

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipalvelutyö
2017

Sanna Pakarinen

PIZZAKERHOSTA KASVUN TUKEMISEEN

– Pienryhmätoiminnan käsikirja Raision
nuorisopalveluille



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sanna Pakarinen

PIZZA KERHOSTA KASVUN TUKEMISEEN - PIENRYHMÄTOIMINNAN KÄSIKIRJA RAISION NUORISOPALVELUILLE

Tämän kehittämishankkeen tehtävänä oli kehittää Raision kaupungin nuorisopalvelujen pienryhmätoiminnan käsikirja. Pienryhmätoiminnan tarkoituksena on auttaa erilaisissa riskiryhmissä olevia nuoria ennaltaehkäisevästi sekä olla korjaavan toiminnan tukena. Käsikirjan on tarkoitus kehittää, selkeyttää ja yhdentää Raision nuorisopalvelujen pienryhmätoimintaa sekä avata sitä muille pienryhmätoiminnasta kiinnostuneille. Käsikirja antaa myös käytännön esimerkkejä erilaisten nuoruuden haasteiden käsittelyyn pienryhmätoiminnassa.

Kehittämisen menetelminä käytettiin kirjallisuutta, kehitystiimiä, dialogista keskustelua, benchmarkingia ja havainnointia. Kirjallisuuden avulla luotiin teoriaosuus nuoruuden haasteista sekä pienryhmätoiminnasta ja koottiin erilaisia harjoitteita. Aineistot analysoitiin sisällönanalyysejä käyttäen ja kaikki materiaali käytiin läpi kehitystiimin kanssa. Kehittämishankkeen prosessi eteni lineaarisesti vaiheistettuna tavoitteen määrittelystä suunnittelun kautta toteutukseen sekä valmiiseen tuotokseen, hankkeen arviointiin ja raporttiin.

Tuotos on käsikirja, jossa kerrotaan teoriassa erilaisista nuoruuden haastekohdista, pienryhmätoiminnasta, ryhmän puitteista ja -ohjauksesta, toiminnan arvioinnista sekä pienryhmätoiminnanprosessista ryhmän aloittamisesta ryhmän päättämiseen. Käytännön toiminnan avuksi käsikirjan lopusta löytyy erilaisia harjoitteita nuoruudenhaasteiden käsittelyyn. Kehitystiimin avulla tuotos muokattiin lopulliseen muotoonsa ja toimeksiantajan arvion mukaan tuotos koettiin vastaavan sen tehtäviä ja tavoitteita.

ASIASANAT:

nuoret, pienryhmätoiminta, nuorisotyö, ryhmänohjaus, käsikirja, ryhmäprosessi, kehittämishanke

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services | Social Service Work

2017| 42

Sirppa Kinos

Sanna Pakarinen

FROM COOKING CLUB TO SUPPORTING PERSONAL GROWTH –GUIDE BOOK OF SMALL GROUP ACTIVITIES FOR RAISIO CITY YOUTH DEPARTMENT

The purpose of this development project was to produce a guide book for small group leaders of Raisio city youth services. Small group activities for youth are used to help young people in different risk groups before they have bigger problems in their lives and also support remedial work. The task of the guide book is to clarify and unite Raisio youth services small group activities and give a picture to other people who are interested what small group activities are. The guide book gives also practical examples of how to process in a small group meetings a different challenges what youth has in their lives.

Methods of development were literature, development team meetings, dialogues, benchmarking and observation. Literature was used to create a theoretical part of the guide book in chapters which told about challenges of the youth lives, general information about small group activities and also in different practical examples. All the materials were analyzed by using content analysis and were also checked through with the development team. The process of the development project progressed linearly from goal definition to planning and then creating a product and finally to product evaluating and reporting of the whole development project.

The output of development project is the guide book that tells about different challenges in youth lives, small group activities in general, resources needed when leading small groups, evaluation of activities and the whole process of leading small group activities from start to finish. To support with the practical activities, there are various exercises at the end of the guide book. The guide book was edited to its final form with the development team. The Client did evaluation of the completed product and according the feedback it responded to the task and goals which were set beforehand.

KEYWORDS:

youth, small group, youthwork, group leading, guide book, group process, development project

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖTILANNE	7
2.2 Tausta ja tarve	8
2.3 Tehtävä ja tavoitteet	9
3 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA	10
3.1 Nuoruus	10
3.2 Nuoruuden haastekohdat ja niissä tukeminen	11
4 RYHMÄTOIMINTA	17
4.1 Ryhmämuodot	17
4.2 Raison nuorisopalvelujen pienryhmätoiminta	18
4.3 Vertaisuus	19
4.4 Ohjaajan rooli	21
5 KEHITTÄMISEN MENETELMÄT JA NIIDEN HYÖDYNTÄMINEN	22
5.1 Kehittämishanke opinnäytetyönä	22
5.2 Kirjallisuus	23
5.3 Kehitystiimi	24
5.4 Benchmarking	25
6 KEHITTÄMISPROSESSI JA TUOTOS	27
6.1 Prosessin kuvaus	27
6.2 Tuotoksena pienryhmätoiminnan käsikirja	29
7 POHDINTA JA ARVIOINTI	33
7.1 Tuotoksen arviointi	33
7.2 Prosessin arviointi	34
7.3 Juurruttaminen, levittäminen ja jatkokehitys	36
7.4 Ammatillisen kehittymisen arviointi	38
LÄHTEET	40

LIITTEET

Liite 1 Pizzakerhosta kasvun tukemiseen –pienryhmätoiminnan käsikirja, linkki käsikirjaan

KUVAT

Kuva 1 Lineaarinen malli	23
Kuva 1 Pienryhmätoiminnan käsikirjan sisällysluettelo	30
Kuva 2 Esimerkki käsikirjan tekstiosuudesta	31
Kuva 3 Käsikirjan liiteluettelo	32

TAULUKKO

Taulukko 1. Kehittämishankkeen eteneminen ja vaiheet	28
--	----

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on toiminnallinen kehittämishanke, jonka tuloksena syntyi Piz-zakerhosta kasvun tukemiseen -pienryhmätoiminnan käsikirja Raision kaupungin nuorisopalveluiden erityisnuorisotyön lähtökohdista. Tarve pienryhmätoiminnan käsikirjaan sai alkunsa, kun toimintaa haluttiin avata sekä itselle että ulkopuolil-
sille. Käsikirjan tarkoitus on selkeyttää ja yhdentää pienryhmätoimintaa sekä toi-
mia oppaana henkilölle, joka ei ole pienryhmiä aiemmin ohjannut.

Kehittämishanke alkoi syksyllä 2015 ja päättyi keväällä 2017. Hankkeen toteu-
tuksessa on ollut mukana Raision nuorisopalvelujen työntekijöistä koottu kehitys-
tiimi, johon kuuluivat nuorisosihteeri, nuorisotyöntekijöitä sekä erityisnuorisotyön-
tekijä. Kehitystiimin palaverissa on käyty dialogisia keskusteluja, ja lisäksi työtä
on tehty myös sähköpostin välityksellä. Prosessin aikana olen hyödyntänyt myös
benchmarking–menetelmää sekä monipuolisesti eri kirjallisuuslähteitä. Hyödyn-
sin hankkeessa myös omaa yli kymmenen vuoden ohjauskokemustani pienryh-
mätoiminnassa.

Käsikirjassa käsitellään yleisesti nuoruuden haasteita, erilaisia riskitekijöitä ja
niiltä suojaavia asioita. Tämä osuus on koottu pääasiassa erilaisista kirjallisista
lähteistä. Lisäksi käsikirjassa käydään läpi ryhmä- sekä pienryhmätoimintaa, oh-
jaajuutta sekä ryhmäprosessia. Näissä osioissa on kirjallisten lähteiden lisäksi
koottuna Raision nuorisopalvelujen erilaisia toimintamalleja. Käsikirjan lopusta
löytyy harjoitteita, joiden avulla käsitellä alussa läpikäytyjä nuoruuden haasteko-
hia.

Tässä kehittämishankkeen raportissa kuvaan hankkeen toimintaympäristön, läh-
tökohdat, tehtävän sekä tavoitteet. Lisäksi esittelen tietoperustan, avaan nuori-
sotyön sekä pienryhmätoiminnan käsitteitä ja perustelen käsikirjan teemat kirjal-
lisuudella. Kappaleessa 5 ja 6 kuvaan kehittämisen menetelmät sekä kehittämis-
prosessin kulun ja tuotoksen. Lopuksi arvioin hankkeen etenemistä ja tuotosta
sekä pohdin juurruttamista ja jatkokehittämistä.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖTILANNE

2.1 Nuorisopalvelut toimintaympäristönä

Nuorisotyötä säätelee nuorisolaki. Nuorisolaissa säädetään nuorisotyön ja –toiminnan edistämisestä ja nuorisopolitiikasta, sekä niihin liittyvästä valtiohallinnon ja kunnan vastuusta ja yhteistyöstä, sekä valtiorahoituksesta. Nuorisolaissa nuori on alle 29-vuotias ja nuorisotyö nuorten kasvun, itsenäistymisen ja osallisuuden tukemista yhteiskunnassa. Valtiollisella tasolla nuorisotyöstä vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö ja alueellisesti aluehallintovirastot. Kunnan vastuulle kuuluu nuorisotyön käytännön toteutus sekä nuorisopolitiikka. Kunnan tulee luoda edellytyksiä nuorisotyölle ja –toiminnalle järjestämällä nuorille suunnattuja palveluja ja tiloja sekä tukemalla nuorten kansalaistoimintaa. Kunnan tulee tehtävää hoitaessaan olla tarpeen mukaan yhteistyössä muiden nuorille palveluja tuottavien viranomaisten sekä nuorten, heidän perheidensä, nuorisoalan järjestöjen, seurakuntien ja muiden nuorisotyötä tekevien tahojen kanssa. (Nuorisolaki 2016.)

Raisiossa kunnallinen nuorisotyö alkoi vuonna 1956, jolloin perustettiin nuorisotyölautakunta. Raision liikunta- ja nuorisopalvelut kuuluvat sivistyskeskuksen alaisuuteen, joka vastaa myös varhaiskasvatus-, opetus-, kirjasto-, ja kulttuuripalvelujen järjestämisestä. Raision kaupungissa asuu 24506 henkilöä, joista alle 15-vuotiaita on 15,7 %. Perheiden lukumäärä Raisiossa on 6 861. (Tilastokeskus 2017a). Raision nuorisopalvelujen asiakasryhmänä ovat 7-29 vuotiaat nuoret ja erilaisia asiakaskohtaamisia nuorisotilatoiminnassa sekä tapahtumissa ja retkillä on vuonna 2016 ollut n.100 000 kertaa. Erityisnuorisotyön asiakkaita on vuonna 2016 ollut 450 henkilöä. Erityisnuorisotyöhön lasketaan pienryhmätoiminta, etsivänuorisotyö sekä erityisnuorisotyöntekijän asiakkaat. (Raision kaupunki 2017). Nuorisopalveluilla on vuoden 2017 keväällä kolme pienryhmää, joissa yhteensä 24 nuorta.

Vuosien varrella nuorisotyö on muuttunut ja mukaan on tullut entistä suuremmalla osuudella erityisnuorisotyö, joka on suunnattu erityistä tukea tarvitseviin lapsiin ja nuoriin. Valtakunnallisesti erityisnuorisotyö käynnistyi jengityö –nimikkeen alla

ja 1970 –luvulla työmuoto sai nimen erityisnuorisotyö. Raisiossa erityisnuorisotyön merkitys korostui 1990-luvun puolella. Erityisnuorisotyö, josta nykyään puhutaan myös kohdennettuna nuorisotyönä, palveli nuoria, joilla oli haasteita erilaisissa elämänosa-alueissa, eikä ns. perinteinen nuorisotyö riittänyt.

Nuorisopalveluissa on pitkän linjan nuorisotyöntekijöitä, jotka ovat olleet alusta asti mukana pienryhmätoiminnassa. Heistä koostuneelta kehitystiimiltä sain konsultaatiota ja mielipiteitä, ja he toimivat hyvänä tukena sekä ohjaavana tahona hankkeen toteutuksessa.

2.2 Tausta ja tarve

Suurimmalla osalla suomalaisista nuorista hyvinvointi on yleisesti kohentunut 2000-luvulla. Suhteet vanhempiin, kouluolosuhteet sekä terveydentila ovat kehittyneet myönteisesti. Terveystottumukset ovat parantuneet ja päihteidenkäyttö vähentynyt. (THL 2017a.) Mutta sillä osalla, jolla menee huonosti, menee entistä huonommin. Nuorten hyvinvoinnin eriarvoistumisen ehkäisyyn pitää panostaa ja tarve nuorisotyölle sekä erityisnuorisotyölle kasvaa. (Allianssi Ry 2008.)

Pienryhmätoiminnalla on Raision nuorisopalveluissa pitkät juuret. Ensimmäinen pienryhmä oli 90-luvun alussa toiminut, pojille suunnattu kerho, nimeltä Mustat haukat. Tyttöjen ensimmäinen Ladyt -pienryhmä aloitti toimintansa 1999, ja poikien Herrasmieskerho vuonna 2000. Alusta lähtien pienryhmätoiminnan tarkoituksena oli auttaa erilaisissa riskiryhmissä olevia nuoria ennaltaehkäisevästi sekä olla korjaavan toiminnan tukena. Vuosien varrella on ollut useita tyttö-, poika- ja sekaryhmiä, jotka on koottu erilaisten tarpeiden pohjalta, joko hetkellisesti tai useamman vuoden ajaksi. Vaikka vaikuttavuutta on vaikea mitata, on nyt jo aikuistuneiden nuorten palaute ryhmästä ollut aina positiivista ja muistot hyviä. Suuri osa ryhmän aloittaneista nuorista ovat sitoutuneet ryhmään useaksi vuodeksi, joka on oma mittarinsa ryhmän merkityksestä nuorelle.

Idea pienryhmätoiminnan käsikirjasta sai alkunsa, kun toiminta joidenkin ulkopuolisten silmissä näytti tavoitteettomalta kokki- ja harrastuskerholta, mitä se ei suinkaan ole. Toimintaa ei ole juurikaan tarkoituksenmukaisesti kehitetty vuosien

varrella, joten oli aika tarkastaa toiminnan sisältöä sekä selkeyttää ja kehittää sitä.

2.3 Tehtävä ja tavoitteet

Raision nuorisopalvelujen pienryhmätoiminnan tavoitteena on muun muassa ennaltaehkäistä ja olla osana kokonaisvaltaista tukiverkostoa, tukea kasvatus-työssä vanhempia ja tarjota vertaistukea sekä kohdennettua yksilötukea ja -ohjausta murrosikäiselle nuorelle.

Vaikka pienryhmätoimintaa toteutetaan monipuolisesti, tavoitteellisesti ja erilaisin menetelmin, saattaa menetelmien jälkeinen reflektointi, sekä niiden kautta nuoresta löydettyjen vahvuuksien siirtäminen nuoren jokapäiväiseen elämään jäädä joskus vajaaksi. Monista nuoruuden haastekohdista puhutaan ja niissä tuetaan, kun jokin asia tulee esille ryhmäläisten toimesta, mutta asioita voitaisiin käsitellä enemmän tarkoituksen mukaisesti, kuin sattuman sanelemana. Monesti toiminnan sisältöä määrittelevät myös ohjaajan vahvuudet. Tällöin jotkin menetelmät ja osa-alueet voivat jäädä huomiotta. Toiminnan arviointia ei ole vuosien varrella toteutettu johdonmukaisesti, jolloin vahvuudet ja parantamiskohteet eivät ole täysin selkeitä.

Kehittämishankkeen tuotoksena tehdyn käsikirjan päätehtävät ovat kirjoittaa näkyväksi olemassa olevaa toimintaa, selkeyttää ja yhdentää pidempikestoista pienryhmätoimintaa sekä toimia oppaana henkilölle, joka ei ole pienryhmiä aiemmin ohjannut tai muuten tietoinen niiden toiminnasta.

Yksilöidymmin käsikirjan tehtävänä on käsitellä nuoruuden haastekohtia ja antaa keinoja niissä tukemiseen. Lisäksi on tarkoitus avata ja selkeyttää pienryhmätoiminnan prosessia ryhmän kokoamisvaiheesta ryhmän päättämiseen. Käsikirjan tavoitteena on antaa työkaluja myös reflektointiin ja toiminnan arviointiin sekä nuoren että ohjaajan näkökulmasta.

3 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

3.1 Nuoruus

Elämänkaari voidaan nähdä jatkuvina muutoksina läpi elämän, ja etenkin nuoruuden kehitys on erittäin joustavaa ja yksilöllistä. Nuoruuden kehitysvaiheet liittyyvät toisiinsa ja elämänvaiheen muotoutumiseen vaikuttavat erilaiset velvollisuudet, mahdollisuudet, siirtymävaiheet ja riitit. Nuoruuden vaiheet voidaan jakaa varhaisnuoruuteen (12-14 ikävuotta), keskinuoruuteen (15-17 ikävuotta) ja myöhäisnuoruuteen (18-22 ikävuotta). (Marttunen ym. 2013, 8.)

Varhaisnuoruuden haasteita voivat olla fyysiset ja hormonaaliset muutokset, suhde omaan seksuaalisuuteen, tunteiden nopea ailahtelevuus, herkkyys arvostelulle, sekä vaikeus hillitä itseä ja käyttäytyä normien mukaan. Keskinuoruus alkaa, kun suurin kapina on ohi ja nuori on sopeutunut seksuaaliseen kypsymiseen. Tällöin muodostuu uusi tosiasioihin perustuva käsitys vanhemmista sekä itsenäistymisen tarve voimistuu. Myöhäisnuoruudessa irrottaudutaan kavereiden avulla kodista ja silloin alkavat usein ensimmäiset vakavammat seurustelusuhdet. Tässä iässä nuoren kiinnostus yhteiskuntaa kohtaan kasvaa ja hän löytää oman arvomaailman, ihanteet ja päämäärät. Myöhäisnuoruudessa käyttäytymisen ja luonteenpiirteet alkavat vakiintua, ja alkaa kehittyä ns. aikuisen persoonallisuus. (Marttunen ym. 2013, 7-9.)

Nuorten syrjäytymisellä viitataan usein erilaisten järjestelmien, kuten koulutus- ja työmarkkinajärjestelmien ulkopuolelle jäämiseen, sekä siitä johtuviin hyvinvointivaikutuksiin. Koulutuksen puute, pitkäaikainen työttömyys ja toimeentulo-ongelmat ovat syrjäytymisen riskitekijöitä. Näiden lisäksi elämänhallintaan ja terveyteen liittyvät ongelmat, puutteet sosiaalisissa suhteissa ja syrjäytyminen yhteiskunnallisesta osallisuudesta ovat keskeisiä vaikuttajia syrjäytymisessä. Nuoret kokee syrjäytymisen keskeisimpänä syynä ystävien puutteen. (THL 2017b.) Nuoruuden haasteita kohdatessamme on huomioitava, ettei hoideta vain pelkkiä oireita, vaan selvitetään myös niiden aiheuttajia.

3.2 Nuoruuden haastekohdat ja niissä tukeminen

Käsikirjassa käsitellään yleisesti nuoruuden haasteita, erilaisia riskitekijöitä ja niiltä suojaavia asioita. Käsikirjan loppuun on koottu harjoitteita, joiden avulla voidaan käsitellä alussa läpikäytyjä haastekohtia. Tässä kappaleessa käydään tiivistetysti läpi käsikirjan teemoja kirjallisuuden avulla, sekä kerrotaan lyhyesti miten pienryhmätoiminnassa voidaan olla nuoren kasvun tukena näissä haasteissa.

Perhe on merkityksellisin nuoren elämään, haasteisiin ja niiden kohtaamiseen vaikuttava asia. Kotiolot voivat olla nuoren kehitykselle ja kasvulle suojaava tai riskitekijä. Myös nuoren mielenterveyshäiriöiden suurin altistava tekijä saattaa löytyä kotioloista. Tästä syystä perheen huomioiminen kokonaisuutena sekä perheen kokonaisvaltainen tukeminen on tärkeää. Perhe on lapselle harjoittelukenttä, missä lapsi opettelee elämässään tarvitsemiaan perustaitoja. Lapsen minä kokemuksen ja itsetunnon muotoutumiseen vaikuttavat kokemukset, joita lapsella on siitä vuorovaikutuksesta mikä tapahtuu perheessä elämän ensimmäisien vuosien aikana. Itsetunnon ja itsearvostuksen perusta on siinä, miten hyväksytyksi ja huomioduksi lapsi kokee itsensä omana yksilönään perheessä, ja kuinka lapsen tarpeisiin vastataan vanhempien taholta. Jos lähtöperhe ei pysty antamaan lapselle riittävää turvallisuuden tunnetta ja eläytymään sekä vastaamaan lapsen tunteisiin, aiheuttaa se varhaisen vuorovaikutuksen häiriöitä, jotka heijastuvat usein aikuisuuteen saakka. (Syrjälä 2005, 11.) Pienryhmätoiminnan ohjaajan tehtävä on tukea vanhemmuutta, ohjata tarvittaessa oikeiden palveluiden piiriin sekä sitoutua lapsen huolenpidon, edun ja oikeuksien edistämiseen yhdessä vanhempien kanssa.

Ihmisen persoonallisuus on yksilöstä saatu kokonaiskuva, kaikki se, mikä on yksilölle tunnusomaista ja suhteellisen pysyvää. Sen ydin on hänen minänsä. Minäkuva kehittyy suhteessa toisiin ihmisiin. Kehittyvä lapsi omaksuu usein sen kuvan itsestään, jollaisena hänen läheisensä hänet näkevät. Nuoruudessa kuva itsestä muodostuu omasta toiminnasta saadun palautteen perusteella sekä myös omaan asemaan ikätovereidensa joukossa pohjautuen. Kun nuoret työskentelevät valitsemiensa tavoitteiden toteuttamiseksi koulussa, harrastuksissa ja vapaa-

ajalla, he saavat monenmoista palautetta omista kyvyistään, vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Tämä palaute luo pohjaa heidän minäkuvalleen. Keskeisiä nuoren minäkuvaa määrittäviä tekijöitä ovat muiden ihmisten palaute esimerkiksi ulkonäöstä, ikätoverien hyväksyntä sekä koulu- ja urheilumenestys. (Nurmi ym. 2006, 143.) Yksi keskeisiä asioita pienryhmätoiminnassa on ohjaajien sekä muiden ryhmäläisten vaikutus nuoren positiivisen minäkuvan luomiseen ja sen tukemiseen. Positiivinen, perusteltu ja kannustava palaute opettaa, vahvistaa itsetuntoa ja auttaa asettamaan tavoitteita.

Terveelliset elämäntavat ovat yksi arjessa jaksamisen perusta. Ne vaikuttavat ihmiseen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Kasvavan ja kehittyvän nuoren kohdalla nämä asiat tulisi huomioida erityisesti. Terveelliset elämäntavat koostuvat oikeanlaisesta ruokavaliosta, riittävästä levosta, sopivasta liikunnasta ja päihitteettömyydestä. Epäterveelliset ruokailutottumukset vaikuttavat painon ja terveyden lisäksi jaksamiseen arjessa. Ruokailutottumukset opitaan paljolti kotoa ja myöhemmin myös kavereilta. Parhaimmillaan perheiden, lasten ja nuorten parissa työskentelevät aikuiset voivat parantaa ruoan merkitystä arjessa. (THL 2017c.) Riittävä lepo ehkäisee stressiä, ylläpitää vastustuskykyä ja lataa akut. Uni tasapainottaa myös nuoren aineenvaihduntaa ja hormonitoimintaa. Lepo on myös oppimisen ja muistamisen keskeinen edellytys. Unessa aivot vapautuvat virikkeistä, ja mieli käsittelee päivän tapahtumia, tietoa ja tunteita. Murrosikäiselle, oppivalle nuorelle lepo on äärimmäisen tärkeää sekä jaksamisen että oppimisen kannalta. (Suomen mielenterveysseura 2017.) Edellä mainitut asiat ovat myös mielenterveyden kulmakiviä. Mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä, ja monet niistä ilmaantuvat ensi kertaa nuoruudessa. Tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä, ja ne ovat koululaisien ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia. Erilaisia häiriöitä voi olla useampia yhtä aikaa. Yleisimmät nuorten mielenterveyden ongelmat ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. (THL 2017d.) Pienryhmätoiminnassa voidaan antaa esimerkkejä terveellisestä välipalasta, kertoa muun muassa energiajuomien vaikutuksista, unen merkityksestä ja auttaa nuorta löytämään liikunnallisen harrastuksen.

Nuoruusiässä aikaa aletaan viettämään yhä enemmän saman ikäisten ystävien ja kavereiden seurassa. Valtaosalla nuorista on jokin ryhmä, johon kuulua tai ainakin yksi ystävä. Jos nuorella ei ole ystäviä, on syytä huolestua. (Nurmi ym. 2006, 148.) Usein samassa ryhmässä aikaansa viettävät nuoret ovat monessa suhteessa samankaltaisia. Heitä yhdistäviä tekijöitä ovat yhtäältä esimerkiksi asuinpaikka, koulu, harrastukset, ikä ja sukupuoli ja toisaalta monet käyttäytymispiirteet kuten ongelmakäyttäytyminen, koulumenestys, koulumotivaatio ja omaa tulevaisuutta koskevat käsitykset. (Kiuru ym. 2008, 23-55.) Ryhmien jäsenien samankaltaisuus voi johtua ryhmän normeista ja ryhmän jäsenten painostuksesta näiden normien noudattamiseen. Koska nuoret vielä tutkivat monia käyttäytymistapoja eivät heidän ajatuksensa ole aina vakiintuneita, ikätoverit voivat vaikuttaa huomattavastikin heidän käyttäytymiseensä ja ratkaisuihinsa. Ikätoveriryhmät vaikuttavat jäseniinsä myös tarjoamalla mahdollisuuksia – sekä hyvässä että pahassa. Ryhmässä voi olla yhtäältä mahdollisuus kehittää myönteisiä sosiaalisia taitoja, mutta myös osallistua vähemmän toivottavaan toimintaan, kuten ”bailaamiseen” sekä alkoholin tai huumeiden käyttöön. (Nurmi ym., 149.) Ammattilaisten ohjaamassa pienryhmätoiminnassa voidaan vertaisuutta hyödyntää hallitusti, jolloin siitä saadaan paras hyöty yksilölle.

Useimmat kokevat keskinuoruudessa ensimmäiset seurustelusuhteensa. Seurustelun aloittamiseen ei ole suosituskäytäntöä tai sääntöä. Saman ikäisten nuorten tunnekehitys voi olla eri vaiheissa, joten myös seurusteluun liittyvät asiat tulevat ajankohtaiseksi nuorilla eri-ikäisinä. (Väestöliitto 2017a.) Seurusteleminenkin on ihmissuhdetaitojen opettelemista. Seurustelu on kahden nuoren sopimus sitoumuksesta toisiinsa sovitulla tavalla. Samaan aikaan ei yleensä seurustella romanttisessa mielessä useamman kanssa. Seurustellessa nuori oppii huomioimaan toista ihmistä itsensä lisäksi. Seurustelun pitäisi olla tasavertainen ihmissuhde. Jokainen seurustelusuhde, vaikka se tarkoittaisi kahden päivän kestävästä keskustelusta sosiaalisen median kautta, on tärkeä vaihe seksuaalikehityksessä ja ihmissuhdetaitojen opettelussa.

Pettymyksiä ja sydänsuruja tulee väistämättä eteen kaikille elämän aikana. Seurustelusuhteiden päättyminen tuottaa usein surua, pahaa mieltä ja tuskaa. Tunteet helpottavat ajan myötä ja kun on keinoja tunteiden käsittelemiseksi. Pettymykseen ja eron liittyviä tunteita kannattaa purkaa järkevällä tavalla. Pahasta olosta ja muista haastavista tunteista selviää puhumalla. Keskusteluapua voi saada ystäviltä, lähiaikuisilta, koulukuraattorilta tai psykologilta sekä pienryhmästä. (Väestöliitto 2017b.)

Koulu on yksi merkittävimmistä asioista nuoren elämässä jo pelkästään siksi, että nuori viettää kouluympäristössä ison osan päivästänsä. Koulussa oppilaat kasvavat toisten oppilaiden, koulun henkilökunnan ja ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa. Siksi koulun merkitys on suuri myös nuoren minäkuvan rakentumisessa. Kivirauman (1995, 7-8) mukaan koulu on sisäänrakennettu onnistumisia ja epäonnistumisia tuottava instituutio. Koulussa tehtävä arviointi voi aiheuttaa nuorella tuntemuksen epäonnistumisesta. Jos koulumenestys on jatkuvasti heikkoa, se heikentää tämän nuoren koulumotivaatiota. Pienryhmätoiminnassa tuetaan nuoren koulunkäyntiä olemalla kiinnostuneita miten nuorella koulussa menee. Ryhmässä kannustetaan muun muassa kokeisiin lukuun ja harjoitteluun, sekä huomioidaan nämä asiat toiminnan järjestämisessä. Lisäksi toiminnassa voidaan olla apuna läksyjen teossa. Vuosien varrella koulunkäyntiä on tuettu myös erilaisin tavoin, kuten varmistamalla nuoren kouluun lähteminen aamuisin puhelinsoitolla. Nuorelle on myös koulun kanssa yhteistyössä etsitty sopivaa tapaa saada peruskoulu päätökseen tai tiettyjä opintojen osa-alueita suoritettua.

Nuorten maailmassa on yhä enemmän vaatimuksia. Koulutehtävien ja kokeiden sekä harrastusten ollessa vaativampia ja enemmän aikaa vieviä, on nuorella hyvä olla myös aikaa, jolloin voi tehdä mitä huvittaa tai olla tekemättä mitään. Nuoren on hyvä opetella suunnittelemaan ajan käyttöönsä ja tasapainon löytäminen eri elämän osa-alueiden kesken on tärkeää. Pienryhmätoiminta on itsessään säännöllinen vapaa-ajan harrastus, jossa tapaa muita nuoria ja turvallisia aikuisia, muttei tarvitse varsinaisesti suorittaa mitään. Nuoret pääsevät kokeilemaan tutussa ryhmässä erilaisia harrastuksia oman kiinnostuksensa mukaan. Nuori

saattaa muiden mukana kokeilla myös sellaisia asioita, joita ei olisi itsekseen lähtenyt kokeilemaan ja siten löytää uutta mielekästä tekemistä myös pienryhmätöiden ulkopuolella.

Eurooppalaisen päihteiden käyttöä käsittelevän koululaistutkimuksen mukaan peruskoulun nuorten alholinkäyttö ja tupakointi ovat vähentyneet, mutta nuoret kuitenkin pitävät päihteiden käytön riskejä pieninä, ja esimerkiksi nuuskan ja sähkötupakan käyttö on lisääntynyt (Raitasalo ym. 2015, 3-4). Nuorten päihteiden käytön erityispiirteet, kuten sosiaalinen paine ja riippuvuus selittävät osaltaan nuorten päihdekokeilut ja siirtymisen säännölliseen päihteidenkäyttöön. Riippuvuus syntyy alkuvaiheessa, kun käyttötilanteisiin yhdistetään usein kaverit ja hauskanpito. (Kylmänen 2005, 41-42.) Nuorten päihteidenkäytön riskitekijät voivat olla yksilöön tai ympäristöön liittyviä ominaisuuksia, olosuhteita tai tapahtumia. Näiden tekijöiden on havaittu lisäävän päihteiden käytön todennäköisyyttä tietyissä ryhmissä. Riskitekijöitä voidaan tarkastella yhteiskuntatasolla, yhteisötasolla ja lähisuhteissa sekä yksilötasolla. (THL 2016.) Riskitekijöiksi luetaan esimerkiksi se, että nuorella ei ole päihteetöntä mallia perheessä tai kaveripiirissä. Päihdehäiriöihin voi vaikuttaa myös nuoren temperamenttiin liittyvät piirteet, geeniperimä ja puutteellinen vanhemmuus. Yhteiskunnalliset riskitekijät voivat olla päihteiden saatavuuteen liittyviä ja yhteisötasolla niiden käytön hyväksyttävyyteen liittyviä. (Kylmänen 2005, 41-42.) Suojaavia tekijöitä ovat yleiset osallistumismahdollisuudet yhteisössä, yhteisiin asioihin osallistumisen näkeminen myönteisenä, toimiva sosiaalinen verkosto ja kehittyneet sosiaaliset taidot, hyvä itsetunto, itseluottamus ja sopeutumiskyky muuttuvissa tilanteissa sekä harrastukset. (THL 2016.) Näihin kaikkiin kohtiin pystytään hyvin järjestetyllä pienryhmätöillä vastaamaan.

Internet sekä sosiaalisen median sivustot ja sovellukset, kuten esimerkiksi Facebook, Twitter, YouTube, WhatsApp, Instagram, Kik Messenger, Ask.fm ja Snapchat, ovat nykyään lähes väistämätön osa tämän päivän elämää, erityisesti nuorille. Internet on opiskeluvälineenä ja tiedonetsintäpaikkana ainutlaatuinen oppimisympäristö, ja erilaiset sovellukset sekä sähköposti on helppo, nopea ja kätevä tapa olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa sekä ilmaista itseään. (Hietala ym.

2010, 53.) Yksi suurimmista riskeistä on nettikiusaaminen ja virtuaalinen ahdistelu. Vaikka kiusaamista oli olemassa jo ennen internetiä, on nettikiusaaminen helpompaa. Nuoruuteen kuuluva rajojen kokeileminen on myös helpompaa tämän päivän teknologian avulla. Hyvä esimerkki tästä on seksuaalisten kokeilujen lisääntyminen virtuaalimaailmassa. Nuoret voivat lähetellä seksuaalisia viestejä ja kuvia helpommin internetissä tai puhelimen välityksellä kuin ennen. Toinen internetiin liittyvä riski on nk. "Facebook-masennus". Kun nuoret viettävät liikaa aikaa sosiaalisen median sivustoilla, he saattavat alkaa osoittaa klassisia masennuksen merkkejä, kuten muutoksia unirytmissä ja syömistavoissa, mielialan vaihteluita tai sosiaalista eristäytymistä. (Rytkönen 2011.) Huolestuttavaa on myös nuoren itsetunnon rakentuminen sosiaalisen median seuraajiin ja tykkääjiin perustuen. On tärkeää ohjata nuorta suojaamaan henkilöllisyytensä internetissä ja keskustella myös siitä, millaisia kuvia ja millaista muuta sisältöä hän itsestään laittaa nettiin. Kuvat voi tallentaa itselle kuka tahansa, eikä niitä voi poistaa muilta kuin omilta sivuilta. Lapset ja nuoret tarvitsevat turvataitoja myös verkossa liikkessaan. (Väestöliitto 2017c.)

4 RYHMÄTOIMINTA

4.1 Ryhmämuodot

Ryhmä on yleensä ihmisjoukko, jonka jäsenillä on jotakuinkin yhteinen tavoite, keskinäistä vuorovaikutusta ja käsitys siitä, ketkä ryhmään kuuluvat (Kopakkala 2011, 36). Suuressa ryhmässä yksilön esiin tuleminen on vaikeampaa kuin pienryhmässä, varsinkin, jos nuorella on erityispiirteitä, jotka voivat tuottaa haasteita itseilmaisuuksiin, osallistumiseen ja itsenäiseen roolinottoon. Pienryhmässä ohjaajalla on paremmat mahdollisuudet kohdata jokainen yksilö erikseen ja huomioida hänen erityistarpeensa. (Kivelä & Lempinen 2009, 33.) Pienryhmätoiminta on nuoren elämän haasteisiin vastaamista ja niissä tukemista.

Ryhmä muodostetaan usein vastaamaan johonkin tiettyyn tarpeeseen. Ryhmän tavoitteiden selkiinnyttyä voidaan päättää millaisella ryhmämuodolla asetetut tavoitteet saavutetaan parhaiten. Kaukkila & Lehtonen (2007, 17-18) ovat jaotelleet ryhmämuotoja muun muassa seuraavalla tavalla:

Avoimella ryhmällä ei ole selkeää alkua tai loppua ja siihen voi tulla mukaan miten usein itse haluaa. Avoin ryhmä vastaa akuuttiin tarpeeseen. Se voi olla esimerkiksi ryhmä, jossa tietyille porukalle kehitetään hetkellisesti toimintaa, jotta saadaan johonkin olemassa olevaan tilanteeseen muutos.

Suljetussa ryhmässä ryhmän osallistujat ja kokoontumiset ovat määrätty etukäteen. Ryhmään ei oteta kesken toiminnan uusia jäseniä.

Vertaisryhmään osallistuvilla on samankaltainen elämäntilanne tai heillä on jokin yhdistävä tekijä, johon he saavat ryhmästä tukea.

Teemaryhmän toiminta keskittyy pääasiassa yhteen aihepiiriin ja sitä tarkastellaan erilaisten toimintojen avulla. Tällaisia ryhmiä on muun muassa kansainvälinen klubi sekä kalastuskerho.

Tarve, jolle ryhmä on luotu sekä tavoitteet määrittelevät ryhmän keston. Onko ryhmä luotu esimerkiksi akuuttiin tarpeeseen kaupan kulmalla hengailevalle nuorisolle? Tällaisessa tapauksessa voi sulauttaminen muuhun toimintaan riittää. Pitkäkestoinen toiminta voi tulla kyseeseen, jos tekijänä ovat esimerkiksi nuoren kotiolo, koulunkäynnin haasteet, kasvun ja kehityksen pulmat tai muut pitempikes- toista tukea tarvitsevat asiat.

4.2 Rasion nuorisopalvelujen pienryhmätoiminta

Pienryhmätoiminnan asiakasryhmä koostuu 12-17 –vuotiaista pojista ja tytöistä, jotka ovat ohjautuneet toimintaan, koska heistä on noussut huoli jollain elämän saralla. Nuori voi löytää ryhmään oman toimintamme piiristä sekä oppilashuolto- ryhmän, sosiaalityöntekijän, opettajan, terveydenhoitajan, kuraattorin tai vanhemman toimesta. Ryhmissä on kahdeksasta kymmeneen nuorta. Toiminta alkaa usein 5.-7. luokalla ja loppuu yläasteen päätyttyä. Ryhmät kokoontuvat kahden tunnin ajan kerran viikossa. Ryhmä kokoontuu eri paikoissa toiminnasta riip- puen.

Rasion kaupungin pienryhmätoiminnalle on luotu yleiset tavoitteet, joihin pyritään toiminnassa vastaamaan. Näiden lisäksi jokaiselle pienryhmälle tulisi nuorten kanssa jo alkuvaiheessa luoda juuri tälle ryhmälle sopivat yhteistavoitteet, sekä mahdollisesti kunkin nuoren kanssa myös nuoren yksilölliset tavoitteet.

- Tarjota tukea nuoren arkipäivän iloihin ja suruihin
- Tukea vanhempia kasvatustyössä ja antaa vinkkejä yhdessäoloon
- Olla osana kokonaisvaltaista tukiverkostoa
- Olla edesauttamassa nuorta normaaliin ja tasapainoiseen psyykkiseen ke- hitykseen
- Tuottaa myönteisiä kokemuksia ja iloa nuoren arkeen
- Opettaa nuorelle vuorovaikutustaitoja ja käyttäytymistä eri tilanteissa

- Tarjota kehittävää tekemistä vapaa-aikana sekä tutustua erilaisiin harrastuksiin
- Vahvistaa nuoren sosiaalista verkostoa
- Tukea ja kannustaa nuorta koulutyössä

Nämä tavoitteet toimivat lähtökohtana myös kehittämishankkeen tavoitteiden asetuksessa.

4.3 Vertaisuus

Vertaisuus on yksi pienryhmätoiminnan kantava voimavara ja perusidea. Vertaisilla tarkoitetaan henkilöitä, jotka ovat nuoren kanssa suunnilleen samalla tasolla sosiaalisessa, emotionaalisessa tai kognitiivisessa kehityksessä (Salmivalli 2005,15). Vertaissuhde on siis jollakin tapaa samanlaisessa asemassa tai elämäntilanteessa olevien ihmisten välinen suhde. Heitä yhdistäviä tekijöitä ovat esimerkiksi asuinpaikka, koulu, harrastukset, ikä ja sukupuoli ja toisaalta monet käyttäytymispiirteet kuten ongelmakäyttäytyminen, koulumenestys, koulumotivaatio ja omaa tulevaisuutta koskevat käsitykset (Aunola ym. 2008, 23-55).

Vertaisryhmään kuulumisen selkeitä hyötyjä ovat johonkin kuulumisen tunne, yhteen kuulumisuus sekä ymmärretyksi tuleminen. Haittoja voi olla esimerkiksi torjutuksi tuleminen vertaisryhmässä, ellei sovellu ryhmään. Torjutuksi tuleminen tai kiusatuksi joutuminen saattavat esimerkiksi aiheuttaa itsesyytöksiä tai tunteen siitä, että ansaitseekin huonoa kohtelua, jolloin ryhmän toiminta on vaikuttanut negatiivisesti nuoren minäkäsitykseen (Salmivalli 2000, 46.)

Vertaisistaan nuori etsii vastinetta meistä kaikista löytyvään inhimilliseen kaipuuseen toisen ihmisen kiintymystä ja läheisyyttä kohtaan. YstävyYTEEN liittyy muun muassa kiintymyksen, yhteenkuuluvuuden, samaistumisen ja luottamuksen tunteet. Nuori kaipaa myös verkostoa, jossa hän voi tehdä sosiaalista vertailua, ko-

kea ryhmään kuulumista, toisen hyväksyntää ja ymmärtämystä sekä saada virikkeitä ja ajanvietettä. (Laine 2005, 144.) Tällaiseen tarpeeseen pienryhmätoiminta vastaa hyvin.

Toisin kuin nuorten omissa kaveripiireissä, Raision nuorisopalvelujen pienryhmään vertaiset nuoret tulevat ammattilaisten valikoinnin kautta. Vaikka ryhmässä on erilaisen taustan ja luonteen omaavia nuoria, ohjauksen kautta pystytään hyödyntämään jokaisen vahvuuksia. Pienryhmätoiminnassa hyödynnetään vertaisuutta kontrolloidussa ja ohjatussa tilanteissa, jolloin muun muassa vetäytyvämmät voivat oppia muilta rohkeutta ja räväkämmät taas hiljaisemmilta itsehillintää. Ammattilaisten kautta valikoitunut ryhmä sekä ohjattu vertaisuuden hyödyntäminen pienentää negatiivisen vertaisuuden riskejä. Raision nuorisopalvelujen pienryhmät ovat usein myös sukupuolen mukaan jakautuneita, jolloin on helpompaa käsitellä murrosiässä esiin tulevia sukupuolisuuteen liittyviä teemoja.

Ryhmään tulevilla on oltava jonkin verran vuorovaikutustaitoja ja kykyä ottaa muut huomioon, mutta nämä taidot kehittyvät pienryhmäprosessin aikana luultavasti kaikkein eniten. Joillekin suurin asia pienryhmätoiminnassa on ryhmään kuuluminen ja uusien ystävien sekä sosiaalisen verkoston löytäminen. Ohjaajien tarjoaman tuen lisäksi myös ryhmäläiset tukevat toisiaan kouluun ja vapaa-aikaan liittyvissä asioissa. Pienryhmässä nuoret oppivat myös käyttäytymistä erilaisissa tilanteissa. Ryhmäprosessin edetessä ryhmäläiset alkavat myös puuttumaan toistensa käyttäytymiseen, usein jopa ankarammin kuin ohjaajat.

Vertaistuen, sosiaalisten taitojen kehittymisen, ryhmä- ja yksilöohjauksen sekä harrastuksen lisäksi pienryhmätoiminnan merkitys nuorelle on paljon moniulotteisempi. Ryhmässä nuori oppii hyväksymään erilaisuutta, sekä hyväksymään myös itsensä sellaisena kuin on. Nuori saa erilaisia onnistumisen kokemuksia, mutta hänellä on mahdollisuus myös epäonnistua turvallisessa ja nuorta tukevassa ympäristössä. Nuori saattaa löytää uusia kaveruussuhteita ja harrastuksia. Hän saa tietoa erilaisista elämänsä koskevista asioista sekä apua erilaisten pulmien selvittämiseen.

4.4 Ohjaajan rooli

Ohjaus on työmuoto, kohtaaminen, jossa ohjaajan ja nuoren yhteisenä tavoitteena on oppiminen, elämäntilanteen koheneminen ja omatoimisuuden herääminen. Ohjauksen aikana nuori oppii käsittelemään kokemuksiaan, käyttämään vahvuuksiaan ja ratkaisemaan ongelmiaan. Ohjaus on tilanne, jossa ohjaustyötä tekevä henkilö asettuu ohjattavan asiakkaan palvelukseen ja tarjoaa hänelle aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Päämääränä on asiakkaan mahdollisuus tutkia tilannettaan, tulla kuulluksi ja elää voimavaraisemmin ja voida paremmin. Asiakas on pulman ratkaisija. Ohjaaja tulee häntä päätöksenteossa ja pidättäytyy esittämästä valmiita ratkaisuja. (Vänskä ym. 2011, 16-19.)

Taitavaksi ohjauksen osaajaksi kasvaminen ei tarkoita, että ohjaus sujuisi joka kerta laadukkaasti ja hienosti. Ohjausosaaminen on hyvin inhimillistä: se on jatkuvaa epävarmuutta omasta toiminnasta, kysymistä ja pohtimista, sekä avun ja tuen tarvetta työyhteisöltä ja työtovereilta. Yksi ohjauksen etiikka tarkasteleva näkökulma on tunteiden ja järjen erottelu ohjaustilanteessa. Pienryhmää ohjattaessa on uskallettava haasteellisissa tilanteissa myös puuttua, vaikka se aiheuttaisi pahaa mieltä joko ohjaajalle tai ohjattavalle – aina ei voi eikä saa olla mukava ja kiva, vaan on uskallettava pysähtyä vaikeiden tosiasioiden äärelle. (Vänskä ym. 2011, 12 & 142.)

5 KEHITTÄMISEN MENETELMÄT JA NIIDEN HYÖDYNTÄMINEN

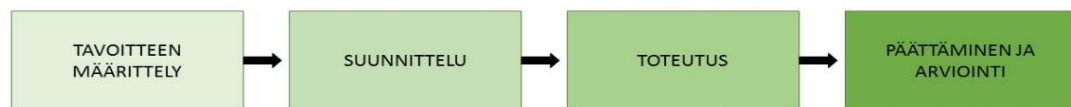
5.1 Kehittämishanke opinnäytetyönä

Kehittämisellä tarkoitetaan konkreettista toimintaa, jolla yritetään päästä ennalta määriteltyn tavoitteeseen. Kehittäminen on usein hankeperustaista toimintaa, jolla on ajallinen jatkumo, tavoitteet, sovitut toimintatavat ja sitä arvioidaan säännöllisesti. Kehittämisellä tähdätään muutokseen ja sillä tavoitellaan jotakin parempaa tai tehokkaampaa kuin aikaisemmat toimintatavat tai –rakenteet. (Toikko & Rantanen 2009, 14-16.)

Opinnäytetyöni on kehittämishanke eli toiminnallinen opinnäytetyö. Kehittämishankkeellani pyrin kehittämään ja selkeyttämään organisaatiomme yhteistä toimintatapaa, pienryhmätoimintaa. Hankkeen tavoitteet määrittelimme organisaation sisäisesti, kaikkien pienryhmätoiminnassa mukana olevien työntekijöiden kesken oman alkukartoitukseni pohjalta.

Opinnäytetyöni olisi voinut olla myös tutkimuksellinen, jos olisin tehnyt laajemman kyselyn pienryhmätoiminnan vanhoille ja nykyisille nuorille, sekä heidän vanhemmille ja yhteistyökumppaneille pienryhmätoiminnan toimivuudesta. Tällöin olisin tuottanut täysin uutta tietoa eri tahojen kokemuksista. Tässä kehittämistyössä olen koonnut oppaan lähinnä jo olemassa olevan tiedon perusteella sekä ottanut mukaan muutamia uusia kehitysideoita. Opinnäytetyössäni olen ollut vuorovaikutussuhteessa kehitystiimin kanssa koko prosessin ajan, kun olemme yhdessä keskustelleet, arvioineet ja miettineet kehittämiskohteita. Tämä eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä, jossa on yleensä mukana muita ihmisiä vain esimerkiksi haastatteluissa ja muissa aineiston keruuvaiheissa. (Salonen 2013, 7.) Opinnäytetyössäni tutkimuksellinen osuus oli KOTA Ry:ssä tekemäni benchmarking.

Kehittämishanke toteutettiin lineaarisesti vaiheistettuna. Tämä malli esiteltiin Toikko & Rantasen (2009, 64) Tutkimuksellinen kehittämistoiminta – teoksessa (kuva 1). Tutkimus aloitettiin pohtimalla kehittämistavoitteet kehittämistiimin kanssa osittain pohjautuen alustaviin ideoihini. Kehittämistiimin palavereissa kävimme läpi kehittämistyön eri vaiheita ja suunnittelimme kuinka toiminnan kehittämistä jatketaan. Toteutusvaiheessa kehitystiimi mietti pienryhmätoiminnan käsikirjan sisältöä omiin kokemuksiin perustuen sekä vertaistutkimuksesta saadun tiedon perusteella.



Kuva 4 Lineaarinen malli (Toikko & Rantanen 2009, 64)

Kehittämishankkeen olisi voinut toteuttaa myös spiraalimallina. Tässä prosessissa edetään jatkuvana syklinä eli spiraalina, jolloin palataan uudelleen suunnittelu-, organisointi-, toteutus- ja arvioimisvaiheeseen, kun ne ovat yhden tai useamman kerran viety läpi. Lineaariseen malliin päädyin spiraalimallin sijasta ajan puutteen takia.

5.2 Kirjallisuus

Kehittämishankkeen tietoperustan loin erilaisiin kirjallisiin lähteisiin perehtymällä. Aluksi lähdin kartoittamaan kirjallisuudesta aiemmin tehtyjä oppaita pienryhmätoiminnasta. Totesin, etteivät olemassa olevat oppaat soveltuneet suoraan niihin tavoitteisiin, joita kehittämishankkeelle oli määritelty. Hyödynsin kuitenkin näistä oppaista osa-alueita sekä hahmottelin niiden avulla mitä kaikkea muuta käsikirjassa voisi käsitellä kehitystiimin asettamien aiheiden lisäksi.

Käsikirjan sisältöä kootessa käytin tietoperustana erilaisia kasvatuserityksiä, ammattilaisille suunnattuja nettisivuja, nuorisotutkimuksia ja eri teemoihin keskittyviä opuksia. Lähdekirjallisuuteen tutustuessani sain myös varmuuden itse listaamilleni nuoruuden haastekohdille, kun samoja aiheita käsiteltiin monissa nuoruuteen liittyvissä oppaissa.

Kirjojen sisältöä ryhmittelin teemoittain erivärisillä postit-lapuilla sitä mukaa, kun niitä luin. Internetsivut laitoin kirjanmerkeiksi selaimeen sisällön mukaan nimetyinä. Näiden toimenpiteiden ansiosta oli helpompaa etsiä laajasta materiaalista eri aiheeseen liittyvää sisältöä. Käyttämäni menetelmää voidaan kutsua sisällönanalyysiksi. Sisällönanalyysillä kerätty aineisto saadaan järjestettyä tiiviiseen ja selkeään muotoon, siitä pystytään etsimään merkityksiä, siitä voidaan lainailla ideoita ja sitä voidaan soveltaa tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103-107). Kirjallisten lähteiden avulla rajasin alustavasti tuotoksen aihealueet ja osittain niihin perustuen loin myös kehittämishankkeen alustavat tavoitteet. Kehitystiimin palavereissa aihealueita osittain karsittiin ja joitakin lisättiin sekä tarkat kehittämistavoitteet ja käsikirjan tehtävä määriteltiin.

5.3 Kehitystiimi

Kehitystiimin valitsin yhdeksi menetelmäksi työyhteisömme vankan osaamisen ja pitkään alalla työtä tehneiden näkemyksen takia. Kehitysideoihin on myös helpompi sitoutua, kun on niitä itse ollut laatimassa. Kehitystiimi koottiin pienryhmätoiminnan ohjaajista, kolmesta nuorisotyöntekijästä ja yhdestä erityisnuorisotyöntekijästä. Lisäksi kehitystiimissä oli esimiestasolta nuorisosihteeri. Tiimi toimi koko opinnäytetyöprosessin ajan ja sen tehtävänä oli pohtia kehittämistavoitteita ja -tehtäviä, analysoida aineistoa, kehittää pienryhmätoiminnan prosessia ja sisältöä, sekä pohtia käsikirjan sisältöä.

Kehitystiimimme palaverien kulkua voisi kuvata dialogisena keskusteluna, tietynlaisena kuuntelu-puhe -mallina. Keskustelujen luonteeseen kuului, että niitä ei suunniteltu etukäteen ja lopputulos oli aina avoin. Palavereissa en ollut kyselijä

tai haastattelija vaan aktiivinen keskusteluun osallistuja. Olin kuitenkin tehnyt ennakko-oletuksia esimerkiksi käsikirjan tavoitteista sekä sisällöstä ja nämä oletukset toimivat aloitteena, eräänlaisena sisäänmenoväylänä dialogiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 78-83.)

Laajasti ajateltuna sekä tiimi että minä olemme tehneet havainnointia toiminnastamme vuosien varrella tiedostaen ja osittain tiedostamatta. Havainnointi on laadullisessa tutkimuksessa yleinen tiedonkeruumenetelmä. Kehittämistiimin kanssa sovelsin osallistavaa havainnointia toimiessani aktiivisessa vuorovaikutuksessa kehitystiimin eli tiedonantajieni kanssa. Myös tiimiläiset olivat aktiivisessa roolissa kehityshankkeessa, jolloin toiminta ja kehitysideoiden hyödyntäminen sekä oppiminen jatkuvat todennäköisemmin myös hankkeen jälkeen. Palavereissa olin myös oppijan roolissa ja yritin huomioida ryhmäkeskusteluissa esille tulleita erilaisia näkökulmia. Tehtäväni oli koota ja koordinoita tiimiläisiltä tulevia ideoita, mutta poiketen normaali käytännöstä osallistavassa havainnoinnissa, osallistun jatkossa myös näiden ideoiden toteutukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 78-83.) Kaikki kehitystiimin palavereissa tuotetut muistiot ja dokumentit, sekä käsikirja eri etenemisvaiheissaan, olivat tiimin luettavissa koko prosessin ajan kaikille nuorisopalvelujen työntekijöille avoimessa tietokonekansiossa. Tässä kansiossa ne pysyvät myös arkistoituna. Käytin tuotettuja dokumentteja työni tukena koko kehittämisprosessin ajan.

5.4 Benchmarking

Taustatutkimus vaiheessa käytin myös benchmarking eli vertaistutkimus –menetelmää. Benchmarking on usein yritysmaailmassa käytetty menetelmä, jolla tutkitaan omaa yritystä suhteessa muihin saman tai eri alan yrityksiin. Vertaisvierailut (One-to-one benchmarking, OTOB) on ehkä tyypillisin tapa tehdä benchmarking-analyysi. Tässä menetelmässä tutkija vierailee toisessa organisaatiossa ja analysoi eri toimintojen samankaltaisuuksia ja mahdollisia eroja. Vertaistutkimuksia tehdään, jotta saataisiin aikaan merkittäviä muutoksia ja kehitystä, joka vaikuttaa organisaation suorituskykyyn. Tavoitteena on löytää parhaat käytännöt,

mutta myös kartoittaa millä osa-alueilla organisaatio on hyvä suhteessa muihin ja missä asioissa se on jäänyt jälkeen. Menetelmän avulla voidaan siis tutkia myös heikkouksia ja vahvuuksia. Vertaistutkimus voidaan jakaa muun muassa seuraaviin kategorioihin: Strateginen vertaistutkimus, yrityksen sisäinen vertaistutkimus, kilpailevan yrityksen vertaistutkimus ja tuotteen vertaistutkimus. Yleensä tämän tyyppisen analyysin tuloksia ei julkisteta julkisesti, vaan vertailu tehdään luottamuksellisesti. Tieteellisen tutkimuksen alueella tehdään paljon vertaisvierailuja, mutta usein niiden yhteydessä ei kuitenkaan tehdä systemaattisia benchmarking-tutkimuksia. Tämä on yksi syy, miksi suomalainen tieteellinen tutkimus on jäänyt monilla aloilla kauas kansainvälisestä kärjestä. (Sekhar S. 2010; Kansallinen ennakoitiverkosto 2015.)

Olen seurannut KOTA Ry:n toimintaa yhteistyökuvioiden ja verkostoitumisen kautta, ja halusin selvittää heidän toteuttamia menetelmiä sekä prosessia tarkemmin. KOTA Ry on 1991 perustettu yleishyödyllinen asiantuntija- ja kansalaisjärjestö, jonka toimintaa on seikkailukasvatuksen soveltamista, ryhmäprosessien ohjaamista sekä arjenhallinnan taitojen tukemista. Haastattelin KOTA Ry:n projektisuunnittelijaa heidän pienryhmätoimintaansa liittyen ja tein kenttämuistiinpanoja ja kirjasin ylös havainnot. Koska KOTA Ry toimii rahoitusten kautta, heidän toiminnassa on panostettu hyvin kattavasti erilaisiin dokumentointeihin, mittareihin, palvelun arviointiin ja palautteen keruuseen. Sain haastateltavaltaani myös paperiversiot muun muassa arviointiin liittyvistä dokumenteista. Nämä olivat mielestäni paras anti ja sovellettavissa meidän pienryhmätoimintaan. Vertaisvierailun tulokset ja sieltä nousseet ideat käsitelimme kehitystiimin kokoontumisessa. Sovimme muun muassa millaisessa muodossa otamme dokumentoinnin ja palautteen keräämisen käyttöön, jotta se palvelisi meidän toimintaa paremmin. KOTA Ry:ltä saaduista dokumentointi ja arviointi malleista koostin heidän luvallaan nuorisopalveluille omat sähköiset versiot, jotka löytyvät käsikirjan liitteistä. Jos vertaisvierailuani verrattaisiin yritysmaailman benchmarkingiin, sen voisi ajatella olleen kilpailevan yrityksen tuotteen vertaistutkimusta.

6 KEHITTÄMISPROSESSI JA TUOTOS

6.1 Prosessin kuvaus

Opinnäytetyön aihe oli alusta asti selkeänä mielessäni. Pienryhmätoiminnan selkeyttäminen ja avaaminen olivat olleet työpaikallani keskusteluissa jo pidemmän aikaa, joten tarve oli olemassa. Motivoivana tekijänä oli myös se, että pienryhmätoiminnan käsikirja ei jäisi työksi jollekin ulkopuoliselle taholle, vaan se palvelisi työyhteisöäni sekä toiminnassamme mukana olevia nuoria. Alkuvaiheessa karitoitin, että löytyykö Raision nuorisopalvelujen tarpeisiin soveltuvaa pienryhmätoiminnan aineistoa ja sellaista ei suoranaisesti löytynyt. Tämän jälkeen tehtiin sopimus hankkeen toteuttamisesta.

Kehittämishankkeen alustavien tavoitteiden luomisen jälkeen aloin työstämään toimintasuunnitelmaa. Toimintasuunnitelma tulee tehdä, koska opinnäytetyön idean ja tavoitteiden tulee olla tiedostettuja, harkittuja ja perusteltuja. Suunnitelma on tärkeä myös siksi, että sen avulla osoitetaan toimeksiantajalle, että tutkija kykenee johdonmukaiseen päättelyyn ideassa ja tavoitteissa, sekä tarkennetaan mitä aiotaan tehdä ja millä aikataululla. (Vilka & Airaksinen 2003, 26). Kun toimintasuunnitelma oli valmis, esittelin sen sekä alustavat tavoitteet nuorisosihteerille, joka hyväksyi ne.

Kehittämishankettani hyödyttävää tietoa keräsin syksyn 2015 sekä kevään 2016 aikana aiemmin mainituista erilaisista kirjallisista lähteistä sekä vertaisvierailusta. Hankitun tiedon avulla tarkastelin opinnäytetyön aihetta, tein sisällönanalyysia ja tarkensin sisältöä sekä tavoitteita. Tällöin valmistui käsikirjan alustava sisällysluettelo. Tässä vaiheessa halusin esitellä alustavan idean kehittämistiimille ja kutsuin tiimin koolle ensimmäisen kerran. En kuitenkaan vienyt palaveriin valmiiksi pureskeltuja ideoita, vaan jatkoimme tiimin kanssa niiden työstämistä ja selkeytimme tehtävää ja tavoitetta. Tässä tutkimuksen vaiheessa voisi sanoa, että työskentelyni muistutti jonkin verran toiminnallisen tutkimuksen spiraalimallia, kun palasin takaisin tavoitteiden- ja sisällönluomisvaiheeseen, jonka olin jo kerran käynyt läpi. Mielestäni tehtävän ja tavoitteiden tarkistaminen kehitystyössä

tulee tehdä aika ajoin, jotta ne pysyvät mielessä läpi koko prosessin (Taulukko 1).

Aika ja vaihe	Toiminta	Menetelmä	Henkilöt	Tulos
Syksy 2015 Tavoitteen määrittely ja suunnittelu	Yhteydenotto toimeksiantajaan hankkeesta	Keskustelu	Tekijä ja nuorisosihteeri	Sovittiin, että hanketta aletaan toteuttamaan
	Tutustuminen olemassa oleviin aineistoihin pienryhmätoiminnasta	Kirjallisuuteen tutustuminen, havainnointi	Tekijä	Ei löytynyt suoraan Raision nuorisopalveluihin soveltuvaa aineistoa
	Käsikirjan tavoitteiden ja aihepiirien alustava määrittely	Oman kokemuksen hyödyntäminen	Tekijä	Tavoitteet ja tehtävä ja käsikirjan alustava sisällysluettelo
	Kehittämissuunnitelman teko	Tiedonhankinta	Tekijä	Ensimmäinen hahmotelma käsikirjasta
	Kehittämissuunnitelman hyväksyttäminen	Keskustelu	Tekijä ja nuorisosihteeri	
	Tietoperustan kartoitus	Tiedonhankinta kirjallisuudesta	Tekijä	Kirjallisuus luettelo
	Metodeihin tutustuminen ja niiden tarkentaminen	Kirjallisuus	Tekijä	Hahmotelma metodeista
Kevät 2016 Suunnittelu ja toteutus	Kehitystiimin 1. kokoontuminen tammikuu	Palaveri, keskustelu	Tekijä ja kehitystiimi	Suunnitelman esittely ja tavoitteiden selkeytyminen
	Tekstin tuottaminen käsikirjaan	Kirjallinen työskentely	Tekijä	Käsikirjan edistyminen
	Kehitystiimin 2. kokoontuminen Helmikuu	Palaveri, keskustelu	Tekijä ja kehitystiimi	Käsikirjan sisällön selkeytyminen, ideointi ja korjaukset
	Tutustuminen muiden toimijoiden pienryhmätoimintaan	Benchmarking	Tekijä ja KOTA Ry:n Juho Lempi-	Uusia ideoita dokumentointiin ja arviointiin
Syksy 2016 Toteutus	Tietoperustan lisääminen	Tiedonhankinta	Tekijä	Lisäyksiä kirjallisuusluetteloon
	Tekstin tuottaminen käsikirjaan	Kirjallinen työskentely	Tekijä	Tuotoksen edistyminen
Kevät 2017 Toteutus, päättäminen ja arviointi	Harjoitteiden kokoaminen käsikirjaan	Kirjallinen työskentely	Tekijä	Käsikirjan edistyminen
	Tekstin tuottaminen käsikirjaan	Kirjallinen työskentely	Tekijä	Käsikirjan edistyminen
	Kehitystiimin 3. ja 4. kokoontuminen	Palaveri, keskustelu	Tekijä ja kehitystiimi	Käsikirjan sisällön ja tavoitteiden toteutumisen tarkistaminen
	Kehitystiimin ehdottamien korjausten tekeminen	Kirjallinen työskentely	Tekijä	Valmis käsikirja
	Kehittämishankkeen raportin kokoaminen	Kirjallinen työskentely	Tekijä	Opinnäytetyö
	Tuotoksen esittely ja arviointi	Palaveri, keskustelu	Tekijä, kehitystiimi ja nuorisopalvelujen työntekijät	Arviointi
	Kehittämishankkeen raportin viimeistely ja arviointi	Kirjallinen työskentely	Tekijä	Opinnäytetyö

Taulukko 1 Kehittämishankkeen eteneminen ja vaiheet

Käsikirjan varsinaisen sisällön luomisen tein itsenäisesti kehitystiimin valitsemien aiheiden puitteissa. Syksy 2016 sekä alkukevät 2017 kuluivatkin pitkälti sisällön tuottamisen ja lisätiedon hankkimisen parissa. Kun materiaalia alkoi olla kasassa jokaiseen aihealueeseen, kutsuin tiimin koolle ja tarkistimme valmiin tekstin alusta loppuun ja keskustelimme mitä asioita aiheisiin voisi vielä lisätä ja mitä niistä tulisi poistaa. Tiimipalaverien jälkeen työstin käsikirjaa jälleen itsenäisesti ja tein korjauksia ja lisäyksiä. Loppukevästä 2017 annoin valmiin käsikirjan sähköisesti vielä tiimin luettavaksi, mutta he eivät halunneet siihen enää muutoksia, joten käsikirja oli valmis. Olin tässä vaiheessa aloittanut jonkin verran opinnäytetyön raportin työstämistä, mutta koin, että se on helpompaa vasta, kun kehittämisshanke on valmis. Loppukevät ja alkukesä 2017 kuluivat opinnäytetyön raporttia työstäessä.

6.2 Tuotoksena pienryhmätoiminnan käsikirja

Pienryhmätoiminnan käsikirja koostuu kuudesta eri osasta (kuva 2). Ensimmäisessä osassa käsitellään yleisesti nuoruutta ja nuoruuden haasteita, erilaisia riskitekijöitä ja niiltä suojaavia asioita. Tämä osuus on koottu pääasiassa erilaisista kirjallisista lähteistä. Vaikka uskonkin, että nuorisotyön ammattilaisilla on nuoruuden elämänvaiheet ja siihen liittyvät asiat hallussa, koin tärkeäksi koota nuoren elämänhaastekohdista pienen yleisinfon. Näiden asioiden ympärillä oman kokemukseni mukaan pienryhmätoiminnassa keskustelut usein pyörivät, ja näistä asioista pitäisi keskustella ja niitä läpi käydä erilaisin menetelmin suunnitellustikin. Tätä helpottamaan kokosin harjoitteet käsikirjan loppuun.

Käsikirjan toisessa osassa kerrotaan ryhmä- sekä pienryhmätoiminnasta. Tässä kappaleessa käydään läpi ryhmän muodostukseen, ryhmädynamiikkaan ja vertaisuuteen liittyviä asioita sekä ryhmän merkitystä nuorelle, ja esitellään Raision nuorisopalvelujen pienryhmätoiminnan tavoitteet. Näiden kohtien avulla pystyy pohtimaan millaisella ryhmämuodolla voidaan vastata kootun ryhmän tarpeisiin sekä millaisia asioita voi ryhmän alkuvaiheessa ja matkanvarrella tulla eteen, kun

ryhmä kehittyä. Yleisten tavoitteiden huomioiminen on myös tärkeää ryhmää muodostettaessa, vaikka ryhmälle luodaan myös ryhmäkohtaiset tavoitteet.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 NUORUUS	5
2.1 Perhe	6
2.2 Minäkuva	8
2.3 Terveys	9
2.4 Suhteet ikätovereihin	10
2.5 Koulu	12
2.6 Vapaa-aika ja harrastukset	13
2.7 Päihteet	14
2.8 Median käyttö	15
3 PIENRYHMÄTOIMINTA	17
3.1 Tavoitteet	17
3.2 Ryhmämuodot	18
3.3 Ryhmädynamiikka	18
3.4 Vertaisuus	19
3.5 Ryhmän merkitys nuorelle	20
4 PIENRYHMÄTOIMINNAN PUITTEET	22
4.1 Toimintaympäristö	22
4.2 Resurssit	22
4.3 Yhteistyötahot	23
5 RYHMÄN OHJAUS	24
5.1 Ohjaajan rooli	24
5.2 Jaksaminen	24
5.3 Kohdennettu yksilötuki ja -ohjaus	25
5.4 Lastensuojelulain ilmoitusvelvollisuus	25
6 RYHMÄN ELINKAARI	26
6.1 Kokoaminen ja aloitus	26
6.2 Motivointi ja ryhmäytyminen	27
6.3 Tiedottaminen	28
6.4 Kehitysvaiheet	29
6.5 Toiminta	30
6.6 Dokumentointi	32
6.7 Ryhmän päättäminen	33
7 HARJOITTEITA	34
7.1 Ryhmäytyminen	34
7.2 Perhe ja läheiset	36
7.3 Minäkuva	38
7.4 Psyykinen ja fyysinen terveys	38
7.5 Suhteet ikätovereihin	39
7.6 Vapaa-aika	40
7.7 Päihteet	41
7.8 Median käyttö	44
7.9 Reflektointi	44
LIITTEET	47
LÄHTEET	71

Kuva 5 Pienryhmätoiminnan käsikirjan sisällysluettelo

Kolmannessa osassa avataan Raision nuorisopalvelujen pienryhmätoiminnan puitteet kuvaamalla toimintaympäristöä, resursseja ja yhteistyötahoja. Näistä osuuksista hyötyy enemmän henkilö, joka aloittaa uutena työntekijänä pienryhmän ohjaamisen, eikä hänellä ole tietoa vallitsevista käytännöistä.

Neljännessä osassa kerrotaan ryhmän ohjaamisesta. Tämän kappaleen sisältönä on ohjaajan rooli, jaksaminen, yksilötuki ja -ohjaus sekä lastensuojelulain ilmoitusvelvollisuus. Oli sitten uutena työntekijänä tai jo vuosia työtä tehneenä, on välillä hyvä pysähtyä pohtimaan omaa roolia ja tehtävää ohjaajana. Pienryhmätoiminnan luonteen vuoksi myös oma jaksaminen ja siihen auttavat tekijät, kuten ryhmän purku työparin kanssa, tulisi ottaa osaksi ohjausrutiineja. Lastensuojelun ilmoitusvelvollisuus ammattilaisten osalta on muuttunut viime vuosien aikana, joten halusin tuoda myös sen esille. Tiiviissä ja luottamuksellisessa pienryhmätoiminnassa saattaa tulla esille asioita nuoren elämästä, jotka voivat olla vaaraksi nuoren terveydelle ja kehitykselle, jolloin vaitiolovelvollisuus ohitetaan ja asia tulee viedä sosiaalihuollon tietoisuuteen lastensuojelutarpeen selvittämistä varten.

26

6 RYHMÄN ELINKAARI

6.1 Kokoaminen ja aloitus

Huoli nuoresta voi tulla oman toimintamme piiristä, oppilashuoltoryhmältä, sosiaalityöntekijältä, opettajalta, terveydenhoitajalta, kuraattorilta, psykiatriselta sairaanhoitajalta, yhteisöpedagogilta, vanhemmilta tai muilta nuoren kanssa toimivilta tahoilta. Ryhmään ohjautumisen syyt voivat olla monitahoiset. Nuorella voi esimerkiksi olla haasteita koulussa tai vapaa-ajalla, vaikeuksia perhetilanteiden takia, nuori voi olla yksinäinen tai hänellä ei ole muita harrastuksia. Huolen tullessa oman toimintamme ulkopuolelta, keskustelemme kyseisen tahon kanssa sekä nuoren itsensä kanssa olisiko pienryhmätoiminta kyseiselle nuorelle sopiva tukitoimi.

Kuva 6 Esimerkki käsikirjan tekstiosuudesta

Viidennessä osassa käydään läpi ryhmän elinkaari (kuva 3). Tässä osuudessa selvitetään mitä asioita tulisi huomioida Raision nuorisopalvelujen pidempikestoisen pienryhmätoiminnan prosessissa aloituksesta ryhmän päättämiseen. Kolmososasta viidenteen osaan on kirjallisten lähteiden lisäksi koottuna Raision nuorisopalvelujen erilaisia toimintamalleja. Viimeisessä eli kuudennessa osassa on kirjalliset ohjeistukset harjoitteisiin, joiden avulla voi ryhmässä käsitellä alussa läpikäytyjä nuoruuden haastekohtia.

Liitteisiin (kuva 4) on koottu harjoitteissa tarvittavia materiaaleja, informointikirje-malleja vanhemmille ja yhteistyökumppaneille, sekä erilaisia dokumentointi ja arviointilomakkeita.

LIITTEET

1. Verkostokartta
2. Sukupuu
3. Elämänjana
4. Onnenpyörä
5. Mielenterveyden käsi
6. Ravintopyramidi
7. Ruoka vs. liikunta-kortit
8. Sosiaaliset taitoni
9. Seurustelukeskustelun purkukysymykset
10. Ajankäyttöympyrä
11. Mikä vaikuttaa paljon, mikä vähemmän? –päihdetehtävä
12. Haastattelumalli (KOTA ry)
13. Infokirje kotiin
14. Infokirje yhteistyötahoille (KOTA ry)
15. Henkilötietolomake
16. Dokumentointi/päiväkirjamalli (KOTA ry)
17. Arviointilomake, ohjaajat (KOTA ry)
18. Arviointilomake, nuoret (KOTA ry)

Kuva 7 Käsikirjan liiteluettelo

7 POHDINTA JA ARVIOINTI

7.1 Tuotoksen arviointi

Kehittämishankkeen tavoitteena ja tehtävänä oli selkeyttää ja yhdentää pienryhmätoimintaa ja sen prosessia, antaa työkaluja nuoren kasvun tukemiseen, reflektointiin ja arviointiin sekä toimia oppaana henkilölle, joka ei pienryhmätoimintaa ole ennen ohjannut ja avata sitä muille toiminnasta kiinnostuneille. Lisäksi prosessin aikana oli tarkoitus kartoittaa nuorisopalvelujen pienryhmätoiminnan vahvuudet ja parantamiskohteet. Käsikirja ei ole laajuutensa takia opinnäytetyön raportin liitteenä, vaan löytyy Raision nuorisopalvelujen internetsivuilta kohdenne- tun nuorisotyön alta (liite 1).

Mielestäni käsikirjasta tuli melko kattava paketti nimenomaan Raision nuorisopalvelujen pienryhmätoiminnan prosessista ja se vastasi todelliseen tarpeeseen. Uskon, että toiminnan kokonaisuus hahmottuu käsikirjasta sekä uusille ohjaajille että muille, jotka siitä ovat kiinnostuneet. Alun teoriaosuus nuoruuden haastekohdista sekä harjoiteosuus antavat työkaluja nuorten elämään liittyvien asioiden käsittelyyn ja siten käsikirja vastaa myös nuorisolaissa määriteltyihin nuorisotyön tavoitteisiin nuoren kasvun ja itsenäistymisen tukemisesta sekä osallisuudesta. Reflektoinnin osuus jäi käsikirjassa hieman vajaaksi sen tärkeyteen verrattuna. Toivon, että tulevaisuudessa ohjaajat huomioisivat nk. aktiivisen toiminnan jälkeisen reflektoinnin yhtä tärkeäksi, ellei jopa tärkeämmäksi, kuin itse toiminnan. Reflektoinnista löytyy kuitenkin teoriaa, käytännön opastusta sekä päiväkirjamalli, jolla asioita voi käydä toiminnan jälkeen läpi. Aktiivista toiminnan arviointia ei ole ennen ollut, joten KOTA Ry.:n mallista tehdyt lomakkeet sekä päiväkirjamalli tuovat ratkaisun tähän asiaan. Jatkokehitykseen voisi ottaa myös näiden menetelmien jalostamisen, kunhan ne ensin nähdään käytännössä.

Pienryhmätoiminnan vahvuudet ja parantamiskohteet olisi voinut kartoittaa heti alusta kehitystiimin kanssa. Nyt minulla oli jo valmiita ehdotuksia asiasta, jolloin jumiuduimme niihin. Esiin tuomani parantamiskohteet olivat muidenkin mielestä kehittämistä vailla, joten työ oli kuitenkin tarpeeseen vastaavaa. Toivon käsikirjan

sekä prosessin avaamisen auttavan pienryhmätoiminnan yhdentymisessä, vaikka lopullisen vaikutuksen näkeekin mahdollisesti vasta ensi keväänä. Käsikirja on kuitenkin vain työkalu ja mahdollisuus, ja sen käyttöönotto on viimekädessä jokaisen ohjaajan oma päätös. Yksi kehittämishankkeen luotettavuuden mittari taitaakin olla se, että kuinka hyödyksi se on lukijalleen ja jotta lukija ottaa käsikirjan käyttöön, sen on oltava vakuuttava ja käytännönläheinen. Uskon, että teoriaosuuden ja käytännön vuorottelu antaa käsikirjalle uskottavuutta, ja täten se saatetaan omaksua käyttöön paremmin uusien ja vanhojen pienryhmätoiminnan ohjaajien toimesta.

Toimeksiantajan antaman arvioinnin mukaan käsikirjaan on koottu kattavasti pitkään toteutetun toiminnan eri käytännöt ja menetelmät, joka auttaa myös mahdollisia tulevia ohjaajia perehtymään pienryhmätoimintaan. Käsikirja on toimeksiantajan mielestä helposti luettava ja ymmärrettävä, hyvin toteutettu kokonaisuus. Arvioinnin mukaan prosessissa huomioitiin hyvin pitkään työtä tehneiden ohjaajien näkemykset pienryhmätoiminnasta ja sen kehittämisestä. Prosessin tuotoksena on kartoitettu tämän hetkinen tilanne sekä päivitetty toimintamuotoja, ja sen avulla toimeksiantaja uskoo toiminnan laadun ja kehittämisen helpottuvan myös jatkossa. Toimeksiantajan mukaan tekijän ammatillisuus näkyi vahavana käsikirjan tekemisessä.

7.2 Prosessin arviointi

En ole aiemmissa opinnoissa tai työssäni tehnyt kehittämishanketta alusta loppuun, joten prosessi kokonaisuudessaan oli uusi, vaikka samoja piirteitä löytyy työelämän vaatimassa oman toiminnan kehittämisessä. Työni kautta minulle on ominaista toiminnallisuus sekä uusien ideoiden kehittäminen, joten tämän kaltainen kehittämishanke tuntui sopivan minulle parhaiten. Uskon myös, että käsikirjan kautta oli helpointa vastata kaikkiin kehittämishankkeen tavoitteisiin ja tehtäviin.

Sain tehdä kehittämishankkeen omaan työhöni ja työajallani. Se oli hyvä henkilökohtaisesti sekä oman työyhteisöni kannalta. En joutunut ottamaan opintovapaata, mutta toisaalta taas muut työkuviot veivät niin paljon aikaa, että käsikirjan tekemiselle ei ollut kunnolla aikaa ja se valmistui hyvin hitaasti.

Prosessin suurin ongelma olikin jo alussa työn laajuus vs. aika. Tästä sain palautetta ohjaavalta opettajalta sekä opiskelutovereilta, jolloin karsin yhden tutkimuksellisen osuuden pois ja keskityin enemmän olemassa olevan toiminnan avaamiseen ja kartoittamiseen omakohtaisen kokemuksen sekä kehittämistiimin avulla. Halusin kumminkin pitää lopullisen version kaikki osiot työssä mukana, jotta siitä olisi enemmän käytännön hyötyä, ja tämän takia työ jäi edelleen liian laajaksi. Koen, että työn hyödynnettävyys oli minulle motivoiva tekijä koko prosessin ajan, ja se olisi kärsinyt lisäkarsinnoista.

Dokumentointi vertaisvierailun ja kehittämistiimin kokoontumisten aikana oli haasteellista, kun kirjoitin muistiinpanoja samalla, kun keskusteluja käytiin. Keskustelujen tallentaminen ja jälkeempäin puhtaaksikirjoittaminen olisi voinut olla parempi ratkaisu tapaamisten sujumuuden kannalta, mutta pohdin olisiko tallennus tuonut myös tietynlaista jäykkyyttä keskusteluun.

Kehittämismenetelmien valinta oli prosessin hankalin osuus, mutta ne muodostuivat lopulta tavoitteisiin sekä teorian tietoon perustuen. Prosessia tukevia asioita olivat lähiopetustunnit, opinnäytetyöseminaarit, kirjallisuus sekä ohjaus opettajien ja muiden opiskelijoiden taholta. Hankkeen käytännön työssä tukena oli kehitystiimi, jonka tietotaito ja kyseenalaistaminen sekä kannustaminen auttoivat hankkeen loppuun viemisessä.

Ammattieettisestä näkökulmasta ajatellen työni keskeinen ajatus on auttaa ammattilaisia tukemaan nuorta paremmin heidän arjessa. Ammatillisella tasolla eettisyys merkitsee kykyä pohtia ja myös kyseenalaistaa jatkuvasti omaa ammatillista toimintaa. Myös käytännöntyön kehittämistoiminnassa olisi syytä tarkastella, mihin eettisiin periaatteisiin työkäytännöt pohjautuvat ja perustuvatko ne ylipäänsä vastuulliseen näkemykseen hyvästä elämästä ja inhimillisestä kasvusta. Sosiaalialan työssä ammattietiikka merkitsee ennen kaikkea halua ja kykyä

nähdä ja kuulla arjen toiminnoissa erilaisia vaihtoehtoja sekä halua ja kykyä mahdollistaa asiakkaan omien näkemysten esiin tuominen. (Talentia Ry 2013, 6.) Uskon, että käsikirjan avulla voidaan pienryhmätoiminnassa vastata paremmin nuoren kasvun tukemiseen ja sitä kautta myös heidän elämänlaadun parantamiseen. Sitä miten voisimme tätä asiaa toteuttaa, ei kumminkaan ole kehittämishankkeen aikana kysytty nuorilta itseltään, vaan hankkeen tehtävät ovat määritelty pelkätään ammattilaisten kokemuksen perusteella. Jatkokehittämisvaiheessa nuorten osallisuus ja näkökulma on kuitenkin huomioitu.

Sosiaalialan eettisten periaatteiden mukaan ammattilainen edistää yhteistyötä asiakkaalle tarpeellisten palveluiden aikaansaamiseksi ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden toteutumiseksi. Jotta asiakasta voidaan auttaa mahdollisimman hyvin, on sosiaalialan työn oltava verkostoitunutta ja moniammatillista. (Talentia Ry 2013, 26.) Moniammatillisuus ja verkostoituminen on melko hyvin nuorisopalvelujen työyhteisön käytännötyössä mukana, mutta jatkokehittämisvaiheessa haluan parantaa ja selkeyttää myös tämän yhteistyön sujuvuutta.

Kokonaisuutena ajatellen kehittämisprosessi oli venymistä lukuun ottamatta selkeänä mielessäni melkein alusta lähtien ja sen takia se sujui melko mutkattomasti aina, kun sille vain oli aikaa. Olen tyytyväinen tuotokseen ja vaikka olen tehnyt käsikirjan Raison nuorisopalveluille, on se levitettävässä muodossa ja muidenkin hyödynnettävissä. Pystyn sitä myös oman työni puitteissa kehittämään ja korjaamaan tarvittaessa.

7.3 Juurruttaminen, levittäminen ja jatkokehitys

Esittelen ”Pizzakerhosta kasvun tukemiseen” -pienryhmätoiminnan käsikirjan koko nuorisopalvelujen henkilökunnalle yhteisessä palaverissa, jolloin sen tarkoitus ja tehtävä hahmottuisi paremmin koko henkilökunnalle, ja sen käyttöönotto olisi helpompaa. Todennäköisesti pyrimme ottamaan käsikirjan käyttöön heti syksyllä ryhmien alettua. Käsikirja tulee myös sähköisesti luettavaksi ja tulostettavaksi Raison nuorisopalvelujen internetsivuille, josta sitä voi ”varastaa ja paras-taa” omaan käyttöön myös muut pienryhmätoimintaa tekevät ammattilaiset.

Käsikirja esitellään mahdollisesti myös nuorisotyöntekijöiden verkostoitumis- ja koulutuspäivillä syksyllä 2017. Tämä kaksipäiväinen tapahtuma on tarkoitettu nuoriso-ohjaajille, etsiville nuoriso-työntekijöille, työpajatyöntekijöille sekä hallinnollisille nuorisopuolen työntekijöille Lounais-Suomesta tai kauempaa. Tätä kautta kehittämistyöni tulisi tietoisuuteen monelle nuorisotyön ammattilaiselle, ja siitä hyötyisi useampi nuorisotyöntekijä ja nuori.

Yksi kehittämishankkeeni alkuperäisistä päätavoitteista oli tehdä vanhemmille ja yhteistyötahoille lomakekysely, jolla olisi kartoitettu yhteistyön tarvetta ja sen kehittämistä ohjaajien ja huoltajien sekä yhteistyötahojen välillä. Tämä osuus jäi lopullisesta kehittämistyöstä puuttumaan työnlaajuuden ja aikataulusongelmien takia, mutta pystyn kuitenkin jatkokehittämistä toteuttamaan oman työni puitteissa.

Näiden tutkimusmenetelmien käyttöä ehdittiin kuitenkin suunnittelemaan jo ensimmäisessä kehitystiimin palaverissa. Sovimme silloin, että rajataan ammattilaisyhteistyön kehitys koulun ja nuorisopalvelujen väliseksi, koska yhteys perhepalveluihin on jo sujuvaa. Ajatuksena oli lähettää kysely luokanvalvojalle, kuraattorille, rehtorille/vararehtorille, psykiatriselle sairaanhoitajalle ja koulun sosiaalityöntekijälle. Kyselyn alussa kerrottaisiin lyhyesti pienryhmätoiminnan sisällöstä ja tavoitteista. Kysymykset olisivat avoimia kysymyksiä kuinka pienryhmätoiminta tukisi parhaiten koulutyötä ja miten koulun ja ohjaajien välinen yhteydenpito sujuisi parhaiten. Kyselyn otanta ei tulisi olemaan laaja, koska tarkoitus olisi kartoittaa mielipiteitä ja ideoita yhteydenpitoon liittyvissä asioissa, jotka kehitystiimi sitten jalostaa käytännöksi.

Raision nuorisopalvelujen pienryhmätoiminnan tavoitteisiin kuuluu vanhempien tukeminen kasvatustyössä. Miten voimme tukea vanhempia, jos emme ole heidän kanssa tekemisissä muutoin, kuin lähettäessämme lappuja retkistä ja leireistä? Yksi jatkokehittämistehtävä tulee olemaan tämän yhteistyön ja yhteydenpidon lisääminen. Olen pohtinut muun muassa Lapset puheeksi -menetelmän käyttämistä jokaisen nuoren aloittaessa ryhmätoiminnan. Tällöin saisimme näkemysten vanhemman ja lapsen suhteesta sekä lapsen haavoittuvuuksista ja vahvuuksista. Meidän olisi helpompi tukea niissä asioissa, jotka ovat haasteita sekä

vahvistaa vahvuuksia entisestään. Lisäksi voisimme samalla kuulla mitä vanhemmat toivovat kerholta ja mikä heille olisi luontevin tapa pitää yhteyttä.

Ajatuksena on pitää myös kehitystyöpaja tai fokusryhmähaastattelu olemassa olevalle pienryhmälle. Fokusryhmähaastattelussa keskustelisimme ennalta suunnitellun haastattelurungon pohjalta. Menetelmän avulla ryhmäläiset saisivat tuoda esille mitä on tapahtunut ja mitä mieltä ollaan, sekä minkälaisia näkemyksiä, kokemuksia, asenteita ja odotuksia pienryhmätoimintaan liittyy. (Tilastokeskus 2017b).

Näiden jatkokehitysideoiden avulla vastaamme myös pienryhmätoiminnassa nuorisolaissa määriteltyihin nuorisotyön tehtäviin, joiden mukaan kunnan tulee osallistaa nuorta, olla tarpeen mukaan yhteistyössä muiden nuorille palveluja tuottavien viranomaisten sekä nuorten perheiden kanssa.

7.4 Ammatillisen kehittymisen arviointi

Ammatillisen kehittymisen arvioinnin tukena käytän Turun ammattikorkeakoulun (2017) osaamistavoitteita, jotka pohjautuvat sosiaalialan koulutusohjelmakohtaiseen kompetenssianalyysiin. Näihin kuuluvat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, palvelujärjestelmän osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen, johtamisosaaminen sekä yhteisöllinen osaaminen ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen.

Kehittämishanketta ja opinnäytetyötä tehdessä eniten ovat kehittyneet tutkimuksellinen kehittämisosaaminen sekä johtamisosaaminen. Olisin halunnut vielä laajemmin ottaa mukaan erilaisia tutkimusmenetelmiä, kuten alun perin oli suunnitelmassa, ja tämän takia tutustuinkin jo lomakekyselyyn, fokusryhmähaastatteluun sekä kehitystyöpajan käyttöön. Vertaisvierailu ja erilaisiin lähdekirjallisiin tutustumisen on kasvattanut laajasti omaa näkemystäni nuorten parissa tehtävästä työstä ja lisännyt tietoisuutta entisestään nuoriso- ja sosiaalialan palvelujärjestelmästä. En näe suurta eroa esimerkiksi sosiaalipalvelujen ja lastensuojelun tekemän nuorisotyön ja nuorisopalvelujen erityisnuorisotyön välillä. Vaikka nuorisopalvelujen työ painottuukin enemmän ennaltaehkäisevään työhön, olemme myös

korjaavan työn tukena ja menetelmät ovat kokemukseni mukaan usein samoja. Opinnäytetyöni sekä jatkokehitysajatukset tähtäävät parempaan asiakastyöhön ja vuorovaikutukseen nuoren, vanhempien ja yhteistyökumppanien välillä. Olen opintojeni ja kehittämishankkeen aikana oppinut katsomaan kriittisemmin omaa työtäni, ja alkanut osittain tiedostamatta ja osittain tiedostaen kehittämään itseäni ammattilaisena. Tämä ilmenee erilaisten työmetodien käytössä, asioihin puuttumisena ja epäkohtien selvittämisenä sekä kuuntelemistaitojen kehittymisenä. Johtajuus ja tiimityötaitoni ovat myös kehittyneen kehittämishankkeen myötä. Olen hankkeen myötä ottanut vetovastuun sekä koordinoinnin harteilleni, ja tehnyt monia itsenäisiäkin päätöksiä matkan varrella. Lisäksi olen kuunnellut, mutta samanaikaisesti ohjannut kehitystiimin jäseniä kehittämishankkeen edetessä. Toivon, että parhaimmillaan hankkeeni auttaa laajemmaltikin ammattilaisia työssään ja nuoria murrosiän myllerryksissä.

LÄHTEET

Allianssi Ry 2008. Nuoret ovat kunnan tulevaisuus. Taustamateriaali ”Nuorisotyön yhteiskunnallinen merkitys: Nuoret ovat kunnan tulevaisuus” -kalvosarjalle. Viitattu 5.6.2017. <http://www.alli.fi/binary/file/-/id/665/fid/829/>

Aunola, K.; Kiuru, N.; Leskinen, E.; Nurmi, J-E.; Salmela-Aro, K. 2008. Peer Group Influence and Selection in Adolescents' School Burnout: A Longitudinal Study. Merrill-Palmer Quarterly. Wayne State University Press.

Hietala, T.; Kaltiainen, T; Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – Koulu mielenterveyden tukena. Tampere: Tammi.

Kansallinen ennakoitiverkosto 2015. Benchmarking- ja edelläkävijäanalyysit ennakkoinnin perusmenetelmänä. Viitattu 26.4.2016. <http://www foresight.fi/2010/09/07/benchmarking-ja-edellakavi-jaanalyysit-ennakkoinnin-perusmenetelmana/>

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön –hanke & Suomen Mielenterveysseura.

Kiuru, N.; Aunola, K.; Nurmi, J-E.; Leskinen, E. & Salmela-Aro, K. 2008. Peer Group Influence and Selection in Adolescents' School Burnout: A Longitudinal Study. Merrill-Palmer Quarterly.

Kivelä, V. & Lempinen, J. 2009. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turku: KOTA – Lasten ja nuorten hyvinvointi ry

Kivirauma, J. 1995. Koulun varjossa. Tutkimusraportti. Jyväskylän yliopiston erityispedagogiikan laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.

KOTA Ry 2016. Vertaisvierailu.

Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin. Nuorten ehkäisevä päihdetyö 2005. Tampere: Tammi.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

Marttunen, M.; Huurre, T.; Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.

Nuorisolaki 2016. Finlex. Viitattu 5.6.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Nurmi, J-E.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Lyytinen, P.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Raisio kaupunki 2017. Sivistyskeskus. Tilinpäätös 2016. Raisio kaupungin intranet.

Raitasalo, K.; Huhtanen P. & Miekka, M. 2015. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995–2015. THL raportti 19/2015. ESPAD-tutkimusten tulokset. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.

Rytkönen, J. 2011. Sosiaalinen media vaikuttaa sekä hyvällä että huonolla tavalla. Oma terveys Oy. Viitattu 13.2.2017 <http://www.terve.fi/koululainen/sosiaalinen-media-vaikuttaa-seka-hyvalla-etta-huonolla-tavalla>

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Juvenes Print Oy.

Sekhar S. 2010. Benchmarking. Full length research paper. Department of Business Administration St. Ann's College of Engineering and Technology India. African Journal of Business Management. Academic Journals. <http://www.academicjournals.org/journal/AJBM/article-full-text-pdf/94C94A923521>

Suomen mielenterveysseura 2017. Hyvinvointi. Unenmerkitys. Viitattu 13.2.2017 <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>

Syrjälä, J. 2005. Väestöliitto. Vahva vanhemmuus –Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.

Talentia Ry 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Helsinki.

THL 2016. Ehkäisevä päihdetyö. Riski- ja suojaavat tekijät. Viitattu 13.2.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/ehkaiseva-paihdeyto/riski-ja-suojaavat-tekijat>

THL 2017a. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Nuoret. Viitattu 5.6.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>

THL 2017b. Lapset, nuoret ja perheet. Nuorten syrjäytyminen. Viitattu 3.3.2017 https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen

THL 2017c. Terveiden edistäminen. Liikunta, ravinto ja lepo. Viitattu 7.12.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikunta-ravinto-ja-lepo>

THL 2017d. Mielenterveys. Nuorten mielenterveys. Viitattu 3.3.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys>

Tilastokeskus 2017a. Kuntien avainluvut. Raisio. Viitattu 5.6.2017. <http://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?year=2017&active1=680>

Tilastokeskus 2017b. Menetelmät. Fokusryhmähaastattelu. Viitattu 6.6.2017. <http://www.stat.fi/tup/lomaketiimi/menetelmat.html>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tampere: Tammi.

Turun ammattikorkeakoulu 2017. Sosionomi (amk) opinnoissa kehittyvä osaaminen. Viitattu 7.7.2017. https://ops.turkuamk.fi/opsnet/disp/fi/ops_KoulOhjSel/tab/tab/sea?koulohj_id=2754938&ryhmtyp=1&lukuvuosi=&stack=push

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

Väestöliitto 2017a. Nuoret. Seurustelu. Viitattu 13.2.2017 <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/>

Väestöliitto 2017b. Nuoret. Suhteen päätyminen. Viitattu 13.2.2017 <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/suhteen-paattyminen/>

Väestöliitto 2017c. Miten ymmärtää nuorten median käyttöä? Viitattu 13.2.2017 <https://www.urpot.fi/miten-ymmartaa-nuorten-median-kayttoa/>

Vänskä, K.; Laitinen-Väänänen, S.; Kettunen, T.; Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Helsinki: Edita Prima.)

Pizzakerhosta kasvun tukemiseen – pienryhmätoiminnan käsikirja

Linkki käsikirjaan:

http://www.raisio.fi/palvelut-a-o/nuorten-palvelut/kohdennettu-nuori-soty/fi_FI/pienryhmatoiminta/