



Inspiraatiovihkonen
ammattikasvattajalle
osallisuuden ja mielenterveyden
vahvistamiseen

Niina Helakorpi





2024 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Inspiraativihkonen ammattikasvattajalle
osallisuuden ja mielenterveyden vahvistamiseen**

Niina Helakorpi
Sosionomi
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2024

Niina Helakorpi

Inspiraatiovihkonen ammattikasvattajalle osallisuuden ja mielenterveyden vahvistamiseen

Vuosi

2024

Sivumäärä

47

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa uusi työkalu MIELI ry:lle ja nuorten kanssa toimiville ammattilaisille. Tavoitteena oli herätellä alalla jo pitkään toimineen tai vasta- valmistuneen ammattilaisen omia tunteita ja sitä aitoa läsnäoloa, joka tuo lisää varmuutta herkässä elämänvaiheessa olevien nuorten kohtaamisiin. Inspiraatiovihkonen on työkalu ryhmän turvallisuuden tason kohottamiseen, osallisuuden kokemiseen ja mielenterveyden vahvistamiseen. Inspiraatiovihkonen sisältää harjoituksia myös ryhmää ohjaavalle aikuiselle.

Turvallisessa ryhmässä jokainen kokee olevansa osa ryhmää ja arvokas omana itsenään, myös ryhmän ohjaaja. Tässä opinnäytetyössä avattiin psyykkiseen turvallisuuteen ja osallisuuteen liittyviä käsitteitä siitä näkökulmasta, kuinka vahvasti osallisuuden kokemukset vaikuttavat mielenterveyteen. Toiminnalliset menetelmät ja näkökulman vaihtamisen taito ovat Inspiraatiovihkosessa myös keskeisiä käsitteitä. Kaikki nuorten kanssa testatut harjoitukset ja vinkit on jäsenelty vihkoseen MIELI ry:n julisteiden teemojen mukaisesti.

Konstruktiivisen ajattelumallin mukaisesti työtä suunniteltiin yhdessä tilaajan kanssa. Kehittämässä hyödynnettiin laadullista tutkimusta ja kerättiin välipalautte kohderyhmältä. Kolme ammattikasvattajaa sai raakaversion Inspiraatiovihkosesta arvioitavakseen toukokuussa 2023. Testaajat kokivat erityisen tärkeänä vinkit ja harjoitukset nuoria ohjaavalle aikuiselle. Inspiraatiovihkonen sivumäärää tiivistettiin lopulta MIELI ry:n viestinnän ohjeistuksen mukaiseksi ja silloin kysyttiin myös testaajilta, mitä he eivät ainakaan jättäisi pois.

30-sivuinen Inspiraatiovihkonen on julkaistu joulukuussa 2023 MIELI ry:n verkkosivuilla. Sähköistä tuotetta on helppo jakaa ja mainostaa valtakunnallisesti ammattikasvattajien käyttöön, esimerkiksi uutiskirjeissä. Tuote on painokelpoinen ja sitä voidaan myös painaa jaettavaksi. Inspiraatiovihkosen voi myös ladata ja tulostaa itse verkosta omaan käyttöön kuluitta. Inspiraatiovihkonen on liitetty myös osaksi MIELI ry:n Mielenterveys voimaksi - verkkokurssia.

Asiasanat: osallisuus, mielenterveys, turvallinen ryhmä, ryhmäyttäminen

Niina Helakorpi

Inspiration booklet for professional educators to strengthen participation and mental health

Year

2024

Pages

47

The purpose of this thesis was to produce a new tool for the organization MIELI ry and the professionals working with youth. The goal was to bring out the feelings and bring genuine presence to both people who have worked in the field for a long time and freshly graduated people. This would bring more security to the encounters with young people in sensitive situations. This inspiration booklet is a tool for improving the security in a team setting, strengthening the sense of participation and mental health of the youth. The booklet also includes exercises for the adults leading the groups.

In a safe group, everyone feels they are part of the group and valued while being themselves, even the leader of the group. In this thesis it was explored how strongly the concepts of participation and physical safety impact mental health. Functional methods and changing perspective are also central concepts of the inspiration booklet. All the practices and tips that have been tested with young people have been structured into the booklet according to the MIELI ry's poster themes.

The research was planned with the customer, according to constructive a way of thinking. A qualitative research method and immediate feedback were utilized in the developing of the research. In May 2023 three professional educators got the unedited version of the inspiration booklet to evaluate it. They felt the tips and exercises for the adults leading groups were the most helpful. In the end, the contents of the booklet were compacted to fit the length of MIELI ry's marketing instructions. The evaluators were asked what they would not want to be left out.

The 30-page inspiration booklet was published in December 2023 in the MIELI ry website. A virtual booklet is easy to share and promote nationally for professional educators, for example, in newsletters. There is also a possibility to print the booklet for physical sharing. People can download and print the booklet for their own use as well. The inspiration booklet has been linked to MIELI ry's online course "Mielenterveys voimaksi" (mental health for strength).

Keywords: participation, mental health, safe group, team building

Sisällys

1	Johdanto.....	8
2	Opinnäytetyön työelämäkumppani MIELI ry	9
3	Mielenterveys voimavarana	9
3.1	Mielenterveys rakentuu suhteessa toisiin ihmisiin.....	10
3.2	Mielenterveyden vahvistaminen.....	11
4	Osallisuus ryhmässä	11
5	Psyykinen turvallisuus ryhmässä	13
5.1	Turvallisuuden tunne ryhmässä	14
5.2	Kiusaamisen ennaltaehkäiseminen.....	14
5.3	Toiminnalliset menetelmät	16
6	Tarkoitus ja tavoite	17
7	Inspiraatiovihkosen kehittämisprosessi.....	18
7.1	Menetelmälliset valinnat	18
7.2	Kehittämisen lähtökohta	19
7.3	Vihkosen kehittäminen	20
7.4	Vihkosen testaaminen	23
8	Opinnäytetyön tuotos.....	25
9	Kehittämistyön arviointi.....	39
10	Eettisyys ja luotettavuus	40
11	Pohdinta	42
	Lähteet.....	45

1 Johdanto

Syksyllä 2022 poikkeuksellisen laajan asiantuntijaverkoston kanssa työstetty Nuorten hyvinvointiohjelma sisältää toimenpiteet 13-28-vuotiaiden nuorten mielenterveyskriisin ratkaisemiseksi. Ohjelma on julkaistu MIELI ry:n nimissä ja hyvinvointiohjelman voi kuka tahansa vapaasti ladata MIELI ry:n verkkosivuilta. Hyvinvointiohjelman avulla haluttiin esimerkiksi varmistaa, että kasvatus- ja koulutusympäristössä on riittävästi ammattitaitoisia aikuisia, joilla on aikaa ja osaamista kohdata nuoria. Ohjelma nosti esiin myös nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten mielenterveys-, vuorovaikutus- ja tunnetaitojen osaamisen, jotta he pystyisivät tukemaan nuoria samojen taitojen oppimisessa, sekä resilienssin vahvistamisessa. Mielenterveyttä ei tueta vain palveluja vahvistamalla, vaan tukemalla niitä yhteisöjä, joissa lapset ja nuoret elävät”, on sanonut puolestaan Mannerheimin Lastensuojeluliiton auttavien puhelin- ja digipalvelujen päällikkö Tatjana Pajamäki. (Tuomisto 2022.)

Turvallisessa ryhmässä jokainen kokee olevansa osa ryhmää ja arvokas omana itsenään, myös ryhmän ohjaaja. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa uusi työkalu MIELI ry:lle ja nuorten kanssa toimiville ammattilaisille. Tavoitteena oli herätellä alalla jo pitkään toimineen tai vastavalmistuneen ammattilaisen omia tunteita ja sitä aitoa läsnäoloa, joka tuo lisää varmuutta herkässä elämänvaiheessa olevien nuorten kohtaamisiin. Inspiraatiovihkonen on työkalu ryhmän turvallisuuden tason kohottamiseen, osallisuuden kokemiseen ja mielenterveyden vahvistamiseen. Inspiraatiovihkonen sisältää sekä ryhmän kanssa tehtäviä harjoituksia että harjoituksia ryhmää ohjaavalle aikuiselle. Tukemalla ohjaajaa vahvistetaan ryhmän turvallisuuden tasoa ja sitä kautta nuorten osallisuutta ja mielenterveyttä. Ryhmäyttämiseen on olemassa oppaita ja valmiita materiaaleja, mutta vähemmälle huomiolle niissä on jäänyt ohjaajan oma osallisuus ryhmässä ja tämän merkitys ryhmäyttämisen onnistumisessa. Keskeisessä roolissa tässä opinnäytetyössä ovat MIELI ry:n tunnetut julisteet ja toiminnalliset harjoitukset on muokattu Inspiraatiovihkoseen julisteiden teemojen mukaisesti.

Yhteistyömme MIELI ry:n kanssa sai alkunsa syksyllä 2022 sosionomiopintoihini liittyvässä työharjoittelussa. Tuolloin tästä sydäntäni lähellä olevasta aiheesta, ryhmäyttämisestä toiminnallisilla menetelmillä, MIELI ry:n asiantuntijoiden kanssa keskustelimme ja pian ideointiin tulivat mukaan myös MIELI ry:n julisteet. Tarvittiin sellainen työkalu, jonka avulla ammattikasvattaja pystyisi hyödyntämään näitä tunnettuja julisteita myös toiminnallisissa ryhmäytystilanteissa. Ryhmäyttäminen, eli ryhmän turvallisuuden tason kohottaminen, ei ole kaikille nuorten kanssa toimiville ammattilaisille helppoa. Se vaatii paljon itsensä reflektointia ja elinikäistä oppimista. Sen ohella, että Inspiraatiovihkonen yhdisti julisteet ja toiminnalliset harjoitukset, halusin myös henkilökohtaisesti tämän opinnäytetyön avulla vastata siihen hätähuutoon, jonka olen usein kuullut suoraan kentältä. Osa ammattilaisista jännittää tilanteita,

joissa pitäisi osata ryhmäyttää ja kokee epävarmuutta, osaako tehdä asioita oikealla tavalla. Vastasimme tällä työllä ja vihkosen innostavalla sisällöllä siis todelliseen tarpeeseen kentällä.

Inspiraatiovihkonen julkaistiin joulukuussa 2023 MIELI ry:n verkkosivuilla. Tuote on painokelpoinen ja sitä voidaan painaa jaettavaiksi, tai verkosta sen voi nuorten kanssa toimiva ammattilainen itse ladata ja tulostaa käyttöön. Inspiraatiovihkonen on liitetty myös osaksi MIELI ry:n Mielenterveys voimaksi -verkkokurssia. Inspiraatiovihkonen on työkalu, joka muistuttaa nuoria kohtaavia aikuisia siitä, mikä on osallistavan ryhmätoiminnan syvin tarkoitus.

2 Opinnäytetyön työelämäkumppani MIELI ry

MIELI ry on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö, joka perustettiin keisarillisessa Suomessa vuonna 1897. Tämän kansalaisjärjestön strategian tärkein painopiste on vahvistaa kaikkien Suomessa asuvien mielen hyvinvointia ja tukea erityisesti haavoittuvassa elämäntilanteessa olevia. MIELI Suomen Mielenterveys ry:n perustehtävänä on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy. MIELI ry puolustaa kaikkien kansalaisten yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen. MIELI ry:n arvot ovat keskeinen pohja kaikelle julkaistavalle materiaalille ja nämä määritellyt arvot, inhimillisuus, osallisuus, uudistajuus, luotettavuus ja turvallisuus ovat olleet vahvasti läsnä myös tässä opinnäytetyöprosessissa. (MIELI ry 2023.)

MIELI ry tarjoaa materiaaleja, työvälineitä ja koulutuksia eri alojen ammattilaisille ja kaikille mielenterveydestä kiinnostuneille. Toiminnassa on mukana yli 180 ammattilaista ja yli 3000 vapaaehtoista. Valtakunnallisesti MIELI ry toimii 54 paikallisen jäsenjärjestön voimin. Matalan kynnyksen keskusteluapu oikea-aikaisesti kriisitilanteessa auttaa ehkäisemään mielenterveyden ongelmia. MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuoden jokaisena päivänä. 22 kriisikeskusta ympäri Suomen antavat keskusteluapua kasvokkain sekä etäyhteydellä. MIELI ry järjestää myös vertaistukiryhmiä erilaisia vaikeita elämäntilanteita kohdanneille. Apua itsemurhaa yrittäneille ja heidän läheisilleen tarjoaa Itsemurhien ehkäisykeskuksen vastaanotot Helsingissä ja Kuopiossa. Lisäksi MIELI ry koordinoi viiden järjestön ja kirkon yhteistä valtakunnallista Rikosuhripäivystystä sekä osallistuu Sekasin Kollektiivin koordinointiin. (MIELI ry 2023.)

3 Mielenterveys voimavarana

Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030 määrittelee hyvään mielenterveyteen kuuluviksi paitsi itseluottamuksen ja palautumiskyvyn vastoin käymisten jälkeen, myös ongelmanratkaisukyvyyn, kyvyn ihmissuhteisiin ja mielekkääseen toimintaan. Mielenterveyden heiketessä osa näistä kyvyistä voi hetkellisesti heiketä ja silloin voi ilmaantua psyykkisiä oireita. Nämä oireet eivät välttämättä useinkaan merkitse vakavampaa

sairastumista, vaan voivat olla elämäntilanteeseen liittyvää, ohimenevää reagointia. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020, 14.)

Yhteisöllisyys ja osallisuuden kokemukset ovat erityisen tärkeitä lapsille ja nuorille tässä ajassa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja MIELI ry:n palveluissa viimeisten vuosien aikana ovat lisääntyneet myös äärimmäisen huonovointiset ja itsetuhoiset nuoret aikuiset, jotka eivät ole saaneet apua muualta. Psykiatristen yksiköiden ylikuormittuminen ja nuorten mielen-terveyspalvelujen aliresursointi kuuluvat yhteydenotoissa päivittäin. Osa nuorista hakeekin säännöllisesti tukea Lasten ja nuorten puhelimen ja chatin palveluista. Palvelusta myös ohjataan nuoria eteenpäin avun piiriin. (Tuomisto 2022.)

3.1 Mielenterveys rakentuu suhteessa toisiin ihmisiin

Ihmisen käsitys siitä kuka hän on, määräytyy paljolti niissä ryhmissä mihin hän kuuluu. Identiteetin kehitysvaiheessa lapsi on hyvin haavoittuva, joten on merkittävää, kuinka ympärillä olevat henkilöt suhtautuvat hänen ominaisuuksiinsa. Tavoiteltaessa selkeää identiteetin tunnetta ihmisen on löydettävä sopusointu itse itsestään muodostaman käsityksen ja muiden hänestä saaman käsityksen välillä ja vielä opittava sisäistämään tämä eheäksi kokonaisuudeksi. (Hamarus ym. 2015, 61.) Maaret Kallio (2020, 164) muistuttaa, että toivo kehittyy, kun ihminen voi kokea tulevansa kuulluksi ja nähdyksi ja että hänellä on merkitystä toiselle ihmiselle. Samalla kun toivo saa tilaa kehittyä, vahvistuu luottamus. Toisin sanoen, luottamus ja toivo kehittyvät suhteessa toisiin ihmisiin ja vaikka hyvät kokemukset jäisivät elämän alkuvuosina vähäisiksi, toivoa voi vahvistaa koko elämän ajan. Toivo tarttuu, kuten epätoivokin ja on kovin merkityksellistä saada kuulua ryhmään, jossa toivo on läsnä. Ihmisenä oleminen on ennen kaikkea elämistä suhteessa toisiin, mahdollisuuksia kohdata ja tulla kohdatuksi.

Vuodesta 1996 Suomessa nuorten hyvinvointia on voitu seurata kouluterveyskyselyn vastauksen avulla. Tulokset kertovat, että sekä hyvinvointi että pahoinvointi kasautuvat. Nuorten itsemurhat ovat monissa maissa kasvamaan päin ja Suomessa tähän lopulliseen ratkaisuun päätyy yhä useammin nuori nainen. Internalisointi, eli pahanolon sisäänpäin kääntäminen on tytöille tyypillisempää ja tällöin pahoinvointi tulee esille psyykkisenä oireiluna helpommin kuin pojilla, jotka projisoivat pahaa oloa externalisoiden, näkyvämmiin ulospäin. Tämä johtaa siihen, että tytöille tarjotaan helpommin avuksi terapiaa, kun pojat taas joutuvat helpommin tekemisiin yhteiskunnallisen kontrollikoneiston kanssa. (Toivio & Nordling 2013, 107.)

3.2 Mielen terveyden vahvistaminen

Nuorten kanssa työskentelevä aikuinen voi omalla toiminnallaan vahvistaa mielen terveyteen vaikuttavia tekijöitä. Aikuisen tehtävä on vahvistaa nuoren uskoa siihen, että mielen terveys on voimavara. Nuorisotyössä tehdään paljon mielen terveyttä vahvistavaa työtä ja kiireetön kohtaaminen on hyvä alku yhteiselle työskentelylle. MIELI ry:n Mielen terveys voimaksi -käsikirjassa (Erkko & Hannukkala 2018, 31) on määritelty mielen terveyttä suojaaviksi sisäisiksi tekijöiksi muun muassa hyvät ongelmanratkaisutaidot, riittävän hyvä itsetunto, terveys ja toiveisuus. Ulkoiset suojaavat tekijät, kuten esimerkiksi turvallinen elinympäristö, tai riittävä toimeentulo voivat puolestaan toimia vahvistavana, riskeiltä suojaavana tekijänä. Mielen terveyttä heikentävät sisäisinä tekijöinä muun muassa perinnölliset sairaudet, eristäytyminen tai sosiaalisten taitojen puute. Mitä enemmän sisäisiä tai ulkoisia riskitekijöitä on samaan aikaan, sitä vahvempi on niiden vaikutus. Jos on eristäytymistä ja alkaa käyttää päihteitä tai taustalla on kaltoin kohtelua ja vähäistä hoivaa lapsena, kasvaa riski mielen terveyden heikentymiselle.

Vastaavasti ammattitaitoinen nuorten kanssa työskentelevä aikuinen osaa tuoda nuoren sisäiset suojaavat tekijät näkyviksi ja näin kannatella nuorta vahvistamaan itse omaan mielen terveyteensä vaikuttavia tekijöitä. Mielen terveys voimaksi -käsikirjassa on nostettu esiin samoja teemoja kuin Inspiraatiovihkosessa, molemmissa mielen terveyttä vahvistetaan tarjoamalla elämäniloa, voimaa ja rohkeutta sekä osallistumisen mahdollisuuksia.

4 Osallisuus ryhmässä

Sosiaali-, käyttäytymis- ja terveystieteelliseen tutkimukseen perustuen osallisuus ja erilaiset osallisuutta lisäävät toimet voidaan jaotella kolmeen osa-alueeseen. Ensimmäinen näistä on osallisuus omassa elämässä ja mahdollisuus elää omannäköistä elämää. Toisena on osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa, eli se, että on mahdollisuus vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin ja kolmantena osallisuus yhteisestä hyvästä ja niistä arvoista, joista yhteistä hyvää tuottamalla seuraa arvostusta, kiitosta ja yhteyttä muihin ihmisiin. (THL 2023.)

Koulukiusatuilla ja koulukiusaajilla on THL:n Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan matalampi osallisuuden kokemus kuin muilla nuorilla. Voimakkain osallisuuden kokemuksen yhteys koulukiusaamiseen ja kiusatuksi joutumiseen oli tutkimuksen mukaan 8. ja 9.-luokkalaisilla. Heillä osallisuuden kokemus oli sitä alhaisempi, mitä useammin nuori osallistui muiden kiusaamiseen tai tuli itse kiusatuksi. Koulukiusatuksi joutuneilla erot osallisuusindikaattorin keskiarvossa olivat hieman suuremmat. Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan kiusatuksi on joutunut lähes 25 prosenttia 8. ja 9.-luokkalaisista. (Virrankari, Leemann & Kivimäki 2020, 1.)

Terve koululainen hanke (UKK-instituutti 2023) määrittelee ryhmän voimavarana, joka organisoii erilaista toimintaa sekä on apuna ja tukena jokaiselle ryhmässä toimivalle.

Ryhmätyöskentely vaatii sitoutumista yksilöltä, paitsi ryhmään, myös yhdessä luotuihin sääntöihin ja yhteiseen tavoitteeseen. Yhteiset tavoitteet on helpompi saavuttaa niin urheilu- kuin muissakin ryhmissä, kun arvostus sekä itseä että muita kohtaan vahvistuu kannustavan ilmapiiirin ja hyvän ryhmähengen avulla.

Vahva toive muiden hyväksynnästä saa nuoren tuntemaan itsensä huonommaksi, jos hän kokee olevansa erilainen kuin muut. Tasapainon löytäminen tiettyyn kaveriporukkaan kuulumisen ja samalla oman identiteetin löytämisen välillä on nuorelle yläkouluiässä jatkuva haaste. (Murphy 2015, 52.) Junttilan (2015, 187) tutkimuksissa yksinäiset lapset ja nuoret kertovat samaa tarinaa. Tarinaa siitä, kuinka pahalta tuntuu, kun kukaan ei kuuntele tai välitä. Junttila (2015, 181) toteaaakin, että myös nuorten antamissa neuvoissa yksinäisille kuvastuu toivottoisuus ja menetetty usko siihen, että muutosta ylipäättään voisi tapahtua. Toisaalta nuorilta tulee myös ajatuksia siitä, että paljon voisi olla tehtävissä, kun vaan uskaltaisi lähteä muiden joukkoon.

Osallisuuden mittaaminen on hyvin vaikeaa, koska se on jotakin sellaista, mikä tapahtuu ihmisten välillä, katseessa, liikkeissä, kosketuksessa ja puhutussa kielessä (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017, 3). Toisaalta omat haasteensa osallisuuden mittaamiseen, ymmärtämiseen ja erityisesti vuorovaikutustilanteisiin ryhmässä tuo Aronin (2014, 23) näkemys siitä, että lähes 20 prosenttia kaikista ihmisistä on erityisherkkiä. Erityisherkkä ihminen havaitsee ärsykeitä, joita muut eivät havaitse ja tämä aiheuttaa usein haasteita vuorovaikutustilanteissa. Siinä missä osa ihmisistä lajittelee asiat kahteen tai kolmeen eri kategoriaan, erityisherkkät lajittelevat nuo samat asiat kymmeneen. (Aron 2014, 36.)

Lapsen oikeuksien komitea (Pelastakaa Lapset 2023) on laatinut yhdessä järjestöjen kanssa yhdeksän periaatetta, jotka ohjaavat lasten osallisuuden laadukkuutta. Näiden periaatteiden mukaisesti kaikkien toimintojen, joihin lapsia osallistuu, tulee olla avoimia ja informatiivisia, lapsille on annettava ymmärrettävää tietoa heidän oikeuksistaan ilmaista näkemyksiään ja saada ne myös otetuksi huomioon. Lapsia ei saa pakottaa ilmaisemaan näkemyksiään vastoin tahtoaan ja lasten näkemyksiin on suhtauduttava arvostavasti. Lasten on saatava hyödyntää tietojaan, taitojaan ja kykyjään. Keskustelunaiheilla on oltava merkitystä heidän elämässään. Ympäristöt ja työskentelytavat pitäisi sopeuttaa lapsille sopiviksi. Syrjäytymisvaarassa olevia lapsia on erityisesti rohkaistava ja tarjottava kaikille yhdenvertainen mahdollisuus osallistua. Vetäjien toiminnan tulee olla osaavaa, luotettavaa ja koulutukseen perustuvaa. Lasten suojelun tulee olla aina etusijalla, sillä osallisuuteen voi liittyä myös riskejä ja lapsille on aina kerrottava, kuinka heidän näkemyksiään on tulkittu ja käytetty.

5 Psyykkinen turvallisuus ryhmässä

Aalto (2000) määritteli jo tämän vuosituhannen alussa ryhmän turvallisuudelle kahdeksan astetta. Aallon mukaan turvallisen ryhmän syvin merkitys on tukea itseksi tulemista ja sen myötä ihmisen omaa psyykkistä turvallisuutta ja elämässä selviämistä yksin sekä muiden kanssa. Menneisydessämme on erilaisia turvallisuuden ja turvattomuuden kokemuksia, jotka ohjaavat reaktioitamme ja nämä kokemukset voivat aiheuttaa ristiriitaisuutta ulkoisen todellisuuden kanssa. (Aalto 2000, 15.) TEKO - Terve koululainen hanke (UKK-instituutti 2023) mainitsee ääripäät, eli turvallisen ja turvattoman ryhmän ja että niiden välissä on erilaisia lisätasoja. Tässäkin erityisherkkyyks tuo omat haasteensa, sillä Aron (2014, 147) muistuttaa, että tilanne, jota pidetään yleisesti turvallisena, voi olla erityisherkästä hyvinkin stressaava.

Aalto (2000) määritteli kuitenkin selkeästi edellä mainitut lisätasot asteikoksi, joka aste asteelta vie alussa turvatonta, pelkäävää ryhmää kohti avoimempaa, heikkoutta ja haavoittuvuutta sallivaa, kaikkein turvallisinta mahdollista tilannetta, eli armahtavaa ryhmää kohti. Aallon (2000, 22-23) määrittelemät ryhmän turvallisuuden asteet ovat 1. Pelkäävä ryhmä, 2. Turvaton ryhmä, 3. Tuntematon, perusturvallinen ryhmä, 4. Tuttu, turvallinen ryhmä, 5. Avoin ryhmä, 6. Heikkoutta hyväksyvä ryhmä, 7. Haavoittuvuutta salliva ryhmä ja 8. Armahtava ryhmä. Samalla Aalto (2000, 26) määrittelee, että vuorovaikutus oman itsen kanssa on tärkein vuorovaikutustaito ja se on myös tärkein perusta muiden vuorovaikutustaidoille. Ihminen tarvitsee yhteyttä ja keskustelua myös oman persoonansa eri ulottuvuuksien kanssa. Voidakseen rakentaa turvallista ryhmää, ryhmän ohjaajalla on oltava vuorovaikutustaitoja, tai hän voi hidastaa turvallisen ryhmän muodostumista omalla toiminnallaan, mikäli nämä taidot ovat puutteelliset.

Positiivisen, turvallisen sekä koko yhteisöä innostavan toimintakulttuurin synnyttäminen vaatii aina sinnikästä ja suunnitelmallista työtä. Ilman pitkäjänteistä ja suunnitelmallista ohjausta alkaa joukko yksilöitä, jotka sattumanvaraisesti ovat valikoituneet samaan paikkaan, toimia luonnostaan viidakon lakien mukaan ja silloin vain vahvat pärjäävät. (Jantunen & Haapaniemi 2013, 93.) Esimerkiksi kouluympäristössä on tärkeää, että jokainen opettaja tiedostaa oman toimintansa lähtökohdat, itselle tärkeimmät arvot, moraalisen ja eettisen pohjan sekä tunnistaa myös itselleen sopivan työtavan sekä temperamenttiinsa liittyvät uhat ja vahvuudet. Ompilaita kasvatetaan tulevaisuuden toimijoiksi, joten ei ole lainkaan yhdentekevää, millaista opettajuutta aikuinen pitää hyvänä ja oman ammatillisen kasvunsa esikuvana. (Jantunen & Haapaniemi 2013, 122.)

5.1 Turvallisuuden tunne ryhmässä

Turvallisuudella ja turvallisuuden tunteella on tärkeä tehtävä aina silloin, kun rakennetaan luottamusta. Luottamus on riippuvainen kaikkien osallisten keskinäisestä tuesta ja yhteistyöstä. Kouluyhteisössä tämä tarkoittaa, että rehtori tarvitsee hallinnon ja opettajien tuen työlleen, kun vastaavasti myös opettajat tarvitsevat rehtorin sekä vanhempien luottamuksen, joka osaltaan mahdollistaa opettajille työrauhan. Kun erilaiset vaatimukset ovat ristiriidassa keskenään, tai ilmassa on epärealistisia odotuksia, on luottamuksellinen ilmapiiri vaarassa. Oppilaat, opettajat ja koulun johto luovat yhdessä turvallisen ja oppimista edistävän ympäristön, johon myös vanhemmat voivat luottaa. (Raatikainen 2011, 63.)

Kun lasten sosiaalisiin taitoihin ja ryhmädynamiikkaan halutaan panostaa, esimerkiksi aamupiiri voi olla hyvä ryhmän yhteinen aamukokous. Siinä voidaan vaikkapa istua piirissä ja vaihtaa kuulumisia. Tämän pienen, mutta merkityksellisen tapahtuman tärkeyttä ja turvallisuutta kuvaa hyvin erään oppilaan kuvaus aamupiiristä: ”Se on kuin söisi aamupalaa perheen kanssa”. (Juusola 2017, 200.)

Ryhmässä sen jäsenille voidaan alussa antaa sellaisia tehtäviä, jotka ovat riittävän turvallisia ja joissa onnistuessaan myös kiusaamista kokenut vahvistaa osallisuuttaan ryhmässä. Jos taustalla on pelkoja, pakottaminen ei toimi, vaan se voi käytännössä pahentaa tilannetta. On tärkeää nähdä pelon taustalla olevat syyt, jotta tilanteet eivät johtaisi esimerkiksi lisääntyneisiin poissaoloihin. (Hamarus ym. 2015, 70.)

Pahatkin pelot voivat helpottua, Mattila (2015, 156) toteaa, jos sisäinen turvan tunne vahvistuu tavalla tai toisella. Kun puhutaan lapsista ja nuorista, merkittävää onkin se, millaiset vaikutukset ryhmän turvallisuuden tasolla voi olla. Se miten ihminen turvallisuuttaan rakentaa, vaikuttaa suuresti hänen elämänsä sisältöön ja siihen, mitä hän pitää tärkeänä, tai mitä hän aivan erityisesti pelkää. Mattila vertaa turvallisuutta talon perusrakenteisiin, sen kivijalkaan ja kantaviin rakenteisiin, linnoituksesta puhuttaessa myös suojamuureihin. Vahvuudestaan huolimatta jokaisella on myös murtumiselle alttiit kohtansa. Emme välttämättä tule edes tietoiseksi näiden rakenteiden hataruudesta ennen kuin elämässämme tapahtuu jotain poikkeuksellisen ravistelevaa. (Mattila 2015, 157.)

5.2 Kiusaamisen ennaltaehkäiseminen

Kiusaamisen ennaltaehkäiseminen kuuluu turvallisen kasvu- ja oppimisympäristön keskeisten kysymysten pohdintaan. (Hurme & Kyllönen, 2014, 127). Yksittäiset pelot eivät ole niin irrallisia ilmiöitä, miltä ne saattavat vaikuttaa, jos ajatellaan pelkoja tiivistettynä turvattomuutena. Silloin pelot viittaavat persoonassa olevaan pysyvempään haavoittuvuuteen ja

yksittäisen fobian takana voi piillä jokin laajempi ongelma, kuten koulukiusaaminen, yksilön kokema vaara elämän perusrakenteiden horjumisesta. (Mattila 2015, 154.)

Vähemmän on nostettu esille sitä, että myös kiusaajalle on negatiivisia seurauksia kiusaamisesta. Monenlaiset mielenterveysongelmat, kuten persoonallisuushäiriöt, päihdeongelmat, väkivaltainen ja rikollinen käyttäytyminen ovat usein ihmissuhdeongelmien lisäksi kiusaajan elämässä myöhemmin läsnä. Käytännössä kiusaamisen suhteen tulee olla nollatoleranssi. Määrätietoinen, yhdenmukainen ja välitön puuttuminen on sekä kiusatun että kiusaajan auttamista ja samalla ennalta ehkäisevän vaikutuksen vahvistamista. Ennaltaehkäisemiseen tarvitaan interventioita, joiden avulla voidaan vaikuttaa erityisesti ryhmässä asenteisiin ja tunteisiin. (Toivio & Nordling 2013, 232.)

Tässä ajassa, vaikean maailmantilanteen äärellä hyviä kysymyksiä ammattilaiselle ovat esimerkiksi: Miten ilo näkyy opetuksessasi? Millä tavalla tuet toivon kehittymistä omassa opetuksessasi? (Sutela 2022, 146.) Kasa (2022, 110) toteaa, että vaikka ihmisoikeudet aidosti velvoittavat opettajia ja kouluja eriarvoisuuden aktiiviseen ennaltaehkäisemiseen ja purkamiseen, ei tämä velvollisuus useinkaan, juridisista sopimuksista huolimatta Suomessa toteudu. On hyvä muistaa, että tämä on kuitenkin olemassa oleva tärkeä päämäärä ja kriittisen pedagogiikan kannalta suorastaan keskeisin koulujärjestelmän tehtävä, johon on virallisesti päätetty pyrkiä. Kun puhumme ihmisoikeuksista, nämä ovat paitsi eettisiä, myös juridisia ja pragmaattisia kysymyksiä oikeusvaltiossa, kouluissa ja kasvatustutkimuksissa.

Kiusaamista kokeneella vanhat uskomukset ja asenteet alkavat muuttua toipumisprosessin aikana. Ihminen alkaa nähdä oman tilanteensa uudesta näkökulmasta ja ymmärtää, että ei ole itse ollut tilanteeseen syyppä ja että uhriksi joutuminen ei määrittele hänen loppuelämäänsä, vaan tulevaisuudessa hän voi itse määritellä sen, kuinka haluaa tulla kohdelluksi. (Hamarus ym. 2015, 111.) Antti S. Mattila (2020, 21) toivoo, että tulevaisuuden koululaitos olisi ottanut näkökulman vaihtamisen taidon opetusohjelmaansa. Selviytyminen yhteiselämästä muiden ihmisten kanssa edellyttää jatkuvaa näkökulman vaihtamisen kykyä ja asettautumista toisen ihmisen asemaan, huomioimaan toisen näkökulman. ”Mahdollisuus nähdä asia uudessa valossa, uudesta näkökulmasta, on yksi keskeinen taito, joka tekee meistä ihmisiä. Sen avulla tulevat mahdollisiksi monet hienot ja tärkeät asiat elämässä, kuten huumori, luovuus, ongelmien ratkaisu, selviytyminen, retoriikka, psykoterapia ja filosofia.” (Mattila 2020, 193.)

Tehokkain tapa vähentää kiusaamista on luoda ilmapiiri ja kulttuuri, jossa toisia huonosti tai syrjivästi kohtelemalla ei voi saavuttaa mitään etuja. Tässä yhteydessä ennaltaehkäisevien toimien, kuten toiminnallisten harjoitusten merkitystä turvallisen ilmapiirin luomisessa ei voi korostaa liikaa. Ammattikasvattajalla on velvollisuus pysyä ajan tasalla ryhmässä tapahtuvista negatiivisista ilmiöistä ja puuttua niihin jo ennen kuin tilanteet kärjistyvät kiusaamiseksi. Tärkeintä on olla tietoinen siitä mitä omalle ryhmälle kuuluu. (Hurme & Kyllönen 2014, 136.)

Tärkeintä on varmistaa, että kiusaamista kokenut lapsi tai nuori saa ryhmässä myönteisiä kokemuksia ja työskentely ryhmässä on kaikille turvallista. Usein kiusaamista kokenut joutuu käymään surutyötä läpi perusturvallisuuden tunteen menettämisestä omassa vertaisryhmässään. (Hamarus ym. 2015, 102.) Turvallisen ryhmän ainutlaatuisuus voi olla turvattomuutta kokeneelle nuorelle toipumistyössä valtavan suuri voimavara. Turvallisessa vertaistukiryhmässä voidaan parhaimmillaan kokea elämää ikään kuin toisessa todellisuudessa, esimerkiksi draaman harjoitusten avulla. Rooli voi tuolloin antaa mahdollisuuden toimia toisin kuin tavallisesti ja tarina voi vapauttaa kehonkin kahleista: pyörätuolilla voi viedä liikuntavammaisen kuuhun. (Pulli & Viirret 2015, 350.)

5.3 Toiminnalliset menetelmät

Toiminnallisia menetelmiä, joita voidaan hyödyntää ryhmäyttämisessä ovat esimerkiksi tarinallisuus, liikunnallisuus, piirtäminen, musiikki, leikki, digitaaliset ratkaisut tai muut luovat toteutukset. Mannerheimin Lastensuojeluliiton kouluttajan opas (MLL 2024) muistuttaa, että kokemuksilla ja tunteilla on suuri merkitys oppimiselle ja toiminnallisia menetelmiä käytetään, jotta saadaan osallistuja itse oivaltamaan. Toiminnallisten menetelmien avulla luodaan ryhmään rennompaa, välitöntä ilmapiiriä, lämmitellään ja tutustutaan. Näin keskusteleminen on helpompaa ja toiminnallisuus tukee osallistujien aktiivista roolia koulutuksen osallistujana.

Toiminnallisista menetelmistä draamatyöskentelyn harjoitukset auttavat tulemaan toimeen muiden kanssa. Kun ihmiset tuntevat toisensa, on helpompaa työskennellä yhdessä. Ohjaajan on tärkeää olla tietoinen niin sanotusta transferenssi-ilmiöstä, jotta hän pystyy kääntämään myös ryhmästä nousevat vaikeat tunteet tärkeäksi osaksi prosessia. Transferenssi-ilmiössä ryhmän jäsen saattaa tiedostamattaan kohdistaa ryhmän ohjaajaan tunteita, jotka liittyvät johonkin toiseen henkilöön. (Karjalainen 2019, 147). Toisen ihmisen ymmärtäminen edellyttää kykyä tunnistaa se näkökulma, mistä puhuja tai kirjoittaja asiaa tarkastelee. Näkökulman vaihtamisen taito on kyky, jota voi kehittää ja joka auttaa sosiaalisissa tilanteissa selviytymistä. Puhujan olisi tärkeää nähdä asiat myös kuulijoiden näkökulmasta ja ottaa puhuessaan nämä näkökulmat huomioon. Yhteiselämä toisten ihmisten kanssa edellyttää jatkuvaa näkökulman vaihtamisen taitoa ja ongelmien ratkaiseminen sitä, että syntyy uusia luovia ajatuksia, kun näkee asiat uudesta näkökulmasta. On tärkeää osata nähdä asiat ”toisen silmin”. (Mattila 2020, 23.)

Opimme itsestämme ja muista roolien avulla. Jokainen ihminen on lähtökohtaisesti aina itsensä puolella, joten kun kannustamme nuorta ottamaan roolin, se tarkoittaa samalla kannustamista siihen, että hän saa toisen ihmisen näkökulman asiasta asettautuessaan tämän toisen henkilön puolelle itsensä sijaan. (Karjalainen 2019, 149.) Uudistavan, eli transformatiivisen ja kokemuksellisen oppimisen tavoitteena on erilaisten toimintatapojen aktiivinen kokeileminen,

uusien asenteiden omaksuminen ja sisäistäminen, sekä samalla syvällisemmän itsetuntemuksen kehittyminen. Muun muassa draamatyöskentely perustuu juuri tähän kokemukselliseen oppimiseen, toiminnallisuuteen ja yhteisiin kokemuksiin. (Karjalainen 2019, 143, 149).

Syvämmän itseymmärryksen saavuttamiseksi uudistavassa oppimisessa on korostettu, että ihmisen on pystyttävä kriittisesti refleктоimaan omaa toimintaansa. Vain reflektion avulla hän tulee tietoiseksi omista asenteistaan ja ennako-oletuksistaan ja tämä voi johtaa hyvällä tavalla oman toiminnan muutokseen. Draamatyöskentelyssä tarvitaan lopuksi aina reflektio tapahtuneesta, jotta mahdollistetaan oppiminen. Kokemukset sinällään eivät ole ydin, vaikka ne voivat olla hyvinkin voimakkaita, vaan merkittävintä on se, kuinka ryhmässä syntyneet kokemukset käsitellään ja mitä niistä opitaan yhteisen prosessin aikana. Myös ohjaajan on tärkeää reflektoida omaa toimintaansa koko prosessin ajan. Se on tärkein taito silloin, kun ohjataan ryhmää, jossa pyrkimys on työskennellä yhdessä ja nostaa ryhmän turvallisuuden tasoa riittävän turvalliseksi. Työssä syntyvän tunnekuorman purkamiseksi on hyödynnettävä työnohjausta tai vertaistukea, jolloin myös ohjaaja saa palautetta työstään. (Karjalainen 2019, 145.)

6 Tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa uusi työkalu MIELI ry:lle ja nuorten kanssa toimiville ammattilaisille. Opinnäytetyön tavoitteena oli herätellä ammattikasvattajan omia tunteita ja sitä aitoa läsnäoloa, joka tuo lisää varmuutta herkässä elämänvaiheessa olevien nuorten kohtaamiin. Inspiraatiovihkonen on työkalu ryhmän turvallisuuden tason kohottamiseen, osallisuuden kokemiseen ja mielenterveyden vahvistamiseen. Inspiraatiovihkosesta ammattilainen voi poimia valmiita harjoituksia ja vinkkejä käytännön toimintaan sekä saada inspiraatiota. Inspiraatiovihkonen sisältää sekä ryhmän kanssa tehtäviä harjoituksia että harjoituksia ryhmää ohjaavalle aikuiselle. Keskeisessä roolissa tässä opinnäytetyössä ovat MIELI ry:n tunnetut julisteet ja harjoitukset on muokattu Inspiraatiovihkoseen julisteiden teemojen mukaisesti. Inspiraatiovihkonen on työkalu, joka muistuttaa ilon, innostuksen ja inspiraation avulla nuoria kohtaavia aikuisia siitä, mikä on osallistavan ryhmätoiminnan syvin tarkoitus.

Inspiraatiovihkonen julkaistiin joulukuussa 2023 MIELI ry:n verkkosivuilla. Tuote on painokelpoinen ja sitä voidaan painaa jaettavaiksi, tai sen voi ammattilainen itse ladata ja tulostaa verkosta. Inspiraatiovihkonen on liitetty myös osaksi MIELI ry:n Mielenterveys voimaksi -verkkokurssia.

7 Inspiraatiovihkosen kehittämisprosessi

Kehittämistyön idea, tarkoitus ja ydin alkoi hahmottua työharjoittelujaksoni aikana MIELI ry:ssä syksyllä 2022. Opinnäytetyöstä tehtiin kirjallinen opinnäytetyösopimus, jonka molemmat osapuolet hyväksyivät ja allekirjoittivat tammikuussa 2023. Itselleni oli erityisen tärkeää lähteä alusta saakka tekemään Inspiraatiovihkosta ilon ja innostuksen kautta, siten, että tämä uusi työkalu innostaisi ja inspiroisi myös ammattikasvattajaa samaan. Sain ohjaajaksi yhden MIELI ry:n kokeneimmista asiantuntijoista, ja yhteistyömme oli saumatonta alusta alkaen.

Nuorten kouluttajana toimiessani olin jo vuosia aiemmin tunnistanut kentällä avuntarpeen ja pohtinut usein, millä tavoin olisi mahdollista tukea ryhmää ohjaavaa aikuista työssään ja erityisesti, kuinka kohtaamisen taitoa voisi myös ammattilainen harjoitella ja pitää yllä. Halu jakaa kentällä käytännössä opittuja oivalluksia oli olemassa ja sain tilaajan toivomuksen mukaisesti tuoda oman osaamiseni ja kokemukseni kentältä hyödynnettäväksi tähän työhön. MIELI ry:ssä kaikki palaset osuivat kerralla kohdalleen, oli opinnäytetyön idea ja teema, omat kokemukseni kentältä, MIELI ry:n julisteet, sekä Laurean ja MIELI ry:n tuki toteuttaa tämä opinnäytetyö. Julisteet toivat lisäarvoa tälle opinnäytetyölle visuaalisen oppimisen näkökulmasta.

7.1 Menetelmälliset valinnat

Olenainen ero toiminnallisen ja tutkimuksellisen opinnäytetyön välillä on se, että toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija tekee tuotoksen, kun taas tutkimuksellisessa työssä tuotos on tutkimuksellista uutta tietoa tutkimusraportin muodossa. (Salonen 2013, 5) Oli luontevaa valita toiminnallinen tapa toteuttaa tämä opinnäytetyö, koska käytännössä työkaluksi ammatilliselle tarvittiin konkreettinen vihkonen. Konstruktivisessa lähestymistavassa on tärkeää, että ratkaisu osoittautuu toimivaksi, parhaimmillaan myös muualla kuin kohdeorganisaatiossa hyödynnettäväksi. Suunnittelutyötä tehdään yhdessä työelämäkumppanin kanssa, mallinnetaan ja testataan. Tämä muistuttaa innovaatioiden tuottamista ja tuotosta voidaankin arvioida käytännössä saadun hyödyn perusteella. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 65.) Konstruktivisen ajattelumallin mukaisesti Inspiraatiovihkosta suunniteltiin yhdessä tilaajan, MIELI ry:n kanssa. Kehittämisessä hyödynnettiin laadullista tutkimusta ja kerättiin välipalaute kohderyhmältä. Kolme ammattikasvattajaa sai raakaversioiden Inspiraatiovihkosesta arvioitavakseen toukokuussa 2023.

Muutostyön prosessin etenemistä kuvataan kolmen vaiheen avulla siten, että ensimmäinen vaihe on suunnittelu, toinen vaihe toteutus ja kolmas vaihe arviointi. Käytännössä prosessi ei ole aina näin selkeää ja voi olla vaikea määritellä, mikä vaihe kuuluu mihinkin laatikkoon, kun prosessissa usein liikutaan joustavasti eri vaiheiden välillä. Tärkeintä on pitää huolta kokonaisuudesta, eli siitä, että koko prosessin ajan huolehditaan järjestelmällisyydestä,

analyttisyydestä, kriittisyydestä, aktiivisesta vuorovaikutuksesta, kirjoittamisesta eri tahoille ja eettisyydestä. (Ojasalo ym. 2009, 24.) Tämän prosessin aikana pidin päiväkirjaa, jonka ensimmäinen merkintä on kirjoitettu tammikuussa 2023 Laurean opinnäytetyön infotilaisuudessa. Seuraavaksi sain ohjaajan, jonka kanssa ensimmäinen palaverimme oli helmikuussa 2023. Opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin Laureassa maaliskuussa 2023. Säännölliset tapaamiset etäyhteyksin ja kasvokkain sekä Helsingissä että Hyvinkäällä MIELI ry:n ohjaajan, graafikon, viestinnän ja koulun ohjaajan kanssa tukivat prosessia ja käytännössä itse Inspiraatiiovihkosen valmistumista hyvin.

Tärkeintä on haasteiden tunnistamisen lisäksi myös ymmärtää kehittämiskohteeseen liittyvät tekijät. Kehittämishankkeen tarkoituksena on aikaansaada jonkinlainen muutos ja onkin tärkeää pysähtyä aika ajoin pohtimaan sitä, mitä hankkeelta odotetaan ja mitä nämä odotukset merkitsevät esimerkiksi työyhteisön arjessa. (Ojasalo ym. 2009, 24.) Alussa kartoitin, millaisia oppaita on jo kehitetty ja tarjolla ammattilaisten työn tueksi ja mikä olisi Inspiraatiiovihkosen paikka ja tarkoitus tällä kentällä. Toisin sanoen, mitä lisäarvoa se tuo ammattilaisen työhön. Haastattelin alalla pitkään toimineita kouluttajia ja tutkin heidän kirjoittamia oppaita ja kirjoja. Muun muassa Mannerheimin Lastensuojeluliiton tehtäväkortteja olen itsekin mainostanut useille ammattilaisille. Tehtäväkortteja voi hyödyntää laajalti opetuksessa ja nuorisotyössä. Harjoitukset ovat vapaasti kenen tahansa käytettävissä maksutta MLL:n verkkosivuilla.

MIELI ry:n materiaaleissa on lapsille ja nuorille kehiteltyjä harjoituksia rentoutumiseen, tietoiseen läsnäoloon sekä mielenterveystaitojen harjoittamiseen. Näitä harjoituksia voidaan myös hyödyntää ryhmäytymisessä. Se, että ollaan tietoisesti läsnä ja kohdataan toisemme rennosti, ilman ennakoasetelmia, on tärkeä lähtökohta tutustumiselle ja sitä kautta ryhmän turvallisuuden tason kohottamiselle. Myös useat kouluttajakollegani ovat kirjoittaneet kirjoja ryhmäytymisestä ja tuoneet arvokkaita kokemuksiaan kentältä näkyväksi. Ryhmäytymisen arvo on tunnistettu ja on tärkeää jakaa aktiivisesti sitä käytännön osaamista, jota vain kokemus kentältä voi tuottaa. Koska jokainen ryhmä on erilainen, ei ole olemassa helppoa ohjeistusta siihen, kuinka toimimalla ryhmäytymisessä voi onnistua, vaan ammattilaisenkin on uskallettava heittäytyä ja tehdä omat valintansa sen mukaan, minkä uskoo juuri siinä hetkessä toimivan.

7.2 Kehittämisen lähtökohta

Muutostyön prosessin ensimmäinen vaihe on kehittämishaasteiden selvittäminen. Kun haasteet on selvitetty, asetetaan niiden pohjalta tavoitteet ja tehdään suunnitelma tavoitteiden saavuttamiseksi. Tätä vaihetta kutsutaan suunnitteluvaiheeksi. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 23.) Ryhmäytymiseen oli siis jo olemassa paljon harjoituksia, mutta merkille pantavaa ja tärkeää on se, kuinka vähälle huomiolle on jäänyt ohjaajan oma osallisuus ja turvallisuuden

tunteen kokeminen ryhmässä. Toisin sanoen, turvallisen ryhmän luominen siten, että myös ohjaaja itse kokee, että hän voi olla oma itsensä ja siten onnistua työssään nuorten kanssa.

Tällä on suuri merkitys myös ryhmäyttämisen onnistumisessa ja tähän halusin tarttua. Toiminnallisia harjoituksia on siis jo olemassa paljon, mutta moni ohjaaja kaipaisi enemmän tukea ja lisää varmuutta siihen, että osaa varmasti valita oikeat harjoitukset ja pystyy myös luottamaan siihen, että ne toimivat. Nyt tarvittiin siis käytännössä sitä hiljaista tietoa jaettavaksi, mitä olen kouluttajana hankkinut kentältä ja jo lapsuudessa aloitetun teatteriharrastuksen parissa. Kehittämisen lähtökohta ei siis niinkään ollut se, että olisimme kehittäneet yhdessä uusia harjoituksia, vaan keskityimme yhdessä Inspiraativihkosen käytännön toteutukseen.

Harjoitusten osalta kehittämistyö oli tapahtunut siis jo aiemmin, työssäni ja vuosikymmeniä kestäneessä teatteriharrastuksessa, ammattilaisten ohjauksessa. MIELI ry:n ohjaajani oli innostava ja kehotti kirjoittamaan vihkoseen niin paljon harjoituksia kuin mahdollista, rajoittamatta sivumäärää. Hän sai myös heti kiinni ajatuksistani, että Inspiraativihkoseen tulisi harjoitusten ohella vinkkejä ja tukea ohjaajalle siihen, kuinka harjoituksia voi valita ja varioida. Ammatilainen osaisi itse poimia vihkosesta sen, mitä hän työhönsä tarvitsee. Ajatukseni oli, että saisimme tämän vihkosen avulla tuotua näkyväksi sen herkkyyden, mitä ohjaaja työssään tarvitsee. Kävin alkuvaiheessa myös ammatillisia keskusteluja muutamien alan tutkijoiden kanssa, jotta näkökulma uudelle ammattikasvattajan työkalulle olisi ajanmukainen ja tarpeellinen myös tilastojen näkökulmasta.

7.3 Vihkosen kehittäminen

Kolmivaiheisessa kehittämistyön muutostyön prosessikaaviossa suunnitteluvaihetta seuraa toteutusvaihe. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 23.) Seuraavassa vaiheessa aloin koostaa ryhmän turvallisuuden tason kohottamiseen sopivia harjoituksia ja vinkkejä MIELI ry:n julisteiden hyödyntämiseen tilanteissa, joissa ammatilainen haluaa tietoisesti nostaa ryhmän turvallisuuden tasoa. Positiivisen, turvallisen sekä koko yhteisöä innostavan toimintakulttuurin synnyttäminen vaatii aina sinnikästä ja suunnitelmallista työtä. Ilman pitkäjänteistä ja suunnitelmallista ohjausta alkaa joukko yksilöitä, jotka sattumanvaraisesti ovat valikoituneet samaan paikkaan, toimia luonnostaan viidakon lakien mukaan ja silloin vain vahvat pärjäävät. (Jantunen & Haapaniemi 2013, 93.) Herkkyys on myös vahvuus, eikä siitä tarvitse luopua ollakseen vahva. Tämä on viesti, jonka olen halunnut jokaiselle kohtaamalleni nuorelle välittää ja nyt olen saanut tilaisuuden välittää tuon saman viestin myös ammatilaisille, Inspiraativihkosen avulla.

Valitsin Tunteiden vuoristoradan ensimmäiseksi julisteeksi, koska tunteet ohjailevat nuoren toimintaa paljon ja ajattelin, että visuaalisesti olisi myös mielekää aloittaa vuoristoradalla, edeten siitä rauhallisempiin teemoihin. Usein nuorista puhuttaessa ajatellaan vain negatiivisia

tunteita, koska monet vaikeat tunteet, kuten ahdistus, ovat yleisiä nuoruudessa. Mutta on tärkeää muistaa, että myös ilon, hauskuuden ja optimismin kaltaiset tunteet kuuluvat nuoruuteen. Tunteiden säätely, eli niin sanotusti julisteen kuvan mukaisesti vuoristoradassa ylös ja alas ajeleminen tarkoittaa käytännössä siis myös myönteisten tunteiden vahvistamisen taitoa.

Mielenterveyden käsi on varmasti MIELI ry:n tunnetuin juliste ja etenkin nuorten kanssa toimimassa on tärkeää nostaa oikealla herkkyydellä esiin ne faktat, kuinka pienetkin arkiset valinnat vaikuttavat mielenterveyteemme. Turvaverkkoni-juliste ja teema on erityisesti tässä ajassa kovin tärkeä. Koronapandemian jälkeen moni on oppinut selviytymään yksin, eikä ole osannut hakeutua vieläkään samanlaisiin sosiaalisiin tilanteisiin kuin ennen pandemiaa. Lopuksi on vielä luontevaa pohtia Millainen selviytyjä olen -julisteen teemoja nuorten kanssa.

Harjoituksia voi poimia vihkosesta myös eri järjestyksessä, ammattilaisen herkkyydellä. Etenkin silloin, kun ryhmässä on vuorovaikutuksellisia haasteita, vihkosesta voi olla tukea myös siten, että ohjaaja voi poimia täsmällisesti jonkun tietyn, aiheeseen liittyvän harjoituksen ja saada tilannetta purettua sen avulla toiminnallisesti. Ammattikasvattajalla on velvollisuus pysyä ajan tasalla ryhmässä tapahtuvista negatiivisista ilmiöistä ja puuttua niihin jo ennen kuin tilanteet kärjistyvät kiusaamiseksi. Tärkeintä on olla tietoinen siitä mitä omalle ryhmälle kuuluu. (Hurme & Kyllönen 2014, 136.) Inspiraatiovihkonen kannustaa sisällöllään nuorten ohjaajaa kuuntelemaan omaa intuitiota ja luottamaan siihen, että koska jokainen ryhmä on erilainen, tärkeintä on olla aidosti läsnä ja valita siinä hetkessä aina tilanteeseen sopivin harjoitus.

Inspiraatiovihkonen harjoitukset ja vinkit ovat käytännössä omista muistiinpanoistani ja myös tunnekokemustani ohjaajana. Koska tärkeintä on se, että myös turvattomuutta aiemmin kokenut osallistuja uskaltaa olla ryhmässä ja osallistua, otin sen näkökulman, että avaan harjoituksia ja annan vinkkejä siitä, kuinka pienilläkin nyansseilla on merkitystä. Jokaisen nyt auki kirjoitetuista harjoituksista olen itse useaan kertaan varioinut ja testannut kentällä, eli hionut uudelleen ja uudelleen toimiviksi vuosien varrella. Olen hyödyntänyt myös tunnemuistia kirjoittaessani sisältöä, omia tuntemuksiani koulumaailmasta. Kirjoitin ylös vinkkejä ja tärkeitä pieniä nyansseja, joiden avulla ohjaajan on helpompi onnistua. Turvallisen ryhmän ainitlaatuisuus voi olla turvattomuutta kokeneelle nuorelle toipumistyössä valtavan suuri voimavara. Turvallisessa vertaistukiryhmässä voidaan parhaimmillaan kokea elämää ikään kuin toisessa todellisuudessa, esimerkiksi draaman harjoitusten avulla. (Pulli & Viirret 2015, 350.)

Kun halutaan panostaa sosiaalisiin taitoihin ja ryhmädynamiikkaan, voidaan vaikkapa istua piirissä ja vaihtaa kuulumisia. (Juusola 2017, 200.) Ensikohtaaminen on ainutkertainen hetki ja nonverbaalinen viestintä on aina tärkeämpää kuin sanat. Aamupiirin, tai aloituspiirin ohella on tärkeää myös päivän päätteeksi kysyä nuorelta, mitä viet tästä päivästä huomiseen. Voi olla, että hänellä ei juuri silloin ole vastausta tuohon kysymykseen ja ne tärkeät oivallukset saattavat tulla ehkä viikon tai vasta kahden kuukauden kuluttua, mutta tärkeintä on, että

jokainen osallistuja tulee näkyväksi ryhmässä. Yksinäisillä yläkoululaisilla on usein vahvistunut erityisesti kyseenalainen taito tehdä itsestään näkymättömiä (Junttila 2015, 96). Yksi tärkeä tavoite tämän opinnäytetyön taustalla on saada nämä yksinäiset nuoret kokemaan osallisuutta auttamalla ammattikasvattajaa turvallisen ryhmän rakentamisessa toiminnallisilla menetelmin.

Myös ohjaajan on tärkeää reflektoida omaa toimintaansa koko prosessin ajan. Se on tärkein taito silloin, kun ohjataan ryhmää, jossa pyrkimys on työskennellä yhdessä ja nostaa ryhmän turvallisuuden tasoa riittävän turvalliseksi. Työssä syntyvän tunnekuorman purkamiseksi on hyödynnettävä työnohjausta tai vertaistukea, jolloin myös ohjaaja saa palautetta työstään. (Karjalainen 2019, 145.) Näkökulman vaihtamisen taito on kyky, jota voi kehittää läpi koko elämän ja joka auttaa sosiaalisissa tilanteissa selviytymistä. (Mattila 2020, 23.) Kun valitsin harjoituksia vihkoseen, halusin oivalluttaa erityisesti ryhmää ohjaavaa aikuista huomaamaan oman toimintansa ja herkkyyden merkityksen. Ohjaaja pystyy omalla esimerkillään ja innostuksellaan oivalluttamaan ryhmässä olevia nuoria ja ymmärrys lisääntyy puolin ja toisin. Näkökulmaa on helpompi vaihtaa tai kirkastaa omaa suhtautumista asiaan, kun sitä on harjoiteltu.

Vihkoseen liitetyt harjoitukset olivat siis hioutuneet muotoonsa jo aiemmin, aidoissa tilanteissa ja kohtaamisissa nuorten kanssa. Nyt kehitettiin käytännössä siis yhdessä toimivaa tapaa jakaa tätä hiljaista tietoa, tai oikeastaan voisi sanoa tietotaitoa eteenpäin ja piti löytää myös visuaalinen vahvistus sille, että ammattilainen tarttuisi tähän kehittämäämme työkaluun. Inspiraatiivihkosen visuaalinen ilme oli siis tärkeä osa kehittämistyötä. Julisteet loivat värimaailmaa ja myös MIELI ry:n vihreät sävyt saimme mukaan. Kuvia etsittiin pitkään ja raakaversioon tuli lopulta 52 sivua ja paljon värikkäitä kuvia. Ilo, innostus ja inspiraatio oli läsnä.

Alkuinnostuksemme jälkeen MIELI ry:n viestintäosasto toi ryhtiä luoviin suunnitelmiimme ja saimme vihkoselle tarkemmat raamit. Sivumäärää tuli pienentää ja kuvien tulisi olla MIELI ry:n viestinnän linjan mukaisesti samaistuttavia ja mahdollisimman realistisia. Saimme kehittämiseen mukaan nuoren graafikon, jolla oli myös raikkaita ideoita vihkosen ulkoasun suhteen. Yhteistyömme oli innostavaa ja ratkaisukeskeistä. Koen itse, että vaikka tein tuplamäärän työtä alkuun, se ei ollut turhaa. Oli tärkeää, että innostusta ja tekemisen iloa ei rajattu alussa, vaan sain vapaat kädet tuoda mukaan kaikki hyväksi testaamani harjoitukset.

Oikeita kuvia etsittiin pitkään, koska vihkosen sisällössä korostetaan nimenomaan nonverbaalisen viestinnän tärkeyttä. Kansikuvan tuli mielestäni olla erityisen innostava, jotta ammattilainen innostuisi ylipäättään arjen kiireessä tarttumaan vihkoseen. Kannen tulisi olla houkutteleva, mutta samalla uskottava, eli sen tuli herättää aidosti lukijan kiinnostus. Graafisena esikuvana meillä oli Vinksin vonksin varpaat-vihkonen, joka oli uusi ja visuaalisesti onnistunut MIELI ry:n tuote pienten lasten vanhemmille. Kuva- ja värimaailma muuttui alkuperäisestä hilitympään. Viestinnällä oli osaamista ohjeistaa meitä luovia vihkosen sisällön tuottajia siihen, miltä kokonaisuuden tulisi näyttää, jotta se olisi MIELI-perheen tuotteiden mukainen.

Seuraavaksi tuli mukaan vihreä lanka -idea, eli niin sanottu punainen lanka on Inspiraatiovihkosessa koko vihkosen läpi kulkeva mielenterveyden vihreä lanka. Vihreä lanka yhdistää sivut toisiinsa ja teemat kulkevat siten luontevasti julisteiden mukaan. Itselleni vihreä lanka kuvastaa myös sitä jatkuvuutta, mikä kouluttajan työssä on läsnä. Nämä oivallukset kestävät aikaa, Inspiraatiovihkosella ei ole parasta ennen -päiväystä. Luonto on erityisen lähellä sydäntäni ja lopullisen silauksen Inspiraatiovihkosen ulkoasu sai graafikon toteuttamasta, tyylikkäästä metsän vihreästä väristä takakanteen. Metsässä syke tutkitusti laskee ja mieli rauhoittuu.

Työnimenä oli alkuun Ideavihkonen. MIELI ry on tuottanut muitakin ideavihkosia, muun muassa Mielenterveys voimaksi -kuvakorttien ideavihkosen, jota voidaan hyödyntää toiminnallisissa harjoituksissa. Maaliskuussa 2023 vihkosen nimi vaihtui ehdotuksestani Inspiraatiovihkoseksi. Sävyero on pieni, mutta tärkeä. Ideavihkosen sijaan Inspiraatiovihkonen antaa ohjajalle vapauden ottaa mukaan oma luovuutensa ja myös vapaasti muokata harjoituksia oman persoonansa mukaan. Oli tärkeää myös testauttaa sisältöä ammattilaisilla ja tilaajalta tulikin toive, että inspiraatiovihkosta testattaisiin erityisesti nuorisotyössä, ei ainoastaan kouluympäristössä, joka itselleni oli tutumpi. Ensimmäinen raakaversio lähti testaajille siinä vaiheessa, kun tarvittiin näkökulmaa ulkopuolelta, kuinka ammattilaiset suhtautuisivat tuotokseemme.

7.4 Vihkosen testaaminen

Tärkeintä on tarjota ammattilaiselle iloa, innostusta, inspiraatiota ja valmiita vinkkejä, mutta samalla tukea ja kannustaa häntä tekemään työtä oman persoonansa avulla, jotta hän oppii tunnistamaan sen, mitä ryhmä milloinkin tarvitsee. Parhaaseen lopputulokseen päästään usein hyödyntämällä kehon ja mielen yhteistyötä erilaisten harjoitusten avulla. Kaikki harjoitukset eivät toimi kaikille ryhmille ja mikä toimii milloinkin, on usein oman kokemuksen lopputulema. Aina sitä ei voi tietää ja silloin on tärkeää olla avoin uudelle, kuunnella ryhmää, jotta voi itse oppia. Vihkosen ideointi- ja kokoamisvaiheessa pyysimme palautetta näistä ratkaisuista kentällä toimivalta kohderyhmältä, nuorten ryhmiä ohjaavilta ammattikasvattajilta.

Olimme alkuun lähteneet liikkeelle siitä, että valmistuvan vihkosen sivumäärä olisi mahdollisimman laaja. Sain käytännössä ohjaajaltani siis hyvin vapaat kädet ja näin ollen ensimmäisessä raakaversiossa, joka lähetettiin toukokuussa 2023 testaajille, oli yhteensä 52 sivua, värikkäitä kuvia ja mahdollisimman paljon sisältöä. Teksti oli kuvailevaa ja tarkkaa ja siinä tuotiin esiin jokainen pienikin yksityiskohta, joka voisi auttaa harjoituksen ohjaajaa ja antaa tukea sille, että kuka tahansa voisi vetää harjoituksen ohjeistuksen mukaisesti.

Lähetin ensimmäisen 52 sivuisen raakaversioon toukokuussa 2023 sähköpostitse kolmelle ammattikasvattajalle, jotka työskentelevät kahdessa eri organisaatiossa. Kaikilla palautteen antajilla oli lupa myös organisaationsa puolesta antaa palautetta omalla nimellään. Nuoriso-

ohjaajana työskentelevä ammattilainen sanoi vihkosen luettuaan, että hän voisi käyttää kaikkia raakaversiossa olevia harjoituksia. Koska jouduimme viestinnän ohjeistuksen mukaan tiivistämään sivumäärää alkuperäisestä raakaversiosta noin puoleen, kysyin testaaajilta, mitä harjoituksia he eivät ainakaan jättäisi vihkosesta pois. Koettiin, että oli vaikea valita mitä jättää pois. Tämä oli meille erittäin hyvää palautetta. Ammattilaisten oli vaikea valita, he eivät olisi halunneet jättää mitään pois. Testaajat käyttivät aikaa perehtyäkseen sisältöön, innostus ja asiantuntijuus välittyi palautteesta. Erityisen hyvää palautetta saimme siitä, että vihkonen kannustaa ammattilaista. Kun ohjaajaa kannustetaan tekemään myös itse ja olemaan mukana, välittyy nuorille hyvä fiilis ja heidänkin on helpompi uskaltaa. Koettiin, että vihkosesta saa hyviä vinkkejä ohjaajana olemiseen ja nuorten kohtaamiseen.

Esimerkiksi päivän aloitusvinkeistä oltiin ilahtuneita. Vaikka paljon käytetyt janaharjoitukset olivatkin ammattilaisille tuttuja jo ennestään, niiden varioiminen innosti ja inspiroi myös konkareita. Kaikki osa-alueet oli ammattilaisten mielestä mietitty hyvin ja koettiin, että jo raakaversio olisi itsessään mainio kokonaisuus. Itse kiinnitin huomiota siihen, että myös ratkaisukeskeisen terapiatyön opinnoista mukaan poimimani harjoitukset olivat sellaisia, että niistä ei haluttu luopua. Tämä vahvisti edelleen ajatustani siitä, että tämä vihkonen antaa tukea ohjaajalle ja että perinteisten leikkien rinnalle tarvitaan oivalluttavia pohdiskelutehtäviä ja ajatuksia herättelevää vuorovaikutusta, sekä keskustelua paitsi ryhmän, myös oman itsensä kanssa, vaikeistakin teemoista.

Turvallisen ryhmän ja ei vielä niin turvallisen ryhmän harjoituksia pohdittiin, pitäisikö ne jakaa omien otsikoiden alle, mutta koska merkintä turvallisuuden tasosta oli jo olemassa, sitä ei koettu välttämättömänä. Ulkoasua oli rakennettu julisteiden ja käsiteltävien teemojen ympärille, joten emme lähteneet tekemään isompia muutoksia tämän pohjalta, vaan päättelimme pohdiskelevasta palautteesta, että maininta turvallisuuden tasosta riittää. Palaute oli tärkeä ja kertoo, että ammattilaiset selvästi ymmärsivät ryhmän turvallisuuden tason merkityksen.

Osa harjoituksista oli ammattilaisille tuttuja, osa uusia. Saimme vielä muistutuksen arjen kii-reestä ja siihen liittyvää pohdintaa, toivottiin, että vihkosesta nopeasti löytäisi vaikkapa värikoodein juuri sen itselle oleellisen. Palautteet pyydettiin sähköpostitse ja välipalautteen raakaversiosta antaneet ammattikasvattajat jäivät innostuneina odottamaan lopullista Inspiraatiovihkosta, jonka lupasin heille heti toimittaa, kun se olisi valmis. Koska sivuja oli raakaversiossa tuplasti, vaati aiheeseen perehtyminen heiltä aikaa ja oli hienoa, että saimme palautteen ja väliarvion kaikilta kolmelta ammattilaiselta, jotka vielä työssään ryhmäyttävät nuoria.

8 Opinnäytetyön tuotos

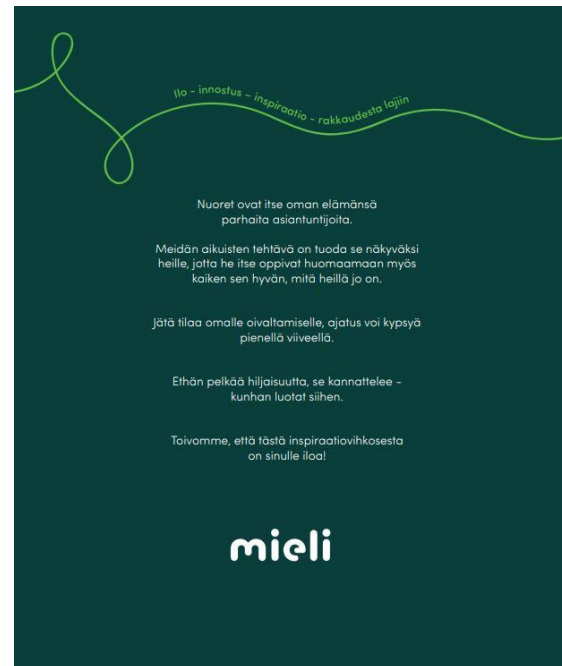
Opinnäytetyön tuotos julkaistiin joulukuussa 2023 MIELI ry:n verkkosivulla osoitteessa:

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/ilon-kautta-inspiraativihkonen/>

Etukansi:



Takakansi:



Etukannessa on kuva nuoresta, jolla on hyvä mieli ryhmäyttävän tunnin jälkeen. Yhtä lailla kuvassa voisi olla nuori ryhmän ohjaaja, joka kokee onnistuneensa työssään. Nimi kannessa kertoo, mitä ollaan tekemässä, eli jakamassa inspiraatiota ilon kautta ammattikasvattajalle, osallisuuden ja mielenterveyden vahvistamiseen. Takakansi kertoo omasta motivaatiostani.

Ensimmäinen aukeama, Inspiraatiovihkosen ja Tunteiden vuoristorata -julisteen esittely:

Ilon kautta!

Tämä Inspiraatiovihkonen muistuttaa ilon, innostuksen ja inspiraation avulla arjessa meitä nuoria kohtaavia aikuisia siitä, mikä on osallistavan ryhmätöiminnän syvin tarkoitus. Vihkonen on työkalu ryhmän turvallisuuden tason kohottamiseen ja osallisuuden kokemiseen. Ryhmyttäminen on saatavilla paljon harjoituksia erilaisista lähteistä, mutta vähemmälle huomiolle usein jää ohjaajan oma osallisuus ryhmässä. Toisin sanoen turvallisuuden tunteen luominen sille, että myös ohjaaja kokee, että hän voi olla oma itsensä ja onnistua työnsään nuorten kanssa. Inspiraatiovihkosesta ammattilainen löytää helposti valmiita harjoituksia ja vinkkejä.

Inspiraatiovihkonen herättää alalla ja pitkään toimineen ja/tai vastavalmistuneen ammattilaisen omia tunteita ja aitoa läsnäoloa, mikä tuo lisää varmuutta herkässä elämänvaiheessa olevien nuorten kohtaamisiin. Inspiraatiovihkonen on osa nuorten osallisuutta ja mielenterveyden vahvistamista käsittelevää AMK opinnäytetyötä.

Kirjoittaja Niina Helakorpi on toiminut pitkään nuorten kouluttajana ja saanut inspiraatiota toiminnallisiin harjoituksiin muun muassa teatterityön maailmasta, kiusaamista havainnoineilta tai kokeneilta nuorilta, sekä erityisesti vaikuttavista kohtaamisista nuorten kanssa, joita hän on tavannut tehdessään työtä kiusaamisen ennaltaehkäisyyn sekä jälkihoidon parissa. Tavoitteena on jakaa iloa ja innostusta työskentelyyn nuorten kanssa. Ryhmän ohjaajan oma hyvä energia resonoi, välittyy ja moninkertaistuu ryhmässä.

Inspiraatiovihkonen antaa harjoitusten ja vinkkien avulla ideoita MIELI Suomen Mielenterveys ry:n mielenterveyttä edistävien julisteiden käyttämiseen. Inspiraatiovihkosen voi ladata myös sähköisenä MIELI ry:n verkkosivuilta.

Julisteet:

- Tunteiden vuoristorata
- Mielenterveyden käsi
- Turvaverkko
- Millainen selviytyjä olen?

Julisteiden teemat eli arjen valinnat, tunteet, turvaverkko ja selviytymisen keinot tarjoavat mahdollisuuksia keskusteluun ja työskentelyyn nuorten kanssa.

Ilman toiminnallisuutta näistä aiheista voi helposti tulla liian ohjeistavaa, mikä ei jätä nuorten omille oivalluksille tilaa.



Kirjoita vihkoseseen muistiinpanoja ja vinkkejä. Mikä harjoitus tuntuu hyvältä? Miten voit varioida harjoitusta? Millaisten ryhmien kanssa teit harjoituksen? Mikä fiilis itsellesi jäi harjoituksesta? Miten tuunoisit harjoitusta? Mikä toimi? Mitä mieltä nuoret olivat? Mitä tekisin toisin seuraavalla kerralla?

Tunteiden vuoristorata

Juliste voi auttaa nuorta erilaisten tunteiden sanoittamisessa visuaalisuudellaan ja samalla myös tunteiden tunnistaminen helpottuu. Tunnetaidot auttavat meitä tulemaan toimeen muiden ihmisten kanssa. Niiden avulla koemme empatiaa ja pystymme myös kertomaan omista tarpeistamme toisille. Voimakaan tunteen äärelle on hyvä pysähtyä, vedä syvään henkeä ja kysy rauhallisesti: Mitä sinulla on minulle kerrottavana? Tunteilla on omat viestinsä, joita kannattaa kuunnella.

Mielialan vaihtelut ja monet vaikeat tunteet, kuten ahdistus, ovat yleisiä ja normaaleja nuoruudessa.

Myös ilon, hauskuuden ja optimismin kaltaiset tunteet kuuluvat nuoruuteen.

On sanottu, että nuoret nauravat jopa 70% enemmän kuin aikuiset! Tunteiden säätely tarkoittaa myös myönteisten tunteiden vahvistamisen tilaia.



Ensimmäisellä sivulla kerrotaan Inspiraatiovihkosen käyttötarkoituksesta ja MIELI ry:n julisteiden teemoista. Sivulta kolme alkaa Tunteiden vuoristorata. Se on ensimmäinen juliste, jonka alle on kerätty harjoituksia ja vinkkejä tunteiden tunnistamiseen, kohtaamiseen ja käsittelemiseen. Vihreä lanka kulkee Inspiraatiovihkosen läpi, se kannattelee teemoja antaen samalla ryhtiä visuaalisesti. Sivuille on jätetty tilaa omien ajatusten ylös kirjoittamiselle.

Toinen aukeama:

ilo, innostus, inspiraatio - se on sitä, että aamulla on kiva mennä töihin

Mitä meidän on tärkeää vaalia omissa tekemisissä?

Iloa!
Innostusta!
Inspiraatiota!

...kuin myös herkkyyttä, läsnäolemisen ja kuuntelemisen taitoa.

Silloin kun tuntuu, että et pääse aika pidemmälle:

“**Maista että ne kaikki suurimmat kaulut
On sun toiveites pelikuvat,
kääntä ne
Ja kädestäs löydät niihin avaimet**

Sulla on sisällä valameren
kokoisan voima
jonka sä voit oppaaksesi valjastaa ”

- Apulanta

Luota intuition

Muista, että kaikki harjoitukset eivät toimi kaikille ryhmille. Aloita siis helpoilla, joihin luotat satavarmasti. Selvästi harjoitus on alkuun paras, josta tiedät, että siitä jää jokaiselle osallistujalle hyvä mieli. Valitse harjoitus, jossa on selkeät ohjeet ja jossa ohjeistusta on mahdollisimman vähän. Silloin kaikki pysyvät varmasti mukana. Kun ryhmä on uusi, voi jännityksen vuoksi olla vaikea ottaa vastaan liian monimutkaisia ohjeita. Osallistajat eivät silloin välttämättä uskalla kysyä tai pyytää toistamaan ohjeita.

Hymyile

Muistatko, milloin viimeksi hymyilit spontaanisti? Oliko se työssä vai vapaa-aikana? Kun muistat hyvät hetket, hymyilet niille vielä tänäänkin! Vaalitaan hyvää ja muistetaan laittaa saatu hymy myös kiertoon.

Nonverbaalinen viestintä vakuuttaa vuorovaikutuksessa vahvemmin kuin sanat. Kokeile hiljettä äännekeis ryhmä nonverbaalisin keinoin. Kuinka sen tekisit?

Uškalla heittäytyä itse

Maka on laha - mikä on ollut lahjakkain maka urallesi ja mitä hyvää siitä seurasi?

Viereiseen boxiin voit purkaa sitä, mitä tuli makattua ja inspiroitua siitä myöhemmin!

Kiva vinkki alkuun, mielen ja kehon lämmittelyyn:

Ohjeista piirissä jokaisia osallistujaa valitsemaan mielestään yksi henkilö. Kun valinta on tehty, voi nostaa käden ylös, jolloin tiedät, että voit jatkaa ohjeistamista.

Kun kaikki kädet ovat ylhäällä, ohjeista osallistujia kiertämään valitsemasna henkilö kolme kertaa ympäri NIIN NOPEASTI KUIN PYSTYTI! Tästä syntyy hyväntuulinen naurunremakka ja vauhti on laatu (ulkana tämä on ihan paras leikki).

Muista, että tärkeimpiä ovat ne ihan ensimmäiset hetket ja vuorovaikutus. Siiltä tilannetta voi hyvin vielä korjata myöhemmin. Mitään ei ole menetetty, vaikka alkuun tulisi makattua. Päinvastoin, alipa se iso tai pieni juttu, voi tuon mukan ansioista tapahtua jolain ainutlaatuisia juuri siinä hetkessä ja se kehitytkin positiivisesti joettavaksi kokemukseksi ryhmän kanssa!

Sanaton viestintä, kehon kieli ja katse ovat erityisen tärkeitä nuorille



Toinen aukeama on omistettu ammattikasvattajalle, ryhmän ohjaajalle. ”Herätellään sitä sydäntä”, MIELI ry:n ohjaajani sanoi heti ensimmäisessä tapaamisessamme. Todetaan, että jos töihin on kiva mennä, on ihanaa, että olet jo löytänyt ilon, innostuksen ja inspiraation. Laina Apulannan kappaleen sanoja, koska siinä sanoitetaan niin hyvin se, mistä kaikkein tärkein tuki löytyy vaikeisiinkin tilanteisiin. Ne pelottavatkin tilanteet tulee uskaltaa kohdata, muuten ei voi onnistua ja oppia. Tärkeimmät vinkit ovat heti tässä alussa. Luota intuition, eli omaan tapaasi olla läsnä ja siihen, että sanaton viestintä ja kehon kieli ovat tärkeimpiä silloin, kun kohtaat uuden ryhmän. Mukana on myös jo heti alkuun jännitystä laukaiseva kehollinen harjoitus uudelle ryhmälle. Tämä harjoitus aiheuttaa välitöntä iloa ja tuo hyvää energiaa.

Hyviä kysymyksiä ammattilaiselle ovat esimerkiksi: Miten ilo näkyy opetuksessasi? Millä tavalla tuet toivon kehittymistä omassa opetuksessasi? (Sutela 2022, 146.) Maaret Kallio (2020, 164) muistuttaa, että toivo kehittyi, kun ihminen voi kokea tulevaisuutta kuulluksi ja nähdyksi ja että hänellä on merkitystä toiselle ihmiselle. Samalla kun toivo saa tilaa kehittyä, vahvistuu luottamus. Luottamus ja toivo kehittyvät suhteessa toisiinsa ihmisiin ja vaikka hyvät kokemukset jäisivät elämän alkuvuosina vähäisiksi, toivoa voi vahvistaa koko elämän ajan. Toivo tarttuu, kuten epätoivokin ja on merkityksellistä saada kuulua ryhmään, jossa toivo on läsnä. Ihmisenä oleminen on ennen kaikkea elämistä suhteessa toisiin, mahdollisuuksia kohdata ja tulla kohdatuksi.

Terve koululainen hanke (UKK-instituutti 2023) määrittelee ryhmän voimavarana, joka organisoii erilaista toimintaa sekä on apuna ja tukena jokaiselle ryhmässä toimivalle. Ryhmätyöskentely vaatii sitoutumista yksilöltä, paitsi ryhmään, myös yhdessä luotuihin sääntöihin ja yhteiseen tavoitteeseen. Yhteiset tavoitteet on helpompi saavuttaa niin urheilun kuin muissakin

ryhmissä, kun arvostus sekä itseä että muita kohtaan vahvistuu kannustavan ilmapiirin ja hyvän ryhmähengen avulla. Tämän vuoksi on äärimmäisen tärkeää aloittaa sillä, että lämmitellään mahdollisimman helpoilla harjoituksilla uutta ryhmää ja luodaan kannustavaa ilmapiiriä.

Inspiraatiovihkosen sisältö sivulta kolme sivulle 13 on omistettu Tunteiden vuoristorata -julistelle ja sisältö on tunteiden kohtaamista ja käsittelyä toiminnallisin menetelmin. Alkuun on matalan kynnyksen vinkkejä siihen, kuinka sekoittaa pakkaa, eli hajottaa mahdollisesti jo syntyneet pienemmät ryhmät toiminnallisten harjoitusten avulla, jotta kaikilla olisi mahdollisuus tutustua toisiinsa. Tämä on yksi ryhmän ohjaajan tärkeimmistä tehtävistä, tarjota jokaiselle mahdollisuus kohdata. Jokaiselle nuorelle, riippumatta siitä, kuuluuko hän johonkin tiettyyn ystäväporukkaan, tai muuhun pikkuryhmään.

Vahva toive muiden hyväksynnästä saa nuoren tuntemaan itsensä huonommaksi, jos hän kokee olevansa erilainen kuin muut. Tasapainon löytäminen tiettyyn kaveriporukkaan kuulumisen ja samalla oman identiteetin löytämisen välillä on nuorelle yläkouluiässä jatkuva haaste. (Murphy 2015, 52.) Kasa (2022, 110) toteaa, että vaikka ihmisoikeudet aidosti velvoittavat opettajia ja kouluja eriarvoisuuden aktiiviseen ennaltaehkäisemiseen ja purkamiseen, ei tämä velvollisuus useinkaan, juridisista sopimuksista huolimatta Suomessa toteudu. On tärkeää muistaa, että tämä on kuitenkin olemassa oleva tärkeä päämäärä ja kriittisen pedagogiikan kanalta suorastaan keskeisin koulujärjestelmän tehtävä, johon on virallisesti päätetty pyrkiä. Kun puhumme ihmisoikeuksista, nämä ovat paitsi eettisiä, myös juridisia ja pragmaattisia kysymyksiä oikeusvaltiossa, kouluissa ja kasvatusinstituutioissa.

Junttilan (2015, 187) tutkimuksissa yksinäiset lapset ja nuoret kertovat samaa tarinaa. Tarinaa siitä, kuinka pahalta tuntuu, kun kukaan ei kuuntele tai välitä. Junttila (2015, 181) toteaaakin, että myös nuorten antamissa neuvoissa yksinäisille kuvastuu toivottomuus ja menetetty usko siihen, että muutosta ylipäättään voisi tapahtua. Toisaalta nuorilta tulee myös ajatuksia siitä, että paljon voisi olla tehtävissä, kun vaan uskaltaisi lähteä muiden joukkoon. Ajattelen, että vaikka koulujärjestelmä olisi epäonnistunut, voi harrastuksen valmentaja tai nuoriso-ohjaaja olla se aikuinen, joka pystyy ammattilaisena korjaamaan tilannetta ja luomaan toiminnallisten menetelmien avulla turvallista ryhmää, joka antaa kiusaamista kokeneelle nuorelle korjaavan kokemuksen.

Tunteiden vuoristorata -teeman alla kehoitetaan ohjaajaa käyttämään mielikuvitusta ja tekemään havaintoja, haastamaan ryhmää ja antamaan uutta näkökulmaa. ”Mahdollisuus nähdä asia uudessa valossa, uudesta näkökulmasta, on yksi keskeinen taito, joka tekee meistä ihmisiä. Sen avulla tulevat mahdollisiksi monet hienot ja tärkeät asiat elämässä, kuten huumori, luovuus, ongelmien ratkaisu, selviytyminen, retoriikka, psykoterapia ja filosofia.” (Mattila 2020, 193.) Paljon voi olla vielä korjattavissa. Vihkosen sivulla kahdeksan muistutetaan, että ohjaajan tärkeä tehtävä on kysyä. Kysyminen ja kuunteleminen antavat tilaa nuoren omille

oivalluksille, joita ei ehkä synny, jos ohjaaja on vain itse äänessä ja antaa neuvoja. Karjalaisen (2019, 145) mukaan syvemmän itseymmärryksen saavuttamiseksi uudistavassa oppimisessä on korostettu, että ihmisen on pystyttävä kriittisesti refleктоimaan omaa toimintaansa. Vain reflektion avulla hän tulee tietoiseksi omista asenteistaan ja ennako-oletuksistaan ja tämä voi johtaa hyvällä tavalla oman toiminnan muutokseen. Myös ohjaajan on tärkeää reflektoida omaa toimintaansa koko prosessin ajan.

On tärkeää, että aikuinen uskaltaa antaa tilanteelle aikaa, silloin vastaukset nousevat ryhmästä. Valmiita vastauksia ei tarvitse heti olla, mutta jos aikuisena lähdet esimerkiksi inhimillisesti ajan puutteen vuoksi johdattelemaan keskustelua vaikeista aiheista nuorten kanssa liikaa, keskustelu tukahtuu. Odota, että he itse kertovat sinulle sen, mihin suuntaan he haluavat mennä. Oivallukset syntyvät sitä kautta, nuoret ovat itse tässä parhaita asiantuntijoita.

Tunteiden vuoristorata -osiossa on jo mukana myös improvisaatioharjoituksia, mutta niiden kanssa tulee olla erityisen varovainen. Ohjaajan tulee olla selvillä ryhmän turvallisuuden tasosta ja valita harjoitukset sen mukaan. Tässä on olemassa vaara, että osallistuja tulee nolatuksi ryhmässä, jos ohjaaja vetää turvattomassa, uudessa ryhmässä harjoituksen, jossa tarvitaan turvallisen ryhmän täydellistä luottamusta toisiin ryhmässä.

Aalto (2000, 26) määrittelee, että vuorovaikutus oman itsen kanssa on tärkein vuorovaikutustaito ja se on myös tärkein perusta muiden vuorovaikutustaidoille. Ihminen tarvitsee yhteyttä ja keskustelua myös oman persoonansa eri ulottuvuuksien kanssa. Voidakseen rakentaa turvallista ryhmää, ryhmän ohjaajalla on oltava vuorovaikutustaitoja, tai hän voi hidastaa turvallisen ryhmän muodostumista omalla toiminnallaan, mikäli nämä taidot ovat puutteelliset. Menneisytydessämme on erilaisia turvallisuuden ja turvattomuuden kokemuksia, jotka ohjaavat reaktioitamme ja nämä kokemukset voivat aiheuttaa ristiriitaisuutta ulkoisen todellisuuden kanssa (Aalto 2000, 15).

Ilman toiminnallisuutta erityisesti Tunteiden vuoristorata -julisteen teemat voivat helposti olla sellaisia, että niiden käsittelemisestä tulee liian ohjeistavaa, mikä ei jätä nuoren omille oivalluksille tilaa. Tärkeää on kuitenkin valita harjoitus aina kulloisenkin ryhmän mukaan.

Mielenterveyden käsi -julisteen teemat ja harjoitukset löydät vihkosen sivuilta 14-19:

MIELENTERVEYDEN KÄSI
Miten vaikutat arkisilla valinnoilla mielensterveyteesi?

RAVINTO JA RUOKAILU
Miksi jätit päivän aikana?
Muittoke apua välikäsi?
Nenen kanssa söit?
Muittoke ruoasta?
Eiikhe ruokaa ilman slykkeitteä?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET
Nenen kanssa söit?
Miltainen mieliläsi oli aikana ja miten pitäsi aikana?
Miksi oit läsnä tai puuttanut?
Miksi oit läsnä tai puuttanut?
Miksi oit läsnä tai puuttanut?

LIKUNTA JA VAPAA-AIKA
Miksi oit läsnä tai puuttanut?
Miksi oit läsnä tai puuttanut?
Miksi oit läsnä tai puuttanut?

ARJEN RYTMİ
Opakkele Työ Käyttyt Läkkyt Oma aika ja harrastukset Median käyttö

NUKUNNIN JA LEPO
Heräsiikhe pirtteä?
Nukkidiikhe kokeat?
Ehditke rentoutua ja harrastaa?

VAPAA-AIKA JA LUOPUMUS
Miksi oit läsnä tai puuttanut?
Miksi oit läsnä tai puuttanut?
Miksi oit läsnä tai puuttanut?

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT
Tulinikhe arvoit mukaisesti?
Miksi arvoit ja puitte harrastaa aikana?
Miltainen hyvä miltte harrastaa valititke tait päivän aikana?

Mielenterveyden käsi

Julisteen avulla voidaan tarkastella omia arkisia valintoja, huomata hyvät valinnat ja visuaalinen juliste helpottaa joidenkin valintojen valintojen puheeksi ottamista.

Vinkki

Kirjoitakaa muistiin pienille lappusille päivän mittaan tapahtuneita kivoja asioita ja kerääkää niitä yhteiseen lasipurkkiin. Harjoituksen ideana on opettaa mieltämme huomaamaan hyvät asiat ja tallentamaan ne muistiin, joihin voimme myöhemmin palata.

Erityisesti kriisien ja poikkeustilanteiden aikana on hyvä kiinnittää huomiota myös kivoihin ja mukaviin asioihin ja tapahtumiin ja kohtaamisiin.

Miten itse voisimme lähdyttää muita ihmisiä?

Käytä julisteesta olevia kysymyksiä jokaisen yksittäisen sormen kohdalla teeman käsitteelyyn. Ensin keskustellaan pareittain aiheesta. Jaa jokaiselle parille värikkäitä post-it-lappusia, jollain lopuksi on helppo purkaa niiden avulla teemat isossa ryhmässä.

Parit saavat viedä omat lappunsa jokaisen teeman alle. Näin aiheita voidaan käsitellä anonymisesti ilman, että kenenkään tarvitse avata tarkemmin omaa elämänsä.

Tutumman ryhmän kanssa voi ja sanoa: "Etsi pari, jota tunnet kaikkein vähiten tässä ryhmässä".

Jos olet vielä epävarma siitä, että kaikki löytävät parin, on parasta jakaa parit jonan avulla tai arpamalla.

Apukysymyksiä:

Kuinka monella esimerkiksi musiikki auttaa rentoutumisessa? Voiko kitaraa/pianoa/huulua/viulua soittaa, jos käytössä onkin vain yksi toimiva sormi? Tai kaksi?

Mitä muita keinoja ryhmästä löytyy rentoutumiseen? Kysy vinkkejä nuorilta!

Anna pienet keuhut kaverille hyviinä valinnoista arjessa

Jos Mielenterveyden käsi -julisteen kaikki sormet ovat hallinnassa, tilanne on jo aika hyvä. Jos nuori nukkuu riittävästi, syö monipuolisesti, harrastaa liikuntaa ja osaa myös rentoutua, ovat perusasiat hyvällä mallilla. Aika usein kuitenkin jokin näistä osa-alueista on toista heikompi, ja jos vaikka on valvonut tai nälissään, voi vuorovaikutustilanteista tulla haastavia.

Tavoiteltaessa selkeää identiteetin tunnetta ihmisen on löydettävä sopusointu itse itsestään muodostaman käsityksen ja muiden hänestä saaman käsityksen välillä ja vielä opittava sisäistämään tämä eheäksi kokonaisuudeksi. (Hamarus ym. 2015, 61.) Jokaisen julisteen teemojen alla on sekä ryhmässä tehtäviä harjoituksia, että yksilölle, osallistujalle ja ohjaajalle pohdittavaa. Tämän lisäksi on jätetty tilaa myös ohjaajan omille oivalluksille, annettu pieniä vinkkejä tai aseteltu kysymys, jota on hyvä pohtia omassa ohjaajan roolissa. On tärkeää osata toimia ryhmässä ja luottaa siihen, että harjoituksen avulla opimme yhdessä, mutta aivan yhtä tärkeää on pysähtyä jokaisen teeman äärelle myös oman ajattelun kautta. Molempia keinoja yhdistelemällä ohjaajan on mahdollista pitää mukana myös heidät, jotka eivät oikein jaksaisi keskittyä, tai antaisivat ryhmän viedä mukanaan ilman, että tuovat omia ajatuksiaan esiin.

Myös parityöskentely on usein antoisaa ja pareja kannattaa sekoittaa sattumanvaraisesti. Esimerkiksi Vahvuuspuu-harjoituksessa nuori saa esitellä itsensä uudelle kaverille omien vahvuksiensa avulla. Tämän jälkeen hän esittelee uuden kaverin vahvuudet muulle ryhmälle. Harjoituksessa opitaan paitsi läsnä olemisen ja kuuntelemisen taitoja, myös huomaamaan,

mitä kaikkea ryhmästä löytyy ja että yhdessä olemme vahvempia. Tämän harjoitus on Mielen-terveyden käsi -julisteen alla, mutta yhtä lailla se voisi olla myös Tunteiden vuoristorata -ju-
listeen, tai Millainen selviytyjä olen -julisteen alla. Valitsin Mielen-terveyden käsi -julisteen
kuitenkin tähän, koska Vahvuuspuu-harjoituksessa tämän julisteen avulla ohjaajan on luonte-
vaa nostaa myös esille arjen pieniä, mutta tärkeitä valintoja, joihin voimme itse vaikuttaa.
Inspiraatiovihkonen kannustaa myös ohjaajaa osallistumaan harjoitukseen aktiivisesti ja esit-
telemään itsensä omien vahvuksiensa kautta ryhmälle.

Osallisuuden mittaaminen on hyvin vaikeaa, koska se on jotakin sellaista, mikä tapahtuu ih-
misten välillä, katseessa, liikkeissä, kosketuksessa ja puhutussa kielessä (Isola, Kaartinen,
Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017, 3). Omat haasteensa vuorovaikutus-
tilanteisiin ryhmässä tuo Aronin (2014, 23) näkemys siitä, että lähes 20 prosenttia kaikista ih-
misistä on erityisherkkiä. Tämän vuoksi on tärkeää, että nonverbaalisen viestinnän merkitys
ymmärretään erityisesti ryhmäytystilanteissa ja aluksi jaetaan osallistujia myös pienempiin
ryhmiin, sekä tehdään pariharjoituksia. Aron (2014, 147) muistuttaa, että tilanne, jota pide-
tään yleisesti turvallisena, voi olla erityisherkästä hyvinkin stressaava.

Erityisherkkä ihminen havaitsee ärsykyksiä, joita muut eivät havaitse ja tämä aiheuttaa usein
haasteita vuorovaikutustilanteissa. Siinä missä osa ihmisistä lajittelee asiat kahteen tai kol-
meen eri kategoriaan, erityisherkkät lajittelevat nuo samat asiat kymmeneen. (Aron 2014, 36.)
Isossa ryhmässä on vaikeampi tulkita tai hyödyntää nonverbaalista viestintää. Jos joku vaikka
nauraa, kiusaamista aikaisemmin kokenut nuori saattaa helposti tulkita, että hänelle naure-
taan ryhmässä. Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan kiusatuksi on joutunut lähes 25 pro-
senttia 8. ja 9.-luokkalaisista (Virrankari, Leemann & Kivimäki 2020, 1).

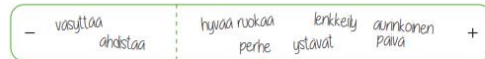
Virheiden mahdollisuus pienenee ja jännitys helpottaa, jos ensin saa esitellä itsensä yhdelle
tai kahdelle osallistujalle ja sitten esimerkiksi esitellään yhdessä tämä pieni ryhmä muille.
Tätä olen käyttänyt paljon, olen jakanut ison ryhmän sattumanvaraisesti esimerkiksi eri väri-
sillä legopalikoilla pienempiin ryhmiin ja teettänyt pienessä ryhmässä ensin ryhmäyttävän
harjoituksen. Olemme esimerkiksi tukioppilaiden kanssa esitelleet toisemme ryhmässä siten,
että tässä pienemmässä ryhmässä on tehty improvisoiden still-kuvia, joiden avulla on esitelty
ryhmän henkilöt. Toiminnallisuus laukaisee jännitystä, tekemisen kautta kaikki on helpompaa.

Energiaboksi on tärkeä itsenäinen harjoitus, jota on helppo varioida myös ryhmän yhteiseksi
harjoitukseksi. Tämän harjoituksen avulla voidaan käydä läpi kaikki Mielen-terveyden käsi -ju-
listeen teemat, pohdiskellen, mitkä kaikki asiat vaikuttavat hyvään oloon ja energiaan. Pidän
itse tästä harjoituksesta ja erityisesti siitä mielikuvasta, että meillä on jokaisella käytössä
laatikollinen energiaa jokaiselle päivälle. Harjoitus on tullut mukaani LCF Life Coach -koulu-
tuksesta kymmenen vuotta sitten ja olen käyttänyt sitä paljon. Syy, miksi pidän laatikosta, on
sen konkreettisuus. Kun piirretään suorakulmio, jossa on plussat ja miinukset, saadaan

näkyväksi, että plussaa lisäämällä miinuksen tila pienenee ja toisinpäin. Ymmärretään paremmin, että jaksamisella on rajansa, laatikossa on selkeät rajat, joita ei voi ylittää.

Energiaboksi

Tähän harjoitukseen saadaan kaikki Mielenterveyden käsi -julisteen teemat, kun käydään läpi, mikä kaikki asiat vaikuttavat hyvään oloon ja energiaan päivän mittaan. Kuvitellaan, että tässä energiatilaatikossa on koko päivän plussat ja miinukset:



Vedä intuitiivisesti pystyviiva siihen kohtaan, minkä verran sinulla on tänään plussaa, eli hyvää energiaa ja minkä verran miinusta, eli asioita, jotka vievät energiaa. Kun plussaa lisätään, (piirrä eri värisellä tussilla katkoviiva siihen kohtaan) tulee näkyväksi, että miinuksen tila pienenee. Keskustelkaa yhdessä siitä, mikä tuo plussaa, mikä miinusta ja mikä on yleinen fiilis ryhmässä (tai esimerkiksi koulussa kiusaamisen ja/tai vaihtymisen suhteen). Keskustelkaa myös siitä, vaihtelee tilanne päivän mukaan, onko maanantaina eri fiilis kuin perjantaina?

Kysy paljonko tässä ryhmässä on juuri nyt plussaa ja paljonko miinusta? Käytä eri värejä kuvaamaan plussaa ja miinusta. Voidaan tehdä yhteinen energiaboksi aluksi. Jaa osallistujille erivärisiä lappalappusia ja ohjeista kirjoittamaan niille, mikä on luottanut ILTOA ja hyvää mieltä tällä viikolla! Näin saadaan yhdessä plussaa lisättyä ja samalla kuin huomauttamatta negatiivisen energian tila pienenee ja boxi näyttää jo paremmalta! Jos mitään hyvää ei tule mieleen, ohjeista kirjoittamaan lappuselle, minkä asian toivoisit olevan toisin, jotta olisit kokenut iloa tällä viikolla. Anonyymi vastaus antaa aikuiselle aina paremmin tietoa todellisesta tilanteesta. Vahvistetaan hyvää.

Henkilökohtainen energiatilaatikka

Jokainen piirtää itselleen A4 paperille oman energiatilaatikan ja pohtii itsekseen ensin, mikä tuo hyvää energiaa ja mikä vie sitä.

...se lisääntyy mitä ajattelet...

Tämä toimii! Energiaboksi luo visuaalisesti näkyväksi sen, kuinka voit itse vaikuttaa siihen, paljonko annat ajattelussasi tilaa hyvälle. Samalla myös se tulee, kuinka paljon tilaa jää negatiivisille ajatuksille.



Vinkki

Tee ihan alkuun itsellesi oma energiatilaatikka.

Miltä näyttää tämän päivän energiaboksi? Onko päivien välillä paljon vaihtelua? Entä viikkojen?

Mihin asioihin voit itse vaikuttaa?

Miksi kuunteleminen on tärkeää?

Mitä me viestimme toiselle sillä, jos emme kuuntele? Entä mua ei kiinnosta? Sun juttu ei ole tärkeä, sinä et ole minulle tärkeä?

Kysy jälleen nuorilta ja anna tilaa vastauksille, älä kiirehdi.

Kun he oivaltavat tämän itse, ollaan oppimisen äärellä ja asia jää paremmin mieleen.



Pertti-possun tarina

Yksi kiva vinkki on käyttää äänen korottamisen sijaan äänestä, hauskaa lelua. Näin säästyt äänesi menettämislta ja jos lelu on värikäs ja kiinnostavan näköinen, siitä voi tulla nuorten lemmikki!

“ Oma possuni on ollut usein sitä ja moni on halunnut antaa sille myös nimen, vähän siilleytytin sitä päivän mittaan. Kosketustarvinta oli, kun olim vastikään saatellut kummisetäni talvasmatkalle - ja sitten nuoret, tietämättä tuosta tapahtumasta mitään, nimesivät possuni Pertiksi... Sitä saakka kummisetäni Pertti on kulkenut mukanaani koulutuksessa nuoria. ”



Vinkki

Joskus jokin pieni henkilökohtainen ajatus voi tuoda työpäiviisi ripauksen lisää merkityksellisyyttä!

Kuuntele, kohtaa, kiinnosta, kannusta, kohota tunnelmaa

Sivulla 19 olevan pienen, mutta tärkeän tarinan avulla on haluttu tuoda näkyväksi se, että myös ohjaajalla on tunteet ja niiden avulla voi löytää jotain merkityksellistä työpäiviin. Tämä menisi Mielenterveyden käsi -julisteen ”Ihmissuhteet ja tunteet” -teemaan, vaikka lähtökohta olikin vain antaa ohjaajalle käytännön vinkki siitä, kuinka omaa ääntään voi säästää käyttämällä äänen korottamisen sijaan ryhmän huomion saamiseksi vaikkapa äänestä, kivaa lelua.

Turvaverkkoni -julisteen teemat ja harjoitukset löydät vihkosen sivuilta 20-24:

Turva- verkkoni

Julisteen avulla voidaan keskustella ihmishuhtien merkityksestä mielen hyvinvoinnille ja kertoittaa tärkeitä henkilöitä omassa elämässä.

Voidaan myös löytää erilaisia tahoja ja palveluita, joista voi tarvittaessa hakea apua.

Tavoite

Nuori tunnistaa oman turvaverkkonsa, joka kannattelee häntä silloin, kun on vaikeaa.

Osallistuja pohtii turvaverkon merkitystä omassa elämässään ja ymmärtää, ettei kaikista tarvitse selviytyä yksin.



Vinkki

Harjoituksiin voi yhdistellä Millainen selviytyjä olen -julisteen teemoja Selviytymistarinoissa usein korostuu se, että yksin en olisi tästä selvinnyt. Pohditaan yhdessä keinoja kannustaa kavereita silloin, kun toisella on vaikeaa ja itsellä on asiat hyvin.

- Kenen turvaverkkoon minä kuulun?
- Tunnistanko kenelle minä olen tärkeä ja milloin?



Hymy

Laita silmät kiinni. Mieti hetki, kuka on elämässäsi ihminen, joka saa sinut hymyilemään? Milloin viimeksi näit hänet? Onko jollain mitä haluat jakaa kassä koko ryhmälle, jonkin kokemuksen tämän henkilön kanssa ehkä? Ei ole pakko.



Askarrellaan oma turvaverkko

Tehdään oma juliste/huoneentaulu omasta turvaverkosta. Se voi olla konkreettisesti verkkoa, tai mikä materiaali sitten parhaiten kuvastaakin juuri omaa turvaverkkoasi.

Materiaaleja on hyvä olla erilaisia, jollakin voi olla helpompi lähteä käsittelemään aihetta visuaalisesti, jos on ollut vaikeaa vaarin kanssa kalassa, voi turvaverkosta tulla mieleen kalastajan verkko. Kaikki keinot ovat sallittuja, kaikki on oikein.

Kelkää kaikki haluat ottaa mukaan turvaverkkoosi? Piirrätkö heidät vai kirjoitalko? Haluatko kuvata eri väreillä ihmiset ympärilläsi? Ovatko he sadepisaroihin kuvassasi, jotka heijastavat valoa?

Anna taitelijan sisällisi herätä, päästä luovuus valloilleen!

Joskus turvaverkko voi olla kehä ympärilläsi ja sen kehän ympärillä, hieman kauempana voi olla uusi kehä, jonne joku turvaverkkoasi välillä siirtyy tai itse siirrätkä jonkun, väliaikaisesti tai pysyvämmiin.

Anna palaa: revi, leikkaa, liimaa, väritä, soke, kokeile rohkeasti! Mikä tuottaa parhaan tuloksen?

Kun turvaverkko on valmis, asettele se näkyvälle paikalle, josta näet sen aina ohimennen, muistuttamaan siitä, että et ole yksin. Sinulla on pitävä turvaverkko.

Purku

Ovatko tämän ryhmän ihmiset sinulle kuinka tuntuja?

Voisivatko nämä hyypit täällä tänään olla osa turvaverkkoasi?

Lopuksi jokainen esittelee oman turvaverkkonsa muulle. Voidaan pitää juhlat, kippistelään mehulla ja keksillä sille, kuinka hienoja taideeteoksia olemme tehneet, laitetaan ne esille kuin taidenäyttelyssä!



Vinkki

Taiteile oma turvaverkkosi - tee siitä niin kaunis, että haluat laittaa sen lyhyhuoneesi seinälle!

Nuori ei vähimmätkä koe turvaverkkokseen sitä, mitä me aikuiset ojaltelemme

Kenen turvaverkkoon minä kuulun?

10

Turvaverkkoni-juliste ja sen teemat ovat tässä ajassa erityisen tärkeitä. Esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja MIELI ry:n palveluissa viimeisten vuosien aikana ovat lisääntyneet äärimmäisen huonovointiset ja itsetuhoiset nuoret aikuiset, jotka eivät ole saaneet apua muualta. Psykiatristen yksiköiden ylikuormittuminen ja nuorten mielenterveyspalvelujen aliresursointi kuuluvat yhteydenotoissa päivittäin. Osa nuorista hakeekin säännöllisesti tukea Lasten ja nuorten puhelimen ja chatin palveluista. Palvelusta myös ohjataan nuoria eteenpäin avun piiriin. (Tuomisto 2022.) Koronapandemian jälkeen moni on oppinut selviytymään yksin, eikä ole osannut hakeutua välttämättä vielääkään samanlaisiin sosiaalisiin tilanteisiin kuin ennen pandemiaa. Kohtaukset voivat jännittää, on helpompaa jäädä yksin kotiin.

Vuodesta 1996 Suomessa nuorten hyvinvointia on voitu seurata laajasti kouluterveyskyselyn vastausten avulla. Tulokset kertovat, että sekä hyvinvointi että pahoinvointi kasautuvat. Nuorten itsemurhat ovat monissa maissa kasvamaan päin ja Suomessa tähän lopulliseen ratkaisuun päätyy yhä useammin nuori nainen. Internalisointi, eli pahanolon sisäänpäin kääntäminen on tytöille tyypillisempää ja tällöin pahoinvointi tulee esille psyykkisenä oireiluna helpommin kuin pojilla, jotka projisoivat pahaa oloa externalisoiden, näkyvämmiin ulospäin. Tämä johtaa siihen, että tytöille tarjotaan helpommin avuksi terapiaa. (Toivio & Nordling 2013, 107.) Turvallisen ryhmän ainutlaatuisuus voi olla turvattuutta kokeneelle nuorelle toipumistyössä valtavan suuri voimavara (Pulli & Viirret 2015, 350). Ryhmästä voi tulla nuorelle kaikkein tärkein turvaverkko arjessa, oli sitten kyse koululuokasta tai harrastusryhmästä.

Tärkeintä on varmistaa, että kiusaamista kokenut lapsi tai nuori saa ryhmässä myönteisiä kokemuksia ja työskentely ryhmässä on kaikille turvallista. Usein kiusaamista kokenut joutuu käymään surutyötä läpi perusturvallisuuden tunteen menettämisestä omassa vertaisryhmässään. (Hamarus ym. 2015, 102.) Aina oman turvaverkon tunnistaminen ei ole helppoa, aikuisellekaan. Nuori ei välttämättä myöskään koe turvaverkokseen niitä ihmisiä, joita aikuinen automaattisesti hänelle tarjoaisi. On myös tärkeä oivallus herätellä omaa ajattelua niin päin, että tiedostaako nuori, kenen turvaverkossa hän on itse tärkeä ihminen. Hymy on Turvaverkonin-julisteen alla ensimmäinen harjoitus. Pieni, mutta tärkeä ja yksinkertainen harjoitus. Joskus pienet jutut ovat kaikkein parhaita, kun ei tarvita materiaaleja tai suurta toimintaa ryhmässä. Laitetaan vain silmät kiinni, ja jokainen miettii hetken itsekseen, kuka on omassa elämässäni se ihminen, joka saa minut hymyilemään ja milloin viimeksi olen nähnyt hänet.

Ohjaaja voi kysyä harjoituksen jälkeen, onko jotain, mitä haluat jakaa tästä koko ryhmälle. On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon se, että kokemukset voivat olla kovin henkilökohtaisia. Tämä on kautta koko Inspiraatiovihkosen tärkeää muistaa, että annetaan aina se mahdollisuus nuorelle, ettei ole pakko jakaa omia ajatuksiaan tai tunnetilaa, jos joku harjoituksista tuntuu liian henkilökohtaiselta. On myös lupa seurata sivusta, sekin on tärkeää ja opettaa paljon.

Hyvä kiertämään

Turvaverkko juurillee! Kun puhutaankin selän takana HYVÄÄ, onko se sinun turvaverkkosi?

Ne ihmiset, jotka näkevät kaiken hyvän sinussa...



Muodostetaan noin 5 hengen ryhmät. Asetetaan yksi tuoli siten, että se on selin muihin ja "juurullijat" muodostavat oman tuolin piiriinsä tuolin taakse.

Yksi osallistuja kerrallaan istuu tuolin. Ohjaajan tehtävänä on ottaa aikaa, että jokainen istuu tuolissa tasan 1 minuutin ajan. Huom. tuolissa istuva ei saa kääntyä, eikä juurupiirissä olevat saa ottaa kontakteja tuolissa istuvaan.

Puhutaan tuolissa istuvasta hyvistä asioista keskenään selän takana siten, että hän kuulee kaiken. Tuolissa istutaan silmät kiinni.

Tehtävänä on kuunnella mitä muut puhuvat, uskoa se ja ottaa vastaan se hyvä, mitä kuulee, koska se on totta.

Kukin istuu tuolin omalla vuorollaan ja ohjaajan on tarkkailtava tilannetta, että juurut ovat vain positiivisia. On tärkeää ohjeistaa alkuun, että nyt saa sanoa vain sellaista hyvää, mitä oikeasti tarkoittaa. Jos ei heti keksi mitään, voi luottaa ryhmään, että joku muu keksii. Voit olla itse helken hiljaa. Mieti niin kauan, että tulee jokin aitoa hyvää mieleen.

Purkukeskustelu:

Miltä tuntui istua tuolissa ja kuunnella, kun ei voinut kommentoida mitään? Yleensäähän vähätellään helposti, jos joku puhuu hyvää. Ei oteta sitä hyvää vastaan.

Kysy nuorilta, tuleeko puhuttua toisista hyvää oikeassa elämässä? Pitäisikö sitä tehdä enemmän?

Laitetaan hyvä kiertämään, kun tulee hyvä asia mieleen toisesta, sen voi sanoa henkilöille ihan suoraan.

Yhtenä ideana voisi tehdä niin, että jokainen kirjoittaa itselleen muistiin, mitä muut puhuvat juurupiirissä hänestä. Näihin tunnelmiin on hyvä palata heikoina hetkinä, ajatella sitä hyvää mitä muut keskustelevat selän takana minusta.



Vinkki

Harjoitusta voidaan varioida, niin että voit tehdä jokaiselle oman kirjekuoren, johon toiset kirjoittavat nimettöminä lappusille asioita, joita juurullisivat.

Kirjekuoren voi säilyttää.

Kuinka usein puhut nuorista hyvää selän takana?

Kättelyharjoitus

(kannatteleva ryhmä, turvaverkko)

Kävellään rennosti tilassa, ei oteta kontakteja muihin, vaan haetaan omaa keskittymistä rauhassa. Ollaan kuin omassa kuplassa, vain omien ajatusten kanssa.

Kun kaikki ovat hiljaa ja kävelevät keskittyneesti, voidaan lähteä kohtaamaan vastaantulijoita. Ryhmä kannattelee, yksilön keskittyminen on tärkeää. Omalla tekemälläni kannatellen muita ja kas, meillä on turvaverkko!

Kun kohtaat ensimmäisen hyypin, katso häntä silmiin, ajatna kätesi ja sano riippaasi oma etunimesi. Ryhmä kannattelee, yksilön keskittyminen on tärkeää. Omalla tekemälläni kannatellen muita ja kas, meillä on turvaverkko.

Täytesanoja ei kannata käyttää. Kun kohtaat seuraavan hyypin, katse ja kättely, mutta sanoikin sen nimen, jonka sait äsken kohtamallasi hyypiltä!

Jatka niin kauan, kunnes saat oman nimesi. Silloin siirrytään hiljaisesti sivuun seuraamaan, kannatellaan muuta ryhmää edelleen suoritumaan tehtävästä loppuun.

Jos jokainen on keskittynyt omaan tehtäväänsä tässä harjoituksessa, meillä on lopussa kaksi ihmistä, jotka katsovat toisiaan silmiin, kättelevät ja antavat toisilleen toistensa nimet.

Purkukeskustelu:

Miten tämä olikin niin vaikea harjoitus? Hoksautko, kuinka voit kannatella tässä muita? Mistä johtuu, että lopuksi tähän jäi 4 Satua, kolme nimetöntä ja yksi Petrus, joka on jo tuolla sivussa, on saanut jo oman nimensä?

Mitä tapahtui?

Harjoituksen tarkoitus on havahduttaa osallistuja siihen, että keskittymällä vain omaan tekemiseen, tui samalla muita.

Jos ei keskity, koko ryhmä epäonnistuu. Kaiveri ei muuta nimeä, jonka sai sinulta, kun aloit häpötelä muuta, tms. Tärkeä harjoitus näin toteutettuna!

Astetta kevyempiä versioita voi käyttää tunnelman kohottamiseen.

Ihailemani henkilö

Ihailemani henkilö turvaverkostani, se ihminen, johon voin eniten luottaa (itsenäinen harjoitus, jokainen miettii itsekseen).

Laitetaan hetkeksi silmät kiinni ja tuodaan tämän henkilön kasvat omaan mieleen. Pohdi hetki, hiljaa mielessäsi henkilön hyviä ominaisuuksia, mikä tekee hänestä niin täydellisen luotettavan, kuinka kuvailisit häntä?

Kirjoita nämä kaikki asiat ylös.

Kun kaikki ominaisuudet on kirjoitettu ylös, laita uudelleen silmät kiinni ja hae sama kuva mieleesi.

Vaihda sitten tämän luottohenkilön kuvan tilalle oma kuvasi.

Mikä muuttuu? Muuttuuko tunnetilasi? Millaisia tunteita tämä herättää?

Voit avata silmät ja kirjoittaa ylös ajatusten virtaa, millaisia tunteita sinussa herää.

Kuinka usein puhut nuorista hyvää selän takana?

Kirjoita ylös ajatusten virtaa

Tällä aukeamalla on tärkeä viesti. Kuinka usein me puhumme toisista ihmisistä hyvää? Kun nuorista puhutaan, kuinka usein puhut heistä selän takana hyvää? Hyvän puhumista selän takana toivoisin harjoitettavan enemmän myös työelämässä, kehutaan, kannustetaan ja huomataan se hyvä, kun siihen on aidosti aihetta. Moni nuori on tämän harjoituksen jälkeen ollut liikkunut. Usein olen kuullut loppupiirissä, että ”kukaan ei ole koskaan puhunut minusta niin

kauniisti” ja kun laitan myös ryhmän opettajan istumaan tuoliin, kuulemaan hyvää itsestään, se herättää myös ammattilaisen joka kerta. On tärkeää jatkaa hyvän puhumista selän takana.

Mattila (2015, 156) toteaa, että pahatkin pelot voivat helpottua, jos sisäinen turvan tunne vahvistuu tavalla tai toisella. Kun puhutaan lapsista ja nuorista, merkittävää onkin se, millaiset vaikutukset ryhmän turvallisuuden tasolla voi olla. Se miten ihminen turvallisuuttaan rakentaa, vaikuttaa suuresti hänen elämänsä sisältöön ja siihen, mitä hän pitää tärkeänä, tai mitä hän aivan erityisesti pelkää.

Kiusaamisen ennaltaehkäiseminen kuuluu turvallisen kasvu- ja oppimisympäristön keskeisten kysymysten pohdintaan (Hurme & Kyllönen, 2014, 127). Tämä harjoitus on hyvä esimerkki harjoituksesta, jota ei voi teettää kuin täysin turvallisessa ryhmässä, jossa kaikki jo tuntevat toisensa ja ohjaaja pystyy tarkkailemaan, että kaikki ovat aidosti mukana ja puhe on hyviä asioita toisesta. Turvattomassa ryhmässä puhe kääntyy negatiiviseksi ja voi pahentaa kiusaamistilanteita. Tässä harjoituksessa tärkeässä roolissa on aikuisen herkkyys ja ammattitaito. Tämä vaatii ohjaajalta ammattitaitoa, harjoitusta ei voi teettää nuorille turvattomassa ryhmässä.

Kättelyharjoitus on myös paljon käytetty ja eri variaatioin. Itse pidän kiinni siitä, että yritän haastaa nuoret keskittymään kunnolla. Jos ei onnistu aamupäivällä, saatan teettää tämän harjoituksen iltapäivällä uudelleen. Oivallus tulee jokaiselle vasta myöhemmin, siinä hetkessä osallistuja ei tule ajatelleeksi, että jos minä tipahdan ja alan höpötellä muuta, toinenkin voi tipahtaa sen vuoksi. Tässä harjoituksessa saadaan näkyväksi ryhmässä se, että kun otat vastuun omasta tekemisestäsi ja keskityt vain siihen, kannattelet samalla muita ja vain täydellillä keskittymisellä koko ryhmä saa harjoituksen onnistumaan.

Terve koululainen hanke (UKK-instituutti 2023) määrittelee ryhmän voimavarana, joka organisoii erilaista toimintaa sekä on apuna ja tukena jokaiselle ryhmässä toimivalle. Ryhmätyöskentely vaatii sitoutumista yksilöltä, paitsi ryhmään, myös yhdessä luotuihin sääntöihin ja yhteiseen tavoitteeseen. Yhteiset tavoitteet on helpompi saavuttaa niin urheilu- kuin muissakin ryhmissä, kun arvostus sekä itseä että muita kohtaan vahvistuu kannustavan ilmapiirin ja hyvän ryhmähengen avulla.

Millainen selviytyjä olen? -julisteen teemat ja harjoitukset löydät vihkosen sivuilta 25-28:

Millainen selviytyjä olen?

Julisteen avulla oivalletaan selviytymiskeinoja elämään kuuluissa huolissa, murheissa tai kriiseissä.

Mitä enemmän meillä on selviytymiskeinoja, sitä paremmin selviämme

Nuorten kanssa on tärkeää keskustella selviytymisen keinoista, miettiä keinoja palautua ja harjoitella niitä.

Voitte kerätä yhdessä listan ryhmän käyttämissä selviytymiskeinoista liittyen jokaiseen patsaaseen.

- Mitä tekee fyysiolginen selviytyjä?
- Mitä ajattelee älyllinen selviytyjä?
- Kuinka toimii sosiaalinen selviytyjä?
- Mitä keksii luova selviytyjä?
- Mitä pohditskelee henkinen selviytyjä?
- Kuinka reagoi tunteellinen selviytyjä?



Valoa näkyvissä!

Tavoite:

Osallistujat tunnistaa keinoja, joilla on selviytynyt haastavista tilanteista omassa elämässään ja oivaltaa, että omia voimavaroja voi itse vahvistaa.

Osallistujat tunnistaa turhautumisen tunteen, on tärkeää saada kiinni siitä, kuinka toimimme silloin, kun asiat eivät menekään toivotulla tavalla ja kuinka se vaikuttaa vuorovaikutukseen muiden kanssa.

Pohditaan ja opitaan myös keinoja kannahtaa kaveria silloin, kun toisella on vaikeaa ja itsellä on asiat hyvin.

Selviytyjän kasvat

Tehdään jana aamuhämmäisen/syntymäpäivän/lms. mukaan. Jaetaan siitä parit, niin menee sopivasti palka sekaisin.

Piirrä yhdessä kaverin kanssa, yhtä kynää käyttäen (molempien käsi kiinni kynässä) selviytyjän kasvat. Millainen ilme, millainen fiilis kuvasta välittyi, kun on juuri selvinnyt jostain itselle tosi haastavasta tilanteesta?

Keskitytkää tunnetilaan, siihen, että kuvasta näkyy ilme, josta tunnistaa Selviytyjän!

Millaisia tunteita tunnistat silloin, kun olet juuri selvinnyt jostain haasteesta, joka tuntuu alkuun ylittämättömältä?

Purukeskustelu:

Kuinka selviyditte tästä piirtämisen haasteesta yhdessä? Oliko vaikeaa? Pyrkikö jompikumpi johtamaan? Teittekö rakentavaa yhteistyötä?

Huomaa, että voi selviytyä, vaikka tuntui vaikealta...

Miten käsittelet turhautumista?

Miten toimin silloin, kun asiat eivät menekään toivotulla tavalla?

Vinkejä

Löydätkö julisteesta omat selviytymiskeinot?

Mikä on sinulle tyypillinen tapa toimia vaikeassa tilanteessa?

Yritätkö vain selviytyä, vai päästä parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen?

Tunnistatko askelet matkalla selviytymiseen? Montako askelta siinä on? (tämä oultaa usein, jos on iso haaste, kerralla ei voi selvitä, tarvitaan pieniä portaita)

Millaisia keinoja sinulla ja on, että olisitko vielä valmis kokeilemaan jotain uutta?

Herättele ja vahvista toiveikkautta, että jos kuitenkin selviydyt...

Millainen selviytyjä olen - julisteen harjoitukset alkavat sivulta 25 ja tämän teeman alle halusin mukaan myös luontoyhteyden. Näin mukaan tuli Olen selviytyjä! -harjoitus. Tämä on seurausta pandemia-ajan kokemuksista. Tuolloin käytin työssäni turvapaikkaharjoituksia ja vein nuoria luontoon. Omassa turvapaikassa, yleensä jossain luonnossa otettu valokuva muistuttaa niistä vahvuuksista, joiden avulla elämään kuuluvista huolista, murheista tai kriiseistä voi selviytyä. Aalto (2000, 26) määrittelee, että vuorovaikutus oman itsen kanssa on tärkein vuorovaikutustaito ja se on myös tärkein perusta muiden vuorovaikutustaidoille. Ihminen tarvitsee yhteyttä ja keskustelua myös oman persoonansa eri ulottuvuuksien kanssa.

Voidakseen rakentaa turvallista ryhmää, ryhmän ohjaajalla on oltava vuorovaikutustaitoja, tai hän voi hidastaa turvallisen ryhmän muodostumista omalla toiminnallaan, mikäli nämä taidot ovat puutteelliset. Aikuisen tehtävä on herätellä ja vahvistaa toiveikkautta. Maaret Kallio (2020, 164) muistuttaa, että toivo kehittyy, kun ihminen voi kokea tulevaisuutta kuulluksi ja nähdä ja että hänellä on merkitystä toiselle ihmiselle. Samalla kun toivo saa tilaa kehittyä, vahvistuu luottamus. Toisin sanoen, luottamus ja toivo kehittyvät suhteessa toisiinsa ihmisiin ja vaikka hyvät kokemukset jäisivät elämän alkuvuosina vähäisiksi, toivoa voi vahvistaa koko elämän ajan. Toivo tarttuu, kuten epätoivokin ja on kovin merkityksellistä saada kuulua ryhmään, jossa toivo on läsnä. Ihmisenä olemisen on ennen kaikkea elämistä suhteesta toisiin, mahdollisuuksia kohdata ja tulla kohdatuksi.

On tärkeää, että jokainen opettaja tiedostaa oman toimintansa lähtökohdat, itselle tärkeimmät arvot, moraalisen ja eettisen pohjan sekä tunnistaa myös itselleen sopivan työtavan sekä temperamenttiinsa liittyvät uhat ja vahvuudet. Oppilaita kasvatetaan tulevaisuuden

toimijoiksi, joten ei ole lainkaan yhdentekevää, millaista opettajuutta aikuinen pitää hyvänä ja oman ammatillisen kasvunsa esikuvana. (Jantunen & Haapaniemi 2013, 122.) Kukoistava ammattikasvattaja, joka omalla esimerkillään vahvistaa sitä, että ryhmässä jokainen saa olla oma persoonansa, on kultaa ja antaa samalla arvokkaan lahjan ryhmässä toimiville nuorille.

Turvallisessa vertaistukiryhmässä voidaan parhaimmillaan kokea elämää ikään kuin toisessa todellisuudessa, esimerkiksi draaman harjoitusten avulla. Rooli voi tuolloin antaa mahdollisuuden toimia toisin kuin tavallisesti ja tarina voi vapauttaa kehonkin kahleista: pyörätuolilla voi viedä liikuntavammaisen kuuhun. (Pulli & Viirret 2015, 350.) Vihreä lanka Inspiraatiovihkosen toiseksi viimeisellä aukeamalla kehottaa ohjaajaa herättelemään ja vahvistamaan toiveikkuutta, kysymään nuorelta, että jos kuitenkin selviydyt? Tämä on ratkaisukeskeisen terapia-työn ydintä, herätellään ihminen ajattelemaan hyvää tulevaisuutta, vaikka taustalla olisi hyvinkin vaikeita kokemuksia. Junttilan (2015, 187) tutkimuksissa yksinäiset lapset ja nuoret kertovat samaa tarinaa. Tarinaa siitä, kuinka pahalta tuntuu, kun kukaan ei kuuntele tai välitä. Jo se, että yksinäinen, näkymättömäksi itsensä kokenut nuori saa kokemuksen ryhmässä siitä, että hän on muille olemassa, voi olla ratkaisevaa hänen tulevaisuutensa kannalta.

Vahva toive muiden hyväksynnästä saa nuoren tuntemaan itsensä huonommaksi, jos hän kokee olevansa erilainen kuin muut. Tasapainon löytäminen kaveriporukkaan kuulumisen ja samalla oman identiteetin löytämisen välillä on jatkuva haaste. (Murphy 2015, 52.) Junttila (2015, 181) toteaa, että nuorten antamissa neuvoissa yksinäisille kuvastuu toivottomuus ja menetetty usko siihen, että muutosta ylipäätään voisi tapahtua. Toisaalta nuorilta tulee myös ajatuksia siitä, että paljon voisi olla tehtävissä, kun vaan uskaltaisi lähteä muiden joukkoon.

Tämän vuoksi tehokas tapa on kysyä nuorelta sama kysymys useampaan kertaan. Yleisin vastaus nimittäin ensimmäisellä kerralla on hiljaisuus. Oivallus vaatii aikaa ja myös luottamusta.

Autiolle saarelle

Otetaan yhteinen haaste: Sinut ollaan lahetämässä autiolle saarelle yksin kahdeksi viikoksi. Saarella ei ole osutusta, ilma on päivisin lämmin, mutta välillä sataa vettä. Yöllä on kylmä. Saarella kasvaa palmuja, muuta kasvilisäystä ei juuri ole.

Mieti kymmenen yksittäistä asiaa, joiden avulla selviät saarella kaksi viikkoa. Mukaasi saat ne vaatteet, jotka sinulla on nyt. Mukaan ei voi ottaa kulkuvälineitä, ei ihmisiä eikä eläimiä. Pyytä joksista kirjoittamaan ne 10 asiaa ylös. Kun pääset saarelle, huomaat että hei, siellä on toinenkin tyyppi!

Teidän tulee yhdessä miettiä, mitkä kymmenen asiaa ottaisitte mukaanne saarelle. Tehkää uusi lista, valitkaa parhaat.

Tämän jälkeen yhdistetään pari ja neijä nuorta miettiä yhdessä, mitkä 10 asiaa ottaisivat mukaan autiolle saarelle.

Tämä harjoitus on MLL:n tehtäväkorteissa ja nuoret pitävät lästä kovasti. Yleensä jokainen pääsee sanomaan jotain ja tulee näkyväksi se, että pitää osata luopua, tarvitaan neuvottelutaitoja.

Nämä ovat tärkeitä tulevaisuuden työelämätiloja!

Mitä Sinä itse ottaisit mukaan autiolle saarelle?



Olen selviytyjä!

Vie nuoret ulos ja ota / tai ottakaa parellain jokaisesta Selviytyjä-valokuva luonnossa, nuoren valitsemassa paikassa.

Ideoimia voi tehdä elukateen pitku ryhmässä, mutta tärkeää on, että nuori valitsee itse paikan, jossa haluaa kuvan.

Lopuksi palataan sisälle tai nuotiopiiriin ja jokainen saa kertoa tarinan, miksi halusi ottaa kuvan juuri siinä paikassa.

Jaetaan omasta elämästä kuitenkin vain juuri sen verran kuin itselle on sopivasti. Tämä on tärkeää muistaa sanoittaa ääneen.

Fysiologinen selviytyjä saattaa esimerkiksi lähteä lenkille ja ulkoilemaan, tehdä rentoutumisharjoituksia, syödä hyvin ja nukkua riittävästi.



Vinkki

Kysy nuorelta: kuvassa näyttäisi olevan fysiologinen selviytyjä, mutta löytyykö julisteen keinoista muitakin mitä on tullut käytettyä?

Huomataan yhdessä, että tähän kuvaukseen on käytetty jokoista julisteen selviytymiskeinoista

Kysy loppupiirissä, opitko tänään uusia asioita kavereista ja millaiset selviytymiskeinot tässä ryhmässä ovat, jos pitäisi yhdessä selviytyä tiiminä jostain helpellisestä kriisistä?



Juliste- / askartelutyöpaja

Tehdään askarrellen oma selviytyjäprofiili. Millainen olen silloin, kun on haastavia tilanteita ja selviydyn? Voimahaamo itsestä!

Tee hahmosta rohkeasti leikitellen Supersankari, käyttäen mielikuvitustasi!

Pohdi, mikä on kyseisen hahmon supervoima, jolla mennään eteenpäin tilanteessa kuin tilanteessa.

Kuka voisi tarpeen tullen auttaa supersankaria?

Vai onko sinulla voimaeläin?

Onko supersankarilla tai voimaeläimellä heikkouksia?

Kuinka varaudun vastoinkäymisiin?

Millainen supersankari tai voimaeläin sinä olisit?



Turvallisia ja hauskoja improvisaatioharjoituksia

STILL-KUVAHARJOITUS

Kaksi riviä vastakkain, toiset kääntyvät ympäri. Näytä paperilla (äänettömästi, jotta toiset eivät saa vinkkiä) toiselle ryhmälle tunne, jonka mukaan jokainen ottaa asennon ja sen tunnetilan. Yhdeksän mahdollisimman suuria ja selkeästi välittää tuota tunnetta toiselle ryhmälle.

Still-kuva, eli pysytään paikallaan. Toinen ryhmä yrittää arvata, mistä tunteesta on kyse.

Jos ei arvausta meinaa tulla, voidaan ottaa vaikkapa 10sek liikkuva kuva äänen kera.

Tämä on usein aika hauskaa, joten kannattaa ainakin kerran kummankin ryhmän kanssa käyttää ja kokeilla!



Vinkki

Voit ideoita lisää Still-kuvia julisteiden teemojen mukaan!

Autiolle saarelle -harjoitus vahvistaa toimimista ryhmässä, yhdessä selviytymistä. Tämän lisäksi on tärkeää tunnistaa omat, henkilökohtaiset selviytymiskeinonsa haastavissa tilanteissa. Turvapaikkaharjoitusta on käytetty paljon esimerkiksi terapia- ja valmennustyössä mielikuva-harjoituksena. Omaan mielipaikkaan, turvalliseen tilaan voi palata milloin tahansa, kun löytää sen tunteen, mikä itsellä oli silloin, kun oli tuossa paikassa ja pystyy visuaalisesti näkemään sen mielessään. Vaikka eristäytyminen oli koronapandemian aikana raskasta, nosti tuo varsin eriskummallinen aika myös esiin tärkeitä arvoja, joita emme aina ole osanneet arvostaa, tai olemme pitäneet itsestään selvinä. Yhtenä tärkeimmistä luontoyhteys. Kun ihminen viedään omaan lempipaikkaan, tai vaihtoehtoisesti tehdään retki, josta saadaan vahvistava yhteinen kokemus ja otetaan yhteinen valokuva lopuksi, siitä jää muisto, joka ylläpitää tuota tunnetta.

Menneisyydessämme on erilaisia turvallisuuden ja turvattomuuden kokemuksia, jotka ohjaavat reaktioitamme ja nämä kokemukset voivat aiheuttaa ristiriitaisuutta ulkoisen todellisuuden kanssa. (Aalto 2000, 15.) Olen selviytyjä! -harjoitus on sellainen, jonka toivoisin jokaiselle nuorelle olevan mahdollista toteuttaa. Mattila (2015, 156) toteaa, että pahatkin pelot voivat helpottua, jos sisäinen turvan tunne vahvistuu tavalla tai toisella. Yksi löytää rauhan luonnosta ja omat vahvuutensa selviytyä, tämä on meille tuttua pandemia-ajalta. Toiset löytävät vahvuutta supervoima-ajattelusta. Kun Inspiraativihkosen viimeisellä sivulla pohditaan, kuka supersankari olisin, päästään sankarin vahvuuksien ja heikkouksien kautta keskustelemaan oikeista asioista. Silloin ei tarvitse puhua suoraan itsestä. Useimmat ihmiset osaavat myös nimetä oman voimaeläimensä. Mikä on se eläin, jota muistutat, millaisia vahvuuksia ajattelet, että tämä eläin käyttäisi kohdatessaan haastavia tilanteita? Onko sillä heikkouksia?

Sama periaate, keskustellaan vahvuuksista ja heikkouksista, mutta niitä on helpompi peilata omaan itseen ulkoistamalla ne tämän itselle tärkeän voimaeläimen kuviteltuun hahmoon.

Viimeinen sivu

Inspiraatiovihkosen viimeisellä sivulla on mainittu ne opiskelu-, työ- ja harrastusyhteisöt, joista vihkosen harjoitukset ovat hyvin suurella todennäköisyydellä omaan työkalupakkiini päätyneet. Samoja harjoituksia käytetään varioiden niin teatterityössä kuin valmennus- ja terapiatyössäkin, joten on lähes mahdotonta määritellä, mikä harjoitus on tullut mistäkin ja kuinka ne ovat oman matkani varrella eläneet. Olen vihkosessa erikseen maininnut, jos jokin tietty harjoitus on ollut erityisen käytetty esimerkiksi tukioppilastoiminnassa, tai valmennustyössä. Teatteriharrastuksen aloitin 13-vuotiaana ja lämpimin ajatus menee ryhmämme edesmenneelle ohjaajalle, Marjaleenalle. Hän opetti minulle, mitä tarkoittaa turvallinen ryhmä.

Olen kouluttajan työni ja tämän Inspiraatiovihkosen avulla halunnut jakaa lapsille ja nuorille, sekä ammattikasvattajille sitä, mitä olen itse saanut ja mikä on myös itselle opettanut paljon. Tee sitä mikä toimii, on ratkaisukeskeisen terapian ydintä ja tuo lause sopii täydellisesti myös ryhmäyttämiseen. Jokainen ryhmä on erilainen, joten valmista kaavaa ei ole. On lähdettävä kokeilemaan mikä toimii ja jos jokin ei toimi, on tehtävä jotain muuta mikä toimii. Tähän saa tuntumaa ainoastaan ja vain tekemällä ja kokeilemalla. Opit pian huomaamaan, milloin ryhmä tarvitsee uutta energiaa ja milloin on hyvä rauhoittua. Takataskussa on hyvä olla aina muutama harjoitus ja siihen tarkoitukseen Inspiraatiovihkonen on hyvä tuki. Voit tulostaa sivun kerrallaan muistilapuksi. Kehotan sinua, Inspiraatiovihkosen lukija, muokkaamaan harjoitukset itselle ja omalle ryhmälle sopiviksi. Kiitos kuuluu myös tuhansille nuorille, joita olen saanut kohdata. Ilon kautta! Inspiraatiovihkosen hiottu sisältö on suuresti teidän ansiotanne.

9 Kehittämistyön arviointi

Tämä opinnäytetyö arvioitiin testaamalla tuotetta kohderyhmällä. Kolme ammattikasvattajaa sai ensimmäisen raakaversioon sähköpostilla luettavakseen toukokuussa 2023 ja pääsi kommentoimaan harjoituksia. Kun MIELI ry:n viestinnästä tuli ohjeistus tiivistää vihkonen noin puoleen siitä sivumäärästä, mitä ensimmäisessä versiossa oli, kysyttiin myös näiltä tulevilta loppukäyttäjiltä, mitkä olisivat sellaisia harjoituksia, joita vihkosesta ei ainakaan tulisi karsia pois. Palaute oli tärkeää, koska se tuli juuri niiltä henkilöiltä, jotka työssään tällaista työkalua tulisivat käyttämään. Väliarvioinnissa lopulliseen aikaansaannokseen saatiin tehtyä vielä muutoksia arvioiden pohjalta. Perustelu testaaajien valinnalle oli, että heistä jokainen oli jo työssään toiminut nuorten kanssa ja heillä oli kokemusta myös ryhmäyttämisestä. Tärkeää oli saada

palaute nimenomaan kohderyhmältä ja päädyimme jo kertaalleen kohdattuihin henkilöihin lähinnä sen vuoksi, että he olisivat sitoutuneempia osallistumaan ja antamaan palautetta.

MIELI ry:n vahva toive on ollut, että pidetään erityisesti myös nuorisotyö mukana tuotteen ideointivaiheessa ja testaamisessa ja näin tehtiin, saimme välipalautteet ammattilaisilta ja tuota palautetta myös hyödynnettiin jatkokehittämissä, kun vihkosta lähdettiin tiivistämään.

Jotta arviointi on luotettava, on kehittämistyön tavoitteet ja prosessi tunnistettava ja pystytävä myös kuvaamaan tarkkaan. Kun kehittämistyötä arvioidaan, tarkastellaan usein esimerkiksi suunnittelutyötä, tavoitteiden realistisuutta ja niiden saavuttamista, sekä käytettyjen menetelmien ohella myös toiminnan johdonmukaisuutta, vuorovaikutusta ja sitoutumisen tasoa. Lopullista aikaansaannosta arvioitaessa voidaan kriteereinä käyttää esimerkiksi tuotoksen merkittävyyttä, helppokäyttöisyyttä, sovellettavuutta tai toistettavuutta. (Ojasalo ym. 2009, 47.) Tätä työtä tehtiin yhteistyössä sydämellä ja jokainen muutos tarkkaan harkiten, ammattikasvattajia kuunnellen. Lopputulos on käyttökelpoinen, helposti käytettävissä ja sovellettavissa. Työtä tehtiin johdonmukaisesti ja tiivistämistä ensimmäiseen versioon tuli niin paljon, että jäljelle jäi lopulta vain oleellisin. Vuorovaikutuksemme tilaajan kanssa ja molemminpuolinen sitoutumisen taso oli korkea, tahtotilamme tehdä merkityksellinen työ oli yhteinen.

MIELI ry:n antamassa työelämän palautteessa yhteistyömme koettiin innovatiivisena ja innostavana. Ideointipalaverit olivat hedelmällisiä ja kentän tuntemus ja kokemukseni saatiin kootua tähän innostavaan lopputulokseen. Erittäin arvokkaana myös tilaajan puolelta koettiin se, että keräsimme prosessin aikana välipalautetta ammattikasvattajilta. Inspiraatiovihkonen on ladattavissa MIELI ry:n verkkosivuilta ja se on myös osa Mielenterveys voimaksi -verkkokurssia.

Inspiraatiovihkonen on tavoittanut kevään 2024 aikana MIELI ry:n verkkokurssin ja verkkosivujen lisäksi Pohjoismaiden suurimman opetus- ja kasvatustalon tapahtuma Educan uutiskirjeen, Lasten ja nuorten uutiskirjeen, sekä osaamiskeskus Kanuunan uutiskirjeen myötä jo arviolta noin 10 000 ammattikasvattajaa. Lisää tietoa latausmääristä ja vihkosen käyttäjistä saadaan vielä myöhemmin, mutta Inspiraatiovihkosta on helppo jakaa valtakunnallisesti uutiskirjeissä sekä muissa julkaisuissa, eikä tässä työssä ei ole parasta ennen -leimaa, levitystyö jatkuu.

10 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikassa tieteellisen tutkimuksen normit koskevat myös työelämälähtöisiä kehittämistöitä. Kun kysymyksessä on kehittämistyö, ollaan aina tekemisissä inhimillisen toiminnan kanssa, jolloin kaikki opinnäytetyön tekijään liittyvät heikkoudet ovat myös lopulta opinnäytetyön heikkouksia. Kyse on kuitenkin lopulta samoista eettisistä säännöistä kuin ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja yhteiskunnassa yleensäkin. Tavoitteiden tulee olla tarkkaan pohdittuja, rehellisyydellä ja korkealla moraalilla höystettyjä. Lopputuloksen tulee olla aidosti

hyödynnettävissä ja tietenkin tilaajaa hyödyttävä käytännössä. Tekijän on siis oltava työssään huolellinen ja tarkka, sillä työelämälähtöisessä kehittämistyössä korostuvat sekä tieteen tekemisen että yritysmaailman eettiset säännöt. (Ojasalo ym. 2009, 48.) Ensimmäinen 52 sivuinen väliversio vihkosesta lähetettiin toukokuussa 2023 sähköpostitse kolmelle ammattikasvattajalle, jotka olivat kahdesta eri organisaatiosta. Palautteen antajilla oli lupa myös organisaationsa puolesta antaa palautetta omalla nimellään.

Luotettavuus on tieteellisen tiedon keskeinen tunnusmerkki ja laadullisessa tutkimuksessa puhutaan usein vakuuttavuuden käsitteestä. Kehittämistoiminnan tarkoitus on tuottaa ennen kaikkea käyttökelpoinen lopputuote, joten kehittämistoiminnassa luotettavuus tarkoittaa ennen kaikkea sitä, että tuote on käyttökelpoinen ja hyödyllinen loppukäyttäjälle. Ei siis riitä, että kehittämistoiminnassa syntynyt tieto on todenmukaista, vaan sen on oltava myös hyödyllistä. (Toikko & Rantanen 2009, 121.) Saimme palautteet kolmelta ammattilaiselta, kuten olimme toivoneet. Hyödyllisyys korostui vastauksissa ja saimme vahvistuksen sille, että ammattilaisella on käyttöä vihkoselle.

MIELI ry:n kanssa arvomme kohtaavat, joten luotettavuus ja eettisyys olivat luontevasti läsnä koko prosessin ajan. MIELI ry:n asiantuntija on toiminut myös opinnäytetyöni ohjaajana. Lähtökohtaisesti jo silloin, kun idea oli vasta ajatuksen asteella, lähdin myös itse valitsemaan opinnäytetyöhöni yhteistyökumppania omien arvojeni pohjalta, koska samanlainen arvopohja oli tärkeää tämän työn tuloksellisuuden kannalta. Toiminnalliset harjoitukset ovat vuosien varrella eläneet omaa elämäänsä ja niiden etu onkin juuri se, että ne ovat helposti muokattavissa vetäjänsä näköisiksi. Inspiraatiovihkosen takakannessa mainitaan tahot, jotka ovat minulle itselleni antaneet inspiraatiota, sekä mahdollisuuden käyttää ja edelleen kehittää näitä toiminnallisia harjoituksia. Olen saanut oivaltaa uutta ja soveltanut kaikkea vanhaa toimivaa.

Teatteriharrastus on antanut eniten ymmärrystä, kehittänyt minua ihmisenä ja ihmisten kohtaajana. Kouluttajana olen erityisen kiitollinen Mannerheimin Lastensuojeluliitolle näistä vuosista, jotka olen saanut olla vaikuttamassa yhteensä tuhansien nuorten vuorovaikutustaitoihin ja kohtaamisiin koulun arjessa omalla työlläni. Olen oppinut valtavasti nuorten kohtaamisista. Kiitokset kuuluisivat paljon laajemmalle joukolle, koska me jokainen opimme ja opettelemme vuorovaikutustaitoja koko elämämme ajan. Tärkeitä ovat olleet myös ne epäonnistuneet kohtaamiset, jotka eivät päässeet lainkaan esille tässä opinnäytetyössä. Jos epäonnistumisia ei olisi ollut, olisin voinut kirjoittaa vain listan harjoituksia, tai ohjevihkosen. Silloin se kaikkein oleellisin, eli elämäkokemuksen kautta hankittu tietotaito olisi jäänyt kokonaan uupumaan.

Koen kouluympäristön erityisen tärkeänä paikkana oppia vuorovaikutusta ja näkökulman vaihtamisen taitoa, koska se on paikka, jossa tavoitamme taustasta riippumatta ja tasa-arvoisesti kaikki lapset ja nuoret. On tärkeä muutos, että viime vuosina myös nuorisotyö on laajentunut

kouluympäristöön ja yhä useampaan kouluun on palkattu kouluvalmentajia ja ohjaajia, joiden työnkuvaan kuuluu erityisesti ryhmäyttäminen, sekä tärkeät matalan kynnyksen kohtaamiset.

Arviointivaiheessa testaaajiksi päätettiin valita kokeneita ammattikasvattajia, jotka olin jo kohdannut kentällä ja jotka olivat erityisesti osoittaneet kiinnostuksensa aihetta kohtaan. Nämä henkilöt vastasivat myös niitä raameja, jotka tilaaja, MIELI ry oli määritellyt hyväksi testaaajiksi, koska palautetta toivottiin erityisesti nuorisotyöntekijöiltä kentältä. Tässä opin- näytetyössä sovellettiin laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä.

On tärkeää, että lähteet on kriittisesti valikoitu ja niissä on ajan tasalla olevaa tietoa. Ryh- män turvallisuus on teema, josta halusin nostaa esille vanhempiakin lähteitä, joissa turvalli- suutta on määritelty lähtökohtaisesti eri tasojen mukaan, ei niinkään mustavalkoisesti joko turvallisena tai turvattomana ryhmänä. Työ pysyi raameissaan viestinnän ammattilaisten oh- jeistuksella, kun lopulta mukaan Inspiraatiovihkoseen mahtui noin puolet alkuperäisestä sisäl- löstä. Tämänkin vuoksi kävimme sisältöä läpi tarkemmin ja yhteiset palaverit asiantuntijoiden kanssa olivat hedelmällisiä. Löysimme aina yhdessä ratkaisukeskeisesti työskennellen sen yti- men, mitä kohti halusimme yhdessä mennä ja mitä tuoda esiin minkäkin harjoituksen avulla.

Eettisyyteen ja luotettavuuteen kuuluu myös MIELI ry:n viestinnän linjaus valokuvien samais- tuttavuudesta. Haasteena Inspiraatiovihkosen työstämisessä oli se, että kuvapankkien valoku- vat ovat kiiltokuvamaisia ja kuviin tarvittiin samaistuttavuutta. Lopulta kuvat kuitenkin tuke- vat vihkosen sisältöä hyvin ja kokonaisuus on innostava. Kompromisseja oli tehtävä, mutta ei liikaa ja olimme kaikki tyytyväisiä lopputulokseen. Kansikuvaa valittiin pitkään ja lopulta sii- hen löytyi oikea kuva. Lähtökohtaisesti etsin valokuvasta tunnetta ja tässä kuvassa värimaail- makin oli oikea. Jokaisen kuvan oli tärkeää tukea sitä viestiä, myös tunnetasolla, mikä on ky- seisen sivun harjoituksessa. Tämä siitä syystä, että korostamme Inspiraatiovihkosessa nonver- baalisen viestinnän tärkeyttä, joten näin myös itse työkalu tukee kuvallisesti samaa viestiä.

11 Pohdinta

Kun katson oppinäytetyöni tulosta etäämmältä, Inspiraatiovihkonen sijoittuu yhtenä työkaluna muiden ryhmäyttävien työkalujen joukkoon. MIELI ry ja tunnetut julisteet vihkosessa tuovat omalle kokemukselleni kentältä lisäarvoa. Yhdistämällä julisteisiin toiminnallisia harjoituksia ja pohdittavia tehtäviä sekä vinkkejä ohjaajalle, vihkoseen saatiin ryhtiä ja samalla syvyyttä käsitellä myös vaikeampia aiheita nuorten kanssa. Vihkosen yksi tärkeimmistä tavoitteista on antaa tukea ohjaajan omaan tekemiseen. Siihen, että aikuinen voi myös kokea onnistuneensa työssään ja uskaltaa heittäytyä itsekin enemmän, kulloisenkin ryhmän kanssa juuri siihen het- keen ja tehdä valintoja, joihin itse luottaa. Tämä on tärkeä näkökulma, tukea tarvitaan.

Tässä ajassa, kun olemme eläneet jo vuosia poikkeuksellisen epävarmassa maailmantilanteessa, on erityisen tärkeää suunnata katse siihen, millaisia riskejä oman elämän ja tulevaisuuden rakentamiseen voi liittyä, jos nuori ei saa lainkaan kokemusta turvallisuudessa toimimisesta ja niistä peleistä, jotka rakentavat identiteetin kasvuvaiheessa minäkuvaa. Omien vahvuuksien tunnistaminen ryhmässä lisää itsetuottamusta samalla, kun luottamus muiden ihmisten antamaan tukeen vahvistuu. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 102.)

Tärkein palaute työstäni nuorten kouluttajana on ollut se, että itse käsiteltävä asia tulee vetämieni harjoitusten myötä mukaan ikään kuin sivutuotteena, jolloin nuoret kokevat oivalta-neensa ratkaisun itse. Tämä on se ajatus, jonka halusin tämän opinnäytetyön avulla saada myös niille ammattilaisille tueksi, jotka eivät koe toiminnallisten harjoitusten käyttämistä luontevana. Tämä on myös ratkaisukeskeisen terapiatyön ydintä. ”Kun pallo on saatu liikkeelle, niin se etenee omalla painollaan” on amerikkalainen psykiatri Milton H. Erickson kuvannut prosessia. Ericsonille tiedostamaton mieli oli positiivinen voimavara, luovuuden ja uuden oppimisen alue, jota erilaisin menetelmin voi pyrkiä aktivoimaan (Huttunen & Kalska 2015, 162). Luovuus, ilo ja innostus ovat olleet läsnä, kun kohtaan nuoria. Kun aikuinen on aidosti innostunut ja seisoo asian takana, se usein jo riittää vahvistamaan luottamusta nuorten kanssa. Tunnistan Ericksonin ajatuksen pallosta ja myös tunteen, kun kaikki etenee helposti.

Tämä prosessi oli minulle tärkeä. Sain kirjoittaa omasta kokemuksestani ja laittaa hyvän kiertämään. Aion jakaa Inspiraatiovihkosen ilosanomaa ja MIELI ry:n julisteita niin monelle ammattikasvattajalle kuin elämäni aikana kohtaan. Nämä aiheet ja teemat eivät vanhene koskaan. Inspiraatiovihkosella ei ole parasta ennen -päiväystä. Kaikki lasten ja nuorten kanssa tehtävä ennaltaehkäisevä työ on äärimmäisen arvokasta. Pienet teot arjessa, ryhmäyttäminen ja toisen ihmisen huomaaminen ovat tärkeitä. Meidän tulisi yhteiskuntana pystyä keskustelemaan enemmän niistä resursseista, jotka tuovat lasten ja nuorten elämään toivoa ja vahvistavat osallisuutta sekä mielenterveyttä. Aikuisilla tulisi ensisijaisesti olla riittävästi aikaa kohtaamisiin ja ryhmäyttämiseen käytetty aika tuottaa tulosta, se ei ole hukkaan heitettyä aikaa.

Olen työni puolesta tavannut valtavan määrän upeita, työlleen syvästi omistautuneita ja sydämellään nuorten kanssa työtä tekeviä ammattikasvattajia. Aikuinen, joka on sinut itsensä kanssa ja pystyy myös omalla olemuksellaan antamaan esimerkkiä nuorille, on kullanarvoinen ammattikasvattaja kentällä. Jos piilotat itsesi työroolin tai tittelin taakse, se tekee sinusta vaikeammin lähestyttävän. Meillä on nuorille myös tärkeä viesti, jota aikuinen omalla olemuksellaan viestittää. Turvallisessa ryhmässä jokainen voi olla oma itsensä, myös ryhmän ohjaaja.

Maaret Kallio (2020, 228) on sanonut viisaasti, että silloin kun toivoa ei löydy itsestä, tai sen hetkisestä elämäntilanteesta, on tärkeää, että lähellä on ihmisiä, jotka voivat kannatella. Kaikkein tärkeintä on, että et jää yksin, vaan osaat pyytää apua silloin, kun sitä tarvitset.

Toivottavasti Inspiraativihkonen voi tuoda valoa edes pienesti hektisen arjen keskelle ja tukea ammattilaista siinä, mikä on kaikkein tärkeintä.

Tätä kirjoittaessani, huhtikuussa 2024 Vantaan Viertolan koulun tapahtumat ovat järkyttäneet laajasti koko yhteiskuntaamme. Kun 12-vuotias lapsi päätyy näin lopulliseen ratkaisuun, hän ei ole silloin nähnyt muuta vaihtoehtoa. Meidän on yhteiskuntana otettava vastuu ja löydettävä riittävät resurssit ja tuki myös ammattikasvattajille arjessa ennaltaehkäisevään työhön.

Lähteet

Painetut

Aron, E. 2014. Highly Sensitive Person. Erityisherkkä ihminen. 3. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Erkko, A & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi. Suomen Mielenterveyseura. Lahti: Painotalo Plus Digital Oy.

Hamarus, P. Holmberg-Kalenius T. & Salmi S. 2015. Opas kiusaamisen jälkihoitoon. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hurme, K. & Kyllönen, T. 2014. Turvassa! Jyväskylä: PS-kustannus.

Huttunen, Matti O. & Kalska, H. (toim.) 2015. Psykoterapiat. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Jantunen, T. & Haapaniemi, R. 2013. Iloa kouluun. Avaimia kouluviihtyvyyteen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Junttila, N. 2015. Kavereita nolla: Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.

Juusela, M. 2017. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Otava kirjapaino.

Jääskeläinen, L. 2022. Ryhmä toimivaksi. Helppoja harjoituksia ryhmäyttämiseen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kallio, M. 2020. Voimana toivo. Helsinki: WSOY.

Karjalainen, A-L. (toim.) 2019. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveystalalle. Keuruu: PS-kustannus.

Kasa, T. 2022. Kriittisen ihmisoikeuskasvatuksen potentiaali Suomessa. Teoksessa Rautiainen, M. Hiljanen, M. & Männistö, P. (toim.) Lupaus paremmasta. Helsinki: Into Kustannus.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023. Tukioppilastoiminnan materiaalit.

Mattila, A. 2020. Ratkaisu: Ajattele toisin. Helsinki: WSOY.

Mattila, J. 2015. Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Tallinna: Raamatutrükikoda.

Murphy, J. 2015. Ratkaisukeskeinen oppilashuoltotyö. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOY.

Pulli, T. & Viirret, T. L. 2015. Terapeuttinen draama. Teoksessa M. Huttunen & H. Kalska. (toim.) Psykoterapiat. Helsinki: Duodecim.

Raatikainen, E. 2011. Luottamus koulussa, tutkimus yhdeksännen luokan oppilaiden luottamus- ja epäluottamuskertomuksista ja niiden merkityksestä oppilaiden kouluarjessa. Helsinki: Yliopistopaino.

Salovaara, R. & Honkonen, T. 2013. Voi hyvin, opettaja! PS-kustannus. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Sutela, K. 2022. Näkyväksi tekemisen taito. Pedagoginen kohtaaminen opetuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Toivio, T. & Nordling E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.

Sähköiset

Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 28.2.2023. <http://192.168.1.1/html/guide.html?randid=1945405910?updatearedirect=www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Isola A. Kaartinen H. Leemann L. Lääperi R. Schneider T. Valtari S. Keto-Tokoi A. 2017. THL. Mitä osallisuus on? Viitattu 3.4.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf

Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry. Kouluttajan opas. Viitattu 2.5.2024. <https://www.mll.fi/kouluttajan-opas/menetelmien-valitseminen/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 28.2.2023. <https://mieli.fi/mieli-ry/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 28.2.2023. <https://mieli.fi/mieli-ry/strategia/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 20.10.2023 <https://mieli.fi/yhteiskunta/miten-mieli-ry-vaiuttaa/mielenterveys-eduskuntavaaleissa-2023/nuorten-hyvinvointiohjelma/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 20.10.2023. <https://mieli.fi/mieli-ry/toiminta/>

Pelastakaa Lapset. Lapsen osallisuus. Viitattu 3.4.2023. <https://www.pelastakaalapset.fi/lapsen-oikeudet/lasten-osallisuus/>

Salonen K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Suomen yliopistopaino - Juvenes Print Oy. Viitattu 28.2.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2023. Viitattu 3.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-ase-massa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämiss-prosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere University Press. Viitattu 3.3.2023 <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/100802>

Tuomisto E. 2022. MLL: Lasten ja nuorten pahoinvointi on lisääntynyt valtavasti Viitattu 28.2.2023. <https://www.medi uutiset.fi/uutiset/ml-lasten-ja-nuorten-pahoinvointi-on-lisaantynyt-valtavasti/c1819a33-82c9-4948-98d6-652a98258ad5>

UKK-instituutti 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Terve koululainen. Viitattu 3.3.2023. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilmapiiri-ja-pelisaannot/turvallinen-ryhma-liikuttaa/>

Virrankari L. Leemann L. Kivimäki H. 2020. Osallisuuden kokemus ja koulukiusaaminen: Kouluterveyskyselyn 2019 tuloksia. Viitattu 3.4. 2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140804/URN_ISBN_978-952-343-599-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vorma, H. Rotko, T. Larivaara, M. Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 28.2.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>