikuisuudessa. (ADHD-liitto 2023.) Tulee kuitenkin huomioida, että ADHD ei voi nykykäsityksen mukaan puhjeta enää myöhemmässä elämänvaiheessa, vaikka diag- nooseja asetettaisiinkin vasta aikuisena. (Virta ym. 2018, 15.) Vaikka ADHD on lääketieteelli- sestä näkökulmasta tarkasteltuna häiriö, voidaan sen ydinoireet nähdä yksilöllisenä tapana hah- mottaa ja tulkita maailmaa, eli näin ollen ne ovat myös vahvuuksia. (ADHD-liitto 2023.) Opin- tojen hidastuminen, poissaolot tai opintojen keskeytyminen ovat yleisiä ADHD-oireisen on- gelmia opiskelussa. Opiskelua haittaavia ADHD:n ydinoireita ovat esimerkiksi vaikeudet ja haas- teet tarkkaavuudessa ja toiminnanohjauksessa. Erityisen haastavaa voi olla opiskelujen

kokonaishallinta, jolloin esimerkiksi tehtävät tai tentit unohtuvat ja haittaavat näin opiskelua. Myös aiemmillä negatiivisiksi koetuilla kokemuksilla ja uskomuksilla itsestä oppijana ja opiskelijana voi olla vaikutusta ADHD-oireisen opiskeluun. Lisäksi oppimiseen liittyvät vaikeudet, esimerkiksi lukivaikeudet tai matematiikan oppimisvaikeus, voivat vaikuttaa opiskeluun. Opiskelua voidaan helpottaa itsetuntemuksella, oireiden hallinnalla ja yksinkertaisilla tukitoimilla. Lisäksi vahvuuksien, heikkouksien ja mielenkiinnonkohteiden huomioiminen opiskelualaa ja -paikkaa valittaessa voivat vaikuttaa myönteisesti opiskeluun. (Virta ym. 2018, 60, 63.)

Autismikirjon häiriö on keskushermoston kehityksellinen häiriö. Autismikirjon ydinoireita ovat laaja-alaisesti toimintakykyä haittaavat ja pysyvät erityispiirteet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä kommunikaatiossa. Lisäksi autismikirjon ydinoireita ovat rajoittuneet, toistavat ja joustamattomat käytösmallit sekä erityiset kiinnostuksen kohteet tai aktiviteetit. (Autismikirjo: Käypähoito suositus 2023.) Autismikirjon yleisimpiä liitännäisdiagnooseja ovat mielenterveyshäiriöt, käytöshäiriö, ADHD ja erilaiset unihäiriöt. (Autismiliitto 2023a.) Aistisäätelyn, toiminnanohjauksen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikeudet ovat autismikirjon oppilaille kouluympäristössä kuormittumiselle altistavia tekijöitä. Puutteelliset tukitoimet, avoimet oppimisympäristöt ja kasvava itseohjautuvuuden painotus opetussuunnitelmassa voivat lisätä autismikirjon oppilaiden stressitasoa. Tämä saattaa ilmetä vaikeutena keskittyä ja osallistua opetukseen. Avoimissa oppimisympäristöissä erityisesti melu, runsaat näköärsykkeet, puutteellinen struktuuri, suuret opetusryhmät ja puutteellisesti ennakoitua siirtymä vaikeudet voivat kuormittaa autismikirjon oppilaita. Pitkään jatkuessa korkea kuormitus altistaa mielenterveyden ongelmille ja aiheuttaa poisjäämistä koulusta, altistaen näin myös syrjäytymiselle. (Autismiliitto 2023b.)

Touretten oireyhtymä on lapsuudessa alkava neuropsykiatrinen oireyhtymä, jonka tunnusomaisin piirre ovat tic- eli nykimisoireet. Yksittäiset liikkeet ja äännähdykset ovat yksinkertaisia tic-oireita. Monimuotoisessa muodossaan tic-oireet taas voivat olla esimerkiksi suunnitellun liikkeen tai liikesarjan omaisia tai kokonaisia sanoja ja lauseita. Tarkkaavuus- ja ylivilkkaushäiriö ja pakko-oireinen häiriö ovat yleisiä samanaikaishäiriöitä Touretten oireyhtymän kanssa. (Leivonen, Sourander, Voutilainen & Leppämäki 2015.) Touretten liitännäishäiriöiden sekä tic-oireiden vuoksi koulunkäyntiin voi liittyä erityispiirteitä, jotka vaativat tukea ja erityisjärjestelyjä (Mielenterveystalo 2023).

Oppimisvaikeudet ovat niiden suppeimman määritelmän mukaan koulussa opettavien taitojen oppimisen vaikeuksia, jotka näkyvät lukemisessa tai matematiikassa. Oppimisvaikeuksia ovat myös esimerkiksi kehityksellinen kielihäiriö ja hahmottamisen vaikeudet, koska nämä vaikuttavat oppimiseen. Oppimisvaikeuksista puhutaan silloin kun vaikeudet ovat suuria tietyllä tiedonkäsittelyn toimintojen alueella suhteessa muuhun osaamiseen sekä taitoihin. Tällöin näiden taustalla ei ole muita sairauksia, koulutuksen tai kielitaidon puutteita, eivätkä ne selity viiveellä kokonaiskehityksessä, puutteilla oppimistilaisuuksissa tai käytös- ja tunnehäiriöillä. Oppimisvaikeuksia esiintyy myös yhdessä näiden piirteiden kanssa. (Kuntoutussäätiö 2023.)

Kehityksellisen kielihäiriön keskiössä on lapsen kielen kehityksen viivästyminen tai poikkeava eteneminen suhteessa muuhun kehitykseen. Kehityksellinen kielihäiriö vaikuttaa sanojen oppimiseen ja esimerkiksi ensisanat voivat viivästyä niin, että lapsella voi ilmetä puhumattomuutta. Myös lauseiden rakentaminen ja käsitteiden sekä kieliopin oppiminen voi hidastua. Kehityksellinen kielihäiriö voi vaikuttaa puheeseen myös epäselvyytenä, joka vaikeuttaa kommunikointia. (Aivoliitto 2023.) Karkea- ja hienomotorinen kömpelyys, tarkkaavuuden häiriöt ja puutteet sosiaalisissa taidoissa voivat olla myös osana kehityksellistä kielihäiriötä (Aivoliitto 2023; Kehityksellinen kielihäiriö: Käypä hoito -suositus 2019). Oirekuva kehityksellisessä kielihäiriössä muuttuu usein iän myötä, puheen tuottamisen ja arkikielen kehittyessä. Kuitenkin kuullun ja luetun ymmärtämisessä voi edelleen olla haasteita, etenkin pitkissä, käsitteellisissä ja monimutkaisissa lauseissa. Haasteita ja työläyttä voi ilmetä myös omien ajatusten, havaintojen ja omakutun tiedon suullisessa ja kirjallisessa ilmaisussa. (Aivoliitto 2023.)

3.1.3 Oppimisvaikeudet

Oppimiseen kohdistuvat ongelmat voivat johtua mm. perinnöllisistä syistä, lapsuuden kasvuolosuhteista, vaikeista elämäntilanteista, sairauksista, päihde- ja mielenterveysongelmista, neurokirjon häiriöistä, erilaisista itsetuntoon ja minäpystyvyyteen liittyvistä ongelmista ja häiriöistä. Erilaiset oppimisen pulmat voivatkin aiheutua monesta eri syystä. Oppimisen hankaluudet ovat myös aika yleisiä, sillä niitä on joka kymmenennellä suomalaisella, ja lieviä joka viidennellä. (Sininauhaliitto 2016, 5-13.) Onkin erityisen tärkeää, että oppimisen vaikeuksiin saa apua, ja tähän erityisen hyvänä tukena voi toimia esimerkiksi vertaistukiryhmä. StoppiOppi -pienryhmävalmennus on suunnattu päihdekuntoutujille, joilla on halu kehittää oppimisvalmiuksiaan ja saada vertaistukea oppimisvalmiuksien kehittämiseen ja siihen liittyviin asioihin.

Oppimisvalmiuksien käsite on itsessään melko hankala määriteltävä. Oppimisvalmiuksista käsitteenä puhutaan kouluvalmiuden rinnalla, mutta erona kouluvalmiuteen, oppimisvalmiudet käsitteestä on riisuttu pois koulu- ja kasvatusjärjestelmä (Brotherus, Hytönen & Krokfors 2002, 203). Oppimisvalmiuksia tarvitaan yleisesti kaikilla oppimisen eri osa-alueilla (Hautamäki, Arianen, Eronen, Hautamäki, Kupiainen, Lindblom, Niemivirta, Pakaslahti, Rantanen & Scheinin 2002, 3). Oppimisvalmius on Perusopetussuunnitelmassa (2014) ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2016) määritelty oppimiskäsitykseen pohjautuen oppimaan oppimisen taitoina, niiden kehittymisenä ja laaja-alaisena osaamisena. Tämä laaja-alaisen osaamisen kehittyminen alkaa varhaislapsuudessa ja jatkuu läpi elämän vahvistuen eri tiedon- ja taidonalojen opiskelemisen aikana, arjen toiminnassa ja vuorovaikutuksessa. Laaja-alaisella osaamisella tarkoitetaan tietojen, taitojen, valmiuksien, arvojen, asenteiden ja tahdon muodostamaa kokonaisuutta ja osaamisella tarkoitetaan kykyä käyttää tietoja ja taitoja tilanteen edellyttämällä tavalla. Laaja-alaisen osaamisen tarpeen katsotaan korostuvan, koska ihmisenä kasvaminen, opiskelu ja työn teko sekä kansalaisena toimiminen edellyttävät ihmiseltä laaja-alaista, tiedonalarajat ylittävää osaamista. Näitä taitoja ovat ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen

osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito, tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen, työelämätaidot ja yrittäminen ja osallistuminen, vaikuttaminen ja kestävä tulevaisuuden rakentaminen. (OPH 2014, 17-24; OPH 2016, 16-19.) Oppimaan oppimisen ja ajattelun taidot on siis molemmissa nostettu ensimmäiseksi laaja-alaisen osaamisen painoalueeksi. Oppimisvalmiuksilla tarkoitetaan erityisesti ajattelun taitoja, joita tarvitaan eri oppimisen osa-alueissa, halua tarttua uusiin oppimishaasteisiin ja niitä asenteita ja uskomuksia, joita yksilöllä on itsestään oppijana (Hautamäki ym. 2002, 3; Hautamäki, Hautamäki & Kupiainen 2010). Oppimaan oppimisen tutkimisessa on käytetty mittareina oppimisvalmiusarviointeja, analogista päättelytaitoa, avaruudellista päättelyä, muistia, opettajan antamisen ohjeiden ja säännönmuodostusten ymmärtämistä, luetun ymmärtämistä, eri oppiainesten arviointeja sekä oppimiseen liittyviä uskomuksia ja asenteita (Vainikainen, Gustavson, Rämä, Kupiainen & Hautamäki 2022).

Oppimisvalmiuksien tutkimisen lähtökohtana on käsitys siitä, että prosessina oppiminen koostuu kahden teoreettisesti ja toiminnallisesti erillisestä, mutta toinen toisiinsa vaikuttavasta tekijästä. Nämä tekijät ovat kognitiivinen tehtävän suorittaminen, eli osaaminen (valmiudet, taidot ja kyvyt) ja tuota suoritusta ohjaavat käsitykset (asenteet, emootiot ja uskomukset) (Hautamäki & Rämä 2022). Kognitiivisten tehtävien suorittamisen teoreettinen viitekehys pohjautuu Demetriou, Spanoudis & Mouyi (2011) luomaan malliin mielen rakenteesta ja kognitiivisesta kehityksestä. Tämän teorian mukaan mieli koostuu yleisestä perustoimintoja ohjaavasta keskusjärjestelmästä (prosessointinopeus, työmuistin toiminta ja toiminnanohjaus), useista spesifeihin taitoihin erikoistuneista alajärjestelmistä (sanallinen, määrällinen, spatiaalinen, sosiaalinen, kausaalinen ja luokitteleva) sekä tietoisuusjärjestelmästä (yksilön uskomukset, asenteet ja metakognitiiviset taidot), joka ohjaa kaikkia kognitiivisia järjestelmiä. Nämä eri järjestelmät tukevat toinen toistensa kehitystä, mutta samalla rajoittavat toinen toisiaan. Oppimisvaikeuksien on esimerkiksi havaittu ilmenevän erikoistuneissa alajärjestelmissä. Tämän Demetrioun teorian mukaan kognitiivisten taitojen aktiivinen kehittäminen on tärkeää ja hyödyllistä koulu-kontekstissa (Adey, Csapó, Demetriou, Hautamäki & Shayer 2007).

Oppimaan oppimisen käsitteellisessä jaossa on kyse kahden tekijän välisestä yhteisvaikutuksesta, eli osaamisesta ja uskomuksista, jotka vaikuttavat aina oppimiseen ja tehtäväsuoriutumiseen. Yksilön asenteita ja uskomuksia voidaan lähestyä kehityspsykologisesta näkökulmasta, joka keskittyy uskomuksiin, joita yksilöllä on itsestään ja paikastaan kehitysympäristössään. Motivaatioteoria taas lähestyy asenteita ja uskomuksia koulun keskeisen tehtävän, eli oppimisen näkökulmasta. Tällöin painopiste on oman oppimisen säätelyssä, tiedostetuissa ja tiedostamattomissa tavoitteissa ja menestymiseen tarvittavissa tekijöissä. (Vainikainen ym. 2022.) Oppimista motivoivia asenteita ja uskomuksia tutkittaessa on havaittu, että kognitioiden ja aikaisempien koulusuoritusten vaikutuksen lisäksi, asenteilla ja uskomuksilla on myös merkitystä ennustettaessa myöhempää koulusuoriutumista ja koulupolkua (Hotulainen, Vinni-Laakso & Kupiainen 2020; Kupiainen, Vainikainen, Marjanen & Hautamäki 2014; Vainikainen, Hautamäki,

Hotulainen & Kupiainen 2015). Näistä kahdesta kognitiivisen kyvykkyyden on osoitettu vaikuttavan koulumenestykseen voimakkaammin (Demetriou, Kazi, Spanoudis & Mouyi 2019; Kupiainen ym. 2014). Oppimaan oppiminen Helsingissä (2020) pitkittäistutkimus osoitti, että oppimisvalmiuksien arvioinnissa ensimmäisen luokan alussa osoitettu osaaminen ennustaa myöhempää osaamista. Samassa tutkimuksessa ilmeni, että oppilaiden asenteet muuttuvat peruskoulun aikana, ja ne voivat nousta keskeiseksi esteeksi osaamisen kehittämisessä ja käytössä. Asenteiden eriytyminen vaikuttaa siten, että heikommin koulussa menestyneiden usko omaan oppimiseen heikkenee ja sitä myötä myös kouluun sitoutuminen heikkenee. Keskeinen koulumenestystä ohjaava tekijä onkin oppimista tukevien asenteiden voimistuminen, tai se, että ne eivät heikkene (Hautamäki & Rämä 2022). Oppimisvalmiuksien kehittämisessä olisikin otettava erityisesti huomioon asenteet ja uskomukset itsestä, ja tästä johtuen niiden käsitteleminen on otettu mukaan myös kehittämistyön kohteena olleen pienryhmävalmennuksen toteutuksessa ja sen sisältämissä harjoitteissa.

3.1.4 Ryhmämuotoinen kuntoutus ja vertaisuus

StoppiOpin toimintoina ovat pienryhmävalmennukset, yksilöohjaus ja ADHD-vertaistukiryhmä. Ensisijaisesti ryhmässä toteutettu toiminta tarjoaa ympäristön, jossa osallistujat voivat kehittää omia vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja, kokevat yhteenkuuluvuutta, saavat vertaistukea ja tätä kautta löytävät omaan elämäntilanteeseensa uusia oivalluksia ja näkökulmia. (Raivio 2018, 39.) Ryhmädynamiikka syntyy siitä, että ryhmä pyrkii yhdessä ratkaisemaan siihen liittymisen ja kuitenkin erillisyyden, ja emotionaalinen liittyminen taas siitä, kuinka turvallisiksi ryhmäläiset kokevat olonsa (Kopakkala 2018). Parhaimmillaan hyvin suunniteltu ja toteutettu ryhmäohjaus on osallistujia voimavaraistava ja motivoiva prosessi, jossa ryhmä itsessään toimii, ja jossa on mahdollista toisten kokemusten ja mielipiteiden kautta oivaltaa asioita ja jakaa myös omia ajatuksia ryhmälle. Ryhmäohjauksessa pääajatus onkin siinä, että ryhmäläiset saavat tuoda esiin omia ajatuksiaan, jakaa kokemuksiaan ja kokea vertaistukea. (Ståhlberg 2019, 17.)

On todettu, että aikuisten oppimisvaikeuksien ja mielenterveyden ongelmiin on ryhmämuotoisella tuella voitu vaikuttaa positiivisesti niin koettuun psykososiaaliseen hyvinvointiin, ja tätä kautta välillisesti voidaan myös vaikuttaa työ- ja opiskelukykyyn (Peltonen, Nukari & Poutiainen 2019, 15). Kun muodostetaan ryhmää ja ryhmähenkeä, on tärkeää, että osallistujille tulee tunne, että he kuuluvat yhtenäiseen joukkoon (Ståhlberg 2019, 93). Ryhmän tuki voi myös kohentaa yksilön elämänhallinnan tunnetta ja oppimista. Vertaisuuden kautta ryhmäläiset oppivat myös toisiltaan kokemusten ja tiedon jakamisen kautta. Ryhmässä oppii auttamaan toisia ja myös ottamaan vastaan apua. Sen lisäksi että ryhmässä saaduilla myönteisillä kokemuksilla nähdyn ja kuullun tulemisesta kehitetään yksilön sosiaalisia taitoja, niillä voi olla myös mahdollisuus toimia eheyttävänä ja korjaavana kokemuksena. (Mikkonen & Saarinen 2018, 23.)

Vertaisuus on ihmisten välinen suhde, jossa keskinäinen tuki tai tukiverkosto jakavat keskinäistä asiantuntijuutta, muodostaen voimavaroja, yhdessä tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden kanssa. Vertaisuus syntyy samanlaisten elämäntilanteiden ja kokemusten kautta. Luottamuksellisessa ilmapiirissä vuorovaikutus, omien kokemusten jakaminen, toisten kuunteleminen, tunteiden ilmaiseminen ja käsittely tulevat mahdollisiksi. Lisäksi toisten kokemuksista oppiminen ja itselle uusien selviytymiskeinojen löytäminen mahdollistuu. Vertaisuus vahvistaa osallisuuden tunnetta kasvattaen samalla sosiaalista pääomaa yhdessä pystyvyyden ja voimaantumisen kanssa. Vertaistuen toteutuminen on vahvasti sidoksissa osallistujien voimavaroihin ja elämäntilanteisiin. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20-21.)

Vertaisuuden kanssa käytetään samassa tarkoituksessa myös termejä vertaistuki ja vertaistointi. Vertaistuella viitataan kokemukseen perustuvaan keskinäiseen tukeen. Se ei ole vapaaehtoistoimintaa, kuten joskus virheellisesti ajatellaan, vaan kyse on omaehtoisesta keskinäisestä vuorovaikutuksesta. Vertaiset ovat samalla tasolla, eikä kumpikaan asetu toisen ylä- tai alapuolelle. Vertaisilla on yhteinen kokemuspohja, mikä mahdollistaa syvän keskinäisen ymmärryksen jopa ilman sanoja. Vertaistointi taas kattaa kaiken vertaistukeen liittyvän toiminnan. Vertaistoinnin ytimessä on ajatus siitä, ettei kukaan ole ongelmiansa kanssa yksin. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20-22.)

Vertaisuuden ja vertaistuen toteutumisessa myös ammattilaisilla on roolinsa ja vastuunsa esimerkiksi osallisuuteen kannustamisessa. Lisäksi kuntoutujien yksilölliset tarpeet huomioivien areenoiden, jossa vertaisilta saatua tukea hyödynnetään osana kuntoutumista, mahdollistaminen kuuluu ammattilaisten vastuuseen. Ryhmän muotoutumisella ja ryhmädynamiikalla on myös tehtävänsä kuntoutusprosessissa. Kuntoutustavoitteiden ja vertaistuen toteutumisen kannalta niiden merkitys on tärkeä, koska ne voivat joko edistää tai haitata näiden toteutumista. (Kippola-Pääkkönen 2018, 174-175.) StoppiOppi -hankkeen pienryhmävalmennuksessa ryhmän ja vertaisuuden merkitys otettiin huomioon toteutuksen suunnitteluvaiheessa ja itse toteutuksessa, koska vertaisuudella ja kokemusten jakamisella on valmennuksessa suuri merkitys ja se tukee sitä kautta myös hankkeen tavoitteita.

3.2 Kehittämistoiminnan teoreettinen tausta

3.2.1 Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ohjaus

Ratkaisu- ja voimavarakeskeiset menetelmät pyrkivät siihen, että ihmisen omat voimavarat kasvaisivat ja hän oppisi, sopeutuisi ja muokkaisi elämäntilannettaan ja sosiaalisia olosuhteita ja kokisi näin minäpystyvyyden vahvistumista. Tämä on erittäin tärkeä tavoite StoppiOppi -pienryhmävalmennuksessa.

Muutostyössä vaikuttavia tekijöitä ovat ihmisen oma toiminta, ohjaavan työntekijän suora ja epäsuora ohjaus sekä erilaiset interventiot, joiden kautta pyritään puuttumaan ja vaikuttamaan

ongelmia tuottaviin prosesseihin. Ensin on tärkeää muodostaa kokonaiskuva elämäntilanteeseen vaikuttavista tekijöistä ja sitä kautta rakentaa mahdollisimman hyvä vuorovaikutus ihmisen ja ohjaajan välille. Pääpiste on työtä ohjaavissa ajatusmalleissa, ohjauksen vuorovaikutusorientaatioissa ja ohjauksen prosessinomaisessa etenemisessä. Suomessa ohjaus pohjaa counselling -perinteeseen, jossa pyritään siihen, että ohjauksen tulee olla systemaattista ja tieteellistä. Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työmenetelmä on yksi yleisimmin käytetty ohjauksen lähestymistapa Suomessa. Ohjausasiantuntijuus rakentuu vuorovaikutuksessa, vuorovaikutuksen dialogisuutta korostaen ja asiantuntijuutta pidetään jaettuna tai yhteisasiantuntijutena. (Sayed 2015, 8-12.)

Ratkaisukeskeisessä ja voimavarakeskeisessä ohjauksessa painopiste on asiakkaan voimavarojen etsimisessä ja niiden käyttöön saamisessa, ratkaisujen ja tavoitteiden löytämisessä ja niitä kohti kulkemisessa (Sayed 2015, 13). Sosiaaliohjaus toteutuu usein keskustelemiseen perustuvissa vuorovaikutustilanteissa prosessinomaisena yhteistyönä (Sayed 2015, 8). Tämä työskentelykulttuuri kumpuaa siitä, että menetelmä pohjaa asiakkaan arvostavaan kohteluun vaikeidenkin tilanteiden keskellä, että kaikessa ja kaikissa tilanteissa on aina myös jotain hyvää, vaikka tilanne ja olosuhteet mahdottomilta näyttäisivätkin (Ahola & Furman 2016). Ratkaisukeskeisyydessä korostetaan sitä, että ihminen on muutakin kuin diagnoosinsa, jolloin erityishuomio on toimivissa asioissa ja voimavaroissa, joiden varaan myös positiivinen muutos voidaan rakentaa (Ruutu & Putkisaari 2022a, 28). Tarkoituksena onkin yhdessä löytää selviytymiskeinoja positiivisen, tulevaisuuteen suuntautuvan, vahvuuksien ja elämässä toivoa ylläpitävien asioiden korostamiseen perustuvan vuorovaikutuksen avulla. Ihmiset on kohdattava siellä, missä he ovat kyseisellä hetkellä (Ahola & Furman 2016). Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ohjaus perustuu myös humanistiseen näkökulmaan. Menneisyys ei tällöin määrittele tai määrää ihmistä, vaan ihminen voi koska tahansa tehdä tulevaisuuttaan koskevat valintansa. Kasvu perustuu tällöin omiin voimavaroihin ja itsensä toteuttamiseen (Vilkko-Riihelä 1999, 619).

Menetelmän tulisi olla kaiken ohjauksen taustalla vaikuttava ajattelutapa, asenne ja arvoperusta, koska työmenetelmästä ja lähestymistavasta saattaa ilman sisäistämistä tulla suorittamista, jolloin vaarana on, ettei se rakenna aitoa vuorovaikutusta. Ratkaisu- ja voimavarakeskeiset menetelmät ovat yksi vakiintunut sosiaaliohjauksen työmenetelmä, jonka tarkoituksena on rakentaa luottamusta ja sitä kautta vaikuttaa ihmisen tilanteeseen toimintaa tukemalla, vahvistamalla ja valtaistamalla (Hirvonen 2015, 25, 26). Keskittymisen suuntaaminen toiveikuuteen ja vahvuuksiin ja siihen, että ihminen löytää itselleen mielekkäitä tavoitteita jo heti työskentelyn alussa, nostaa katseen pois ongelmakeskeisyydestä ja vapauttaa voimavaroja vatomisen sijaan positiiviseen tulevaisuuteen (Ahola & Furman 2016).

Yksi tärkeä tekijä on se, miten ihminen kohdataan ja millaiseksi yhteistyö ja vuorovaikutus muodostuvat. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisessä menetelmässä korostuvat myönteisyys ja ongelmien sijasta keskitytään ratkaisujen rakentamiseen, positiivisiin muutoksiin ja yhdessä

asetettujen tavoitteiden suuntaan tehtyjen pientenkin askelten löytämiseen. Ajatus siitä, ettei keskitytä ongelmiin ja niiden taustojen ymmärtämiseen, vaan luodaan yhdessä toiveisiin ja tarpeisiin perustuvia tavoitteita, luo heti myönteisen tavan suhtautua tilanteeseen. Kun sitten mietitään toimintatapoja ja keinoja, joilla nuo tavoitteet voidaan saavuttaa, on ihmisellä jo heti avaimia muutokseen. (Ahola & Furman 2021.) Menetelmän tulee myös korostaa, tukea ja lisätä ihmisen omaa toimijuutta, joka taas heijastuu suoraan minäpystyvyyteen. Ratkaisukeskeisyydessä korostetaan kielen ja tarinoiden merkitystä, menneisyyden ja kokemuksien tarkastelemista ja niiden ymmärtämistä voimavaroina. (Sayed 2015, 13, 14.) Yksi olennaisimpia asioita ratkaisukeskeisessä työskentelyssä on myös se, millaiseksi vuorovaikutus muodostuu menetelmän käytössä. Se, miten ohjaaja soveltaa käytettävää menetelmää on merkityksellisempää kuin se, mitä tekniikkaa tai interventiota hän ohjaustilanteessa käyttää (Ruutu & Putkisaari 2022b, 19, Wampold & Imel 2011 mukaan).

Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen lähestymistapa ja menetelmä on erittäin laajalle sovellettavissa ja sitä voisikin pitää koko sosiaaliohjauksen alan perustavanlaatuisena työotteena, jonka päälle voidaan rakentaa työn ja sen tarpeen vaatimat muut menetelmät. Tämä työmenetelmä mahdollistaa aidon dialogisen kohtaamisen ja vuorovaikutussuhteen, jossa ihminen ei ole vain toiminnan kohde vaan itse toimija. Erilaiset ongelmatilanteet saattavat aiheuttaa stigmaa, eli häpeäleimaa ja ei-toivottua sosiaalista leimautumista, johon liittyy häpeän, itsearvostuksen vähenemisen ja kärsimyksen kokemuksia. Tällöin ihmisen elämästä voi muodostua negatiivinen kierre, johon ratkaisu- ja voimavarakeskeisellä menetelmällä ja interventioilla voidaan pyrkiä vaikuttamaan. (Savolainen, Kivimäki & Vikman 2023, 26). Kun ihminen kokee voimaantumista, hänellä on enemmän avaimia ja motivaatiota ratkaista muitakin ongelmia.

3.2.2 Itsetuntemus ja oppimisvalmiudet

StoppiOppi -pienryhmävalmennukseen osallistuvilla kouluhistoriasta nousevat epäonnistumisen teemat yhdistyvät opiskeluun liittyviin esteisiin ja haasteisiin. Lapsuuden haitalliset uskomukset itsestä oppijana ja epäusko omiin kykyihin vaikuttavat monilla osallistujilla vielä nykyhetkessä. Tämän vuoksi itsetuntemus ja sen vahvistaminen on olennainen osa StoppiOppi -pienryhmävalmennusta.

Itsetuntemus on tärkeä osa itsetunnon vahvistamisessa. Itsetuntemusta voidaan pitää itseä koskevana tietona ja ymmärryksenä, ja kyynä monenlaisten asioiden tunnistamiseksi ja havaitsemiseksi itsestään. Itsetuntemusta voidaan tarkastella ajatusten, tunteiden ja toiminnan tasolla. Lisäksi omien asenteiden ja arvojen, tarpeiden ja toiveiden havaitseminen yhdessä vahvuuksien ja kehittämistarpeiden kanssa on itsetuntemusta. Itsetuntemuksen avulla yksilö voi vahvistaa itsetuntoaan, resilienssiä ja ihmissuhteitaan. (Mieli ry 2022b.) Itsetuntemusta kehittämällä yksilö voi vaikuttaa hyvinvointiinsa omien halujen ja tarpeiden tunnistamisen myötä (Nyyti 2023). Näin myös elämän merkitys voi syventyä yhdessä itsen ymmärryksen kanssa

(Dunderfelt 2006, 18-19). Mielekkään, kiinnostavamman, ja innostavamman arjen ja elämän rakentamisessa itsetuntemus voi olla myös avuksi (Nyyti 2023; Dunderfelt (2006, 18-19). Ojanen (2011, 199) kuitenkin huomauttaa, että vaikka itsetuntemus voi avata uusia mahdollisuuksia ja puskea ajattelua, ja toimintaa uusiin suuntiin se ei kuitenkaan aina tarkoita myönteisten tekojen ehdotonta lisääntymistä. Dunderfelt (2006, 25) korostaa ettei pelkkä oivaltaminen ja ymmärtäminen yksinään riitä muutokseen, koska arkemme ja elämämme ovat tätä monimutkaisempia ja moniulotteisempia.

Itsetuntemuksen keskiöön asettuvat itsetunto ja omien vahvuuksien sekä heikkouksien tunnistaminen. Hyvän itsetunnon omaava yksilö asettaa hyvät ominaisuutensa huonojen edelle, vaikka on näistä aktiivisesti tietoinen. Tällöin puutteiden tai heikkouksien myöntäminen itselle eivät horjuta itseluottamusta vaan pikemmin vahvistavat sitä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17.) Omien ominaisuuksien, vahvuuksien ja luonteenpiirteiden tunnistaminen vahvistavat itsetuntoa ja lisäävät näin myös itseän liittyvää arvostusta, ja omanarvontuntoa. (Mieli ry 2022b.)

Itsetuntemusta edistää myös oman elämänhistorian tunteminen ja yhteyksien havaitseminen elämäntapahtumien ja nykyisen minän välillä. Tietoisuus siitä, miten omasta menneisyydestä on muotoutunut se henkilö, joka yksilö on tässä hetkessä, auttaa ymmärtämään omaa toimintaa ja toimintamalleja. (Mieli ry 2022b.) Perhe, kulttuuri ja koulu rakentavat identiteettiämme, ja näin ne myös vaikuttavat itsetuntemukseemme ja itsetuntoomme (Nyyti 2023; Ojanen 2011, 43-47; Keltikangas-Järvinen 1994, 179-181). Erityisesti ensimmäiset kouluvuodet ja näiden aikana saatu palaute ovat merkittäviä lapsen kehityksen kannalta. Tänä aikana lapsi rakentaa vahvasti sen kuvan omista kyvyistään, joka vaikuttaa pitkälle hänen myöhempään elämäänsä. Odotukset ja tulevaisuuden tavoitteet, sekä monet elämän kannalta tärkeät päätökset tehdään tämän ensimmäisinä kouluvuosina itsestä muodostuneen kuvan perusteella. (Keltikangas-Järvinen 1994, 179-181.) Ojanen (2011, 44) tuo esiin sen kuinka menneisyys rakentaa jokaista yksilöä, mutta samaan aikaan yksilö rakentaa menneisyyttään. Elämän tapahtumat siis vaikuttavat siihen millaisina koemme ja näemme itsemme, mutta peilaamme näitä kokemuksia aina nykyhetkeen ja kokemaamme elämänlaatuun. Kun koemme elämämme myönteisenä, vaikeudet voidaan nähdä vahvistumisen mahdollisuuksina. Olemme onnistuneet voittamaan vastoinkäymiset. Toisaalta, jos nykyhetken haasteet tuntuvat ylivoimaisilta ja elämänhallinta on vaikeaa, se voi johtua lapsuuden ja nuoruuden vaikeista kokemuksista, jotka vaikuttavat meihin edelleen. Keltikangas-Järvinen (1994, 179-181) painottaa koulumenestyksen ja koulukokemusten vaikuttavan merkittävästi itsetuntoon. Tähän hän lisää vielä, että on tärkeää huomata itsetunnon vaikuttavan suurelta osin myös koulumenestykseen, ja tuo esiin näiden kahden välillä vallitsevan vuorovaikutussuhteen, eli yksilön itsetunto voi sekä heijastua, että vaikuttaa siihen, miten yksilö suoriutuu koulussa ja kokee koulutapahtumat.

3.2.3 Minäpystyvyys ja oppimisvalmiudet

Yksilön, joka kokee vaikeutta pitää yllä aktiiviatitasoaan, keskittymistä, ponnistella tehtävien eteen ja käyttää muistiaan, on varmasti vaikeuksia luottaa omaan pystyvyyteen erilaisissa elämäntilanteissa, jolloin yksilö voi rajoittaa omaa suoriutumistaan. Tämä on keskeinen lähtökohta myös siinä, miksi StoppiOppi -hankkeen pienryhmävalmennukseen osallistuvien asenteita ja uskomuksia halutaan työstää.

Minäpystyvyyttä käsitellään tässä opinnäytetyössä yleisesti Banduran minäpystyvyys -käsitteen kautta. Nykyaajan opiskelu ja työelämä sisältävät monipuolisia, dynaamisia ja alati muuttuvia haasteita, jotka vaativat yksilöltä omien kykyjen ja taitojen tehokasta käyttöä. Minäpystyvyys on usein rinnastettu itsetuntoon ja minäkäsitykseen, mutta laajemmin käsiteltynä se sisältää nämä tekijät. Minäpystyvyydellä tarkoitetaan yksilön omia uskomuksia tai arvioita omista kyvyistään suoritua erilaisista tehtävistä tai tilanteista (Bandura 1986). Minäpystyvyyteen vaikuttavat niin yksilön pystyvyyssodotukset kuin tulosodotukset. Pystyvyyssodotuksia ovat yksilön näkemykset ja arviot omista kyvyistään ja ajatukset siitä, pystyykö hän onnistuneesti toimimaan ja pääsemään lopputulokseen. Pystyvyyssodotuksiin vaikuttavat aiemmat onnistumisen- ja epäonnistumisenkokemukset, vertais- tai sijaiskokemukset (toisten välityksellä ja toisten tekemänä koetut kokemukset), sanallinen vakuuttelu (kannustaminen ja rohkaiseminen) sekä fysiologiset tekijät (stressi, väsymys, erilaiset tunteet). (Bandura 1997).

Yksilön omista kokemuksista tulevat onnistumisen ja epäonnistumisen kokemusten on todettu vaikuttavan voimakkaimmin pystyvyyssodotuksiin (Zimmerman 2000, 88). Pystyvyys nähdään usein kokemuksena, muuttuvana tekijänä, jolloin se ei ole pysyvä ominaisuus, vaan sen varmuuden taso voi vaihdella eri päivien, tuntemusten ja vaatimusten mukaan. Tulosodotukset ovat yksilön arvioita siitä, millaiseen lopputulokseen hän uskoo pääsevänsä (Bandura 1997; Zimmerman 2000, 83-85). Minäpystyvyydessä ei ole kyse vain siitä, mitä taitoja ihmisellä on, vaan siitä, mitä ihminen kykenee erilaisissa tilanteissa tekemään niillä taidoilla, joita hänellä on ja miten hän näitä omia kykyjään arvioi. Minäpystyvyyden on todettu vaikuttavan yksilön jokapäiväiseen elämään, toimintaan, käyttäytymiseen, motivaatioon ja asenteisiin, ja se voi heikentyä tai vahvistua saatujen kokemusten ja onnistumisten kautta. Eli se ei siis ole pysyvä ominaisuus, vaan yksilön arviot ja kokemus omasta selviytymisestään voivat muuttua saatujen myönteisten kokemusten tai taitojen kehittymisen tuloksena (Bandura 1997).

Minäpystyvyyden tason on katsottu vaikuttavan siihen, millaisia tehtäviä yksilö valitsee ja kuinka ahkera hän on niiden tekemisessä (Bandura 1986). Käsitys omasta minäpystyvyydestä vaikuttaa suoraan yksilön motivaatioon ja suorituskykyyn, kun taas omat odotukset suoriutumisesta ja sen miten kokee ympäristön estävän ja edistävän tavoitteen saavuttamisessa vaikuttaa epäsuorasti tavoitteisiin ja sitä kautta niistä suoriutumiseen (Bandura 2012). Jotta ihminen pystyy toimimaan tehokkaasti, se edellyttää sitä, että hänellä on taitoa ja uskoa siihen, että hän

pystyy käyttämään näitä taitojaan hyvin (Bandura 1997). Minäpystyvyyden kokemus onkin liitetty hyvinvointiin, onnellisuuteen ja alhaisempaan stressitasoon ja sitä voidaan tukea voimavaroja korostamalla (Loton & Waters 2017). Alentunut minäpystyvyyden kokeminen voi puolestaan lisätä yksilön pahoinvointia ja ahdistusta (Loton & Waters 2017; Marcionetti & Rossier 2016; Caprara Steca, Gerbino, Pacielloi & Vecchio 2006). Minäpystyvyyden kokemus on yhteydessä myös siihen, miten positiivisesti yksilö ajattelee, suhtautuu ja luottaa tulevaisuuteen (Caprara, Steca, Gerbino, Pacielloi & Vecchio 2006).

Korkean minäpystyvyyden omaavien on todettu asettavan itselleen korkeampia tavoitteita, ja he ovat myös sitoutuneempia saavuttamaan asettamiaan tavoitteita kuin alhaisen minäpystyvyyden omaavat yksilöt ja alhaisen minäpystyvyyden onkin todettu aiheuttavan motivaatio-ongelmia (Zimmerman 2000). Tämä motivaatio-ongelma on yleistä erityisesti niillä yksilöillä, joilla on oppimisvaikeuksia (Pajares 2003). Tutkimukset ovatkin osoittaneet, että ihmiset ovat yleensä motivoituneita tekemään sellaisia tehtäviä, joista he uskovat suoriutuvansa (Linnenbrink & Pintrich 2003). Alhaisen minäpystyvyyden on todettu motivaatio-ongelmien lisäksi heikentävän menestystä koulussa, jolloin se voi muodostaa itseään toteuttavan kehän. Tällöin heikko koulumenestys heikentää minäpystyvyyttä edelleen ja lisää sekä opittua avuttomuutta, että koulumenestykseen heikentävästi vaikuttavia ongelmia (Margolis & McCabe 2006). Minäpystyvyyden heikentymiseen liittyy vahvasti yksilön kyky pärjätä ympäristön vaatimuksien keskellä ja niiden hallitseminen (Murphy & Murphy 2006). Yksilön opittu avuttomuus liittyy siihen, miten yksilön uskomukset omasta kyvyttömydestään vaikuttavat oppimiseen (Linnenbrink & Pintrich 2003). Tällainen itseään toteuttava kehä voi vaikuttaa myös opettajiin, joiden on todettu suhtautuvan oppilaisiin eri tavalla sen mukaan, kuinka lahjakkaina oppilaita pidettiin. Tästä esimerkkinä toimii Rosenthalin ja Jacobsonin (1968) tekemä tutkimus opettajille, jossa kerrottiin, että osa oppilaista oli erityisen lahjakkaita, vaikka näin ei todellisuudessa ollut. Lahjakkain kerrotut lapset saivat kuitenkin opettajilta enemmän huomiota ja parempaa opetusta, mikä johti oppilaiden parempaan koulumenestykseen, vaikkei todellisia eroja oppilaiden välisessä lahjakkuudessa edes ollut. (Vilkko-Riihelä 1999, 643.) Minäpystyvyyden kokemusta onkin voitu tukea kannustavalla ja positiivisella palautteella ja otteella sekä onnistumisten huomioimisella (Andersson, Moore, Hensing, Krantz & Staland-Nyman 2012). Kannustamisella on merkitystä myös tämän lisäksi motivaatioon siten, että sillä voi saada ihmisen yrittämään kovemmin ja hän voi innostua kehittämään taitojaan (Schunk & Pajares 2009, 37). Tätä korostettiin myös tämän opinnäytetyön toteutuksessa. Pienryhmävalmennuksen rakenteessa otettiin huomioon harjoitteiden aikana ja niiden jälkeen tehtävissä keskusteluissa aina positiivisen ja kannustavan palautteen merkitys, jotta osallistujille jäisi aina vahvemmin onnistumisen kokemukset mieleen, jolloin se antaisi samalla minäpystyvyyden vahvistumisen myötä innostusta ja motivaatiota myös osallistujien tulevaisuuteen.

Banduran (1986, 1997) mukaan käsitykseen omasta minäpystyvyydestä voivat liittyä yksilön omat tulkinnat omasta suoriutumisestaan sen mukaan, kuinka tärkeäksi tehtävässä

onnistuminen koetaan, kuinka vaikeana tehtävä koetaan, tehtävään tarvittavan työmäärän mukaan ja sen tekemiseen saadun avun määrästä. Siihen, miten minäpystyvyys muodostuu, vaikuttaa keskeisesti omien uskomusten lisäksi myös sosiaalinen vertailu (Bandura 1986, 1997). Banduran (1986) sosiokognitiivisen teorian mukaan ihminen oppii havainnoimalla vastavuoroisesti itseä ja muita vuorovaikutuksessa käyttäytymisen, persoonallisten tekijöiden ja sosiaalisen ympäristön kanssa (Bandura 1986). Jos yksilöllä ei ole tarkkaa kuvaa omasta suoriutumistaan ja kyvyistä, hän rakentaa näitä ajatuksia omasta pystyvyydestään tarkkailemalla ja vertailemalla sitä, miten muut suoriutuvat (Usher & Pajares 2008). Jatkuvat epäonnistumiset, kannustavan palautteen puute, läheiseltä taholta tulevat epäkannustavat arviot suoriutumisesta voivat olla minäpystyvyyttä heikentäviä tekijöitä (Jerusalem & Mittag 1995). Onkin todettu, että olennaisimpia tekijöitä yksilöiden osallistumisen lisäämisessä ja motivoimisessa on saada heidät uskomaan itseensä ja siihen, että he voivat suoriutua tehtävästä onnistuneesti (Linnenbrink & Pintrich 2003). Minäpystyvyyden vahvistamiseen on todettu vaikuttavan opettajan oman minäpystyvyyden, opettajan uskon siihen, että hän voi vaikuttaa siihen, miten oppilaat voivat oppia, asettamalla tavoitteet tarpeeksi lyhyelle aikavälille ja antamalla oppimisesta palautetta säännöllisesti tai pian suorituksen jälkeen (Pajares 2006).

Tutkittaessa miten voidaan pelillisyyden kautta vahvistaa minäpystyvyyttä, huomattiin, että minäpystyvyyttä edistäviä tekijöitä oli ryhmän jäsenten välinen keskinäinen positiivinen huomiointi, tukeminen ja lohduttaminen, sekä ohjaajien ryhmän sisäisen asiantuntijuuden huomiointi, sen hyödyntäminen ja osallistujien kannustaminen ja tukeminen. Minäpystyvyyttä estäviä tekijöitä olivat osallistujien aiempaan epäonnistumiseen liittyvät kokemukset ja epävarma ja epäileväinen suhtautuminen toimintaa kohtaan, pelko epäonnistumisesta ja ohjaajien huomioimattomuus. (Isoviita-Kolsi 2018, 23, 24.) Koulu on yleisesti se ympäristö, jossa lapselle kehittyy tarvittavat kognitiiviset taidot ja sosiaalinen vahvistaminen, ja joiden yhteydessä kehittyy tunne omasta älyllisesti pystyvyydestä. Niillä oppilailla, joilla on kehittynyt tunne omasta minäpystyvyydestä, on todettu olevan valmiuksia hankkia koulutusta, vaikka se edellyttäisi sitä, että heidän tulee luottaa omaan aloitteellisuuteen (Bandura 2002, 66, 67). Tyytyväisyys elämään, ahdistus, masennus ja yleinen pystyvyyden tunne ovat yhteydessä yksilöiden kokemaan itsearvostukseen ja merkityksen kokemuksiin yksilöillä, joilla on todettu neurokirjon häiriö, ja tähän tulisi kiinnittää huomiota heidän kanssaan työskennellessä (Zapata & Worrell 2023, 184). Yksilöillä, joilla on neurokirjon häiriö, voidaan minäpystyvyyden parantamisella mm. positiivisen psykologian kautta (positiiviset tunteet, sitoutuminen ja tarkoituksen löytäminen) auttaa löytämään vahvuuksia, joiden kautta yksilön oppimiskokemukset paranevat (Costello & Stone 2012; 119, 127).

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Stop huumeille ry:n StoppiOppi -hankkeen pienryhmävalmennusta suunnittelemalla ja toteuttamalla yhdessä työelämäkumppanin kanssa hankkeen tavoitteiden mukainen valmennuskerta, jossa ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työskentelyn kautta käsitellään, vahvistetaan ja tuetaan valmennukseen osallistuvien itsetunte-
musta ja minäpystyvyyttä suhteessa opiskelu- ja oppimisvalmiuksiin ja myönteisen palautteen kautta jatkossa vahvistaa alkanutta kehitystä ja motivaatiota. Tavoitteena oli, että tämä opinnäytetyönä tehtävä pilotointi valmennuskerrasta saataisiin pysyväksi, toimivaksi ja käytettäväksi osaksi StoppiOppi -hankkeen pienryhmävalmennuksen rakennetta. Tavoitteena oli myös se, että pienryhmävalmennuskerta tukee StoppiOppi -hankkeen tavoitteita. Opinnäytetyön avulla halusimme kehittää myös omaa ammattitaitoamme ratkaisu- ja voimavarakeskeisten menetelmien käyttämisessä.

Opinnäytetyön tavoitteet:

- Suunnitella valmennuskerta osaksi StoppiOppi -pienryhmävalmennusta
- Suunniteltu valmennuskerta tukemaan StoppiOppi -hankkeen tavoitteita
- Oman ammattitaidon kehittäminen

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön menetelmänä oli tutkimuksellinen kehittämistyö, jossa pienryhmävalmennukseen suunniteltua valmennuskertaa kehitettiin hyödyntämällä kehittämistyön lineaarista mallia. Kehittämistyössä käytettiin tämän lisäksi pienryhmävalmennuksen pilotoinnin osallistavaa havainnointia, työelämäkumppanilta saatua palautetta ja osallistujille tehdyn koko pienryhmävalmennuskokonaisuuden palautekyselyn tuloksia. Kehittämistyönä tehtyä toteutusta analysoitiin myös SWOT-nelikenttämallin avulla, jonka avulla arvioitiin kokonaisuuden vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia.

5 Opinnäytetyöprosessi

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

StoppiOppi -hankkeen kanssa yhteistyössä tehdystä kehittämistyöstä tehtiin toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö toimii vaihtoehtona ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Sen päämääränä on ohjata, opastaa, järjeittää tai järjestää käytännön toimintaa. Toiminnallisen opinnäytetyöllä voidaan tuottaa esimerkiksi ohjeistus tai opas, tai se voi olla jonkin tapahtuman järjestäminen ja toteutus. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä korostuu käytännön toteutus, jonka tulokset raportoidaan tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2004, 9-10). Toteutuksen tavoitteena on myös ammatillinen tuotos, joka palvelee kohderyhmää ja sen käytäntöjä (Kostamo, Airaksinen & Vilka

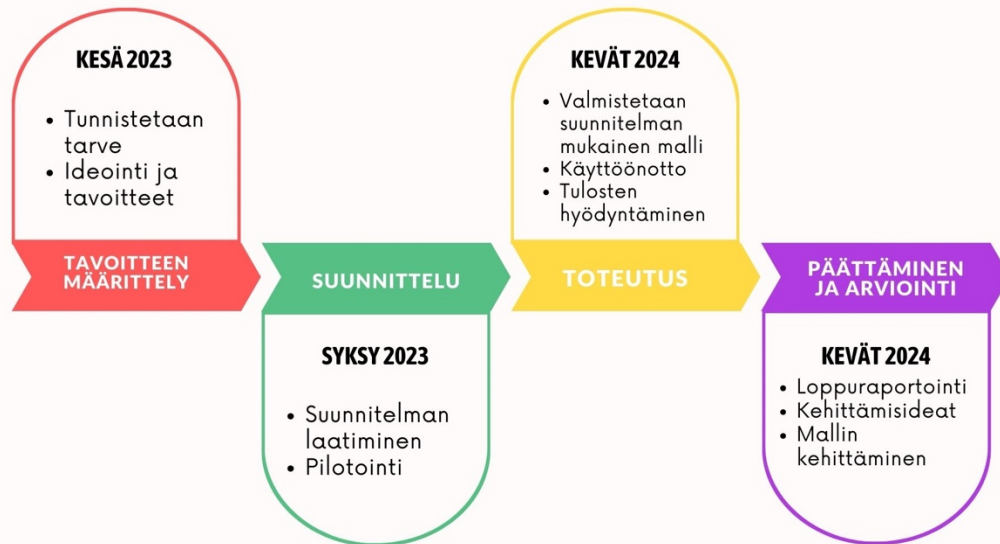
2022, 11). Parhaimmillaan kehittämisprosessissa syntyy tuotos, joka ei ole ennalta arvattava, vaan se muotoutuu prosessin aikana ja sitä muodostetaan ja rakennetaan yhdessä toimintaympäristön jäsenten kanssa (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 22).

Toiminnallisen opinnäytetyön lopullinen toteutustapa on perusteltu kompromissi omien resurssien, toimeksiantajan toiveiden ja kohderyhmän tarpeiden sekä oppilaitoksen opinnäytetöitä koskevien vaatimusten välillä (Vilka & Airaksinen 2004, 56-57). Raportoinnissa käsitellään toiminnallisessa opinnäytetyön konkreettisen tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjä keinoja. Raportoinnin keskiössä on selvittää mitä, miksi ja miten opinnäytetyö on tehty. Lisäksi raportti kuvaa tarkasti työprosessia, ja tuo esiin tulokset ja johtopäätökset. Raportissa myös arvioidaan omaa prosessia, tuotosta ja oppimista. (Vilka & Airaksinen 2004, 65-66).

Itse kehittämistyö toteutettiin lineaarisen mallin (Pelin 1999) mukaisesti (Kuvio 1.), jossa projektin tavoitteen määrittäminen, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe ja projektin päättäminen ja arviointi etenevät nimensä mukaisesti lineaarisesti vaihe vaiheelta (Toikko & Rantanen 2009, 64, 65). Lineaarinen malli sopii hyvin kehittämistehtävään, jossa kehitettävä asia on ennalta määritelty, mutta jonka prosessissa myös visiolle ja tilannekohtaiselle kehittämiselle on mahdollisuus (Toikko & Rantanen 2009, 65, Silfverbergin 2000, 10 & Vartiainen 1994, 89 mukaan). Kehittämistyössä otetaan huomioon myös ihmiskeskeinen suunnittelu, jolla mahdollistetaan käyttäjien ja toimijoiden osallistuminen kehittämiseen ja korostetaan sitä, että suunnittelu- ja kehittämisprosessi kohdennetaan nimenomaan käyttäjien tarpeisiin heidän omassa kontekstissään (Toikko & Rantanen 2009, 95). Tässä opinnäytetyössä lineaarinen malli valittiin juuri näiden tekijöiden vuoksi, eli aihe ja kehittämistoiminta oli ennalta määritelty pienryhmävalmennuskerran suunnitelma, mutta sen kehittämisessä otettiin huomioon myös tilannekohtaisuus ja hankkeen toimintatavat. Kehittämistoimintaa toteutetaan toiminnallisessa opinnäytetyössä työelämäkumppanin kanssa yhteistyössä siinä ympäristössä missä pienryhmävalmennus toimii, ja pienryhmävalmennukseen osallistuvien kanssa. Se, että kehittämistoimintaan osallistuu ne ihmiset ja toimijat, joiden elämään kehittämistoiminta liittyy, on todettu olevan keskeinen tekijä kehittämistoiminnan onnistumiselle (Toikko & Rantanen 2009, 96, 100). Tämän opinnäytetyön tekemiseen osallistui StoppiOppi -pienryhmävalmennuksen osallistujat ja hankkeen työntekijät. Oli erittäin olennaista pilotoinnin tekemisessä, että kohderyhmänä kehittämisessä ovat ne ihmiset, joille pienryhmävalmennusta pidetään ja joiden tarpeita ja toiveita on tarkoitus kuunnella jokaisen kokonaisuuden suunnittelemisessa ja toteuttamisessa.

Lineaarinen malli kehittämistyössä

Itsetuntemus ja minäpystyvyys osaksi
StoppiOppi -hankkeen pienryhmävalmennusta



Kuvio 1: Lineaarinen malli (Pellin 1999) mukaan

5.2 Pienryhmävalmennuskerran suunnittelu

Tavoitteen määrittely ja suunnitteluvaiheessa opinnäytetyöprosessissa tehtävät jaettiin tasa-puolisesti tekijöiden kesken ja osallistuimme yhteydenpitoon, suunnitteluun, toteutukseen, teorian ja opinnäytetyön kirjoittamiseen tasapuolisesti. Opinnäytetyön tekemisessä käytettiin apuna erilaisia tiedonhaun menetelmiä ja viestintävälineitä (Liite 1.). Lisäksi StoppiOppi -hankkeen työntekijät jakoivat meille verkkokansion, jossa oli ajankohtaista tietoa hankkeesta ja jonka avulla pystyimme viestimään opinnäytetyöhön liittyen. Palavereja pidettiin livenä ja etänä, ja osassa oli mukana myös työelämäkumppani. Opinnäytetyön aihe haluttiin pitää sekä työelämän toimeksiantajaa ja sen toimintaa palvelevana, että yhteiskunnallisesti ajankohtaisena. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellinen kehittäminen ja toteutus tehdään ammatillisessa toimintaympäristössä ja tällöin tiivis yhteistyö työelämäkumppanin kanssa on välttämätöntä. Näin saadaan tarvittava kuva toimintaympäristöstä ja myös aineistoja ja tietoja, joita voidaan saada vain toimeksiantajalta (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 32).

Suunnittelua lähdettiin toteuttamaan ensimmäisen palaverin yhteydessä 29.5.2023. Ensimmäinen palaveri pidettiin StoppiOppi -hankkeeseen tehtävästä opinnäytetyöstä Stop Huumeille ry:n tiloissa Pasilassa. Pohdimme erilaisia tulokulmia opinnäytetyön osalta ja aihe-ehdotuksia muun muassa pienryhmävalmennusten vaikuttavuuden arvioinnin ja yhden pienryhmävalmennuskerran suunnittelun ja toteutuksen osalta. Mietimme, että pienryhmävalmennuskerta voisi olla

toiminnallisuuden avulla toteutettava kokonaisuus. Yhtenä ajatuksena oli myös artikkelin kasaaminen pienryhmävalmennuksesta kerättyjen palautteiden pohjalta. Tässä ajatuksena oli vaikuttamistyön keinoin tuoda esiin oppimiseen ja opiskeluun liittyvien vaikeuksien ja päihdeongelmien yhteyttä. Näitä ideoita jäimme pohtimaan ja seuraavassa palaverissa 7.6.2023 StoppiOppi -hankkeen kanssa keskusteltiin ja käytiin läpi ensimmäisen pienryhmävalmennuksen aloituskyselyn ja lopetuskyselyn aiheita, joiden pohjalta oli mahdollisuus lähteä miettimään jatkoideointia.

12.9.2023 StoppiOppi -hankkeen kanssa pidettiin opinnäytetyöpalaveri, jossa lopullisena päätöksenä oli tehdä yksi lisäkerta pienryhmävalmennukseen. Tämä pienryhmävalmennuskerta olisi opinnäytetyön aihe, joka olisi opiskelijoiden suunnittelema ja toteuttama. Alusta asti olimme joustavia työelämäkumppanin toiveille ja tavoitteille, koska tiesimme, että meitä kiinnostava ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työskentely saataisiin joka tapauksessa mukaan valmennuksen toteutukseen. Tässä palaverissa pienryhmävalmennuksen aiheiksi rajattiin saadun aiemman pienryhmävalmennuksen palautteen perusteella itsetunto, vahvuudet, oletukset ja väärät uskomukset. Pienryhmävalmennuskerta suunniteltiin pidettäväksi toisessa valmennuskertakokonaisuudessa marraskuun 2023 loppupuolella, jotta opinnäytetyönä tehtävä pilotointi saataisiin mukaan heti myös sitä seuraaviin pienryhmävalmennuksiin. Päätimme myös, että heti kun aiheanalyysi on valmiina ja hyväksytty, tehtäisiin virallinen sopimus työelämäkumppanille tehtävästä opinnäytetyöstä.

Jatkoimme syksyn ajan opinnäytetyön pienryhmävalmennuskerran suunnittelua, menetelmien valintaa ja valmennuskerran sovittamista pienryhmävalmennuksen struktuuriin. Alustava suunnitelma lähetettiin arvioitavaksi ja kommentoitavaksi StoppiOppi -hankkeen hankevastaavalle, jonka jälkeen pidimme myös StoppiOppi -hankkeen vastaavan kanssa Teams -palaverin teemmästä alustavasta suunnitelmasta pienryhmävalmennuskertaan. Palaverissa sovittiin, että koulukokemukset ja vahvuuksien kanssa työskentely jätettäisiin joiltakin osin pois ja keskityttäisiin itsetuntoon ja minäpystyvyyden kokemukseen. Tämän palaverin johdosta teimme muutokset pienryhmävalmennuskertaan. Samalla tarkensimme opinnäytetyön aihetta ja otsikkoa. Uusi aihe ja otsikko olisi "Itsetuntemus ja minäpystyvyys osaksi StoppiOppi -hankkeen pienryhmävalmennusta". Itsetunto korvattiin sanalla itsetuntemus, koska käsite pitää sisällään myös itsetunnon ja on näin käsitteenä laajempi. Samalla opinnäytetyö liitettiin tukemaan vahvemmin pienryhmävalmennuksen struktuuria välttämällä liiallista toistoa ja tuoden lisää sellaista, mitä osallistujat olivat edellisen pienryhmävalmennuksen palautteissa toivoneet. Suunniteltu pilotointi Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen -pienryhmävalmennuskerta pilotoitiin 28.11.2023. Alkuvuodesta 2024 viimeistelimme vielä opinnäytetyön suunnitelmaa ja pidimme tiivistä yhteistyötä tekijöiden välillä. Pyrkimyksenä oli kirjoittaa tehty pienryhmävalmennuskerta ja sen teoriaosuus mahdollisimman valmiiksi ja viimeistellä koko opinnäytetyö.

5.3 Pienryhmävalmennuskerran toteutus

Suunnitellun pienryhmävalmennuskerran pilotointi pidettiin 28.11.2023 kello 10.30-13.30 Stop huumeille ry:n tiloissa ja se oli seitsemäs pienryhmävalmennuskerta kymmenen kerran kokonaisuudessa. Pienryhmävalmennuksessa oli paikalla seitsemän valmennettavaa, vertaistyöntekijä ensimmäiseltä valmennuksesta ja kaksi pienryhmävalmennuksen vakituista ohjaajaa (projektikoordinaattori ja projektityöntekijä). Pienryhmävalmennuskerrassa rakennettiin Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen, jonka tarkoituksena on käsitellä valmennukseen osallistuvien itsetuntemusta, minäpystyvyyttä, oppimisvalmiuksia, aiemmista kokemuksista syntyneitä olettamuksia, eli niin heikentäviä kuin vahvistavia, rakentavia tai vahingollisia uskomuksia itsestä. Ratkaisukeskeisessä sillassa tulevaisuuteen -toteutuksessa sovellettiin kolmea harjoitusta, jotka ovat Elämänjana, Tähtihetki ja Tulevaisuuden muistelu (Kuva 1.).

Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen

...on pienryhmävalmennuskerta itsetuntemuksen ja minäpystyvyyden käsittelemiseen ratkaisu- ja voimavarakeskeisillä menetelmillä ja harjoitteilla.

Välineet ja materiaalit: Varaa kyniä, liimapintaisia muistilappuja, paperia ja fläppitaulupaperia.

Valmistautuminen: Rakenna ennen valmennuskerran alkua kokoontumistilaan (esim. seinään) valmiiksi suora pitkä jana. Merkitse janan alkukohdaksi syntymä, sen jälkeen tasaisin välein lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja janan loppuun kysymysmerkki kuvaamaan tulevaisuutta.

Rakenne: Pienryhmävalmennuskerta sisältää kolme eri harjoitusta, joissa on erilaisia yksin, parin kanssa ja yhdessä koko ryhmän kanssa toteutettavia osioita. Lopuksi tehdään vielä loppupohdinta ja vapaavalintainen rentoutusharjoitus.



Harjoitusten jälkeen loppupohdinta 10 minuuttia ja vapaavalintainen rentoutusharjoitus 5 minuuttia.

Kuva 1: Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen -toteutuksen rakenne

Tavoitteena oli saada osallistujat sekä ajattelemaan ja työstämään omaa itsetuntemusta ja minäpystyvyyttä, että saada heille uusia näkökulmia, ajatuksia ja asenteita nykyhetkeen ja tulevaisuuteen. Huomionarvoista on se, että osallistuminen pienryhmävalmennukseen oli täysin vapaaehtoista, ja osallistujilla oli mahdollisuus lähteä tilasta pois tai olla osallistumatta valmennuskerran harjoitteisiin niin halutessaan. Pienryhmävalmennuksen osallistujille oli kuitenkin painotettu yhteisiä toimintasääntöjä, joihin jokaisen osallistujan oli sitouduttava, jotta valmennukseen olisi luottamuksellinen ilmapiiri ja kaikkien osallistujien olisi turvallista jakaa ja

käsitellä itselle tärkeitä kokemuksia ja ajatuksia. Toteutuksen kaikki materiaalit (paperit, kynät, teippi, liimapintaiset muistilaput) pienryhmävalmennusta varten saatiin StoppiOppi -hankkeen puolelta. Ennen pienryhmävalmennuksen alkua olimme tehneet kokoontumistilan seinään valmiiksi suoran pitkän janan, johon oli merkitty alkukohdaksi syntymä, sen jälkeen lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja päätteeksi janan lopussa kysymysmerkki kuvaamaan tulevaisuutta.

StoppiOppi -pienryhmävalmennuksen jokainen tapaamiskerta aloitetaan fiiliskierroksella, jossa jokainen osallistuja saa kertoa omista ajatuksista ja tunteista sekä kuulumisista. Teimme näin myös omalla pienryhmävalmennuskerrallamme. Lisäksi fiiliskierroksella kerrataan edellisen kerran aiheita. Ohjaamamme valmennus oli ensimmäinen kerta, kun tapasimme valmennukseen osallistuvan ryhmän, joten jokainen osallistuja esitteli fiiliskierroksella myös itsensä. Esittelimme myös itsemme ja kerroimme opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteesta. Alussa osallistujat tarkkailivat uutta tilannetta, mutta aika pian keskustelu ja esittely jatkui rennoissa ja avoimissa tunnelmissa. Tuntui, että tilassa oli luottamuksellinen ilmapiiri. Fiiliskierroksen pituus oli noin kymmenen minuuttia.

Fiiliskierroksen jälkeen kävimme läpi osallistujien kanssa päivän sisällön, aiheet ja aikataulun. Pienryhmävalmennuksessa on vakiintunut aikataulu ja struktuuri, jota noudatimme myös ohjaamallamme kerralla. Kerroimme valmennuskerran koostuvan kolmesta erilaisesta harjoituksesta, jotka tehtiin yhdessä koko ryhmän kanssa, pareittain tai yksin. Kävimme läpi osallistujien kanssa myös sen, että kertaan kuului yhteistä keskustelua, kokemusten ja ajatusten vaihtamista. Pienryhmävalmennuksen päivään kuuluu aina pieni viiden minuutin tauko ja kolmenkymmenen minuutin lounastauko ja näistä pidimme kiinni myös omalla valmennuskerrallamme. Ensimmäisen pienryhmävalmennuskerran harjoituksena oli Elämänjana. Tämän tehtävän tarkoituksena oli harjoitella itsestä kerronnan taitoja ja lisätä valmennettavan itsetuntemusta ja oppimisvalmiuksia.

Elämänjana -harjoitus toimii toiminnallisena työvälineenä asiakastyössä, tarjoten tukea keskusteluihin ja samalla edistäen asiakkaan aktiivista osallistumista työskentelyyn. Työvälineen käyttö auttaa vähentämään työntekijän omia tulkintoja asiakkaan kokemuksista, tunteista ja ajatuksista. Elämänjana muodostetaan yhdessä asiakkaan kanssa ja se kuvastaa hänen elämäkokemuksiaan, tapahtumia ja muistojaan. Elämänjana -harjoituksessa pohditaan menneisyyden tapahtumia, mutta samalla siinä voidaan tarkastella myös tulevaisuuden näkymiä. Elämänjana on visuaalisesti etenevä kuvaus elämästä, siihen voidaan sisällyttää konkreettisia tapahtumia ja ihmissuhteita, kuten syntymä, lapsuus, nuoruus, kuolema, muutto, parisuhteet, ero, työhistoria ja asuinpaikat, sekä niihin liittyviä muistoja ja tunteita. (Jaakkola, Kaitila, Linnossuo, Laitinen, Valta & Ylönen 2021, 5.)

Elämänjana harjoituksen alussa ryhmäläiset kertoivat pareittain itsestään ja elämästään tapahtumien (itselle merkityksellinen, josta jäänyt muistoja) ja kokemusten kautta (millaisia

tunteita / ajatuksia tapahtumien muisteleminen herätti?). Toinen pari kertoi omat kokemuksensa ja toisen tehtävänä oli kuunnella mahdollisimman tarkasti toisen tarina. Tämän jälkeen vaihdettiin kertojan ja kuuntelijan osaa. Noin kymmenen minuutin juttelutuokion jälkeen parit kertoivat ja toistivat muulle ryhmälle kuulemansa mukaan tarinat. Kun tarinat oli toistettu muulle ryhmälle, kirjoitti jokainen ryhmäläinen vielä omasta tarinastaan vielä mieleen tulleet tärkeät muistot ja asiat keltaisille liimapintaisille muistilapuille. Kirjotushetken jälkeen ne vietiin seinälle valmiiksi rakennetulle elämänjanalle, johon oli merkitty syntymä, lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja kysymysmerkki, joka tarkoitti tulevaisuutta. Tähän harjoitukseen varattiin 15 minuuttia ja harjoituksen yhdessä purkamiseen ja keskustelemiseen myös 15 minuuttia. Harjoitus sujui avoimessa ilmapiirissä ja osallistujat toivat esiin paljon kokemuksia, muistoja ja asioita oman elämänsä varrelta. Selkeästi harjoitus oli osalle osallistujista helpompi työstettävä kuin toisille, mutta kaikki pääsivät toteuttamaan ja työstämään omaa kokemusmaailmaansa. Ilmapiiri oli rento ja avoin, keskustelussa tuotiin esiin niin hyviä kuin kipeitäkin muistoja, ja saimme jutella niistä yhdessä. Ensimmäisen harjoituksen jälkeen oli 30 minuutin yhteinen Stop huumeille ry:n tarjoama ilmainen lounas.

Tauon ja lounaan jälkeen valmennuksen toisena harjoituksena tehtiin Tähtihetki. Tähtihetkien muisteleminen ja mieleen palauttaminen parantaa mielialaa, lisää myönteisiä tunteita, niiden kokemista, optimistisuutta ja edistää voimavarojen käyttöönottamista (Manka, Larjovuori & Heikkilä-Tammi 2014, 12, 30). Tämän toisen harjoituksen tarkoitus oli vahvistaa minäpystyvyyttä omien taitojen, kykyjen ja vahvuuksien löytämisen ja saadun myönteisen palautteen kautta.

Tähtihetki- harjoituksessa jokainen mietti ensin, mitä hyvää muut olivat heistä kertoneet, miten, missä ja milloin joku oli antanut palautetta (opettajat, koulukaverit, harrastuksissa, työelämässä, läheiset). Itsenäisen mietintähetken jälkeen asiat kirjoitettiin vihreille liimapintaisille muistilapuille ja ne vietiin elämänjanalle siihen kohtaan, missä ne olivat ryhmäläisten elämässä ilmenneet ja vaikuttaneet. Keskustelua syntyi tehtävän lomassa ja autoimme apukysymyksien avulla syventämään ajatuksia. Tähtihetkien kirjaamisen jälkeen ryhmäläiset saivat vielä miettiä ja kerätä ylös omia taitojaan, kykyjään ja omia kiinnostuksenkohteitaan (mm. musiikki, kirjoittaminen, liikunta, taide, tekniikka, kielet). Esitimme vielä apukysymyksiä (esim. Mitä taitoja ja kykyjä nämä mielenkiinnonkohteet vaativat?). Mietinnän ja kirjaamisen jälkeen näistä taidoista ja kyvyistä keskusteltiin ja osallistujilla heräsi paljon ajatuksia siitä, miten nämä heille tärkeät asiat, taidot, kyvyt ja muistot niistä olivat ilmenneet ja milloin. Keskustelun jälkeen jokainen kirjoitti vielä pinkeille muistilapuille mieleen tulleet taidot ja kyvyt ja vei ne yhteiseen elämänjanaan siihen kohtaan, missä niitä oli elämässä tarvittu ja milloin ne olivat olleet merkityksellisiä. Tähän varattiin 15 minuuttia. Kun kaikki olivat vieneet kirjoittamansa muistilaput elämänjanalle, ryhmäläiset keskustelivat seuraavista kysymyksistä pareittain 15 minuutin ajan: Miten näet näiden taitojen ja kykyjen vaikuttavan tulevaisuudessa, miten haluaisit näitä kykyjä ja taitoja tulevaisuudessa käyttää, missä näitä taitoja voit vielä

käyttää ja miten ne tulevat rakentamaan polkusi uudelleen (esim. ihmissuhteissa, työelämässä, arjessa, opinnoissa)? Tarkoituksena oli tehtävässä painottaa sitä, että nämä asiat tulevat muuttamaan ja että he voivat ja tulevat vielä käyttämään niitä. Harjoitus tehtiin kahdessa osassa ja se kesti yhteensä 30 minuuttia. Tähtihetki -harjoituksen jälkeen pidettiin viiden minuutin tauko.

Kolmantena harjoituksena oli Tulevaisuuden muistelu. Tulevaisuuden muistelussa aktivoidaan mielen luovia kerroksia ja toiveikkuuden lisäksi tarkoituksena on luoda konkreettinen toimintasuunnitelma myönteisen tulevaisuuskuvan toteuttamiseksi ja asiaa ei näin ollen käsitellä esteistä, vaan mahdollisuuksista käsin, jolloin erilaiset toimijuutta tukevat keinot tulevat paremmin esille (Ruutu & Putkisaari 2022c, 99.) Tulevaisuuden muistelu -harjoituksen tavoitteena on tulevaisuussuuntautuneisuuden avulla tarkastella tulevaisuutta omien taitojen ja kykyjen kautta ja luoda tavoitteita sekä vahvistaa minäpystyvyyttä. Ryhmäläiset johdateltiin itsenäiseen pohdintaan seuraavan tarinan ja siihen liittyvien kysymysten avulla: Viisi vuotta on kulunut ja asiat ovat nyt aika hyvin. Olet saavuttanut montaa hyvää asiaa ja tavoitetta. Tapaamme taas täällä. Miten ne sinun kannaltasi ovat? Mitä teit itse myönteisen kehityksen aikaansaamiseksi ja mistä tai keneltä sait tukea? Millaista tukea sait? Mistä olit huolissasi silloin ja miten asiat ratkesivat kaikesta huolimatta? Kun ryhmäläiset olivat saaneet hetken itsenäisesti pohtia ja muistella tulevaisuuttaan, jaettiin omat ajatukset vielä yhdessä parin kanssa. Sitten nämä asiat käytiin vielä laittamassa muistilapuilla tulevaisuus -kohtaan elämänjanalle. Tähän harjoitukseen varattiin 20 minuuttia.

Pienryhmävalmennuksen loppuksi tehtiin ensin itsenäisesti suoritettuna ja sitten yhdessä koko ryhmän kanssa jaettuna loppupohdinta. Loppupohdinnassa kysymyksinä olivat: Onko päivän aikana tehdyt pohdinnat ja harjoitukset muuttaneet ajatusta omasta itsestä, elämästä tai käsitystä omista kokemuksista? Miten ne ovat muuttuneet? Mitä mahdollisuuksia näet tulevaisuudessa? Mitä aiot nyt seuraavaksi toteuttaa? Jokainen sai kirjata näitä asioita itsenäisesti ylös paperille, jonka jälkeen vuorotellen vielä jokainen jakoi haluamansa ajatukset muiden osallistujien kesken. Kuten kaikissa päivän harjoituksissa, myös tässä lopussa korostettiin sitä, että palautteen ja keskustelun pohjalla oli aina myönteisyys ja positiivisten kokemusten vahvistaminen. Myönteisen palautteen tarkoituksena on huomioida pienetkin edistysaskeleet, vahvistaa positiivista kehitystä, motivoida jatkamaan hyväksi koettua ja havaittua, luoda toivoa sekä rohkaista käyttämään omia kykyjä, kokeilemaan ja löytämään myös uusia tapoja (Ruutu & Putkisaari 2022d, 112). Osallistujat olivat päivän loppupohdinnassa positiivisella ja motivoituneella mielellä ja he kiittivät päivän sisällöstä ja siitä, että harjoitteet olivat tuoneet uusia ajatuksia ja nostaneet pintaan myös sellaisia asioita ja ajatuksia, jotka olivat ajan saatossa ehkä painuneet vähemmälle huomiolle. Eli osallistujat löysivät omasta elämästään myös sellaisia voimavaroja, joihin eivät olleet kiinnittäneet huomioita tai joita ei ollut viimeaikaisessa elämäntilanteessa hyödyntänyt. Koska harjoitteet nostivat elämäntarinoista pintaan myös osalle enemmän ja osalle vähemmän henkilökohtaisesti merkitseviä hankalia tunteita ja muistoja, oli tärkeää

tehdä ja saada punottua yhteen tämä pienryhmävalmennus turvallisessa ilmapiirissä ja oman pystyvyyden mukaan. Tähän viimeiseen harjoitukseen käytettiin noin kymmenen minuuttia.

Tämän kehittämistyön kautta tehdyn pienryhmävalmennuskerran pilotoinnin ja siitä saadun palautteen avulla rakennettiin työelämäkumppanille valmis, hyödynnettävä ja käyttökelpoinen suunnitelma toteutuksesta. Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen on pienryhmävalmennuskerta itsetuntemuksen ja minäpystyvyyden käsittelemiseen ratkaisu- ja voimavarakeskeisillä menetelmillä ja harjoitteilla (Liite 2.).

5.4 Pienryhmävalmennuksen arviointi

5.4.1 Palautekysely StoppiOppi -pienryhmävalmennuksesta

Arviointi toteutettiin StoppiOppi -hankkeen mukana pienryhmävalmennukseen kuuluvalla alku- ja loppukyselyllä (Liite 3.). Kyselylomakkeessa oli sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Kyselyn toteuttivat StoppiOppi -hankkeen työntekijät, mutta olimme mukana suunnittelemassa sen sisältöä. Toiminnallista osuutta arvioitiin koko pienryhmävalmennuksesta saadun kirjallisen palautteen avulla, yhtä valmennuskertaa ei arvioitu omana osuutenaan. Huomioitavaa tulosten ja palautteen arvioimisessa on se, että pienryhmävalmennukseen otetaan kerrallaan alle kymmenen osallistujaa, yleensä viisi tai kuusi, ja tällöin vastaajien määrä on myös vähäinen ja tulosten yleistettävyys on otettava huomioon.

Kyselyyn vastanneista osallistujista 60 % koki oppineensa tunnistamaan paremmin oppimiseen liittyviä haasteita valmennuksen aikana. Ennen valmennusta opiskelun ja oppimisen vaikeaksi kokeneista 40 % koki nämä valmennuksen jälkeen itselleen helpoiksi. Samoin 40 % kyselyyn vastanneista osallistujista piti omia oppimisvalmiuksiaan parempina valmennuksen jälkeen.

Valmennuksen avulla oman arjenhallintansa koki parantuneen 80 % vastanneista. Itselleen sopivien opiskelutekniikoiden tuntemuksen ja hallinnan osalta 80 % vastaajista koki osaamisensa vahvistuneen. Vastaajista 20 % piti opiskelua tulevaisuudessa valmennuksen jälkeen todennäköisenä, muut vastaajat pitivät opiskelua tulevaisuudessa todennäköisenä jo ennen valmennusta.

Valmennuksen palautekyselyyn vastanneet nostivat valmennuksessa hyviksi asioiksi erilaiset ja vaihtuvat aiheet ja teemat, joista palautteissa mainittiin neurokirjon häiriöt ja omien vahvuuksien käsittely. Lisäksi erilaiset menetelmät ja työkalut, joita olivat esimerkiksi kalenterin käytön harjoittelu, mindmapin käyttö, vireystilan säätelyn menetelmät ja tavoitteiden asettaminen, koettiin hyviksi. Hyväksi koettiin myös ryhmä ja ohjaajat, vapaamuotoinen keskustelu sekä ryhmässä toteutunut vertaisuus, että valmennuksen tuoma turvallinen ja ohjattu toiminta arjessa. Huonoja tai puutteellisia asioita valmennuksessa kysyttäessä vastaajat nostivat esiin

valmennuksen pituuden. Vastajat toivoivat siis lisää kertoja valmennukseen. Ryhmän ohjaajilta toivottiin lisää panostusta aikataulussa pysymisessä ja osallistujien haastamisessa.

Materiaalien ja valmennuksen sisällön osalta vastaajat toivoivat useampia kertoja liittyen muihin ja arjen tasapainoon. Vastauksissa toivottiin myös lisää taktisia opiskelutekniikoita ja mielenkiinnon kohteiden sekä oman tien tutkimista ja näihin paneutumista. Vähemmän taas toivottiin huonoihin koulumuistoihin palaamista ja neurokirjon häiriöihin liittyvää asiaa. Lisäksi valmennuksessa harjoiteltujen käytettyjen työkalujen ylläpitoon toivottiin tukea.

Vastajat kokivat omien henkilökohtaisten tavoitteiden ja tulevaisuuden suunnitelmien selkiytyneen ja vahvistuneen valmennuksen aikana. Lisäksi motivaation koettiin lisääntyneen. Tavoitteiden saavuttamista valmennuksessa edisti vastaajien mukaan erilaiset tehtävät, aikatauluttaminen ja etukäteen suunnittelu, mielikuvaharjoitukset, to-do-lista ja tavoitteiden pilkkominen. Vastajat kokivat saaneensa lisää varmuutta omista taidoista ja muistutuksen omista vahvuuksista. Myös opiskelutaitojen ja opiskeluun liittyvän kyvykkyyden, ja itseluottamuksen arvioitiin vastaajien keskuudessa vahvistuneen.

5.4.2 Osallistava havainnointi

Yksi tämän opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tehtävä on havainnoida ihmisten toimintaa. Tämä on ns. osallistavaa havainnointia. Osallistavan havainnoinnin avulla saadaan tietoa yksilöstä ja yksilöstä yhteisönsä jäsenenä siten, että tutkija osallistuu sekä ihmisenä että tutkijana tutkittavan yhteisön elämään ja tekee havaintoja tutkimastaan ilmiöstä aktiivisesti vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Tämä on erityisen toimiva tiedon keräämiseen erityisesti silloin, kun tieto on hiljaista tietoa. Hiljainen tieto on tietoa, joka on hankittu esimerkiksi aistimalla, tekemällä ja harjoittamalla tietoa ja taitoa käytännössä, ja tietoa, joka muodostuu henkilökohtaisen kokemuksen avulla esimerkiksi seuraamalla. Osallistava havainnointi edellyttää yhteisöön sisään pääsemistä ja siinä on erityisesti otettava huomioon se, että ryhmä luottaa ulkopuolelta tuleviin yksilöihin ja että käyttäytyminen ei muuttuisi, tai että sen muutos huomataan. (Vilka 2015, 143-145.). Opinnäytetyön tekijöinä olimme koko ajan läsnä harjoitteiden tekemisessä ja pääsimme hyvin sisälle yhteisöön. Tekijöille muodostui vahva tunne pilotoinnin aikana siitä, että ryhmä luotti meihin ulkopuolisina toteuttajina ja käyttäytyminen antoi viitteitä siitä, ettei alun tutustumisen jälkeen osallistujien suhtautuminen päivän harjoitteisiin ja vuorovaikutukseen muuttunut meidän tai kehitystyön vaikutuksesta. Hyödynsimme sanallisen ja sanattoman vuorovaikutuksen lisäksi myös osallistujien antamaa kirjallista palautetta pienryhmävalmennuksen toimivuuden analysoimisessa, mutta kunnioitamme osallistujien yksityisyyttä, emmekä käsittele heidän henkilötietojaan, puheitaan tai tuotoksiaan valmennuksesta muuten kuin sen osalta, miten osallistajat antoivat välitöntä suullista palautetta itse valmennuksesta, toivovatko he jatkossa tällaista valmennuskertaa ja täyttikö pienryhmävalmennus heidän toiveitaan ja odotuksiaan. Tältä osin palaute olikin hyvin tyytyväistä ja kannustavaa,

pienryhmävalmennus oli osallistujien mukaan hyvä ja toimiva kokonaisuus, ja se auttoi hahmotamaan omaa nykyhetkeä ja sitä, mitä osallistajat toivoivat tulevaisuudelta.

Pienryhmävalmennuksen toteutusta havainnoitiin koko prosessin ajan. Yksi osallistavan havainnoinnin menetelmä on havainnointipäiväkirjan pitäminen (Toikko & Rantanen 2009, 144). Pidimme kirjaa harjoitteiden etenemisestä ja laitoimme ylös muistiinpanoja aikatauluun, tehtävien ohjeistuksiin, sanavalintoihin ja vuorovaikutukseen liittyvistä asioista. Osallistuminen oli pienryhmävalmennuksen osallistujien puolelta aktiivista ja yksilöt saivat vapaaehtoisesti osallistua harjoitteisiin ja päivän toimintaan. Halusimme varmistaa, että pienryhmävalmennuksen pilotointiin olisi mahdollisimman helppo osallistua ja se vastaisi heille tyypillistä valmennuskertaa. Osallistuvan havainnoinnin avulla testattiin ja kirjattiin harjoitteiden toimivuutta tässä pienryhmävalmennuksessa ja sitä, miten osallistajat lähtivät harjoitteisiin mukaan ja oliko niihin osallistuminen aktiivista. Tällaisessa kehittämistyössä osallistujan ei välttämättä tarvitse reflektoida tai analysoida toimintaa, vaan välitön kokemus ja siitä annettu palaute riittää (Toikko & Rantanen 2009, 100). Osallistajat olivat pilotoinnissa suurelta osin erittäin aktiivisia, mutta anoimme tilaa myös toiveelle olla vähemmän aktiivinen ja huomioimme, jos jokin tehtävän osa tuntui vaikealta tai osallistajat halusivat lisäohjeistusta tai -aikaa joidenkin harjoitteiden tekemiseen.

Valmennuskerran alussa osallistujien oli vähän vaikeampi avautua ja osallistajat tarkastelivat toimintaamme, mutta ilmapiiri lämpeni nopeasti. Olimme valmistelleet itsellemme valmennuskertaa varten selkeät ohjeet ja jakaneet kerran osiin tehtävien ja taukojen osalta, ja se helpotti itse ohjaustilanteeseen ja havainnointiin keskittymisen sekä ohjattavien henkilökohtaisiin ajatuksiin ja kokemuksiin että ryhmän ilmapiirin ja luottamuksen rakentamiseen. Lisäksi olimme tehneet selkeän työnjaon ja suunnitelleet tehtävien ohjeistukset yhdessä. Toisen ohjatessa harjoituksia, huolehti meistä toinen ajasta ja aikataulussa pysymisestä. Tämä toteutui harjoitteiden osalta hyvin, mutta päädyimme jättämään suunnitellun rentoutusharjoituksen pois valmennuskerran lopusta aikataulullisista syistä. Tähän saimme vahvistusta myös kerralle osallistuneelta projektikoordinaattorilta. Päätimme kerran siis loppupurkuun ja palautteiden antamiseen, joka osoittautui myös kehittämistyön kannalta hyväksi ratkaisuksi.

5.4.3 Työelämäkumppanin palaute kehittämistyöstä ja toteutuksesta

Työelämäkumppanilta pyydettiin Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen -pienryhmävalmennuksesta vapaamuotoinen ja avoin kirjallinen palaute. Palautteessa toivottiin opinnäytetyönä tehdyn kehittämistyön kohteena olleesta pienryhmävalmennuksesta miinukset, plussat, kehittämisideoita, havaintoja pienryhmävalmennuskerran vuorovaikutuksesta, palautteen annosta harjoitteiden yhteydessä, miten itsetuntemuksen ja minäpystyvyyden käsittely mahdollistettiin ja tavoittiko harjoitteet hankkeen työntekijöiden näkemyksen mukaan osallistajat ja miten tämä mahdollisesti onnistui. Toivoimme myös ajatusta siitä, oliko StoppiOppi -hanke

mahdollisesti ottamassa suunnittelemamme pienryhmävalmennuskerran käyttöönne tuleviin valmennuksiin, kun he tulevat saamaan opinnäytetyön valmistumisen yhteydessä kirjallisen ohjeistuksen tästä.

Työelämäkumppanin palautteen mukaan vuorovaikutus osallistujien kanssa oli luontevaa ja ryhmänohjauksessa näkyi ammattitaito. Pienryhmässä oli toteutuksen pilotoinnissa rento ja avoin tunnelma, ja osallistujat pystyivät jakamaan ajatuksiaan turvallisessa ilmapiirissä. Osalla osallistujista nousi hieman negatiivisia ajatuksia harjoitteita kohtaan, mutta niistäkin työelämäkumppanin mukaan selvittiin luontevasti ja palautteen anto osallistujille harjoitteiden aikana oli sujuvaa ja sille, sekä muulle keskustelulle oli varattu hyvin aikaa.

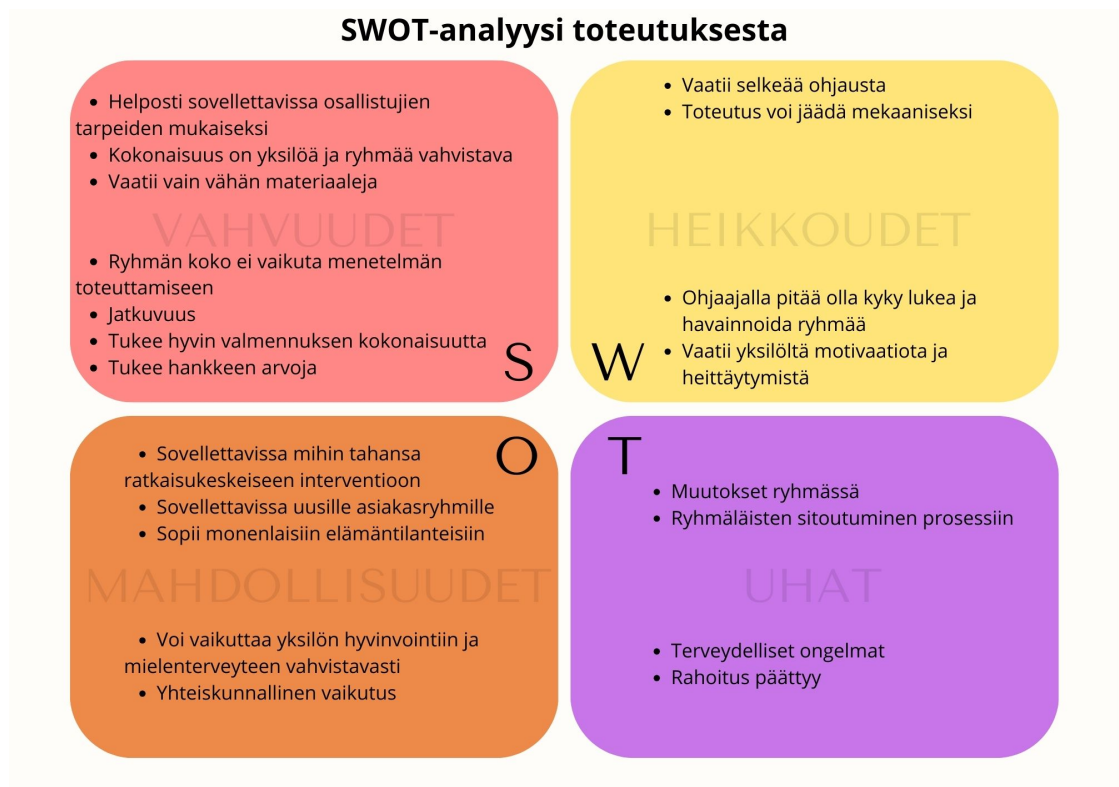
Työelämäkumppanin mukaan Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen -pienryhmävalmennuksessa mahdollistettiin itsetuntemuksen ja minäpystyvyyden käsitteleminen ja harjoitukset lisäsivät ehdottomasti itsetuntemusta ja vahvistivat positiivista käsitystä itsestä. Pienryhmässä pääsi pohtimaan positiivisia palautteita, joita osallistujat olivat saaneet elämänsä aikana ja myös sellaisia asioita, joihin ei välttämättä tule usein palattua. Pienryhmävalmennuksesta jäi työelämäkumppanille sellainen vaikutelma, että positiivisten kokemusten läpikäymisellä pystyttiin vaikuttamaan minäpystyvyyteen, mutta koska minäpystyvyys on iso kokonaisuus, on sen voimakkuutta vaikea arvioida yhden pienryhmävalmennuksen osalta.

Työelämäkumppanin mukaan pienryhmävalmennuskerta oli hyvin rakennettu kokonaisuus, jossa pääsi syvällisesti, eri näkökulmista ja oman elämänjanan kautta tarkastelemaan omia vahvuuksia, taitoja ja kykyjä. Se, tavoittiko harjoitteet kaikki pienryhmävalmennukseen osallistuneet, oli kaksijakoista. Suurin osa osallistujista lähti hyvin mukaan harjoitteiden tekemiseen, ja syntyi todella hyvää keskustelua. Moni myös näytti ilahtuvan Tähtihetki -harjoituksesta. Osalle omien kokemusten läpikäyminen oli kuitenkin selkeästi vaikeaa, johon vaikuttavana tekijänä voi olla se, että niissä pohdittiin hyvin laajoja kokonaisuuksia, ja niitä oli vaikea hahmottaa. Harjoitteiden toimivuus onkin tästä johtuen osittain riippuvainen osallistujista ja ryhmästä. Harjoitteet näin ollen sopisivat paremmin sellaisille henkilöille, joilla on jotain edeltävää kokemusta itsetutkiskelusta tai elämänkaaren käsittelystä. Monilla StoppiOppi -pienryhmävalmennukseen osallistuvilla on päihdetaustaa ja käsittelemättömiä kokemuksia, jotka nousivat esille harjoitteissa, vaikka niiden tarkoituksena ei ollut syventyä negatiivisiin kokemuksiin. Työelämäkumppanin palautteessa olikin toive siitä, että kehittämistehtävänä ollutta pienryhmävalmennuksen pilotointia olisi vielä tarkemmin käyty heidän kanssaan läpi ennen toteutusta, jolloin hankeryöntekijät olisivat voineet paremmin tukea ryhmäläisiä harjoitteiden tekemisessä.

5.4.4 SWOT-analyysi toteutuksesta

Kehittämistyön toimivuutta analysoitiin SWOT -analyysin avulla (Kuvio 2.). SWOT -analyysia on yleisimmin käytetty apuna ja menetelmänä yritystoiminnan kehittämistyössä. SWOT-analyysia

voi kuitenkin hyödyntää hankkeiden ja projektin suunnittelussa, mutta myös esimerkiksi opin-
näytetyön suunnittelutyön arviointiin (Ruohonen 2022). SWOT-nelikenttämallin nimi tulee eng-
lanninkielisistä alkukirjaimista sanoista strength, weakness, opportunity ja threath. Neliket-
tämallissa pohditaan sekä nykyhetken sisäisiä positiivisia (vahvuudet) ja negatiivisia (heikkou-
det) että tulevaisuuden ulkoisia, positiivisia (mahdollisuudet) ja negatiivisia (uhat) tekijöitä
(Ruohonen 2022). Listauksen jälkeen taulukoinnin avulla on mahdollista analysoida kehittämis-
työn kohteena olevan pienryhmävalmennuksen käyttömahdollisuuksia ja edellytyksiä tulevai-
suudessa.



Kuvio 2: SWOT-analyysi toteutuksesta

SWOT-analyysissä pienryhmävalmennuskerran toteutuksen vahvuuksiksi nousivat sen helppo so-
vellettavuus, riippumattomuus ryhmän koosta ja hyvä muokattavuus osallistujien tarpeita tu-
kevaksi. Tämän vuoksi toteutus on hyvin käyttökelpoinen ja muokattavissa monenlaisiin sosiaa-
lityön ryhmiin. Suunnittelemamme valmennuskerta ei myöskään vaadi erikoisia materiaaleja,
jolloin näiden valmennuskertojen kustannukset pysyvät matalina. Lisäksi näimme toteutuksen
koko pienryhmävalmennusta ja sen kokonaisuutta tukevana, jolloin se vahvistaa samalla niin
yksilöä henkilökohtaisesti kuin koko ryhmää. Toteutus tukee myös StoppiOppi -hankkeen ja Stop
Huumeille ry:n arvoja ja tavoitteita. Näin se sopii hyvin osaksi StoppiOppi-pienryhmävalmen-
nusta myös tulevaisuudessa.

Toteutuksemme heikkouksina näimme sen vaatimukset ohjaajalta ja osallistujalta. Pienryhmävalmennuskerta vaatii ohjaajalta vastuuta, selkeää ohjausta ja ryhmän luku- ja havainnointitaitoa, koska ryhmässä jaetaan henkilökohtaisia kokemuksia ja ajatuksia, jotka voivat herättää osallistujissa vahvoja tunteita. Toisaalta vajavaisella ohjauksella toteutus voi jäädä mekaaniseksi, eikä valmennuskerralle asetetut tavoitteet pääse toteutumaan tai ne jäävät pintapuolisiksi. Osallistujalta toteutus taas vaatii heittäytymistä ja motivoitumista harjoituksiin, osallistujan pitää olla valmis tekemään harjoitteet ja sitoutumaan yhteiseen työskentelyyn.

Mahdollisuuksina näimme toteutuksen sovellettavuuden uusille asiakasryhmille ja monenlaisiin erilaisiin elämäntilanteisiin. Toteutus soveltuisikin miltei mihin tahansa ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen interventioon. Suunnittelemamme pienryhmävalmennuskerran näimme parhaimmillaan yksilön hyvinvointia ja mielenterveyttä vahvistavana ja tukevana, jolloin siitä tulee näin myös yhteiskunnallisesti vaikuttava.

Uhkina toteutuksemme osalta saattaisivat olla äkilliset muutokset ryhmässä, jotka voisivat joutua esimerkiksi ryhmäläisten sitoutumisesta prosessiin ja näin vaikuttaa ryhmädynamiikkaan. Lisäksi ohjaajien tai ryhmäläisten terveydelliset ongelmat voisivat olla uhkana toteutukselle, jolloin niiden huomioiminen valmennuskerrassa voisi aiheuttaa muutoksia sisältöön ja kulkuun. Jatkuvuuden näkökulmasta muutokset esimerkiksi hankkeen rahoituksessa tai muut taloudelliset syyt voisivat näkemyksemme mukaan olla myös toteutusta uhkaavia tekijöitä.

6 Pohdinta

6.1 Kehittämisprosessin tulosten tarkastelu

Tavoitteena kehittämistyössä oli tukea StoppiOppi -hankkeen tavoitteita ja suunnitella ja pilotoida pienryhmävalmennukseen yksi valmennuskerta. StoppiOppi -pienryhmävalmennuksessa aiotaan käyttää jatkossa ainakin osia Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen -toteutuksen kokonaisuudesta. StoppiOppi -pienryhmävalmennus toivoi, että toteutukseen saisi vielä sparrausta ja että sitä käydään yhdessä vielä läpi, jotta kokonaisuuden saisi helpommin osaksi tulevia valmennuksia. Tähän toiveeseen on rakennettu Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen -toteutuksesta selkeä ja hyödynnettävä kokonaisuus. Tämän kehittämistyön pilotoinnin kautta StoppiOppi -hanke kokee saaneensa ratkaisukeskeisestä työskentelytavasta paljon ajatuksia, ja kehittämistyöhön osallistumisen kautta myös lisää työkaluja muidenkin pienryhmävalmennuskertojen suunnitteluun. Tavoitteena oli myös tukea StoppiOppi -hanketta siinä, että osallistujat saisivat pienryhmävalmennuksen kautta uskoa ja motivaatiota tulevaisuuteen, valintoihin, tekemiseen, itseensä ja he voisivat kokea voimaantumista ja motivoituisivat tekemään suunnitelmia ja pyrkisivät eteenpäin niin elämän, kuin opiskelun suhteen. Valmennuskerran aikana käydyt keskustelut ja ajatusten vaihtamiset antoivat vahvaa viitettä siitä, että ajatustyö oli

hedelmällistä, ja käsityksiin itsestä tuli uusia näkökulmia, toivoa ja suuntaa. Annetun palautteen mukaan motivaatio osallistujissa lisääntyi. Tämän on todettu olevan yhteydessä siihen, että on saanut kannustavaa palautetta (Schink & Pajares 2009, 37). Kun pienryhmävalmennuksen toteutusta ja sen vaikuttavuutta arvioitiin kokonaisuutena, toisia arvostava ja kunnioittava ilmapiiri toteutui ja harjoitteisiin sitoutuminen ja työstäminen oli aktiivista.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea StoppiOppi -hankkeen tavoitteita, ja pidimme nämä koko prosessin ajan keskiössä pienryhmävalmennuksen ideoinnissa, suunnittelussa ja toteutuksessa. StoppiOppi -pienryhmävalmennus perustuu vertaisuuteen ja sen merkitys ryhmän toiminnassa on suuri, joten tuimme ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työskentelyn avulla vertaisuuden toteutumista ja tarjosimme mahdollisuuden yhteiseen asioiden jakamiseen. Vaikka StoppiOppi -pienryhmävalmennuksessa on jokaiselle valmennuskerralle oma sisältönsä ja tavoitteet, muokkautuu sisältö tarkemmin aina kun valmennuskokonaisuuden osallistujien toiveista, tavoitteista ja tapeista käsin. Tämä toteutui myös Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen -pienryhmävalmennuskerralla. Itsetuntemus ja minäpystyvyys olivat keskeisiä teemoja harjoitteissa, ja uskomme saadun välittömän ja kirjallisen palautteen perusteella, että pienryhmävalmennus mahdollisti näiden käsitteiden työstämisen ja ne vahvistuivat osallistujien henkilökohtaisessa elämässä myös käytännössä. Motivaation lisääntyminen ja omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen olivat pienryhmävalmennuksen osallistujien mukaan lisääntyneet, joten on oletettavaa, että myös tällä kehittämistyöllä on ollut tähän ratkaiseva merkitys.

Tämä opinnäytetyönä tehty kehittämistyö ja -prosessi oli hyvin luonnollinen jatkumo molempien kiinnostuksen kohteisiin ja aiempaan työ- ja opiskelutaustaan peilaten. Opiskeluaikana saadun tiedon ja taidon soveltaminen käytäntöön oli tämän kehittämistyön yksi antoisimpia hetkiä. Opiskelu on ajoittain melko teoreettista ja yksinäistä, joten oli hieno kokemus päästä suunnittelemaan opintojen aikana käytyjen sekä sosiaalityön menetelmien avulla että jo olemassa olevien ja kehittyvien ryhmäohjauksen taitojen siivittämänä käytännössä ihan konkreettinen tuotos aikuissosiaalityön kentälle. Työelämäkumppanin kanssa tehty yhteistyö toimi alusta asti saumattomasti ja saimme paljon ideoita ja taustatietoa oman kehittämistyön tueksi. Hedelmällinen yhteistyö työelämäkumppanin kanssa ja käydyt palaverit sekä keskustelut itsessään antoivat paljon lisätietoa hankkeen ja pienryhmävalmennuksen toiminnasta ja siinä huomioitavista asioista. Suunnitteluvaiheessa saimme tutustua StoppiOppi -hankkeeseen monelta eri näkökulmalta, kun pohdimme omaa lopullista opinnäytetyömme aihetta. Koimme tämän koko prosessin hyvin kasvattavana ja antoisana. Erityisen hienoa oli päästä soveltamaan sosiaalityön menetelmiä, erityisesti ratkaisu- ja voimavarakeskeisiä menetelmiä ryhmäohjauksen keinoin StoppiOppi-pienryhmävalmennukseen ja päästä sitä kautta osallistujien kanssa sosiaaliseen kanssakäymiseen ja aitoon vuorovaikutukseen. Pilotointi antoi vahvan vaikutelman siitä, miten tärkeää on saada aito ja luottamuksellinen suhde, ja olla aidosti kiinnostunut osallistujista, heidän kokemuksistaan ja ajatuksistaan ja antaa jokaiselle positiivista ja kannustavaa palautetta tehdyistä harjoitteista. Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen -toteutus (Liite

on näiden kokemusten pohjalta toimiva, käyttökelpoinen ja sovellettava materiaali ja pienryhmävalmennuskerta, sisältäen kolmen ratkaisu- ja voimavarakeskeistä harjoitetta.

Pienryhmävalmennuksen aito ja lämmin tunnelma jäi meille molemmille vahvasti mieleen. Koimmekin pienryhmävalmennuskerran pilotoinnin erittäin rikastuttavana ja mullistavana kokemuksena, koska jokaisen osallistujan henkilökohtainen läsnäolo, jaetut kokemukset ja ajatuksen, ja ennen kaikkea harjoitteisiin sitoutuminen tekivät valmennuksesta toimivan ja käytettävän kokonaisuuden. Tämän kautta myös ammatillinen itsevarmuus ja opitun tiedon ja taidon soveltaminen saivat vahvemman pohjan. Aikuissosiaalityö, päihde- ja mielenterveyden hankkeet, ryhmätoiminta ja ryhmänohjaus vahvistivat ratkaisu- ja voimavarakeskeistä työtämme. Saimme kokemuksen siitä, miten henkilökohtaisesti jaetusta voi tulla voimavaraistava ja vahvistava kokemus yksilön lisäksi myös koko ryhmälle. Heittäytyminen ja sitoutuminen pienryhmävalmennukseen ja päivän harjoitteisiin niin osallistujien kuin meidän ohjaajienkin osalta rakensi molempien kohdalla motivoituneempaa ja positiivisempaa, ratkaisu- ja voimavarakeskeisempää siltaa kohti tulevaisuutta.

6.2 Eettisyys

Kehittämistyössä pyritään siihen, että toiminnallisen opinnäytetyön asiantuntijuuteen ja asiantuntijuutta kehittävä ammatillinen toiminta olisi mahdollisimman järjestelmällistä, harkittua, perusteltua ja tarkkaan raportoitua, koska silloin se on samalla prosessin kaikissa tekovaiheissa myös eettistä, vastuullista, luotettavaa ja uskottavaa. Vastuullisuus näkyy myös siinä, että opinnäytetyöhön osallistuvilla on kerrottu, miksi heidän osallistumisensa on kehittämistyössä tärkeää, mitä ja miten tietoja tullaan käyttämään, anonymiteetti on turvattu, osallistumisen aikataulu on kerrottu selkeästi ja kehittämistyöhön ja tuotoksen pilotointiin osallistuminen on vapaaehtoista. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 13, 52.) Pienryhmävalmennuksen osallistujille painotettiin myös yhteisiä toimintasääntöjä, joihin jokaisen osallistujan oli sitouduttava, jotta valmennuksiin olisi luottamuksellinen ilmapiiri ja kaikkien osallistujien olisi turvallista jakaa ja käsitellä itselle tärkeitä henkilökohtaisia kokemuksia ja ajatuksia. Tämä tuo myös eettisen vastuun pienryhmävalmennuksen ohjaajille, joiden on arvioitava realistisesti omaa ammattitaitoaan ja kompetenssiaan erilaisten harjoitteiden ja ryhmien ohjaamisessa.

Lähteiden käytössä pyritään siihen, että ne ovat tieteellisten hakupalveluiden kautta saatuja, ajankohtaisia ja oman ammatillisen alan mukaisia. Toiminnallinen opinnäytetyömme on tehty ja toteutettu sosiaalityön alaan pohjautuen ja siinä on huomioitu vahvasti sosiaalityön määritelmä. Sosiaalialan kansainvälisen määritelmän mukaan (IFSW 2014) sosiaalityön tarkoituksena on edistää yhteiskunnallista muutosta ja kehitystä, sosiaalista yhteenkuuluvuutta sekä ihmisten ja yhteisöjen voimaantumista ja valtaistumista. Keskeistä sosiaalityössä on yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden, ihmisoikeuksien, kollektiivisen vastuun sekä moninaisuuden kunnioittamisen periaatteet ja sosiaalityössä yhdistyykin sosiaalityön, yhteiskuntatieteiden ja

humanististen tieteiden teoriat sekä alkuperäiskansojen ja paikallisyhteisöjen tieto. Olennaista sosiaalityön käytännön osalta on se, että siinä työskennellään ihmisten ja rakenteiden parissa ja että voidaan ratkaista elämän ongelmatilanteita ja lisätä hyvinvointia. (IFSW 2014.)

Suomessa sosionomin ammattieettinen ohjeistus (Talentia 2022, 3) painottaa, että muutoksen keskellä ammattietiikan merkitys korostuu ja että ammattihenkilöltä odotetaan oman osaamisen päivittämistä ja kehittämistä. Erityisesti ammattihenkilön eettisissä periaatteissa korostetaan mm. ihmisen oikeutta näyttää kielteisiä tunteita ja kertoa kokemuksistaan ja sallia se, arvostavaa vuorovaikutusta ja luottamusta, itsemääräämisoikeutta ja osallisuutta, jokaisen ihmisen ainutlaatuisuuden huomioimista, ihmisen voimavarojen ja vahvuuksien huomioimista, oikeutta osuuteen voimavaroista, yhdenvertaisuutta, epäoikeudenmukaisten toimintatapojen, käytäntöjen ja syrjinnän vastustamista ja erilaisuuden hyväksymistä (Talentia 2022, 7).

Opinnäytetyössä noudatetaan hyvää tutkimus- ja kehittämistoiminnan etiikkaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) ohjeen mukaisesti. Tässä opinnäytetyössä huomioidaan erityisesti toiminnallisen opinnäytetyön vaatimukset etiikan ja luotettavuuden osalta. Eettisen ohjeistuksen käyttö korostuu erityisesti silloin, kun tehdään muutokseen tähtäävää interventiota vaikeissa elämäntilanteissa oleville ihmisille ja heidän elämäänsä (Raunio 2009, 90). Asiakaslähtöisyydessä tulee erityisesti huomioida myös se, että vaikeuksien ja ongelmien vastapainona nähdään asiakkaan voimavarat (Raunio 2009, 103). Nämä kaikki edellä esitetyt ammattieettiset toimintatavat ja periaatteet huomioidaan tässä opinnäytetyössä ja tavoitteena on myös saada näihin toteutettavan intervention kautta parannusta siten, että alkanut hyvä kehitys jatkuisi pienryhmävalmennukseen osallistuvien kohdalla tulevaisuudessa. Tähän toiminnalliseen opinnäytetyöhön on myös otettu mukaan työelämäkumppanin toiveet ja tavoitteet, oma asiantuntemus sekä opintojen aikana opittu.

6.3 Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuutta pohditaan kirjallisuuden, teoreettisen taustan ja lähdemateriaalin perusteella. Luotettavuuden osalta toiminnallisessa opinnäytetyössä on aina subjektiivinen näkökulma. Tarkoituksena kehittämistyössä on olla erityisen kiinnostunut ammatillisessa käytännössä ja tutkimuksellisen kehittämistyön avulla saadusta subjektiivisesta ja hiljaisesta tiedosta, tehdä tätä näkyväksi ja sitä kautta on myös peilata aiempaan tutkimus- ja ammattitietoon. Tätä kautta kehittyy myös oma ammatillinen asiantuntemus (Kostamo, Airaksinen, Vilkkä 2022, 25, 26).

Koska opinnäytetyössä tai sen toteutuksessa ei kerätä tai käsitellä henkilötietoja, ei tutkimuslupia tarvita. Pienryhmävalmennuksessa käsitellään osallistujien kohdalla sensitiivisiä kokemuksia ja muistoja, puretaan omia ajatuksia ja olettamuksia, niin luottamuksellisen, avoimen ja rakentavan vuorovaikutuksen mahdollistamiseksi emme näiden käytävien keskusteluteemojen osalta tuota tuloksia tai käsittele niitä yksityiskohtaisesti aiheiden henkilökohtaisuuden ja

arkuuden vuoksi tässä opinnäytetyössä. Tarkoituksena oli ennen kaikkea ratkaisu- ja voimavarieskeisten työmenetelmien kautta tarjota osallistujille turvallinen ja avoin ilmapiiri, jossa olisi mahdollista käsitellä pienryhmävalmennuksen harjoitteet ilman ajatusta siitä, että ne raportoidaan tai tuodaan esiin kirjallisessa tuotoksessa. Sosiaalisten prosessien toistettavuuden vaatimus, ryhmäprosessien toistettavuus ja suppeat aineistot ovat kehittämistoiminnassa luotettavuuteen kohdistuvia ongelmia (Toikko & Rantanen 2009, 123). Mutta tärkeintä tämän kehittämistoiminnan osalta on kuitenkin se, että kehittämistoiminnassa luotettavuuden kriteerit on otettava huomioon niiltä osin kuin siihen liittyy tutkimuksellisia asetelmia ja mittareita (Toikko & Rantanen 2009, 122).

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena olikin kehittämistyö, harjoitteiden, aikataulun ja käytettävien työmenetelmien toimivuuden pilotointi, ei pienryhmävalmennukseen osallistuvien tutkiminen. Olennaista luotettavuuden kannalta onkin se, miten toimijat ja kehittäjät ovat sitoutuneet kehittämisprosessiin ja missä vaiheessa (Toikko & Rantanen 2009, 124). Tässä opinnäytetyössä luotettavuus toteutuukin ennemmin vakuuttavuuden käsitteen avulla. Työn tekijöiden on näin vakuutettava lukijat tekemällä kehittämistyö mahdollisimman avoimesti ja tehdyt valinnat ja tulkinnat näkyviksi (Toikko & Rantanen 2009, 123). Kehittämistulosten kannalta huomioitavaa on se, onko toiminnassa kehitetty pilotointi käyttökelpoinen. Tieto on tosi, jos se on käyttökelpoista, eli vakuuttavuuteen vaikuttaa se, onko kehittämistyössä tehty aineisto ja kehittämisprosessista tehdyt tulkinnat hyödynnettävissä ja tarkoituksenmukaisia (Toikko & Rantanen 2009, 125, 159). Myös se, miten kehittämistyönä tehty tuotos on siirrettävissä esimerkiksi toiseen ympäristöön, lisää työn luotettavuutta. Tekijät eivät suoranaisesti ole vastuussa siirrettävyydestä, mutta tarkoitus on tuoda toteutus ja konteksti esille niin läpinäkyvästi, että siirrettävyyttä voidaan arvioida toisessa kontekstissa sen perusteella (Toikko & Rantanen 2009, 126).

6.4 Jatkokehitysideat

Yksittäisen valmennuskerran ja pienen otannan vuoksi on vaikea arvioida itsetuntemuksen ja minäpystyvyyden kehittymistä, koska olisimme tarvinneet kattavamman otannan ja arvioinnin siitä, mitä nämä käsitteet olivat osallistujien kesken ennen kyseistä valmennusta ja sitten siitä, mitä ne olivat valmennuskerran jälkeen. Koska kehittämistyön tarkoituksena oli, että valmennukseen osallistuvat saivat mahdollisuuden käsitellä oppimisvalmiuksiin vaikuttavaa itsetuntemusta ja minäpystyvyyttä, kehittämistyössä ei sinänsä arvioitu pienryhmävalmennuksen vaikutusta varsinaisesti yksilön kokemaan itsetuntemukseen tai minäpystyvyyteen. Tämä vaikutavuuden seuranta voisi olla kuitenkin työn kehitys- ja jatkotutkimusidea.

Toisena pienryhmävalmennuksen jatkokehittämisideana on toteutuksen kehittäminen, eli lineaarisen kehitysmallin sijaan spiraalimainen malli voisi toimia vielä varmemmin ja monipuolisemmin, koska pilotoinnin lisäksi siinä voisi valmennuskertaa muokata ja kehittää vielä

seuraavien StoppiOppi -pienryhmävalmennuskertojen aikana ja jälkeen. Spiraalimalli edellyttää pitkäjänteistä prosessia ja samat asiat testataan ja tarkistetaan aina seuraavien kehien aikana ja tuloksellisuus on kiinni siitä, kuinka monta kehää ehditään kehittämisprosessin aikana kehittää (Toikko & Rantanen 2009, 67). Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä sitä ei ollut ikävä kyllä mahdollista käyttää aikataulun vuoksi.

Kolmantena jatkokehitysideana on Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen -toteutuksen käyttäminen, soveltaminen ja teettäminen eri sosiaalityön ryhmille. Olisi erittäin mielenkiintoista tietää, miten valmennuskerran materiaali toimii erilaisissa konteksteissa ja miten se käytännössä muokkautuu ryhmän ja osallistujien tarpeita ja tavoitteita tukevaksi interventioksi. Tämän jakokehitysidean kautta toteutuksen käytettävyys, harjoitteiden käytännönläheisyys, monipuolisuus ja positiivinen tulevaisuuteen suuntautuminen tulisivat esiin vielä vahvemmin.

Lähteet

- Aalto, M. 2017. Samanaikainen päihde- ja mielenterveyden häiriö. Viitattu 16.1.2024. <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/samanaikainen-paihde-ja-mielenterveyden-hairio/>
- Adey, P., Csapó, B., Demetriou, A., Hautamäki, J. & Shayer, M. 2007. Can we be intelligent about intelligence? Why education needs the concept of plastic general ability. *Educational Research Review*, 2, 75-97. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2007.05.001>
- ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Käypä hoito suositus 2019. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019. Viitattu 10.1.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>
- ADHD-liitto 2023. Yleistä tietoa adhd:stä. Viitattu 10.1.2024. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/yleista-tietoa-adhdsta/>
- Ahola, T. & Furman, B. 2016. Reteaming-valmennus: Yksilöiden ja yhteisöjen ratkaisukeskeinen kehittämismenetelmä. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Aivoliitto 2023. Kehityksellinen kielihäiriö lapsilla ja nuorilla. Viitattu 10.1.2024. <https://www.aivoliitto.fi/kehityksellinenkielihairio/tietoa/#4f732e42>
- Andersson L., Moore C., Hensing G., Krantz G. & Staland-Nyman C. 2012. General Self-efficacy and Its Relationship to Self-reported Mental Illness and Barriers to Care: A general popular study. *Community Mental Health Journal*. 50(6): 721-728. DOI: 10.1007/s10597-014-9722-y.
- Autismikirjon häiriö. Käypä hoito -suositus 2023. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen, Suomen Nuorisopsykiatrisen Yhdistyksen, Suomen Kehitysvammalääkäreiden, Suomen Lastenneurologisen Yhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023. Viitattu 10.1.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50131>
- Autismiliitto 2023a. Neurokehitykselliset häiriöt. Viitattu 10.1.2024. <https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/neuropsykiatriset-hairiot/>
- Autismiliitto 2023b. Kaikille sopiva koulu. Viitattu 10.1.2024 <https://autismiliitto.fi/toiminta/vaikuttaminen/kaikille-sopiva-koulu/>
- Bandura, A. 1997. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. 1986. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. 2002. Sosiaalis-kognitiivinen teoria. Teoksessa Vasta, R. (Toim.). Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä. Unipress. 13-82.
- Bandura, A. 2012. On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9-44. <http://dx.doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Brotherus, A., Hytönen, J. & Krokfors, L. 1999. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. Helsinki: WSOY.

- Caprara G. V., Steca P., Gerbino M., Pacielloi M. & Vecchio G.M. 2006. Looking for adolescents' well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 15, 1, 30-43.
- Costello, C. A., Stone, S. L. M. 2012. Positive Psychology and Self-Efficacy: Potential Benefits for College Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Learning Disabilities. *Journal of Postsecondary Education and Disability*. 25(2), 119-129.
- Demetriou, A., Kazi, S., Spanoudis, G. & Makris, N. 2019. Predicting school performance from cognitive ability, self-representation, and personality from primary school to senior high school. *Intelligence*, 76. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2019.101381>
- Demetriou, A., Spanoudis, G. & Mouyi, A. 2011. Educating the developing mind: Towards an overarching paradigm. *Educational Psychology Review*, 23(4), 601-663. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9178-3>
- Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.
- Hautamäki, J., Arinen, P., Eronen, S., Hautamäki, A., Kupiainen, S., Lindblom, B., Niemi-virta, M., Pakaslahti, S., Rantanen, P. & Scheinin, P. 2002. Assessing Learning- to-Learn: A framework. Evaluation 4/2002. National Board of Ed
- Hautamäki, A., Hautamäki, J. & Kupiainen, S. 2010. Assessment in schools - Learning to learn. Teoksessa P. Peterson, E. Baker & B. McGaw (toim.), *International encyclopedia of education* (s. 268-272). El
- Hautamäki, J. & Rämä, I. (toim.) 2022. Oppimaan oppiminen Helsingissä. Pitkittäistutkimus peruskoulun ensimmäiseltä luokalta toiselle asteelle. HEA: Helsinki. Viitattu 20.10.2023. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/0a35fbfb-16ce-461f-96d2-ce216aac2a68/content>
- Hirvonen, J. 2015. Avauksia sosiaaliohjauksen menetelmällisyyteen. Teoksessa Jo-hanna Hirvonen, Päivi Niiranen-Linkama ja Mauno Saksio (toim.). *Sosionomit asia-käytön kentillä. Mikkelin ammattikorkeakoulu. -Vapaamuotoisia julkaisuja - Free Form Publications* 53. 13-33. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97130/URNISBN9789515885111.pdf>
- Hotulainen, R., Vinni-Laakso, J. & Kupiainen, S. 2020. Development of learning to learn competence across secondary education and its association with attainment in Finnish/Swedish high-stake exit exam. *Thinking Skills and Creativity*, 38. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100738>
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen oppinäytetyöhön. Tallinna: ArtHouse Oy.
- Kupiainen, S., Vainikainen, M., Marjanen, J. & Hautamäki, J. 2014. The role of time on task in computer-based low-stakes assessment of cross-curricular skills. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 627-638. <https://doi.org/10.1037/a0035507>
- IFSW. 2014. Global definition of social work. Viitattu 21.1.2024. <https://www.iasw-aiets.org/global-definition-of-social-work-review-of-the-global-definition/>
- Isoviita-Kolsi, K. 2018. Osallisuuden tukeminen ja minäpystyvyyden vahvistaminen pelillisyyden keinoin mielenterveyden edistämiseksi. JAMK. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201803263819>
- Jaakkola, A-M., Kaittila, A., Linnossuo, O., Laitinen, M., Valta, R. Ylönen, O. 2021. Elämänselämänsä lasten, nuorten ja perheiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä. *Sosiaalitieteiden laitoksen*

julkaisuja nro. 2. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/152528/El%c3%a4m%c3%a4n_jana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jerusalem, M. & Mittag, W. 1995. Self-efficacy in stressful life transitions. Teoksessa Bandura, A. (toim.) *Self-Efficacy in Changing Societies* (s. 177-201). Cambridge: Cambridge University Press.

Kehityksellinen kielihäiriö (kielen kehityksen häiriö, lapset ja nuoret). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Foniatri ry:n ja Suomen Lastenneurologisen Yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019. Viitattu 10.1.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50085>

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kippola-Pääkkönen, A. 2018. Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.). *Sosiaalinen kuntoutuksessa*. Rovaniemi: Lapland University Press. 174-175.

Kopakkala, A. 2018. Porukka, jengi, tiimi: ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita. E-kirja.

Korkeamäki, J. 2010. Aikuisten oppimisvaikeudet: Näkökulmia selviytymiseen. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 83/2010. Kuntoutussäätiö. Helsinki.

Korkeamäki, J., Reuter, A. & Haapasalo, S. 2010. Aikuisten oppimisvaikeuksien tunnistaminen, arviointi ja kuntoutus. Opi oppimaan -hankkeen toimeenpano ja tulokset. Kuntoutussäätiön työselosteita 40/2010. Kuntoutussäätiö. Helsinki.

Korkeamäki, J., Haarni, I. & Seppälä, U-M. 2017. Oppimisvaikeuksien ja tarkkaavuuden vaikeuksien sosiaalinen rakentuminen ja toimijuus. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L. & Mäki-Opas, T. (toim.). *Terveys sosiologian linjoja*. Gaudeamus Helsinki University Press.

Korkeamäki, J. & Nukari, J. 2018. Oppimisvaikeuksien kuntoutus. Kuntoutussäätiö. Julkaistu Oppimisvaikeus.fi -sivustolla. Päivitetty 9.3.2018. Viitattu 3.12.2018. <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/lisatietoa/lukuvinkit/teemat/oppimisen-tuki/artikkeli-oppimisvaikeuksien-kuntoutus/>

Kostamo, P., Airaksinen, T & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen oppinätetyöhön. Tallinna: Art House Oy.

Kuntoutussäätiö 2023. Tietoa oppimisvaikeuksista. Viitattu 10.1.2024. <https://www.kuntoutussaatio.fi/asiakkaille/oppimisen-tuki#tietoa-oppimisvaikeuksista>

Leivonen, S., Sourander, A., Voutilainen, A. & Leppämäki, S. 2015. Touretten oireyhtymä - monimuotoinen sairaus, yksilöllinen hoidon tarve. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 10.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12283>

Linnenbrink, E. A. & Pintrich, P. R. 2003. The role of self-efficacy beliefs in student engagement and learning in the classroom. *Reading and Writing Quarterly*, 19, 119-137.

Loton, D., & Waters L. 2017. The mediating effect of self-efficacy in the connections between strength-based parenting, happiness and psychological distress in teens. DOI: 10.3389/psyq.2017.01707

Manka, M-L., Larjovuori, R-L. & Heikkilä-Tammi, K. 2014. Voimavarat käyttöön -miten kehittää psykologista pääomaa? Viitattu 18.1.2024. https://julkaisut.kuntoutussaatio.fi/wp-content/uploads/Voimavara_kayttoon_-_miten_kehittaa_psykologista_paaomaa.pdf

- Marcionetti J., & Rossier J. 2016. Global life satisfaction in adolescence: The role of personality traits, self-esteem and self-efficacy. DOI: [org/10.1077/1614-0001/a000198](https://doi.org/10.1077/1614-0001/a000198)
- Margolis, H. & McCabe, P. 2006. Improving self-efficacy and motivation: What to do, what to say. *Intervention in School and Clinic*, 41, 218-227.
- Mielenterveystalo 2023. Tic-oireet ja Touretten oireyhtymä. Viitattu 10.1.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/neuropsykiatriset-vaikeudet/tic-oireet-ja-touretten-oi-reyhtyma>
- Mieli ry 2022b. Tutustu itseesi. Viitattu 10.1.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>
- Mieli ry 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Viitattu 20.1.2024 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>
- Mieli ry 2022a. Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. Viitattu 20.1.2024 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>
- Mikkonen, I., Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma.
- Murphy H. & Murphy E. 2006. Comparing quality of life using the World Health Organization Quality of Life measure (WHOQOL-100) in a clinical and non-clinical sample: Exploring the role of self-esteem, self-efficacy and social functioning. *Journal of Mental Health*, 15, 3, 289 - 300. DOI: 10.1080/09638230600700771.
- Nyyti ry 2023. Itsetuntemus. Viitattu 13.1.2024. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/persoonallisuus/itsetuntemus/>
- Ojanen, M. 2011. Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja.
- OPH. 2016. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2016:1. Viitattu 19.10.2013. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- OPH. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 19.10.2013. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Pajares, F. 2003. Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature. *Reading & Writing Quarterly: Overcoming Learning Difficulties*, 19, 139-158.
- Pajares, F. 2006. Self-efficacy during childhood and adolescence. Implications for teachers and parents. Teoksessa Pajares, F. & Urdan, T. (toim.) *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents* (s. 339-367). Greenwich, Connecticut: Information Age Publishing.
- Partanen, A. 2009. Mielenterveys- ja päihdetyön ohjelmat. Teoksessa THL (toim.) *Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen*. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Yliopistopaino, 7. 60-66.
- Peltonen, K., Nukari, J. & Poutiainen, E. 2019. Oppimisvaikeuksien ja mielenterveyden ongelmien ryhmämuotoinen tuki: Intervention aikaiset muutokset nuorten aikuisten kokemaan psykososiaaliseen hyvinvointiin. *Kuntoutus* 42(4), 5-18. <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/91471>

Pirkola, S. & Wahlbeck, K. 2004. Huumausaineisiin liittyvien ja samanaikaisten muiden mielenterveyshäiriöiden takia toteutuneet sairaalahoidot 1987-2002. *Suomalainen Lääkärilehti* 59. 1673-1677.

Pressley, M., Dolezal, S. E., Raphael, L. M., Mohan, L., Roehrig, A. D. & Bogner, K. 2003. *Motivating primary-grade students*. New York: Guilford.

Raivio, H. (toim.) 2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! Yhteiskehittämisen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta. SOSKU-hankkeen 2015-2018 loppuraportti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 7/2018. Helsinki.

Raunio, K. 2009. *Olellainen sosiaalityössä*. Helsinki University Press: Gaudeamus.

Ruohonen, S. 2022. SWOT -analyysi. Viitattu 7.2.2024. <https://www.muotoilu.info/index.php/tutkiva-muotoilu/menetelmat/swot-analyysi/>

Ruutu, S. & Putkisaari, H. 2022a. Toipumis- ja voimavarakeskeisen lyhytterapian prosessi ja menetelmä. Teoksessa Ruutu, S. & Putkisaari, H. (toim.) *Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa*. Tallinna: Kustannusosakeyhtiö Duodecim. 27-54.

Ruutu, S. & Putkisaari, H. 2022b. Teoriatausta. Teoksessa Ruutu, S. & Putkisaari, H. (toim.) *Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa*. Tallinna: Kustannusosakeyhtiö Duodecim. 11-21.

Ruutu, S. & Putkisaari, H. 2022c. Tavoitteen kirkastaminen/suunnan määrittäminen. Teoksessa Ruutu, S. & Putkisaari, H. (toim.) *Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa*. Tallinna: Kustannusosakeyhtiö Duodecim. 89-102.

Ruutu, S. & Putkisaari, H. 2022d. Pystyvyyssuskon ja motivaation vahvistaminen. Teoksessa Ruutu, S. & Putkisaari, H. (toim.) *Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa*. Tallinna: Kustannusosakeyhtiö Duodecim. 103-116.

Savolainen, J., Kivimäki, A. & Vikman, M. 2023. *Mielenterveys- ja päihdehoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Sayed, T. 2015. Ohjaus keskusteluun perustuvana menetelmänä. Teoksessa Näkki, P. & Sayed, T. 2015. *Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla*. Helsinki: Edita. 8-24.

Schunk D. H., & Pajares, F. 2009. Self-efficacy theory. Teoksessa Wentzel, K. A. & Wigfield, A. (toim.) *Handbook of motivation at school*. New York: Routledge. 35-53.

Sininauhaliitto 2016. *Oppimisvaikeudet ja päihteet*. Sininauha -julkaisut. Helsinki: Next Print Oy.

STEA 2024. Avustusopas 2024. Viitattu 5.2.2024. <https://www.stea.fi/wp-content/uploads/2022/03/STEA-avustusopas-2024-www.pdf>

Stop Huumeille 2024. Tietoa meistä. Viitattu 4.1.2024. <https://stophuumeille.fi/info/>

Stop Huumeille 2021. Toimintakertomus 2021 <https://stophuumeille.fi/wp-content/uploads/2022/05/Stop-Huumeille-ry-toimintakertomus-2021.pdf>

Ståhlberg, L. 2019. *Pienryhmäohjaajan opas*. PS-kustannus: Keuruu.

Talentia ry. 2022. *Arki, arvot ja etiikka*. Sosiaalialan ammattihenkilön eettisen ohjeet. Puna-Musta Oy.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämiss-prosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere University Press.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 16.1.2024. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Usher, E. L. & Pajares, F. 2008. Sources of self-efficacy in school: Critical review of the literature and future directions. *Review of Educational Research*, 78, 751-796.

Vainikainen, M.-P., Gustavson, N., Rämä, I., Kupiainen, S. & Hautamäki, J. 2022. Oppimaan oppimisen arviointi. Teoksessa Hautamäki, J. & Rämä, I. (toim.) Oppimaan oppiminen Helsingissä. Pitkittäistutkimus peruskoulun ensimmäiseltä luokalta toiselle asteelle. HEA: Helsinki. Viitattu 20.10.2023. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/0a35fbfb-16ce-461f-96d2-ce216aac2a68/content>

Vainikainen, M.-P., Hautamäki, J., Hotulainen, R. & Kupiainen, S. 2015. General and specific thinking skills and schooling: Preparing the mind to new learning. *Thinking Skills and Creativity*, 18, 53-64. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2015.04.006>

Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psygyke. Psykologian käsikirja. Helsinki: WSOY

Virta, M., Salakari, A. 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Toinen ensipainos. Helsinki: Tammi.

Zapata, M. A. & Worrell, F. C. 2023. Disability Self-Worth and Personal Meaning Relate to Psychosocial Functioning Among Employed U.S. Adults With LD and ADHD. *Rehabilitation Psychology*. Vol. 68. No. 2 184-193. <https://doi.org/10.1037/rep0000484>

Zimmerman, B. J. 2000. Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.

Julkaisemattomat lähteet

Pasanen, T-P. 2023. Projektityöntekijän haastattelu 22.12.2024. Stop Huumeille ry. Helsinki. Stoppi Oppi -avustushakemus. 2022. Stop huumeille Ry.

Kuviot

Kuvio 1: Lineaarinen malli (Pellin 1999) mukaan	27
Kuvio 2: SWOT-analyysi toteutuksesta.....	37

Kuvat

Kuva 1: Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen -toteutuksen rakenne	29
---	----

Liitteet

Liite 1: Käytetyt tiedonhaun menetelmät ja viestintävälineet	52
Liite 2: StoppiOppi -pienryhmävalmennuksen alku- ja loppukysely.....	53
Liite 3: Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen -toteutus.....	54

Liite 1: Käytetyt tiedonhaun menetelmät ja viestintävälineet

Teoriatietoa opinnäytetyötä varten haettiin 3AMK-kirjastoista, kaupungin kirjastoista, sähköisistä tiedonhakupalveluista ja internetistä. Opinnäytetyötä varten perustettiin viestittelyyn, yhteydenpitoon ja työskentelyyn WhatsApp- ja Teams -ryhmä.

Liite 2: StoppiOppi -pienryhmävalmennuksen alku- ja loppukysely

StoppiOppi -hankkeen pienryhmävalmennus

ALKU- JA LOPPUKYSELY

1. Kuinka hyvin tunnistat omia oppimiseen liittyviä haasteitasi?
2. Opiskelu ja oppiminen on minulle helppoa?
3. Kuinka hyvinä pidät omia oppimisvalmiuksiasi?
4. Millaisena koet omat arjenhallintataitosi?
5. Kuinka hyvin tiedät ja hallitset itsellesi sopivia opiskelutekniikoita?
6. Kuinka todennäköisenä pidät, että opiskelet tulevaisuudessa?

VALMENNUSPALAUTE

Mikä valmennuksessa oli hyvää?

Mikä oli huonoa tai mitä jäi puuttumaan?

Miten kehittäisit materiaaleja tai valmennuksen sisältöjä?

OMAN TILANTEEN KEHITTYMINEN

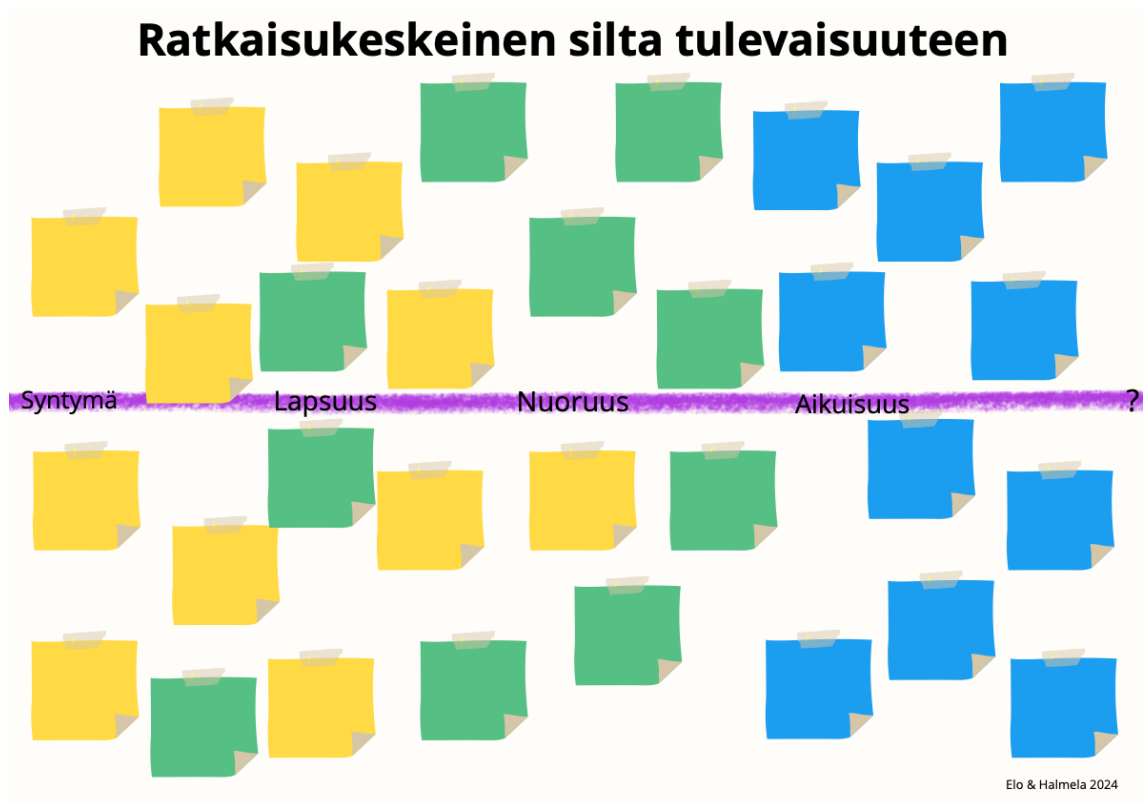
Miten edistyt omien henkilökohtaisten tavoitteiden ja tulevaisuuden suunnitelmien työstämisessä valmennuksen aikana?

Mitkä asiat auttoivat tavoitteidesi saavuttamista valmennuksen aikana?

Mitä opit itsestäsi opiskelijana? Tuliko esille jotain uutta tai vahvistuiko jo tietämäsi?

Edistikö valmennukseen osallistuminen opiskelutaitojasi tai kykyäsi opiskella?

Liite 3: Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen -toteutus



Ratkaisukeskeinen silta tulevaisuuteen

...on pienryhmävalmennuskerta itsetuntemuksen ja minäpystyvyyden käsittelemiseen ratkaisu- ja voimavarakeskeisillä menetelmillä ja harjoitteilla.

Välineet ja materiaalit: Varaa kyniä, liimapintaisia muistilappuja, paperia ja fläppitalupaperia.

Valmistautuminen: Rakenna ennen valmennuskerran alkua kokoontumistilaan (esim. seinään) valmiiksi suora pitkä jana. Merkitse janan alkukohtaksi syntymä, sen jälkeen tasaisin välein lapsuus, nuoruus, aikuisuus ja janan loppuun kysymysmerkki kuvaamaan tulevaisuutta.

Rakenne: Pienryhmävalmennuskerta sisältää kolme eri harjoitusta, joissa on erilaisia yksin, parin kanssa ja yhdessä koko ryhmän kanssa toteutettavia osioita. Lopuksi tehdään vielä loppupohdinta ja vapaavalintainen rentoutusharjoitus.



Harjoitusten jälkeen loppupohdinta 10 minuuttia ja vapaavalintainen rentoutusharjoitus 5 minuuttia.

1. Elämänjana

Elämänjana -harjoituksen tarkoituksena on harjoitella itsestään kertomisen taitoja ja lisätä valmennettavan itsetuntemusta ja oppimisvalmiuksia. Harjoitukseen kannattaa varata noin 15 minuuttia. Tämän lisäksi harjoituksen purkamiseen yhteisen keskustelun avulla tulee varata toiset 15 minuuttia.

Elämänjana -harjoituksen alussa ryhmäläiset jakautuvat pareittain ja kertovat toisilleen itsestään ja elämästään, elämäntapahtumien ja kokemustensa kautta. Tapahtumat voivat olla millaisia tahansa itselle merkityksellisiä, joista jäänyt muistoja. Tarkoituksena on pohtia myös millaisia ajatuksia ja tunteita näiden muistelemisen herättää. Ensin toinen pareista kertoo omat kokemuksensa ja toisen tehtävänä on kuunnella mahdollisimman tarkasti toisen tarinaa. Tämän jälkeen vaihdetaan kertojan ja kuuntelijan osaa.

Tämän jälkeen parit kertovat ja toistavat tarinat muulle ryhmälle kuulemansa mukaisesti. Kun tarinat on toistettu muulle ryhmälle, jokainen ryhmäläinen kirjoittaa omasta tarinastaan tärkeät muistot ja asiat keltaisille liimapintaisille muistilapuille. Kirjoitushetken jälkeen ne viedään seinälle siihen kohtaan elämänjanaa, johon ne kuuluvat ja missä ne ovat tulleet esiin. Tämän jälkeen harjoituksesta keskustellaan yhteisesti ja jaetaan ajatuksia ja harjoituksessa heränneitä tunteita.

Elo & Halmela 2024

2. Tähtihetki

Tähtihetki-harjoituksen tarkoituksena on vahvistaa osallistujien minäpystyvyyttä omien taitojen, kykyjen ja vahvuuksien löytämisen ja saadun myönteisen palautteen kautta. Tähtihetki-harjoituksessa jokainen pohtii ensin, mitä hyvää muut ovat heistä kertoneet, miten, missä ja milloin joku on antanut positiivista palautetta (opettajat, koulukaverit, harrastustoiminta, työelämä, läheiset). Tähän harjoitukseen varataan 30 minuuttia.

Varaa tähän 1. osioon aikaa noin 15 minuuttia. Voit ohjeistaa tehtävän seuraavasti: Pohdi itsekseksi tilannetta, jossa olet saanut positiivista palautetta. Miten tarkalleen sen teit? Miten sait sen aikaan konkreettisesti? Itsenäisen pohdinnan jälkeen nämä asiat kirjoitetaan vihreille liimapintaisille muistilapuille ja ne viedään elämänjanalle siihen kohtaan, missä ne ovat ryhmäläisten elämässä ilmenneet ja vaikuttaneet. Tähtihetkien kirjaamisen jälkeen ryhmäläiset pohtivat ja kirjoittavat ylös omia taitojaan, kykyjään ja omia kiinnostuksen kohteitaan (esim. musiikki, kirjoittaminen, liikunta, taide, tekniikka, kielet). Tässä kohtaa ohjaaja esittää apukysymyksiä: Mitä taitoja ja kykyjä nämä mielenkiinnon kohteet vaativat? Missä ja millä tavalla olet oppinut/kerryttänyt tuollaisia taitoja ja kykyjä? Oletko aina osannut nuo? Mikä tai kuka on auttanut sinua näiden oppimisessa? Keskustelun jälkeen jokainen kirjoittaa pinkeille liimapintaisille muistilapuille mieleen tulleet taidot ja kyvyt ja vie ne yhteiseen elämänjanaan siihen kohtaan, missä niitä oli elämässä tarvittu ja milloin ne olivat olleet merkityksellisiä.

Varaa tähän 2. osioon 15 minuuttia. Kun kaikki osallistujat ovat vieneet kirjoittamansa muistilaput elämänjanalle, ryhmäläiset keskustelevat seuraavista kysymyksistä pareittain: Miten näet näiden taitojen ja kykyjen vaikuttavan tulevaisuudessa? Miten haluaisit näitä kykyjä ja taitoja tulevaisuudessa käyttää? Missä näitä taitoja voit vielä käyttää ja miten ne tulevat rakentamaan polkusi uudelleen (esim. ihmissuhteissa, työelämässä, arjessa, opinnoissa)?

Elo & Halmela 2024

3. Tulevaisuuden muistelu

Tulevaisuuden muistelu -harjoituksessa tavoitteena on tulevaisuussuuntautuneisuuden avulla tarkastella tulevaisuutta omien taitojen ja kykyjen kautta ja luoda tavoitteita sekä vahvistaa minäpystyvyyttä. Varaa tähän harjoitukseen 20 minuuttia.

Johdattele ryhmäläiset itsenäiseen pohdintaan seuraavan tarinan ja siihen liittyvien kysymysten avulla:

Viisi vuotta on kulunut ja asiat ovat nyt aika hyvin. Olet saavuttanut monta hyvää asiaa ja tavoitetta. Tapaamme taas täällä. Miten asiat sinun kannaltasi ovat? Mitä teit itse myönteisen kehityksen aikaansaamiseksi ja mistä tai keneltä sait tukea? Millaista tukea sait? Mistä olit huolissasi silloin ja miten asiat ratkesivat kaikesta huolimatta? Kun ryhmäläiset ovat saaneet hetken itsenäisesti pohtia ja muistella tulevaisuuttaan, jakavat he omat ajatuksensa vielä yhdessä parin kanssa. Lopuksi osallistujat asettavat nämä asiat muistilapuilla tulevaisuus -kohtaan elämänjanalle.

Pienryhmävalmennuksen lopuksi tehdään ensin itsenäisesti suoritettuna ja sitten yhdessä koko ryhmän kanssa jaettuna loppupohdinta. Varaa tähän harjoitukseen 10 minuuttia. Loppupohdinnassa kysymyksiä ovat:

Ovatko päivän aikana tehdyt pohdinnat ja harjoitukset muuttaneet ajatusta omasta itsestä, elämästä tai käsitystä omista kokemuksista? Miten ne ovat muuttuneet? Mitä mahdollisuuksia näet tulevaisuudessa? Mitä aiot nyt seuraavaksi toteuttaa?

Jokainen osallistuja kirjaa näitä asioita itsenäisesti ylös paperille, jonka jälkeen jokainen jakaa vuorotellen haluamansa ajatukset muiden osallistujien kesken. Tämän jälkeen voidaan tehdä vielä vapaavalinnainen rentoutusharjoitus, joka on esimerkiksi hengitys- tai mielikuvaharjoitus. Varaa tähän harjoitukseen 5 minuuttia.