



**HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU**

OPINNÄYTETYÖ

Arvoa etsimässä

Itsetuntoa ja tunnetaitoja vahvistavia menetelmiä seurakunnan
nuorisotyöhön koulussa

Hannele Mättö

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

11 / 2015

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Hannele Mättö	Sivumäärä 32 ja 22 liitesivua
Työn nimi Arvoa etsimässä. Itsetuntoa ja tunnetaitoja vahvistavia menetelmiä seurakunnan nuorisotyöhön koulussa	
Ohjaava(t) opettaja(t) Tarja Jukkala	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Jämsän seurakunnan nuorisotyö, Elina Vilenius	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyöni tilaaja oli Jämsän seurakunnan nuorisotyö.</p> <p>Toiminnallisena opinnäytetyönä tein menetelmäpaketin, jota Jämsän seurakunnan nuorisotyö voi hyödyntää ensisijaisesti koulussa tehtävässä nuorisotyössä pienryhmien kanssa. Menetelmät valikoituivat itsetuntoa ja tunnetaitoja vahvistaviksi, sillä paikallisen yläkoulun pienryhmän opettaja oli ilmaissut tarpeen tällaiselle toiminnalle.</p> <p>Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa menetelmien kokonaisuus, joita seurakunnan nuorisotyöntekijä voi soveltaa usean eri pienryhmän kanssa tehtävään toimintaan ensisijaisesti kouluissa. Menetelmäpaketin tarkoituksena on helpottaa nuorisotyöntekijän työskentelyä itsetunnon ja tunnetaitojen vahvistamisen parissa. Tavoitteena oli myös kehittää seurakunnan ja koulujen välistä yhteistyötä ja luoda menetelmäpaketin myötä puitteita tälle yhteistyölle ja tarjota seurakunnalle välineitä, joiden avulla työntekijä voi toteuttaa palvelutehtävänsä koulupäivän aikana. Seurakunnan työntekijän saadessa omat kasvosonsa tutuiksi koulumaailmassa, he madaltavat nuorten kynnystä osallistua seurakunnan muihin toimintoihin, sekä madaltavat koulussa toimivien aikuisten kynnystä pyytää seurakuntaa yhteistyöhön.</p> <p>Menetelmäpaketin menetelmät ovat helposti sovellettavissa useamman eri ryhmän tarpeisiin ja niitä voi käyttää myös osana muita seurakunnan nuorisotyön toimintoja, kuten esimerkiksi nuortenilloissa tai isoskoulutuksissa.</p> <p>Menetelmäpaketti, eli opinnäytetyöni produkti, on rakennettu hyödyntäen menetelmäkirjallisuutta ja se sisältää lyhyen johdannon itsetuntoon ja tunnetaitoihin. Tilaaja sai produktin kirjallisen version lisäksi myös sähköisessä muodossa. Opinnäytetyön raporttiosion tietoperustassa käsitellään myös näitä teemoja, joiden lisäksi käsitellään myös ryhmän merkitystä itsetunnolle ja tunnetaidoille, sekä sosiaalista vahvistamista.</p>	
Asiasanat Nuorisotyö, koulu, seurakunta, itsetunto, tunnetaidot, sosiaalinen vahvistaminen	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Hannele Mättö	Number of Pages 32 and 22
Title Finding Value. Strengthening Self-esteem and Emotional Skills in Parish Youth Work in School	
Supervisor(s) Tarja Jukkala	
Subscriber and/or Mentor Youth work services in Jämsä parish, Elina Vilenius	
Abstract <p>The thesis was ordered by the church youth work services in the Jämsä parish.</p> <p>The Jämsä church youth work services can use this tool box of practise-based thesis in the primarily youth work at school. The methods in the tool box are selected to help self-esteem and social skills strengthening in the youth. This has been done because the teachers of local high school had expressed the need for this.</p> <p>The objective of this thesis was to produce the tool box that the parish youth worker can apply to lead many different groups firstly at school. The aim of the tool box is to facilitate youth worker working with the strengthening of self-esteem and social skills. Also the aim was to develop co-operation between the parish and the school. The tool box provides tools for helping the parish youth worker to carry out their mission during the normal school day. When youth worker show their faces in the school it can lower the threshold to attend the other church activities and help the other working adults in the school to ask the church to do work together.</p> <p>The methods in the tool box are easy to apply and use with other groups. The methods can be used as part of other activities in the parish youth work for example in youth meetings at the youth center or voluntary training work.</p> <p>The tool box, the product of my thesis, is collected by using method literature and it includes a short introduction to self-esteem and social skills. The subscriber receives the tool box in a written and also in electronical version. The thesis report deals with self-esteem, emotional skills and social empowerment.</p>	
Keywords Youth work, school, parish, self-esteem, emotional skills, social empowerment	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARVE	6
2.1 Tilaajan kuvaus	7
2.2 Seurakunnan nuorisotyö	8
2.3 Nuorisotyö koulussa	11
2.4. Koulu ja seurakunta	13
3 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA	16
3.1 Sosiaalinen vahvistaminen	17
3.2 Itsetunto	17
3.3 Tunnetaidot	18
3.4 Ryhmän merkitys itsetunnolle ja tunnetaidoille	21
4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	22
4.1 Menetelmäpaketin tekeminen	23
4.2 Toiminnalliset menetelmät	24
4.3 Tavoitteet	25
4.4 Oma arviointi	26
4.5 Tilaajan arviointi	27
5 POHDINTA	28
LÄHTEET	30
LIITTEET	32

1 JOHDANTO

Vuodesta 2012 alkaen olen toiminut säännöllisesti sijaisena lastensuojelulaitoksessa, jossa kiinnostukseni ja osaamiseni nuorten mielenterveyttä koskeviin asioihin on kasvanut huomattavasti. Lastensuojelulaitoksessa olen kohdannut paljon lohduttomilta tuntuvia kohtaloita ja päiviäni on siivittänyt ajatus ”miksi tähän asiaan ei ole puututtu aiemmin?” ja ”olisiko tämä ongelma voitu ratkaista tai ennaltaehkäistä aiemmin toisella tavalla?” Näin ollen kiinnostukseni ongelmien ennaltaehkäisyyn ja sosiaaliseen vahvistamiseen on myös kasvanut.

Viimevuosina on keskusteltu paljon seurakunnan paikasta koulussa: voidaanko kevätkuuhlassa laulaa Suvivirsi ja onko oikein pitää uskonnollista sisältöä sisältävä aamunavaus koulupäivän aikana? Tämä keskustelu on herättänyt itsessäni huolta, sillä aamunavaukset ovat merkittävä osa seurakuntien ja koulujen yhteistyötä. Jos seurakunnan aamunavaukset kouluissa on lopetettava, jääkö mitään säännöllistä yhteistyön muotoa jäljelle? Suljetaanko kouluilta mahdollisuus tehdä yhteistyötä suuren nuorisotyön ammattilaisista koostuvan ryhmän kanssa?

Toimiessani viransijaisena Jämsän seurakunnan nuorisotyössä, olivat nämä mietteet vahvasti läsnä ajatuksissani. Seurakunnan nuorisotyö oli hyvin erilaista työtä siihen nähden millaiseen työhön olin lastensuojelun kentällä tottunut: tein työtä nuorten kanssa, jotka tulivat paikalle siksi koska halusivat tulla. Huolta eivät herättäneet ne nuoret, jotka ovat toiminnassa mukana, mutta mistä löytyvät ne nuoret, jotka eivät käy seurakunnan tai kunnan nuorisotiloilla? Koulusta tietysti! Tämän viransijaisuuden aikana keskustelin tulevasta opinnäytetyöstä seurakunnan nuorisotyön työalavastaavan kanssa ja olimme yhtä mieltä siitä, että seurakunta tarvitsee uusia välineitä koulumaailmassa toimimiseen.

Tein toiminnallisen opinnäytetyöni Jämsän seurakunnan nuorisotyölle. Heille oli alkaneen syksyn myötä ilmennyt tarve paikallisten koulujen pienryhmissä toteuttavaan itsetunto- ja tunnetaitoja kehittävään toimintaan, jotka aiheina kiinnostivat minua. Opinnäytetyöni produktiosana on itsetuntoa ja tunnetaitoja kehittä-

viä ja vahvistavia menetelmiä, jotka ovat helposti mukautettavissa erilaisille ryhmille. Raportissani käsittelen työn keskeisiä teemoja kuten itsetuntoa, tunnetaitoja ja ryhmän merkitystä näille. Pehdytän lukijan myös seurakunnan nuorisotyöhön ja nuorisotyöhön koulussa sekä siihen minkälaista koululaitoksen ja seurakunnan yhteinen historia on ja mitä tämän päivän yhteistyö pitää usein sisällään.

Mutta miksi seurakunnan pitäisi käydä pitämässä kouluilla ohjelmaa, joissa ei näy uskonnollinen sisältö? Näiden harjoitteiden taustalla on vahvasti läsnä kristillisiin arvoihin perustuvat käsitykset, kuten elämän arvostus ja se, että jokainen ihminen on kallis ja tärkeä. Hyvä itsetunto ja tunnetaidot ovat tärkeä edellytys hyvään elämään, eikä hyvä ja onnellinen elämä ole mielestäni pelkkä kristityn etuoikeus.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARVE

Jämsän seurakunnan nuorisotyö on minulle pitkältä ajalta tuttu. Olen ollut toiminnassa mukana asiakkaan roolissa, vapaaehtoistyöntekijänä, työharjoittelijana sekä nuorisotyönohjaajan viransijaisena. Toimintaa on laaja-alaisesti ja monipuolisesti, mutta tarve uusille toiminnoille kasvaa jatkuvasti muuttuvan yhteiskunnan myötä.

Viransijaisuuteni aikana keväällä 2015 pohdiskelin mahdollisuutta toteuttaa opinnäytetyöni seurakunnalle ja keskustelimme useaan otteeseen Jämsän seurakunnan nuorisotyön työalavastaavan kanssa opinnäytetyöni mahdollisista aiheista. Työalavastaavan kanssa koimme tarpeelliseksi kehittää seurakunnan nuorisotyötä koulussa, sillä seurakunta ja koulu ovat tärkeitä yhteistyökumppaneita toisilleen, mutta ainoana säännöllisenä toimintana ovat aamunavauksien lisäksi koulupäivystykset kerran viikossa. Useat nuoret käyvät koulupäivystyksissä tapaamassa nuorisotyönohjaajia, mutta nämä nuoret ovat niitä, jotka ovat jo valmiiksi aktiivisesti seurakunnan toiminnassa mukana.

Syyskuussa 2015 keskustellessani uudestaan työalavastaavan kanssa tarkemmin opinnäytetyöni aiheesta kertoi hän yläkoulujen pienryhmän opettajan ilmaisseen ryhmänsä tarpeen tunne- ja itsetuntotyöskentelytaitojen kehittämistä. Nuorten ongelmat tunne- ja itsetuntotyöskentelytaidoissa ovat ilmenneet työalavastaavan pitämässä kahden pienluokan ryhmäytyspäivissä muun muassa sulkeutuneisuutena, vetäytymisenä, itsensä vähättelynä, muiden latistamisena, epäonnistumisen ja itsensä nolaamisen pelkona, ahdistumisena sekä tunteiden sanoittamisen hankaluutena. Nuorilla menee toisiinsa herkästi hermot, he saavat raivonpuuskia, joiden johdosta on syntynyt kiusaamistapauksia ja tilanteesta poistumisia. Tämän keskustelun myötä päätimme, että teen opinnäytetyönäni menetelmäpaketin, jota seurakunnan työntekijät voivat käyttää apuna koulupäivien aikana tehtävässä pienryhmätyöskentelyssä. Ryhminä toimivat koulujen pienryhmät, joissa on ilmennyt ongelmia tunne- ja itsetuntotyöskentelytaidoissa, mutta menetelmät tulevat olemaan sovellettavissa jatkossa useampien ryhmien käyttöön.

2.1 Tilaajan kuvaus

Opinnäytetyöni tilaaja on Jämsän seurakunnan nuorisotyö. Jämsän seurakunta yhdistyi Jämsänkosken seurakunnan kanssa vuonna 2009, jonka jälkeen koko seurakunnan alueella oli seurakunnassa kuusi nuorisotyönohjaajan virkaa. Tänä päivänä nuorisotyönohjaajien virkoja on viisi, jotka tekevät nuorisotyötä Kuoiveden, Jämsän ja Jämsänkosken alueseurakunnissa. Kaikilla näillä ohjaajilla on joko opistotason tai ammattikorkeakoulutason koulutus. Tämä tekee Jämsän seurakunnan nuorisotyöstä vahvan toimijan Jämsän alueen nuorisotyön kentällä, sillä henkilöstö- ja aikaresurssit ovat suurimpia, joita tämän alueen toimijoilla on.

Jämsän seurakunnan nuorisotyön toiminnan laajuus ja monipuolisuus puhuvat myös edellä mainittujen seikkojen puolesta. Seurakunnan nuorisotyön toimintaan kuuluvat muun muassa rippikoulutyö, isostoiminta, varhaisnuorten leirit ja kerhot, kerhonohtajien tukeminen ja kouluttaminen, erilaiset nuorille järjestet-

tävät retket tapahtumiin, tapahtumien järjestäminen, nuorten aikuisten toiminta, koulupäivystys, aamunavaukset kouluissa sekä perinteisempi tilatyö.

Omat kokemukseni Jämsän seurakunnan nuorisotyöstä ovat positiivisia. Kävin Jämsän seurakunnan rippikoulun vuonna 2004, jonka jälkeen olin pitkään aktiivisesti mukana nuorten toiminnassa. Sen lisäksi, että olin asiakkaana tilatyössä, olin myös mukana esimerkiksi isostoiminnassa, vapaaehtoistoiminnassa, ohjasin kerhoa sekä osallistuin kaksi kertaa avustusreissulle Venäjälle. Koin tärkeäksi, että sain nuorena osallistua toimintaan, mutta myös sen, että minulla oli mahdollisuus tehdä itse erilaisia asioita. Nuorena minulle seurakunnan toiminnan teki mielekkääksi varmasti se, että minulle annettiin vastuuta ja sain varmasti kokemuksia, jotka ovat rikastuttaneet minua valtavasti.

Valmistuin nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajaksi vuonna 2008, jonka jälkeen olin kahteen otteeseen työmarkkinatuella harjoittelussa Jämsänkosken alue seurakunnassa. Vuosien 2014 ja 2015 vaihteessa tein ammattikorkeakouluopintojeni ohella nuorisotyönohjaajan viransijaisuuden Jämsän seurakunnalle, jolloin vastuualueenani oli varhaisnuorisotyö, joten omat kokemukseni ovat nykyäänkin ajantasaiset. Vaikka vastuualueenani olikin varhaisnuorisotyö, niin työtehtäviini kuului myös muu nuorisotyö. Sen lisäksi pysyin ajan tasalla niistäkin toiminnoista, joita en itse ollut mukana toteuttamassa, sillä nuorisotyön tiimi tapasi säännöllisesti käyden lävitse työalan ajankohtaisia asioita.

2.2 Seurakunnan nuorisotyö

Kun puhutaan seurakunnan nuorisotyöstä, tulee monelle ensimmäisenä mieleen rippikoulu. Tämä ei ole yllättävää, sillä edelleenkin suurin osa nuorista käy rippikoulun. Vuonna 2014 rippikoulun kävi 84,2 prosenttia 15-vuotiaista nuorista (Kirkkohallitus 2015). Usein seurakunnan nuorisotyöllä viitataan rippikoulun jälkeen tehtävään nuorisotyöhön, jota tehdään yleensä 15- 17- vuotiaiden kanssa. Tätä ennen ollaan rippikoululaisia ja rippikoulutaivalta edeltävänä aikana lapsia, tyttöjä ja poikia. (Jutila, Kallinen, Lampenius, Lehtinen, Ojala, Syrjä-Turpeinen, Taavitsainen, Tukeva & Tähkäpää 2012: 18.) Kuitenkin nuorisotyön

vakiintunut määrittely lähtee kouluikäisistä ylöspäin jakaen työn kolmeen alueeseen: varhaisnuorisotyöhön (7- 14- vuotiaat), nuorisotyöhön (15- 18- vuotiaat) ja nuorten aikuisten kanssa tehtävään työhön (18- 29- vuotiaat).

Erilainen kerhotoiminta on keskeinen muoto varhaisnuorisotyössä edelleenkin, vaikka erilaisten vapaa-ajanviettotapojen lisääntyessä ja ikäluokkien pienentyessä ovat osallistujamäärät olleet pitkään laskusuunnassa. Parhaiten toiminnan tavoittaa 7-11 -vuotiaat, 12–14 -vuotiaiden tavoittaminen on haasteellisempaa. (Hoikkala & Sell 2008: 82- 83.) Isosiän ylittäneiden, nuorten aikuisten toimintaan mukaan saaminen on myös vaikeaa, sillä tämä ikäryhmä on vaikeasti tavoitettava ja elämäntilanteet ovat nuorilla aikuisilla jo hyvin erilaisia. Seurakunnissa kehitetään nuorten aikuisten toimintaa, mutta tälle toiminnalle harvemmin on selkeää mallia. (Jutila ym. 2012: 18- 19.) Nuorten aikuisten tavoittaminen Jämsän seurakunnassakin on ollut toisinaan haasteellista, sillä osa toiminnasta kiinnostuneistakin on jäänyt toiminnan ulkopuolelle esimerkiksi vuorotöiden ja erilaisten elämäntilanteiden vuoksi.

Rippikoulu on evankelisluterilaisen kirkon kasteopetusta, joka tähtää konfirmaatioon, jossa nuori itse tunnustaa kristillisen uskonsa, johon hänet on kastettu. Konfirmaatio antaa nuorelle oikeuden toimia kummina, käydä itsenäisesti ehtoollisella sekä antaa mahdollisuuden asettua täysi-ikäisenä ehdokkaaksi seurakuntavaaleissa. Rippikoulun käyneellä nuorella on myös oikeus äänestää seurakuntavaaleissa täytettyään 16 vuotta. Rippikoulu on kestoltaan puoli vuotta ja sen laajuus on 80 tuntia. Rippikoulu voi pitää sisällään erilaisia tapahtumia, retkiä ja vierailuja. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2015). Suomalaisen rippikoulun erityispiirre on sen leirimuotoisuus. Rippikouluista 94 prosenttia pitävät sisällään leirijakson. Rippikoulun käyminen ei ole enää nuorelle itsestäänselvyys, eikä nuorten rippikoululle asettamat tavoitteet ole vahvistaa sitä uskoa, johon hänet kasteessa liitettiin. (Jutila ym. 2012: 20.) Jämsän seurakunnan nuorisotyössä tekemäni viransijaisuuden aikana kohtasin paljon tuoreita rippikoululaisia, jotka kävivät tutustumassa seurakunnan nuorisotyön toimintaan itsenäisesti osana rippikouluaan, jonka lisäksi toimin nuorisotyönohjaajana päivärippikoulun ryhmätyksiä viikonlopussa, jolloin tutustuin kokonaiseen rippikouluryhmään. Nuorten kanssa keskustellessa rippikoulusta osallistumisen syiksi nousi-

vat usein se, että saa pitää juhlat ja saa lahjoja, kuten myös jo rippikoulun käyneiden kavereiden hyvät kokemukset rippikoulusta. Osa koki myös osallistumisen ikään kuin velvoitteena, sillä tiesivät esimerkiksi isovanhempien ja vanhempien odottavan nuoren ripille pääsyä.

Rippikoulun suosion syistä yksi on varmasti siihen liittyvä isostoiminta. Varsinkin leirimuotoisessa toiminnassa ryhmänohjaajina ja muissa tehtävissä on nuoria, jotka ovat käyneet rippikoulun ja saaneet näihin tehtäviin koulutusta. (Hoikkala & Sell 2008: 83.) Isosia on ollut mukana rippikouluissa jo 1950-luvulta asti ja heillä on ollut suuri osa siihen, että rippikoulusta on muotoutunut nuorekas, vuorovaikutteinen ja avoin kokonaisuus. Rippikoulu ja isostoiminta tukevat toinen toistansa, kumpikaan näistä toiminnan muodoista ei olisi niin vahva ilman toista. (Jutila ym. 2012: 21–22.) Rippikoulun käyneistä nuorista 27 prosenttia aloittavat isoskoulutuksen ja 1990-luvun alusta lähtien voidaan isoskoulutuksen käyneiden nuorten määrän arvioida olevan satoja tuhansia. Leirimuotoisen rippikoulun ohella kehittyntä isostoiminta on rippikoulun tavoin osa suomalaista nuorisokulttuuria. (Paananen & Tuominen 2005: 84–85.)

Mutta mitä jos isostoiminta tai kerhonohjaajana toimiminen ei kiinnosta nuorta? Mitä sitten kun tuntuu siltä, että on jo liian vanha isoseksi? On muistettava, että kaikki nuoret eivät halua toimia isosena tai kerhonohjaajina ja heillekin on mahdollistettava seurakunnan toimintaan osallistuminen mielekkäällä tavalla. Seurakunnissa on myös yhtenä nuorisotyönmuotona nuortenillat. Nämä illat tarjoavat kaikille nuorille paikan, jossa on mahdollista keskustella uskosta ja pohdiskella siihen liittyviä kysymyksiä. (Paananen & Tuominen 2005:113.) Jämsän seurakunnassa nuortenillat pitävät sisällään opetusta, joissa nuorisotyönohjaajan kanssa perehdytään toiminnallisin menetelmin raamattuun, uskoon, seurakuntaan ja elämään liittyviin asioihin. Nuortenillat saattavat pitää sisällään myös raamiksen, jossa luetaan Raamattua ja keskustellaan raamatunkohdan aiheista. Nuortenillat pitävät sisällään myös vapaata oleskelua. Jämsän seurakunnassa on myös oloiloja, jotka pitävät sisällään vapaata oleskelua ennen illan päättämistä hartauteen.

Seurakunnan nuorisotyössä hengellisyys on tärkeässä roolissa. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kasvatuksen linjauksessa 2015 kirkon neljäksi perustehäväksi kuvataan kasvatusta, julistus, lähetys ja palvelu ja jokainen näistä toteutuu kaikessa seurakunnan toiminnassa (Jutila ym. 2012: 13). Seurakunnan nuorisotyön eri muodot vaihtelevat varmasti seurakunnittain, mutta omiin kokemuksiini pohjaten voisin sen sanoa olevan hyvin monipuolista. Muistan omista nuoruusvuosistani rippikoulu-, isos- ja kerhotoiminnan lisäksi osallistuneeni usein tilatoimintaan, käyneeni työntekijän luona koulupäivystyksessä, osallistuneeni yhteisvastuukeräyksiin ja muuhun vapaaehtoistyöhön ja olleeni mukana erilaisissa tapahtumissa. Erilaisiin tapahtumiin osallistuminen on mielestäni myös hyvä esimerkki seurakunnan työn monipuolisuudesta. Marraskuussa 2015 toimin nuorisotyönohjaajan viransijaisena Maata näkyvissä –festivaalireissulla, johon osallistui pelkästään Jämsän alueelta 60 nuorta. Tapahtumassa nuorisotyöntekijöiden taukotilassa kuulin, että pelkästään nuorisotyöntekijöitä oli paikalla noin 300, josta voidaan päätellä, että retket erilaisiin tapahtumiin ovat suurena osana myös muiden seurakuntien työtä.

2.3 Nuorisotyö koulussa

Koulu on suuri osa nuorten maailmaa ja elämää. Suomessa on käytössä oppivelvollisuus, joka on määritelty perusopetuslain (21.8.1998/628) 25 pykälässä alkavaksi sinä vuonna kun Suomessa vakituisesti asuva lapsi täyttää seitsemän vuotta ja päättyväksi sinä vuonna kun perusopetuksen määrä on suoritettu tai kun oppivelvollisuuden aloittamisesta on kulunut 10 vuotta (Finlex 2015). Nuorisotyötä ja koulua ohjaavat osittain erilaiset lait, asetukset ja ohjeet, mutta molemmilla on myös yhteinen kasvatustavoite. Nuorisotyön ja koulun yhteistyöllä onkin pitkät perinteet, mutta yhteistyötä on tehty molempien osapuolten omista lähtökohdista sekä yhteistyötä on aiemmin leimannut suunnittelemattomuus sekä tavoitteettomuus. (Hakoluoto, Jukkala & Lämsä 2014: 6-7.) Omilta peruskouluajoilta muistan nuorisotyöntekijöiden satunnaiset piipahdukset koululla osana erilaisia teemapäiviä tai oppitunteja, mutta kunnan nuorisotyöntekijä ei ollut säännöllisenä osana koulumme arkea. Näin ollen kunnan nuorisotyöntekijä jäi hän vieraaksi kasvoksi, ellei sattunut käymään myös kunnan nuorisotilalla.

2000-luvulla nuorisotyön tavoitteet ja toimintamuodot ovat kuitenkin hahmottuneet molempien osapuolten työkentällä ja tietoisuus yhteisistä tavoitteista on kasvanut: molemmat osapuolet pyrkivät tukemaan nuorten kasvua sekä kehittämään kouluhyvinvointia. Koulussa tehtävä nuorisotyö on ensisijaisesti ehkäisevää työtä ja sen on tarkoitus tarjota matalan kynnyksen tukea nuorille. Parhaimmillaan nuorisotyö koulussa parantaa koulun ilmapiiriä ja tukee näin kouluhyvinvointia. Se tukee myös opetussuunnitelman tavoitteita ja ehkäisee syrjäytymistä. (Hakoluoto ym. 2014: 7-8.)

Perustan koulun ja nuorisotyön yhteistyölle luovat kuitenkin myös molempia osapuolia ohjaavat yhteiset lait, kuten lastensuojelulaki, nuorisolaki, lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelma sekä koulun opetussuunnitelman perusteet. Koulua ohjaa opetussuunnitelma, joka ohjaa nuorten oppimista, kun taas nuorisotyöllä ei ole opetussuunnitelmaa vaan sen kautta tapahtuva oppiminen on informaalia. Kuitenkin nuorisotyö tukee myös koulun opetussuunnitelman tavoitteita tukemalla nuorten kasvua ja kehitystä. Nuorisotyön tarkoituksena koulussa on tukea nuoria sekä tarjota ohjausta ja palveluita nuorille. Koulut ja nuorisotyö tunnistaa yhteisiksi tavoitteiksi lasten ja nuorten turvallisuuden, yhteisöllisen ohjauksen ja kasvattamisen ja perheiden tukemisen. (Kolehmainen & Lahtinen 2014: 27-28.)

Nuorisotyöhön koulussa vaikuttaa paljon koulun oma toimintakulttuuri sekä rehtorin suhtautuminen. Vaikka opetussuunnitelman perusteissa määritellään toimintakulttuuri, rakentuu se silti jokaisessa koulussa omanlaisekseen, sillä toimintakulttuuriin vaikuttavat koulussa toimivat ja työskentelevät aikuiset ja koulussa opiskelevat lapset ja nuoret. Toimintakulttuuri pitää sisällään kaikki koulun viralliset ja epäviralliset säännöt, toiminnan ja käyttäytymistavat, toimintaa ohjaavat arvot sekä periaatteet ja kriteerit. Toimintakulttuurin vaihdellessa kouluittain ei nuorisotyön asema koulussa ja koulun toimintakulttuurissa ole missään täysin samanlaista vaikka työssä onkin havaittavissa samoja ominaispiirteitä ja perusteita. (Kolehmainen & Lahtinen 2014: 36.)

Nuoren kasvun ja kehityksen tueksi tehtävä yhteistyö, eli kasvatuskumppanuus, on koulussa kohtaavien toimijoiden pitkään jatkuvaa ja tavoitteellista moniammatillista yhteistyötä. Se edellyttää luottamusta koulun henkilökunnan ja nuorisotyöntekijän välillä, yhteisiä tavoitteita, sekä samankaltaista näkemystä eri koulussa toimivien ammattiryhmien rooleista. Toisten koulussa toimivien ammattilaisten osaamisen ja ammatillisuuden tunnistaminen, kunnioittaminen, arvostaminen sekä työnkuvien ja työnjaon selkeys on edellytyksenä toimivalle monialaiselle yhteistyölle. Moniammatillisen yhteistyön toimiessa toteutuvat nuorisotyön ja koulun yhteiset tavoitteet parhaiten. (Hakoluoto ym. 2014: 8, 10.)

Nuorisotyöntekijän rooli koulussa on vaihteleva. Roolin syntyyn vaikuttaa nuorisotyöntekijän työtehtävät ja työote. Hän voi olla esimerkiksi innostaja, ohjaaja, kehittäjä, koordinaattori ja kasvattaja, mutta esimerkiksi Humakin Uusiutuva koulu ja nuorisotyö-hankkeen tuloksissa nousi esille myös ajan antaminen nuorille. Koulun arki on kiireistä, eikä opetushenkilöstöllä ole koulupäivän aikana riittävästi aikaa tukea ja kuunnella nuoria. Koulun henkilökunta on huomannut tässä nuorisotyöntekijän roolin tärkeyden luotettavana ja helposti lähestyttävänä aikuisena, jolla on aikaa nuorille myös koulupäivän kiireen keskellä. (Hakoluoto ym. 2014: 10). Koulun luonne on arvioivaa ja usein koulussa puhutaankin ”oppilasaineksesta” ja lapset sekä nuoret nähdään vain oppilaina. Nuorisotyöntekijä ei osallistu koulussa toimiessaan nuoren käytöksen arvioimiseen eikä hän arvioi nuoria numeroilla. Nuorisotyön tavoitteena onkin kohdata nuori persoonana eikä pelkästään koulun oppilaana. (Kolehmainen & Lahtinen 2014: 28.)

2.4. Koulu ja seurakunta

Kirkon ja koulujen yhteistyön perusteena on pitkä yhteinen historia (Jutila ym. 2012: 32). Suomen historiassa koululaitos oli vahvasti kirkon hallinnoimaa 1800-luvun loppupuoliskolle, kansakoulun syntyyn, asti. Tätä aiemmin koulutus liittyi vahvasti kinkeriperinteeseen ja rippikouluopetukseen, jonka taustalla oli ajatus siitä, että jokaisella kansalaisella olisi mahdollisuus oppia lukemaan kansankielistä Raamattua. Koululaitoksen siirryttyä kunnallisen ja valtiollisen hallin-

non piiriin katkesi kirkon opetuksellinen vastuu koulutoiminnasta. (Paananen & Tuominen 2005: 125.)

Eräässä kyselyssä suurin osa Suomen peruskouluista nimesi tärkeimmäksi yhteistyökumppanikseen seurakunnan (Jutila ym. 2012: 32). Yhteistyö on aina molemminpuolista, joten on tärkeää miettiä myös sitä miten koulu voi olla läsnä seurakunnan toiminnassa. Seurakunta voi tarjota muun muassa esiintymismahdollisuuksia koulujen teatteriryhmille tilaisuuksissaan. Leirikoulun yleistyessä sen tiimoilta on syntynyt yhteistyötä. Koulun ja seurakunnan tehdessä leirimuotoista yhteistyötä, vastaa koulu oppimisen toteutumisesta kun taas seurakunta voi tarjota leiriosaamistaan. (Paananen & Tuominen 2005: 125.)

Seurakunnan aamunavaukset ovat yksi yhteistyön muoto koulun ja seurakunnan välillä. Jämsän seurakunnassa viransijaisuuteni aikana kävin pitämässä aamunavauksia muun muassa ala- ja yläkouluilla, sekä lukiolla. Jämsän alueen ala- ja yläkoulut sekä lukiot ovat omieni kokemuksieni mukaan pitäneet seurakunnan viikoittaisia aamunavauksia tervetulleena osana koulujen arkea. Seurakunnan järjestämät aamunavaukset edustavat kristillistä näkökulmaa ja niistä pitäisi koululainsäädännön mukaan ilmoittaa etukäteen niiden sisältäessä uskonnollista materiaalia. Koulujen vastuulla onkin ilmoittaa etukäteen sovituista seurakuntien päivänavauksista. (Paananen & Tuominen 2005: 119–120.) Vaikka pitämäni aamunavaukseni sisälsivät uskonnollista materiaalia kuten rukouksen ja musiikkia, pyrin pitämään mielessäni myös ne kuulijat, jotka eivät kirkkoon kuuluneet ja yritin sisällyttää aamunavauksiini myös moraalisen opetuksen, joka sopii kaikille.

Seurakunnan työntekijän on tuotava esiin taustayhteisönsä ja arvopohjansa tilanteeseen sopivalla tavalla, unohtamatta koulun toimintamalleja ja kulttuuria. Koulussa tapahtuva uskonnollinen toiminta kuuluu uskonnonvapauslain piiriin, eikä opettajia ja oppilaita voida määrätä näihin tilaisuuksiin omantunnonvastaisesti. Muihin uskontokuntiin kuuluvilla on silti oikeus osallistua näihin tilaisuuksiin, jos se ei ole heidän omantuntonsa vastaista. (Paananen & Tuominen 2005: 125–126.) Mielestäni on tärkeää huomioida myös kirkkoon kuulumattomat lap-

set ja nuoret kuulijoina ja kunnioittaa sitä, että seurakunnan nuorisotyöntekijä on myös heidän koulussaan vieraana.

Seurakunnan nuorisotyöntekijöiden pitämää koulupäivystystä kutsutaan usein koulupastoritoiminnaksi ja se on melko vakiintunut osa seurakuntien arkea. Koulupastorin rooli on kuitenkin monimutkainen, sillä hän on koko koulua varten. Koulupastorin asema vaihtelee kouluittain. Joissain kouluissa koulupastorilla on selkeä asema myös opettajainhuoneessa, mutta joissain kouluissa koulupastori voi kokea olevansa opettajille kuin ilmaa. Kuitenkin kouluille on tärkeää, että paikalla on nuorisotyön ammattilaisia. Kriisejä, kuten nuoren kuoleman, kohdatessa on tärkeää, että asiaa käsitellään nuorten kanssa. Kirkon nuorisotyöntekijöillä on paljon annettavaa kriisityöskentelyssä, sekä erilaisten tilaisuuksien järjestämisessä. (Paananen & Tuominen 2005: 124.)

Perusteena koulujen kanssa tehtävälle yhteistyölle toimii ajatus siitä, että seurakunta on siellä missä seurakuntalaisetkin ovat. Tärkeä motivoiva tekijä tälle yhteistyölle on yhteiset tavoitteet lasten ja nuorten kokonaisvaltaisesta kasvusta ja hyvinvoinnista. Koulut ovat monikulttuurisia ympäristöjä ja niissä toimiessa seurakunnan työntekijän on oltava kiinnostunut koko yhteisöstä ja sen toiminnasta, eikä ainoastaan oman seurakuntansa jäsenistä ja uskonnonopetuksesta. Oppilaiden lisäksi seurakunnan työntekijän tulee huomioida ja kohdata myös muut koulussa toimivat aikuiset. Kun seurakunnan ja koulun välillä on hyvä yhteys, on avun pyytäminen seurakunnasta luontevampaa esimerkiksi kriisitilanteissa. (Jutila ym. 2012: 32.)

Sosionomin tai yhteisöpedagogin koulutuksen saaneen kirkon nuorisotyöntekijän viranhaltija on piispainkokouksen päätöksen mukaisesti käynyt 90 opintopistettä teologisia sekä kirkon ja seurakunnan työhön liittyviä opintoja. Kirkon nuorisotyönohjaajien ydinosaamisen kokonaisuus koostuu neljästä eri osa-alueesta, joita ovat hengellisen työn osaaminen ja arvo-osaaminen, organisaatio- ja kehittämisosaaminen, yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen osaaminen sekä pedagoginen osaaminen. Vaikka yksi näistä osa-alueista on nimetty hengellisen työn osaamisalueeksi, sisältävät muutkin osaamisalueet kirkon ja seurakunnan työn kannalta keskeistä osaamista. Hengellisen työn osaamisen osa-alue sisäl-

tää muun muassa kristillisen uskon keskeisen sisällön tuntemisen sekä eettisen ja arvo-osaamisen. Organisaatio- ja kehittämisosaaminen pitää sisällään työn koordinoinnin ja organisoinnin taidot, prosessiosaamisen, tutkivan ja kokeilevan työtteen, persoonallisen ja ammatillisen kasvun sekä kirkon tunteminen toimintaympäristönä. Yhteisöllinen ja yhteiskunnallisen osaamisen osa-alueeseen on kirjattu sosiaalipedagoginen osaaminen, kulttuurin ja perinteiden tuntemisen, verkostotyön, monikulttuurisen toiminnan, rakenteellisen vaikuttamisen, ekologisen vastuun, toiminnan ja kestävä kehityksen tukemisen osaamisen sekä viestintä- ja mediaosaamisen. Pedagogisen osaamisen osa-alue nostaa esille muun muassa kristillisen kasvatuksen ja kasteopetuksen osaamisen, kasvun tukemisen, ohjaamisen, kouluttamisen ja opettamisen. Pedagoginen osaaminen nostaa esille yksilön ja ryhmänohjaamisen taidot, erilaisten oppijoiden kohtaamisen sekä moniammatillisen työtteen. (Kirkkohallitus 2010.) Mielestäni kirkon nuorisotyöntekijöiden vahvuutena muun osaamisen lisäksi koulumaailmassa toimii erityisesti pedagoginen osaaminen. Koulussa on erilaisten oppijoiden lisäksi paljon eri alojen ammattilaisia ja kirkon nuorisotyöntekijät ovat tottuneet toimimaan moniammatillisessa työyhteisössä.

3 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA

Opinnäytetyöni tietoperustana toimivat käsitteet liittyvät keskeisesti yhteisöpedagogin toimialaan ja osaamiseen. Lisäksi nämä käsitteet ovat tärkeässä roolissa opinnäytetyöni produktissa. Sosiaalinen vahvistaminen, itsetunnon ja tunnetaitojen vahvistaminen ovat yhteisöpedagogien työssä tärkeässä asemassa. Tämä tietoperusta loi tärkeän pohjan menetelmäpaketin suunnittelulle, sillä menetelmien teemat liittyvät vahvasti itsetunnon ja tunnetaitojen vahvistamiseen, joka on myös sosiaalista vahvistamista.

3.1 Sosiaalinen vahvistaminen

Nuorisolaki (27.1.2006/72) määrittelee toisen pykälän kolmannessa momentissa sosiaalisen vahvistamisen nuorille suunnatuiksi toimenpiteiksi elämäntaitojen parantamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisyksi (Finlex 2015). Nuorisolain tulokulmasta sosiaalinen vahvistaminen tarkoittaa kokonaisvaltaista tukemista, jonka tavoitteena on yksilöiden hyvinvoinnin lisääminen ja edistäminen (Lundbom & Herranen 2011: 6). Nuorisolain uudistuttua vuonna 2006 sosiaalisen vahvistamisen käsitettä ryhdyttiin käyttämään syrjäytymisen ehkäisyn käsitteen tilalla. Syrjäytymisen ehkäisy koettiin käsitteenä leimaavaksi kun taas sosiaalisen vahvistamisen käsite korostaa sitä, että jokainen tarvitsee sosiaalista vahvistamista joko enemmän tai vähemmän. (Pietikäinen 2013.) Sosiaalisen vahvistamisen määritelmä nuorisolaissa on väljä ja se antaa tilaa monille erilaisille toimintamuodoille. Se pitää sisällään niin erityistä tukea tarvitsevien nuorten korjaavan toiminnan kuin myös koko ikäluokkaa koskevan ehkäisevän työn. (Herranen & Junttila-Vitikka, 2010.)

3.2 Itsetunto

Itsetunnolla on suuri merkitys. Se vaikuttaa mielenterveyteen, hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen toisten kanssa. Terve itsetunto tarkoittaa sitä, että ihminen kokee itsensä hyväksi ja hyväksytyksi. Se on sitä, että arvostaa itseään ja pitää omaa elämäänsä arvokkaana ja ainutlaatuisena. Siihen liitetään myös ajatuksia siitä, että sietää pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. (Toivakka & Maasola 2011: 15.) Hyvän itsetunnon omaavalla ihmisellä on itseluottamusta ja hän uskaltaa tehdä suunnitelmia ja asettaa tavoitteita. Vaikka hyvän itsetunnon omaava ihminen pitää itsestään, niin hän ei aseta itseään muiden yläpuolelle vaan hän arvostaa myös muita ja ottaa myös muut ihmiset huomioon. (Erkko & Hannukala 2013: 59.)

Itsetunto koostuu itsearvostuksesta, -luottamuksesta ja itsetuntemuksesta. Itsearvostus tarkoittaa oman itsensä hyväksymistä. Vähäisen itsearvostuksen merkkejä on itsensä vähättely, vaikka käyttäytymisissä on myös kulttuurillisia

eroja. Esimerkiksi suomalaisille itsensä vähättelevä ei aina kieli huonosta itsetunnosta vaan se saattaa olla merkki nöyrästä asenteesta ja historiasta. Suomalaisessa kulttuurissa itsensä ja omien kykyjen korostamista ei perinteisesti ole arvostettu. (Toivakka & Maasola 2011: 15.) Tämän huomaa mielestäni lähes jokaisessa arkipäiväisessä tilanteessa, jossa saamme kehuja. Kiitämme, mutta saatamme sen perään heti sanoa, että ei tämä nyt niin ihmeellinen asia ollut.

Minäkäsitys vaikuttaa myös itsetuntoon, mutta se on silti suhteellisen pysyvä ja toiset ihmiset tulevat aina pitämään itsestään enemmän kuin toiset. Minäkäsitys ja itsetunto kehittyvät yhdessä, mutta kun minäkäsitys vastaa kysymykseen ”millainen olen”, vastaa itsetunto kysymykseen ”miten suhtaudun itseäni” tai ”miten paljon arvostan itseäni”. Minäkäsitys ja itsetunto rakentuvat siitä millaista palautetta olemme saaneet eri elämäntilanteissa ja millaisia kokemuksia meillä on ja miten olemme niistä selviytyneet. (Toivakka & Maasola 2011:15.)

Itsetunto voidaan jakaa yksityiseen ja julkiseen puoleen, sillä se voi näyttäytyä ulkopuolelle eri tavalla kuin mitä ihminen itse ajattelee sisällään. Julkinen puoli näkyy muille sellaisena kuin ihminen tuo sen esille ja mitä hän muille kertoo itsestään. Yksityinen puoli pidetään useimmiten piilossa muilta. Kun julkinen ja yksityinen itsetunto ovat lähellä toisiaan, on ihminen tasapainoinen kokonaisuus. (Erkko & Hannukkala 2013: 59.) Mielestäni hyvänä esimerkkinä julkisesta ja yksityisestä puolesta toimii sosiaalinen media. Ihmiset antavat siellä mielenkiintoisen, kauniin ja onnellisen kuvan elämästään ja itsestään. Saatamme nähdä kuvan siististä kodista kera kuohuviinilasini, mutta emme näe kuvasta mahdollisesti pois rajattua sotkua vaikka molemmat puolet ovat olemassa.

3.3 Tunnetaidot

Tunnetaidot kehittyvät syntymästä lähtien ja niitä on tärkeä vahvistaa koko elämän ajan. Lapset ja nuoret harjoittelevat tunnetaitoja aluksi vanhempinsa ja muiden läheistensä kanssa, mutta iän karttuessa ulkoisten virikkeiden merkitys alkaa korostua. Kaikki eivät myöskään saa kotoa parhaita välineitä tunnetaitojen

kehittämiseen. Nuoruusiässä kaverisuhteiden merkitys tunnetaitojen kehittymiseen korostuu, mutta myös kodin ulkopuolisilla aikuisilla, kuten nuorisotyöntekijällä, on tärkeä rooli tukea nuorta tunnetaitojen kehityksessä. (Erkko & Hannukkala 2013: 75.)

Tunteiden nimeäminen on tärkeää. Se auttaa tunnekuohujen hallitsemisessa ja auttaa ymmärtämään omia tunteita. Sen sijaan, että toimisi nimettömien ja vieraiden tunteiden vallassa kykenemme sanomaan miltä meistä sillä hetkellä tuntuu. Sen sijasta, että ilmaisee itseään nyrkein lyömällä, kykenee sanomaan olevansa vihainen tai suuttunut. Lapsen tunnetila on tärkeää nimetä, jotta aikuinen osoittaa sen, että tunteeseen suhtaudutaan vakavasti sitä pelkäämättä ja ohittamatta. Näin lapsi saa myös kokemuksen siitä, että voimakkaakaan tunteen ilmaisu ei johda siihen, että hänet hylättäisiin. (Sinkkonen 2008: 105- 106.) Nuoret tarvitsevat myös aikuisen mallia tunnetaitojen harjoittelussa ja he katsovat mallia siitä miten aikuinen tunnistaa, sanoittaa ja käsittelee tunteitaan. Nuoret oppivat tunnetaitoja jäljittelemällä ja he samaistuvat aikuisen kykyyn käsitellä tunteita. (Erkko & Hannukkala 2013:75.)

Tunteet ovat läsnä jokaisessa päivässämme ja useimmiten ne ovat reaktioita johonkin asiaan. Tunteet ovat yksilöllisiä ja eri ihmiset voivat kokea samoissa tilanteissa hyvin erilaisiakin tunteita, riippuen heidän aikaisemmista kokemuksistaan. Tunteet saavat meidät toimimaan ja niillä on tärkeä merkitys toiminnan ohjaukseen, motivaatioon, vuorovaikutukseen ja rajoihin. Tunteilla on myös ollut aluksi suuri merkitys ihmisen eloonjäämiseen ja edelleenkin ne auttavat ihmisiä pysymään hengissä. Tunteista esimerkiksi pelko vaaratilanteessa herää herkästi ilman, että sitä ehtii erikseen käsittelemään. Tunteet ovat apuna tilanteiden ennakkoinnissa ja kokemuksista oppimisessa ja tätä oppimista tehostaakin se, että osaa käydä tunteita ja kokemuksiaan mielessään läpi. (Erkko & Hannukkala 2013: 75-76.)

Tunteet ovat parhaimmillaan yksi ihmisen voimavaroista. Kun ihminen osaa tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista tunteita rakentavasti on hänellä toimiva yhteys tunteisiinsa. Toimiva yhteys tunteisiin vapauttaa, lisää energiaa, vähentää stressiä ja auttaa ihmistä huolehtimaan omasta terveydestään. Tunteiden tu-

kahduttaminen ja niiden torjuminen taas lisää masennusta ja altistaa kontrolloimattomille tunteenpurkauksille. Vaikeista ja tunnelatautuneista elämäntilanteista selviämistä helpottaa kyky kanavoida tunteita rakentavasti, esimerkiksi huolehtimalla omista tarpeistaan, huomaamalla kielteisiä ajatuksia tai hallitsemalla stressiä. Tunnetaitojen lähtökohtana toimii tunteiden havaitseminen ja tiedostaminen. Toisinaan tunteet ovat tiedostamattomia tai hankala tunnistaa ja varsinkin tiedostamattomia tunteita yritetään helpottaa erilaisilla toiminnoilla. Tällöin tunteet kuitenkin ohjaavat tekemistämme ja olemme niiden armoilla. Tunteiden tukahduttamisella saa usein aikaan juuri sen ikävän lopputuloksen, jota on alun perin yritetty välttää. Tunteiden säätely ei tarkoita tunteiden tukahduttamista vaan käyttäytymisen hillitsemistä, tunteiden hallintaa sekä hyödyllisten tunteiden tuottamista ja vahvistamista. Tunteiden hallinta auttaa kokemaan tunteita turvallisesti, sekä auttaa ilmaisemaan, kanavoimaan ja työstämään niitä rakentavalla tavalla. (Erkko & Hannukkala 2013: 77.)

Tunnetaitojen avulla ihminen voi kohdata elämänsä tapahtumia ja elämässään kohtaamia tunteita luottavaisemmin, eikä hänen tarvitse pelätä, että tasapaino järkkyisi. Myös haastavat tunteet, kuten suru, ahdistus ja viha, ovat osana elämää eikä niitä ole väärin tuntea, mutta tunnetaitojen avulla ihminen pystyy paremmin säätelmään sitä mitä tuntee, kuinka kauan ja kuinka voimakkaasti. Tunteiden olemassaolon sekä omien, että muiden tunteiden tunnistaminen on iso osa tunnetaitoja, jotka tukevat mielenterveyttä. Tunnetaidot ovat tukena rakentamassa minäkuvaa ja itsetuntoa, ja ne helpottavat elämän vaikeista tilanteista selviämistä sekä auttavat stressin ja ahdistuksen purussa. (Erkko & Hannukkala 2013: 78-79.)

Nuoruudessa erilaiset tunteet kuohuvat ja mielialat vaihtelevat voimakkaasti laidasta laitaan. Nuori ihminen saattaa kohdata paljon tunteita, joita ei välttämättä oikein osaa sanoittaa. Kun tunteita ei osaa sanoittaa tai ilmaista voi nämä heijastua nuorelle fyysisinä oireina, kuten päänsärkynä tai epämääräisenä pahana olona. Haastavien tunteiden tunnistaminen ja niistä puhuminen saattaa kuitenkin olla kivuliasta, joten niiden käsittelemistä saatetaan vältellä. Niiden läpikäyminen on kuitenkin tärkeää, sillä se antaa energiaa ongelmanratkaisuun, joka vähentää stressiä ja kuormitusta. Nuorelle on tärkeää muistuttaa, että tun-

teita ei tarvitse pelätä ja ne menevät kyllä ohi. Voimakkaita ja haastaviakin tunteita hyvä purkaa, jotta ne eivät jää vellomaan sisälle ja tuottamaan pahaa oloa. Tunnetaidot kehittyvät koko elämämme ajan ja niissä voi aina vahvistua. (Erkko & Hannukkala 2013: 79-80.)

3.4 Ryhmän merkitys itsetunnolle ja tunnetaidoille

Itsetuntoon liittyviä asioita opitaan lähes huomaamatta oman perheen, yhteisön ja ystävien kanssa. Silti vuorovaikutus ei välttämättä aina suju, toisia ei arvosteta eikä tunteista ei osata puhua. Itsetuntoon liittyviä taitoja voi silti kehittää ja näitä taitoja opitaan parhaiten ryhmässä toimimalla. Ryhmän ulkopuolelle jääminen ei tee hyvää kenenkään itsetunnolle ja on tärkeää, että ryhmä saadaan toimimaan ja jokainen saa kokea ryhmässä olevansa hyväksyty. Ihmisillä on tarve olla muihin ihmisiin yhteydessä ja kokea itsensä kuulluksi. Sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen oppiminen on yhtä tärkeää ja ehkä jopa tärkeämpääkin kuin kognitiivisten taitojen oppiminen. Itsetuntemus kehittyy vain vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin, joten sosiaalisuus on ratkaisevassa asemassa. Lasten ja nuorten käsitys itsestä on vasta kehittymässä ja myös itsetuntemus kehittyy iän myötä. Mitä nuoremasta lapsesta tai nuoresta on kysymys, sitä helpommin käsitys itsestä on muiden ohjailtavissa. (Toivakka & Maasola 2011: 25–26.)

Tunnetaitojen kehittämisessä nuoruusiässä on kaverisuhteilla ja koululla tärkeä rooli. Tunteet ovat mukanaamme koko elämän ajan ja niillä on tärkeä merkitys vuorovaikutuksessa. Ihmissuhteiden luominen ja ylläpitäminen sujuu nuorelta sitä paremmin mitä enemmän hän osaa kertoa itsestään ja ajatuksistaan. (Erkko & Hannukkala 2013: 75). Turvallisessa ryhmässä opitaan tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteita. Tunteiden ilmaisu taas auttaa meitä ymmärtämään sitä mitä tahdomme eri elämäntilanteissamme. (Aalto 2000:18–19.)

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö toimii vaihtoehtona ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten esimerkiksi perehdyttämisorja tai tapahtuman toteutus. Toteutustapana voi olla kohderyhmästä riippuen esimerkiksi kansio, opas, kotisivut tai tapahtuman järjestäminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus sekä sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2003: 9.)

Tutkimusviestinnässä tulee näkyä tietynlaisia tutkimustekstin ominaisuuksia. Näitä tutkimustekstin ominaispiirteitä ovat muun muassa argumentointi, käsitteiden tai termien määrittely ja käyttö, lähteiden käyttö ja lähdeviitteiden merkitseminen, tiedon varmuusasteen ilmaisu sekä metateksti. (Vilka & Airaksinen 2003:101.)

Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena syntyy aina jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, ohjeistus, tietopaketti tai tapahtuma (Vilka & Airaksinen 2003: 51). Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on tekstiä, joka selvittää mitä on tehty, miten on tehty ja miksi on tehty. Siitä selviää se millainen työprosessi on ollut ja millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin sitä tehdessä on päädytty. Raportista selviää myös se miten arvioidaan omaa työprosessia ja oppimista. Raportin lisäksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu itse produkti eli tuotos, joka usein on kirjallinen. Produktin tekstissä puhutellaan sen kohde- ja käyttäjäryhmää, joten teksti on usein erilaista kuin tutkimusviestinnän keinoin kirjoitetussa raportissa. (Vilka & Airaksinen 2003: 65.) Tässä opinnäytetyössä produktina toimii menetelmäpaketti, jonka opinnäytetyöni tilaaja saa käyttöönsä.

4.1 Menetelmäpaketin tekeminen

Opinnäytetyöni alkoi pyöriä mielessäni keväällä 2015 toimiessani viransijaisena Jämsän seurakunnan nuorisotyössä. Opinnäytetyöprosessin kuitenkin pistin käyntiin vasta syksyllä 2015 ja tällöin aiheekseni tarkentui seurakunnan nuorisotyölle koulussa toteutettava menetelmäpaketti, joka sisältää itsetuntoa ja tunnetaitoja vahvistavia menetelmiä.

Opinnäytetyösuunnitelman tekeminen takkusi ja päädyin aloittamaan opinnäytetyön kirjoittamisen ennen suunnitelman valmistumista ja tehdä suunnitelmaa valmiiksi opinnäytetyöni rinnalla. Aloitin perehtymällä opinnäytetyöni tietoperustaan, jotta saisin valikoitua menetelmät, jotka palvelisivat parhaiten tarkoituksiani. Kirjallisuuteen perehtymisen ohessa etsin myös erilaista menetelmäkirjallisuutta, joista etsin sopivia menetelmiä produktiini. Olin tiedostanut menetelmäkirjallisuuden suuren määrän jo aiemmin, mutta selatessani näitä kirjoja yllätyin tästä menetelmien määrästä ja menetelmäpaketin tarpeellisuus korostui itselleni. Sopivien menetelmien löytämiseen meni yllättävän paljon aikaa ja ymmärsin, että työntekijän työajan puitteissa niiden löytäminen olisi hyvin pitkäaikainen prosessi.

Opinnäytetyöprosessini aikana olin yhteydessä tilaajaani säännöllisesti, jotta menetelmäpaketti palvelisi heitä parhaiten. Menetelmiä etsin menetelmäkirjallisuudesta ja sain kirjallisuutta käsiini melkoisesti. Menetelmät valikoin niin, että ne olisivat helposti sovellettavissa useamman ryhmän käyttöön. Menetelmät valikoituivat vahvasti myös tavoitteiden mukaan, jotta ne palvelisivat parhaiten itsetunnon ja tunnetaitojen vahvistamista. Menetelmäpaketin ulkoasun pyrin olevan selkeästi luettavissa ja menetelmien tavoitteiden, keston ja tarvikkeiden näkyvän selkeästi jokaisen menetelmän kohdalla. Jokainen menetelmä on myös omalla sivullaan, jotta niistä on mahdollisimman helppo ottaa kopioita. Yritin myös pitää menetelmät helposti eri ryhmille muunneltavina, jotta niiden käyttö ei jäisi vain yhteen kertaan vaan niitä voisi hyödyntää muissakin toiminnoissa. Menetelmiä valikoidessa kiinnitin huomion siihen, että menetelmiä tulaaan käyttämään kouluympäristössä, jonka johdosta ei voi olettaa, että ryhmäs-

sä olisi välttämättä hyvä ilmapiiri. Näin ollen pyrin, etteivät menetelmät sisältäisi suurta heittäytymisen tarvetta tai tarvetta sietää toisten kosketusta.

Menetelmät jaottelin menetelmäpakettiin kahden eri teeman mukaisesti. Osa menetelmistä on ”Itsetunto”-otsikon alla olevia menetelmiä ja osa ”Tunteet ja tunnetaidot” -otsikon alla riippuen menetelmien tavoitteista. Menetelmäpaketissa on myös lyhyet johdannot itsetuntoon sekä tunteisiin ja tunnetaitoihin. Lisäsin myös johdantojen alle erilaisia verkkosivuja, joiden kautta voi löytää tarvittaessa syvemmin tietoa aiheesta. Sain seurakunnan nuorisotyön työalavastaavalta luvan käyttää menetelmäpaketin ulkoasussa piristeenä kuvia, joita löytyy muun muassa Jämsän seurakunnan nuorisotyön internetsivuilta.

4.2 Toiminnalliset menetelmät

Kun lapsina ja nuorina leikimme tai meitä leikitettiin, emme välttämättä ymmärtäneet aina, että taustalla on muutakin kuin se, että viihtyisimme ja meille olisi tarjolla kivaa ajanvietettä. Vaikka niin viihtyminen kuin hauskanpitäminen on tärkeää, on leikillä ja erilaisilla menetelmillä ollut suuri merkitys kasvuamme ja kehitykseen.

Toiminnalliset menetelmät ovat tärkeitä elämisen taitoja opeteltaessa. Ihminen oppii näitä taitoja paremmin itse tekemällä, jolloin persoonan ulottuvuudet ovat erilaisia kosketettavissa kuin pelkästään kuuntelemalla. (Aalto 2000: 149). Toiminnalliset menetelmät perustuvat ryhmäläisten omaan toimintaan ja tekemiseen. Toiminnallisissa menetelmissä toiminnan sanallisen työstämisen merkitys vaihtelee, mutta ne ovat tärkeänä osana kokemusten purkua ja analysointia. Useat toiminnalliset menetelmät pitävät sisällään leikinomaisia piirteitä, sillä se mahdollistaa osallistujien sisällä piilevän luovuuden hyödyntämisen. Toiminnalliset menetelmät pitävät sisällään tavoitteen, eivätkä ne ole vain ajanvietettä. Niiden kautta voidaan oppia esimerkiksi vuorovaikutustaitoja, yhteistyötaitoja tai eläytymistä ja esiintymistä ja niillä voidaan vahvistaa myös esimerkiksi itsetun-

toa tai ryhmähenkeä. Toiminnalliset menetelmät ovat käsitteenä laaja ja se pitää sisällään useita erilaisia osa-alueita kuten kokemuksellisuuden, vuorovaikutuksen, mielikuvituksen, luovuuden sekä ryhmätoiminnan. (Opinpaja Oy 2011.)

Mielestäni toiminnallisia menetelmiä voi ajatella myös siltä kantilta kuinka tylsää olisi opettaa itsetuntoon ja tunnetaitoihin vaikuttavia asioita välineinään vain oma puhe ja liitutaulu, josta nuoret voivat kopioida vihkoihinsa tärkeät asiat. Onneksi asiat ovat toisin ja meidän ei tarvitse pelkästään puhua tunteista vaan voimme käydä niitä läpi ja oppia niistä erilaisien menetelmien kautta. Omat kouluvihkoni yläkouluajoilta ovat hävinneet jo aikoja sitten, enkä niiden sisältöä muista, mutta toiminnalliset opetushetket ovat vieläkin mielessäni. Menetelmien voidaan mielestäni katsoa olevan lahja niin nuorisotyöntekijälle kuin nuorelle itsellensä. Menetelmäpakettiini valikoitui yksilö-, pari- ja ryhmäharjoituksia, jotta ne tarjoaisivat jokaiselle jotakin, sillä vaikka osa toimii mielellään ryhmässä, niin osa viihtyy enemmän yksinään tai pareittain.

Menetelmäpakettiini valikoin tehtäviä, joiden ensisijainen tavoite on itsetunnon tai tunnetaitojen vahvistaminen. Valikoin menetelmät niin, että ne ovat helposti sovellettavissa useammille ryhmille ja jotka eivät vaadi kykyä heittäytyä tai sie-tää kosketusta, jotta menetelmiin osallistumisen kynnys pysyisi matalana.

4.3 Tavoitteet

Toiminnallisen opinnäytetyöni produktina toimii Jämsän seurakunnan nuorisotyölle toteuttamani menetelmäpaketti. Tavoitteenani oli tuottaa toimiva kokonaisuus menetelmiä, joita seurakunnan nuorisotyöntekijät voivat soveltaa usean eri pienryhmän kanssa tehtävään toimintaan ensisijaisesti kouluissa. Menetelmät valikoituivat itsetuntoa ja tunnetaitoja vahvistaviksi, sillä koimme tilaajamme kanssa nämä teemat tärkeiksi, ottaen huomioon koulun ilmaiseman tarpeen. Itsetunnon ja tunnetaitojen vahvistaminen mahdollistaa pienryhmissä ilmenneiden ongelmien käsittelemisen ja ennaltaehkäisyä.

Menetelmäpaketin tarkoituksena on helpottaa nuorisotyöntekijöiden työskentelyä näiden teemojen parissa. Menetelmäkirjallisuutta on olemassa valtavasti, mutta materiaalin suuri määrä ei ole aina hyväksi. Kaikkea kirjallisuutta ei ole kiireessä mahdollisuutta saada käsiinsä: Kirjaston kirjat saattavat olla lainassa ja osa työpaikan kirjallisuudesta saattaa olla toisella toimipaikalla tai toisella työntekijällä lainassa. Myös aikaresurssit tulevat vastaan, sillä toimivia menetelmiä etsiessä on usein selattava useampi kirja lävitse löytääkseen muutaman tilanteeseen sopivan menetelmän.

Tavoitteenani on myös kehittää koulujen ja seurakunnan välistä yhteistyötä ja luoda menetelmäpaketin myötä puitteita toimivalle ja tarpeelliselle yhteistyölle. Menetelmäpaketti tarjoaa koulujen pienryhmille sopivia menetelmiä, joiden ohjaamiseen nuorisotyöntekijällä on tarvittavaa ammattiosaamista. Tämä tarjoaa mahdollisuuden sille, että nuorisotyöntekijä voi viedä menetelmien ohjaamisen myötä omaa osaamistaan kouluyhteisön hyödyksi. Kun nuorisotyöntekijä vie omaa osaamistaan koulumaailmaan, hän tulee tutuksi myös muiden koulussa toimivien aikuisten kanssa ja madaltaa jatkossa myös näiden aikuisten kynnystä pyytää seurakuntaa yhteistyöhön erilaisissa tilanteissa. Tavoitteena on myös antaa seurakunnalle välineitä, joiden avulla he voivat toteuttaa palvelutehtäväänsä koulupäivän aikana tuoden omia kasvojaan tutuksi ja näin ollen madaltaa nuorten kynnystä osallistua seurakunnan niihin toimintoihin, joissa myös seurakunnan hengellinen osio on näkyvissä.

Opinnäytetyöni raporttiosuudessa tahdoin avata menetelmäpaketin tärkeitä teemoja kuten itsetuntoa, tunnetaitoja ja ryhmän merkitystä näille. Tahdoin tuoda myös esille työn taustaa, kuten minkälaista on seurakunnan nuorisotyö, nuorisotyö koulussa sekä minkälainen yhteinen historia koululaitoksella ja kirkolla on, sekä minkälaisia yhteistyön muotoja tänä päivänä on käytössä.

4.4 Oma arviointi

Menetelmäpakettini onnistui mielestäni hyvin. Löysin kattavasti erilaisia itsetuntoa ja tunnetaitoja vahvistavia menetelmiä, joita pystyy soveltamaan useammal-

le erilaiselle ryhmälle. Menetelmiä oli olemassa runsaasti ja materiaalipakettiin pyrin valitsemaan tarkoitustani, eli nuorten itsetuntoa ja tunnetaitoja parantavia harjoitteita, parhaiten palvelevia. Menetelmien valikoiminen tuntui toisinaan haastavalta, sillä löysin paljon uusia menetelmiä ja pohdiskelin pitkään mitkä menetelmät sopivat parhaiten tähän tarkoitukseen. Menetelmäkirjallisuuden runsaus kävi myös haasteena ja selasin useita kirjoja löytämättä produktiini sopivia menetelmiä. En kuitenkaan koe, että näiden kirjojen läpi käyminen olisi ollut turhaa, sillä vaikka tälle produktille osasta kirjallisuudesta ei ollutkaan hyötyä niin uskon menetelmäkirjallisuuden tuntemisesta olevan minulle hyötyä jatkossa toisissa tilanteissa. Menetelmäpaketista tilaaja voi valikoida tarpeisiinsa ja ohjattavalle ryhmälle parhaiten sopivat menetelmät tehokkaammin kuin suuresta määrästä erilaista menetelmäkirjallisuutta.

Menetelmäpaketin toimitin tilaajalleni tulostettuna sekä sähköisenä versiona. Tulostettava versio on heti valmis käyttöön ja sähköinen versio on mahdollista lisätä seurakunnan yhteiselle verkkoasemalle, jotta sen saa käyttöön vaikka tulostettu versio häviäisi tai sijaitsisi työntekijän ulottamattomissa. Sähköistä versiota on myös mahdollista päivittää, jotta työntekijä voi lisätä sinne myös uusia löytämiään harjoitteita.

4.5 Tilaajan arviointi

Koska en itse ehtinyt ajanpuutteen vuoksi kokeilemaan menetelmiä ja näin ollen menetelmäpaketin arviointi pelkästään omista lähtökohdistani olisi haasteellista, päätin pyytää myös tilaajaltani arviointia siitä mitä hän ajattelee menetelmäpaketista. Keskustelimme tilaajan kanssa menetelmäpaketista, sen ulkoasusta ja eri menetelmistä useaan otteeseen produktin rakentumisvaiheessa ja sain paljon positiivista palautetta jo silloin. Lähetettyäni lähes lopullisen version menetelmäpaketista pyysin tilaajalta arviointia siitä. Arviointikeskustelua kävimme käyttäen alustana Facebookin keskusteluominaisuutta.

Tilaaaja piti kovasti pakettiin valitsemistani menetelmistä ja olin onnistunut löytämään suurimmaksi osaksi hänelle uusia menetelmiä, joidenkin ollessa kuitenkin myös ennestään tuttuja. Tätä pidin hyvänä asiana, sillä suurena pelkonani oli, että tilaajalta löytyy omasta takaa lähes kaikki menetelmät. Tilaaaja piti myös siitä mahdollisuudesta, että menetelmäpaketin menetelmät ovat helposti yhdistettävissä muihin seurakunnan toimintoihin, sillä menetelmien yhteyteen on helppo lisätä esimerkiksi rukous tai hartaus ja niitä pystyy pohtimaan ja purkamaan myös Raamatun kautta. Tilaaaja kertoi, että jo produktia läpi lukiessa tuli sellainen olo, että menetelmäpaketin voi siirtää suoraan osaksi käytännön työtä. Myös menetelmien rytmityksestä, tavoitteiden ja muihin menetelmiin liittyvien tärkeiden asioiden sijoittamisista ruutuihin sekä menetelmien jaosta omille sivuille, sain kiitosta, sillä tämä teki tilaajan mielestä menetelmäpaketista monipuolisen käytettävyydeltään. Menetelmiin tarvittavien välineiden selkeää luettelointia tilaaaja piti myös erittäin hyvänä asiana.

5 POHDINTA

Itsetunto ja tunteet ovat mielestäni vaikeita asioita käsitellä nuorten kanssa. Ne ovat meidän jokaisen omaa aluetta ja meillä itsellämme on valta päättää siitä, kuinka paljon niistä näytämme muille. Näitä asioita käsiteltäessä tarvitsee nuorisotyönohjaaja tarkkuutta ja kykyä tunnistaa erilaisia vivahteita, jotta hän tietää mitkä harjoitteet ovat sopivimpia millekin ryhmälle ja jotta hän ei saata ketään ryhmän jäsenistä epämiellyttävään tilanteeseen.

Olisi mahtavaa, jos voisin tarjota nuorisotyön kentälle paketin, jonka nuorisotyönohjaaja voisi vain ottaa mukaansa ja jota orjallisesti noudattamalla päästäisiin hyvään ja onnistuneeseen lopputulokseen. Valitettavasti sellaisen tarjoaminen olisi mahdotonta: Jokainen ryhmä on erilainen tarpeineen ja se kaikista tutuinkin ryhmä voi olla erilainen jonkun jäsenensä ollessa poissa.

Mielestäni sovellettavissa olevassa menetelmäpaketissa piilee kuitenkin rikkaus, sillä se on huomattavasti monikäyttöisempi kuin tietyn ryhmän käyttöön suunniteltu paketti. Sovellettavan menetelmäpaketin käyttö onnistuu useamman ryhmän kanssa ja menetelmiä voi käyttää jatkossa vaikka osana isoskoulutusta tai rippikoulua.

Seurakunnan nuorisotyöllä ja muiden tahojen järjestämällä nuorisotyöllä on myös yhteisiä tavoitteita vaikka seurakunnan nuorisotyö pitääkin sisällään hengellisiä elementtejä. Kaiken nuorisotyön tarkoituksena on tarjota nuorelle tukea kasvuun ja hyvät eväät aikuisuuteen lähtökohdista riippumatta. Mielestäni seurakunnan nuorisotyöntekijöiden paikka koulussa on perusteltu jo ihan näiden tavoitteiden myötä ja toivoisin, että seurakunnan työntekijöillä olisi mahdollisuus olla näkyvillä koulumaailmassa myös ilman, että heidät leimataan taustaorganisaationsa vuoksi kykenemättömiksi tekemään työtä koulumaailmassa. Vaikka seurakunnan nuorisotyön ydin on työn julistuksellisuudessa, on heidän lähimmäisen rakkauden ja yhteisvastuullisuuden nimissä mielestäni tuoda osaamisensa myös siihen maailmaan, jossa julistuksellinen osuus jää ehkä vähäiseksi. Vaikka menetelmäpaketti ei sisällä näkyvää kristillistä sanomaa, voi seurakunnan nuorisotyöntekijä tuoda sitä toiminnan yhteyteen, paikan ja tilanteen sen salliessa, esimerkiksi rukouksen, raamatunkohtien tai hartauden muodossa.

LÄHTEET

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

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. 2., uudistettu painos. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Finlex 2015. Perusopetuslaki 21.8.1998/628. Viitattu 21.10.2015.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L7P25>

Finlex 2015. Nuorisolaki 27.1.2006/72. Viitattu 21.10.2015.

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

Hakoluoto, T., Jukkala, T. & Lämsä T. 2014. Nuorisotyötä koulussa. Yhteisöllistä kasvatuskumppanuutta. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Sarja F: Kat-sauksia ja aineistoja 28. Viitattu 21.10.2015.

http://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/12/humak_nuorisotyokoulussakorjattu.pdf

Hoikkala, T. & Sell, A. 2008: Nuorisotyötä on tehtävä. Helsinki: Hakapaino Oy

Herranen, J. & Junttila-Vitikka, P. Osallisuuden vai sosiaalisuuden vahvistamis-ta? Nuorisotutkimus 3/2010. Viitattu 21.10.2015.

<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/node/476#paakirjoitus>

Jutila, J., Kallinen, E., Lampenius, S., Lehtinen, K., Ojala, S., Syrjä-Turpeinen, S., Taavitsainen, T., Tukeva, P. & Tähkäpää, A. 2012: Nuoret seurakuntalai-sina. Helsinki: Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2012:6.

Kirkkohallitus 2010. Kirkon nuorisotyöntekijän ydinosaaminen. Viitattu 10.11.2015.

[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/\\$FILE/nuorisott_yo.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/$FILE/nuorisott_yo.pdf)

Kirkkohallitus 2015. Varhaiskasvatus-, nuoriso- ja rippikoulutyö. Viitattu 14.10.2015.

<http://sakasti.evl.fi/tilastot/toiminta/kasvatus>

Kolehmainen, M. & Lahtinen, P. 2014. Nuorisotyötä koulussa. Yhteisen toimintakulttuurin kehittäminen. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Sarja B: Projektiraportit ja selvitykset 32. Viitattu 17.11.2015.

<https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/05/Nuorisotyota-koulussa-web.pdf>

Lundbom, P. & Herranen, J. (toim.) 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.10.2015.

<http://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/12/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf>

Opinjaja Oy 2011. Toiminnalliset menetelmät. Viitattu 17.11.2015.

http://www.peda.net/img/portal/2721718/Toiminnalliset_menetelmat1.pdf?cs=1353655007

Paananen, T. & Tuominen, H. 2005: Nuorisotyön käsikirja. Pieksämäki: Kirjapaja Oy.

Pietikäinen, R. 2013. Nuorten sosiaalisen vahvistamisen kehittämistä. Koordinaatti 2015. Viitattu 21.10.2015.

<http://www.koordinaatti.fi/fi/puheenvuoro/701/nuorten-sosiaalisen-vahvistamisen-kehitt%C3%A4mist%C3%A4.html>

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2015. Mikä on rippikoulu? Viitattu 14.10.2015.

<http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/0564A2B4BF1DA258C2257027002969F7?OpenDocument&lang=FI>

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

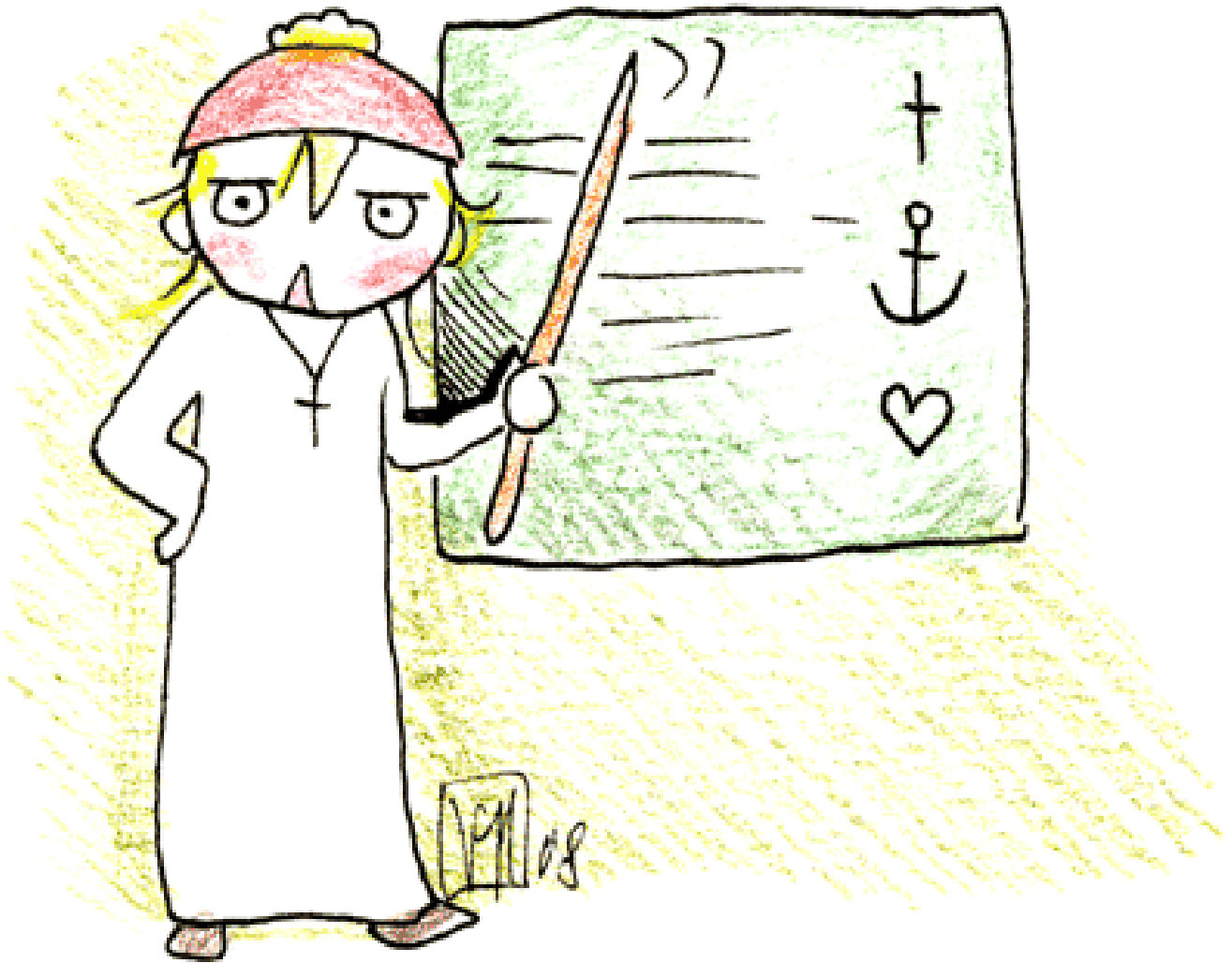
Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

Arvoa etsimässä-menetelmäpaketti

ARVOA ETSIMÄSSÄ

Itsetuntoa ja tunnetaitoja vahvistavia menetelmiä seurakunnan nuorisotyöhön koulussa



Sisällysluettelo

Esipuhe	1
ITSETUNTO.....	2
Kolme asiaa minusta.....	3
Persoonallisuuskollaasi.....	4
Ominaisuuksia	5
Sympatit ja antipatit	6
Hyvien ominaisuuksien kaupoilla	7
Vaihtokauppa	8
Lempieläin	9
Elämänviiva.....	10
Olen hyvä!.....	11
Kaivattujen ominaisuuksien rohtoja.....	12
TUNTEET JA TUNNETAIDOT	13
Tunteiden hallitsemista mielen avulla.....	14
Tunne-alias	15
Keskeneräisiä lauseita	16
Minussa on tunteita	17
Viisi tuttua tunnetta	18
Tunteet mainoksissa.....	19
Julkiset ja salaiset tunteet	20
Mistä löydän lisää menetelmiä?.....	21
LÄHTEET.....	22

Esipuhe

Tervehdys sinä nuorisotyön ammattilainen, joka olet tämän menetelmäpaketin saanut käyttöösi!

Itsetunto ja tunteet ovat meille jokaiselle tärkeitä asioita. Itsetunto kehittyy koko elämämme ajan ja varsinkin nuorina mielipiteemme itsestämme muovautuu vahvasti sillä perusteella mitä muut meistä kertovat. Tunteet ovat taas läsnä jokapäiväisessä elämässämme ja niiden tunnistaminen on tärkeää, jotta osaisimme tulla toimeen itsemme ja toistemme kanssa.

Olen koonnut tähän menetelmäpakettiin itsetuntoa ja tunnetaitoja vahvistavia menetelmiä. Menetelmäkirjallisuutta on laajasti, niin paljon, että sopivia menetelmiä etsiessä aikaa ja hermoja vaaditaan. Siksi käsissäsi on nyt paketti, johon olen koonnut mielestäni sopivia menetelmiä. Menetelmät ovat peräisin erilaisista kirjoista ja jokaisen menetelmän perään olen merkinnyt lähteen, josta löytää alkuperäisen menetelmän. Osa menetelmistä ovat saattaneet vaatia mielestäni pientä mukauttamista, mutta osa on lähes alkuperäisessä muodossaan. Pyrin valitsemaan harjoitteita, jotka olisivat helposti sovellettavissa erilaisille ryhmille ja jotka eivät vaadi juurikaan kosketuksen sietämistä tai suurta taitoa heittäytyä ryhmän edessä. Ohjaajalta nämä menetelmät vaativat kykyä tunnistaa ryhmän ilmapiiriä, jotta hyvin heikosti toimivassa ryhmässä osallistujia ei altistettaisi henkisellet haavoittuvuudelle.

Jokaisen menetelmän taustalla on kristillisiin arvoihin perustuva käsitys siitä, että jokainen meistä on arvokas, rakas ja tärkeä ja nämä menetelmät pyrkivät vahvistamaan sitä tunnetta meistä itsestämme ja toisistamme. Oma koulutukseni ei valmista minua seurakunnan nuorisotyöntekijäksi, mutta ammattitaitoinen kirkon nuorisotyöntekijä voi hyödyntää näitä menetelmiään työssään monipuolisesti ja niihin pystyy liittämään tilaisuuden tullen myös esimerkiksi sopivan hartaustekstin.

Hannele Mättö, 18.11.2015



ITSETUNTO

Itsetunnolla on suuri merkitys meidän jokaisen elämässä. Se vaikuttaa siihen miten voimme, miten käyttäydymme muiden kanssa ja se vaikuttaa myös mielenterveyteemme. Hyvä itsetunto tarkoittaa sitä, että pidämme itsestämme, arvostamme itseämme ja koemme itsemme tärkeiksi ja hyväksytyiksi. Hyvä itsetunto ilmenee niin, että ihminen luottaa itseensä ja kykyihinsä ja arvostaa myös muita. Itsetunto ei pysy läpi elämämme samanlaisena, vaan se muuttuu elämäntilanteidemme ja kokemustemme myötä. Nuoren itsetunnon kehittäminen ja vahvistaminen on tärkeää nuoren identiteetin kehittymiselle ja itsetunto rakentuu pitkälti hänen saamansa palautteen varaan. Jokainen on hyvä jossakin ja muista myös osoittaa se jokaiselle nuorelle!

Lisää itsetunnosta löydät esimerkiksi:

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

<https://www.nyyti.fi/tietoa/itsetunto/>

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>



Kolme asiaa minusta

Tavoitteena: Itsensä esitleminen, itsestä kertominen ja nimien oppiminen.

Ikäryhmä: kouluikäisille.

Ryhmän koko: Alle 20 henkilöä

Kesto: 2-3 minuuttia/ henkilö

Jokainen aloittaa kertomalla oman nimensä ja kertoo sen jälkeen kolme asiaa itsestään niin, että yksi näistä kolmesta asiasta on valetta ja kaksi muuta asiaa totta. Muut yrittävät tämän jälkeen arvata mikä oli totta ja mikä valetta.

(Hyppönen & Linnossuo 2002: 16.)



Persoonallisuuskollaasi

Tavoitteena: Itseilmaisu, itsensä esittely sekä oman minän kanssa työskentely

Ikäryhmä: Yli 9-vuotiaat

Ryhmän koko: 5-8 henkilöä

Kesto: Noin tunti

Tarvitaan: Isoja papereita, saksia, liimaa, teippiä, paljon erilaisia aikakausi-yms. lehtiä, tusseja.

Jokainen ryhmäläinen etsii lehdistä kuvia, joiden avulla voi kertoa itsestään muille, esimerkiksi mistä pitää, mistä haaveilee, millainen on ja mitä haluaa. Kuvat leikataan tai revitään ja sijoitellaan isolle paperille oman mielensä mukaan. Kuvaa voi myös täydentää piirtämällä. Lopuksi jokainen ryhmäläinen esittelee oman kollaasinsa.

(Linnossuo 1997: 35.)



Ominaisuuksia

Tavoitteena: Itsetuntemuksen lisääminen

Ikäryhmä: Yli 12-vuotiaat

Ryhmän koko: 10-15 henkilöä

Kesto: Noin tunti

Tarvitaan: Paperia ja kyniä

Ohjaaja laatii listan ominaisuuksista siten, että siinä näkyy ominaisuus ja sen vastakohta.

Esimerkiksi: ujo – rohkea, hyvä kuuntelija – huono kuuntelija, antelias – pihi, jne.

Tämän jälkeen ryhmäläisiä pyydetään asettumaan oikeaan kohtaan ominaisuuksien väliselle jatkumolle, siten, että esimerkiksi tilan toisessa päässä on ujo ja toisessa rohkea. Seuraavaksi itsensä voi sijoittaa myös sille kohtaan, jossa haluaisi olla. Näitä kahta eri tuloista voidaan sen jälkeen verrata keskenään ja miettiä miten voisi päästä lähemmäs ”toiveminaansa”.

(Linnossuo 1997: 37.)

Sympatit ja antipatit

Tavoitteena: Harjoitella itsetuntemusta ja vuorovaikutusta, auttaa tuntemaan toisia ryhmäläisiä ja helpottaa vuorovaikutuksen aloittamista.

Ikäryhmä: Yli 9-vuotiaille

Ryhmän koko: 5-8 henkilöä

Kesto: Noin tunti

Tarvitaan: Kyniä ja paperia

Jokainen ottaa itsellensä paperin ja kynän. Paperin toiselle puolelle kirjoitetaan sana ”sympatit” (pidän) ja toiselle puolelle ”antipatit” (en pidä). Näiden otsikoiden alle jokainen kirjoittaa viisi asiaa joista pitää eniten ja joista pitää vähiten. Aikaa tähän annetaan noin 10 minuuttia, jonka jälkeen paperit kerätään, sekoitetaan ja jaetaan ryhmäläisille niin, että jokainen saa jonkun toisen paperin. Jokainen lukee vuorollaan saamansa paperin ja yrittää arvata kenen se on.

(Linnossuo 1997: 18.)



Hyvien ominaisuuksien kaupoilla

Tavoitteena: Miettiä ihmisissä olevia hyviä asioita ja hyviä luonteen ominaisuuksia. Tulla tietoisiksi omista hyvistä ominaisuuksistaan ja siitä miten niitä voi lisätä. Samalla opitaan vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja

Ikäryhmä: Alakoululaisista ylöspäin

Ryhmän koko: Pienryhmästä isompaan ryhmään.

Kesto: Noin 45 minuuttia

Tarvitaan: Tila, jossa voi vapaasti liikkua. Muistiinpanovälineet ja paperisuikaleita ainakin 10 kertaa osallistujien määrä sekä suuri astia kuten kori. Eduksi ryhmän keskeinen luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri.

Istutaan piiriin lattialle tai tuoleille. Lämmittelyleikkinä leikitään leikkiä, jossa osallistujat jatkavat ohjaajan aloittamaa lausetta. Lämmittelyleikkiä on hyvä leikkiä niin kauan, että jokainen saa vuorollaan jatkaa lausetta.

Esimerkkilauseet:

- *Jotta ymmärtäisi toisen surua, pitää...*
- *Jotta osaisi olla toiselle ystävällinen, pitää...*
- *Jotta osaisi kiittää kauniisti lahjasta, pitää...*
- *Jotta ymmärtäisi siivota huoneensa, pitää...*
- *Jotta osaisi tehdä yhteistyötä, pitää...*
- *Jotta olisi hyvä ryhmänjohtaja, pitää...*
- *Jotta osaisi lopettaa riitelyn, pitää...*
- *Jotta uskaltaisi kertoa huolensa, pitää...*

Lämmittelyleikin jälkeen jakaannutaan pareiksi. Parin kanssa ideoidaan ja kirjoitetaan paperisuikaleille ihmisluonteen hyviä ominaisuuksia. Ohjaaja voi osallistua tähän myös. Pyritään siihen, että jokainen pari saisi ainakin 20 ominaisuutta. Jokaiselle lapulle kirjoitetaan vain yksi luonteenpiirre, kuten esimerkiksi ahkera, kärsivällinen, ystävällinen, suvaitsevainen, innokas ja luotettava.

Tämän jälkeen viedään kaikki syntyneet laput tekstipuoli alaspäin isoon astiaan, jossa ne sekoitetaan. Jokainen saa tämän jälkeen ottaa astiasta summittaisesti kymmenkunta lappua, jotka osallistuja lukee itsekseen.

Osallistuja valitsee lapuista itsellensä sopivimmat ja lähtee kauppaamaan itsellensä sopimattomia ominaisuuksia muille ja ostamaan tilalle itsellensä sopivampia ominaisuuksia. Jotta saa ostettua toiselta itsellensä sopivan ominaisuuden, on pystyttävä perustelevaan miksi haluaisi juuri sen. Ohjaaja huolehtii, että ryhmä liikkuu ja kannustaa tekemään kauppvoja. Ohjaaja lopettaa leikin kun kaupankäynti alkaa tyrehtyä ja käydään rinkiin istumaan. Jokainen valitsee käteen jääneistä lapuista kolme hyvää ominaisuutta, joiden avulla esittelee itsensä. Sen jälkeen jokainen valitsee yhden ominaisuuden, joka ei mennyt kaupaksi tai joka oli itselle vierain ja pohdiskellaan mitä pitäisi tapahtua, jotta tämä ominaisuus sopisi ryhmäläiselle.

Lopuksi keskustellaan yhdessä:

- *Miltä kaupankäynti tuntui? Löytyikö itselle sopivia luonteenpiirteitä helposti?*
- *Mikä harjoituksessa oli mukavinta, mikä ikävintä?*
- *Miten hyviä ominaisuuksiaan voisi kehittää?*
- *Millaisten ominaisuuksien kehittäminen on vaikeaa?*
- *Voiko itsessään kehittää vaikkapa vastuullisuutta, uskollisuutta ja vilpittömyyttä? Miten?*
- *Mihin näitä hyviä ominaisuuksia tarvitaan?*

(Toivakka & Maasola 2011: 72.)

Vaihtokauppa

Tavoitteena: Itsetuntemuksen lisääminen ja jakaminen.

Ikäryhmä: Yli 12-vuotiaat.

Ryhmän koko: 5-8 henkilöä.

Kesto: 30–45 minuuttia.

Tarvitaan: Paperia ja kyniä.

Jokainen kirjoittaa paperille viisi voimavaraansa ja viisi puutettaan niin suurilla kirjaimilla, että jokainen ryhmäläinen voi nähdä ne. Kun osallistujien listat ovat valmiita, jokainen esittelee omansa ääneen ryhmälle. Seuraavaksi alkaa vaihtokauppa: Jokainen voi pyytää ketä tahansa vaihtamaan jonkin voimavaran. Näin jokainen voi hankkia itsellensä uusia voimavaroja, jos on valmis luopumaan siitä voimavarasta, jonka toinen haluaa tilalle.

Harjoitusta voi myös muunnella rajoittamalla voimavarat arkipäiväisiin asioihin, kuten piirtäminen, ruuanlaitto, myöhästely jne.

(Linnossuo 1997: 56.)

Lempieläin

Tavoitteena: Tarkastella omaa itseään eläinsymboliikan avulla ja oppia miten monia erilaisia käsityksiä itsestä voi olla. Opitaan ymmärtämään ja arvostamaan erilaisuutta.

Ikäryhmä: Alakouluista ylöspäin

Ryhmän koko: Ei merkitystä ryhmän koolla

Kesto: 20-45 minuuttia ryhmän koosta riippuen

Tarvitaan: Muistiinpanovälineet, paperia.

Istutaan ringissä tuoleilla. Jokainen ottaa kynän ja paperin. Tämän jälkeen ohjaaja antaa ohjeistuksen.

– Kirjoita lapulle lempieläimesi ja kirjoita sen alle kolme syytä miksi pidät juuri tätä eläimestä. Kirjaa siis kolme eläimen ominaisuutta, jotka kertovat siitä miksi eläin on sinulle tärkeä.

– Tämän jälkeen kirjoita lapulle toinen lempieläimesi ja sen alle myös kolme syytä miksi pidät tästä eläimestä.

– Vielä viimeiseksi kirjaa kolmas lempieläimesi ja kirjaa myös sen alle kolme ominaisuutta, miksi pidät tästäkin eläimestä.

Seuraavaksi ohjaaja kertoo ensimmäisen eläimen kertovan siitä millainen kukin haluaisi olla ja jokainen käy ensimmäisen eläimensä läpi vieressä istujan kanssa.

Toisen eläimen ohjaaja kertoo kuvastavan sitä millaisena muut meidät näkevät ja kukin käy toisen eläimensä läpi vierustoverin kanssa.

Tämän jälkeen ohjaaja kertoo kolmannen eläimen kertovan siitä millaisia todellisuus-

nessa olemme ja jälleen kerran käydään eläin vierustoverin kanssa lävitse ja keskustellaan niiden herättämistä ajatuksista.

Seuraavaksi keskustellaan yhdessä koko ryhmän kanssa. Painotetaan sitä, että olemme jokainen erilaisia ja arvokkaita:

– *Kuinka haaveet, omat käsitykset itsestä ja todellisuus ovat välillä ristiriidassa keskenään. Miltä se tuntuu?*

– *Mistä haaveemme kertovat?*

– *Mikä kaikki vaikuttaa siihen, minkälaisen kuvan muut meistä saavat?*

– *Miksi on tärkeää, että käsitys itsestämme olisi lähellä samanlaista kuvaa kuin minkä annamme itsestämme muille?*

– *Mitä hyötyä on pohtia sitä millaisia todella olemme?*

(Toivakka & Maasola 2011: 80.)

Elämänviiva

Tavoitteena: Paluu omaan menneisyyteen ja oman minän jakaminen ryhmälle

Ikäryhmä: Yli 9-vuotiaat.

Ryhmän koko: Enintään 20 henkilöä

Kesto: 30 minuuttia

Tarvitaan: Paperia ja kyniä

Jokainen osallistuja piirtää saamansa paperin vasempaan kulmaan pisteen kuvaamaan syntymäänsä. Siitä hän jatkaa piirtämään elämänviivaa oikealle siten, että se kuvaa eri elämänvaiheisiin liittyviä tunnehetkiä, kohokohtia, menestyksiä ja tappioita. Viivaa voi jatkaa myös tulevaisuuteen nykyhetken ohi.

Harjoitus puretaan siten, että jokainen kertoo omasta elämänviivastaan ja näyttää sen muille. On myös hyödyllistä puhua siitä miltä piirtäminen tuntui ja mitä tunteita eri elämänvaiheisiin liittyy. Ketään ei saa painostaa kertomaan enempää kuin haluaa. Ohjaajan on oltava tarkkana, että millainen purkutapa sopii millekin ryhmälle, esimerkiksi joidenkin ryhmien kesken aiheesta yleisesti puhuminen riittää, eikä kenenkään tarvitse välttämättä näyttää omaa elämänviivaansa.

(Linnossuo 1997: 40.)

Olen hyvä!

Tavoitteena: Tarkastella asioita joissa kokee olevansa hyvä ja missä kaipaa vielä harjoittelua. Tavoitteena on myös oppia tarkastelemaan asioita toisesta näkökulmasta ja oppia määrittelemään asioita uudelleen.

Ikäryhmä: Yläkoululaisista ylöspäin

Ryhmän koko: neljästä henkilöstä ylöspäin

Kesto: noin 45 minuuttia

Tarvitaan: Luokkatila tai vastaava, osallistujilla muistiinpanovälineet, A3 kokoisia papereita.

Ohjaaja kertoo ryhmälle olevansa hyvä jossakin: olen ahkera, hyvä piirtämään, hyvä kuuntelija jne. Asioita voi kirjata taululle.

Tämän jälkeen ohjaaja pyytää jokaista sulkemaan silmänsä ja istumaan rauhallisesti paikallaan. Sen jälkeen ohjaaja pyytää jokaista jatkamaan mielessään jatkoa lauseelle: ”(oma nimi) olet hyvä x:ssä, x:ssä ja x:ssä. Ohjaaja pyytää tämän jälkeen jokaista miettimään, että osaako sanoa tuon lauseen itsellensä mielessänsä ilman suuria vastalauseita. Tämän jälkeen ohjaaja pyytää ohittamaan päässä olevat mahdolliset vastalauseet: ”Anna vastalauseiden mennä toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos. Älä anna mielesi toistaa sitä, että olisit epäonnistunut tai vielä vajavainen. Vahvista ajatusta siitä, että olet hyvä tyyppi ja monella tavalla hyvä ja arvokas”. Tämän jälkeen ohjaaja pyytää miettimään vielä sitä mistä käsitykset itsestä ovat peräisin, ovatko ne esimerkiksi peräisin vanhemmilta, kavereilta tai opettajalta.

Tämän jälkeen jokaiselle jaetaan A3-paperi, joka jaetaan neljään sarakkeeseen. Sarakkeiden yläpuolelle merkitään otsikoiksi +, -, + ja -. Tämän jälkeen jokainen kirjoittaa ensimmäiseen + sarakkeeseen paljon asioita, joissa on omasta tai läheistensä mielestä hyvä. Arkin viimeiseen miinus-sarakkeeseen taas kirjoitetaan asioita, joissa voisi olla kehittymisen varaa.

Jakaudutaan pareihin, jonka jälkeen parit esittelevät toisilleen plus- ja miinus- sarakkeensa. Sen jälkeen parit yhdessä yrittävät keksiä miten miinus-sarakkeen asiat voisivat kääntyä positiivisiksi asioiksi ja miten ne voisi nähdä positiivisessa valossa. Kirjoitetaan sen jälkeen viereiseen sarakkeeseen uusia nimityksiä asioille, jotka kääntävät miinus-ominaisuudet hyödyllisiksi.

Esimerkiksi:

- | | |
|---------------------|---|
| - Olen arka | + Hän on hienotunteinen |
| - Jännitän helposti | + Hän ottaa asiat vakavasti ja valmistautuu hyvin |

Tämän jälkeen yritetään keksiä milloin plus-sarakkeen ominaisuudet voivatkin olla negatiivisia.

Esimerkiksi:

- | | |
|-------------------------|--|
| +Olen toimelias | - Hän on koko ajan menossa eikä ehdi rentoutua |
| +Olen järjestelmällinen | - Hän järjestee koko ajan eikä kestä sekaisuutta |

Tämän jälkeen ryhmässä mietitään miten helppoa tai vaikeaa oli määritellä nämä asiat uudestaan toisesta näkökulmasta. Paljastuiko itsestä jotain uutta itselle tai toisille?

(Toivakka & Maasola 2011: 63.)

Kaivattujen ominaisuuksien rohtoja

Tavoitteena: Tarkastellaan puutteita itsessämme ja ryhmäläisissä leikin ja draaman kautta. Huomataan, että olemme erilaisia ja toivomme itsellemme erilaisia piirteitä ja taitoja. Tutustutaan toisten ja omiin puutteisiin syvemmin. Ymmärretään, että jokainen kokee itsessään hyviä puolia ja puutteita. Kehitetään ilmaisutaitoja ja itsetuntemusta

Ikäryhmä: Alakoulusta ylöspäin

Ryhmän koko: Vähintään viisi henkilöä

Kesto: 45–60 minuuttia ryhmän koosta riippuen

Tarvitaan: Muistiinpanovälineet, paperisuikaleita ainakin 10 kertaa osallistujien määrä ja suuri astia kuten kori.

Kerrotaan, että tarkoituksena on leikkiä puutteillamme, eli niillä asioilla joita toivoisimme itsellämme olevan, mutta jotka oman käsityksemme mukaan itseltämme puuttuu.

Jokainen miettii ensin itseään ja sitä millaisia taitoja tai ominaisuuksia itseltään puuttuu, joita toivoisi itsellään olevan. Ohjaaja voi kertoa malliksi omiaan, kuten ruotsin kielen taito, kitaran soitto, pitkät hiukset, kärsivällisyys jne...

Tämän jälkeen jokainen kirjaa omia puutteitaan paperisuikaleille nimettömästi. Innostetaan kirjoittamaan mitä hulluimpia kuin pieniäkin puutteita. Tämän jälkeen laput kootaan yhteen astiaan, jossa ne sekoitetaan.

Seuraavaksi muodostetaan 5-7 hengen ryhmät, pienryhmässä ryhmää ei tarvitse muodostaa erikseen. Ryhmälle annetaan suunnitteen saman verran puutteita sisältäviä paperisuikaleita, joita ei saa katsoa etukäteen.

Tämän jälkeen leikitään lääkärin vastaanottoa. Valitaan lääkäri ja mahdollisesti lääkärille avustava hoitaja. Jos ryhmästä ei löydy vapaaehtoista lääkäriä niin ohjaaja voi toimia lääkärinä. Muut ryhmäläiset ovat potilaita. Potilas ottaa ryhmän paperisuikaleista 2-3 vaivaa, joiden kanssa hän tulee lääkärin luokse. Lääkäri (yhdessä mahdollisen hoitajan kanssa) kertoo vaivoihin sopivat rohdot. Luovuutta saa vapaasti käyttää ja puutteisiin voidaan määrätä rohtoja, ruiskeita, juomia tai erilaisia mielen ja ruumiin harjoitteita. Ryhmäläisen ollessa lääkäri, vaihdetaan rooleja, jotta jokainen saa olla potilaan roolissa.

Lopuksi kokoonnutaan yhdessä rinkiin ja keskustellaan aiheesta.

– *Miltä harjoitus tuntui?*

– *Miten helppoa oli keksiä erilaisia puutteita?*

– *Millaisia puutteita ryhmällä tuntui olevan ja miten niitä voisi ryhmitellä?*

– *Minkä ikäisillä on ryhmäläisten mielestä eniten puutteita, entä keillä vähiten?*

– *Miksi kuvitellaan, että puutteita on? Mistä ne tulevat ajatuksiimme?*

– *Miltä tuntui määrätä tai saada rohtoja?*

– *Onko oikeassa elämässä tällaista, että puutteisiin haetaan apua vähän hölmöilläkin keinoilla? Mistä kaikkialta puutteisiinsa haetaan apua?*

– *Miksi puutteista pitäisi ”parantua? Pitääkö? Pitäisikö hyväksyä itsensä sellaisena kuin on?*

– *Määrääkö joku millaisia meidän pitäisi olla? Kuka?*

– *Mitä puutteillaan voi itse tehdä?*

– *Miten meidän puutteemme eroavat toisistaan?*

(Toivakka & Maasola 2011: 75.)

TUNTEET JA TUNNETAIDOT

Meissä jokaisessa ihmisessä on ihan hirvittävä määrä tunteita ja ne vaihtelevat monia kertoja päivän aikana. Varsinkin nuoruus on yhtä tunteiden myllerrystä: on ensimmäisiä ihastuksia, pelkoa siitä, ettei saa vastakaikua tunteisiinsa ja jälkikäteen mietittynä ehkä typeristäkin asioista syntyneitä kiukunpuuskia. On tärkeää, että osaamme nimetä tunteet, jotta emme toimisi vain nimettömien tuntemusten vallassa, vaan osaamme sanoa omat tunteksemme ääneen. Tämä auttaa meitä ymmärtämään tunteitamme ja niiden tarkoitusta ja auttaa hallitsemaan isojakin tunnekuohuja. Tunnetaidot kehittyvät läpi elämämme ja saamme harjoitella niitä yhdessä muiden kanssa. Lapsena tärkeässä roolissa tunnetaitojen kehityksessä on oma perhe, mutta ikävä kyllä kaikki lapset ja nuoret eivät saa riittävää mallia tähän kotoaan. Nuorena kaverisuhteiden merkitys kasvaa ja ne ovat merkittävässä roolissa tunnetaitojen kehittymisessä, mutta myös kodin ulkopuolisilla aikuisilla on tässä vaiheessa tärkeä rooli ja mahdollisuus tarjota esimerkkiään ja tukeaan näiden taitojen kehittymiseen.

Lisää tunteista ja tunnetaidoista:

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaidot-arjessa>

http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/tunteet/>

<https://www.nyyti.fi/tietoa/tunteet/>

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx

Tunteiden hallitsemista mielen avulla

Tavoitteena: Tulla tietoisiksi omista tunteistaan ja huomata, että tunteisiin pystyy vaikuttamaan. Sopii rentoutumiseen.

Ikäryhmä: Yläkoululaisista ylöspäin.

Ryhmän koko: Ei merkitystä.

Kesto: Noin 10 minuuttia.

Tarvitaan: Tila, jossa osallistujat voivat ottaa mukavan asennon.

Ohjaaja pyytää jokaista ottamaan hyvän ja rennon asennon ja pyytää osallistujia sulkemaan silmänsä. Tämän jälkeen ohjaaja lukee seuraavan tekstin rauhallisesti.

Heräät aamulla virkeänä ja sinulla on hyvä olo. Olet kiitollinen siitä, että olet saanut herätä tähän päivään, mutta silti huomaat, että positiiviseen tunnemaailmaasi sekoittuu pientä huolestumista ja epävarmuutta. Annat huolen tulla ja hyväksyt sen, voit ajatella, että se kulkee liukuhihnalla ja pian se putoaa pakettiin hinnan toisessa päässä.

Tiedät kuitenkin, että sinulla ei ole syytä huoleen ja siirät päättäväisesti ikävät tunteesi syrjään ja lähdet siirtämään niitä päättäväisesti syrjään. Vahvistat hyvää ja levollista oloasi.

Kuvittele kuinka tulet kouluun tuttua reittiä pitkin. Etsi aktiivisesti matkaltasi myönteisiä asioita kuten hymyileviä ihmisiä, kauniita maisemia, siististi hoidettuja pihvoja, iloisia pyöräilijöitä, laulavia lintuja, hienoja autoja ja lempeää tuulenvirettä. Luo itsellesi positiivisia mielikuvia ja anna itsesi hymyillä sille mitä näet, koet, tunnet ja kuulet. Valmistaudu hyvälle ololle ja kutsu se mieleesi. Toivota hyvä olo lämpimästi tervetulleeksi.

Missä kohdassa kehoasi tunnet positiivisuuden voimakkaimmin? Sydämessäsi, päässäsi vai vatsassasi? Ajattele kuinka mahtava asia elämä oikeastaan on. Sinä olet hyvä ja arvokas, maailmakin on enemmän hyvä kuin paha. Siirrä ajatustesi voimalla hyvää oloa pitkin kehoasi: ensin päähän, sitten hartioihin, rintakehään, vatsaan, selkään, käsivarsiin, sormiin, reisiin, polviin, pohkeisiin ja aivan varpaiden päihin asti.

Tunne kuinka suora ryhtisi on, kuinka hengityksesi on rauhallinen, tasainen ja vakaa. Tunnet kuinka koko kehossasi on voimakas ja hyvä olo. Tunnet itsesi puhtaaksi, autuaaksi ja kirkkaaksi, sinulla on valoisa olo.

Ajattele tulevaa päivääsi ja mieti mitä kaikkea hyvää voi tapahtua. Ole luottavainen ja tyytyväinen siihen mitä on jo olemassa ja mitä tulee olemaan. Suuntaa energiasi kaikkeen siihen hyvään ja kiinnostavaan mikä sinua koulussa ja elämässäsi odottaa. Ajattele nyt hetki kaikkea tätä.

(Toivakka & Maasola 2011: 87.)

Tunne-alias

Tavoitteena: Rohkaista puhumaan tunteista, harjoitella niiden tunnistamista ja kuvailua.

Tunnistetaan minkälaisia tunteita erilaisissa tilanteissa ilmenee.

Ikäryhmä: Alakoululaisista ylöspäin

Ryhmän koko: Ei merkitystä.

Kesto:30–45 minuuttia.

Tarvitaan: Paperilappuja ja kyniä

Jokainen kirjoittaa paperilapuille niin paljon eri tunteita kuin vain keksii. Halutessaan ohjaaja on itse voinut valmistella tunnelaput, jolloin edellisen vaiheen voi ohittaa. Tämän jälkeen jaetaan ryhmäläiset pareittain. Tunnelaput kerätään, sekoitetaan ja jaetaan pareille. Tehtävänä on pelata sananselityspeliä tunteilla. Ohjaaja antaa merkin kun minuutin pituinen vuoro alkaa ja loppuu. Pareista toinen toimii vuorollaan selittäjänä ja toinen arvaajana. Selittäjä ottaa yhden tunnelapun kerrallaan ja kuvailee sitä tarkasti sanomatta tunnetilan nimeä. Toinen arvaa mistä tunteesta on kyse. Jokaisesta arvatusta tunnetilasta saa pisteen. Minuutin päätyttyä vaihdetaan osia ja toistetaan harjoitus.

Harjoitteen päätteeksi keskustellaan:

- *Mitä tunteita oli vaikea kuvata? Entä mitkä oli helppo kuvata?*
- *Mikä teki tunteiden arvaamisen vaikeaksi? Mikä helpoksi?*
- *Mitä tunnetta oli hauska esittää?*
- *Olivatko kaikki tunteet ilmaistu samalla tavalla kuin se tosielämässä tapahtuisi?*

Tätä menetelmää voi soveltaa eritavoin:

Pictionary-peli tunteista: Toteutetaan samalla tavoin kuin Tunne-alias, mutta selittämisen sijasta toinen pareista piirtää tunteen paperille ja toinen yrittää arvata. Kuten sananselitysversiona, ei piirroksessa saa käyttää symboleita (esimerkiksi sydän), numeroita eikä merkkejä (esimerkiksi salama tai dollarin merkki).

Pantomiimi-peli tunteista: Toteutetaan kuten edelliset, mutta tällä kertaa tunteita ilmaistaan omalla keholla ja kasvoilla, mutta ilman sanoja.

(Erkko & Hannukkala 2013: 86.)

Keskeneräisiä lauseita

Tavoitteena: Lisätä itsetuntemusta, opetella puhumaan tunteista.

Ikäryhmä: Yli 12-vuotiaat.

Ryhmän koko: 5-8 henkilöä.

Kesto: 30–45 minuuttia

Tarvitaan: paperia ja kyniä

Ohjaaja laatii keskeneräisiä lauseita, joita pyytää ryhmäläisiä täydentämään. Harjoituksen voi tehdä yksilöharjoituksena niin, että jokaisella on edessään paperi, jossa on täydennettävät lauseet. Lopuksi keskustellaan siitä miltä lauseiden täydentäminen tuntui.

Esimerkiksi:

Olen iloinen, että...

Olen hyvä...

Haluaisin...

Lempimusiikkiani on...

Olen onnellisin kun...

Kun olen vanhempi...

Suutun siitä, että...

Keskityn työskentelyyn parhaiten kun...

En pelkää...

Tunnen itseni epävarmaksi kun...

Opettelen...

Se mistä ystäväni minussa pitävät on...

Olen opettanut jollekulle...

Eniten minua ärsyttää...

Rakastan yli kaiken...

(Linnossuo 1997: 39.)

Minussa on tunteita

Tavoitteena: Oppia nimeämään ja erittelemään erilaisia tunteita ja huomata miten ne itsessä ja toisissa ilmenevät. Opitaan itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja.

Ikäryhmä: Alakoululaisista ylöspäin

Ryhmän koko: Ei merkitystä

Kesto: noin 45 minuuttia ryhmän koosta riippuen

Tarvitaan: Papereita ja kyniä.

Ohjaaja voi aluksi yhdessä ryhmän kanssa koota ensin taululle erilaisia tunteita.

Tämän jälkeen jakaannutaan 4-6 hengen ryhmiin, pienryhmän koosta riippuen ryhmään jakautuminen ei välttämättä ole tarpeellista. Ohjaaja jakaa ryhmille paperia ja kyniä. Ryhmien tehtävänä on nimetä erilaisia tunteita ja jakaa ne perustunteisiin. Ohjaaja voi auttaa esittelemällä perustunteet: ilo, suru, viha, rakkaus ja pelko. Yhden perustunteen alle kuuluu aina muitakin tunteita, kuten surun alle alakuloisuus, rakkauden alle onnellisuus jne. Tehtävään annetaan aikaa noin 10 minuuttia. Tämän jälkeen jokainen ryhmä esittelee tekemänsä jaon ja nimeämänsä tunteet.

Jokainen ryhmä saa vähintään yhden perustunteen. Olisi hyvä, jos kaikki perustunteet tulisivat käsiteltyä, mutta ryhmillä voi olla samojakin tunteita tai useampia tunteita. Tämän jälkeen ryhmäläiset kirjaavat paperille niin monta kehon ja mielen tuntemusta, joita tunte herättää. Esimerkiksi ilon tunnetta kuvattaessa voidaan kirjoittaa ”naurattaa”, ”suupielet vetäytyvät korviin” ja ”vatsanpohjassa kuplii”. Tämän jälkeen ryhmä miettii miten tunteen voi esittää fyysisesti ja mietitään missä tilanteissa kyseinen tunne voi hetken ajan olla kaikilla.

Tämän jälkeen esitetään vuorottain perustunteita koskevat koosteet, jonka jälkeen mietitään:

- Mikä tunne oli kyseessä?
- Miten sen ilmeneminen näkyi?
- Tunnistitko jonkun tavan ilmaista tunnetta?
- Oliko joku tapa vieras?

Esiintyjiltä voidaan kysyä miltä tuntui ilmaista tunnetta ja tuliko mieleen jotakin, mitä ei ole vielä huomioitu kyseisen tunteen ilmaisemisessa.

Kaikkien esitysten jälkeen käydään keskustelua kysymysten pohjalta:

- Missä opitaan ilmaisemaan tunteita?
- Onko joskus sellaisia tunteita, joita ei itse huomaa?
- Miksi tunteet ovat tärkeitä?
- Miksi on tärkeää osata ilmaista tunteitaan?
- Miksi on tärkeää tunnistaa itse omat tunteensa?
- Miksi on tärkeää huomata ja huomioida myös muiden tunteet?
- Huomaatko itsestäsi perustunteita, joita tunnet useammin kuin toisia?
- Miten tunteista voitaisiin puhua?
- Onko tunteita helppoa vai vaikeaa nimetä? Miksi niiden nimeäminen on tärkeää?
- Voiko tunteita hallita?

(Toivakka & Maasola 2011: 83.)

Viisi tuttua tunnetta

Tavoitteena: Auttaa ryhmäläisiä huomaamaan erilaisia tunteita ja niiden vaikutuksia.

Ikäryhmä: Yli 9-vuotiaat

Ryhmän koko: 5-8 henkilöä

Kesto: 30–45 minuuttia

Tarvitaan: Kyniä ja paperia

Anna ryhmäläiselle täytettäväksi paperi, jossa on viisi tunnetilaa: *Onnellinen, surullinen, vihainen, pitkästynyt ja yksinäinen.*

Tee tunteista kysymys-vastaus-sarja:

Olen onnellinen kun...

Kun olen onnellinen minä...

Hyödyllistä: (Tähän kirjataan mitä myönteisiä vaikutuksia tunteella on.)

Haitallista: (Tähän kirjataan mitä kielteisiä vaikutuksia tunteella on.)

Tämän jälkeen käydään tunnesarjat yhdessä läpi.

(Linnossuo 1997: 67.)

Tunteet mainoksissa

Tavoitteena: Havainnoida ja tunnistaa tunteita.

Ikäryhmä: Yläkoululaisista ylöspäin.

Ryhmän koko: Ei merkitystä.

Kesto: 15–45 minuuttia.

Tarvitaan: televisio, internet tai lehtiä.

Katsellaan nuorten kanssa yksi tai vertailun vuoksi useampi mainos ja tarkkailaan siinä esiintyviä tunnetiloja.

Keskustellaan mainoksesta:

- *Mitä tunteita mainoksessa esiintyy? Miksi?*
- *Miten kuluttajaan pyritään vaikuttamaan tunteiden kautta?*
- *Miten mainoksen kautta välittyy kohderyhmä, kenelle mainos on kohdistettu?*
- *Jos kohderyhmä olisi eri, miten se vaikuttaisi mainoksessa käytettyihin tunteisiin, miksi?*
- *Voiko mainoksen tunnetila tarttua? Entä kaverin?*

(Erkko & Hannukkala 2013: 87–88.)



Julkiset ja salaiset tunteet

Tavoitteena: Keskustella julkisen ja yksityisen minän rajoista

Ikäryhmä: Yli 12-vuotiaat.

Ryhmän koko: 5-8 henkilöä.

Kesto: 30-45 minuuttia.

Tarvitaan: Paperia ja kyniä.

Jokainen ryhmäläinen piirtää paperille ihmisruumiin ääriviivat. Seuraavaksi jokainen kirjoittaa paperille omia tunteitaan, ihmisruumiin ääriviivojen ulkopuolelle ne tunteet, jotka hän on valmis näyttämään muille ja ääriviivojen sisäpuolelle ne, jotka hän haluaa pitää itsellään.

Harjoituksen voi tehdä niin, että jokainen täyttää paperin muilta piilossa ja lukee vain ne tunteet, jotka ovat julkisia. Harjoituksen valmistuttua ryhmän kanssa on hyvä keskustella julkisen ja yksityisen rajoista.

(Linnossuo 1997: 38.)



Mistä löydän lisää menetelmiä?

Lisää harjoitteita löydät esimerkiksi:

<http://www.keks.fi/ideoita/harjoitteita/>

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/materiaalit/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t>

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi.

Hyppönen, M. & Linnossuo, O. 2002. Zip, zap ja boing. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä hoito-, kasvatus- ja sosiaalialan koulutukseen ja työhön.

Linnossuo, O. 1997. Hyvä, paha ja hauska. Tehtäviä ja ryhmäharjoituksia lasten ja nuorten kasvutyöskentelyyn.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetunte-
muksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen.

Muistilista muista sopivista kirjoista:



LÄHTEET

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. 2., uudistettu painos. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Hyppönen, M. & Linnossuo, O. 2002. Zip, zap ja boing. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä hoito-, kasvatus- ja sosiaalialan koulutukseen ja työhön. Helsinki: Lasten Keskus.

Linnossuo, O. 1997. Hyvä, paha ja hauska. Tehtäviä ja ryhmäharjoituksia lasten ja nuorten kasvutyöskentelyyn. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuvat:

Menetelmäpaketin kuvituksesta kiitos Jämsän seurakunnan nuorisotyölle kun antoivat minulle luvan käyttää kuvia heidän verkkosivuiltaan.