

**Friends-ohjelman avulla tunne- ja
vuorovaikutustaitoja 4.-luokkalaisille**

Kehittämistehtävän loppuraportti

Sisällys

Intervention taustaa	3
Friends-ohjelmasta	4
Ohjelman toteuttaminen	5
Friends-tunnit	7
Friends-tunneista saatu palaute ja ohjaajien omat kokemukset	9
Pohdintaa.....	11

Intervention taustaa

Marraskuussa 2012 keskustelimme oppilashuoltoryhmässä erään yleisopetuksen 4.luokan opettajan kanssa hänen luokkansa tilanteesta. Kävi ilmi, että luokassa useilla oppilailta oli keskittymisen ja tarkkaavaisuuden vaikeuksia, ja oppilaat käyttäytyivät huonosti, mistä seurasi merkittäviä työrauhapulmia. Lisäksi vaikutti siltä, että useilla oppilailta oli vaikeuksia ilmaista omia tunteitaan ja ajatuksiaan sanoin. Riitoja ja tappeluita syntyi lähes joka välitunnilla, ja suuri osa opettajan ajasta meni niiden selvittelyyn. Lisäksi luokka oli opettajan mukaan varsin huonosti ryhmytynyt.

Usealla luokan oppilaalla vaikutti olevan oppilashuollollisen tuen tarvetta. Ei kuitenkaan tuntunut järkevältä alkaa tavata kahden kesken suurta joukkoa saman luokan oppilaita. Yksilötapaamiset vievät paljon aikaa, eikä kokemukseni mukaan yksilökeskusteluilla välttämättä pystytä vaikuttamaan oppilaiden väliseen vuorovaikutukseen. Ehdotin opettajalle koko luokan kanssa tehtävää interventiota, ja opettaja innostui ajatuksesta. Mieleeni tuli Friends-ohjelma, jonka koulutuksen olin käynyt vuosina 2011–2012 ja pitänyt kovasti sekä koulutuksesta että sen tarjoamasta materiaalista. Ajattelin, että Friends-ohjelma voisi olla juuri tälle ryhmälle sopiva interventio. Koulussa ei ollut juuri tehty ryhmäinterventioita, vaan paine muun oppilashuoltoryhmän ja opettajien taholta oli tyypillisesti nimen oman yksilötapaamisiin. Ajattelin, että koulun olisi ehkä hyvä päästä seuraamaan sivusta ryhmäintervention toteutumista ja tuloksia.

Olin kokeillut Friends-ohjelman toteuttamista eräässä toisessa koulussa vuosi sitten, mutta tällöin interventio oli kuivunut kokoon opettajan heikon motivaation ja suunnitteluajan puutteen vuoksi. Kokemuksesta olin oppinut sen, että opettajalla täytyy olla Friends-ohjelmasta vetovastuu, hänen täytyy tuntea materiaali riittävän hyvin – vaikei olisikaan käynyt koulutusta – ja suunnitteluajoista täytyy pitää kiinni. Niinpä lainasin opettajalle Friends-materiaalit, ja hän lupasi perehtyä niihin joululoman aikana. Sovimme valmiiksi ensimmäisen suunnitteluajan tammikuulle ja katsoimme myös ensimmäisen tunnin ajankohdan. Jatkossa pidimme tiukasti kiinni sekä suunnitteluajoista että Friends-tunneista. Sovimme pitävämme aina kaksi Friends-tuntia peräkkäin, jotta kulloinkin käsiteltävä asia saadaan käytyä riittävän hyvin läpi, ja jotta käytännön harjoituksiin jää riittävästi aikaa.

Esittelen tässä raportissa Friends-ohjelmaa ja kuvaan lyhyesti kaikki pidetyt oppitunnit. Kuvaan sekä oppilaiden että ohjaajien kokemuksia ohjelmasta. Lopuksi pohdin ohjelman vaikuttavuutta ja sovellettavuutta. Lähteinäni olen käyttänyt Friends-materiaalia ja Friends-koulutuksesta saatuja tietoja.

Friends-ohjelmasta

Friends-ohjelma perustuu ahdistuneisuuden ehkäisystä ja hoidosta tehtyihin tutkimuksiin, ja sen tarkoitus on ennaltaehkäistä ahdistusta ja masennusta lapsilla. Ohjelma on kehitetty Australiassa, mutta se on suunniteltu erilaisille kulttuuriryhmille ja sitä on sovellettu eri kulttuureihin sopivaksi. Ohjelma soveltuu käytettäväksi paitsi koululuokille, myös yksilötapaamisilla ja esim. ryhmille terveydenhuollossa, ja se on helposti muokattavissa kunkin ryhmän tai yksilön tarpeisiin soveltuvaksi.

Miksi sitten juuri ahdistuneisuuden ja masennuksen ennaltaehkäiseminen on tärkeää? Ensinnäkin ahdistuneisuus on yleinen häiriö lapsuudessa ja nuoruudessa. Toiseksi lapsuuden ahdistuneisuus on yleisin riskitekijä masennukseen sairastumiseen nuoruudessa tai varhaisessa aikuisiässä. Lisäksi voimakkaasti ahdistuneista lapsista kasvaa todennäköisemmin ahdistuneita aikuisia.

Ennaltaehkäisevistä interventioista on saatu myönteisiä tuloksia lukuisissa tutkimuksissa, ja kansainvälisessä kirjallisuudessa korostetaan kasvavassa määrin kouluissa kaikille oppilaille toteutettavien ohjelmien merkitystä ahdistuneisuuden ennaltaehkäisyssä. Ennaltaehkäisevät interventiot antavat lapsille myönteisiä selviytymistarinoita ja vahvistavat tunne-elämän tasapainoisuutta ennen kuin vakavia tunne-elämän ongelmia ehtii syntyä. Ennaltaehkäisevät ohjelmat myös vähentävät jo olemassa olevia oireita sekä uusien häiriöiden lukumäärää. Ennaltaehkäisy on lisäksi kustannustehokasta, sillä opettajat voivat toteuttaa ohjelmia luokissa, eikä kaikkia ahdistuneita tai ahdistuneisuudelle alttiita lapsia tarvitse saattaa ulkopuolisen tuen piiriin. Näin resursseja säästyy, ja lapset saavat apua ja tukea aiemmin ja tehokkaammin.

Friends-ohjelman aikana lapset oppivat lukuisia taitoja, joita he voivat käyttää arkielämässään. Jokaista FRIENDS-sanan kirjainta vastaa jokin opittava taito, mikä helpottaa lapsia muistamaan jo opitut taidot. Ohjelma auttaa lapsia ja nuoria sisäistämään tunnetaitoja, joiden avulla heidän on helpompaa tulla toimeen vaikeissa ja/tai pelkoa aiheuttavissa tilanteissa. Näitä tunnetaitoja ovat mm. omien ja toisten tunteiden tunnistaminen ja tunteiden ilmaiseminen rakentavalla tavalla. Ohjelma edistää luottamusta omaan kykyyn käsitellä haastavia tilanteita, ja vahvistaa ongelmanratkaisukykyä. Tärkeä osa ohjelmaa on rauhoittumisen ja rentoutumisen opetteleminen, mihin ohjelma tarjoaa useita työkaluja ja käytännön harjoituksia. Friends rohkaisee nimensä mukaisesti sosiaaliseen kanssakäymiseen ja tukiverkkojen rakentamiseen; selviytymiseen haastavista tilanteista ystävien, sukulaisten ja perheen tuella.

Friends-ohjelma perustuu kahteen oppimiskäsitykseen: vertaisoppimiseen ja kokemukselliseen oppimiseen. Ryhmäopetus on tehokasta, koska ihmiset oppivat parhaiten havainnoimalla ja auttamalla toisia, etenkin tosielämän tilanteissa. Oppiminen vertaisten kanssa antaa lisäksi lapsille mahdollisuuden harjoitella vasta oppimiaan taitoja turvallisessa ympäristössä. Suurin osa Friends-ohjelmassa käytetyistä harjoituksista perustuu kokemukselliseen oppimiseen. Lapsia kannustetaan oppimaan omista kokemuksistaan ja ottamaan aktiivisesti osaa oppimiseen. Ohjelman aikana on tärkeää korostaa, että sekä osallistujilla että ryhmän ohjaajalla on tärkeää tietoa, jota he voivat tuoda ryhmään. Tämä vahvistaa lasten itsetuntoa ja lisää heidän itsevarmuuttaan.

Friends-materiaaleihin kuuluvat ryhmäohjaajan opas ja lapsille oma työkirja. Ryhmäohjaajan oppaassa kerrotaan ohjelman taustasta ja teoreettisista periaatteista, kuvataan kullakin tunnilla käsiteltävät taidot ja esitellään monia vaihtoehtoisia harjoituksia. Lasten työkirjassa kuvataan ensin kullakin tunnilla opittava taito lapsille ymmärrettävällä kielellä, minkä jälkeen on sekä yksin, parin että ryhmän kanssa tehtäviä tehtäviä ja lisäksi kotitehtäviä. Osa kotitehtävistä on itsenäisesti tehtäviä, mutta Friends-taitoja on tarkoitus harjoitella myös kotona perheenjäsenten kanssa. Vanhempien tuki taitojen opettelussa on tärkeää.

Ohjelman toteuttaminen

Pidimme ensimmäisen Friends-kaksoistunnin tammikuun lopussa 2013. Tämän jälkeen pidimme yhteensä 12 Friends-kertaa, joista viimeisellä juhlimme yhdessä luokan kanssa Friendsin päättymistä. Viimeinen tunti sattui sopivasti viimeiseen koulupäivään. Pidimme tunnit tarkoituksella aina samana viikonpäivänä samaan aikaan. Näin Friends-tunnit tulivat osaksi viikkorytmiä, oppilaat osasivat odottaa tunteja ja myös muistivat ottaa kirjat mukaan.

Toteutimme Friends-tunnit pääsääntöisesti tietyn rakenteen mukaan. Tunnin aluksi kysyimme ryhmäläisiltä yleensä jonkin iloisen asian, mikä heille oli kuluneella viikolla tapahtunut. Teimme kerrasta riippuen joko niin, että jokainen kertoi omasta kokemuksestaan esim. siten että vuoro siirtyi seuraavalle hernepussia heittämällä, tai lapset kertoivat kokemuksistaan parille tai pienryhmässä. Seuraavaksi muistelimme edellisellä kerralla opittua taitoa ja mietimme missä FRIENDS-sanan kirjaimessa olimmekaan menossa. Sitten esittelimme seuraavan opittavan taidon, ja teimme siihen liittyviä tehtäviä työkirjasta. Pidimme tärkeänä kertoa myös omista kokemuksistamme opittavaan taitoon liittyen, esim. miten itse reagoimme vaikeissa tilanteissa ja miten pystymme selviytymään niistä. Opetusosion ja muutamien työkirjatehtävien jälkeen oli useimmiten välitunnin aika.

Välitunnin jälkeen jatkoimme yleensä käymällä läpi edellisellä tunnilla tehtyjä tehtäviä, ja sen jälkeen tekemällä toiminnallisia harjoituksia ryhmissä. Kerrasta riippuen lapset saivat joko itse valita ryhmän, tai jaoin heidät ryhmiin. Jako saattoi tapahtua esimerkiksi siten, että postikortti oli leikattu palapelin paloiksi, jokaiselle lapselle annettiin yksi pala, ja lasten piti löytää oma ryhmä etsimällä muut saman postikortin palat. Osan toiminnallisista harjoituksista otimme ryhmänohjaajan oppaasta; osa löytyi omasta repertuaaristamme, ja osan keksimme itse. Lopputunnin jatkoimme joko tekemällä toiminnallisia harjoituksia tai työkirjan tehtäviä. Keskustelimme aina kaikista tehdyistä tehtävistä, jotta lapset rohkaistuivat kertomaan omista kokemuksistaan ja ajatuksistaan, ja toisaalta saivat oppia muilta. Ennen tunnin lopetusta esittelimme kotitehtävät ja merkitsimme ne taululle. Olimme sopineet niin, että opettaja kävi kotitehtävät läpi oppilaiden kanssa seuraavan viikon alussa, yleensä maanantaina, jolloin luokassa muutenkin juteltiin viikonlopun tapahtumista. Kaikista tehdyistä kotitehtävistä sai leiman, ja jokaisen oppilaan piti saada tietty määrä leimoja saadakseen kevään lopussa palkinnon. Tunnin lopuksi pidimme rentoutushetken. Tulimme tosin hyvin nopeasti siihen tulokseen, etteivät kyseisen luokan oppilaat kyenneet rauhoittumaan toiminnallisten tehtävien jälkeen, tunnin lopussa, välitunnin ollessa alkamassa. Ryhmässä oli niin monta lasta joilla oli keskittymisen ja oman toiminnan ohjauksen kanssa vaikeuksia, että loppurentoutuminen meni yleensä isolta osalta lapsia pilalle tiettyjen lasten nauraessa ja pelleillessä. Niinpä päätimme siirtää rauhoittumis- ja rentoutushetken tunnin alkuun. Lapset tulivat nimittäin päivän ensimmäiselle Friends-tunnille suoraan ruokailusta, ja lapsia valui luokkaan usein kymmenenkin minuutin ajan. Huomasimme hyväksi keinoksi aloittaa tunnit siten, että laitoimme luokkaan jotakin rauhallista musiikkia soimaan, ja lapset saivat asettua paikoilleen rauhassa, musiikkia kuunnellen. Lasten tuli ottaa jokin hyvä asento, esim. luokassa jo käytössä ollut ns. rauhoittumisasento, jossa lapsi ikään kuin haluaa itseään molemmilla käsillä. Rauhoittumisen jälkeen myös ns. teoriaosuus oli helpompi käydä läpi, kun lapset eivät olleet enää niin virittyneessä tilassa ruokailun jälkeen. Pidimme lisäksi sellaista käytäntöä, että jos oppilas koki ettei hän kyennyt rauhoittumaan ja kuuntelemaan jotakin opetettavaa asiaa, hän sai mennä omatoimisesti luokan ulkopuolelle hetkeksi rauhoittumaan. Oppilaan kanssa käytiin nopeasti opetettava asia henkilökohtaisesti läpi sitten, kun hän pystyi tulemaan luokkaan. Tämä oli mielestämme toimiva käytäntö. Lisäksi jos jollakin pienryhmällä ei meinannut onnistua ryhmätehtävän tekeminen keskenään, toinen meistä ohjaajista otti ryhmän luokan ulkopuolelle, ja tehtävä tehtiin siellä rauhassa yhdessä.

Friends-tunnit

Ensimmäisellä Friends-kerralla esittelimme Friends-ohjelmaa ja tutustuimme ryhmään. Tämä oli myös minulle hyvä keino tutustua luokan oppilaisiin, joita en juurikaan tuntenut ennestään.

Leikimme ”harvinainen lintu” -leikkiä, jossa jokainen lapsi kertoo mistä tykkää, ja kaikki jotka tykkäävät samasta asiasta nousevat ylös. Vuoro siirtyi hiekkapussin avulla. Lisäksi pelasimme ”yhtäläisyydet ja eroavaisuudet” -peliä, jossa lapset työskentelevät pienryhmissä ja keksivät kolme asiaa, jotka yhdistävät heitä ja kolme asiaa, joissa he ovat erilaisia. Kuten seuraavillakin tunneilla, teimme lisäksi työkirjan tehtäviä ja keskustelimme tehdyistä tehtävistä.

Toisella tapaamisella tutustuimme tunteisiin ja opettelimme FRIENDS-sanan ensimmäisen taidon, FIILIKSET. Opettelimme tunteiden nimeämistä, tunnistamista ja näyttämistä eri tavoin. Leikimme esimerkiksi tunnepantomiiamia, jossa lapset jaettiin ryhmiin, ja ryhmäläisille jaettiin lappuja joissa oli erilaisia tunteita. Lapset näyttelivät kukin vuorollaan toisille ryhmäläisille lapullaan olevaa tunnetta, jolloin toisten piti arvata mistä tunteesta oli kyse. Lapset pitivät tästä tehtävästä todella paljon.

Kolmannella Friends-tunnilla tutustuimme kehon vihjeisiin ja rentoutumiseen. FRIENDS-sanan toinen taito R tarkoittaa ’rentoutumista’. Pohdimme erilaisten tehtävien avulla, millainen toiminta auttaa meitä silloin kun olemme epämiellyttävässä tai kurjassa tilanteessa, ja toisaalta millainen toiminta ei auta. Tutustuimme siihen, millä eri tavoin kehomme viestittää meille tunnetiloistamme, esimerkiksi jännityksestä. Keskustelimme siitä, miksi on tärkeää rentoutua, ja katsoimme videopätkiä siitä kuinka huippu-urheilijat rentoutuvat ennen urheilu suoritusta. Harjoittelimme rentoutumista mm. siten, että jännitimme ja rentoutimme vuorotellen lihaksiamme, ja kuvittelimme olevamme mukavassa paikassa. Lapset saivat kotitehtäväksi kokeilla eri rentoutuskeinoja, joita työkirjassa esitellään. Yksi hauska tapa on nimeltään ”pirtelöhengitys”, jossa opetellaan syvähengitystä pillin ja vesilasin kanssa. Tarkoitus on puhaltaa pillillä rauhallisesti pieniä kuplia mukiin siten, ettei vettä läiky yli. Syvähengitys on yksi tehokas keino rauhoittaa hengitystä ja vähentää ahdistuneisuusoireita.

Neljännellä Friends-tapaamisella tutustuimme auttaviin ja haitallisiin ajatuksiin, eli ns. vihreisiin ja punaisiin ajatuksiin. FRIENDS:n kolmas kirjain, I tarkoittaa ”itse osaan ja voin vaikuttaa olooni”. Tunnin tarkoituksena on oppia, miten voimme vaikuttaa omaan oloomme sisäisellä puheella:

millaiset ajatukset saavat meidät tuntemaan itsemme varmoiksi ja rohkeiksi, ja millaiset ajatukset puolestaan saavat meidät uskomaan epäonnistumiseen. Viidennellä tapaamisella vahvistimme neljännellä kerralla opittua taitoa, ja opettelimme muuttamaan haitalliset ajatukset auttaviksi ajatuksiksi. Demostroimme vihreiden ja punaisten ajatusten ideaa opettajan kanssa siten, että toisella meistä oli vihreä ja toisella punainen paita, ja ”tappelimme” siitä, miten tämän viikon Friends-tunti sujuu. Oppilaat harjoittelivat itse taitoa mm. siten, että heidän tuli yhdistellä parin kanssa paperista valmiiksi leikattuja punaisia ja vihreitä ajatuskuplia toisiinsa, esim. ”Olen huono matikassa, joten olen huono kaikessa.” ja ”En ehkä ole hyvä matikassa, mutta olen hyvä äidinkielessä ja urheilussa! Kukaan ei ole hyvä kaikessa!” Viidennellä kerralla oppilaat saivat itse keksiä, kuinka muuttaa punaiset ajatukset vihreiksi ajatuksiksi.

Kuudennen tapaamisen tarkoituksena oli esitellä oppilaille Friends-ohjelman neljäs taito: E = Etsi ratkaisuja, askel askeleelta. Tutustuimme erääseen ongelmanratkaisumenetelmään, ns. selviytymissuunnitelmaan, jonka avulla pilkotaan haastava tilanne pienemmiksi askeleiksi, joita on helpompi käsitellä. Oppilaat saivat harjoitella selviytymissuunnitelman tekemistä ryhmissä ennen kuin alkoivat pohtia omaa selviytymissuunnitelmaansa. Tällä tunnilla jaoimme oppilaat ryhmiin eläinten äänten perusteella eli siten, että annoimme kullekin oppilaalle jonkin eläimen, ja heidän tuli pelkästään äännelemällä (esim. kissa= miauu) löytää muut ryhmän jäsenet. Kukin ryhmä muodosti askel askeleelta etenevän selviytymissuunnitelman yhdessä sovitusta aiheesta, joka oli ”puheen pitäminen koulun kevätjuhlassa”. Oppilaat keksivät hienoja selviytymissuunnitelmia, mutta tarvitsivat tässä tehtävässä melko paljon ohjaajien tukea. Selviytymissuunnitelma oli monen mielestä hieman hankala ymmärtää, joten käytimme tavallista enemmän aikaa tämän taidon selkiyttämiseen.

Seitsemännellä kerralla kerrattiin edellisellä kerralla opittua taitoa ja opeltiin lisää ongelmanratkaisutaitoja. Tällä kerralla tutustuttiin oppilaiden omiin roolimalleihin ja pohdittiin omia tukijoukkoja. Oppilaat jatkoivat oman selviytymissuunnitelmansa tekemistä, ja pohtivat kuinka voisivat yhdistää tukijoukkonsa omaan selviytymissuunnitelmaansa. Myös kahdeksannella tapaamisella kerrattiin E-taitoa, ja tutustuttiin ns. kuuden vaiheen suunnitelman käyttöön. Nämä kuusi vaihetta ovat: 1. Mikä on ongelma? 2. Mitä voisit tehdä? 3. Mitä seurauksia eri vaihtoehdoista voisi aiheutua? 4. Valitse paras ratkaisu. 5. Toteuta se! 6. Onnistuiko?

Yhdeksännellä tapaamisella esiteltiin Friends-ohjelman viides, kuudes ja seitsemäs taito: N = Nyt on palkinnon aika, D = Duunaa harjoituksia ja S = Sinut itsesi kanssa – pysy rauhallisena. Tällä kerralla opettelimme palkitsemaan itsemme jo yrittämisestä, eli opimme ettei onnistuminen ole

tärkeintä vaan se, että yrittää. Pohdimme mitä helposti toteutettavia, pieniä palkintoja voisimme itsellemme antaa, kun olemme yrittäneet. Harjoittelimme ryhmän kanssa toisten ryhmäläisten kehumista ja pohdimme, kuinka Friends-taitoja voi käyttää esim. valmistautuessa urheilukilpailuun tai vaikeaan kokeeseen. S-aidon ideana on, että oppilas muistaa jo oppineensa tarvittavat tiedot ja taidot ja luottaa itseensä.

Kymmenes ja yhdestoista kerta harjoittelimme ja kertasimme jo opittuja taitoja, eli ”duunasimme harjoituksia”. Teimme työkirjan tehtäviä ja jo tuttuja, mieluisimpia ryhmäharjoituksia, esim. tunnepantomiiamia. Lisäksi keräsin kaikilta ryhmäläisiltä palautteen laatimalleni palautelomakkeelle. Palautteen sai jättää halutessaan nimettömänä, ainoastaan sukupuoli piti merkata. Kysyimme arvosanan lisäksi seuraavia asioita: mitä oppilaat olivat oppineet Friends-tunneilla; mikä tunneissa oli heidän mielestään onnistunut; mitä voisi parantaa, ja miten oppilas itse oli mielestään osallistunut tuntityöskentelyyn ja kotitehtävien tekemiseen. Lisäksi sai lähettää terveisiä Friends-tuntien vetäjille. Kaikki oppilaat täyttivät palautelomakkeen.

Viimeisellä Friends-tapaamisella kävimme läpi oppilaiden antaman palautteen ja annoimme itse palautetta oppilaille. Annoimme myös toisillemme palautetta oppilaiden kuullen. Lisäksi jaoimme kaikille oppilaille todistukset ja tikkarit. Välitunnin aikana järjestimme luokan nyyttäreitä ja elokuvaa varten, ja laitoimme esille omat tuomisemme, mm. opettajan itse tekemän hienon kakun. Kun oppilaat tulivat luokkaan, kaikki saivat ottaa kakkua ja asettua nauttimaan elokuvasta, jonka he olivat saaneet itse valita. Myös Friends-ohjelman suorittamisesta saatu yhteinen palkinto,okuva ja nyyttärit, oli oppilaiden itse valitsema.

Friends-tunneista saatu palaute ja ohjaajien omat kokemukset

Sekä oppilaiden antama suullinen että kirjallinen palaute oli pääosin myönteistä. Erityisesti luokan tytöt ilmaisivat pitäneensä kovasti Friends-tunneista. Kaikki oppilaat kokivat oppineensa jotakin, mm. ”hillitsemään itseäni”, ”rauhottumaan”, ”tukijoukkojen ja vihreiden ajatusten käyttöä”, ”esittämään toisille ja luokan edessä”, ”en enää riitele siskoni kanssa paljon ja uskallan asioita”, ”rentoutumaan”, ”miten voi nähdä ilmeestä minkälainen olo kaverilla on” ja ”itsensä palkitsemista”.

Suurin osa oppilaista oli pitänyt sekä kirjan tehtävistä että ryhmätehtävistä. Erityisesti ryhmätehtävät olivat olleet monille mieluisia. Erään oppilaan mielestä ”Friends-tunnit ovat kivempia kun kiva-tunnit!” Osa oppilaista oli huomannut, että rentoutuminen tunnin alussa oli onnistunut hyvin, ja huomattavasti paremmin kuin tunnin lopussa. Erään oppilaan vastaus siitä mikä

tunneissa oli onnistunut: ”Mielestäni parhaiten on onnistunut ryhmien jakaminen. Minusta on kiva, kun ryhmät jakaa opettaja, jolloin ryhmät ja mielipiteet ovat aina erilaisia. Olen myös tykännyt siitä, että Friends-tunteja on ollut kaksi peräkkäin, koska silloin ehtii käydä läpi enemmän asioita.”

Oppilaat olivat huomanneet samoja parannusehdotuksia kuin me ohjaajatkin. Hyvin monet oppilaat kommentoivat, että tunneilla on ollut huono työrauha, ja pitäisi opetella olemaan hiljaa ja kuuntelemaan. Monet oppilaat olisivat kaivanneet enemmän ryhmätehtäviä ja toiminnallisuutta. Eräs oppilas antoi meille palautteessaan hienon ehdotuksen: ”Olisi ollut kiva, jos olisimme voineet tehdä näytelmiä esim. siitä, miten taitoja voi käyttää.” Olemme samaa mieltä oppilaiden kanssa siitä, että toiminnallisia tehtäviä olisi voinut olla enemmän. Ongelmamme oli kuitenkin usein se, että työrauhaongelmien vuoksi teoriaosuuden selittäminen ja tehtävien ohjeistaminen vei kohtuuttoman paljon aikaa. Yleensä meillä oli varattuna enemmänkin toiminnallisia tehtäviä kuin mitä lopulta ehdimme toteuttaa. Ne kerrat, joilla rauhoittuminen oli tunnin alussa, olivat pääsääntöisesti helpompia toteuttaa, ja ehdimme yleensä tehdä enemmän.

Monet oppilaat kokivat osallistuneensa tunneilla hyvin. Tosin eräskin oppilas vastasi: ”Hyvin. Joskus en jaksa mutta hyvin”. Osa pojista koki osallistuneensa huonosti, tai ”hyvin ja huonosti”. Muutama oppilas olisi toivonut olleensa enemmän äänessä: ”olen tehnyt aina kaikki kotitehtävät mutta en ole viitannut kauheasti.” ”Voisin parantaa viittaamisessa.” ”Että mä puhuisin enemmän.” Eräs oppilas koki osallistuneensa hyvin ”tekemällä tehtäviä ja antamalla työrauhan ja puheenvuoron.” Eräs tunneilla hyvin aktiivisesti osallistunut oppilas vastasi näin: ”Olen opiskellut ja osallistunut mielestäni hyvin. Olen tykännyt tunneista paljon, joten olen myös ollut tosi aktiivinen” Myös meidän mielestämme oppilaat osallistuivat mukavasti työrauhaongelmista huolimatta. Kotitehtävät olivat pääsääntöisesti hyvin tehtyinä, ja ohjelman lopussa kaikki saivat vähintään sovitun määrän leimoja. Myös sellaiset pojat, jotka olivat aluksi suhtautuneet Friends-tunteihin varauksella tulivat loppuvaiheessa innolla näyttämään tehtyjä kotitehtäviään ja pyytämään niistä leimoja.

Koimme opettajan kanssa, että yhteistyömme sujui hyvin. Annoimme toisillemme tilaa ja täydensimme opetuksessa toisiamme. Olemme molemmat suurin piirtein samanikäisiä ja samanlaisessa elämäntilanteessa, mikä saattoi auttaa yhteistyömme sujuvuutta. Lisäksi olemme molemmat kiinnostuneita uusista toimintamalleista ja luonteiltamme avoimia ja kekseliäitä. Meillä kummallakin oli kokemusta erilaisten ryhmien vetämisestä myös työmme ulkopuolelta, mistä pystyimme ammentamaan ideoita. Annoimme toisillemme usein palautetta Friends-tunneista ja keskustelimme mikä oli onnistunut, ja mitä kannattaisi jatkossa tehdä toisin. Onnistuimme pitämään

tunnit melko säännöllisesti siitä huolimatta, että olimme molemmat ajoittain sairaslomilla ja myös koululaisten lomat ja juhlapyhät vaikuttivat tunteihin. Aivan kaikkia tunteja emme valitettavasti onnistuneet pitämään yhdessä juuri sairaslomien vuoksi. Opettaja piti kaksi tuntikokonaisuutta yksin, ja minä pidin kaksi tuntikokonaisuutta opettajan sijaisen kanssa. Koimme kuitenkin tärkeimmäksi sen, että saimme pidettyä alkuvaiheen kaikki tunnit yhdessä, opeteltua Friends-taidot yhdessä, kerrattua taitoja oppilaiden kanssa ja lisäksi pidettyä viimeiset kerrat yhdessä. Myös silloin kun vain toinen meistä piti oppitunnit, suunnittelimme kuitenkin tunnit yhdessä ja kerroimme toisillemme kuinka tunnit olivat sujuneet.

Pohdintaa

Ajatus ryhmäintervention toteuttamisesta koulussa näyttää syntyvän usein oppilashuoltoryhmässä, aloitteen tekijänä tyypillisesti koulupsykologi tai -kuraattori. Minkä tahansa ryhmäintervention toteuttaminen vaatii mielestäni sekä koulun oppilashuoltoryhmältä, asiantuntijoilta että opettajilta tiettyjä asioita, jotka on hyvä tiedostaa ennen interventioon ryhtymistä. Interventiota suunnitellessa tulee ensinnäkin pohtia tarkkaan, miksi juuri tietty interventio toteutetaan tietyssä luokassa tiettyyn aikaan. Syyt intervention toteuttamiselle tulee myös olla valmis perustelemaan esimerkiksi luokan vanhemmille ja muiden luokkien opettajille. Ryhmään, kuten yksilöön tai perheeseenkin kohdistuvia interventioita ei ole mielekästä tehdä vain tekemisen vuoksi, jos ei oikein tiedetä mitä tehdään ja miksi.

Tutkimuskirjallisuus puoltaa kiistatta ryhmässä toteutettavia ohjelmia erityisesti tunnekasvatuksessa, kuten aiemmin mainitsin. Siksi olisikin hyvä, että niitä toteutettaisiin laajamittaisesti ja suunnitellusti. Ryhmäintervention toteuttamiseen saatetaan kuitenkin suhtautua epäillen ja varauksella – näin tuntuisi olevan varsinkin kouluissa, joissa niitä on toteutettu vähän. Kokemukseni mukaan on ensiarvoisen tärkeää, että asiantuntija todella uskoo ehdottamaansa interventioon, ja että oppilashuoltoryhmä on hänen tukena. Myös opettajan täytyy olla innostunut interventiosta, jotta oppilaatkin innostuvat siitä. Näin on todennäköisempää, että sekä opettaja että oppilaat saavat interventiosta mahdollisimman myönteisiä kokemuksia. Kun näitä hyviä kokemuksia kertyy ja koko yhteisö kuulee ja toivottavasti innostuu niistä, ryhmäinterventiot voidaan kenties pikku hiljaa ottaa osaksi koulun oppilashuollon tukikäytäntöjä. Näin myös kuraattoriin ja psykologiin usein kohdistuva yksilötapaamisten paine vähenee, kun esim. käyttäytymisen ja tunnesäätelyn pulmia voidaan käsitellä ja auttaa siellä missä niitä tyypillisimmin

ilmenee, eli ryhmässä. Lisäksi ohjelmat ennaltaehkäisevät tulevaisuuden vaikeuksia useilla oppilailla.

Pitkäjänteinen työparityöskentely vaatii monia käytännön asioita. Olen huomannut, että ellei näitä asioita ole tiedostanut ennen interventioon ryhtymistä, se jää helposti muun työn jalkoihin ja saattaa alkaa tuntua rasitteelta. Jos interventiota ohjaava aikuinen osoittaa kielteisiä tunteita interventiota kohtaan, lasten on ymmärrettävästi vaikea pysyä innostuneina siitä. Friends-ohjelma on interventiona melko vaativa jo sen viemän ajan vuoksi. Ohjelma on ensinnäkin pitkäkestoinen, ja siihen tulee olla valmis sitoutumaan koko lukukaudeksi. Lisäksi kotitehtävät tulee muistaa tarkistaa ja käsitellä viikoittain. Olisi myös suotavaa, että opettaja muistuttaisi lapsia jo opituista Friends-taidoista myös Friends-tuntien ulkopuolella, jotta niiden käyttäminen tulisi osaksi lasten jokapäiväistä elämää. Friends-ohjelman toteuttaminen vaatii opettajalta joustoa lukujärjestykseen, halua suunnitella ja toteuttaa oppitunteja yhdessä toisen henkilön kanssa ja kykyä heittäytyä tekemään uutta.

Työparityönä toteutetuissa ryhmäinterventioissa sekä opettajan että asiantuntijan tulee olla valmiita joustamaan omissa totutuissa toimintatavoissaan ja rooleissaan. Tämä ei ole kaikille helppoa. Friendsin kaltaisia interventioita ja tunnekasvatusta ylipäättään ei oikein voi tehdä samalla työotteella kuin opettaja opettaisi esimerkiksi matematiikkaa, eikä toisaalta miten asiantuntija toimisi pienryhmissä tai yksilötapaamisilla. Työparin olisi hyvä miettiä valmiiksi millaisella työotteella toimitaan, esimerkiksi sallitaanko lapsille tavallista enemmän vapauksia, ja kuinka toimintaa rajataan. Erityisesti tunnit, joilla käsitellään tunteita voivat herättää sekä lapsissa että aikuisissa erilaisia reaktioita, ja olisi hyvä että työparilla olisi suunnitelma valmiina tällaisia tilanteita varten. Reagoinnin tulisi olla sallittua, mutta tilanteen pitäisi kuitenkin pysyä kaikille turvallisena. Lisäksi ohjaajien kannattaa miettiä, millaisia asioita he haluavat lasten kanssa jakaa; mikä tuntuu sekä ohjaajista että lapsista luontevalta.

Friendsin kaltaiset ryhmäinterventiot vaativat koulupsykologilta tai -kuraattorilta tiettyjä asioita, joita yksittäisten asiakkaiden tapaaminen ei välttämättä vaadi. Friends-ohjelman toteuttaminen vaatii mielestäni sitoutumista, aikataulun järjestämistä, halua ja kykyä työskennellä ryhmien kanssa, uskallusta heittäytyä itselle ehkä uusiin tilanteisiin ja tehdä tiivistä yhteistyötä opettajan kanssa. Täytyy myös olla valmis perustelemaan erityisesti oppilashuoltoryhmälle miksi omaa työpanosta kannattaa käyttää tämänkaltaiseen toimintaan yksilötapaamisten sijasta. Kaikki koulupsykologit tai kuraattorit tuskin kokevat ryhmien kanssa tehtävää työtä omakseen, mutta mielestäni kaikkien kannattaisi ainakin kokeilla sitä jossakin vaiheessa. Psykologille ja kuraattorille ohjautuvat

useimmiten ne lapset, jotka voivat tavalla tai toisella huonosti, ja joilla ei välttämättä ole kovinkaan hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot. On mielestäni opettavaista nähdä myös lapsia, joilla on ikäisiinsä nähden hyvä kompetenssi ko. taidoissa. Taitavilta lapsilta oppii tapoja selittää asioita heikommin pärjääville lapsille – lapset ovat nimittäin mestareita toistensa opettamisessa.

'Friends-luokkani' oppilailta saadun palautteen perusteella useita Friends-taitoja oli opittu hienosti, ja lapset olivat pitäneet tunteista. On kuitenkin vaikea arvioida, kuinka Friends-tunnit ovat todella vaikuttaneet oppilaisiin. Tutkimuskirjallisuus puoltaa ennaltaehkäisevien interventioiden käyttöä, kuten aiemmin mainitsin. Olisi kuitenkin mielenkiintoista pystyä joskus tutkimaan ja seuraamaan itse toteuttamansa ohjelman vaikutusta yhtäältä yksittäisiin lapsiin ja toisaalta ryhmään. Luulen, että jo seuraavalla lukukaudella voisi nähdä joitakin ohjelman vaikutuksia esim. työrauhassa ja riitojen määrässä. Monet oppilaat olisivat toivoneet Friendsistä jatkokurssia ja lisää Friends-tunteja. Olisikin hyvä, jos taitoja voisi silloin tällöin kerrata ja verestää oppilaiden kanssa. Jos luokalla pysyy sama opettaja, hän voi toki muistuttaa opituista taidoista seuraavana lukukautena ja -vuonna. Mielestäni olisi kuitenkin hyvä, jos Friends-ohjelmasta olisi olemassa myöhemmin käytettävää kertausmateriaalia tai jopa taitoja syventävää materiaalia. Onneksi oppilaille jää ohjelmasta omat työkirjat, joihin he voivat myöhemmin halutessaan palata. Tietenkin opitut taidot jäävät sekä yksittäisten lasten että koko ryhmän pääomaksi, ja oppilaat saavat jatkaa vertaisoppimista luokassaan. Mitä todennäköisimmin osa lapsista on oppinut Friends-taidot paremmin kuin toiset – nämä oppilaat voivat toimia jatkossa esimerkkinä muille lapsille.

Koen, että Friends-ohjelman toteuttaminen on opettanut itselleni monia asioita sekä ryhmien toiminnasta että tunnetaitojen opettamisesta. Kuluneena kevätlukukautena olen saanut varmuutta ohjelman vetämiseen, ja tulen varmasti ehdottamaan sen pitämistä myös tulevissa kouluissani. Friends-ohjelma ja ylipäätään ennaltaehkäisevät ohjelmat sopivat mielestäni hyvin osaksi koulun turvallisuussuunnitelmaa. Ahdistuksen ja masennuksen ennaltaehkäiseminen on kiistatta tärkeää. Lisäksi omien ja toisten tunteiden tunnistaminen, omien tunnetilojen säateleminen sisäisen puheen avulla ja kyky rauhoittua vähentää konfliktien ja fyysisten tappeluiden riskiä lasten välillä – ja näin lisää turvallisuutta koulussa. Kun lapsi huomaa olevansa ärsyyntynyt, hän voi rauhoittua ja muuttaa ajatuksensa tilanteesta myönteisemmiksi. Friends-ohjelma ryhmäyttää oppilaita väistämättä, lisää oppilaiden välistä vuorovaikutusta, ja myös opettaja tulee ohjelman myötä eri tavalla tutuksi. Tämä lisää luottamuksen ja turvallisuuden tunnetta omassa luokassa. Olisi hyvä, jos mahdollisimman moni luokka – mieluiten tietenkin kaikki luokat – opiskelisivat säännöllisesti tunne- ja vuorovaikutustaitoja jonkin ennaltaehkäisevän ohjelman mukaan. Mitä enemmän koulussa on näitä taitoja opiskelevia oppilaita, sitä enemmän vertaisoppiminen mahdollistuu. Koulu on oiva

ympäristö harjoitella tunne- ja vuorovaikutustaitoja, sillä käytännön harjoitustilanteita tulee jatkuvasti erilaisten ja eri-ikäisten ihmisten kanssa.

Lopuksi:

Ammattiauttaja kohtaa työssään ihmisiä hädän, avuttomuuden ja kriisien keskellä. Näissä vaikeissa tilanteissa myönteinen palaute jää monilta asiakkailta antamatta, mikä on ymmärrettävää. Itse kukin kuitenkin kaipaisi palautetta työstään – varsinkin silloin kun sen on hoitanut hyvin. Tästä syystä Friends-ohjelman aikana lapsilta tullut spontaani, myönteinen palaute on tuntunut erityisen hyvältä. Eräs oppilas halusi lähettää meille palautteessaan terveisiä: ”Kiitos! Tunnit ovat olleet tosi ihania, ja olen tykännyt niistä tosi paljon. Olen myös tykännyt, kun koulupsykologi on ollut täällä Friends-tuntien aikana. Kiitos todella paljon!” Eräs toinenkin oppilas halusi antaa meille liikuttavaa palautetta: ”Te ootte parhaita opeja mitä mulla on koskaan ollut, kiitos!” Näihin tunnelmiin oli mukava lopettaa kevätlukukausi.

Lähteet:

Barrett, P. (2010). FRIENDS -työkirja. Suom. Tuominiemi, A-M. ja Immonen, I. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2011.

Barrett, P. (2010). FRIENDS - Ryhmäohjaajan opas lasten kanssa työskentelyyn. Suom. Tuominiemi, A-M. ja Immonen, I. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2011.

FRIENDS-ohjaajien koulutukset 2011 ja 2012.