Susanna Hjulberg • Kirsi Träskelin

VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAAJAN OPAS

Sisällysluettelo

Lukijalle 3

Vertaistukiryhmän teoreettiset lähtökohdat 4

Vertaistukiryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa käytetyt näkökulmat 5

Vertaistukiryhmä 7

Vertaistukiryhmän dynamiikka, roolit ja vuorovaikutus 8

Vertaistukiryhmän vaiheet 9

Hyvä ryhmäohjaaja 10

Ryhmänohjaajan tehtävät 11

Vertaistukiryhmän toiminnan kuvaus 12

- Vertaistukiryhmän tavoitteet 13
- Vertaistukiryhmän huoneentaulu 14
- Kokoontumiskertojen kuvaus 15

Toiminnan arvionti 24

Lähteitä harjoitteiden valintaan 26

Lähteet 26

Liitteet 28

LUKIJALLE

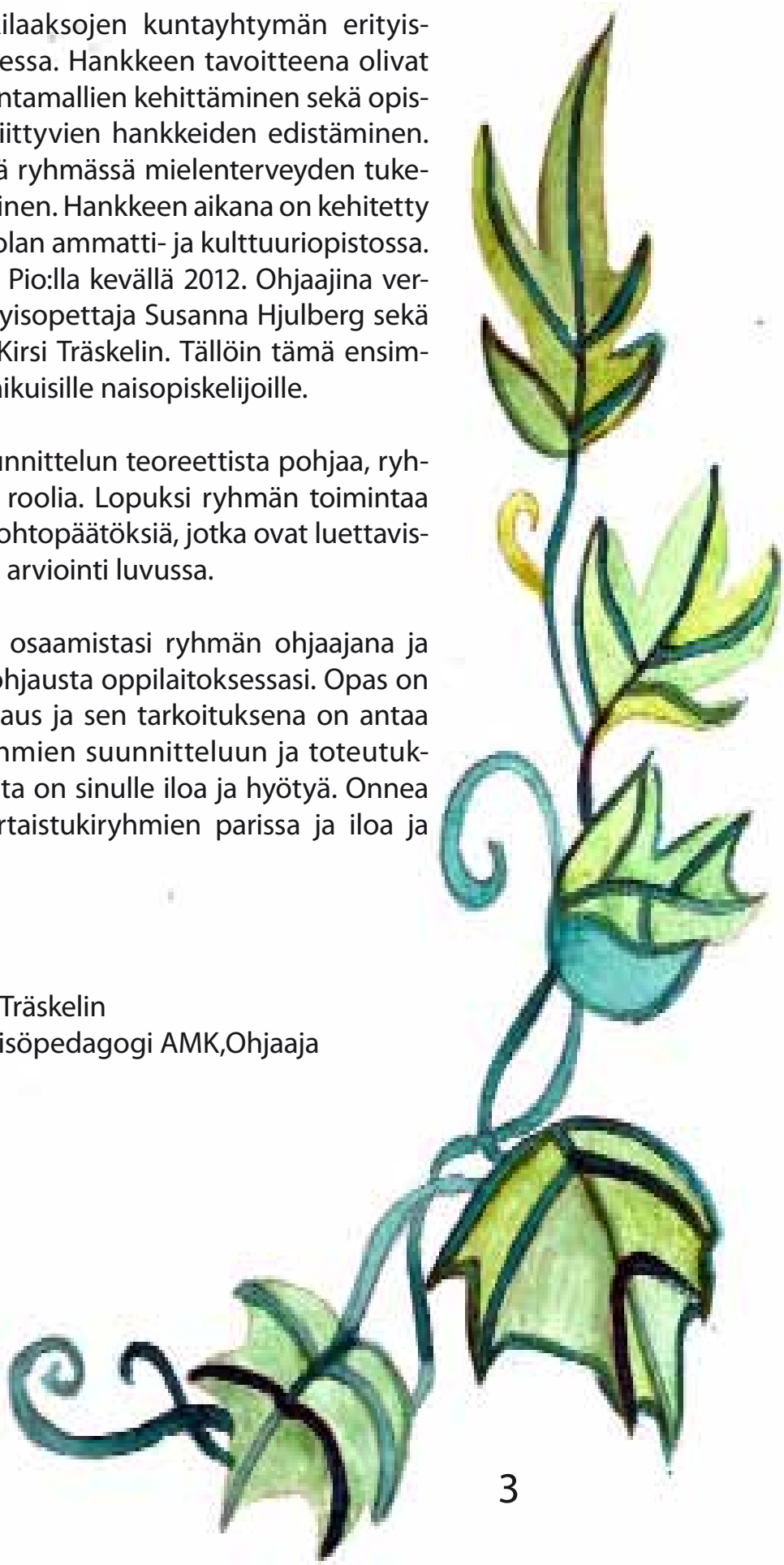
Tämä opas on tuotettu Jokilaaksojen kuntayhtymän erityisopetuksen kehittämishankkeessa. Hankkeen tavoitteena olivat uusien erityisopetuksen toimintamallien kehittäminen sekä opiskelijoiden mielenterveyteen liittyvien hankkeiden edistäminen. Keskeisenä ideana oli yhdistää ryhmässä mielenterveyden tukeminen ja pedagoginen osaaminen. Hankkeen aikana on kehitetty vertaistukiryhmän malli Piippolan ammatti- ja kulttuuriopistossa. Vertaistukiryhmä on toiminut Pio:lla kevällä 2012. Ohjaajina vertaistukiryhmässä toimivat erityisopettaja Susanna Hjulberg sekä ohjaajat Helena Kinnunen ja Kirsi Träskelin. Tällöin tämä ensimmäinen ryhmä oli suunnattu aikuisille naisopiskelijoille.

Tämä opas kuvaa ryhmän suunnittelun teoreettista pohjaa, ryhmän toimintaa sekä ohjaajan roolia. Lopuksi ryhmän toimintaa myös arvioitiin ja siitä tehtiin johtopäätöksiä, jotka ovat luettavissa oppaan lopussa, toiminnan arviointi luvussa.

Oppaan avulla voit syventää osaamistasi ryhmän ohjaajana ja toteuttaa vertaistukiryhmän ohjausta oppilaitoksessasi. Opas on yhden vertaistukiryhmän kuvaus ja sen tarkoituksena on antaa vinkkejä vastaavanlaisten ryhmien suunnitteluun ja toteutukseen. Toivomme, että oppaasta on sinulle iloa ja hyötyä. Onnea mielenkiintoiseen työhön vertaistukiryhmien parissa ja iloa ja voimia työhösi!

Susanna Hjulberg
KM, Erityisopettaja

Kirsi Träskelin
Yhteisöpedagogi AMK,Ohjaaja



VERTAISTUKIRYHMÄN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT AMMATTIOPISTOSSA

Oppilaitosten eräänä keskeisenä tehtävänä on oppijan ainutkertaisen persoonallisuuden kasvun ja kehittymisen monipuolinen tukeminen sekä yksilön hyvän elämän edellytysten luominen ja sopeutuminen yhteiskuntaan. Yksilön psyykkisen ja fyysisen kapasiteetin kehittäminen oppilaitoksissa huomioidaan niin, että opiskelija pystyy mahdollisimman täyspainoisesti osallistumaan ja vaikuttamaan omaan ja yhteisön toimintaan.

Erityispedagogiikan keskeinen tavoite on pyrkiä löytämään erityistukea tarvitsevan ihmisen auttamiseen soveltuvia teoreettisia lähestymistapoja, toimintamalleja ja käytänteitä. Oppimista ei nähdä faktojen varastointina, vaan opiskelijan kokonaisvaltaisten sisäisten mallien muodostamisena, jolloin uutta opittavaa ainesta suhteutetaan aikaisempiin tietoihin. Tällöin opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa keskitytään ulkoisten tekijöiden sijasta opetuksen sisäisiin tekijöihin eli niihin keinoihin, joilla ohjataan opiskelijoiden henkistä työskentelyä. Sosiaalipedagogisen toiminnan lähtökohdat ovat yksilön elämänlaadun, itseohjautuvuuden ja yhteiskunnan hyvinvoinnin parantaminen. Sosiaalipedagogiikka sisältää ajatuksen hyvän elämän yhteisöllisyydestä ja sosiaalisesta luonteesta ja sen tavoitteena ovat tiedostamisen kautta auttaa ihmistä tunnistamaan niitä tekijöitä jotka liittyvät ihmisen toimintaan yhteisöissä. Sosiaalipedagogiikassa tavoitellaan mielihyvän kokemista yhteisöllisyydestä ja vuorovaikutuksesta käsin. Hyvän elämän edellytyksenä on ihmisen kyky jakaa kokemuksensa toisten kanssa.

Sosiaali- ja erityispedagogiikka pyrkivät hakemaan ratkaisuja ja toimintamalleja erilaisiin toiminnallisiin ja sosiaalisiin ongelmiin. Tavoitteena on sosiaalisen ympäristön parantaminen niin, että jokaisen olisi hyvä elää omalla yksilöllisellä tavallaan.

VERTAISTUKIRYHMÄN SUUNNITTELUSSA JA TOTEUTUKSESSA KÄYTETYT NÄKÖKULMAT

Vertaistukiryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa on käytetty näkökulmana David A. Kolbin (1984) kehittämän kokemuksellisen oppimisen mallia sekä Jukka Lerkkasen Suomeen kehittelemää Cip-ohjaustarveanalyysiä ja Casve-kehää.

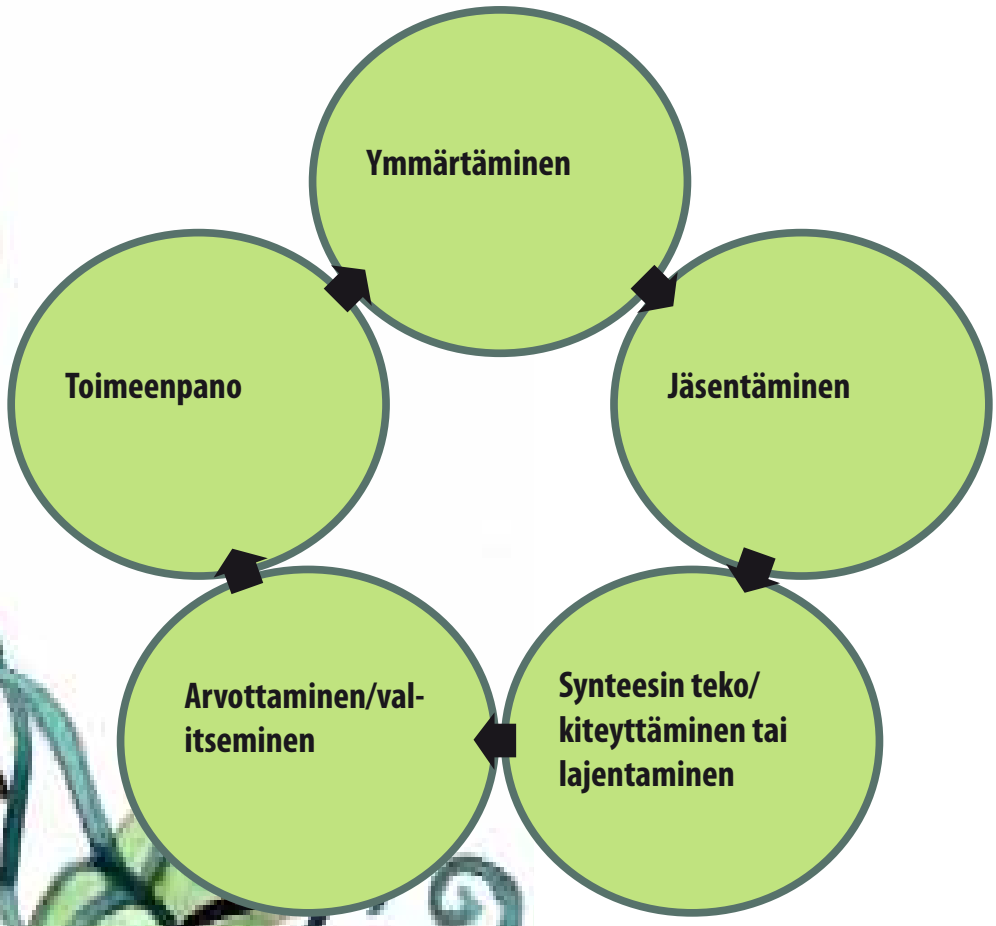
Kolbin teorian mukaan oppiminen käsitetään kokemusten muuttumiseksi ja laajenemiseksi, tällöin oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön ja itsen kanssa. Oppiminen on oppijaa monipuolisesti koskettava toiminnallinen prosessi, joka tukeutuu tunteisiin, aisteihin, kokemuksiin, elämyksiin, mielikuvitukseen ja mielikuviin. Kokemuksellisen oppimisen tärkeä edistäjä on tilanne. Kokemukselliseksi oppimiseksi rakentuu hyvin tilanne, jossa toisten auttaminen ja toisilta oppiminen tukevat oppijan sosiaalista kasvua ja ryhmä on vastuussa jokaisen jäsenensä oppimisesta.

Itsetuntemuksen tärkeyttä korostetaan myös CIP-mallissa (Lerkkanen 2002), jossa ongelmaratkaisutaitojen kehittymisen perustana on opiskelijan itsetuntemus ja tietoisuus omista mahdollisuuksista. Kokemuksellinen oppiminen ja CIP-malli tukee sekä persoonallista, että sosiaalista kehittymistä ja lisää yksilön itsetuntemusta, tietoisuutta omasta kasvusta ja opettaa oppimaan oppimisen taitoja.

Näitä näkökulmia toteutetaan myös vertaistukiryhmässä, siinä on samat keskeiset ajatukset persoonallisen ja sosiaalisen kasvun tukemisesta, oppijan itsetuntemuksen lisäämisestä, käsityksestä oman tilanteen kehittymisen kohteista ja tietoisuudesta omaan kehittymiseen vaikuttavista seikoista. Kehittymistä vahvistavana seikkana nähdään monipuolinen sosiaalinen vuorovaikutus ryhmän jäsenten kesken. Ryhmässä on mahdollista tarkastella aiempia kokemuksia ja tietoja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä käsitellä ryhmän tuoman uuden tiedon valossa ja sen pohjalta prosessoimaan tilannetta uudelleen. Kokemuksellisen oppimisen malli toimii hyvin juuri itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Ryhmän viestintä tilanteet mahdollistavat kaikkien persoonan puolien käyttämisen ja toisten huomioon ottamisen.

Toisena näkökulmana on käytetty Jukka Lerkkasen (2002) Cip-ohjaustarve analyysin tuottaman tiedon hyödyntämistä vertaistukiryhmän jäsenten valinnassa sekä heidän pedagogisessa ohjauksessaan.

Cip ohjaustarveanalyysin ja Casve kehän mukaisesti, ajatellaan henkilön nykyisen tilan ja tavoitetilan eron muuttuvan ongelmanratkaisutaitojen ja päätöksenteon kehittymisen kautta, saavutetuksi, tavoitelluksi tilaksi. Ongelmanratkaisuksi määritellään ajattelu joka vaatii ongelman tunnistamista, syiden analysointia, ratkaisuvaihtoehtojen etsintää ja toimintamallien valintaa. Siinä siis henkilö tietoisesti ja päämäärähakuisesti määrittelee ongelmansa ja alkaa toimia saavuttaakseen tavoitteensa. Päätöksenteon kautta hän valitsee ja sitoutuu niihin toimenpiteisiin, joilla hän voi edistää tavoitetilan saavuttamista. Tavoitteiden saavuttaminen ja uusien ratkaisumallien kehittyminen ohjaa näin uuteen näkemykseen itsestä oppijana ja yksilönä.
Casve- kehän mukainen informaatioprosessointi:



VERTAISTUKIRYHMÄ

Vertaistuki tarkoittaa joko vapaamuotoisesti tai organisoidusti järjestäytynyttä vastavuoroista tukea ja apua. Samassa elämäntilanteessa olevat henkilöt jakavat kokemuksia ja oppivat yhdessä. Vertaistuen vaikuttavuus on aina ohjaajalle suuri mysteeri ja se yllättää joka kerta. Ryhmän maailma on rikkampi ja värikkäämpi kuin oma sisäinen maailmamme. Ryhmän avulla voimme saada erilaisia tuntemuksia ja tietoja itsestämme, toisista ihmisistä ja vallitsevasta ympäristöstämme. Ryhmä auttaa meitä myös ilmaisemaan itseämme ja kuuntelemaan toisiamme paremmin.

Vertaisryhmä on parhaimmillaan eheyttävä ja parantava kokemus. Vertaisryhmän parantavina elementteinä toimivat avoin keskustelu ja omien kokemusten jakaminen, eristyneisyyden tuntemuksen ja yksinäisyyden hälventyminen, ryhmän tuki asioiden uudelleen hahmottumisessa, uusien puolien löytyminen itsestä, tuen antaminen ja vastaanottaminen, oikeus ja lupa pitää huolta itsestä sekä yhteinen toivo paremmasta huomisesta.
Vertaisryhmän tehtävänä on myös tuoda sisältöä elämään, virkistää, rentouttaa, olla pakopaikka, tarjota hyväksymistä, virikkeitä ja kannustusta.

Hyvin toimivan ryhmän ominaisuuksia:

- luottamus
- tukeminen
- avoin vuorovaikutus
- selvät ja pohditut tavoitteet
- sisäisten ristiriitojen kohtaaminen ja läpikäyminen
- voimavarojen (taidot, tiedot, kyvyt ja kokemus) hyödyntäminen
- toiminnan valvominen
- selkeät ja pohditut päätöksentekotavat
- ilmapiiri on vapaa ja yksilöllisyyttä arvostava

VERTAISTUKIRYHMÄN DYNAMIIKKA, ROOLIT JA VUOROVAIKUTUS

Ryhmän toimintaan kuuluu oleellisesti ryhmän dynamiikka. Se tarkoittaa jatkuvaa muutosta ryhmän rakenteissa ja suhteissa, ryhmän voimaa, joka syntyy ryhmän jäsenten välisestä jännitteestä, tunteista ja kiinnostuksista. Ryhmädynamiikka muodostuu yksilön odotuksista, tavoitteista ja mieltymyksistä suhteessa ryhmän vuorovaikutukseen. Ryhmädynamiikan tunnistaa siitä miten jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään, kenen kanssa he puhuvat ja millaisia tunteita he osoittavat toisiaan tai ryhmän toimintaa kohtaan.

Toimiessamme ryhmässä olemme aina vuorovaikutuksessa muiden ryhmän jäsenten kanssa, tällöin muodostuu aina jonkinlainen suhde. Näin ollen ryhmän sisälle muodostuu erilaisia suhdejärjestelmiä, jotka ohjaavat ryhmän toimintaa. Näitä ovat tunne-, kommunikaatio-, normi-, rooli- ja valtasuhteet. Järjestelmiä voidaan muodostaa virallisesti tai ne voivat muodostua epävirallisesti, kun ryhmän jäsenet omavaltaisesti ottavat valtaa ryhmän toiminnassa. Ryhmän suhdejärjestelmät vaikuttavat kokoajan toisiinsa ja saavat aikaiseksi tunteen, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Ryhmän kommunikaatiorakenteessa toimiminen saa aikaan erilaisia rooleja. Rooleista käsin ryhmän jäsenet käyttävät valtaa ja vaikuttavat päätöksiin sekä saavat hyväksynnän tunnetasolla. Jäsenet myös valvovat normien ja sääntöjen noudattamista. Kommunikaatiorakennetta puolestaan säätelee tunnerakenne, ryhmän jäsenet hakeutuvat toimimaan niiden kanssa, jolta tuntevat saavansa tukea ja hyväksyntää. Sitä voidaan havainnoida mm. ilmeiden, eleiden tai ilmapiirin kautta.

VERTAISTUKIRYHMÄN VAIHEET

Jokaisella ryhmällä on elinkaari, eli ryhmän prosessi, johon ryhmän dynamiikka vaikuttaa.

Tutkijoiden mukaan ryhmän aikana on havaittavissa erilaisia vaiheita, joiden kautta ryhmä etenee. Ryhmänohjaajan rooli ja tehtävät painottuvat eritavoin ryhmän eri vaiheissa. Lyhytkestoisissa ryhmissä kaikki vaiheet eivät ehdi ilmetä.

Muodostumisvaihe:
tutustuminen, ilmapiirin tunnustelu, varovaisuus, arkuus, muodollisuus, oman paikan ja roolin etsiminen, tehtävien, toimintatavan ja pelisääntöjen tunnustelu
Riippuvuus ohjaajasta

Kuohuntavaihe:
päämäärät, normit ja toimintatavat alkavat selkiintyä, yhteenkuuluvuus kasvaa, sisäisen hierarkian kehitys, jäsenten erot tulevat esiin, konflikteja voi ilmentyä, rohkeus ja innostus kasvaa, mielipiteitä jaetaan
Kritiikki ohjaajia kohtaan

Yhdenmukaisuusvaihe:
toimintamallit vakiintuvat, yhteiset normit, samanmielisyys ja yhteenkuuluvuus, kiinteys ja yhteistyö kehittyvät, ristiriidat pyritään selvittämään ja niitä vältellään, viestintä avointa, myös eriäviä mielipiteitä, oma rooli muotoutuu, joustavuus, kompromissit, vapautunut ilmapiiri

Toimivan työskentelyn vaihe:
yhteistyö tehokasta ja tavoitesuuntautunutta, vapautunut, joustava ja avoin ilmapiiri, jokaisen rooli jäsentynyt, energisyys, yhteisvastuu, ristiriitojen erimielisyyden ja kielteisten tunteiden kohtaaminen ja ratkaisu, ryhmän etu oman edun edellä

Lopettamisvaihe:
tavoitteeseen pääsy, haikeus, ahdistus, helpotus, sosiaalisen yhteisön loppuminen

HYVÄ RYHMÄOHJAAJA

Jokainen meistä tekee työtä persoonallaan. Meillä kaikilla on omat vahvuudet ja heikkoudet ja niiden tunnistaminen ja tunnustaminen auttaa hyväksymään ne toisissakin. Ryhmän ohjaajan persoonallisuus ja taidot toimivat mallina muille ryhmän jäsenille.

Ryhmäohjaajan ominaisuudet ilmenevät kaikissa hänen käytännön sanoissaan ja teoissaan ja niitä ohjaaja voi oppia kehittämään. Vertaisryhmä ohjauksessa on joitakin ominaisuuksia, joiden taitaminen on tärkeää. Yksi niistä on empaattinen eläytyminen toisen ihmisen todellisuuteen intuitiivisesti eli aistinvaraisesti. Avoimeen ja aitoon kohtaamiseen tarvitaan kykyä tunnistaa ja tuntea omat tunteensa. Ryhmäläiset huomaavat helposti, jos ohjaajan sanat ja tunteet ovat ristiriidassa. Avoin ryhmänohjaaja on valmis kohtaamaan uusia, tuntemattomia ihmisiä ja asioita.

Ryhmän ohjaajan tulee luottaa ryhmän kykyyn ratkaista ongelmia. Ohjaaja voi luottaa aidosti ryhmän voimavaroihin ja kasvuun vasta sitten kun hän itse uskaltaa muuttua ja kasvaa. Ohjaajan tulee pystyä tasavertaiseen kunnioitukseen, hyväksyä vastavuoroisuus ja kunnioittaa yksityisyyttä. Välittömyys ja spontaanius ovat tärkeitä. Hyvä tilannetaju, taito havainnoida ja analysoida auttavat näkemään ryhmän tarpeita, dynamiikkaa ja prosessia. Havainnoinnin avulla ohjaaja pyrkii selvittämään mitä ryhmässä milloinkin tapahtuu ja miksi. Ryhmä hyötyy havainnoinnista kun ohjaaja viestii ryhmäläisille selkeästi ja käytännönläheisesti. Oman näkemyksen perustelu antaa heille aikaa ja tilaa pohtia ja käsitellä asiaa. Huumorin – ja tilannekomiikan tajun avulla ohjaaja voi pelastaa monta kiusallista tilannetta ja laukaista jännitteitä. Arkisuudella, realistisuudella ja käytännönläheisyydellä ohjaaja voi tuoda toivoa ilman turhia lupauksia.

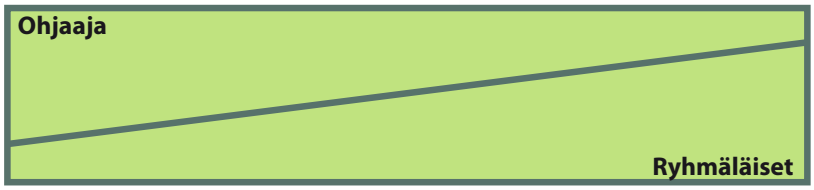
RYHMÄNOHJAAJAN TEHTÄVÄT

Hyväksi ryhmän ohjaajaksi ei voi opettaa, siihen kasvaa. Ainoa todellinen oppi on ryhmän ohjaaminen. Jokainen ryhmä on ainutlaatuinen ja kasvattaa ryhmänohjaajaa omalla tavallaan. Ohjaajan roolit muuttuvat ja painottuvat eri tavoin ryhmän eri vaiheissa. Käytännön ohjaustyössä oppii parhaiten milloin on tartuttava tiukasti ohjaksiin ja milloin niitä voi löysätä.

Ryhmän aloitusvaiheessa ohjaajan oma innostus ja motivaatio ovat yleensä voimakkaampia kuin ryhmäläisillä. Ajan mittaan ryhmäläisten osuus ja osallistuminen ryhmän prosessiin voimistuu ja tällöin ohjaaja voi vähentää omaa panostaan. Ohjaajan tehtävä on pitää huoli siitä, että vastuu yhteistoiminnasta ja sen tavoitteista jakautuu tasaisesti mahdollisimman monen osallistujan kesken.

Ohjaajan rooli ryhmän eri vaiheissa:

Ryhmän aloitusvaihe **Ryhmän päätösvaihe**



Ryhmänohjaajan tärkeimmät tehtävät:

- antaa aikaa tavoitteille ja tutustumiseen
- herättää luottamuksen ja turvallisuuden tunteen
- havainnoi ja hyväksyy tunteita
- mahdollistaa tilan ryhmän sisäisille prosesseille
- toimii "kapellimestarina"
- ennakoi ja käsittelee pulmatilanteita
- suunnittelee ja ohjaa ryhmäharjoituksia
- hyväksyy epävarmuuden itsessään
- toimii ryhmän säiliönä eli vastaanottaa, käsittelee ja palauttaa tiedon jäsennellysti ryhmälleen

VERTAISTUKIRYHMÄN TOIMINNAN KUVAUS

Seuraavilla sivuilla olemme kuvanneet vertaistukiryhmän toimintaa Piippolan ammatti- ja kulttuuriopistossa kevään 2012 aikana. Ryhmä toimi pienryhmänä ja ryhmän 6 opiskelijajäsentä olivat aikuisopiskeljoita ja naisia. Ryhmä kokoontui 10 kertaa ja kokoontumisen kesto oli 2 tuntia. Kaksi viimeistä kokoontumista pidettiin yhdelläkertaa yhteisen retken muodossa. Ryhmän kokoontumispaikan valintaan kiinnitettiin erityistä huomiota. Vertaisryhmässä turvallisen ympäristön luominen on erittäin tärkeää, tilan tulisi olla rauhallinen ja ulkoiset häiriötekijät mahdollisimman vähissä. On hyvä, että tila on jokaisella tapaamiskerralla sama, sillä uuteen tilaan tottuminen vie osan huomiosta ja vaikuttaa työskentelyyn. Tilan tulee olla riittävän väljä, jotta toiminnalliset harjoitteet mahdollistuvat, mutta tarpeeksi pieni, jotta ryhmän vuorovaikutus, tiiviys, dialogisuus ja fyysisen läheisyyden oppiminen mahdollistuu.

Toiminnan kuvaus aloitetaan ryhmän yhdessä tuottamien tavoitteen ja yhteisten pelisääntöjen kuvauksella. Sen jälkeen jokaisesta kokoontumiskerrasta on erillinen kuvaus. Siina kuvataan sekä toiminta lyhyesti että toimintaan liittyvä pedagoginen ohjaus, tehtävät ja harjoitteet erillisinä liitteinä. Kuvaus sisältää tavoitteet jokaisen toiminnankuvauksen ohessa. Lopuksi on kirjattu havainnoidut ohjaajan haasteet ryhmän eri vaiheissa.

Ryhmän toiminnan kuvauksen lopusta löydät teosluettelon, jonka avulla voit valita omalle ryhmällesi sopivat harjoitteet.

VERTAISTUKIRYHMÄN TAVOITTEET

Itsetunnon paraneminen

Voimavarojen lisääntyminen

Unelmien, tavoitteiden ja toiveiden pohdinta

Arjenhallinnan lisääntyminen

Stressinhallinnan paraneminen

Rentoutuminen

Jännittämisen lieventyminen

VERTAISTUKIRYHMÄN HUONEENTAULU

OSALLISTUMINEN JA VAITIOLO

Osallistuminen ryhmään on vapaaehtoista. Ryhmäläisten motivaatio ja kiinnostus ovat keskeistä osallistumisessa. Ryhmän jäsen voi itse päättää minkä verran haluaa kertoa itsestään ja muistaa myös omat voimavaransa. Ryhmäläisten tulee muistaa yksityisyys ja vaitiololupaus.

VASTUUNOTTO, SITOUTUMINEN JA MOTIVAATIO

Ryhmässä jokainen on vastuussa omasta toiminnastaan, mutta huomioi toiset ryhmäläiset. Jokaiselle annetaan osallistumismahdollisuus ja kunnioitetaan tasavertaisuutta. Jokainen ryhmän jäsen kantaa vastuuta omasta sitoutumisestaan sekä ryhmän sääntöjen noudattamisesta. Jokainen vastaa omasta aktiivisuudesta ja motivaatiostaan.

VUOROVAIKUTUS RYHMÄSSÄ

Kaikki ryhmään osallistuvat ovat tasa-arvoisia. Jokaista ryhmän jäsentä ja hänen mielipidettään kunnioitetaan. Jokaista kohdellaan samanarvoisesti ja erilaisuus otetaan vastaan suvaitsevaisesti. Vuorovaikutuksessa ovat tärkeät, kuuntelu, aktiivinen keskustelu ja kannustus. Palaute annetaan rakentavasti ja tukevasti.

RYHMÄN TUKI JA KANNUSTUS

Ryhmässä jokainen jäsen huomioidaan yksilöinä tasa-arvoisesti ja erilaisuutta arvostetaan. Jokaisen kyvyt, taidot, tiedot ja kokemukset huomioidaan ryhmässä. Vertaisryhmässä toteutetaan vastavuoroisuuden periaatetta; kun ryhmälle antaa niin siltä myös saa. Ryhmässä muistetaan kiittää ja kannustetaan toisia. Kaikki toiminta lähtee kunnioituksesta ja luottamuksesta.

1. TAPAAMISKERTA

TUTUSTUMINEN
Ohjaajien esittely
Ryhmän jäsenten esittely: harjoitus ”ylös, alas”, liite 1.

TOIMINNAN TAVOITE:
Tutustuminen, kiinnittyminen ryhmään, vuorovaikutuksen virittäminen, vertaisuuden korostaminen

RYHMÄN TAVOITTEET JA SISÄLLÖT
Toiminnan esittely ja tarkoitus
Kokoontumisajankohdat ja kesto
Poissaoloista sopiminen
Ryhmän tavoitteet ja sisällöt harjoite, liite 1.

TOIMINNAN TAVOITE:
Ryhmän tavoitteen luominen, vuorovaikutuksen virittäminen, sitoutuminen ryhmään, osallisuus, ryhmäytyminen

YHTEISET PELISÄÄNNÖT JA RYHMÄN NIMEÄMINEN
Harjoite, liite 2
Ryhmän nimeäminen

TOIMINNAN TAVOITE:
Ryhmän turvallisuus, normien luominen, vuorovaikutuksen virittäminen, osallisuus, ryhmäytyminen

LOPPUKESKUSTELU

TOIMINNAN TAVOITE:
Ryhmän arviointi, tunnetilan, ilmapiirin ja sitoutumisen kartoitus. Älyllinen aktivointi

Ohjaajan tehtävät:
Ryhmän hallinta, riippuvuus ohjaajasta, avoimen, turvallisen ja innostavan ilmapiirin luominen, myönteisen ensivaikutelman antaminen, vuorovaikutukseen ja osallistumiseen kannustaminen, alkuahdistuksen ja -jännityksen lieventäminen

Pedagogiset tavoitteet:
Keskustelu tavoitteista (=orientaatioperusta) ja motivointi. 1. Orientointi; ennakkokuvan muodostaminen eli orientaatioperusta sisällöstä. 2. Motivointi: Mielenkiinnon herättäminen ja suuntaaminen uuteen asiaan.

2. TAPAAMISKERTA

TUTUSTUMINEN
Esittely Vahvuus- korttien avulla

TOIMINNAN TAVOITE:
Tutustuminen, kiinnittyminen ryhmään, vuorovaikutuksen virittäminen, vertaisuus

RYHMÄN TAVOITTEET JA SISÄLLÖT
Toiminnan esittely ja tarkoitus
Kokoontumisajankohdat ja kesto
Poissaoloista sopiminen
Tavoitteet ja sisällöt: harjoitus, liite 1.

TOIMINNAN TAVOITE:
Ryhmän tavoitteen luominen, sitoutuminen ryhmään, ryhmän turvallisuus ja luottamus, normien luominen, ryhmäytyminen

ITSETUNTO, liite 4.
Itsetunnon perusta
Hyvä itsetunto
Turvallisuuden tunne
Itsensä tiedostaminen
Yhteenkuuluvuuden tunne
Tehtävä- ja tavoitetietoisuus
Pätevyyden kokeminen
Itsetunnon ulottuvuudet
Hankittu itsetunto

TOIMINNAN TAVOITE:
Orientointi ryhmään ja sen sisältöihin sekä tavoitteiden ja orientaatioperustan muodostaminen/vahvistaminen

LOPPUKESKUSTELU

TOIMINNAN TAVOITE:
Ryhmän arviointi, tunnetilan, ilmapiiriin ja sitoutumisen kartoitus

Ohjaajan tehtävät:
Ryhmän hallinta, riippuvuus ohjaajasta, avoimen, turvallisen ja innostavan ilmapiirin luominen, myönteisen ensivaikutelman antaminen, vuorovaikutukseen ja osallisuuteen kannustaminen, alku ahdistuksen ja jännityksen lieventäminen

Pedagogiset tavoitteet:
Motivointi; tietoisen sisällöllisen mielenkiinnon herättäminen

3. TAPAAMISKERTA

KUULEMISKIERROS
Miltä tuntuu tulla ryhmään?
Mitä kuuluu?

TOIMINNAN TAVOITE:
Puheeksi ottaminen, keskustelun syventäminen, tunnetilan kartoitus

PERSOONALLISUUS JA MINUUS, liite 5.
Persoonallisuus
Minäkuva
Minä kuvan osa-alueet
Itseluottamus

TOIMINNAN TAVOITE:
Tietorakenteiden ja periaatteiden opettaminen; opiskelijoiden pitkäkestoiseen oppimiseen tähtäävää henkistä työskentelyä

"TUNNE ITSESI"
Musiikkimaalaus itsetuntemuksesta, liite 6.

TOIMINNAN TAVOITE:
Havainnollistaminen; asian valottaminen eri näkökulmista, esim. esimerkkien käyttö, tapausesimerkit sekä täsmentävät keskustelut ja tehtävät

LOPPUKESKUSTELU
"Vahvuus"-korttien avulla

TOIMINNAN TAVOITE:
Ryhmän arviointi, tunnetilan, ilmapiiriin ja sitoutumisen kartoitus

Ohjaajan tehtävät:
Ryhmän toiminnan ohjaus, keskustelun ohjaus, kannustus ja rohkaisu vuorovaikutukseen ja tunteiden ilmaisuun, motivointi, ryhmädynamiikan ja ilmapiirin havainnointi, puolueettomuus, neutraalius, vuorovaikutuksen tasa-puolisuus ja osallisuuden huomioiminen, positiivinen palaute.

Pedagogiset tavoitteet:
Uuden tiedon välittäminen ja orientaatioperustan täydentäminen yksityiskohdilla ja lisätiedolla; käyttämällä erilaisia opetusmuotoja; tiedon jäsentäminen ja tulkinta

4. TAPAAMISKERTA

KUULEMISKIERROS
"Vahvuuskorttien" avulla
Miltä tuntuu tulla ryhmään?
Mitä kuuluu?

TOIMINNAN TAVOITE:
Puheeksi ottaminen, keskustelun syventäminen, tunnetilan ja ryhmädynamiikan kartoitus

TOIVEET JA UNELMAT
"Elämäsi aarteita" kollaasi, liite 3.

TOIMINNAN TAVOITE:
Sisäistäminen; aikaisemman ajattelu- ja toimintamallin muokkaaminen sekä tulkinta.

RENTOUTUMINEN
Lyhyt rentoutuminen istualtaan 6 min.

TOIMINNAN TAVOITE:
Toiminnallinen aktivointi (toiminta, harjoittelu)

Ohjaajan tehtävät:
Ryhmän toiminnan ohjaus, keskustelun ohjaus, kannustus ja rohkaisu vuorovaikutukseen ja tunteiden ilmaisuun, motivointi, ryhmädynamiikan ja ilmapiirin havainnointi, puolueettomuus, neutraalius, vuorovaikutuksen tasa-puolisuus ja osallisuuden huomioiminen, positiivinen palaute

Pedagogiset tavoitteet:
Opitun kertaaminen; paneutuminen opitun asian keskeisimpiin kohtiin ennen uuteen asiaan siirtymistä.

5. TAPAAMISKERTA

KUULEMISKIERROS
Mitä kuuluu?
Miltä tuntuu tulla ryhmään?

TOIMINNAN TAVOITE:
Kuulluksi tuleminen, vertaistuen aktivointi ja jakaminen, tunnetilan ja ryhmädynamiikan kartoitus

TARPEET
Perustarpeet
20 vinkkiä omien tarpeiden tunnistamiseen, liite 7.
20 vinkkiä itsen arvostamisen ja itseluottamuksen vahvistamiseen, liite 7.
Vinkkejä arjen helpottamiseen, liite 8.

TOIMINNAN TAVOITE:
Tiedon jäsentely, esim. oleellisten seikkojen erottaminen, epäselvien kohtien tunnustaminen

RENTOUTUMINEN
Rentoutus 10 min.

TOIMINNAN TAVOITE:
Ryhmän rentouden lisääminen.
Toiminnallinen aktivointi (harjoittelu)

Ohjaajan tehtävät:
Ryhmän rohkaisu ja toiminnan aktivointi, yhteishengen ja rentoutumisen vahvistaminen, aitous, huumori, ryhmädynamiikan ja ilmapiirin havainnointi

Pedagogiset tavoitteet:
Systematisointi; opitun asian selventävä jäsentely esim. kysymyksiä esittämällä ja uutta asiaa pohtimalla; asioiden keskinäisten yhteyksien ja suhteiden tiedostaminen

6. TAPAAMISKERTA

KUULEMISKIERROS
Mitä kuuluu?
Miltä tuntuu tulla ryhmään?

TOIMINNAN TAVOITE:
Kuulluksi tuleminen, vertaistuen aktivointi ja jakaminen, tunnetilan ja ryhmädynamiikan kartoitus

VOIMAVARAT, liite 8.
Voimavarat ja jaksaminen
Ahdistuksen tietoiset hallintakeinot
Selviytyminen
Selviytymisen 6 kanavaa
Tunne reaktiosi
Elämänhallinta

TOIMINNAN TAVOITE:
Ryhmän aktivointi, vuorovaikutuksen lisääminen, vertaisuuden jakaminen…

RYHMÄN TUKI JA POSITIIVINEN PALAUTE
"Selkälaput" harjoite, liite 1.

TOIMINNAN TAVOITE:
Tiedon kehittäminen taidoksi tai suoritusvalmiudeksi.

RENTOUTUMINEN
Rentoutus makuultaan 18 min.

TOIMINNAN TAVOITE:
Ryhmän rentoutuminen. Toiminnallinen aktivointi (harjoittelu).

Ohjaajan tehtävät:
Ryhmän rohkaisu ja toiminnan aktivointi, yhteishengen ja rentoutumisen vahvistaminen, aitous, huumori, ryhmädynamiikan ja ilmapiirin havainnointi

Pedagogiset tavoitteet:
Harjoitteleminen: tiedon muuttaminen taidoksi tai suoritusvalmiudeksi mallin mukaan tai yhdessä muiden kanssa

7. TAPAAMISKERTA

KUULEMISKIERROS
Mitä kuuluu?

TOIMINNAN TAVOITE:
Kuulluksi tuleminen, vertaistuki, tunteiden ilmaisu ja jakaminen, yhteisen jakamisen ja oppimisen mahdollistuminen

STRESSI JA JÄNNITYS, liite 9.
Haitallisen stressin oireita
Stressin hallintakeinoja
Stressi testit
Jännitys
Jännityksen oireita
Mikä auttaa?
Vinkkejä rentoutumiseen

TOIMINNAN TAVOITE:
Dialogisuus ja sisäistäminen; aikaisemman ajattelu- ja toimintamallin muokkaaminen keskustelun avulla

Ohjaajan tehtävät:
Ryhmän jäsenten keskustelun ja pohtimisen ohjaaminen, rohkaisu tunteiden ilmaisuun ja jakamiseen, kannustaminen kehittymiseen ja uusien puolien löytämiseen, ajan antaminen ryhmän toiminnalle ja oppimisen mahdollistaminen, avoimuuden ja keskinäisen solidaarisuuden edistäminen, dialogisuus

Pedagogiset tavoitteet:
Soveltaminen; uusien tehtävien ratkaiseminen opitun avulla

8. TAPAAMISKERTA

KUULEMISKIERROS
Miltä tuntuu?
Mitä kuuluu?

TOIMINNAN TAVOITE:
Kuulluksi tuleminen, vertaistuki, tunteiden ilmaisu ja jakaminen, yhteisen jakamisen ja oppimisen mahdollistuminen

RENTOUTUMINEN
Pitkä rentoutus 27 min.
Miten rentoudun? Mikä rentoutumistapa minulle sopii?

TOIMINNAN TAVOITE:
Opitun soveltaminen todellisuuteen, sen muuttaminen ja käsittely sekä uuden toimintatavan omaksuminen

RETKEN SUUNNITTELU

TOIMINNAN TAVOITE:
Älyllinen aktivointi (ymmärrys, ajattelu)

Ohjaajan tehtävät:
Ryhmän jäsenten keskustelun ja pohtimisen ohjaaminen, rohkaisu tunteiden ilmaisuun ja jakamiseen, kannustaminen kehittymiseen ja uusien puolien löytämiseen, ajan antaminen ryhmän toiminnalle ja oppimisen mahdollistaminen, avoimuuden ja keskinäisen solidaarisuuden edistäminen, dialogisuus, ryhmän valmistelu päättymiseen

Pedagogiset tavoitteet:
Kontrolli; opitun asian ja sen pohjalta muodostetun uuden ajattelu- ja toimintamallin käyttökelpoisuuden arviointi

9. JA 10. TAPAAMISKERTA

RYHMÄN YHTEINEN RETKI

TOIMINNAN TAVOITE:
Arviointi ja päätös

VOIMAVARAT JA ARJENHALLINTA
fyysinen kunto
ravinto
elämäntavat
nukkuminen
riittävä liikunta
tunne- elämän ja mielen tasapainon hoitaminen
ihmissuhteiden vaaliminen

TOIMINNAN TAVOITE:
Oman ajattelun arviointi.

AJANKÄYTTÖ
elämänleipä harjoite

TOIMINNAN TAVOITE:
Oman toiminnan arviointi ja uusien tehtävien ratkaiseminen opitun tiedon avulla

RYHMÄN TOIMINNAN ARVIOINTI JA RYHMÄN LOPETUS
”mitä otan-mitä jätän” harjoite
sanallinen palaute
”mitä jään kaipaamaan” harjoite

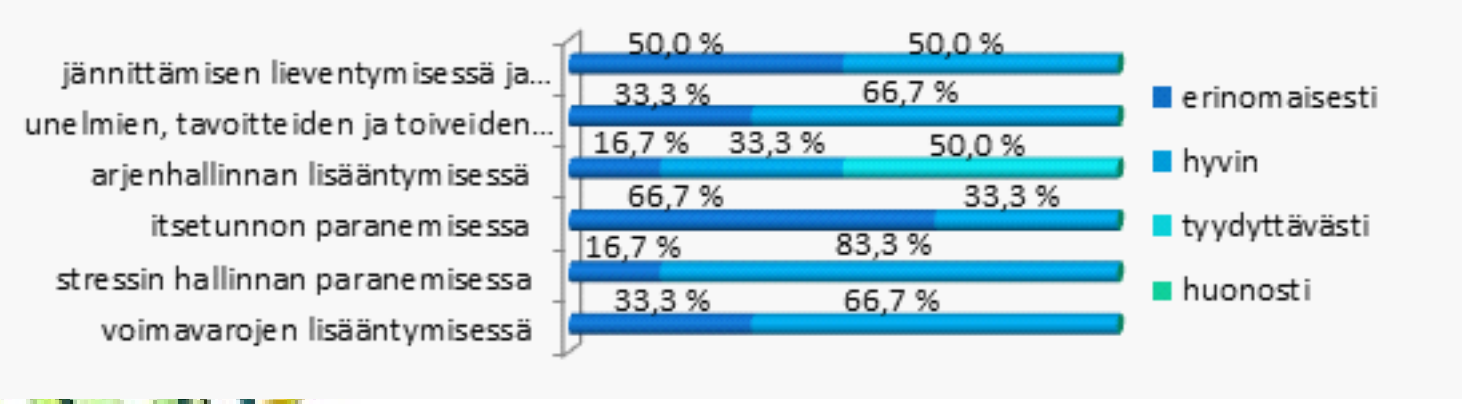
TOIMINNAN TAVOITE:
Yhteisen toiminnan arviointi; uuden toimintamallin toimivuuden ja yhdessä opitun kriittinen tarkastelu

Ohjaajan tehtävät:
Ryhmän valmistelu ja ajan antaminen päättymiseen, rohkaisu tunteiden ilmaisuun ja jakamiseen, ryhmän päättäminen, kannustus yhteyden säilymiseen ja arvioinnin ohjaus.

Pedagogiset tavoitteet:
Kontrolli; opitun asian ja sen pohjalta muodostetun uuden ajattelu- ja toimintamallin käyttökelpoisuuden arviointi sekä oman oppimisen arviointi. Toiminnan kehittäminen.

TOIMINNAN ARVIOINTI

Vertaistukiryhmässä laadittuja tavoitteita olivat voimavarojen lisääntyminen, stressin hallinnan paraneminen, itsetunnon paraneminen, arjenhallinnan lisääntyminen, unelmien, toiveiden ja tavoitteiden selkeytyminen ja jännittämisen lieventy-minen ja rentoutuminen. Seuraavasta kaaviosta selviää ryhmäläisten arvio näiden asioiden toteutumisesta.



Arvioitaessa mielenterveyden edistämisen mahdollisuuksia vertaistukiryhmässä, koettiin onnistumisia mm. itsetunnon paranemisessa, voimavarojen lisääntymisessä ja sosiaalisten tekijöiden aktivoinnissa. Voimavarojen koettiin lisääntyneen ryhmän aikana ja itsetunnon paranemisesta annettiin runsaasti positiivista palautetta. Sosiaalistentekijöiden aktivoinnissa onnistuttiin ryhmässä hyvin. Arvioinnissa annettiin positiivista palautetta ryhmän kannustavasta ilmapiiristä, kannustuksesta, luottamuksesta ja ryhmäläisten asioista välittämisestä. Sosiaalisten tekijöiden aktivointi on näkynyt jaksamisen ja mielenterveyden edistävänä tekijänä ryhmän jälkeenkin. Arvioinnin perusteella voidaan todeta, että vertaistukiryhmän avulla on onnistuttu mielenterveyden edistämisen työssä. Vertaistukiryhmä voi olla yksi tapa oppilaitoksissa edistää mielenterveyttä.

Arvioitaessa erityispedagogiikan ja kokemuksellisen oppimisen näkökulman toteutumista vertaistukiryhmässä, korostui havainnointi omasta ja toisen tilanteesta, sen suhteuttaminen omaan tilanteeseen ja kokemusmaailmaan sekä laajemman ajatusmaailman saavuttaminen. Vertaisryhmä korosti sosiaalisia vuorovaikutussuhteita ja asennetta yhteiseen tavoitteeseen pääsemisessä. Arvioinnissa Cip-mallin koettiin olevan hyvä työkalu opiskelijoiden lähestymiseen ja ryhmän kokoamiseen. Lerkkasen mallilla on hyvät lähtökohdat pedagogisen vertaistukiryhmän sisältönä ja pedagogisena pohjana.

Voidaankin sanoa, että vertaistukiryhmällä on mahdollisuutensa erityispedagogisen ohjauksen kanavana. Erityisen merkittävänä tässä kehittämistyössä esiintyi itsetunnon kehittyminen, oman itsensä ja erityisyytensä tunnistaminen ryhmässä. Myös aikuiset opiskelijat tarvitsevat hyväksyviä ja kannustavia yhteisöjä, joissa he tulevat hyväksytyksi sellaisena kuin olevat. Sen tuntemuksen edistävät vaikutukset näkyvät opintojen edistymisessä ja oppimisen valmiuksien lisääntymisessä monella muotoa.

Sosiaalipedagogisista näkökulmista katsottuna vertaistukiryhmä onnistui hyvin erityisesti ryhmän dynamiikassa ja ryhmäsuhteiden luomisessa. Ryhmään pystyttiin luomaan jakamisen, tukemisen ja yhteishengen ilmapiiri, joka kannusti vertaisuuden kehitystä. Ohjaajien mukaan ryhmässä tulleita tunnepurkauksia onnistuttiin ohjaamaan hyvin ja henkilökohtaisen ohjauksen tarpeeseen vastattiin. Erityisen hyvin koettiin onnistuneen ryhmän vertaisuuden ohjauksessa siihen suuntaan, että ryhmän jäsenet tukivat omaehtoisesti toinen toistaan. Merkittäväksi tulokseksi tässä kehittämistyössä on noussut vertaisuuden kehittyminen ja opiskelijan oman tukiverkoston kehittyminen niin, että se näyttää kantavan heitä jatkossa.

Jatkossa olisi mielekästä kokeilla ryhmämallia erilaisille kohderyhmille. Tämän vertaistukiryhmän kokeilun myötä on syntynyt tietoa, jota voidaan hyödyntää monien muiden ryhmien ohjauksessa. Tässä mallissa ovat yleishyödylliset, mielenterveyttä edistävät aiheet. Toisaalta kehittämistyön tuottama tieto siitä, että tarvetta olisi jaksamisen tukemiseen vaikeassa elämäntilanteessa, tarjoaa mahdollisuuden uudelle ryhmälle juuri tästä näkökulmasta. Yhdistämällä oppilashuollollinen ja pedagoginen tietämys, voidaan kohdentaa ryhmiä eri tilanteessa oleville opiskelijoille ja räätälöidä se heidän tarpeidensa mukaisesti. Tällöin voidaan huomioida opiskelijoiden oppimisen haasteiden mukainen ohjaus ja vertaisuuden aktivointi. Tämän kehittämistyön tuottama tieto ja vertaistukimalli voitaisiin hyödyntää yhdeksi arkipäivän tuen antamismahdollisuudeksi oppilaitoksissa. Uusissa malleissa voitaisiin kokeilla erilaisia toiminnallisia menetelmiä nykyistä aktiivisemmin ja keskittyä vertaisuuden aktivointiin voimallisemmin.

Lähteitä harjoitteiden valintaan:

Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoitteita ryhmän kehittämiseksi. Kataja, Jukka & Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Jyväskylä: PS-kustannus.

Itsetunto kohdalleen. Harjoituksia itsetunnon ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2011. Jyväskylä:PS-kustannus

Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja. Järvinen, Ritva & Taajamo, Terhi 2006. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Aalto, Mikko 2000.Ryttylä; My Generation Oy

Ryhmä toimimaan. Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Leskinen Eija 2010. Jyväskylä: PS-kustannus

Rakenna hyvä luokkahenki. Salovaara, Reija & Honkonen, Tiina 2011. Jyväskylä:PS-kustannus

Pesäpuu Ry, Lastensuojelun erityisosaamisen keskus
http://www.pesapuu.fi/

Lähteet:

Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation

Ahvenainen, Ossi & Ikonen, Oiva & Koro, Jukka 1999.Erityispedagogiikka 2. Erityiskasvatuksen käytäntö. Helsinki: WSOY.

Bion, W.R. 1979. Kokemuksia ryhmistä. Ryhmädynamiikka psykoanalyysin näkökulmasta. Espoo.Weiling+Göös

Engeström, Y. 1991. Perustietoa opetuksesta. Helsinki:Valtiovarainministeriö

Hautamäki, Jarkko & Lahtinen, Ulla & Moberg, Sakari & Tuunainen, Kari 1999. Erityispedagogiikka 1. Erityispedagogiikka tieteenä. Helsinki: WSOY

Hjulberg, Susanna 2011. Ammatillisen erityisopetuksen kehittäminen- hankesuunnitelma.

Järvinen, Ritva & Taajamo, Terhi 2006. Vertaisryhmän ohjaajan käsikirja. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Kataja, Jukka & Jakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoitteita ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kaukkila, Veli & Lehtonen, Elisa 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy

Kopakkala, Aku 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki; Edita Prima Oy

Launonen, Leevi & Puolimatka, Tapio 2000. Sosiaalipedagogiikan ihmiskäsitys ja etiikka. Kuopio: Kuopion yliopisto

Leppilampi, Asko & Peikkari, Ulla 1999. Opitaan yhdessä. Aikuiskoulutusta yhteistoiminnallisesti. Lahti: Asko Leppilampi

Lerkkanen, Jukka 2002. Koulutus- ja uravalinnan ongelmat. Koulutus- ja uravalinnan tavoitteen saavuttamista haittaavat ajatukset sekä niiden yhteys ammattikorkeakoulu opintojen etenemiseen ja opiskelijoiden ohjaustarpeeseen. Jyväskylä: Kopijyvä.

Narumo, Reija 2010. Ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät kriisistä selviytymisen tukena. Teoksessa Suomen mielenterveysseura 2010. Kyllä me yhdessä selvitään. Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa. Helsinki:Suomen mielenterveyseura

Pesäpuu Ry, Lastensuojelun erityisosaamisen keskus 2012
http://www.pesapuu.fi/

Salovaara, Reija & Honkonen, Tiina 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. Jyväskylä:PS-kustannus

Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen. Harjoituksia itsetunnon ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä:PS-kustannus

Träskelin, Kirsi 2012. ”Voima”-ryhmä, Vertaistukiryhmän toimintamallin kehittäminen Piippolan ammatti- ja kulttuuriopistossa, Humanistinen ammattikorkeakoulu

Vuorinen, Ilpo 2005. Tuhat tapaa opettaa. Tampere:Resurssi

Liite 1

VERTAISTUKIRYHMÄN TUTUSTUMISHARJOITE

YLÖS-ALAS-TUTUSTUMINEN:

Istutaan ringissä, niin, että kaikilla on katsekontakti toisiinsa.
Ohjaaja aloittaa kertomalla itsestään. Aina kun kerrottu asia koskee myös jotain muuta ryhmäläistä, nostaa hän käden ylös. Näin huomataan vertaiset asiat ryhmässä.
Näin käydään koko ryhmä läpi.

VERTAISTUKIRYHMÄN POSITIIVISEN PALAUTTEEN JA VASTAANOTTAMISEN HARJOITE

"SELKÄLAPUT":

Jokaisen ryhmäläisen selkään teipataan A4-kokoinen paperi. Jokaiselle jaetaan kynä. Jokainen käy kirjoittamassa toisten selkälappuihin positiivisia asioita hänestä.
Laput otetaan pois ja jokainen lukee mitä hänestä on kirjoitettu ja millaisia ajatuksia ja tunteita se herättää.

VERTAISTUKIRYHMÄN TAVOITTEIDEN JA SISÄLTÖJEN LAATIMISEN HARJOITE:
Tehtävän alustus kysymys:
"MILLAISIA AIHEITA HALUAISIT TÄSSÄ RYHMÄSSÄ KÄSITELTÄVÄN, JOTTA OLISIT TYYTYVÄINEN RYHMÄN LOPUTTUA?"

- Post it laput seuraavilla teksteillä valittavaksi, sekä tyhjiä lappuja, johon voi kirjoittaa omia aihevalintoja
  - itsetunto
  - elämän arvot
  - perhe, harrastukset, opiskelu
  - omat voimavarat
  - stressin hallinta
  - tunteet
  - talous
  - tavoitteet ja toiveet elämässä
  - arjen hallinta
  - motivaatio
  - jännittäminen
  - pelko
  - rentoutuminen
  - tarpeiden tunnistaminen
  - unelmat
- Valitse viisi sinulle tärkeintä aihetta

Keskustelua aiheesta ja lopullinen aiheiden valinta

Liite 2

VERTAISTUKIRYHMÄN SÄÄNNÖT/HUONEEN TAULUN LAATIMISEN HARJOITUS:

OSALLISTUMINEN/ VAITIOLO		VUOROVAIKUTUS		VASTUU, (SITOUTUMINEN/ MOTIVAATIO)		RYHMÄN TUKI JA KANNUSTUS	
Mikä vaikuttaa ryhmän toimintaan, osallistumisen edellytykset? Miten osallistun?		Mitä otan huomioon vuorovaikutuksessa? Miten olen vuorovaikutuksessa ryhmässä?		Mistä otan vastuun ryhmässä? Miten osoitan sitoutumiseni ja motivaationi?		Miten tuen ja kannustan toisia ryhmässä? Mitä otan huomioon toiminnassani?	
toimin vapaaehtoisesti		toimin tasa-arvoisesti		olen vastuussa omasta toiminnasta ryhmässä		huomioin yksilöllisyyden ja arvostan erilaisuutta	
noudatan vaitiolovelvollisuutta		kunnioitan toisia		huomioin toiset		huomioin tasa-arvon	
huolehdin omasta motivaatiostani		huomioin samanarvoisuuden		olen vastuussa omasta sitoutumisestani		huomioin kannustavan työotteen	
olen kiinnostunut		kuuntelen		olen vastuussa aktiivisuudestani		jos annan, niin saan	
huomioin omat voimavarani		keskustelen		annan osallistumismahdollisuuden kaikille		otan kyvyt, tiedot ja taidot huomioon	
kerron vain sen verran kuin haluan		annan rakentavaa palautetta		pidän huolta omasta motivaatiostani		muistan kiittää	
kunnioitan yksityisyyttä		pyrin suvaitsevaisuuteen		kunnioitan sääntöjä		pyrin luottamukseen, säilytän luottamuksen	
olen aktiivinen		muistan kannustaa		kunnioitan tasavertaisuutta		muistan kunnioituksen	

Ylläolevasta taulukosta ryhmän jäsenet voivat rastittaa itselleen tärkeimmät seikat vertaistukiryhmän säännöiksi. Lisäksi ryhmäläisillä on mahdollisuus kirjoittaa taulukkoon omia ajatuksia säännöistä.

Harjoituksen jälkeen keskustellaan valinnoista ja tehdään yhteenveto ryhmän huoneentauluksi. Huoneentaulu pidetään näkyvissä aina ryhmän kokoontuessa ja tarvittaessa palataan sääntöihin.

Liite 3

VERTAISTUKIRYHMÄN TUTUSTUMISHARJOITE

Tavoitteena on laittaa siemeniä itämään jollekin uudelle ja mielenkiintoiselle omassa elämässä.

ELÄMÄNI AARTEITA - KOLLAASIN RAKENTAMINEN

- Tämän hetken tärkeitä asioita
- Taitoja ja hyviä asioita, joita minussa jo on
- Taitoja/ asioita, joissa aion tulevaisuudessa kehittyä
- Pieni unelma, jonka voisin helposti toteuttaa

KOONTI

- Asetutaan piiriin ja esitellään valmiit (tai lähes valmiit) kollaasit ryhmälle vuorotellen
- Jos aikaa on vähän, voidaan esitellä vain parille
- Kunkin esittelyn jälkeen ryhmä saa tehdä muutamia kysymyksiä
- Myös ohjaaja voi kysellä, esim. seuraavia asioita:
  - Miltä kollaasin teko tuntui?
  - Miksi tavoitteiden, toiveiden ja unelmien tunteminen ovat tärkeitä asioita?
  - Mitä hyötyä niistä on?

Liite 4

ITSETUNTO

Itsetunto on tunnetta, että olen hyvä. Se on itsensä arvostamista, oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutlaatuisena, kykyä arvostaa muita ihmisiä, itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa, riippumattomuutta muiden mielipiteistä sekä epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä.

(Keltikangas-Järvinen 1994)

HYVÄ ITSETUNTO (Borba 1989)

- Turvallisuuden tunnetta
  - on hyvä olo, luottamus muihin ihmisiin
- Itsensä tiedostamista
  - tuntee omat ominaisuutensa, roolinsa
- Yhteenkuuluvuuden tunnetta johonkin ryhmään tai yhteisöön
  - jolta saa hyväksyntää
- Tehtävä- ja tavoitetietoisuutta
  - ottaa vastuuta, ratkaisee ongelmia, asetaa itselleen realistisia tavoitteita
- Pätevyyden tunnetta ja onnistumisen kokemuksia
  - pitää itseään taitavana ja arvotettuna, uskaltaa ottaa riskejä ja sietää pettymyksiä

ITSENSÄ TIEDOSTAMINEN

- Itsensä tiedostaminen on tarkkaa ja realistista käsitystä itsestä ja siihen kuuluvat näkemys omista rooleista, tuntomerkeistä ja fyysisistä ominaisuuksista
- Itsensä tiedostamisessa voi kehittyä opettelemalla:

1. arvioimaan itseään realistisesti
2. tiedostamaan, mikä vaikuttaa omaan toimintaan
3. ilmaisemaan omat tunteet ja asenteet.

ITSETUNNON PERUSTA

- Perityt ominaisuudet; älykkyys, kyvyt
- Tunne omasta rakastettavuudesta syntyy hyvän varhaisen vuorovaikutuksen ja hoivan tuloksena
- Tunne omasta ainutlaatuisuudesta ja arvosta (syntyy lapsuuden tärkeiden ihmisten avulla)
- Tunne oman elämän kontrollista
- Omat onnistumiset, taidot, hyvin työstetyt pettymykset, jotka näkyvät hankittuna itsetuntona

TURVALLISUUDEN TUNNE

- Itsetunnon tärkein alue, koska se on edellytys muiden osa-alueiden tasapainoiselle kehitykselle
- Se ilmenee hyvänä olona, myönteisenä suhtautumisena muutoksiin
- Turvallisuus koostuu:
  - fyysisestä ja emotionaalisesta turvallisuuden tunteesta
  - myönteisestä ilmapiiristä
  - kyvystä luottaa toisiin
  - kyvystä ennakoida tapahtumien seurauksia kokemuksen perusteella
  - kyvystä ymmärtää omat rajansa sekä ympäristön asettamat säännöt

YHTEENKUULUVUUDEN TUNNE

- on ryhmään kuulumisen ja hyväksynnän tunnetta varsinkin sellaisissa ihmissuhteissa, jotka koetaan tärkeiksi
- on tunnetta siitä, että muut kunnioittavat ja arvostavat itseä sekä tunnetta siitä, että kaikki ovat tasa-arvoisia ryhmän jäseniä
- edellyttää myös sosiaalisten taitojen hallintaa, toisten ominaisuuksien arvioimisen sekä toisten kannustamisen hallintaa

TEHTÄVÄ- JA TAVOITE- TIETOISUUS

- Tehtävätietoisuuteen liittyy tunne päämäärästä, aloitteellisuudesta ja motivaatiosta
  - yksilö miettii käyttäytymistään ja tietää, mitä hän haluaa saavuttaa ja mitä olla
- Yksilö kokee sisäistä voiman tunnetta asettamalla itselleen realistisia ja saavutettavissa olevia tavoitteita

ITSETUNNON ULOTTUVUUDET

- Akateeminen itsetunto
  - kognitiivinen suoriutuminen
  - luottamus omiin kykyihin ja taitoihin
- Sosiaalinen itsetunto
  - roolit ja asema ryhmässä
  - tunne sosiaalisesta selviytymisestä
- Emotionaalinen itsetunto
  - henkiset ominaisuudet, luonne
  - omien tunteiden tiedostaminen ja hyväksyminen
- Fyysinen itsetunto
  - ulkonäkö ja terveys
  - oman kehon hallinta

PÄTEVYYDEN KOKEMINEN

- Kun kaikki edelliset osa-alueet ovat kunnossa, ihminen uskaltaa ottaa riskejä ja huomaa olevansa arvokas ja tärkeä
- lisääntyy, kun saavuttaa tavoitteensa, jotka ovat realistisia
  - yksilö huomaa onnistuvansa ja pätevyyden tunne lisääntyy
- Kun pätevyyden tunne on vahva, yksilö sietää myös epäonnistumisia, jotka väistämättä kuuluvat ihmisen elämään
  - epäonnistumiset koetaan oppimistilanteina

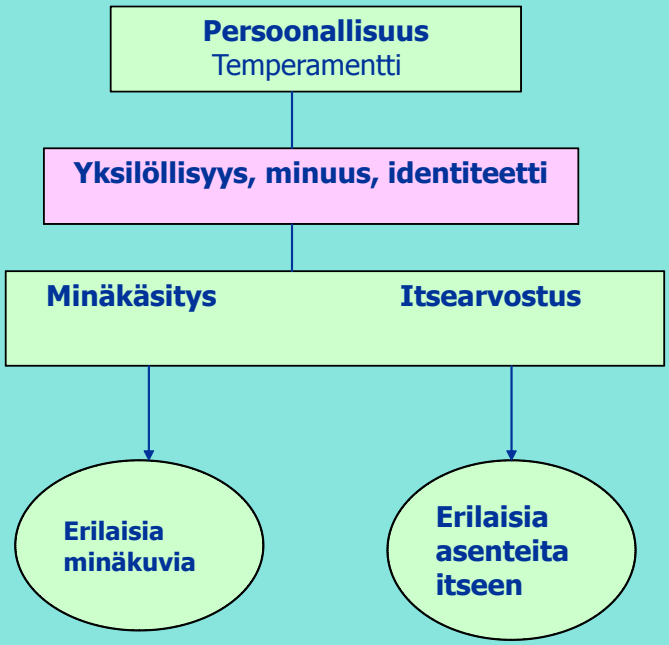
HANKITTU ITSETUNTO

- Menestyminen ja onnistuminen kohottaa itsetuntoa
- Myöhemmät elämäkokemukset voivat järkyttää tai parantaa itsetuntoa
- Työssä tai harrastuksissa pärjääminen tukee itsetuntoa
- Aikuisenakin voi vielä löytää itsestään uusia voimavaroja, joilla voi korvata aikaisemmin rakentunutta kuvaa itsestään
- Naisille äitiyden kokeminen tarjoaa mahdollisuuden itsetuntoa korjaavaan kokemukseen
  - koska äidin rooli on yleensä arvostettu
  - lisäksi äiti saa vauvaltaan varauksetonta ihailua ja palautetta
  - joillekin myös ”selviytymiskokemus”

Liite 5

PERSOONALLISUUS JA MINUUS

- Persoonallisuus on kokoava käsite, kun puhutaan ihmisen yksilöllisyydestä, minuudesta ja identiteetistä.
- Minuus ja identiteetti käsitetään usein toistensa synonyymeiksi, jolloin niillä kuvataan ihmisen ydinolemusta ja ainutlaatuisuutta.
- Identiteetillä tarkoitetaan yksilön suhteellisen selkeää ja pysyvää minäkäsitystä.



PERSOONALLISUUS

- Persoonallisuus muodostuu fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten piirteiden summana
- Arkikielessä persoonallisuuden piirteiden kokonaisuutta kuvataan luonteella.
- Temperamentti on lapsuuden varhaisvaiheissa kehittyvä reaktio- ja käyttäytymistapa, jonka perustuu yksilön biologiseen ja geneettiseen rakenteeseen. sen vaikutus vähenee kun yksilö oppii ympäristönsä ja kulttuurinsa toimintatapoja
- Persoonallisuuden kehittymiseen vaikuttavat perimä ja ympäristö. Myös yksilön kokemukset ja suuntautuneisuus vaikuttavat siihen miten persoonallisuus kehittyy ja minkälaisia meistä tulee.
- Mieti miten
  - miten fyysiset ominaisuudet vaikuttavat?
  - missä ympäristössä ja minkälaisten vaikutteiden piirissä yksilö on elänyt?
  - miten yksilö omalla yksilöllisyydellään muokkaa ja työstää omaa toimintaansa?

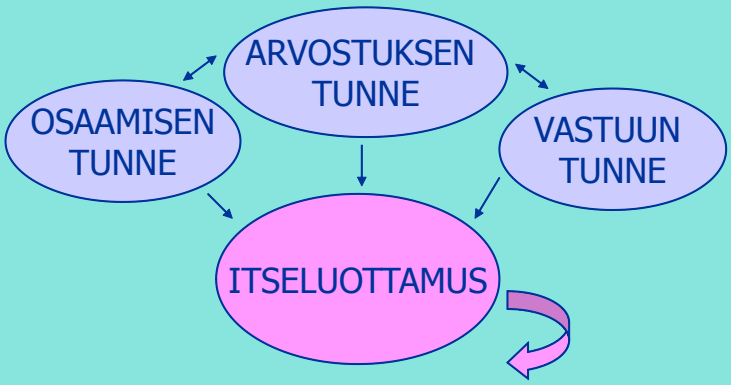
MINÄKUVA

- Identiteetti on yksilön kokemukset omasta itsestään (minäpystyvyys, itseluottamus, itsetunto jne.)
- Minäkäsitykseni muodostuu erilaisista minäkuvista, joita olen sisäistänyt itsestäni elämäni aikana. Minkälainen olen? Mihin pystyn?
- Itsearvostus kuvaa sitä kuinka paljon kohdistan itseeni myönteisiä tunteita ja ajatuksia.
- Itsesäätelyllä ohjaan ulkoista toimintaani, muokkaan sisäisiä elämyksiä ja ylläpidän psyykkistä tasapainoani.

Minäkäsitystä pidetään ihmisen tärkeänä ominaisuutena, koska:

- Ihminen toimii sen mukaan, millainen käsitys hänellä on itsestään eikä sen mukaan, millaiset hänen todelliset ominaisuutensa ovat
- Ihminen tulkitsee tilanteet minäkäsityksestään käsin
- Minäkäsitys määrää, mitä ihminen odottaa tulevaisuudelta
- Ihmisellä on taipumus toimia odotustensa mukaisesti, joten minäkäsitys ennustaa tulevaa

SOSIAALINEN OSA	EMOTIONAALINEN OSA
Millaisia rooleja minulla on? Ovatko roolini sopusoinnussa keskenään? Miten ihmiset suhtautuvat minuun? Millainen asemani on lähimmässä ystäväpiirissäni?	Millaisia tunteita koen eniten? Olenko pessimistinen vai optimistinen elämäni suhteen? Tunnenko itseni usein ahdistuneeksi?
FYYSINEN OSA	**SUORIUTUMINEN**
Miltä näytän omasta mielestäni? Millainen fyysinen kuntoni on? Miltä arvioin näyttäväni muiden mielestä? Olenko tyytyväinen olemukseeni, fyysiseen kuntooni ja taitoihini?	Mitä osaan hyvin? Mitkä ovat parhaimpia puoliani? Millaisia kykyjä ja lahjoja minulla on? Mitä suoriutumisen /osaamisen aluetta haluan vahvistaa? / missä haluan kehittyä?



Mieti kolme asiaa, joissa olet hyvä ?

Mieti kolme asiaa, joita muut sinussa arvostavat ?

Mieti kolme asiaa, joista joudut vastaamaan ?

Liite 6

MUSIIKKIMAALAUS
Itsetuntemuksesta ja itsetunnosta

TARINA TYÖSKENTELYN POHJAKSI (musiikkia taustalla)

- Elämä on katkeamaton virta. Se elämänvaihe, jota elämme nyt on eräänlainen kohtaamispiste tai silta kahden rannan välillä: Lapsuuden ja tulevaisuuden.
- Silta muodostuu rakennuskivistä eli kokemuksista, joita meillä on itsestämme lapsuudesta, niistä ajatuksista, joita meillä tänä hetkenä ja niistä toiveista, joita suuntaamme tulevaisuuteen.
- Lapsuus on takana, tulevaisuus edessä. Tämä elämänvaihe, jossa nyt olen herättää monenlaisia ajatuksia ja toiveita tulevaisuuden suhteen.
- Sillan perustana on mm. turvallisuuden tunne ja hyvä olo, joita saan kokea, kun voin luottaa muihin ihmisiin.
- Sillan kaaren muodostavat omat tunteeni ja ominaisuudet, joita minussa on. Muiden hyväksyntä tuo siltaan turvalliset kaiteet, joihin nojata. Tulevaisuuden tehtävät ja tavoitteet odottavat tekijäänsä vastarannalla.
- Sillan vastarannalla häämöttävät myös uudet kokemukset iloineen ja suruineen. Ymmärrän, että välillä onnistun ja joskus epäonnistun. Onnistumiset auttavat kestämään epäonnistumiset. Luotan siihen, että onnistun ja tiedän, että olen arvokas ja tärkeä.

TEHTÄVÄNANTO - I vaihe:

- Ottakaa rauhallinen asento niin, että voitte hetken aikaa keskittyä. Pankaa kaikki pois käsistänne ja antkaa tyhjän paperin olla edessänne. Autan teitä keskittymään soittamalla hiukan musiikkia. Sitten annan virikkeitä, joita jokainen miettii itsekseen hetken kaikessa rauhassa.
- Palaa nyt lapsuuteesi, mieti hetki sitä, millaisena muistat lapsuutesi, mitkä asiat nousevat mieleen, kun muistelet asioita, joissa olet onnistunut tai joista olet saanut myönteistä palautetta? (hetki aikaa miettimiseen)
- Lapsuudesta tulemme tähän hetkeen. Mieti nyt hetki sitä, millaista elämäsi on tänään, tässä hetkessä? Mistä erityisesti iloitset nykyisin? (hetki aikaa miettimiseen)
- Elämä ei pääty tähän, se jatkuu: suuntaa ajatuksesi tulevaisuuteen. Mieti sitä millaiselta tulevaisuutesi näyttää? Mikä tekisi tulevaisuudestasi hyvän? (hetki aikaa miettimiseen)

OHJEISTUS – II vaiheessa:

- Ota esille värit. Jokaisella on paperi edessään maalaamista /piirtämistä varten. Jaa paperi kolmeen osaan.
- maalaa ajatuksesi, mielikuvasi ja tuntemuksesi lapsuuden onnistumisista tai myönteisistä kokemuksista, paperin ensimmäiseen osaan.
- Toiseen osaan voit maalata/ piirtää kokemuksesi nykyhetkestä ja siitä, millaisista asioista erityisesti iloitset nykyisin.
- Maalaa / piirrä kolmanteen osaan kuvitelmasi siitä, millainen tulevaisuus sinulla on mielessäsi, kun asiat sujuvat toiveittesi mukaan.
- Anna mielikuviesi lentää ja täytä paperi väreillä, viivoilla ja muodoilla. Nyt ei tarvitse "osata" piirtää! Siirrä tunteesi, ajatuksesi itsestäsi ja toiveesi paperille viivojen ja värien avulla. Nauti musiikista ja anna mennä!

JATKOTYÖSKENTELY

- Lopuksi käydään keskustelua työskentelystä; miltä tehtävä tuntui?
- Seuraavaksi tarkastellaan ryhmäläisten tuotoksia. Jokainen saa kertoa kuvistaan sen, mitä haluaa tai olla kertomatta, jos ei halua.
- Jokaisen toivotaan kuitenkin kertovan tehtävän aiheuttamista tuntemuksista jotain.
- Lopuksi ohjaaja voi johdattaa keskustelun ns. hankittuun itsetuntoon.
  - itsetunnon perusta on lapsuudessa ja varhaisessa vuorovaikutuksessa
  - tunne omasta ainutlaatuisuudesta ja arvosta syntyy lapsuuden tärkeiden ihmisten avulla
  - omat onnistumiset, taidot ja hyvin työstetyt pettymykset näkyvät aikuisella ns.hankittuna itse-tuntona

LÄHDE: Jorma Parviainen: Värien sateenkaari.
Lainannut ja muokannut Susanna Hjulberg

Liite 7

PERUSTARPEET

Itsensä toteuttamisen tarpeet
(omien mahdollisuuksien toteuttaminen, eheys, itsensä kehittämistä ja ilmaisemista)

Arvostuksen tarpeet
(itsekunnioitus, hallinta, saavuttamisen tunne)

Ryhmään kuulumisen ja rakkauden tarpeet
(muilta saatu tuki ja kiintymys, läheisyys, tunne kuulumisesta johonkin; rakastetuksi ja hyväksytyksi tuleminen)

Turvallisuuden tarpeet
(asunto, vakaa ympäristö, toimeentulo; kokemus varmuudesta ja tasapainosta)

Fysiologiset tarpeet
(ruoka, vesi, nukkuminen, happi; elämälle välttämättömiä)

Ihmisen perustarpeina pidetään ainakin fyysisiä ja psyykkisiä tarpeita. Fyysisiin tarpeisiin kuuluvat fyysiselle eloonjäämiselle välttämättömät asiat kuten, asunto, vaatetus, ruoka, vesi, nukkuminen ja happi. Psyykkiset tarpeet ovat olennaisen tärkeitä tunne-elämän hyvinvoinnille ja tyydyttävälle elämälle, vaikka näiden tarpeiden tyydyttäminen ei ole hengissä säilymisen kannalta välttämätöntä.

Maslow esitti em. fyysisten ja psyykkisten tarpeiden lisäksi myös sosiaaliset tarpeet eli ryhmään kuulumisen ja rakkauden tarpeet. Maslowin mukaan kaaviossa esiintyvät korkeimmat tarpeet ja niiden toteuttaminen ovat riippuvaisia alemman tason tarpeiden tyydyttämisestä.

20 VINKKIÄ ITSENSÄ ARVOSTAMISEEN JA ITSELUOTTAMUKSEN VAHVISTAMISEEN

1. Älä murehdi, mitä muut sinusta ajattelevat
2. Muista, että kukaan ei ole täydellinen
3. Muista nauraa (myös itsellesi)
4. Tunnista ja kumoa kielteiset ajatukset
5. Tee lista hyvistä puolistasi
6. Unohda loukkaukset ja anna anteeksi
7. Hemmottele itseäsi
8. Muistele myönteisesti
9. Ole kroppasi kaveri
10. Matki, jos mielesi tekee
11. Älä seuraa muotia
12. Ota riskejä tietoisesti
13. Kaikkia ei voi miellyttää
14. Älä mieti aina puutteita
15. Iloitse pienistäkin onnistumisistasi
16. Korosta parhaita puoliasi
17. Pidä hauskaa
18. Unohda peilit
19. Seksi ei ole suoritus
20. Nauti pienistäkin asioista

Liite 8

VOIMAVARAT JA JAKSAMINEN

Opiskelusta ja työstä selviytyminen vaatii voimavaroja. Ihmiset löytävät voimavaroja jaksamiseensa erilaisista asioista, esim. työstä, harrastuksista, luonnosta, perheestä ja ystävistä tms.

AHDISTUKSEN TIETOISET HALLINTAKEINOT

- Ihmisellä erilaisia selviytymiskeinoja ja –strategioita elämän haasteiden ja vaikeuksien hallitsemiseen
  - Pyrkimys tasapainoon
  - Apuna elämän varrella opitut toimintatavat
- Psyykkinen toiminta
  - Esim. ajattelu, järkeily, haaveilu, kirjoittaminen, maalaaminen, tunteenpurkaukset ja huumori
- Sosiaalinen toiminta
  - Sisäistä tasapainoa pidetään yllä käyttämällä apuna toisia ihmisiä => keskustelu, läsnäolo
- Fyysinen toiminta
  - Oman kehon käyttäminen psyykkisen itsesäätelyn välineenä => kuntoilu, rentoutus, ylensyönti, laihduttaminen => minäkuvan ongelma?

SELVIYTYMINEN

Vaikeuksista selviytymiseen vaaditaan aktiivista voimavarojen käyttöönottoa sekä kykyä muuttua ja uudistua

- Henkilökohtaiset voimavarat
  - myönteinen asenne
  - halu muuttaa asioita
  - aktiivisuus, toivo ja rohkeus
- Ihmisten väliset voimavarat
  - rakkaus ja läheisten tuki
  - opiskeluryhmän tai työyhteisön tuki
  - Sosiaalinen elämä
- Organisatoriset voimavarat
  - koulutus tai työpaikan kurssit
  - työnohjaus
- Yhteisölliset ja yhteiskunnalliset voimavarat
  - kulttuuri
  - vapaa-ajanvieton mahdollisuudet
  - yhteiskunnan palvelut

SELVIYTYMISEN 6 KANAVAA (O. Ayalon 1995)

Tärkeää kyky ottaa vastaan tukea tuntematta häpeää ja kyky tarjota toiselle tukea olematta liian holhoava

- Henkisesti suuntautunut
  - turvautuminen uskoon, omaan arvomaailmaan tai ideologiaan
- Tunteellisesti suuntautunut
  - tunteiden purkaminen itkemällä, nauramalla, kirjoittamalla, piirtämällä, tanssimalla tai musiikin avulla jne.
- Sosiaalisesti suuntautunut
  - tunteiden purkaminen puhumalla ihmissuhteissa tai ryhmissä
- Luovuuteen suuntautunut
  - mielikuvitus, unet tai muut tavanomaisesta poikkeavat tavat
- Älyllisesti suuntautunut
  - tiedon etsiminen, erittely ja analysointi sekä toimintasuunnitelmat ja asioiden tärkeysjärjestys apuna
- Fysiologisesti suuntautunut
  - tunteiden purkaminen toimintaan, liikuntaan tai työhön joskus myös syöminen, laihduttaminen, nukkuminen tai päihteet apuna

TUNNE REAKTIOSI

- Vastarinta ja ei ennenkään niin ole tehty –asenne
- Katkeruus ja kauna
- Aggressiot (viha) ja kostonhalu
- Valehtelu tai asioiden tahallinen väärintulkinta
- Syyn vierittäminen toiselle, syntipukki –ajattelu
- Määräily, muiden yhteisön jäsenten tyrannisointi
- Alistuminen ja tottelevaisuus, liiallinen nöyryys
- Mielistely ja liiallinen mukautuvuus, luovuuden hiipuminen
- Unelmointi, taantuminen, apatia, masennus
- Päihteet, liikasyöminen

ELÄMÄN YMMÄRRETTÄVYYS
AARON ANTONOVSKYN MUKAAN

- Luottamusta siihen, että ikäviäkin tilanteita on mahdollista eritellä ja ymmärtää
  - Niistä voi selviytyä, eikä niitä siksi tarvitse pelätä
- Jos ymmärrettävyyden tunne heikko elämä voi tuntua kaoottiselta
  - eteen tulevat asiat tuntuvat vaikeaselkoisilta ja sattumanvaraisesti omalle kohdalle sattuvilta
  - Silloin elämää on vaikea ymmärtää ja saada ohjaksia omiin käsiin

ELÄMÄNHALLINTA

- KOOSTUU USEASTA ERI OSA-TEKIJÄSTÄ:
  - elämän ymmärrettävyys
  - elämän hallittavuus
  - elämän mielekkyys
  - elämään tyytyväisyys
  - arkipäivän elämänhallinta muodostuu omista valinnoista ja päätöksistä

ELÄMÄN HALLITTAVUUS
AARON ANTONOVSKYN MUKAAN

- Tarkoitetaan omien ja lähipiiristä löytyvien voimavarojen tuntemista ja taitoa käyttää niitä
- Tunnetta, että pystyy hallitsemaan elämän tapahtumia omien voimavarojen turvin
- Ajatuksena on, että pystyn itse vaikutamaan omaan elämääni

ELÄMÄN MIELEKKYYS

- AARON ANTONOVSKYN MUKAAN- Mielekkyyden kokemus kertoo elämän tarkoituksen löytymisestä
- Antonovsky huomasi, että vaikeuksista hyvin selviytyneillä ihmisillä oli elämässään asioita, joille he olivat omistautuneet
  - Näille asioille he olivat valmiita antamaan aikaansa ja energiaansa
  - Näille oltiin myös tunnetasolla sitoutuneita
- Näytti siltä, että elämälleen tarkoituksen löytäneet ihmiset jaksoivat paremmin yli vaikeuksien kuin muut

VOIMAVARAT JA JAKSAMINEN - TEHTÄVIÄ:

1. Pohdi omaa jaksamistasi seuraavien kysymysten valossa

- Millainen on fyysinen kuntosi?
- Syötkö terveellisesti
- Millaiset ovat elämäntapasi?
- Nukutko riittävästi?
- Sisältyykö jokaiseen viikkoosi riittävästi liikuntaa?
- Miten hoidat tunne-elämääsi ja mielesi tasapainoa?
- Miten vaalit ihmissuhteitasi?

2. Tarkastele omaa ajankäyttöäsi ”elämänleipä”-harjoituksen avulla.

Piirrä paperille kaksi isoa reikäleivän kuvaa. Leipä kuvastaa kokonaisajan- käyttöäsi. Jaa sitten leipä lohkoihin, jotka kuvaavat sitä, miten paljon käytät aikaa esimerkiksi

- perhe-elämään
- opiskeluun
- muihin ihmissuhteisiin
- harrastuksiin
- nukkumiseen

Tämä leipä kuvaa nyt todellista ajankäyttöäsi. Jaa sitten toinen leipä lohkoihin sen mukaan, miten toivoisit voivasi aikasi käyttää. Kuinka lähellä todellisuus on ihannettasi? Mitä voisit tehdä, että todellisen leivän lohkot lähestyisivät ihanneleipääsi?

Liite 9

STRESSI JA JÄNNITYS

Hyödyllinen stressi virittää uusiin tilanteisiin ja saa meidät toimimaan.

Jännittäminen on ihmisen normaali tunnetila.

HAITALLISEN STRESSIN OIREITA

- itsestään huolehtimisen laiminlyöminen
- väsymys, keskittymisvaikeudet, levottomuus, unettomuus
- ärtyneisyys, jännittyneisyys, alakuloisuus
- vaikeus nauttia seksistä
- yliherkkyys, itkukohtaukset
- muistivaikeudet
- rentoutumisen hakeminen lisääntyneestä alkoholin käytöstä ja tupakoinnista

Jos stressin aiheuttamia uhkatekijöitä ei saa poistettua, oireet pahenevat ja seurauksena voi olla loppuun palaminen ja jopa vakava masennus

STRESSIN HALLINTAKEINOJA

Stressin hallintakeinoja on monia ja ne ovat yksilöllisiä. Mitä useampia keinoja sinulla on käytössäsi, sen parempi.

Aloita stressinhallinta helpoista, pienistä asioista, kuten

- Lisää valaistusta
- Ulkoile enemmän
- Ruokaile säännöllisemmin
- Anna enemmän aikaa levolle
- Ole armollinen itsellesi, kun olet tehnyt parhaasi
- Hae tuttua arkipäivän järjestystä – rutiineja
- Etsi omia stressin helpotuskeinoja, esimerkiksi siivoaminen, ulkoilu, rentoutuminen
- Hyväksy tai sopeudu tapahtuneisin asioihin, joita et voi muuttaa ja jatka eteenpäin
- Puhu pahasta olosta ja stressistä
- Puhumalla omatkin ajatukset selkiytyvät

TESTAA TIETOSI STRESSISTÄ

1. Mitä stressi on?
   a. Normaali reaktio
   b. Epänormaali reaktio
   c. Epätarkoituksenmukainen reaktio
2. Mitä muistille yleensä käy lyhytkestoisessa stressitilanteessa?
   a. Muisti heikkenee vähän
   b. Muisti paranee
   c. Muisti heikkenee rajusti
3. Mitä muistille käy yleensä pitkäkestoisessa stressitilanteessa?
   a. Muisti lakkaa totaallisesti toimimasta
   b. Muisti paranee
   c. Muisti heikkenee vähän
4. Mikä stressitilanteessa vähentää koetun stressin määrää?
   a. Se, että on itse hakeutunut stressaavaan tilanteeseen
   b. Se, että stressaava tilanne tulee eteen yllättäen
   c. Se, että stressaavaan tilanteeseen on jouduttu vasten tahtoa
5. Tilanteen stressaavuuteen vaikuttaa myös:
   a. Ikä
   b. Peritty tempperamentti
   c. Peritty fyysinen olemus
6. Mikä seuraavista parhaiten kuvaa lyhytkestoisen stressin määrää?
   a. Sydän hakkaa, kädet vapisevat
   b. Masentaa, nukuttaa
   c. Silmiä painaa, nälättää
7. Mikä seuraavista on suositeltavin hoitokeino stressiin?
   a. Kaksinkertaistetaan nautittujen alkoholiannosten määrä
   b. Lisätään tupakanpolttoa
   c. Lisätään liikuntaa
8. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten pitkäkestoisen stressin oireita?
   a. Väsyttää, masentaa, ei saa mitään aikaiseksi
   b. Muisti heikkenee rajusti
   c. Sydän hakkaa, kädet vapisevat

Tehtävän ratkaisu: 1 = A, 2 = B, 3 = C, 4 = A, 5 = B, 6 = A, 7 = C, 8 = A

Stressityyppitesti :
Rastita itseäsi parhaiten kuvaava väittämä
(lähde: Sydäntautiliitto)

VÄITTÄMÄ	KYLLÄ	EI
1. Painotatko puheessasi joitain tiettyjä avainsanoja?		
2. Syötkö ja käveletkö nopeasti?		
3 .Hermostutko, jos joku selittää asiaansa hitaasti?		
4. Hermostutko, jos joudut odottamaan?		
5. Kun kuuntelet jotakuta, ajatteletko samalla omia asioitasi?		
6.Yritätkö syödä ja tehdä jotain muuta samanaikaisesti		
7. Otatko töitä mukaan lomalle?		
8. Pyritkö ohjaamaan keskustelun sinua kiinnostaviin asioihin?		
9.Tunnetko syyllisyyttä, jos et tee mitään?		
10. Säestätkö puhettasi käden liikkein?		
11. Onko sinulla tunne, että asiat täytyy hoitaa heti ja nopeasti?		
12. Kiittelevätkö muut, että pystyt nopeaan työskentelyyn?		
Yhteensä:		
Jos vastasit enemmän ”kyllä” kuin ”ei”, olet stressityyppi A. Kiireinen, kärsimätön ja kunnianhimoinen. Hän ei nauti asioista, joista ei ole hänelle hyötyä. Hän on pakonomainen ja pikkutarkka. Hänellä on tarve ohjata ja kontrolloida.		
Tyyppi B on rennompi ja vähemmän suorituspainotteinen kuin A. Hän arvostaa A:ta enemmän elämisen laatua. A-tyypeillä on suurempi sydänsairauksiin sairastumisen riski kuin B-tyypeillä. A-tyypit myös tupakoivat enemmän kuin B-tyypit.		

JÄNNITYS

- Jännittäminen on normaali ihmisen tunnetila
- Jännitystilan taustalla on yleensä pelko sekä itsetunnon heikentyminen tai sen puute
- Kun emme luota itseemme, jännitämme sosiaalisissa tilanteissa sekä olemme herkkiä toisten mielipiteille ja arvostelulle
- Jännittämistä ja jännitystiloja on useita, jotka esiintyvät jokaisella hieman eri tavalla
  - Jännitetään, pelätään, tehdään virheitä, stressitilanteessa unohdetaan jotakin vapaasti puhuttaessa, pelätään kuuntelevan yleisön reaktioita jne.

JÄNNITYKSEN OIREITA

- Fysiologiset oireet, esim.
  - runsas hikoilu, sydämen hakkaaminen
  - punastuminen, kainalot kostuvat
  - käsien ja jalkojen vapina, vatsan reagointi (mm. nipistelyä)
  - lihasten ja varsinkin olkapäiden jännittyminen, päänsärky jännitystilan laukeamisen jälkeen, hengityksen tihentyminen ja univaikeudet
- Tilannejännitys
  - kokeet, tentit, äänen hiljentyminen sekä käheys ja äänen vapina, asioiden unohtaminen ja muistivirheet, ajatuskatkot ja toiminnalliset virheet.
- Esiintymisjännitys
- Jännitystilat ja fobiat

MIKÄ AUTTAA?

- Tietoinen rentoutuminen ja sen opettelu helpottaa monia
- Usein samoja keinoja kuin stressin hallinnassa…
- Mikä aiheuttaa pelon?
- Syyn selvittäminen ja asian käsittely auttaa useimmiten
- Onko taustalla
  - jokin lapsuuden aikainen tapahtuma
  - ehdollistuminen (joillakin on tavallista alhaisempi ahdistuskynnys ja stressitilanne voi altistaa pelolle)
- POHDI, MIKÄ SINUA AUTTAA?

VINKKEJÄ RENTOUTUMISEEN

- Ole kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa, muista ystävät ja muut läheiset ihmiset
- Mieti, missä kaikessa sinun tulee olla mukana eli harrastatko itsesi väsyksiin?
- Lenkkeile, kävele ja/tai ulkoile
- Syö terveellisesti
- Vältä runsasta kahvin ja kofeiinipitoisten juomien nauttimista
- Muista alkoholin ja tupakan käytössä kohtuullisuus
- Hakeudu itsellesi mieluisaan tekemiseen ja seuraan
- Muista huumori!
- Hanki apua, kaikesta ei tarvitse selviytyä itse
- Jätä allakkaan tyhjää tilaa…
- Kaikkea kritiikkiä ei tarvitse ottaa henkilökohtaisesti, eli hyökkäys EI OLE paras puolustus
- Vältä täydellisyyden tavoittelua

Liite 10

TOIMINNAN LOPETTAMISHARJOITUS: Mitä otan, mitä jätän… (ryhmästä mukaani).
AIKA: 15–30 min. Ryhmän jäsenten lukumäärän mukaan.

TAVOITTEET:

- Myönteinen lopputunnelma ryhmän toiminnalle, yhteenveto omista ajatuksista
- Muistuttaa hyvästä ryhmäkokemuksesta ja tarjota väylä purkaa osallistujien mahdollista tunnelatausta

TOIMINNAN KUVAUS:

Ryhmää pyydetään asettumaan istumaan ympyrän muotoon lattialle tai tuoleille. Jokainen saa valita itselleen kaksi esinettä (tai kuvaa), jotka kuvaat (metaforan tavoin) jollain lailla tuntemuksia, ajatuksia tai tunteita siitä, mitä on ryhmän aikana oppinut tai oivaltanut itsestään/toiminnastaan.

Ohjaaja pyytää jokaista valitsemaan yhden esineen, joka kuvaa sitä, mitä kukin haluaisi ottaa ryhmästä mukaansa (ts. mitä on oppinut tai oivaltanut). Tämän jälkeen ohjaaja pyytää jokaista valitsemaan esineen, joka kuvaa sitä, mitä kukin haluaisi jättää ajatuksistaan (tai tunteistaan / toiminnastaan) pois samalla, kun ryhmä päättyy. Tämän jälkeen jokainen esittää vuorollaan esineensä ja selostaa ”valintansa” muille.

Joskus voi olla tarpeen, että ohjaajan aloittaa työskentelyn, jotta ryhmäläiset oivaltavat, että nyt työskennellään vertauskuvallisesti ajatuksissa (metaforaa hyödyntäen). Ohjaaja antaa samalla mallia myös siitä, kuinka paljon aikaa kullakin on käytettävissään. Kullekin varattu aika on myös hyvä todeta ennen tehtävän aloitusta.

Julkaisija:
Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto,
Keskustie 29, 92620 Piippola
http://www.jedu.fi/web/piippola

Taitto: Elisa Partanen & Sara Soronen
Kuvitus: Niina Niskanen

OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN

JEDU
Piippolan ammatti-
ja kulttuuriopisto