

# Aarrekarttoja ja kirjeitä tulevaisuuteen

## Yhdeksän kotitehtävää Voimaneidot-ryhmätyöskentelyn tueksi

Nea Kolehmainen

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2013

Toimintaterapian koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) KOLEHMAINEN, Nea	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 03.05.2013
	Sivumäärä 51	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi Aarrekarttoja ja kirjeitä tulevaisuuteen Yhdeksän kotitehtävää Voimaneidot-ryhmätyöskentelyn tueksi		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja ARVEKARI, Hannele		
Toimeksiantaja Oiva tupa kaikkien Ilona -hanke		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Nuorten aikuisten syrjäytymisestä on käyty vilkasta keskustelua viime aikoina koko yhteiskunnan tasolla. Myös ennaltaehkäisevään sosiaali- ja terveystyöhön ja mielenterveyshoitoon tulisi panostaa entistä enemmän. Opinnäytetyön taustalla on toimintaterapian osaamisalueen hyödyntäminen ennaltaehkäisevässä nuorisotyössä.</p> <p>Toimeksiantajana työlle oli Oiva tupa kaikkien Ilona -hanke, jonka tavoitteena on rakentaa settlementtikentällä toimivien Tyttöjen Talo- ja Poikien Talo -konseptien mukaista toimintaa Keski-Suomeen.</p> <p>Omien voimavarojen, vahvuuksien ja unelmien tiedostaminen lisäävät huomattavasti yksilön hyvinvointia ja henkisiä resursseja. Myös itsetunto on sitä vahvempi, mitä paremmin yksilö tuntee itsensä ja käytettävissä olevat voimavaransa. Elämän hallittavuuden tunne liittyy voimavarojen käyttöön ja niiden toimivuuteen. Voimavarojen riittävyys ja toimivuus voivat joutua koetukselle, kun vaatimukset ylittävät ihmisen kyvyn vastata niihin. Voimavarojen vähäisyys tai puuttuminen lisää stressin ja häiriöiden kehittymistä. Tuntamalla voimavaransa, voi ihminen vahvistaa itsetuntemustaan ja hyvinvointiaan. Itsetuntemuksen lisääntyessä myös oma jaksaminen lisääntyy ja yksilö oppii tunnistamaan omia kykyjään sekä rajojaan.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää kotitehtävät, joilla tuetaan nuorta aikuista naista pohtimaan omia voimavarojaan, vahvuuksiaan ja mielenkiinnonkohteitaan tavoitellessaan parempaa itsetuntemusta ja itsetuntoa. Kotitehtävät tehtiin osaksi Voimaneidot-mallia, joka on tyttötyöhön kehitetty kymmenen kerran ryhmämenetelmä.</p> <p>Opinnäytetyössä kotitehtäviä ei kokeiltu käytännössä, joten luonteva jatkotutkimusaihe olisi laadittujen kotitehtävien käyttöönotto ja toimivuuden tutkiminen Voimaneidot-ryhmätyöskentelyn tukena.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Itsetunto, itsetuntemus, Voimaneidot, toiminnallinen opinnäytetyö, kotitehtävät		
Muut tiedot		



Author(s) KOLEHMAINEN, Nea	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 03.05.2013
	Pages 51	Language Finnish
		Permission for web publication ( X )
Title Treasure maps and letters for the future me Nine homework assignments to support Voimaneidot-group model		
Degree Programme Occupational Therapy		
Tutor ARVEKARI, Hannele		
Assigned by Oiva tupa kaikkien Ilona -project		
Abstract Social exclusion of young adults has been currently widely discussed in our society. Furthermore, preventive and mental health work should receive more attention in the social and health services. The background idea in this bachelor's thesis was to utilize occupational therapy knowledge in preventive youth work.  This bachelor's thesis was carried out in co-operation with the 'Oiva tupa kaikkien Ilona' -project. The Finnish Settlement Federation has youth centers for both genders called Tyttöjen talo (Girls' house) and Poikien talo (Boys' house). The aim of their project is to establish the same kind of project in the Central Finland.  Being aware of one's resources, strengths and dreams increases significantly one's welfare and mental resources. Self-esteem becomes stronger when a person knows her/himself and all the available mental resources. The feeling of life control is related to the use and functionality of resources. The amount and usability of the resources are tested when one has to undergo difficulties. The scarcity or lack of resources increases stress and mental disorders. By knowing their resources people can reinforce their self-knowledge and welfare. When people's self-knowledge improves, they increase their coping resources and learn to recognize their abilities and boundaries.  This bachelor's thesis is based on functionality. The aim of the thesis was to create homework assignments that would support young women to reflect on their resources, strengths and interests. Through the assignments one is able to reach for better self-knowledge and self-esteem. The assignments were prepared to be part of the Voimaneidot-model which is a group model for girls.  The homework assignments were not tried in practice, so the natural topic for the further studies would be testing the functionality of the home work in the Voimaneidot-model.		
Keywords Self-esteem, self-knowledge, Voimaneidot, functional bachelor's thesis, homework assignments		
Miscellaneous		

# SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>OPINNÄYTETYÖN TAUSTA.....</b>	<b>4</b>
2.1	Oiva tupa kaikkien Ilona -hanke .....	4
2.2	Voimaneidot.....	5
<b>3</b>	<b>NUORUUS JA VARHAISAIKUISUUS .....</b>	<b>6</b>
3.1	Itsenäistyminen .....	8
3.2	Ajattelun kehittyminen varhaisaikuisuudessa.....	9
<b>4</b>	<b>ITSETUNTO JA ITSETUNTEMUS.....</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>TERAPEUTTINEN LÄHESTYMISTAPA.....</b>	<b>17</b>
5.1	Toimintaterapian näkökulma .....	18
5.2	Voimavarakeskeisyys .....	20
<b>6</b>	<b>OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN .....</b>	<b>21</b>
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	21
6.2	Opinnäytetyön etenemisprosessi.....	22
<b>7</b>	<b>OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS .....</b>	<b>23</b>
7.1	Kotitehtävät.....	23
7.2	Voimaneidot-ryhmäkerrat .....	25
7.3	Kotitehtävät Voimaneidot-malliin .....	27
7.4	Kotitehtävien sisällöllinen kuvaus .....	29
<b>8</b>	<b>POHDINTA .....</b>	<b>35</b>
	<b>LÄHTEET.....</b>	<b>38</b>
	<b>LIITTEET .....</b>	<b>43</b>
	Liite 1. Tunnepäiväkirja .....	43
	Liite 2. Oma voimapuu .....	44
	Liite 3. Kiitollisuuspäiväkirja.....	45
	Liite 4. Ei:n sanominen – itsemääräämisoikeuden harjoittelua.....	46

Liite 5. Kateus positiiviseksi voimavaraksi .....	47
Liite 6. Voimavarat .....	48
Liite 7. Aarrekartta .....	49
Liite 8. Tulevaisuuskirje .....	50
Liite 9. Mindfulness-meditaatioharjoitus .....	51

## **KUVIOT**

KUVIO 1. Heikon itsetunnon ja itsetuntemuksen ilmeneminen ja vahvistaminen .....	16
KUVIO 2. Heikon itsetunnon ilmeneminen Inhimillisen toiminnan mallin mukaan. ....	19

## **TAULUKOT**

TAULUKKO 1. Voimaneidot-ryhmäkertojen ja kotitehtävien tavoitteet .....	28
---	----

# 1 JOHDANTO

Nuorten aikuisten syrjäytymisestä on käyty vilkasta keskustelua viime aikoina koko yhteiskunnan tasolla. Keskusteluun liittyy olennaisesti myös sosiaali- ja terveysalan palvelujen toimivuuden pohtiminen. Kansalaiset kaipaavat enemmän ennaltaehkäisevää työtä ja parempaa mielenterveyshoitoa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011). Myös tutkimusten mukaan painopistettä pitäisi siirtää enemmän ennaltaehkäisevään työhön, sillä pelkästään korjaaviin toimiin keskittyminen käy yhteiskunnalle kalliiksi (Ks. esimerkiksi Kiukas 2013; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012). Ennaltaehkäisevä työ nähdään kasvavana työkenttänä myös omalla alallani, toimintaterapiassa.

Tämän opinnäytetyön näkökulmana on ennaltaehkäisevä mielenterveystyö. Tarkoituksena on laatia kotitehtävät nuorten naisten ryhmätyöskentelylle käyttäen vuonna 2011 julkaistua Voimaneidot-mallia. Malli on kehitetty tukemaan tyttöjen oman voiman haltuunottoa ja aggression hallintaa. Tässä työssä kehitettyjen kotitehtävien avulla tavoitellaan nuorten aikuisten naisten itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistamista. Tehtävien teemoina ovat nuoren voimavarojen, vahvuuksien ja mielenkiinnonkohteiden tunnistaminen sekä uusien ajatus- ja toimintamallien löytäminen. Kotitehtävät on tehty Voimaneidot-mallin ryhmäkertojen tavoitteisiin sopiviksi, jotta ryhmässä käytyjen asioiden reflektointi ja harjoittelu mahdollistuisivat myös ryhmäläisen kotiympäristössä. Tarkoituksena on kehittää Voimaneidot-mallia entistään ja saada ryhmätyöskentelystä entistä tehokkaampi, sillä kotitehtävillä on tutkimusten mukaan kiistämätön vaikutus terapian lopputulokseen.

Vaikka itsetunnon tukemisesta toimintaterapiassa on vähän tietoa, toimintaterapeutit kohtaavat usein työssään nuoria, joilla on vääristynyt minäkuva ja heikentynyt itsetunto. Opinnäytetyön oletuksena on, että itsetuntemuksen kehittymisen sekä omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistamisen kautta nuoren aikuisen itsetuntoa voidaan parantaa. Voimavarojen tunnistaminen ja itsetunnon koheneminen taas ennaltaehkäisevät mielenterveysongelmia ja sosiaalista eristäytymistä.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

### 2.1 Oiva tupa kaikkien Ilona -hanke

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Jyvälän setlementti ry:n Oiva tupa kaikkien Ilona -hanke. Hankkeen toiminta on alkanut syksyllä 2012 ja pitänyt sisällään avoimia oleskelupäiviä, ohjattua harrastus- ja ryhmätoimintaa sekä erilaisia retkiä ja teemailtoja. Hankkeen tavoitteena on rakentaa Setlementtiliiton<sup>1</sup> hallinnoimaa Tyttöjen Talo<sup>2</sup> - ja Poikien Talo -konseptien mukaista toimintaa Keski-Suomeen. Vastaavanlaista toimintaa on jo Helsingissä, Turussa, Tampereella, Oulussa ja Kuopiossa. (Jyvälän setlementti ry. 2012a.)

Kyseessä on nuorisotyöhanke, joka toteuttaa sukupuolisensitiivistä toimintaa. Sukupuolisensitiivisyyden tavoitteena on naiseksi sekä mieheksi kasvun tukeminen siten, että sukupuolen mukanaan tuoma erityislaatu ja tarpeet tunnistetaan. Tällä tarkoitetaan muun muassa sitä, että hankkeen sisällä kehitetään sukupuolen mukaisia uusia työmenetelmiä, tuetaan kohderyhmän kokonaisvaltaista kasvua, ennaltaehkäistään ongelmien syntyä, vahvistetaan sosiaalisuutta sekä kehitetään sukupuolisensitiivisen työn asiantuntemusta ja sukupuolisensitiivisen työn hyväksi tehtävää monipuolista verkostoyhteistyötä. Hankkeen ensivaiheen rahoitus on alkanut maaliskuun alusta 2012 ja päättyy vuonna 2015 Raha-automaatti yhdistyksen tukemana. (Jyvälän setlementti ry. 2012a.)

**Ilona-tupa** on tyttöjen oma tila Oiva tupa kaikkien Ilona -hankkeen toimitiloissa, jossa tuetaan yksilöllistä tyttöyttä ja naiseksi kasvua eri tilanteissa. Tuvassa nuori nainen pääsee osallistumaan avoimiin iltoihin yksin tai muiden tyttöjen kanssa ja tutustu-

---

<sup>1</sup> Setlementtiliitto on sivistys- ja sosiaalityötä tekevä järjestö, jonka toimialoihin kuuluvat seniori- ja vanhustyö, lapsi- ja nuorisotyö sekä monikulttuurinen työ (Suomen Setlementtiliitto n.d. a).

<sup>2</sup> Tyttötyön kolmivuotinen (2011–2013) verkosto -hanke on osa Setlementtiliiton sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä. Hankkeen kautta levitettäviä ja käytännön työssä kehitettyjä työmalleja ovat Tyttöjen Tupa ja Isosisko-toiminta, Tyttöjen Talo sekä Voimaneidot-malli. (Suomen Setlementtiliitto n.d. b.)

maan aikuisiin ja muihin tyttöihin. Tiloissa järjestetään avoimen toiminnan lisäksi myös harrastusryhmiä ja tavoitteellisia, suljettuja tyttöryhmiä kysynnän ja tarpeen mukaisesti. (Jyvälän setlementti ry. 2012a; 2012b.) Tyttöjen kanssa työskennellessä korostetaan sitä, että jokainen on tervetullut omana itsenään ja jokaisen ainutlaatuisuutta arvostetaan (Jyvälän setlementti ry. 2012b).

## 2.2 Voimaneidot

Kouluterveyskyselyn (2010) tuloksista selviää nuorten tarvitsevan enemmän keinoja, tukea ja opastusta omien rajojen ilmaisuun ja puolustamiseen. Tätä kentältä nousutta tarvetta vastaamaan on luotu Voimaneidot-malli, jonka tekijä on terveystiedon opettaja sekä pari- ja seksuaaliterapeutti Mari Lankinen. Malli on saanut alkunsa Lankisen vetämästä haasteellisesta tyttöryhmästä. Erilaisia menetelmiä on kokeiltu ryhmän sisällä ja tyttöjen antaman palautteen perusteella osa niistä on päätynyt Voimaneidot-malliin.

Mallissa korostetaan voimaantumisen monimuotoisuutta ja sitä, kuinka jokaisella on omat haasteensa ilmaista itseään. Vahvistuakseen yksi tarvitsee rohkaistumista oman luovuutensa ja innostumisensa toteuttamiseen, toisen pitää raivata sisäisiä kasvusteitä ja kolmannen oppia tunnistamaan omia tarpeitaan. Voimaantuminen on jokaisen yksilöllinen prosessi, johon Voimaneidot tarjoaa vertaiskokemuksia ja ohjaajan tuen. Mallin materiaali keskittyy voimaantumisen tukemiseen ja mahdollistamiseen tunnepedagogiikan keinoin ennaltaehkäisevästi sekä voimavarakeskeisesti. Läpileikkaavana Voimaneidot-mallissa on neljä pääperiaatetta: tunteen tunnistaminen, nimeäminen, haltuunotto ja ilmaisu. (Voimaneidot 2010.)

Voimaneidot-malli on sovellettavissa oleva ryhmätyöskentelymenetelmä. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että mallia pystyy hyödyntämään ryhmän vetäjän osaamisen ja vahvuusalueiden sekä ryhmän raamien tarpeiden mukaisesti. (Lankinen 2012.) Esimerkiksi ryhmää pystyy käyttämään terapeuttisena ja kuntouttavana menetelmänä, mikäli vetäjän koulutus on tähän riittävä. Tässä opinnäytetyössä keskitytään nuo-



ren aikuisen naisen itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistamiseen edellä mainittujen tunteen tunnistamisen, nimeämisen, haltuunoton ja ilmaisun lisäksi terapeuttisesti.

Voimaneidot-opas sisältää teoriaosuuden lisäksi ohjaajan oppaan sekä kymmenen ryhmäkerran toteuttamiseen liittyvät harjoitukset. Oppaassa käsitellään oman voiman haltuunottoa, aggression hallintaa ja naiseutta, joita sekä ryhmänohjaaja että nuoren kasvattaja voivat hyödyntää nuoren kanssa. (Voimaneidot 2010).

Voimaneidot-malli on yksi Setlementtikentän tuottamista sukupuolisensitiivisistä tyttötyön työskentelymuodoista. Oiva ja Ilona -hanke kuuluu Setlementtiliiton sukupuolisensitiivisen nuorisotyön verkostoon ja osaltaan levittää sen piirissä kehitettyjä menetelmiä ja työmuotoja Jyväseudulle. Ensimmäisenä tehtävänä hankkeen sisällä oli hyvien käytäntöjen haltuunotto ja tutustuminen setlementtikentän sukupuolisensitiivisen työn muotoihin, joista Voimaneidot on yksi hyvä ja toimiva esimerkki. (Puolakka 2013.)

### **3 NUORUUS JA VARHAISAIKUISUUS**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehtävä produktio (tuote) tehdään aina jollekin tai jonkun käytettäväksi, joten tärkeä osa-alue opinnäytetyössä on kohderyhmän pohtiminen ja sen mahdollinen rajaus (Vilkka & Airaksinen 2004, 38). Tämän opinnäytetyön kohderyhmäksi määritettiin toimeksiantajan toiveen mukaisesti nuoret aikuiset naiset (18–22-vuotiaat), koska he ovat selkeästi kasvava kohderyhmä hankkeen toiminnan sisällä.

Nuoruuden ja aikuisuuden raja on häilyvä, joten työssä käsitellään ensin yleisellä tasolla nuoruutta, jonka jälkeen tarkemmin myöhäisnuoruutta, jota kutsutaan myös varhaisaikuisuuden ikävaiheeksi. Varhaisaikuisuuteen kuuluu olennaisena osana itenäistyminen sekä ajattelun kehittyminen itseä ja tulevaisuutta koskien.

**Nuoruus** on lapsuuden ja aikuisuuden välinen siirtymisvaihe, jonka katsotaan alkavan murrosiästä ja päättyvän nuoreen aikuisuuteen kattavan ikävuodet välillä 12–22 (Salmela-Aro 2010). Nuorisolain (72/2006) mukaan nuorella tarkoitetaan alle 29-vuotiasta (Nuorisolaki 72/2006, 2§).

Nuoruusiän loppuvaihetta kutsutaan myöhäisnuoruudeksi tai varhaisaikuisuudeksi (Räty 2010; Turunen 2005). Tässä opinnäytetyössä käsitellään näitä termejä synonyymeina, sillä molemmille käsitteille on yhteistä se, että ne luovat pohjaa aikuisuudelle. Oiva Tupa kaikkien Ilona -hankkeen aktiviteetit ovat suunnattu nuorisolain mukaiselle kohderyhmälle.

Nuoruudessa kohdataan suuria muutoksia elämässä, joista biologisten muutosten rinnalla ovat koulutukseen, tunne-elämään, ihmissuhteisiin, ajatteluun ja käyttäytymiseen liittyvät muutokset. Nuoruudessa tehdyt valinnat liittyen esimerkiksi koulutukseen tai ystävyys-suhteisiin luovat perustaa aikuisiän hyvinvoinnille. (Salmela-Aro 2010.)

Havighurst (1948) ajatteli eri ikäkausiin kohdistuvan tiettyjä odotuksia, joita hän kutsui kehitystehtäviksi. Myöhäisnuoruudessa tai varhaisaikuisuudessa kehitystehtäviä ovat puolison tai elinkumppanin valinta, perheen perustaminen ja siirtyminen työelämään. (Havighurst 1948, Nurmen, Ahosen, Lyytisen, Pulkkisen & Ruoppilan 2006, 131–135 mukaan.) Nämä perinteisiksi koetut kehitystehtävät eivät välttämättä enää päde samalla tavalla nykymaailmassa. Tästä syystä nykyisin on entistä vaikeampaa määritellä nuoruuden alkavan ja päättyvän tiettyyn ikään. Jos nuoruuden päättymisen kriteerinä pidetään aikuisten keskeisten roolien saavuttamista, kuten lasten hankkimista ja työelämään siirtymistä, voi näin määriteltynä monien nuoruuden sanoa jatkuneen länsimaisissa yhteiskunnissa jopa neljännelle vuosikymmenelle (Nurmi ym. 2006, 125).

### 3.1 Itsenäistyminen

Nurmen ym. (2006) mukaan Arnett (2000) kuvaa aikuisuuteen siirtymiseen kuuluvan kolme pääkriteeriä: vastuun ottaminen omasta itsestä, itsenäinen päätöksenteko ja taloudellinen itsenäisyys. Viime vuosikymmeninä nuorilla on kuitenkin pitkittynyt sekä riippuvuus vanhemmista että aikuisuuteen liittyvä vastuunotto. (Arnett 2000, Nurmen ym. 2006, 161 mukaan.)

Muutokset myöhäisnuoruudessa ovat suuria ja usein varsinkin uuteen kaupunkiin muuttaminen on monelle iso askel. Suomessa Nyyti ry:n uusille opiskelijoille tekemän tutkimuksen (2012) mukaan toiselle paikkakunnalle opintojen vuoksi muuttaminen tuntuu suurelta tunnemyrskyltä – yhtä aikaisesti ahdistavalta, pelottavalta ja stressaavalta, mutta useimpien mielestä myös mukavalta (Nyyti ry. 2012, 5). Nuori kokee helposti olevansa yksin asioidensa keskellä, vaikka hänen kaltaisiaan on monia. Tähän voi liittyä olennaisesti Turusen (2005) kuvaama *itsenäistymisahdistus*. Tätä esiintyy, kun ajattelu kypsyy ja voimistuu ja nuori tuntee itsensä jo yksilöksi, jopa erilliseksi kaikesta muusta. Kokemus voi tuntua yksinäiseltä ja usein samanaikaisesti tapahtuva irrottautuminen lapsuudenkodista voi korostaa tätä tunnetta, vaikka siihen yhtä aikaisesti liittyy vapautta etsiä itseään ja oman tilan kaipuuta. (Turunen 2005, 138.) Yksilö erottuu ajattelun voimistuessa ja minuuden kokemuksen selkeytyessä yhä tervämmin ympäristöstä. Tästä kehityksestä seuraava itsenäistymisahdistus kuuluu luonnollisena tunteena sekä nuoruuteen että myöhempiinkin ikävaiheisiin. Yksi syy tähän hämmentävältä ja pahalta tuntuvaan ahdistukseen, on turvallista ja tutuista yhteyksistä erilleen joutuminen, vaikka se onkin luonnollinen osa nuoren kehitystä. (Mts. 74.)

Varhaisaikuisuutta leimaa tunnonomainen perussuhde asioihin. Tunnot ovat minäkeskeisempiä ja ilmentävät yllykkeitä, joilla on vahvempi ote yksilön reaktioihin ja valintoihin kuin aikaisemmin. Tästä syystä omien tunteiden tunnistamiseen, nimeämiseen ja ilmaisemiseen on syytä kiinnittää huomiota. Varhaisaikuisuus on elämänvaihe, jolloin voi vielä omaksua jotain koko persoonallaan. Maailma ja uudet asiat saattavat vielä kiskaista nuoren aikuisen mukaansa, kun taas iäkkäämpänä asiat tapahtuvat yleensä pidättyväisemmin ja pidempään arvioiden. (Mts. 146–147.)

**Mielenkiinnonkohteet** tuovat elämälle merkityksellisyyttä ja energiaa. Mielihyvää tuottavien toimintojen etsiminen, löytäminen ja toteuttaminen ovat tärkeitä osa-alueita yksilön toiminnallisen elämän saavuttamisessa. (Kielhofner 2008c, 43–45.) Kiinnostukset voivat olla edelleen lyhytaikaisempia, kuten aiemmin nuoruudessa, mutta kyseessä on pikemmin tunnustelevat yhteydenotot elämän eri alueille. Sisäinen herkkyys ja liikkuvuus ovat tärkeitä edellytyksiä todellisuuteen tutustumiseen, eikä nuoria pitäisikään sitoa tiettyihin kaavoihin. Nuoruuteen liittyy kuitenkin usein arkuus ja epävarmuus, jotka ajavat nuoret noudattamaan vallitsevia kaavoja. (Turunen 2005, 147–148.)

Maailmaan tutustumista voi olla uusiin aatteisiin tutustuminen sekä ohimenevät ko-keilut, kuten harrastukset, jotka voivat avata yhteyksiä aiemmin tuntemattomiin toiminnan alueisiin. Kokemusten kautta sisäinen maailma kehittyy ja monipuolistuu ja antaa suuntaa ja suunnitelmia elämälle. Suhde todellisuuteen on kuitenkin tunnus-televa ja tutustuva. (Mts. 148–149.)

### 3.2 Ajattelun kehittyminen varhaisaikuisuudessa

Varhaisaikuisuudessa ajattelu on tuntojen lisäksi kehittynyt itsenäiseksi voimavaraksi, jolla on keskeinen sija persoonan rakentumisessa. Tuntojen liikkuvuuden myötä syn-tyy tutkivaa levottomuutta ja kaiken aikaa voimistuu nuoren aikuisen tarve käsittää ja ottaa haltuun todellisuus henkilökohtaisesti. Persoonallisen kehityksen näkökulmasta nuoren aikuisen tulisi kyetä kehittämään itsenäisesti omia näkemyksiään asioista. Tätä voi kutsua oman ajattelevan persoonansa löytämiseksi, jolloin tullaan tutuksi ajattelevan olemuksensa kanssa. (Turunen 2005, 154–155.)

**Arvot** kuvaavat sitä, mitä yksilö pitää itselleen tärkeänä, merkityksellisenä ja tekemi-sen arvoisena tehdä. Arvoilla on merkittävä vaikutus yksilön elämään, sillä ihmisillä on usein tarve toimia arvojensa mukaisesti. Arvot viittaavat myös siihen, mitä pää-määriä, haaveita ja unelmia nuorella on elämälleen. Ne voivat herättää yksilössä voimakkaita tunteita ohjaten yksilöä tavoittelemaan tietynlaista elämää ja käyttäy-tymistä. (Forsyth & Parkinson 2008, 8; Kielhofner 2008c, 39–41.)

Ajattelu jäsentää ihmisen todellisuutta tiedostaen tai tiedostamatta. Nuoren aikuisen tulisi saada kokemus siitä, että hänen ajattelunsa on arvokasta ja että se on hänen persoonallisuutensa tärkein väline. Ajattelun avulla voidaan selkeästi ja jäsentävästi luoda elämälle suuntaa, kun esimerkiksi pohditaan omia arvoja ja tulevaisuutta vakavammin. Elämän miettiminen on pitkälti ihmisten luonteiden ja ihmissuhteiden pohdimista, jolloin omien arvojen ja ihanteiden merkitys korostuu. Ongelma- ja ristiriitaitilanteissa nuori aikuinen joutuu pohtimaan omaa arvomaailmaansa selviytyäkseen näistä. (Turunen 2005, 155–156.)

Ristiriita nuoren kykyjen ja arvojen välillä voi heikentää hänen itsetuntoaan ja johtaa itsearvostuksen alenemiseen. Nuoruudessa on esimerkiksi tärkeää saada joko koulutuspaikka tai työ, mutta heikon itsetunnon vuoksi tämä voi olla vaikeaa ja epäonnistumiset entisestään heikentävät nuoren kuvaa itsestään. Nuorelta puuttuessa suunta elämältä sekä arvostamansa tulevaisuuden tavoite, voi hän kyseenalaistaa elämänsä merkityksen, kokea itsensä ulkopuoliseksi ja tuntea elävänsä ilman tarkoitusta. (Kielhofner 2008c, 41.)

## 4 ITSETUNTO JA ITSETUNTEMUS

Siitosen mukaan (1999) itsetunnon vahvistuminen on yksi voimaantumisen ilmene-  
mismuoto (Siitonen 1999). Hyvä itsetunto määritellään itsensä ja elämänsä arvok-  
kaana pitämiseksi, mutta myös kykynä arvostaa muita. Itsetunto vaikuttaa keskeisesti  
toimintaan, mielenterveyteen, sosiaalisiin suhteisiin ja hyvinvointiin. Kun nuorella on  
heikko itsetunto, on omaan elämään liittyvien ratkaisujen tekeminen itsenäisesti vai-  
keaa. Nuori on riippuvainen toisten mielipiteistä ja kykenemätön ottamaan vastaan  
etteen tulevia erilaisia pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Vaikka terve ja hyvä itsetunto  
auttaa saavuttamaan tavoitteita esimerkiksi opiskelussa ja työelämässä, ei itsetunto  
riipu ulkoisista saavutuksista, vaan yksilön omasta kokemuksesta itsestään. (Toivakka  
& Maasola 2011, 15.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton toteuttaman kyselytutkimuksen (2012) mukaan suomalaisista 15 - 18 -vuotiaista tytöistä jopa 73 % vastaajista (n= 4315) koki olevansa tyytymättömiä omaan vartalonsa. Tutkimukseen vastanneista enemmistö koki olevansa osittain tyytymättömiä itseensä eivätkä arvostaneet itseään täysin sellaisina kuin ovat. Mitä enemmän vastaaja koki pärjäävänsä elämässään, saavansa tukea ja hyväksyntää ystäviltä ja perheeltä, sitä parempi hänen kokemansa itsetunto oli. Itsetunnolla koettiin olevan vaikutusta myös oman ruumiinkuvan ja ulkonäön kokemiseen. Mitä vahvempi itsetunto nuorella oli, sitä tyytyväisempi hän oli myös ulkonäköönsä ja vartalonsa.

Itsetunnon kehittymistä nuoruudesta varhaisaikuisuuteen on tutkittu pitkittäistutkimuksessa, jossa itsetuntoon liittyviä tekijöitä tutkittiin 14–30 -vuotiailta koehenkilöiltä 14 vuoden ajan. Tutkimuksen tuloksena tunne-elämältään tasapainoisilla, ulospäin suuntautuneilla ja tunnollisilla yksilöillä oli parempi itsetunto kuin tunne-elämältään epätasapainoisilla ja sisäänpäin kääntyneillä ihmisillä. Myös osallistujan kokemus omasta elämänhallittavuudesta ennusti huomattavasti korkeampaa itsetuntoa. (Erol & Orth 2011.) Tämä tutkimus vahvistaa omalta osaltaan tunnetaitojen ja omien voimavarojen tunnistamisen tärkeyttä ja niiden vaikutusta koettuun itsetuntoon.

Koettuun itsetuntoon liittyy läheisesti ihmisen **minäkuva**. Minäkuva on suhteellisen pysyvä käsite siitä, millaisiksi itsemme koemme (Tuomaala n.d. a) ja vastaa kysymykseen, *millainen minä olen*. Itsetunto sen sijaan vastaa kysymykseen, *miten suhtaudun itseeni tai miten paljon arvostan itseäni*. (Toivakka & Maasola 2011, 15.)

**Henkilökohtainen vaikuttaminen** kuvaa yksilön tunnetta omista vaikutusmahdollisuuksistaan, kyvyistään ja tehokkuudestaan. Se sisältää tiedon omista henkilökohtaisista kyvyistä (sense of personal capacity) sekä toimintansa tehokkuudesta (self-efficacy). (Kielhofner 2008c, 35–36.) Nuoret, joilla on myönteinen minäkuva ja uskovat vaikutusmahdollisuuksiinsa, käyttävät suoraviivaisempia ja optimistisempia toimintatapoja, kun taas nuoret joilla on kielteinen minäkuva, käyttävät vähemmän tehokkaita strategioita. Heikko itseluottamus ja vähäinen usko omaan vaikutusmahdollisuuteen aiheuttavat ahdistuneisuutta. Ahdistuksen välttämiseksi nuori voi alkaa

vältellä haasteellisia tehtäviä peläten epäonnistumisen mahdollisuutta. (Nurmi ym. 2006, 135.)

Itsetunnon on myös ajateltu heijastavan ihmisen havaitsemaa eroa todellisen minäkäsityksen ja ihanneminän välillä. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että kun ihminen ajattelee todellisen minänsä poikkeavan paljon ihanneminästään, voi hän kokea huonon tunteen. Itsetunto on taas sitä parempi, mitä pienempi ero on todellisen minän ja ihanneminän välillä. (Ahokas, Ferchen, Hankonen, Lautso & Pyysiäinen 2008, 44.)

Itsetunnon kehittyminen on elinikäinen prosessi, joka muuttuu ja muotoutuu kokemusten myötä. Nuoren minäkuvaan ja itsetuntoon vaikuttavat hyvin paljon häntä ympäröivät ihmiset sekä se, kuinka nuori kokee kuuluvansa ystäväpiiriinsä, harrastusryhmiin, kouluryhmiin, perheeseensä ja koko yhteiskuntaan. (Toivakka & Maasola 2011, 18.)

Nuoruudessa roolit ja tavat hakevat muotoaan jokapäiväisessä käyttäytymisessä. Useiden roolien kokeileminen täyttää nuorten tarpeita ja auttaa heitä vahvistamaan identiteettiään ja tunnistamaan omia vahvuuksiaan. (Kielhofner 2008f, 132.) Nuoruuteen ja varhaisaikuisuuteen kuuluu olennaisesti oman minuuden pohtiminen ja luominen, itsenäisyys sekä irrottautuminen vanhemmista. (Toivakka & Maasola 2011, 18).

Toimintamallit vaikuttavat yksilön **sisäistettyihin rooleihin**. Sisäistetyt roolit ovat opittuja tapoja käyttäytyä ja toimia tietyissä tilanteissa roolille sopivalla tavalla. Ihmisillä on yleensä useita rooleja, jotka esiintyvät ajan ja paikan mukaan vaatien erilaista käyttäytymistä. Rooleille tyypillinen ajattelu- ja toimintatapa omaksutaan osaksi yksilön identiteettiä. (Kielhofner 2008b, 17–18; 2008d, 59–60.) Kun roolit ja asema elämässä selkiytyy ja muuttuu, itsetunto määräytyy enemmän sisältä kuin ulkoapäin (Toivakka & Maasola 2011, 18).

### **Onnistumisten ja epäonnistumisten yhteys itsetuntoon**

Myöhäisnuoruudelle (18–22) tyypillisiä piirteitä ovat maailmankuvan hakeminen ja erilaisten vaihtoehtojen kokeileminen. Nuori katsoo uudella tavalla tulevaan, kokee tarvetta itsenäistyä; muuttaa omasta lapsuudenkodista, hakeutuu koulutukseen ja ammattiin. Onnistumiset kehityshaasteissa luovat positiivista minäkuvaavaa kun taas epäonnistumiset voivat ruokkia huonoa itsetuntoa ja kielteistä minäkuvaavaa. (Räty 2010, 9.) Yhteiskunta arvostaa pääsääntöisesti ulospäin suuntautuneita, sosiaalisia ja rohkeita ihmisiä, joten itsetunnoltaan heikko nuori on lähtökohtaisesti heikommassa asemassa hakiessaan koulutuspaikkaa tai työtä.

Kun asiat epäonnistuvat, tilanteeseen tulee sopeutua. Nurmen (2006) mukaan sopeutumiskeinoja ovat tavoitteiden uudelleen asettaminen, hallintakeinojen (coping) käyttö sekä tilanteen uudelleentulkinta. Hallintakeinot ovat tilanteiden ja omien tunteiden käsittelyn keinoja, jotka voidaan jakaa funktionaalisiin ja ei-funktionaalisiin keinoihin. Funktionaaliset hallintakeinot ovat ongelmankäsittelyä miettimällä, etsimällä ja kokeilemalla aktiivisesti erilaisia ratkaisuja sekä hakemalla muiden ihmisten tukea. Ei-funktionaaliset keinot sen sijaan ovat ongelman kieltämistä ja keskittymistä tunteiden säätelyyn (esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden välttely). Nurmen ym. (2006) mukaan (Compas ym. 2001) hallintakeinojen käytön yhteyttä nuorten ongelmakäyttäytymiseen on tutkittu. Emootiosuuntautuneet ja välttelevät hallintakeinot ovat yhteydessä alhaiseen psyykkiseen hyvinvointiin ja passiiviset hallintakeinot masentuneisuuteen. Sen sijaan nuoret, jotka keskittyvät ongelman käsittelyyn ja ratkaisemiseen, voivat paremmin. (Nurmi, ym. 2006, 141–142.) Myönteinen käsitys itsestä ja kyky suhtautua asioihin myönteisesti itsen kannalta voivat suojata nuoria kielteisten elämäntapahtumien vaikutuksilta (Mts. 152).

Nuoruuden kehitystä voi kuvata tapahtumakulkuna, jossa nuori ohjaa elämäänsä, saa siitä palautetta ja nuorelle muodostuu käsitys itsestään. Suurimmalla osalla nuorista tämä kulku tapahtuu myönteisenä raiteena, jolloin nuori asettaa tavoitteita aikuisuutta varten, etsii ja löytää ratkaisukeinoja tavoitteiden saavuttamiseksi ja kokee onnistumisen tunteita viedessään elämänsuunnitelmaansa eteenpäin. (Lyytinen, Korhokangas & Lyytinen 2001, 269.) Onnistumiset ruokkivat myönteistä minäkuvaavaa ja itsetuntoa. Nuori, jolla on hyvät hallintakeinot ja tunteenkäsittelytaidot, pystyy



muuttamaan tavoitteitaan, miettimään uusia ratkaisuvaihtoehtoja ja suhteuttamaan epäonnistumiset aiempiin onnistumisiinsa ja suojelemaan minäkuvaansa. (Nurmi 2006, 141–142 & Lyytinen ym. 2001, 269.)

Osa nuorista kuitenkin ajautuu monin eri tavoin vaikeuksiin ja heille voi kehittyä toistuvien epäonnistumisten kautta kielteinen minäkäsitys omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. Tästä voi seurata tapa toimia, jolloin nuori keskittyy ympäristön haasteiden kohtaamisen ja ratkaisemisen sijaan erilaisiin defensiivisiin toimintoihin, jotka pidemmällä aikavälillä voivat johtaa masentuneisuuteen. Defensiiviset toimintatavat voivat johtaa monenlaisiin vaikeuksiin koulussa, työelämässä ja sosiaalisissa suhteissa ja jopa yhteiskunnasta syrjäytymiseen. Nämä selittävät nuorten myöhempää yksinäisyyttä, ruokkivat entisestään heikkoa itsetuntoa ja lisäävät sosiaalista ahdistuneisuutta. (Lyytinen ym. 2001, 270.)

Nuoren kielteiseen kehityskulkuun tulisi pyrkiä puuttumaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Keinoja tähän ovat esimerkiksi varhainen oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja tukiopetuksen mahdollistaminen ja kiusaamistilanteisiin puuttuminen. Jo syntyneen kielteisen kehän muuttaminen voi olla vaikeampaa, mutta kuitenkin mahdollista. Yksi mahdollisuus on luoda toimintaympäristö, jossa tarjotaan ryhmälle yhteisiä onnistumiskokemuksia. Toinen mahdollisuus on lähteä miettimään nuoren kanssa vaihtoehtoisia tapoja epämielikkäiden toimintastrategioiden tilalle ja tarkoituksena on saada aikaan muutos nykyisissä ajattelu- ja toimintatavoissa. Kliinisempää otetta voidaan tarvita nuorten kanssa, joilla on jo automatisoitunut ja haitallinen tapa tulkita asioita. (Lyytinen ym. 2001, 271.)

**Itsetuntemus** on sananmukaisesti itsen tuntemista ja ymmärtämistä. Sen varaan rakentuu minäkuva, eli käsitys itsestä. Selkeä minäkuva on yksi henkisen hyvinvointimme perusedellytyksistä, jonka mukaan hallitsemme tunteita, pohdimme arvomaailmaamme ja kehittämme itseämme. Ihmisen oppiessa tuntemaan itsensä, oppii hän myös tuntemaan toisia ja toimimaan paremmin heidän kanssaan. Tunnistamalla omat vahvuudet ja heikkoudet, sekä itselle ominaiset tavat reagoida, vahvistuu myös itsetuntemus. Paremman itsetuntemuksen myötä ihminen pystyy selviytymään elämän vastoinkäymisistäkin paremmin. (Toivakka & Maasola 2011, 19–26.)

Christiansenin (1999) mukaan identiteetti on yläkäsite itsestä, joka sisältää minuuden (self), itsetunnon (self-esteem) ja itsetuntemuksen (self-concept). Hän kuvaa identiteetin olevan läheisesti sidoksissa ihmisen toimintaan ja loi ensimmäisenä käsitteen toiminnasta identiteettinä (occupation as identity). Myöhemmin Christiansenin ajatuksiin on viitattu toiminnallisen identiteetin termillä. (Christiansen 1999; Vaittinen 2009, 13–14.)

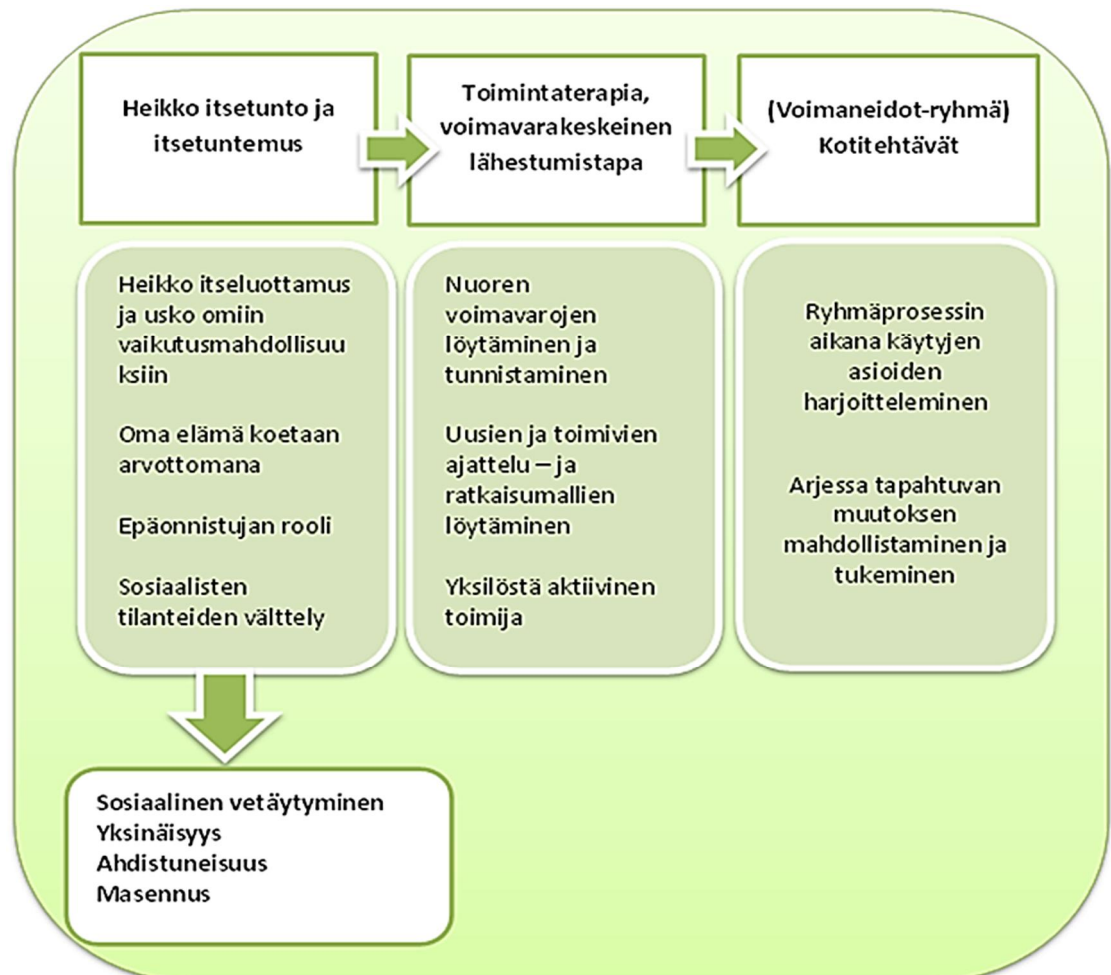
Kielhofner määrittelee (2008) **toiminnalliseksi identiteetiksi** yksilön tunteen siitä, kuka hän on ja millaiseksi hän haluaisi tulla toiminnallisena olentona. Toiminnalliseen identiteettiin on liittynenä yksilön tahto, tottumus ja kokemus itsestä sekä siihen vaikuttaa yksilön aikaisempi toiminnallisen osallistumisen historia. Toiminnallinen identiteetti sisältää yksilön tunteen omista kyvyistä ja toimintojen tehokkuudesta; hänen tyydyttäviksi kokemat toiminnat ja mielenkiinnonkohteet; yksilön käsityksen itsestään erilaisten roolien ja ihmissuhteiden myötä; toiminnat, jotka yksilö kokee velvollisuuksina ja tärkeinä toimintoina tehdä sekä käsityksen siitä, kuinka ympäristö tukee häntä ja mitä se odottaa häneltä. (Kielhofner 2008e, 106.) Ajan myötä kokemus ja käsitys itsestä kertyvät ja niistä tulee osa henkilön identiteettiä. Toiminnallista identiteettiä kuvataan jatkumona, joka alkaa itsensä tutkimisesta ja ulottuu haastavampiin elementteihin kuten vastuun kantamiseen elämästään ja yksilön käsitykseen siitä, mitä elämältään haluaa. (Kielhofner 2008e, 106–107.)

Itsetuntemus ja toiminnallinen identiteetti muodostuvat vuorovaikutuksessa ympäristön ja toisten ihmisten kanssa (Toivakka & Maasola 2011, 19; Kielhofner 2008e), sillä heidän kauttaan huomaamme oman käyttäytymisen vaikutuksen toisiin. Itsetuntemus auttaa hahmottamaan omia, mutta myös toisten tunne- ja mielentiloja, ajatuksia ja käytöstä (Suomen mielenterveysseura n.d).

Omiin tunteisiin tutustuminen on itsetuntemuksen opettelua. Kun ihminen oppii tunnistamaan ja säätelemään tunteitaan, kohenee myös hänen vointinsa ja kanssakäyminen toisten kanssa. Tärkeää on hyväksyä kaikki tunteet, piirteet ja reaktiot itsessään. (Toivakka & Maasola 2011, 27.) Mitä tietoisempi nuori on tunteistaan ja itsestään, sitä enemmän hän on oma itsensä. Näin aikuistuminen tapahtuu hitaasti,

tietoisuuden vahvistumisen kautta (Lankinen 2011, 17). Tietoisuuden kautta nuori oppii paitsi tunnistamaan omat tunteensa myös säätämään ja ilmaisemaan niitä.

Lankisen (2011) mukaan (Kokkonen 2001; Kinnunen 2005) nuoren heikko tunteiden säätely voi altistaa aikuisiässä mielenterveysongelmille ja päihderiippuvuuteen. Näin ollen itsetuntemuksen vahvistuminen ja tunteiden säätely antavat suojaa uhkaavilta terveysriskeiltä. (Kokkonen 2001; Kinnunen 2005, Lankisen 2011, 17 mukaan.) Heikon itsetunnon ja itsetuntemuksen ilmenemistä ja niiden vaikutusta on kuvattu kuviossa 1. Toimintaterapian ja kotitehtävien avulla pyritään ehkäisemään nuoren kielteisten toimintatapojen syntymistä.



KUVIO 1. Heikon itsetunnon ja itsetuntemuksen ilmeneminen ja vahvistaminen

## 5 TERAPEUTTINEN LÄHESTYMISTAPA

*Terapia* liitetään käsitteenä ongelmien lievittämiseen, hoitamiseen tai parantamiseen. *Terapeuttisuus* sen sijaan pystytään liittämään laajemmin kaikkeen terveyttä, kasvua ja hyvinvointia lisäävään sairaanhoidolliseen, opetukselliseen ja kasvatukselliseen toimintaan, jossa on tarkoituksena toisen ihmisen ymmärtävä auttaminen (Lehikoinen 1973, 34; Lilja-Viherlampi 2007, 274, Pölläsen 2008, 28 mukaan). Pölläsen (2008, 28) mukaan Ahonen (2000, 20–21) painottaa alkuperäisen kreikankielisen *therapeia*-sanana tarkoittaneen hoitamista, palvelemista, huolenpitoa ja läsnäoloa lääketieteellisen hoitamisen lisäksi. Käsite *terapeuttisuus* voidaan yhdistää toimintaan, joka vahvistaa yksilön minuuden rakentumista ja olemassaoloa sekä itsensä edistämistä, itseilmaisua sekä psyykkistä hyvinvointia. (Ahonen 2000, 20–21, Pölläsen 2008, 28 mukaan.)

Toiminnan *terapeuttinen* käyttö on toimintaterapeuttien keskeinen osaamisalue. Toiminnallisen oikeudenmukaisuuden varmistaminen yhteiskunnassa on toimintaterapian päämääränä ja näkökulmana. Toimintaterapeuttien osaamista ei ole syytä rajata ainoastaan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin tai lääkinnällisen kuntoutuksen alueelle, vaan näkökulmaa tulee laajentaa kaikkien terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Parhaimmillaan koko väestön hyvinvointia ja elämänlaatua pystytään edistämään heidän osallistumisella tarkoituksenmukaiseen ja merkitykselliseen toimintaan arjessaan. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 14.)

Ratkaisukeskeisellä lähestymistavalla tarkoitetaan tietynlaista suhtautumista ongelmallisiin tilanteisiin. Lähestymistavan kautta pyritään löytämään yhdessä asiakkaan kanssa ratkaisuja ongelmiin sekä tavoitteita ja päämääriä tulevaisuudelle. Kaikkiin elämän ongelmiin ei kuitenkaan aina löydy ratkaisua, mutta uusien näkökulmien kautta pystytään saamaan aikaan muutostoiveita ja -tavoitteita, jotka kannustavat eteenpäin. Tulevaisuuteen suuntautuminen, toiveikkuuden ylläpitäminen ja voimavarojen etsiminen kuuluvat olennaisina osa-alueina tähän ajattelutapaan. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2006.)

## 5.1 Toimintaterapian näkökulma

Toimintaterapia on kuntoutusta, joka perustuu toimintaterapeutin ja asiakkaan väliseen yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen sekä toiminnan terapeuttiseen käyttöön. Toimintaterapiassa toteutetaan sekä yksilö- että ryhmäterapiaa asiakkaiden tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti. Toimintaterapiassa tavoitteena on asiakkaan itsenäisyyden mahdollistaminen omassa arjessa sekä asiakkaan osallistuminen omaan elämään ja sen valintoihin eri toimintojen kautta. (Suomen toimintaterapeuttiliitto ry 2012.)

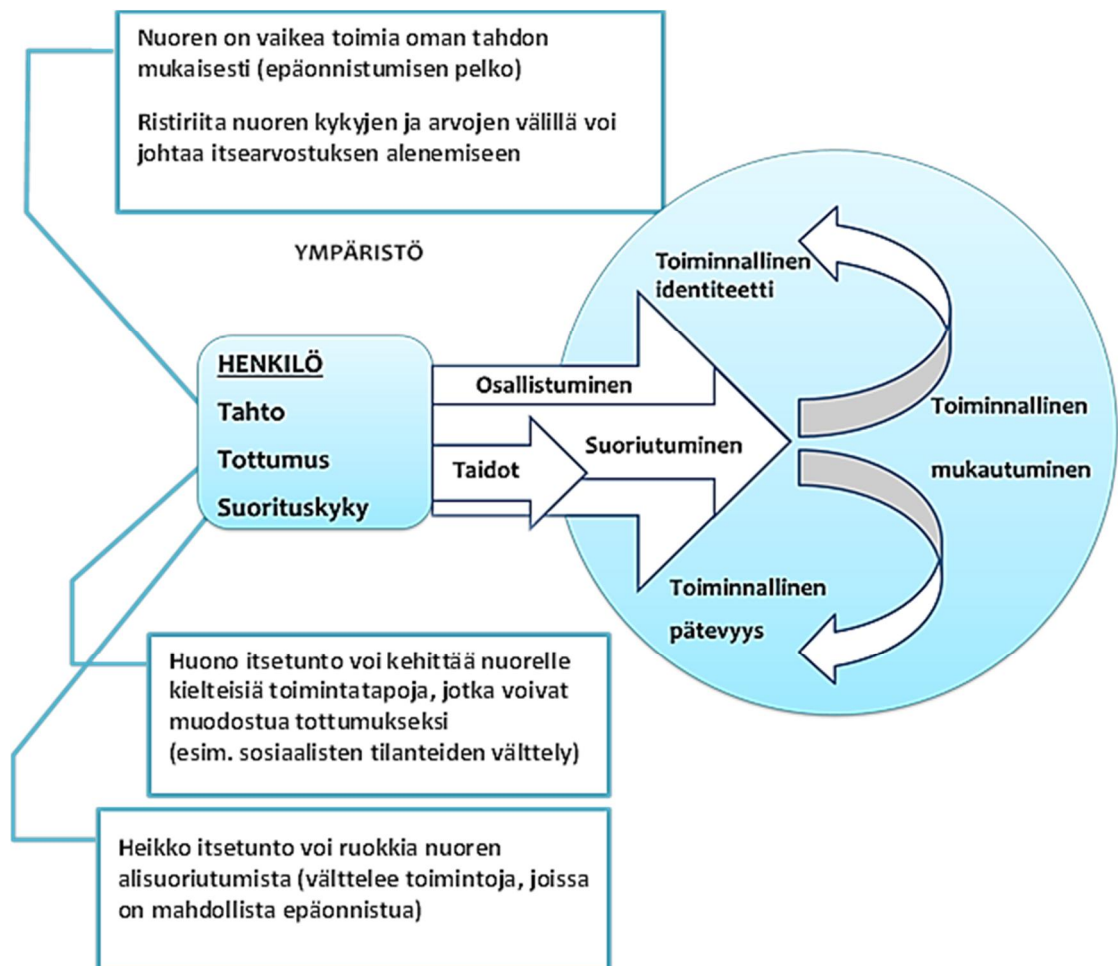
Joskus päivittäisiin toimintoihin osallistuminen rajoittuu yksilön vammautumisen, sairastumisen tai elämäntilanteen muutoksen vuoksi. Toimintaterapiassa nähdään yksilön mahdollisuudet vaikuttaa tulevaisuuteensa ja hyvinvointiinsa omien valintojen ja tekojen kautta. Yksilöä rohkaistaan olemaan oman elämän aktiivinen toimija. Tavoitteena on löytää ratkaisuja arkielämän haasteisiin yhdessä asiakkaiden kanssa (mm. syrjäytymisvaarassa olevat nuoret). (Suomen toimintaterapeuttiliitto ry 2012.)

Omien voimavarojen löytäminen ja tunnistaminen ovat äärimmäisen tärkeitä asioita, jotta yksilö pystyy toimimaan oman elämänsä pääosassa. Tätä prosessia kutsutaan yksilön *voimaantumiseksi*. (Siitonen 1999.) Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea Voimaneidot-mallin ryhmäkertoja, joilla harjoitellaan nuorten omien tunteiden tunnistamista, ilmaisemista ja oman voiman haltuunottoa. Toimintaterapian vaikuttavuudesta nuorten itsetuntoon on empiirisen tutkimustiedon puutetta, mutta useat toimintaterapeutit uskovat tehdyillä toiminnoilla olleen vaikutusta nuoren itsetunnon ja itsetuntemuksen kohenemisessä. Itsetunnon kohentamista pidetään usein jopa terapian päätavoitteena ja toimintaterapeutti saattaa saada työtehtäväkseen arvioida nuoren itsetunnon tasoa. (Willoughby, Polatajko, Currado, Harris & King 2000, 230–236.)

Inhimillisen toiminnan malli (The Model of Human Occupation, MOHO) huomioi monipuolisesti yksilön toimintaan vaikuttavat osa-alueet ja korostaa ihmistä itseään jäsentävänä ja jatkuvasti muuttavana. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ihmisen

toiminnallinen suoriutuminen on keskeinen voima hyvinvoinnille, terveydelle, kehitykselle sekä muutokselle. (Forsyth & Parkinson 2008, 7.)

Malli huomioi ihmisen kokonaisvaltaisesti. Heikko itsetunto ja itsetuntemus voivat vaikuttaa negatiivisesti ihmisen toimintaan, tahtoon, suorituskyykyyn ja tottumuksiin. Ihmistä ohjaa sellaiseen toimintaan ryhtyminen, josta hän tuntee suoriutuvansa. Päinvastoin ihminen välttelee niitä toimintoja, joissa kokee olevan mahdollisuus epäonnistumiseen. (Kielhofner 2008c, 37–38.) Heikko itsetunto voi siis ruokkia yksilön alisuoriutumista, eikä hän koe olevansa tarpeeksi hyvä suoriutumaan haluamistaan toiminnoista. (KUVIO 2.)



KUVIO 2. Heikon itsetunnon ilmeneminen Inhimillisen toiminnan mallin mukaan, mukailen Forsyth & Parkinson 2008, 10.

Revon (2011, 6) mukaan Eklund (2002) jakaa oman kliinisen kokemuksensa perusteella psykiatrisen toimintaterapian interventiot suoriin (explicit methods) ja epäsuoriin (implicit methods) menetelmiin. Suorissa interventioissa tavoitteena on usein yksilön toimintakyvyn ja toiminnallisen suoriutumisen parantaminen. Epäsuorien interventioiden tavoitteena on tukea ja vahvistaa niitä elementtejä, jotka myöhemmin vaikuttavat toimintakyvyn paranemiseen. Tällaisia interventioita, joilla pyritään toiminnallisen suoriutumisen parantamiseen, ovat esimerkiksi yksilön itsetunnon ja itsevarmuuden vahvistaminen. (Eklund 2002, Revon 2011, 6 mukaan.)

Aina yksilön paikkansapitävää näkemystä omista kyvyistä ja tehokkuudesta ei ole kuitenkaan helppoa saavuttaa. On kuitenkin merkittävää, kuinka ihminen arvioi itseään, sillä ajatukset ja tunteet omista henkilökohtaisista kyvyistä ja hallinnantunteesta ovat yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. (Kielhofner 2008c, 39.)

## 5.2 Voimavarakeskeisyys

Voimaneidot-mallissa hyödynnetään samanlaista tausta-ajattelua ja toimintaperiaatteita kuin ratkaisu- ja voimavarakeskeisessä lähestymistavassa. Ryhmässä tavoitellaan jäsenten voimaantumista, luotetaan asiakkaan voimavaroihin ja kykyihin, tuodaan toiveikkuutta ja myönteistä näkökulmaa esille ja annetaan myönteistä palautetta. Kotitehtävien laatimisessa on jatkettu samanlaista voimavarakeskeistä lähestymistapaa. Voimavarakeskeiselle lyhytterapialle kotitehtävät ovat yksi olennainen toiminnan muoto (Franklin, Trepper, Gingerich & Mccollum 2012, 12–13).

Voimavarakeskeisen (ratkaisukeskeisen) näkökulman tai työmenetelmän katsotaan perinteisesti kuuluvan lyhytterapeuttisesti suuntautuneisiin työotteisiin (Rönkkö 2008, 171). Voimaneidot-malli sisältää kymmenen kertaa, joten se voidaan määritellä lyhytterapeuttisen kaltaiseksi ryhmätyömenetelmäksi. Ratkaisukeskeisyytenä voidaan pitää terapeuttista suuntausta tai teoreettista näkökulmaa, kun ongelmien syiden etsimisen sijaan keskitytään niiden ratkaisemiseen ja yksilön voimavarojen vahvistamiseen sekä tavoitteisiin keskittymiseen (Mts. 171).

Voimaneidot-mallissa voimavarakeskeisyydellä tarkoitetaan sitä, että ryhmän jäsenet pääsevät harjoitusten myötä hyödyntämään omaa, ryhmäläisten ja ohjaajan elämäkokemusta läpi ryhmätyöskentelyn. Vaikeiden tunteiden käsittelyyn etsitään yhdessä selviytymiskokemuksia ja ratkaisumalleja. Koko ryhmätyöskentelyn ajan tyttöjä kannustetaan, keuhataan ja rohkaistaan. (Lankinen 2011, 51.)

Ratkaisukeskeisen ajattelutavan mukaan ihmisellä itsellään on avaimet muutoksen aikaansaamiseksi ja oman tiensä löytämiseksi. Yksi keskeisiä asioita onkin saada nuori tiedostamaan omat kyvyt, voimavarat, vahvuudet ja mahdollisuudet ja että niitä löytämällä ja hyödyntämällä hän voi saavuttaa päämääriään. (Rönkkö 2008, 174.) Omien voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen vahvistavat itsetuntoa ja itsetuntemusta. Tunnetaitojen oppimisprosessissa reflektointi on hyväksi ja jopa välttämättömäksi koettu menetelmä (Lankinen 2011, 31). Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden, eli kotitehtävien, tarkoituksena onkin olla nuoren apuna omien unelmien ja voimavarojen tunnistamisessa sekä tarjota erilaisia toiminnallisia menetelmiä Voimaneidot-ryhmän rinnalle sekä mahdollistaa reflektointia.

## **6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN**

### **6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakoulussa vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Se tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjeistämistä tai järjestämistä. (Vilka & Airaksinen 2004, 9). Lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote kuten ohjeistus, kirja tai tietopaketti (Mts. 51). Tässä opinnäytetyössä toteutetaan yhdeksän kotitehtävää Voimaneidot-ryhmätyöskentelyn tueksi.

Tutkimuskysymysten tai tutkimusongelman esitleminen ei ole välttämätöntä toiminnallisessa opinnäytetyössä, mikäli työhön ei kuulu selvityksen tekemistä (Mts. 30). Tutkimuskysymysten sijaan tämän opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet asetettiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Tavoitteiksi asetettiin ryhmäkertoja



tukevien kotitehtävien laatiminen, joiden tarkoituksena on tukea nuorten itseanalyysia ryhmäprosessin aikana. Taustalla on ollut myös tavoite saada harjoituksista myös irrallisesti hyödynnettäviä välineitä nuorten kanssa työskentelyyn. Kotitehtävien kautta nuori saa itselleen työpakin arkeen ja palata niihin tarvittaessa ryhmän loputtuakin. Harjoitusten laatimisen yhtenä tavoitteena on ollut myös mahdollistaa ryhmäkertojen lyhyemmän keston pitämisen.

On tärkeää määritellä työn keskeiset käsitteet, jotka tässä tapauksessa ovat itsetunto ja itsetuntemus. Molempia termejä käsitellään nuoren aikuisen elämänvaiheen näkökulmasta. Tämän tiedon kartoittaminen on tärkeä osa opinnäytetyön toiminnallisen osuuden laatimista varten, sillä kotitehtävien tarkoituksena on vahvistaa nuoren aikuisen naisen itsetuntoa ja itsetuntemusta. Muita laajoja käsitteitä kuten voimaantumista on läpikäyty tiivistetymin.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä tai tutkimuskäytäntöjä käytetään väljemmässä merkityksessä kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä (Mts. 56–57). Tässä työssä selvitetään hieman kotitehtävien aiempaa vaikuttavuutta ja sitä, kuinka kotitehtäviä on aiemmin hyödynnetty terapeuttisessa työskentelyssä. Aineisto ja aiempaa tutkimustietoa on haettu tukemaan opinnäytetyön toiminnallista osuutta ja aiheen valintaa.

## **6.2 Opinnäytetyön etenemisprosessi**

Idea opinnäytetyön teosta syntyi syksyllä 2012 yhteistyössä Oiva tupa kaikkien Ilona -hankkeen projektikoordinaattorin kanssa hänen esiteltyään Voimaneidot-mallia. Kaunis kovakantinen kirja herätti mielenkiintoni ja ensimmäisenä vaiheena olikin tutustua mallin sisältöön ja sen istuvuuteen toimintaterapian menetelmänä. Hankkeen sisällä aloitettiin samanaikaisesti malliin perustuva ryhmä, johon pääsin osallistumaan.

Seuraavaksi lähdettiin miettimään erilaisia aiheita ja toteutustapoja opinnäytetyötä varten. Ensimmäisenä ideana oli uuden Voimaneidot-ryhmän aloittaminen hankkeen

tiloissa. Aikataulu ja sopivan ryhmän kokoaminen osoittautuivat kuitenkin haasteelliseksi. Aiheen uudelleenmuotoiluun vaikutti toimintaterapian näkökulman korostaminen ja kiinnostukseni toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamiseen. Kotitehtävät laadittavana produktiona kiinnosti toimeksiantajaa nimenomaan sen vuoksi, että ne tulisivat antamaan vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa Voimaneidot-ryhmiä ja mahdollistavat lyhyemmän ryhmäkerran keston.

Keväällä 2013 Jyväskylässä Oiva Tupa kaikkien Ilona -hankkeen toimitiloissa järjestettiin Alli Paasikiven rahoittamana Voimaneidot-ohjaajakoulutus. Ohjaajiksi koulutettiin minut mukaan lukien kaksikymmentä syrjäytymisvaarassa olevien tyttöjen kanssa työskentelevää naista. Kaksipäiväinen koulutus antaa valmiudet Voimaneidot-ryhmien vetämiseen, joka toimii työn motivoijana alusta alkaen. Kiinnostus menetelmää kohtaan ja siihen syventyminen toimintaterapian näkökulmasta palvelisi osaamisen kehittymistä uudelle alueelle sekä toisi toimeksiantajalle näkyvyyttä ja materiaalia Voimaneidot-ryhmien vetämiseen tai yksilötyöskentelyyn.

## **7 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS**

### **7.1 Kotitehtävät**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on laatia kotitehtävät Voimaneidot-ryhmätyöskentelyn tueksi. Kotitehtävät on suunnattu nuorille aikuisille naisille ja niiden tavoitteena on vahvistaa ryhmäprosessin aikana käytyjä asioita ja mahdollistaa itsetutkiskelua omassa arjessa.

Kotitehtävien ja itsehoidollisten menetelmien käyttö on ollut pitkään tyypillinen elementti kognitiivisen terapian ja psykoterapian piirissä (Garland & Scott 2002), mutta myös toimintaterapiassa kotitehtävien antamista asiakkaille on hyödynnetty (Luboshitzky & Gaber 2000). Pääasiallisena tarkoituksena kotitehtävien käytössä on pidetty nimenomaan toimintojen harjoittelun jatkamista terapiatilanteiden ulkopuolella. Tutkittua tietoa kotitehtävien antamisesta toimintaterapiassa ei juuri ole. Muissa

terapiassa kotitehtävien tuloksellisuutta on sen sijaan tutkittu etenkin masennuksen hoidossa. (Garland & Scott 2002.)

Tutkimusten mukaan asiakkaat hyötyvät enemmän terapiasta kotitehtävien kanssa kuin ilman kotitehtäviä (Kazantzis & Lampropoulos 2002, Kazantziksen, Whittingtonin & Dattilion 2010, 145 mukaan). Kazantziksen ja Dattilion (2010) mukaan kotitehtävien vaikuttavuudesta voidaan nykyisen tiedon valossa osoittaa kaksi asiaa: kotitehtävillä on vaikutusta terapian parempaan lopputulokseen ja kotitehtävien tekemisellä on yhteys asiakkaan oireiden vähenemiseen (Kazantzis & Dattilio 2010). Tätä tukee myös tuore LeBeaun, Davies'n, Culverin, Najwan ja Crasken tutkimus (2013), jossa tutkittiin kotitehtävien tekemiseen sitoutumista ja terapiaan kohdistuvien odotusten (treatment expectancy) vaikutusta ahdistuneisuushäiriön terapian vaikuttavuuteen ja lopputulokseen. Etenkin kotitehtävien säännöllisellä toteuttamisella todettiin olevan suuri vaikutus terapian lopputulokseen ja ahdistuneisuushäiriöiden vähentämiseen. (LeBeau ym. 2013.)

Vaikuttaa siltä, että yksilöt, jotka ovat motivoituneita ja myönteisempiä kotitehtävien tekoon, ovat myös sitoutuneempia ja alttiimpia saavuttamaan enemmän terapeutista hyötyä. On myös huomioitavaa, että he jotka sitoutuvat kotitehtävien tekoon, saavat osakseen enemmän positiivista vahvistusta terapeutiltaan, joka on toinen merkittävä tekijä hoidon lopputulokseen. (Leitenberg, Agras, Barlow, & Oliveau 1969, LeBeaun ym. 2013, 7 mukaan.) Sillä, kuinka hyvin kotitehtävät tehdään, näyttäisi olevan enemmän vaikutusta hoidon lopputulokseen kuin kotitehtävien määrällä terapiatilanteiden välillä (Meuret, Wolitzky-Taylor & Twohig 2012; Schmidt & Woolaway-Bicketl 2000, LeBeaun ym. 2013, 7 mukaan).

Tutkijat ovat yksimielisesti osoittaneet, että kotitehtävät vahvistavat masennuksen hoidon tehokkuutta osana terapiaa (Burns & Spangler 2000, Sticen, Shawn, Bohon, Martin ja Rohden 2009 mukaan). Masennuksen lisäksi kotitehtävät on todettu vaikuttavaksi elementiksi myös ahdistuneisuushäiriöiden ja huumeiden käytön hoidossa (Mausbach, Moore, Roesch, Cardenas & Patterson 2010).

Pohdittaessa kotitehtävien sopivuutta Voimaneidot-ryhmäkertojen osaksi, on syytä nostaa esille Sticen, Shawn, Bohon, Martin ja Rohden (2009) meta-analyysi, jossa on tutkittu ennaltaehkäisevän masennuksen hoidon lopputulokseen vaikuttavia ja merkittäviä tekijöitä. Tuloksista selvisi, että suurimmat vaikutukset ilmenivät, kun interventio suunnattiin suuressa riskissä oleville (high-risk individuals) myöhäisnuorille naisille, kurssi toteutettiin lyhytkestoisena, terapiatilanteiden välille annettiin kotitehtäviä ja kurssia ohjasi ammattilainen. (Stice ym. 2009.)

Toimintaterapian tavoitteena on asiakkaan itsenäisyyden mahdollistaminen omassa arjessa ja toiminnassa (Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. 2012). Opinnäytetyön toiminnallisella osuudella, kotitehtävillä, pyritään saavuttamaan kokonaisvaltaisempi vaikutus Voimaneidot-ryhmäkertojen toteuttamiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Kotitehtävät on yksi tapa saada ryhmässä käydyt toiminnot osaksi arkea ja niiden avulla asiakas saa itsellensä työkalupakin mahdollista tulevaa tarvetta varten. Vaikka useat tutkimukset on tehty kotitehtävien hyödyntämisestä kognitiivisessa terapiassa, voisivat samat edut päteä myös Voimaneidot-ryhmätyöskentelyssä.

Kotitehtävät ovat luonnollinen tapa siirtää ryhmässä opittua asiaa asiakkaan arkeen. Opittujen taitojen hyödyntäminen ongelmallisissa tilanteissa edistää kokemuksellista oppimista ja auttaa vähitellen haasteellisen käyttäytymisen poisoppimisessa. Lisäksi kotitehtävät auttavat taitojen kehittämisessä, kuten omien tunteiden ja ajatusten tunnistamisessa. (Garland & Scott 2002.) Loogisesti ajateltuna, kasvanut mahdollisuus saavuttaa ryhmässä hankittuja taitoja ja hyödyntää niitä omassa arjessaan vähentää nykyistä masennustilaa ja ehkäisee mahdollista tulevaa masennusta (Stice ym. 2009).

## **7.2 Voimaneidot-ryhmäkerrat**

Voimaneidot-ryhmän tavoitteena on tukea kaikenlaisten tyttöjen omaksi itsekseen kasvua (Lankinen 2011, 9). Ryhmäkerrat on tarkoitettu 13–17 -vuotiaille tytöille ja ryhmän tarkoituksena on antaa tytöille näkökulmia oman itsensä löytämiseksi, omien vahvuuksien löytämiseen, oman voiman ja tahdon ilmaisemiseen sekä vaikeidenkin

tunteiden käsittelyyn. Ryhmässä on mahdollisuus tutustua omiin vahvuuksiin sekä tunnistaa ja hyväksyä myös omat heikkoutensa. (Mts. 9, 55.)

Kymmenen ryhmäkerran tavoitteet ovat tiivistetysti:

- Tytöt oppivat tunnistamaan omia voiman tunteitaan
- Tytöt löytävät väyliä ilmaista omaa aggressiotaan rakentavasti
- Tytöt rohkaistuvat ilmaisemaan omaa tahtoaan
- Tytöt tulevat nähdyiksi ja kohdatuiksi omana itsenään

(Mts. 69)

Voimaneidot-mallissa hyödynnetään sekä tunnepedagogista että psykodynaamista lähestymistapaa. Ryhmäkerrat rakentuvat toiminnallisten ja taideterapeuttisten menetelmien käytöstä voiman haltuunoton tukemisessa ja keskusteluista ryhmäläisten ja ohjaajan kesken. (Mts. 9-10.) Ryhmäkerroilla osallistujat pääsevät turvallisesti koetelemaan erilaisia tapoja ilmaista itseään, tunteitaan ja rajojaan.

Voimaneidot-ryhmän tavoitteena on tukea tyttöjä ja naisia löytämään oman itsensä. Ryhmässä pohditaan muun muassa seuraavia kysymyksiä: ”Minkälainen minä olen? Mitä eri puolia minussa on? Mitä vahvuuksia minulla on? Miten ilmaisen tahtoani? Miten ilmaisen suuttumustani ja otan vastaan toisen suuttumisen?” (Lankinen 2011, 9.)

Itsetuntemus ja itseilmaisuus voivat lisääntyä ryhmäkokemuksen myötä. Ryhmässä on mahdollista oppia ymmärtämään ja tuntemaan omia tuntemuksia, eläytymään muiden jakamiin asioihin sekä huomioimaan ja erottamaan omat tunteet toisten tunteista. (Hautala ym. 2011, 162.) Ryhmään osallistumisessa pääasiallinen tavoite on muutoksen tapahtuminen yksilössä itsessään. Muutos tarkoittaa yksilön mahdollisuutta nähdä itsensä uudella tavalla sekä löytää erilaisia, tarkoituksenmukaisia lähestymis- ja toimintatapoja arjen tilanteisiin. (Mts. 178.)

Tytöillä vertaisryhmät ovat tärkeä nuorisotyönmuoto tukea itsenäistymistä ja monet nuorisotyötä tekevät tahot järjestävätkin aktiivisesti tyttöryhmiä (Lankinen 2011, 50).

Voimaneidot on ryhmätyöskentelymalli, joka on kehitetty nuorisotyöhön ja erityisesti sukupuolisensitiivistä tyttötyötä varten.

### 7.3 Kotitehtävät Voimaneidot-malliin

Kotitehtävät on valittu tukemaan Voimaneidot-ryhmäkertojen tavoitteita ja nuorten naisten itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistumista. Ryhmäkertojen nimet ja tavoitteet on nähtävillä taulukossa 1 seuraavalla sivulla. Harjoituksiin on pyritty valitsemaan erilaisia toteutusvaihtoehtoja ja eri harjoituksissa on mahdollista kokeilla itselleen sopivinta lähestymistapaa. Harjoitukset eivät pyri korvaamaan Voimaneidot-ryhmätyöskentelyn tehtäviä, mutta ne on osittain laadittu siten, että ryhmätyöskentelyaikaa on mahdollista lyhentää kotitehtävän antamisen muodossa.

Ryhmänohjaaja pystyy tulostamaan kotitehtävät opinnäytetyön liitteistä. Tekstityyli on tehty puhuttelemaan nuorta aikuista ja osassa tehtävissä viitataan edellisen Voimaneidot-ryhmäkerran sisältöön. Ohjeet on pyritty tekemään selkeiksi, mutta kotitehtävää annettaessa on syytä käydä lyhyesti kotitehtävän tarkoitusta läpi ja tarkistaa, että ryhmäläiset ovat ymmärtäneet siinä annetun ohjeistuksen. Tehtävät on laadittu siten, ettei niitä varten tarvitse olla suuria määriä materiaaleja. Mikäli ohjaajalla on kuitenkin antaa esimerkiksi muistivihko jokaiselle ryhmään osallistujalle, pystyy siihen tekemään tunne- ja kiitollisuuspäiväkirjan (Liite 1. ja liite 3.) merkinnät siististi. Muistivihko on kätevä omien ajatusten kirjoittamista varten myös muiden tehtävien osalta.

Kotitehtävät on syytä käydä yhteisesti läpi jokaisen ryhmäkerran alussa. Jokaiselta voi esimerkiksi kysyä kuvakorttien avulla, miltä harjoituksen tekeminen tuntui ja mitä ajatuksia harjoituksen tekeminen herätti. Ohjaajan voi olla tarpeellista muistuttaa nuoria siitä, että kotitehtävät ovat nuorta itseään varten, eikä niille ole olemassa ”oikeaa vastausta”. Yhteisesti kokemusten jakamisen tarkoituksena on tarjota nuorille vertaistukea toisilta ja aikuiselta rohkaisua ja tukea.

TAULUKKO 1. Voimaneidot-ryhmäkertojen ja kotitehtävien tavoitteet, mukailen Lan-  
kinen 2011, 71–115.

<b>RYHMÄ- KERTA</b>	<b>TAVOITTEET</b>	<b>KOTI- TEHTÄVÄ</b>	<b>TAVOITTEET</b>
<b>1. Alkuvoimaa</b>	Tutustuminen ryhmän jäseniin, turvallisen ilmapiirin luominen	<b>1. Tunne- päiväkirja</b>	Tunteisiin tutustu- minen, tunteiden nimeäminen, Orien- toituminen seura- valle ryhmäkerralle
<b>2. Vanha viisas puu</b>	Voimantunteiden tun- nistaminen ja nimeä- minen, oman kehon voiman oivaltaminen	<b>2. Oma voimapuu</b>	Voimapuun näky- väksi tekeminen, voimavarojen kar- tuttaminen, omien tavoitteiden ja unelmien tiedosta- minen
<b>3. Sydämellinen verkosto</b>	Nuoren voimavarojen tukeminen itsetunnon vahvistami- sen kautta, oman läheisverkoston kartoittaminen	<b>3. Kiitollisuus- päiväkirja</b>	Kiitollisuuden osoit- taminen, huomion suuntaaminen posi- tiivisiin asioihin
<b>4. Ärjy</b>	Voimantunteiden tun- nistaminen kehossa, oman tahdon ilmaise- minen	<b>4. Ei:n sanominen</b>	Itsemääräämisoi- keuden ja kieltäytymisen har- joittelemisen
<b>5. Vaikeita tunteita</b>	Vaikean tunteen tun- nistaminen	<b>5. Kateus positiiviseksi voimavaraksi</b>	Opetella tiedosta- maan asiat, joista on kateellinen ja kään- tämään sen hyödyksi
<b>6. Neidon- vaakuna</b>	Omien vahvuuksien tunnistaminen	<b>6. Voimavarat</b>	Omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden hyödyntämi- nen uusissa tilan- teissa ja ympäris- töissä
<b>7. Haaveiden leija</b>	Haaveiden ja toiveiden näkyväksi tekeminen itselle ja toisille	<b>7. Aarrekartta</b>	Omien unelmien ja haaveiden tiedosta- minen
<b>8. Surujen solmut</b>	Selviytymisen ja voi- mavarojen näkeminen surullisissa hetkissä	<b>8. Tulevaisuus- kirje</b>	Selviytymisen ja voimavarojen näke- minen elämän surul- lisina ja vaikeina hetkinä, selviytymiskeinojen pohtiminen

<b>9. Kurkiaura</b>	Itsenäistyminen, valmistuminen ryhmästä luopumiseen	<b>9. Mindfulness-meditaatioharjoitus</b>	Rauhoittumisen harjoittelua, positiivisten tuntemusten lisääminen
<b>10. Voimaneitojen juhla</b>	Ryhmän päätös, ryhmässä käytyjen asioiden koostaminen		

## 7.4 Kotitehtävien sisällöllinen kuvaus

*”Keskeistä on sellaisten taitojen hankkiminen, ajattelun ja toiminnan muuttaminen tarkoituksenmukaisemmaksi, että asiakas selviää omassa elämässään häntä itseään ja ympäristöä tyydyttävällä tavalla” (Salo-Chydenius 2003, 86).*

Kotitehtävien kokoamista varten on luettu useita oppaita ja harjoituksia, joista on saatu inspiraatioita tai ne ovat istuneet ilman suurempia muutoksia kotitehtäväksi. Tavoitteena oli hyödyntää hyväksi koettuja menetelmiä, jotka eivät vaatisi nuorelta liian suurta ponnistelua, jotta tehtävä ei jäisi toteuttamatta. Tehtävien vaativuustason määrittäminen oli kuitenkin haastavaa, joten ryhmänohjaajalla on vastuu pohtia ryhmäläisten kohdalla, kannattaako tehtävää antaa nuoren mukaan. Tehtävät on laadittu voimavarakeskeisesti, ja niiden tarkoituksena on lisätä ryhmäläisen voimavaroja ja kannustaa positiivisten näkökulmien löytämiseen. Jokainen tehtävistä on toistettavissa oleva ja tehtävien kautta nuori saa itselleen työkalupakin.

Positiivisen psykologian parissa uskotaan, että ihmisen hyveet ja vahvuudet voivat toimia ennalta ehkäisevästi psykologisia ongelmia ja häiriöitä vastaan (Mattila & Aarinsalo 2009, 11). Toimintaterapiassa ihmistä autetaan pohtimaan toiminnallisia ongelmiaan ja haasteitaan, mutta etenkin voimavarojaan ja kiinnostuksenkohteitaan. Toimintaterapian tavoitteena on antaa ihmiselle välineitä määrittellä itsensä uudelleen siten, että ihminen pystyy rakentamaan tarkoituksenmukaisesti toimivan, omia valintoja tekevän, aktiivisen selviytyjän identiteetin. (Salo-Chydenius 2003, 86.)



Nämä asiat ovat toimineet tausta-ajatteluna myös kotitehtävien laatimisessa, joten useamman tehtävän tavoitteena on auttaa nuorta löytämään ratkaisuja ja voimavaroja elämän eri tilanteisiin. Kotitehtävät on laadittu pääsääntöisesti Voimaneidot-ryhmätyöskentelyn tueksi ja osassa tehtävistä viitataan edelliseen ryhmäkertaan tai ne toimivat aasinsiltana edellisen ja seuraavan ryhmäkerran välillä. Tehtäviä pystyy kuitenkin hyödyntämään myös erillään Voimaneidot-mallista ja yhtenä ajatuksena oppinäytetyössä olikin kehittää Oiva ja Ilona -hankkeen sisälle käyttökelpoisia harjoituksia sekä ryhmä - että yksilötyöskentelyä varten.

### **Tunnepäiväkirja**

Ensimmäisessä kotitehtävässä (Liite 1.) tavoitteena on tutustua itsessä ilmenevien tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen. Nuorelle jaetaan ensimmäiseltä ryhmäkerralta mukaan tunne- ja voimasanalistat, jotta niitä voi hyödyntää tehdessään kotitehtävää. Tunteiden tunnistaminen on tärkeä osa itsestään tietoiseksi tulemista ja oman identiteetin luomista, sillä tunnistamisen myötä mahdollistuu tunteiden säätely ja ilmaiseminen (Lankinen 2011, 17). Tunteiden tunnistaminen ja niiden ylläpitäminen ovat hyödyksi ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille. Positiivisten tunteiden aikaansaama kokemus toiminnan sujumisesta ja uusia kontakteja luova olotila kasvavat. Tiedostamalla tunteensa tietyn toiminnan tai ihmisten parissa, yksilö pystyy hyödyntämään tietoa jatkossakin. Myös kielteiset tunteet ovat hyödyllistä tunnistaa. Esimerkiksi kun yksilö tunnistaa itsessään suuttumisen tunteen, kun häntä on loukattu, pystyy hän tuomaan sen esille ja puolustautumaan. Tunteet voivat olla myös piileviä ja ilmaantua yhtäkkiä kuin tiedostamatta. Tällöin on hyvä pysähtyä miettimään, mistä tunne kumpuaa. Tunnepäiväkirjan avulla nuori pystyy käsittelemään tunteitaan ja tiedostamaan, mistä ja milloin eri tunteet tulevat esiin. (Nyyti ry. 2011.)

### **Oma voimapuu**

Toisessa kotitehtävässä (Liite 2.) tavoitteena on nuoren voimavarojen kartuttaminen sekä omien tavoitteiden ja unelmien tiedostaminen oman voimapuun kautta. Harjoituksessa jatketaan siitä, mihin edellisellä Voimaneidot-ryhmäkerralla jäätiin. Nuori pääsee pohtimaan sitä, mikä tekee omasta puusta juuri häntä voimauttavan. Unelmien ja tavoitteiden saavuttamiseksi on myös tärkeä miettiä niitä tekijöitä ja osavoitteita, joiden kautta nuori uskoo unelmiensa toteutuvan. Myös omien olemassa

olevien voimavarojen tiedostaminen on tärkeää, jotta tehtävässä ei paneuduta vain siihen, mitä tarvitaan jatkossa.

### **Kiitollisuuspäiväkirja**

Kolmannen kotitehtävän (Liite 3.), kiitollisuusharjoituksen, tarkoituksena on suunnata nuoren huomiota pois epäonnistumisista ja pettymyksistä ja vahvistaa itsetuntoa ja omanarvontuntoa. Mattilan ja Aarninsalon (2009) mukaan positiivisen psykologian uranuurtaja Robert Emmons (2007) korostaa kiitollisuuden olevan vastalääkettä negatiivisille tunteille. Kiitollisuuden kautta opimme arvostamaan sitä, mitä meillä on ottamatta asioita itsestään selvinä. Kiitollisuudentunteet suojaavat myös ahdistavien ja stressaavien elämäkokemusten ja ongelmien keskellä. (Emmons 2007, Mattilan & Aarninsalon 2009, 76 mukaan.)

### **Ei:n sanominen**

Neljännän kotitehtävän (Liite 4.) tavoitteena on auttaa nuorta tunnistamaan omia rajojaan ja oman tahdon ilmaisemista. Tehtävää lähestytään Amnesty Internationalin Mun rajat- kampanjaa varten tehdyllä videotervehdyksellä, jolla PMMP- yhtyeen solistit kertovat heidän näkemyksiään itsemääräämisoikeuksista. Videon tarkoituksena on herätellä mielipiteitä ja ajatuksia varsinaista kotitehtävää varten. Kuvitteellisen harjoituksen myötä nuori pääsee pohtimaan tilanteen, josta voi olla vaikeaa kieltäytyä. Nuori pääsee itse päättämään, mikä tilanne on kyseessä sekä millaisin keinoin ja sanoin tilanteesta pääsee pois.

Kotitehtävän tarkoituksena on asettua itse neuvoa antavan rooliin ja auttaa toista kieltäytymään tilanteesta. Harjoituksen tavoitteena on myös auttaa nuorta huomaamaan, kuinka omalla toiminnallaan voi edistää itsemääräämisoikeuksien toteutumista. Lankisen (2011) mukaan etenkin seksuaalisuus on nuorelle naiselle yksi herkimpiä ja haavoittuvampia osa-alueita. Nuori on oikeutettu saamaan tietoa, harjoitusta ja ohjausta suojellakseen omia rajojaan. Nuoren on hyvä oppia tiedostamaan ja suojelemaan niin omia ja kuin toistenkin fyysisiä ja psyykkisiä rajojaan. (Lankinen 2011, 35.) Näin nuori pystyy herkemmin puuttumaan asiaan, kun joku ylittää hänen rajansa tai huomaa toisen olevan vaikeuksissa määrätä omista oikeuksistaan.

### **Kateus positiiviseksi voimavaraksi**

Kateus on jokaiselle tuttu ja yleensä harmiton tunne. Pitkittyneenä ja kalvavana tunteena kateus paljastaa kuitenkin yksilön keskittyvän enemmän toisten ominaisuuksiin kuin itseensä ja omiin tavoitteisiin elämässä. Pahimmillaan kateus lamaannuttaa, vie elämäniloa ja saattaa yksilöä toimintakyvyttömäksi. Äärimmäistä kateutta kokeva ihminen ei kykene myötäelämään toisen onnea tai vastoinkäymisiä, sillä keskittyy ainoastaan siihen, mitä häneltä itseltään puuttuu. (Tuomaala n.d. b.) Viidennen kotitehtävän (Liite 5.) tavoitteena on opetella kääntämään kateus positiiviseksi voimavaraksi. Koska kateus on useimmiten itsensä vertailua toiseen ihmiseen, tulee tehtävässä pohtia, mitä sellaista toisella on, mikä aiheuttaa kateutta ja häviäisikö kateuden tunne, mikäli nuori saisi itsellensä nuo ominaisuudet. Tehtävän tarkoituksena on auttaa nuorta käsittelemään kateutta eteenpäin vievänä tunteena, sillä nuori on huomannut tavoittelevansa jotain, mitä toisella on. Kateuden tunteen voi siis opetella kääntämään omaksi hyödykseen.

### **Voimavarat**

Kuudennen tehtävän (Liite 6.) tavoitteena on ohjata nuorta pohtimaan omia positiivisia puolia sekä niitä asioita, joissa nuori kokee olevansa hyvä. Kun nuorella on heikko itsetunto, saattaa hänen olla vaikea keksiä asioita, joissa on hyvä. Tämän vuoksi tehtävässä on lauseen alkuja, jotta nuori pääsisi alkuun ja pystyisi pohtimaan monipuolisesti omia vahvuuksiaan. Mattilan ja Aarninsalon (2009) mukaan Seligman (2002) toteaa, että jokainen pystyy lisäämään onnellisuuttaan ottamalla selvää omista tärkeimmistä luonteen vahvuuksista sekä kehittämällä ja opettelemalla käyttämään niitä arjessaan eri ympäristöissä ja rooleissa (Seligman 2002, Mattilan & Aarninsalon 2009, 101 mukaan).

Ihmisillä on luontainen tapa toteuttaa niitä asioita, joissa kokee olevansa hyvä ja joista kokee saavansa onnistumisenkokemuksia. Kun ihminen toteuttaa kykyjään, mielenkiinnonkohteitaan ja lahjojaan elämässään, panostaa hän asioihin, jotka tuottavat hänelle pitkäkestoista mielihyvää. Tämän vuoksi ihmisen on tärkeää tunnistaa itsellensä tärkeitä toimintoja ja omat vahvuutensa. Tutkimusten mukaan ihminen kehittyy parhaiten, kun hän keskittyy sellaisiin asioihin, joissa kokee olevansa hyvä, eikä jatkuvasti kehittämällä heikkouksiaan. Ensin on siis tärkeää toteuttaa ja vahvistaa

omia vahvuuksiaan ja kykyjään, joiden myötä myös heikompien osa-alueiden vahvistaminen ja harjoittelu helpottuvat. (Mielenterveystalo n.d.)

### **Aarrekartta**

Seitsemäs kotitehtävä (Liite 7.) perustuu Kristiina Harjun kehittämään Aarrekartta-työskentelyyn, jonka tarkoituksena on auttaa yksilöä tietoisesti löytämään omat unelmat, haaveet ja tavoiteltavat asiat elämälleen. Kun ihminen tiedostaa unelmansa tai itselleen tärkeän asian, hän alkaa huomaamattaan havainnoida ja kiinnittää huomioita niihin asioihin, jotka ovat tavoitteen kannalta tarpeellisia. (Harju 1999, 12–15.) Aarrekartta-työtavalla vaikutetaan mieleen ja pyritään yksilölliseen muutokseen (Harju 1999, 14, 22). Tämän vuoksi Aarrekartta-työskentely sopii hyvin kotitehtäväksi Voimaneidot-ryhmäkerralle, jolla pohditaan omia haaveita ja toiveita.

Menetelmä antaa yksilölle konkreettisen keinon suunnata mielen kohti itsen kannalta myönteisiä ja tärkeitä asioita. Unelman hahmottuminen ja yksilön suuntautuminen unelmaansa kohti on aarrekartan vaikutuksista keskeisin. Aarrekartan voi toteuttaa itselleen ominaisimmalla tavalla: kuvina, sanoina tai tuntemuksina. Tavasta huolimatta, on se menetelmänä osoittautunut toimivaksi ja sen tekijät ovat saaneet aarrekartastaan uudenlaisen ja vahvistavan näkökulman elämään. (Harju 1999, 52–53.) Tässä opinnäytetyössä kotitehtävän ohjeistuksena ovat kuvallisen ja sanallisen aarrekartta-työskentelyn ohjeet.

### **Tulevaisuuskirje**

Tulevaisuuskirjeen (Liite 8.) tarkoituksena on auttaa nuorta näkemään selviytyminen ja voimavarat myös elämän surullisina ja vaikeina hetkinä. Anttilan ja Aarninsalon mukaan (2009) tutkimukset osoittavat optimismilla olevan monenlaisia hyötyjä, kuten sitkeyden lisääntyminen omien tavoitteiden saavuttamiseksi sekä sopeutumis- ja selviytymiskyvyn lisääntyminen. Optimismin myötä myös mieliala ja itsetunto vahvistuvat kun taas masennus ja ahdistuksen tunteet vähenevät. (Anttila & Aarninsalo 2009, 78.) Kirjeen avulla nuori pystyy itse miettimään ja kirjoittamaan ylös ne keinot, jotka ovat auttaneet kriisistä selviytymisessä. Samalla hän pääsee pohtimaan sitä, millaisena haluaa nähdä oman elämäntilanteen valitsemansa ajan kuluttua. Kuten

aiemmissakin tehtävissä, myös tämän tehtävän tavoitteena on auttaa nuorta tunnistamaan itsestään voimavaroja ja löytämään mahdollisia selviytymiskeinoja.

### **Mindfulness-meditaatioharjoitus**

Viimeinen kotitehtävä (Liite 9.) on sekoitus kahdenlaista mindfulness-harjoitusta. Ensimmäisenä tehtävässä rauhoitutaan keskittymällä omaan sisään - ja uloshengitykseen, jonka jälkeen hengityksen tarkkailemiseen yhdistetään mettâ bhâvanâ -meditaatio. Tällä meditaatiolla pyritään loving-kindness-tunnetilan (myötätunto) ulottamiseen ensin itseen ja sitten perheeseen, ystäviin ja vähitellen koko maailmaan. (Anttila & Aarninsalo 2009, 95–97.)

Myötätuntomeditaatiota käytetään vahvistamaan lämpimiä tunteita sekä itsestä että toisista välittämistä (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel 2011, 3). Myötätuntomeditaatiosta tehdyn vaikuttavuustutkimuksen mukaan osallistujilla, jotka käyttivät noin tunnin ajan päivästä myötätuntomeditaatioon, kehittyivät suuresti positiiviset tuntemukset monissa eri tilanteissa, etenkin toimiessaan toisten parissa. Positiiviset tuntemukset lisäsivät myös monia yksilön voimavaroja, kuten itsetuntemusta, elämän tarkoituksen kokemusta ja sosiaalista tukea. (Fredrickson ym. 2011.)

Yhtenä vaihtoehtona on tämän hengitysharjoituksen toteuttaminen jokaisen ryhmäkerran lopuksi ja ohjeistaa nuorta tekemään tietoisista hengittämistä ja rauhoittumista pitkin viikkoa ryhmäkertojen ulkopuolella. Tällöin loving-kindness-tunnetilan saavuttaminen voi olla helpompaa, kun sisään - ja uloshengittämiseen ei tarvitse käyttää niin paljon energiaa ja rauhoittuminen tapahtuu sujuvammin.

## 8 POHDINTA

Itsetunto ja itsetuntemus ovat tärkeitä asioita ymmärtää ja ottaa huomioon työskennellessä nuorten parissa. Varsinkin nuorilla naisilla itsetunto voi olla ympäristön, kuten median, luomien ulkonäköpaineiden myötä heikentynyt. Heikolla itsetunnolla ja itsetuntemuksella on selkeästi vaikutusta nuoren toimintaan nykyhetkessä ja tulevaisuudessa. Myöhäisnuoruudessa tehdään tärkeitä ja kauaskantoisia valintoja muun muassa opiskeluun ja työelämään liittyen, jolloin hyvän itsetunnon ja itsetuntemuksen merkitys korostuu entisestään.

Opinnäytetyötä tehdessä huomasin, että itsetunnon vahvistamisesta löytyy enemmän kirjallisuutta ja tehtyjä tutkimuksia lapsiin ja varhaisnuoriin liittyen. Mielestäni itsetunnon vahvistaminen on kuitenkin yhtä lailla tärkeää myöhäisnuoruudessakin, kun itseen ja tulevaisuuteen liittyvä pohdinta on ajankohtaista ja suurimmillaan. Varsinkin omien arvojen, unelmien ja tavoitteiden pohtiminen voivat olla nuoremmille ikäryhmille vielä hankalia asioita, eivätkä välttämättä niin ajankohtaisia kuin myöhäisnuoruudessa. Tutkimusten mukaan myöhäisnuoret hyötyvätkin nuoria enemmän ainakin ennaltaehkäisevässä masennushoidossa (Horowitz & Garber 2006, Sticen ym. 2009 mukaan).

Opinnäytetyön teoreettista osuutta on kuitenkin syytä tarkastella myös kriittisestä näkökulmasta. Ihmisillä on valtavasti yksilöllisiä eroja ja tiettyjen asioiden käsittelemisen sijoittaminen ikäkauteen liittyväksi on vaikeaa. Osalla itsenäistyminen tapahtuu kivuttomasti tai varhaisemmassa vaiheessa, eikä itseen kohdistuva pohdinta ole niin syvälistä. Toisaalta on hyvä pitää mielessä se, ettei kenellekään ole haitaksi pohdita omia voimavarojaan ja muuttaa toimintaansa voimavarakeskeisemmäksi aika ajoin.

Opinnäytetyössä käsitellyt aiheet eivät olleet helpoimmasta päästä, sillä ikäkausiin ja niihin liittyvistä ominaispiirteistä ja kehityskriiseistä on paljon kirjallisuutta. Myös ”Itsetunto” ja ”itsetuntemus” käsitteiden laajuus osoittautui ajoittain hankalaksi, sillä niihin liittyviä alakäsitteitä on paljon. Haastavaa oli kaiken kaikkiaan valita valtavasta

aineistomäärästä se olennaisin ja tähän työhön sopivin. Aiheen rajaaminen ja opin-  
näytetyösuunnitelman teko olivat haasteellisimmat ja suhteellisesti eniten aikaa vie-  
vät kohdat opinnäytetyöprosessin aikana. Aiheseminaarissa esitettyä aihetta joudut-  
tiin muuttamaan sekä omiin että yhteistyöhankkeen tavoitteisiin sopiviksi ja aiheen  
vaihtuminen toi luonnollisesti lisätyötä. Loppujen lopuksi olen tyytyväinen, että ai-  
hettä muutettiin ja rajattiin tarpeeksi, sillä opinnäytetyön työmäärä osoittautui sopi-  
vaksi ja työtä varten asetettujen tavoitteiden saavuttaminen onnistuivat.

Vaikka toimintaterapiassa kotitehtävien antaminen on harvinaisempaa kuin esimer-  
kiksi kognitiivisessa psykologiassa ja psykoterapiassa, voisi kotitehtävien antamista  
mielestäni hyödyntää juuri tämäläisissä ryhmätyöskentelyissä. Kotitehtävät anta-  
vat asiakkaalle sopivasti vastuuta terapiatuokioiden ulkopuolella ja mahdollistavat  
itsenäisen reflektoinnin. Tavoitteena toimintaterapiassa on kuitenkin asiakkaan mer-  
kityksellisen ja mielekkään elämän saavuttaminen, jolloin asiakas itse on suurin vai-  
kuttaja tapahtumien kulkuun. Kotitehtävien avulla elämäntilanteen tunne voi  
lisääntyä, mikä tutkimusten mukaan on vahvalle itsetunnolle oleellinen asia.

Tämän työn tarkoitus oli palvella sekä toimeksiantajaa että antaa tukea Voimaneidot-  
ryhmäläisille kotitehtävien muodossa. Kotitehtävät auttavat nuorta pääsemään sy-  
vemmälle edellisen ryhmäkerran aiheeseen ja mahdollistavat nuoren toiminnallisen  
osallistumisen arjessa. Ryhmätyöskentelyssä on kuitenkin aina se vaara, että nuori ei  
saa ääntään kuuluviin tai ei uskalla osallistua toimintaan tai kertoa mielipiteitään.

Tässä opinnäytetyössä kotitehtäviä ei kokeiltu käytännössä, joten luonteva jatkotut-  
kimusaihe olisi laadittujen kotitehtävien käyttöönotto ja toimivuuden tutkiminen  
Voimaneidot-ryhmätyöskentelyn tukena. Myös muita ideoita jatkotutkimusaiheiksi  
heräsi pitkin opinnäytetyöprosessia. Kotitehtävien yleisestä käytettävyydestä toimin-  
taterapian saralla ei ole juuri laisinkaan tietoa, joten niiden kokeileminen ja arvioimi-  
nen osana toimintaterapiaa voisi olla mielenkiintoinen tutkimusaihe. Samoin tämän  
opinnäytetyön alkuperäisen aiheen toteuttaminen eli Voimaneidot-ryhmän vetämi-  
nen ja sen arvioiminen olisi hyödyllinen kaikille, jotka ovat kiinnostuneita mallin käyt-  
tämisestä nuorten naisten kanssa.

Minulle oli luontevaa ja mielekästä toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö, sillä olen teoriaopintojen ja työharjoitteluiden aikana pitänyt toiminnallisten menetelmien keksimisestä ja oman luovan ideoinnin hyödyntämisestä. Kursseilla laajat työt on kuitenkin toteutettu useimmiten ryhmätöinä, joten opinnäytetyötä tehdessä olin ensimmäistä kertaa pohtimassa ratkaisuja monen asian suhteen yksin. Työpari olisi voinut tuoda työhön erilaisia näkökulmia, jotka olisivat osaltaan voineet parantaa työn luotettavuutta.

Mielestäni saavutin tälle työlle asetetut tavoitteet hyvin. Koska tarkoituksena oli laatia kotitehtävät Voimaneidot-malliin ilman niiden kokeilemistä, on kotitehtävien sopevuutta ja toimivuutta mahdotonta arvioida tässä vaiheessa. Tehtäviä valitessa jouduin useaan otteeseen pohtimaan, soveltuuko tehtävä kohderyhmälle ja istuuko se hyvin ryhmäkertojen välille. Oma kokemukseni Voimaneidot-ryhmään osallistumisesta oli ehdottomasti hyödyksi tässä vaiheessa työskentelyä.

Haasteeksi kotitehtäviä etsittäessä ja valitessa osoittautui se, että suurin osa menetelmäoppaista sisälsi tehtäviä ryhmätyöskentelyä varten, joten jouduin muokkamaan tehtäviä yksilölle soveltuvaksi. Lisäksi halusin valita tehtäviksi jo hyväksi koettuja menetelmiä, joiden valinnat pystyisin perustelemaan mahdollisimman hyvin. Olin positiivisesti yllätynyt siitä, että kotitehtävien käytöstä löytyi melko paljon aiempaa näyttöä, vaikeivät ne olleet varsinaisesti toimintaterapiaan liittyviä.

Olen aina ollut kiinnostunut toimintaterapian työkentän laaja-alaisuudesta. Tämän opinnäytetyön myötä pääsin kehittymään toimintaterapian asiantuntijana, mutta myös hyödyntämään positiivisen psykologian suuntausta ja ratkaisukeskeistä lähestymistapaa. Yhtenä tärkeimpänä oppimiskokemuksena pidänkin sitä, että teoriat ja mallit eivät poissulje toisiaan, vaan pikemmin on tärkeää opetella yhdistämään ja hyödyntämään eri tieteenalojen teorioita.



## LÄHTEET

Christiansen, C-H. 1999. Defining lives: Occupation as Identity: An Essay on Competence, Coherence and the Creation of Meaning. *The American Journal of Occupational Therapy*, 53 (6), 547–558. Viitattu 12.3.2013.

<http://ajot.aotapress.net/content/53/6/547.full.pdf+html>

Cole, T. 2012. A Good Use of Jealousy & Envy. Viitattu 24.3.2013.

<http://terricole.com/a-good-use-of-jealousy-envy/>

Dolan, Y. 1998. Pieni askel. Tie hyvään elämään traumaattisen kokemuksen jälkeen. Lyhytterapiainstituutti Oy. Käännös: Mattila, A.

Erol, R. & Orth, U. 2011. Self-Esteem Development From Age 14 to 30 Years: A Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101 (3), 607–619. Viitattu 11.4.2013

Forsyth, K. & Parkinson, S. 2008. Inhimillisen toiminnan mallin seulonta-arviointi. Käsikirja. Psykologien kustannus Oy.

Franklin, C., Trepper, T., Gingerich, W., McCollum, E. 2012. Solution-focused brief therapy. *A Handbook of Evidence-Based Practice*. Oxford University Press.

Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J. & Finkel, S. 2008. Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of Personality and Social Psychology* 95 (5), 1045–1062. Viitattu 22.3.2013

Garland, A. & Scott, J. 2002. Using homework in therapy for depression. *Journal of clinical psychology*, 58 (5), 489–498. Viitattu 21.2.2013. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO.

Harju, K. 1999. Aarrekartan avulla kohti uutta – Valmiina muutokseen. Juva: WSOY Kirjapainoyksikkö.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Jyvälän setlementti ry. 2012a. Oiva ja Ilona -hanke. Viitattu 10.2.2013.

<http://www.oiva-ilona.fi/index.php/oiva-ja-ilona-hanke>

Jyvälän setlementti ry. 2012b. Ilona-tupa. Viitattu 10.2.2013.

<http://www.oiva-ilona.fi/index.php/ilona-tupa>

- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2006. Ratkaisukeskeinen ajattelutapa. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 29.4.2013.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00012&p\\_teos=onn&p\\_selaus=9510](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00012&p_teos=onn&p_selaus=9510)
- Kazantzis, N. & Dattilio, F. 2010. Definitions of homework, types of homework, and ratings of the importance of homework among psychologists with cognitive behavior therapy and psychoanalytic theoretical orientations. *Journal of clinical psychology*, 66 (7), 758–773. Viitattu 21.2.2013. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, EBSCO.
- Kazantzis, N., Whittington, C. & Dattilio, F. 2010. Meta-Analysis of Homework Effects in Cognitive and Behavioral Therapy: A Replication and Extension. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 17 (2), 144–156. Viitattu 22.4.2013
- Kielhofner, G. 2008a. Introduction to the Model of Human Occupation. Teoksessa Kielhofner, G. *Model of Human Occupation: Theory and Application*. Fourth edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 1–7.
- Kielhofner, G. 2008b. The Basic concepts of Human Occupation. Teoksessa Kielhofner, G. *Model of Human Occupation: Theory and Application*. Fourth edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 10–23.
- Kielhofner, G. 2008c. Volition. Teoksessa Kielhofner, G. *Model of Human Occupation: Theory and Application*. Fourth edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 32–50.
- Kielhofner, G. 2008d. Habituation. *Patterns of Daily Occupation*. Teoksessa Kielhofner, G. *Model of Human Occupation: Theory and Application*. Fourth edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 51–67.
- Kielhofner, G. 2008e. Dimensions of Doing. Teoksessa Kielhofner, G. *Model of Human Occupation: Theory and Application*. Fourth edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 101–109.
- Kielhofner, G. 2008f. Doing and Becoming: Occupational Change and Development. Teoksessa Kielhofner, G. *Model of Human Occupation: Theory and Application*. Fourth edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins. 126–140.
- Kiukas, V. 2013. SOSTE valtionosuusjärjestelmästä: Kuntia palkittava ehkäisevästä sosiaali- ja terveystyöstä. Suomen sosiaali- ja terveys ry. Viitattu 4.4.2013.  
<http://www.soste.fi/ajankohtaista/soste-valtionosuusjarjestelmasta-kuntia-palkittava-ehkaisevasta-sosiaali-ja-terveystyosta.html>
- Lankinen, M. 2012. Opinnäytetyön yhteistyö. Sähköpostikeskustelu 8.11.2012.
- Lankinen, M. 2011. Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Tmi Terapeda.

LeBeau, R., Davies, C., Culver, N. & Craske, M. 2013. Homework Compliance Counts in Cognitive-Behavioral Therapy. *Cognitive Behaviour Therapy*. Viitattu 22.4.2013. <https://kirjasto.jyu.fi>. Nelli-portaali.

Luboshitzky, D. & Gaber, L. 2000. Collaborative therapeutic homework model in occupational therapy. *Occupational Therapy in Mental Health*, 15 (1), 43–60. Viitattu 21.2.2013. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, EBSCO.

Lyytinen, P., Korhonen, M., Lyytinen, H. 2001. Näkökulmia kehityspsykologiaan – kehitys kontekstissaan. Porvoo: WS Bookwell Oy.

L 27.1.2006/72. Nuorisolaki. 2006. Viitattu 20.2.2013. Valtion säädöstietopankki Finlex. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2012. Kasvatut tytöt tarvitsevat positiivista palautetta ja hyviä aikuisia. Viitattu 13.3.2013.

[http://www.mll.fi/medialle/tiedotteet\\_ja\\_uutiset/?x41088=15294994](http://www.mll.fi/medialle/tiedotteet_ja_uutiset/?x41088=15294994)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2004. MÄ OON JEES! Aineisto itsetuntemuksesta tukioppilasohtorille. Viitattu 25.3.2013.

<http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/m-oon-jees.pdf>

Mattila, A. & Aarninsalo, P. 2009. Onnentaidot. Duodecim. Otavan Kirjapaino Oy.

Mausbach, B., Moore, R., Roesch, S., Cardenas, V. & Patterson, T. 2010. The Relationship Between Homework Compliance and Therapy Outcomes: An Updated Meta-Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 34, (5), 429–438. Viitattu 22.4.2013.

Mielenterveystalo. N.d. Työkaluja mielen hyvinvointiin. Lahjasi. Viitattu 21.3.2013.

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusnro6Lahjasi.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro6Lahjasi.aspx)

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Wsoy Oppimateriaalit Oy.

Nyyti ry - opiskelijoiden tukikeskus. 2012. Miten menee uusi opiskelija? Raportti syksyn 2012 kyselystä. Viitattu 1.2.2013.

Nyyti ry – opiskelijoiden tukikeskus. 2011. Tunteet ohjailevat jokapäiväistä elämää. Viitattu 20.3.2013.

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

Pihkala, M., Puu Oksanen, P. & Lampinen, J. 2012. Amnesty International. MUN RAJAT -OPETUSMATERIAALI. Viitattu 25.3.2013.

<http://www.amnesty.fi/opettajille/oppimateriaalit/mun-rajat/mun-rajat-opetusmateriaali>

Puolakka, S. 2013. Opinnäytetyön yhteistyö. Sähköpostikeskustelu 18.3.2013.

Pöllänen, S. 2008. Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana - Käsitteet terapia ja terapeuttisuus. Viitattu 29.4.2013.

<http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pdf/pollanen.pdf>

Repo, T. 2011. Mitä toi tekee nuorisopsykiatriassa? Toimintaterapeutin työn sisältö ja erityisosaamisen alueet. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden laitos.

Räty, P. 2010. Nuori aikuisuus elämänvaiheena. PowerPoint-esitys. Oulun yliopisto. Viitattu 6.1.2013.

[http://www oulu.fi/careerservices/ohjauksen\\_kehittaminen/Nuori\\_aikuisuus.pdf](http://www oulu.fi/careerservices/ohjauksen_kehittaminen/Nuori_aikuisuus.pdf)

Rönkkö, L. 2008. Teoksessa: Vilén, M., Leppämäki, P., & Ekström, L. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Salmela-Aro, K. 2010. Suomalaiset nuoret matkalla aikuisuuteen – hyvin- vai pahoinvointia? Tieteelliset artikkelit, psykologia 45 (5–6). Viitattu 6.1.2013.

Salonen-Chydenius, S. 2003. YHDESSÄ HARKITTU TOIMINTA – Mitä asiakaskeskeisyys on toimintaterapian mielenterveystyössä? Toimintaterapian pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden laitos. Viitattu 3.4.2013.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun Yliopisto: Oulun opettajankoulutuslaitos. Viitattu 20.3.2013.

<http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>

Stice, E., Shaw, H., Bohon, C., Marti, N. & Rohde, P. 2010. A Meta-Analytic Review of Depression Prevention Programs for Children and Adolescents: Factors that Predict Magnitude of Intervention Effects. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77 (3), 486–503. Viitattu 22.4.2013.

Suomen Mielenterveysseura. N.d. Vahvistamo. Tunnetko itsesi? Viitattu 1.2.2013.

<http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/mina/itsetuntemus/>

Suomen Setlementtiliitto. N.d. a. Mitä on setlementtityö? Viitattu 10.4.2013.

<http://www.setlementti.fi/mita-on-setlementtityo/>

Suomen Setlementtiliitto. N.d. b. Lapsi- ja nuorisotyö, Lapsi- ja nuorisotyön kehittämishankkeet, Tyttötyön verkosto -hanke (2011–2013). Viitattu 10.4.2013.

<http://www.setlementti.fi/toiminta/lapsi-ja-nuorisotyo/lapsi-ja-nuorisotyon-kehittamish/tyttotyon-verkosto-hanke-2011-20/>

Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. 2012. Viitattu 21.2.2013.

<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia.html>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Ajankohtaista, tiedotteet, THL ja OPH tiedotavat: Nuorten syrjäytyminen voidaan ehkäistä. 14.8.2012. Viitattu 10.4.2013.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tiedote?id=30529](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=30529)

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen

Tuomaala, E. N.d. a. Suomen Mielenterveysseura. Vahvistamo. Itsetunto koostuu useasta alueesta. Viitattu 1.2.2013.

<http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/tunteet/itsetunto/>

Tuomaala, E. N.d. b. Kateus näivettää ilon omasta hyvästä. Vahvistamo – Suomen mielenterveysseura. Viitattu 21.3.2013.

[http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/tunteet/tunteiden\\_aakkoset/kateus](http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/tunteet/tunteiden_aakkoset/kateus)

Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena kustannus Oy.

Vaittinen, H. 2009. Toiminnallinen identiteetti. Käsiteanalyysi Walkerin ja Avantin mukaan. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden laitos. Viitattu 12.3.2013.

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21353/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200908103538.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21353/URN_NBN_fi_jyu-200908103538.pdf?sequence=1)

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Voimaneidot. 2010. Kirja. Viitattu 14.2.2013.

<http://www.voimaneidot.fi/kirja>

Willoughby, C., Polatajko, H. Currado, C., Harris, K., King, G. 2000. Measuring the self-esteem of adolescents with mental health problems: Theory meets practice. Canadian Journal of Occupational Therapy 67 (4), 230–237. Viitattu 13.3.2013.

<http://cjo.sagepub.com/content/67/4/230>

## LIITTEET

### Liite 1. Tunnepäiväkirja

Mukaan annettava materiaali: Voimaneidot-oppaan voimasanat (Liite 2) ja tunnesanat (Liite 3)

Tämän harjoituksen tavoitteena on opetella tunnistamaan omia tunnetiloja ja tunteita. Tunteet voivat olla pidempikestoisia, jolloin ne voivat vaikuttaa mielialaan tai lyhyempikestoisia, spontaaneja ja ohimeneviä. Ei ole olemassa oikeita tai väärä tunteita, vaan kaikki tunteet ovat sallittuja, oikeita ja aitoja. Omiensa tunteiden tunnistaminen ja tiedostaminen liittyy itsetuntemukseen ja elämänhallinnan tunteeseen.

1. Aloita kotitehtävän tekeminen Voimaneidot-ryhmän aloituskerran jälkeen pohtimalla tuntemuksiasi esimerkiksi ryhmän alkamisesta, tavoitteiden ja toiveiden miettimisestä... Mikä oli mukavaa ja mikä jännittävää? Miltä tehtävät tuntuivat?
2. Pidä tunnepäiväkirjaa viikon ajan. Pohdi jokaisen päivän aikana tai päivän päätteeksi esimerkiksi seuraavia asioita:
  - Millaisia tunteita sinulla on tänään ollut? Onko jokin tunne ollut päällimmäisenä? Mistä luulet sen johtuvan?
  - Millaisessa tilanteessa tunne nousi pintaan? Mikä oli lähtötilanne ja mitä siitä seurasi?
  - Missä tunne tuntui? Oliko tunne miellyttävä vai epämiellyttävä?

Voit käyttää tehtävässä apunasi tunne- ja voimasanalistoja.



## Liite 2. Oma voimapuu

Muistele viime ryhmäkerralla miettimääsi voimapuuta. Voit palata omaan Voimapuu-asentoon ja muistella, mitä mielikuvaharjoitus sai sinussa aikaiseksi.

Tämän harjoituksen tarkoituksena on tehdä oma voimapuusi näkyväksi ja muistuttaa omista voimavaroistasi. Voit tehdä voimapuusta juuri sen näköisen kuin itse haluat ja hyödyntää sellaista menetelmää kuin haluat (piirtäminen, maalaaminen...)

1. Tee oma voimapuusi, jossa on alla olevat elementit (Käytä itsellesi sopivinta tekniikkaa)
2. Pohdi seuraavien kysymysten avulla juuriin, runkoon jne. kuvaavia sanoja/sanapareja.  
(Esimerkiksi juuriin: ”Olen rohkea, rakastan seikkailuja”)

- Juuret: ”Millainen olen? Mitä osaan? Missä olen hyvä?”
- Runko: ”Missä haluan kehittyä?”
- Oksat: ”Mitkä ovat unelmani ja haaveeni? Mitä tavoittelen?”
- Tikapuut: ”Mitä tarvitsen, jotta saavutan unelmani ja haaveeni?”



## Liite 3. Kiitollisuuspäiväkirja

### 1) Kiitollisuusharjoitus:

Edellisellä ryhmäkerralla muistelit, millä tavoin ihmiset ovat sinua elämäsi aikana kannustaneet, tukeneet ja kehuneet. Olivat ne sitten tekoja tai sanoja, mieti kuinka voisit kiittää näitä ihmisiä tai ainakin yhtä heistä.

- Tee kirje, kirjoita kortti tai kerro kiitoksesi tälle ihmiselle ääneen – tärkeää on tuoda kiitollisuutesi ilmi. Sinun ei myöskään ole pakko lähettää kiitostasi eteenpäin ellet halua.

### 2) Ohjeet kiitollisuuspäiväkirjan tekoon:

- Tee viikon ajan päiväkirjaa asioista, joista olet elämässäsi kiitollinen.
- Kirjaa joka ilta ennen nukkumaanmenoa vähintään kolme asiaa, joista olet ollut kiitollinen päivän aikana (Asiat voivat olla pieniä tai suurempia.) Kirjoita ne ylös joko ranskalaisin viivoin tai kertoen enemmän asiasta.
- Pohdi viikon jälkeen, oliko tekemälläsi harjoituksella vaikutusta? Voisitko jatkaa harjoituksen tekemistä pidempäänkin?





## Liite 4. Ei:n sanominen – itsemääräämisoikeuden harjoittelua

Ei:n sanominen on monissa tilanteissa vaikeaa.

Katso PMMP:n videotervehdys osoitteesta: <http://www.youtube.com/watch?v=bxNwpBZDqFA>

ja pohdi sen sekä omien kokemusten ja mielipiteiden avulla seuraavia kysymyksiä

Pohdi tilanteita, joissa olet joutunut hankalaan tilanteeseen ja kieltäytyminen on ollut vaikeaa. Mikä teki kieltäytymisestä vaikeaa? Jos joutuisit nyt saman tilanteen ääreen, olisiko kieltäytyminen helpompaa? Mikä tekee kieltäytymisestä vaikeaa? Kenelle on helppoa sanoa ”ei” ja kenelle on vaikeaa sanoa ”ei”? Millaisissa tilanteissa on vaikea sanoa ”ei”?

1. Kuvittele edellisten kysymysten pohjalta joko todellinen tai kuviteltu (todennukainen) tilanne, jossa neuvot ja tuet nuorta naista kieltäytymään tilanteesta, jonka hän kokee epämiellyttäväksi. Saat itse miettiä, millaisesta tilanteesta on kyse (kieltäytyminen tupakasta/alkoholista, seurasta...)
2. Kuinka kuvaat tilanteen? Onko se piirustus, sarjakuva, vuoropuhelu, kirje, puhelinkeskustelu...? Tärkeintä on, että tilanne tulee ilmi ja annat konkreettisia neuvoja siihen, kuinka kieltäytyä tilanteesta. Loppuratkaisuna nainen onnistuu kieltäytymään ja kiittää sinua antamastasi tuesta. Mitä sanoja ja tekoja käytit?
3. Pohdi, miltä tehtävän tekeminen tuntui? Mitä ajatuksia ja tunteita se sinussa herätti?



## Liite 5. Kateus positiiviseksi voimavaraksi

*Mistä asioista olet kateellinen? Kenelle olet kateellinen?*

Kateus on luonnollinen tunne, mutta se voi kääntyä itseäsi vastaan, mikäli se on jatkuvaa, eikä sitä huomioi positiivisessa valossa. Kuinka kateus voisi sitten kääntyä omaksi voimavaraksesi?

Voisitko ajatella, että kateus auttaisi sinua tunnistamaan asioita, joita haluaisit saavuttaa?

Seuraavan harjoituksen myötä opit toivottavasti tunnistamaan asioita, joista olet kateellinen ja opit kääntämään ne tulevaisuuden toiveiksi ja tavoiteltaviksi asioiksi.

1. Kirjoita ylös henkilöitä, joille olet kateellinen. Henkilöt voivat olla yhtä hyvin läheisiä tai vaikkapa julkisuuden henkilöitä.
2. Kirjoita ylös ominaisuudet tai elämäntilanteet, joita edellä mainituilla henkilöillä on ja joita haluaisit olevan itselläsi. Kuinka he ovat saavuttaneet tai päässeet tilanteeseen, jossa ovat nyt?
3. Pohdi ja kirjoita, mitä sinun tulisi tehdä, jotta saavuttaisit saman tilanteen tai ominaisuuksia.



## Liite 6. Voimavarat

### Miten jatkaisit seuraavia lauseita?

1. Jos olisin eläin, olisin...
2. Jos olisin kukka, olisin...
3. Jos olisin puu, olisin...
4. Jos olisin ruokalaji, olisin...
5. Jos olisin kirja, olisin...
7. Jos olisin sävellys, olisin...

1. **Listaa ranskalaisilla viivoilla asioita, joissa koet olevasi hyvä. Kirjoita pienimmätkin asiat, jotka tulevat mieleesi, suodattamatta tai arvostelematta itseäsi. Asiat voivat olla sellaisia, missä itse koet olevasi vahvoilla tai joista olet saanut positiivista palautetta.**

**Huomaa, että vahvuudet ovat sekä luonteenpiirteitä että opittuja taitoja ja alueita, joihin mielenkiintosi kohdistuu luonnollisesti.**

**Apuna voit käyttää esim. seuraavia apukysymyksiä:**

Mitkä ovat positiivisia luonteenpiirteitäni? Mistä tiedän paljon? Ystäväni on joskus sanonut, että... Olen aina pitänyt...

2. **Käytä seuraavan viikon ajan päivittäin tietoisesti vahvuuksiasi uudella ja luovalla tavalla (esimerkiksi työssä, ihmissuhteissa, vapaa-aikana...) Käytä luontevahvuuksiasi myös toisten auttamiseen, mikä tuo mielekkyyttä ja sisältöä elämään.**



## Liite 7. Aarrekartta

Unelmilla on tapana toteutua, kun niihin uskoo vahvasti. Yksi tapa työstää omia unelmia on luoda aarrekartta. Aarrekartan avulla selkeytät unelmiasi ja tavoitteitasi. Kun tiedostat omat unelmat ja haaveet, on niiden tavoittelemisen ja saavuttamisenkin helpompaa. Valitse työstettäväksi 1-5 unelmaa. Kuvalliseen työskentelyyn tarvitset haluamasi kokoisen paperin, kyniä ja/ tai lehdistä koottuja kuvia. Voit myös käyttää sanallista työskentelyä kuvallisen työskentelyn tukena. Tehtävän lopussa on ohjeistus oikeanlaisiin sanavalintoihin.

### Ohjeet kuvallisen aarrekartan tekoon:

– Kuuntele itseäsi. Tunnista tarpeesi ja se, mikä sinulle on hyväksi. Anna unelman selkiytyä omilla ehdoillaan. Valmis aarrekartta vastaa kysymykseen: *Millaista elämäni on, kun unelmani on totta?*

– Tee aarrekartastasi omannäköisesi. Laita valmis aarrekartta sellaiseen paikkaan, josta voit nähdä sen useita kertoja päivässä muistuttamassa unelmistasi ja sinulle tärkeistä asioista. Lopputuloksena on aarrekartta, joka puhuttelee sinua: JUURI TÄLLAISTA HALUAN ELÄMÄÄNI!

– Valitse kuvia, jotka kuvaavat unelmiasi. Voit etsiä kuvia tietokoneelta, lehdistä tai voit piirtää ja maalata kuvia. Kuvat voivat olla konkreettisia (autonmerkki, lomamatka Pariisiin...) tai viitteellisiä (auringonpaiste) – juuri sellaisia kuin sinä haluat.

– Asettele kuvat itsellesi sopivalla tavalla paperille. Kuvat voivat lomittua tai olla erillään toisistaan tai niissä voi olla jokin ryhmittely – sinä päätät, miltä aarrekarttasi näyttää!

### Harkitse sanavalintojasi ja muotoile lauseet seuraavin periaattein:

– Unelmani on totta! Hyväksy unelman sisältämä ajatus, jotta annat sille mahdollisuuden olla tulevaisuudessa totta.

– Älä käytä sanaa ”JOS”, vaan korvaa se sanalla ”KUN”. Esimerkiksi: *”Kun unelmani on totta”*

– Käytä ajattelussasi nykymuotoa. Vältä työskentelyssä konditionaalien ja futuurin käyttöä (sitten kun unelmani olisi totta, tulisi käymään niin, että...)

Vaan esimerkiksi: *”Kun unelmani on totta, minulla on uusi asunto”*

– Muotoile unelmat myönteisessä muodossa ja ole konkreettinen, vaikka unelmasi olisikin esimerkiksi hyvän olon saavuttaminen: *”Kun unelmani on totta, minulla on hyvä olo.”*



## Liite 8. Tulevaisuuskirje

**Kirjeen kirjoittaminen, jossa asetat tavoitteita ja kirjoitat itsesi nähtäväksi unelmasi. Miltä haluat tulevaisuutesi näyttävän?**

1. Valitse jokin ajankohta tulevaisuudesta (esimerkiksi viisi tai kymmenen vuotta tästä päivästä).
2. Kirjoita kirjeen yläkulmaan se päivämäärä, jonka valitsit tulevaisuudesta. Kuvittele, että vuodet ovat kuluneet ja kirjoitat ystävällesi. Valitse vastaanottajaksi ystävä, jonka tunnet ja jonka toivot olevan ystäväsi tulevaisuudessakin.
3. Kuvittele eläväsi juuri sellaista elämää kuin haluat elää tuona päivämääränä. Jos tällä hetkellä kamppaillet jonkin asian kanssa tai mieltäsi painaa jokin asia, oletta että ne ovat joko ratkenneet tai että olet löytänyt mieluisia tapoja elää niiden kanssa kirjeen kirjoittamisen aikaan.
4. Kerro, miten löysit ratkaisun ongelmaan tai vaikeuteen, joka ennen vaivasi sinua. Kerro mitä pidit hyödyllisimpänä keinona, kun katsot asiaa siitä näkökulmasta, josta katselet nykyistä elämääsi tulevaisuudesta käsin.
5. Kuvaile yksityiskohtaisesti, miten vietät aikaa tässä kuvitellussa tulevaisuudessa. Millainen on tyypillinen päiväsi? Missä asut? Kuvaile ihmissuhteitasi, uskomuksiasi, pohdintoja menneisyydestä ja suunnitelmiasi kauemmas tulevaisuuteen.

Kirjoita kirje mahdollisimman avoimin mielin äläkä turhaan rajoitu miettimään, kuinka realistiselta kirje vaikuttaa tänä päivänä! Kirjeen kirjoittamisen tarkoituksena on tuoda sinulle ilmi, mitä toivot tulevaisuudelta ja mitkä onnelliset asiat tahdot elämältä jakaa ystävällesi tuona kirjattuna päivänä.



## Liite 9. Mindfulness-meditaatioharjoitus

”Etsi hiljainen paikka, jossa voi istua mukavasti ilman, että sinut keskeytetään. Jos istut tuolilla, aseta jalkasi lattialle, nojautu selkänojaa vasten ja ojenna selkäsi suoraksi. Anna käsiesi levätä sylissäsi, kämmenet ylöspäin. Anna silmiesi sulkeutua. Jos tämä tuntuu hankalalta, katsele yhteen pisteeseen lattialla edessäsi tai johonkin tavalliseen esineeseen kuten palavaan kynttilään.

Hengitä muutaman kerran syvään ja kiinnitä huomiota siihen, miltä se tuntuu. Missä tunnet hengityksen? Sieraimissa? Rintakehässä? Vatsassa? Miten tuntemus siirtyy jokaisen sisään - ja uloshengityksen aikana? Hengitä nyt normaalisti. Anna sen olla. Jatka hengityksen tarkkailua. Miltä jokainen sisäänhengitys tuntuu? Miltä jokainen uloshengitys tuntuu?

Kiinnitä huomiosi hengitykseesi ja sydämen seutuun. Kun olet päässyt tähän hiljaisen hetken tunnelmaan, mieti henkilöä, jota kohtaan tunnet lämpimiä, helliä ja lempeän myötätuntoisia tunteita. Se voi olla lapsesi, puoliso, ystäväsi tai lemmikkieläimesi. Tavoitteesi on herättää lämpimiä ja helliä tunteita luonnollisesti kuvittelemalla, mitä tämän rakkaan kohteen kanssa oleminen saa sinut tuntemaan. Kun hellät rakkauden ja myötätunnon tunteet ovat syntyneet tuottaen aitoa positiivisuutta sinussa, päästä hellävaroin irti rakkaan kuvasta ja säilytä tuo tunne.

Laajenna tunne itseesi. Koeta tuntea itseäsi kohtaan yhtä syviä ja puhtaita tunteita kuin tuntisit omaa vastasyntynyttä lastasi kohtaan. Monille – erityisesti länsimaisille ihmisille – tämä on suuri este. Emme ole tottuneet suuntaamaan rakkauttamme sisäänpäin. Se vaatii kärsivällisyyttä ja harjoitusta, jotta siitä tulee aitoa. Ensimmäisellä kerralla saatat käyttää koko harjoitusajan rakkauden suuntaamiseen itseesi.

Seuraavaksi suuntaa lämpimät, hellät ja myötätuntoiset tunteesi toisia kohtaan, ensimmäiseksi henkilöön jonka tunnet hyvin, sitten vähitellen kaikkiin ystäviisi ja perheenjäseniin ja sitten kaikkiin ihmisiin, joihin olet yhteydessä. Lopulta laajenna rakkauden ja ystävällisyyden tunteesi kaikkiin ihmisiin ja olentoihin maan päällä. Kuvittele mielessäsi oma kaupunkisi, maakuntasi, maanosasi ja lopulta koko maapallo.”

