



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Nuoren itsetuntemuksen vahvistaminen toiminnallisilla menetelmillä

Pauliina Bergström

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

09/2015

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

| | |
|--|--------------------------------------|
| Työn tekijä Pauliina Bergström | Sivumäärä 42 ja 10 liitesivua |
| Työn nimi Nuoren itsetuntemuksen vahvistaminen toiminnallisilla menetelmillä | |
| Ohjaava(t) opettaja(t) Tiina Valkendorff | |
| Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Fallkullan kotieläintilan nuorisosiainkeskus, Laura Paunonen | |
| Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö käsittelee nuorten itsetuntemuksen vahvistamista ja heidän omien vahvuksiensa tunnistamista. Käsitelimme teemoja nuorten kanssa toiminnallisten harjoitusten avulla. Opinnäytetyön tilaaja on Fallkullan kotieläintilan nuorisosiainkeskus. Ohjasin kaksi toimintailtaa Fallkullan 13–16-vuotiaille vertaisohjaajille toukokuussa 2015. Toimintailtojen tavoitteena oli nuorten itsetuntemuksen syventäminen, heidän omien vahvuksiensa tunnistaminen sekä ryhmähengen vahvistaminen.</p> <p>Opinnäytetyön toinen tavoite oli esittää konkreettisia ideoita, miten Fallkullan nuorille järjestämää vertaisohjaajakoulutusta voidaan jatkossa kehittää. Käsittelemme koulutuksen kehittämistä erityisesti nuorten itsetuntemuksen vahvistamisen osalta. Itsetuntemuksen ja omien vahvuksien tunnistaminen auttavat nuorta menestymään hänen henkilökohtaisessa elämässään, mutta myös toimimaan paremmin vertaisohjaajana. Esittämäni kehittämissideat perustuvat nuorten antamaan palautteeseen sekä toimintailloissa tekemiini havaintoihin.</p> <p>Tutkimusmenetelminä käytin osallistuvaa havainnointia sekä palautekyselyä. Toimintailloissa olin sekä ryhmän ohjaajan että havainnoijan roolissa. Opinnäytetyön teoria perustuu nuoruuden ja sen kehitystehtävien, sosiaalisen vahvistamisen ja itsetuntemus- ja tunnetaitojen sekä toiminnallisten menetelmien käsitteisiin.</p> <p>Fallkullan kotieläintilan nuorisosiainkeskus voi hyödyntää tutkimustuloksia nuorisotyössä ja kehittää esittämäni ideoiden avulla vertaisohjaajakoulutustaan. Tutkimus tarjoaa nuorisotyön ammattilaisille tietoa ja ideoita siihen, millä tavoin nuorten itsetuntemusta sekä heidän omia vahvuuksiaan voidaan tunnistaa ja vahvistaa.</p> | |
| Asiasanat itsetuntemus, nuoruus, toiminnalliset menetelmät, vertaistoiminta | |

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

| | |
|---|--------------------------------|
| Author Pauliina Bergström | Number of Pages 42 + 10 |
| Title Strengthening young people's self-knowledge by functional methods | |
| Supervisor(s) Tiina Valkendorff | |
| Subscriber and/or Mentor Youth center Fallkulla Domestic Animal Zoo | |
| Abstract <p>The thesis deals with strengthening young peoples' self-knowledge and recognising their own strengths. The themes were handled with the young by using functional exercises. The thesis was ordered by Fallkulla Domestic Animal Zoo which is run by the City of Helsinki Youth Department. I instructed two evenings of activities for Fallkulla's 13-16-year-olds peer instructors in May 2015. The aim of the evening programs was to deepen the peer instructors' self-knowledge, find their own strengths and firming the team spirit.</p> <p>The second aim of the thesis was to offer concrete ideas that Fallkulla can use as a tool to improve their peer instructor training. I focus mainly on how to strengthen young people's self-knowledge. Self-knowledge and knowing your own strengths help young person to success in their personal life but also work as a better peer instructor. The ideas are based on my perceptions from the activity nights and the feedback from the young.</p> <p>I used observation and inquiry as research methods. At the active nights I had a double role as an instructor and observer of the group. The theory of the thesis is based on the concepts of adolescence and its' developmental phases, social empowerment, self-knowledge and functional methods.</p> <p>Fallkulla youth center can benefit the results of the study by using the thesis' ideas when working with the teenagers and improving the peer instructor training. The study offers information and gives ideas for the youth workers how to strengthen young peoples' self-knowledge and finding their strengths.</p> | |
| Keywords self-knowledge, youth, functional methods, peer work | |

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 5 |
| 2 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARVE | 6 |
| 2.1 Fallkullan kotieläintilan nuorisoasiainkeskus | 6 |
| 2.2 Vertaisohjaajatoiminta | 7 |
| 2.3 Tarve ja tavoitteet | 8 |
| 3 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA | 12 |
| 3.1 Nuoruus | 12 |
| 3.2 Sosiaalinen vahvistaminen | 14 |
| 3.3 Itsetuntemus | 15 |
| 3.4 Tunne- ja vuorovaikutustaidot | 16 |
| 3.5 Toiminnalliset menetelmät | 17 |
| 3.6 Ohjaajan rooli nuoren itsetuntemuksen vahvistamisessa | 18 |
| 3.7 Ryhmätoiminnan merkitys itsetuntemuksen vahvistamisessa | 19 |
| 4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ | 19 |
| 4.1 Tavoitteet | 20 |
| 4.2 Ohjattavan ryhmän kuvaus | 20 |
| 4.3 Toimintailtojen suunnittelu | 21 |
| 4.4 Tutkimusmenetelmät | 22 |
| 4.5 Ensimmäinen toimintailta | 24 |
| 4.6 Toinen toimintailta | 27 |
| 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET | 29 |
| 5.1 Nuorten kokemukset ja palaute | 32 |
| 5.2 Pohdintaa | 34 |
| 6 POHDINTAA TUTKIMUKSEN HYÖDYNNETTÄVYYDESTÄ JA KEHITTÄMISIDEOITA | 35 |
| LÄHTEET | 39 |
| LIITTEET | 43 |

1 JOHDANTO

Minä-kuvan, itsetuntemuksen ja oman identiteetin ja persoonan rakentaminen kuuluvat nuoruuden tärkeimpiin kehitystehtäviin. Nuoren elämässä tapahtuu suuria muutoksia lyhyessä ajassa: itsenäistyminen, uudet ystävyys- ja seurustelusuhteet sekä oman kehon ja mielialojen muutokset ovat haasteita, joita jokainen nuori kohtaa. Muutos voi näkyä nuoren käytöksessä uhmakkuutena ja rajojen kokeilemisena, toisaalta osalle nuorista teini-ikä on rauhaisaa aikaa. Aiemmat elämäkokemukset, temperamentti ja perhesuhteiden kiinteys vaikuttavat siihen, millä tavoin nuori käy läpi nuoruuttaan ja siihen liittyviä haasteita (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015).

Tunne-elämän muutokset värittävät nuoren maailmaa ja hän tarvitsee tukea ja neuvoa omien tunteiden tunnistamiseen, sanoittamiseen ja ymmärtämiseen. Itsetuntemuksen lisääminen selkeyttää nuoren ajatuksia siitä, kuka ja millainen hän on. Kodin ja koulun lisäksi nuorisotyön ammattilaisilla on suuri rooli nuoren tunnetaitojen ja itsetuntemuksen vahvistamisessa – siksi halusin tehdä opinnäytetyöni näihin teemoihin liittyen.

Kiinnostukseni nuorten mielenterveyttä ja sen edistämistä kohtaan on kasvanut vuosien aikana työskennellessäni nuorisotyön kentällä erilaisissa ympäristöissä. Etenkin itsetuntemukseen ja persoonallisuuden kehitykseen liittyvät asiat kiinnostavat minua erityisen paljon. Keväällä 2015 työpaikallani Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen Fallkullan kotieläintilalla keskustelin opinnäytetyöstäni kollegoideni kanssa – löysimme kehittämistehtävän sekä sovimme opinnäytetyön aikataulun ja sisällön.

Ohjasin Fallkullan kotieläintilan nuorisotalon 13–16-vuotiaille vertaisohjaajille kaksi toimintailtaa, joissa harjoiteltiin tehtävien ja harjoitusten avulla itsetuntemusta ja omien vahvuuksien tunnistamista. Toimintaillat järjestettiin toukokuun 2015 aikana Fallkullan tiloissa. Nuorten itsetuntemuksen vahvistamisen lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli esittää Fallkullan nuorisotalolle ideoita, miten heidän järjestämänsä nuorten vertaisohjaajakoulutusta voisi kehittää. Hyvä itsetuntemus ja omien vahvuuksien tunnistaminen auttavat nuorta pärjäämään hänen henkilökohtaisessa elämässään, mutta myös vertaisohjaajana toimimisessa. Käsittelemme vertaisohjaajakoulutuksen ke-

hittämistä nimenomaan siitä näkökulmasta, millä tavoin koulutus voi auttaa nuoren itsetuntemuksen vahvistamisessa ja nuoren vahvuuksien tunnistamisessa.

2 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARVE

Olen työskennellyt monta vuotta Fallkullan kotieläintilan nuorisoasiainkeskuksessa tuntityöntekijänä ja havainnut kehittämiskohteita. Vaikka Fallkullassa järjestetään eläinten hoidon ja kädentaitojen opetteluun lisäksi muutakin mukavaa ja kehittävää toimintaa nuorille, itsetuntemuksen opetteluun painottuvaa toimintaa ei Fallkullassa ollut vielä järjestetty. Tilausta tämän kaltaiselle toiminnalle oli siis olemassa. Olin pitkään miettinyt mahdollisuutta toteuttaa opinnäytetyöni Fallkullassa. Halusin opinnäytetyöni liittyvän nuorten mielenterveyden edistämiseen - itsetuntemuksen ja omien vahvuuksien tunnistaminen valikoituivat tämän opinnäytetyön teemoiksi. Keskustelin kollegoideni kanssa opinnäytetyöni aiheesta sekä kehittämistehtävästä, jonka yhdessä päätimme. Opinnäytetyön suunnittelun aloitin keväällä 2015 ja nuorten toimintaillat toteutin toukokuussa 2015. Kesällä analysoin tulokset ja kirjoitin opinnäytetyön.

2.1 Fallkullan kotieläintilan nuorisoasiainkeskus

Opinnäytetyöni tilaaja on Fallkullan kotieläintilan nuorisotalo. Fallkullan kotieläintila on vuonna 1989 perustettu Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen nuorisotalo. Helsingin Tapanilassa sijaitsevalla nuorisotalolla 9-17-vuotiaat kaupunkilaislapset ja – nuoret pääsevät hoitamaan kotieläimiä ja harjoittelemaan navetta-, piha- ja puutarhatöitä. Usein ohjelmassa on myös leivontaa ja kädentöitä. Toiminta on maksutonta ja kaikki 9-17-vuotiaat pääkaupunkiseudun nuoret voivat osallistua nuorisotalon toimintaan.

Tilalla asuu perinteisiä maatalan eläimiä, kuten lehmiä, possuja, hevosia, lampaita ja vuohia. Fallkullan tila on suosittu retkikohde perheiden keskuudessa – tilalla käy vuodessa arviolta yli 60 000 kävijää (Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus 2015).

Tilalle on vapaa pääsy. Ryhmävierailijoita Fallkullassa käy päiväkodeista, vanhustenkodeista ja kouluista.

Toiminta on jaettu arkipäivisin 9-11-vuotiaille ja 12–17-vuotiaille nuorille erikseen. Nuorempi ikäryhmä tulee Fallkullaan iltapäivisin puoleksitoista tunniksi ja ”työnjaoissa” sovitaan päivän tehtävät. Työnjaoissa rapsutellaan ja harjataan eläimiä sekä ruokitaan ne. Eläinten karsinat siivotaan ja eläimet tuodaan laitumelta sisälle navettaan yöksi. Myös piha- ja puutarhatyöt, käsityöt sekä leivonta ja askartelu kuuluvat olennaisesti toimintaan.

12–17-vuotiaiden työnjako kestää kolme tuntia ja alkaa illalla 9-11-vuotiaiden toiminnan jälkeen. Vanhemmat nuoret tekevät työnjaoissa samoja asioita kuin nuoremmat. Vanhemmille ja kokeneemmille nuorille voi kuitenkin antaa vastuutehtäviä ja sitä kautta enemmän oikeuksia. Lauantaisin Fallkullassa on työnjako, johon voivat tulla 9-17-vuotiaat nuoret. Lauantain työnjako toimii samalla periaatteella kuin arkisin, mutta kestää koko päivän (klo 10.30–15). (Helsingin kaupungin nuorisoasiankeskus 2015.)

Fallkullassa toimii myös poikien toimintaklubi, hevoskerho ja vertaisohjaajien ohjaamat kerhot. Vertaisohjaajat eli ”vertsit” ohjaavat kotieläinkerhoja 9-11-vuotiaille lapsille. Kerran kuukaudessa järjestetään pidennetty perjantai, jolloin vanhemmat nuoret saavat viettää iltaa Fallkullassa klo 21.45 asti ja nuoremmat klo 19.45 asti. Pidentetyille perjantaille valitaan tietty tema, kuten leffa-ilta, jonka mukaan ohjelma suunnitellaan. (Helsingin kaupungin nuorisoasiankeskus 2015.)

2.2 Vertaisohjaajatoiminta

Vertaisohjaajat ovat yli 13-vuotiaita Fallkullan aktiivikävijöitä, jotka ovat kiinnostuneita kerhojen ja leirien ohjaamisesta. Vertaisohjaajat ohjaavat 9-11-vuotiaille lapsille kotieläinkerhoja maanantaisin ja perjantaisin. Kesäisin järjestetään kaksi vertaisohjaajavetoista toimintaleiriä lapsille ja nuorille. (Helsingin nuorisoasiainkeskus 2015.) Fallkullan nuoriso-ohjaajilla on päävastuu vertaisohjaajista sekä heidän ohjattavistaan, mutta vertaisohjaajat saavat osaamisensa mukaan itse suunnitella ja ohjata kerhoja.

Nuoret käyvät vertaisohjaajakoulutuksen, jonka jälkeen he voivat toimia vertaisohjaajina ja ohjata kerhoja. Koulutuksessa mietitään kerhon tavoitteita, kerhon ohjaajan ominaisuuksia ja erilaisia ohjaustilanteita. Nuoret pohtivat myös hyvän ilmapiirin merkitystä, lapsen kehitystä ja kasvua sekä kerho-ohjelman suunnittelua.

Vertaisohjaajat toimivat Fallkullassa esimerkkeinä nuoremmille ja auttavat ja ohjaavat heitä työnjaoissa ja kerhoissa. He toimivat aikuisten ohjaajien apuna ja saavat tehtäviä oman osaamistasonsa ja kykyjensä mukaan. Vertaisohjaajat saavat vähitellen enemmän vastuuta ja oikeuksia, mitä kokeneimmiksi he kehittyvät.

Veijonaho (2007) kuvailee opinnäytetyössään vertaisryhmän muodostuvan usein samat arvot omaavista ja samassa sosiaalisessa järjestelmässä toimivista ihmisistä (Veikkolainen 2005, 5). Fallkullan vertaisryhmäläisiä yhdistää kiinnostus eläinkerhojen ja -leirien ohjaamiseen, apuohjaajana toimimiseen ja aktiivisuus Fallkullan toiminnassa. Lisäksi ryhmäläiset ovat varsin samanikäisiä, 13–16-vuotiaita.

Veijonaho (2007) luonnehtii vertaisohjaajan toimivan tietynlaisena puskurina ohjaajien ja nuorten välillä. Hän auttaa ohjaamistilanteissa, mutta tuo samalla palautetta toiminnasta ja ohjauksesta lapsilta ja nuorilta ohjaajille. (Veikkolainen 2005, 6-7).

2.3 Tarve ja tavoitteet

Nuoruusiässä tapahtuu suuria ja merkittäviä muutoksia. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys on nopeaa ja nuori saattaa kipuilla oman muuttuvan mielen ja kehon ristiriitaisuuksista. Tunteet myllertävät ja suhdetta itseen, kavereihin ja perheeseen mietitään uudelleen. Nuori pohtii armottoman paljon itseään – millainen olen, millainen minun pitäisi olla? Miltä näytän, hyväksytäänkö minut porukassa, mitä tunnen? Nuoruus on haastava ajanjakso ja siksi haluan osaltani auttaa ja tukea nuorta elämän suurten muutosten keskellä. Nuoruus elämänvaiheena ja etenkin minäkuvan, itsetunnon, oman persoonan ja identiteetin rakentuminen kiehtovat minua erityisesti, joten halusin opinnäytetyöni liittyvän näihin aiheisiin.

Mediassa on äänekkäästi puhuttu suomalaisten mielenterveydestä – erityisesti sen ongelmista. Mielenterveydestä puhuttaessa painopistettä pitäisi siirtää enemmän ongelmien ennaltaehkäisyyn: tunne- ja mielenterveystaitojen opetteluun ja omien voimavarojen, vahvuuksien ja resurssien tunnistamiseen. Nuoruusiän kehitysvaihe on huomattava tekijä myöhemmin aikuisuuden mielenterveydessä, koska useimmat aikuisena toimintakykyä uhkaavat mielenterveyden ongelmat saavat alkunsa nuoruudessa (Nurmos 2011, 13).

Ajatukseni oli vastata tähän tarpeeseen ja antaa nuorelle mahdollisuus harjoitella itsetuntemusta ja vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Itsetuntemuksen vahvistaminen on osa mielenterveyden tukemista, joka on erityisesti nuoren elämässä aina ajankoh- taista ja tarpeellista. Työote on ennaltaehkäisevä: nuoren kasvua, kehitystä ja mie- lenterveyttä edistetään ja tuetaan, jotta nuoresta kasvaisi terve ja hyvinvoiva ihminen. Näistä mietteistä sain kipinän ohjata nuorille toimintailtoja, joissa käsitellään itsetun- temukseen liittyviä asioita harjoitusten ja tehtävien avulla. Itsetuntemuksella tarkoitetaan omaa ymmärrystä itsestämme; kehon, tunteiden ja ajatusten tietämistä ja tun- temista (Toivakka & Maasola 2011, 19). Vuorovaikutustaidot koostuvat tunnetaidoista ja sosiaalisista taidoista. Sosiaalisia taitoja tarvitaan kaikessa vuorovaikutuksessa; taitojen avulla ihminen kykenee kohtaamaan ja tekemään tuttavuutta erilaisten ihmis- ten kanssa ja toimimaan ja keskustelemaan luontevasti heidän kanssa. (Erkko & Hannukkala 2013, 100.) Tunnetaidot viittaavat omien tunteiden tunnistamiseen, sa- noittamiseen ja käsittelemiseen (Erkko & Hannukkala 2013, 75).

Olen töissä tuntityöntekijänä Fallkullan kotieläintilan nuorisotalolla ja juttelin kolle- goideni kanssa opinnäytetyöideastani. Fallkullan vertaisohjaajat ovat yli 13-vuotiaita nuoria, joita on tällä hetkellä 20. Vertaisohjaajien ohjaajat eli kaksi Fallkullan nuoriso- työntekijää kannustivat ajatusta ohjata ”vertseille” itsetuntemukseen keskittyviä toi- mintailtoja.

Totesimme, että murrosikäiset, 13–16-vuotiaat vertaisohjaajat ovat juuri se ikäryhmä, jotka tarvitsevat oman itsetuntemuksen parantamisessa tukea. Nuoruusikä on oman persoonan ja tunne-elämän kehittymisen aikaa. Herkässä, mutta vastaanottavaises- sa ja vaikutuksille alttiissa iässä nuorten kanssa on hyödyllistä tarkastella itsetunte- musta, tunnetaitoja ja oman persoonan kehittymistä. Nuoruusiässä yksilö rakentaa ja

muokkaa identiteettiään ja käsittelee aktiivisesti siihen liittyviä ongelmia ja kysymyksiä (Karrasch ym. 2011, 97).

Nuori pohtii itseään paljon ja kokee esimerkiksi onnistumisen kokemukset voimakkaasti. Nuoruuden yksistä kehitystehtävistä on muodostaa käsitys itsestä ja omasta identiteetistä. (Erkko & Hannukkala 2013, 60.) Identiteetillä tarkoitetaan psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä kokonaiskäsitystä itsestään. Se on käsitys siitä, millaisena yksilö näkee itsensä suhteessa toisiin ihmisiin, yhteiskuntaan, kulttuuriin, ympäristöön ja yhteisöön. (Erkko & Hannukkala 2013, 241.) Vertaisohjaajille on hyvin vähän järjestetty itsetuntemukseen liittyvää toimintaa, joten tarve toimintailloille oli olemassa.

Opinnäytetyölläni on kaksi päätavoitetta: vahvistaa vertaisohjaajanuorten itsetuntemusta ja esittää kehittämisideoita ja konkreettisia toimia, joilla vertaisohjaajakoulutusta voidaan jatkossa parantaa nuorten itsetuntemuksen vahvistamisen kannalta. Toimintailtojen tavoitteena oli lisäksi vahvistaa ryhmähenkeä sekä nuorten vuorovaikutustaitoja.

Vertaisohjaajakoulutuksen parantaminen on opinnäytetyön kehittämistehtävä, jonka päätimme yhdessä kollegoideni kanssa. Vertaisohjaajakoulutus järjestetään kerran vuodessa ja sille on tietty ohjelmarunko, jota noudatetaan. Kuitenkin nuorten antaman palautteen mukaan koulutusta kehitetään vuosi vuodelta paremmaksi ja toimivammaksi.

Vertaisohjaajakoulutuksessa nuoret harjoittelevat omien vahvuuksien tunnistamista, mutta syvemmälle omaan itsetuntemukseen tai tunnetaitojen opetteluun ei mennä. Nuoren itsetuntemuksen vahvistuminen on monesta syystä hyvä asia. Vertaisohjaajat osaavat ohjata kerhoja ja leirejä paremmin, kun he oppivat tuntemaan persoonallisuutensa, arvostavat itseään ja omia vahvuuksiaan ja osaavat käsitellä omia tunteita. Tunteiden kohtaaminen ja kuunteleminen lisäävät itsetuntemusta sekä auttavat rakentamaan yhteyttä toisiin ihmisiin (Erkko & Hannukkala 2013, 15). Oman persoonan ja vahvuuksien tunteminen, tunnetaidot ja hyvä itsetuntemus auttavat nuorta vertaisohjaajaa ohjaustilanteissa ja omien tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä. Myös vuorovaikutus ohjattaviin paranee ja vertaisohjaaja osaa ottaa ohjattavien tunteet huomioon ja ymmärtämään heitä paremmin.

Vertaisohjaajien ohjaustaitojen parantumisen lisäksi itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen vahvistumisesta on hyötyä myös henkilökohtaisen elämän kannalta. Omiin tunteiden tunnistaminen ja käsittely eli tunnetaidot ovat yksi tärkeimmistä mielen-terveyttä ja hyvinvointia tukevista taidoista (Erkko & Hannukkala 2013, 75). Tunteet ovat jatkuvasti läsnä elämässä – ne ohjaavat sitä, miten käyttäydymme ja toimimme. Jos aikuisillakin on haastetta käsitellä omin tunteitaan, miten mahtaa murrosiässä kipuileva nuori selvitä omien tunnemyrskyjensä kanssa! Siksi tunnetaitojen opettelu ja omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen ovat tärkeitä nimenomaan nuoruusiässä.

Tunteet ovat tärkeässä roolissa myös vuorovaikutuksessa, motivaatiossa ja rajojen asettamisessa (Erkko & Hannukkala 2013, 75.) Mielen-terveys on psyykkistä pää-omaa ja olennainen osa ihmisen hyvinvointia; se luo perustan nauttia elämästä, kokea itsensä arvostetuksi yhteisön jäseneksi ja tuntea elämä mielekkääksi (Suomen Mielen-terveysseura 2015). Tutkimuksissa on todettu, että mitä moniulotteisempi minäkäsitys nuorella on, sitä paremmin se suojaa häntä mahdollisten kielteisten elämäntapahtumien psyykkisiltä vaikutuksilta, kuten masennukselta (Anttila, Eronen, Kallio, Kanninen, Kauppinen, Paavilainen & Salo 2005, 139). Minäkäsitys eli minäkuva on käsitys siitä, millaisena yksilö itseään pitää. Se on käsitys omasta itsestä ja suhteesta ympäröivään maailmaan. (Kehitysvamma-alan verkkopalvelu Vernerit 2015.)

Osana terveystiedon opetusta yläasteikäisille (7.-9-luokat) nuorille opetetaan hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä asioita. Viittaa tässä vain yläasteikäisiin, koska he ovat opinnäytetyöni kohderyhmä. Terveyteen liittyvien tietojen, taitojen ja itsetuntemuksen opettelu ja sosiaalisten taitojen sekä tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn liittyvien valmiuksien kehittymisen tukeminen on merkitty perusopetuksen opetussuunnitelmaan 2014 (Opetushallitus). Vaikka nuoret opiskelevat näitä asioita koulussa, se ei poissulje nuorisotyön tärkeää roolia nuorten tunnekasvatuksessa. Nuorisotyötä tehdään pääosin nuorten vapaa-aikana, joten silloin tunnekasvatus ei ole ns. pakotettua. Tunnekasvatus on tunteisiin ja sosiaalisiin taitoihin liittyvien tietojen ja taitojen opettamista (Jalovaara 2006,95). Herkässä ja kehittyvässä iässä oleva nuori tarvitsee paljon aikuisen opastusta ja tukea elämän suurten muutosten keskel-

lä. Tunnetaitojen opettelu ja itsetuntemukseen syventymistä ei ole koskaan tarpeeksi – aina voi oppia jotain uutta itsestään ja muista.

Vaikka koti, koulu, perhe ja ystävät ovat tärkeässä roolissa nuoren tunnetaitojen vahvistamisessa, on nuorisotyöllä keskeinen vaikutus monen nuoren elämässä. Koulussa tunnetaitojen harjoittelu ja itsetuntemukseen perehtyminen ovat pieni osa opetuksen kokonaisuutta muiden oppiaineiden rinnalla. Nuorisotyössä voidaan keskittyä enemmän tunnetaitojen opetteluun ja siksi nuorisotalot ovat oiva paikka nuoren kohtaamiseen, kannustamiseen ja vahvistamiseen.

Nuoren itsetuntemuksen vahvistamiseen liittyviä opinnäytetöitä on tehty ennenkin. Toiminnalliset menetelmät ovat olleet suosituimpia keinoja itsetuntemuksen vahvistamiseksi, samoin voimauttavaa valokuvausta on hyödynnetty.

3 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA

Opinnäytetyöni teoria perustuu muutamiin käsitteisiin, jotka liittyvät keskeisesti käsittelemieni teemoihin. Kaikki käsitteet, erityisesti sosiaalinen vahvistaminen, liittyvät myös olennaisesti yhteisöpedagogin osaamiseen. Tietoperusta loi pohjan toimintailtojen suunnittelulle, toteuttamiselle ja arvioinnille. Teoria auttaa ymmärtämään nuoruutta kehitysvaiheena sekä itsetuntemuksen, ryhmätoiminnan ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitystä nuoren kasvuun ja kehitykseen.

3.1 Nuoruus

Nuoruus on kehitysvaihe, jonka aikana lapsi kasvaa ja kehittyy fyysisiltä, psyykkisiltä ja sosiaalisilta ominaisuuksiltaan. Nuoruus on siirtymäkausi eli transitiovaihe lapsesta aikuiseksi. Nuoren keho ja ulkonäkö muuttuvat ja persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksessä tapahtuu merkittäviä muutoksia. (Anttila ym. 2005, 126–127.) Erik. H. Eriksonin mukaan nuoruusiän keskeinen kehitystehtävä on identiteetin muodostami-

nen, jonka ratkaisematta jättämisestä voi seurata roolihämmennys. Eriksonin teoria korostaa sosiaalisen ympäristön ja yksilön itseä ja muita koskevien tulkintojen vuorovaikutusta identiteetin muodostamisessa. (Karrasch, Lindblom-Ylänne, Niemelä, Päivänsalo & Tynjälä 2011, 101.)

Nuoruus voidaan sijoittaa ikävuosien 12–22 välille. Se jaetaan varhais- (12–14 v.), keski- (15–18 v.) ja myöhäisnuoruuteen (19–22 v.) (Anttila ym. 2005, 126). Murrosikä eli nuoruusiän kuohuntavaihe ja puberteetti eli biologinen kypsyminen ovat kaksi eri asiaa, vaikka ne liittyvätkin toisiinsa. Puberteetilla tarkoitetaan biologisia muutoksia, joiden toteuduttua nuori saavuttaa sukukypsyuden eli kyvyn tuottaa jälkeläisiä. Kehon biologiset muutokset kytkeytyvät nuoruusiän sosiaalisiin ja psykologisiin muutoksiin, jotka näkyvät monissa kulttuureissa selkeästi erottuvana kuohuntavaiheena eli murrosikänä. (Karrasch ym. 2011, 103.)

Nuoruusikä voi olla hyvinkin ristiriitaista aikaa: nuori kapinoi, kyseenalaistaa ja itsenäistyy, mutta samalla hän kaipaa vanhempien turvaa vapauden ja vastuun rinnalle. Minäkäsitys ja identiteetti kehittyvät kokeilemisen ja erehdysten saattamana, mutta hiljalleen nuorelle kehittyy käsitys omasta itsestään. Suhde omiin vanhempiin ja kavereihin muuttuu. Lapsuuden leikkikaverit vaihtuvat pysyviin, syvällisempiin ystävyys-suhteisiin. Tämä on oleellista nuoren psyykkisen kehityksen kannalta. Ystävyys-suhteet kehittävät nuoren sosiaalisia taitoja ajattelun ja tunne-elämän alueella. Roolinottokyky eli kyky ajatella asioita toisen ihmisen näkökulmasta paranee ystävyys-suhteiden myötä ja kyky empatiaan eli toisen tunteisiin eläytymiseen kasvaa. (Anttila ym. 2005, 137–138.)

Nuoresta voi tuntua, ettei kukaan ymmärrä häntä, vanhemmat laativat järjettömiä sääntöjä ja finni naamassa kaataa maailman. Ailahtelevaisuus ja voimakkaat tunne-myrskyt kuuluvat nuoren elämään ja niillä on tärkeä tehtävä tunne-elämän kehityksen kannalta. Nuoren mieli täyttyy tunteista ja ajatuksista, joita hän opettelee jäsentämään. Jäsentymättömyys voi ilmetä joillain äkkipikaisuutena tai tunteenpurkauksina, toisilla kuohunta tapahtuu enemmän pään sisällä (Erkko & Hannukkala 2013, 79). Nuoruudessa tapahtuu niin suuria muutoksia lyhyessä ajassa fyysisessä, psyykkisessä kuin sosiaalisessa kasvussa, että nuoren mieli ei pysy muutoksessa mukana.

Oman kehon ja mielen jatkuva tarkkailu voi aiheuttaa ahdistusta, hämmennystä ja jännitystä.

3.2 Sosiaalinen vahvistaminen

Sosiaalisen vahvistamisen käsite on keskeinen nuoren itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistamisessa. Nuorisolain (27.1.2006/72) toisen pykälän kolmannessa momentissa määritellään sosiaalinen vahvistaminen nuorille suunnatuiksi toimenpiteiksi elämäntaitojen parantamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi (Finlex 2006). Kyseisen lain näkökulmasta katsottuna sosiaalinen vahvistaminen on kokonaisvaltaista tukemista, jonka tavoitteena on yksilön hyvinvoinnin lisääminen ja sen edistäminen. Jokainen tarvitsee sosiaalista vahvistamista, tukea, ohjausta ja neuvoa jossain vaiheessa elämäänsä. (Lundbom & Herranen 2011, 6.)

Ohjaamissani toimintailloissa ollaan sosiaalisen vahvistamisen ytimessä: tavoitteeni oli vertaisohjaajanuorten itsetuntemuksen vahvistaminen ja auttaa heitä tunnistamaan omat vahvuutensa. Itsetuntemuksen vahvistuminen lujittaa nuoren itseluottamusta ja tukee mielenterveyttä, jolloin nuoren on helpompi selviytyä elämän haasteista.

Sosiaalisella vahvistamisella pyritään usein ”ehkäisemään syrjäytymistä”. Vaikka sosiaalisella vahvistamisella tähdätään nuorten hyvinvoinnin polarisoitumiskehityksen ehkäisemiseen, on yksilön hyvinvoinnin tukeminen mielestäni vähintäänkin yhtä arvokas asia. Polarisaatio liittyy yhteiskunnan kahtiajakoon, jossa yksilöt ovat eriarvoisessa asemassa suhteessa toisiinsa ja elämän perusedellytyksiin (Lundbom & Herranen 2011, 6). Opinnäytetyöni keskittyikin nuoren hyvinvoinnin vahvistamiseen ja vielä tarkemmin itsetuntemuksen lisäämiseen. Ideaalein saavutus olisi sosiaalinen vahvistuminen, joka on kokemuksena subjektiivinen ja voimaannuttava (Mehtonen 2011, 13). Ymmärrettävää kuitenkin on, ettei kahden ohjaamani toimintailan jälkeen nuoret välttämättä koe itseään täysin voimaantunteiksi. Tavoitteena oli pikemminkin antaa nuorille mahdollisuus harjoitella tunnetaitoja ja syventää itsetuntemustaan, kuin saavuttaa joka elämänalueen läpäisemä voimaantuminen.

3.3 Itsetuntemus

Hyvä itsetuntemus auttaa rakentamaan terveen itsetunnon. Itsetunto on yksilön käsitys siitä, kuinka hyvä hän on. Hyvä itsetunto antaa rohkeutta olla oma itsensä ja kykyä nähdä oma elämä ainutlaatuisena ja arvokkaana. (Erkko & Hannukkala 2013, 59.) Henkilö, jolla on hyvä itsetunto, näkee realistisen myönteisesti omat mahdollisuutensa ja rajoitteensa. Terve itsetunto tarkoittaa vastoinkäymisten ja epäonnistumisen sietämistä ilman, että itseluottamus romahtaa. Terveen itsetunnon kehitys alkaa jo lapsuudessa myönteisten kasvukokemusten myötä, mutta sitä voidaan kehittää vielä nuoruudessakin. Itsetunto voi myös vaihdella elämän eri vaiheissa. (Suomen Mielenterveysseura 2015.)

Fallkullan 13–16-vuotiaiden vertaisohjaajien itsetuntemuksen vahvistaminen on aiheellista, koska nuoren persoonallisuus on vastaanottavainen ja joustava kaikille ulkopuolisille vaikutteille. Siksi nuoren kehitykseen pystytään vaikuttamaan ulkoapäin helpommin kuin myöhemmin elämässä. Mielenterveyden edistämisessä nuoruus on tärkeä ikävaihe juuri siksi, että muutokset ovat mahdollisia. (Kinnunen 2011, 50.) Koska kasvu ja kehitys tapahtuvat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa, on nuorisotyöntekijällä mahtava tilaisuus vahvistaa osaltaan nuoren itsetuottamusta ja -tuntemusta. Kodin ja koulun lisäksi nuorisotalo on paikka, jossa nuoret viettävät merkittävän osan ajastaan.

Itsetunto koostuu itsetuntemuksesta ja itsearvostuksesta. Itsearvostus on oman elämän pitämistä arvokkaana ja ainutlaatuisena (Toivakka & Maasola 2011, 15). Itsetuntemus on omaa ymmärrystä itsestämme; kehon, tunteiden ja ajatusten tietämistä ja tuntemista. Rakennamme itsetuntemuksen varaan minäkuvamme, eli käsityksen itsestämme. Omien vahvuuksien ja heikkouksien, tapojen ja tottumusten ja arvojen ja tunteiden tunnistaminen vahvistavat itsetuntemusta. Elämänhallinnan ja kehon ja mielen tasapainon kannalta hyvä itsetuntemus on avainasemassa. Tuntemalla itsensä yksilö selviytyy paremmin elämän eteen tuomista vaikeistakin asioista ja kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa paranee. (Toivakka & Maasola 2011, 19.)

Nuorisotyöntekijät ovat paraatipaikalla seuraamassa nuoren kehitystä ja kasvua ja siksi he ovat tärkeässä roolissa myös nuoren itsetuntemuksen vahvistamisessa. Kuten kaikki nuoret, myös Fallkullan vertaisohjaajat tarvitsevat tukea ja työkaluja oman itsetuntemuksen kehittämiseen.

Nuorella on tärkeää olla hyvä itsetuntemus jo itsensä ja oman elämän mielekkyyden vuoksi, mutta myös ohjattavien kerholaisten ja leiriläisten takia. Vertaisohjaajat ohjaavat muita lapsia ja nuoria, joihin he vaikuttavat käytöksellään ja persoonallaan. Ohjaajan on tiedostettava ohjattaviin lapsiin liittyvien omien tunteiden, käsitysten ja motiivien olemassaolo (Autio & Kaski 2005, 64). Kun henkilö oppii tuntemaan itsensä, oppii hän myös tuntemaan toisia ja toimimaan heidän kanssaan paremmin (Toivakka & Maasola 2011, 19). Hän tunnistaa omat ja muiden tunteet ja osaa myös sanoittaa niitä. Terveellä itsetunnolla ja -tuntemuksella varustettu vertaisohjaaja pitää elämänsä, ominaisuuksiaan ja kykyjään arvokkaina, mutta antaa myös ohjattavien loistaa ja onnistua.

3.4 Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Tunteet ovat jatkuvasti elämässä läsnä ja siksi tunnetaidot ovatkin yksi tärkeimmistä hyvinvointia ja mielenterveyttä tukevista taidoista. Tunnetaitojen lähtökohta on tunteiden havaitseminen ja tiedostaminen. Toimiva yhteys omiin tunteisiin tarkoittaa taitoa tunnistaa, ilmaista ja sanoittaa tunteita rakentavasti. Joskus tunteet saattavat olla tiedostamattomia ja siksi vaikea tunnistaa. Tunteiden tehtävä on kertoa, mikä on hyvinvointimme kannalta tärkeää tai vahingollista. Tunteet saavat meidät etsimään mielihyvää tai vastaavasti välttelemään mielipahaa aiheuttavia asioita. Ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä tunteet ovat tärkeässä roolissa. (Erkko, Hannukkala 2013, 75–77.)

Tunnetaitoja opitaan jo syntymästä lähtien ja niitä voi vahvistaa koko elämän ajan. Lapset oppivat vanhempien avustuksella tunnetaitoja ja iän karttuessa kodin ulkopuolisten virikkeiden osuus alkaa korostua. Koulu ja kaverisuhteet ovat tunnetaitojen harjoituskenttää ja nuorisotyön ammattilaisilla on myös tärkeä rooli tunnehallinnan keinojen tukemisessa. (Erkko, Hannukkala 2013, 75.)

Vuorovaikutukseen tarvitaan sosiaalisia taitoja, empatiakykyä ja tunnetaitoja. Taitojen avulla yksilö kykenee luomaan ihmissuhteita ja ylläpitämään niitä. Sosiaaliset suhteet ovat mielenterveyden tukitekiä: jokainen tarvitsee lähelleen toista ihmistä ja yhteisön, johon kuulua. Yhteisöön kuuluminen ja yhteisöllisyys luovat luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. (Erkko, Hannukkala 2013, 95.)

Vuorovaikutustaidot liittyvät olennaisesti myös ohjaustaitoihin, joten Fallkullan vertaisohjaajat tarvitsevat tukea ja ohjausta niiden opetteluun esimerkiksi ryhmätoiminnan, keskustelun ja yhdessä tekemisen avulla. Hyvät vuorovaikutustaidot auttavat nuorta niin henkilökohtaisessa elämässä kuin vertaisohjaajana toimimisessa. Vuorovaikutustaitojen opettelu tarvitsee ihmissuhteita ja onnistumisen kokemuksia vuorovaikutuksesta (Erkko, Hannukkala 2013, 95).

3.5 Toiminnalliset menetelmät

Käytin toimintailloissa toiminnallisia menetelmiä, joiden avulla ryhmäläiset tutustuivat toisiinsa ja harjoittelivat itsetuntemukseen ja vuorovaikutukseen liittyviä taitoja. Hyödynsin piirtämistä, askartelua ja liikkumista harjoituksissa ja tehtävissä. Toiminnallisilla menetelmillä tarkoitetaan kaikkia tekemiseen ja toimintaan liittyviä harjoituksia, joilla tähdätään aktivoimaan yksilön sekä ryhmän toimintaa ja oppimista. Toiminnallisuus koskee myös ajatuksellista toimintaa, jota fyysinen tekeminen tuottaa. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 30.)

Toiminnalliset menetelmät aktivoivat ryhmäläisiä osallistumaan sekä ilmaisemaan itseään. Liikkuminen ja tekeminen eli kehon mukaan ottaminen toimintaan herättää ja piristää aivotoimintaa. Toiminnallisuus vapauttaa ryhmän tunnelmaa ja tuo iloa ja uusia näkökulmia ryhmän työskentelyyn. Ryhmälle valitaan sellaiset toiminnalliset menetelmät, jotka tuntuvat luontevilta ja sopivat itselle ja kyseiselle ryhmälle. (Klaari Helsinki 2015.) Ihminen oppii paremmin itse tekemällä kuin kuuntelemalla. Pelkkä tiedon siirtäminen pystyy harvoin muokkaamaan ihmisen käyttäytymismalleja ja asenteita. Oman aktiivisen panoksen kautta yksilö oppii tehokkaammin passiivisen vastaanottamisen sijaan. (Aalto 2000, 149.)

Ryhmän turvallisuuden tunteen rakentamiseksi toiminnallisuus on erinomainen tie, sillä sen avulla voidaan kasvattaa luottamusta ja turvallisuutta muutenkin kuin verbalisin keinoin. Turvallisessa ryhmässä ihmisellä on edellytykset yhteyksien luomiseen minuuden eri ulottuvuuksiin ja itseään voi peilata muihin ja omia kokemuksiaan toisten kokemuksiin. (Aalto 2000, 149.) Toiminnalliset menetelmät tarjoavat oivallisen ilmapiirin kehittämiskeinon, koska harjoitukset mahdollistavat tasapuolisen kommunikoinnin ryhmän jäsenten välillä (Kataja ym. 2011,22).

3.6 Ohjaajan rooli nuoren itsetuntemuksen vahvistamisessa

Käsittelen opinnäytetyössäni niin Fallkullan vertaisohjaajien omaa ohjaajuutta ja vertaisohjaajakoulutuksen kehittämistä, kuin omaa ohjaajuuttani opinnäytetyöni toiminnallisessa osiossa. Siksi käsittelen ohjaajan roolin nuoren itsetuntemuksen vahvistamiseksi omassa teorialuvussa.

Oma ohjaajuuteni vaikutti osaltaan vertaisohjaajille vetämieni toimintailtojen onnistumiseen. Hyvä ohjaaja osaa luoda turvallisen ja rohkaisevan ilmapiirin, jossa nuori uskaltaa lähestyä aikuista. Ohjaaja pystyy havainnoimaan omaa ja ohjattavien käyttäytymistä: Kun nuori puhuu ohjaajalle, havaitseeko hän nuoren äänensävyyn? Jos nuori epäröi, rohkaiseeko ohjaaja jatkamaan? Ajatteleeko ja pohtiiko ohjaaja sitä, mitä nuori sanoo? (Erkko & Hannukkala 2013, 105.)

Hyvä ohjaaja on aito, kannustava, välittävä, luotettava, turvallinen ja luova. Hyvä ohjaaja on oma itsensä – nuoret vaistoavat epäaitouden. (Autio & Kaski 2005, 64–65.) Pidän erityisen tärkeänä sitä, että ohjaaja on luotettava, välittävä ja hänellä on hyvä itsetuntemus. Jotta nuori uskaltaa puhua tunteistaan ja käsitellä niitä, täytyy luottamuksen olla kunnossa. Kun ohjaajalla on vahva itsetunto ja itsetuntemus, hän ei säikähdä omia eikä ohjattavien erilaisia tunteita. Nuori saa turvallisesti tuntea ja käsitellä kaikenlaisia tunteita ohjaajan kanssa, koska nuori voi luottaa siihen, ettei ohjaaja murru nuoren tunnepurkausten edessä. Jotta ohjaaja osaa auttaa nuorta itsetuntemuksen vahvistamisessa, ohjaajalla itsellään täytyy olla hyvä itsetunto ja itsetuntemus.

Kannustaminen on myös tärkeää – nuori saa kokeilla erilaisia ratkaisuja ilman väärän vastauksen pelkoa. Pienetkin onnistumiset huomataan ja kannustetaan vapautumaan turhista jännityksistä ja estoista, jotka vaikeuttavat itseilmaisua. Nuoren kannustaminen lisää hänen itseluottamustaan ja myönteistä käsitystä omasta osaamisestaan (Autio & Kaski 2005, 97).

3.7 Ryhmätoiminnan merkitys itsetuntemuksen vahvistamisessa

Ryhmä koostuu kahdesta tai useammasta yksilöstä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmän jäsenyyteen liittyy tietoisuus ryhmään kuulumisesta, muista ryhmäläisistä sekä siitä, miten yksilön oma toiminta liittyy ryhmän yhteisen tavoitteen saavuttamiseen. Ryhmällä on usein yhteinen tavoite, jonka ryhmä pyrkii saavuttamaan. Tavoitteen saavuttaminen vaatii yhteistoimintaa, jolloin ryhmäläiset ovat riippuvaisia toisistaan. Riippuvaisuus ilmenee vuorovaikutuksena yksilöiden välillä. Vuorovaikutus on ryhmäläisen keino vaikuttaa ryhmän toimintaan. (Kataja ym. 2011, 15.)

Ryhmätoiminnan avulla nuori saa positiivista vahvistusta minäkuvansa rakentamiseen, itsetunto vahvistuu yhteenkuuluvuuden kautta sekä sosiaaliset taidot kehittyvät ryhmässä toimiessa. Ryhmätoiminta mahdollistaa osallisuuden kokemuksen sekä kuulumisen sosiaaliseen ryhmään. (Sorell 2012, 17.) Erityisesti pienryhmätoiminta on hyvä vaihtoehto ryhmälle, joka käsittelee hyvin henkilökohtaisia aiheita, kuten itsetuntemusta. Pienryhmässä on enintään 10 yksilöä ja pienryhmää kuvaa se, että jokaisella ryhmän jäsenellä on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Pienryhmän toimintaa kuvaa kiinteys sekä motivaation aikaansaama sitoutuminen ja tyytyväisyys. (Kataja ym. 2011, 15.)

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on ammatillisella kentällä käytännön toiminnan opastamista, ohjeistamista tai toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla

esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu opastus tai ohjeistus, kuten perehdyttämisopas tai tapahtuman toteuttaminen. Keskeistä toiminnallisessa opinnäytetyössä on käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Tutkimusviestinnän ominaispiirteitä ovat muun muassa argumentointi, käsitteiden ja termien määrittely ja käyttö, lähteiden käyttö ja lähdeviitteiden merkintä ja tiedon varmuuden asteen ilmaisu (Vilka & Airaksinen 2003, 101.)

4.1 Tavoitteet

Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden Fallkullan kotieläintilan nuorisotalolla. Ohjasin Fallkullan 13–16-vuotiaille vertaisohjaajille kaksi toimintailtaa, joissa käsiteltiin itsetuntemusta erilaisten tehtävien ja harjoitusten avulla. Opinnäytetyöni sisältää kaksi päätavoitetta: Fallkullan vertaisohjaajanuorten itsetuntemuksen vahvistuminen sekä kehittämisideoiden esittäminen vertaisohjaajakoulutuksen parantamiseksi. Toimintailloissa tekemiäni havaintojen ja nuorten palautteiden pohjalta esitän ideoita, miten nuorten itsetuntemusta voidaan vahvistaa esimerkiksi Fallkullan vertaisohjaajakoulutuksessa. Toimintailtojen tavoite oli vahvistaa nuoren itsetuntemusta, auttaa nuorta omien vahvuuksien tunnistamisessa sekä ryhmähengen vahvistaminen. Toimintailloissa pohdimme nuorten kanssa esimerkiksi omia luonteenpiirteitä, omaa persoonaa ja tulevaisuuden suunnitelmia ja haaveita. Näiden teemojen pohtiminen edistää nuoren minäkuvan ja identiteetin hahmottumista. Opinnäytetyössäni pohdin nimenomaan nuorten itsetuntemuksen vahvistamisen kannalta vertaisohjaajakoulutuksen kehittämistä, koska toimintailat painottuivat kyseiseen teemaan.

4.2 Ohjattavan ryhmän kuvaus

Toukokuussa 2015 ohjaamieni kahden toimintailan kohderyhmä oli Fallkullan 13–16-vuotiaat vertaisohjaajanuoret. Vertaisohjaajat ovat Fallkullan aktiivi-kävijöitä, jotka ohjaavat 9-11-vuotiaille lapsille kerhoja ja leirejä. Vertaisohjaajia on yhteensä 20 ja lisää koulutetaan vuosittain innokkaiden ohjaajakandidaattien ilmoittauduttua Fallkul-

lan työntekijöille. Järjestämäni toimintaillat olivat vertaisohjaajille vapaaehtoisia ja kaikki kaksikymmentä nuorta eivät osallistuneet toimintailtoihin.

Erilaiset persoonat ovat ryhmän rikkaus ja vahvuus: kaikki hyväksytään mukaan sellaisina kuin he ovat. Fallkullan toimintaan osallistuvista nuorista suurin osa on tyttöjä, eikä vertaisohjaajaryhmä tee poikkeusta tähän. Ryhmässä pidemmän aikaa toimineet nuoret tuntevat toisensa hyvin, mutta uudet tulokkaat otetaan ryhmään tervetulleina vastaan. Toimintailtojen yhteistoiminnallinen tekemisen tehtävä on tutustuttaa nuoria enemmän toisiinsa ja vahvistaa ryhmähenkeä.

Vertaisohjaajat koulutetaan vertaisohjaajakoulutuksessa, jossa perehdytään kerhon tai leirin suunnitteluun, ohjaamiseen ja hyvän ohjaajan ominaisuuksiin. Kerhon tai leirin ohjaamisen lisäksi vertaisohjaajat toimivat esimerkkeinä muille nuorille.

4.3 Toimintailtojen suunnittelu

Toimintailtojen suunnittelu lähti liikkeelle keskusteluilla Fallkullan työntekijöiden kanssa. Minulla oli vahva halu suunnitella ja toteuttaa toimintaa nimenomaan nuorten itsetuntemukseen liittyen. Keskusteluidemme tulos oli, että nuoret tarvitsevat itsetuntemuksen harjoitteluun tähtäävää toimintaa. Kehittämistehtävänä on ideoiden, havaintojen ja nuorten palautteiden pohjalta tarjota Fallkullan nuoriso-ohjaajille kehittämisehdotuksia vertaisohjaajakoulutuksen parantamiseksi.

Perehdyin vertaisohjaajatoimintaan ja kartoitin osaamistani aiheeseen liittyvää kirjallisuutta lukemalla. Keräsin tietoa erilaisista itsetuntemukseen, vuorovaikutukseen ja ryhmätoimintaan liittyvistä harjoituksista ja menetelmistä nuorille ja suunnittelin tilojen ja materiaalien hankinnan.

Molemmissa toimintailloissa käytettiin erilaisia harjoituksia ja tehtäviä. Osa oli hyviksi kokemiani harjoituksia, joita itselleni on nuoruudessani ohjattu. Osa käyttämäni harjoituksista löysin Valtikka.fi-sivustolta. Valtikka on Suomen nuorisoyhteisötyö Allianssi ry:n alainen verkkosivusto, joka tarjoaa tietoa nuorten vaikuttamis- ja päätök-

sentekomahdollisuuksista. Sivustolla on myös menetelmäpankki, josta löytyy erilaisia nuorille suunnattuja tehtäviä ja harjoituksia. Harjoitusten käyttöön opinnäytetyössäni on kysytty lupa Valtikka.fi-sivuston ylläpitäjiltä. Tutkimuslupa itse opinnäytetyölle on anottu ja myönnetty Helsingin kaupungin nuorisoasiankeskukselta.

Esittelin vertaisohjaajaryhmästä vastuussa oleville nuoriso-ohjaajille opinnäytetyösuunnitelmani ja he hyväksyivät sen. Ohjaajat tiedottivat vertaisohjaajaryhmälle ohjaamistani toimintailloista. Ohjaamani toiminta oli vapaaehtoista nuorille, joten oli odotettavissa, että vain osa nuorista osallistuu toimintailtoihin. Nuorille kerrottiin, että toimintaillat liittyvät opinnäytetyöhöni ja kenenkään henkilöllisyyttä ei paljasteta opinnäytetyössä. Vanhemmille lähetettiin lupalappu, jossa oli tietoa opinnäytetyöstäni ja toimintailloista. Vanhempien suostumus ja allekirjoitus olivat edellytyksiä nuoren osallistumiselle toimintailtoihin.

Materiaalit ja tilat sain käyttööni Fallkullasta. Varasin toimintailtoja varten tilavan salin ja etsin askartelu- ja piirustustarvikkeet valmiiksi toimintaa varten. Ostin toimintailtoihin pientä naposteltavaa ja mehua nuorille heidän keskittymisen edistämiseksi ja hyvän tunnelman nostattamiseksi.

Toimintailtaan ei ollut ennakkoilmoittautumista, vaan vertaisohjaajien ohjaajat eli Fallkullan nuorisotyöntekijät olivat tiedottaneet vertaisohjaajia opinnäytetyöhöni liittyvistä toimintailloista etukäteen.

4.4 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmänä käytin havainnointia. Tutkimushavainnointi on ihmisen kokonaisvaltaista ja tietoista asioiden, ilmiöiden sekä tapahtumien aistimista suhteessa siihen, missä ne ilmenevät (Vilkka 2006, 9). Havainnoinnin tueksi kysyin nuorilta toimintailtojen jälkeen palautetta toiminnan vaikuttavuudesta ja onnistumisesta sekä suullisesti että kirjallisesti. Suullisesta palautteesta sain eniten informaatiota, koska tässä tapauksessa kyseisten nuorten oli näin selkeästi helpointa ilmaista itseään.

Havainnoinnin valitsin tutkimusmenetelmäksi, koska se sopii kehittämistehtäviin, joiden kohteena on yksilön toiminta tai vuorovaikutus toisten kanssa. Havainnointi on sopiva menetelmä myös silloin, kun tutkittavilla on kielellisiä vaikeuksia (esim. lapset). (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 103.) Osalla nuorista oli vaikeuksia kirjoittaa ymmärrettävää ja selkeää palautetta, joten havainnoinnin ja suullisen palautteenkeruun tarve korostui entisestään. Havainnoinnin avulla voidaan täydentää haastatteluja ja kyselyjä tai niillä pystytään täydentämään havainnointia (Ojasalo ym. 2009, 103).

Havainnointi voidaan jakaa havainnoijan osallistumisen mukaan: toisessa ääripäässä havainnoija on täysin ulkopuolinen tarkkailija ja toisessa päässä aktiivinen osallistuja. Käytin osallistuvaa havainnointia, eli osallistuin itse tutkittavan kohteen toimintoihin. Vuorovaikutus tapahtuu kuitenkin pitkälle tutkittavan ehdoilla ja havainnoija vaikuttaa toimintaan mahdollisimman vähän. (Ojasalo ym. 2009, 105.) Haasteena koin juuri sen, että toisaalta havainnoitsijana tarkoitukseni oli vaikuttaa mahdollisimman vähän kohteen tuntemuksiin ja kokemuksiin, mutta toisaalta tehtäväni oli ohjata ryhmää. Mielestäni onnistuin kuitenkin ohjaamaan ryhmää niin, etten kysymyksilläni ja omalla käytökselläni ohjaillut nuorten mielipiteitä suuntaan tai toiseen.

Kirjallinen palautteenanto oli nuorten mielestä vaikeaa. Lomakkeessa oli sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Suljetuissa kysymyksissä oli vastausvaihtoehdot ja avoimissa kysymyksissä oli vastauksille tyhjä tila, johon vastattiin. Jälkikäteen arvioidessani menetelmien onnistumista, kirjallisen palautteen keruu olisi pitänyt jättää kokonaan pois. Vaikka tein muutoksia palautelomakkeeseen ensimmäisen toimintakerän jälkeen, oli nuorilla silti hankaluuksia täyttää palautekyselyä. Oman kokemukseni mukaan lasten ja nuorten kanssa toimiessa havainnointi ja suullisen palautteen keruu toimivat parhaiten.

Havainnoinnin tulokset pyritään rekisteröimään välittömästi muistiin, esimerkiksi täyttämällä havainnointilomakkeita, kirjoittamalla havainnointipäiväkirjaa tai valokuvamalla (Ojasalo ym. 2009, 104). Kirjoitin muistiin heti toimintailtojen jälkeen nuorten kommentit ja palautteet sekä omat havaintoni illan kulusta, jotta ne olisivat mahdollisimman tarkkoja myöhempää analysointia varten. Lisäksi valokuvasin nuorten taiteilemat piirrookset ja kollaasit, joita olimme harjoitusten yhteydessä tehneet.

Havaintojen kirjaaminen ei ollut mahdollista toimintaillan aikana, koska toimin samanaikaisesti ohjaajana ryhmälle. Haastavaa olikin havainnoinnin ja ohjaamisen päällekkäisyys. Pienet, mutta hyvin oleelliset seikat saattaa jäädä huomaamatta, kun ryhmäläisiä on monta ohjattavana sekä havainnoitavana. Ensimmäiseen toimintailtaan nuoria osallistui kahdeksan ja toisella kerralla kolme, joten ryhmien pienen osallistujamäärien takia onnistuin ohjaamaan sekä havainnoimaan ryhmää. Tämänäkötyypisissä toimintailloissa olisi hyvä olla kaksi ohjaajaa – toinen voi rauhassa keskittyä ohjaamiseen ja toinen havainnointiin.

4.5 Ensimmäinen toimintailta

Kuvailen tehtävien ja harjoitusten sisällön ja tavoitteet ja peilaan niitä harjoitusten onnistumiseen. Esittelen toimintaillan vaiheet ja analysoin tärkeimmät havainnot.

Ensimmäinen vertaisohjaajille tarkoitettu toimintailta pidettiin perjantaina 8.5.2015. Se kesti suunnitelmien mukaisesti kaksi tuntia, ajoittuen klo 17–19 välille. Paikalle saapui kahdeksan nuorta. Suunnittelemani harjoitusten lisäksi minulla oli varalla muitakin harjoitteita siltä varalta, että tilanteeseen olisi soveltunut eri harjoitus. Tutustumisleikki ei ollut sama, jonka olin kirjannut suunnitelmaan ja toteutin yhden ylimääräisen tehtävän, mutta muuten illan ohjelma toteutui suunnitelman mukaisesti.

Aluksi toivotin nuoret tervetulleiksi toimintailtaan ja esittelin itseni ja toimintaillan sisällön. Muistutin vielä nuoria, ettei ketään tuoda tunnistettavana yksilönä esiin opinnäytetyössäni. Herättelin nuoria päivän aiheeseen kysymällä, onko koulussa tai harrastuksissa puhuttu itsetuntemuksesta tai itsetunnosta. Nuorten mukaan koulussa oli puhuttu itsetunnosta jonkin verran, mutta nuoret eivät muistaneet niistä juurikaan. Yksi nuorista mainitsi isoskoulutuksen, jossa oli käsitelty itsetuntoa.

Tutustumisleikkinä pyysin ryhmäläiset esittelemään itsensä ja kertomaan jonkun asian itsestään. Kaikki ryhmäläiset eivät tunteneet toisiaan hyvin, joten tutustuminen oli paikallaan. Tutustumisleikkien tarkoituksena on saada ryhmän jäsenet tutustumaan toisiinsa. Leikit vahvistavat yhteishenkeä ja kohottavat tunnelmaa, auttavat kerää-

mään rohkeutta sekä poistavat pelkoja. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015.) Keskinäinen tunteminen on yksi tärkeimpiä ryhmäyttäviä tekijöitä sekä turvallisuuden edistäjiä. Tutustumisharjoitteet toimivat myös itsetuntemusharjoitteina, sillä monet tehtävät ja niihin liittyvät kysymykset voivat avata meille itseemme liittyviä seikkoja, joita emme ole tulleet ajatelleeksi tai muistaneet. (Aalto 2000, 180.)

En itsekään tunne kuin osan vertaisohjaajista, koska työskentelen Fallkullassa tunti-työntekijänä, joten en näe nuoria kovin usein. Alun tutustumisen jälkeen aloin hahmottaa, millaisia persoonia vertaisohjaajat ovat. Se, etten tuntenut nuoria hyvin ennen toimintailtoja, oli sekä hyvä että huono asia. Minulla ei ollut ennakkokäsityksiä nuorista, joten ne eivät vaikuttaneet nuorten kanssa työskentelyyn. En välttämättä olisi osannut havainnoida ja analysoida asioita niin objektiivisesti, jos olisin tuntenut nuoret todella hyvin. Toisaalta jos nuoret olisivat olleet minulle hyvin tuttuja, olisin osannut valita juuri heille sopivimmat tehtävät ja harjoitukset teemaan liittyen.

Käsittelimme nuorten kanssa termit ”itsetunto” ja ”itsetuntemus”. Nuorten tehtävänä oli pohtia, mitä kyseisistä sanoista tulee mieleen ja kirjasimme ne fläppitaululle. Nuoret osasivat määritellä termit todella taitavasti. Itsetunnon nuoret määrittivät itseluotamukseksi, käsitykseksi omasta itsestään ja vapaudeksi olla oma itsensä. Itsetuntemuksen he arvioivat omien heikkouksien ja vahvuuksien tiedostamiseksi, omien rajojen tuntemiseksi ja itsensä tuntemiseksi. Vaikka nuoret sanovat ”unohtaneensa kaiken”, mitä itsetuntemuksesta on opetettu, he osasivat määrittää termit hyvin. Koulussa ja esimerkiksi nuorisotalolla tehtävällä kasvatustyöllä on osansa nuorten tunnetaitojen harjoittamisessa, koska tahot ovat velvoitettuja tukemaan nuoren kasvua ja kehitystä.

Seuraavaksi pyysin nuoria ottamaan pöydälle levittämistäni kuvakorteista sellaisen, joka kuvaa nuoren tämän päivän tunnetilaa. Jokainen osasi kertoa hienosti päivän tunnetilaa tunnekorttien avulla. Omien tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja käsittely eli tunnetaidot vahvistavat nuoren itsetuntemusta, sillä tunteet kertovat tärkeitä siitä, mitä itsessä ja muissa juuri nyt tapahtuu (Erkko, Hannukkala 2013, 75).

Vaikka kuvat olivat hieman abstrakteja, kaikki löysivät kuvasta jotain, mikä linkittyi päivän olotilaan. Ryhmästä huokui positiivinen henki ja ryhmä oli hyvin puhelias.

Kaikki nuoret eivät tunteneet toisiaan kovin hyvin, joten siihen nähden ryhmähenki oli erityisen hyvä. Naurua ja puheensorinaa riitti – välillä oli liiankin rauhatonta. Valitsin tunnekortit toimintailtaan, koska niiden avulla pystytään tukemaan tunnetilojen ilmaisemista ja ryhmäytymistä. Jens Salama (2014) kuvaa opinnäytetyössään, että valokuvan avulla voidaan tuottaa näkyväksi jotain, jonka käsittely sanallisesti voi olla vaikeaa; kuvan avulla voidaan pukea sanoiksi vaikeitakin tunteita (Halkola 2009a, 13.)

Jaoin jokaiselle nuorelle paperin ja pyysin heitä piirtämään siihen asioita, jotka ovat tärkeitä heidän elämässään. Piirtämisen ohessa nuoret juttelivat innokkaasti, jolloin he luonnollisesti tutustuivat toisiinsa paremmin. Ryhmähengen nostatus oli yksi tavoitteista, joten tehtävien lomassa jutustelu oli enemmän kuin toivottua. Palautekyselyn mukaan piirtämistehtävä oli suosituin toiminta. Tehtävän tavoitteena oli kirjata nuoren oman elämän tärkeitä asioita, jotka antavat hänelle voimavaroja arkeen. Asioiden jakaminen ryhmäläisten kesken tutustutti entisestään nuoria toisiinsa ja itseensä.

Tehtävä purettiin yhdessä läpi ja ryhmäläiset saivat vuorollaan kertoa asioista, joita olivat piirtäneet. Osa nuorista osasi analysoida tärkeitä asioita elämässään todella hyvin. Kaverit, perhe, rakkaus, terveys ja harrastukset olivat monen nuoren elämässä tärkeitä asioita. Osa kertoi vain pari sanaa mainitsemalla lempieläimen. Asian ydin ei missään nimessä ollutkaan se, kuka osaa ja ei osaa ilmaista itseään. Toiminnallisiin harjoituksiin kuuluu mahdollisuus yrittää ja kokeilla, ilman väärin tai oikein vastaamisen paineita. Keskustelut ja toiminnallinen työskentely lujittavat nuorten itseilmaisua sekä tunteiden sanoittamista ja lisäävät empatiakykyä sekä muiden huomioon ottamista. (Erkko, Hannukkala 2013, 19.) Mielenkiintoista oli kuitenkin huomata, kuinka suuria eroja nuorten ilmaisutaidoissa on. Ikä ei selittänyt näitä eroja, koska taitavia ilmaisijoita olivat niin nuoremmat 13-vuotiaat kuin vanhemmat 16-vuotiaat nuoret.

Kiinalainen muotokuva- ja ominaisuusjanatehtävä eivät olleet toimivia harjoitteita ryhmälle. Kiinalainen muotokuva – tehtävässä täydennetään lauseita niin, että ne kuvaavat itseä parhaiten. Esimerkiksi ” Jos olisin eläin, olisin...”. Muutamilla sanoilla lauseiden täydentäminen oli nuorille liikaa – heidän mielestään tehtävä muistutti liikaa koulusta. Ominaisuusjanassa asetin salin toiselle puolen ominaisuuden, kuten ’puheliias’ ja toiselle laidalle sen vastakohtan ’hiljainen’. Tehtävänä oli asettua janalle

siihen kohtaan, joka parhaiten kuvaa omaa suhdetta kyseiseen ominaisuuteen. Keskustelimme nuorten kanssa siitä, etteivät ominaisuudet ole huonoja tai hyviä, vaan neutraaleja. Kaikista ominaisuuksista on hyötyä erilaisissa tilanteissa ja niitä voi myös opetella. Ominaisuusjana oli viimeinen tehtävä, joten nuoret alkoivat olla jo levottomia ja heillä oli keskittymisvaikeuksia. Tehtävä olisi voinut onnistua paremmin, jos tunnelma olisi ollut levollisempi.

4.6 Toinen toimintailta

Toimintailtaan osallistui kolme vertaisohjaajaa ja kaikki heistä olivat myös edellisellä kerralla osallistuneita. Koska paikalla oli vain kolme nuorta, tunnelma oli huomattavasti rauhallisempi kuin edellisellä kerralla. Pääsimme nuorten kanssa syvemmälle keskusteluihin kuin viimeksi ja tehtävien teko onnistui paremmin. Tällä kerralla tehtävät olivat toiminnallisempia ja luovuutta vaativia. Taustalla soiva musiikki, toiminnallisuus ja rento ilmapiiri loivat puitteet, joissa nuorten oli luontevaa toimia. Nuoret eivät tunteneet toisiaan hyvin, joten leppoisa jutustelu oli paikallaan. Kaikki kolme nuorta olivat jo viime kerralla toimintaillassa, joten emme kerranneet itsetuntemukseen liittyviä termejä uudestaan. Alussa kyselin heiltä, mitä he muistavat viime kerrasta ja mitä opittiin. Jokainen muisti jonkun asian, mitä viime kerralla opeteltiin.

Nuorten tehtävä oli kirjoittaa post-it-lapuille asioita, joissa he ovat taitavia. Tehtävän tavoite oli omien vahvuuksien tunnistaminen sekä itseilmaisun harjoittelu. Tehtävä sai positiivisen vastaanoton: nuoret innostuivat täyttämään pyytämäni 2-3-post-it-lapun sijaan jopa kahdeksan lappua! Nuoret kertoivat ryhmälle vuorotellen, mitä olivat lappuihin kirjoittaneet ja piirtäneet. Ratsastaminen, kokkaaminen ja muiden kuuntelu olivat taitoja, jotka tulivat useasti esiin nuorten puheissa. Huumoriakaan ei tehtävänänteossa puuttunut: nuoret kertoivat olevansa taitavia myöhästymään, nukkumaan ja keksimään tekosyitä. Ryhmän yhteishenkeä voi arvioida ryhmäläisten käyttäytymisen ja puheen sisällön perusteella (Kataja ym. 2011,39). Havaintojeni perusteella ryhmän yhteishenki oli railakas ja nuoret näyttivät olevan rentoja ja vapautuneita jatkamaan mietteitään muiden kanssa.

Palautelomakkeessa oli väittämä: ”Olen hyvä...- tehtävässä opin uusia vahvuuksia itsestäni”. Hymiösymboleista piti valita sopivin vaihtoehto, joka kuvaa nuoren mielipidettä väittämään. Symboleja oli neljä: suru-, tyytymätön-, hymy- ja nauruhymiö. Kaikki olivat ympyröineet hymynaaman tämä tehtävän kohdalla.

Myös minä-kollaasi ja ”sydämet selkään”-tehtävä saivat hyvän vastaanoton nuorilta. Kollaasia voidaan hyödyntää yksilö-, pari-, pienryhmä- tai ryhmätehtävissä. Kollaasi on keino koota samaan teokseen useita materiaaleja. Siihen voi käyttää lähes mitä tahansa liimattavaa materiaalia, kuten pahvia, valokuvia, puuhelmiä ja kankaita. Kollaasiin voi myös yhdistää sanoja, lauseita ja runoja. (Erkko, Hannukkala 2013, 17.) Minä-kollaasiin nuoret taiteilivat haaveitaan ja tulevaisuudensuunnitelmiaan sekä asioita, joita he arvostavat omassa elämässään. Tehtävä purettiin esittelemällä valmiit kollaasit ryhmälle. Nuoret kertoivat omista kollaaseistaan ja kuuntelivat tarkkaavaisesti muiden puheenvuoroja. Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen oli tehtävän yksi tavoitteista ja mielestäni se toteutui hyvin. Palautekyselyn mukaan tehtävä oli yksi suosikeista ja nuoret kokivat oppineensa tunnistamaan omia haaveita ja tulevaisuuden suunnitelmia ja tehtävä auttoi tutustumaan itseen paremmin. Kyky tuottaa tulevaisuutta koskevia odotuksia suuntaa toimintaa sekä vahvistaa kokemusta omien tekojen ja koko elämän merkityksellisyydestä (Karrasch, Lindblom-Ylänne, Niemelä, Päivänsalo & Tynjälä 2010, 35).

”Sydämet selkään” – tehtävän ajatus oli kiinnittää teipillä kartongista leikatut sydämet nuoren selkään ja ryhmäläiset kirjoittavat siihen asioita, joita juuri tässä henkilössä arvostavat. Tavoite oli palautteen antamisen- ja saamisen sekä vuorovaikutustaitojen harjoittelu ja itsen ja muiden arvostaminen sekä omien vahvuuksien tunnistaminen. Nuoret kertoivat tehtävän saaneen heidät hyvälle mielelle, koska saivat mukavaa palautetta muilta. Jokainen myhäili tyytyväisenä, kun lukivat saamiaan palautteita. Myönteinen palaute ja kannustus vahvistavat nuoren itsetuntoa ja mielenterveyttä. Kokemusten sekä palautteen avulla nuori rakentaa identiteettiään ja muodostaa käsitystä omasta arvostaan. (Erkko, Hannukkala 2013, 125.)

Palautelomakkeen täyttäminen oli tällä kertaa nuorille helpompaa, koska muutin sen rakennetta ja sisältöä yksinkertaisemmaksi. Silti avoimet kysymykset tuottivat hankaluuksia ja osaan kysymyksistä ei ollut vastattu mitään. Palautelomakkeen laadinta ja

käyttö oli tehokas opetus minulle siitä, että nuorten palautteenkeruussa kannattaa mieluummin kysyä palautetta suullisesti. Kyselyllä ei välttämättä saa kaikkia tarvittavia tietoja ja kokemuksia, jotka tutkimuksen kannalta ovat oleellisia.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tarkastelen toiminnan tuloksia kahden päätavoitteeni kannalta: saivatko nuoret työkaluja oman itsetuntemuksensa vahvistamiseen ja miten toimintailloissa tekemiäni havainnot ja nuorten palautteita voidaan hyödyntää vertaisohjaajakoulutuksen kehittämisessä. Käsittelen vertaisohjaajakoulutuksen kehittämistä enemmän luvussa kuusi. Toimintailtojen tarkoitus oli myös vahvistaa vertaisohjaajaryhmän yhteishenkeä ja nuorten vuorovaikutustaitoja. Asetin tavoitteeksi saada 5-8 nuorta osallistumaan molempiin toimintailtoihin. En analysoi kaikkia harjoituksia ja tehtäviä yksitellen läpi, vaan tarkastelen toimintailtojen onnistumista kokonaisuutena. Toimintailtojen ohjelmat löytyvät opinnäytetyön liitteestä.

Ensimmäiseen toimintailtaan saapui kahdeksan nuorta. Olen tyytyväinen osallistujamäärään – isossa ryhmässä saimme vaihdettua erilaisia mielipiteitä ja näkökulmia. Isossa ryhmässä nuorten vuorovaikutustaidot, eli keskustelun, havainnoinnin ja kuuntelemisen taidot, harjaantuivat tehokkaasti. Toisaalta kahdeksan hengen joukolla nuorilla oli vaikeuksia keskittyä kahden tunnin ajan harjoituksiin. Osa ei pystynyt keskittymään toimintailtojen loppupuolella ja osa jutteli keskenään, kun muilla oli puheenvuoro. Ensimmäisen toimintakerran osin levottomasta ilmapiiristä opin sen, että nuorten kanssa työskennellessä toiminnan pitää olla mahdollisimman aktiivista, toiminnallista ja luovaa, jotta he jaksavat keskittyä ja innostua toiminnasta. Luovuus on tilaa kuvitella, kehittää, yhdistellä sekä toteuttaa asioita, jotka tuottavat iloa ja tyydytystä. Rento ja levollinen mieli tehostaa luovuutta, mielikuvitusta ja kykyä oppia. (Suomen Mielenterveysseura 2015.)

Toisessa toimintaillassa oli vain kolme osallistujaa. Osasyys saattoi olla edellispäiväinen helatorstai, jolloin osa oli ehkä lähtenyt viettämään pidennettyä viikonloppua muualla. Toisaalta uskon, että ensimmäisen toimintakerran levoton ilmapiiri tai joi-

denkin nuorten mielestä osin tylsät tehtävät rokottivat osallistujamäärää. Hyvä puoli kolmen nuoren kanssa työskenneltäessä oli se, että pureuduimme paremmin jokaisen nuoren elämään ja tutustuimme toisiimme syvemmin. Toisessa toimintaillassa tunnelma oli erittäin rauhallinen. Se mahdollisti levollisen työskentelyilmapiirin ja sekä jokaiselle rauhan kertoa kokemuksistaan ja mielipiteistään. Nuoret innostuivatkin kertomaan paljon asioita elämästään. Totesin rauhallisen, pienen ja turvallisen ryhmän olevan erittäin hyvä itsetuntemuksen vahvistamiseen liittyvissä toimintailloissa. Varsinkin toisessa toimintaillassa uskon nuorten vuorovaikutustaitojen vahvistuneen, koska he kuuntelivat tarkasti toisten puheenvuoroja ja osasivat antaa palautetta muille ryhmäläisille. Kuunteleminen on hyvän vuorovaikutuksen edellytys. Vuorovaikutus ei ole ainoastaan puhumista vaan myös kykyä, halua ja taitoa kuunnella. (Toivakka & Maasola 2011, 31.) Yhteishenki oli molemmilla kerroilla hyvä: naurua ja puhetta riitti, vaikka välillä tunnelma meni levottomuuden puolelle.

Opinnäytetyöprosessin aikana huomasin, että nuorten itsetuntemuksen vahvistuminen on liian suuri tavoite saavutettavaksi näin lyhyen projektin aikana. Lisäksi itsetuntemuksen vahvistumista on vaikea nähdä ja mitata. Itsetuntemus ei hetkessä vahvistu, mutta tarkoitukseni oli osaltani auttaa nuorta tässä prosessissa. Nuoren vahvuuksien tunnistaminen ja niistä myönteisen palautteen antaminen lujittavat nuoren itsetuottamusta oman elämän rakentamiseen sekä oman paikan löytämiseen elämässä (Erkko & Hannukkala 2013, 61). Yksi nuorista oivalsi tehtävän avulla, että hän on erityisen hyvä matematiikassa. Hän sai idean, että hänen tuleva ammattinsa voisi liittyä jollain tapaa siihen. Tämän kaltaiset oivallukset ovat sitä itsetuntemuksen vahvistumista, joita harjoituksilla ja tehtävillä pyrin saavuttamaan.

Nuorten itsetuntemuksen ja oman elämän tunteminen sekä niiden jäsentämisen taso vaihtelivat hyvin suuresti ryhmän kesken. Osa nuorista osasi todella tarkasti kuvailla omaa elämäänsä ja persoonaansa ja heistä huomasin, että he ovat ajatelleet näitä asioita ennenkin. Osalla nuorista oli vaikeuksia kertoa tunteistaan, omasta elämästä ja analysoida esimerkiksi sitä, mitä toimintaillassa oppi. Palautelomakkeessa kysyttiin, oppiko nuori uusia asioita muista ryhmäläisistä. Yksi ryhmäläinen vastasi, että ”Suurimman osan tunsin jo aika hyvin, mutta opin varmaan jotain. En osaa kylläkään kuvailla miten.” Monessa palautelomakkeessa vastattiin, että ”jotain” oli opittu, mutta nuoret eivät osanneet kuvailla, mitä.

Merkittävän oivallus tuli ryhmäläiseltä, joka kirjoitti palautelomakkeeseen, että ”Opin sen, että pystyy olla oma itsensä”. Havainnoinnin perusteella luulen, että hänen oivalluksensa kumpusi tehtävästä, jossa ominaisuusjanan avulla mietittiin nuorten luonteenpiirteitä. Tehtävässä nuorten kanssa keskusteltiin siitä, että esimerkiksi puheliaisuus tai ujous ei ole yksinomaan huono tai hyvä ominaisuus, vaan neutraali. Kaikista ominaisuuksista voi olla iloa sekä haittaa ja esimerkiksi puhumisen taitoja tai muiden kuuntelemista voi oppia. Omien piirteiden tunteminen auttaa hyväksymään paremmin itseään ja toisia ja ymmärtämään, miksi koemme asiat tietyllä tavalla tai miksi reagoimme juuri näin (Toivakka & Maasola 2011, 23).

Muutama nuori siis oppi asioita itsestään. Muut ryhmäläiset oppivat varmasti myös jotain, mutta he eivät osanneet ilmaista sitä sanoin. Kysyin heti toimintailtojen jälkeen nuorilta palautetta. Oli liian aikaista kysyä palautetta silloin, koska heidän ajatuksensa olivat kiinni vielä itse tehtävissä ja harjoituksissa. Ihmisen analyyttinen minä ei kokemuksellisen oppimisen tehtäviin keskittyessään ehdi jäsentää, mitä hänelle on tapahtumassa. Se jäsentyy vasta saadun kokemuksen pohjalta. Sen jälkeen voidaan tarkastella, mitä sen yhteydessä on tapahtunut, mitä siitä voi oppia ja miten kokemusta voidaan soveltaa arkeen. (Aalto 2000, 149.) Nuorilta kannattaa kysyä palautetta jälkikäteen toiminnan päätyttyä. Opittavaan asiaan pitää saada hieman etäisyyttä, jotta nuori kykenee kokonaisvaltaisesti jäsentämään kokemusta ja oppimiaan asioita.

Osalle nuorista omasta elämästä ja tunteista puhuminen oli haastavaa. Fallkullassa heille ei ole aiemmin ohjattu itsetuntemukseen painottuvia teemailtoja, joten he olivat tottumattomia tämänkaltaiselle toiminnalle. Nuorelta saattaa puuttua tunnesanastoa tai hän ei tunnista tunteiden kirjoa mielessään ja kehossaan. Nuoren ajattelun kypsyys ja tunteiden voimakkuus vaikuttavat siihen, kuinka hyvin nuori osaa kuvata ajatuksiaan ja tunteitaan. (Mielenterveystalo 2015.)

Hyödynsin palautteen keruussa palautekyselyä, jonka laadin itse. Pelkkä suullinen palaute nuorilta olisi riittänyt, koska nuorten mielestä palautteen kirjoittaminen oli vaikeaa. Kyselylomakkeen avoimet kysymykset ovat haastavia vastaajille. Kaikki vastaajat eivät yleensä vastaa niihin tai vastauksista saatu informaatio ei täytä tutkijan odotuksia (Ojasalo ym. 2009, 117.) Hyödynsin palautteen keruussa suljettuja ja

avoimia kysymyksiä. Riski vastaamattomiin kysymyksiin oli vielä suurempi, koska kyseessä olivat nuoret, joille kirjoittaminen ja monipuolinen palautteenanto on haastavaa. Avointen kysymysten vastaukset osoittautuivatkin hyvin laveiksi ja ympäröiviksi, eikä niistä tutkimuksen kannalta ollut paljon hyötyä. Tutkimuksen kannalta olisi ollut tuottoisampaa laatia pelkkiä suljettuja kysymyksiä, joihin nuorten olisi ollut helpompi vastata tai jättää palautelomake kokonaan toteuttamatta. Nuoret kokivat suullisen palautteenannon helpommaksi.

Vaihdoin osan avoimista kysymyksistä väittämiin, joihin vastattiin hymynaamasymbolien avulla. Väittämän perässä oli neljä vaihtoehtoa; suru-, neutraali-, hymy- ja nauruhymynaamat. Nuoren tehtävä oli ympyröidä se symboli, joka kuvasi hänen kokemustaan väittämää kohtaan. Kukaan ei jättänyt ympyröimättä symbolia väittämiin. Tosin kyseisellä toimintakerralla nuoria oli vain kolme, joten hymiönaamojen avulla kerättävän palautteen luotettavuudesta ei voida olla varmoja. Hymynaamasymbolien avulla nuoren on helpompi hahmottaa vastausvaihtoehdot, joten palautteenanto helpottuu.

5.1 Nuorten kokemukset ja palaute

Nuorten palautteella on merkittävä arvo toimintailtojen onnistumisen ja vaikuttavuuden arvioinnissa sekä vertaisohjaajatoiminnan kehittämisen kannalta. Nuorten antama kirjallinen ja suullinen palaute oli kirjavaa. Tehtävistä ja harjoituksista oltiin monia mieltä, mutta piirtäminen osoittautui kaikkien suosikiksi molemmilla toimintakertoilla. Nuoret eivät pitäneet tehtävistä, joissa piti kirjoittaa ja palautteenanto kirjallisesti oli heidän mielestään ikävää. Osa ryhmäläisistä koki, että toimintailta oli liian pitkä, eikä siihen jaksanut keskittyä koko aikaa. Toiminnallisuutta kaivattiin lisää: liikkumista, toimintaa ja käsillä tekemistä. Toimintaillan neljästä tehtävästä vain yksi oli piirustustehtävä ja yksi sellainen, jossa sai liikkua. Nuoret kokivat ensimmäisen toimintailan liian koulumaiseksi ja heidän mielestään osassa tehtäviä piti kirjoittaa liikaa.

Kirjasin nuorilta saatuja palautteita taulukkoon. Palautteista erottuu selkeästi toiminnallisuuden suosio ja tekemisen miellyttävyys, ei niinkään innokkuus oman persoonan ja elämän pohtimiseen. Kirjallisten palautteiden mukaan suurin osa nuorista ei löytänyt uusia puolia tai vahvuuksia itsestään. Nuoren voi olla vaikea analysoida op-

pimaansa heti toimintaillan jälkeen, jolloin palaute kerättiin. Monelle kirjoittaminen oli haastavaa. Se voi olla osasy s siihen, miksi nuoret eivät pystyneet analysoimaan omaa oppimistaan paremmin.

| Kysymys palautelomakkeessa | Vertaisohjaajanuorten palaute toimintailtojen onnistumisesta |
|--|---|
| Opitko harjoitusten avulla uusia asioita itsestäsi? Millaisia asioita? | <p><i>"En oikein tiedä opinko, mutta anyway oli kivaa!"</i></p> <p><i>"en varsinaisesti, mutta oli kuitenkin kivaa"</i></p> <p><i>"Joo esim olen hupaisa ja swägä"</i></p> <p><i>"Opin sen, että pystyy olla oma itsensä"</i></p> |
| Mitkä olivat mieluisimmat harjoitukset ja miksi? | <p><i>" Minä-kollaasi koska sai piirtää"</i></p> <p><i>" Piirtämällä itsestä kertominen"</i></p> <p><i>" Se, missä piti piirtää jotain elämästään, koska oli kivaa piirtää. Myös se, missä piti liikkua siihen kohtaan, jollainen itse on, koska pääsi liikkeelle."</i></p> <p><i>" Kivoin harjoitus oli se, että iti valita esim onko ujo vai äänekäs"</i></p> <p><i>"Piirustus on kivointa ja sydän-tehtävä koska sai sanoa toista kivaksi!"</i></p> <p><i>"Minä-kollaasi, koska siihen sai piirtää ja se vaan oli kivaa. Myös sydänjuttu oli kiva, koska siitä tuli kiva ja positiivinen mieli."</i></p> |
| Löysitkö harjoitusten avulla uusia vahvuuksia itsestäsi? Millaisia? | <p><i>" En, mutta oli hyvää kertausta kuitenkin."</i></p> <p><i>"En oppinut"</i></p> <p><i>"Joitakin, en osaa sanoa."</i></p> |
| Oliko jokin harjoituksista liian vaikeaa? Mikä/mitkä ja miksi? | <p><i>" No oli haastavaa siinä kiinalaisessa muotokuvassa keksiä millainen olisi, muttei kuitenkaan liian vaikeaa."</i></p> |

5.2 Pohdintaa

Osa nuorista tuntui vierastavan toimintailloissa käsiteltäviä teemoja. Oman elämän ja tunteiden jakaminen ryhmän kanssa ovat herkkiä aiheita, joiden kanssa ohjaajan täytyy olla erityisen varovainen. Ryhmän keskinäinen luottamus ja turvallisuus auttavat nuorta jakamaan tunteita ja keskustelemaan joskus vaikeiltakin tuntuvista asioista. Nuoret oppivat osoittamaan empatiaa ja välittämistä sekä tukemaan toinen toisiaan. Myös vuorovaikutus ohjaajan ja ryhmän välillä vaikuttaa turvallisuuden tunteeseen. (Erkko, Hannukkala 2013, 17–18.)

Havaintojeni perusteella ryhmäläiset olivat rentoja ja vapautuneita, joka ilmeni toimintailloissa runsaana puheensorinana ja nauruna. Luottamuksen syntymiseen tarvitaan kuitenkin enemmän aikaa kuin kaksi toimintailtaa. Blomqvistin (2002) mukaan luottamus syntyy vuorovaikutuksessa luottamuksen kohteen ja luotettavan osapuolen välillä (Sillanvuo 2006, 4). Luottavan osapuolen taipumus eli halu ja kyky luottaa kasvaa, kun luottamuksen kohde ilmentää johdonmukaisella käytöksellään luotettavuutensa. Luottamuksen syntyyn ja kehittymiseen vaikuttavat arvot, asenteet, tunteet, aikaisemmat kokemukset sekä tulevat vuorovaikutusmahdollisuudet. Luottamus kehittyy asteittain ja on siten prosessin tulos. (Sillanvuo 2006, 4-5.)

Harjoituksia purettaessamme jokainen ryhmäläinen kertoi itse mietteitään, jolloin huomion keskipisteenä olo alkoi tuntua osalle nuorista jännittävältä. Painotin nuorille, ettei kenenkään tarvitse jakaa kokemuksiaan ryhmän kesken, jos ei halua. Jatkossa suosisin pari- ja ryhmätehtäviä, jolloin kenelläkään ei ole painetta puhua yksin muiden edessä. Myös roolityöskentely on kannatettava menetelmä. Oma rooli voidaan hetkeksi unohtaa ja heittäytyä mukaan jossain toisessa roolissa (Kataja ym. 2011, 111).

Vaikka tunsin kaikki ryhmäläiset entuudestaan, minulla ja ryhmällä ei ollut aikaisempaa yhteistä kokemusta ryhmänä olemisesta: se saattoi jännittää nuoria. Itsetunteutumisen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu vaatii runsaasti aikaa ja toiminnan pitäisi olla pitkäjänteistä, jotta nuori ehtii kunnolla kehittää tietojaan ja taitojaan.

Fallkullan nuorisotoiminta painottuu enimmäkseen eläinten hoidon ympärille, eikä esimerkiksi itsetuntemukseen painottuvia teemailtoja ole heille ennen ohjattu. Nuoret eivät olleet tottuneet puhumaan itseensä ja omaan elämään liittyvistä asioista, mikä näkyi pienenä hämmennyksenä ja omien tunteiden jäsentämisen vaikeutena. Uskon kuitenkin, että nuorten mielissä tapahtui sysäys oman itsetuntemuksen pohdiskelulle. Oppiminen on toisinaan tiedostamatonta omaksumista; se on vuorovaikutteinen prosessi, jossa oppija muokkaa kokemuksiaan siten, että hänen tiedoissaan ja taidoissaan tapahtuu muutoksia. Oppiminen on usein ”sisäistä”, ajattelun kehittymistä ja mahdollisesti jatkossa asenteissa ja toiminnassa näkyvää, jolloin pitkään kestävä prosessia ei enää edes ajatella oppimiseksi. (Itä-Suomen Yliopisto 2015.)

6 POHDINTAA TUTKIMUKSEN HYÖDYNNETTÄVYYDESTÄ JA KEHITTÄMISIDE-OITA

Fallkullan vertaisohjaajakoulutukseen sisältyy itsetuntemusharjoituksia, mutta niitä voisi olla vielä lisää. Nuori tarvitsee työkaluja ja tilaisuuksia harjoitella tunnetaitoja ja itsetuntemusta ja nämä taidot puolestaan auttavat häntä vertaisohjaajan tehtävässä. Nuoren itsetuntemukseen liittyvien taitojen harjoittelussa täytyy ottaa monia asioita huomioon. Ohjaajan tehtävänä on luoda turvallinen ja luottavainen ilmapiiri, mahdollistaa nuoren onnistumisen kokemukset ja säilyttää herkkyys kohdata nuori.

Itsetuntemusta opitaan parhaiten yhdessä toimimalla; tällöin oppiminen on kokonaisvaltaista (Toivakka & Maasola 2011, 25). Fallkullan vertaisohjaajakoulutus onkin oivallinen tilaisuus vahvistaa nuoren itsetuntemusta esimerkiksi harjoituksilla ja ryhmätehtävillä sekä samalla liittää nämä taidot nuoren ohjaustaitojen opetteluun. Itsetuntemus- ja vuorovaikutustaidot ovat keskeisesti yhteydessä nuoren hyvinvointiin, mutta myös vertaisohjaajana toimimiseen. Oppimalla tuntemaan itsensä paremmin, oppii myös tuntemaan toisia ja toimimaan heidän kanssaan paremmin (Toivakka, Maasola 2011, 19). Vuorovaikutus on liuta opittuja taitoja, joiden avulla ilmaisemme tuntei-

tamme, teemme itsemme ymmärretyiksi sekä kuuntelemme toisiamme ja saamme vastakaikua (Vainio, 2009).

Nuorten itsetuntemuksen vahvistamiseen suunnattua toimintaa suunniteltaessa voidaan hyödyntää kokemuksellisen oppimisen teoriaa. Sen on kehittänyt David A. Kolb (1984), joka määritteli oppimisen kokemusten muuttumiseksi ja laajentumiseksi, mikä tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön ja oman itsen kanssa. Teoria perustuu vuorovaikutusta ja ryhmädynamiikkaa tutkiviin tieteenaloihin, kognitiiviseen ja humanistiseen psykologiaan sekä sosiaalipsykologiaan. Oppiminen on toiminnallinen prosessi, joka vetoaa eri aistikanaviin, kokemuksiin, tunteisiin, elämyksiin, mielikuviin ja mielikuviin. Kokemuksellisen oppimisen malli toimii erityiseen hyvin harjoiteltaessa itsetuntemukseen ja vuorovaikutukseen liittyviä taitoja. Usein aistien käyttö oppimislanteissa on hyödyllistä, varsinkin mikäli opiskeltavat asiat ovat abstrakteja, kuten itsetuntemus ja vuorovaikutustaidot ovat. (Toivakka & Maasola 2011, 43.)

Teoriaa kannattaa hyödyntää vertaisohjaajakoulutuksessa, jossa kyseisiä teemoja käsitellään nuorten kanssa. Keskeistä kokemuksellisessa oppimisessa on, että oppija on mahdollisimman paljon kosketuksissa opittavan asian kanssa oman kokemuksen kautta (Toivakka & Maasola 2011,43). Nuorille voisi antaa tehtäväksi esimerkiksi muistella hetkiä, jolloin he ovat onnistuneet erityisen hyvin ohjaamaan kerhoa tai ryhmää. Nuoria voi pyytää muistelemaan, mikä sai juuri tämän ohjaustapahtuman onnistumaan. Näin hän saa onnistumisen kokemuksen sekä ajatuksia siitä, millainen on hyvä ohjaaja ja ohjaustilanne.

Opinnäytetyöni ideoita ja pohdintoja voidaan hyödyntää laajemmin esimerkiksi nuorisotyössä ja järjestöalalla. Nuorisotyöllä on merkittävä rooli nuoren identiteetin ja itsetuntemuksen rakentamisessa, joten laadukkaalla toiminnalla on merkitystä. Lapsi- ja nuorisojärjestöjen kouluttajat ja ohjaajat voivat hyötyä opinnäytetyöni tuloksista, ideoista ja pohdinnoista suunnitellessaan ja toteuttaessaan teemaan liittyvää toimintaa.

Toimintailloissa keräämäni palautteen mukaan nuoret kaipaavat enemmän toiminnallisuutta itsetuntemukseen liittyviin harjoituksiin ja tehtäviin. Nuoret toivoivat tehtäviä, joissa saa itse ideoita ja suunnitella asioita. Pirjo Kinnunen (2011) tutki väitöskirjassaan varhaisaikuisen mielenterveyttä ja siihen yhteydessä olevia ennakoivia tekijöitä.

Hänen tutkimuksensa toi esille, että nuorten osallisuus ja yhdessä suunnittelu ja tekeminen ovat mielenterveyttä tukevia tekijöitä. (Kinnunen 2011,113.)

Yksi nuori kertoi, että valokuvaus ja videointi olisivat mukavia tapoja oppia uusia asioita. Myös liikkeeseen ja liikuntaan perustuvat harjoitukset saivat kannatusta nuorten keskuudessa. Videoinnin käyttäminen harjoituksissa on erittäin kannatettava idea – nuoret saisivat itse suunnitella videoiden sisällön ja käyttää luovuuttaan.

Palautteen mukaan suurin osa nuorista piti piirtämisestä. Taidelähtöisten menetelmien kautta saadaan aistit ja mieli liikkeelle ja houkutellaan esiin tunteita ja kokemuksia. Taiteellinen toiminta, kuten teatteri tai kuvataide tarjoaa etäisyyden ja metaforisen suojan ilmaisulle. Taiteellisen ilmaisun turvin voidaan ilmaista jotain sellaista, jolle on ollut hankalaa löytää sanoja tai muotoa. Taide tarjoaa välineitä sosiaaliseen kasvuun ja oppimiseen sekä omien vahvuuksien löytämiseen. (THL 2015.)

Monipuoliset ja luovat harjoitukset antavat nuorille uusia näkökulmia, vahvistavat vuorovaikutustaitoja ja syventävät itsetuntemusta. Erilaisten luovien menetelmien käyttö mahdollistaa sen, että jokainen nuori kokee onnistumisia ja löytää omia vahvuuksiaan.

Kirjoittamista ja ”koulumaisuutta” kammoksuttiin – näistä elementeistä nuoret eivät pitäneet toimintailloissa, joten niitä kannattaa välttää myös vertaisohjaajakoulutuksessa. Toiminnallisten harjoitusten avulla energiaa purkautuu myönteisesti. Samalla oma keho tulee tutuksi ja muodostetaan kontakti toisiin, mikä edesauttaa luottamusta, ryhmäytymistä sekä sosiaalisia taitoja. Hyviä toiminnallisia harjoituksia ovat esimerkiksi roolityöskentely ja kertomukset kuvakorttien avulla. (Erkko & Hannukkala 2013, 19.)

Toimintailtojen perusteella osa nuorista hieman vierastaa itseän ja omaan elämään liittyviä tehtäviä. Toimintaharjoitusten avulla keskusteluun voidaan ottaa käsittelemättömiä asioita; näille asioille annetaan ikään kuin ulkoinen ilme. Kun asia ulkoistetaan, siihen puuttuminen ei loukkaa kenenkään persoonaa. Ulkoistaminen voi tapahtua esimerkiksi roolien kautta. (Kataja ym. 2011, 30.) Roolit antavat mahdollisuuden kokeilla ja kokea erilaisia tunnetiloja. Toiminnallisuus auttaa saamaan kosketuksen

roolihahmon tunteisiin, asenteisiin ja motiiveihin. (Erkko, Hannukkala 2013, 19.) Harjoituksista keskusteleminen eli purku antaa asioille lisää syvyyttä, uusia näkökulmia ja mahdollisuuden ratkaisujen soveltamiseen myös arkielämässä (Kataja ym. 2011, 30).

Tulevissa vertaisohjaajakoulutuksissa suosittelen integroimaan itsetuntemukseen liittyvät tehtävät muiden tehtävien joukkoon. Näin nuoret eivät edes huomaa harjoitteleensa itsetuntemustaitoja, vaikka ohjaajat toki tietävät harjoitusten tavoitteet. Harjoitusten tavoitteita ei tarvitse yksityiskohtaisesti kertoa. Tarkka ennakkoselostus saattaa jopa käynnistää osanottajan älyllisen prosessin niin, että hän alkaa tarkkailla itseään ja analysoida harjoitustilannetta. (Aalto 2000, 151.)

Nuorten tarinoille ja kokemuksille täytyy varata riittävästi aikaa. Itsetuntemuksen vahvistamisessa omien kokemusten ja tunteiden jakaminen ovat avainasemassa, joten niiden suhteen ei pidä kiirehtiä. Ohjelma kannattaa suunnitella niin, että se joustaa tarpeen mukaan ja tehtävien purkuun varataan riittävästi aikaa. Olin varannut toimintailtojen ohjelmaa varten runsaasti aikaa, mutta varsinkin toisessa toimintaillassa nuoret yllättivät minut pitkillä kertomuksillaan. Tarinointi ja omien kokemusten jakaminen viittasivat siihen, että ryhmäläiset olivat rentoutuneita. Aidosta luottamuksesta ei voida vielä puhua, koska luottamuksen rakentuminen tapahtuu asteittain ja on pitkä prosessi.

Havaintojeni perusteella suullinen palaute on paras tapa kerätä nuorilta palautetta. Kirjallisen palautelomakkeen riski on se, etteivät kaikki vastaa jokaiseen kysymykseen tai vastaukset ovat vaillinaisia.

LÄHTEET

Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation Oy.

Allianssi Ry – Suomen nuorisoyhteistyö 2015. Allianssin alainen Valtikka.fi-verkkodemokratiasivusto. Menetelmäpankki. Osallistavia menetelmiä ja harjoitteita.

Anttila, Raija & Eronen, Sanna & Kallio, Minka & Kanninen, Katri & Kauppinen, Laura & Paavilainen, Petri & Salo, Saara 2005. Persoona 2. Kehityspsykologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Autio, Tuire & Kaski, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. 2., uudistettu painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Finlex 2015. Nuorisolaki 27.1.2006/72. Viitattu 21.6.2015.

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

Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus 2015. Fallkullan kotieläintila. Viitattu 24.4., 29.5., 31.5.2015.)

<http://fallkulla.munstadi.fi/>

Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus 2015. Klaari Helsinki. Menetelmäpaketti. Viitattu 9.7.2015.

<http://www.hel.fi/static/nk/Klaari/Menetmapaketti.pdf>

Itä-Suomen Yliopisto 2015. Oppiminen, oppimistyylit ja – strategiat. Viitattu 20.7.2015.

<http://www2.uef.fi/fi/aducate/oppiminen>

Jalovaara, Esko 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

- Karrasch, Mira & Lindblom-Ylänne, Sari & Niemelä, Raimo & Päivänsalo, Tiina-Maria & Tynjälä, Päivi 2011. PS: Lukion psykologia 2. 1. painos. Helsinki: Otava.
- Karrasch, Mira & Lindblom-Ylänne, Sari & Niemelä, Raimo & Päivänsalo, Tiina-Maria & Tynjälä, Päivi 2010. PS: Lukion psykologia 4. 1.-4.painos. Helsinki: Otava.
- Kataja, Jukka & Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kehitysvammaliitto 2015. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu Vernerin. Identiteetti, minä-kuva ja itsetunto. Viitattu 3.6.2015.
<http://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>
- Kinnunen, Pirjo 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Lundbom, Piia & Herranen, Jatta (toim.) 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015. Nuorten netti. Tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimileikit. Viitattu 20.6.2015.
http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/tutustumis-vuorovaikutus-ja_ni/
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2015. Vanhempainnetti. Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys. Viitattu 11.6.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/
- Mehtonen, Tuija 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Teoksessa Lundbom, Pia & Herranen, Jatta 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 13.
- Mielenterveystalo 2015. Nuorten Mielenterveystalo. Mielenterveyden vahvistaminen – tunteet haltuun. Viitattu 3.7.2015
https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx
- Nurmos, Ninni-Ingrid 2011. Nuorten mielenterveyttä edistävät tekijät. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 1. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. 398–400. Viitattu 3.6.2015.

http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Salama, Jens 2014. Nuorten tunnekortit – kehittämishanke Kaarinan seurakunnan nuorisotyössä. Turun ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.

Sillanvuo, Tomi 2006. Luottamus ja vuorovaikutus organisaation menestystekijöinä. Lappeenrannan teknillinen yliopisto. Kandidaatin tutkielma.

Sorell, Anni-Reetta 2012. Sankarittarien matka. Toiminnallisen pienryhmän mahdollisuudet vuorovaikutuksen rakentajana maahanmuuttaja- ja valtaväestön tyttöjen välillä. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.

Suomen Mielenterveysseura 2015.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit> Viitattu 3.6.2015.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia> Viitattu 8.6.2015.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/luovuus-antaa-voimavaroja-arkeen> Viitattu 3.7.2015.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Taidelähtöiset menetelmät. Viitattu 11.8.2015.

https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/taidelahtoiset_menetelmat

Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen! harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vainio, Anneli 2009. Vuorovaikutustaidot. Duodecim Terveyskirjasto 2015. Viitattu 6.7.2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00101

Veijonaho, Outi 2007. Käsi kädessä maailmaan – vertaisohjaajakoulutus Nuorten Kotkain Keskusliitossa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

Liite 1.

Toimintailta 1. ohjausrunko

Toivotan nuoret tervetulleiksi, esittelen itseni ja kerron nuorille toimintailtojen tarkoituksen ja toiminnan liittyvän opinnäytetyöhöni.

Ennen seuraavia toiminnallisia harjoituksia kysytään nuorilta, onko koulussa/harrastuksissa käsitelty itsetuntemukseen ja omien vahvuuksien tunnistamiseen liittyviä asioita. Ovatko termit itsetunto, itsetuntemus tai minä-kuva tuttuja nuorille?

Nuoret saavat hetken pohtia termien merkitystä, jonka jälkeen käydään ne yhdessä läpi.

(n. 10–15 min)

TUTUSTUMISLEIKIT (30 min.)

Nimijono

Nuoret muodostavat jonon aakkosjärjestyksen mukaan. Voidaan muodostaa myös pituuden, kengän koon tai syntymäpäivän mukaan.

Tavoite: virittäytyminen toimintailtaan, ryhmäläisiin tutustuminen.

Paljastus

Nuoret miettivät asian, jonka haluavat itsestä paljastaa. Asian pitää olla sellainen, jota muut eivät vielä nuoresta tiedä. Jokainen kertoo oman paljastuksensa. Puretaan tehtävä yhdessä: Miltä tuntui jakaa paljastettava asia muiden kanssa? Kuinka moni sai kuulla uusia asioita muista ryhmäläisistä? Miksi on hyvä tuntee oman ryhmän jäsenet?

Tavoite: opitaan jotakin uutta muista ryhmäläisistä, opitaan kuuntelemaan ja kertomaan itsestä. Lujitetaan ryhmähenkeä ja vuorovaikutustaitoja.

TOIMINNALLISET HARJOITUKSET

Fiiliskortit (15 min.)

Jokainen nuori valitsee kortin, joka kuvaa sen päivän fiiliksiä. Käydään yhdessä läpi. Tavoite: omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen.

Kiinalainen muotokuva (15 min.)

Ryhmäläisille jaetaan tehtäväpaperit, jossa on lauseenalkuja. Nuori jatkaa lauseita sanoilla, jotka kuvaavat häntä parhaiten.

Esim.

Jos olisin eläin, olisin...

Jos olisin elokuva, olisin..

Jokainen kertoo ryhmälle yhden valitsemansa lauseen ja perustelee, miksi täydensi lauseen juuri näin.

Tavoite: tutustua itseen, vahvistaa itsetuntemusta

Ominaisuusjanat (25 min.)

Asetetaan toiselle puolen huonetta jompikumpi ominaisuus ja toiselle puolelle toinen. Pyydetään ryhmäläisiä asettumaan siihen kohtaan janaa, joka parhaiten kuvaa omaa suhdetta kyseiseen ominaisuuteen. Kaikki saavat vuorollaan perustella. Kun kaikki ovat käyttäneet puheenvuoronsa, pyydetään heitä asettumaan janaa siihen kohtaan, johon he mahdollisesti haluaisivat kehittyä. Jokainen saa perustella, miksi siirtyi tai ei siirtynyt. Keskustellaan yhdessä siitä, mitä haittoja ja etuja kustakin ominaisuudesta on. Tehdään näkyväksi se, että ominaisuudet eivät sinänsä ole hyviä tai huonoja, vaan neutraaleja: kaikista ominaisuuksista voi olla sekä iloa että haittaa.

Ominaisuuksia esim. puhelias – hiljainen, järjestelmällinen – spontaani, tarkka – suurpiirteinen

Tavoite: vahvistetaan itsetuntemusta, löydetään uusia puolia/omia vahvuuksia itsestä, erilaisuuden ymmärtäminen ja hyväksyminen.

PALAUTEKYSELY (20 min.)

Kysytään nuorilta, miltä harjoitukset tuntuivat ja oppivatko he itsestään ja muista ryhmäläisistä jotain uutta. Millainen olo harjoituksista jäi? Voisivatko osallistua samankaltaisiin toimintailtoihin uudestaan?

Nuoret täyttävät palautekyselyn.

Toimintailta 2. ohjausrunko

Kerrotaan nuorille, että jatketaan samojen teemojen (itsetuntemus, omien vahvuuksien tunnistaminen) parissa, kuin viime kerralla. Kerrataan lyhyesti läpi, mitä viime kerralla opittiin ja mitä jäi mieleen. (10 min.) Kerrataan vielä nuorten kanssa, mitä mm. itsetuntemus ja itsetunto tarkoittavat.

FIILISKORTIT (15 min.) Nuoret valitsevat yhden kortin pöydältä. Jokainen kertoo kortin avulla, millainen fiilis on tänään?

Tavoite: omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen

"OLEN HYVÄ..." (20 min.)

Jokainen nuori kirjoittaa Post-it-lapulle jonkin asian, jossa kokee olevansa hyvä. Käydään laput läpi ja kiinnitetään isolle kartongille.

MINÄ-KOLLAASI (40 min.)

Leikataan, liimataan, piirretään ja kirjoitetaan kartongille omasta elämästä, haaveista ja tulevaisuudesta. Käydään läpi fiiliksiä – miltä tehtävä tuntui nuorten mielestä.

Tavoite: Itsetuntemuksen vahvistuminen, itsensä ilmaiseminen visuaalisesti ja sanallisesti

SYDÄMET SELKÄÄN! (15 min.)

Jokainen kiinnittää kartongista muotoillun sydämen selkään. Nuoret kirjoittavat toistensa sydämiin asioita, joita arvostavat juuri tässä ihmisessä.

Tavoite: palautteen anto, muiden arvostaminen, omien vahvuuksien tunnistaminen

PALAUTEKYSELY (20 min.)

Liite 2.

PALAUTEKYSELY

8.5./15.5.2015

Poika Tyttö

Ikä: _____



Onko koulussa, nuorisotalolla tai harrastuksissasi keskusteltu itsetunnosta tai itsetuntemuksesta? Millaisista asioista puhuttiin?

Toivoisitko, että omista vahvuuksista ja itsetuntemuksesta keskusteltaisiin lisää esim. koulussa tai nuorisotalolla?

Kyllä Ei

Opitko harjoitusten avulla uusia asioita itsestäsi? Millaisia asioita?

Löysitkö harjoitusten avulla uusia vahvuuksia itsestäsi? Millaisia?

Opitko harjoitusten avulla uusia asioita muista ryhmäläisistä? Millaisia asioita?

Jos nuorisotalolla järjestettäisiin uudestaan itsetuntemukseen liittyviä toimintailtoja, osallistuisitko niihin?

Kyllä Ei

Mitkä olivat mieluisimmat harjoitukset/tehtävät ja miksi?

Oliko harjoituksia/tehtäviä, joista et pitänyt? Miksi?

Oliko jokin harjoituksista/tehtävistä liian vaikea? Mikä/mitkä ja miksi?

KIITOS PALAUTTEESTA!

Liite 3.

MUOKATTU PALAUTEKYSELY

PALAUTEKYSELY

15.5.2015

Poika Tyttö

Ikä: _____



Toivoisitko, että omista vahvuuksista ja itsetuntemuksesta keskusteltaisiin lisää nuorisotalolla?

Kyllä Ei

Opitko harjoitusten avulla uusia asioita itsestäsi? Millaisia asioita?

Jos nuorisotalolla järjestettäisiin uudestaan itsetuntemukseen liittyviä toimintailtoja, osallistuisitko niihin?

Kyllä Ei Ympyröi sopivin vaihtoehto!

”Olen hyvä...”-tehtävässä opin uusia vahvuuksia itsestäni



”Minä-kollaasi”-tehtävä auttoi minua tunnistamaan omia haaveitani ja tulevaisuudensuunnitelmiani.



”Minä-kollaasin” avulla tutustuin itseeni paremmin.



Mitkä olivat mieluisimmat harjoitukset/tehtävät ja miksi?

Oliko harjoituksia/tehtäviä, joista et pitänyt? Miksi?

Oliko jokin harjoituksista/tehtävistä liian vaikea? Mikä/mitkä ja miksi?

KIITOS PALAUTTEESTA!

Liite 4.

27.4.2015, Helsinki



Hei!

Hyvä vertaisohjaaja ja huoltajat,

ohjaan vertaisohjaajille 8.5.2015 klo 17–19 ja 15.5.2015 klo 17–19.30 toimintail-
lat, joiden teemoja ovat omien vahvuuksien tunnistaminen ja itsetuntemus. Toi-
mintaillat sisältävät erilaisia harjoituksia ja mukavaa yhdessä tekemistä. Tarjolla
pientä naposteltavaa!

Ohjaamani toimintaillat vertaisohjaajille ovat osa opinnäytetyötäni, joten tulen
käyttämään osaa nuorten palautteista ja omista havainnoistani opinnäytetyös-
säni. Kirjoitan opinnäytetyössäni yleisesti Fallkullan nuorista – kenenkään nimiä
ei käytetä, eikä yksittäisen henkilön kommentit tule olemaan tunnistettavissa.

_____ saa osallistua toimintailtoihin 8.5. ja/tai
15.5. ja hänen palautettaan saa hyödyntää opinnäytetyössä.

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Paikka ja aika

Jos teillä on kysyttävää, otattehan yhteyttä sähköpostitse _____
tai puhelimitse _____

Keväisin terveisin,

Pauliina Bergström
tuntityöntekijä Fallkullan kotieläintilalla
yhteisöpedagogiopiskelija Humanistisessa ammattikorkeakoulussa

Liite 5.

Nuorten teoksia toimintailloissa 8.5. ja 15.5.2015.



