



INNOSTU JA
ONNISTU

Onnistumisia ryhmätoiminnalla

Tutustu laajaan
pienryhmätoiminta-
kattaukseen!

JULKAISU 2022
Perheperustaisen
kuntoutuksen
kehittämiskeskus

 Honkalampi

Perpe-keskus



Julkaisija: Honkalampi-
säätiö/Perheperustaisen
kuntoutuksen kehittämiskeskus
Painopaikka: Lasermedia Oy
ISBN 978-952-5028-43-0



Sisälyys

Alkusanat	3
1. Ryhmätoiminnan periaatteet	
◦ Osallisena ryhmässä	4
◦ Vertaisuus ja jakaminen	5
◦ Vahvuudet ja vahvistava tuki	6
◦ Kasvatuksellisen kuntoutuksen keinot.....	8
◦ Toimivat keinot jakoon	9
..	
2. Toteutuksen kulmakivet	
◦ Ennakointi	11
◦ Jäsennetty rakenne	12
◦ Ryhmäkerran kulku	13
◦ Visuaalinen tuki	14
◦ Tunteet ja käyttäytyminen.....	15
◦ Aistimaailma	16
◦ Aistien huomiointi ryhmässä.....	17
3. Ryhmätoimintamallit	18
4. Ohjaajan pohdittavaksi	25
5. Perpe-keskuksesta	30

Alkusanat

Julkaisussa avataan Honkalampi-säätiön Perheperustaisen kuntoutuksen kehittämiskeskuksen eli Perpe-keskuksen toiminnassa kehitettyjä pienryhmämalleja sekä ryhmän onnistumisen periaatteita. Toteutustavoissa korostuvat vahvistava tuki ja kasvatuksellisen kuntoutuksen keinot.

Tästä oppaasta saa konkreettisia ideoita erilaisiin ryhmäsisältöihin sekä keinoja niin harrastusryhmien, vertaisryhmien kuin muiden ammatillisesti ohjattujen ryhmien ohjaamiseen. Keinot toimivat kaikille ryhmäläisille kaikenlaisissa ympäristöissä, mutta ne auttavat erityisesti tuen tarpeessa olevien osallistumista ryhmätoimintaan.

Ota oppaan ideat käyttöösi ja keksi omia uusia! Kun ymmärtää, mistä ryhmäläisen haaste voi johtua, on helpompi keksiä yhdessä ideoita osallistumisen ja onnistumisen tueksi.



1. Ryhmätoiminnan periaatteet

Osallisena ryhmässä

Perpen toiminnassa nähdään jokainen ryhmäläinen persoonallisena yksilönä, jolla on yksilöllinen temperamentti ja omat vahvuudet. Tätä ajatusta vaalitaan myös ryhmätoiminnassa, missä järjestetään jokaiselle lapselle, nuorelle ja vanhemmalle tilaa osallistua juuri sellaisena kuin on.

Perpen ryhmätoiminnoissa on tärkeää, että osallistujat pääsevät kertomaan mielenkiinnon kohteistaan ja vahvuuksistaan sekä vaikuttamaan ryhmän sisältöön. Ryhmäläisen oma motivaatio innostaa mukaan toimintaan aina uudestaan, jokaiselle ryhmäkerralle. Siksi osallistujat ideoivat ja suunnittelevat itse ryhmän konkreettiset sisällöt ryhmänä alusta alkaen.

Jokainen voi osallistua Perpen ryhmiin juuri sillä tavalla, mikä on hänelle siinä hetkessä mahdollista. Joskus ensimmäinen kerta voi mennä pöydän alta katsellessa, mutta sekin on täysin sallittua.

Ohjaajien tehtävä on suunnitella ryhmätoiminnot niin, että jokaisella ryhmäläisellä on **mahdollisuus onnistua**. Ryhmän yksittäisessä tehtävässä onnistuminen voi toteutua monella tavalla, sen sanoittaminen on osa ryhmänohjaajan osaamista. Jos oman vuoron odottelu, tarkkaavaisuus tai vaikka hienomotoriikka haastavat lasta, on ohjaajan tehtävä **tunnistaa jo yritykset ja kehua lasta niistä**.

Vertaisuus ja jakaminen

Jokaisessa ryhmässä pyritään **vahvistamaan vertaisuutta** ja ryhmäläisten välistä **jakamista**. Lasten ryhmissä vertaisuus toteutuu usein **yhteisen toiminnan äärellä**. Vanhempi-lapsi -ryhmissä ja nuorten ryhmissä osallistujat pohtivat ja jakavat konkreettisia arjen onnistumisia ja haasteita toisilleen **tehtävien, toimintojen ja keskustelujen kautta**. Omien arkisten kokemusten ja toimivien keinojen jakaminen on tärkeää, ja ryhmät mahdollistavat sille ajan ja paikan. Kun ohjaaja tekee onnistumiset näkyviksi keskusteluissa tai toiminnallisesti, vertaisuuden kokemus vahvistuu: muillakin on **samoja vahvuuksia tai voitettavissa olevia haasteita** arjessaan.



Vahvuudet ja vahvistava tuki

Arjen haasteiden keskellä on hyvä tunnistaa, etteivät pelkät pulmat määrittele meitä. Parhaimmillaan vahvuudet ovat asioita, joiden ympärille identiteetti rakentuu. Vahvuuksien tunnistaminen auttaa sietämään arkisia pulmia. Kaikissa ryhmämalleissa tavoitellaan onnistumisia, uuden oppimista ja positiivisia kokemuksia ryhmätilanteista. Jotta tavoitteeseen päästään, on hyvä huomioida myös haasteet. Rakentamalla ryhmä niin, että vahvuudet tulevat näkyviin, haasteiden mittakaava pienenee. Ohjaajan pohdinta -kappaleessa (kpl 4) löytyy pohdittavaksi kysymyksiä ohjaajan tueksi.

Perpen ryhmissä tutustutaan osallistujien vahvuuksiin. Perheeltä saatava ennakkotieto auttaa ohjaajaa valitsemaan ryhmään sisältöjä, joissa lapsi tai nuori on hyvä ja joista hän pitää. Lisäksi ryhmänohjaajan tulee kannustaa haastetilanteissa, joissa lapsi vielä harjoittelee esimerkiksi kaveri- tai tunnetaitoja.

Aikuisilta saatu palaute tuo näkyväksi ryhmäläisen vahvuuksia ja rakentaa minäpystyvyyden tunnetta kaikilla elämänalueilla ja toimintaympäristöissä. Ryhmän ohjaaja vahvistaa ryhmäläisillä jo olemassa olevia ja toimivia arkisia käytäntöjä. Ryhmä antaa mahdollisuuden pohtia ja jakaa myös uusia ja omannäköisiä arkea helpottavia keinoja.



Vahvistava tuki Perpen ryhmissä tarkoittaa:

- vahvuuksien esille tuomista
- lapsen, nuoren tai vanhempien oman näköisen arjen kunnioittamista
- lapsen, nuoren tai perheen toimivien käytänteiden vahvistamista
- perheen toimivien käytäntöjen hyödyntämistä ryhmissä
- tilan antamista vahvuuspohdinnalle ja vertaisuudelle
- ammattihenkilöiden tai ryhmänvetäjien havaintojen vahvistamista niin, että se tukee ryhmän osallistujia
- vahvuuksien ja toimivien käytänteiden jakamista ryhmäläisen muihin ympäristöihin (koti, koulu jne.) ryhmäläisen luvalla
- lasten ja nuorten toiveiden huomioiminen ryhmän sisällöissä
- palkkiojärjestelmien motivoivaa käyttämistä.



Kasvatuksellisen kuntoutuksen keinot

Perpen ryhmätoiminnassa pyritään tekemisen lisäksi aina saavuttamaan myös pintaa syvempiä hyötyjä. Lapsen toimintaa havainnoimalla saadaan tietoa lapsen kehityksestä ja teemoista, joita voidaan tukea kasvatuksellisen kuntoutuksen keinoin. Kasvatuksellisella kuntoutuksella tarkoitetaan tietoa, keinoja ja toimintakäytäntöjä, jotka tukevat lapsen kehitystä ja toimintaa eri ympäristöissä. Teemoja voivat olla esimerkiksi käyttäytyminen, keskittyminen, tunteiden hallinta, tilanteiden hahmottaminen tai kuormituksen säätely. Keinoja on esitelty luvussa 2.

Kasvatuksellisen kuntoutuksen huomion kohteita:

- Miten lapsi havainnoi ympäristöään?
- Mitkä keinot auttavat lasta hahmottamaan tilanteita, ohjeita tai aikaa?
- Miten lapsi reagoi aistimuksiin (esim. näkö, kuulo, kosketus)?
- Miten lapsen aistisäätelyä voisi tukea? Kuinka lapsi toimii vuorovaikutuksessa toisten kanssa?
- Mitkä keinot auttavat tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä?
- Mikä virittää tai rauhoittaa lasta? Mikä auttaa pysähtymään tai saa jatkamaan toimintaa?



Toimivat keinot jakoon

Ryhmätilanteiden tavoite on tuoda näkyviin ryhmäläisen onnistumisia, yrityksiä ja vahvuuksia sekä huomata hänen tapojaan hyödyntää käytössä olevia keinoja. Ohjaaja voi välittää tätä tietoa ryhmäläisen kotiin tai kouluun. Jos ryhmän toimivia keinoja voidaan hyödyntää ryhmän ulkopuolella, onnistumisen mahdollisuudet paranevat ja lapsen tai nuoren taidot pääsevät käyttöön myös omassa arjessa.

Pienryhmätoiminnassa saadaan näkyviin taidot, joita lapsi ei aina pysty hyödyntämään isommassa ryhmässä. Tieto voi olla perheen ja ryhmäläisen lisäksi tärkeää esim. opettajalle tai harrastusohjaajille. Jos ryhmä päästään toteuttamaan lapsen omassa toimintaympäristössä esim. koulussa tai päiväkodissa, keinojen juurtuminen on vieläkin helpompaa.



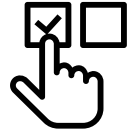
Toimivien keinojen jakamisen tapoja:

- koteihin lähetettävä pieni päiväkirjakooste (s. 27)
- viesti, sähköposti tai puhelu
- vanhempien luvalla kooste tai viestintä lapsen kanssa työskenteleville henkilöille
- vanhempainvartti ryhmän jälkeen, jolloin käydään vahvuuksia ja onnistumisia läpi suullisesti
- lastenryhmässä erillinen perhekerta.

2. Toteutuksen kulmakivet



Ennakointi



Hyvä ennakointi auttaa toiminnan aloittamisessa, jatkamisessa ja lopettamisessa. Siitä on hyötyä myös tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä. Ennakointi on avain onnistumiseen.

- Pohdi ohjelman kaikki vaiheet läpi ennen ryhmäkertaa
- suunnittele toiminnasta toiseen siirtyminen ja tarvittavat välineet tarkasti etukäteen
- huomioi osallistujien rytmisyys: varaa hitaampien odottelun ajaksi nopeammille tekemistä
- järjestä tila niin, että huomiota vieviä yksityiskohtia ja visuaalista hälyä on mahdollisimman vähän
- suunnittele fyysisestä tilasta toiseen siirtyminen toiminnalliseksi leikkien tai tehtävien avulla
- ennakoi ajan kulumista, jotta toiminnasta toiseen siirtyminen helpottuisi
- selvitä vanhemmalta tai ryhmäläiseltä onnistumiseen vaadittavat toiveet ja tarpeet ennakoon.

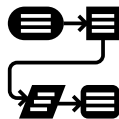
Jäsennetty rakenne



Tulevien toimintojen ja tapahtumien näkyväksi tekeminen jäsentää toimintaa ja auttaa onnistumaan. Ryhmän aikana voidaan jäsentää toimintaa, aikaa ja tilaa.

- Tehkää yhdessä ryhmäläisten kanssa ryhmän alussa näkyville **ymmärrettävä ohjelma** ranskalaisilla viivoilla, piirtämällä, kuvilla tms.
- Rakenna ohjelma mahdollisuuksien mukaan niin, että **samat elementit** (s. 13) samassa järjestyksessä ovat mukana joka kerta. Ryhmäkertojen sisältö voi vaihdella, mutta rakenne pysyy samana.
- Luo ohjelmanmuutoksia varten sääntö tai tapa (esim. ruksi-kuvakortti), jolla muutos otetaan puheeksi: **tuot muutos aina kaikkien nähtäville**.
- **Seuraa ohjelman etenemistä reaaliaikaisesti** esim. kääntäen kuvat nurinpäin, sulkemalla luukut tai ylliviivaamalla hommat taululta kunkin toiminnon valmistumisen jälkeen.
- **Pilko tehtävien** (esim. rakentaminen, askartelu, leivonta) **vaiheet** erillisille lapuille ja esitä seuraava vaihe edellisen valmistuttua.
- Anna **yksi ohje kerrallaan** toiminnan ollessa käynnissä.
- **Tauota** tekemisiä vireystila huomioiden.
- **Jaa ryhmää** myös paritehtäviin.
- Myös **paikkamerkit, lattiaan teipatut kävelylinjat, toimintapisteeet** jne., ovat tilan ja toiminnan jäsentämistä.

Ryhmäkerran kulku



Ryhmäkertojen olisi hyvä toistua mahdollisimman samanlaisina joka kerta. Tekemiset voivat vaihdella, mutta järjestys pysyy aina ennakoitavana. Sillä, mitä tehdään missäkin järjestyksessä on merkitystä ryhmäläisten suoriutumisen kannalta. Tyypillinen perpemäinen ryhmä rakentuu näin:

Yhteinen aloitus

- Tilanteeseen asettuminen ja oman tunnetilan kuvailua, jotta ohjaaja osaa ottaa väsymyksen tai hankalat tunteet huomioon toimintojen vaatimustasossa.
- Jokainen ryhmäläinen tulisi erikseen kohdatuksi.
- Yhteinen aloitus laskee vireystilaa, mikä saattaa vaatia ponnistelua.
- Ryhmän ohjelma käydään läpi yhteisesti.

Virittävät toiminnot

- Erilaisia yhteistoiminnallisia pelejä tai leikkejä, joilla saadaan kohotettua vireystilaa. Tärkeää myös ryhmäytymisen kannalta.
- Pelit ja leikit purkavat jännitystä, kohottavat vireystilaa ja auttavat purkamaan alkupiirissä kertynyttä liikkumisen tarvetta.
- Valmistavat myös päätoimintaa varten
- Ensin aktiivisuutta nostava peli, sitten sitä laskeva peli.

Psst... Myös välipalalle pysähtyminen on tärkeä osa ryhmää

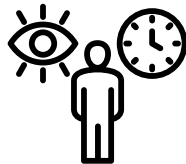
Päätoiminta

- Ryhmäkerran motivoiva päätoiminta, joka voi kestää vähän pidempään.
- Esimerkiksi usean toiminnan rastyöskentely, missä vaihdetaan välillä pistettä. Rastyöskentely pilkkoo pidempijaksoista työskentelyä ja auttaa jaksamaan tarvittavan ajan.
 - Esim. pingisrasti, tarkkuusheittorasti ja keilausrasti
 - Esim. hemmottelu- ja aistipisteitä

Yhteinen lopetus

- Yhteinen lopetus valmistelee ryhmän päättymiseen ja rauhoittaa mahdollisesti työskentelyn aikana nousseita tunteita.
- Yhteinen lopetus auttaa siirtymään päivän seuraaviin hommiin.
- Yhteisessä lopetuksessa voi testaila erilaisia rauhoittumisen keinoja ja harjoitella vireyden laskemista tietoisella tavalla. Yhteisessä lopetuksessa voi kysellä loppufiiliksiä tai lopettaa kerran aina yhteiseen lauluun tai leikkiin.

Visuaalinen tuki



Useampaa tietokanavaa pitkin annettu ohje selkeyttää. Ohjeet on hyvä tehdä puhutun lisäksi myös näkyväksi, jotta siihen olisi helppo palata ja onnistuminen tehtävässä olisi varmempaa.

Visuaalinen tuki helpottaa mm. ohjeiden ymmärtämistä ja muistamista, tarkkaavuuden suuntaamista sekä asioiden järjestyksen hahmottamista. Visuaalisella tuella on syvä merkitys lapsen ja nuoren onnistumiselle sekä itsetunnon ja minäpystyvyyden vahvistumiselle.

- Käytä kaikissa tehtävissä listoja tai kuvia vaiheista, jos kokonaisuus sen sallii. Tuo ne näkyviin vaiheittain.
- Pidä ohjeet näkyvillä koko ajan muistin tukena.
- Sinnittelyn tueksi pilko tehtävien vaiheet ja niiden kesto visuaalisen ajastimen avulla (esim. Timetimer, kännykän sovellukset)
- Palauta ryhmäläisen huomio visuaaliseen tukeen, jos tarkkaavaisuus ei pysy tehtävässä.
- Käytä ikätasoisia ratkaisuja, kuten kuvatuki lapsille ja tussitaulu nuorille ja aikuisille.
- Tuo näkyväksi aika, kuinka kauan osallistujan odotetaan pysyttelevän toiminnan parissa.



Tunteet ja käyttäytyminen



On hyvä muistaa, että lapsi ja nuori vielä harjoittelee tunnetaitoja. Myös aikuisille nämä teemat ovat herkkiä ja moninaisia. Ohjaajaa helpottaa utelias ja avoin asenne, ennakkointi, kommunikaatio työparin kanssa sekä selkeät ja jäsennetyt rajat.

- Tehkää ryhmäläisten kanssa yhteiset ohjeet siitä, miten ryhmässä toimitaan. Kun ohjeet ovat selkeät, osallistuminen on helpompaa ja sitoutuminen varmempaa. Palkitse ohjeiden noudattamisesta ja sanoita onnistumisia.
- Jätä huomiotta negatiivinen käytös, ellei se riskeeraa turvallisuutta. Keskity myönteiseen käytökseen.
- Auta ja puutu epäreiluun käytökseen, mutta osoita ymmärrystä riita- tai kiukkutilanteisiin, koska lapset vielä harjoittelevat ja tarvitsevat aikuisen tukea harjoitteluun.
- Auta tunteiden ilmaisussa, käytä tunnekuvia.
- Ennakoi tilanteita mahdollisuuksien mukaan. Kysy esitiedot perheeltä, mikä auttaa lasta rauhoittumaan. Koeta hyödyntää kuormitusta purkavia keinoja jo etukäteen.
- Tarjoa keinoja vihan/pettymysten hallintaan: esimerkiksi tilan antaminen tai tyynyn mutistelu tai sovittu "latauspaikka", minne saa mennä rauhoittumaan.
- Toiminnalle voi olla useampi vaatimustaso, että jokaisen onnistuminen mahdollistetaan.

Aistimaailma



Aistien avulla ihminen saa tietoa ympäristöstään. Tätä tietoa käsittelemällä hän asettuu tilanteisiin ja toimintaan. Aistisäätely ja aistitiedon käsittely kehittyvät yksilöllisesti. Ryhmätilanteissa on usein paljon aistimuksia, mikä voi kuormittaa tai haastaa ryhmäläisiä. Toisaalta aistien kautta voidaan myös helpottaa osallistumista eri ympäristöihin.



Yliherkkyys

- Tavallista voimakkaampi tai pidempikestoinen reaktio aistiärsykkeeseen.
- Voi näkyä esimerkiksi sivuun vetäytymisenä, sulkeutumisena, raivokohtauksena.



Aliherkkyys

- Tavallista heikompi tuntemus/kokemus aistimuksesta.
- Voi tulla kyseeseen, kun lapsi näyttää putoavan omiin ajatuksiinsa tai kipukynnys on matala, eivätkä esimerkiksi märät kengät tai ruokasotku naamassa haittaa.

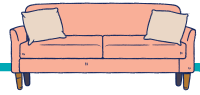


Aistihakuisuus

- Aistimusten tarve vaihtelee tilannekohtaisesti ja kuormitustason mukaan, mikä voi vaikuttaa sosiaalisiin tilanteisiin.
- Lapsi voi esimerkiksi pitää pyörimis- ja vauhtileikeistä tai hakeutua liian rajuun painiin kaverin kanssa.
- Toisaalta kosketus, johon ei ole valmistauduttu, voi tuntua tönäisyltä ja riita on valmis.

Aistien huomiointi ryhmässä

YMPÄRISTÖ



- poista ylimääräiset ärsykkeet, mukauta ympäristö lapsen tarpeisiin
- rauhoita tila
- järjestä sovittu rauhoittumispaikka, jossa saa käydä kenenkään häiritsemättä esimerkiksi lepäämässä, värittämässä

APUVÄLINEET



- mahdollista keinoja kuormituksen purkamiselle: esimerkiksi silittäminen, hierominen, painon tunne, välipala, puhaltaminen, punnertaminen
- mahdollista välineiden käyttö: esimerkiksi kuulosuojaimet, istuintyyyny, jumppapallo, pureskeltavat, jumppanauha, käsille tekemistä, painotuotteet
- auta lasta kehittämään ja tunnistamaan omia keinoja

TILANTEET

123

- jäsennä tulevat tapahtumat (ryhmän ohjelma)
- anna liikehakukselle fyysisen ja rauhallisen puuhan vaihtelua
- siirtymätilanteet:
 - huomio ennakkointiin, erilaisiin aistijoihin, valintojen mahdollisuuteen
- välipalatilanteet
 - maut erilleen, ennakkointi, jäsentävä tekeminen ennen ruokailua

3. Ryhmätoimintamallit

Perpe-keskuksessa on kehitetty useita erilaisia ryhmätoimintamalleja. Ryhmämalleja yhdistävät oppaan alussa avatut teemat: osallisuus, vertaisuus, vahvistava tuki, kasvatuksellisen kuntoutuksen keinot sekä keinojen jakaminen eri ympäristöjen kanssa.

Tutustu ryhmäprosessiin ja poimi mukaasi parhaat ryhmämallit - ja eikun toteuttamaan!



Ryhmämallien prosessi



1. Tavoite

Pohdi ryhmälle selkeä tavoite. Mikä on ryhmän tarkoitus?

- Taitojen, valmiuksien ja vahvuuksien huomaaminen
- Positiivinen palaute
- Onnistumisen kokemukset

2. Tiedotus

- Tehdään ryhmämainokset: On tärkeää olla jotain konkreettista, jota voi näyttää lapselle ja nuorelle
- Mainokset perheille ja yhteistyötahoille, esimerkiksi somessa, Wilmassa, Daisyssa ja julisteilla.
- Jos ryhmää tarjotaan tietylle kohdejoukolla, niin mainokset kohdennetaan vain heille.

3. Osallistujien kokoaminen

- Perheet tai ryhmäläiset kertovat ennakkoon toiveensa, tarpeensa ja mahdolliset arjen haasteensa.

Ryhmä toteutetaan pienryhmänä:

- 4-6 osallistujaa/perhettä.
- Suljettu ryhmä
- Yksilö- ja ryhmätavoitteet

4. Sisältö

- 5-6 tapaamista ryhmissä
- Ryhmäläisen toimijuutta vahvistava lähestymistapa
- Havainnointia toimijuutta vahvistavista keinoista

Ajankohta
Tilat
Toiminnan
sisältö

5. Palaute

- **Ohjaajien palaute ryhmäläisille:**
Keskustelua havainnoista, vahvuuksista ja arjen keinoista.
- **Ryhmäläisten palaute ohjaajille:**
Kirjallinen, sähköinen tai toiminnallinen palaute ryhmäläisten ikätaso huomioiden.

6. Toiminnan kehittäminen

- Muokataan toimintaa saadun palautteen mukaan.
- Toimintaa kehitetään jatkuvasti huomioiden ympäristön muutokset.
- Moniammatillisen yhteistyön mahdollisuudet.

Toimintaryhmä

Varhaiskasvatusikäisten tai kouluikäisten pienryhmä, jossa lapset suunnittelevat ja neuvottelevat toiminnan sisällön ja aikuiset asettavat sopivat tavoitteet onnistumisen takaamiseksi. Jokainen ryhmäläinen pääsee hyödyntämään vahvuuksiaan toiminnan aikana. Ryhmä toteutuu hoito- tai koulupäivän aikana varhaiskasvatuksessa tai koulussa. Ryhmä soveltuu myös nuorisotoimeen tai vaikkapa seurakuntaan.

Ohjaajien havainnot laajentavat vanhempien ja muiden lapsen arjen aikuisten ymmärrystä lapsen käyttäytymisestä. Toimintaryhmässä kokeillaan kasvatuksellisen kuntoutuksen keinoja lapsen arjen helpottamiseksi kotona ja koulussa mieluisan tekemisen lomassa.



Elämysliikunta

Elämysliikuntaryhmä sisältää monipuolisesti arkista liikkumista ja elämyksiä. Ryhmässä varmistetaan, että jokaisella osallistujalla on hyvät mahdollisuudet päästä mukaan toimintaan.

Pienryhmässä kokeillaan

- lasten valitsemia sisältöjä (esim. ulkopelit, parkour, onginta tai vr-lasit)
- vapaa-ajan harrastuksia, jotka ovat mahdollisia myös perhearjessa
- sisältöjä ja harrastuksia, joihin on ainutkertainen mahdollisuus pienryhmänä (esim. melonta tai ratsastus).



Nuorten ryhmä

Pienryhmä nuorille, kun tarve ryhmään on syntynyt yhteisöstä käsin.

Ryhmä voi olla tukena esimerkiksi nuorille, joilla on ahdistusta, pulmia arjen hallinnassa tai sosiaalisissa tilanteissa. Sisällöt rakennetaan aina nuorten kanssa yhdessä, jotta tekeminen olisi mielekästä ja jokainen pääsisi toteuttamaan vahvuuksiaan.

Ryhmäkerroilla korostuu

- vertaisuus ja jakaminen
- arjen keinot
- tunteiden tuki
- yhteinen mukava tekeminen



Perhe-elämysliikunta

Pienryhmä, joka tuo elämyksiä koko perheen vapaa-aikaan. Vanhemmat pääsevät lastensa kanssa kokeilemaan erilaisia toimintoja tai ympäristöjä. Perhe saa vahvistavia uusia kokemuksia pienryhmässä.

Vanhempien kannustus auttaa lapsia kokeilemaan yhdessä uusia ja jännittäviäkin asioita, joita suurissa ryhmissä ei syystä tai toisesta pysty testaamaan. Ryhmässä vanhemmillakin on lupa nauttia hetkistä lasten kanssa ja saada jaettuja kokemuksia koko perheellä.

- Perhe-elämyksiä esimerkiksi luonnossa tai yhteisen toiminnan ja seikkailun äärellä
- Ryhmän aikana voi olla myös aikuisille ja lapsille erillistä ohjelmaa
- Eväshetki on tärkeä osa ryhmää



Leikkiryhmä

Pikkutaaperoiden ja vanhempien yhteinen pienryhmä, jossa pidetään leikkihetken lisäksi porinahetki vanhempien kanssa.

Leikkiryhmä on perheen pienimmille lapsille turvallinen ensikokemus ryhmätoimintaan osallistumisesta. Ryhmissä jutellaan erilaisista arjen haastavista tilanteista ja jaetaan vinkkejä ja keinoja lapsiperhe-elämään, sekä keksitään yhdessä uusia. Ryhmään on tervetullut koko perhe!

- Ryhmä huomioi sekä vanhemmat että lapset
- Leikkihetkiä, joissa huomioitu ikäryhmän mukainen toiminta ja ryhmäläisten toiveet
- Kahvihetki vanhempien keskinäiselle jakamiselle, jolloin lapsille järjestetään leikkihetki ohjaajien kanssa



Hyvän olon ryhmä

Lapsen tai nuoren sekä vanhemman ryhmähetki, jossa keskitytään rentoutumiseen ja hyvään oloon. Ryhmän sisältöihin kuuluvat kehollista hyvää oloa ja mukavaa yhdessäoloa tuovat asiat. Tavoitteena on viettää mukavia kahdenkeskisiä hetkiä vanhemman ja lapsen tai nuoren kesken.

Ryhmä antaa myös mahdollisuuden vertaishetkiin toisten vanhempi-lapsi -parien kanssa. Ryhmän aikana pääsee tarkastelemaan myös lapsen tai nuoren aistien erityispiirteitä.

Sisältöinä esim.

- käsihoidot
- hemmotteluhetket
- tuoksu- ja tuntoarvuuttelut
- rentoutusharjoitukset.



Vanhempi-lapsi -ryhmä

Lapsen ja vanhemman ryhmähetki, jossa tehdään mukavia asioita yhdessä. Ryhmä luo arkeen hetken, jossa saa olla läsnä oman lapsen kanssa.

Ryhmässä voidaan leikkien ja toimintojen lomassa harjoitella ryhmätaitoja, tunnetaitoja tai saada ymmärrystä oman lapsen toimintatavoista kodin ulkopuolisissa tilanteissa. Ryhmä mahdollistaa pysähtymisen kuulemaan oman lapsen ja toisten vanhempien ajatuksia.

- yhteisiä leikkejä
- askarteluja
- leipomista
- toiveiden mukaista ohjelmaa



Käsikynkkä-ryhmä

Koko perheen ryhmä, jossa vertaisuus ja onnistumisen kokemukset mahdollistetaan ihan jokaiselle. Perpen käsikynkissä tavoitellaan lapsiperheitä, joissa lapsella on neuropsykiatrisia erityispiirteitä.

Käsikynkässä perheen määrittämä tähtilapsi saa ikioman henkilökohtaisen ohjaajan, jotta onnistumisen kokemuksia tulisi varmasti. Ryhmässä tähtilapsista, sisaruksista ja vanhemmista muodostetaan omat pienryhmänsä. Sekä vanhempien ryhmässä että sisarusryhmässä osallistujille syntyy kokemus vertaisuudesta.

- Ryhmän aikana on erillistä ohjelmaa aikuisten, sisarusten ja lasten omissa pienryhmissä.
- Vahvaa ohjausta ja tukea tarvitseville ryhmäläisille.
- Sisällöt muovataan niin, että myös vahvemman tuen tarvitsijat onnistuvat niissä.



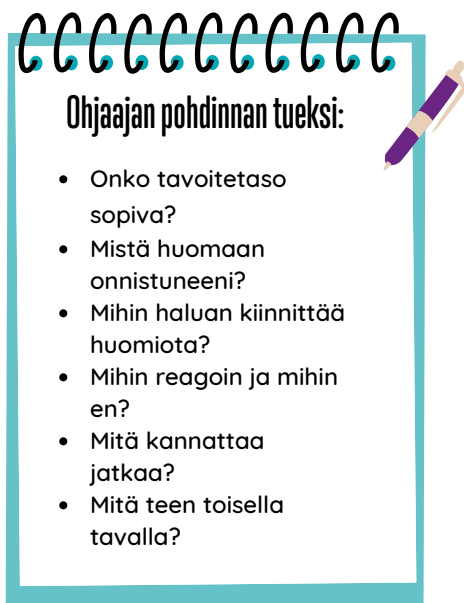
Tiivistelmä erilaisista ryhmämalleista

Ryhmämalli	Osallistujat	Ryhmän tarkoitus
Toimintaryhmä	Lapset	- Tuottaa lapsille onnistumisen kokemuksia ja mukavaa tekemistä - Rakentaa mahdollisuuksia positiiviseen ryhmädynamiikkaan tiettyjen lasten ryhmässä - Havainnoida lapsen toimintaa ja ryhmässä toimivia keinoja
Elämysliikunta	Lapset	- Tuottaa lapsille onnistumisen kokemuksia ja mukavaa tekemistä - Tutustua erilaisiin harrastusvaihtoehtoihin, joita voi toteuttaa omassa arjessa
Nuorten ryhmä	Nuoret ja nuoret aikuiset	- Lisätä itsetuntemusta - Tunnistaa omia vahvuuksia - Tuottaa nuorille vinkkejä omaan arkeen
Perhe-elämysliikunta	Koko perhe	- Tuottaa lapsille onnistumisen kokemuksia ja mukavaa tekemistä - Tutustua erilaisiin harrastusvaihtoehtoihin, joita voi toteuttaa omassa arjessa - Viettää lasten kanssa mukava hetki, jota vanhemman ei tarvitse itse johtaa tai järjestää
Leikkiryhmä	Lapset ja vanhemmat	- Turvallinen ensikokemus ryhmästä perheen pienimmille - Mahdollisuus tavata muita samassa tilanteessa olevia vanhempia
Hyvän olon ryhmä	Lapsi ja vanhempi	- Tutkia erilaisia aistikokemuksia - Viettää mukava kahdenkeskinen hetki lapsen ja vanhemman kesken
Vanhempi-lapsi -ryhmä	Vanhempi ja lapsi parina	- Viettää mukava kahdenkeskinen hetki lapsen ja vanhemman kesken perhearjen keskellä - Jakaa vinkkejä lapsiperhearkeen
Käsikynkkä	Koko perhe	- Vanhemmille mahdollisuus tavata muita samassa tilanteessa olevia vanhempia - Jakaa lapsiperhearjen vinkkejä - Lapsille mahdollisuus onnistua turvallisessa ryhmätilanteessa ja tavata muita lapsia, joiden perheissä on samanlainen tilanne

4. Ohjaajan pohdittavaksi

Kappaleessa 2. tuotiin esille, että onnistumisten ja osallistujien osallisuuden varmistamiseksi on tunnistettava myös arjen ja käyttäytymisen pulmat. Ryhmänohjaajan keskeistä osaamista on huomata, kun ryhmäläinen kohtaa haasteellisen tilanteen. Lapset voivat kohdata haasteita hyvin yksilöllisin tavoin, esimerkiksi jumittamalla tai tulistumalla. Onkin tärkeää pohtia, mitä ryhmäläinen viestii käyttäytymisellään.

Aina ryhmätoiminta ei onnistu suunnitellulla tavalla, esimerkiksi toiminta ei etene tai ryhmäläinen jumittuu. Silloin on saatu tärkeää lisätietoa asioista, jotka eivät toimi, ja joita on hyvä muuttaa seuraavalle kerralle. Ohjaajan havainnoilla on suuri merkitys.





Ennen ryhmää

- Onko minulla ennakkotietoa, jota voin hyödyntää?
- Miten voin selkeyttää ryhmää tai toimintoja?
- Miten järjestän tilan, toiminnan ja välineet?
- Miten huomioin ryhmäläisen väsymyksen tai ylikierrokset?
- Miten valmistan itseni mahdollisiin haasteisiin?
- Miten varmistan, että jokainen ryhmäläinen voi onnistua?



Ryhmän aikana

- Näenkö sen taidon, jota pitää vielä harjoitella vai suhtaudunko siihen ongelmana?
- Näenkö lapsen vahvuudet ja yrietykset?
- Missä voin itse joustaa?
- Mitä vaatimusta muutan kesken ryhmän, jos huomaan odotusteni ryhmäläistä kohtaan olevan liian korkeat?



Ryhmän jälkeen

- Missä asiassa voidaan toimia toisin, milloin pysytään lujana?
- Voinko keskustella työparin kanssa?
- Mitä huomioita olen tehnyt ryhmäläisistä?
- Mitä kohtia ryhmätoiminnassa muutan toimivammaksi seuraavalle kerralle?



Nimi:

Pvm ja tapaamiskerta :

Ryhmä:

Ohjaajat:

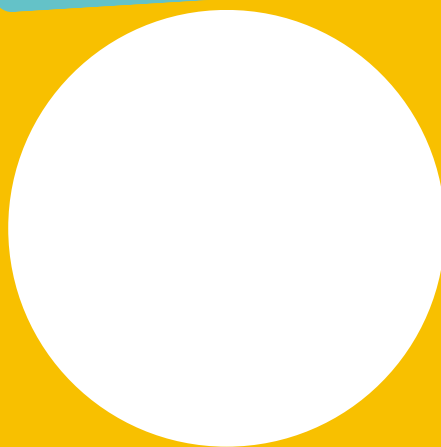
Tänään ohjelmassa:



TÄHTIHETKI



VAHVUUDET



MUITA OHJAAJIEN
HUOMIOITA TAI
TERKKUJA:



Honkalampi

Perpe-keskus



Mitä tapahtui ennen piiriä? Virtaa nostavaa vai tasaavaa toimintaa? Voiko tähän vaikuttaa?



Ennakoi ja visualisoi aika, joka pitäisi jaksaa vielä odottaa. Pidä aika niin lyhyenä, että ryhmäläinen voi onnistua.



Ennakoi palkkio, joka on luvassa! Tämän jälkeen leikitään hippaa!

Vinkkejä piiriin

miten tukea lapsia silloin, kun pitäisi olla aloillaan ja kuunnella



Onko perustarpeet täytetty? Nälkä, jano, viireystila, wc-asiat? Onko ryhmäläisellä tunnetila päällä?



Selkeä kommunikaatio! Ota rohkeasti tila ohjaajana!



Saanko kontaktin jokaiseen ryhmäläiseen? Katsekontaktin, kosketuksen tai liikkeen hyödyntäminen. Vilkuta tänne, kun olet valmis kuuntelemaan!



Vuorovaikutteinen säätely: Sanoita ja kysy. "Huomaan että ryhmässä on levottomuutta. Mitä mieltä olette? Mikä meitä auttaisi? "



Tarvitaanko juhlava rutiini aloituksen ja lopetuksen merkiksi? Kynttilä, kellon kilahdus?



Kerro toivottu käytös kielletyn sijaan. Toivotun voi käydä etukäteen läpi esim. piirtäen. Palkitse ja kehu onnistumisista.



Syväpaino-aistimukset voivat auttaa: painoliivi, sylipaino, niskapaino ryhmän aikana tai sallittu vahva liike ennen ryhmää.



Toisia liike, stressilelut ja sallittu tunnusteltava asia voivat auttaa keskittymään. Huom. opeta, mikä on sallittu tapa käyttää välineitä!



Voitko vaikuttaa ympäristöön? Visuaalisiin ärsykkeisiin, huomion suuntaukseen?

Leikkaa tämä pois.
Kirjoita ryhmän vaiheet oikealle puolelle ja
Käännä luukku sinitaralla kiinni kun
tehtävä on suoritettu.

Ryhmän ohjelma



Taita



Taita



5. Perpe-keskuksesta

Perpe-keskus eli Perheperustaisen kuntoutuksen kehittämiskeskus on osa Honkalampi-säätiön kehittämistoimintaa. Perpe-keskuksen rahoitus tulee Sosiaali- ja terveysministeriön Avustuskeskukselta STEA:lta.

Perpe-keskus luo kasvatuksellisen kuntoutuksen toimintamalleja arjen tarpeisiin. Tämä tarkoittaa konkreettisia apukeinoja ja tukea arkeen, esimerkiksi keinoja lapsen ohjaamiseen arjen siirtymätilanteissa tai arkirutiinien jäsentämisessä. Ohjausta ja ryhmätoimintaa järjestetään lapsille, nuorille ja perheille ympäri Pohjois-Karjalaa. Ryhmämallien kehittämisessä pyritään yhteistyöhön päivähoidon, koulun, nuorisotoimen, kolmannen sektorin sekä muiden toimijoiden kanssa.

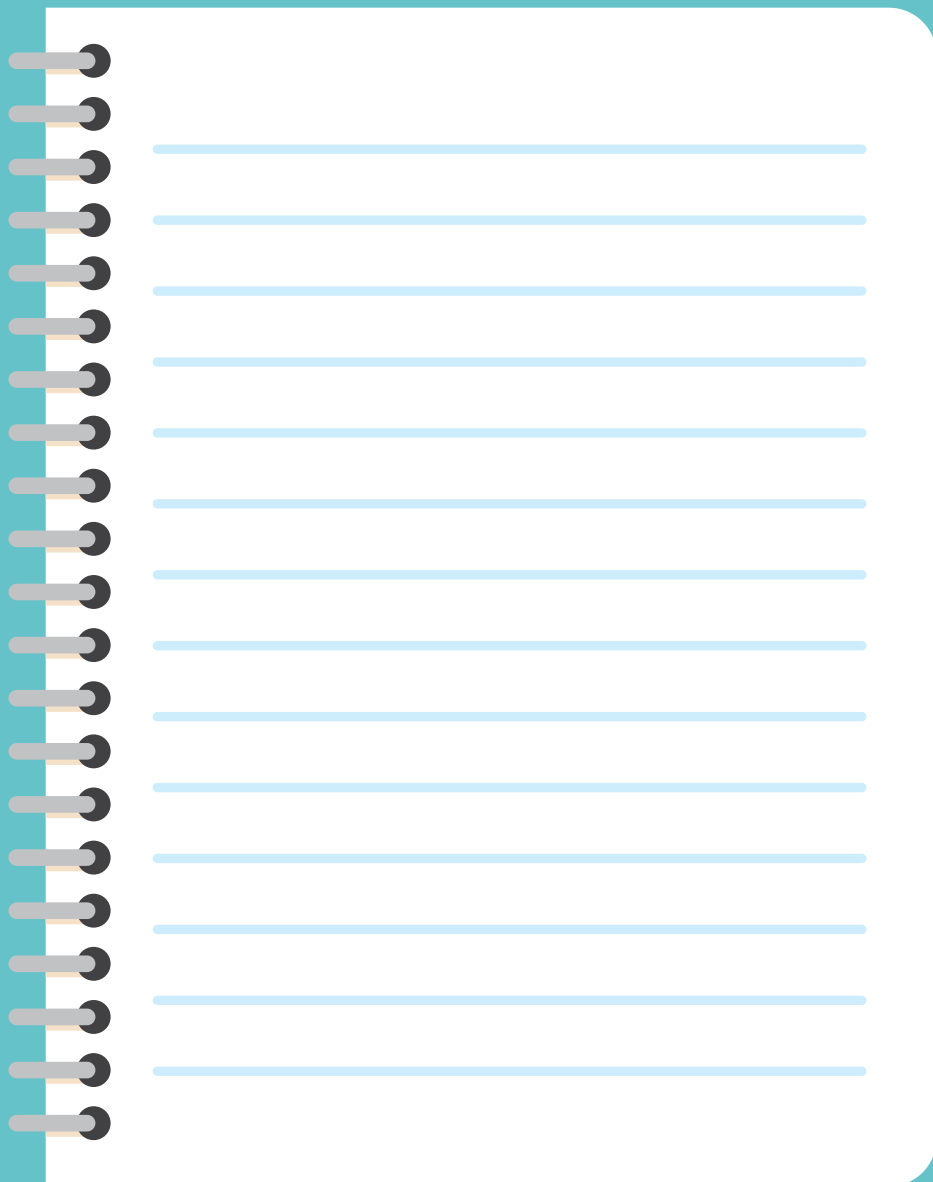
Perpe-keskus toimii neurologisten, neuropsykiatristen ja sosiaalisen kehityksen teemojen parissa. Toiminta on suunnattu kaikille pohjoiskarjalaisille lapsille, nuorille, heidän perheillensä sekä ammatti- ja vapaaehtoishenkilöille.

Yhteiskehittäjäyys on perpeläisille tärkeä teema. Jaettu asiantuntijuus erityisen tuen kysymyksissä toteutuu koulutuksellisissa toiminnoissa ja vanhempien sekä ammattihenkilöstön yhteiseen kohtaamiseen perustuvissa toimintamalleissa.

Tavoitteena on vahvistaa ympäristön ymmärrystä käyttäytymisen haasteita kohtaan sekä vahvistaa asiakkaiden voimavaroja. Perpe pyrkii tuomaan näkyviin arjessa toimivaksi havaitut asiat ja kääntämään huomiota myönteiseen.



Muistiinpanoja

A spiral-bound notebook with a white cover and 15 horizontal blue lines for writing. The spiral binding is on the left side.