

**”Kun he itse altistuvat, raottavat tuntematonta itsessä, voikunnioitustoiseen jahänen valintojaan kohtaan herätä...” (Leivo 2016, 24)**

## Kokemuksellisen oppimisen lisääminen lähihoitajaopiskelijoiden opintoihin

### 1. Tarve

Toimimme molemmat sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon (lähihoitaja) ammatillisina opettajina Careerian oppilaitoksessa. Ammatillisen opetuksen haasteet ovat tulleet tutuiksi. Henkilökohtaisten oppimispolkujen ja jatkuvan haun kautta alati muuttuvat ryhmät ovat vaikuttaneet opiskelijan opintojen ja oppimisen pirstaleisuuteen. Lähiopetuksen määrän väheneminen on myös johtanut enemmän aikaa vievien oppimismenetelmien käytön vähenemiseen ja opetuksen keskittymisen tietopuoliseen painotukseen. Samalla todistamme myös opettajina monen opiskelijan pahoinvointia tai elämässä olevia isoja haasteita.

Olemme halunneet lähteä uudelleen löytämään ja ottamaan käyttöön meidän jo aikaisemmin tärkeänä pitämäämme kokemuksellista oppimista taidelähtöisiä ja elämyksellisiä menetelmiä käyttäen. Ennen kaikkea haluamme perustella itsellemme, miksi ja mihin niitä tarvitaan. Haluamme myös kehittää menetelmiä niin, että niitä on helppo ottaa kiireessäkin käyttöön ja että ne todella toimivat oppimisen välineinä.

### 2. Perustelut

#### 2.1. Kokemuksellisen oppimisen käsite

Davd Kolbin (1984, 21–38) luomassa kokemuksellisen oppimisen mallissa kokemus, havainto, kognitio ja käyttäytyminen yhdistyvät oppimiseksi. Kokemuksen reflektoinnin ja sitä seuraavan abstraktin käsitteellistämisen kautta oppija prosessoi välitöntä intuitiivista ja tunnepainotteista kokemustaan ja muodostaa siitä teorian tai ratkaisun käsillä olevaan ongelmaan. Kolb korostaa oppimisen prosessinomaisuutta ja oppijan avoimuutta uusille kokemuksille sekä kokemusten tarkastelemista monesta eri näkökulmasta. (Kolb 1984, 21–38.)

Elina Elme (2020, 26–27) tuo esille kokemukselliseen oppimiseen viime vuosina suuntautuneen kiinnostuksen. Vaikka malli on ollut olemassa vuosikymmeniä, se on nyt nostettu esiin toimivana ja tehokkaana pedagogiikkana, jonka avulla voidaan oppia tulevaisuuden maailmassa tarvittavia taitoja. Kokemuksellinen oppiminen on oppijaa koskettava ja aktivoiva toiminnallinen prosessi, joka käyttää

hyväkseen eri aistikanavia, tunteita, muistoja, elämyksiä, mielikuvia ja mielikuvitusta – kokemuksia. Prosesissa korostuu luovuus, yhteisöllisyys, kriittinen ajattelu, ongelmaratkaisutaito ja kykyä hallita muutosta. Keskeistä on persoonallisen ja sosiaalisen kasvun tukeminen sekä oppijan itsetuntemuksen lisääminen. (Elme 2020, 26–27.)

## 2.2. Rationaalisen ja ei-rationaalisen tiedon suhde toisiinsa

Tämän kehitysprojektiin toteutukseen meitä inspiroi keinumalli. Keinuvertaus on Lappeenrannan teknillisen yliopiston projektihankkeen raportissa esitetty ajatus liikkeestä ei-rationaalisen ja rationaalisen tiedon välillä. Tietämyksemme syntyy monimuotoisesta tavasta ajatella. Rationaalinen ajattelu ja oppiminen perustuu objektiiviseen päättelyyn ja ongelmanratkaisuun, ei-rationaalinen ajattelu puolestaan henkilökohtaisiin elämyksiin. Rationaalista ajattelua voi hyvin kutsua päättelyperustaiseksi ja ei-rationaalista ajattelua elämysperustaiseksi. Ne ovat jatkuvassa liikkeessä keskenään yhtä arvokkaina ja toisiaan täydentäen. Tätä liikettä voidaan kuvata vertauskuvalla keinumisesta. (Pässilä 2014, 15.)

Totesimme oman opetuksemme keinuliikkeen olevan epätasapainossa. Meillä on liian paljon rationaalista opettamista suhteessa kokemukselliseen ja elämykselliseen materiaaliin. Opiskelijat ovat kuitenkin valmistumassa ammattiin, jossa niin sanotulla hiljaisella tiedolla on suuri merkitys.

Hiljaisella tiedolla tarkoitetaan henkilön henkilökohtaista kokemuksen ja kehon tietoa, jota voi olla vaikea sanoittaa sanalliseen tai kirjalliseen muotoon, mutta joka näkyy toiminnassa esim. tunnetietoisuutena tai ymmärtävässä vuorovaikutuksessa. Hiljainen tieto karttuu ihmiselle toiminnan ja kokemisen kautta. Tämä lisää ja avaa opiskelijalle ammatillista kompetenssia esim. kohdata lähihoitajan vaativassa työssä erilaisia asiakkaita ja tilanteita (Kurtti 2012, 40). Tarkoituksenamme on siis vastata työelämän muuttuviin ja kasvaviin haasteisiin monipuolistamalla ja syventämällä opiskelijoidemme oppimisen ulottuvuuksia.

## 2.3. Reflektion merkitys

Kolb (1984, 21–38) korostaa reflektion merkitystä erityisesti kokemuksen jälkeisenä apuvälineenä asian käsitteellistämiseen ja opiskelijan omien tietorakenteiden rakentumiseen liittyen. Kaisa Pietilä (2020) tuo esiin reflektion merkityksen siirtovaikutuksen aikaansaamiseksi. Kun kokemuksellinen oppiminen tapahtuu taidepedagogisten ja elämyspedagogisten menetelmien kautta, koettu ja tehty ei useinkaan liity täysin suoraan esimerkiksi työpaikalla tarvittavaan osaamiseen tai tehtävään. Reflektoinnin kautta paitsi tullaan tietoisiksi omasta tekemisestä ja valinnoista, myös kytketään koettu tai oivallettu asia omaan työhön tai omaan henkiseen kasvuun. (Pietilä 2020.)

Reflektointia voidaan tehdä toiminnan jälkeen tapahtuvan reflektoinnin lisäksi myös toimintaa ennen ja toiminnan aikana. Ennen toiminnan alkua tapahtuva reflektointi lisää opiskelijoiden sitoutumista ja siten toiminnasta saatavaa hyötyä. Ohjaaja voi tukea opiskelijoiden reflektointitaitojen kehittymistä olemalla malli reflektoinnista, kertomalla toiminnan tavoitteista sekä sanoittamalla omia huomioitaan ja arvioimalla omaa tekemistään ääneen opiskelijoille. Reflektointi vaatii opiskelijoilta siihen vähitellen pienin askelin tottumista sekä riittävän turvallisen ryhmän, jossa vuorovaikutusta on harjoiteltu erilaisissa kokoonpanoissa. (Pietilä 2020.)

## 2.4. Kokemuksellisen oppimisen edellytyksenä ryhmän turvallisuus

Turvallisuuden tunteen syntyminen on prosessi, jonka tarkoituksena on luoda ryhmäläisille myönteinen kokemus ryhmässä toimimisesta sekä edesauttaa vuorovaikutusta ja oppimista ryhmässä (Turvallisen ilmapiirin rakentaminen ryhmässä n.d.). Ihminen pyrkii viimeiseen asti välttelemään häpeän tunnetta ja tuomitukseksi tulemista. Häpeän ja tuomitukseksi tulemisen pelko saattaa muodostua psykologisesti turvattomissa ryhmissä niin suureksi, että pelko estää ryhmäläisiä osallistumasta toimintaan ja sitä kautta oppimiseen täydellä panoksella. (Edmondson 2014.)

Ryhmäytymisessä tärkeää on vuorovaikutus, luottamus, viihtyminen ja tunteminen sekä toisten kuunteleminen että kuulluksi tuleminen. Turvallisuuden tunnetta tukevat erilaiset toiminnalliset menetelmät, eli yhdessä toteutettavat pienet tehtävät. Tärkeää on, että harjoitteet eivät koskaan nolaa ketään vaan hyvä ilmapiiri syntyy yhdessä tekemisestä ja yhdessä jaetusta ilosta. (Turvallisen ilmapiirin rakentaminen ryhmässä n.d.)

Uusissa ryhmissä kannattaa edetä parikeskusteluista pienryhmiin (4–6 henkilöä) ja vasta sitten keskusteluihin suuressa ryhmässä. On hyvä myös huomioida, että kaikki eivät halua tai voi jakaa ajatuksiaan julkisesti, jolloin on tärkeää miettiä, millä muilla tavoilla omia ajatuksia voi ryhmässä jakaa. (Turvallisen ilmapiirin rakentaminen ryhmässä n.d.)

## 2.5. Taidelähtöisten menetelmien merkitys hyvinvoinnille

Taiteen merkitys hyvinvoinnin edistäjänä niin koulussa, työyhteisössä kuin sosiaali- ja terveysalalla on tunnistettu ammattilaisten ja tutkijoiden toteamana (Ks. Lehikoinen ja Vanhanen 2017. Moisander ja Huovinen 2018. Sosiaali- ja terveysministeriö 2019). Olemme työssämme todenneet, että muutama toiminnallisten tai taidelähtöisten menetelmien opetuspäivä ei riitä siihen, että opiskelijat hyödyntäisivät menetelmiä monipuolisesti asiakkaiden kanssa työskennellessään. Siksi opintojen aikana tarvitaan toistuvia

kokemuksia elämys- ja taidepainotteisesta työskentelystä. Toivomme myös, että näiden toimintatapojen avulla pystyisimme lisäämään opiskelijoiden ja meidän itsemme hyvinvointia.

### 3. Tavoitteet

Tavoitteeksemme muodostui lisätä kokemuksellisen oppimisen määrää omassa opetuksessamme. Samalla pyrimme antamaan opiskelijoille mahdollisuuksia osallistua ja uskaltautua elämykselliseen ja taidepainotteiseen työskentelyyn. Toivomme, että opiskelijat tätä kautta itse rohkaistuvat käyttämään samoja menetelmiä omassa työssään asiakkaiden kanssa.

### 4. Menetelmät

Toteutusmerkkeihin on valittu kaksi kuvallista työskentelyä kokemuksellisen oppimisen välineenä. Tarkoituksena on rakentaa jatkossa kaikkiin tutkinnon osan opetuspäiviin kehollisen, sanallisen tai draamallisen ilmaisun kokemus sekä hyödyntää simulaatiopedagogiikan periaatteita. Myös luonnossa tapahtuva elämyksellinen päivä on ajatuksissa ja suunnitelmissa.

Tässä esitetyt esimerkit on rakennettu ryhmille, joissa on jo luotu jonkinasteinen turvallisuuden tunne. Esimerkeissä on pyritty huomioimaan ohjaajan läpinäkyvyys tavoitteiden ilmaisemisessa sekä reflektio toiminnan eri vaiheissa.

### 5. Esimerkkejä toteutussuunnitelmista

#### 5.1. Vuorovaikutustaidot ja taidetyöskentely ”keskustelua viivojen avulla”

Menetelmä liitetään oppituntiin, jolla käsitellään vuorovaikutustaitoja lasten kanssa. Aiheeseen liittyvässä tiedollisessa opetussisällössä käsitellään esimerkiksi vuorovaikutukseen liittyviä erilaisia elementtejä sanaton ja sanallinen vuorovaikutus, kosketuksen merkitys, tunneilmapiiri, sensitiivisyys, läsnäolo tai vuorovaikutuksen dialogisuus. Riippuen ryhmästä ja heidän pohjatiedoistaan teoriaa on voitu käsitellä ensin, mutta ehkä toimivinta voi olla tuottaa kokemuksellinen tilanne on ennen teorian käsittelyä. Voidaan myös lähteä liikkeelle keräten opiskelijoiden ajatuksia hyvästä vuorovaikutuksesta esim. kirjoittamalla paperille tai yhteiselle alustalle. (reflektio ennen toimintaa)

## **Materiaalit:**

- Parille yhteinen isohko vesiväriyöskentelyn kestävä paperi, teipattuna maalarinteipillä alustaan
- Joko vedenkestävät tussit tai öljyväriiliidut
- Vesivärit ja pensselit, vesikuppi

## **Virittäytyminen**

Lyhyt ajatus siitä, kuinka vuorovaikutus tapahtuu usein muulla kuin sanattomalla tasolla. esimerkkinä videoklippii ”talking twins” <https://www.youtube.com/watch?v=JmA2CIUvUY>. Kerrotaan, että taidetyöskentelyn tarkoituksena on tutkia kokemuksellisesti vuorovaikutusta. Luodaan turvallista ilmapiiriä kertomalla, että tehtävässä ei tarvitse osata mitään erityistä tai tuottaa mitään erityistä. Vaan kuulostella miltä asiat ja tekeminen tuntuu. (reflektio ennen toimintaa)

Jokin keskittymiseen ja nopeaan reagointiin virittävä harjoitus. Esimerkiksi 1-2-3-leikki (pareittain lasketaan vastakkain seisoen kolmeen, korvataan sen jälkeen numerot yksi kerrallaan jollain liikkeellä) vapauttamaan tilannetta.

## **Työskentely**

Työskennellään pareittain. Parit asettuvat istumaan (tai seisomaan) vastakkain paperin eri puolille. Idea esitellään antamalla malli työskentelystä. Tarkoituksena ei ole tuottaa mitään esittävää kuvaa tai esittävää viivaa vaan antaa käden puhua ja tuottaa sellaista sitä, mitä se nyt sattuu tuottamaan. Viivaa voi olla sykerö, pisteitä, suoraa viivaa, kulmikasta, vahvaa, hentoa. Tehtävän tämä vaihe tehdään ilman puhetta. Ensin toinen parista ”käyttää puheenvuoron paperilla” viivan avulla. Sitten hän selkeästi nostaa liidun/tussin. paperilta ja vuoro on toisella ja hän ”vastaa” omalla viivallaan toiselle. Näin jatketaan ”keskustelua”. Ohjaajan merkistä siirrytään seuraavaan vaiheeseen. Parit katsovat omaa keskusteluaan ja päättävät yhdessä keskustellen mikä väri kuvaa heidän mielestään parhaiten sitä tunnelmaa, joka heillä on (max kaksi väriä) keskustelussa ollut.

Sen jälkeen he yhdessä yhtä aikaa maalaten värjäävät paperin taustan (vesiväreillä) sillä värillä/väreillä, jotka ovat valinneet. Maalatessa voi myös keskustella siitä, että tämä sama keskustelu olisi käyty sanojen avulla, mistä siinä olisi kenties puhuttu, jos viivat olisivat olleet sanoja. (reflektointi toiminnan aikana). Työskentely voidaan päättää eri tavoin töitä yhdessä katsoen ja arvostaen tai töitä vielä jatkaen.

## **Reflektointikysymyksiä** työskentelyparin kanssa keskustellen:

- Kerro parille miltä työskentely tuntui?
- Miten mahdollisimman harjoitus liittyy/liittyi tänään käsiteltävään aiheeseen (vuorovaikutus)? > ajatusten jakaminen koko opiskeluryhmälle

- Sen jälkeen voi yksilöidymmin ja ryhmän turvallisuusasteen huomioiden esittää kysymyksiä vuorovaikutuksen laadusta tai teorian käsittelyn yhteydessä esimerkiksi luoda linkkejä työskentelyyn (esimerkiksi puheenvuorojen tasapuolisuus, kuinka vuorottelu sujui, tuliko jumi tilanteita, vaikutti toisen ”puheenvuoro” omaan ”puheenvuoroon” eli olivatko ne vastauksia ja jatkoa toisilleen, kuinka työskentelyssä oli näkyvissä dialogisuuden periaatteet...)
- Ohjaajan oma reflektio. Sanottamalla ääneen tilanteessa tehtyä huomioita ja kysymällä, huomasivatko muut samoja asioita.
- Harjoitus oli tehty teille ja tähän tilanteeseen. Löytyykö tästä ideaa kehiteltäväksi taidetyöskentelyyn, jota voisit käyttää omassa työssäsi lasten kanssa? (huom. taide on ilmaisun väline eli eräs tapa ”puhua” muille).



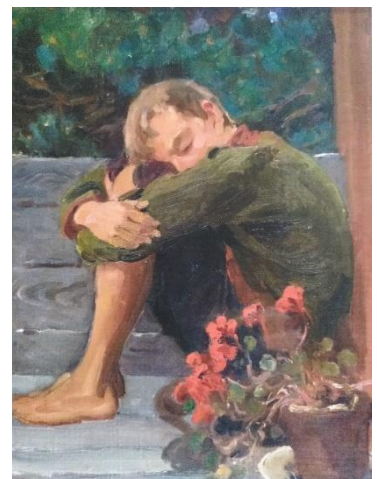
Toteutus opiskelijoiden kanssa

## 5.2. Peilisolu- ja mentalisaatioteorian kokeileminen taidekuvien avulla

Nämä teoriat esitellään oppitunnilla, joka liittyy joko vuorovaikutukseen lasten kanssa tai lasten tunnetaitojen tukemiseen. Tämä harjoitus tehdään ennen teoriasisällön opettamista.

### **Materiaalit:**

- Ateneumin taidepakasta ja/tai Vennyn ja Eeron ihanat kuvat pakasta valitut taidekuvat, joissa on lapsia, joiden kasvoilta on selkeästi näkyvissä jonkinlainen ilme/tunnetila. Esimerkki tällaisesta kuvasta (Venny-Soldan Brofelt, Nokoset, 1917) näkyvissä jonkinlainen ilme/tunnetila. Esimerkki tällaisesta kuvasta (Venny-Soldan Brofelt, Nokoset, 1917)



## **Virittäytyminen**

Varmistetaan työskentelyä ennen ryhmässä rauhallinen vireystila. (esimerkiksi joku energiaa purkava harjoitus, päällimmäisenä mielessä olevien asioiden poispurku tai joku rauhoittava esim. hengitysharjoitus). On hyvä kertoa etukäteen, että seuraava harjoitus liittyy tämän päivän opetusaiheeseen, tunteiden ja tuntemusta kuulostelemiseen sekä käsitteisiin peilisolut ja mentalisaatio. Kuinka monelle ne ovat tuttuja? (reflektio ennen toimintaa)

### **Työskentely:**

Jaetaan jokaiselle opiskelijoille satunnaisesti joku taidekuva ja pyydetään etsimään itselle rauhallinen oma tila niin että voi keskittyä taidekuvan katsomiseen ilman häiritseviä tekijöitä. Pyydetään opiskelijoita asettumaan vastakkain taidekuvan kanssa ja katsomaan tarkkaavaisesti kuvaa siihen uppoutuen. Voi myös yrittää ottaa samantyyppisen asennon kuin kuva lapsella on. Samalla tehtävänä on yrittää tunnistaa omassa kehossa ja mielessä, miten kuva vaikuttaa itseän sekä yrittää päästä sisälle kuvan lapsen tunnemaailmaan tai olotilaan.

### **Reflektointi:**

Jaetaan tai annetaan opiskelijoiden valita parit itselleen. Turvallisessa ryhmässä voidaan myös muodostaa esim. neljän hengen ryhmiä.

- Käydään läpi taidekuvat niin, että jokainen opiskelija antaa oman taidekuvansa parille tai muulle ryhmälle hetken katsottavaksi ja käydään yhteinen keskustelu siitä, mikä tunne tai olotila lapsella kuvassa on. Koemmeko kuvan samalla tavalla vai eri tavalla?
- Sen jälkeen voidaan jatkaa keskustelua esimerkiksi seuraavista teemoista. Kerro parille tai ryhmälle, miltä tehtävän tekeminen tuntui? Heräsikö tehtävää tehdessä jotakin tuntemuksia omassa kehossa? Oliko esimerkiksi helppo tai vaikea päästä sisälle kuvan lapsen maailmaan?
- Miten tämä harjoitus liittyy omaan tulevaan työhön/työelämässä oppimiseen? (ajatusten jakaminen muulle ryhmälle ryhmän turvallisuuden tunne huomioiden).
- Kuvaa katsoessa näet vain tämän hetken, et voi tietää, mitä on tapahtunut ennen kuvan tilannetta. Näin usein on kiireisessä työssäkin. Mitä aikuisena tekisit tai olisit tekemättä kohdatessasi kuvan lapsen ja tämän tilanteen?

Ohjaaja voi antaa mallin reflektiosta kertomalla, mitä huomasi työskentelyn aikana ja kysyä osallistujilta, kokivatko he tilanteen samalla tavalla. Tehtävän jälkeen lähdetään tiedollisesti lähestymään peilisoluteoriaa ja mentalisaation periaatetta.

## 6. Reflektio ja kuinka jatkamme tästä

Tavoitteena on jatkaa kokeilua kokemuksellisten oppimismenetelmien kanssa. Jaamme opettajakollegoina ideoita ja kokemuksia toisillemme sekä refleктоimme yhdessä toiminnan onnistumista.

Tarkoituksena on luoda tutkinnon osan oppimisalusta Moodleen opettajalle suunnattu materiaalipankki jokaiseen käsiteltävään aiheeseen mahdollisista kokemuksellisista menetelmistä ja ideoista. Pyrimme etsimään erilaisia toteutusvaihtoehtoja ei vielä niin turvalliselle ryhmälle ja jo turvalliselle ryhmälle. Tällä hetkellä Moodlelet sisältävät vain tiedollisen opetettavan materiaalin ja tehtävät.

Olemme jo myös jonkin verran yhdessä keskustelleet ja vertailleet toimintatapojamme esimerkiksi opetuspäivän hyviin aloituksiin ja askelmerkkejä turvallisen ryhmän rakentamiseen. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin itse ja opiskelijoiden kanssa oppien.



## Lähteet

- Edmondson, A. 2020. How do you create psychological safety at work. Haastattelu. YouTube-video. Julkaisija myHRfuture. Viitattu 6.11.2022. [https://www.youtube.com/watch?v=U\\_35pAviSnI&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=U_35pAviSnI&t=2s)
- Elme, E. 2020. Tulevaisuuden työ – työn tulevaisuus. Teoksessa Kuhalampi, A., Laakso, H. & Hakoköngäs, E: (toim.) Kasvun maisemia – uusia näköaloja nuorten kanssa työskentelyyn. Lahti: LUT Scientific and Expertise Publications.
- Kolb, D. 1984. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kurtti, Juha. 2012 Hiljainen tieto ja työssä oppiminen. Tampereen yliopisto 2012.
- Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.). 2017. Taide ja hyvinvointi. Taideyliopisto, Kokos julkaisusarja 1/2017. Viitattu 6.11.2022. [https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos\\_1\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos_1_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Leivo, Mervi 2016. Miten tällä eläis? Kannattavat ansaintalogikat kulttuurisessa vanhustyössä 2014-2015. Hankkeen loppuraportti. Helsingin seniorisäätiö.
- Moisander, R & Huovinen, H. 2018. Taide- ja kulttuuripalveluiden juurruttaminen osaksi sosiaali- ja terveyshuollon toimintaa. Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymä. Viitattu 6.11.2022 <http://www.esper.fi/images/ArtEssote-raportti.pdf>
- Pässilä, A. 2014. Esipuhe keinumisesta. Teoksessa Koskela, V., Martikainen, S-J., Mellanen, L., Pekkola, S. & Pässilä, A. (toim.) Näköala keinusta. Perspektiivejä organisaation kehittämiseen. Tutkimusraportti. Lahti: Lappeenrannan tekninen yliopisto
- Pietilä, K. 2020. Webinaaritallenne. YouTube video. Julkaisija Outward Bound Finland. Viitattu 6.11.2022. <https://www.youtube.com/watch?v=gFEw1NCxXWE&t=14s>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjinä sosiaali- ja terveydenhuollossa, työelämässä ja koulutuksessa. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja julkaisuja 2019:34. Viitattu 6.11.2022. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161547/Rap\\_34\\_2019\\_Kulttuuri%20ja%20taide%20hyvinvoinnin%20edistajina.pdf?sequence=1&isAllowed=y%20](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161547/Rap_34_2019_Kulttuuri%20ja%20taide%20hyvinvoinnin%20edistajina.pdf?sequence=1&isAllowed=y%20).
- Turvallisen ilmapiirin rakentaminen ryhmässä. N.d. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Kouluttajan opas. Viitattu 6.11.2022. <https://www.mll.fi/kouluttajan-opas/turvallisen-ilmapiirin-rakentaminen-ryhmassa/>