

Niina Paananen

Tunnen itseni, elän elämäni –

Menetelmäopas alaikäisten turvapaikanhakijoiden ohjaajalle

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi AMK

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

02.11.2016

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Niina Paananen Tunnen itseni, elän elämäni – Menetelmäopas alaikäisten turvapaikanhakijoiden ohjaajalle 35 sivua + 1 liite Syksy 2016
Tutkinto	Sosionomi
Koulutusohjelma	Sosiaaliala
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaaliala
Ohjaajat	Lehtori Kirsi Lautala Lehtori Ulla Saukkonen
<p>Opinnäytetyön tuotoksena on laadittu menetelmäopas alaikäisten turvapaikanhakijoiden ohjaajalle. Tavoitteena oli kehittää alaikäisyksikössä työskentelevien ohjaajien työtä ja monikulttuurisen ohjauksen avulla tukea ilman huoltajaa saapuneiden turvapaikanhakijanuorten itsetuntemusta ja elämänhallintaa. Nämä taidot edistävät nuoren itsenäisen elämän valmiuksia. Työelämäkumppanina opinnäytetyössä oli Suomen Punainen Risti ja toimintaympäristönä järjestön ylläpitämä Siuntiossa sijaitseva 16–17-vuotiaille ilman huoltaa saapuneille turvapaikanhakijoille suunnattu vastaanottokeskus Harjulinna.</p> <p>Opinnäytetyössä vastataan tarpeeseen tukea turvapaikanhakijoina saapuneiden nuorten itsenäistymisvalmiuksia ja kehittää heidän kanssa tehtävää työtä. Suomeen saapuneiden alaikäisten turvapaikanhakijoiden määrä on noussut ja etenkin oppivelvollisuusiän ylittäneet nuoret ovat järjestettävien palveluiden suhteen eriarvoisessa asemassa muihin nuoriin nähden. Itsenäisen elämän valmiuksien tukeminen on tärkeää nuoren vielä asuessa tukiasunnoissa, sillä täysi-ikäistytyään nuoren itsenäisyys kasvaa väistämättä. Maahanmuuttajanuoren kohdalla syrjäytymisriski on viisinkertainen verrattuna kantaväestöön kuuluvaan nuoreen.</p> <p>Toteutettu menetelmäopas sisältää itsetuntemusta ja elämänhallinnan taitoja vahvistavia harjoituksia, jotka ovat osa tämän monimuotoisen opinnäytetyön teoreettista viitekehystä. Valitut teoriat soveltuvat oppaan näkökulmiksi ja kehitettyjen menetelmien taustoittajiksi, sillä elämänhallinnantaidot tukevat nuoren itsenäisen elämän valmiuksia ja ehkäisevät syrjäytymistä. Näiden teorioiden lisäksi monikulttuurinen ohjaus kytkeytyy olennaisena osana oppaan teoreettiseen viitekehukseen, sillä oppaan menetelmät ovat suunnattu eri kulttuureista saapuvien nuorten kanssa toteutettavaksi.</p> <p>Menetelmäopas on hyödyllinen väline ohjaajan työn tueksi tehtäessä ammatillista ja tavoitteellista ohjaustyötä monikulttuuristen nuorten kanssa. Menetelmäopasta voidaan hyödyntää Harjulinnaa lisäksi myös muissa vastaanottokeskuksissa tai monikulttuurisen nuorisotyön alueilla. Menetelmäopasta on mahdollista jatkokehittää täydentämällä oppaaseen koottujen menetelmien yhteyteen niitä koskevaa teoreettista taustatietoa. Toinen kehityskohta on oppaan muokkaaminen vapaaehtoistyöntekijän käyttöön soveltuvaksi, sillä turvapaikanhakijoiden kanssa tehdään paljon erilaista vapaaehtoistyötä.</p>	
Avainsanat	alaikäiset turvapaikanhakijat, elämänhallinta, itsetuntemus, monikulttuurinen ohjaus

Author Title Number of Pages Date	Niina Paananen I know myself, I live my life – A Method Guide for Instructors Working with Minor Asylum Seekers 43 pages + 1 appendix Autumn 2016
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor	Kirsi Lautala, Senior Lecturer Ulla Saukkonen, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to create a method guide for minor asylum seeker instructors. The goal was to develop the instructors' work in the unit of minors and support the right to independent life for young asylum seekers who have arrived in Finland unaccompanied. Finnish Red Cross acted as working life partner in the thesis and the operating environment was Harjulinna in Siuntio which is a reception center for 16 – 17-year-old asylum seekers.</p> <p>My thesis will respond to the need to develop the work with young asylum seekers and their readiness for independent lives. Especially the ones who have exceeded compulsory education age are in unequal position compared to other young people. The number of minor asylum seekers has increased. Supporting their readiness for independent life is especially important while the young person is still living in a supported accommodation because the requirement for independence is soon approaching. Young people who have immigrated face five times higher risk of social exclusion compared to their peers.</p> <p>The new method includes a guide to self-knowledge and life skills strengthening exercises that are part of the theoretical framework of this diverse thesis. The selected theories are suitable for specific perspective of background information in the guide and methods developed, such as life-management skills to support the capacity of young people for independent living and the prevention of exclusion. The selected theories also relate naturally to each other, because self-knowledge is seen as the basis for life management; before pursuing life management you have to know yourself. In addition to these theories, multicultural guidance connects as an integral part to the guide's theoretical framework, because the methods are directed to be executed with young people arriving from different cultures.</p> <p>The implemented method guide is a useful tool to support the director's work when making professional and goal-oriented counseling work with multicultural youth. The method guide can be used in reception centers or multi-cultural youth arenas. It is possible to further develop the method guide by adding theoretical background information in addition to the methods. Another development target is to edit the guide compatible for volunteers because there are plenty of different types of voluntary work done with asylum seekers.</p>	
Keywords	minor asylum seekers, life management, self-knowledge, multicultural guidance

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Suomen Punainen Risti alaikäisten vastaanottokeskusten ylläpitäjänä	2
2.1	Suomen Punainen Risti	2
2.2	Alaikäisten turvapaikanhakijoiden vastaanottokeskus Harjulina	3
3	Kulttuurinen työ alaikäisten turvapaikanhakijoiden kanssa	4
3.1	Ilman huoltajaa maahan saapuneet alaikäiset turvapaikanhakijat	4
3.2	Itsenäisen elämän valmiuksia tukeva kulttuurinen työ	4
3.3	Kulttuurinen työ vastaanottokeskusympäristössä	5
3.4	Nuorten yhteiskuntaan sopeutumiseen vaikuttavia tekijöitä	6
4	Nuoren itsetuntemuksen ja elämänhallinnan vahvistaminen	7
4.1	Itsetuntemus	7
4.2	Elämänhallinta	9
5	Monikulttuurinen ohjaus nuorta tukevassa työssä	11
5.1	Monikulttuurinen nuortenohjaus ja sen periaatteet	11
5.2	Vuorovaikutus monikulttuurisissa kohtaamisissa	13
6	Menetelmäoppaan esittely	15
6.1	Itsetuntemuksen ja elämänhallinnan näkökulma menetelmissä	18
6.2	Menetelmät	20
7	Menetelmäoppaan arviointi	30
8	Pohdinta	34
	Lähteet	36
	Liite 1. Tunnen itseni, elän elämäni – menetelmäopas ohjaajalle monikulttuuriseen nuortenohjaukseen	

1 Johdanto

Opinnäytetyöni käsittelee ilman huoltajaa saapuneiden turvapaikanhakijanuorten kanssa tehtävää itsenäisen elämän valmiuksia tukevaa työtä. Tavoitteena tässä työssä on itsetuntemuksen vahvistaminen ja elämönhallinnan tukeminen monikulttuurisen ohjauksen avulla, sekä alaikäisyksikössä työskentelevien ohjaajien työn kehittäminen. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi *Tunnen itseni, elän elämäni* -menetelmäopas, joka sisältää itsetuntemusta ja elämönhallinnan taitoja vahvistavia harjoituksia. Opas on tarkoitettu ohjaajan työn tueksi Suomen Punaiselle Ristille. Opinnäytetyön toimintaympäristönä toimi Suomen Punaisen Ristin perustama Siuntiossa sijaitseva alaikäisille ilman huoltaa saapuneille turvapaikanhakijoille suunnattu vastaanottokeskus Harjulinna.

Opinnäytetyössä vastataan tarpeeseen tukea turvapaikanhakijoina saapuneiden nuorten itsenäistymisvalmiuksia ja kehittää heidän kanssa tehtävää työtä. Etenkin oppivelvollisuusiän ylittäneet nuoret ovat eriarvoisessa asemassa muihin nuoriin verrattuna, sillä Perusopetuslain (628/1998 § 25) mukaan kunnat eivät ole velvollisia järjestämään perusopetusta 17 ikävuoden jälkeen. Perusopetuksen päätyttyä nuori kuitenkin ei ole vielä täysi-ikäinen, jolloin hän olisi oikeutettu saamaan aikuisille turvapaikanhakijoille suunnattuja palveluja. Opinnäytteen tarkoitus on paikata tätä puutosta.

Suomeen saapuneiden turvapaikanhakijoiden määrä on myös noussut lyhyessä ajassa, mikä osaltaan kasvattaa alaikäisyksikössä työskentelevien ohjaajien työn kehittämisen tarpeellisuutta. Vuoden 2015 aikana Suomeen saapui ilman huoltajaa yhteensä 3024 turvapaikanhakijalasta, kun aikaisempina vuosina määrä on pysytellyt alle kahdessa sadassa (Maahanmuuttovirasto 2015). Maahanmuutto myös itsessään aiheuttaa aina stressiä, riippumatta maahan muuttamisen syystä (Schubert 2013: 63). Ilman huoltajaa turvapaikanhakijoina saapuneiden nuorten tukeminen maahan asettautumisessa nousee tärkeään asemaan, sillä vieraaseen maahan saavuttuaan heiltä puuttuu perheenjäseniltä saatu emotionaalinen tuki (Björklund 2014: 63).

Elämönhallinnan taitojen vahvistaminen on tärkeää etenkin sinä aikana, kun nuori asuu alaikäisille turvapaikanhakijoille suunnatussa yksikössä, sillä itsenäisyys kasvaa väistämättä nuorten saavutettua täysi-ikäisyyden (Parsons 2010: 63). Yksin saapuneet turvapaikanhakijanuoret ovat myös monenmoisten haasteiden edessä vieraassa maassa selviytyäkseen, kuten (Björklund (2014) tutkimuksessaan tuo esille. Pääkaupunkiseudulla

toteutetusta tutkimuksesta lisäksi ilmenee, että maahanmuuttajanuoren kohdalla syrjäytymisriski on viisinkertainen verrattuna kantaväestöön kuuluvaan nuoreen (Myrskylä 2012: 16).

Esittelen opinnäytetyössäni ensin yhteistyökumppanini Suomen Punaisen Ristin sekä alaikäisten vastaanottokeskus Harjulinna toimintaa. Kuvaan myös ohjaajan työskentelyä vastaanottokeskuksen arjessa ja kerron alaikäisistä ilman huoltajaa Suomeen saapuneista turvapaikanhakijoista: keitä he ovat ja miksi he ovat lähteneet hakemaan turvaa oman kotimaansa ulkopuolelta. Luvuissa 4 ja 5 esittelen opinnäytetyöni teoreettisen taustan ja keskeiset käsitteet, joita ovat itsetuntemus ja elämänhallinta. Myös monikulttuurinen ohjaus kytkeytyy olennaisena osana oppaan teoreettiseen viitekehykseen, sillä oppaan menetelmät ovat suunnattu eri kulttuureista saapuvien nuorten kanssa toteutettavaksi. Harjulinna tukiasunnoissa asuvat nuoret ovat iältään 16–17 vuotiaita nuoria, joten tarkastelen monikulttuurista ohjausta keskittyen nimenomaan nuorten kanssa tehtävän työn näkökulmaan. Luvussa 6 esittelen opinnäytetyön tuotoksena laaditun menetelmäoppaan, jonka jälkeen siirryn oppaan arviointiin. Lopuksi pohdin vielä opinnäytetyöprosessia kokonaisuutena, oppaan jatkokehitysmahdollisuuksia, sekä opinnäytetyölle asetettujen tavoitteiden toteutumista.

2 Suomen Punainen Risti alaikäisten vastaanottokeskusten ylläpitäjänä

2.1 Suomen Punainen Risti

Suomen Punainen Risti on tehnyt avustustyötä useita vuosikymmeniä ja se on nykyään yksi Suomen suurimmista kansalaisjärjestöistä. Yhdistyksen historia alkaa vuodesta 1877 ja sen toiminta-alueeseen kuuluu Suomen lisäksi koko maailma, kattaen lähes kaikki sen alueet. (Mikä on Suomen Punainen Risti? n.d.; Historia n.d.) Yhdistyksen toimintaa ohjaavat niin Suomessa, kuin maailmalla puolueettomuuteen ja riippumattomuuteen perustuvien periaatteiden kokonaisuus, jotka mahdollistavat humanitaarisen avun antamisen maailmanlaajuisesti (Punainen Risti on erilainen auttaja n.d.). Suomen Punaisen Ristin turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten hyväksi tehtävän työn tavoitteena on yhdenvertaisuuden edistäminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen. Yhdistyksen toimintaan Suomessa kuuluu muun muassa vastaanottokeskusten ylläpitäminen ja maahan saa-

puvien turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten vastaanottaminen. Lisäksi perheiden yhdistäminen, henkilötiedustelu ja kotoutumisen tukeminen ovat osa Suomen Punaisen Ristin toimintaa. (Turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten vastaanotto n.d.)

2.2 Alaikäisten turvapaikanhakijoiden vastaanottokeskus Harjulina

Suomen Punaisella Ristillä on yhteensä kymmenen vastaanottokeskusta eri puolilla Suomea, jotka on suunnattu alaikäisille ilman huoltajaa Suomeen saapuneille turvapaikanhakijoille (Toiminnassa olevat alaikäisyksiköt 2016). Opinnäytetyön työelämäkumppanina toiminut Harjulinan vastaanottokeskus sijaitsee Siuntiossa. Harjulina on ympärivuorokautinen, 35-paikkainen 16–17-vuotiaille nuorille suunnattu asumispalveluyksikkö. Toiminta on alkanut vuoden 2015 lokakuussa, jolloin ensimmäiset nuoret ovat muuttaneet Harjulinan tukiasuntoihin. Turvapaikkaprosessin kestosta riippuen nuoret asuvat Harjulinan tukiasunnoissa noin 1–1,5 vuoden ajan, ennen siirtymistä omaan asuntoon, kuntaan tai tuetun asumisen piiriin. Harjulinan henkilöstöön kuuluu 21 työntekijää, jotka ovat pääosin ohjaaja-nimikkeellä työskenteleviä sosionomeja. Ohjaaja-nimikkeellä työskentelevien henkilöiden lisäksi Harjulinassa työskentelee vastaava ohjaaja (Sosionomi AMK), sekä vastaanottokeskuksen johtaja. Sairaanhoitaja, sosiaalityöntekijä ja toimistos sihteeri työskentelevät Harjulinan lisäksi myös Lohjan ryhmäkodissa. (Mäkinen 2016.)

Ohjaajan työhön Harjulinassa kuuluu alaikäisten yksin maahan tulleiden turvapaikanhakijoiden tukeminen, kasvatus ja arjen sujuvuudesta huolehtiminen sekä harrastustoiminnan järjestäminen. Jokaisella nuorella on omaohjaaja, jonka tehtävä on tukea nuorta. Nuorille laaditaan myös henkilökohtainen itsenäistymissuunnitelma, minkä tarkoituksena on konkretisoida nuoren kanssa määritellyt tavoitteet sekä tarpeet ja kuinka näihin vastataan vastaanottokeskuksen arjessa. (Mäkinen 2016.) Alaikäisten ilman huoltajaa saapuneiden turvapaikanhakija nuorten kanssa tehtävässä työssä toimitaan Lastensuojelulain (417/2007 § 17) puitteissa soveltuvin osin, sekä työtä määrittää Laki kansainvälistä suojelua hakevan vastaanotosta sekä ihmiskaupan uhrin tunnistamisesta ja auttamisesta (746/2011). Toiminta-ajatukseen Harjulinassa kytkeytyvät Suomen Punaisen Ristin määrittelemät eettiset ohjeet, kuten muiden kunnioittaminen ja yhdenvertaisuus, sekä inhimillisyyden puolustaminen. Myös avoimesti ja vastuullisesti toimiminen ovat rehellisyyden lisäksi tärkeitä Suomen Punaisen Ristin arvoja. (Eettiset ohjeet 2013.)

3 Kulttuurinen työ alaikäisten turvapaikanhakijoiden kanssa

3.1 Ilman huoltajaa maahan saapuneet alaikäiset turvapaikanhakijat

Puhuttaessa ilman huoltajaa saapuneista alaikäisistä turvapaikanhakijoista, tarkoitetaan heillä lapsia jotka ovat lähteneet hakemaan turvapaikkaa yksin, ilman omia vanhempia tai huoltajaa (Björklund 2014: 21). YK:n yleissopimuksen lapsen oikeuksista 1 artiklan mukaan lapseksi määritellään jokainen alle 18-vuotias henkilö (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 1989). Myös Suomen lainsäädäntö tukee tätä määritelmää (Lastensuojelulaki 417/2007 §6). Maailmanlaajuisesti pakolaisia on noin 60 miljoonaa, joista suurin osa elää omassa kotimaassaan maansisäisinä pakolaisina (UNHCR 2015: 3). Pelko turvallisuudesta, köyhyys, vaino, poliittinen epävakaus ja aseelliset konfliktit ajavat kuitenkin ihmisiä eri ikäluokista hakemaan suojelua oman valtion ulkopuolelta (Björklund 2015: 9).

Erityisesti lapset ovat turvattoman, psyykkistä ja fyysistä terveyttä tai jopa henkeä uhkaavan kasvuympäristön vuoksi haavoittuvassa asemassa (Taskinen 2011: 49). Lapsen pakolaiseksi lähtemiselle on useita syitä. Osa alaikäisistä lapsista hakee suojelua vanhempien tai muun perheenjäsenen lähettämänä, osa taas on joutunut eroon perheestänsä pakomatkan aikana ja sen vuoksi saapuu maahan yksin ilman huoltajaa (Mikkonen 2001: 80-81; Björklund 2014: 56). Tilanteet lähtömaassa ovat voineet johtaa myös siihen, että lapsi on joutunut karkaamaan itse tai hän on voinut menettää vanhempansa tai muita perheenjäseniä. Konfliktimaissa lasta voi uhata myös kunniaväkivalta tai pakkoavioliiton solmimien, myös joutuminen lapsisotilaaksi. (Ilman vanhempia tulleet turvapaikanhakijalapsset 2014.)

3.2 Itsenäisen elämän valmiuksia tukeva kulttuurinen työ

Usein arkikielessä kuulee puhuttavan turvapaikanhakijoiden kotoutumisesta tai kotouttamisesta. Virallisesti ei kuitenkaan voida puhua kotouttavasta työstä, sillä vasta myönteisen turvapaikkapäätöksen jälkeen alkaa varsinainen kotouttaminen. Turvapaikanhakijoiden kanssa tehtävässä työssä voidaan tukea turvapaikanhakijoiden valmiuksia itsenäistä elämää varten. (Kotouttaminen kuuluu vasta oleskeluluvan saaneille 2016.) Virallista määritelmää tai termiä ei tämän kaltaiselle työtoteelle ole, vaan toimintaa voidaan kuvailla eri tavoin. Harjunnassa itsenäisen elämän valmiuksia tukevaa työtä kutsutaan

esimerkiksi kulttuuriseksi työksi, millä edistetään turvapaikanhakijan yhteiskunta- ja kulttuurintuntemusta (Mäkinen 2016). Maahanmuuttoviraston (2016) tiedotteen mukaan kulttuuriseen työhön voidaan katsoa kuuluvan muun muassa kulttuurin tuntemisen ja elämänhallinnan taitojen edistäminen. Käytännössä kulttuurinen työ ja kotoutumista tukeva työ sisältävät siis hyvin samankaltaisia elementtejä, vaikka turvapaikanhakijoiden kanssa tehtävässä työssä ei työtä virallisesti voidakaan määritellä kotoutumista tukeväksi työksi (Kotouttaminen kuuluu vasta oleskeluluvan saaneille 2016). Myös lain määritelmän mukaisesti kotouttavaa työtä tehdään ainoastaan jo turvapaikan tai oleskeluluvan saaneiden kanssa. Kotoutumislaki täsmentääkin, että lain mukainen kotoutumissuunnitelma laaditaan vasta myönteisen oleskelulupapäätöksen saamisen jälkeen (Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010 §15). Kotoutumissuunnitelma on yksilöllinen suunnitelma kotoutumista tukevista toimenpiteistä ja palveluista (Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010 §11). Tässä työssä tarkoitan *kulttuurisella työllä* ohjaajan vastaanottokeskuksissa tekemää turvapaikanhakijoiden itsenäisen elämän valmiuksia tukevaa työtä.

3.3 Kulttuurinen työ vastaanottokeskusympäristössä

Asuinjärjestelystä riippumatta tarkoitus on, että alaikäisen turvapaikanhakija lapsen hyvinvointia ja elämän taitoja lähdetään tukemaan pian maahan saapumisen jälkeen, alaikäisen lapsen vielä odottaessa turvapaikkapäätöstä. Vastaanottoyksikössä alaikäisellä turvapaikanhakijalla on oma ohjaaja. Ohjaaja ”kannattelee” vaikeiden asioiden yli ja antaa psykososiaalista tukea, sekä auttaa arjen toiminnoissa. (Laitinen 2011: 124.) Mielenterveyspalveluiden saaminen turvapaikkaprosessin aikana on kuitenkin hyvin vaikeaa. (Mustonen – Alanko 2011: 40). Suomen Punainen Ristin huolehtii vastaanottokeskuksissa majoituksesta, ruoasta ja akuuteista terveystarkastuksista (Turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten vastaanotto n.d.). Lisäksi toimintaan kuuluu muun muassa suomen kielen opiskelu, tiedon antaminen Suomesta sekä arjen eri askareissa opastaminen (Kysymyksiä ja vastauksia vastaanottokeskuksista n.d.).

Erilaista toimintaa järjestetään myös yhteistyössä järjestöjen kanssa (Kysymyksiä ja vastauksia vastaanottokeskuksista n.d.). Järjestön vapaaehtoiset ovat myös tärkeässä roolissa, sillä he järjestävät erilaista toimintaa, mihin asukkaat voivat osallistua, kuten kokikerhoja, suomen kielen keskustelukerhoja tai naisten ryhmiä (Turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten vastaanotto n.d.). Perusopetuslain (628/ 1998 §4) mukaan kunta on vel-

vollinen järjestämään perusopetuksen, joten oppivelvollisuusikäiset lapset ja nuoret aloittavat myös koulunkäynnin ja yli 16-vuotiailla on mahdollisuus opiskella esimerkiksi kansanopistossa (Kysymyksiä ja vastauksia vastaanottokeskuksista n.d.).

3.4 Nuorten yhteiskuntaan sopeutumiseen vaikuttavia tekijöitä

Suomeen yksin saapuneet turvapaikanhakijanuoret ovat lähtöisin erilaisista taustoista ja matka ennen Suomeen päätymistä on voinut kestää pitkään. Suomalaisiin ikätoveihinsa verrattuna he ovat usein ehtineet kokea paljon. Toisilla lapsuus lähtömaassa on voinut olla pääosin turvallinen, joidenkin kokemuksi taas sävyttää koettu turvattomuus ja sekasorto, mikä vaikuttaa kotoutumisprosessiin. (Björklund 2014: 55.) Lähtömaassa ja pakomatkan aikana koettujen tilanteiden lisäksi aiheuttaa uuteen maahan saapuminen jo itsessään stressiä. Toimintatavat, arvostukset, ruokakulttuuri ja muut arjen asiat saattavat erota huomattavasti omista tottumuksista. (Schubert 2013: 63–68.) Myös ymmärryksi tuleminen aiheuttaa haasteita arkeen, sillä vieraassa maassa vuorovaikutuksen ja kielitaidon haasteet korostuvat ja ei-sanallinen viestintä tulee entistä tärkeämmäksi (Lehtonen – Niinimäki 2015). Nuoret käyvät myös samanaikaisesti läpi ikäkauteensa tyyppillisesti liittyviä kehitysvaiheita, kuten kehoon, ajatteluun ja identiteettiin liittyviä muutoksia (Arvola – Kuikkaniemi – Siren 2014: 22).

Yksin saapuneet alaikäiset turvapaikanhakijat ovat muihin turvapaikanhakijoihin verrattuna myös erilaisessa asemassa, sillä he ovat ilman läheisten tukea yksin vieraassa maassa, uuden kulttuurin keskellä (Björklund 2014: 63). Ero perheestä aiheuttaa huolta nuorelle ja kuormittaa hyvinvointia (Mustonen – Alanko 2011: 40). Jokaisella nuorella on myös haaveita, toiveita ja tulevaisuudensuunnitelmia, mitkä saattavat kuitenkin jäädä taka-alalle ajatusten kiinnittyessä liiaksi oleskeluluvan saamiseen, perheen ja läheisten kaipaukseen. Tilanteessaan nuori tarvitsee paljon tukea ja ymmärrystä. (Alitolppa-Niitammo 2014: 79–80.) Näin ollen vastaanottokeskuksen ohjaajat, että muut auttajat nousevat tärkeään asemaan nuoren elämässä (Björklund 2014: 81–82). Nuoren kotoutumisen kannalta on tärkeää löytää nuorille mielekästä tekemistä. Koulun aloittaminen edistää kotoutumista, joten oppivelvollisuusikäiset ilmoitetaan kouluun pian saapumisen jälkeen. Oppivelvollisuusikäisen ylittäneillä mielekkään tekemisen löytämisen tärkeys korostuu, sillä vaadittavaan työmäärään ja päivärytmiin sopeutuminen on haastavampaa, mikäli he ovat joutuneet odottamaan pitkään koulutus tai kurssipaikkaa. (Lehtonen – Niinimäki 2015: 59.)

Nuorten kanssa tehtävä kulttuurinen työ voidaan nähdä psyykkistä hyvinvointia vahvistavana ja elämänhallintaa tukevana ennaltaehkäisevänä työnä. On tärkeää, että nuoreen valetaan toivoa, jotta hän jaksaa uskoa tulevaisuuteensa. (Alitolppa-Niitamo 2014: 79.) Björklund (2014: 61) lisäksi huomauttaa tutkimuksessaan, että alaikäisiä turvapaikanhakijoita tarkastellessa on hyvä huomioida heidän kokemuksensa erilaisuus. Lapsen saavuttua ilman huoltajaa, ei voida automaattisesti tehdä johtopäätöstä, että vahva traumatisoituminen on sääntö itsessään. Traumatisoituneisuutta ylikorostaessa nuoren elämänhallinnan taidot ja muut voimavarat voivat jäädä taka-alalle. (Björklund 2014: 61.)

4 Nuoren itsetuntemuksen ja elämänhallinnan vahvistaminen

Toteutettuun menetelmäoppaaseen on koottu itsetuntemusta ja elämänhallintaa vahvistavia harjoituksia. Niiden tavoitteena on tukea nuoren valmiuksia itsenäistä elämää varten. Harjoituksista on löydettävissä niitä yhdistävät teoreettiset ydintavoitteet eli itsetuntemuksen vahvistaminen ja elämänhallinnan tukeminen. Tässä luvussa tarkastelen käsitteitä teoreettisella tasolla.

4.1 Itsetuntemus

Yksinkertaisimmillaan itsetuntemus voidaan määritellä tietoisuudeksi omasta itsestä. Se on oman olemassaolon tiedostamista ja omaan minuuteen liittyvää pohdintaa. Itsetuntemukseen liittyy olennaisesti myös minuuden käsite, joka on olennainen osa itsetuntemusta. On oltava minuus, jota pohtia ja analysoida, sillä vain näin voidaan kehittää itsetuntemusta. Minuudella kuvataan oman olemuksemme ydintä, sen avulla voidaan pitää yllä persoonallista olemassaolon ja identiteetin kokemusta. (Ojanen 2011: 19–23.) Minuuden puuttuminen on helpompaa havaita, kun sen olemassaolo. Minuuden tunteen puuttuessa syntyy tunne, oman persoonan vieraaksi tuntemisesta. Elämä ei ole omissa käsissä, vaan muiden ohjailtavissa. (Keltikangas-Järvinen 2010: 97–98.) Peruslähtökohta itsetuntemusta tarkasteltaessa on, että jokaisella ihmisellä on oma kokemusmaailma ja kaikki mitä havainnoimme tai aistimme ympäristöstämme suodattuu oman itsemme kautta (Dunderfelt 2006: 21).

Itsetuntemukseen ja sen pohtimisen tarpeellisuuteen suhtaudutaan eripuolilla maailmaa eri tavoin. Maailman kulttuurit voidaan yleistäen tarkasteltuna jakaa yhteisöllisiin ja yksilökeskeisiin kulttuureihin (Puukari – Korhonen 2013: 13a). Yksilökeskeisissä kulttuureissa omaa sisäistä minuutta ja sen pohtimista korostetaan enemmän, kun yhteisöllisissä kulttuureissa, joissa oma identiteetti rakentuu usein muiden yhteisön jäsenten kautta. (Ojanen 2011: 41–42; Puukari – Korhonen 2013: 13a). Yhteisöllisissä kulttuureissa itsetuntemuksen sijaan korostetaan enemmän sosiaalisia taitoja sekä koko yhteisön tarpeiden huomioimista (Ojanen 2011: 42; Lehtonen – Niinimäki 2015: 94). Myös käytettävissä olevat voimavarat vaikuttavat jääkö minuuden pohdinnalle tilaa. Energian kuluessa liiaksi selviytymiseen, asettaa se minuuden pohtimiseen toisarvoiseen asemaan. (Ojanen 2011: 21.)

Koska ympärillä tapahtuvat asiat ja kokemukset suodattuvat jokaisen oman minuuden kautta, vaikuttavat menneisyyden kokemukset, perinteet ja kulttuuri jokaisen toimintaan. Vaikka kulttuurien perusteella voidaan tehdä jonkin verran yleistyksiä, on jokainen kuitenkin omanlaisensa ja ainutlaatuinen itsensä. Tämä yksilöllisyys jää kehittymättä, jos itsetuntemus on puutteellinen. (Dunderfelt 2006: 47–54.) Itsetuntemusta voidaan kuitenkin harjoitella ja siinä on mahdollista kehittyä (Ojanen 2011: 11). Parhaimmillaan oman mielen toiminnan ymmärtäminen ja mielen taitojen harjoittelu lisää elämäntyytyväisyyttä. Itsetuntemuksen tehtävä on myös syventää elämän merkityksellisyyden kokemista. (Dunderfelt 2006: 18.)

Tietoisuutta itsestään voi lisätä pohtimalla omaa yksilöllisyyttään, kuten omia erilaisia ominaisuuksiaan, sekä tietoja ja taitoja. Omaa itseään tutkimalla voi lisätä myös tietämystä asioista mistä pitää ja mistä ei pidä. Jokaisella on myös erilaisia mielipiteitä toisista ihmisistä ja kohteista, myös salaisuuksia. Itsetuntemuksen kautta voidaan myös muodostaa käsitystä omista tavoitteista, sekä toiveista ja unelmista. (Ojanen 2011: 116–117.) Itsetuntemuksen pohtiminen ei kuitenkaan itsessään käänny itseä ja muita koskeviksi myönteisiksi teoiksi. Itsensä tuntevan on kuitenkin mahdollista tehdä valintoja, kuinka arjessa toimii. (Ojanen 2011: 198–199.) Oman yksilöllisyyden pohtimisen lisäksi minuuden rakentamisen liittyy olennaisesti sosiaaliset vuorovaikutussuhteet. Tasapainoisessa minäkuvassa muiden ihmisten käsitykset ja oma käsitys itsestä kohtaavat. (Keltikangas-Järvinen 2010: 118–119.) Huomioitavaa kuitenkin on, ettei muiden ihmisten muodostama käsitys ole välttämättä aina totuudenmukainen, jotta ainoastaan sen kautta voitaisiin muodostaa käsitys itsestä (Ojanen 2011: 17).

Muita käsitteeseen liittyviä kriittisiä huomioita on tasapainoiseen itsetuntemukseen kuulumaton jatkuva itsensä vertaaminen muihin ja hyväksytyksi tulemisen pohtiminen (Keltikangas-Järvinen 2010: 118–119). Oman minuuden pohtimisen vieminen liian syvälle saattaa kääntyä hyvää alkutarkoitusta vastaan, sillä vääränlaiset tulkinnat itsensä tai muiden puolelta saattavat vääristää minäkuvaa (Ojanen 2011: 17, 199). Yleisesti ottaen itsetuntemusta kuitenkin pidetään muutoksen ehtona, sillä vain tiedostamisen kautta on mahdollista aikaansaada toimintaa (Ojanen 2011: 198). Hyvän huomaaminen ja myönteisen palautteen antaminen kannustavat nuorta myönteiseen käyttäytymiseen ja ne ovat keino millä voidaan vahvistaa nuoren myönteistä käsitystä itsestä (Ojanen 2011: 173–174). Tärkeää on myös, että nuorelle annetaan huomiota ja hänestä ollaan kiinnostuneita (Cacciatore – Korttenemi-Poikela – Huovinen 2008: 141).

4.2 Elämänhallinta

Elämänhallinta on tunne omaan elämäkulkuun liittyvistä vaikuttamisen mahdollisuuksista. Sen kautta ihminen voi määritellä, tunteeko hän ohjaavansa itse omaa elämäänsä vai kokeeko hän, että elämää ohjaa joukko sattumanvaraisia tapahtumia. Vahva elämänhallinta lisää luottamusta omiin kykyihin ja antaa eväitä ohjata elämää omalla toiminnalla, tehdyillä päätöksillä ja ratkaisuilla. Näin ollen myös elämänhallinnan ollessa vahva, edistää se yksilön vaikuttamista olosuhteisiin, jotka kuormittavat elämää. (Keltikangas-Järvinen 2014: 256–257.) Heikko elämänhallinta vaikuttaa hyvinvointiin ja ilmenee puutteena tarpeiden tyydyttymisessä (Kestilä – Kauppinen – Karvonen 2016: 118). Heikkoa elämänhallintaa voidaan kuvata myös avuttomuuden tunteena, jolloin ei osaa tai ei uskalla tehdä ratkaisuja vaikuttaakseen tilanteeseensa. Heikko elämänhallinta voi näkyä myös välinpitämättömyytenä, jolloin millään ei ole merkitystä. (Cacciatore – Karukivi 2014: 267.)

Elämänhallinnan käsitettä tarkastellut J.P. Roos (1985:41) jakaa elämänhallinnan käsitteen kahteen eri osa-alueeseen, sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. Ulkoisesta elämänhallinnasta Roosin (1985: 41) mukaan kertoo kykeneväisyys ohjata oman elämän kulkua siten, ettei elämään vaikuta ainoastaan itsestä riippumattomat tekijät. Tarkastelun ulkopuolelle hän jättää kuitenkin kaikkien elämään vaikuttavat yleiset yhteiskunnalliset sekä luonnolliset tekijät (Roos 1985: 41). Siisteyden ja huolitellun ulkonäön lisäksi koulutukseen, työllistymiseen, terveyteen ja oman talouden hallintaan liittyvät asiat kertovat ulkoisen elämänhallinnan olemassaolosta (Martikainen 2009: 25; Myllyniemi 2016: 5).

Roos (1985: 41) määrittelee sisäisen elämänhallinnan sopeutumiskyvyksi elämässä vastaan tuleviin muutoksiin. Sopeutumisen lisäksi sisäistä elämänhallintaa on myös elämään myönteisesti suhtautuminen (Martikainen 2009: 16). Sisäistä elämänhallintaa kuvaa myös pyrkimykset selviytyä henkisesti kuormittavista ja ahdistusta aiheuttavista tilanteista tunteiden, havaintotoimintojen ja mielikuvien käsittelemisen avulla (Raitasalo 1995: 73). Vahvan sisäisen elämänhallinnan omaavalla henkilöllä on voimavaroja selviytyä yllättävissä tilanteista itse tai sosiaalisten verkostojen avulla (Martiskainen 2009: 16). Sisäisen elämänhallinnan osa-aluetta on mahdollista kehittää, sillä se opittavissa oleva taito, minkä kehittyminen lähtee etenemään jo lapsuudessa (Roos 1985: 42).

Toisinaan elämänhallinnan saavuttaminen voi olla kovan työn takana (Roos 1985: 43). On mahdollista, että sisäisiä paineita sekä ulkoisia vaatimuksia esiintyy samanaikaisesti, mikä vaikuttaa kykyyn selviytyä ja hallita hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä (Raitasalo 1995: 62). Elämänhallinta saattaa myös vaihdella elämän eri osa-alueilla. Vaikka ihmissuhteisiin liittyen elämä olisi hallinnassa, voi hallinnan tunne kadota kohdattaessa vaikeuksia toisella elämänalueella (Keltikangas-Järvinen 2014: 258). Aito sisäinen elämänhallinta on kunnossa olevien ulkoisten puitteiden lisäksi kokemuksia onnellisuudesta (Roos 1985: 42–53). Molemmat elämänhallinnan osa-alueet, sisäinen ja ulkoinen ovat parempaa elämänlaatua tavoittelevan muutosprosessin eri puolia (Raitasalo 1995: 73).

Martiskaisen (2009: 30) mukaan elämänhallintaa tarkastellessa, liittyy siihen olennaisena sen yhteiskunnallis-sosiaalinen aspekti. Näin ollen elämänhallinta mielletään luonteeltaan samanaikaisesti yksilölliseksi, että sosiaaliseksi. Se ei ole ainoastaan nuoren ominaisuus, joka hänellä on tai se puuttuu. Yhteiskunnallisilla, sekä sosiaalisilla tukiverkoilla on vaikutuksensa siihen, kuinka elämänhallintaa on mahdollista ylläpitää. (Martiskainen 2009: 132–133.) Etenkin nuori tarvitsee elämänhallintaa ylläpitääkseen aikuisen tukea. Mikäli nuori kokee olevansa liian paljon vastuussa yksin elämänsä tapahtumista, ei korkea elämänhallinnan tunne välttämättä auta selviämään vastoinkäymisistä. Liiallinen ulkoisien asioiden korostuminen ja vastuun kantaminen on henkisesti raskasta, mikä voi johtaa sisäisen elämänhallinnan tunteen heikkenemiseen ja jopa masennukseen. (Keltikangas-Järvinen 2014: 258.)

Ulkoiset merkit eivät myöskään automaattisesti kerro vahvasta sisäisestä hallinnantunteesta (Keltikangas-Järvinen 2014: 258). Heikosta sisäisestä elämänhallinnasta johtuva

pyrkimys elämänhallinnan tunteen kokonaisvaltaisempaan säilyttämiseen voi ilmetä liiallisena kontrollointitarpeena. Tämä voi näyttäytyä esimerkiksi muiden ihmisten kontrolloimisena tai terveyden heikkenemiseen johtavina ongelmina, kuten äärimmäisyyksiin menevänä kehon ja syömisen hallitsemisena. (Martiskainen 2009: 21–22.) Tärkeää elämänhallinnassa on tasapainon säilyttäminen, jotta on mahdollista elää elämäänsä tehden omia ratkaisuja, pyrkien vaikuttamaan omiin tunnetiloihin ja pitäen huolta itsestä (Keltikangas-Järvinen 2014: 275).

5 Monikulttuurinen ohjaus nuorta tukevassa työssä

Toteutetun menetelmäoppaan harjoitukset on suunnattu toteutettavaksi eri kulttuureista saapuvien nuorten kanssa, joten monikulttuurinen ohjaus viitoittaa osaltaan opinnäytetyön teoriaperustaa sekä toteutettua menetelmäopasta. Seuraavaksi tarkastelen monikulttuurista ohjausta käsitteenä, huomioiden nuorten kanssa tehtävän ohjaustyön näkökulman. Tuon myös esille monikulttuurisen nuortenojauksen kahdeksan tavoitteellista periaatetta ja tarkastelen kuinka ne näkyvät oppaan menetelmiä toteutettaessa. Lisäksi tuon esille konkreettisia huomioita nuorten kohtaamiseen, kuten mitä monikulttuurista nuortenryhmää ohjatessa on hyvä huomioida.

5.1 Monikulttuurinen nuortenojaus ja sen periaatteet

Monikulttuurisella ohjauksella tarkoitetaan ohjaajan ja nuoren välistä vuorovaikutussuhdetta, minkä avulla voidaan tukea nuorta löytämään paikkansa yhteiskunnassa (Niemi 2013: 296–297). Monikulttuurisessa ohjauksessa ohjaaja sekä ohjattava tulevat lähtökohtaisesti eri kulttuureista ja ohjaustilanteissa kulttuurieroista nousevat haasteet pyritään huomioimaan mahdollisimman hyvin. (Puukari – Korhonen 2013: 16a). Jokainen kasvaa omaan kulttuuriinsa pitkän sosialisatioprosessin kautta, joten olennaista on myös, että ohjaaja ymmärtää oman kulttuuritaustan vaikutuksen omaan ajatteluunsa ja toimintaansa (Haavikko 2009: 36; Puukari – Korhonen 2013: 16a.). Yhteisökulttuurista tulevan voi olla vaikea käsittää länsimaille tyypillistä kulttuuria, missä omaa itseä ja omaa identiteettiä pidetään erillisempänä, verrattuna yhteisöllisiin kulttuureihin. (Puukari – Korhonen 2013: 16a.)

Kulttuurillisten eroavaisuuksien huomioimisen lisäksi on kuitenkin ennen kaikkea tärkeää nähdä ohjattava kokonaisena ihmisenä, eikä vain toisen kulttuurin edustajana (Puukari

– Korhonen 2013: 33b). Nuorten kanssa tehtävän näkökulmasta tarkasteltuna monikulttuuriseen ohjaukseen yhdistyy lisäksi nuorten koko elämismaailman kohtaaminen, käsittäen vapaa-ajan, harrastuksien, ystävyys-suhteiden, ryhmiin kuulumisen ja nuorisokulttuurin alueet. Yhtäältä monikulttuurinen nuortenohjaus voidaan käsitteenä luokitella omaksi erilliseksi alueeksi omine tavoitteineen ja menetelmineen, toisaalta monikulttuurinen nuortenohjaus voidaan ajatella koko nuorisotyön kentän käsittävänä työotteena ja suhtautumistapana, koskettaen kaikkia työntekijöitä. (Nieminen 2013: 296.)

Monikulttuurisesta nuortenohjauksesta voidaan yleisesti luokitella *kahdeksan tavoitteellista periaatetta* (Nieminen 2013: 300). Periaatteet käyvät soveltuvin osin määrittämään ohjaajan työtä toteutettaessa oppaan menetelmiä käytännössä monikulttuurisen nuorisoryhmän kanssa. Kahdeksasta periaatteesta ensimmäinen on *vapaaehtoisuus*, johon perustuu nuoren kuuleminen ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen (Nieminen 2013: 300). Ohjaaja voi osaltaan innostaa ja kannustaa nuoria osallistumaan, mutta toteutettaessa oppaan harjoituksia käytännössä vapaaehtoisuuden periaate näkyy nuoren vapautena päättää itse osallistumisesta ryhmätoimintaan.

Ensimmäiseen periaatteeseen kytkeytyy toiseksi periaatteeksi määritelty *saavutettavuus* ja *yhdenvertaisuus*, millä tarkoitetaan nuorten yhdenvertaisten osallistumismahdollisuuksien huomioimista ja tarpeen mukaan sen varmistamista positiivisella erityiskohtelulla (Nieminen 2013: 301). Alaikäisten vastaanottokeskuksessa ilmoitus järjestettävästä toiminnasta voidaan laittaa kaikkien nuorten nähtäville, minkä perusteella he voivat tehdä päätöksen osallistumisesta. Ohjaaja voi myös innostaa toimintaan mukaan niitä nuoria, keiden hän katsoo erityisesti hyötyvän itsetuntemusta ja elämönhallintaa tukevien harjoitusten tekemisestä, kuitenkin vapaaehtoisuuden periaatteen huomioiden.

Kolmas monikulttuurista nuorten ohjausta määrittävä tekijä on *jatkuvuus*. Mitä pitkäjänteisemmin ohjaaja toimii nuorten kanssa, sitä vahvempi luottamusuhde ohjaajan ja nuorten välille voi kehittyä (Nieminen 2013: 301). Menetelmäoppaan kautta ohjaaja saa lisävälineitä työhönsä toteuttaakseen jatkuvuuteen perustuvaa itsenäisyysvalmiuksia tukevaa työtä nuorten kanssa. Neljäntenä periaatteena on *kokonaisvaltaisuus*, sillä monikulttuurisessa ohjauksessa nuori ihminen nähdään holistisen ihmiskäsityksen mukaisena biologis-fysiologisena, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena (Nieminen 2013: 301). Harjoituksia ohjattaessa on tärkeä nähdä nuori kokonaisvaltaisena persoonana, kenen elämän sisältöä määrittävät myös muut asiat, kuin ohjaukseen liittyvät tekijät (Nieminen 2013: 301).

Kulttuurisensitiivisyys on viides ohjaustoimintaa määrittävä periaate (Nieminen 2013: 301). Kulttuurisensitiivisyys merkitsee kulttuurisen moninaisuuden huomioimista ohjaustyössä. Oppaan harjoituksia ohjattaessa periaate näkyy ohjaajan herkkytenä huomioida monikulttuurisen ryhmän kulttuurisia erityispiirteitä, siten ettei nuorta luokitella pelkän kulttuuritaustan perusteella kapeaan muottiin. (Kulttuurisensitiivisyys n.d.) Kuudenneksi periaatteeksi on nimetty *sukupuolisensitiivisyys* (Nieminen 2013: 301). Harjoituksia ohjattaessa sukupuolisensitiivisesti orientoinut ohjaaja tukee nuorta olemaan oma itsensä ja ymmärtää, ettei tyttönä tai poikana olemisessä ole yhtä oikeaa tapaa. Myös sukupuoliroolien ja sukupuolittuneiden käyttäytymismallien laajentaminen on osa sukupuolisensitiivisyyden merkitystä. (Sukupuolisensitiivisyys n.d.)

Seitsemäntenä periaatteena oleva *rasisminvastaisuus* on yleisesti tunnustettu tärkeä periaate monikulttuurisessa nuortenohjauksessa (Nieminen 2013: 302). Omien asenteiden tunnistaminen auttaa käytännön ohjaustyössä havaitsemaan nuorten keskuudessa ilmevästä rasismista monimuotoisuutta. Rasismia tunnistettuaan tulee ohjaajan heti puuttua siihen, esimerkiksi nuorten kanssa keskustelemalla aiheesta ja tarjoamalla uusia näkökulmia tai kyseenalaistamalla stereotyyppioita. (Kanninen – Markkula 2011: 13.)

Viimeiseksi periaatteeksi on määritelty *yhteistyö*, missä korostuu avoimuus nuoren vanhempien tai yhteiskunnan eri instituutioiden kanssa tehtävään yhteistyöhön (Nieminen 2013: 302). Periaate ei sellaisenaan sovellu tässä opinnäytetyössä toteutetun menetelmäoppaan sisältämien harjoitusten ohjaamisessa käytettäväksi, sillä harjoitusten toteuttaminen ei vaadi yhteistyötä esimerkiksi koulun tai sosiaalitoimen kanssa. Lisäksi oppaan harjoitukset on kohdennettu yksin saapuneiden turvapaikanhakijanuorten ohjaamiseen, joten mahdollisuus nuoren vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön on hyvin vähäinen. Jokaisella turvapaikanhakijanuorella on tukiasunnoissa asuessaan kuitenkin omaohjaaja, kenen kanssa voidaan harjoituksia toteutettaessa tehdä yhteistyötä.

5.2 Vuorovaikutus monikulttuurisissa kohtaamisissa

Molemminpuolinen vuorovaikutus on tärkeässä asemassa oppaan harjoituksissa. Olen-naista on että, ohjaaja kohtaa nuoret lämpimästi ja arvostaen, siten että osallisena olevat henkilöt vaikuttavat toisiinsa, mikä on erona yksisuuntaiseen vuorovaikutukseen (Vilén – Leppämäki – Ekström 2008: 18). Perustaltaan vuorovaikutus ei siis eroa monikulttuu-

risten kohtaamisen tai muun inhimillisen vuorovaikutuksen välillä, vaikka huomioita kulttuuriin tai kielenkäyttöön liittyen voidaan tehdä (Cantell – Lappalainen – Salmio – Varis 2000: 106). Harjoituksiin sisältyy useita pohdinnallisia osuuksia, jolloin ohjaajan tehtävänä on herättää keskustelua, minkä kautta mahdollistuu tehtävien toiminnallinen osuus. Vuorovaikutuksen tueksi harjoituksiin on rakennettu erilaisia keskustelukysymyksiä, joiden avulla ohjaaja saa tukea keskustelun ja ajattelun herättämiseen.

Yhteisen kielen puuttuminen tai kielitaidon ollessa eri tasolla vaikuttavat vuorovaikutukseen monikulttuurisissa kohtaamisissa, joten ohjaajan on tärkeää käyttää selkeää ja ymmärrettävää kieltä. Selkokielen käyttäminen ohjaustilanteissa osallistaa kielitaidoltaan heikomman mukaan keskusteluun, sillä se on vuorovaikutusta, jossa kielitaitoisempi osapuoli muokkaa puhettaan helpommin ymmärrettäväksi. (Kartio 2009: 8.) Etenkin vasta lyhyen maassaoloajan jälkeen, nuoren kielitaito ei ole ehtinyt kehittyä. Kielitaidon ollessa vielä heikkoa on ymmärrettävyyden vuoksi tärkeää puhua selkeää, yleistä kieltä ja suosia tavallisia kielen rakenteita. Puheen rauhallisuus lisää myös kerrotun ymmärrettävyyttä. (Selkokeskus n.d.)

Monikulttuurisessa ohjaustyössä myös sanojen merkityksen avaaminen on tarpeellista, mikäli sanan voi tulkita useammalla tavalla. Sanan merkityksen ymmärtäminen on hyvä varmistaa kysymällä. (Haavikko 2009: 47.) Yhteisen kielen puuttuessa väärinymmärrykset ovat tavallisia. Mikäli jää epävarmaksi ymmärsikö mitä toinen sanoo, on ystävällinen kysyminen hyvä periaate. (Selkokeskus n.d.) Vuorovaikutuksen tukena voidaan käyttää myös ilmeitä ja eleitä, sekä piirtämistä ja kuvia. Vuorovaikutuksen muokkaaminen lisää molemminpuolista ymmärrystä (Kartio 2009: 8.)

Tietämys eri kulttuureista saattaa joissain tilanteissa helpottaa ohjausta, mutta monikulttuurisissa kohtaamisissa olennaisinta on ohjaajan avoin asenne. Kaikkia kulttuureja ei voida tuntea. Jokainen on lisäksi jokainen oma yksilönsä, joten ainoastaan kulttuurisen taustan vuoksi, ei kannata tehdä yleistyksiä. Tietämättömyyden esiin tuominen lisäksi vie vuorovaikutustilanteita eteenpäin. (Vilén ym. 2008: 249.) Moninaisuuden arvostaminen kohtaamisissa vahvistaa myös vuorovaikutusta, sillä toisen kulttuurin kunnioittaminen edesauttaa molemminpuolisen kulttuurien arvostuksen syntymistä (Vilén ym. 2008: 253).

Ohjaustilanteissa on myös hyvä huomioida, ettei absoluuttista oikeaa ole olemassa. Eri-laisten näkökulmien ymmärtäminen helpottaa vuorovaikutusta, sillä se mikä toisessa

kulttuurissa on oikein, voi toisessa kulttuurissa saada erilaisia tulkintoja (Vilén ym. 2008: 256). Arvoperusta muotouttaa ohjaajan työtä, joten nuoria ohjatesaan on tunnettava omat arvonsa. Ne välittyvät toiminnassa niin puheina, kun tekoina, joten on olennaista, onko arvojen välittyminen tietoista tai tiedostamatonta. Ohjaaja toimii osaltaan roolimallina, kun yritetään löytää ratkaisua tilanteeseen missä yhteistä kieltä ei ole tai kuinka väärinkäsityksissä menetellään. (Cantell ym. 2000: 100–101.)

6 Menetelmäoppaan esittely

Opinnäytetyönä laatimani menetelmäopas on yhdeksän käytännössä toteutetun harjoituksen käsittävä kokonaisuus. Harjoitukset koostuvat erilaisista itsetuntemuksen kehittämisen ja elämänhallinnan vahvistamisen teoriaan ja viitekehykseen sopivista menetelmistä. Näistä ydintavoitteista muotoutuu myös oppaan nimi: *Tunnen itseni, elän elämäni*. Opas on tarkoitettu ohjaajan käyttöön monikulttuuristen ryhmien ohjaamiseen. Itsetuntemusta ja elämänhallintaa tukevien menetelmien lisäksi opas sisältää tietoa harjoitusten soveltamisesta sekä konkreettisia ohjeita monikulttuurisiin ohjaustilanteisiin. Osa harjoituksista sisältää myös harjoituksen toteuttamisessa tarvittavan liitteen. Opas on kuvitettu menetelmien toteuttamisen yhteydessä otetuilla valokuvilla ja se on sivumäärältään 27 sivun pituinen.

Oppaassa olen kiinnittänyt huomiota harjoitusten ohjeistettavuuden helppouteen. Lisäksi olen huomionnut harjoitusten selkokieliisyyden niiltä osin, kun kohta on tarkoitus lukea nuorille suoraan oppaasta. Ohjaajalle tarkoitetut ohjeet ja keskustelukysymykset ovat menetelmäoppaassa yleiskielellä. Harjoitusten ohjeet on kirjoitettu menetelmien yhteyteen yksityiskohtaisesti ja vaiheittain etenevästi, näin ohjaajan on helppo edetä menetelmää toteutettaessa käytännössä. Tarkoitus on, että ohjaaja muokkaa vuorovaikutustaan helpommin ymmärrettäväksi, selkokieltä määrittävien periaatteiden mukaan (Kartio 2009). Menetelmäopas sisältää ohjeistusta vuorovaikutuksen tukemiseksi ohjaustilanteissa. Harjoitukset eivät ole myöskään paljon kirjoittamista tai lukemista vaativia, sillä usein puhe kehittyy ennen luku- ja kirjoitustaitoa (Tammelin-Laine 2014: 66). Oppaan harjoitukset on rakennettu niin, että kirjoittaminen voidaan korvata piirtämisellä ja tuotu esille narratiivinen sadutusmenetelmä kirjoittamista korvaavana toimintamallina.

Menetelmäoppaan harjoituksia kokoavaksi valittujen teorioiden pohjalta lähdin tarkastelemaan erilaisia menetelmiä ja tutustuin syvällisemmin aiheesta tuotettuun teoreettiseen

tietoon. Tarkoitukseni oli huomioida harjoituksia rakentaessa, että ne käsittelevät laajasti erilaisia itsetuntemuksen teoriaan ja viitekehykseen sopivia teemoja, kuten vahvuuksien tunnistaminen tai tunnetaitojen- ja psyykkisten selviytymiskeinojen vahvistaminen. Lisäksi työelämäkumppanina toimivassa Harjulinnassa nuorten kanssa tehtävässä kulttuurisessa työssä käytetään luovia menetelmiä ja esimerkiksi valokuvausta on hyödynnetty nuortenohjauksessa. Tästä syystä katsoin tärkeäksi, että itsetuntemusta ja elämänhallinnan taitoja voidaan käsitellä luovuuden ja toiminnallisuuden kautta oppaan harjoituksissa. Luovat tai toiminnalliset työmenetelmät etenkin monikulttuuristen nuorten kanssa toimiessa lisäävät ymmärrystä toisista sekä parantavat vuorovaikutusta ja yhteistyötä (Känkänen 2013: 29). Etenkin kuvataiteelliset ratkaisut toimivat vuorovaikutuksen välineenä, verbaalisen vuorovaikutuksen ollessa heikkoa (Vilén ym. 2008: 305).

Menetelmäopasta toteuttaessani huomioin myös kehitysehdotukset työelämäkumppanina toimivan Harjulinnan puolelta. Muun muassa Tunteiden kirjo -harjoitukseen sisältyvien tunnekorttien erikulttuurien edustavuus oli ulkoasuun liittyvä toive. Menetelmäoppaan sisällöstä ja oppaaseen kootuista menetelmistä keskustelimme Harjulinnan vastaanottokeskuksen vastaavan ohjaajan kanssa tapaamisen ja suoritettujen ohjauskäyntien yhteydessä. Lisäksi olimme yhteydessä sähköpostitse opinnäytetyöprosessin aikana. Keskustelut ja mielipiteiden vaihtaminen sekä toiveiden kuunteleminen on ollut menetelmäopasta rakentaessa tärkeässä asemassa, jotta oppaasta rakentuu aidosti käytettävä kokonaisuus käytettäväksi nuorten kanssa tehtävässä kulttuurisessa työssä. Jokainen harjoitus on myös toteutettu käytännössä. Näiden kokeilujen tuottaman tiedon jälkeen muokkasinkin harjoituksia. Menetelmäoppaan arviointia käsittelevässä luvussa seitsemän kuvaan tarkemmin käytännön kokeilemisen myötä syntyneen tiedon kautta oppaaseen tehtyjä muutoksia.

Oppaan harjoituksista syntyneille tuotoksille on useampia tapoja käsitellä niitä. Oppaan harjoituksia voidaan käyttää yksittäisissä ohjaustilanteissa, sillä yhden harjoituksen käyttäminen ei ole riippuvainen toiseen menetelmän toteuttamisesta. Nuorten asumisaika vastaanottokeskuksessa on noin 1 – 1,5 vuotta, joten voidaan menetelmistä rakentaa pidempikestoinen ohjauskertojen kokonaisuus nuorten kanssa. Mikäli menetelmiä toteutetaan saman ryhmän kanssa tarkoituksena pitkäjänteisempi työskentely, voidaan jokaiselle nuorelle rakentaa menetelmien tuotoksista oma henkilökohtainen vahvuuskansio, mihin nuori voi koota menetelmien tuotokset myöhempää tarkastelua ja aiheisiin palaamista varten. Harjoitukset ovat luonteeltaan henkilökohtaisia ja voivat luottamuksellisen suhteen syvyydestä riippuen mahdollistaa arkaluontoisienkin asioiden käsittelemisen.

Pitkäjänteinen työskentely nuorten kanssa osaltaan edesauttaa harjoitusten käsittelemisen syvällisemmin, sillä vuorovaikutussuhteen jatkuvuus edistää luottamuksen syntymistä ja sen vahvistumisen (Nieminen 2013: 301).

Jokaisesta harjoituksesta jäljelle menetelmän aikana toteutettu oma tuotos. Poikkeuksena on harjoitus Tunteiden kirjo, jossa tuotos muotoutuu yhteisen työn tuloksena. Tästä voidaan kuitenkin halutessa ottaa nuorille omat valokuvat vahvuuskansioon. Tarkoitus on, että nuori saa pitää itsellään kaikista harjoituksista syntyneet tuotokset. Vaihtoehtoisesti voidaan toimia siten, että nuorten työt asetetaan seinälle katseltaviksi, mikäli nuori haluaa asettaa toteuttamansa työn esille. Ohjaaja voi tehdä ratkaisun harjoitusten toteuttamisesta yksittäin tai kokonaisuutena käytettävissä olevan ajan ja resurssien mukaisesti.

Harjoitusten nimet on muodostettu menetelmien tavoitteita kuvaaviksi. Toiveiden kartta -harjoituksen nimi kuitenkin mukailee alkuperäisen Aarrekartta -menetelmän nimeä, sillä tämän harjoituksen kohdalla on näkyvissä kaikista eniten alkuperäisen menetelmän kehittäjän käden jälki. Menetelmien kesto vaihtelee noin tunnista kahteen ja puoleen tuntiin. Oppaassa menetelmien ajallista kestoa ei kuitenkaan ole tuotu esille oppaassa, sillä lopullisen keston määrittää osallistujien taitotaso ja ohjeistukseen menevä aika. Pääasiassa menetelmät eivät vaadi suuria alkuvalmisteluja, vaan ne voidaan ottaa käyttöön helposti. Enimmillään harjoitusten esivalmistelut käsittävät askartelu tai taidetarvikkeiden ottamisen esille tai ulkona olemiseen sään mukaisen varustautumisen. Oppaassa jokaisen menetelmän yhteydessä on nähtävissä minkälaisia tarvikkeita ja materiaaleja menetelmän toteuttamiseen tarvitaan. Menetelmäoppaan lopussa on esitetty menetelmien rakentamiseen käytetyt lähteet menetelmäkohtaisesti. Näin on helposti nähtävissä, kuinka menetelmät ovat rakentuneet.

6.1 Itsetuntemuksen ja elämäntuntemuksen näkökulma menetelmissä

Oppaan sisältämisestä menetelmistä on poimittavissa useita erilaisia tavoitteita. Ydintavoitteina kehitetyissä menetelmissä korostuvat kuitenkin itsetuntemuksen kehittäminen ja elämäntuntemuksen vahvistaminen. Seuraavaksi tarkastelen, kuinka nämä päätavoitteet näkyvät toteutetun oppaan sisältämisessä harjoituksissa. Kappaleessa 6.2. käsittelen harjoituksia yksityiskohtaisemmin ja perustelen mitkä elementit harjoituksissa tukevat oppaan päätavoitteita. Perusteluissa huomioin, että toisissa harjoituksissa itsetuntemus tai elämäntuntemuksen toinen alue saattaa korostua enemmän.

Harjoituksista löydettävät tavoitteet olen myös koonnut alla olevaan taulukkoon. Taulukossa on eritelty ensimmäisenä, mitä oppaan ydintavoitteiksi määriteltyjä tavoitteita harjoitus tukee ensisijaisesti.

Taulukko 1. Menetelmien tavoitteet koottuna

<p>Toiveiden kartta</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Itsetuntemus ▪ Sisäinen- ja ulkoinen elämäntuntemus ▪ Unelmat ja tavoitteet ▪ Tulevaisuuden usko ▪ Luovuus 	<p>Matka aistien puutarhaan</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Itsetuntemus ▪ Sisäinen elämäntuntemus ▪ Hetkeen pysähtyminen ▪ Rentoutuminen ▪ Kiitollisuuden aiheiden ja merkityksellisten asioiden pohtiminen ▪ Luovuus 	<p>Vahvuudet minussa</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Itsetuntemus ▪ Sisäinen elämäntuntemus ▪ Vahvuuksien tunnistaminen ▪ Vahvuuksien nimeäminen ▪ Myönteinen minäkuva
<p>Voimavarareppu</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Itsetuntemus ▪ Sisäinen- ja ulkoinen elämäntuntemus ▪ Voimavarojen pohtiminen ▪ Voimavarojen nimeäminen 	<p>Tunteiden kirjo</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Itsetuntemus ▪ Sisäinen elämäntuntemus ▪ Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen ▪ Tunteiden käsitteleminen ▪ Rentoutuminen 	<p>Retki itseeni</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Itsetuntemus ▪ Myönteisten ominaisuuksien löytäminen itsestä ▪ Rentoutuminen ▪ Luovuus
<p>Minä selviytyjä</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sisäinen- ja ulkoinen elämäntuntemus ▪ Psykkiset selviytymiskeinot ▪ Tunteiden tunnistaminen ▪ Tunteiden ja stressin käsittely ja hallinta ▪ Luovuus 	<p>Arvomaailmani</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Itsetuntemus ▪ Sisäinen- ja ulkoinen elämäntuntemus ▪ Arvojen pohtiminen ▪ Arvojen tiedostaminen ▪ Arvojen mukainen toiminta 	<p>Omat polkuni</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Itsetuntemus ▪ Sisäinen- ja ulkoinen elämäntuntemus ▪ Identiteetin pohtiminen ▪ Elämän suunnan hahmottaminen ▪ Luovuus

Harjoituksissa pohditaan muun muassa omia unelmia, arvostuksen kohteita ja itsestä löytyviä myönteisiä ominaisuuksia. Harjoitusten sisältämät pohdinnalliset osuudet ja keskustelukysymykset mahdollistavat itseensä tutustumisen. Myös itsetuntemusta tutkineen Markku Ojasen mukaan (2011: 116) itsetuntemusta voidaan vahvistaa itsensä tutustelun kautta, sillä jokaisella on omat henkilökohtaiset ominaisuutensa mistä voidaan tulla tietoisemmaksi. Itsetuntemuksen kautta voidaan myös muodostaa käsitystä esimerkiksi omista tavoitteista, sekä toiveista ja unelmista. (Ojanen 2011: 116–117.)

Itsetuntemusta voidaan ajatella myös välineenä, minkä avulla voidaan vahvistaa myönteistä minäkuva ja saada keinoja tukemaan elämäntilannetta (Ojanen 2011: 11; Keltikangas-Järvinen 2014: 277). Tärkeä huomio on kuitenkin, ettei ainoastaan itsetuntemuksen pohtiminen ole vielä tekoja ja toimintaa oman näköisen tulevaisuuden saavuttamiseksi, joten oppaan harjoituksissa on huomioitu, että ne antavat nuorelle myös välineitä arkeen elämäntilannan vahvistamiseen ja sen ylläpitämiseen (Ojanen 2011: 198–199). Pohtiminen ja keskusteleminen kuitenkin auttavat tiedostamaan asioita. Tiedostamisen kautta taas on mahdollista saada aikaan toimintaa. (Ojanen 2011: 198.)

Elämäntilannetta tukevat päämäärät näkyvät oppaan harjoituksissa kohtina, joissa pohditaan tai keskustellaan, että minkälaisia konkreettisia tekoja tavoitteeseen pääseminen vaatii. Yhtenä esimerkkinä voidaan esittää toimintamallien löytäminen, minkä avulla nuori voi toimia ongelmallisissa tilanteissa. Nuoren tavoittellessa henkisten- tai aineellisten päämäärien toteutumista, määrittää mikä elämäntilannan alue harjoituksessa korostuu. Henkisen tasapainon tavoittelu olosuhteita itselle suotuisammaksi muuttamalla, katsotaan olevan pyrkimystä sisäisen elämäntilannan vahvistamiseksi (Raitasalo 1995: 73).

Oppaaseen kootut harjoitukset mahdollistavat myös ulkoisen elämäntilannan tavoittelun, sillä kun nuori tavoittelee esimerkiksi ihmissuhteiden ylläpitämistä tai opintoihin liittyviä asioita, hän pyrkii pitämään elämässään ulkoisesti havaittavissa olevia asioita järjestyksessä (Roos 1985: 41). Tuettaessa nuoren elämäntilannetta harjoitusten avulla, myös ohjaajan antama sosiaalinen tuki nousee tärkeään osaan, sillä olevien voimavarojen lisäksi erilaisten ihmissuhteiden kautta saatu sosiaalinen tuki on sidoksissa vahvaan elämäntilantaan (Martiskainen 2009: 30).

6.2 Menetelmät

Toiveiden kartta

Toiveiden kartta -harjoitus on muunnelma Kristiina Harjun kehittämästä Aarrekarttamenetelmästä (Harju 2000). Harjoituksessa omia valokuvia hyödyntäen toteutetaan omista unelmista koostuva, kartongille rakennettava kollaasityyppinen Toiveiden kartta. Tarkoitus on, että nuori pääsee luovia keinoja käyttäen jäsentämään mielessään olevia omia unelmia ja tavoitteita. Paremmasta tulevaisuudesta unelmoiminen on tulevaisuuteen suuntautautumista parhaillaan ja onkin tärkeää, että nuori kokee unelmien edistävän hyviä asioita. Unelmat lisäävät myös henkisiä ja fyysisiä voimavaroja. (Harju 2000: 16–17.)

Oman lisänsä harjoitukseen tuo valokuvaus. Toiveiden karttaan on tarkoitus saada kootua itse valokuvattuja kuvia. Valokuvaamaan lähettäessä nuoria ohjeistetaan pohtimaan samalla omia unelmia – mitä kuvauskohde symboloi tai merkitsee nuorelle. Valokuvia on tarkoitus katsella yhteisesti harjoituksen aikana ja pohtia samalla minkälaista unelmaa kuva edustaa ja miksi se on merkityksellinen. Valokuvaus on luova menetelmä, joka vaatii hetkeen pysähtymisen ja keskittymistä. Nuori voi valokuvien avulla ilmaista itseänsä ja elämänsä tärkeitä merkityksiä. (Halkola 2015: 368–369.)

Unelmia ja tavoitteita pohdittaessa nuori oppii tuntemaan itseään paremmin, sillä harjoitus mahdollistaa näiden asioiden pohtimisen. Myös Ojanen (2011: 17) toteaa, että omia tavoitteitaan, toiveitaan ja unelmia pohtimalla voidaan lisätä tietoisuutta itsestä. Unelmien pohtiminen sekä hyvien asioiden odottaminen tuovat voimavaroja nykyhetkeen ja ne luovat myös uskoa tulevaisuuteen. Tulevaisuudenusko puolestaan nostaa motivaatiota edetä elämässä saavuttaakseen toivomiaan asioita (Tikkanen 2012: 42; Cacciatore – Karukivi 2014: 247).

Unelmien ja tavoitteiden onnistumisen eteen toimiminen kertoo elämänhallinnan tavoittelemisesta, joten näin ollen itsetuntemuksen kautta voidaan tavoitella vahvempaa elämänhallintaa (Roos 1985: 41; Keltikangas-Järvinen 2014: 277). Harjoituksessa ohjeistetaan, että nuoret voivat merkitä toiveiden karttaan unelmien kohdalle päivämäärän kuvaamaan tavoitetta unelman saavuttamiseksi. Tämä voi osaltaan aikaan saada toimintaa, jotta nuori ryhtyy tavoittelemaan kuvaamiansa unelmia (Harju 2000: 82). Toiveiden karttaan kuvatut unelmat ja tavoitteet määrittelevät haluaako nuori tavoitella enemmän sisäistä vai ulkoista elämänhallintaa.

Matka aistien puutarhaan

Matka aistien puutarhaan -harjoituksessa luodaan piirtäen tai kirjoittaen oman näköinen matka aistien puutarhassa käyttäen kaikkia aisteja. Menetelmä on saanut vaikutteita Sanna Leena Saarisen luovuutta, satuja ja moniaistista toimintaa koostavasta Aistiseikkailusta, joissa tehtävät rakentuvat satujen yhteyteen koottuihin luoviin tehtäviin (Saari- nen 2014: 9). Matka aistien puutarhaan -harjoitus mahdollistaa hetkeen pysähtymisen. Tarkkaavaisuuden suuntaaminen esimerkiksi aistikokemuksiin, auttaa pysähtymään ny- kyhetkeen (Myllyviita 2016: 31–33). Harjoituksessa on tarkoitus pohtia aistikokemusten kautta mitkä asiat ovat nuorelle merkityksellisiä, tuottavat hänelle iloa tai kiitollisuuden tunteen. Mikäli musiikki tuo nuorelle hyvän mielen, hän voi kuuloaistin kautta kiitollisuu- den aiheita pohtiessaan kuvata aistien puutarhaan esimerkiksi musiikkia erilaisin värein tai piirroksin.

Harjoitukseen sisältyy myös hengitysharjoitus sekä ohjaajan kertoma menetelmän hen- keen orientoiva tunnelmaruno. Hengitysharjoituksessa on tarkoitus keskittyä hengityk- seen laskemalla hengenvetoja, mikä auttaa tasoittamaan mieltä sekä kehoa. Hengitys- harjoitus on helposti toteutettava lisä menetelmässä, eikä siinä voi epäonnistua. (Toivo – Kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille n.d.)

Harjoituksessa itsetuntemuksen osuus näkyy vahvasti, sillä nuori voi tehtävän kautta muodostaa tietoa itsestään pohtimalla mistä asioista hän tuntee iloa ja kiitollisuutta (Oja- nen 2011: 116-117). Kiitollisuus auttaa myös palautumaan elämässä kohdatuista haas- teista ja vaikeista elämänvaiheista, sekä vähentää se myös ahdistusta ja masennusta. Kiitollisuutta pohtiessa uppoutuminen merkityksellisiin hetkiin ruokkii myös kykyä tuntea myönteisiä tunteita yhä useammin. Se on kunnioitusta elämän hyviä asioita kohtaan ja ymmärrystä siitä, etteivät ne ole itsestäänselvyyksiä. Kiitollisuus näkyy muun muassa siten, että yksilö kykenee pysähtymään hetkeen ja tuntemaan kiitollisuutta siitä mikä on hyvin juuri sillä hetkellä. (Uusitalo-Malmivaara – Vuorinen 2016: 142–143.) Näin ollen voidaan ajatella, että kiitollisuutta tuottavien asioiden pohtiminen tukee sisäistä elämän- hallintaa, sillä kiitollisuuden aiheiden pohtiminen lisää henkistä hyvää oloa (Raitasalo 1995: 73).

Vahvuudet minussa

Vahvuudet minussa -harjoituksessa nuori pääsee tunnistamaan ja nimeämään itsestään löytyviä vahvuuksia ja myönteisiä ominaisuuksia. Vahvuuksilla tarkoitetaan luonteen myönteisiä ja kehitettävissä olevia ominaisuuksia, kuten toiveikkuus tai ystävällisyys (Seligman 2002: 163). Vahvuuksien löytämisessä onkin tärkeää kiinnittää huomiota myönteisen palautteen ja perusteluiden antamiseen, sillä vain vahvuuksien huomaamisen kautta taidot tulee näkyväksi (Hotulainen – Lappalainen – Sointu 2014: 277). Vahvuudet minussa harjoituksessa on tarkoituksena, että nuorten kanssa keskustellaan erilaisista arjen tilanteista, missä he ovat olleet osallisena. Tarkoitus on pohtia yhteisesti mitä tarinat kertovat nuorten vahvuuksista. Harjoitus auttaa itseen tutustumisessa, sillä itsetuntemusta voidaan kehittää vuorovaikutuksessa toisten kanssa (Ojanen 2011: 201). Apuna menetelmässä käytetään nuorille jaettavaa harjoituksen liitteenä olevaa tehtäväpaperia, johon on listattu erilaisia luonteenvahvuuksia.

Harjoituksessa on myös tarkoitus pohtia, kuinka nuori voi tietoisesti ja konkreettisesti käyttää omia vahvuuksiansa. Ojanen toteaa itsetuntemusta käsittelevässä teoksessaan, että hyvän huomaaminen ja myönteisen palautteen antaminen ovat keino vahvistaa toisen myönteistä käsitystä itsestä (Ojanen 2011: 173). Vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen kasvattaa onnellisuuden tunnetta ja vahvistaa itsensä hyväksyntää. Omat vahvuutensa tunnistavan on helpompi kunnioittaa itseään ja muita. (Uusitalo-Malmivaara 2014: 67.) Harjoitus tukee sisäistä elämänhallintaa, sillä sen myötä korostuu kyky nähdä itsessä vahvuuksia, sen sijaan että huomio kiinnittyisi vain kehityksen kohteisiin tai puutteisiin (Keltikangas-Järvinen 2014: 275).

Harjoituksen päätteeksi jokaiselle ideoidaan myös oma myönteinen vahvuuslause, joka kirjoitetaan ylös harjoituksen liitteenä olevaan tehtäväpaperiin, vahvuuslauseelle varattuun kohtaan. Vahvuuslauseen ideoimisessa on tärkeää, että nuori saa lauseesta voimaa. Vahvuuslause voidaan ottaa esille epäuskoisen tai kielteisten ajatusten noustessa hallitsemaan ajatusmaailmaa. Vahvuuslause osio voidaan myös leikata pienemmäksi tai kirjoittaa puhelimeen ylös, jolloin sitä on helpompi pitää mukana. (Cacciatore – Karukivi 2014: 44.)

Voimavarareppu

Harjoituksessa ”Voimavarareppuun” kerätään piirtäen tai kirjoittaen muistiin itselle tärkeitä asioita, joiden nuori kokee tuovan voimavaroja – kuten unelmia, muistoja, omia hyviä ominaisuuksia ja taitoja mitä halutaan vaalia ja kantaa mukana. Harjoitus on muunnelma Suomen mielenterveysseuran verkkosivuilla julkaistun Hyvinvoivan oppilaitoksen toteuttamasta Voimavarojen talosta, missä tarkoituksena on voimavarojen löytäminen ja tunnistaminen (Voimavarojen talo 2014). Toteuttaessa harjoitusta, nuori voi määritellä itse mitä haluaa tuoda esille Voimavarareppuun, sillä kaikessa laajuudessaan voimavaroilla kuvataan tyydytetyjä tarpeita (Vilén ym. 2008: 54). Tarkemmin voimavaroja kuvaessaan Vilén ym. (2008: 54) täsmentävät niiden olevan perusterveydentilan ja turvallisuuden tunteen lisäksi kokemus siitä, kuinka elämän tuomista haasteista on aikaisemmin selviytynyt. Myös kokemukset rakastetuksi ja hyväksytyksi tulemisesta, sekä erilaiset vahvuudet, taidot ja tiedot ovat voimavaroja.

Harjoitus toteutetaan siten, että nuoria kehoitetaan piirtämään omannäköinen voimavarareppu, jonka jälkeen reppua voidaan täydentää voimavaroja kuvaavilla piirroksilla tai kirjoittaen. Ohjaaja voi herätellä keskustelua ja ajattelua harjoituksen sisältämällä apukysymyksillä, mitkä auttavat pohtimaan asioita mitkä tuovat voimavaroja, tärkeysjärjestystä ja tunnistamaan asioita mitkä puolestaan vievät voimavaroja. Positiivisten asioiden esille tuominen koetaan voimauttavana, joten keskustelu ja voimavarojen esille tuominen ääneen harjoituksen aikana on tärkeää (Vilén ym. 2008: 55). Vaikka nuori määritteleeekin itse omat voimavaransa, on ohjaaja voinut huomata lisäksi muita voimavaroja, mitä nuori ei ole tullut ajatelleeksi (Vilén ym. 2008: 55).

Harjoituksessa repun ulkopuolelle jätetään asioita, mitä halutaan jättää taakse. Ajatuksien suuntaaminen voimavaroihin ja kielteisistä asioista luopuminen ja irti päästäminen vapauttaa energiaa sellaisien voimavaroja vievien asioiden ajattelemisesta, mihin emme välttämättä voi vaikuttaa (Dunderfelt 2006: 165–167). Menetelmässä avainasemaan nousee vuorovaikutus, sillä tavoitteiden toteutumisen kannalta on olennaista, että harjoitusta toteutetaan keskustellen. Näin nuori tulee kuulluksi (Voimavarojen talo 2014). Koska harjoituksessa pohditaan ja keskustellaan voimavaroista, on se ensisijaisesti itsetuntemusta vahvistava harjoitus (Ojanen 2011: 116-117). Luovuuden käytön osuutta voidaan menetelmässä korostaa tai se voidaan jättää taka-alalle. Alussa piirretty voimavarareppu voidaan piirtää yksinkertaisena kuviona tai vaihtoehtoisesti voidaan käyttää aikaa enemmän voimavararepun koristeluun.

Tunteiden kirjo

Tunteiden kirjo -harjoituksen tavoitteena on tunnetaitojen vahvistaminen. Nuoret pääsevät siinä harjoittelemaan tunteiden tunnistamista ja niiden nimeämistä. Omien ja muiden tunteiden ymmärrystä voidaan lisätä tunnetaitoja harjoittelemalla (Kokkonen 2010: 20). Tarkoitus on, että harjoituksessa ohjaaja lukee keskustelun tueksi pieniä tarinoita erilaisista arjen tilanteista. Teot ovat päätöksiin perustuvaa toimintaa, joten nuorten kanssa pohditaan minkälaisia tekoja tunnekokemuksiin voi liittyä (Cacciatore – Karukivi 2014: 41). Keskustelun avulla voidaan havainnollistaa nuorille ajatuksien, tunteiden ja käyttäytymisen välistä yhteyttä.

Apuna harjoituksessa käytetään osallistujille jaettuja tunnekortteja, joita liitetään harjoituksen alussa paperille piirrettyyn hahmoon. Harjoitukseen sisältyvät tunnekortit on toteutettu nuorten avuksi tunnetilojen kuvaamiseen, mikäli sanoja ei löydy. Tunnekortit myös mahdollistavat erilaisiin tunteisiin tutustumisen ja niistä keskustelemisen. (Tunne- ja kaveritaitokortit n.d.) Tunnekorttien lisäksi piirrettyyn hahmoon liitetään nuorten kanssa yhteisesti pohdittuja esimerkkejä, missä tuodaan esille turvallisia tapoja tunteiden käsittelyyn. Näin ohjaaja voi harjoituksen avulla ohjata nuorta turvallisella tavalla ilmaisemaan erilaisia tunteita (Nurmi 2013: 16–17). Positiivisten tunteiden kohdalle on tarkoitus kerätä tapoja, kuinka miellyttäviä tunteiden kokemista voidaan lisätä ja vahvistaa.

Tunteiden kokeminen on itsetuntemusta, sillä itseensä tutustumisen kautta voidaan tunteita tutkia ja yrittää ymmärtää (Dunderfelt 2006: 60–61). Havainnoimalla itseä on mahdollista oppia tunnistamaan, kuinka reagoi erilaisiin tunteisiin (Ojanen 2011: 116). Myös kehollisten reaktioiden ymmärtämisen kautta omaan toimintaan on mahdollista vaikuttaa (Myllyviita 2016: 70). Tunteidensäätely on myös osa elämänhallintaa, sillä on olennaista, hallitseeko toimintaa tunne vai nuori itse (Cacciatore – Karukivi 2014: 28). Toimiva tunteidensäätelyn taito auttaa myös rauhoittumaan ja ehkäisee voimakkaiden tunteiden aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia sekä liiallista kuormittumista. (Kokkonen 2010: 20.) Tunnetaitoja harjoittelemalla voidaan tavoitella sisäistä elämänhallintaa, sillä tällöin nuori pyrkii hallitsemaan omia tunnetilojansa ja hakee sen avulla tasapainoa elämään (Keltikangas-Järvinen 2014: 275).

Harjoitus on rakennettu mukaillen Satakunnan ammattikorkeakoulussa kehitettyä vuorovaikutus- ja tunnetaitoja kehittävästä SomeBody® menetelmää ja sen ideassa on vaikutteita Mannerheimin Lastensuojeluliiton Omat tunteet tunne- ja vuorovaikutustehtävästä (Laine 2016: 76–77; Omat tunteet n.d.). Harjoitukseen toteutettuihin tunnekortteihin olen käyttänyt inspiraation lähteenä Taija Turkumäen tunnekortteja (Tunne- ja kaveritaitokortit n.d.), sekä eri kulttuureja edustavia tunnekuvia (Emotion Cartoon Muslim Stock Photos & Images n.d.). Menetelmään toteutetut tunnekortit on tehty tarkoituksenmukaisesti kuvaten eri kulttuurien kirjoa, joten Turkumäen kortit eivät käyneet tähän työhön sellaiseenaan. Tunteiden kirjo harjoitus päätetään rentoutusharjoitukseen, missä pyritään rentoutumaan ja havaitsemaan kehon lämpöaistimuksia. Kyseessä käytännön psykologinen harjoitus, jossa on tarkoitus ohjata huomio rentoutuneeseen ja hyvältä tuntuvaan tilaan (Dunderfelt 2011: 68–69.)

Retki itseeni

Retki itseeni -itsetuntemusharjoituksessa liikutaan luontoympäristössä kävellen ja rentoutuen. Itsetuntemuksen vahvistumisen lisäksi menetelmän tavoitteena on myönteisten puolien löytämistä itsestä. Menetelmä on saanut vaikutteita ekoterapeuttisesta harjoituksesta, jossa luonnossa liikkuen tehdään havaintoja ja kerätään mukaan itseä muistuttavia luontoelementtejä (Wahlström 2006: 118). Ympäristönä menetelmässä voidaan käyttää erilaisia luontoalueita. Itsessään luonnossa liikkumisen on todettu lisäävän hyvinvointia, sillä esimerkiksi omien ajatuksien ja tunteiden selvittämisessä rauhoittavan ja turvallisuutta luovan ympäristön merkitys korostuu (Yli-Viikari – Lilja 2016: 77). Luontoympäristö myös lieventää stressiä ja parantaa mielialaa (Luke Luonnonvarakeskus n.d.).

Retki itseeni menetelmää toteutettaessa on tarkoitus, että nuorta tuetaan tarpeen mukaan löytämään luontoympäristöstä erilaisia itseään myönteisesti kuvaavia elementtejä. Tarkoitus on myös, että nuori pääsee kertomaan luonnossa liikkeessä syntyneistä ajatuksista ryhmälle, sillä muiden kanssa keskusteleminen antaa mahdollisuuden oppia itsestä ja muista (Ojanen 2011: 201). Itsensä tutustuminen voidaan aloittaa, juuri omia myönteisiä puolia tarkastelemalla (Lipponen – Litovaara – Katajainen 2016: 160). Myös Ojanen (2011: 116–117) toteaa, että omia ominaisuuksia tarkastelemalla voidaan muodostaa käsitystä itsestä. Itseä myönteisesti kuvaavien asioiden pohtiminen myös vahvistaa elämänmyönteisyyttä ja voidaan sen kautta tehdä myös huomioita omien mahdollisuuksien olemassaolosta. (Lipponen – Litovaara – Katajainen 2016: 160–161.)

Harjoituksessa on lisäksi tarkoitus koota omat vahvuuskortit tai voimaruno. Luonnossa liikuttaessa tehdään samalla muistiinpanoja vapaamuotoisesti ja luonnon eri elementtejä voidaan kerätä mukaan tai ottaa niistä valokuvia. Tehdyistä havainnoista toteutetaan omat vahvuuskortit tai voimaruno. Vahvuuskortit ovat kortteja, missä on vahvuuteen liittyvä teksti (Pesäpuu n.d.). Vahvuuskorttien tarkoituksena on myönteisen itsetunnon vahvistaminen ja niitä voidaan käyttää myös vahvuuksista keskustelemisessä (Pesäpuu n.d.). Voimaruno voi koostua yksittäisistä sanoista tai lauseista ja voidaan runo toteuttaa myös piirtäen tai sadutuksen periaatteita noudattaen. Tärkeää on, että kirjoitetut sanat edustavat nuorelle hänen olevan vahvuutta antavan kirjoituksen arvoinen, näin valokuvista toteutetut vahvuuskortit tai voimaruno luo nuorelle uskoa itseensä (Cacciatore – Karukivi 2014: 44).

Minä selviytyjä

Minä selviytyjä -harjoituksessa on tavoitteena sadutuksen keinoin nuorten psyykkisten selviytymiskeinojen vahvistaminen siten, että ryhmänä tehdään tarinoita erilaisista selviytymiskeinoista. Nuorten kanssa mietitään erilaisia arjen tilanteita ja pohditaan yhteisesti, kuinka erilaisista tilanteista johtuvia tunnetiloja voidaan käsitellä. Psyykkisten selviytymiskeinojen pohtimisen kautta löydetyt terveet toimintamallit auttavat käsittelemään ja lieventämään erilaisista tilanteista johtuvien epämiellyttävien tunteiden aiheuttamaa stressiä vahvistaen nuoren hyvinvointia (Juusola 2015: 56; Feldt – Mäkikangas 2010: 95). Ihmisillä on usein erityyppisiä selviytymiskeinoja hyvinvointia lisätäkseen (Feldt – Mäkikangas 2010: 95). Erityisesti kuitenkin nuorilla on erilaisiin tilanteisiin sopivia, myönteisiä toimintamalleja vähemmän, kuin muilla ikäluokilla (Sajaniemi – Suhonen – Nislin – Mäkelä 2015: 169–170). Osa stressinhallinnan ja tunteiden käsittelyn keinoista voivat myös olla haitallisia, sillä ne eivät poista stressin aiheuttajaa, vaan aiheuttavat lisää stressiä, kuten itsesyytökset, tunteiden ja ajatusten tukahduttaminen tai vetäytyminen (Feldt – Mäkikangas 2010: 95; Keltikangas-Järvinen 2014: 181).

Tilanteet joita harjoituksessa on tarkoitus kuvata voivat olla oikeassa elämässä tapahtuneita tai sellaisia mahdollisia tilanteita mitä elämän aikana nuori voi kohdata. Arjen tilanteista muodostetaan kertomuksia saduttaen. Sadutuksella tarkoitetaan menetelmää, jossa avainasemassa on toisen kuunteleminen, kohtaaminen, sekä ajatusten kirjaaminen ja ääneen lukeminen. Sadutuksen kautta nuoret pääsevät käyttämään mielikuvii-

tusta, sekä muodostamaan ajatuksistansa tarinan. Vastavuoroisena menetelmänä sadutus mahdollistaa myös niin ilon, kuin mieltä harmittavien asioiden tuomisen esille. (Karlsson 2014: 18.) Selviytymiskeinojen pohtimisen ja tarinoiden muodostamisen lisäksi selviytymiskeinoja voidaan pyrkiä havainnollistamaan käytännön esimerkein. Selviytymiskeinona hankalaan tilanteeseen voi olla esimerkiksi hengityksen kontrollointi, jolloin ryhmän kanssa voidaan muutaman kerran hengittää syvään. Syvään hengittäminen kriisitilanteessa antaa aikaa ajatella ja päästä takaisin nykyhetkeen (Harris 2016: 226). Tarkkaavaisuuden voi suunnata myös ympäristöön, tietynlaisiin esineisiin tai oman kehon tuntemuksiin (Myllyviita 2016: 33).

Sadutetut selviytymistarinat jäävät nuorille itselleen ja harjoituksen päätteeksi jokaisesta otetaan valokuva: Minä selviytyjä. Harjoituksen päätteeksi otettavalla Minä selviytyjä valokuvalla tavoitellaan nuoren itseluottamuksen vahvistumista omiin selviytymiskykyihin. Kuvaushetken on tarkoitus olla positiivinen tilanne, jossa olennaiseksi nousee vuorovaikutus kuvan ottajan ja kuvattavan välillä. Valokuvaustilanteessa nuorta kehoitetaan ottamaan myönteinen ja selviytymistä kuvaava olemus, hän on selviytyjä. Katse antaa vuorovaikutustilanteessa monenlaista informaatiota, joten kuvaustilanteessa kasvot ja katse ovat olennainen osa vuorovaikutusta (Halkola 2009: 54). Katseen välityksellä voidaan viestittää nuorelle, että hän on tärkeä tai sillä voidaan mitätöidä (Savolainen 2009: 219). Tämän vuoksi on erityisen tärkeää, että nuoreen suunnattu katse on hyväksyvä ja kannustava. Lisäksi kuvaustilanteessa on hyvä huomioida, että ympäristöllä ja muilla ihmisillä on myös vaikutuksensa, joten kuvaustilanteen tunnelmaan on syytä kiinnittää huomiota (Halkola 2009: 70).

Tässä harjoituksessa korostuu elämänhallinnan molemmat puolet kokonaisuutena, sillä nuoren usko omiin kykyihin vaikuttaa elämänhallinnan vahvuuteen (Martiskainen 2009: 16). Sisäistä elämänhallintaa tukee harjoituksen tavoitteeksi määritelty psyykkisten selviytymiskeinojen vahvistaminen, sillä harjoituksen avulla nuori saa keinoja toimia ongelmallisissa tilanteissa. Mitä vahvempi usko nuorella on omiin kykyihin toimia erilaisissa tilanteissa, sitä herkemmin nuori asettaa itselle tavoitteita ja toimii saavuttaakseen tavoitteensa. (Martiskainen 2009: 17.) Kun nuori uskoo itseensä, on hänellä paremmat mahdollisuudet tavoitella ulkoiseen elämänhallintaan liitettäviä asioita, kuten kouluttamiseen, työllistymiseen, terveyteen ja oman talouden hallintaan liittyviä tavoitteita. (Martiskainen 2009: 17 –25.)

Arvomaailmani

Arvomaailmani -menetelmän tavoitteena on auttaa nuorta selkiyttämään omia arvoja ja tiedostamaan arvojen merkitystä omassa elämässä. Arvoilla tarkoitetaan arvostettuja ominaisuuksia ja tavoitteita, sekä toimintamalleja, jotka kuvaavat mitä ihminen haluaa tai pitää tärkeänä (Ojanen 2014: 184, 191). Arvot myös ohjaavat elämäämme, joten niiden pohtiminen on tärkeää hyvinvoinnin kannalta (Harris 2016: 254). Esimerkiksi valinnat, joita teemme tietoisesti kertovat arvoista ja tekevät ne näkyviksi (Pietikäinen 2014: 40). Omien arvojen mukaan eläminen lisää elinvoimaisuutta ja tuottaa elämän iloa. Lisää omien arvojen mukaan eläminen myös elämän mielekkyyttä ja monipuolistaa elämää. (Harris 2016: 254.) Arvomaailmani harjoitus on muodostettu Suomen Mielenterveysseuran Arvojen avaruus harjoituksen ja Viisi tärkeintä arvoa harjoituksia mukailleen, joissa on tarkoituksena arvoihin tutustuminen, sekä arvojen merkityksen pohtiminen (Erkko – Hannukkala 2013: 213–215).

Arvojen selkiyttämistä auttaa, kun niitä tarkastelee niitä *miten* -kysymyksien kautta, esimerkiksi pohtien miten haluaa toimia suhteessa itseensä, läheisiinsä ja muihin ihmisiin tai suhteessa omaan kehoon tai ympäristöön (Pietikäinen 2014: 42). Arvomaailmani harjoituksessa jokaiselle nuorelle jaetaan oppaan liitteenä oleva arvomaailmakuva, joka sisältää erilaisia arvoja. Olennaista harjoituksessa on, että nuorten kanssa keskustellaan erilaisista arvoista ja tutkitaan arvomaailmaa: Minkälaisia arvoja on olemassa? Minkälaisia asioita kukin pitää arvokkaina? Jotta itseänsä oppisi tuntemaan paremmin, on arvostamien asioiden tietoinen pohdinta kannattavaa (Cacciatore – Karukivi 2014: 250). Arvojen pohtiminen tukee molempia elämänhallinnan osa-alueita, sillä näin on mahdollista selvittää itselleen esimerkiksi mitä haluaa opiskella tulevaisuudessa tai ohjata elämänsä siten, että pystyy suojaamaan itseään asioilta, mitkä kuormittavat hyvinvointia (Cacciatore – Karukivi 2014: 250).

Elämässä on useita eri alueita, joten elämänhallintaan kuuluu myös asioiden asettaminen tärkeysjärjestykseen (Cacciatore – Karukivi 2014: 343). Jokainen tekee valintoja elämässään päivittäin. Omat arvonsa tiedostava osaa tehdä sellaisia valintoja, jotka tukevat omaa arvomaailmaa. (Cacciatore – Karukivi 2014: 250). Arvomaailma harjoituksessa itselle tärkeitä asioita kuvaavaa luetteloa tarkastellessa pohditaan tehtyjen valintojen tärkeysjärjestyksestä. Tarkoitus on erilaisten arvojen tai ominaisuuksien ympyröiminen, mitkä kuvaavat omaa arvomaailmaa. Arvomaailmakuvioiden on keskustelun väline, jo-

ten on tärkeää, että ohjaaja pyytää nuoria tarkentamaan ympyröimiänsä arvoja. Arvo- maailmani harjoituksen aikana on myös tarkoitus pohtia, kuinka arvostamat asiat näkyvät nuoren elämässä tällä hetkellä ja minkälaisia tekoja arvojen mukaan toimiminen vaatii. Arvojen mukaisen toiminnan pohtiminen on tärkeää, sillä pidettäessä jotakin asiaa merkittävänä, on hyvä tunnistaa minkälaisella toiminnalla voi tämän arvon mukaista toimintaa edistää (Pietikäinen 2014: 93). Vasta tekojen kautta arvot muuttuvat eläviksi (Pietikäinen 2014: 44).

Toisinaan omien arvojen mukaisesti eläminen voi olla helpompaa sanottuna, kuin käytännössä toteutettuna (Ojanen 2014: 187). Esimerkiksi tärkeäksi arvoksi on voitu nostaa terveys, mutta elintavat eivät kuitenkaan edistä terveyttä. Toisen voi olla vaikeaa kieltäytyä toiminnasta, vaikka kokee arvostavansa omaa rauhaa. Tämän kaltaiset esimerkit ovat kertovat kuitenkin inhimillisyydestä, sillä muutoksien tekeminen ei aina ole helppoa (Pietikäinen 2014: 92). On hyvä ymmärtää arvojen toteuttamisen kytkeytyminen nykyyhetkeen, sillä vaikka oma toiminta välillä poikkeaisi arvojen suuntaisesta toiminnasta, on mahdollista tehdä valintoja ja tehdä käännös palatakseen arvojen suuntaisiin tekoihin ja toimintaan (Pietikäinen 2014: 93).

Omat polkuni

Omat polkuni -harjoituksen tavoitteena on auttaa hahmottamaan elämän suuntaa ja selkiinnyttämään omaa identiteettiä. Harjoitus on muotoutunut R. Vance Peavyn (2001: 51, 54, 56) kehittämien harjoitusten pohjalta, joissa tarkoituksina on identiteetin, tulevaisuuden, sekä oman elämänkaaren pohtiminen kokonaisuudessaan. Identiteetillä tarkoitetaan käsitystä itsestä ja omasta ainutlaatuisuudesta ja se kytkeytyy olennaisesti omien arvojen ja elämän päämäärien tiedostamiseen (Fadjukoff 2010: 179). Identiteetti rakentuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, sen koskettaessa useita eri elämänalueita. Näitä voivat olla muun muassa kansallinen-, sukupuoli-, työ-, perhe- tai itsekäsitykseen liittyvä sosiaalinen identiteetti. (Fadjukoff 2010: 179.)

Omat polkuni harjoituksessa pohdinnan kautta piirretään polun alkupäästä lähteviä erilaisia polkuja. Polun alkupää edustaa identiteetin pohtimiseen olennaisesti liittyvää kysymystä 'Kuka olen?' (Fadjukoff 2010: 179). Tähän kysymykseen voi löytyä useita vastauksia, sillä on luonnollista, että ihmisillä on useampia eri identiteettien muodostamia

rooleja. Tilanteesta riippuen roolien merkitys korostuu vuorovaikutustilanteissa. Esimerkiksi opettajan kanssa keskustellessa saattaa korostua opiskelijaidentiteetti, kun taas kaverisuhteissa rooli vaihtuu toiseksi. Eri roolit ovat rikkaus, minkä kautta itsensä on mahdollista ymmärtää paremmin. (Ojanen 2011: 46.) Joskus yksilö voi kuitenkin omak-sua epäaidon roolin, mistä johtuen persoonallisuuden eheys kärsii. Tästä seuraa tunne, ettei omaksuttu rooli ole ominta itseä. (Ojanen 2011: 47.) Toisinaan on aiheellista pohtia oma identiteettiä, joten tässä korostuu harjoituksen itsetuntemuksen näkökulma. Ilman tiedostettua pohdintaa on itsetuntemuksen saavuttaminen vaikeaa (Ojanen 2011: 59).

Harjoituksessa kuvatun polun alkupään alueesta lähtevät polut puolestaan edustavat ky-symystä 'Mihin olen menossa?' Harjoituksessa polkuja voidaan kuvata erilaisina ja eripi-tuisina, sillä myös identiteetti muuttuu ja rakentuu koko elämänkaaren ajan (Fadjukoff 2010: 187). Harjoituksessa on myös tarkoitus, että polkujen alun kohtaa ja poluilla kul-jettavaa matkaa voidaan kuvata esimerkiksi eri värein ja piirroksin, symbolein tai kirjoit-tamalla. Polkuja piirrettäessä voidaan pohtia yhteisesti mitä piirretyt kuvat ja symbolit edustavat ja minkälaisia tunteita kulkuun liittyy. Polkuja voi myös olla useampia, mitkä vievät perille. Jotkut polut voivat jäädä kesken ja jotkut tulla päähänsä, esimerkiksi jon-kun elämänvaiheen päätyttyä. (Peavy 2001: 51, 56.)

Selkiytynyt identiteetti tuo itsevarmuutta ja ohjaa elämän valintoja tehtäessä. (Fadjukoff 2010: 184.) Näin ollen identiteetin pohtiminen osa sisäistä elämäntoimintaa. Sisäiseen elämäntoimintaan nähdään kuuluvan kyky toimia ahdistuksen lieventämiseksi (Raitasalo 1995: 73). Ulkoisen elämäntoiminnan vahvistamisen tavoite tulee esille harjoituksessa siten, että oma tulevaisuutta pohtiessa nuoren on mahdollista miettiä tietoisesti, minkä-laisia vaihtoehtoisia tulevaisuuksia hänellä on ja minkälaisen tavoitteiden eteen nuori haluaa toimia. Nuori voi esimerkiksi pyrkiä tavoittelemaan asioita, jotka voivat tuoda ai-neellista hyvinvointia tai henkisesti turvatun aseman. (Martikainen 2009: 16).

7 Menetelmäoppaan arviointi

Monimuotoisen opinnäytetyöni tuotoksena laaditun menetelmäoppaan avulla pyrin tuo-maan alaikäisten turvapaikanhakijoiden ohjaajan työhön välineitä, kuinka tukea nuorten itsenäisen elämän valmiuksia. Menetelmäopas on suunnattu monikulttuuristen nuorten kanssa työskentelevien ohjaajien käyttöön ja sitä voidaan hyödyntää monikulttuurisessa

nuoren itsenäistä elämää tukevassa ohjaustyössä, muun muassa vastaanottokeskuksissa. Oppaan menetelmät on toteutettu osin Siuntiossa sijaitsevassa Suomen Punaisen Ristin perustamassa alaikäisten vastaanottokeskus Harjulinnan tukiasunnoissa asuvien 16–17-vuotiaiden nuorten kanssa. Osa menetelmistä on toteutettu eri-ikäisten nuorten kanssa Hyvinkäällä sijaitsevassa Hoivapalvelu Metsätähti Oy: n ylläpitämässä vastaanottokeskuksessa. Harjoitusten toteuttaminen opinnäytetyöprosessin aikana käytännössä oli osa menetelmien kehitystyötä.

Harjoitusten käytännön toteuttaminen oli tärkeä osa menetelmien rakentamisesta lopulliseen muotoonsa, ainoastaan näin sain arvokasta tietoa mikä menetelmissä toimii ja mitä kohtia oli tarpeen muokata. Ohjaustilanteissa havaitsin kehittämiskohtia itse, sekä sain tietoa toimintaan osallistuneilta nuorilta. Opinnäytetyön rajaamisessa onnistuakseni, jätin aineistonkeruumenetelmänä tarkoitetun haastattelun ja siitä seuraavan litteroinnin, sekä aineiston analysoinnin pois. Tutkimusluvan anominen opinnäytetyötäni varten ei myöskään tehdyn päätöksen myötä noussut olennaiseksi. Menetelmien käytännön toteuttamiseen liittyvä haastattelu ja mielipiteiden tiedusteleminen auttoivat näyttämään menetelmien kehittämistarpeen sekä mistä nuoret pitivät erityisesti ohjaustilanteissa.

Ohjaustilanteissa tarkoitukseni oli onnistua luomaan myönteinen ja turvallinen ilmapiiri, jotta nuoret hyötyvät ohjaustoiminnasta ja onnistun saamaan realistista palautetta nuorilta harjoitukseen liittyen. Käytännön toteuttamisen kautta totesin muun muassa, että osaa menetelmistä oli yksinkertaistettava ja kiinnitettävä huomiota vielä lujemmin tehtäväkaavakkeessa olevien sanavalintojen ymmärrettävyyteen, sekä selkokielisyyteen. Ohjaajalle tarkoitettuun ohjeistukseen kiinnitin erityisesti huomiota itse ja muokkasinkin ohjeita lyhyemmiksi, joka selkeytti opasta huomattavasti. Yleisesti menetelmien toteuttamisesta saatu palaute nuorilta, sekä ohjaajilta oli hyvin positiivista ja niiden käytännön toteuttaminen sujui onnistuneesti kehitystarpeista huolimatta. Harjoitusten ohjeistuksen epäselkeydet, ennen oppaan muokkaamista lopulliseen ulkoasuun näyttäytyi lähinnä ohjeistuksen keston pituudessa ja tarpeessa tarkistaa kuinka harjoitus etenee. Lyhyempi ohjeistus auttaa hahmottamaan helpommin harjoituksen kulun. Oppaan harjoitukset ovat helposti toteutettavia, joten ne eivät vaadi pitkää ja nykyistä yksityiskohtaisempaa ohjeistusta.

Oppaan harjoituksia toteutettaessa haasteeksi saattaa nousta osallistujien kielitaito, joten välttämättä kaikki harjoitukset eivät sovellu vasta maahan tulleen ohjaamiseen.

Tämä ei kuitenkaan ole sääntö, sillä nuorten kohtaamisessa vaikuttaa enemmän nuoren kulttuurinen tausta; onko hän esimerkiksi käynyt koulua lähtömaassa vai ei tai alue mistä hän on lähtöisin (Alitolppa-Niitamo – Säävälä 2013: 5). Osallistujien kielitaidon taso ei ole täten ohjaustoimintaa rajoittava tekijä, vaan rikkaus. Mikäli ryhmissä on eri tasoista kielitaitoa, nuoret usein tarkentavat toisilleen tehtävän kulkua. Lisäksi kielellistä jakamista helpottaa harjoitusten toiminnalliset osuudet. Avuksi ohjaustilanteen vuorovaikutuksessa voidaan ottaa myös muut kielet, kuten englanti. Myös älypuhelimien usealla eri kielellä toimivat sanakirjasovellukset ovat toimiva apu hankalien sanojen merkityksen avaajina.

Kielitaitoon ja harjoitusten sisällön ymmärtämisen liittyvät haasteet saattavat osaltaan vaikuttaa harjoitusten käytettävyyteen, jos ohjeiden antamiseen kuluu runsaasti aikaa. Mikäli ajalliset resurssit ovat kovin rajalliset, voi ohjeistukseen kulunut aika vaikuttaa siihen kuinka syvästi itse harjoituksen toteuttamiseen jää aikaa. Ohjeiden antamisessa kannattaakin kiinnittää huomiota niiden lyhyteen ja yksinkertaisuuteen (Soininen 2001: 6). Harjoituksia on myös mahdollista jakaa kahteen tai useampaan osaan ja ohjaajan päätettävissä on, haluaako hän ohjatessa keskittyä ainoastaan yhteen teemaan. Muun muassa Matka aistien puutarhaan harjoituksessa on tarkoitus käsitellä kaikkia aisteja. Kaikkien aistien sijaan ohjaaja voi jakaa menetelmän osiin ja rajata ohjaustilanteen koskemaan vain yhtä aistia.

Muita haasteita oppaan menetelmiin liittyen ovat kulttuurieroista nousevat haasteet, sillä haasteeksi ohjaustilanteissa voi nousta myös kulttuurien eroavaisuuteen liittyvät asiat, kuten, millä tavalla itsetuntemusta ja elämänhallintaa vahvistavat menetelmät koetaan. Itsetuntemukseen ja sen pohtimisen tarpeellisuuteen suhtaudutaan eripuolilla maailmaa eri tavoin, joten yhteisöllisistä kulttuureista tulevat saattavat pitää vieraana omaan minuuteen ja itseensä tutustumiseen liittyviä harjoituksia (Puukari – Korhonen 2013: 13a). Nuorten kanssa keskustelemalla erilaisista merkityksistä ja näkemyksistä ohjaustilanteissa luodaan pohjaa molemmin puolisen ymmärryksen kasvulle (Vilén ym. 2008: 86-87).

Valitsemani itsetuntemuksen ja elämänhallinnan teoriat soveltuvat oppaan harjoituksia viitoittaviksi pääteorioiksi, sillä nuoret ovat saapuneet Suomeen hyvin erilaisista taustoista ja heidän valmiutensa pärjätä länsimaisessa yhteiskunnassa ovat erilaiset verrattuna kantaväestöön kuuluvaan nuoreen (Björklund 2014: 55–56). On myös todettu, että yksin saapuneiden turvapaikanhakijanuorten kohdalla itsenäistymiseen ja pärjäämiseen

liittyy monenlaisia haasteita arjessa selviytymiseen, esimerkiksi liittyen sosiaalisten suhteiden solmimiseen ja oman talouden hallintaan (Björklund 2014: 84–85). Etenkin elämänhallinnan taitojen vahvistaminen on tärkeää sinä aikana, kun nuori asuu alaikäisille turvapaikanhakijoille suunnatuissa tukiasunnoissa, sillä täysi-ikäistyttyään nuoren itseenäisyys kasvaa väistämättä (Parsons 2010: 63).

Elämänhallinnan osuus tulee esille oppaan harjoituksissa siten, että harjoituksien kautta nuoret saavat tietoa sekä toimintamalleja minkä perusteella voivat asettaa päämääriä ja tavoitella vahvempaa elämänhallintaa kokonaisuutena. Elämänhallinnan vahvistaminen tukee nuoren valmiuksia pärjätä itsenäisesti hänen täysi-ikäistyttyään, sillä vahva elämänhallinta lisää luottamusta omiin kykyihin ja antaa eväitä ohjata elämää omalla toiminnalla, päätöksillä ja ratkaisuilla (Keltikangas-Järvinen 2014: 256–257). Elämänhallinnan tukemisen myötä nuori ei tunne olevansa hukassa, vaan pystyy vaikuttamaan elämässään vastaan tuleviin kuormittaviin tekijöihin (Cacciatore – Karukivi 2014: 267). Ohjaaja voi työllään tukea elämänhallinnan taitojen kehittymistä, sillä monikulttuurisen ohjauksen avulla voidaan tukea nuorta löytämään paikkansa yhteiskunnassa, sillä vahva elämänhallinta ei ole ainoastaan nuoresta itsestään lähtöisin oleva ominaisuus, vaan siihen vaikuttaa läheisiltä ja yhteiskunnalta saatu sosiaalinen tuki (Nieminen 2013: 296–297; Martiskainen 2009: 30).

Elämänhallintaa tavoitellakseen, nuorten on tiedettävä mitä he haluavat tavoitella. Itsetuntemuksen ja elämänhallinnan käsitteet linkittyvät vahvasti toisiinsa, joten on luontevaa, että elämänhallinnan lisäksi oppaan toiseksi taustateoriaksi valikoitui itsetuntemus. Jokaiseen oppaan harjoitukseen sisältyy itsetuntemuksen teoriaan sisältyviä elementtejä, joten voidaan todeta, että oppaan menetelmät auttavat tutustumaan itseensä paremmin. Myös Keltikangas-Järvinen (2014: 277) toteaa, että itsensä tulee ensin tuntea, ennen kuin omaa elämää voidaan hallita. Harjoituksissa on useita pohdinnallisia osuuksia ja ohjaajan on tarkoitus omalla toiminnallaan herättää nuorissa keskustelua ja ajattelua erilaisilla keskustelukysymyksillä. Harjoituksiin sisältyvät keskustelukysymykset on muotoiltu avoimiksi kysymyksiksi, jotta ne herättävät enemmän ajattelua ja niihin voidaan vastata monipuolisemmin (Vilén ym. 2008: 88). Ojasen (2011: 201-203) mukaan keskusteleminen, pohtiminen ja oman tarinan kertominen ovat juuri niitä elementtejä, jotka edistävät itsetuntemusta. Myös Cacciatore ym. (2008: 56-58) tuovat esille, että tieto itsestä rakentuu pohdintojen ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Lisäksi aikuinen voi kannustaa nuorta itsenäiseen ajatteluun, minkä myötä luottamus omaan harkitaan ja pohdintojen tuloksiin kasvaa.

8 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä yhdistyy monikulttuurinen asiakastyö ja sen kehittäminen, jotka ovat merkityksellisiä alueita tuettaessa turvapaikanhakijanuorten itsenäisen elämän valmiuksia. Toteutetun menetelmäoppaan laatiminen mahdollisti opinnäytetyön tavoitteiden toteutumisen, joita olivat alaikäisyksikössä työskentelevien ohjaajien työn kehittäminen ja ilman huoltajaa saapuneiden turvapaikanhakijanuorten itsetuntemuksen ja elämänhallinnan tukemisen monikulttuurisen ohjauksen avulla. Opinnäytetyönä toteutetusta oppaasta muotoutui monipuolinen, selkeä kokonaisuus, joka soveltuu käytettäväksi ohjaajan työn tukena. Suomen Punaisen Ristin ylläpitämä Harjulinnan vastaanottokeskus tulee saamaan menetelmäoppaan käytettäväksi pehmeäkantisena painettuna oppaana, sekä sähköisessä muodossa. Sähköisessä muodossa oleva opas mahdollistaa sen käytön Harjulinnan vastaanottokeskuksen lisäksi myös muissa alaikäisille suunnatuissa vastaanottokeskuksissa, mihin ehdotus tuli työelämäkumppanilta.

Toteutettua menetelmäopasta on myös tarjottu Suomen Punaisen Ristin monikulttuurisuustyön suunnittelijalle arvioitavaksi, jonka kautta he tekevät päätöksen voidaanko opinnäytetyönä toteutettua menetelmäopasta hyödyntää Suomen Punaisen Ristin monikulttuurisuustyössä ja siihen liittyvässä julkaisusarjassa. Tällöin oppaasta taitetaan järjestön graafista ilmettä mukaileva virallinen opas. Aikataulullisten haasteiden vuoksi vastausta tähän ei ollut mahdollista saada opinnäytetyöprosessin aikana. Oikeudet menetelmäoppaan muokkaamiseen siirtyvät kuitenkin opinnäytetyöprosessin jälkeen Suomen Punainen Ristille, säilyttäen oppaan tekijäoikeudet kuitenkin itselläni.

Opinnäytetyö sekä menetelmäoppaan harjoitukset on kohdennettu täysi-ikäisten turvapaikanhakijoiden sijasta nuoruuskäisille turvapaikanhakijoille, sillä nuorten kanssa tehdään kulttuurista- eli itsenäisen elämän valmiuksia tukevaa työtä huomattavasti intensiivisemmin. Aikuisten turvapaikanhakijoiden kanssa tehtävä kulttuurinen työ on lähinnä vapaaehtoistoimijoiden järjestämisen varassa. Vaihtoehtoisesti opinnäytetyönä toteutetun menetelmäoppaan olisi voinut suunnata vapaaehtoistyöntekijöille. Tässä opinnäytetyössä, oli kuitenkin tarkoitus hyödyntää sosionomikoulutuksen aikana kerrytettyä tietoa ammatillisen ohjaamistyön kehittämiseen. Lisäksi tarve ohjaajan työn kehittämiseen ilmeni tarpeena kaventaa nuorten eriarvoista asemaa, sekä ilman huoltajaa saapuneiden turvapaikanhakijoiden määrän kasvun, sekä maahanmuutosta aiheuttavien stressitekijöiden vuoksi (Maahanmuuttovirasto 2015; Schubert 2013: 63).

Ammatillisella ohjaajalla on oletettavasti koulutuksen mukana tuomaa teoreettista tietoa nuoren psykososiaalisten taitojen tukemisesta, joten menetelmäoppaasta on rajattu pois harjoituksia koskeva teoreettinen taustatieto. Menetelmäopasta muokattaessa esimerkiksi vapaaehtoistoimialle nousee teoreettinen taustatieto tärkeämpään asemaan, sillä tiedot, taidot ja osaaminen eivät ole yhtä laajoja. Opinnäytetyö on myös jatkettavissa esimerkiksi nuoria haastatteleamalla tai ohjaustoiminnan havainnoimisella ja kertyneen aineiston analysoinnilla. Selvittämällä kuinka osallistujat kokevat itsetuntemusta ja elämäntuntemusta tukevat harjoitukset, voidaan saada yksityiskohtaisempaa tietoa nuorten näkökulmasta.

Niin kuin oppaan arviointia käsittelevässä luvussa tuodaan esille, on opinnäytetyön teoreettinen viitekehys, joka viitoittaa myös laadittua opasta, valintana onnistunut. Itsensä tunteminen on lähtökohta elämäntuntemukseen ja näitä tavoitteita voidaan tukea monikulttuurisen ohjauksen avulla (Keltikangas-Järvinen 2014: 277; Nieminen 2013: 297). Mikäli nuorten kanssa tehdään itsetuntemusta ja elämäntuntemusta tukevaa työtä, on suuremmat mahdollisuudet, että nuori täysi-ikäistytyään voi lähteä rakentamaan ja elämään oman näköistään elämää, jonka ohjauksessa kokee olevansa nuori itse. (Keltikangas-Järvinen 2014: 277.) Myös työelämäkumppanina toimivan Suomen Punaisen Ristin puolelta saatu palaute oli positiivista. Erityisesti he toivat esille myönteisinä puolina harjoitusten kehollisuutta ja aistimuksia hyödyntävät harjoitukset ja harjoitusten osat, sillä ne toimivat ryhmissä, joissa kielitaito tuo haasteita. Myönteisenä pidettiin lisäksi asioiden jakamisen vapaaehtoisuuden tuomista esille oppaan harjoituksissa, missä tarkastellaan itseä ja mahdollisesti arkojakin aiheita. Tyytyväisyyttä herätti myös oppaan ulkoasu ja sen lämmin ja arvostava tunnelma. (Holm 2016.)

Suomen Punaisen Ristin mukaan laadittu menetelmäopas voidaan ottaa käyttöön nuorten kanssa tehtävässä työssä ilman omaa kokemusta kyseisestä harjoituksesta, sillä sen konkreettisuus ja jäsenykseltään selkeä ulkoasu tukee oppaan käyttöönottamista. (Holm 2016). Näin ollen voidaan todeta johtopäätöksenä, että oppaan avulla on mahdollista tukea itsetuntemuksen kehittymistä ja vahvistaa elämäntuntemuksen taitoja. Opinnäytetyön kautta rakentui toimiva työkalu nuoren itsenäisen elämän valmiuksia tukevaan työhön, joten myös ohjaajan työn kehittämisen osalta tavoite toteutui onnistuneesti.

Lähteet

Alitolppa-Niitamo, Anne – Säävälä, Minna 2013. Johdattelua kirjan teemoihin. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, Anne – Fågel, Stina – Säävälä, Minna (toim.): Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Helsinki: Väestöliitto. 5–12. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/aa1a25a5a8bbc50744cb4e2595dd706b/1462443902/application/pdf/4715338/Olemme%20muuttaneet%20-%20ja%20kotoudumme_fi-nal%202608%20%283%29.pdf>. Luettu 8.8.2016.

Alitolppa-Niitamo, Anne 2014. Ilman huoltajaa uudessa maassa. Teoksessa Heikkilä Elli (toim.): Haavoittuvasta lapsuudesta ehjään aikuisuuteen. Tutkimuksia A 49. Turku: Siirtolaisuusinstituutti. 79–88. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.migrationinstitute.fi/files/pdf/A49_Halaten_seminaari_EH.pdf>. Luettu 10.8.2016.

Arvola, Outi – Kuikkaniemi, Anu – Siren, Hanna 2014. Kohtaamisia – Ryhmätoteutukset yksintulleiden nuorten tukena. Teoksessa Heikkilä Elli (toim.): Haavoittuvasta lapsuudesta ehjään aikuisuuteen. Tutkimuksia A 49. Turku: Siirtolaisuusinstituutti. 21–36. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.migrationinstitute.fi/files/pdf/A49_Halaten_seminaari_EH.pdf>. Luettu 10.8.2016.

Björklund, Krister 2014. ”Haluun koulutusta, haluan työtä ja elämän Suomessa”. Yksintulleiden alaikäisten pakolaisten kotoutuminen Varsinais-Suomessa. Tutkimuksia A 48. Turku: Siirtolaisuusinstituutti. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.migrationinstitute.fi/files/pdf/A48_Yksin_tulleet_Halaten_projekti_KB.pdf>. Luettu 10.8.2016.

Björklund, Krister 2015. Unaccompanied refugee minors in Finland. Challenges and good practices in a Nordic context. Migration Studies C26. Turku: Institute of Migration. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://www.migrationinstitute.fi/files/pdf/c26.pdf>>. Luettu 10.8.2016.

Cacciatore, Raisa – Karukivi, Max 2014. Mieleetön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Helsinki: Tammi.

Cacciatore, Raisa – Korteniemi-Poikela, Erja – Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Cantell, Matti – Lappalainen, Rilli – Salmio, Tiina – Varis, Tuovi 2000. Monikulttuurisen nuorisotyön käsikirja. Teoksessa Cantell, Matti (toim.): Monikulttuurisen nuorisotyön käsikirja. Helsinki: LK-Kirjat.

Dunderfelt, Tony 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.

Dunderfelt, Tony 2011. Minä – Onnistujaksi joka olen. Helsinki: Helsingin seudun kaupakamari.

Eettiset ohjeet 2013. Suomen Punainen Risti. Verkkodokumentti. <<https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/suomen-punainen-risti/eettiset-ohjeet>>. Luettu 12.10.2016.

Emotion Cartoon Muslim Stock Photos & Images n.d. Dreamstime. Verkkodokumentti. <<https://www.dreamstime.com/photos-images/emotion-cartoon-muslim.html>>. Luettu 17.10.2016.

Erkko, Anna – Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. 2. painos. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Fadjukoff, Päivi 2010. Identiteetti persoonallisuuden kokoavana rakenteena. Teoksessa Metsä-pelto, Riitta-Leena – Feldt, Taru (toim.): Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset piirteet. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 179–193.

Feldt, Taru – Mäkikangas, Anne 2010. Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Teoksessa Metsäpelto, Leena-Riitta – Feldt, Taru 2010 (toim.): Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 93–110.

Haavikko, Ansa 2009. Asiakassuhteen ja yhteistyösopimuksen luominen. Teoksessa Haavikko, Ansa – Bremer, Lena (Toim.): Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen. Helsinki: Suomen mielenterveysseura. 29–50.

Halkola, Ulla 2009. Valokuvaterapian teoreettisia perusteita hahmottamassa. Teoksessa Halkola, Ulla – Mannermaa, Lauri – Koffert, Tarja – Koulu, Leena (toim.): Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 49–74.

Halkola, Ulla 2015. Valokuvaterapia. Teoksessa Huttunen, Matti, O. – Kalska, Hely (Toim.): Psykoterapiat. Helsinki: Duodecim. 367–370.

Harju, Kristiina 2000. Valmiina muutokseen. Aarrekartan avulla kohti uutta. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Harris, Russ 2016. Onnellisuusansa. Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla. Pietikäinen, Arto (suom.) 2. painos. Helsinki: Duodecim.

Historia n.d. Suomen Punainen Risti. Verkkodokumentti. <<https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/historia>>. Luettu 10.8.2016.

Holm, Hanna 2016. Suomen Punaisen Ristin kotoutumisen tuen koordinaattori. Sähköpostiviesti 27.10. Tekijän hallussa.

Hotulainen, Risto – Lappalainen, Kristiina – Sointu, Erkko 2014. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.): Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 264–280.

Ilman vanhempia tulleet turvapaikanhakijalapset 2014. Pakolaisneuvonta. Verkkodokumentti. <http://www.pakolaisneuvonta.fi/index_html?lid=133&lang=suo>. Luettu 12.8.2016.

Juusola, Mervi 2015. Kohti hyvää aikuisuutta. Helsinki: Mervi Juusola ja Voimakirja Oy.

Kanninen, Satu – Markkula, Heli 2011. R-sana. Kirja rasismista ja siihen puuttumisesta. Helsinki: Pelastakaa Lapset ry. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<http://frantic.s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapset/2016/02/01160114/R-sana-kirja-rasismista-ja-siihen-puuttumisesta.pdf>>. Luettu 28.10.2016.

Karlsson, Liisa 2014. Sadutus. Avain osallisuuden toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kartio, Johanna 2009. Kohti selkokielistä vuorovaikutusta. Teoksessa Kartio, Johanna (toim.): Selkokieli ja vuorovaikutus. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry. Oppimateriaalikeskus Opike. 8–24.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Hyvä itsetunto. 20. painos. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2014. Temperamentti, stressi ja elämäntilanne. 3. painos. Helsinki: WSOY.

Kestilä, Laura – Kauppinen, Timo, M. – Karvonen, Sakari 2016. Lapsuuden elinolojen yhteys arjenhallintaan nuorilla aikuisilla. Teoksessa Myllyniemi, Sami. (toim.): Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. 117–134. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf>. Luettu 10.8.2016.

Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Korhonen, Vesa – Puukari, Sauli 2013a. Monikulttuurisen ohjauksen lähtökohdat. Teoksessa Korhonen, Vesa – Puukari, Sauli (toim.): Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. 12–32. Jyväskylä: PS-kustannus.

Korhonen, Vesa – Puukari, Sauli 2013b. Monikulttuurinen ohjaus kotoutumista tukevassa työssä. Teoksessa Alitorppa-Niitamo, Anne – Fågel, Stina – Säävälä, Minna (toim.): Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Helsinki: Väestöliitto. 32–47. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/7662842a54d3bd6b3e39f542badf46db/1471204483/application/pdf/4715338/Olemme%20muuttaneet%20-%20ja%20kotoudumme_fi-nal%202608%20%283%29.pdf>. Luettu 8.8.2016.

Kulttuurisensitiivisyys n.d. Tyttöjen talo. Verkkodokumentti. <<http://www.tyttojen-talo.fi/kulttuurisensitiivisyys>>. Luettu 28.10.2016.

Kysymyksiä ja vastauksia vastaanottokeskuksista n.d. Suomen Punainen Risti. Verkkodokumentti. <<https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/tyomme-suomessa/turvapaikanhakijoiden-pakolaisten-vastaanotto/kysymyksiä-1>>. Luettu 14.8.2016.

Känkänen, Päivi 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia. Valtiotieteellinen tiedekunta. Tutkimus 109. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN_ISBN_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1>. Luettu 30.1.2016.

Laine, Suviaanna 2016. Somebody lastensuojelun toimintaympäristössä. Teoksessa Vaininen, Satu – Keckman, Marjo (toim.): Somebody@ lukkojen avaajana. Sarja B, Raportit 2/2016. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 70–80. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106488/2016_B_2_SAMK_SomeBody_lukkojen_avaajana.pdf?sequence=2>. Luettu 5.9.2016.

Laitinen, Kai 2011. Mitä turvapaikkamenettelyn jälkeen? EHJÄ ry:n tuki nuorille. Teoksessa Alanko, Salli – Marttinen, Irma – Mustonen, Henna (toim.): Lapsen etu ensin. Yksintulleet alaikäiset turvapaikanhakijat Suomessa. Helsinki: Yhteiset Lapsemme ry. 120–127. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.yhteisetlapsemme.fi/wp-content/uploads/2013/04/lapsen_etu_ensin_web.pdf>. Luettu 12.8.2016.

Laki kansainvälistä suojelua hakevan vastaanotosta sekä ihmiskaupan uhrin tunnistamisesta ja auttamisesta 746/ 2011. Annettu Helsingissä 17.6.2011.

Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010. Annettu Helsingissä 30.12.2010.

Lastensuojelulaki 417/2007. Annettu Helsingissä 13.4.2007.

Lehtonen, Anna – Niinimäki, Tuire 2015. Perheenyhdistämisen hyvät käytännöt. Työkentelymalli perheenyhdistämisen kautta saapuvien maahanmuuttajien vastaanottoon. Helsinki: Erityishuoltojärjestöjen liitto EHJÄ ry. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://ehja.fi/pdf/opy_opas.pdf>. Luettu 12.8.2016.

Lipponen, Krisse – Litovaara, Anneli – Katajainen, Antero 2016. Voimaa. Hyvän elämän polku. Helsinki: Duodecim.

Luke Luonnonvarakeskus n.d. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Verkkodokumentti. <<https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>>. Luettu 12.9.2016.

Maahanmuuttovirasto 2015. Verkkodokumentti. <http://www.migri.fi/download/64996_Tilastograafit_2015_valmis.pdf?648f1dee21bdd388>. Luettu 29.10.2016.

Kotouttaminen kuuluu vasta oleskeluluvan saaneille 2016. Maahanmuuttovirasto. Lehdistötiedote 27.4.2016. Verkkodokumentti. <http://www.migri.fi/medialle/tiedotteet/lehdistotiedotteet/lehdistotiedotteet/1/0/kotouttaminen_kuuluu_vasta_oleskeluluvan_saa-neille_67218>. Luettu 22.9.2016.

Omat tunteet n.d. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Verkkodokumentti. <<http://www.mll.fi/@Bin/26558048/113++Omat+tunteet.pdf>>. Luettu 5.9.2016.

Mikkonen, Anna, G. 2011. Miten tukea suomeen ilman huoltajaa tulleita turvapaikanhakijalapsia ja -nuoria? Teoksessa Alanko, Salli – Marttinen, Irma – Mustonen, Henna (toim.): Lapsen etu ensin. Yksintulleet alaikäiset turvapaikanhakijat Suomessa. Helsinki: Yhteiset Lapsemme ry. 78–93. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.yhteisetlapsemme.fi/wp-content/uploads/2013/04/lapsen_etu_ensin_web.pdf>. Luettu 12.8.2016.

Mikä on Suomen Punainen Risti? n.d. Suomen Punainen Risti. Verkkodokumentti. <<https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/suomen-punainen-risti>>. Luettu 10.8.2016.

Mustonen, Henna – Alanko, Salli 2011. Lapsen etu – haasteita ja kehittämisehdotuksia. Teoksessa Alanko, Salli – Marttinen, Irma – Mustonen, Henna (toim.): Lapsen etu ensin. Yksintulleet alaikäiset turvapaikanhakijat Suomessa. Helsinki: Yhteiset Lapsemme ry. 39–41. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.yhteisetlapsemme.fi/wp-content/uploads/2013/04/lapsen_etu_ensin_web.pdf>. Luettu 12.8.2016.

Myllyniemi, Sami 2016. Johdanto. Teoksessa Myllyniemi, Sami. (toim.): Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. 5–8. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <https://tietoanurista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf>. Luettu 10.8.2016.

Myllyviita, Katja 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.

Myrskylä, Pekka 2012. Maahanmuutto ja nuorten syrjäytymisriskit pääkaupunkiseudulla. Kvartti 2. 14–22. Verkkodokumentti. <http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/12_06_12_Kvartti_2.pdf>. Luettu 29.10.2016.

Mäkilä, Milla 2012. Kotoutumiskaari. Suomen Punainen Risti. Verkkodokumentti. Päivitetty 24.01.2014. <<https://rednet.punainenristi.fi/kotoutumiskaari>>. Luettu 21.8.2016.

Mäkinen, Päivi 2016. Vastaava ohjaaja. Siuntio. Suullinen tiedonanto 19.9.

Nieminen, Juha 2013. Monikulttuurinen ohjaus nuorisotyössä. Teoksessa Korhonen, Vesa – Puukari, Sauli (toim.): Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. Jyväskylä: PS-kustannus. 296–307.

Nurmi, Päivi 2013. Lupa tunteisiin. Teoksessa Nurmi, Päivi (toim.): Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-Kustannus. 15–27.

Ojanen, Markku 2011. Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja.

Ojanen, Markku 2014. Positiivinen psykologia. Porvoo: Edita.

Parsons, Annika 2010. Selvitys lapsen edun toteutumisesta turvapaikanhakija- ja pakolaislapsia koskevissa päätöksissä. Julkaisusarja 6. Helsinki: Vähemmistövaltuutettu.

Peavy Vance, R. 2001. Elämäni työkirja. Konstruktivistien ohjaus-periaatteiden soveltaminen: tehtäviä ja harjoituksia. Suomentanut Auvinen, Petri. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.

Perusopetuslaki 628/1998. Annettu Helsingissä 21.8.1998.

Pesäpuu n.d. Vahvuuskorttien ohjeet. Jyväskylä: Pesäpuu ry.

Pietikäinen, Arto 2014. Kohti arvoistasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Helsinki: Duodecim.

Punainen Risti on erilainen auttaja n.d. Suomen Punainen Risti. Verkkodokumentti. <<https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/erilainen-auttaja>>. Luettu 11.8.2016.

Raitasalo, Raimo 1995. Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 1. Helsinki: Kansaneläkelaitos.

Roos, J. P. 1985. Elämäntapaa etsimässä. Tutkijaliiton julkaisusarja 34. Helsinki: Tutkijaliitto.

Saarinen, Sanna, Leena 2014. Aistiseikkailu. Elämyksiä ja toimintaa koko vuodeksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sajaniemi, Nina – Suhonen, Eira – Nislin, Mari – Mäkelä, Jukka, E 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Savolainen, Miina 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, Ulla – Mannermaa, Lauri – Koffert, Tarja – Koulu, Leena (toim.): Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 211–228.

Schubert, Carla 2013. Kotoutumisen psykologiaa. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, Anne – Fågel, Stina – Säävälä, Minna (toim.): Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Helsinki: Väestöliitto. 63–77. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/aa1a25a5a8bbc50744cb4e2595dd706b/1462443902/application/pdf/4715338/Olemme%20muuttaneet%20-%20ja%20kotoudumme_final%202608%20%283%29.pdf>. Luettu 8.8.2016.

Seligman, Martin E. P. 2002. Aito onnellisuus. Positiivisen psykologian keinoin täyteen elämään. Lång, Markus (suom.). Helsinki: Art House Oy.

Selkokeskus n.d. Verkkodokumentti. <<http://selkokeskus.fi/selkokieli/>>. Luettu 8.8.2016.

Soininen, Sanni 2011. Luovuutta! Taide- ja kulttuurikasvatuksen menetelmäopas monikulttuuriseen nuorisotoimintaan. Jyväskylä: Kulttuuriyhdistys Väristys ry. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://siperia.info/luovuutta_opas_nettiin.pdf>. Luettu 31.10.2016.

Sukupuolisensitiivisyys n.d. Tyttöjentalo. Verkkodokumentti. <<http://www.tyttojen-talo.fi/sukupuolisensitiivisyys>>. Luettu 28.10.2016.

Tammelin-Laine, Taina 2014. Aletaan alusta. Luku- ja kirjoitustaidottomat aikuiset uutta kieltä oppimassa. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44822/978-951-39-5997-5.pdf?sequence=3>>. Luettu 12.10.2016.

Taskinen, Sirpa 2011. Mikä on yksin tulleiden lasten edun mukaista? Teoksessa Alanko, Salli – Marttinen, Irma – Mustonen, Henna (toim.): Lapsen etu ensin. Yksintulleet alaikäiset turvapaikanhakijat Suomessa. Helsinki: Yhteiset Lapsemme ry. 42–57. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.yhteisetlapsemme.fi/wp-content/uploads/2013/04/lapsen_etu_ensin_web.pdf>. Luettu 12.8.2016.

Tikkanen, Kaija 2012. 15–20-vuotiaiden nuorten toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistuminen. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66879/978-951-44-8736-1.pdf?sequence=1>>. Luettu 22.9.2016.

Toiminnassa olevat alaikäisyksiköt 2016. Maahanmuuttovirasto. Verkkodokumentti. <http://www.migri.fi/download/63763_fi_alaikaisyksikoiden_yhteystiedot_07_2016.pdf?7133951322bdd388>. Luettu 1.11.2016.

Toivo – Kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille n.d. Nuorten mielenterveystalo. Verkkodokumentti. <https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/toivo/Pages/harjoitukset.aspx>. Luettu 14.10.2016.

Tunne- ja kaveritaitokortit n.d. Suomen Mielenterveysseura. Korttipakka alakouluikäisille tunnetaitojen harjoitteluun. Verkkodokumentti. <<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunne-ja-kaveritaitokortit>>. Luettu 30.10.2016.

Turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten vastaanotto n.d. Suomen Punainen Risti. Verkkodokumentti. <<https://www.punainenristi.fi/tutustu-punaiseen-ristiin/tyomme-suomessa/turvapaikanhakijoiden-pakolaisten-vastaanotto>>. Luettu 11.8.2016.

UNHCR The UN Refugee Agency: 2015. Mid-Year Trends 2015. Verkkodokumentti. <https://s3.amazonaws.com/unhcrsharedmedia/2015/2015-midyear-trends-report/2015-12-18_MYT_web.pdf>. Luettu 1.11.2016.

Uusitalo-Malmivaara – Vuorinen, Kaisa 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2014. Hyveet ja luontevahvuudet. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.): Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 63–84.

Wahlström, Riitta 2006. Eheyttävä luonto. Espoo: Michael kirjat.

Vilén, Marika – Leppämäki, Päivi – Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Voimavarojen talo 2014. Hyvinvoiva oppilaitos. Suomen mielenterveysseura. Verkko-dokumentti. <<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/voimavarojen-talo>>. Luettu 5.9.2016.

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 1989. Annettu New Yorkissa 20.11.1989. Suomen tasavallan presidentti on ratifioinut yleissopimuksen 31.5.1991.

Yli-Viikari, Anja – Lilja, Taina 2016. Se metsä on täynnä kyyneleitäni. Luonnon hyvinvointimerkityksiä jäljittämässä. Alue ja Ympäristö 1. 68–79. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.ays.fi/aluejaymparisto/pdf/aluejaymp_2016_1_s68-79.pdf>. Luettu 5.9.2016.

Tunnen itseni, elän elämäni

Menetelmäopas ohjaajalle

monikulttuuriseen nuortenohjaukseen

Sisällysluettelo:

Oppaan käyttäjälle	1
Monikulttuurisen ryhmän ohjaaminen	2
Menetelmät	3
❖ Toiveiden kartta	3
❖ Matka aistien puutarhaan	5
❖ Vahvuudet minussa	7
❖ Voimavarareppu	10
❖ Tunteiden kirjo	12
❖ Retki itseeni	17
❖ Minä selviytyjä	19
❖ Arvomaailmani	21
❖ Omat polkuni	23
Lähteet	25

Oppaan käyttäjälle:

'**Tunnen itseni, elän elämäni – menetelmäopas ohjaajalle monikulttuuriseen nuortenohjaukseen**' on kokoelma itsetuntemusta tukevia ja elämähallintaa vahvistavia harjoituksia.

Tämä menetelmäopas on suunnattu monikulttuuristen nuorten kanssa toimivien ohjaajien käyttöön ja se on toteutettu osana opinnäytetyötä Sosionomi AMK.

Harjoituksissa pohditaan muun muassa omia unelmia, arvostuksen kohteita ja vahvuuksia, joita käsitellään luovuuden kautta. Harjoituksien kautta nuoret saavat myös konkreettisia toimintamalleja arkeen.

Pohdinnalliset osuudet yhdistettynä toiminnallisuuteen mahdollistavat itseensä tutustumisen. Itsensä tunteminen luo elämönhallinnalle pohjan, sillä ainoastaan tuntemalla itsemme voimme päättää mitä haluamme tavoitella.



Iloa ohjaustoimintaan!

Niina Paananen

Helsingissä 2.11.2016

Monikulttuurisen ryhmän ohjaaminen

Monikulttuuristen ryhmien kanssa toimimisessa on omat erityispiirteensä, josta ohjaajan on hyvä olla tietoinen. Kulttuurillisten eroavaisuuksien huomioimisen lisäksi, myös oman kulttuurin vaikutus toimintaan ja ajatteluun olennaista tiedostaa. Tärkeintä kohtaamisissa on antaa jokaiselle kokemus nähdä ja kuulua tulemisesta. Rohkaise nuoria pohtimaan omaa yksilöllisyyttään ja kannusta heitä luovuuteen!

Sovella harjoituksia

Yhden harjoituksen käyttö ei ole riippuvainen toisesta harjoituksesta, joten voit toteuttaa niitä yksittäisinä tai suunnitella ne kokonaisuudeksi. Voit myös jakaa harjoitusten osia useammalle ohjauskerralle. Harjoitukset soveltuvat ryhmätoimintaan sekä yksilötyöskentelyssä käytettäväksi.

Ajankäyttö

Ryhmän kielitaito vaikuttaa harjoitusten kestoon, joten harjoitusten ohjeistukseen voi kulua aikaa suunniteltua enemmän. Aikataulu kannattaa suunnitella joustavaksi. Jaa tarvittaessa harjoitus kahteen tai useampaan osana.

Ohjeiden antaminen

Pidä ohjeet on yksinkertaisina ja lyhyinä. Myös rauhallinen puhe lisää ymmärrettävyyttä. Toista ohjeita tarvittaessa ja varmista niiden ymmärtäminen. Kysyminen auttaa, jos et ymmärrä tai arvelet, että sinua ei ymmärretty.

Selätä kielimuuri!

Selkeän kielen käyttäminen ohjaustilanteissa osallistaa kielitaidoltaan heikomman mukaan keskusteluun. Ohjaaja myös toimii osaltaan roolimallina, kun yritetään löytää ratkaisua tilanteeseen missä yhteistä kieltä ei ole tai kuinka väärinkäsityksissä menetellään.

Käyttäkää vuorovaikutuksessa luovuutta - ilmeitä, eleitä, piirtämistä, kuvia myös älypuheliimen sanakirjasovellus toimii sanojen merkityksen tarkentamisessa.

Vahvuuskansio

Kootkaa harjoitusten tuotokset nuoren kanssa kansioon. Toteuttakaa näin jokaiselle oma, henkilökohtainen vahvuuskansio.

Toiveiden kartta

Tavoitteet: Menetelmässä omia valokuvia hyödyntäen toteutetaan omista unelmista koostuva, kartongille rakennettava kollaasityyppinen Toiveiden kartta. Tarkoitus on, että nuori pääsee luovin keinoin jäsentämään mielessä omia unelmia ja tavoitteita. On tärkeää, että nuori kokee unelmien edistävän hyviä asioita, sillä unelmat lisäävät henkisiä ja fyysisiä voimavaroja.

Tarvikkeet: Karttonkia karttapohjaksi. Kamera omien kuvien ottamiseen ja tulostin valokuvien kopioimista tai tulostamista varten. Halutessa muita toiveiden karttaan kiinnitettäviä materiaaleja, askartelutarvikkeita. Saksia ja kyniä, värejä, sekä liimaa.

Ohjeistus: Ennen valokuvien ottamista, pohtikaa nuorten kanssa kysymystä:

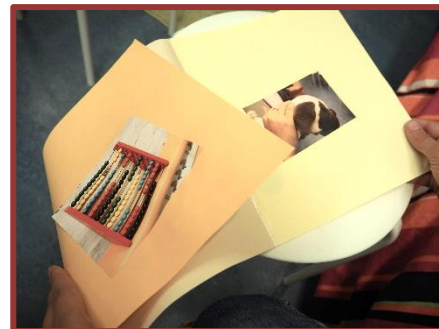
"Millaista elämäni on, kun unelma on totta?"

Unelmia pohdittaessa, keskustelkaa nuorten kanssa siitä, kuinka aidon unelman tunnistaa:

- Onko mieleesi tullut ajatus sellainen, mikä tuntuu omannäköiseltä?
- Onko sinulla vilpittön halu sitoutua unelmasi toteuttamiseen?
- Uskotko, että unelmalla on mahdollisuus toteutua?
- Voitko itse edistää unelman toteutumista?

Valokuvien ottaminen: Karttaan on tarkoitus saada koottua itse valokuvattuja kuvia. Valokuvaamaan lähdettyessä ohjeista nuoria pohtimaan samalla omia unelmia. Keskustelkaa myös mitä kuvauskohde symboloi tai merkitsee nuorelle. Valokuvia on tarkoitus katsoa yhteisesti ja pohtia minkälaista unelmaa kuva edustaa ja miksi se on merkityksellinen.

Valokuvaus on luova menetelmä, joka vaatii keskittymistä sekä hetkeen pysähtymisen. Nuori voi valokuvien avulla ilmaista itseänsä ja elämänsä tärkeitä merkityksiä. Valokuvaus antaa myös hyvän syyn lähteä tutustumaan ympäristöön.



Kartan kokoaminen:

- Toiveiden kartta kootaan halutun kokoiselle kartongille. Sopiva määrä unelmien kuvaamiselle on 1-5, jotta mieli ei täyty liikaa kerralla. Yhtä unelmaa voidaan kuvata yhdellä tai useammalla kuvalla.

Karttaa kootessa pitää edelleen mielessä kysymys "Millaista elämäni on, kun unelma on totta?".

- Unelmille ei ole rajoitteita, ne voivat olla pieniä tai suuria. Tärkeää on, että nuori kokee unelmien edistävän hyviä asioita. Aidon unelman pohtimiseen kannattaa kuitenkin käyttää aikaa, sillä vain aidot tarpeet saavat toteuttamaan muutoksia.
- Unelmien kohdalle voidaan merkitä päivämääriä, kuvaamaan tavoitetta unelman saavuttamiseksi. Valokuvia voidaan myös leikata eri muotoon ja valokuvien päälle voidaan piirtää.
- Jos unelmien keksiminen tuntuu vaikealta, on hyvä aloittaa pienistä asioista. Alitajunnalla on suuri vaikutus ratkaisuihimme, joskus unelmat hahmottuvat pienten ratkaisujen kautta vähitellen.



Tehtävän päätteeksi Toiveiden kartan sisältämät unelmat esitellään toisille. Pyydä nuoria kertomaan: minkälaisia unelmia ja merkityksiä Toiveiden karttaan liitetyt valokuvat edustavat?

Unelmat ovat henkilökohtaisia, joten esittelemisen vapaaehtoisuuden painottaminen on tärkeää.

Toiveiden karttaa ei tarvitse saada valmiiksi yhdellä kertaa, vaan unelmia voidaan tarkentaa vähitellen, kun ne hahmottuvat mielessä. Toiveiden karttoja voidaan tehdä useita erillisiä tai yhtä karttaa voidaan jatkaa lisäämällä sivuja.

**Toiveiden kartta kannattaa pitää esillä,
jotta unelmat pysyvät mielessä.**

Vinkki!

Tehtävä voidaan jakaa kahteen osaan, jos kuvien ottamiseen halutaan jättävän enemmän aikaa.

Matka aistien puutarhaan

Tavoitteet: Menetelmässä piirtäen tai kirjoittaen luodaan oman näköinen matka aistien puutarhassa käyttäen kaikkia aisteja. Menetelmä mahdollistaa hetken pysähtymisen ja aistikokemuksien kautta merkityksellisenä pidettyjen ja kiitollisuutta lisäävien asioiden pohtimisen.

Tarvikkeet: Paperia aistien puutarhan pohjaksi, sekä erilaisia tarvikkeita puutarhan luomiseen, kuten kyniä, värikyniä, vesivärit.

Ohjeistus: Pyydä nuoria pohtimaan ja keskustelemaan asioista mitä he haluavat tuoda esille aistien puutarhassa. Puutarha muotoutuu, jokaisen toiveiden ja mielikuvien mukaan, pohdittaessa kysymyksiä:

"Minkälaisista asioista tunnen kiitollisuutta?" ja "Mitkä asiat tuovat iloa?"

Kun käytän: näköaistia, makuaistia, hajuaistia, kuuloaistia, tuntoaistia.

Aistien puutarhaa voidaan kuvata erilaisin tyylein, kuten piirtämällä, maalaamalla tai kirjoittamalla. Pohtiessa aistikokemuksien kautta kiitollisuuden aiheita, voidaan halutessa sulkea silmät. Silmien sulkeminen auttaa keskittymään.

Esimerkki: Käyttäessäni kuuloaistia, tunnen kiitollisuutta musiikista, aistien puutarhaani haluan kuvata musiikkia. Käyttäessäni tuntoaistia pidän merkityksellisenä ystävän läheisyyttä, aistien puutarhaani haluan lisätä jotain mikä muistuttaa ystävästäni.



Hengitysharjoitus ja tunnelmaruno:

Tehtävä voidaan aloittaa pienellä rentoutumisharjoituksella ja tunnelmarunon lukemisella.

Ohjeista nuoria ottamaan ensin hyvän tuntuinen asento. Asennon löydyttyä suljetaan silmät ja rauhallisella äänensävyllä kehoitetaan hengittämään rauhallisesti sisään- ja ulos.

Hengitysharjoitusta jatketaan kymmenen sisään- ja uloshengityksen verran, eli noin minuutin ajan. Hengityksien laskeminen voi rauhoittaa sekä kehon että mielen. Joskus keskittyminen hengitykseen voi tuntua aluksi vaikealta, ei kuitenkaan haittaa jos tarkkaavaisuus herpaantuu harjoituksen aikana, sillä sen voi aina aloittaa uudelleen.

Tunnelmarunoa lukiessa kiinnittää huomiota äänenpainoon ja rauhallisuuteen. Elekielen käyttäminen ja tauotus tunnelmarunoa kerrottaessa lisää ymmärrettävyyttä.

~Matkalla aistien puutarhassa~

Aistien puutarhassa on lämmintä ja hyvä olla.

On helppoa hengittää. Puutarhassa on kaunista.

Kävelen rauhallisesti puutarhassa ja näen kauniin alueen...

Pysähdyn paikoilleni ja katson – Minkälaisia asioita näen ympärilläni?

Käytän kuuloaistiani ja kuuntelen – Minkälaisia ääniä kuulen?

Puutarhassa on erilaisia tuoksuja – Minkälaisia tuoksuja haistan?

Voin tuntea puutarhan ympärilläni – Mitä asioita tunnen puutarhassa?

Puutarhassa voin maistaa makuja – Minkälaisia makuja maistan

matkalla aistien puutarhassa?

Taustalle voidaan laittaa rauhallista musiikkia tai luontoääniä. Musiikkia on löydettävissä kirjoista tai kuunneltavissa maksuttoman Deezer musiikkipalvelun kautta verkkosivustolla:
<http://www.deezer.com>

- Calm Guitar Music: Relaxing and Calming Songs (The O'Neill Brothers Group: 2014)
- The most relaxing Cello album in the world... ever! (Eri esittäjiä: 2002)
- Luonnon ääniä Klassikoita (Rentoutusmusiikki: 2014)



Vahvuudet minussa

Tavoitteet: Harjoituksessa nuori pääsee tunnistamaan ja nimeämään itsestään löytyviä luontevahvuuksia. Harjoitus kehottaa myös katsomaan itseänsä vahvuuksien kautta, sekä mahdollistaa hyvän palautteen saamisen toisilta, auttaen huomaamaan vahvuuksia ja myönteisiä puolia myös toisissa. Harjoituksen päätteeksi jokaiselle ideoidaan oma myönteinen vahvuuslause, minkä tarkoituksena on että nuori saa lauseesta voimaa.

Tarvikkeet: Jokaiselle osallistujalle printataan oma tehtävän yhteydessä oleva vahvuusluettelo, värikyniä vahvuuksien ympäröimiseen.

Ohjeistus: Pyydä nuoria kertomaan sellaisista arjen tapahtumista, joissa he ovat olleet osallisina - miten he ovat toimineet erilaisissa tilanteissa? Tarvittaessa voit kertoa ensimmäisen tarinan itse havainnollistaaksesi tehtävää. Tarinat voivat olla pitkiä tai lyhyitä. Tarkoitus on pohtia yhteisesti mitä tarinat kertovat nuorten vahvuuksista.

Vahvuuksien tunnistamisessa voidaan käyttää apuna vahvuusluetteloa. Luettelon sanat voidaan käydä läpi tehtävän alussa, jotta kaikki ymmärtävät niiden merkityksen. Jokainen ympäröi vahvuusluettelosta itsestä löytyviä vahvuuksia värikynällä. Vahvuuksia ja myönteisiä puolia voidaan kirjoittaa myös lisää tyhjiin ruutuihin.

Tässä tehtävässä on tärkeää kiinnittää huomiota myönteiseen palautteeseen. Vahvuuksien nimeämisen kautta vahvuudet tulevat näkyviin myös arjessa.

Esimerkki: Nuori kertoo tarinan, jossa hän pyytää apua selvitäkseen vaikeasta koulutehtävästä. Tarinasta voidaan poimia vahvuuksina esim. sinnikkyys ja rohkeus avun pyytämiseen. Nuori ei keskeyttänyt, vaan teki tehtävän sinnikkäästi loppuun.



Keskustelukysymyksiä:

Minkälaisien asioiden tekemisestä pidän?

Minkälaisia asioita teen päivän aikana?

Minkälaisissa asioissa olen hyvä?

Minkälaisen toiminnan kanssa virkistyn?

Minkälaisia hyviä piirteitä tunnistan itsessäni?

Miten käytän vahvuksiani jatkossa?

Pohtikaa tulevaisuuden tilanteita, joissa jokainen voi käyttää tietoisesti itsestä löytyneitä vahvuuksia. Näitä voidaan kirjoittaa tai piirtää ylös.

Vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen kasvattaa onnellisuuden tunnetta ja vahvistaa itsensä hyväksyntää. Omat vahvuutensa tunnistavan on helpompi kunnioittaa itseään ja muita.



Vahvuuslause: Harjoitus päätetään ideoimalla jokaiselle oma myönteinen vahvuuslause. Kirjoittamisen sijasta voidaan vaihtoehtoisesti piirtää vahvuuskuva. Vahvuuslause tai -kuva lisätään tehtäväpaperissa lausetta varten varattuun kohtaan.

Vahvuuslauseen ideoimisessa on tärkeää, että nuori kokee saavansa lauseesta voimaa. Vahvuuslause voidaan ottaa esille, kun epäusko tai kielteiset ajatukset nousevat hallitseviksi. Vahvuuslause osio voidaan myös leikata pienemmäksi tai kirjoittaa puhelimeen ylös, jolloin sitä on helpompi pitää mukana.

Vahvuuslause on jokaiselle henkilökohtainen merkityslause, minkä sanoma on tarkoitettu ainoastaan omalle itselle. Halutessa vahvuuslauseet voidaan kuitenkin kertoa ääneen muulle ryhmälle.

Vahvuudet minussa ja muissa

Olen luova	Rohkea			
Kiitollinen	Uteltias	Vaatimaton	Viisauts	
	Rehellinen		Osaan antaa anteeksi	
	Innostus	Autan toisia	Olen reilu	Toiveikas
			Ystävällinen	Oppimisen ilo

Oma vahvuuslauseeni

Voimavarareppu

Tavoitteet: Menetelmän tavoitteena on voimavarojen löytäminen ja tunnistaminen. Voimavarareppuun kerätään elämän eväitä, jotka tuovat voimavaroja – kuten unelmia, muistoja, omia hyviä ominaisuuksia ja taitoja mitä halutaan vaalia ja kantaa mukana. Voimavarareppuun lisätyt asiat auttavat tunnistamaan arvokkaina pidettyjä asioita.

Nuori voi määritellä itse mitä haluaa tuoda esille Voimavarareppuun, sillä kaikessa laajuudessaan voimavaroilla kuvataan tyydytettyjä tarpeita. Positiivisten asioiden esille tuominen koetaan voimauttavana, joten keskustelu ja voimavarojen esille tuominen ääneen harjoituksen aikana on tärkeää.

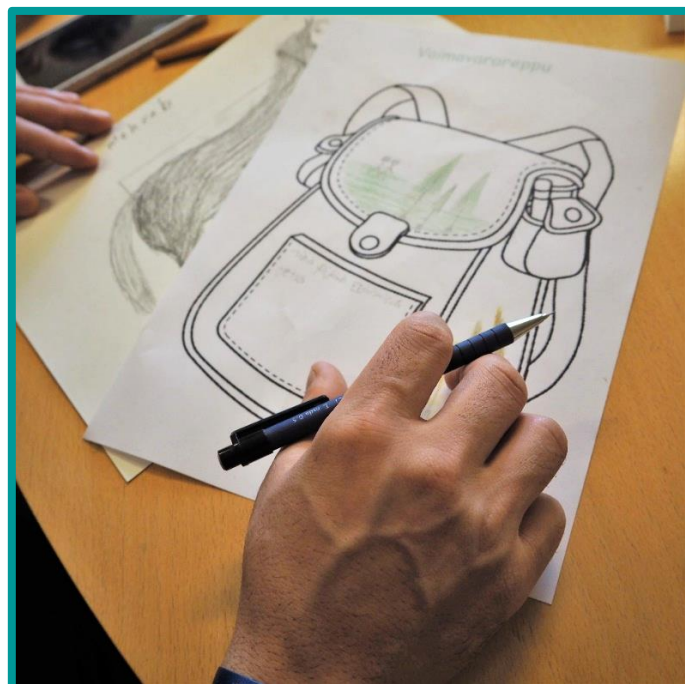
Tarvikkeet: Paperia ja kyniä ja värikyniä

Ohjeistus: Kehota nuoria piirtämään omannäköinen voimavarareppu. Voit myös jakaa valmiin kuvan repusta. Voimavarareppuun piirretään tai kirjoitetaan myönteisiä asioita erilaisten ohjaajan kysymien apukysymysten kautta.

Asioita voidaan jakaa erilaisiin ryhmiin. Esimerkiksi repun sisään suljetaan ne kaikista tärkeimmät asiat mitä halutaan vaalia ja repun taskuihin voidaan kuvata pienempiä asioita mitä halutaan kantaa mukana.

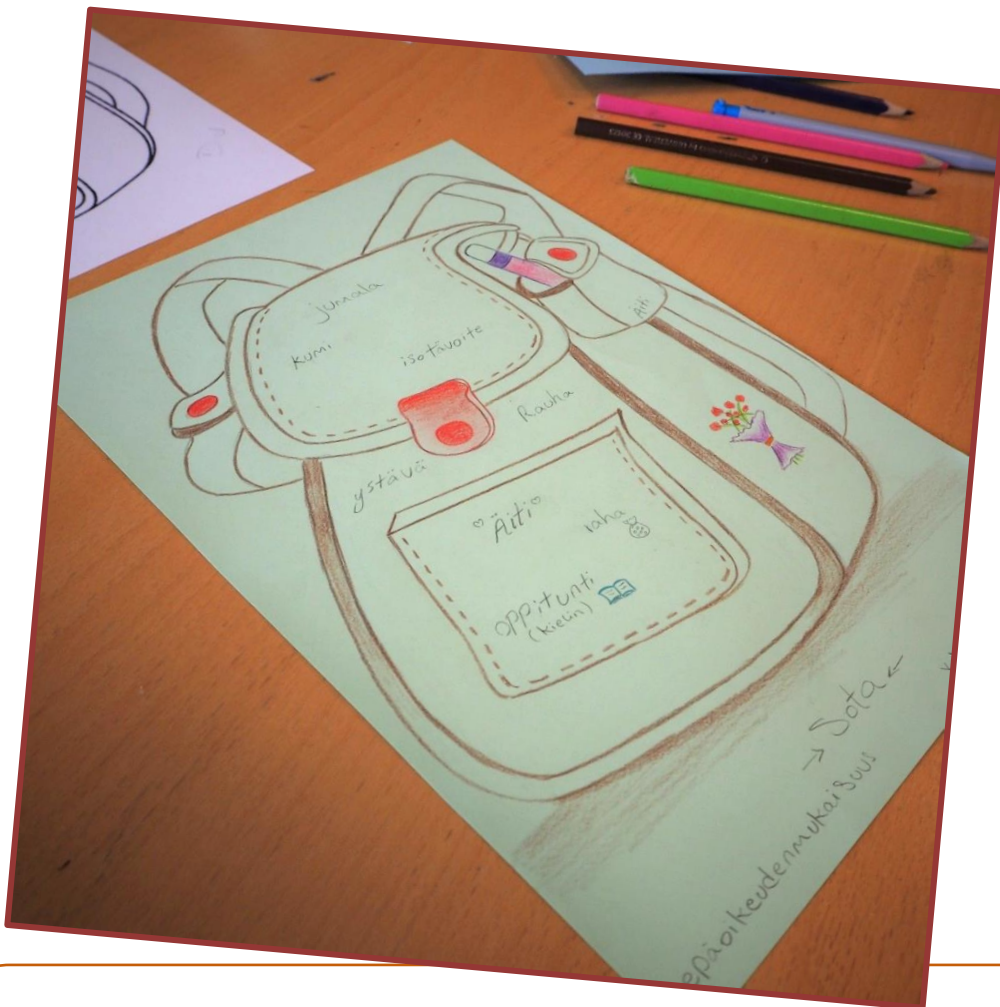
Voimavararepun ulkopuolelle jätetään asioita, mitkä ovat turhaa painolastia, mitkä halutaan jättää taakse, eikä enää kantaa mukana.

Reppua voidaan halutessa myös värittää tai koristella.



Keskustelukysymyksiä:

- Mitä haluan poimia mukaan reppuun?
- Mitä haluan kantaa mukana elämässä?
- Mikä on liiallista painolastia repussa?
- Mitä voisi jättää repun ulkopuolelle?
- Voinko päästää irti asioista mitkä vievät voimavarojani?
- Mitkä sopivat pieniin taskuihin kannettavaksi?
- Entä mitä ovat ne kallisarvoisimmat ja tärkeimmät asiat, jotka suljetaan reppuun tarkasti mukana kannettavaksi?
- Mitä hauskoja asioita haluan kantaa mukani?
- Mitä hyviä puolia haluan kantaa mukani?
- Mitä taitoja minulla on?



Vinkki! Luovuuden osuutta menetelmässä voidaankin korostaa tai jättää sitä taka-alalle, riippuen, onko tarkoitus että teokset tulevat esille vai käytetäänkö menetelmää ainoastaan keskustelun välineenä nuoren voimavarojen kartoittamiseen.

Valmiita repun kuvapohjia voi kopioida maksuttomasti:
<http://www.clipartkid.com/backpack-black-and-white-cliparts/>

Tunteiden kirjo

Tavoitteet: Menetelmän tavoitteena on tunnetaitojen vahvistaminen. Menetelmässä nuoret pääsevät harjoittelemaan tunteiden tunnistamista ja niiden nimeämistä. Tavoitteena on myös lisätä nuoren ymmärrystä ajatuksien, tunteiden ja käyttäytymisen välisestä yhteydestä. Toimiva tunteiden säätelytaito auttaa rauhoittumaan ja ehkäisee myös voimakkaiden tunteiden aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia sekä liiallista kuormittumista.

Tarvikkeet: Tarinakortit ohjaajalle ja tunnekortit nuorille. Kyniä ja suuri paperi, johon voidaan piirtää isohko hahmo. Pieniä papereita tai liimattavia paperiarkkeja, kuten post-it lappuja.

Ohjeistus:

- Piirtäkää suurehkolle paperille ihmistä muistuttava hahmo ja levittäkää tunnekortit kaikkien nähtäville. Tarinakortit jäävät ohjaajalle.
- Lukekaa tarinakorteista kuvauksia erilaisista arjen tilanteista ja pohtikaa yhteisesti: minkälaisia tunteita ja ajatuksia tilanteeseen liittyy ja kuinka käyttäydymme erilaisissa tunnetiloissa.

Keskustelukysymyksiä:

Mikä tunne on kyseessä?

Minkälaisia ajatuksia tunne herättää?

Missä tunne tuntuu?

Miten tunne tuntuu kehossa?

Miten tunnetta voidaan kuvailla?

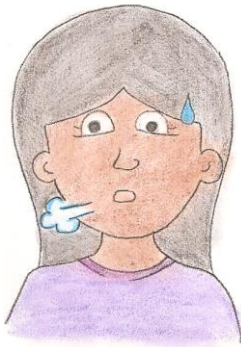
Minkälaista käyttäytymistä tunne voi aiheuttaa?

- Yhdistäkää tunnekortteja hahmon kohtiin, missä tunne tuntuu. Tunteet voivat tuntua samanaikaisesti useammassa kuin yhdessä paikassa, joten piirtäkää hahmoon missä muissa kohdissa tunne tuntuu.
- Lisätkää negatiivisten tunnetilojen päälle keinoja, mitkä auttavat tunteen käsittelyssä. Voitte myös hyödyntää tehtävässä pieniä liimattavia paperiarkkeja. Tarinakorttien lisäksi voidaan myös käyttää aitoja tarinoita. Positiivisten tunteiden kohdalle lisätkää tapoja, kuinka miellyttäviä tunteita voidaan lisätä ja vahvistaa.
- Menetelmän tuotos muotoutuu yhteisen työn tuloksena, joten ottakaa jokaiselle oma valokuva.



Tunteiden kirjo -tunneportit

- Tulosta tunneportit tietokoneella ja portit nuorille
- Voi valita kuinka useita tunteita käsitellään yhden kerran aikana tai mikäli joidenkin tunnetilojen käsittelyyn halutaan keskittyä enemmän yhdellä ohjauksella.





Tarinakortit – Mitä tunteita tilanteisiin liittyy?

Minua ei ymmärretä

Minulle ilmoitettiin,
että saan asunnon

Rikon vahingossa
toisen tavaran

Kaverini saa kokeesta
paremman numeron, vaikka
olen lukenut kokeeseen
kaveriani enemmän.

Olen lähdössä kouluun.
Minulla on kiire,
enkä löydä puhelinta.

Kuulen hauskan
tarinan. Tarina saa
minut nauramaan.

Jään kiinni valehtelemisesta

Opettaja tarkistaa läksyjä,
mutta en ole tehnyt niitä.

On yö, enkä saa
unta. Mielessä on liian
paljon asioita.

Huomaan, että
olen eksynyt.

Asia jota olen toivonut
kovasti, toteutuu.

En keksi mitään tekemistä.
En yhtään mitään.

Joudun odottamaan
pitkään.

Minua kehuaan

Näen kauniin asian

Olen tutustunut kivaan
tyttöön/poikaan. Haluamme
viettää aikaa yhdessä.

Pelaan peliä ja
teen maalin.

Minuun päin
katsotaan ikävästi.

Kuulen ikävän asian.

Minua pyydetään
kirjoittamaan, mutta
en osaa kirjoittaa.

Kuulen, että minusta
on puhuttu pahaa.

Retki itseeni

Tavoitteet: Retki itseeni itsetuntemusharjoituksessa liikutaan luontoympäristössä kävellen ja rentoutuen. Luonnosta löydettyjen erilaisten elementtien kautta nuoret pääsevät kuvailemaan itseä ja käyttämään luovuutta kielikuvien muodostamisessa. Havainnoista toteutetaan omat vahvuuskortit tai voimaruno.

Tarvikkeet: Kartonkia, liimaa, kyniä. Lisäksi muistiinpanotarvikkeet voimarunoa varten ja kamera vahvuuskorttikuvien ottamiseen.

Ohjeistus: Kehota nuoria havainnoimaan luontoa ja etsimään erilaisia luontoelementtejä, jotka kuvaavat heitä. Tarkoitus on löytää itseään myönteisesti kuvaavia elementtejä. Edetkää luonnossa keskustellen, jotta nuoret pääsevät kertomaan tekemistään havainnoista muulle ryhmälle.

Esimerkkejä:

- Kuvastaako minua sievä violetin värinen kukka vai olenko kuin vallaton heinikko?
- Olenko vahva, kuin suuri mänty tai sisukas nuori koivu joka kasvaa suurempien puiden joukossa?

Mitkä muut asiat kuvastavat itseä? Kivet ja kalliot, juuret tai tuulessa huojuvat puiden latvat. Mielikuvia ja merkityksiä voidaan ideoida lukemattomia muita lisää!

Voitte soveltaa tehtävää pohtimalla nuoren synnyinmaahan liittyviä luontoelementtejä. Kuinka esimerkiksi palmut tai aavikko kuvastaa nuorta - vaeltavatko ajatukseni kuin hiekkadyynit aavikon hiekkameressä?

Luonnossa tehdyistä havainnoista voidaan toteuttaa voimaruno tai koota omat vahvuuskortit.



Voimaruno

Tehkää samalla muistiinpanoja, kun liikutte luonnossa. Muistiinpanoja hyödyntäen toteutetaan voimaruno. Voimaruno voi koostua yksittäisistä sanoista tai lauseista. Runo voidaan toteuttaa myös piirtäen tai sadutuksen periaatteita noudattaen (sadutuksen ohje s. 19). Liimatkaa valmiit runot kartonkikortteille.

Vahvuuskortit

Ottakaa valokuvia itseä kuvaavista luontoelementeistä. Valokuvista on tarkoitus koota omat vahvuuskortit. Liimatkaa valokuvat kartongille ja kirjoittakaa tehtyihin kortteihin omaa vahvuutta kuvaava sana tai myönteinen vahvistuslause.

Vahvuuskorttien ja voimarunon toteuttamisessa on tärkeää, että niihin valitut sanat ovat myönteisiä ja nuorelle merkityksellisiä.

Sanojen tarkoitus on vahvistaa nuoren uskoa omiin kykyihin ja tukea myönteisen minäkuvan muodostamista.

Vinkki!

Yhdistäkää voimarunot vahvuuskortteihin ja tehkää kortteista kaksipuoleisia



Minä selviytyjä

Tavoitteet: Harjoituksessa on tavoitteena sadutuksen keinoin nuorten selviytymiskeinojen vahvistaminen siten, että erilaisista selviytymiskeinoista tehdään pieniä tarinoita. Tarinoissa on tarkoitus käydä läpi erilaisia arjen tilanteita ja sitä kuinka erilaisista tilanteista johtuvia tunteita voidaan käsitellä. Harjoituksen päätteeksi jokaisesta otetaan valokuva: Minä selviytyjä.

Tarvikkeet: Kamera, kartonkia, muistiinpanovälineet, kyniä ja liimaa.

Ohjeistus:

- Keskustelkaa yhteisesti erilaisista arjen tilanteista, missä nuoret ovat olleet osallisena tai tilanteista mitä elämän aikana voidaan kohdata.
- Pohtikaa tilanteisiin liittyviä tunteita ja niihin liittyviä selviytymiskeinoja.
- Tilanteista muodostetaan tarinoita saduttamalla.

- Saduttaessa nuoria, ohjeista heitä näin:

Kerro selviytymistarina, sellainen kuin itse haluat.

Kinjaan sen juuri niin kuin sen minulle kerrot.

Lopuksi luen tarinan ja voit muuttaa

tai korjata sitä, mikäli haluat.

- Sadutuksessa on olennaista keskittyminen nuorten kertomaan. Mahdollisia "virheitä" ei ole tarkoitus korjata. Jos muodostatte yhteisiä kertomuksia, on tärkeää huomioida jokainen osallistuja, sekä kaikkien tyytyväisyys muodostettuun tarinaan.
- Kun nuoret ovat tyytyväisiä kertomuksiin, lue kertomukset ääneen.
- Toteuttakaa selviytymiskertomuksista kollaasi kartongille. Muistakaa jättää tila Minä selviytyjä -valokuvalle. Monista tarinoista useampi kappale, jotta että nuoret saavat itselleen haluamansa selviytymistarinat. Tarkoitus on, että nuori löytää mahdollisimman monta itselle sopivaa selviytymiskeinoa.
- Kokeilkaa selviytymiskertomuksien keinoja myös käytännössä. Jos selviytymiskeinoksi on esimerkiksi valittu "hengitän rauhallisesti", ottakaa nuorten kanssa pieni hetki, jolloin jokainen voi hengittää hetken rauhallisesti ja syvään.

Minä selviytyjä -valokuva:

Päättäkää harjoitus ottamalla jokaisesta voimakuva: Minä selviytyjä. Valokuvassa nuorta kehoitetaan ottamaan myönteinen ja selviytymistä kuvaava olemus - Minä selviytyjä!

Erityisen tärkeää valokuvaustilanteessa on kiinnittää huomioida vuorovaikutukseen, sekä katseeseen. Ympäristöllä ja muilla ihmisillä on myös vaikutuksensa tilanteeseen, joten kannustaminen ja hyväksyvä katse luovat turvallista ilmapiiriä.

Lisätkää Minä selviytyjä -valokuva kollaasiin.



Arjen selviytymiskeinoja

- Toisiin turvautuminen ja tunteista muille kertominen
- Tunteiden ilmaiseminen - kuten, itkeminen tai huutaminen
- Tiedon ja neuvojen hakeminen
- Tapahtuman pohdiskelu ja ratkaisun etsiminen
- Eri näkökulmista asian katsominen
- Asioiden tärkeysjärjestyksen pohtiminen
- Positiivisten asioiden miettiminen
- Huumori - Löytyykö asiasta koomisia tai huvittavia piirteitä?
- Luova toiminta - Esimerkiksi kirjoittaminen tai piirtäminen
- Rentoutuminen - Minkälainen toiminta rentouttaa?
- Syvään ja rauhallisesti hengittäminen
- Luonnossa liikkuminen
- Tietoisuuden kohdentaminen esimerkiksi ympäristöön, esimerkiksi tietyn värisien esineiden havainnointi.
- Tietoisuuden kohdentaminen mielen sisältöön, mitä tunteita tunnistan tai mitä ajatuksia mielessä liikkuu.
- Tietoisuuden kohdentaminen omaan kehoon, tuntuuko jokin kehon osa lämpimältä.

Arvomaailmani

Tavoitteet: Menetelmässä keskustellaan ja tutkitaan erilaisia arvoja. Tavoitteena on auttaa nuorta selkiyttämään omia arvoja ja tiedostamaan arvojen merkitystä omassa elämässä.

Tarvikkeet: Arvomaailma kuvia tulostettuna ja erivärisiä kyniä.

Ohjeistus: Jaa jokaiselle nuorelle oma arvomaailmakuva. Keskustelkaa erilaisista arvoista tutkien samalla arvomaailmaa. Riveille voidaan tarkentaa tärkeinä pidettyjä asioita ja kirjoittaa lisää arvoja.

1. Pyydä nuoria valitsemaan ja ympyröimään arvomaailmasta tärkeinä pitämiään ominaisuuksia tai arvoja - ja ylliviivaamaan, jos asia ei ole ollenkaan tärkeä.
2. Kehota seuraavaksi nuoria värittämään ympyröidyistä asioista viisi tärkeintä arvoa tai ominaisuutta.
3. Valitkaa lopuksi ympyröidyistä arvoista tai ominaisuuksista yksi kaikista tärkein asia.

Arvomaailmakuva on keskustelun väline, joten pyydä nuoria tarkentamaan tekemiään valintoja. Pohtikaa myös, kuinka arvostama asia näkyy nuoren toiminnassa ja elämässä. Lisäksi miettikää, minkälaisia tekoja arvon mukaan eläminen vaatii.

Keskustelukysymyksiä:

- Mitä arvot ovat?
- Minkälaisia asioita pidät arvokkaina?
- Miten arvot näkyvät arjessa?
- Miten voisit toimia arvojesi mukaisesti?
- Uskallatko toimia arvojesi mukaisesti?



Minulle tärkeitä asioita ovat...

Itsensä tunteminen Turvallisuus Oma kulttuuri Erilaisuus Oikeudenmukaisuus
Vapaus Tasa-arvo Muut ihmiset Toisten auttaminen Rauha Uusien asioiden oppiminen
Säännöt Siisteys Vapaa-aika Lepo Oma aika Tiede Koulu
Puhtaus Onni Tulevaisuus
Uni Ilo Unelmat
Rauhallinen olo Koti Työ Ammatti
Terveys Ruoka Perhe Laki Rikkaus
Luonto Poliitikka Ystävät Kunnia Raha Toimeentulo
Ympäristöystävällinen Uskonto Perinteet
Hauskuus Harrastukset Toivo Valta Rakkaus
Urheilu Ulkonäkö Rohkeus Viisus Omistaminen
Vaatteet Musiikki Seikkailu Voittaminen Kiitollisuus Anteeksi antaminen
Kaverit Taide Kilpailu Voittaminen Kauneus Rehellinen Totuus
Suvaitsevaisuus Eläimet Luotettava Hiljaisuus Hyvyys Ahkeruus

Omat polkuni

Tavoitteet: Harjoitus auttaa hahmottamaan elämän suuntaa, sekä selkiinnyttämään omaa identiteettiä. Tarkoitus on, että pohdinnan kautta piirretään erilaisia polkuja. Polun alkupää edustaa kysymystä kuka olen? Ja siitä risteävät polut edustavat mihin olen menossa? Polkuja voidaan kuvata erilaisina ja eripituisina, sillä myös identiteetti muuttuu ja rakentuu koko elämänkaaren ajan.

Tarvikkeet: Paperia ja erivärisiä kyniä.

Ohjeistus: Ohjeista nuoria piirtämään paperille polun alkupäätä kuvaava alue, mistä voidaan aloittaa polkujen piirtäminen. Polkujen alkupään aluetta ja polulla kuljettavaa matkaa voidaan kuvata eri värein ja piirroksin, symbolein ja kirjoittamalla. Polkuja voidaan myös piirtää eripituisina ja erimuotoisina. Harjoituksen keskustelukysymykset auttavat pohtimaan identiteettiin liittyviä kysymyksiä.

Polkujen alkupäässä miettikää kysymystä 'Kuka minä olen?'. Tarkoitus on pohtia omaa suhdetta opiskeluun, harrastuksiin ja työskentelyyn, myös terveyteen ja omaan hyvinvointiin, sekä maailmankatsomukseen.

Polkujen alku - Kuka minä olen?

- Minkälaisiin yhteisöihin ja ryhmiin juuri nyt?
- Minkälaisia asioita arvostan tällä hetkellä?
- Minkälaisia asioita teen päivisin?



Polkujen piirtäminen: Polkuja piirtäessä miettikää kysymystä 'Minne olen menossa?'. Tarkoitus pohtia tulevaisuutta ja sitä mikä auttaa tulevaisuuden toteutumisessa. Pohtikaa myös kulkuun liittyviä tunteita. Polkuja voi olla useita, sillä myös tulevaisuudensuuntia voi olla useita.

Polut – Minne olen menossa?

- Minkälainen tulevaisuus tuntuu miellyttävältä?
- Mitä pitää tehdä, että tulevaisuus toteutuu?
- Mitä asioita pitäisi opetella tai harjoitella?
- Onko tulevaisuuden toteutumiselle esteitä?
- Miten kuvaillet matkaasi ennen 'perille' pääsyä?
- Miltä polulla eteneminen tuntuu?
- Mikä tai mitkä tulevaisuuksista ovat kaikkein tärkeimpiä?



Oppaan lähteet:

Monikulttuurisen ryhmän ohjaaminen

Kartio, Johanna 2009. Kohti selkokielistä vuorovaikutusta. Teoksessa Kartio, Johanna (toim.): Selkokieli ja vuorovaikutus. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry. Oppimateriaalikeskus Opike. 8–24.

Korhonen, Vesa – Puukari, Sauli 2013a. Monikulttuurisen ohjauksen lähtökohdat. Teoksessa Korhonen, Vesa – Puukari, Sauli (toim.): Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. 12–32. Jyväskylä: PS-kustannus.

Selkokeskus n.d. Verkkodokumentti. <<http://selkokeskus.fi/selkokieli/>>. Luettu 8.8.2016.

Soininen, Sanni 2011. Luovuutta! Taide- ja kulttuurikasvatuksen menetelmäopas monikulttuuriseen nuorisotoimintaan. Jyväskylä: Kulttuuriyhdistys Väristys ry. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://siperia.info/luovuutta_opas_nettiin.pdf>. Luettu 31.10.2016.

Toiveiden kartta

Halkola, Ulla – Mannermaa, Lauri – Koffert, Tarja – Koulu, Leena (toim.): Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Harju, Kristiina 2000. Valmiina muutokseen. Aarrekartan avulla kohti uutta. 2.painos. Helsinki: WSOY.

Matka aistien puutarhaan

Saarinen, Sanna, Leena 2014. Aistiseikkailu. Elämyksiä ja toimintaa koko vuodeksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Toivo – Kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille n.d. Nuorten mielenterveystalo. Verkkodokumentti. <https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/toivo/Pages/harjoitukset.aspx>. Luettu 14.10.2016.

Vahvuudet minussa

Cacciatore, Raisa – Karukivi, Max 2014. Mielelön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Helsinki: Tammi.

Hotulainen, Risto – Lappalainen, Kristiina – Sointu, Erkki 2014. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.). Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 264–280.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta – Vuorinen, Kaisa 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2014. Hyveet ja luontevahvuudet. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.). Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 63–84.

Voimavarareppu

Dunderfelt, Tony 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.

Voimavarojen talo 2014. Hyvinvoiva oppilaitos. Suomen mielenterveysseura. Verkkodokumentti. <<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/voimavarojen-talo>>. Luettu 5.9.2016.

Tunteiden kirjo

Dunderfelt, Tony 2011. Minä – Onnistujaksi joka olen. Helsinki: Helsingin seudun kaupakamari.

Emotion Cartoon Muslim Stock Photos & Images n.d. Dreamstime. Verkkodokumentti. <<https://www.dreamstime.com/photos-images/emotion-cartoon-muslim.html>>. Luettu 17.10.2016.

Laine, Suviaanna 2016. Somebody lastensuojelun toimintaympäristössä. Teoksessa Vaininen, Satu – Keckman, Marjo (toim.): Somebody® lukkojen avaajana. Sarja B, Raportit 2/2016. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 70–80. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106488/2016_B_2_SAMK_SomeBody_lukkojen_avaajana.pdf?sequence=2>. Luettu 5.9.2016.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d. Omat tunteet. Verkkodokumentti. <<http://www.mll.fi/@Bin/26558048/113++Omat+tunteet.pdf>>. Luettu 5.9.2016.

Tunne- ja kaveritaitokortit n.d. Suomen Mielenterveysseura. Korttipakka alakouluikäisille tunnetaitojen harjoitteluun. Verkkodokumentti. <<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunne-ja-kaveritaitokortit>>. Luettu 30.10.2016.

Retki itseeni

Cacciatore, Raisa – Karukivi, Max 2014. Mielelön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Helsinki: Tammi.

Karlsson, Liisa 2014. Sadutus. Avain osallisuuden toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pesäpuu n.d. Vahvuuskorttien ohjeet. Jyväskylä: Pesäpuu ry.

Wahlström, Riitta 2006. Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

Minä selviytyjä

Halkola, Ulla 2009. Valokuvaterapian teoreettisia perusteita hahmottamassa. Teoksessa Halkola, Ulla – Mannermaa, Lauri – Koffert, Tarja – Koulu, Leena (toim.): Valokuvan terapeutinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 49–74.

Karlsson, Liisa 2014. Sadutus. Avain osallisuuden toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Toivo – Kriisistä selviytymisen oma-apuohjelma nuorille n.d. Nuorten mielenterveystalo. Verkkodokumentti. <https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/toivo/Pages/harjoitukset.aspx>. Luettu 14.10.2016.

Arvomaailmani

Arvojen avaruus n.d. Suomen Mielenterveysseura. Verkkodokumentti. <<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/arvojen-avaruus>>. Luettu 27.7.2016.

Erkko, Anna – Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. 2. painos. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Pietikäinen, Arto 2014. Kohti arvoistasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Helsinki: Duodecim.

World map in watercolor style n.d. Verkkodokumentti. <<http://www.freepik.com/index.php?goto=74&idfoto=773384>>. Luettu 22.10.2016.

Omat polkuni

Fadjukoff, Päivi 2010. Identiteetti persoonallisuuden kokoavana rakenteena. Teoksessa Metsä-pelto, Riitta-Leena – Feldt, Taru (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset piirteet. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 179–193. Kustannus Oy.

Peavy Vance, R. 2001. Elämäni työkirja. Konstruktivistien ohjaus-periaatteiden soveltaminen: tehtäviä ja harjoituksia. Suomentanut Auvinen, Petri. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.

Muita hyödyllisiä lähteitä:

10 vinkkiä selkokielen puhumiseen n.d. Selkokeskus. Papunet. Verkkodokumentti. <<http://papunet.net/selkokeskus/selkokeskus/puhu-selkokielta-kampanja/10-vinkkia-selkokielen-puhumiseen/>>. Luettu 30.7.2016.

Harris, Russ 2016. Onnellisuusansa. Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla. Pietikäinen, Arto (suom.) 2. painos. Helsinki: Duodecim.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2014. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. 3. painos. Helsinki: WSOY.

Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Myllyviita, Katja 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.

Ojanen, Markku 2011. Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja.

Vilén, Marika – Leppämäki, Päivi – Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.



Valokuvat: Niina Paananen