

”Oman paikan löytäminen maailmassa”
Nuoruus elämänvaiheena

Oili Nätti

**Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta- ala
Sairaanhoitaja (AMK)**

2015

Sosiaali-, terveys- ja liikunta- ala
Hoitotyön koulutusala Sairaanhoidaja

Tekijä	Oili Nätti	Vuosi	2015
Ohjaaja	Ritva Varrio		
Toimeksiantaja	Ranuan kristillinen kansanopisto		
Työn nimi	”Oman paikan löytäminen maailmassa” elämänvaiheena	Nuoruus	
Sivu- ja liitemäärä	42		

Tässä opinnäytetyössä on tarkasteltu nuoren kehitysvaiheita ja toteutettu nuorta tukevia ryhmätapahtumia. Tähän on liittynyt syvälinen nuoren fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen elämän tarkasteleminen. Nuoren kasvussa kodilla on erityinen merkitys. Koululla on myös suuri merkitys nuoren hyvinvoinnin tukemisessa. Myönteisellä uskonnollisella kokemuksella ja hyvään yhteisöön kuulumisella on tärkeä merkitys nuoren kasvuun.

Toimeksiantajana opinnäytetyössä on ollut Ranuan kristillinen kansanopisto, jonka opiskelijahuoltoryhmä valitsi tutkimuksen kohteena olleen pienryhmän jäsenet vapaaehtoisuudelta. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa nuorten kehitystä edistäviä ryhmätapahtumia ja tavoitteena oli, että nuori voi hyödyntää ryhmästä saamiaan kokemuksia nuoruusvaiheessaan.

Ryhmätapahtumissa on käytetty taidelähtöistä menetelmää, jota on mukailtu tilanteeseen. Ryhmään kuului neljästä kuuteen nuorta. Työskentelyyn kuului viisi valmisteltua tapaamiskertaa, joissa nuoria rohkaistiin pohdiskelemaan elämäänsä. Nuoret kertoivat elämästään kuvien ja piirrosten avulla. Nuoret kokivat ryhmätapahtumat myönteisenä ja turvallisena ja että ryhmässä oli helppo olla. Palautteessa he kertoivat, että samantapaista pienryhmätyöskentelyä tulisi olla enemmän. Tämä auttoi heitä tutustumaan paremmin toisiinsa ja itseensä.

Johtopäätöksenä nuorta tukevaa ryhmätoimintaa tulee olla enemmän ja sen tulee olla riittävän pitkäkestoista. Nuoret hyötyvät monella tavalla pienryhmätoiminnasta. Se motivoi ja auttaa heitä käsittelemään vaikeitakin asioita.

Asiasanat Nuoruus, fyysinen, henkinen, sosiaalinen, hyvinvointi

School of Social Services, Health and
Sports Degree
Programme in Nursing

By	Oili Nätti	Year	2015
Director	Ritva Varrio		
Commissioned	Ranua Christian folk High School		
Title of study	"Finding your place in the world" Adolescence stage of life		
Number of Pages	42		

This the aim of this thesis was to examine the development stages of the young and to implement group events that support the young. This study involved a profound examination of the physical, psychological and social life of the adolescence. Home and school have big influence on the growth and wellbeing of an adolescent. A positive religious experience and sense of belonging to a community is important for the development of the young .This study was commissioned by Ranua Christian Folk High School.

The student welfare group called a small group, on voluntary basis, to be the target of the investigation. The aim of this functional thesis was to support the students studying at Ranua Christian Folk High School so that they would benefit from the experiences gained during the implementation period and later in their lives. An art-oriented method adapted to the situation was used in the group work. There were four to six members in the group. The group work consisted of five prepared meetings where the young people were encouraged to reflect their lives. The young told of their lives with the help of pictures and drawings.

In conclusion the young people experienced the group activities to be positive and safe, and that it was easy to be in the group. In their feedback they wished that there should be moresmall group work of the same kind. This helped them to become better acquainted with each other and themselves. Group activities that support the young should be increased, and they must be of sufficiently long duration. Young people will benefit in many ways from small-group activities. It motivates and helps them to deal with difficult issues.

Key words: adolescence, physical, emotional, social, welfare

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO.....	5
2 OPINÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	7
3 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA	8
3.1 Nuoren fyysinen kehitys	8
3.1.1 Fysiologiset muutokset.....	8
3.1.2 Kognitiivinen kehitys	9
3.2 Nuoren psyykinen hyvinvointi	11
3.2.1 Nuoruuden vaiheet	11
3.2.2 Nuoruuden psykologiset vaiheet.....	12
3.2.3 Nuoruutta suojaavat ja tukevat vaiheet	14
3.2.4 Perheen ja kasvattajien vaikutus nuoruudessa	15
3.3 Nuoren sosiaalinen hyvinvointi	17
3.3.1 Ystävien ja kavereiden merkitys	17
3.3.2 Vanhempien ja perheen merkitys	18
3.3.3 Yhteisöllisyyden merkitys	19
3.3.4 Kulttuurin ja uskonnollisuuden merkitys.....	20
3.4 Kansanopisto kasvupaikkana.....	21
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	22
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	22
4.2 Ryhmätapahtumien suunnittelu.....	23
4.3 Ryhmätapahtumien toteutus	25
4.4 Ryhmätapahtumien arviointi.....	30
5 POHDINTA.....	33
5.1 Ryhmätapahtumien merkitys	33
5.2 Ennaltaehkäisevän työn merkitys.....	34
5.3 Eettisyys ja luotettavuus.....	35
5.4 Omat kokemukseni.....	37
5.5 Jatkotutkimus ja näköala tulevaisuuteen	38
LÄHTEET	39

JOHDANTO

Nuoruuden haastavasta vaiheesta on tehty Suomessa lukuisia eri tutkimuksia. Tänäpänpääpaino on ennaltaehkäisevässä työssä. Tätä Pirjo Kinnunen on tutkinut ansiokkaasti seurantatutkimuksessa Nuoruudesta kohti aikuisuutta vuodelta 2011. Ennen oman opinnäytetyön aiheen valintaa olen pohtinut tätä samaa problematiikkaa.

Sykäyksen opinnäytetyölleni antoi yhteydenotoni Ranuan mielenterveystoimistoon, jossa pohdimme nuoren elämään liittyviä ajankohtaisia haasteita. Keskustelussa pohdimme mahdollisuutta tukea Ranuan kristillisessä kansanopistossa opiskelevia nuoria heidän elämänpohdinnoissaan ja elämänhaasteissaan. Tämän johdosta otin yhteyttä Ranuan kristillisen kansanopiston rehtoriin Eero Nuoliojaan. Hän ilmaisi tarpeen tukea nuorta käytännön tutkimuksen avulla viitaten Kaisa Makkosen ja Maria Paason vuonna 2011 opistolle tekemään opinnäytetyöhön. He tutkivat opinnäytetyössään opiskelijahuoltoryhmän mahdollisuuksia tukea nuorta henkisesti ja käytännön tasolla. Tutkimuksen mukaan nuoret kokivat opiskelijahuoltoryhmän tuen eri tavoin. Johtopäätöksenä todettiin, että opiskelijahuoltoryhmän antaman hengellisen ja käytännöllisen tuen tulee olla riittävän säännöllistä, pitkäkestoista ja monipuolista. Tutkimuksen mukaan yhteistyön myös muiden apua antavien tahojen kanssa tulee olla myös säännöllistä. Tutkimuksessa todettiin, että opiskelijahuoltoryhmän tulee olla tietoinen nuoren elämään liittyvistä haasteista kehittäessään toimintaansa. Opinnäytetyössä tuli selkeästi esille, että nuoret pitivät masennusta ja muita psyykkisiä ongelmia nuoruuteen liittyvinä normaaleina asioina ja haasteina.

Opiskelijahuoltoryhmän työntekijöiden kanssa käymäni keskustelu vahvisti käsitykseni nuorten henkisen ja käytännön tuen lisätarpeesta. Toisaalta oli hienoa todeta samassa yhteydessä, että opiskelijahuoltoryhmä oli jo aiemman tutkimuksen perusteella lisännyt opiskelijoitten psyykkistä tukea psykiatrisen sairaanhoitajan palveluilla.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa nuoren kehitystä edistäviä ryhmätapahtumia ja tavoitteena on että nuori voi hyödyntää ryhmästä saamiaan kokemuksiaan nuoruusvaiheessaan. Toiminnallinen osuus toteutetaan ryhmätoimintana, johon Ranuan kristillisen kansanopiston opiskelijahuoltoryhmä valitsee sopivia opiskelijoita. Ryhmän on tarkoitus kokoontua viisi kertaa.

2 OPINÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa nuoren kehitystä edistäviä ryhmätapahtumia. Opinnäytetyön tavoitteena on että nuori voi hyödyntää ryhmästä saamiaan kokemuksia nuoruusvaiheessaan.

Ryhmätoiminnan tavoitteena on, että nuori tiedostaa paremmin oman nuoruusvaiheensa ja että hän kykenee syventämään paremmin ajatusmaailmaansa sekä selviytyy vaikeuksissa hyvän ryhmätoiminnan ja muun vertaistuen avulla.

Opinnäytetyön menetelmäksi olen valinnut toiminnallisen työn, koska aikaisempiin tutkintoihin liittyen olen tehnyt kirjallisuuskatsauksia. Haluan saada kokemuksia nuorten ryhmän ohjaamisesta ja sen kuvaamisesta opinnäytetyössä. Aikaisempi työkokemukseni lastensuojeluyksikössä on tukenut valintaani.

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda Ranuan kristilliselle kansanpistolle nuoria tukeva ryhmätoiminnan malli, jota opisto voi hyödyntää jatkossa nuoria tukevassa työssä.

3 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

3.1 Nuoren fyysinen kehitys

3.1.1 Fysiologiset muutokset

Nuoruus on vaativa jakso elämässä, kun kehossa ja ulkonäössä tapahtuu muutoksia samalla kun ajatukset ja arvot muuttuvat. Kaverisuhteet muuttuvat ja seurustelu tulee ajankohtaiseksi ja vanhempien rooli muuttuu nuoren elämässä. (Erkko & Hannukkala 2013, 47.)

Fyysiset muutokset ovat varhaistuneet. Tytöt kehittyvät poikia aikaisemmin. Kehitys tapahtuu jokaisella omaan tahtiinsa, toisaalta kehitysvaiheet etenevät samankaltaisessa järjestyksessä. On huomattu, että varhain fyysisesti kehittyvien tyttöjen ja myöhään ja hitaasti kasvavien poikien kohdalla piilee vaara psyykkisessä kehityksessä. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 39.)

Nuoruus voidaan määrittää ajanjaksoksi, jolloin lapsi kehittyy nuoresta aikuiseksi. Nuoruusikään kuuluvat ikävuodet 11/12 – 22 vuotta. Usein nuoruus jaetaan kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäisestä nuoruusiän vaiheesta käytetään nimitystä esi- tai varhainen nuoruus (12 – 14 v). Toista vaihetta nimitetään varsinaiseksi tai keskinuoruudeksi (15 – 17 v). Kolmannesta vaiheesta käytetään nimitystä nuoruusiän loppuvaihe tai jälki- tai myöhäisnuoruus (18 – 22 v). (Tikkanen 2012, 21.)

Nuori etsii omaa seksuaalisuuttaan, johon liittyy kehonkuvan muuttuminen, seksuaalinen kypsyminen ja seksuaalisen identiteetin löytäminen. Seksuaalisuuteen liittyvät kehitystehtävät ovat avoimina nuoruusiän aikana. Voi tuntua yllättävältä ajatukselta, että sukupuoli-identiteetti olisi vielä keskeneräinen murrosikään tultaessa, koska pidetään itsestään selvänä ajatusta että lapset tietävät kumpaa sukupuolta he ovat. Mutta nuoren mielessä voi olla vielä ajatuksia molempiin suuntiin. Kuukautisten alkaminen ja erityisesti

rintojen kasvaminen vahvistavat tytön identiteettiä. Pojilla sukupuolielimeen liittyvät tuntemukset ovat vahvoja. Seksuaalisuutta pohditaan harrastuksissa, mielikuvissa, toveri- ja seurustelusuhteissa. Vaikka ympärillä oleva seksistinen kulttuuri on muuttanut ihmisten suhtautumista seksuaalisuuteen avoimemmaksi, seksuaalisuus koetaan edelleen hyvin yksityisenä asiana. On hyvä, että nuori pohtii omaa seksuaalisuuttaan ensin mielessään ja vasta sitten tekoina. (Erkko & Hannukkala 2013, 49; Laukkanen 2010, 62.)

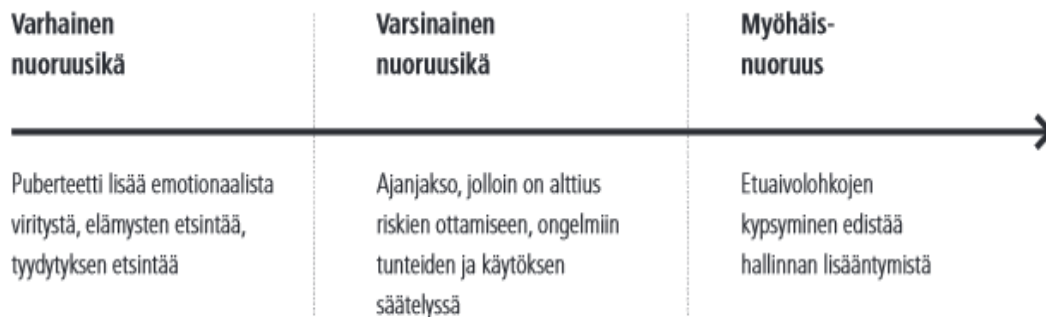
Fyysisen kasvun onnistumiseksi nuori tarvitsee säännöllistä elämänrytmiä, riittävää lepoa ja monipuolista ravintoa sekä liikuntaa. Nuoren sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet kehittyvät hänen hyvässä vuorovaikutuksessa perheen ja ystävien kesken. Nuoruudessa psyykkisen tasapainon säätely- ja elämäntaloustakeinot kehittyvät ja itsetuntemus ja ongelmanratkaisutaidot vahvistuvat. Nuoren ajattelu, oppiminen ja ymmärrys lisääntyvät. (Erkko & Hannukkala 2013, 49.)

3.1.2 Kognitiivinen kehitys

Nuoruudessa aivojen massa ei enää oleellisesti kasva, mutta niiden toiminta kehittyy, joka mahdollistaa vaativammat kognitiiviset toiminnot. Aivojen kuorikerroksen alueella hermoimpulssien kulku nopeutuu, joka vaikuttaa mm. keskittymiskykyyn ja tarkkaavaisuuden säätelyyn. Myös säilömuistin toiminta tehostuu nuoruudessa. Lapsuuden yksittäiset muistikuvat hahmottuvat yleisimmiksi ja laajemmiksi sisäisiksi malleiksi itsestä ja ympäristöstä. Muistitiedon järjestyminen mahdollistaa suurempien tietomäärien oppimisen ja muistista palauttamisen. (Eronen, Kanninen, Katainen, Kauppinen, Lähdesmäki, Oksala & Penttilä 2001, 120 -121.)

Nuoruudessa lapsuudessa saavutettu tasapaino rikkoontuu ja seesteisyys on epänormaalia. Tämän syvällisen ajatuksen esitti Anna Freud vuonna 1958. Laukkanen jatkaa tätä samaa ajattelua: nuorta on helpompi ymmärtää, kun lähtee liikkeelle niin kutsutusta tasapainottomuuden ajatuksesta, joka on osa nuoruutta. Tätä ajattelutapaa tukee nykyinen tutkimustieto siitä, ettei

kognitiivinen kypsyminen, aivojen kypsyminen ja murrosiän kehitys tapahdu nuoruusiässä samaan tahtiin. (Laukkanen 2010, 60.)



Kuvio 1. Kognitiivinen ja aivojen kypsyminen murrosiän kehityksessä. (Laukkanen 2010, 64.)

Nuoren ulkoinen käytös heijastaa tasapainottomuutta, kun nuori on epävarma ja toisaalta itsetietoinen. Hän rakastaa ja samanaikaisesti vihaa vanhempiaan. Hänellä on kauaskantoisia suunnitelmia. Hän on spontaaninen. Hän voi olla syvästi rakastunut ja toisaalta nopeastikin vaihtaa kumppania. On myös niin, että sisäinen kuohunta ei välttämättä näy ulkoisessa käytöksessä. (Laukkanen 2010, 64.)

Nuoruudessa kognitiiviset tiedot lisääntyvät ja kehittyvät. Piaget'n teorian mukaan ajattelu kehittyy nuoruudessa formaalisten operaatioiden tasolle, jolloin nuori kykenee ajattelemaan käsitteellisesti. Nuori kykenee ratkaisemaan mitä ruokaa kaupasta kannattaa ostaa vertailemalla hintaa ja laatua. Suomalaisten ja kansainvälisten tutkimusten mukaan vain noin kolmannes peruskoulun päättävistä nuorista kykenee formaalisen tason ajatteluun. Päätelyn kehittymistä selittävät monet tekijät esimerkiksi vanhempien koulutus. Keskustelevalla ja neuvovalla kasvatuksella edistetään päätelyn kehittymistä, kun taas välinpitämättömän ja ehdottoman tiukkaan kuriin perustuvan kasvatuksen on havaittu johtavan epäkypsään ajatteluun. (Eronen & Kanninen ym. 2001, 120 -122.)

3.2 Nuoren psyykinen hyvinvointi

3.2.1 Nuoruuden vaiheet

Nuoruusikään kuuluu kolme tärkeää kehitystehtävää: 1) nuoren tulee itsenäistyä ja irtaantua vanhemmistaan, 2) hyväksyä oma muuttunut kehonsa sekä 3) löytää oma identiteettinsä. Tähän identiteettiin liittyy minäkuva, itsetunto, oma maailmankuva, arvojen, elämänfilosofian ja itselle sopiva tapa elää ja toimintamallin kehittyminen. (Kinnunen 2011, 25; Laukkanen 2010, 60 - 61.) Nuori miettii elämän tarkoitusta ja arvoja sekä pohtii filosofisia, elämäntarkoituksellisia ja uskonnollisia kysymyksiä. (Erkko & Hannukkala 2013, 49).

William Damon (2008) on tutkinut 15 -20 -vuotiaita yhdysvaltalaisia nuoria. Tutkimustulosten mukaan nuorilla oli kunnianhimoisia tavoitteita elämälle, mutta heiltä puuttui suunnitelmat ja kyky sitoutua tavoitteiden saavuttamiseen. Toisaalta tutkimuksessa osa nuorista ei asettanut minkäänlaisia tavoitteita elämälleen.

Nuoren psyykkisen kehityksen tavoitteena on sosiaalinen integroituminen, jonka seurauksena ihmisen mieli kehittyy ja toimii vuorovaikutuksessa toiseen ihmiseen. Nuoren tulee irrottautua vanhemmistaan ja heidän tarjoamastaan tyydytyksestä. Nuoren pitää vapautua lapsenomaisista toiveista vanhempiinsa ja muodostaa heistä uudenlainen käsitys aikuismaisella tavalla. Nuoren tulee muodostaa seesteinen kuva seksuaalisesta kehostaan ja samalla muodostaa ehjä käsitys sukupuolestaan ja seksuaalisesta identiteetistään. Nuoren on työstettävä lapsuuden käsitykset omaksi nuoren moraalikäsitykseksi, elämän päämääräksi ja ihanteeksi. (Laukkanen 2010, 60 -61.)

Murrosiän alkuvaiheessa varhaisnuori on vielä hyvin itsekeskeinen ja hänen minäkäsityksessään voi tapahtua isoja heilahteluja. Muutokset ovat yleensä tilapäisiä ja sidoksissa mielialan vaihteluihin. Murrosikäinen peruskoulun

yläkoulun oppilas on altis vaikutteille ja hänen ajattelunsa on hyvin stereotyyppistä, epäloogista ja mustavalkoista. Loevinger (1987) nimittää tätä kehitysvaihetta impulsiivisuuden ja itsesuojelun tasoksi. Terveen itsetunnon säilyttäminen edellyttää itsenäisyyttä, identiteetin jäsentymistä ja oman ideologian löytämistä. (Aho & Laine 2004, 29 – 30.)

Nuoruuden myöhemmässä vaiheessa lukioiässä nuori elää varhaisen aikuisen siirtymävaihetta, johon liittyy elämäntilanteen arvioiminen ja kyseenalaistaminen. Loevingerin minä-teorian mukaan suurin osa lukioikäisistä nuorista elää ns. mukautumisen vaihetta, jossa nuori ajattelee vielä stereotyyppisesti ja kliseemäisesti pitäen ryhmään kuulumista hyvinvointinsa edellytyksenä. Materiaaliset asiat, maine ja sosiaalinen hyväksyntä koetaan tärkeiksi samalla kun erilaiset ryhmät luokitellaan niiden ulkoisten tunnusmerkkien mukaan. Tämän kehitysvaiheen tärkeimmistä tehtävistä on itsetuntemuksen syventäminen, jolloin yksilö kykenee vähitellen itsereflektioon. (Aho & Laine 2004, 29 – 30.)

Myöhemmässä nuoruudessa moraalinen ajattelumalli voi olla monimutkainen, kun nuori tarkkailee toisten odotuksia ja ymmärtää sääntöjen ja lakien tarpeellisuuden sekä tärkeyden. Aikuisten kunnioittaminen lukioikäisten keskuudessa on varauksellista ja heidän asenteensa aikuisiin ovat edelleen ehdottomia. Tutkimustulokset osoittavat, että vanhemmat määräävät nuorten arvoja, asenteita ja tulevaisuuden suunnitelmia. Toisaalta toverit vaikuttavat nuorten pukeutumiseen, harrastuksiin ja sosiaalisiin suhteisiin. (Aho & Laine 2004, 136.)

3.2.2 Nuoruuden psykologiset vaiheet

Nuoruudessa yksilöllisyyden tunteen voimistuminen ja sisäisten voimien kasvaminen herättää nuorta etsimään omaa itseään. Nuori ottaa ”potkupintaa” kokeilemalla erilaisia rooleja vanhempien ja ympäristön tarjoamista malleista. Nuoren identiteetti ei synny tuskatta roolihajaannuksen ja epävarmuuden vuoksi, jotka ovat välttämättömiä identiteetin kehitykselle. Toisaalta ilman

yhteisön kapinointia ei mikään vanha perinne ja muoto voi kehittyä. (Dunderfelt 2011, 237.)

Kehityspsykologi Erik H. Eriksson (1968) on kuvannut ihmisen psykologista kehittymistä kahdeksan kehityskriisin kautta. Näiden kriisien läpikäymisen seurauksena syntyvät vahvuudet tai heikkoudet; vauvaiässä perusluottamus tai turvattomuus; varhaisessa leikki-iässä itsenäisyys tai epäily ja häpeä; myöhäisessä leikki- iässä aloitteellisuus tai syyllisyys; alakouluiässä ahkeruus tai alemmuudentunne; nuoruudessa identiteetti tai roolien hajaannus; varhaisaikuisuudessa läheisyys tai eristäytyminen; keski-iässä huolenpito tai käpertyminen; vanhuudessa eheytyminen tai epätoivo. (Kinnunen 2011, 25- 26.)

Perusvoimien kehittyminen kriisien kautta eri kehitysvaiheissa		
Kehitysvaihe	Kriisi	Perusvoima
Varhaisnuoruus	Pystyvyys/ alemmuuden tunne	⇒ Pystyvyys
Nuoruus	Identiteetti/ roolihämmennys	⇒ Minän aitous
Varhaisaikuisuus	Läheisyys/ Eristäytyminen	⇒ Kyky rakastaa

Kuvio 2. Nuoruusiän ja varhaisaikuisuuden psykososiaaliset kriisit ja syntyneet perusvoimat Erikssonin (1968) mukaan (Kinnunen 2011, 26.)

Kuviossa 2 tarkastellaan Erikssonin (1968) nuoruuden ja varhaisaikuisuuden psykososiaalisia kehitysvaiheita, kriisejä sekä onnistuneita perusvoimia, jotka ovat seurausta onnistuneesta kriisin ratkaisusta. Varhaisnuoruudessa nuorelle kehittyy lujouden tunne hänen onnistuessa sosiaalisissa suhteissaan toisten kanssa kokien samalla onnistumisen kokemuksia. Toisaalta nuorelle, joka ei koe olevansa hyvä ja joka ei pääse osalliseksi sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ryhmässä, tulee vähitellen alemmuuden tunteita. Nuoruudessaan ihminen löytää harrastukset, arvot ja tavan elää arkea. Nuoren kokiessa tulevansa

hyväksytyksi sellaisenaan kuin hän on, hänen identiteettinsä vahvistuu. (Kinnunen 2011, 25–26; Tikkanen 2012, 19- 21.)

Varhaisaikuisuus on oman elämän, rakkaussuhteen ja perheen perustamisen aikaa. Onnistuminen näissä asioissa antaa taidon rakastaa ja kantaa vastuuta itsestään ja toisista ihmisistä. Varhaisaikuisuus on riippuvuussuhteiden kehittymisen ja muutosten aikaa, jolloin kouluttaudutaan ja hankitaan ammatti, kohdataan rakkaussuhde sekä valmistaudutaan vanhemmuuteen. (Kinnunen 2011, 25 -26.)

Nuoruudessa minäkäsityksen ihanne-minä rakentuu uudelleen, kun nuori muodostaa käsityksen siitä, millainen hänen tulisi ympäristön mielestä olla ja toisaalta millainen hän itse haluaisi olla. Todellinen minäkäsitys ja ihanne-minä vastaavat harvoin toisiaan. Nuori haluaa liittää ihanne minään piirteitä, jotka häneltä puuttuvat todellisesta minäkäsityksestä. Silloin kun minäkäsityksen ja ihanteen välinen ero kasvaa liian suureksi, se on uhka nuoren itsetunnolle ja psyykkiselle kehitykselle. (Eronen, Kanninen ym. 2001, 130.)

3.2.3 Nuoruutta suojaavat ja tukevat vaiheet

Nuoruuden suojaavia asioita ja riskitekijöitä on pohdittu Mielenterveys voimaksi -kirjassa (2013). Suojaavat tekijät pitävät yllä terveyttä, vahvistavat toimintakykyä ja auttavat selviämään kriiseistä. Mielenterveyttä suojaavia sisäisiä tekijöitä ovat hyvä terveys, toiveikkuus, riittävän hyvä itsetunto ja hyvät ongelmanratkaisutaidot. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat turvallinen elinympäristö, sosiaalinen tuki, mahdollisuus opiskella ja riittävä toimeentulo. Riskitekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin riskitekijöihin. Sisäisiin riskitekijöihin kuuluvat perinnölliset sairaudet ja kehityshäiriöt, eristäytyminen, avuttomuuden tunne ja sosiaalisten taitojen puute. Ulkoisia riskitekijöitä ovat kaltoin kohtelu, päihteet, köyhyys ja vähäinen hoiva. (Erkko & Hannukkala 2013, 31.)

Kinnunen painottaa sisäisten tekijöiden merkitystä mielenterveyden

muodostumisessa. Aikuiset ovat kiinnostuneita nuoren käyttäytymisestä, tunteista ja hänen ajattelustaan. Tämä auttaa ja haastaa nuorta ajattelemaan ja jäsentämään elämäänsä. (Kinnunen 2011, 113.)

Kinnunen puhuu nuoren omavoimaisuudesta, jolla hän tarkoittaa nuoren sisäisiä voimia, jotka auttavat häntä tuntemaan psyykkistä tasapainoa, mielihyvää, hallitsemaan omaa elämäänsä, uskomaan omaan selviytymiseen ja toimimaan yksin ja yhdessä toisten kanssa. (Kinnunen 2011, 48.)

Nuoruutta suojaavia tekijöitä ovat ehjä mielenterveys ja henkinen hyvinvointi, jotka ovat välttämättömiä hyvälle elämänlaadulle, sillä ne mahdollistavat kokea elämän merkityksellisenä. Tähän liittyvänä käsitteenä positiiviseen mielenterveyteen kuuluvat: hyvinvoinnin kokemus ja yksilölliset voimavarat kuten myönteisyys, itsetunto ja elämänhallinta. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluvat lisäksi myös kyky solmia ja kehittää tyydyttäviä ihmissuhteita ja kyky kohdata vastoinkäymisiä. Positiivinen mielenterveys on tärkeä yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan voimavara mahdollistaen myönteisen ja lämpimän vaikuttamisen asioiden kulkuun. (Hentinen, Iija & Mattila 2009, 15-16.)

3.2.4 Perheen ja kasvattajien vaikutus nuoruudessa

Vanhemmat tukevat parhaiten nuoren minä-kuvan kehittymistä kuuntelemalla ja ymmärtämällä nuorta välittäen hänen tunteistaan. Minä-kuvan kehitykselle on tärkeää myös nuoren kokema viesti siitä, että häneltä ei vaadita liikoa ja hänen tekemiä asioita arvostetaan. (Salmela 2006, 36.)

Aikuinen vahvistaa nuoren turvan tunnetta hyvin hoidettujen arjen rutiinien avulla. Päivittäiset yhteiset käytännöt tuovat selkeyttä. Nuoren elämä on usein kiireistä koulutyön vaatiessa osansa ja iltojen kuluessa kavereiden kanssa. Näin arjen rytmistä ja rutiineista huolehtiminen tulee entistä tärkeämmäksi. Oikea ajankäyttö ja hyvin hoidetut rutiinit tuovat turvallisuutta ja tasapainoisuutta arkeen. Toisaalta perheessä on hyvä välillä pysähtyä miettimään hyvinvointia lisääviä asioita ja toisaalta kuormittavia tekijöitä. Onnellinen on perhe, jossa

voidaan puuttua myönteisesti kuormittaviin ja ahdistusta lisääviin asioihin. (Erkko & Hannukkala 2013, 33.)

Itsetunnon eheyden kannalta kodin rakenneominaisuuksilla kuten perheen koolla, eheydellä ja sosiaalisella taustalla näyttää olevan vähäinen merkitys. Tutkimustulokset viittaavat kuitenkin, että lapsella, jolla on vain yksi vanhempi, saattaa olla ongelmia sosiaalisissa taidoissa, joka voi heijastua hänen sosiaaliseen minäkuvaansa. Alempi sosiaaliluokka, vanhempien koulutustaso ja lapsen asema sisarusjoukossa, voi vaikuttaa jossakin määrin hänen käsitykseen itsestään. (Aho & Laine 2004, 39- 42.)

Perheen sisäisellä vuorovaikutuksella on kodin rakenneominaisuuksia tärkeämpi vaikutus lapsen itsetunnon kehittämisessä. Vanhempien kannustus, rohkaisu ja monipuolinen vuorovaikutus lapsen kanssa, auttaa lasta itsetunnon kehittämisessä. Vanhemmat, jotka ohjaavat lastaan antaen hänelle vastuuta asettaen selvät rajat käyttäytymiselle, kasvattavat lastaan luottamaan itseensä. Toisaalta kodin ohella koululla on oma tärkeä merkitys lapsen minäkäsityksen ja itsetunnon kasvussa. Koulussa opettajilla ja tovereilla on tärkeä rooli lapsen myönteisen itsetunnon kehittämisessä. (Aho & Laine 2004, 39- 40.)

Kasvattajalla on mahdollisuus tukea ja ohjata lasta itsetunnon kehittämisessä. Kasvattajan oman itsetunnon tulee olla kunnossa. Perusturvallisuus on välttämätön edellytys itsetunnolle. Turvallisuudella tarkoitetaan ihmisen hyvää oloa, muiden ihmisten kunnioittamista ja heihin luottamista. Lapsen ei tarvitse pelätä vähättelyä, nolaamista tai pilkkaa toisten taholta. Kasvattaja ohjaa ja tukee lasta lämpimällä itsearviointilla. Fyysisiä ominaisuuksia tarkastellaan valokuvien ja peilin avulla. Lapsen itseyyttä tuetaan tarkastelemalla myönteisesti hänen perhettään, hänen kavereitaan ja hänen harrastuksiaan. Lapsen psyykkistä hyvinvointia tuetaan käymällä lävitse hänen kokemuksiaan. Hyvä itsensä tiedostaminen edellyttää sitä, että lapsi havaitsee yksilöllisyytensä, erilaisuutensa ja voi olla siitä ylpeä. (Aho & Laine 2004, 48- 57.)

Yhteenkuuluvuus on itsetunnon kolmas ulottuvuus, joka korostuu ihmisten

välisessä vuorovaikutuksessa. Kasvattaja voi vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta mahdollistamalla lapsen osallistumisen yhteisiin tapahtumiin ja olemalla kanssakäymisissä muiden kanssa. Yhteisön toiminnassa lapsella tulee olla oma rooli, jossa hän kokee olevansa tarpeellinen. (Aho & Laine 2004, 48-57.) Yhteisöön ja ryhmään kuuluminen tukevat nuoren positiivista itsetuntoa ja hyvinvointia. (Pylvänäinen 2014, 23).

Lapsen tehtävä- ja tavoitetietoisuutta voidaan vahvistaa harjoittelemalla päätöksentekoa ja vaihtoehtojen havaitsemista lapsen kanssa samoin kuin ennakoimalla ratkaisujen seurauksia. Tehtävätietoinen lapsi on itseohjautuva asettaen itselle realistisia tavoitteita ja toimintasuunnitelmia. Tehtävätietoinen lapsi on sitkeä, utelias ja kurinalainen toiminnassaan. Tärkeänä itsetunnon vahvistamisen ulottuvuutena on pätevyden tunne, joka syntyy onnistumisen kokemuksista. Pätevyden tunteita kokeva yksilö tuntee itsensä pystyen hyväksymään myös heikkoutensa. (Aho & Laine 2004, 48- 57.)

3.3 Nuoren sosiaalinen hyvinvointi

3.3.1 Ystävien ja kavereiden merkitys

Nuoren sosiaalisen kehityksen ja yhteiskuntaan integroitumisen kannalta ystävyyssuhteilla on suuri merkitys. Hyvät ystävyyssuhteet vahvistavat nuoren minäkäsitystä ja identiteettiä. Nuori saa sosiaalista pääomaa ja voimavaroja, jotka vahvistavat hyvinvointia. Negatiiviset kokemukset saavat aikaan sosiaalisen pääoman vajetta, joka lisää psyykkistä oireilua. Kaveriporukassa suhteet voivat muotoutua toisaalta myös liian sitoviksi, jolloin nuori voi harhautua väärään toimiessaan ryhmän sääntöjen mukaan. (Kumpula 2012, 28 -29.)

Nuoruusikä on kriittistä aikaa sosiaalisen tuen muotoutumisessa, kun ystävien arvot ja asenteet muovaavat nuoren luonteenpiirteitä ja sosiaalista vastuuntuntoa. Vertaisilta nuorilta saadun koetun tuen määrä on läheisesti yhteydessä itsensä hyväksymiseen ja minäkuvaan. Ystävien tuella on lämmin välittävä merkitys itsearvostuksen kehittymiselle. Silloin kun yksilön itsearvostus

on ennestään hyvä, vertaisilta saatu tuki koetaan positiivisesti. Ja toisaalta silloin negatiivisella palautteella on vähäinen merkitystä itsearvostukseen. (Salmela 2006, 15.)

Laajan sosiaalisen verkoston omaavalla nuorella on enemmän sosiaalisia voimavaroja. Hän on integroitunut kaveriverkostoonsa kokien harvemmin yksinäisyyttä tuntien olevansa monesti onnellinen. Nuorella, jolla on vähän ystäviä ja pieni sosiaalinen verkosto, on sosiaalisen pääoman vajetta, joka vaikuttaa alentavasti hänen hyvinvointiinsa. Osallistuminen erilaiseen harrastustoimintaan nostaa nuorten sosiaalista pääomaa mahdollistaen uusien kaverisuhteiden luomisen. Kaveriverkoston ominaisuuksista luottamuksen ja osallisuuden tunne ovat tärkeimpiä. Tytöt kokevat poikia enemmän saavansa tukea kavereiltaan. Tytöt arvostavat emotionaalisuutta ja läheisyyttä. Poikien keskeinen kanssakäyminen on luonteeltaan etäisempää, jolloin omista henkilökohtaisista asioista ei kerrota kavereille. (Kumpula 2012, 83- 84.)

3.3.2 Vanhempien ja perheen merkitys

Nuoruusiässä vanhempien sosiaalisen tuki vähenee ystävien tuen korostuessa. Vanhempien sosiaalisella tuella on todettu nuoruusiässä olevan eniten yhteyttä emotionaaliseen hyvinvointiin. Vanhempien sosiaalinen tuki auttaa nuorta mukautumaan perheeseen parantaen perheilmastoa lisäten nuoren kognitiivista kehitystä ja itseluottamusta sekä hyvinvointia. Vanhempien ja vertaistuen puute altistaa nuorta masennukseen ja itsetuhoiseen käyttäytymiseen. (Salmela 2006,15,34.)

Perheen merkitys pysyy tärkeänä osana nuoren elämää, vaikka nuoren kehitysympäristö laajeneekin kasvamisen myötä. Vuorovaikutus muuttuu vanhemman yksisuuntaisesta ohjauksesta keskusteluun ja yhteiseen päätöksentekoon. Vaikka vuorovaikutuksen muodot muuttuvat, perheiden väliset vanhempi - lapsisuhteen läheisyyden erot säilyvät samankaltaisina. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2009,145.)

Sosiaaliset taidot ovat tärkeitä monimutkaisissa ja arvaamattomissa elämäntilanteissa. Yhteisöllisyyden merkitys korostuu nuoren tarpeessa saada tukea kavereiltaan. Nuoren hyvinvointiin vaikuttavat ystävyys- ja kaverisuhteiden ohella aikaisemmat lapsuuden kasvuolosuhteet, perheen sisäiset vuorovaikutussuhteet ja laajemmat yhteiskunnalliset tekijät. (Kumpula 2012,1.)

3.3.3 Yhteisöllisyyden merkitys

Erityisesti internetillä on tänään suuri merkitys nuoren yhteisöllisyydelle. Nuori viettää paljon aikaa internetissä saaden erilaista tietoa asioista pystyen olemaan tiiviisti yhteydessä ystäviinsä. Kaverikäsitykset ovat muuttuneet netin myötä kun kaveriksi voidaan hyväksyä melkein kuka tahansa samassa verkossa oleva nuori. Netin välityksellä musiikki ja elokuvat tarjoavat välittömän mielihyvän kokemuksen muokaten nuorten kulutustottumuksia. Nuori elää eräänlaisessa ”kivan kulttuurissa”, jossa hän hakee jatkuvia positiivisia kokemuksia ja nautintoa elämäänsä. Nuoren netissä käyttämä suuri aika voi vaikeuttaa koulunkäyntiä. Kaverisuhteet ovat nuorille merkittävä sosiaalinen konteksti, jonka parissa he viettävät aikaa ja joilta he saavat kokemuksia tulevaisuuttaan varten. (Kumpula 2012, 9.)

Toisaalta kaikilla nuorilla ei ole mahdollisuuksia kanssakäymiseen toisten kanssa asuinpaikasta tai perheen olosuhteista johtuen. Tämän vuoksi on tärkeä huomata koulussa yksinäiset ja hiljaiset oppilaat, joilla on vaikeuksia solmia sosiaalisia suhteita saman ikäisiin tovereihin. (Kumpula 2012, 88.)

Kodin ja koulun yhteistyö voidaan nähdä kasvatuskumppanuutena, joka tukee nuoren kasvuprosessia. Vanhempiin, perheeseen, opettajiin ja ystäviin kohdistetut myönteiset kokeilut vahvistavat nuoren sisäistä turvallisuuden tunnetta. Nuoret tarvitsevat rajoista huolehtivia aikuisia, joita voi rakastaa, vihata ja uhmata. (Erkko 2010, 38.)

Kodin ja koulun hyvän yhteistyön avulla voidaan arvioida nuoren terveyteen, opiskeluun ja toisaalta oppimisvaikeuksiin liittyviä asioita. Myös

koulukiusaamiseen liittyvät asiat voidaan näin paremmin ratkaista. Kodin ja koulun yhteistyö vahvistaa sosiaalista verkostoa lisäten luottamusta ja yhteisöllistä tukea. Koulun sosiaalinen pääoma on sitä rikkaampi mitä enemmän nuorilla ja vanhemmilla on kouluyhteisössä positiivisia sosiaalisia suhteita. (Erkko 2010, 38.)

Koululla on instituutiona mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti kehittyvän nuoren elämään. Koulun henkilökunta näkee työssään ikäluokan koko kirjon ollen parhaita asiantuntijoita erottamaan huolta aiheuttavat tilanteet normaaliin kehitykseen kuuluvista tilanteista. Toisaalta koulu on nuorelle vaativa kasvuympäristö. Opiskelu edellyttää pitkäjänteisyyttä, joustavuutta ja kykyä käsitellä turhautumisen tunnetta. Koulu on toiminnallisesti ja sosiaalisesti vaativa yhteisö, jossa opiskelija voi tuntea yksinäisyyttä, kiusaamista ja syrjintää. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 12-13.)

3.3.4 Kulttuurin ja uskonnollisuuden merkitys

Sosiaalistuminen on vuorovaikutustapahtuma, jossa lapsi ja nuori omaksuu kulttuurisia arvoja, normeja ja toiminnan malleja. Tässä prosessissa perheen merkitys on keskeinen, jolloin kaikki muut socialisaatiotekijät ovat toisarvoisia. Koti toimii sosiaalistajana vaikuttamalla suoraan lapseen suodattaen samalla epäsuorasti muualta tulevia vaikutteita. (Niemelä 2011, 40.)

Myös uskonnollisuuden kohdalla kodilla on suuri merkitys. Kodin uskontokasvatuksella on lapseen suuri merkitys, jolloin muut lapsen ja nuoren elämään vaikuttavat socialisaatiotekijät ovat toissijaisia. Perheen merkitys uskonnollisessa socialisaatiossa on ollut kiinnostuksen kohteena uskonnon empiirisessä tutkimuksessa erityisesti Yhdysvalloissa ja Iso-Britanniassa. Ne osoittavat kodin uskonnollisen taustan ja siellä saadun uskontokasvatuksen olevan voimakkaasti yksilön uskonnollisuutta selittävä tekijä myös aikuisuudessa. Tutkimukset osoittavat, että vanhemmilla on tässä suuri merkitys. Uskonnollisuudella on vaikutusta myös sukupolvien yli, kun

isovanhempien uskonnollisuudella on merkittäviä vaikutuksia lapsen uskonnollisuuteen. (Niemelä 2011,40.)

Tutkimuksen mukaan lapsen ja vanhemman välisen kiintymyssuhteen merkitys on keskeinen uskonnollisuuden kokemisessa. Turvallinen kiintymyssuhde vahvistaa lapsen liittymistä vanhempien uskonnollisuuteen, kun taas turvaton kiintymyssuhde heikentää uskonnollisuutta. Tutkimukset osoittavat myös, että vanhempien välinen yksimielisyys vahvistaa lapsen uskonnollisuutta. (Niemelä 2011, 40.)

Sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointi säätelee yksilön terveystottumuksia ja valintoja, jotka vaikuttavat yksilön fyysiseen terveyteen ja sairastuvuuteen. Henkisen ja hengellisen hyvinvoinnin katsotaan korreloivan yksin yksilön fyysisen terveyden kanssa. Tähän liittyy ihmisen tunnustaminen ainutkertaiseksi bio- ja psyko- sosiaalisesti olennoksi sekä henkiseksi kokonaispersoonaksi. (Karvinen 2009, 25.)

3.4 Kansanopisto kasvupaikkana

Ranuan kristillinen kansanopisto aloitti toimintansa syksyllä 1987. Opisto sijaitsee eteläisessä Lapissa. Oppilaitoksen taustayhteisönä toimiva vanhoillislestadiolainen herätysliike ylläpitää myös Jämsän ja Reisjärven opistoa. Pääosa 125 opiskelijasta on 16-vuotiaita peruskoulun päättäneitä nuoria. Ranuan kristillinen kansanopisto on sisäoppilaitos, jonka tiiviissä sosiaalisessa elämässä nuorella on mahdollisuus itsenäistyä ja oppia tuntemaan omia vahvuuksia ja taitoja. Oppilaitoksessa on käden taitojen, taideaineiden, kielitaidon ja viestintätaitojen linjat. Oppilaitoksessa toimii myös itsenäiseen elämään valmentava kehitysvammaisten erityislinja. Kansanopistotoiminta on valtion tukemaa vapaata sivistystyötä, joka mahdollistaa opetuksen suunnittelun omien arvojen mukaisesti. Ranuan kristillisen kansanopiston toiminnassa pidetään tärkeänä kristillisten arvojen esillä pitämistä. (Ranuan kristillinen kansanopiston säännöt.)

Kristillisessä opistossa korostuu uskoon (uskomiseen) liittyvät asiat. Nuoret saavat valmiuksia opiskeluun ja työelämään sekä yhteisten asioiden hoitamiseen. Kansanopistossa opiskelijat ja henkilökunta muodostavat turvallisen uskonyhteisön, jonka sisällä nuori voi kasvaa. Suomen rauhanyhdistysten keskusyhdistyksen vuosikirjassa Siunaus vuodelta 2013 nuoret ovat kertoneet opistovuoden vaikutuksesta elämäänsä: ”Vahvistuin uskossa ja se omakohtaistui.” ”Haluan kuulua tähän joukkoon, elämälläni on tarkoitus.” ”Ystävistä tuli iso osa elämäni ja he ovat saattomiehiäni.” ”Opin hyväksymään itseni, opin erilaisuutta ja kansainvälisyyttä.”(160- 163.)

Mari Hietalan pro gradu- työn mukaan kodin onnistunut uskontokasvatus voi parhaimmillaan tukea lapsen mielenterveyttä ja muuta hyvinvointia tuoden elämään lohtua ja turvaa sekä antaa selityksen pelottaville ja vaikeasti ymmärrettäville ilmiöille. Uskonnollinen yhteisö voi tukea lasta sosiaalisten suhteiden ja yhteenkuuluvuuden avulla. (Hietala 2014, 16 -17.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen työ ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite ammatillisessa kentässä on käytännön toiminnan järjestäminen, järjeistäminen, opastaminen ja/tai ohjeistaminen. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapana voi olla esimerkiksi johonkin tilaan järjestetty tapahtuma tai näyttely, kotisivut, kirja, kansio, vihko, opas tai cd-rom. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät tietoperusta, tutkimuksen käytännön toteutus ja siitä raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa löytää toimeksiantaja. Opinnäyteprosessin avulla voi näyttää osaamista, herättää työelämän kiinnostusta, luoda suhteita, kehittää omia taitoja ja työllistyä. Kustannussyistä on myös hyvä löytää opinnäytetyölle toimeksiantaja. (Vilka & Airaksinen 2003, 9,16, 28.)

4.2 Ryhmätapahtumien suunnittelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on ollut toteuttaa nuoren kehitystä edistäviä ryhmätapahtumia siten, että nuori voi hyödyntää ryhmästä saamiaan kokemuksiaan nuoruusvaiheessaan.

Toteutusmuodoksi valitsin taiteen menetelmän voidakseni paremmin lähestyä minulle tuntemattomia nuoria. Tämän taiteen avulla tapahtuvan työskentelyn asetin yhteiseksi sillaksi yhteiselle nuoruusvaiheen tutustumismatkalle.

Taidelähtöisistä menetelmistä on saatu hyviä kokemuksia. Taidelähtöinen menetelmä auttaa nuorta löytämään kiinnostuksen kohteita ja vahvuusalueita tukien luontevasti hänen elämänhallintaa. Taidemenetelmää tukee myös nuoren aikuisia avoimempi kyky muuttaa ajatustottumuksiaan ja asenteitaan. Taidelähtöinen toiminta tukee myönteisesti minäkuvan, elämänasenteiden ja maailmankuvan rakentumista. Nuorta ohjataan luovaa menetelmää apuna käyttäen pohtimaan millaista elämää hän haluaa elää ja millainen on hänen henkilökohtainen arvomaailmansa ja näkemyksensä elämäkulusta. (Krappe, Parkkinen & Sinisalo – Juha 2013,19.)

Nuoret ovat herkkiä ja mukautuvia, mutta toisaalta kärkkäitä kriitikoita. Nuoren arvostaminen vaatii ohjaajalta epävarmuuden sietämistä ja jatkuvaa omien toimintatapojen ja menetelmien pohtimista ja kyseenalaistamista. Tämän ryhmänohjaamisen pohjaksi valitsin ”Tavarat taskuissa” nuorten ryhmäohjauksen taidelähtöisiä menetelmiä -kirjan pohjalta nousevat näkökohdat. (Krappe ym. 2013, 11.)

Taustana taide- ja kulttuurilähtöiset työmenetelmät ovat avuksi tiedon ja ymmärryksen syventämisessä erityisesti lastensuojelussa, jossa joudutaan toistuvasti työskentelemään tiedon katvealueilla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015,a). Tässä opinnäytteen menetelmässä taiteesta puhuttaessa ei tarkoiteta tavanomaista taidemaailman ajatusta luoda uutta esittävää ja

myytävää taidetta. Tässä opinnäytteen toteutuksessa katse on kohdistunut kohti arkipäiväisiä hetkiä ja jokaisen oikeutta omaan luovaan esittämiseen. Taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät eivät ole ikä- tai sektorisidonnaisia, vaan niitä voidaan soveltaa eri-ikäisten parissa avo- ja laitoshoidossa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015,a). Piilossa olevien tunteiden ja kokemusten esiin houkuttelu ja niiden kohtaaminen sekä niiden kanssa pärjääminen ovat aina erityisen vaativa tehtävä. Siihen tehtävään voi taide olla avuksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, b).

Toiminnallisen opinnäytetyön työmuodoksi valitsin opiskelijahuoltoryhmän työntekijöiden kanssa ryhmätoiminnan. Tämä perustui siihen, että nuoret hyötyvät vertaisista tovereistaan erityisesti nuoruusvaiheessaan. Vertaisryhmätoiminnan mahdollisuutena on, että ryhmän jäsenet voivat käsitellä yhdessä ongelmiaan toisten samanlaisessa tilanteessa olevien kanssa saaden samalla omaan elämäntilanteeseen uusia näkökulmia. Merkittävää on kokemus siitä, ettei ole yksin vaikeuksiensa kanssa. Ryhmässä toimiminen on vastavuoroista: itse kun saa tukea muilta, niin samalla sitä myös saa antaa muille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, c.) Nuorten vertaisryhmä ei ole itseohjautuva vaan se vaatii aikuisen taustalle varmistamaan toiminnan edellytykset ja turvallisuuden. (Krappe ym. 2013, 13 -15).

Lähtökohdaksi asetin, että ryhmän ohjaaminen toteutuu dialogisesti. Dialogilla tarkoitetaan tasavertaiseen osallistumiseen perustuvaa yhdessä ajattelemista ja perehtymistä asiaan ja toimintaan. Dialogisuuden ehtona on se, että jokainen jäsen voi osallistua dialogiin tasa-arvoisesti ja aktiivisesti. Dialogisuuden seurauksena ihmisten välille syntyy kommunikatiivinen suhde, jossa jokainen on subjekti. Dialogissa on tärkeää toisten kunnioittaminen, joka mahdollistaa osallisuuden ja välittämisen sekä luottamuksen. Dialogi vahvistaa näin toisten arvostusta ja keskinäistä läheisyyttä sekä myös toivoa. Dialogiin kuuluu tunneherkkyys, tunneäly ja empatia, siinä tullaan tietoisiksi omasta ja toisen ajattelusta. (Krappe ym. 2013, 13- 15.)

4.3 Ryhmätapahtumien toteutus

Ranuan kristillisen kansanopiston opiskelijahuoltoryhmä valitsi ryhmään sopivat opiskelijat. Opiskelijahuoltoryhmään kuuluu puheenjohtajana opiston rehtori, sihteerinä toimiva vararehtori, vapaa- ajanohjaaja, koulunkäynnin ohjaaja sekä esimerkiksi linjan vastuopettaja tai joku muu henkilö opettajakunnasta. Tarvittaessa opiskelijahuoltoryhmään voidaan kutsua eri alojen asiantuntijoita sekä opiskelijoiden vanhempia. (Ranuan kristillisen kansanopiston opiskelijahuoltoryhmän toimintasuunnitelma 2014.)

Ryhmätapahtumissa käytettiin osallistuvaa havainnointimenetelmää, joka oli vapaasti tilanteessa muotoutuvaa (Vilkkä 2014, 39- 43; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 214- 217). Lähtökohdaksi itselleni otin tehdä havaintoja nuorten vuorovaikutuksesta ja toiminnasta.

Olin sopinut opiskelijahuoltoryhmän työntekijöiden kanssa, että ryhmän nuoret tutustuvat nuoruuden kehitysvaiheeseen taidelähtöistä menetelmää käyttäen. Lähtöajatuksena oli, että jokainen ryhmän nuori paneutuu aiheeseen itseään tutkiskellen ilmaisten tuotoksensa kartongilla käyttäen siinä apunaan piirustusvälineitä ja erilaisia kuvalehtiä. Yhteisenä ajatuksena palaverissa oli se, että kun ryhmä muotoutuu kokoontumiskertojen aikana vuorovaikutteisemmaksi, nuoruutta aiheena ja kokemuksena pystytään käymään keskustellenkin lävitse. Sovimme samalla että tapaamiskertojen edetessä syvennämme aihepiiriä. Ryhmä kokoontui viidesti seuraavina päivinä koulun tiloissa: 10.1., 26.1., 3.2., 9. 2. ja 20.2.2015.

Sovimme ensimmäiseksi tapaamiskerraksi 10.1.2015. Olin ennen ensimmäistä tapaamiskertaa yhteydessä puhelimitse kristillisen kansanopiston oppilasohjaajaan Sanna Laivamaahan. Suunnittelin hänen kanssaan ensimmäisen kokoontumiskerran. Hän kertoi pyytäneensä nuoria lähtemään ryhmään mukaan. Kolme nuorta suostui heti muiden epäröidessä. Epäröinnin syyksi he mainitsivat pelon tehdä kirjallisia tehtäviä.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla lauantaina 10. tammikuuta ryhmään tuli kuusi eri paikkakunnilta olevaa 16- 17 – vuotiasta nuorta. Kokoontumisen aluksi kerroin nuorille itsestäni, opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteista sekä omasta roolistani ryhmänohjaajana. Kyselin nuorilta heidän toiveitaan ryhmätoiminnan toteuttamisesta. Tein havaintoja, että heitä jännitti ensikokoontuminen. Siksi ehdotin nuorille, että vieruskaveri voi esitellä toisen vierellä olevan. Näin he rohkaistuivat kertomaan nimensä, ikänsä ja asuinpaikkakuntansa. Samalla kerroin nuorille asioista, joita voimme tehdä ryhmässä yhdessä. Ensimmäiseen tapaamiseen olin suunnitellut, että valmistamme yhdessä säännöt ryhmälle. Sääntöihin liittyen otin puheeksi muutamia asioita, jotka pyysin kirjoittamaan. Kirjasimme ylös tapaamispäivät, poissaoloista ilmoittamisen ja matkapuhelimen pitämisestä suljettuna kokoontumisessa. Kirjasimme ylös erityisesti luottamuksellisuuden tärkeyden toisia kohtaan. Kävimme selkeästi lävitse, että heitä koskettaa vaitiolovelvollisuus, joka tarkoittaa sitä, että ryhmän kokemuksista ei saa kertoa ulkopuolisille. Kerroin, että minua sitoo vaitiolovelvollisuus hoitotyön ammattilaisena.

Ensimmäisen kokoontumisen kestoksi sovimme tunnin ja muiden puolitoista tuntia. Nuoret kirjoittivat säännöt kartongille käyttäen apunaan piirustusvälineitä ja lehtileikkeitä. Tapaamiskerran lopussa kysyin nuorilta heidän kokemuksistaan ryhmän ensitapaamisesta. Nuoret kertoivat, että heillä on ollut mukavaa, jonka saattoi selkeästi aistia.

Toinen tapaaminen oli maanantaina 26. tammikuuta, jolloin ryhmään tuli neljä nuorta. Yksi nuorista joutui olemaan sairastumisen vuoksi poissa ryhmästä. Yksi nuori ilmoitti, ettei voi osallistua enää ryhmätyöskentelyyn, koska koki ryhmässä olemisen tuottavan hänelle liiaksi paineita. Tapaamiskerran aiheeksi sovimme ”Nuoruus.” Nuoret jäivät miettimään aihetta. Aihetta oli aluksi vaikea ruveta työstämään, mutta yhdelle työstäminen oli kuitenkin muita helpompaa. Lopuksi jokainen ryhmäläinen sai työstettyä kartongille alustavan kertomuksen aiheesta ”Nuoruus.” Osalla tehtävä jäi kesken, jolloin sanoin ettei se haittaa. Sovimme, että seuraavalla kerralla sitä voi luontevasti jatkaa.

Palautteessa aiheesta ”Nuoruus” useampi nuori piti terveyden ylläpitämistä tärkeänä. He kertoivat, että ystävät olivat tärkeitä ja harrastukset toivat sisältöä elämään. Nuoret pohdiskelivat elämäänsä ja haaveilivat tulevaisuudesta, johon kuuluisi oman kodin perustaminen, parisuhde ja lapset. Eläimet lemmikkinä kuuluivat usean nuoren elämään. Musiikki, kauneus ja muoti olivat nuorille myös merkittäviä asioita. Yhden ryhmään kuuluvan nuoren elämään oli sisällytetty koulukiusaamista, joka heijastui hänen vastauksissaan. Nuorten askartelemista kartongeista ja heidän suullisista ilmaisuista heijastui positiivisuus ja toivon näköala. Ryhmä eli vielä muodostusvaihetta, jolloin nuoria askarrutti korostuneesti vielä heidän omat tunteet, jonka seurauksena he tarkkailivat toistensa tekemisiä. (Erkko & Hannukkala 2013,18.) Kiertelin ryhmätilassa ja otin puheeksi nuorten kartongille kirjoittamia asioita. Ryhmän aikana muistuttelin rakentavasti ja lämpöisesti säännöistä, vaitiolosta ja toisten kunnioittamisesta.

Kolmas ryhmätapaaminen oli tiistaina 3. helmikuuta. Kokoontumiseen osallistui viisi nuorta. He jatkoivat keskeneräiseksi jääneen tehtävän loppuun. Viides nuori, joka oli edellisen kerran poissa, pohdiskeli ”Nuoruus”- aihetta hetken aikaa kokoontumisen alussa. Avasin keskustelua aiheesta ryhmässä, mutta nuoret eivät olleet kovin halukkaita kertomaan omista töistään. Kokoontumisessa jaoin nuorille niin sanotut arvokortit joita käytetään eri tilanteissa. Korteista he saivat valita viisi itselle merkityksellistä korttia. Joku nuorista olisi tahtonut valita enemmänkin kortteja. Nuoret valitsivat selkeästi sellaiset kortit, joissa olivat seuraavat asiat: kyky hyväksyä itsensä; onnellinen avioliitto; ystävä, jonka kanssa voin puhua mistä tahansa; kyky antaa anteeksi; työ, josta nautin; hyvä suhde lapsiin.

Omien arvojen tunnistaminen, tiedostaminen ja tarkistaminen liittyvät hyvään itsetuntemukseen. Arvoiksi nimitämme asioita, joita pidämme oikeina, hyvinä, tärkeinä ja välttämättöminä elämässämme. Niiden kautta selvitämme itsellemme elämän tarkoitusta ja luomme tasapainoa ja mielekkyyttä elämään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2004, 7, 22 -23.) Nuoret kertoivat

arvokorttivalinnoistaan pidättyväisesti, jonka seurauksena ei syntynyt välitöntä avointa keskustelua. Siksi otin vielä tunnekortit ryhmähetken loppuksi, jotta voisimme tutustua toisiimme tässä ryhmäkerrassa paremmin. Nuoret saivat valita kolme korttia ja kertoa valinnoistaan ryhmälle. Myönteistä tässä oli se, että nuoret valitsivat positiivisia tunnekortteja, ainoastaan yksi nuori valitsi alakuloisen kortin. (Ammatinvalinta 2013.) Keskustelut ja toiminnalliset menetelmät vahvistavat nuoren itseilmaisua ja tunteiden sanoittamista lisäten empatiakykyä ja toisen ottamista huomioon. Roolityöskentelyt, kuvakorttien avulla tapahtuvat kertomukset ja nuorten omat tilannekuvaukset ovat hyviä keinoja tunne- ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun. (Erkko ym. 2013,19.)

Neljäs kokoontumiskerta oli maanantaiaamuna 9. helmikuuta. Ryhmään tuli neljä nuorta. Nuoret vaikuttivat juuri heränneiltä ja väsyneiltä. Kyselin heiltä viikonlopun kuulumisia. Opistolla oli järjestetty viikonloppuna perinteiset talvipäivät, johon oli kokoontunut lähiympäristöstä erityisesti nuoria. Nuoret eivät olleet halukkaita kertomaan paljoa viikonlopun tapahtumista. Ymmärsin heidän tunnetilaansa, joten en siksi kysellyt heiltä enempää. Erkko on tutkinut sosiaalisia tunteita: Esimerkiksi häpeää ja ylpeyttä voi olla kivuliasta käsitellä, jonka vuoksi niiden kokemusta helposti vähätellään. (Erkko ym. 2013, 79- 80.)

Kokoontumisessa nuoret saivat tehtäväksi pohtia ”Voimavarat”- aihetta pareittain. Ehdotin heille, että he voivat itse valita parinsa, mutta yllätyksekseni nuoret odottivat ja ehdottivat minun valitsevan parit. Ja niin tein. Annoin heille seuraavat kysymykset: Mikä saa minut iloiseksi ja onnelliseksi? Miten rentoudun? Mikä auttaa minua jaksamaan arjessa? Mitä teen, kun kohtaan pettymyksiä ja vaikeuksia? Keneltä haen apua, kun kohtaan vaikeuksia? (Törrönen, Hannukkala, Ruuskanen & Korhonen 2011, 123.)

Nuoret antoivat selkeitä vastauksia. Perhe ja perheen kanssa yhdessäolo koettiin tärkeäksi voimavaraksi. Yksi nuorista totesi, ettei hän jaksaisi olla täällä opistossa, jos ei pääsisi käymään välillä kotona. Muut olivat samaa mieltä. Kuin yhdestä suusta he totesivat kodin merkityksen ja arvostuksen nousseen heidän elämässään opiskelemaan lähtemisen jälkeen. Oli hieno havaita, että

työstämisen aikana nuoret keskustelivat vapaasti ja innostuneesti elämäkokemuksistaan. Yksi nuorista kertoi menettäneensä perheessä läheisen ihmisen. Se oli koskettavaa.

Lemmikit koettiin myös tärkeiksi voimavarojen ja ilon tuojaksi. Jokaisella oli kokemuksia erilaisista lemmikeistä. Aron tutkimuksessa vuodelta 2007 painotetaan eläimen kykyä kiintyä avoimesti ihmiseen, joka edesauttaa nuorta kiintymään lemmikkiin samalla, kun kotieläin rinnastetaan perheenjäseneksi eikä pelkästään lemmikiksi. (Aro 2007, 2). Nuoret kertoivat, että ystävät, luonto, musiikki, lukeminen ja päiväkirjan kirjoittaminen tuottivat myös voimaantumista. Nuoret kertoivat, että he osaavat ongelmien ja vaikeuksien kohdatessa hakea apua. Vanhemmat, opettajat, isommat sisarukset ja terveydenhoitaja olivat henkilöitä, joiden puoleen osataan kääntyä elämän vaikeuksissa.

Havaitsin, että ryhmän oli edennyt muodostusvaiheesta kuohuntavaiheeseen. Tällöin yhteenkuuluvuus ja rohkeus ovat aistittavissa, kun uskalletaan ilmaista vapaasti itseään. (Erkko ym. 2013, 18.) Kokoontumisen päätteeksi kysyin nuorilta mitä he haluavat viimeisellä kerralla syödä. Ehdotukset tulivat reippaasti: kaakaota, suolaista palaa ja herkkuja. Kysymys lisäsi iloa ryhmässä.

Viides ja viimeinen ryhmän tapaaminen oli perjantaina 20. helmikuuta. Edellisellä tapaamisella olin pyytänyt ottamaan mukaan itselle merkittävän valokuvan. Kokoontumiseen tuli viisi nuorta. Opistolta saimme suolaista palaa ja kaakaota syötäväksi ja minä toin karkkeja mukaan iloa lisätäkseni. Syömisen aikana kolme nuorta esitteli valitsemiaan kuvia. Kaksi nuorta oli unohtanut ottaa kuvat mukaan. Yksi nuori oli ottanut mukaan perheensä kuvan. Kuvassa perhe oli sisaren rippijuhlissa. Kuvaan liittyi surullinen viesti, koska perhe oli menettänyt yhden jäsenensä kuvan ottamisen jälkeen. Hän oli ottanut mukaan myös kuvan, jossa hän arvioi olevansa esikouluiässä. Muut kaksi nuorta olivat ottaneet mukaan koirakuvia, koska ne olivat mieleisiä heille. Toisella oli myös kuva mökiltä, jossa hän oli sisaruksiensa kanssa.

Valokuvien katselu on eheyttävää muistuttaen elämän rakentuvan erilaisista vaiheista. Tärkeiden kuvien valitseminen on usein vaikea prosessi, kun täytyy valita menneestä sopiva tapahtuma pohdittavaksi. Valokuvaa voi sanoa pysäytetyksi hetkeksi ihmisen menneisyydestä. Mennyttä hetkeä pysähdytään yhdessä uudestaan tutkimaan. Kuvien havainnoiminen antaa lyhyessä ajassa tärkeää tietoa asiakkaan elämästä. Kuva viestii ihmisen elämäntilanteesta kyseisellä hetkellä. Valokuva auttaa tuomaan esille välittömän kokemuksen ja tulkinnan tilanteesta. Kuvan sisään voi luoda dialogin, sen voi herättää elämään ja puhumaan. (Halkola, Mannermaa, Koffert & Koulu 2009, 93 -94.)

Tunnelma oli rauhallinen nuoren esittäessä kuviaan ja kertoessa kokemuksistaan. Oli hieno havaita, että kuvaa esittävää nuorta kuunneltiin tarkasti. Nuori koki olevansa tärkeä ihminen kokemustensa kanssa. Nuoret juttelivat vapautuneesti opiskelusta ja tulevaisuuden suunnitelmistaan. Kaikilla näytti olevan tiedossa mihin he hakevat opiskelemaan, kun ensimmäisessä kokoontumisessa tilanne oli vielä aivan auki. Kokoontumisen päätteeksi pyysin nuoria kertomaan kirjallisesti kokemuksistaan palautteen saamiseksi. Kirjallisessa palautteessa nuori voi ilmaista palautteen henkilökohtaisesti ja palaute tulee tehtyä.

4.4 Ryhmätapahtumien arviointi

Ryhmätoimintaa käynnistäessäni pyysin nuoria miettimään omia toiveitaan kokoontumisten asiasisältöön liittyen, mutta he olivat silloin vaisuja siitä. Jokaisen kokoontumisen alussa esitin ryhmätoiminnan aiheen pyytäen siihen nuorilta suostumuksen. Nuoret olivat yhdessä sääntöjä tehdessämme luvanneet sitoutua ryhmätoimintaan. Ajattelen tämän sitoutumislupauksen vaikuttaneen myönteisesti kokoontumisiin. Neljännessä kokoontumisessa nuorten esitys pienestä napostelusta viimeisessä kokoontumisessa toteutui suunnitellusti.

MIMO- projektista saatujen kokemusten mukaan ryhmätoiminnan alkuvaiheessa nuorilla on usein vähän toiveita ryhmätoiminnan suhteen, mutta

ryhmästä nousee hyviä ideoita toiminnan edetessä. Eri hankkeista on saatu kokemuksia, että nuoret tulevat hitaasti mukaan ryhmätoimintaan. Joskus on myös hyväksyttävä, ettei nuoria saada innostumaan. (Krappe ym. 2013, 21.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää nuorten kasvua edistäviä ryhmätapahtumia siten, että nuoret voivat hyödyntää saamiaan kokemuksiaan nuoruusvaiheessaan. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli, että nuori tiedostaa paremmin oman nuoruusvaiheensa ja että hän kykenee syventämään paremmin ajatusmaailmaansa sekä selviytyy vaikeuksissa hyvän vertaistuen avulla. Toteutuksessa osallistujat tutustuivat omaan nuoruuden kehitysvaiheeseensa Nuoruus ja voimavarat-aiheen avulla, joka toteutettiin taidelähtöisesti ryhmätyöskentelyinä.

Ryhmätapahtumista sai hyviä kokemuksia. Ryhmän kokoontumisen ajaksi sovittu puolitoista tuntia osoittautui liian lyhyeksi ajan tuntuessa loppuvan kesken. Taidemuotoinen työskentely vaatii enemmän aikaa. Kokemukseni mukaan 2 -2.½ tuntia /kerta.

Viiden kokoontumisen sijoittaminen puolentoista kuukauden aikavälille osoittautui onnistuneeksi. Mutta toisaalta kokemuksesta nousi selkeästi esille, että ryhmäkokoontumisia tulee olla huomattavasti enemmän. Kokemukseni mukaan kokoontumiskeston tulee kestää vähintään puoli vuotta, jolloin nuoret voivat innostua ja sitoutua paremmin suunnitteluun ja toteutukseen. Tällöin voidaan laatia syvällisempiä tavoitteita ja ryhmän toiminta tulee tiiviimmäksi ja tuloksekkaammaksi.

Selkeänä kokemuksena toiminnasta nousi esille myös se, että ryhmän ohjaajalla tulee olla rohkeutta ja kypsyyttä käsitellä kipeitäkin tunteita. Tässä tunnekuorman käsittelemisessä lisäapuna voisi olla toinen ohjaaja, jolloin työntekijät voisivat käydä dialogia keskenään ja yhdessä nuorten kanssa. Tätä ”Työntekijä täydentäisi toista”- mallia tulee mielestäni kokeilla.

Ryhmätyöskentelyssä nousi selkeästi esille ajatus, että ohjaajan tulee

rohkaistava nuorta, ettei hänen tarvitse pelätä tunteita ja että suuretkin tunteet menevät ohitse. Toisaalta ryhmänvetäjältä vaaditaan hyvää kykyä kanavoida osallistujien voimakkaitakin vihan ja surun tunteita etteivät ne jää kytemään sisälle aiheuttaen pahaa oloa. Erkon mukaan tunnetaitoja harjoitellaan läpi elämän ajan ja niissä voi aina vahvistua. (Erkko ym. 2013, 80.)

Mielenterveystyö on usein näkymätöntä työtä ja sen tulokset eivät näy helposti. Silloin kun saamme työllämme jonkun nuoren pysymään mieleltään terveenä, sen todistaminen ja osoittaminen on vaikeaa. (Kinnunen 2011, 17.) Tämän vuoksi toiminnallisen osuuden arvioinnin koin välillä vaikeaksi.

Nuorten oma arviointi ryhmästä:

Nuoret kertoivat, että ryhmään oli helppo tulla ja että siinä oli ollut helppo olla. Osallistujat kokivat ryhmätyöskentelyn mielekkäänä ja tärkeänä. Nuoret kokivat ryhmätyöskentelyn avulla löytäneen itsestään uusia puolia. Osallistujat kertoivat myös ryhmätyöskentelyn rohkaisseensa heitä paremmin ilmaisemaan itseänsä. He kokivat ryhmätyöskentelyn myös lähentäneen heitä toisiinsa opiskelutovereina ja ystävinä.

Nuoret kokivat ryhmäkeskustelujen auttaneen heitä pohtimaan vaikeitakin elämän asioita. Tämä oli hieno palaute. Samoin osallistujat kokivat kuvien ja taiteen avulla tapahtuneen työskentelyn mielekkäänä ja onnistuneena iloa antavana prosessina.

Osallistujat kertoivat palautteessaan että ryhmäkokoontumisia tulisi olla enemmän. Yksi nuori kertoi että häntä ärsytti kokoontumisajan osuminen lähes aina hänen vapaatunnin ajaksi.

5 POHDINTA

5.1 Ryhmätapahtumien merkitys

Ryhmätoiminnassa toteutui etukäteispohdiskelussa mietitty ajatus laatia nuoria tukeva ryhmätapahtuma- malli. Tähän on liittynyt laaja teoreettinen tarkastelu. Kokemukset ryhmätapahtumista ja niiden kirjaaminen muodostaa rungon tälle pohdinnalle. Tähän pohdiskeluun olen liittännyt myös näkökohtia ennaltaehkäisevästä ja voimavaralähtöisestä tutkimuksesta, joita näkökohtia olen halunnut tarkastella myös edellä.

Ryhmätyöskentelyssä toteutin voimavaralähtöistä ajattelua suuntaamalla nuoren katsetta eteenpäin ja huomiota omiin vahvuuksiinsa. Voimavaralähtöisessä ajattelussa on kyse myönteisestä elämäkatsomuksen mallista, jossa hyödynnetään elämästä löydettyjä hyviä asioita negatiivisten sijaan.

Voimavaralähtöisessä työssä toimitaan asiakkaan hyväksi ja sitä kautta hänet saadaan hahmottamaan omiin elintapoihinsa liittyvät muutostarpeet. Terveysneuvonnan avulla nuorta ja hänen vanhempiaan ohjataan ottamaan vastuuta terveydestään ja terveellisistä elintavoistaan ohjaamalla heitä terveyttä edistäviin valintoihin. Vertaisryhmätoiminnasta on apua nuorelle ja hänen perheelle, koska ryhmässä on mahdollista reflektoida omaa tilannetta ja saada vertaistukea. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2015.)

Työmenetelmänä ryhmätoiminta on kannattavaa, kun se on kestoaltaan riittävän pitkäjänteistä. Oman tutkimukseni perusteella ryhmätoiminta olisi saanut kestää koko kevätkauden. Tutkimuksessani osallistujat kokivat kyllä lyhytkestoisenkin toiminnan positiivisena ollen mielellään siinä mukana. Mutta mitä he olisivat voineetkaan hyötyä pitempiaikaisesta työskentelystä!

Toiminnallisen opinnäytetyön tulosten pohjalta toivon tutkimukseni kaltaisen ryhmätoiminnan kehittämistä ja lisäämistä kansanopistossa. Taiteen ja

keskustelun käyttäminen ryhmätyöskentelyssä madaltaa nuoren kynnystä osallistua vaikeittenkin asioiden pohdiskeluun. Tämä on juuri aikaisemmin mainittua syrjäytymistä ehkäisevää toimintaa.

5.2 Ennaltaehkäisevän työn merkitys

Oppilashuolto on oppilaan psyykkisen ja fyysisen terveyden, hyvän oppimisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja tukemista. Oppilashuollolla tarkoitetaan opiskeluhyvinvoinnin ylläpitoa ja oppilaan sekä hänen vanhempiansa tukemista oppimiseen ja kasvatukseen liittyvissä asioissa. Oppilashuollon työ on ennaltaehkäisevää, jonka avulla pyritään tavoittamaan vaikeudet jo ennen niiden kehittymistä. Oppilashuoltotyö on oppilaiden, opettajien ja muun henkilöstön auttamista ja tukemista ongelmatilanteiden ilmetessä. (Mäkelä 2010,17.)

Psyykkisen osa- alueen lisäksi opinnäytetyössä korostuu ennaltaehkäisevän työn merkitys, joka on juuri oppilashuollon yksi tarkoitus. Pirjo Kinnusen seurantatutkimus vuodelta 2011 ”Nuoruudesta kohti aikuisuutta” painottaa ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön nuoruudessa, jotta välttyttäisiin varhaisaikuisuuden mielenterveysongelmilta. Mielenterveyden edistämistyö on Kinnusen mukaan pitkälti juuri varhaista puuttumista, jolloin huoli on kiinnittynyt erityisesti nuorten riskikäyttäytymiseen. Toimintaa tulee painottaa nuoren mielenterveyden vahvistamiseen tukemalla hänen persoonallisuuden ja identiteetin kehittymistä jakamalla nuoren tunnekokemuksia sekä kannustaen nuorta ajattelemaan itse omia arvojaan ja valintojaan. (Kinnunen 2011, 6.) Aito, arvostava, kiinnostunut ja kannustava suhtautuminen nuoren elämään ja tulevaisuuden suunnitelmiin, tukee nuoren identiteetin kehittymistä ja kasvua.

Elämme epävarmuuden ja jatkuvien muutosten ajassa, jossa pahoinvointi korostuu. Ennaltaehkäisevään työhön kannattaa panostaa sillä se on taloudellisesti edullisinta ja työntekijöiden voimavaroja vähiten kuluttavaa pitkällä aikavälillä. (Heinonen, Väisänen & Hipp 2012.) Suomalainen ajattelu ja

kulttuuri ovat usein melankolisia ja sen seurauksena työtavan muutokset tapahtuvat hitaasti. Ennaltaehkäisevään työhön keskittyminen auttaa muuttamaan ajattelua voimavaralähtöisemmäksi ja positiiviseksi.

Tähän yhteistyöhön velvoittaa erityisesti myös lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma. Kuntien tehtävänä on ollut vuodesta 2008 laatia lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma. Sen tarkoituksena on antaa moniammatillisesta näkökulmasta tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja edistää sitä. Tämä työ on tavoitteellista, suunnitelmallista ja pitkäjänteistä. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmassa on kyse kunnan toimialojen yhteistyöprosessista. Uudistetun lastensuojelulain (L 13.4.2007/417) tavoitteena on painottaa ennaltaehkäisyä, varhaista tukea ja avohuoltoa. Hyvinvointisuunnitelma tulee tehdä aina neljäksi vuodeksi kerrallaan. Siinä sovitaan yhteistyöstä eri viranomaisten ja palveluntuottajien välillä sekä suunnitelman toteuttamisesta ja arvioinnista. Hyvinvointisuunnitelma hyväksytään kunnanvaltuustossa. (Kankaanmäki 2015.)

Tulevaisuuden yhteiskunnan haasteena on tarjota riittävät edellytykset perheelle ja nuorelle terveeseen psyykkiseen kasvuun. (Kinnunen, Laukkanen & Kylmä 2010: 47; 234 -243). Kunnan sosiaali- ja terveystoimen, seurakunnan ja järjestöjen tulee toimia enemmän yhdessä lasten, nuorten, perheiden ja kuntalaisten hyvinvoinnin hyväksi. Yhteisölliselle ajattelulle on tarvetta tämän päivän Suomessa, kun välitämme aidosti myös naapurista. Toisista välittäminen koituu meidän kaikkien eduksi.

5.3 Eettisyys ja luotettavuus

Ranuan kristillinen kansanopisto vastasi opinnäytetyöhön osallistuvien nuorten valinnasta ja lähestyi ryhmään valittujen alaikäisten oppilaiden vanhempia pyytäen heidän suostumuksensa projektiin osallistumiselle. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön osallistuneet nuoret valmistivat ryhmälle kirjalliset säännöt, joita sitoutuivat noudattamaan. Minua opinnäytetyön tekijänä koskee terveydenhuollon ammattihenkilönä vaitiolovelvollisuus. Terveydenhuollon

ammattihenkilö ei saa ilmaista sivulliselle ilman lupaa yksityisen tai perheen salaisuutta, josta hän asemansa tai tehtävänsä perusteella on saanut tiedon. Salassapitovelvollisuus säilyy myös ammatinharjoittamisen päättymisen jälkeen. (Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 28.6.1994/559, 17§.)

Eettinen osaaminen mielenterveyshoitotyössä edellyttää hoitajan toimivan ammatinharjoittamista koskevan etiikan mukaisesti. Hoitaja noudattaa potilaan oikeuksia koskevaa lainsäädäntöä ja toimii mielenterveyslain ja asetusten säätämällä tavalla. Eettisen osaamisen perustana on, että hoitaja on tietoinen omista arvoistaan ja osaa selkiyttää omaa hoitotyön filosofiaansa. Hoitaja kunnioittaa asiakkaan itsemääräämisoikeutta havaiten asiakkaan yksilöllisyyden, turvallisuuden ja hoidon jatkuvuuden periaatteet osaten tehdä eettisiä päätöksiä niiden pohjalta. Hoitaja tuntee asiakkaan tahdosta riippumattoman hoidon prosessin ja siihen liittyvät hoitotoimenpiteet. (Kuhanen, Oittinen ym. 2010, 54.)

Jokaisella hoitotyöntekijällä on oma arvomaailma, mutta se ei saa haitata työssä eikä aiheuttaa ristiriitoja työyhteisössä. On helpompi kohdata autettava, jos työntekijän ja autettavan välillä ei ole arvoriitaa, mutta aina siltä ei voi välttyä. Hoitotyöntekijän tulee ymmärtää jatkuva ihmisenä kasvamisen prosessi.

Hoitotyöntekijänä olen kokenut, että mitä vähemmän minulla on ihmisestä ennakkokäsityksiä, niin sen parempi. Jokainen meistä muodostaa oman käsityksen kohtaamastaan ihmisestä, virheelliset ennakkokäsitykset ohjaavat meitä sivupolulle. Oma arvomaailmani voin kiteyttää ajatukseen, että jokainen ihminen on arvokas hänen taustastaan riippumatta.

Monikulttuurisuus on selkeästi lisääntynyt yhteiskunnassa. Tämä luo paineita henkisen, hengellisen ja uskonnollisen hyvinvoinnin huomioimiselle länsimaisessa terveydenhuollossa. Asiakkaan henkisen ja hengellisen taustan selvittäminen auttaa ymmärtämään henkisen ja hengellisen tuen tarpeen ja sisällön. Tässä selvittelyssä on tärkeää työntekijän kyky tunnistaa omat asenteensa henkisiä ja hengellisiä asioita kohtaan. (Karvinen 2009, 45.)

Asiakkaan hengellisen historian selvittäminen voi tapahtua osallistumalla uskonnollisen yhteisön tapahtumaan, itsetutkistelulla, lukemalla ja luontoa katselemalla. Työntekijän on hyvä pysähtyä kuuntelemaan asiakkaan viestejä hänen hengellisestä historiastaan. (Karvinen 2009, 45.) Uskontokysymyksissä ohjaajan tulee olla varovainen ja hänen tulee kunnioittaa jokaisen vakaumusta. (Krappe ym. 2013, 21.) Lämpimien ja rakentavien kysymysten avulla hoitotyöntekijä voi lähestyä asiakasta turvallisesti ja selvittää hänen henkistä ja hengellistä historiaa.

Hoitotyön keskeisiin käsitteisiin kuuluvat ihminen, terveys, hoitotyön eri toiminnot ja ympäristö. Hoitamisessa hoitotyöntekijällä on kaksi peruselementtiä: vastuu ihmisestä ja vastuu tehtävästä. Vastuuseen ihmisestä liittyy ihmisen pitäminen ainutlaatuisena ja ajattelevana arvovalintoja tekevänä henkilönä, jolla on oma näkemys terveydestään, hoitotarpeistaan tai ongelmistaan. Ihmisarvon kunnioittaminen, hyvän tekeminen ja pahan välttäminen sekä oikeudenmukaisuuden periaatteet ohjaavat ihmisvastuullista toimintaa. (Kuhanen, Oittinen ym. 2010, 65.)

5.4 Omat kokemukseni

Ranuan kristilliselle kansanopistolle tekemäni työ oli minulle mieleinen, koska minun juureni ovat vanhoillislestadiolaisessa herätysliikkeessä. Ajattelen myönteisesti heistä, vaikka en enää kuulukaan yhteisöön. Kerroin tästä nuoruuden taustastani nuorille ja he pitivät siitä. Yhteisön turvallinen elämäntapa luo hajaannusvaiheessa olevalle nuorelle turvallisen paikan elää. Yhteisön sosiaalinen ja psyykinen tuki on vahva. Samalla tavalla uskovat ja ajattelevat on helppo löytää, nuori ei koe olevansa yksin!

Mitä hyötyä vanhoillislestadiolaiseen yhteisöön aikaisemmin kuulumisesta oli minulle hankkeessa? Lapsuuteni ja nuoruuteni kokemukset yhteisöllisyydestä ovat olleet lämpimiä. Myös kokemukseni sosiaalisesta vuorovaikutuksesta eri tavoin ajattelevien ihmisten kesken ovat olleet lämpimiä, kun naapurit ja

kyläläiset toimivat yhdessä toistensa tukena. Opiskellessani nuorena Oulussa sain ystäväni perheeltä arvokasta tukea elämääni. Myöhemmin perheellisenä Ranualla autoimme naapureina toinen toisiamme. Toimimme yhdessä myös koulun luokkaretkien hyväksi ja vapaaehtoistyössä eri urheiluseuroissa.

Koen, että minun oli helpompi ymmärtää nuoria, kun olin itsekin elänyt kyseisessä yhteisössä. Taustani avulla koen ymmärtäväni paremmin toisenlaisen uskonnollisen ja kulttuuritaustan omaavia ihmisiä. Auttamistyössä voi tukea enemmän toisia kun ymmärtää ja puhuu samaa kieltä.

5.5 Jatkotutkimus ja näköala tulevaisuuteen

Minua kiinnostaa Ranuan kristillisessä kansanopistossa opiskelevan nuoren ja hänen perheensä ja kansanopiston välisen vuorovaikutuksen tutkiminen ja syventäminen. Tavoitteena on syventää tätä vuorovaikutusta.

LÄHTEET

Aho, S. & Laine, K. 2004. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen, Helsinki: Otava

Aro, A. 2007. ”Välittämistä, vastuuta, huolenpitoa.” Lemmikkieläinten merkitys ylä-asteikäisten nuorten elämässä. Pro gradu- tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 18.6.2015.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78167/gradu01947.pdf?sequence=1>

Ammatinvalinta. Tunnekortit. 2013. Viitattu 20.3.2015
http://ammatinvalinta.fi/smart_faq/tunnekortit/

Damon, W. 2008. The Path to Purpose. Free Press. Viitattu 31.5.2015.
<http://catdir.loc.gov/catdir/enhancements/fy0826/2007049583-s.html>

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14.–15. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Erkko, A. 2010. Hyvinvoivan koulun puolesta. Opettajien käsityksiä koulun merkityksestä nuorten hyvinvoinnin edistäjänä. Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu- tutkielma. Viitattu 26.5. 2015.
http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/erkko_2010.pdf

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

Eronen, S., Kanninen, K., Katainen, S., Kauppinen, L., Lähdesmäki, M., Oksala, E. & Penttilä, M., 2001. Persoona kehityspsykologia. Helsinki: Edita Oyj.

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa. Suomen mielenterveysseura. Turku: SMS- Tuotanto Oy.

Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. 2009. Valokuvien terapeuttinen voima, Keuruu: Otava.

Heinonen H., Väisänen A., & Hipp T. 2012. Miten lastensuojelun kustannukset kertyvät? Lastensuojelun keskusliitto & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.9.2015.
http://www.lskl.fi/files/1518/Miten_lastensuojelun_kustannukset_kertyvat.pdf

Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. 2009. Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmä. Helsinki: Tammi.

Hietala T., Kaltiainen, Metsärinne T., U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Hämeenlinna. Otava.

Junes S. & Kainua P. 2013. Siunaus. Oulu: Suomen Rauhanyhdistyksen keskusyhdistys ry.

Kankaanmäki, M. 2015. Lasten ja nuorten hyvinvointi kuntia velvoittavissa hyvinvointisuunnitelmissa. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 15.7.2015.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45496/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201503121463.pdf?sequence=1>

Karvinen, Ikali. 2009. Henkinen ja hengellinen terveys. Kuopion yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 31.5.2015.

<http://core.ac.uk/download/pdf/15167322.pdf>

Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta – Varhaisaikuisuuden mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Viitattu 14.12.2014.

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1>

Kinnunen, P., Laukkanen, J. & Kylmä, J. 2010. Nuoruusiän vanhempisuhteiden, päihteidenkäytön ja koulukokemusten yhteys varhaisaikuisuuden mielenterveyteen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti.

Viitattu 18.6. 2015.

<http://ojs.tsv.fi/index.php/SA/article/view/3916/4180>

Krappe J, Parkkinen, T & Sinisalo- Juha, E. 2013. Tavarat taskuissa. Nuorten ryhmäohjauksen menetelmiä, MIMO- projekti 2010- 2013. Kaarina: Winbase Oy. Viitattu 28.5.2015.

<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164209.pdf>

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielenterveys Hoitotyö. Helsinki: Wsoypro.

Kumpula, M. 2012. Nuorten sosiaalisen pääoman muotoutuminen kaverisuhteissa. Lapin yliopisto. Pro gradu – tutkielma.

Viitattu 26.3.2015.

<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/77284/Kumpula.Maarit.pdf?sequence=1>

Laukkanen, E. 2010. Nuorten hyvin - ja pahoinvointi. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 1.3.2015.

<http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f1595320904/konsensus2010artikkelikirja.pdf>

Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 28.6.1994/559. Viitattu 7.1.2015.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559>

Makkonen, K. & Paaso, M. 2011. Opiskelijoiden kokemuksia opiskelijahuoltoyhmän toiminnasta Ranuan kristillisessä kansanopistossa. Opinnäytetyö. Oulun diakonia- ammattikorkeakoulu.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2004. Mä on jees! Aineisto itsetuntemuksesta tukioppilasohjaajille. Viitattu 30.5.2015.
<http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/m-oon-jees.pdf>

Mäkelä, H. 2010. "Ettei kenenkään hartiat yksin riitä." Tapaustutkimus oppilashuoltotyöstä moniammatillisena yhteistyönä. Hämeenlinna. Pro gradu-työ. Viitattu 1.6. 2015.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81517/gradu04246.pdf?sequence=1>

Niemelä, K. 2011. Uskonto suomalaisten elämässä. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 9. Tampereen yliopisto. Viitattu 22.5.2015.
http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/julkaisusarja/FSDjs09_uskonto.pdf

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-4.painos. Helsinki: Wsoypro.

Pylvänäinen, A. 2014. "Kyllä mää ilmeisesti riitän kaikille." Nuorten aikuisten antamia merkityksiä itsetunnolle. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu- tutkielma. Viitattu 12.9.2015.
<https://www.jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43250/URN:NBN:fi:juu-201404221550.pdf?sequence=1>

Ranuan kristillinen kansanopisto. Viitattu 28.2.2015.
<http://www.rakro.net/oppilaitos>

Ranuan kristillinen kansanopisto. Opiskelijahuoltoryhmän toimintasuunnitelma. 2014.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.5.2015.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18015/951-39-2490-4.pdf?sequence=1>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2009. Vertaistuki. Viitattu 26.5.2015.
<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.a. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 27.5.2015.
<https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/taidelahtoiset-menetelmat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.b. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 27.5.2015.

<https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/taidelahtoiset-menetelmat/lastensuojelun-uusia-ulottuvuuksia>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.c. Vertaisryhmätoiminta ja nuorten ryhmätoiminta. Viitattu 27.5.2015.

<https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyomenetelmat/vertaisryhmatoiminta-ja-nuorten-ryhmatoiminta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Voimavaralähtöiset menetelmät. Viitattu 1.6.2015.

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

Tikkanen, K. 2012. 15 – 20-vuotiaiden nuorten toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen. Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja. Viitattu 28.2.2015.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66879/978-951-44-8736-1.pdf?sequence=1>

Törrönen, S., Hannukkala, M., Ruuskanen, U. & Korhonen, E. 2011. Hyvinvoiva oppilaitos. Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille. Suomen mielenterveysseura.

http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/hyvinvoiva_opilaitos.pdf

Vilkka, H. 2014. Tutki ja havainnoi.

<http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-havainnoi.pdf>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.