

OSA I

Minun napa, meidän luokka

Toimintatuokio itsetunnosta ja ryhmäytymisestä seitsemäsluokkalaisille

OSA II

Minun napa, meidän luokka

Posterit itsetuntoa ja ryhmäytymistä tukevasta toimintatuokiosta

OSA I:

Minun napa meidän luokka

Toimintatuokio itsetunnosta ja ryhmäytymisestä
seitsemäsluokkalaisille



Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Hoitotyön koulutusohjelma		Terveydenhoitaja	
Tekijä/Tekijät			
Merja Huotelin ja Riikka Keisala			
Työn nimi			
Minun napa, meidän luokka Toimintapäivä itsetunnosta ja ryhmäytymisestä seitsemäsluokkalaisille			
Työn laji	Aika	Sivumäärä	
Opinnäytetyö	Kevät 2006	31 + 5	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Toiminnallinen opinnäytetyömme on osa Koululaisen terveys ja toimintakyky -hanketta, jonka taustalla ovat Helsingin ammattikorkeakoulu, Helsingin opetusvirasto ja Helsingin terveyskeskus. Opinnäytetyömme tavoitteena oli seitsemäsluokkalaisten itsetuntoa ja luokan ryhmähenkeä tukevan toiminnan suunnittelu, toteutus ja raportointi. Ammatillisen kasvumme tavoitteena oli erilaisten toimintamenetelmien omaksuminen, itsetuntoon ja ryhmäytymiseen liittyvän erityistiedon kartuttaminen sekä ryhmäohjaustaitojen lisääminen. Teoriapohjana käytimme muun muassa hoito- ja käyttäytymistieteellisiä tutkimuksia itsetunnosta, mielialasta, ryhmäytymisestä ja kuulluksi tulemisesta.</p> <p>Toteutimme opinnäytetyömme Laajasalon koulun erään seitsemännen luokan kanssa 2. ja 3. marraskuuta 2005. Käytettävissämme oli yhteensä kuusi tuntia. Toimintaan osallistui 15 oppilasta. Tarkoituksenamme oli, että oppilaat harjoittelevat antamaan ja vastaanottamaan toisiltaan positiivista palautetta, osallistuvat hulluttelu-, lämmittely-, tutustumis-, luottamus-, myönteisyys-, ja yhteistyöharjoitteisiin, pohtivat itsetunto- ja mieliala-aiheisia kysymyksiä sekä tekevät yhdessä ryhmäänsä kuvaavan taideteoksen.</p> <p>Arvioimme opinnäytetyömme onnistumista havainnoimalla toteutustilanteita ja oppilaiden antaman kirjallisen palautteen perusteella. Arviointikohteina olivat oppilaiden osallistuminen ja tyytyväisyys toimintaan sekä omat ohjaustaitomme.</p> <p>Kaikki oppilaat osallistuvat lähes jokaiseen toiminnan osioon. Liikunnallisten harjoitteiden aikana oli levotonta, mikä saattoi johtua avarasta tilasta, halusta testata ohjaajien auktoriteettiä ja ikäkauteen liittyvästä psyykkisestä murroksesta. Taideteoksen tekemiseen oppilaat maltoivat syventyä ja siitä he myös pitivät eniten. Kaikki käyttämämme ryhmäyttävät harjoitteet eivät mielestämme soveltuneet ryhmätilanteeseen, jossa ohjaaja on vieras. Koemme edelleen, että aiheemme on tärkeä ja toivomme Laajasalon koulun ottavan käyttöön suunnittelemamme itsetunto- ja mieliala-aiheisen kirjoitustehtävän. Aiomme esitellä aihetta myös posterin avulla.</p>			
Avainsanat			
itsetunto, murrosikä, ryhmäytyminen, toiminnallisuus			



Degree Programme in		Degree	
Nursing and Health Care		Bachelor of Health Care and Social Services	
Author/Authors			
Merja Huotelin and Riikka Keisala			
Title			
My Navel, Our Class The Functional Day about Self-esteem and Group Forming to the Pupils of Seventh Grade			
Type of Work	Date	Pages	
Final Project	Spring 2006	31 + 5	
<p>ABSTRACT</p> <p>Our functional final project is part of Health Status and Functional Capacity of School Children Project, which is made in co-operation with Helsinki Polytechnic, Helsinki Education Department and Helsinki Health Center. The purpose of our final project was to plan, implement and report activities supporting the self-esteem and the class spirit of the pupils in the seventh grade. The aim of our own professional growth was to learn more about various functional methods and to gather specific information about grouping and self-esteem as well as to increase our group guidance skills. Also, we wanted more theoretical knowledge of self-esteem and group forming. We mainly used nursing and behaviour science as the theoretical basis.</p> <p>We implemented our final project in two meetings with a seventh class in Laajasalo Elementary School during the second and third of November 2005. We were able to use five lessons. There were fifteen participants. Our purpose was that the pupils practice to give and receive positive feedback from each other, acted foolish, took an active role in exercises which aim to make a positive atmosphere in the class, to help the pupils to become acquainted with each other, create confidence, increase affirmative and make teamwork. They also deliberated themes over self-esteem and mood and created together a work of art, which describes their own group.</p> <p>We estimated the success of our final project by observing the behaviour of the pupils and on the basis of the feedback they gave as well. We estimated the activity and the satisfaction of the pupils and our guidance skills.</p> <p>All the pupils were participating in most of the activities. There was some restlessness during the movement exercises, maybe due to the large room, pupils' wish to test our authority and psychological change of the adolescence. The favourite activity was the art exercise, and the pupils were able to concentrate on it. Our experience was that not all the exercises for group forming we used did actually work in a situation, where the mentor was a stranger. We still think our theme is important and we hope that in the future Laajasalo Elementary School will use our function plan for a writing task based on the themes of self-esteem and mood. We also plan to introduce a poster to present our themes.</p>			
Keywords			
self-esteem, puberty, group forming, functionality			

SISÄLLYS

OSA I

1 JOHDANTO.....	1
2 OPINNÄYTETYÖMME TAUSTA JA TARKOITUS	2
3 ITSETUNTO JA RYHMÄYTYMINEN	3
3.1 Nuoren itsetunto ja sen tukeminen	3
3.2 Turvallinen ryhmä ja ryhmäytymisen tukeminen.....	7
4 TOIMINTATUOKIOIDEN SUUNNITELMA	8
4.1 Ryhmäytymistä tukevat harjoitteet.....	9
4.2 Tulevaisuuden muistelu ja mielialakysely	10
4.3 Erilainen luokkakuva	11
4.4 Murrosikäiset toimintaan osallistujina	13
4.5 Riskianalyysi ja varasuunnitelmat.....	13
5 TOIMINTATUOKIOIDEN TOTEUTUS	14
5.1 Ensimmäinen toimintatuokio	14
5.1.1 Ryhmäytymistä tukevat harjoitteet.....	15
5.1.2 Mieliala- ja itsetuntoaiheinen kirjoitustehtävä.....	16
5.1.3 Luokkakuvan suunnittelu.....	21
5.2 Toinen toimintatuokio	21
5.2.1 Ryhmäytymistä tukevat harjoitteet.....	21
5.2.2 Luokkakuvan toteutus	22
6 ARVIOINTI JA PALAUTE	24
6.1 Toimintatuokioiden arviointi.....	24
6.2 Ammatillisen kasvun arviointi	25
6.3 Palautetta oppilailta.....	26
7 POHDINTA	27
LÄHTEET	29
LIITTEET 1-5	

1 JOHDANTO

"Lisääntyvä ahdistus ja masennus vaivaavat Helsingin seudun lapsia" uutisoi Helsingin Sanomat 6.10.2005. Artikkelissa Lasten ja nuoren sairaalan ylilääkäri Kari Haukkamaa toteaa, että lasten mielenterveyshäiriöt ovat yleisyydessään kansantauti. (Tuppurainen 2005: C1.) Viime aikoina monet lehtiartikkelit ja televisiodokumentit ovat käsitelleet nuorten ahdistusta. Opinnäytetyömme, joka alunperin koski aiheita nuorten mieliala ja kuulluksi tuleminen, alkoi tuntua erittäin ajankohtaiselta. Laajasalon koulussa haluttiin käsitellä lisää näitä Kouluterveyskyselyssä esiin tulleita teemoja ennaltaehkäisevässä mielessä. Laajasalon koulun tulokset eivät poikkea muiden helsinkiläiskoulujen tuloksista.

Rajaamme aiheemme seitsemäsluokkalaisten itsetuntoa ja ryhmäytymistä tukevien toimintatuokioiden suunnitteluun ja toteuttamiseen. Näin voimme mielestämme parhaiten hyödyntää rajalliset resurssimme ja samalla painottaa näkökulmamme ennaltaehkäisyyn. Saamme myös kokemusta ryhmänohjauksesta ja tilaisuuden kuunnella nuorten ajatuksia.

Välittävän vuorovaikutuksen sävyttämä luokkayhteisö auttaa nuorta löytämään itsestään parhaat puolet. Tällainen yhteisö on me-henkinen ja oppilas voi kokea, että hänet kohdataan omana itsenään. (Parviainen - Pelkonen 1998: 196) Henkilö, jolla on hyvä itsetunto, näkee itsensä ainutlaatuisena ja arvokkaana. Hän tiedostaa oman tärkeytensä eikä hänen tarvitse sitä erikseen osoittaa suorituksilla. Hän osaa puolustaa itseään, on tyytyväinen saavutuksistaan. Hyvä itsetunto näkyy sosiaalisissa suhteissa esimerkiksi muiden arvostuksena, luontevana vuorovaikutuksena ja taitona iloita toisen menestymisestä. (Pirskanen 1998: 13 - 15; Siitari 1999: 15.)

2 OPINNÄYTETYÖMME TAUSTA JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme on osa Koululaisen terveys ja toimintakyky -hanketta, jonka tavoitteena on edistää koululaisten terveysosaamista ja toimintakykyä, koulujen terveellistä ja turvallista oppimis- ja työympäristöä sekä tehostaa olemassa olevien resurssien käyttöä. Hankkeen taustalla ovat Helsingin ammattikorkeakoulu, Helsingin opetusvirasto ja Helsingin terveyskeskus. (Konkola – Lassila – Aunola-Eräkorpi – Kyöstiä – Nummelin – Hakala 2003: 79-80.) Toiminta osana hanketta motivoi meitä jo jatkuvuudenkin takia: me syvennämme edeltäjiemme työtä ja meidän jäljessämme tulee jo lisää joukkoa tuoreine ideoineen.

Hankkeessa hyödynnetään Kouluterveyskyselyä, jonka avulla kootaan tietoa 14–18-vuotiaiden elinoloista, koulukokemuksista, terveydestä ja terveystottumuksista (Kouluterveyskysely 2005.) Tulokset raportoidaan kouluittain ja Laajasalon koulussa heräsi halu käsitellä mielialaa ja kuulluksi tulemistä ennaltaehkäisevässä mielessä, ennen kuin ongelmia edes ilmenisi. Halusimme tarttua haasteeseen ja rajasimme opinnäytetyömme itsetuntoa ja ryhmäytymistä tukevan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Kouluterveydenhuollon päätehtävä on turvata oppilaille mahdollisuus terveeseen kasvuun ja kehitykseen. Ennaltaehkäisevä työ korostuu. (Terho 2002: 18 - 21.) Kouluterveydenhuolto on yksilön terveyden edistämisen lisäksi myös kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämistä. Terveystietojen saaja saa tietoa koko luokan ja koulun terveydentilasta sekä hyvinvoinnista analysoimalla terveystarkastusten tuloksia. Terveystietojen saaja osallistuu varsinaisten työtehtäviensä lisäksi myös hyvinvoinnin tukemiseen yhteistyössä opettajien ja oppilashuollon kanssa. Lisäksi hän antaa tietoa kouluterveydenhuollon toiminnasta ja erilaisista terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä aiheista. Kouluterveydenhoitaja voi jossain määrin osallistua terveystiedon tuntien suunnitteluun ja opettamiseen. (Kouluterveydenhuolto 2002: 24, 28, 41, 70.)

Terveystiedon oppiaineen haasteena on terveysosaamisen vahvistaminen. Sen tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden ylläpito sekä edistäminen. Terveystietoon nivoutuvan koulun mielenterveytyksen yhtenä haasteena on sosiaalinen kehitys. Tähän liittyvät kodin ulkopuolisessa toiminnassa selviytyminen, vuorovaikutus, ystävyysuhteiden solmiminen ja muiden kanssa toimiminen. Tavoitteena onkin yhteisöllisyyden edistäminen koulussa, oppilaiden turvallisuudentunteen rakentaminen niin, että he voivat toimia omana itsenään. Tavoitteena on myös vahvistaa koululaisten

itsetuntoa, myönteistä minäkuvaa ja uskoa omiin mahdollisuuksiinsa sekä varmistaa, että jokainen saa positiivista palautetta. (Kouluterveydenhuolto 2002: 49 - 51.) Laajasalon koulussa käsitellään terveystiedon opetuksessa muun muassa onnistumisen ja epäonnistumisen tunteita, toisten kannustamista, masennusta, itseluottamusta sekä sosiaalista käyttäytymistä, niihin liittyviä tilanteita ja tunteita. (Orkovaara – Cacciatore – Furman – Hirvihuhta – Hämäläinen – Kekki – Kortenniemi-Poikela 2004:11-30,50-70.)

Suunnittelemme toiminnan seitsemäsluokkalaisille, koska heille oma ryhmä on vielä uusi. Koulun apulaisrehtori Tossavaisen mukaan koulun henkilökunta on kiinnittänyt huomiota ryhmäytymisen tarpeellisuuteen. Siksi luokanvalvojat pitävät seitsemäsluokkalaisille ryhmäyttävän tunnin, kukin oman näkemyksensä mukaan. Lisäksi seitsemäsluokkalaisille järjestettiin yhteinen tapahtumapäivä ennen toimintatuokioiden toteutusta, joten toimintamme tukee koulun aloittamaa työtä. Tossavainen kuvaakin toimintamme aihetta syventäväksi kokonaisuudeksi, josta toivomme koulun saavan välineitä aiheen käsittelyyn. (Tossavainen 2005.)

Opinnäytetyömme tavoitteena on seitsemäsluokkalaisten itsetuntoa ja luokan ryhmähenkeä tukevan toiminnan suunnittelu, toteutus ja raportointi. Tarkoituksena on, että oppilaat harjoittelevat antamaan ja vastaanottamaan toisiltaan positiivista palautetta, osallistuvat ryhmäyttäviin harjoitteisiin, pohtivat itsetunto- ja mieliala-aiheisia kysymyksiä ja tekevät yhdessä ryhmäänsä kuvaavan taideteoksen. Ammatillisen kasvumme tavoitteena on erilaisten toimintamenetelmien omaksuminen, itsetuntoon ja ryhmäytymiseen liittyvän tiedon kartuttaminen sekä ryhmäohjaustaitojen lisääminen.

3 ITSETUNTO JA RYHMÄYTYMINEN

3.1 Nuoren itsetunto ja sen tukeminen

Pirskanen (1998) teki Kuopion yliopistoon opinnäytetutkielman yhdeksäsluokkalaisten kuopiolaisnuorten itsetunnon tukemisesta terveydenhoitajan työssä. Pirskasen tulkinnan mukaan itsetunto paljastaa nuoren arvion itsestään, arvostaan ja merkityksestään. Lapsi, jolla on hyvä itsetunto, näkee itsensä ainutlaatuisena ja arvokkaana. Hän tiedostaa oman tärkeytensä, eikä hänen tarvitse sitä erikseen osoittaa suorituksilla. Hän osaa puolustaa itseään, on tyytyväinen saavutuksistaan ja tuntee pystyvänsä vaikuttamaan elämänsä kulkuun. Hyvä itsetunto näkyy sosiaalisissa

suhteissa esimerkiksi muiden arvostuksena, luontevana vuorovaikutuksena ja taitona iloita toisen menestymisestä. Siitari päätyi samansuuntaisiin tuloksiin tutkiessaan teemahaastattelujen ja esseevastausten avulla lapsen itsetuntoa tukevia hoitotyön auttamismenetelmiä Kuopion yliopistossa tekemässään opinnäytetutkielmassaan. (Pirskanen 1998: 13 - 15; Siitari 1999: 15.)

Joronen (2005) on Tampereen yliopistoon tekemäänsä väitöskirjaa varten kysellyt lomakkeen avulla 12–17-vuotiailta nuorilta (n=245) ja heidän vanhemmiltaan (n=239) nuorten kokemasta hyvinvoinnista ja siihen liittyvistä tekijöistä. Lisäksi haastateltiin 19 nuorta. Tutkimuksen mukaan valtaosa nuorista on tyytyväisiä elämäänsä, mutta joka kymmenes ei koe elämäniloa. Teini-ikäisten poikien itsetunto on merkittävästi parempi kuin tyttöjen. Tytöt arvostavat puolestaan sosiaalisia suhteita enemmän kuin pojat. (Joronen 2005: 75, 88.) Myös Salmivallin tutkimuksen mukaan murrosikäisen pojan itsetunto on parempi kuin tytön (Salmivalli 1997: 97).

Tervo (2000) on Kuopion yliopistossa tekemässään lisensiaattitutkielmassaan kartoittanut nuorten elämänhallintaa edistäviä tekijöitä. Tutkimuksen materiaali kerättiin yhdellä yläasteella kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisilta. Mieliala oli tuloksissa voimakkaasti esillä hyvää oloa tuottavana tekijänä. Toisaalta nuoruusiän kehitysvaiheen vaikutus näkyy kokemuksissa sekavana mielialana. Kiire, stressi ja huoli koulutyöstä ahdistivat nuorten mieltä. Kiireettömyys antoi rentoutumisen tunteen. Toisten hyväksyntä, itsensä hyväksyminen ja tyytyväisyys omiin tekoihin auttoivat rauhalliseen ja tasapainoiseen mielialaan. (Tervo 2000: 56.)

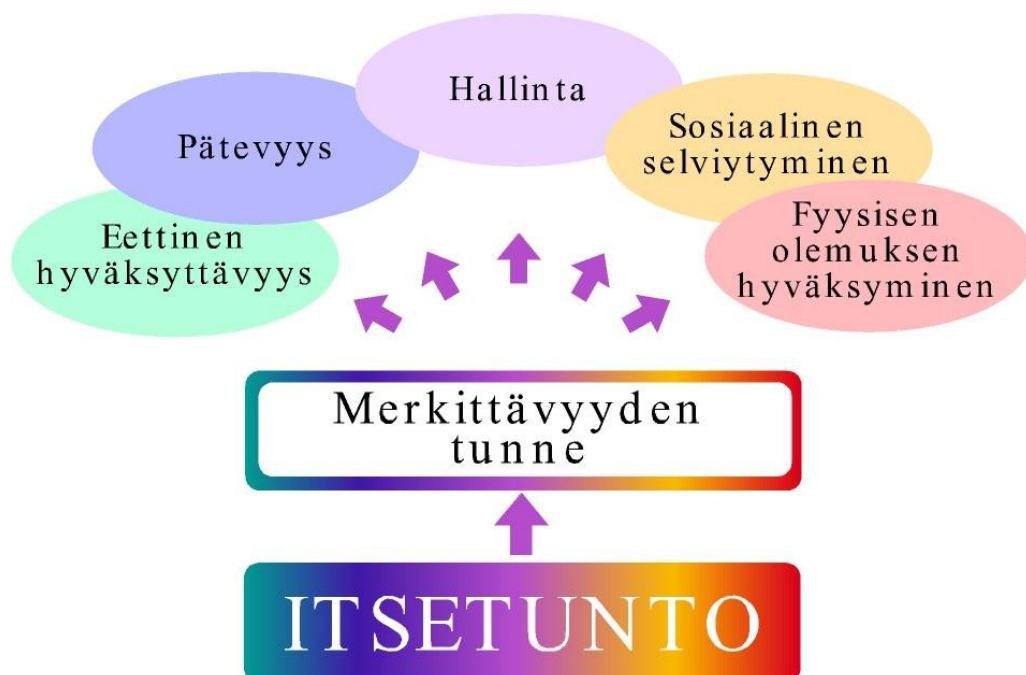
Bhatian ja Wiitakorven (2005) opinnäytetyön osan, terveydenhoitajille suunnatun oppaan, mukaan itsetunto on osa persoonallisuutta, joka heijastaa ihmisen uskoa itseensä. Itsetunto muodostuu itsetietoisuudesta, itsetuntemuksesta ja itsearvostuksesta. Näiden osa-alueiden avulla ihminen jäsentää itseään ja suhdettaan ympäristöönsä. Henkilö, jolla on vahva itsetunto, kestää paremmin paineita ja hyväksyy heikkoutensa. Mielenterveysongelmat voivat olla yhteydessä heikkoon itsetuntoon, kuten myös vaikeuksiin kaverisuhteissa, esimerkiksi koulukiusaamiseen tai lapsen heikkoihin sosiaalisiin taitoihin. (Bhatia - Wiitakorpi 2005: 7 - 9, 15.)

Siitari toteaa, että masentuneisuus voi olla merkki huonosta itsetunnosta. Lapsi tai nuori ei ilahdu eikä nauti asioista. Olemus saattaa olla surullinen, apea, lannistunut, lysähtänyt, hoitamaton ja epäsiisti. Hän ei välitä vaatteistaan. Lapsen puheissa ja käytöksessä voi olla itsetuhoisia piirteitä. (Siitari 1999: 37.) Myös Suilan tulosten mukaan itsetunto ja depressio korreloivat keskenään. Hänen pro gradu –työnsä (1998)

nimi on Karhu-projekti – toiminnallisia ryhmätyömenetelmiä käyttävän erityisnuorisoprojektin vaikutus nuoren itsetuntoon, depressiivisyyteen ja sosiaalisten taitojen kehittämiseen. (Suila 1998: 70-71).

Nuoren kasvumuutokset saattavat aiheuttaa masennusoireita. Syinä niihin voivat olla nopeat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset, etääntyvä suhde vanhempiin, koulun kasvavat vaatimukset sekä toveripiirissä koetut pettymykset. Myös uusien roolien omaksuminen, monimutkaistuva sosiaalinen ympäristö ja laajentuneen elämänpiirin tuoma stressi voivat aiheuttaa masennusoireita. Masennuksen oireita ovat mm. syyllisyyden ja arvottomuuden tunteet, itsetunnon väheneminen, väsyminen ja kyvyttömyys tuntea mielenkiintoa tai mielihyvää. Lievät masennusoireet ovat nuorten keskuudessa melko yleisiä. On arvioitu, että masennusoireita kokevien määrä olisi viime aikoina lisääntynyt ja depressio alkaisi yhä nuoremmilla. (Rönkä – Sallinen – Poikkeus 2003: 16.)

Nuoren itsetuntoa voidaan tukea muun muassa pätevyyden ja sosiaalisen selviytymisen tunteen vahvistumisen kautta (kuvio 1). Ne rakentuvat merkittävyyden tunteen kautta: nuori kokee, että hänet hyväksytään, häntä arvostetaan, kunnioitetaan ja että häneen luotetaan. Pätevyyden tunnetta vahvistavat onnistumisen tukeminen, itsearviointi, tavoitteet ja vahvuudet. Sosiaalisen selviytymisen tunnetta vahvistavat muiden ymmärtäminen, ristiriidoista selviytyminen ja ihmissuhteet ryhmissä. (Pirskanen 1998: 32.)



KUVIO 1. Itsetunnon osa-alueet. Lähde Marjatta Pirskanen 1998.

Myös Bhatian ja Wiitakorven mukaan tapoja itsetunnon tukemiseen on sosiaalisen selviytymisen tunteen vahvistaminen sosiaalisia taitoja kehittämällä ja ryhmätietoisuutta lisäämällä sekä merkittävyyden, pätevyyden ja hallinnan tunteen vahvistaminen. (2005: 11, 20.) Tällaisissa kasvatustilanteissa voidaan itsetuntoa vahvistaa myös tukemalla suhteiden muodostamista. Näin mahdollistetaan se, että lapset saavat tunnustusta ryhmän jäseniltä ja kokemuksen yhteenkuuluvuudesta. Tätä voidaan tukea erilaisin leikein. (Aho 1996: 75.)

Liimatainen (2004) toteutti pro gradu -työssään empiirisen kokeilun, jossa viisi terveydenhoitajaa testasi 59 nuoren avulla visuaalisen apuvälineen käyttöä terveyskeskustelussa. Hänen mukaansa terveydenhoitajan osuus nuoren itsetunnon tukemisessa on tärkeä. Terveydenhoitajan palaute vahvistaa nuoren itsetuntoa ja tukee myönteistä ajattelua. Auttamismenetelmiä ovat hyväksyminen, välittäminen, arvostaminen, palautteen antaminen, nuoren luottamuksellisuuden ja turvallisuuden tunteen tukeminen, tunteiden käsittelyn ohjaaminen sekä huumorin käyttö. Siitari kehottaa nuorten kanssa työskenteleviä kehittämään vuorovaikutustaitojaan aktiivisesti nuoren tarpeita ymmärtäväksi. Hyväksyntää osoittava, rohkaiseva ja empaattinen suhtautuminen, jota voi ilmaista ilmein, elein ja sanallisesti, auttavat itsetunnon kehittämisessä sekä parantavat oppimistuloksia, luovuutta ja itseilmaisua. (Liimatainen 2004: 59; Siitari 1999: 43.)

Nuoret pitävät tärkeänä, että heidän mielipiteitään kysytään. Etenkin tytöt haluavat apua ja tukea ongelmiinsa. Koulussa myös terveyden edistäminen kannattaisi nähdä kouluyhteisön vuorovaikutteisena prosessina, jossa hyödynnetään yksilön ja yhteisön voimavaroja. Näin nuoren oma ääni tulisi kuulluksi. (Tervo 2000: 9, 78.)

Nuoren kohtaamisessa ajan antaminen, kiinnostus, vakavasti ottaminen, rohkaisu, neuvominen ja tukeminen ovat tärkeitä. Yhteistyöpainotteinen keskustelu korostaa nuoren kykyä oman elämänsä päätöksentekoon. Kieli on kuitenkin rajallinen kommunikaatioväline. Erilaisilla työvälineillä voidaan helpottaa keskustelun aloittamista, asioiden jäsentämistä ja itseilmaisua. Verkostokartta, haastattelu, kirjoittaminen, piirtäminen ja eläytymismenetelmä ovat esimerkkejä keskustelun apuvälineistä. (Liimatainen 2004: 22.) Toiminnallisia ryhmämenetelmiä on aiemminkin käytetty parantamaan itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja sekä vahvistamaan yhdessä tekemistä. Esimerkiksi Karhu-projekti oli ennaltaehkäisevä kokeilu epäsosiaalisesti oireilevien nuorten parissa. (Suila 1998: 31, 74)

3.2 Turvallinen ryhmä ja ryhmäytymisen tukeminen

Hyväksyvä, ymmärtävä ja arvostava ilmapiiri edesauttaa ihmisen kehittymistä, samoin tunne siitä, että kuuluu johonkin itseä suurempaan. Välittävä vuorovaikutus auttaa löytämään itsestä parhaat puolet, mikä puolestaan edistää yksilön itseohjautuvuutta, vastuuta ja sitoutumista. Tällaisessa yhteisössä yksilö voi kokea, että hän tulee kohdatuksi omana itsenään. Yhteisö on me-henkinen ja kanssakäymistä leimaa avoimuus, vapaaehtoisuus, vilpittömyys ja pakottomuus. Jokainen voi tuoda sinne omat arvonsa ja kaikenlaiset tunteensa. (Parviainen - Pelkonen 1998: 196.)

Aalto toteaa, että turvallinen ryhmä antaa ihmiselle mahdollisuuden olla sellainen kuin hän on. Hän voi paljastaa kipeitäkin asioita itsestään sekä saada hyväksyntää ja arvostusta. Turvallisessa ryhmässä itsetunto ja toisista välittäminen vahvistuvat. Koulussa oppilas tarvitsee turvallisen ryhmän myös oppiakseen mahdollisimman tehokkaasti ja voidakseen olla luova. Turvallisen ryhmän tavoite yksilölle onkin itseksi tuleminen. (Aalto 2002: 5, 8 - 11, 14.)

Aalto jakaa ryhmät koetun turvallisuuden asteen mukaisesti kahdeksaan tyyppiin. Ensimmäisessä asteessa, pelkäävässä ryhmässä, yksilöt pelkäävät toisiaan ja keskustelu liikkuu asiatasolla ja luovuus on tyrehtynyt. Toinen ääripää, armahtava ryhmä, hyväksyy myös jäsenensä pimeän puolen ja on anteeksiantavainen. Koululuokan kohdalla olisi otollista pyrkiä viidenteen asteeseen eli avoimeen ryhmään. Avoimen ryhmän tuntomerkkejä ovat avoin keskustelu jopa arvosalla ja toisten mielipiteiden hyväksyminen vähätteleättä. Toiminnallisissa harjoitteissa heräävien tunteiden purku ja prosessointi auttavat avautumisessa. (Aalto 2002:16, 20; Aalto 2000: 22-23.)

Salmivallin mukaan koululuokka on hyvin tärkeä vertaisryhmä, jossa opetellaan sosiaalista kanssakäymistä ja yhteistyötaitoja. Lisäksi vertaissuhteet ovat haastavampia kanssakäymisen kannalta kuin esimerkiksi suhteet vanhempiin tai sisaruksiin. Vertaisryhmä luo suotuisat edellytykset myös tiedolliselle oppimiselle ja minäkuvan muodostukselle. (Salmivalli 1998: 12-14.) Kouluyhteisö voi parhaimmillaan tukea nuoren kehitystä ja antaa eväitä elämää varten, mutta jos se on ankea eikä esimerkiksi puutu koulukiusaamiseen, se vaikuttaa negatiivisesti nuoren elämään. Terveystoiminnan työhön kuuluu aktivoida ihmisiä toimimaan omaa ja ympäristönsä terveyttä edistävasti. Sosiaaliset verkostot muodostavat ihmisen identiteetin ja sosiaalisen olemassaolon perustan. Yhteisyyden puute voi myöhemmin näkyä yksilön

elämässä esimerkiksi turvattomuutena, erilaisena pahoinvointina, mielenterveyden ongelmina ja alkoholismina. (Parviainen - Pelkonen 1998: 21, 23, 43, 124; Tervo 2000: 11 - 12.)

4 TOIMINTATUOKIOIDEN SUUNNITELMA

Koululaisen terveys ja toimintakyky –hankkeen yksi tarkoitus on luoda uusia yhteistyömenetelmiä, jotka palvelevat työelämää ja koulutusta. (Konkola ym. 2003: 79.) Hyvä toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja tutkimuksellisella asenteella toteutettu. Se on käytännön toiminnan ohjeistamista ja toiminnan järjestämistä. Lopputuloksena on aina jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, ohjeistus tai tapahtuma. (Vilka - Airaksinen 2003: 9-16, 51.)

Nuoren pätevyyden ja oman elämänhallinnan tunnetta voidaan tukea toiminnallisilla keinoin. Toiminta ja mielekäs tekeminen tuovat nuorille hyvää oloa. Hänelle tarjotaan elämyksiä, haasteita ja onnistumisen kokemuksia sekä osoitetaan hänen vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Nuorten terveyttä edistävässä työssä on tärkeää nostaa esille positiivisia kokemuksia ja mielihyvän hetkiä ja sitä kautta virittää nuoren unelmia ja vahvistaa hänen itsetuntoaan. Olennaisinta kannustamisessa on myönteisten puolien löytäminen nuoresta ja hänen tekemisistään. (Siitari 1998: 51, 62.) Tervon tutkimuksessa nuoret kokivat, että he itse voivat vaikuttaa elämäänsä hyvin paljon. He olivat aktiivisia ja vaativat paljon toimintaa ja virikkeellisyyttä ympäristöönsä. (Tervo 2000: 56.) Koulussa ollaan valtaosa ajasta hiljaa paikallaan. Keholliset aistimukset ja kinesteettisen aistin kautta saadun tiedot ja kokemukset jäävät kouluympäristössä vähäisiksi (Kärkkäinen 2001: 50).

Pirskanen, Pietilä ja Pelkonen (2000) toteuttivat kyselyn, joka koski nuorten terveydenhoitajalta saamaa tukea ja he mainitsevat tutkimustulostensa johtopäätöksissä, että monet nuoret haluaisivat enemmän ihmissuhteita käsitteleviä ryhmätilaisuuksia. Lisäksi he toteavat ryhmätyöskentelyn olevan hyvä tapa käydä mielipiteitä ja käsityksiä läpi, sillä näin nuoret voivat verrata ajatuksiaan muiden ajatuksiin. (Pirskanen ym. 2000: 114 - 115.)

Suunnittelemamme toiminta (liite 1) sopii koulun ryhmäyttävän toiminnan aikatauluun. Menemme Laajasalon koulun erään seitsemännen luokan vieraaksi 2. ja 3. marraskuuta 2005. Käytettävissämme on yhteensä noin kuusi tuntia erilaisiin harjoitteisiin, valokuvaukseen ja luokkakuvan tekemiseen. Pieni joustovara

mahdollistaa sen, että keskusteluille ja pohdinnoille jää tarvittaessa aikaa. Tarkoituksenamme on, että luokan kaikki oppilaat osallistuvat toimintaan ja nauttivat siitä. Ohjaamme oppilaita tutustumaan itsensä ja toisiinsa paremmin sekä havainnoimme toimintaa. Jos joku oppilaista haluaa jäädä sivummalle, rohkaisemme häntä mukaan tai vaihdamme harjoitetta kokonaan. Lopuksi keräämme oppilailta palautetta lomakkeen avulla (liite 2).

Koska työemme kuuluu Koululaisen terveys ja toimintakyky -hankkeeseen, emme tarvitse erillisiä lupia opinnäytetyömme toteutukseen esimerkiksi eettiseltä lautakunnalta. Laadimme kuitenkin nuorten vanhemmille toimintapäivistä tiedotteen (liite 3) etukäteen ja kerroimme siinä myös oppilaiden valokuvaamisesta taideteosta varten.

4.1 Ryhmytymistä tukevat harjoitteet

Aalto on koonnut toimintamenetelmiä, jotka on suunniteltu auttamaan ryhmän muodostusta. Menetelmät tarjoavat erilaisia oppimisen kokemuksia ja elämyksiä ryhmässä. Toiminnallinen oppiminen on tehokasta, koska ihminen oppii parhaiten tekemällä. (Aalto 2000: 149.)

Pyrkiessämme kohti avoimen ryhmän astetta, ovat esimerkiksi tutustumis-, luottamus- ja myönteisysharjoitteet hyödyllisiä. Turvallisuuden tunteen kasvu tuo mukanaan naurua, joka lisää vapautuneisuutta ja turvallisuuden tunnetta. Tämän vuoksi on ryhmätoiminnan kannalta hyvä ottaa mukaan myös hullutteluleikkejä. Sopiva ryhmäkoko näissä harjoitteissa on 8-18 henkilöä. (Aalto 2002: 23-24; Aalto 2000: 83.) Koska emme tiedä etukäteen ryhmän turvallisuuden astetta, valitsemme harjoitteita, jotka sopivat myös melko alhaisen turvallisuuden asteen ryhmälle.

Ryhmyttävien toimintakokemusten purkaminen on osa harjoitteita, muttei aina välttämätöntä. Ohjatussa keskustelussa oppilaat saavat tunteen, että heidän ajatuksensa ovat hyväksytyjä, jolloin myös asioiden käsittely helpottuu. Myös kielteisten tunteiden ilmaiseminen ja niistä keskusteleminen lisäävät turvallisuuden tunnetta, eivätkä kielteiset tunteet jää elämään. (Aalto 2002: 26 - 27.)

Tilanteeseen orientoituminen ja motivaatio saadaan nostetuksi aloittamalla lämmittelyleikeillä. Koska haluamme nuorten tuovan tilanteissa mielipiteitään esille ja osallistuvan toimintaan, aloitamme kuvatulla Kyllä–ei-tahtoharjoitteella. Tutustumisharjoitteena käytämme leikkiä nimeltä Harrastussalaatti, joka Aallon mukaan tukee hyvin ryhmytymisen, turvallisen naurun, yhteenkuuluvuuden tunteiden ja tasa-

arvoisuuden teemoja sekä jonkin verran myös kommunikaatiota. Nuoret oppivat lisää myös toisistaan. (Aalto 2000: 174, 199 - 200.)

Luottamusharjoitteeksi valitsemme Triangelikaatumisen-nimisen harjoitteen. Oikein toteutuessaan luottamusharjoite lisää luottamusta ja vastuuntuntoa sekä edistää ryhmäytymistä. Harjoitteen ajatus on, että jokainen pyrkii olemaan luottamuksen arvoinen, eikä päästä toista kaatumaan. Myös myönteisysharjoitteet ovat hyödyllisiä, kun pyritään kohti turvallista ryhmää. Eräs tällainen harjoite on Firmojen perustaminen. Tässä leikissä pyydämme oppilaita miettimään toistensa ominaisuuksia ohjeistuksen mukaan ja tekevän valintansa siltä pohjalta. (Aalto 2000: 369-370, 389-392.)

Luovuutta ja yhteistoimintaa herättelemme toisen toimintatuokion alussa omalla variaatiollamme Susi tulee –hipasta. Alkuperäisessä kuvauksessa hipalla on tässä hullutteluharjoitteessa tyyny, jolla hän koetta koskettaa jonkun osallistujan vatsaa. Hipaksi ottamisen voi välttää ainoastaan halaamalla jotakuta niin, että vatsat osuvat yhteen, eikä tyyny mahdu väliin. Koska nuoret ovat murrosiän takia ehkä epävarmoja kehostaan, kokeilemme versiota, jossa taputus selkään on hipaksi jäämisen merkki ja sen voi välttää asettumalla selkä selkää vasten. Jos tilanne sallii, voimme kokeilla myös alkuperäistä variaatiota. (Aalto 2000: 276.)

Yhteistyöharjoite rohkaisee yhteistyöhön, ryhmäytymiseen ja herkistää suunnitteluun, jota tarvitaan harjoitteen jälkeen alkavaan luokkakuvan toteutukseen. Paperitorni-harjoitteessa ryhmiksi jaetut nuoret yrittävät muodostaa 20:sta A4-kokoisesta paperista mahdollisimman korkean tornin taittelemalla ja asettelemalla niitä päällekkäin. (Aalto 2000: 348.)

4.2 Tulevaisuuden muistelu ja mielialakysely

Liimataisen mukaan nuoren identiteetti, taidot, vastuu ja motivaatio muovautuvat ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Nuoren voimavarat on havaittava ja tuotava esille. Onnistuneessa vuorovaikutuksessa on kuuntelua, oikeanlaisia kysymyksiä, luovuutta, spontaanisuutta ja tunneherkkyyttä. Nuori voi ilmaista itseään myös tarinan avulla. Hänninen (1999) on Tampereen yliopistossa tekemässään väitöskirjassa perehtynyt tarinatutkimukseen. Esimerkiksi tulevaisuuteen sijoittuva hahmo – nuoren käsitys itsestään – syntyy suunnittelemalla omaa toimintaa sekä ennakoimalla ulkoiset tekijät ja mahdollisuudet. Yksittäinen tarina antaa mahdollisuuden ymmärtää nuoren elämää kannattelevia asioita. (Liimatainen 2004: 19 - 20; Hänninen 1999: 19 - 23.)

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen suunnitteluryhmä on luonut tiiviissä yhteistyössä psykososiaalisen työkentän ammattilaisten kanssa Tulevaisuuden muistelu -menetelmän, jossa nykyisyyttä lähestytään takautuvasti, tulevaisuudesta käsin. Menetelmää on käytetty mm. helpottamaan oppilashuoltoryhmien toimintaa. Kukin taho (oppilaat, vanhemmat, opettajat, oppilashuolto) vastaa vuorollaan kysymykseen: *Vuosi on kulunut ja asiat tässä huolta aiheuttaneessa kysymyksessä (esim. koulukiusaaminen) ovat kehittyneet hyvään suuntaan. Kuinka asiat ovat nyt sinun kannaltasi/teidän kannaltanne?* Ensimmäistä kysymystä seuraa tarkentavia kysymyksiä. Toivo paremmasta ja tulevaisuuteen sijoitetut tavoitteet auttavat ihmistä ponnistelemaan eteenpäin vaikeastakin tilanteesta. (Eriksson 2004; Sosiaalityön työmenetelmät 2005; Hänninen 2003: 146.) Sovellamme tulevaisuusdialogia ja sisällytämme tulevaisuuden muistelun yksinkertaisemmassa muodossa mieliala-aiheiseen kysymyskaavakkeeseemme (liite 4). Nuorta pyydetään kuvittelemaan, että on marraskuu vuonna 2006 ja hänellä on hyvä mieli. Mitä on tapahtunut? Tarkoituksena on, että nuori kirjoittaa pienen tarinan. Kaavakkeella on muitakin kysymyksiä, joita pohtiessaan nuori pohtii mieliala-aiheisia teemoja hieman syvemmältä kuin kouluterveyskyselyssä. Oppilas saisi toisin sanoen kuvailla omin sanoin tuntojaan eikä vain ympyröidä numeroita. Tarkoituksenamme on, että kaavake voisi auttaa myös masentuneisuuden tunnistamisessa. Nuorten on ilmeisen vaikeaa itse tunnistaa masentuneisuuttaan ja hoidon tarvettaan, siksi nuorten kanssa toimivien, erityisesti kouluterveydenhoitajan, tulisi tunnistaa oireet. (Lukkari, Kaltiala-Heino, Rimpelä, Rantanen 1998:1768.) Masentuneisuuteen liittyy, ettei lapsi tai nuori ilahdu tai nauti asioista. Lapsen puheissa voi olla itsetuhoisia piirteitä. (Siitari 1999: 37.)

Vaikka yksilöiden tunnistettavuuden häivyttäminen tällaisessa tilanteessa on osa eettistä toteutusta (Uusitalo 1999: 31-32.), pyydämme oppilaita kirjoittamaan vastauspaperiin nimensä. Se on mielestämme perusteltua, koska kaavaketta on tarkoitus käyttää nimenomaan tutustumisen apuvälineenä. Nimen käyttäminen pienentää todennäköisesti myös houkutusta vastata epäasiallisesti. Pidämme huolen, että alkuperäiset vastauslomakkeet pysyvät vain meidän luettavinamme.

4.3 Erilainen luokkakuva

Kieli on rajallinen kommunikaatioväline. Mielekäs tekeminen tuo nuorille hyvää oloa ja erilaisilla työvälineillä voidaan helpottaa keskustelun aloittamista ja itseilmaisua.

Piirtäminen on yksi tällainen apuväline. (Liimatainen 2004: 22; Siitari 1998: 51) "Kuvien tekeminen on ihmisen vanhimpia keinoja ilmaista itseään." (Suvanto – Töyssy – Vartiainen – Viitanen 2004: 3.) Eläytyminen toisen tekemiin kuviin auttaa hyväksymään ja arvostamaan erilaisuutta. Kuvat luovat yhteyksiä yksilöiden ja kulttuurien välille ja auttavat ihmisiä ymmärtämään toisiaan. Ne myös kertovat aina myös tekijöistään. Piirtäessään ihminen ilmentää persoonallisuuttaan. Oma mieliala saa näkyä töissä – tunteet ovat taiteen teossa käyttövoimaa. Luovan toiminnan tarkoituksena on itseilmaisuus, ajattelun vapautuminen fantasiatasolla ja sen seurauksena myönteinen suhtautuminen itseensä. (Ahonen 1994: 95; Suvanto ym. 2004: 3, 105.)

Ajatuksenamme on, että nuoret ideoivat ja tuottavat isokokoisien taideteoksen, jossa luokan jokainen oppilas esiintyy. Jo ideointivaiheessa he ovat tilanteessa, jossa on kuunneltava muiden mielipiteitä ja rohkaistuttava kertomaan omia ajatuksiaan. Pyydämme oppilaita ideoimaan taideteoksen teeman (taustan ja ympäristön, jossa oppilaat seikkailevat) esimerkiksi piirtoheitinkalvoille. Ideoita voidaan yhdistellä ja näin lopputulos voi olla yllättävä ja sopivasti hassunkurinen.

Jaamme oppilaat vielä pieniin keskusteluryhmiin, joissa he voivat listata paperille positiivisia ominaisuuksia toisistaan. Pohdinnassa he voivat käyttää apuna laatimaamme adjektiivilistaa (liite 5). Tarkoituksena on tarjota mahdollisuus positiivisen palautteen antamiseen ja saamiseen. Olemme nimenneet tämän Kehu kaveria - tehtäväksi ja hyödynnämme oppilaiden luonnehdintoja toisistaan luokkakuvan tekemisessä. Toisen antama palaute tukee itsetuntoa, jonka yksi osa on merkittävyyden tunne. Nuori kokee, että hänet hyväksytään, häntä arvostetaan, kunnioitetaan ja että häneen luotetaan. Sosiaalisen selviytymisen tunnetta vahvistavat muiden ymmärtäminen, ristiriidoista selviytyminen ja ihmissuhteet ryhmissä. (Pirskanen 1998: 32.)

Ensimmäisen toimintatuokion lopuksi oppilaat ottavat toisistaan kasvokuvat taideteosta varten. Kuvien ja niihin liitettyjen kehujen avulla nuoret voivat sommitella mieleisensä taideteoksen luokan seinälle. Taideteos toteutetaan sekatekniikalla ja jokainen voi osallistua sen luomiseen ideoimalla, piirtämällä, sommittelemalla, maalaamalla, leikkaamalla ja liimaamalla. Aluksi kukin oppilas ideoi ja toteuttaa oman hahmonsensa. He voivat käyttää materiaaleina väritulosteita kasvokuvistaan, tusseja, värikyniä, peitevärejä, kankaita ja lankaa. Arvioimme, että luokkakuvan työstämiseen kokonaisuudessaan menee aikaa noin kolme tuntia.

4.4 Murrosikäiset toimintaan osallistujina

Toteutamme toimintatuokiot seitsemännen luokan kanssa, jossa on kuusitoista oppilasta, tyttöjä ja poikia. He ovat varhaisnuoruuden kehitysvaiheessa, jossa nuori vapautuu vähitellen konkreettisesta ajattelusta, siirtyy muodollisten operaatioiden vaiheeseen ja saavuttaa vähitellen aikuiselle tyypillisen päättelytason. Nuori oppii ymmärtämään loogisten suhteiden yleispätevyyden ja näin ajattelu alkaa perustua loogisesti sitoviin päättelysääntöihin. Nuori esimerkiksi hahmottaa asioiden suhteet toisiinsa ja käsittää todennäköisyyden. (Piaget - Inhelder 1977: 127 - 128, 135 - 139.)

Myös Dunderfeltin mukaan abstrakti ajattelu mahdollistuu noin 13-vuotiaana. Lisääntyvä tietoisuuden laajeneminen antaa valmiuksia ihanteiden etsimiselle ja muodostumiselle. Ihanteiden toteuttamisen halu asettaa vaatimuksia nuorelle itselleen, jolloin haetaan omaa roolia ja minäkuvaa. Samoihin aikoihin voimistuu seksuaalinen ja genitaalinen kehitys, joka osaltaan voi lisätä hämmennystä. (Dunderfelt 1997: 94 – 97.)

Viettipaine voi luoda murrosiässä voimakkaita reaktioita. Varhaisnuoruuden kehitysvaiheelle tyypillistä on kaverisuhteiden tärkeys. Kaveripiiri helpottaa usein myös irtautumista vanhemmista. Nuori tarvitsee kavereitaan itsensä peilaamiseen ja siten itsetunnon vahvistamiseen. Nuori hyötyy selvistä ja asiallisen suorista vastauksista. Toisaalta kehitysvaiheelle tyypillinen kiinnittyminen ikätovereihin ja tarve olla samanlainen voivat estää spontaania mielipiteiden ilmaisua ja toimintaa. (Laine 2002: 107 - 108.)

4.5 Riskianalyysi ja varasuunnitelmat

Murrosikäisistä koostuvan ryhmän ohjaaminen voi olla meille hankalaa. Miten suhtaudumme mahdollisiin häiriöihin? Aikataulunkin hallinta mietityttää: mitä rajaamme pois tai lisäämme, jos tarve vaatii? Vahvuuksinamme pidämme sitä, että toinen meistä on nuori, toinen keski-ikäinen. Meillä molemmilla on työ- ja elämäkokemusta. Olemme perehtyneet teoriaan hyvin. Uskomme, että meillä on luovuutta ja taitoa toimia yllättävässäkin tilanteessa. Ympäristön uhkaksi koemme seitsemäsluokkalaisten kehitysvaiheen: varhaisessa murrosiässä olevalla nuorella voi olla halu sulautua joukkoon. Oppilaat voivat myös häiriköidä, vastustaa toimintaa tai olla välinpitämättömiä ja passiivisia. Ryhmässä voi olla herkkiä ja ujoja oppilaita. Koulun tilat eivät välttämättä ole toimivia, etenkin ison luokkakuvan työstämistä varten. Nuorilta voi olla myös vaikeaa saada monipuolista palautetta. Ympäristön vahvuuksina

pidämme sitä, että nuorilla on yleensä tarve ryhmätoimintaan ja vertaisarviointiin. Luokassa on otollinen maaperä tutustumiselle: ryhmä on vielä tuore. Myös koulun henkilökunta on suhtautunut erittäin myönteisesti toimintaamme.

Meillä on melko vähän käytännön kokemusta ryhmänohjauksesta. Koska koululuokka voi olla vaikea hallita, olemme suunnitelleet toteutusjärjestyksen ja vastuualueet jo etukäteen. Näin itse tilanteessa järjestelyiden pohtiminen ei vie liikaa huomiota tilanteen havainnoinnin kustannuksella. Tilanteen hallintaa voimme helpottaa esimerkiksi oppilaan rintaan kiinnitettävillä nimilapuilla. Näin ainakin häiriköinti vähenee, koska voimme ohjata nuoria nimillä. Tämä saa nuoret ehkä myös ymmärtämään, etteivät he selviä häiriköinnistä seurauksitta. Yritämme vähentää yleistä hälinää esimerkiksi sillä, että jaamme nuoret pienempiin ryhmiin. Lisäksi koetamme puuttua levottomilta vaikuttaviin tilanteisiin ennen kuin ne muuttuvat hallitsemattomiksi.

Jos joku nuorista ei halua osallistua johonkin yksittäiseen tehtävään, hän voi jättäytyä pois, koska jokaisella on omat rajansa. Ohjaajina tarkkailemme, etteivät tilanteet muutu kenellekään kiusallisiksi. Oppilaiden vapaaehtoisuus osallistumiseen on osa eettistä toteutusta (Uusitalo 1999: 31). Emme kuitenkaan aktiivisesti mainosta, ettei kaikkeen tarvitse osallistua, koska ei ole tarkoituksenmukaista, että joku jättäytyy toiminnasta pois kokonaan. Sellaisessa tilanteessa kannustamme ja motivoimme häntä henkilökohtaisesti. Tarkkailemme ryhmän elekieltä ja käyttäytymistä. Sen mukaan voimme säädellä tehtäviin käytettävää aikaa. Koetamme luoda omalla olemuksellamme positiivista ja innostavaa ilmapiiriä, jotta ylipääsemättömiä tilanteita ei syntyisi.

Jos ylimääräistä aikaa jää, lisäämme toiminnallisia harjoitteita, varsinkin jos ne ovat olleet ryhmälle mieleisiä. Toisaalta jos meille varattu aika osoittautuukin liian lyhyeksi, voimme vähentää ja lyhentää harjoitteita. Jos aika silti loppuu kesken, annamme kyselylomakkeen kotitehtäväksi.

5 TOIMINTATUOKIOIDEN TOTEUTUS

5.1 Ensimmäinen toimintatuokio

Toimintatuokio oli 2. marraskuuta kello 12.15 - 14.00. Menimme nuorisotalolle tuntia ennen kuin tapasimme oppilaat ja luokanvalvojan. Tarkistimme tilan kunnan ja varmistimme nuorisotalon työntekijältä, että seuraavana päivänä käytössämme on myös askartelutila. Tapasimme oppilaat ja luokanvalvojan koulun aulassa, josta

luokanvalvoja lähti esittelyn jälkeen pitämään tuntia toiselle ryhmälle. Lähdimme oppilaiden kanssa nuorisotalolle mukaan opettajanhuoneen puhelinnumero ongelmatilanteita varten. Aloitimme esittelemällä itsemme ja kerroimme, että olemme tulevia terveydenhoitajia, ja että käyntimme liittyy opinnäytetyöhömmme, jonka aiheena on itsetuntoa ja ryhmäytymistä tukevan toiminnan järjestäminen.

Pidimme nimenhuudon ja jokainen oppilas sai tehtäväkseen kirjoittaa itselleen rintaan kiinnitettävän nimilapun.

5.1.1 Ryhmäytymistä tukevat harjoitteet

Aloitimme tahtoharjoitteella, jossa jokaisen on tarkoitus kävellä vapaasti ympäriinsä ja toisen oppilaan kohdatessaan aloittaa kyllä–ei-väittelyn ja jatkaa matkaa seuraavaan väittelyyn, kun jompikumpi luovuttaa. Leikkiä on tarkoitus jatkaa muutaman parinvaihdon ajan. Pyysimme oppilaita kävelemään rauhallisesti ympäri liikuntasalia tervehtimään toisiaan ja hieman myöhemmin aloittamaan kyllä–ei-väittelyn. Tehtävä sujui aluksi suunnitellusti, mutta osa luokan pojista alkoi tönä, painia, potkia ja juoksennella häiritsevästi.

Tutustumisharjoitteena käytimme leikkiä nimeltä Harrastussalaatti (Aalto 2000: 199 - 200.) tarkoituksenamme, että nuoret oppivat lisää toisistaan. Tässä leikissä oppilaat istuivat ympyrässä tuoleilla ja keskellä olevaa hippaa kehotimme huutamaan jonkin harrastuksen, jota hän itse harrastaa tai on harrastanut. Kaikkien samaa harrastavien oli sen jälkeen vaihdettava paikkaa keskenään ja keskellä oleva yritti päästä tyhjään tuoliin. Hippa saattoi huutaa myös ”harrastuskauppa”, jolloin kaikkien oli vaihdettava paikkaa. Harjoite sujui suunnitellusti. Käytimme aiheina ominaisuuksia, harrastuksia ja mieliruokia. Mieliruokat eivät kuitenkaan sopineet aiheeksi, koska vaihtoehdot rajoittuivat pizzaan ja hampurilaiseen. Kehotus valita hyviä kouluruokia sai aikaan vain näytösluonteista yökkimistä. Myös hyviä ominaisuuksia vaikutti olevan vaikea keksiä tässä tilanteessa.

Triangelikaatumisharjoitteessa (Aalto 2000: 369-370) nuoret jaettiin kolmen hengen ryhmiin. Yhden ryhmän jäsenistä oli tarkoitus vuorollaan kaatua suljetuin silmin eteen- ja taaksepäin ja kahden muun ottaa hänet kiinni ja työntää heiluriliikkeeseen. Harjoite tuotti jo ryhmien muodostusvaiheessa ongelmia: osa luokasta ei pystynyt toimimaan tyttö–poika-ryhmissä. Triangelikaatumisesta tuli puolessa ryhmistä epämääräistä

tönimistä, eikä yksi ryhmistä osallistunut lainkaan. Tämän vuoksi päätimme lopettaa harjoitteen lyhyeen.

Firmojen perustaminen -harjoitteessa (Aalto 2000: 391-392.) pyysimme jokaista miettimään toistensa ominaisuuksia ja tekevän valintansa siltä pohjalta. Kerralla voi valita vain yhden henkilön asettamalla kätensä tämän olkapäälle. Kysyimme oppilailta muun muassa: "kenen kanssa perustaisit leipomon/eläinkaupan/urheiluliikkeen/bändin?" Harjoitteesta toteutettiin eri variaatioita: parin sai valita myös ominaisuuksien ja taitojen perusteella. Muistutimme oppilaille, ettei samaa henkilöä saa valita uudelleen. Näin kaikki pääsivät osalliseksi ja saivat myönteistä palautetta mahdollisimman monelta. Vaikutti siltä, että Firmojen perustaminen -harjoite oli oppilaille mieluinen ja valinnat syntyivät helposti. Osa oppilaista rohkeni valita toisenkin sukupuolen edustajia.

5.1.2 Mieliala- ja itsetuntoaiheinen kirjoitustehtävä

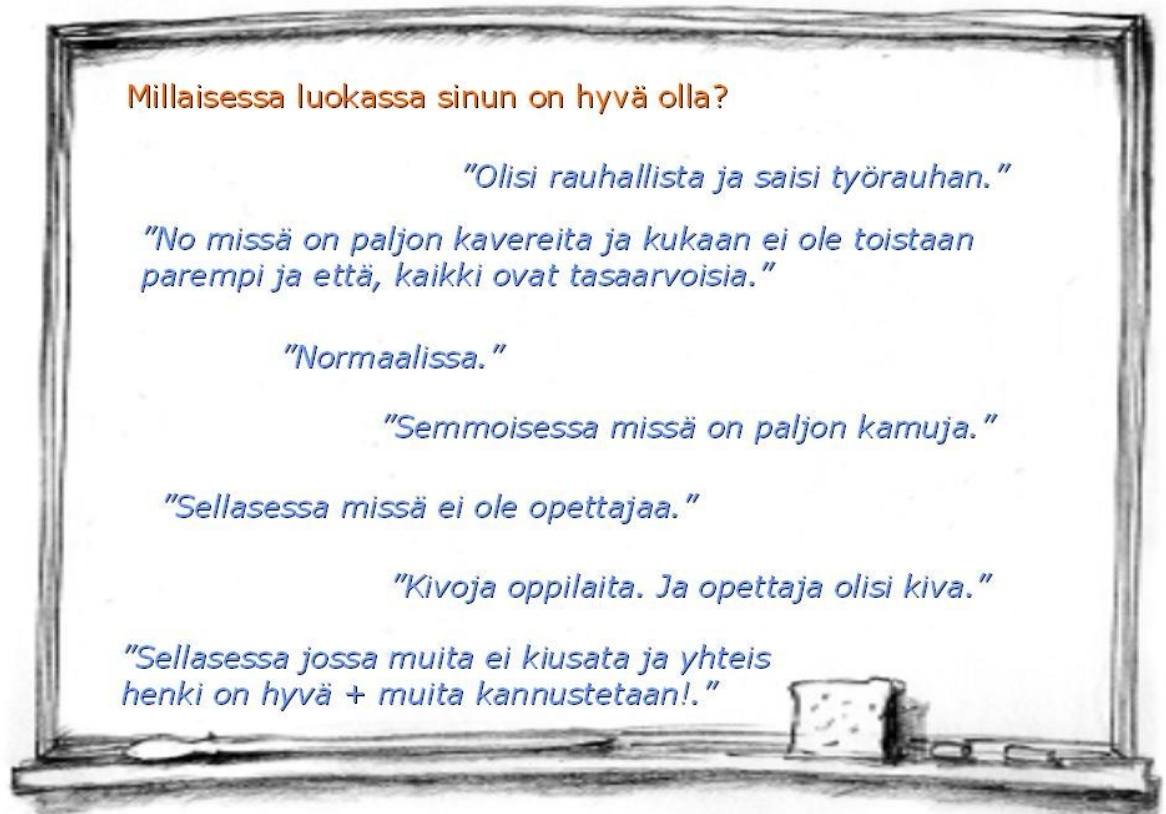


Kuva 1. Nuorten ajatuksia itsestään.

Tauon jälkeen pyysimme oppilaita hajaantumaan ympäri tilaa ja käymään istumaan lattialle. Jaoimme heille mieliala- ja itsetuntoaiheisen kaavakkeen. Sen alussa tehtiin aikamatka tulevaisuuteen: oppilas kuvitteli omaa tilannettaan vuoden kuluttua. Hänellä

on silloin hyvä mieli, mitä on tapahtunut? Tällaisia ilahduttavia asioita olivat oppilaiden mielestä se, että on menestynyt koulussa, saanut koiranpennun, löytänyt ”sen oikean”, tehnyt jotain kivaa kavereiden kanssa, voittanut lotossa, ”saanut paljon kivoja juttuja” tai serkku on ollut kyläilemässä. Jollekin hyvää mieltä toi joulun, uuden vuoden ja syntymäpäivän odotus. Vastaukset siihen, millaisena oppilas piti itseään, olivat myös mielenkiintoisia: ”yritän ainakin olla mukava ja hauska”, ”huumorintajuisena, äkkipikaisena”, ”parhaana”, ”luotettavana, joskus itsepäisenä, hyväksyvänä”, ”kivana ja huumorintajuisena”. Joidenkin poikien vastauksissa oli muitakin kuin luonteenpiirteitä: ”lätkäpelaajana”, ”hyvänä juoksijana”. Olipa joku lainannut lomakkeemme tekstiäkin ja luonnehtinut itseään ”... sellaisena, jota ei löydy maailmasta samanlaista”. Eräs oppilas vastasi näin: ”En lainkaan ihmeellisenä henkilönä, tärkeintä on, että olen sujut itseni kanssa en halua puhua asiasta enempää...olen sellainen, joka ei puhu asioista muille varsinkaan omista.” Joku kuvaili itseään seuraavasti: ”iloinen...joskus hiljaisempi ja joskus taas vähän villimpi...yleensä rauhallinen”.

Oppilaat pohtivat myös, millaisessa luokassa on hyvä olla. Heille oli tärkeää muun muassa hyvä luokkahenki, kaverit, rauhallisuus, kiva opettaja, kivat oppilaat, tasa-arvoisuus, kannustaminen ja se, ettei ketään kiusata. Eräs toivoi, ettei luokassa olisi opettajaa lainkaan, toinen puolestaan kirjoitti: ”sellaisessa, missä kaikki tekevät mitä opettaja käskee, eivätkä pulise turhia...”.



Kuva 2. Oppilaiden näkemyksiä viihtyisästä luokasta.

Kysyimme myös, millaiset asiat aiheuttavat heille mielipahaa. Tällaisia asioita ovat kaverin suuttuminen tai murjottaminen, riitely, tappeleminen, kiusaaminen, syrjiminen, köyhät lapset, jos ei saa mitä haluaa tai se, että sanoo toiselle sellaista, mitä ei ole tarkoittanut. Eräs kuvaili mielipahan aiheuttavaa asiaa näin: "Selkään puukottaminen, tunne siitä, että on tullut jätetyksi!" tai "kun joku syyttää jostain, mitä oikeasti ei ole tehnyt". Pahaan mieleen auttavat monenlaiset asiat: perhe, ystävät, serkku, yksinolo, lepääminen omalla sängyllä, lukeminen, syöminen, "suklaakin auttaa", musiikin kuuntelu, sarjakuvat ja toiselle kertominen. Pari vastausta erottui joukosta: "kun lyö toista" ja "en mistään" (saa apua).

Millaiset asiat tai tilanteet aiheuttavat sinulle mielihapaa?



Kuva 3. Mielipahaa aiheuttavia asioita.

Kaavakkeen lopussa oppilaat kertoivat, millaisissa asioissa he ovat hyviä: muiden auttamisessa, shoppailussa, rahan tuhlaamisessa, urheilussa, muiden pahan olon kuuntelemisessa, ystäväystymisessä, "äikässä keksimään tarinoita", piirtämisessä, lukemisessa, musiikissa, koiratuntemuksessa, partiossa, ja suunnistamisessa. Muutama vastaaja oli jättänyt tämän kohdan tyhjäksi. Suurin osa löysi itsestään hyviä puolia, taitoja ja selviytymiskeinoja vastoinkäymisiin.

Mistä saat voimaa ja apua,
kun sinulla on paha mieli?



Kuva 4. Oppilaiden näkemyksiä voimaa ja apua tuovista asioista.

Millaisissa asioissa sinä olet hyvä?



Kuva 5. Oppilaat löysivät itsestään vahvuuksia.

5.1.3 Luokkakuvan suunnittelu

Kerroimme oppilaille luokkakuvasta, joka ideoitaisiin ryhmissä ja että paras idea valitaan äänestämällä. Jaossa syntyneitä ryhmiä oli hieman muokattava, koska osa pojista kieltäytyi yhteistyöstä tyttöjen kanssa. Pienen kannustuksen jälkeen ideointi sujui ja oppilaat äänestivät kuvan teemaksi eläintarhan.

Kehu kaveria –tehtävässä oppilaat saivat valita parinsa itse. Annoimme nuorille tehtävää helpottavan ominaisuusluettelon, jonka avulla jokaiselle löytyi hyviä ominaisuuksia. Kaikki antoivat luokkatoverilleen positiivista palautetta ja saivat myös vastaanottaa sitä. Keräsimme vastaukset talteen luokkakuvaa varten.

Kun näimme, miten osa pojista heitteli kännyköitään, päätimme suunnitelmistamme poiketen valokuvata oppilaat itse. Pyysimme oppilaita asettumaan kahteen jonoon kuvausta varten. Tässä vaiheessa pari oppilasta juoksi ulos ja päätimme pyytää opettajanhuoneesta apua. Opettajan puhuttelun jälkeen kuvaus sujui ongelmitta ja oppilaat lähtivät jatkamaan koulupäiväänsä. Muistutimme seuraavan päivän tapaamisesta nuorisotalon edustalla. Sovimme myöhemmin luokanvalvojan kanssa, että voimme ottaa puuttuvat kasvokuvat luokkakuvasta.

5.2 Toinen toimintatuokio

Palasimme koululle seuraavana päivänä neljäksi tunniksi. Tällä kertaa oppilaat tulivat suoraan nuorisotalolle, jossa olimme heitä vastassa. Koulunkäyntiavustajan tuli valvomaan työrauhan säilymistä kanssamme.

5.2.1 Ryhmäytymistä tukevat harjoitteet

Susi tulee –hippa sujui suunnitellusti oman variaatiomme mukaan, jossa selkä selkää vasten asettuminen korvasi halaamisen. Nuoret innostuivat harjoitteesta ja suunnitelmistamme poiketen lisäsimme hippoja vähitellen niin, että lopulta kaikki oppilaat jäivät kiinni. Myös paperitornien pystyttäminen sujui hyvin, vaikka jaoimme oppilaat ryhmiin, jotka poikkesivat luokan sisällä jo muodostuneista ryhmistä. Koulunkäyntiavustajan ei tarvinnut puuttua tilanteisiin, vaikka toinen meistä oli jo valmistelemassa seuraavaa vaihetta.

5.2.2 Luokkakuvan toteutus

Siirryimme kuvataidetiiloihin ja oppilaat istuutuivat ison pöydän ympärille. He saivat eteensä suurennokset kasvokuvistaan ja paperiarkin. Pyysimme oppilaita leikkaamaan valokuvan irti taustasta ja piirtämään arkille oman hahmonsa. Kehotimme heitä hahmottelemaan erilaisia asentoja, että yhteiskuvaan saataisiin eloa. Kaikki eivät pitäneet kuvastaan: eräs rutisti omansa ja toinen halusi peittää sen kokonaan finniin takia. Rohkaisimme heitä käyttämään mielikuvitusta ja jälkimmäinen muotoilikin asukseen mustan kaavun, josta vain silmät pilkottivat. Kuvansa rutistanut piirsi itselleen uudet kasvot upeasti sarjakuvatyylillä. Kun oppilaat olivat piirtäneet omat hahmonsa, he valitsivat isosta pinosta erilaisia kangastilkkuja, joista saksimalla syntyi niille vaatteita. Kiertelimme jokaisen oppilaan luona ohjaamassa ja keskustelemassa. Keskustelutuokiot antoivat meille tilaisuuden rohkaista oppilaita henkilökohtaisesti ja auttaa askarteluun liittyvissä pulmissa. Hahmojen työstäminen vei enemmän aikaa kuin olimme suunnitelleet. Päätimme ehdottaa, että taustasta tehtäisiin suunniteltua yksinkertaisempi: hahmot voisivat seikkailla metsässä, jota yksi ryhmistä oli edellisenä päivänä ehdottanutkin.

Koulunkäyntiavustaja vaihtui tauon aikana opettajaan. Oppilaat alkoivat tehdä taustaa heti, kun saivat oman hahmonsa valmiiksi. Mäet, puut, lehdet, kivet ja kukat syntyivät saksimalla ja liimaamalla. Jokainen kävi lisäämässä taustaan yksityiskohtia. Lopuksi oppilaat sommittelivat omat, arkista irtileikatut, hahmonsa kuvaan. He liimasivat hahmoihinsa vielä pienen lappusen, jossa luki kaverin antama luonnehdinta: ”suloinen”, ”vitsikäs” ”reilu” jne. (Kuvat 6 ja 7.)



Kuva 6. Luokkakuva ei jäänyt koulun käytävällä huomaamatta.



Kuva 7. Hahmoin liimatuissa erimuotoisissa lapuissa on luokkakaverin luonnehdinta oppilaasta. (Kasvokuvia on tässä käsitelty, ettei oppilaita tunnistettaisi).

Olimme suunnitelleet, että siistimme yhdessä askartelutilan ja etsimme sopivan paikan valmiille luokkakuvalle. Toivoimme yhteenvetokeskustelua ja ajattelimme kysyä palautelomakkeen avulla oppilaiden mielipiteitä ohjaamastamme toiminnasta ja sen mahdollisista hyödyistä.

Järjestimme askartelutilan yhdessä, mutta kiitoksiamme kaikki oppilaat eivät malttaneet jäädä enää kuuntelemaan. Loppukeskusteluun ei enää ollut aikaa. Kuvan viemiseen oikeaan luokkaan osallistui vain muutama oppilas. Kiitimme heitä aktiivisesta osallistumisesta molempina päivinä. Lopulta ripustimme kuvan käytävän vitriiniin, jossa se heti herätti ohikulkevien koululaisten huomion. Pyysimme luokanvalvojaa välittämään kiitoksemme ja terveisemme oppilaille sekä keräämään oppilailta palautteen seuravana päivänä.

6 ARVIOINTI JA PALAUTE

Hoitotieteellistä kirjallisuutta ja tuoretta tutkimustietoa aiheestamme oli saatavilla melko vähän, eikä niissä juurikaan käsitelty toiminnallisten ryhmämenetelmien soveltamista. Täydensimme opinnäytetyötämme käyttäytymistieteellisellä materiaalilla, kuten psykologisella ja ryhmämenetelmiä esittelevällä kirjallisuudella. Mielestämme ne tukivat aiheitamme hyvin ja muodostivat ehjän kokonaisuuden.

Opinnäytetyön etiikka edellyttää luotettavaa, puolueetonta ja vääristelemätöntä raportointia. Tähän olemme pyrkineet raportoimalla toteutuksemme mahdollisimman tarkasti myös suunnitelman ja toteutuksen puutteet huomioon ottaen. Eettinen raportointi edellyttää myös huolellisia viittauksia alkuperäisteoksiin. (Uusitalo 1999: 31-33.)

6.1 Toimintatuokioiden arviointi

Toiminnallisten harjoitteiden vaikuttavuutta on vaikea arvioida, mutta niihin osallistumisesta ja niiden onnistumisesta ohjeistuksen mukaisesti voidaan havainnoida. Oppilaat osallistuivat harjoitteisiin muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta ja vetäytyminen jostain harjoitteesta onkin sallittua. Harjoitteiden onnistumista hankaloitti ohjeiden puutteellinen kuunteleminen ja siirtymistilanteisiin liittyvä hälinä. Harjoitteet sujuivat kuitenkin ohjeiden mukaan lukuun ottamatta Triangelikaatumista.

Oppilaiden olisi varmasti ollut luontevampaa tehdä kirjalliset tehtävät luokassa. Nyt he istuivat tai makasivat kaukana toisistaan ison tilan lattialla ja tarkkailivat toisiaan. Tilanne ei ollut paras mahdollinen keskittymisen ja syventymisen kannalta. Monista mieliala-aiheisen kaavakkeen vastauksista huokui silti aito pohdiskelu. Nuorten ajatukset ja mielipiteet tulivat tätä kautta kuulluiksi.

6.2 Ammatillisen kasvun arviointi

Omaksuimme opinnäytetyössämme käytettyjä menetelmiä sekä itsetuntoon ja ryhmäytymiseen liittyvää tutkimustietoa. Saimme ryhmänohjauksesta arvokasta kokemusta, mutta huomasimme, että omien luovien toimintatapojen käyttäminen ohjaustilanteessa vaatisi enemmän kokemusta. Yksittäisten ryhmäläisten toiminnan havainnoiminen ohjaamistilanteissa oli haastavaa. Työnjako helpotti tilannetta: ohjasimme vuorotellen, jolloin toinen keskittyi havainnoimaan ja toimimaan tarvittaessa apuohjaajana. Kirjasimme havaintomme tuoreeltaan päivän päätteeksi.

Aalto kehottaa kartoittamaan etukäteen haasteelliset henkilöt (Aalto 2000: 85). Valitettavasti meillä ei ollut riittävän tarkkaa kuvaa luokan oppilaista etukäteen. Saimme tiedon, että luokalla on yksi haasteellinen oppilas, mutta huomasimme, että ryhmässä oli useita eri tavoilla huomiota kaipaavia oppilaita. Tarkemman tiedon avulla olisimme ehkä osanneet varautua tilanteisiin paremmin.

Karjalainen ja Kukkonen toteavat, että uusi ryhmä tavallisestikin koettelee ohjaajaansa, mutta yleinen rauhattomuus voi olla myös avunhuuto saada mielekästä tekemistä. Turvallisuudentunteen ylläpitoon nuoret tarvitsevat kuria, jota toki yritimme ylläpitää. Tärkeää ohjaajan roolissa on selkeä toiminta sekä tunnustuksen ja luottamuksen antaminen. (2005: 131) Ensimmäisenä päivänä oli erittäin rauhatonta, jolloin kokemattomuutemme nuorisoryhmän ohjaamisesta haittasi selkeyttä sekä positiivisen palautteen antamista. Emme olisi halunnet, että tilanteesta muodostuu auktoriteetti- tai arvovaltakysymys. Tavoitteenamme oli rakentava yhdessäolo nuorten kanssa ja ajatustenvaihto.

Mietimme, mitä meidän olisi pitänyt tehdä joidenkin oppilaiden tottelemattomuudelle. Korotimme ääntämme ja annoimme tarkkoja, henkilökohtaisia ohjeita. Ensimmäisen päivän lopussa rauhoitimme oppilaat kertomalla, ettemme anna ohjeita, ennen kuin he hiljenevät täysin. Lisäsimme myös, näin he itse voivat vaikuttaa siihen, pääsevätkö ajoissa välitunnille. Se tehoi yllättävän hyvin. Myös Karjalainen ja Kukkonen ehdottavat käyttämiämme tapoja vastaavia keinoja ryhmän työrauhan ylläpitämiseksi (2005: 131). Opettajien oppilaille pitämä puhuttelu päivän päätteeksi näkyi seuraavana päivänä asiallisempaa käytöksenä ja sujuvana yhteistyönä.

Rauhattomuutta lisäsi varmasti käytettävissä ollut tila: nuorisotalon isohko liikuntasali. Se houkutteli levottomaan käytökseen ehkä myös siksi, ettei koulu ollut kuulomatkan päässä. Toiminta onnistui toisena päivänä paremmin, koska olimme suurimmaksi

osaksi nuorisotalon askarteluhuoneessa, joka on tilana intiimimpi kuin liikuntasali ja jopa kodikas. Toiminta sai selkeyttä ja meille jäi aikaa keskustella oppilaiden kanssa sekä antaa heille myönteistä palautetta. (Karjalainen – Kukkonen 2005: 130-132.)

Valitsimme harjoitteet osittain sen perusteella, millaisia ohjaajan taitoja niihin edellytettiin. Koska meillä ei juurikaan ole käytännön kokemusta ryhmänohjauksesta, olimme valinneet harjoitteita, joita Aalto suosittelee vapaaehtoisohjaajalle, jolla ei ole erityiskoulutusta ryhmämenetelmistä. Koska emme tunteneet ryhmää tarkemmin, valitsimme harjoitteet melko alhaisen ryhmän turvallisuuden tason mukaan. Ne olivat ilmeisen hyviä valintoja, sillä ikäryhmälle tyypillinen oman roolin epävarmuus näkyi oppilaissa ajoittain vaikeutena ilmaista itseään ryhmässä (Aalto 2000: 155 – 156; Dunderfelt 1997: 94 - 97.)

6.3 Palautetta oppilailta

Keräsimme palautetta nuorilta nimettömällä palautelomakkeella, jotta saisimme tietää heidän mielipiteensä toiminnan onnistumisesta. Toimintaan osallistui 15 oppilasta, joista 13 palautti lomakkeen täytettynä. Koska halusimme nuorten tutustuvan toisiinsa paremmin, kysyimme, olivatko he oppineet toisistaan jotain uutta. Viisi vastasi myöntävästi. Mieluisimpana tehtävinä pidettiin luokkakuvan tekemistä ja paperitornin kokoamista. Pari oppilasta kertoi, ettei ollut pitänyt luokkakuvan tekemiseen liittyvästä valokuvaamisesta. Oppilaat olisivat mieluiten jättäneet pois ensimmäisen kävelylämmittelyn, joka koettiin tylsäksi. Neljä vastaajista koki, että oli voinut mielipiteillään vaikuttaa yhteiseen toimintaan. Näin oletimmekin, sillä keskusteluja ei juuri syntynyt. Viimeiseen kysymykseen oli vastannut vain seitsemän oppilaista ja suurin osa heistä koki edistäneensä yhteisen toiminnan onnistumista osallistumalla kaikkeen ja olemalla aktiivinen, käyttäytymällä asiallisesti sekä kuuntelemalla. Lisäksi eräs kirjoitti, että olisi voinut olla kiltimpi. Yksi vastaajista olisi halunnut jäädä pois toiminnasta ja näin mielestään edistää sen onnistumista.

7 POHDINTA

Kuten Siitarikin (1998) toteaa, nuoren pätevyiden tunnetta voidaan tukea toiminnallisilla keinoin (Siitari 1998: 51, 62). Mielestämme luokkakuvan työstämisessä toteutuivat kaikki tavoitteemme: nuorille tarjottiin haasteita, he saivat onnistumisen kokemuksia ja rohkaisua. Palautteestakin päätellen oppilaat kokivat tilanteen positiivisena. Saimme tilaisuuden kannustaa jokaista nuorta ja löytää myönteisiä puolia heidän tekemisistään. Seurasimme hämmästyneinä, miten innokkaasti ja paneutuen oppilaat kävivät työhön käsiksi! Eräs edellisen päivän karkulaisista suorastaan uppoutui tehtävään ymmärrettyään kuvan idean. Nuorista välittyi tyytyväisyys omaan työhönsä ja uteliaisuus toisten aikaansaannoksiin.

Opinnäytetyömme vaikuttavuutta itsetuntoon on vaikea arvioida. Kahdella ryhmätapaamiskerralla ei suuria muutoksia yksilön ajatusmaailmaan saada aikaan. Suila toteaa kuitenkin, että usean kuukauden aikana järjestetyillä toiminnallisten ryhmätyömenetelmien intensiiviperiodeilla voidaan saada aikaan hieman vaikutusta itsetuntoon. Muutokset eivät ole tilastollisesti merkittäviä. Suila kuitenkin havaitsi sosiaalisten neuvottelutaitojen olevan yhteydessä kohonneen itsetunnon kanssa. (Suila 1998: 31, 70-72)

Tilanteiden purkamista ja pohdintaa vaikeuttivat oppilaiden rauhattomuus ja haluttomuus keskustella. Tähän saattoi vaikuttaa varhaiselle murrosiälle tyypillinen ilmaisua rajoittava samaistumishalu ikäryhmään. (Dunderfelt 1997: 94 - 97.) Nuoruusikää kuvataan ihmissuhteiden kriisiksi, jolloin nuori saattaa protestoida auktoriteetteja vastaan, tunteet kuohahtelevat ja keskusteluyhteys joutuu koetukselle. Aalto mainitsee sanallisen purkamisen mahdollisiksi ongelmiksi esimerkiksi liian turvattoman ryhmän, pelon puhua, kun muutkaan eivät puhu, aloittamisen vaikeuden, reaktioiden pelon ja sen, et-tei ymmärrä harjoitteen järjettä. Olisi voinut olla hyödyllistä käyttää sanatonta purkukeinoa esimerkiksi sektori- tai janaharjoitteiden avulla (Aalto 2000: 122-125). Kirjallisen palautteen sekä mieliala- ja itsetuntoaiheisen kirjoitustehtävän kautta saimme kuitenkin tietoa oppilaisissa heränneistä ajatuksista. Toivomme, että mieliala-aiheista kaavakettamme voisi käyttää jatkossakin. Se voisi olla kouluterveydenhoitajalle ja luokanvalvojalle toimiva apuväline tutustua nuoreen, joka on juuri aloittanut seitsemännen luokan. Se toimisi varmasti myös terveystiedon opettajan apuna, kun terveystiedon tunneilla käsitellään itseluottamusta, toisten kannustamista, onnistumista ja epäonnistumisen tunteita. Nuori saa tilaisuuden pohtia omaa ainutlaatuisuuttaan ja hyviä puoliaan. Toisaalta vastaukset voivat viestiä myös avuntarpeesta. Joku tapaamistamme nuorista koki, ettei saa apua mistään, kun hänellä on paha mieli ja toinen sai mielestään voimaa toisen lyömisestä. Opettajalla ja

terveydenhoitajalla olisi tarvittaessa mahdollisuus kysellä oppilaalta lisää tämän tuntemuksista.

Ensimmäisen toimintatuokion levottomuus sai meissä aikaan riittämättömyyden tunteen. Haluamme kehittää vuorovaikutustaitojamme nuoren tarpeita ymmärtäviksi (Siitari 1999: 43). Nuoren saama rohkaisu ja arvostus eivät saisi olla riippuvaisia hänen käytöksestään. Uskomme, että ryhmäytymistä tukevat harjoitteet toimivat tämänikäisillä hyvin, jos tilanteessa on mukana ryhmälle tuttu aikuinen.

Jatkamme työtämme kokoamalla posterin Kouluterveyskyselyn julkistamisseminaariin. Toivomme, että voimme näin antaa uusia ideoita esimerkiksi opettajille ja tuleville kollegoillemme. Työn jatkaminen tuntuu meistä luontevalta, koska keskinäinen yhteistyömme on toiminut mutkattomasti. Erilaiset persoonamme ja tapamme toimia ovat täydentäneet toisiaan erinomaisesti!

LÄHTEET

- Aalto, Mikko 2002: Turvallinen ryhmä. Forssa: Aseman lapset ry.
- Aalto, Mikko 2000: Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. My generation Oy.
- Aho, Sirkku 1996: Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Turun yliopisto. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Ahonen, Heidi 1994: Löytöretki itseän. Tampere: Kirjayhtymä Oy.
- Bhatia, Eija – Wiitakorpi, Marja-Leena 2005: ”Me ollaan iha hyvii”. Menetelmiä ja keinoja terveydenhoitajille lasten itsetunnon tukemiseen. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 16.
- Dunderfelt, Tony 1997: Elämänkaaripsykologia. 9. uudistettu painos. Porvoo: WSOY.
- Eriksson, Esa 2004: Verkkodokumentti. Tulevaisuusdialogi. Päivitetty 23.11.2004. <<http://stakes.fi/hyvinvointi/ted/tkverkosto/hvk/tulevaisuusdial.html>> Luettu 9.10.2005.
- Joronen, Katja 2005: Adolescent’s Subjective Well-being in their Social Contexts. Verkkodokumentti. Väitöskirja. <<http://acta.uta.fi/pdf/951-44-6211-4.pdf>> Luettu 25.10.2005.
- Kärkkäinen, Raili 2001: Taito- ja taideaineet koulussa ja opettajankoulutuksessa. Teoksessa Hyvönen, Leena – Lindfors, Eila (toim.) 2001: Tehdään yhesä! Taide- ja taitokasvatuksen tulevaisuus. Oulun yliopistossa 23.-24.2.2001 pidetyn seminaarin esitelmät. Oulu: Oulun yliopisto.
- Hänninen, Vilma 2003: Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Karjalainen, Sirpa – Kukkonen, Pirjo 2005: Psykologista käyttötietoa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Konkola, Riitta – Lassila, Asta – Aunola-Eräkorpi, Ritva – Kyöstiä Juha – Nummelin Raija – Hakala Paula 2003: Koululaisten terveys ja toimintakyky – hanke. Kouluterveys 2002-tiedotuslehti (18). 79–80.
- Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Oppaita 51. Verkkójulkaisu. <http://www.stakes.fi/verkkojulk/pdf/Oppaita51_2002.pdf> Helsinki: Stakes. Luettu 24.10.2005
- Kouluterveyskysely 2005. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Päivitetty 3.3.2006 <<http://www.stakes.fi/kouluterveys/>> Luettu 15.3.2006.
- Laine 2002: Psyykinen kehitys. Teoksessa Terho, Pirjo – Ala-Laurila, Eija-Liisa – Laakso, Juhani – Krogius, Hillevi – Pietikäinen Matti (toim.) 2002: Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim.

- Liimatainen, Anja 2004: Nuoren ääni terveyskeskustelussa: kuvauksia ja arviointia kouluterveydenhoitajan työmenetelmästä. Pro gradu –tutkielma. Kuopion yliopisto hoitotieteen laitos.
- Lukkari, Outi - Kaltiala-Heino, Riittakerttu - Rimpelä, Matti – Rantanen, Päivi 1998: Nuorten kokema avuntarve ja hoitoon hakeutuminen masentuneisuuden vuoksi. Alkuperäistutkimusartikkeli. Suomen lääkärilehti 15/ 20.5.1998:1765-1768.
- Orkovaara, Pirjo - Cacciatore, Raisa - Furman, Ben - Hirvihuhta, Harri - Hämäläinen, Anu-Maaria – Kekki, Marjo - Kortenniemi-Poikela, Erja 2004: Dynamo. terveystietoa luokille 7-9. Vammala: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Parviainen, Tuire – Pelkonen, Marjaana (toim.) 1998: Yhteisöllisyys – avain parempaan terveyteen. Työvälineitä hoitotyöhön. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Piaget, Jean – Inhelder, Bärudel 1977: Lapsen psykologia. Jyväskylä: Gummerus.
- Pirkanen, Marjatta 1998: Nuorten itsetunnon tukeminen kouluterveydenhoitajan työssä. Opinnäytetyötutkielma. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos.
- Pirkanen, Marjatta - Pietilä, Anna-Maija – Pelkonen, Marjaana 2000: Nuorten masennus ja itsetuntoa vahvistava tuki. Kysely nuorille terveydenhoitajalta saadusta tuesta. Tutkimusartikkeli. Hoitotiede vol. 13, nro 2/2001: 107-116.
- Rönkä, Anna – Sallinen, Marjukka – Poikkeus, Anna-Maija 2003: Auta nuorta selviytymään kasvu muutoksista masentumatta. Artikkel. Terveydenhoitaja-lehti 9/2003.
- Salmivalli 1997: Mitä itsetuntomittarit mittaavat? Artikkel. Psykologia 2/97:93-98.
- Salmivalli, Chistina 1998: Koulukiusaaminen ryhmäilmionä. Tampere: Gaudeamus.
- Siitari, Tuija 1999: Lapsen itsetunnon tukeminen hoitotyössä. Hoitotyön auttamismenetelmät lastenpsykiatrisessa hoitosuhteessa. Opinnäytetyötutkielma. Kuopion yliopisto.
- Sosiaalityön työmenetelmät. 2005. Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta 2005: Tulevaisuuden muistelu –asiakaspalaveri. Verkkojulkaisu <<http://www.valt.helsinki.fi/yhpo/sosweb/sivut/tulevmuistelu.htm>> Luettu 26.10.2005.
- Suila, Marjukka 1998: Karhu-projekti – toiminnallisia ryhmätyömenetelmiä käyttävän erityisnuorisoprojektin vaikutus nuoren itsetuntoon, depressiivisyyteen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Pro-gradu –työ. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.
- Suvanto, Titta - Töyssy, Seppo - Vartiainen, Liisa - Viitanen, Pirjo 2004: Kuvan tekijä. Taide ja visuaalinen maailma. WSOY.
- Terho, Pirjo 2002: Kouluterveydenhuollon tavoitteet ja merkitys. Teoksessa Terho, Pirjo – Ala-Laurila, Eija-Liisa – Laakso, Juhani – Krogius, Hillevi – Pietikäinen Matti (toim.) 2002: Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim.
- Tervo, Aila 2000: Nuorten elämänhallinnan ja terveyden ulottuvuudet kouluyhteisössä. Licensiaattitutkielma. Kuopion yliopisto.
- Tossavainen, Pertti 2005. Laajasalon yläasteen apulaisrehtori. Haastattelu 4.10.2005.

- Tuppurainen Elsa 2005: Lisääntyvä ahdistus ja masennus vaivaavat Helsingin seudun lapsia. Artikkele. Helsingin Sanomat 6.10.2005.
- Uusitalo, Hannu 1999:Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkimuksen maailmaan. 1.-6. painos. Juva: WSOY
- Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003: Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

TOIMINTASUUNNITELMA

ENSIMMÄINEN TOIMINTATUOKIO 2.11.2005

(noin kaksi oppituntia)

- | | |
|--|----------------|
| - esittäytyminen, nimilappujen jako ja tilan järjesteleminen | 5 min. |
| - tahtoharjoite | 5 min. |
| - tutustumisharjoite | 10 min. |
| - luottamusharjoite | 10 min. |
| - myönteisyysarjoite | 10 min. |
| - tulevaisuuden muistelu ja mielialakysely | 20 min. |
| - vertaisarviointiharjoitus | 10 min. |
| - luokkakuva-ajatuksen esittely ja ideointi ryhmissä | 15 min. |
| - kasvovalokuvaus luokkakuvaa varten | <u>15 min.</u> |
| | n.100 min. |

TOINEN TOIMINTATUOKIO 3.11.2005

(noin neljä oppituntia)

- | | |
|--|----------------|
| - hullutteluharjoite | 10 min. |
| - yhteistyöharjoitteet | 10 min. |
| - luokkakuvan piirtäminen/maalaaminen ja tilan siistiminen | 120 min. |
| - luokkakuvan kiinnittäminen seinälle | 5 min. |
| - yhteenvetokeskustelu ja palautekysely | <u>15 min.</u> |
| | 160 min. |



Kerro mielipiteesi

Halusimme, että tutustuisitte toisiinne paremmin. Onnistuiko se?

Mikä oli mieluisin tehtävä? Miksi?

Minkä tehtävän olisit jättänyt pois? Miksi?

Koetko, että sait mielipiteilläsi vaikutettua yhteiseen toimintaan?

Jäikö jokin asia askarruttamaan mieltäsi? Mikä?

Kiitos vastauksistasi ja yhteisestä ajasta!

TIEDOTE 26.10.2005

Hyvät 7-luokan vanhemmat!

Laajasalon yläasteen koulu on mukana Koululaisen terveys ja toimintakyky -hankkeessa. Teemme siihen liittyen opinäytetyötä, jonka aiheena on

Seitsemäsluokkalaisten itsetunnon vahvistaminen ja ryhmäytymisen tukeminen.

Pidämme 2. - 3.11. kaksi toiminnallista oppimisjaksoa, joihin kuuluu paljon yhdessä tekemistä. On tarkoitus, että oppilaat esimerkiksi ideoisivat ja toteuttaisivat ryhmästään taideteoksen, johon tarvitsisimme jokaisesta oppilaasta kasvokuvan. Sellaisen he voivat ottaa toisistaan ensimmäisellä kaksoistunnilla digi-kameroillamme (kuvatiedostot poistetaan tietokoneelta heti tulostamisen jälkeen). Haluamme innostaa nuoria erilaisiin toimintatuokioihin, joiden avulla he tutustuvat paremmin toisiinsa. Toteutamme myös pienimuotoisen terveystarkastuksen. Lapsenne nimi El tule näkyviin, kun myöhemmin teemme toiminnastamme pienen raportin.

Toivomme, että voimme osaltamme olla rakentamassa 7F-luokan ryhmähenkeä ja rohkaisemassa nuoria. Odotamme tapaamista innolla.

Ystävällisin terveisin

Terveydenhoitajaopiskelijat Helsingin ammattikorkeakoulusta:

Merja Huotelin
merja.huotelin@kolumbus.fi, puh. 050 571 9045

Riikka Keisala
riikka.keisala@edu.stadia.fi, puh. 050 411 2198

Lisätietoja antavat tarvittaessa myös luokanvalvoja Jonna Hyvönen, puh. 3108 2679
ja apulaisrehtori Pertti Tossavainen, puh. 050 302 7753.