

## TEHDÄÄN YHDESSÄ!

- Ideoita nuorten ryhmätoiminnan ohjaukseen



Honkalampi-säätiö

Perheperustaisen kuntoutuksen kehittämiskeskus

2017

Honkalampi-säätiö  
Perheperustaisen kuntoutuksen kehittämiskeskus  
ISBN 978-952-5028-37-9

LaserMedia Oy  
Joensuu 2017

# TEHDÄÄN YHDESSÄ!

- Ideoita nuorten ryhmätoiminnan ohjaukseen

Noora Alm

Kati Saurula

Honkalampi-säätiö  
Perheperustaisen kuntoutuksen kehittämiskeskus  
Joensuu 2017

# Sisällys

ESIPUHE .....	2
1. PERHEPERUSTAISEN KUNTOUTUKSEN KEHITTÄMISKESKUS .....	4
2. NUORUUS ILMIÖNÄ.....	4
Tunne-elämän muutoksia .....	4
Itsenäistymisen tärkeys .....	5
Nuoruus ja nepsypiirteet .....	6
3. PERPE-KESKUKSEN RYHMÄTOIMINNAN PERIAATTEET ..	7
4. RYHMÄTOIMINNAN KULKU JA RAKENNE .....	9
Ryhmään hakeutuminen.....	10
Alkukartoitus .....	11
Ryhmätoiminnan suunnittelu ja käynnistäminen.....	11
Ryhmätoiminnan toteutus .....	12
Ryhmätoiminnan päätös.....	16
Ryhmäkerran rakenne.....	18
5. VINKKEJÄ OHJAUKSEEN .....	21
Strukturointi .....	21
Vinkkejä haastaviin tilanteisiin .....	21
Rentoutuminen .....	23
Hyödylliset apuvälineet .....	23
Kannustaminen, arvostaminen ja ymmärtäminen .....	26
6. MIE ITE – OMA ELÄMÄ.....	25
Osallisuus ja osallistuminen – nuorten kanssa yhdessä! .....	25
Taitojen harjoittelu .....	25
Onnistuminen – vahvuudet esille.....	26
Elämyksellisyys – oman elinpiirin kasvattaminen .....	26
Liite 1: Esimerkkiharjoituksia .....	27

## ESIPUHE

Honkalampi-säätiöllä on pitkät juuret neurologisten ja neuropsykiatristen piirteiden tuomien haasteiden kuntoutuksessa. Honkalampi-säätiön alaisuudessa on vuosien mittaan ollut useita hankkeita, joiden tavoitteena on tukea nepsyppiirteisten henkilöiden ja heidän läheistensä arkea. Perpe-keskus eli **Perheperustaisen kuntoutuksen kehittämiskeskus** syntyi vuonna 2009, kun päiväkotii-ikäisille suunnatun LAA-LA-hankkeen, kouluikäisille suunnatun AKIVA-hankkeen ja nuorille suunnatun SOSNEURO-hankkeen myötä kerätty tietotaito sulautui uudeksi kehittämiskeskukseksi.

Perpe-keskus on yleishyödyllinen hanke, jota Sosiaali- ja terveysministeriö rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen Avustuskuskuksen eli STEA:n kautta. Perheperustaisen kuntoutuksen kehittämiskuskuksen tavoitteena on kehittää ja toteuttaa kasvatuksellisen kuntoutuksen toimintamalleja neurologisella, neuropsykiatrisella ja sosiaalisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä ja ammattihenkilöstön tarpeisiin. Toiminta on avointa ja maksutonta kaikille, eikä se vaadi diagnooseja tai lähetteitä. Keskeistä on arjen pulmallisuus, johon haetaan yhdessä ratkaisua.

Tässä oppaassa avataan Perpe-keskuksessa kehitteillä olevaa nuorten pienryhmätoimintaa. Ryhmätoimintaan osallistuneilla nuorilla on useimmiten ilmennyt neurologisia tai neuropsykiatrisia erityispiirteitä tai muita haasteita sosiaalisen kehityksen alueella. Ryhmätoiminnan tavoitteena on vastata juuri näihin haasteisiin tähdäten muun muassa nuoren arjenhallintaan ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Tämä opas on tarkoitettu kaikille, joita nuorten erityispiirteet koskettavat. Opas on laadittu siten, että jokainen lukija voi poimia käytännössä hyväksi todetuista toimintamalleista ideoita ja vinkkejä oman ryhmätoiminnan toteutukseen ja ryhmätilanteisiin. Oppaassa on käytetty käytännön tiedon lisäksi lähteinä Sosneuro-keskuksen tuottamaa materiaalia, kehityopsykologian kirjallisuutta sekä

ADHD-liiton, Autismi- ja Aspergerliiton sekä Aivoliiton nettisivustoja.

Oppaassa erityistä tukea tarvitsevan nuoren kuvauksena käytetään käsitettä nepsypiirteinen nuori. Tällä käsitteellä halutaan kuvata sitä kohderyhmää, jonka parissa Perpe-keskuksella työskennellään. Nepsy on lyhenne neuropsykiatrisista erityispiirteistä, johon katsotaan kuuluvan muun muassa tarkkaavaisuushäiriöt (ADHD/ADD) ja autismikirjo (autismi, Asperger). Tässä oppaassa nepsypiirteillä viitataan em. diagnoosipiirteisiin sekä laajemmin erityispiirteisiin kuten impulsiivisuus, sosiaalisten taitojen hankaluudet ja toiminnanohjauksen haastavuus. Kaikki nämä tuovat mukanaan erityisen tuen tarvetta arkeen ja ohjaukseen.

Toinen keskeinen käsite tässä oppaassa on kasvatuksellinen kuntoutus. Perpe-keskuksen toiminnan periaatteena perheperustaisuuden lisäksi on kasvatuksellisten kuntoutuksen keinojen toteuttaminen. Kasvatuksellinen kuntoutus tarkoittaa yksilön tarpeista lähtevän tuen järjestelyä yhdessä kodin ja muun lähiverkoston kanssa. Kasvatuksellisten kuntoutuksen keinoilla ja yhteistyöllä tähdätään elämänhallinnan vahvistamiseen ja arjessa olevien haasteiden helpottamiseen / ehkäisemiseen.

Perpe-keskuksen toiminnassa keskeistä on osallisuuden vahvistaminen ja asiakkaiden voimaantuminen. Tässä oppaassa halutaan kuvata erityisesti nuoren osallisuuden vahvistamista; nuori pääsee pohtimaan ryhmän sisältöä ja vaikuttamaan toimintaan. Tavoitteena on voimaantuminen, jossa nuori kokee olevansa itse oman elämänsä sankari, jota eivät rajoita kuvitteelliset "en kuitenkaan pysty"-esteet. Hän on voimaantunut yksilö, joka tiedostaa todelliset rajoitteensa, mutta myös vahvuutensa.

# **1. PERHEPERUSTAISEN KUNTOUTUKSEN KEHITTÄMISKESKUS**

Perpe-keskuksen toiminta täydentää julkisen sektorin palveluita, joita ovat lakisääteiset kuntoutukset kuten terapiat. Perpe-keskuksen toiminta tähtää elämänhallintaan, voimaantumiseen ja onnistumisen kokemuksiin. Toiminta on yksilö- ja perhetapaamisia sekä erilaista ryhmätoimintaa. Tapaamisissa pohditaan sopivia arjen pulmien konkreettisia ratkaisuja. Ryhmät ovat eri teemaisia neopsykiatrisien pienryhmiä, joiden toiminnan sisältö suunnitellaan yhdessä motivoivaksi. Ryhmät toteutuvat Perpe-keskuksen omana toimintana tai yhteistyössä eri tahojen kanssa esimerkiksi päiväkodin, koulun tai nuorisotoimen kanssa.

Puhuttaessa nuorista asiakasryhmänä, keskeistä Perpe-keskuksen toiminnassa on itsenäistymisen, arjenhallinnan ja sosiaalisten taitojen tukeminen.

## **2. NUORUUS ILMIÖNÄ**

Nuoruus on ikäkausi, joka on koko ihmisen elämänkaareen verrattuna melko lyhyt, mutta jonka aikana ihminen kuitenkin kehittyy ja muuttuu paljon lyhyessä ajassa. Ajatellen nuoruutta ikäkautena, 13–17 -vuotiaan elämänvaiheessa on useita tärkeitä nivelvaiheita esimerkiksi siirtyminen yläkouluun ja peruskoulusta jatko-opintoihin. Lisäksi nuoruuteen sisältyy sosiaalisia ja kaverisuhteisiin liittyviä ilmiöitä, tunne-elämänmuutoksia sekä itsenäistymisen taitojen harjoittelua.

### **Tunne-elämän muutoksia**

Murrosiän keskeinen ja näkyvin muutos on kehon kehittyminen. Kehon muutokset vaativat uudenlaista itsensä hyväksymistä sekä itsestä huolehtimista. Muutosta tapahtuu myös yksilön sisäisessä maailmassa. Nuorena herää uudenlainen

tunne-elämä, joka ravistelee, mutta on myös tärkeää yksilön kehityksen kannalta. Tunteiden hallinta on vaikeaa ja hämmentävää, niiden kirjo laajenee. Jännittäminen, levottomuus, kiukku, ihastuminen ja hyväksytyksi tuleminen tunteet kuuluvat arkeen. Mielessä pyörivät myös seurustelusuhteet, seksuaalisuus ja seksi. Kaikki tapahtuvat muutokset, niin ulkoiset kuin sisäiset, tuovat nuoren elämään uusia ulottuvuuksia ja käsitys minuudesta saa uusia elementtejä.

## **Itsenäistymisen tärkeys**

Nuoren persoonallisuus kehittyy murrosiän jälkeen tietoisempaan suuntaan. Hän kerää tietoa ympäristöstään, sovittaa sitä omaan jo olemassa olevaan tietoonsa ja oma persoonallisuus kehittyy pikkuhiljaa. Itsenäistymisprosessin aikana nuoren hieinan itsekeskeinen ajatus- ja tunnemaailma kasvaa hiljalleen, kun ymmärrys ympäristöstä kehittyy. Irrottautuminen perheestä on aiempaa lähempänä ja vastuuntunto sekä oman elämän hallinta muuttuvat aiempaa tärkeämmiksi. Itsenäistyminen on seuraavan elämänvaiheen, aikuisuuden, edellytys.

---

Nuoruus on myllerryksien aikaa. Keho muuttuu ja tunteet kuohuu. En ole enää lapsi, mutta en vielä aikuinenkaan. Ajatukset harhailevat levottomasti, unohdellen aikatauluja ja niistä on vaikea pitää kiinni. Enemmän pörräisin kaupungilla, kun jaksaisin istua koulu tehtävien parissa. Rinnakkaisluokan Paula/Pekka kiinnostaa – mitähän se musta ajattelee? Voi ei, taas finni naamassa, paraneekohan tää iho koskaan? Samat ajatukset ovat kaikilla nuorilla. Sinä et ole mitenkään yksi ja ainoa!

([www.adhdlitto.fi](http://www.adhdlitto.fi))

---



## Nuoruus ja nepsypiirteet

Nepsypiirteet tuovat nuoruuteen oman lisämausteensa. Nuoruuden myllerrykset voivat tuoda lisähaastetta sosiaalisiin tilanteisiin ja kaverisuhteisiin. Nuori saattaa vetäytyä, koska tuntee, ettei kuulu joukkoon; hän ei aina ymmärrä toisia tai tule itse ymmärretyksi.

Nepsypiirteisen nuoren suhtautuminen oman kehon muutoksiin ja seurustelusuhteisiin voi ilmetä liian vapautuneena käyttäytymisenä tai päinvastoin asiat voivat tuntua kaukaisilta. Nuori voi tarvita ohjausta esimerkiksi omasta hygieniasta huolehtimisessa ja sopivassa seurustelukäyttäytymisessä.

Lisäksi pitkäjänteisyyden ja keskittymisen vaikeudet sekä impulsiivisuus voivat aiheuttaa hyvin konkreettisia ongelmia. Impulsiivisuus voi aiheuttaa ristiriitatilanteita kaveriporukoissa. Pitkäjänteisyyden ja keskittymiskyvyn puutteet korostuvat koulussa ja opinnoissa. Nuori ei ehkä jaksa panostaa oppimiseen, koska tulevaisuus tuntuu olevan niin kaukana.

Suunnitelmat vaativat tavoitteenasettelua ja siinä pysymistä, vaikka välillä sitoutuminen olisi impulsiivisuuden vuoksi vaikeaa. Keskittymisen kohdistaminen ja ylläpitäminen vaikeuttavat tavoitteeseen pääsemistä.

Nepsypiirteet eivät tuo mukanaan aina vain huolta ja haasteita. Päinvastoin nuorilla, joilla ilmenee nepsypiirteitä, on erityisiä taitoja ja vahvuuksia. He osaavat toimia spontaanisti ja ovat tunteikkaita sekä kekseliäitä. Erikoistaidot, uteliaisuus, huolellisuus, hyvä muisti, elinvoimaisuus, rohkeus, nopeus, väsymättömyys, innostavuus, seurallisuus, sanavalmius – mikä vahvuus kenelläkin ilmenee, on mahdollista saada yhä suuremmissa määrin näkyviin arjen toiminnassa.

### 3. PERPE-KESKUKSEN RYHMÄTOIMINNAN PERIAATTEET

Perpe-keskuksella toteutettava nuorten ryhmätoiminta on tarkoitettu nuorille, joilla on neurologisia ja/tai neuropsykiatrisia erityispiirteitä tai haasteita sosiaalisissa taidoissa. Ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä eli hakeutumiseen ei tarvita diagnoosia tai lähetystä, vaan niihin voi ilmoittautua mukaan omasta halusta ja tuen tarpeesta.

Keskeisiä teemoja ryhmien toiminnassa ovat:

- sosiaalisten ja tunnetaitojen harjoittelu
- ryhmässä toimimisen harjoittelu
- itsenäiseen toimintaan rohkaiseminen
- onnistumisen kokemusten saavuttaminen
- uusien elämyksien saaminen.

Nuorten ryhmätoiminnan tavoitteena on, että nuori tunnistaa omia vahvuuksiaan ja voi harjoitella edellä mainittuja taitoja tutussa ja turvallisessa ympäristössä. Toiminnan tarkoituksena on vahvistaa nuoren itsetuntemusta ja itseluottamusta – miinuden kasvua ja kehitystä.

Perpe-keskuksen ryhmätoimintaa suunnitellessa kiinnitetään erityistä huomiota seuraaviin asioihin:

Pieni ryhmäkoko (3-5 osallistujaa)

- ryhmäkoon ollessa pieni, nuorella on todennäköisempi mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia sekä yksilöllisempää tukea taitoharjoitteluun.

Ryhmään valitut nuoret ovat toisilleen vertaisia ja toisiaan vahvistavia

- vertaiskokemukset tuovat tunnetta "etten ole yksin" ja vertaisen siivittämänä onnistumiset ovat ainutlaatuisia (ammatti-ihminen ei pysty sellaista tuottamaan).

Ryhmätoiminnan tavoitteet ovat yhteneväiset, mutta tukevat myös osallistujien henkilökohtaisia tavoitteita

- yhteisenä tavoitteena painottuvat ryhmässä toimimisen/sosiaaliset taidot, mutta jokaisen toiminnan yhteydessä voidaan yksilöllistää harjoiteltava asia (esim. keskustelun aloittaminen, kaupassa maksaminen)

Ryhmät ovat luottamuksellisia

- ensiarvoisen tärkeää, että ryhmässä vallitsee turvallinen olo ja ryhmän säännöt/ohjeet ovat ryhmäläisten laatimat.

Ryhmät ovat suljettuja

- ryhmiin on ennakoilmoittautuminen, millä varmistetaan sitoutuminen sekä turvataan ryhmäläisten kokemus tuesta ja turvallisesta ilmapiiristä.

Riittävästi ohjaajia

- kun aikuisia on riittävästi, nuorilla on mahdollisuus yksilöllisempään huomioon sekä toiminnassa pystytään takaamaan kaikkien turvallisuus.

Ryhmätoiminnan sisällöt

- toimintaa suunnitellaan yhdessä nuorten kanssa, mikä lisää motivaatiota osallistumiseen.

Ryhmäkertojen määrä ja kesto

- Perpe-keskuksen ryhmätoiminta toteutuu matalan kynnyksen periaatteella ja ryhmäkertojen määrä on enintään 10 kertaa. Kestoltaan ryhmäkerrat ovat 1,5-2 tuntia. Huom! Ryhmän toteutukseen ideoita voi poimia niin pitempi kuin lyhempi kestoiseen toimintaan.

Vanhemmat ja perheet osalliseksi toimintaan

- kaikki nuoret eivät välttämättä näytä innostusta vanhempien osallistumiseen tai mukana oloon ryhmätoiminnassa, mutta siitäkin huolimatta se on kaikille ensisijaisen tärkeää. Vanhempia voi kutsua jokaisen ryhmäkerän aikana kahville, pitää ryhmän aikana perhekertoja tai laittaa kirjallista palautetta nuoresta kotiin. Oleellista on se, että positiiviset huomiot ja edistysaskeleet nuoresta tulevat myös vanhempien ja sitä kautta esimerkiksi koulun tietoon. Tämän tulee tapahtua rikkomatta nuoren luottamusta.

Huomioon hyvä!

- kantavana ajatuksena ryhmätoiminnassa on, että ”se asia vahvistuu, mihin kiinnitetään huomiota” ja tätä kannattaa käyttää positiivisessa merkityksessä: huomiolla onnistumiset, kehumalla yrittämistä ja palkitsemalla toivottua käyttäytymistä nuoren vahvuudet alkavat kukoistaa ja syntyy positiivinen kehä.

#### **4. RYHMÄTOIMINNAN KULKU JA RAKENNE**

Perpe-keskuksen pienryhmien toiminta etenee tavallisen ryhmäprosessin mukaisesti:

- ryhmään hakeutuminen
- alkukartoitus
- ryhmätoiminnan suunnittelu ja käynnistäminen
- ryhmätoiminnan toteutus
- ryhmätoiminnan päätös.

Tässä osiossa on esitelty ryhmätoiminnan etenemiseen liittyviä huomioita ja hyviä käytäntöjä, jotta ryhmätoimintaa suunnitteleva ohjaaja voi helposti poimia omaan toimintaansa ideoita.

Lopuksi esitellään yksittäisen ryhmäkerran rakennetta kasvatuksellisen kuntoutuksen näkökulmasta.

## **Ryhmään hakeutuminen**

Nuoren kohdalla hakeutuminen ryhmään ei välttämättä ole oma-aloitteista. Usein jollain muulla taholla (vanhemmat, opettaja) on herännyt huoli ja nuorta kannustetaan osallistumaan ryhmään. Huoli voi olla eri ikäkausilla erilainen, mutta erityisesti nepsyypiirteisten nuoren kohdalla huolena on useimmiten nuoren sosiaalisten taitojen vaikeudet, mistä johtuu, että nuorella on vähän tai ei ole lainkaan kavereita tai ryhmässä toimiminen on erittäin haasteellista (keskittymisen vaikeudet, toisten huomioimisen vaikeus). Myös nuoren vapaa-ajan toiminnan vähäisyys tai yksitoikkoisuus voivat huolestuttaa; nuori voi olla omiin oloihinsa vetäytyvä eikä hänellä ole rohkeutta tai intoa hakeutua esimerkiksi harrastuksiin tai muuhun kodin ulkopuoliseen toimintaan.

---

On tärkeää huomioida, että nuorten oma motivaatio ja sitoutuminen ryhmiin voi olla haaste. Hyvä (ja toimiva!) vaihtoehto ryhmätoiminnan toteutukseen on, jos työntekijällä on mahdollisuus jalkautua sinne, missä todellinen tarve pienryhmälle ilmenee.

---

Perpe-keskuksella on saatu erittäin positiivisia kokemuksia työpari- ja verkostotyöskentelystä muun muassa koulun, nuorisotoimen ja järjestöjen kanssa. Tuolloin ryhmä on voitu toteuttaa nuorelle tutussa paikassa (esimerkiksi nuorisotalo) tai ryhmää on voinut olla mukana toteuttamassa nuorelle aiemmin tuttu henkilö (esimerkiksi nuorisotyöntekijä).

## Alkukartoitus

Ryhmätoimintaa aloitettaessa selvitetään ennakkoon osallistuvan nuoren toiveita, vahvuuksia sekä arjen haasteita. Alkukartoituksessa kuunnellaan nuoren ja myös hänen vanhempiansa näkemykset siitä, mitä ryhmässä olisi tarvetta harjoitella ja mitkä ovat ryhmätoiminnalle asetetut tavoitteet. Alkukartoitus voidaan tehdä lähettämällä kotiin kysely, soittamalla tai tapamalla nuorta ja hänen perhettään.

---

Alkukartoituksen yhteydessä on tärkeää, että nuorelle jää positiivinen vire ryhmätoimintaa kohtaan ja motivaatio osallistumiseen syntyy.

---

Alkukartoitus mahdollistaa sen, että ryhmän muodostamisessa voidaan huomioida niin nuorten taitoja tukevat tekijät kuin vertaiskokemusten saaminen.

## Ryhmätoiminnan suunnittelu ja käynnistäminen

Ryhmätoiminnan käynnistämistä on hyvä suunnitella etukäteen, sillä erityisesti ensimmäinen ryhmätapaaminen on merkittävä nuoren motivaation ja sitoutumisen kannalta. Ensimmäisillä kerroilla voidaan kartoittaa vielä lisää toiveita toiminnalle ja käsiteltäville aiheille, jotta ryhmäläisillä vahvistuu tunne siitä, että heillä on oikeasti mahdollisuus vaikuttaa tuleviin toimintoihin. Kun jatkosuunnitelmissa voidaan huomioida nuorten toiveet ja mielenkiinnonkohteet, ryhmässä harjoiteltavat taidot voidaan sisällyttää nuorille mielekkääseen toimintaan. Esimerkiksi jos nuoret tykkäävät biljardista, voidaan siihen sisällyttää useita harjoiteltavia asioita (yksilölliset tavoitteet huomioiden): asiointi eli biljardipöydän varaus soittamalla, biljardisalille meneminen eli kaupungilla kulkeminen, asiakkaana toimiminen eli toimintaohjeiden kysyminen paikan päällä

olevalta työntekijältä jne. Lisäksi itse pelaamiseen sisältyy useita harjoiteltavia asioita kuten oman vuoron odottaminen, pettymyksen sietäminen ja toisten huomioiminen ja kannustamista.

Ryhmätoimintoja ei kuitenkaan kannata suunnitella kovin tiiviisti, koska ryhmäläisistä tulee koko ajan lisätietoa ryhmän edetessä. Suunnittelua onkin hyvä tehdä aina saadun tiedon ja kokemusten perusteella koko ryhmätoiminnan ajan.

## **Ryhmätoiminnan toteutus**

Alkukartoituksen, toiminnan suunnittelun ja sen käynnistämisen jälkeen päästään ryhmätoiminnan toteutukseen. Tässä kappaleessa tekstiin on nostettu esiin erityisesti neopsykiirteisten nuorten ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta positiivisia käytäntöjä ja kokemuksia.

### Ryhmäytyminen

Ryhmäytymisen merkitys on toiminnan onnistumisen ja sen tavoitteiden toteutumisen kannalta suuri. Ryhmäytymiseen kannattaakin käyttää riittävästi aikaa ja antaa jokaiselle osallistuvalla nuorella riittävästi tilaa ryhmässä ja ryhmään tutuksi tulemiselle. Ryhmäytymisvaiheessa on koettu erittäin toimivaksi keinoksi, että jokainen osallistuja saa olla sen verran mukana toiminnassa kuin haluaa. Mikään toiminta tai tekeminen ei ole pakko. Yleinen kokemus on, että toisten tekemisen seuraaminen ja omaan tahtiin mukaan liittyminen on monen neopsykiirteisen nuoren kohdalla avain onnistuneeseen ryhmäytymiseen.

Ryhmäytyminen on edellytys jatkon luottamuksellisuudelle. Omia tunteita, ajatuksia, vahvuuksia sekä heikkouksia ja hankaluuksia on helpompi käsitellä avoimemmin ryhmässä, jossa on me-henkeä. Ohjaajana kannattaa olla herkkänä käyttöön valikoituville harjoituksille. ”Mokaaminen kunniaan” saattaa toimia toisessa ryhmässä, mutta toisessa se voidaan kokea

alussa jopa ahdistavana. Ryhmäytymisharjoituksista esimerkkejä löytyy sivulta 27.

## Säännöt

Ryhmän alussa laaditaan yhteiset pelisäännöt. Sääntöjen laatiminen lähtee ryhmästä itsestään ja niihin kirjataan osallistujilta keskustelun aikana nousseet tärkeät asiat ja arvot. Näin jokainen tulee kuulluksi ja varmistetaan, että ryhmässä arvostetaan jokaisen jäsenen mielipidettä ja toimitaan toisia huomioiden. Säännöt voivat olla näkyvissä jokaisella ryhmäkerralla, jotta niihin voidaan palata tarpeen vaatiessa.

## Toiminta ja taitojen harjoittelu

Kun nuoret ovat päässeet rauhassa tutustumaan toisiinsa sekä ohjaajiin, voidaan ryhmässä edetä turvallisesti erilaisiin toimintoihin. Aiemmin mainittiin biljardiesimerkki siitä, miten erilaisia taitoharjoitteita voidaan luontevasti sisällyttää nuorten toimintatoiveisiin.

Sosiaalisia taitoja ja itsenäistymiseen liittyviä arjen taitoja on luontevaa harjoitella aidoissa ja konkreettisissa tilanteissa. Aluksi niitä voidaan ryhmässä erilaisten tehtävien, yhdessä tekemisen ja pelien kautta ja pikkuhiljaa harjoittelua voidaan laajentaa muihin toimintaympäristöihin.

Arjen taitojen harjoittelu aidoissa sosiaalisissa tilanteissa on ryhmien tärkeä tehtävä. Samalla tulevat hankalien arkitilanteiden herättämät tunteetkin esille ja puheeksi. Sosiaalisten tilanteiden jännittäminen tai vaikkapa ajan hahmottamisen vaikeus tuottavat stressiä. Kannustava ja turvallinen ympäristö, omaan tahtiin eteneminen ja positiivisen palautteen saaminen voivat muuttaa kaikista hankalammatkin asiat astetta helpommiksi.

Myös tunnetaitojen ja oman käyttäytymisen säätelyn harjoittelu onnistuu luontevasti pienryhmätoiminnassa.



Nepsypiirteet tuovat lisäpotkua nuoren tunne-elämään ja tunteiden tunnistaminen sekä reagointi tilanteen synnyttämään tunteeseen, voi olla räiskyvää. Nuoret hyötyvät ryhmissä tunteenanaston laajentamisesta ja aggression hallinnan harjoittelusta. Myös toisten tunteiden tunnistamisen harjoittelu on tarpeen. Näitä voidaan harjoitella roolileikkien ja -pelien, sarjakuvan piirtämisen sekä erilaisten tunnetehtävien avulla. Ryhmätoiminnan sisällä on hyvä tilaisuus tarjota nuorille ihan uusiakin kokemuksia; uusissa tilanteissa toimiminen tai uuteen paikkaan meneminen voi olla helpompaa tuttujen vertaisten kanssa.

---

Nuoret hyötyvät suuresti ohjauksesta. Ohjaajan rooli ja tuki on merkittävä nuoren taitojen karttumisen kannalta ja vahvuuksien löytämisessä. Tehtävissä onnistuminen vahvistaa nuoren itseluottamusta ja kannustaa harjoittelemaan edelleen itsenäisesti.

---

Tässä on muutama esimerkki toiminnoista sekä niihin liittyvistä tavoitteista. Suosittuja toimintoja on pohdittu esimerkinomaisesti myös sivulla 30.

Pizzan valmistaminen	Itsenäinen suunnitteleminen ja tekeminen, toisten huomioiminen
Keilaaminen	Toisten huomioiminen, vuorottelu, itsehillintä, vapaa-ajan tarjontaan tutustuminen, omista tavaroista huolehtiminen
Korujen valmistaminen	Itsenäinen suunnitteleminen ja toteuttaminen, keskustelutaidot
Kahvilassa asioiminen	Asiointitaitojen harjoittelu, rahan käyttäminen, käyttäytymisen säätely, tilannekäyttäytyminen, keskusteleminen

Lautapeliä pelaaminen	Omasta vuorosta huolehtiminen, odottaminen, itsehillintä, pettymyksen sietäminen
Kaupunkikävelyä	Lähikaupungin keskusta tutummaksi, toisten liikkujien ja autojen huomioiminen, liikennevalojen huomioiminen
Elokuvan katsominen	Toisten huomioiminen, yhdessä mukavan asian kokeminen
Kiipeileminen	Itsenäinen toimiminen, vuorottelemine, omien rajojen kokeileminen, vapaa-ajan harrastukseen tutustuminen
Teemakerta	Tehtäviä ja keskustelua seurustelusta, minuuden rajoista ja hyväksynnästä
Aistiharjoitukset	Rentoutuminen, turvallisessa tilanteessa keskustelua omista vahvuuksista
Nuorisoteatterissa käyminen	Elämyksen kokeminen, tunteiden läpikäyminen, vapaa-ajantarjontaan tutustuminen, tilannekäyttäytyminen
Kaupunkisuunnistus	Hahmottaminen, kartan lukemisen ja katuosoitteiden harjoittelu, parin kanssa toimiminen, ongelman ratkaiseminen
Kaupassa asioiminen	Ostoslistan laatiminen, asiointitaitojen hiominen, rahan käyttäminen, tilannekäyttäytyminen
Hampurilaisella käyminen	Valinnan tekeminen, tilaaminen, maksaminen, tilannekäyttäytyminen,
Piknik	Yhdessä suunnitteleminen ja toteutus, elämys, kokemus
Omien ja ryhmäläisten taitojen arviointi	Omien ja toisten vahvuuksien tunnistaminen sekä omista kyvyistä uskomusten muuttuminen realistisempaan suuntaan

## Motivointi

Ryhmätoimintoja suunnitellessa ja toteutettaessa on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että ryhmässä käyminen säilyy koko toimintansa ajan innostavana. Se ei tarkoita sitä, että vaikeita asioita tai epämukavia tilanteita välteltäisiin, päinvastoin nuorelle mahdollistetaan kohdata niitä kannustavassa ja ymmärtävässä ilmapiirissä. Nuoren motivaatioon ja motivointiin kannattaa kuitenkin panostaa, onhan motivaatio kaiken oppimisen perusta.

Tällaisella motivointikerralla ei ole erityistä kasvatuksellista ohjelmaa, vaan tapaamiskerran aikana voidaan mahdollistaa jotakin, mitä nuoret itse haluavat tehdä tai mitä tavallisesti ei pääse tekemään, esimerkiksi lautapeli-ilta, biljardin pelaaminen, soittimilla soittaminen, pizzeriassa käynti tai vierailu trampoliinipuistossa. Motivointikertojen aikana pidetään luonnollisesti yllä ryhmän sääntöjä ja puututaan ongelmatilanteisiin ohjaavalla otteella, kuten muulloinkin.

Nepsyipiirteisten nuorten pitkän tähtäimen osallistuminen kaikkiin ryhmäkertoihin edellyttää motivaation ylläpitämistä ohjauksellisin keinoin. Välillä on syytä vain ”chillailla” nuorten ehdoilla. Ajallisesti motivointikerta on todettu toimivaksi käytännöksi ryhmäprosessin alussa ja keskivaiheilla. Ryhmän loppuksi voidaan järjestää myös loppujuhla, jolloin varmistetaan, että kaikille jää positiivinen vire ryhmästä.

### **Ryhmätoiminnan päätös**

Ryhmän päätös on aina tunteikasta. Kuten alussa kiinnitettiin erityistä huomiota ryhmäytymiseen, toiminnan päätösvaiheessa on tärkeää panostaa sen lopetukseen. Usein nuoret itse haluavat pitää juhlat, ja siellä onkin mukava huomioida jokaista ryhmäläistä jollain henkilökohtaisella muistamisella. Nuoret

voivat esimerkiksi kirjoittaa jokaiselle ryhmäläiselle jotain positiivista postikorttiin tai ohjaajat voivat antaa ryhmäläisille jonkin muiston esimerkiksi valokuvia ryhmäkerroilta. Positiivisilla muistamisilla voi olla valtava merkitys nuoren tulevaisuuteen. Myös vanhemmat voidaan kutsua mukaan päätösjuhlaan kuuntelemaan ja vaihtamaan kokemuksia ryhmästä.

Päätösvaiheessa ryhmäläisiltä ja heidän vanhemmiltaan kerätään myös palautetta. Osallistujilta voi kerätä nimettömän palautteen, jotta mielipiteet ryhmästä tulisivat aidosti esille. Palautteen avulla voi pohtia, mikä ryhmässä toimi ja mitkä seikat ovat kehittämistä vailla.

Perpe-keskuksen toiminta-ajatukseen kuuluu olennaisesti perheen asiantuntijuuden korostaminen ja kaiken toiminnan lähtökohtana on perheperustaisuus. Ryhmässä havaittuja onnistumisia ja vahvuuksia tuodaan esille myös vanhemmille ja keskustellaan mielellään myös niistä havainnoista sekä keinoista, jotka ovat ryhmässä tukeneet nuoren harjoiteltavia taitoja.

Ryhmän loppuvaiheessa voi ryhmän ohjaaja kirjoittaa havaintojaan ylös nuoren kanssa työskentelevää tahoa varten tai tarvittaessa suosituksen jatkotoimenpiteitä varten. Nuorten kohdalla se voi tarkoittaa esim. sosiaalista kuntoutusta, nepsy-valmennusta tai muuta arjenhallintaa edesauttavaa palvelua, joka vaatisi muutoin lähetettä tai maksusitoumusta. Havainnot tai suositukset saattavat tuoda palvelujärjestelmälle uutta näkökulmaa nuoren arjen pulmiin.

## Ryhmäkerran rakenne

Edellä on kuvattu ryhmätoiminnan etenemistä alusta lopetukseen ja nostettu esiin hyväksi havaittuja keinoja saada toiminnat onnistumaan. Nyt esittelyssä on Perpe-keskuksen toimintamalli yksittäisen ryhmäkerran rakenteesta.

### 1. Yhteinen aloitus

Ryhmän alussa on hyvä käydä läpi käsillä olevan ryhmäkerran ohjelma eli struktuuri. Ennakoitavissa oleva struktuuri sopii hyvin tukemaan nepsypiirteisen nuoren hahmottamisen ja/tai jäsentelyn vaikeutta. Näin tuleviin tehtäviin orientoituminen helpottuu, toiminnanohjaus saa tukea ja ilmapiiri rauhoittuu. Päivästrukturi voidaan havainnollistaa esimerkiksi kuvin, kirjoittamalla tai molemmilla tavoilla ryhmän jäsenten tarpeiden mukaisesti.

---

Nepsypiirteisten nuorten saama hyöty tulevien tapahtumien ennakoimisesta on hyvä ottaa huomioon.

Perpe-keskuksen ryhmissä on koettu toimivana, että ryhmäkertojen rakenne pidetään samankaltaisena tai vähintään joitakin osia toistetaan samankaltaisena joka kerta.

---

Päivästruktuurin jälkeen toimintaan orientoitumista helpottavat ns. lämmittelyleikit. Niiden tavoitteena on virittää / rauhoittaa ryhmäläisten tunnelma toimintaan sopivaksi. Myös ryhmäläisten omaa tunnelmaa (fiilistä) voi kysellä aloitusvaiheessa (vrt. Palaute ja yhteinen lopetus).

## 2. Toiminta

Kun alkulämmittelyt on auttanut virittäytymään, voidaan siirtyä ryhmäkerralle suunniteltuun toimintaan. Toiminta on motivoivaa, mielekästä tekemistä sisältäen taitoharjoittelua.

Jokaiselle kerralle on hyvä pohtia ennakkoon myös vaihtoehtoja toiminnalle. Jos esimerkiksi ryhmäläisten vireystila sattuisikin olemaan sellainen, ettei harjoitteista tulisi olemaan hyötyä, voi suunnitelmaa vaihtaa pienin muutoksin. Kannattaa myös huomioida, ettei pidä liian tiukasti kiinni toiminnan aikataulusta tai toteutuksesta, jotta spontaaneille juttuhetkille tai jonkin ryhmässä syntyneen tilanteen läpikäymiselle annetaan sille kuuluva aika ja arvo.

---

Ryhmätoiminta ja sen sisältämät harjoitteet on hyvä suunnitella niin, että kaikkien osallistujien henkilökohtainen tavoite mahdollistuisi ryhmätavoitteiden lisäksi. Myös vahvuusajattelu on hyvä muistaa toimintavaiheessa: ryhmätoiminnoissa on mahdollisuus nostaa esille nuorten taitoja ja vahvuuksia. Jokaisella on oikeus näyttää taitonsa ja päästä toteuttamaan niitä ryhmän sisällön parissa.

---

## 3. Välipala

Välipala on aina yhteinen mukava, vapaamuotoisempi hetki. Välipalan ajoitusta voi miettiä ryhmäkohtaisesti. Joskus on toimivaa aloittaa ryhmäkerta yhteisellä välipalalla ja joskus se voi antaa kaivatun lepo hetken ryhmäkerran välissä. Toimiipa se myös itse toimintanakin kauppareissun ja valmistuksen muodossa.

#### 4. Vapaamuotoista toimintaa

Nuorille on usein miellyttävää, että ryhmässä on hetkiä, milloin saa vaan olla ja jutustella toisten nuorten kanssa tai läsnä olevan aikuisen kanssa. Jokaiselle myös ryhmäkertojen edessä on löytynyt jokin lempipuuha tai -paikka, mihin tällaisella vapaamuotoisella oleskelulla annetaan mahdollisuus palata.

#### 5. Palaute ja yhteinen lopetus

Ryhmäkerran lopuksi nuorille annetaan mahdollisuus antaa rehellistä palautetta toteutuneesta kerrasta. Tämä auttaa suunnittelemaan tulevia kertoja sekä kehittämään ryhmätoimintaa eteenpäin. Lisäksi nuoren oman mielipiteen ilmaiseminen saa harjoitusta. Palautekeinoja on monenlaisia ja tulosta saakin paremmin vaihtelemalla menetelmiä, esimerkkejä on koottuna sivulla 32.

Yhteinen lopetus voi olla jokin leikki, toiminta, rentoutuminen tai em. palautehetki. Tämän oppaan lopusta löytyy muutamia ideoita rentoutumiseen (s. 28–29) ja yhteiseen lopetusleikkiin (s. 31). Myös kiittäminen, seuraavan kerran suunnitelmien läpikäyminen ja onnistumisten esiin nostaminen ovat mukavia tapoja ryhmäkerran päättämiseen.

#### 6. Vanhempienvartti tai muu palaute

Ryhmäkertoihin voi sisällyttää aikaa perheille, esimerkiksi vanhempien tuokio jokaisen ryhmäkerran sisällä on oiva tapa vaihtaa kuulumisia ja havaintoja nuoren onnistumisista ja edistymisestä. Nuoret voivat myös kuljettaa mukanaan ”päiväkirjaa” (sähköinen / paperinen), johon ryhmän ohjaaja voi laittaa ryhmäkerran kuulumisia ja vanhemmat voivat viestittää ajatuksiaan ohjaajalle. Perheen mukaan ottamisesta on esimerkkejä sivulla 33.

## 5. VINKKEJÄ OHJAUKSEEN

Ryhmän ohjaajien toimintaa ohjaavat erilaiset neopsyiirteisille henkilöille sopiviksi todetut kasvatuksellisen kuntoutuksen keinot. Neopsyiirteisellä nuorella voi olla erilainen tapa hahmottaa asioita ja toimia sosiaalisissa tilanteissa. Hänellä voi olla myös ikäryhmään verrattuna korkeampi tai matalampi taitotaso eri asioissa. Kun nämä seikat otetaan huomioon, on hyödyllistä sisällyttää ohjaukseen kasvatuksellisen kuntoutuksen keinoja, jotta ryhmätoiminta olisi sujuvaa.

### Strukturointi

Tee tuokion aluksi toimintajärjestys esimerkiksi kuvilla, kirjoittamalla, piirtämällä

- mitä tehdään
- kuinka edetään
- kuinka kauan toiminta kestää.

Struktuuri jäsentää toiminnan kulkua, auttaa ymmärtämään ja tuo turvallisuutta.

Myös ympäristöä voidaan jäsentää poistamalla ylimääräiset häiriötekijät, kuten melu ja ympäröivät virikkeet, ainakin keskittymistä vaativan tekemisen ajaksi.

### Vinkkejä haastaviin tilanteisiin

- **Jumiutuminen**

#### Ennakoiminen

- keskustellen, kuinka asiassa edetään
- kuvitetun tarinan avulla (miten tuleva tilanne etenee)
- muistilapun avulla (esim. kuinka toimin / mitä asiani koskee pankissa, lääkärissä)
- mielikuvaharjoitteiden avulla



### Häilytykset, kellot, ajastimet, kalenterit

- tehtävästä toiseen siirtymisessä
- muistutuksena
- ajanhahmottamisessa

### Asian pilkkominen, tehtävän osiin jakaminen

- tehtäväjärjestys, mistä aloitetaan, kuinka edetään, miten saatetaan loppuun
- kuvin tai kirjattuna

### Muistikirja tai muistilaput

- tehtävien asioiden listaaminen
- yliviiivaaminen, kun asia on tehty

### Nuoren oman tavoitteen / hyötynäkökulman sisäistäminen

- nuori hahmottaa, mitä hyötyä siitä on, että siirtyy asiasta toiseen ja tekee tehtävät, jotka pitäisi tehdä

#### • **Motorinen levottomuus**

Ryhmäkerran aikana nuorelle on hyvä tarjota mahdollisuus purkaa liikkumisen ja käsillä tekemisen tarvetta. Tähän tarkoitukseen ovat toimivia muun muassa:

- apuvälineet
- riittävät tauot
- nuoren mahdollisuus harjoitella tapaa, millä kertoa tauon tarpeesta
- sallitaan motorinen levottomuus (esim. käsillä näpräily) ja liikkuminen (esim. juomassa käyminen, vessassa käynti)
- kanavoidaan levottomuus niin, että se ei haittaa harjoitteen tekemistä.

## **Rentoutuminen**

Nepsyipiirteisen henkilön kuormituksen sieto on usein matala, mutta samalla rauhoittuminen on vaikeaa ja vireystilan säätely vaikeaa. Rentoutumisharjoitukset rauhoittavat kehon parasympaattisen hermoston kautta myös mieltä. Kuormittumisen välttämiseksi ja aistiherkkyksien huomioimiseksi erilaisista apuvälineistä voi olla hyötyä ryhmätoiminnan aikana. Erilaisia rentoutumiskeinoja kokeilemalla ja niistä keskustelemalla haetaan yksilöllisesti sopivia keinoja. Ne pyritään myös jalkautamaan nuoren arkeen. Rentoutumisharjoituksia löytyy sivuilta 28–29.

## **Hyödylliset apuvälineet**

Ryhmässä voi hyödyntää erilaisia arkea helpottavia apuvälineitä. Ryhmä on hyvä paikka tutustuttaa nuoria luontevasti apuvälineiden käyttöön ja havainnollistaa niiden tuomaa hyötyä omassa arjessa. Toimivia välineitä ovat:

- kuvat, piirtäminen, kirjoittaminen auttaa havainnollistamisessa
- visuaalinen ajastin, jossa aika näkyy selkeästi punaisena kellotaulun taustaväriinä
- erilaiset fidgetit ja istuintyynt: motorista levottomuutta purkamaan tarkoitetut ja keskittymisessä auttavat
- vastamelukuulokkeet aistikuormituksen vähentämiseen
- hierontavälineet pallot, telat ym.: hieromisen avulla keho saa tarvitsemiaan aistiärsykyksiä, mutta myös opettaa sietämään kosketusta ja omalle alueelle tulevista.

## **Kannustaminen, arvostaminen ja ymmärtäminen**

### Kannustaminen

- kannusta ja rohkaise asioihin, joita nuori ei ole ennen tehnyt tai joissa hän on epävarma
- kehu pienistäkin asioista, huomaa onnistumiset -> *luottaminen omiin taitoihin -> jatkossa asioiden itsenäinen tekeminen*
- muistuta onnistumisista silloinkin, kun ylämäki tuntuu liian jyrkältä
- huomaa edistysaskeleet – ”hienoa, osaat jo tämän, olet oppinut!”

### Arvostaminen

- jokainen on yhtä arvokas
- kuuntele nuorta, ole kiinnostunut hänen tekemisistään ja mielipiteistään
- varmista, että nuori saa tarvitsemansa tuen ja avun
- kysy neuvoja nuorelta itseltään, nuoren vanhemmilta tai alan ammattihenkilöiltä: mitä tukea nuori tarvitsee arjen toimintoihin, millainen tuki auttaa nuorta, minkälaisiin asioihin täytyy erityisesti kiinnittää huomiota

### Ymmärtäminen

- kaikki ovat erilaisia
- jokainen tekee asioita omalla tavallaan
- jokainen on oman elämänsä asiantuntija

## **6. MIE ITE – OMA ELÄMÄ**

Ryhmätoiminta vahvistaa parhaimmillaan nuoren itsetuntoa ja positiivista minäkuvaa sekä antaa eväitä itsenäistymiseen ja elämäntilanteensa hallintaan.

### **Osallisuus ja osallistuminen – nuorten kanssa yhdessä!**

Ryhmätoiminta rakennetaan osallistavalla tavalla ja siten nuoren toimintaan sitoutumista tukien. Valintojen tekemisen taitokseen ei ole sisäsyntyinen. Ellei sitä ole harjoiteltu, on vaikea yhtäkkiä ottaa vastuu ja toimia jopa muita vastaan, olemalla samaan aikaan itselleen rehellinen ja arvoilleen uskollinen. Edes hyväntahtoinen sanelupolitiikka ei toimi.

Nuoren itsenäinen arki perustuu siihen, että hän on oman elämänsä ohjaksissa, tekee itse vastuullisia valintoja ja ymmärtää niiden olevan joskus hyvinkin kauaskantoisia. Siksi hänen on päästävä vaikuttamaan omiin asioihinsa ja tekemään valintoja, jotka ovat hänen arvojensa mukaisia ja joihin hän voi sitoutua.

### **Taitojen harjoittelu**

Ryhmän jälkeen arkitaitojen ja elämäntilanteensa hallinnan edelleen treenaaminen ja omien harppausten ottaminen kohti omaa arkea on nuoren vastuulla. Hyvät ja oikeat mallit ryhmästä saattavat olla joillekin uusia ja syy-seuraus -suhteiden sanoittaminen voi avata aivan uutta ymmärrystä. Tällaisten kokemusten jälkeen nuorella on enemmän taitoja ja vahvuuksia kaverisuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen sekä toimia itsenäisesti arjen eri tilanteissa.

## **Onnistuminen – vahvuudet esille**

Voimaantumisen onnistuu, kun ehkä runsaastikin vastoin-käymisiä kohdannut nuori uskaltautuu kokeilemaan ties monnenko kerran pärjäämistään ja sitten ryhmän aikana menestyikin tehtävissään. Ohjaajan herkät tuntosarvet ovat koko ajan ylhäällä tutkimassa jokaisen nuoren vahvuuksia. On nähtävä nuoren haasteiden ohi ja kiinnitettävä hänen huomionsa omaan osaamiseensa. Kun pulmien ratkomiseen löydetään arjentasoisia keinoja, jaksaa nuori nähdä vahvuutensa ja hänen itsetuntonsa kasvaa. Tämä on tie, joka johtaa oman elämän suunnan määrittämiseen.

## **Elämyksellisyys – oman elinpiirin kasvattaminen**

Ryhmätoiminnan avulla pyritään tuottamaan nuorille uudenlaisia kokemuksia turvallisessa, ohjatussa ympäristössä. Heidän omassa elinpiirissään ei ole ehkä ollut mahdollisuutta tai aikaa saada elämyksellisiä kokemuksia, joita ryhmässä pyritään tarjoamaan. Elämysten tarjoamisen tavoitteena on sytyttää nuoreen kipinä, jotta hän alkaisi pyrkiä laajentamaan omaa kokemusmaailmaansa oma-aloitteisesti ja itsenäisesti. Siitä alkaa nuoren ikioma, rohkea elämä.

## **RYHMÄYTYMINEN**

### *Yhdistävät asiat*

Ryhmä jaetaan pareiksi, jotka eivät entuudestaan tunne toisiaan. Parit asettuvat viivan taakse kaikki rinnakkain. Ohjaaja luettelee erilaisia ominaisuuksia ja asioita. Jokaisesta väitteestä, joka pitää paikkaansa parin molempien jäsenten kohdalla, pari saa ottaa yhden askeleen eteenpäin. Ensimmäinen maaliin tullut pari voittaa.

### *Yhteneväsyydet ja eroavaisuudet – kukka*

Ohjaaja tuo erivärisiä papereita tai kartonkeja sekä liimaa. Ryhmäläiset askartelevat kukan, jossa on pyöreä keskiosa ja terälehtiä yhtä monta kuin ryhmäläisiä. Ryhmän jäsenet etsivät keskustellen kukan keskiosaan asioita, jotka yhdistävät kaikkia ryhmänjäseniä (esim. ”tykkään kaalilaatikosta”). Terälehtiin kukin kirjoittaa jotain, joka liittyy vain itseensä (esim. ”minulla on käärme”).

## RENTOUTUMISHARJOITUKSIA

### *Autogeeninen rentoutus*

Ohjaaja kertoo rauhallisella äänellä, missä järjestyksessä ryhmäläinen keskittyy kehonsa osiin.

1. Sulje silmäsi ja keskity rauhoittamaan mielesi. Hengitä syvään ja toista mielessäsi: "Olen täysin rauhallinen."
2. Ohjaaja käy kehon osat läpi jaloista päähän. "Ajattele jäseneen tai kehon osaan valtava painontunne. Toista mielessäsi: Olen täysin rauhallinen."
3. "Keskity nyt lämmöntunteeseen ja aisti samalla tavalla kuin kohdassa 2 koko keho läpi kohta kohdalta lämpöä tuntien. Olen täysin rauhallinen."
4. "Sydämesi lyö rauhallisesti ja tasaisesti. Olet täysin rauhallinen."
5. "Hengityksesi on rauhallinen ja tasainen. Olet täysin rauhallinen."
6. "Vatsanpohjasi säteilee lämpöä. Olet täysin rauhallinen."
7. "Otsasi on miellyttävän viileä. Olet täysin rauhallinen."
8. "On aika palata tähän hetkeen. Tunnet itsesi valppaaksi. Olet energinen ja pirteä."

### *Äänimaailma*

Ohjaaja luo rauhoittavan ympäristön, esim. pehmeitä mattoja, vilttejä ja hämärän valaistuksen. Ryhmäläiset ottavat mukavan asennon. Ohjaaja on luonut rauhoittavan äänimaailman, jota ryhmäläiset kuuntelevat: luonnon ääniä, sauna- tai takkatulen rätinää. Keston tulisi olla sellainen, että ryhmäläiset ehtivät aidosti rauhoittua.

### *Välinehieronta*

Ryhmä jakautuu pareiksi. Pareille annetaan erilaisia nystyräpalloja, maaliteloja jne. hierontavälineiksi. Hierojan tulee muistaa hieroessaan selvittää, millainen paine tai liikkeen suunta tuntuu rentoutumisvuorossa olevasta hyvälle. Hierottavaa kannustetaan kertomaan, millaista hierontaa hän haluaa ja hieroo kysymään, miten toinen haluaa itseään hierottavan.



## SUOSITTUJA TOIMINTOJA

Ryhmien sisältö muotoutuu ryhmäläisten toiveiden mukaiseksi. Tärkeää on, että he pääsevät vaikuttamaan.

### *Liikuntaharrastuksessa käyminen*

Keilaaminen, minigolf tms. vaativat uusiin tilanteisiin asetumista ja tuntemattomien kanssa vuorovaikutuksessa olemista. Samalla harjaannutaan esim. häviämisiin pelissä ja sen kestämiseen, toisin sanoen tunteiden hallintaan.

### *Leivonta*

Nuoret ovat pitäneet leipomisesta. Suosittuja ovat olleet mm. muffinssien koristelu ja pizzan tekeminen, missä voi myös toimia luovasti.

### *Kaupungilla asiointi*

Tuttu ryhmä luo turvaa asiointiin kaupungilla. Sosiaalisten taitojen tukemisen kannalta on hyvä käydä vaikka pizzalla tai ostoksilla. Valintojen tekemisen harjoittelu, rahan käyttäminen ja vuorovaikutus ennalta-arvaamattomissa tilanteissa saattaa vaatia toisilta ponnistelua. Sen treenaaminen porukassa luo yhteenkuuluvuutta.

## YHTEISEEN LOPETUKSEEN

### *Lännen nopein*

Asetutaan rinkiin niin, että yksi jää keskelle. Hän pyörii ympäri ja yllättäen ampuu etusormella jotakuta. Tämän tulee mennä kyykkyy. Kyykyssäolijan vierustoverit molemmin puolin ampuvat etusormella toisiaan ja se joka ehtii ensin, saa jäädä rinkiin. Ammuttu menee keskelle ja uusi kierros alkaa.

### *Köydenveto*

Teipataan lattiaan viiva. Jaetaan ryhmä kahtia ja vedetään perinteisesti viivan yli köyttä railakkain tsemppihuudoin. Ryhmäkerrasta jää hyvä tekemisen meininki.

### *Lätkä*

Yksi seisoo piirin keskellä sanomalehdestä käärityn rullan kanssa ja muut istuvat piirissä. Yksi piirissä istuvista aloittaa leikin sanomalla jonkun muun piirissä olevan nimen. Piirin keskellä oleva yrittää ehtiä lyödä tätä mainittua henkilöä kevyesti päähän ennen kuin tämä ehtii sanoa jonkun muun nimen. Jos keskellä olija ehtii lyömään, lyödyistä tulee uusi keskellä olija.

## **PALAUTTEEN KERÄÄMINEN**

- Tunnekuvat tai emoji
- Fiilisjana: Ryhmäläiset asettuvat rinnakkain seiso-  
maan ykkösestä kymppiin kuvaamaan mielipidettä  
ryhmäkerrasta
- Vihreä, keltainen ja punainen kortti: Värien merkitys  
sovitaan ensin, ettei tule väärinymmärryksiä. Jokai-  
nen perustelee, miksi on valinnut minkäkin kortin.
- Salainen lipas: Suljettuun lippaaseen voi sujauttaa  
palautteen nimettömänä.

## **PERHEEN TAPAAMISKERTA**

Perheelle nuoresta ja hänen teemoistaan puhuttaessa tulee olla tarkkana, ettei puhu asioista, jotka nuori on ryhmässä ollessaan puhunut luottamuksellisina.

### *Vanhempainvartti*

Työntekijä, nuori ja vanhemmat tapaavat yhdessä keskustelemaan ryhmätoimintojen havainnoista ja tuntemuksista. Työntekijän on olennaista pitäytyä positiivisissa ja voimauttavissa huomioissa ja vahvuuksista, joita hän on nuorella havainnut.

### *Kirjallinen palaute*

Työntekijän on mahdollista lähettää perheelle kirjallisesti sama palaute, jonka hän olisi vanhempainvartissa antanut. Kirjoitettu palaute voi olla esimerkiksi tulostettu ryhmäkerran suunnitelma, päiväkirja tai sähköposti. Tärkeää on, että viestissä on ryhmäkerran yleisten kuulumisten lisäksi henkilökohtainen viesti nuoren onnistumisista.

### *Ryhmätapaaminen perheen kanssa*

Ryhmätapaamisessa perheelle annetaan mahdollisuus päästä osallistumaan ryhmään vertaisina ja tekemään samoja harjoitteita kuin heidän nuorensakin. Perhekerralla nuoren vahvuudet on mahdollista saada esille uudessa kontekstissa. Harjoitteet tulee valita niin, että ne sopivat osallistujille, jotka eivät tunne toisiaan.