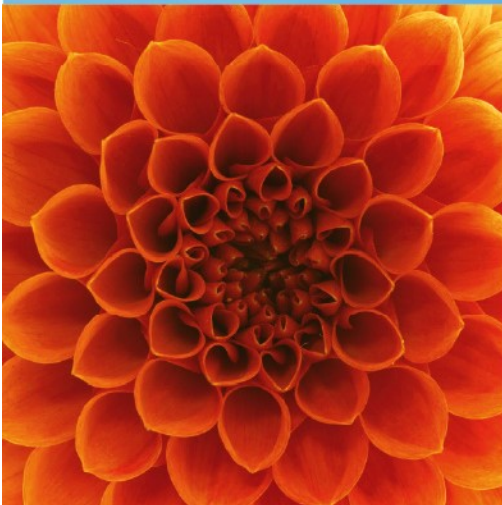


Elämän värit -toimintamalli

Ohjaajan opas pelilliseen työskentelyyn maahan
muuttaneiden vanhempien kanssa

Tytti Hytti | Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Socca | 2021



Sisällys

1 ALKUUN	5
Mitä Elämän värit -toimintamalli sisältää?	5
Kuinka saat Elämän värit -toimintamallin käyttöön?	6
Miten Elämän värit -toimintamalli on kehitetty?	6
OSA 1 TEOREETTINEN JA MENETELMÄLLINEN VIITEKEHYS	
ELÄMÄN VÄRIT -TOIMINTAMALLILLE	8
2 TAUSTAA ELÄMÄN VÄRIT -TOIMINTAMALLILLE JA NÄKÖKULMIA	
VANHEMMUUDEN TUKEMISEEN MAAHAN MUUTTANEISSA	
PERHEISSÄ	9
Maahanmuutto itsessään voi haastaa vanhemmuutta ja perheen sisäisiä rooleja	9
Vanhemmuuteen vaikuttavat perheen kulttuuritaustan lisäksi monet muut seikat.....	10
Nuorten asiat puheenaiheina	11
Kaikilla lapsiperheillä on samanlaisia haasteita – miten tukea kunkin perheen yksilöllistä vanhemmuutta	12
3 ELÄMÄN VÄRIT – VOIMAVARALÄHTÖINEN LÄHESTYMISTAPA	
VANHEMMUUDEN TUKEMISEEN	13
4 PELILLISYYS JA LEIKILLISYYS MENETELMINÄ	16
Pelaaminen auttaa tutustumaan ja luomaan luottamusta	16
Leikillisyyttä lisää hyvinvointia ja kohottaa mielialaa.....	17
Peli auttaa osallistumaan ja tukee dialogisuutta.....	17
5 NÄKÖKULMIA KULTTUURITIE TOISUUTEEN	20
6 VANHEMMAN HYVINVOINNIN JA ARJEN SELVIITYMISEN	
TUKEMINEN – TAUSTALLA POSITIIVINEN PSYKOLOGIA JA	
RATKAISUKESKEISYYS	21
7 LÄHTÖKOHTANA POSITIIVINEN VANHEMMUUS JA KASVATUS	22
Myönteinen vanhemmuus.....	23
Positiivisen kasvatuksen keinoja – mitä tehdä kun lapsi ei tottele?	23



OSA 2 ELÄMÄN VÄRIT -RYHMÄMALLI JA OHJAAJANA TOIMIMINEN	25
8 ELÄMÄN VÄRIT -RYHMÄMALLI.....	26
Kenelle ryhmä on tarkoitettu?	27
Ryhmän kokoaminen ja mainostaminen	28
Päätös osallistumisesta ryhmään	28
Elämän värit -ryhmän sisältö	28
Ryhmän ohjaajat ja työaika	29
Muut tarvittavat resurssit	29
9 ARVIOINTI ELÄMÄN VÄRIT -MALLISSA	31
Elämän värit -asteikon avulla osallistujien itsearviointi ja tavoitteet työskentelylle	31
Ryhmäprosessin arviointi	31
Ohjaajien yhteinen reflektointi ja prosessin arviointi	32
10 ELÄMÄN VÄRIT -PELI JA DRAAMATEHTÄVÄT TYÖVÄLINEINÄ.....	34
Elämän värit -pelin käyttäminen ryhmässä.....	34
Draamatehtävät Elämän värit -pelissä.....	34
11 TIETOKORTIT JA NIIDEN KÄYTTÄMINEN.....	36
Erilaisia tapoja käyttää tietokortteja.....	36
Tietokortit puheeksi ottamisen tukena ja osana voimaannuttavia keskusteluja	36
12 OHJAAJAN ROOLIT ELÄMÄN VÄRIT -RYHMÄSSÄ	38
Ohjaajalla on erilaisia rooleja.....	38
Ohjaaja yhtenä pelaajana	38
Ohjaajan tehtäviä ryhmän vetäjänä.....	39
13 VERTAISOHJAAJANA ELÄMÄN VÄRIT -RYHMÄSSÄ	41
Vertaisohjaajan tehtäviä.....	41
Kuka sopii vertaisohjaajaksi?	42
Aittoa yhdessä tekemistä	42
14 ELÄMÄN VÄRIT -RYHMÄTAPAAMISEN RAKENNE JA TARVIKKEET.....	43



15 TEEMAKERRAT	45
Ensimmäinen tapaaminen – tutustuminen ja ryhmän pelisäännöt	46
Toinen tapaaminen – positiivinen vanhemmuus ja myönteinen vuorovaikutus	49
Kolmas tapaaminen – perhe-elämä kahdessa kulttuurissa ja monikulttuurisuus voimavarana.....	53
Neljäs tapaaminen – vanhemman oma jaksaminen ja voimavarat.....	57
Viides ja kuudes tapaaminen – mitä tehdä, jos lapsi ei tottele?.....	61
Seitsemäs ja kahdeksas tapaaminen – parisuhde ja luottamus.....	64
Yhdeksäs ja kymmenes tapaaminen – vanhempana nuorelle	68
Yhdestoista tapaaminen – arki Suomessa ja tulevaisuuden unelmat	71
Kahdestoista tapaaminen – loppujuhla, todistukset ja palaute.....	74
TEKIJÄN KIITOKSET	75
LÄHTEET	76
LIITTEET	0
LIITE 1 Elämän värit -toimintamalli pähkinänkuoressa	1
LIITE 2 Esitemalli	2
LIITE 3 Infokirje ryhmään osallistujille.....	3
LIITE 4 Infokirje työntekijöille	4
LIITE 5 Alkuhaastatteluihin haastattelurunko	6
LIITE 6 Todistusmalli ryhmään osallistuneille	7
LIITE 7 Elämän värit -asteikko.....	8
LIITE 8 Loppupalautelomake	10
LIITE 9 Ryhmytymisharjoituksia	12
LIITE 10 Kuvia parisuhteen roolikartan tueksi	15
VIITTEET	16



Socca – Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus
2021

Copyright: Socca ja kirjoittaja

Valokuvat: PRO SOS -hanke

ISBN: 978-952-5616-94-1 (pdf)

Pdf-tiedosto <http://www.socca.fi/julkaisut>



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

1 ALKUUN

Tervetuloa tutustumaan Elämän värit -toimintamalliin! Pelillisyyttä hyödyntävä Elämän värit -toimintamalli tarjoaa voimavaralähtöisen lähestymistavan maahan muuttaneiden vanhempien tukemiseen, kotoutumisen edistämiseen sekä kielen oppimiseen. Tätä ohjaajan opasta voi käyttää sovelletusti myös yksilötyöskentelyssä maahan muuttaneiden asiakkaiden ja perheiden kanssa.

Toivomme teille antoisia peli- ja keskusteluhetkiä Elämän värien parissa!

Oppaan ensimmäisessä osassa (luvut 2–7) esitellään ryhmämallin teoreettista ja menetelmällistä viitekehystä (mm. voimavarakeskeisyys, positiivinen kasvatusta, kulttuurintuntemus ja pelillisuus). Elämän värit -toimintamalli perustuu tutkittuun tietoon.

Toisessa osassa (luvut 8–15) esitellään tarkemmin Elämän värit -ryhmien järjestäminen, työkalut ja teemakertojen kulku. Sieltä saa konkreettisia ohjeita ryhmien valmisteluun, ryhmä-kertojen toteutukseen ja arviointiin. Samoin löytyy tietoa ohjaajana toimimisesta ja vertaisohjaajan roolista.

Mitä Elämän värit -toimintamalli sisältää?

Elämän värit toimintamalli sisältää Elämän värit -lautapelin, Elämän värit -tietokortit sekä Elämän värit -ryhmien järjestämisen ohjeet ja työkalut kuten Elämän värit -itsearviointiasteikon.

Elämän värit -peli: Yhdessä kokemusasiantuntijoiden kanssa kehitetty lautapeli, jonka kysymykset ja tehtävät käsittelevät Elämän värit -toimintamallin teemoja.

Elämän värit -tietokortit: Syventävää tutkimusperustaista tietoa muun muassa positiivisesta kasvatuksesta ja vanhemmuudesta. Avuksi ohjaajille ja voidaan jakaa myös osallistujille.

Elämän värit -ryhmä: Monikulttuurinen toiminnallinen vanhempien keskusteluryhmä, jossa hyödynnetään vertaisuutta ja pelillisyyttä. Ryhmä sisältää 12 kolmen tunnin tapaamiskertaa, joissa käsitellään muun muassa positiivista vanhemmuutta ja lapsen hyvinvointia tukevia kasvatuskäytäntöjä, perhe-elämää ja lapsen kasvattamista kahdessa kulttuurissa, vanhemman omaa jaksamista, parisuhteen rooleja sekä arkea ja elämää Suomessa.

Ryhmän sisältöjä voi suunnata osallistujien tarpeiden, toiveiden ja palautteen pohjalta. Tapaamiskerroilla pelataan, keskustellaan, pidetään tietoisuuksia sekä annetaan kotiin pohdintatehtäviä ja mahdollisuuksien mukaan tietomateriaaleja omalla äidinkielellä.

Elämän värit -ryhmä on tarkoitettu vanhemmille, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia. Äideille ja isille suositellaan omia ryhmiä. Osallistujilla on oltava riittävä suomen kielen taito, sillä ryhmässä työskennellään suomeksi ja tarpeen mukaan voidaan hyödyntää tulkkausta.

Ryhmiä vetää kaksi ammattilaisohjaajaa ja vertaisohjaaja. Suositeltava ryhmäkoko on 6–8 vanhempaa. Liitteestä 1 löytyy tiivistetysti Elämän värit -toimintamalli pähkinänkuoressa ja ryhmämalli on kuvattu tarkemmin luvussa kahdeksan.



Toimintamallia voi käyttää erilaisissa konteksteissa kunnissa ja järjestöissä. Elämän värit -toimintamalli sopii sekä sosiaaliseen kuntoutukseen että lapsi- ja perhepalveluihin. Toimintamalli täydentää muita perheille tarjottavia palveluita. Ryhmän aikana ja sen jälkeen on varmistettava, että lapsen ja perheen tuen tarpeisiin vastataan.

Kuinka saat Elämän värit -toimintamallin käyttöön?

Elämän värit -toimintamallin voi ottaa maksutta käyttöön tämän ohjaajan oppaan ja tukimateriaalien avulla. Opas ja tukimateriaalit löytyvät sähköisessä muodossa osoitteesta www.socca.fi/elamanvarit.

Ryhmässä käytettävän Elämän värit -pelin voi maksutta ladata osoitteesta www.socca.fi/elaman-varitpeli Sivuilta löytyy myös ohjeet pelin painattamiseen.

Miten Elämän värit -toimintamalli on kehitetty?

Elämän värit -ryhmässä hyödynnetään sosiaalialan osaamiskeskusten PRO SOS -hankkeessa Espoon aikuissosiaalityössä kehitettyä Elämän värit -peliä. Peli on yhteiskehitetty vuosien 2017-2018 aikana eri kulttuuritaustoista tulevien naisten kanssa (Socca 2020). Elämän värit -peli on lautapeli, jonka kysymys- ja tehtäväkorttien teemoina ovat ”Minä ja ystävät”, ”Pari-suhde ja luottamus” ja ”Lapsi Suomessa”. Tehtäväkortit sisältävät erilaisia toiminnallisia ja leikillisyyttä tukevia yksilö- tai ryhmätehtäviä. Pelin avulla tutustutaan, keskustellaan ja toimitaan yhdessä sekä harjoitellaan suomen kieltä.

Elämän värit -ryhmämalli on kehitetty osana pääkaupunkiseudun Lapsen paras - yhdessä enemmän (Lape) jatkohanketta vuonna 2019. Lähtökohtana oli tarve kehittää maahan muuttaneiden perheiden ryhmätyöhön toimintamalli, jota voi käyttää sosiaalihuoltolain mukaisessa työssä maahan muuttaneiden perheiden kanssa. Elämän värit -peliä pilotoitiin ja tutkittiin äitien ja isien ryhmissä Espoossa. Ryhmät järjestivät Espoon kaupungin aikuissosiaalityö, perheneuvola ja perhesosiaalityö yhteistyössä Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Soccan kanssa. Molemmissa ryhmissä oli mukana vertaisohjaaja. Vanhemmat, vertaisohjaajat ja ammattilaisohjaajat osallistuivat ryhmämallin arvioimiseen¹. Osallistujilta kerättiin muun muassa palautetta lopuksi ja jokaisen tapaamiskerran jälkeen sekä toteutettiin ryhmähaastatteluja sekä vanhemmille että ohjaajille ryhmien jälkeen.

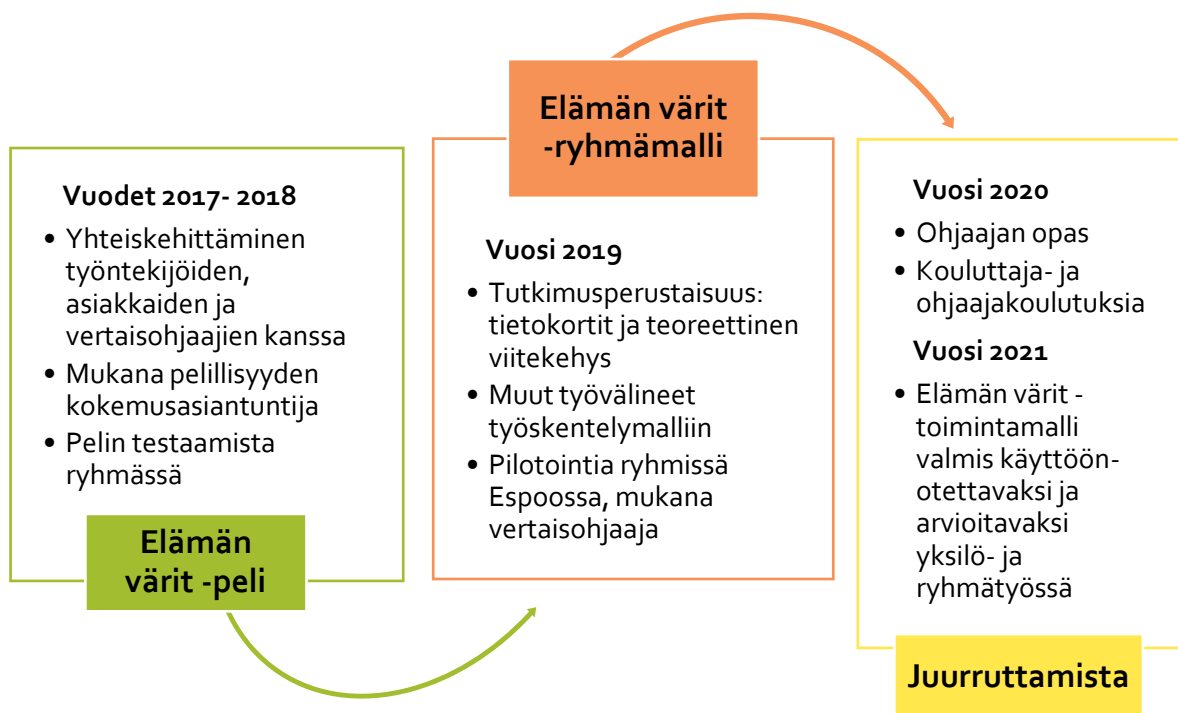
¹ Pilottiryhmiin osallistui yhteensä kahdeksan vanhempaa ja kaksi vertaisohjaajaa. Osallistujat tulivat eri puolilta maailmaa: Lähi-idästä, Afrikasta ja Aasiasta. Enemmistö vanhemmista oli asunut Suomessa 10-20 vuotta. Perheiden lapset olivat eri-ikäisiä ja kaikissa perheissä oli yli kolme lasta. Ryhmään osallistui kaksi yksinhuoltajaa ja yksi isoisa. Jokainen ryhmään osallistuja haastateltiin ennen ryhmää, ryhmien alussa osallistujilta kerättiin toiveita ryhmälle ja jokaisessa tapaamisessa osallistujilta kerättiin palautetta näyttöön perustuvalla prosessimittarilla. Ryhmän lopuksi vanhemmat antoivat palautetta nimettömällä lomakkeella ja ryhmäkeskustelussa. Ryhmiin kehitettiin myös itsearviointiasteikko, jota ryhmäläiset täyttivät ryhmän alussa ja lopussa. Soccan kehittäjä kirjoitti ohjaajan päiväkirjaa ja ohjaajat arvioivat ryhmää lopuksi ryhmähaastattelussa.



Elämän värit -pelin tueksi tehtiin tutkimusperustaisia tietokortteja, joissa hyödynnetään muun muassa positiivisen kasvatuksen ja vanhemmuuden tutkimusta. Samalla myös etsittiin ja kehitettiin muita tässä oppaassa esiteltäviä tukimateriaaleja, kuten Elämän värit -itsearviointiasteikko.

Tämä opas on kirjoitettu Espoon ryhmäpilottien arviointien sekä tutkimus- ja teorian tiedon pohjalta. Vuoden 2020 aikana toimintamallista on pidetty koulutustyöpajoja ammattilaisille Espoossa ja Helsingissä. Toimintamallia on jatkokehitetty ammattilaisten palautteen pohjalta.

Toimintamallin kehittämisprosessi on kuvattu kuviossa 1.



Kuvio 1 Elämän värit -toimintamallin kehittämisprosessi

OSA 1

**TEOREETTINEN JA MENETELMÄLLINEN
VIITEKEHYS**



2 TAUSTAA ELÄMÄN VÄRIT -TOIMINTAMALLILLE JA NÄKÖKULMIA VANHEMMUUDEN TUKEMISEEN MAAHAN MUUTTANEISSA PERHEISSÄ

Tässä luvussa tuodaan esille tutkimusten ja Elämän värit -pilottiryhmien valossa näkökulmia maahan muuttaneiden vanhempien tukemiseen. Toisaalta kuvataan sitä, miten maahanmuutto ja elämä Suomessa voivat haastaa vanhemmuutta ja toisaalta nostetaan esiin, miten maahan muuttaneet perheet kohtaavat täysin samanlaisia haasteita kuin kuka tahansa perhe. On tärkeää tunnistaa, että maahan muuttaneet perheet ovat taustoiltaan ja resursseiltaan hyvin erilaisia.ⁱ Haavoittuvimpia ovat perheet, joiden kohdalla on monia arkea kuormittavia tekijöitä kuten vanhempien matala koulutustaso tai toimeentulo- ja terveysongelmiaⁱⁱ.

Maahan muuttaneiden vanhempien tuki hyvään vanhemmuuteen on nostettu esille monissa selvityksissä ja raporteissaⁱⁱⁱ. Vanhemmuuteen ja lasten kasvatuskysymyksiin tarjottava tuki on tärkeää erilaisten muuttoprosessiin, kotoutumiseen ja kasvatustehtävään liittyvien hankaluuksien ehkäisemiseksi ja ratkaisemiseksi.

Maahanmuutto haastaa vanhemmuutta ja perheen sisäisiä rooleja

Muuton kokeneessa perheessä ei voida useinkaan enää toimia lasten vanhempina samalla tavoin kuin muuttajien lähtöyhteiskunnassa. Kotoutumisprosessi, jossa omaksutaan vastaanottavan yhteiskunnan arvoja ja käytäntöjä, muuttaa usein myös kulttuurisesti määräytyneitä vanhemmuuden ja parisuhteen käytäntöjä ja arvoja.^{iv} Keskeistä on, miten joustavasti vanhemmat muokkaavat aiempia käsityksiään ja tapojaan eri tilanteissa. Vanhoista ja uusista aineksista kehitellyt toimintamallit auttavat muutoksen keskellä tasapainoilevia vanhempia.^v

Elämän värit -pilottiryhmissä puhuttiin paljon parisuhteen rooleista ja siitä, miten sukupuoliroolit muuttuvat uudessa kotimaassa. Usein lasten ja vanhempien sekä puolisoitten väliset roolit joutuvat suuremman paineen alaisiksi kuin keskivertoperheillä. Siksi perheiden ongelmat kuten avioerot ja yksinhuoltajuus eivät ole yllättäviä haasteita maahan muuttaneilla perheillä.^{vi}

Elämän värit -pilottiryhmässä erityisesti äidit antoivat kiitosta siitä, että ryhmässä voitiin puhua erilaisista kulttuurisista tavoista kasvattaa lapsia ja elää perhe-elämää. Elämän värit -ryhmä voi toimia paikkana, jossa voidaan pohtia omia toimintamalleja ja omaa suhdetta kulttuuriin tapoihin. Yleiselläkin tasolla voidaan keskustella esimerkiksi parisuhteen tasa-arvosta tai miehen ja naisen rooleista.

Oli tosi hyvä, kun puhuimme kulttuureista, mitä eri maissa tehdään, mitä miehet ja naiset tekevät. Löytyy poikkeuksia siihen, miten toimitaan kulttuurien mukaan. - osallistuja äitien pilottiryhmästä



Vanhemmuuteen vaikuttavia asioita perheen kulttuuritaustan lisäksi

Hyvään vanhemmuuteen vaikuttaa **vanhemman terveys- ja hyvinvointi**. Erityisesti osalla pakolaistaustaisista vanhemmista **aikaisemmat vaikeat kokemukset** saattavat tuottaa lisähaasteita vanhemmuuteen. Tiedetään, että pakolaisilla mielenterveysongelmat ovat yleisempiä kuin vastaan ottavien maiden pääväestöillä.^{vii} Traumaattiset kokemukset jättävät pitkäaikaisia jälkiä ihmiseen ja vaikeuttavat sopeutumista ja uudelleen asettumista. Tällöin muun tuen rinnalla vanhemmuuden tukeminen on erityisen tärkeää. Vanhemman kyky olla turvallinen vanhempi ja perheen hyvä yhteenkuuluvuuden tunne traumaattisen kokemuksen jälkeen voivat estää lapsen traumaattisten oireiden kehittymistä ja tukevat lapsen hyvinvointia.^{viii}

Traumaattiset kokemukset eivät kuitenkaan aina ja välttämättä heikennä vanhemman vointia nykyhetkessä. Perheiden arkeen ja hyvinvointiin vaikuttavat suuresti **nykyinen elämäntilanne**, kuten käytettävissä olevat **tukiverkostot, palveluiden tuntemus ja voimavarat uudessa kotimaassa**.^{ix} Vanhemmuus on haasteellista silloin, kun ei ole sellaisia sosiaalisia verkostoja, joista voisi saada tukea ja arjen hallintaa auttavaa tietoa, kun perheen aikuiset eivät puhu maan kieltä tai eivät tiedä miten yhteiskunta ja sen instituutiot toimivat.^x

Tiedetään, että heikolla sosiaalisella verkostolla ja yksinäisyydellä on yhteys selviytymiseen^{xi}. **Sosiaalisten verkostojen hauraus, yksinäisyys** sekä mahdollisuudet solmia ystävyysuhteita uudessa kotimaassa olivat keskeisiä puheenaiheita Elämän värät -pilottiryhmissä. Osallistujat toivat myös esille epäluottamusta, joka kohdistui omaan kulttuuriseen yhteisöön. Ei luotettu siihen, että omat asiat eivät leviäisi yhteisön piirissä tai pelättiin tuomitsemista. Monille uuteen maahan muuttaminen tarkoittaa myös monien perhe- ja sukulaissuhteiden katkeamista ja perheenjäsenet voivat olla hajallaan eri maissa ja ikävöidä toisiaan^{xii}. Osalla on myös paljon huolta kotimaahan jääneiden läheisten hyvinvoinnista.

Elämän värät -ryhmät antavat vanhemmille tilaa puhua itselleen tärkeistä perhesuhteista ja määrittellä itse lähisuhteet, joista puhuminen on itselle tärkeää. Erityisesti äitien pilottiryhmässä he toivat esiin huolia kotimaihin jääneistä lapsista tai omista vanhemmistaan. Moninaisilla perhesuhteilla on merkitystä vanhemman hyvinvoinnin kannalta ja näin myös ammattilaiset voivat kuulla kokonaisvaltaisesti vanhemman hyvinvointiin ja elämäntilanteeseen vaikuttavista perhe- ja läheissuhteista.^{xiii}

Monet Suomeen muuttaneet vanhemmat tulevat yhteiskulttuureista, joissa lähisuvulla ja muulla yhteisöllä on olennainen osa lasten kasvatuksessa. Erityisesti äidit voivat maahanmuuton seurauksena jäädä kovin yksin ilman äitinsä ja vanhempien naisten neuvoja.^{xiv} Elämän värät -pilottiryhmissä sekä äidit että isät kertoivat tukiverkostojen puutteesta.

Kotimaassa on enemmän tukea ja siellä auttaa kaikki. Suomessa ei ole apua lähellä, täällä on vain isä ja äiti. Vanhemmilla ei aina ole energiaa ja väsyttää - osallistuja äitien pilottiryhmästä



*Suomessa on vähän kuin vankila. Kukaan ei auta, jos olemme kipeitä.
Kotimaassa naapurit kysyvät mitä tänään kuuluu, onko kaikki hyvin.
Naapurit huolehtivat toistensa lapsista, esimerkiksi illalla patistavat
lapsia kotiin. -osallistuja äitien pilottiryhmästä*

On huomattu, että erityisiä haasteita muualta Suomeen muuttaneille vanhemmille voi aiheuttaa perheille suunnattujen palveluiden löytäminen sekä niiden toiminnan ja tavoitteiden ymmärtäminen^{xv}. **Palvelujen tuntemus ja tieto yhteiskunnasta** nostettiin tärkeänä asiana esille sekä äitien että isien Elämän värit -pilottiryhmissä. Monelle on vaikeaa muun muassa seurata suomalaisia uutisia tai ajankohtaiskeskustelua sekä löytää itselleen tai lapsilleen sopivia toimintamahdollisuuksia.

Sekä äidit että isät puhuivat pilottiryhmissä myös **syrijintäkokemuksista**, jotka liittyivät muun muassa yhteiskunnassa koettuihin kielteisiin asenteisiin. Tiedetään, että vanhempien kokemukset syrjinnästä tai rasismista uudessa kotimaassa liittyvät oleellisesti vanhempien ja lasten hyvinvointiin^{xvi}. Pilottiryhmissä jotkut vanhemmat olivat huolissaan myös lapsiinsa kohdistuneesta kiusaamisesta. Kouluterveyskyselyn mukaan ulkomaalaista syntyperää olevat nuoret kokevat useammin toistuvaa koulukiusaamista usein ihonvärin, kielen tai ulkomaalaistaustan vuoksi, ja heillä esiintyy useammin esimerkiksi ahdistuneisuusoireita^{xvii}.

Elämän värit -pilottiryhmissä keskusteluteemoina olivat myös perheiden **heikko taloudellinen tilanne ja työttömyys**. Erityisesti isät pohtivat paljon vaikeutta saada palkkatyö Suomessa. Heikko taloudellinen tilanne yhdistettiin myös perheen mahdollisuuksiin tukea lapsia harrastuksissa ja vastata nuorten toiveisiin. Tutkimusten mukaan perheen huono taloudellinen tilanne onkin merkittävä vanhemmuuteen vaikuttava tekijä^{xviii}.

Nuorten asiat puheenaiheina

Elämän värit -pilottiryhmissä vanhemmat kokivat tarvitsevansa tukea ja keinoja erityisesti nuorten kasvattamiseen. Kouluterveyskyselyssä on tullut esille, että ulkomaista syntyperää olevien nuorten keskusteluvaikeudet vanhempien kanssa ovat yleisempiä kuin muilla nuorilla^{xix}. Nuori etsii identiteettiään, ja kahden kulttuurin välissä auktoriteettikonfliktit voivat kasvaa suuremmiksi kuin valtaväestön nuorilla^{xx}. Vanhemmuuden tuki, joka korostaa avointa kommunikaatiota nuorten ja vanhempien välillä näyttää edesauttavan yhteisen ymmärryksen, luottamuksen ja emotionaalisen läheisyyden luomisessa^{xxi}.

Elämän värit -pilottiryhmissä oli esillä myös lasten koulun käyminen. Aiemmissa selvityksissä on todettu, että osalla maahan muuttaneista vanhemmista on heikommat valmiudet tukea lasten koulunkäyntiä ja usein ulkomailla syntyneiden vanhempien lasten peruskoulumenestys jää heikommaksi kuin Suomessa syntyneiden vanhempien lapsilla^{xxii}. Toisaalta monilla vanhemmilla on kovia odotuksia nuoren koulumenestyksestä. Korkeista odotuksista voi tulla lapsille kovia paineita, joihin he eivät välttämättä pysty vastaamaan^{xxiii}. Elämän värit -pilottiryhmissä keskusteltiin vanhempien odotuksista, erilaisista kouluttautumisvaihtoehdoista sekä jaettiin vanhempien kokemuksia lasten koulunkäynnin tukemisesta.



Kaikilla lapsiperheillä on haasteita – miten tukea yksilöllistä vanhemmuutta

On myös tärkeää huomioida, että maahan muuttaneet perheet kohtaavat täysin samanlaisia haasteita kuin kuka tahansa perhe, ja nämä ongelmat eivät ole sidoksissa uuteen kulttuuriin. Maahan muuttaneiden perhesuhteet noudattelevat paljolti aivan tavanomaisten parisuhteiden, lastenkasvatuksen ja nuorten murrosiän kehityskaaria.^{xxiv} Elämän värät -pilottiryhmissä vanhemmat kaipasivat tietoa muun muassa lasten kehitysvaiheista tai nuorten pelaamisesta ja sosiaalisen median käytöstä. Usein vanhemmat tarvitsevat yksinkertaista ja konkreettista apua, joissa kulttuurisilla tekijöillä ei ole mitään merkittävää osuutta^{xxv}.

3 ELÄMÄN VÄRIT – VOIMAVARALÄHTÖINEN LÄHESTYMISTAPA VANHEMMUUDEN TUKEMISEEN

Seuraavaksi esitellään Elämän värit -toimintamallin lähtökohtia ja painopisteitä. Elämän värit -ryhmä vastaa tarpeeseen kehittää palvelujärjestelmään lähestymistapoja, joissa maahan muuttaneiden vanhempien kohtaamisen lähtökohtana on yksilöllisyys, kuuntelu, dialogisuus ja valtasuhteiden tietoinen purkaminen ^{xxvi}. Olennaista on vanhempien oman toimijuuden ja pystyvyyden tunteen vahvistaminen sekä osallistava ja voimaannuttava lähestymistapa.

On myös tärkeää, että maahan muuttaneiden perheiden kanssa käytettävät vanhemmuuden tuen menetelmät lisäävät luottamusta viranomaisia ja yhteiskunnan tarjoamia palveluita kohtaan ^{xxvii}. Luottamusta ovat saattaneet nakertaa monet asiat, kuten traumaattiset kokemukset kotimaassa, kielteiset kokemukset syrjinnästä, epäluottamus viranomaisiin tai integroitumisen haasteet ^{xxviii}.

Elämän värit -ryhmässä tärkeää on yhteinen keskustelu vanhemmille tärkeistä asioista ja vertaistuki. Ryhmät voivat tarjota kohtaamispaikan arjen kokemusten, surujen ja ilojen jakamiseen. Ryhmästä voi parhaimmillaan saada tietoa ja varmuutta oman vanhemmuuden toteuttamiseen ^{xxix}. Elämän värit -pilottiryhmässä erityisesti äidit kiittivät vertaistuesta, jota he muilta vanhemmilta saivat.

*Oli kiva kuulla muiden äitien elämää, miten he hoitavat lapsia ja parisuhdetta. Sain ihania ystäviä ja sain juteltua elämän asioista: lasten asioista, parisuhdeasioista ja ystävydestä. Itsellä tuntui, että kaikki kaatuu omassa elämässä päälle, mutta kun kuulin muiden äitien näkökulmia, huomasin, että maailma ei kaadu: aina on ratkaisuja.
– osallistuja äitien pilottiryhmästä*

Elämän värit -ryhmässä pyritään tietoisesti pelillisyyden ja leikillisyyden keinoin myönteiseen kohtaamiseen, vahvistamaan voimavaroja, purkamaan valtasuhteita ja syventämään keskustelua. Keskeistä on tutustuminen, luottamuksellisen ilmapiirin luominen sekä myös ammattilaisten osallistuminen ja kokemusten jakaminen. Pelillisyyden tukee moniäänistä dialogia ja Elämän värit -pelin kautta nousee puheeksi erilaisia teemoja. Aiemmissa selvityksissä onkin todettu, että toiminnallisuuden perustuvat työmenetelmät tarjoavat monikulttuurisiin kohtaamisiin uudenlaisia vuorovaikutuksen ja yhteistoiminnan areenoita ja auttavat vahvistamaan ja tunnistamaan osallistujien voimavaroja ^{xxx}. Toiminnallisuus voi tarjota muun muassa voimaantumisen kokemuksia, itseilmaisun ja mielialan paranemista, kielen, uusien asioiden ja kulttuurien oppimista, parantuneita vuorovaikutustaitoja sekä yhteisöllisyyden lisääntymistä ^{xxxi}. (Lue lisää pelillisyydestä luvusta neljä).

Tutkimusten mukaan työntekijän asenne vanhempaa kohtaan on keskeistä muutoksen kannalta ^{xxxii}. Ohjaajat voivat hyödyntää Elämän värit -ryhmissä PACE-asennetta. PACE tulee sanoista



playfulness, acceptance, curiosity ja empathy eli leikkisyä, hyväksyvä, utelias ja empaattinen. PACE-asetus on Dan Hughesin (2015) kehittämä menetelmä perheterapeuttiseen työhön lasten kanssa. Elämän värit -ryhmissä ohjaajien PACE-asetus edesauttaa, että vanhemmat kokevat tulevansa kuulluksi ja ymmärretyiksi. Yhdessä koettu ilo, vanhempien arvostava ja hyväksyvä kohtaaminen, kiinnostus heidän kokemuksistaan ja arjesta luovat turvallisuuden tunnetta.

Elämän värit -ryhmässä käytetään myös tutkimus- ja lakitietoon pohjautuvia tietokortteja. Tietokortit löytyvät [täältä](#). Tietokorttien avulla voidaan välittää vanhemmille tutkittua tietoa sekä lakitietoa lasten oikeuksista, positiivisesta vanhemmuudesta, kasvatuksesta ja perhe-elämästä (lue lisää tietokorteista luvusta yksitoista). Elämän värit -mallissa hyödynnetään kulttuurisensitiivisesti myös erikielisiä tietomateriaaleja sekä suositellaan kulttuurisensitiivisen ohjauksen tueksi vertaisohjaajia, jotka tulevat samoista kulttuuritaustoista kuin vanhemmat. Tavoitteena on tarjota vanhemmille tietoa ja välineitä, jotka ovat sopuosinnassa suomalaisen lainsäädännön kanssa ja toimivat suomalaisessa ympäristössä ^{xxxiii}.

Elämän värit -toimintamallin painopisteitä:

- 1) Vanhemman oman jaksamisen tukeminen hyvinvointia ja osallisuutta lisäävän ryhmätoiminnan sekä vertaistuen avulla. Samalla tarjotaan tietoa ja keinoja jaksamisen tueksi. Lähtökohdaksi on, että vanhempien voimavarojen vahvistaminen lisää myös lasten ja nuorten hyvinvointia.
- 2) Tuetaan lapsen/nuoren ja vanhemman suhdetta tarjoamalla tietoa ja työkaluja myönteiseen vanhemmuuteen ja kasvattamiseen.
- 3) Käsitellään vuorovaikutusta perheessä ja parisuhteessa. Ajatus on, että myönteinen vuorovaikutus perheessä tukee lapsen hyvinvointia.
- 4) Elämän värit voi toimia myös laajemmin kotoutumisen välineenä. Pelin avulla voi tutkailla yhdessä elämää Suomessa ja suomalaisessa kulttuurissa. Ryhmän aikana ammattilaiset ja vertaiset voivat jakaa tietoa yhteiskunnasta, toimintatavoista ja palveluista. Samalla suomen kielen taito voi kehittyä.

Vanhemmuuden tukea on ollut oma hyvinvointi ja jaksaminen: keinot konkreettisella tasolla miten tukea ja vahvistaa sitä. Ryhmästä on saanut fakteja siihen, miten toimia lasten kanssa eri tilanteissa. Niitä on käyty läpi, ei vain hankaluuksien läpikäymistä vaan myös ratkaisujen ja keinojen löytämistä. – pilottiryhmän ohjaaja

Suomen kieli kehittyi. Kysymyskortteja mietin paljon ja sain uusia sanoja joka viikko. Joku muu puhuu ja kuuntelee, se auttaa. Tässä on kiva, kun puhutaan vain suomen kieltä ja pakko selittää mitä haluaa kertoa. Sanat jäävät mieleen, kun kuuntelee muita. -osallistuja äitien pilottiryhmästä



Olen erittäin onnellinen. Olen oppinut paljon tästä pelistä Suomen elämästä perheen kanssa. -osallistuja isien pilottiryhmästä

Kuviossa 2 on tiivistetty vanhemmuuden tukemisen osa-alueita Elämän värit -toimintamallissa. **Luvuissa 4–7 tarkennetaan lisää Elämän värit -toimintamallin teoreettisia ja menetelmällisiä lähtökohtia.** Tarkoitus on myös kuvata, miten voimavaralähtöisyys näkyy Elämän värit -ryhmissä. Luvussa neljä on kuvattu pelillisyyden ja leikillisyyden mekanismeja ja luvussa viisi käsitellään kulttuuritietoisuutta Elämän värit -ryhmissä. Luvussa kuusi eritellään sitä, miten Elämän värit -ryhmässä hyödynnetään positiivisen psykologian ja ratkaisukeskeisyyden lähtökohtia vanhemman oman hyvinvoinnin ja pärjäämisen tukemisessa. Lopuksi luvussa seitsemän käsitellään positiivista vanhemmuutta- ja kasvatusta.



Kuvio 2 Vanhemmuuden tukeminen Elämän värit -mallissa

4 PELILLISYYS JA LEIKILLISYYS MENETELMINÄ

Tässä luvussa käsitellään Elämän värit -mallin taustalla olevaa menetelmällistä viitekehystä kuvaamalla pelillisyyden ja leikillisyyden mekanismeja sekä hyötyjä pilottiryhmien palautteen ja kirjallisuuden pohjalta.

Lue lisää Elämän värit -pelistä työvälineenä luvusta kymmenen sekä pelihetkien ohjaamisesta ja ohjaajan rooleista luvusta kaksitoista.

Taulukko 1 Yhteenvedoa pelillisyyden ja leikillisyyden hyödyistä Elämän väreissä

PELILLISYYDEN HYÖTYJÄ	LEIKILLISYYDEN HYÖTYJÄ
<p>Pelillisuus on pelien tai leikkien tavoitteellista käyttämistä, kun asioita käsitellään mieleenpainuvammalla ja konkreettisemmalla tavalla.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Peli luo ohjaustyötä helpottavan rakenteen▪ Rohkaisee osallistumaan ja ilmaisemaan itseä▪ Peli avaa käsittelyyn erilaisia teemoja ja arkojakin puheenaiheita▪ Pelin kautta välittyy kokemuksia, tutkittua tietoa sekä tietoa palveluista▪ Kielen ja uusien asioiden oppiminen tehostuu	<p>Leikillisuus liittyy leikkiin, luovuuteen sekä tietynlaiseen asennoitumiseen.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Luo luottamusta ja hyvää ilmapiiriä▪ Auttaa tutustumaan ja kohtaamaan tasa-arvoisesti▪ Lisää myönteisiä tunteita ja kohottaa mielialaa▪ Tuo esiin taitoja ja vahvuuksia

Pelaaminen auttaa tutustumaan ja luomaan luottamusta

Leikillisuus ja pelillisuus ovat keskeisessä roolissa luottamuksen ja hyvän ilmapiirin luomisessa. Tärkeää on ohjaajien heittäytyminen ja joustaminen. Näin voi tietoisesti purkaa valtasuhteita ja kohdata osallistujat tasa-arvoisemmin.

Tärkeää on mahdollisuus joustaa tilanteen mukaan ja että se ei ole liian vakavaa se touhu. Siinä on sitä leikillisyyttä ja saa nauraa, heittää huumoria ja pitää hauskaa. Kun vetäjät antaa tilaa sellaiselle



*leikillisyydelle ja hauskanpidolle niin se synnyttää hyvää ilmapiiriä.
-ohjaaja pilottiryhmässä*

*Tehtävistä pidin paljon, niihin osallistui kaikki, myös ohjaajat osallistuivat
tasa-arvoisesti samaan ja naurettiin samaan aikaan ja tanssittiin
yhdessä. Tutustuttiin muihin kulttuureihin. Oli hauskaa. Se jäi mieleen.
-osallistuja äitien pilottiryhmässä*

Elämän värit- ryhmätapaamisten ensimmäisillä kerroilla pelataan korteilla, jotka auttavat tutustumaan paremmin, mutta leikilliset tehtävät ovat hyödyllisiä koko ryhmäprosessin ajan. Leikit ja hulluttelu lisäävät ryhmän turvallisuutta. Avoimessa ilmapiirissä uskalletaan nauraa turvallisesti, kertoa omista arvoista ja mielipiteistä.^{xxxiv} Näin mahdollistuu myös vertaistuki. On kuitenkin hyvä huomioida, että joskus luottamuksen rakentamiseen lyhyt ryhmäprosessi ei riitä.

Leikillisuus lisää hyvinvointia ja kohottaa mielialaa

Elämän värit -pelin tehtäväkorteissa on mukana leikkejä ja tehtäviä, joiden tavoitteena on lisätä luovuutta ja optimismia^{xxxv}. Leikillisyydellä on havaittu olevan merkitystä elämäntyytyväisyyteen^{xxxvi}. Pelin tehtävissä on hyödynnetty monipuolisesti toiminnallisuutta, kuten pantomiimeja, musiikin kuuntelua, piirtämistä ja näyttelemistä. Tehtäviä tehdään useimmiten koko ryhmän kesken. Pilottiryhmiin osallistuneet arvostivat pelihetkiä ja kokivat, että niiden avulla sai etäisyyttä arjen huoliin.

*Tässä ryhmässä oli hyvä, kun sai nauraa.
-osallistuja isien pilottiryhmästä*

Peli auttaa osallistumaan ja tukee dialogisuutta

Pelaaminen menetelmänä luo omanlaisen 'taikapiirin'^{xxxvii}, jossa ollaan intensiivisesti läsnä ja uppoudutaan käsiteltäviin aiheisiin. Mielenkiintoa pitää yllä pelin sattumanvaraisuus, kun ikinä ei tiedä millainen kysymys tai tehtävä nousee pakasta.

*Siihen jotenkin uppoutuu, siihen pelin pelaamiseen sitten, kun se lähtee
liikkeelle. -ohjaaja pilottiryhmässä*

Elämän värit -peli antaa ohjaustyötä helpottavan konkreettisen rakenteen, jossa kaikilla on oma vuoro osallistua. Näin myös hiljaisemmat ja ujommat pääsevät ääneen.



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

Peli rohkaisee osallistumaan ja pilottiryhmissä huomattiin, että hiljaisempien rohkeus osallistua lisääntyi ryhmän aikana. Moniin tehtäviin on esimerkiksi helppoa osallistua myös ilman täydellistä suomen kielen taitoa.

Yhteisessä pelihetkessä kaikki voivat kuljettaa peliä eteenpäin. Molemmissa pilottiryhmissä seuraava vuorossa oleva pelaaja saattoi ottaa pelilaudalta nopan käteen ikään kuin merkiksi, että nyt on aika mennä eteenpäin. Näin osallistujien on mahdollista säädellä keskustelun syvyyttä ja vaihtelevuutta.

Elämän värit -pelin kautta nousee puheeksi paljon erilaisia arkojakin teemoja ja puheenaiheita. Luottamuksellisessa ilmapiirissä pelaaminen tukee moniäänistä dialogia ja auttaa ilmaisemaan myös tunteita. Usein tunteiden ilmaiseminen on monikulttuurisessa työssä vaikeaa huonon kieli- taidon tai luottamuspulan vuoksi^{xxxviii}. Vertaisohjaajat ja osallistajat painottivat, että peli antaa rohkeutta puhua ja osallistua.

Peli oli tosi hauska! Pelin kautta tuli tunteita esiin, hassuttelua ja sen kautta tulee elämäntavat esille. -osallistuja äitien pilottiryhmässä

Asioista voi keskustella pelissä myös yleisellä tasolla ja kuvitteellisten tilanteiden kautta, itsestään etäännyttäen. Näin pelien avulla tututkin asiat voidaan nähdä toisin tai erilaisista näkökulmista^{xxxix}.



Taulukko 2 Yhteenvedoa pelillisyyden ja leikillisyyden hyödyistä Elämän väreissä

PELILLISYYDEN HYÖTYJÄ	LEIKILLISYYDEN HYÖTYJÄ
<p data-bbox="252 432 718 566">Pelillisuus on pelien tai leikkien tavoitteellista käyttämistä, kun asioita käsitellään mieleenpainuvammalla ja konkreettisemmalla tavalla.</p> <ul data-bbox="252 667 790 1059" style="list-style-type: none">▪ Peli luo ohjaustyötä helpottavan rakenteen▪ Rohkaisee osallistumaan ja ilmaisemaan itseä▪ Peli avaa käsittelyyn erilaisia teemoja ja arkojakin puheenaiheita▪ Pelin kautta välittyy kokemuksia, tutkittua tietoa sekä tietoa palveluista▪ Kielen ja uusien asioiden oppiminen tehostuu	<p data-bbox="873 432 1324 499">Leikillisuus liittyy leikkiin, luovuuteen sekä tietynlaiseen asennoitumiseen.</p> <ul data-bbox="873 667 1329 902" style="list-style-type: none">▪ Luottamuksen ja hyvän ilmapiirin luominen, tutustuminen & tasa-arvoinen kohtaaminen▪ Lisää myönteisiä tunteita ja kohottaa mielialaa▪ Tulee esiin taitoja ja vahvuuksia



5 NÄKÖKULMIA KULTTUURITIETOISUUTEEN

Tässä luvussa esitetään näkökulmia kulttuureihin ja monikulttuurisuuteen suhtautumisessa Elämän värit -ryhmissä. Monikulttuurisuus nähdään rikkautena ja myös tärkeänä lapsen hyvinvoinnin lähteenä. Tärkeää on myös pohtia elämää kahden kulttuurin välissä ja erilaisia toimintamalleja.

Elämän värit -ryhmässä tälle aiheelle on varattu oma teemakerta, jossa käsitellään perhe-elämää kahdessa kulttuurissa ja pohditaan monikulttuurisuutta voimavarana. Aihe voi kuitenkin herättää keskustelua läpi koko ryhmäprosessin esimerkiksi parisuhderooleista tai nuoren kasvattamisesta.

Elämän värit -ryhmissä pyrkimyksenä on kulttuuritietoinen toiminta: asiakkaan omien kulttuuristen arvojen huomioiminen^{xi}. Monikulttuurisuus nähdään mahdollisuutena ja voimavarana. On rikkautta, kun osallistujilla on eri kieliä, uskontoja, kansallisuuksia, arvoja ja erilaisia tapoja ymmärtää 'hyvä elämä'. Myös erilaiset arjen toimintakäytännöt kuten ruuanlaitto, vapaa-ajan vietto ja perhesuhteiden järjestäminen poikkeavat toisistaan.^{xii}

On hyvä muistaa, että jokaisella on oma ainutlaatuinen suhde kulttuuritaustaansa, minkä vuoksi kannattaa varoa liiallisia yleistyksiä. Lisäksi on hyvä huomioida, että kulttuurit ovat muuttuvia. Ihmisillä voi olla erilaisia kulttuurisia identiteettejä.^{xiii} Se, mitä jonkin kulttuuritaustan ihmiset pitävät heidän kulttuuriinsa kuuluvana, myös muuttuu ajan myötä. Kulttuuriset käsitykset vaihtelevat myös muuttajan koulutustaustan ja lähtöalueen mukaan.^{xiii}

Elämän värit -ryhmässä on hyvä pysähtyä keskustelemaan, mitä osallistajat itse kokevat osaksi omaa tai lähtömaansa kulttuuria ja millaista heidän mielestään on elää kahden kulttuurin välissä. Tärkeää on huomioida osallistajat kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti. Jokainen ihminen nähdään oman kulttuurinsa ja tilanteensa asiantuntijana^{xiv}.

Maahanmuuttajataustaisissa perheissä lapsen paikka kahden kulttuurin välissä voi tuntua joskus vaikealta. Lapselle voi olla vaikeaa liittää uusia kokemuksiaan vanhempien kulttuuriin. Vanhemmat voivat tukea lasta kulttuurin omaksumisessa. Monikulttuurinen perhetausta on lapselle usein voimavara ja rikastava osa elämää, kun lapsi oppii näkemään asioita erilaisten kulttuurien silmin.^{xv} Elämän värit -ryhmissä kannustetaan vanhempia kertomaan perinteistä ja rituaaleista omille lapsille. Kotitehtävissä kannustetaan käyttämään myös toiminnallisuutta, kuten leikkien opettamista lapsille omasta lapsuudesta.^{xvi}



6 VANHEMMAN HYVINVOINNIN JA ARJEN SELVIYTYMISEN TUKEMINEN – TAUSTALLA POSITIIVINEN PSYKOLOGIA JA RATKAISUKESKEISYYS

Tässä luvussa kerrotaan lisää teoreettisista lähtökohdista vanhemman oman hyvinvoinnin tukemiseen. Voimavaralähtöisessä Elämän värit -mallissa ammennetaan leikillisyyden lisäksi positiivisen psykologian, ratkaisukeskeisyyden ja resilienssin tutkimuksesta. Elämän värit -ryhmässä aiheeseen paneudutaan kahdella eri teemakerralla, kun käsitellään vanhemman jaksamista ja voimavaroja sekä arkea Suomessa ja tulevaisuuden unelmia.

Positiivinen psykologia pyrkii edistämään myönteisiä tunteita kuten iloa ja innostusta sekä toivon, kyvykkyyden ja merkityksellisyyden kokemuksia. Ne vaikuttavat tutkitusti selviytymiseen ja hyvinvointiin, lisäävät luovuutta ja tyytyväisyyttä sekä parantavat kykyä kohdata vastoinkäymisiä. Myönteiset tunteet ovat mielenterveyden keskeinen osatekijä, ja niitä voi houkutellessa esiin kiinnittämällä huomiota vahvuuksiin sekä hyviin kokemuksiin ja muistoihin.

Elämän värit -ryhmissä vahvistetaan myönteisiä tunteita paitsi tehtäväkorteilla myös keskustelukorteilla, joissa pyydetään esimerkiksi pohtimaan mitkä asiat ovat hienosti elämässä, kertomaan hyviä muistoja, mitä vastaaja osaa hyvin tai mistä pitää omassa perheessään. Myönteisiä tunteita ja psyykkistä hyvinvointia voi vahvistaa myös Elämän värit -pelin kiitollisuusharjoituksilla (emt.) tai tiedostavalla läsnäololla. Tietoinen läsnäolo on mielen ja kehon tiedostamista ja elämisestä tässä hetkessä. Tietoisen läsnäolon harjoitteiden tavoite on esitellä keinoja rauhoittaa mieltänsä, oppia tarkastelemaan ajatuksia ilman arvostelua ja opetella irtautumaan ajatuksista ja antaa niiden mennä.

Ryhmässä voidaan myös tehdä näkyväksi ja sanoittaa ryhmäläisten pärjäämistä vaikeissakin tilanteissa. Elämän värit -pelissä rohkaistaan esimerkiksi pohtimaan tarinaa tilanteesta, jolloin on ollut rohkea. Tavoitteena on vahvistaa vanhempien omaa resilienssiä: selviytymiskykyä ja kyvykkyyttä. Ryhmässä voi myös ratkaisukeskeisesti pohtia, miten toimia avioerotilanteessa tai uhmaikäisen lapsen kanssa. Näin ei keskitytä vain yksilön omiin voimavaroihin ja edistetään konkreettisia käytännön ratkaisuja.

Ratkaisukeskeisyys ohjaa ajatukset myös tulevaisuuteen ja unelmiin. Ratkaisukeskeisesti pyritään houkuttelemaan esiin vanhemman omia toiveita. Elämän värit -pelissä pyydetään pohtimaan esimerkiksi mitä taikoisi, jos itsellä olisi taikasauva tai miten haluaisi elää elämää kahden vuoden kulluttua. Tällöin voi myös pohtia pieniä ja konkreettisia tavoitteita omassa arjessa.

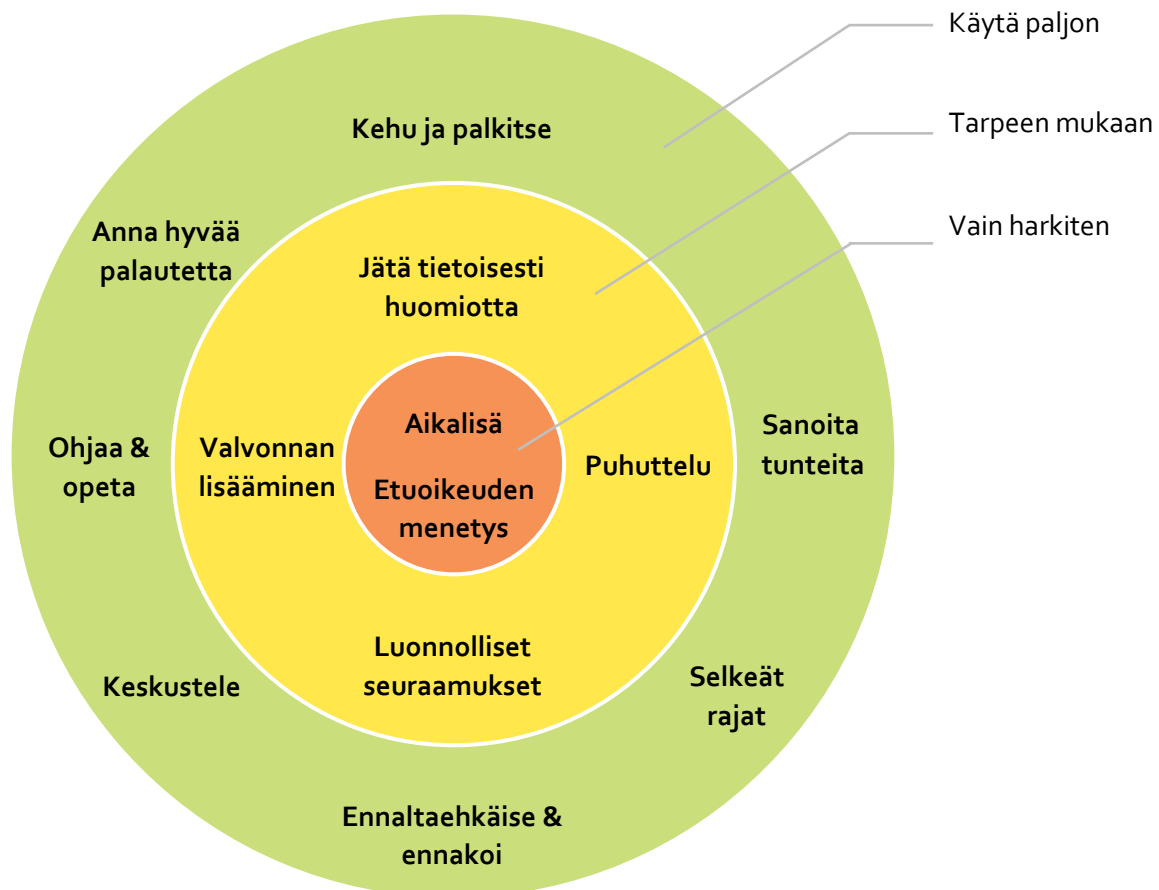
Voimavara- ja ratkaisukeskeisyys kiinnittää huomion yksilön lisäksi myös virallisiin sekä epävirallisiin sosiaalisiin verkostoihin ja tärkeisiin ihmisiin. Ratkaisukeskeisyydessä korostuvat myönteiset ihmissuhteet hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Elämän värit -ryhmissä puhutaan sosiaalisista verkostoista sekä läheisistä ihmissuhteista ja pohditaan mistä saa apua, jos on liian yksinäinen.



7 LÄHTÖKOHTANA POSITIIVINEN VANHEMMUUS JA KASVATUS

Tässä luvussa esitellään positiivista vanhemmuutta ja kasvatusta ja niiden tuomia näkökulmia Elämän värit -toimintamalliin. Elämän värit -ryhmissä tuetaan lapsen/nuoren ja vanhemman suhdetta tarjoamalla tietoa ja työkaluja myönteiseen vanhemmuuteen ja kasvattamiseen. Positiivista vanhemmuutta- ja kasvatusta käsitellään Elämän värit -ryhmässä viidellä eri teemakerralla. Niillä käsitellään myönteistä vuorovaikutusta, kasvatuskeinoja ja nuoren vanhempana toimimista.

Kuvioon 3 on koottu positiivisen kasvatuksen keinoja. Ajatuksena on, että vihreällä alueella olevia keinoja voi käyttää paljon kodin arjessa, keltaisella alueella olevia tarpeen mukaan ja punaisella alueella olevia keinoja vain harkiten.



Kuvio 3 Yhteenvedoa positiivisen kasvatuksen keinoista



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

Myönteinen vanhemmuus

Positiivisen vanhemmuuden ydin on myönteinen vuorovaikutus ja yhteys lapseen eri ikäkausina. Kannustavaan kasvatukseen kuuluu muun muassa lapsen tunteiden tunnistaminen ja niihin rauhallisesti vastaaminen, hyvän huomaaminen, hellyys, läheisyys, leikillisuus, kehuminen ja kiittäminen, lasta arvostava kohtelu ja aikuisen vastuun säilyttäminen.^{xlvii} Positiivisen vanhemmuuden laajaa tutkimusnäyttö vahvistaa sen merkitystä.^{xlviii} Positiivinen yhteys vanhempaan auttaa selviytymään myöhemminkin elämässä ja vaikuttaa monin tavoin lapsen kehitykseen. Se vahvistaa itsetuntoa, tunne-elämän säätelyä, resilienssiä ja sosiaalisia taitoja^{xlix}, parantaa koulumenestystä sekä vähentää riskitekijöiden, kuten perheen kokeman stressin, taloushuolien tai yksinhuoltajuuden vaikutuksia.^l Myönteinen tunnesuhde lapsen kanssa on myös perusta sille, että lapsi on valmis ottamaan vastaan hänelle asetettuja rajoituksia^{li}.

Pelin kysymykset ja tietokortit kannustavat keskustelemaan lapsen mielipiteiden, toiveiden, tunteiden ja ajatusten kuulemisen tärkeydestä. On tärkeää kunnioittaa lapsen ja nuoren omia mielipiteitä ja opettaa lasta ajattelemaan^{lii}. Positiivisen vanhemmuuden keinoista säännöllinen yhteinen aika, kunnioitus ja positiivinen palaute ovat tärkeitä myös nuorten kanssa. Maahanmuuttajien perheissä avoin kommunikaatio teini-ikäisten kanssa on todettu edesauttavan luottamuksen ja emotionaalisen läheisyyden luomisessa^{liii}.

Vanhemman oman hyvinvoinnin vahvistamiseen käytettävät voimavaralähtöiset lähestymistavat kuten leikillisuus tai tietoisien läsnäolon harjoitukset liittyvät myös lapsen ja vanhemman suhteeseen. Esimerkiksi vanhemman läsnäolo auttaa huomioimaan ja kunnioittamaan lapsen tunteita ja ajatuksia tai vanhempi-lapsisuhteessa koettu elämisen ilo auttaa lasta näkemään itsensä positiivisesti^{liiv}.

On tärkeää, että vanhemmat ymmärtävät myös omia lapsuuden kokemuksiaan. Erityisesti huonojen kokemusten siirtyminen omaan vanhemmuuteen vähenee, jos tiedostaa oman lapsuuden vaikutuksia. Tutkimuksissa on todettu, että ilman tällaista itseymmärrystä negatiivinen vuorovaikutus perheessä periytyy helposti sukupolvelta toiselle.^{liv} Elämän värit -ryhmä ei ole terapia-ryhmä, mutta sen aikana voidaan puhua vanhempien omista lapsuuskokemuksista. Pelissä kysytään esimerkiksi, oletko erilainen vanhempi kuin omat vanhempasi olivat. Kokemuksista voi myös löytää voimavaroja omaan vanhemmuuteen ja saada näkökulmia aikaan ja paikkaan eli yhteiskuntaan ja lastenkasvatustapoihin eri ajankohtina.

Positiivisen kasvatuksen keinoja – mitä tehdä kun lapsi ei tottele?

Elämän värit -ryhmissä tarkastellaan tilanteita, jolloin kasvattaminen tuntuu vaikealle ja etsitään yhdessä keinoja siihen, kun lapsi tai nuori ei tottele. Apuna ovat pelin keskustelu- ja tietokortit sekä draamalliset tehtävät (lue lisää draaman käyttämisestä luvusta kymmenen). Ryhmässä voi pyytää vanhempia pohtimaan ja kokeilemaan kotitehtäviä kotona. Tärkeää on kuulla osallistujien omia ajatuksia ja kokemuksia sekä tuoda niiden oheen näkökulmia tietokorteista (lue lisää tietokorttien käyttämisestä luvusta yksitoista). Myös vanhempien toisilleen jakamat vinkit ja yhteinen keskustelu arjen haastavista tilanteista on tärkeää.



Lähtökohtana positiivisessa kasvatuksessa on, että lapsi tarvitsee turvalliset ja johdonmukaiset rajat, jotka aikuinen asettaa ja pitää niistä kiinni. On tärkeää, että lapsi tunnistaa ja tietää miten toimia oikein ja milloin hän rikkoo rajoja. Rajojen asettamisessa huomioidaan lapsen ikä ja varsinkin kouluikäisten lasten kanssa rajoja kannattaa sopia yhdessä ja tarvittaessa joustavasti päivittää niitä tilanteen mukaan.

Positiivisessa kasvatuksessa ei käytetä rangaistuksia, jos lapsi rikkoo rajoja ja yhteisiä pelisääntöjä. Tutkimuksien mukaan rankaiseminen usein vain lisää lapsen impulsiivisuutta, huonommuuden tunnetta ja yksinäisyyttä.^{lvi} Tärkeää on myös tuoda esille, että Suomessa lasten ruumiillinen kuritus on kielletty laissa. Vanhemman tehtävä on opettaa lasta toimimaan oikein, opettaa lapselle uusia taitoja, kasvattaa ongelmanratkaisutaitoja ja antaa keinoja tunteiden hallintaan. Ohjaus, joka tapahtuu empaattisella keskustelulla tuottaa paljon parempia tuloksia, kun jyrkkä kieltäminen tai rangaistukset.^{lvii} Tarvittaessa lasta voi myös puhutella huonosta käyttäytymisestä.

Positiivisen kasvatuksen ydintä on huomata lapsessa hyvä: vahvuudet, onnistumiset ja myönteiset tunteet. Kehua voi myös tekemättä jättämisestä, osittaisista onnistumisista tai hyvästä yritymisestä. Näin voi parhaiten opettaa hyvää käytöstä ja vahvistaa lapsen itsetuntoa.^{lviii}

Positiivisessa kasvatuksessa voi erityisesti leikki-ikäisten kanssa pyrkiä ennakoimaan tilanteita ja yrittää tietoisesti välttää tilanteita, jotka laukaisevat huonoa käyttäytymistä. Joskus voi jättää tietoisesti huomioimatta huonoa käytöstä silloin kun siihen ei ole pakko puuttua. Parhaiten toimii myönteinen palaute asioista, jotka lapsi tekee hyvin.

Lapsen toiminnalla on usein myös luonnollisia seuraamuksia, jotka eroavat rangaistuksista. Seuraamus on lapsen toiminnasta seuraava luonnollinen syy-seuraus-suhde ilman aikuisen vaikutusta. Esimerkiksi kuralätäkössä hyppiminen kastelee vaatteet ja pitää lähteä sisälle.

Muita seuraamuksia kannattaa käyttää valikoivasti. Väliaikainen etuoikeuden menetys on hyvä liittää lapsen toimintaan. Esimerkiksi, jos lapsi ei noudata kotiintuloaikaa, sen voi seuraavalla kerralla siirtää aiemmaksi. Leikki- ja kouluikäiset lapset voivat joskus hyötyä aikalisästä, jonka tavoitteena on auttaa lasta rauhoittumaan ja miettimään omaa toimintaa. Tällöin lapsi aikuisen valvonnassa rauhoittuu hetken turvallisessa paikassa.^{lix}



OSA 2

ELÄMÄN VÄRIT -RYHMÄMALLI JA OHJAAJANA TOIMIMINEN



8 ELÄMÄN VÄRIT -RYHMÄMALLI

Tässä luvussa esitellään tarkemmin Elämän värit -ryhmämallia. *Tiivistelmä toimintamallista liitteenä 1.* Arviointia käsitellään luvussa yhdeksän ja ryhmämallin työkaluja Elämän värit -peliä, draamatehtäviä ja tietokortteja esitellään lisää luvuissa kymmenen ja yksitoista.

Taulukko 3 Tiivistelmä Elämän värit -ryhmämallin vaiheista ja työkaluista

ELÄMÄN VÄRIT -RYHMÄMALLI

Voimavaralähtöinen monikulttuurinen vanhempien keskusteluryhmä, jossa hyödynnetään vertaisuutta ja pelillisyyttä.

Tavoitteena on tukea osallistujia vanhemmuudessa, kielen kehittämisessä ja integroitumisessa suomalaiseen yhteiskuntaan.

ALOITUSVAIHE

- Toiminnan markkinointi ja osallistujien löytäminen
- Osallistujien alkuhaastattelut
- Päätös ryhmään osallistumisesta

TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN

- Elämän värit -asteikolla itsearviointi ja henkilökohtaiset tavoitteet työskentelylle
- Osallistujien omat toiveet ja pelisäännöt sekä ryhmän yhteiset tavoitteet työskentelylle

12 TEEMAKERTAA

- Tutustuminen ja toiminnalliset harjoitukset
- Elämän värit -pelin keskustelukortit ja tehtäväkortit
- Tietokortit (tutkimus & laki)
- Vinkkejä kotona kokeiltavaksi
- Tietomonisteita eri kielillä ja selkokielellä
- Todistus ryhmään osallistumisesta

ARVIOINTI

- Elämän värit -asteikon toistaminen
- Tapaamiskertojen jälkeen prosessimittari
- Ryhmän ohjaajien yhteinen reflektointi
- Ryhmän loppuarviointi



Kenelle ryhmä on tarkoitettu?

- Elämän värit on tarkoitettu vanhemmille, joilla on alle 18-vuotiaita lapsia. Osallistujien taustat ja tilanteet voivat olla heterogeenisiä. On hyvä varmistaa, että samaan ryhmään osallistuvien tilanteet ovat riittävän samankaltaisia vertaistuen syntymiseksi.
- Ryhmä ei sovellu vanhemmille, joilla on vaikeita ja akuutteja ongelmia, esimerkiksi vakava lapseen kohdistuva väkivalta, tiedossa oleva vanhempien keskinäinen väkivalta tai vanhemman hoitamaton akuutti mielenterveyden häiriö tai päihdeongelma.
- On suositeltavaa, että Elämän värit -ryhmät toteutetaan sukupuolisensitiivisesti: äideille ja isille omina ryhminä. Näin aiheista voidaan keskustella vapaammin. Ryhmään voivat osallistua myös yksinhuoltajat tai vain toinen vanhemmista.
- Jos vain toinen vanhemmista osallistuu ryhmään, on mahdollista, että kasvatukseen ja perhe-elämään liittyvät erimielisyydet voivat lisääntyä puolisoiden välillä. Tämä tulee ottaa puheeksi ryhmään osallistujien kanssa ja tarvittaessa ohjata saamaan tukea muun muassa perheen yhteisten kasvatuslinjausten löytymiseksi.
- Suositeltava ryhmäkoko on 6–8 vanhempaa. Ryhmäkoossa on hyvä huomioida, että usein joku keskeyttää ryhmän. Ryhmä on suljettu ryhmä, johon voi tulla mukaan uusia osallistujia vielä ensimmäisillä kerroilla.
- Osallistujilla on oltava riittävä suomen kielen taito, sillä ryhmässä työskennellään suomeksi. Jos ryhmässä on samaa kieltä puhuva vertaisohjaaja tai tapaamisilla käytetään ammattitulkia, voi heikommallakin kielitaidolla osallistua ryhmään.
- Vanhempien soveltuvuus ryhmään on arvioitava huolellisesti ja tapauskohtaisesti. Tärkeää on, että vanhempi on motivoitunut osallistumaan ryhmään ja sitoutuu osallistumaan kaikkiin tapaamiskertoihin. Ryhmän vetäjät haastattelevat osallistujat ennen ryhmään osallistumista ja kertovat tarkemmin ryhmän sisällöistä. Alkuhaastatteluissa voidaan antaa etukäteisinfoa, kartoittaa osallistujien omia toiveita ja mahdollisuuksia sitoutua ryhmäprosessiin. Ne tarjoavat mahdollisuuden myös tutustua jo ennen ryhmää. *Liitteestä viisi löytyy malli haastattelurungosta.*
- Vanhemmille on ennen ryhmän alkua tehtävä selväksi, että jos ryhmätapaamisissa ilmenee merkittävää huolta lapsen tilanteesta, joka ei aiemmin ole ollut viranomaisten tiedossa, johdattaa se lainsäädännön mukaisesti jatkotoimenpiteisiin. Vanhemmille kerrotaan, että toimenpiteet tehdään mahdollisuuksien mukaan yhteistyössä vanhempien kanssa ja nimenomaan lapsen parasta ajatellen.



Ryhmän kokoaminen ja mainostaminen

- Ryhmän suunnittelu ja kokoaminen kannattaa aloittaa hyvissä ajoin. Vaikuttavalla tiedottamisella on suuri merkitys osallistujien rekrytoinnin onnistumisessa.
- Markkinointimateriaalia on hyvä olla sekä vanhemmille että ryhmään ohjaaville työntekijöille. Mahdollisuuksien mukaan markkinointimateriaalia on hyvä olla saatavilla yleisimmillä ryhmäläisten puhumilla kielillä. Ryhmän kokoamisvaiheessa ryhmää voi esitellä [Elämän värit -videon](#) avulla. *Liitteenä on esitemalli (liite 2) sekä infokirje osallistujille (liite 3) ja työntekijöille (liite 4).*
- Ryhmään motivoimisessa asiakkaiden omilla vastuutyöntekijöillä on tärkeä rooli. Joskus asiakkaan kanssa on keskusteltava useita kertoja, että asiakas ehtii pohtia mitä hyötyjä ryhmään osallistumisesta hänelle voi olla. Mahdollisuuksien mukaan työntekijöille kannattaa kertoa ryhmätoiminnasta, näin he osaavat motivoida asiakkaita siihen paremmin. Myös yhteistyökumppaneille on hyvä tiedottaa hyvissä ajoin. Ohjaajat voivat myös vierailla erilaisissa tapahtumissa tai asukastaloissa kertoakseen ryhmistä.

Päätös osallistumisesta ryhmään

- Jos ryhmä järjestetään sosiaalihuollon palveluna, tehdään ryhmätoimintaan osallistumisesta päätös (esimerkiksi SHL 28 §, muut sosiaalipalvelut).

Elämän värit -ryhmän sisältö

- Elämän värit -ryhmä kestää 12 viikkoa ja kokoontuu kerran viikossa 3 tuntia.
- Ryhmässä on teemakertoja, joissa käsitellään voimavara- ja ratkaisukeskeisesti vanhempien omaa jaksamista, positiivista vanhemmuutta ja lapsen hyvinvointia tukevia kasvatuskäytäntöjä, perhe-elämää ja lapsen kasvattamista kahdessa kulttuurissa, parisuhteen rooleja sekä arkea ja elämää Suomessa. Teemakerrat ja niiden tarkemmat sisällöt löytyvät luvusta viisi-toista.
- Tapaamiskerroilla pelataan [Elämän värit -peliä](#), keskustellaan, tehdään toiminnallisia tehtäviä, pidetään tietoisukuja sekä annetaan kotiin pohdintatehtäviä ja mahdollisuuksien mukaan tietomateriaaleja omalla äidinkielellä.
- Ryhmäkertojen sisältöjä kannattaa valita osallistujien toiveiden pohjalta. Ryhmän alussa luodaan yhteiset pelisäännöt ja ryhmän yhteiset tavoitteet.
- Ryhmään osallistujille voidaan antaa todistus ryhmään osallistumisesta (*liite 6*).



Ryhmän ohjaajat ja työaika

- Elämän värit -ryhmässä on hyvä olla kaksi ammattilaisohjaajaa ja mahdollisuuksien mukaan vertaisohjaaja. Ohjaajalla on kaksoisrooli: hän on sekä osallistuja että ohjaaja. Lue lisää ohjaajan roolista luvusta 12 sekä vertaisohjaajan roolista ja tehtävistä luvusta 13.
- Ohjaajat voivat täydentää toistensa osaamista. Ainakin toisella ammattilaisohjaajista on hyvä olla ammatillista tietoa ja osaamista perhe-, ja kasvatustieteissä. Suositeltavaa on myös kokemus ryhmien ohjaamisesta sekä ymmärrys maahan muuttaneita perheitä koskevista erityisyyksistä.
- Ennen ryhmää on hyvä suunnitella, miten järjestetään ryhmän ohjaajien tuki. Se voi olla työparin tukea, esimiehen tukea tai mahdollinen työnohjausta.

Ennen ryhmää

- Ohjaajien kannattaa ennen ryhmää perehtyä ryhmämallin teoreettiseen ja menetelmälliseen viitekehykseen, ryhmämalliin ja työvälineisiin sekä tutustua ohjaajaporukalla ja sopia työnjaoista. Myös vertaisohjaaja on tärkeää perehdyttää ryhmän sisältöihin.
- Ennen ryhmää työaika kuluu markkinointiin asiakkaille, asiakkaiden yhteydenottoihin ja ilmoittautumisten vastaanottamiseen, alkuhaastatteluihin (1 tunti /asiakas) sekä käytännön asioiden hoitamiseen (tilat, tarvikkeet, materiaalsen tulostaminen ja lastenhoito) sekä ryhmäkertojen suunnitteluun tämän oppaan pohjalta.

Ryhmän aikana

- Työaika kuluu yhdeltä työntekijältä noin yksi työpäivä viikosta: aikaa kuluu tapaamisten valmisteluun (ohjelma, tarvikkeet ja tarjottavat), muistutustekstiviestien lähettämiseen osallistujille, ryhmätapaamisiin kerran viikossa (3 tuntia) ja purkuun (noin 2 tuntia).
- Tapaamiskerran päätteeksi kannattaa varata noin puoli tuntia aikaa, jotta osallistujilla olisi mahdollisuus jäädä keskustelemaan ohjaajien kanssa heitä askarruttavista asioista. On myös tärkeää varmistaa, että vanhemmat eivät jää tunteidensa ja reaktioidensa kanssa yksin.
- Ryhmäkertojen reflektointi yhdessä työparin kanssa auttaa ohjaamaan ryhmää samansuuntaisesti ja ottamaan huomioon osallistujien palaute. Ryhmän aikana ohjaajat kirjaavat asiakastietojärjestelmään lyhyet kirjaukset osallistumisesta.

Muut tarvittavat resurssit

- Tarvitaan tila, jossa on riittävästi tilaa pelata ja tehdä toiminnallisia tehtäviä. Sijainti on hyvä olla toimivien liikenneyhteyksien varrella ja on hyvä selvittää, tarvitsevatko osallistujat rahaa matkakuluihin. Lastenhoitoa varten tarvitaan lastenhoituhuone.



- Kustannuksia tulee lastenhoidon järjestämisestä, tarjoiluista, toimistotarvikkeista (kts. luku 14), vertaisohjaajan palkkioista sekä mahdollisista tulkkikuluista.
- Elämän värit -pelin (pelilauta, kysymys- ja tehtäväkortit ja peliohjeet) voi tulostaa maksutta osoitteesta www.socca.fi/elamanvaritpeli. Sivuilta löytyy myös ohjeet pelin painattamiseen. Lisäksi tarvitaan noppa.

9 ARVIOINTI ELÄMÄN VÄRIT -MALLISSA

Elämän värit -asteikon avulla osallistujien itsearviointi ja tavoitteet työskentelylle

Jokainen osallistuja täyttää ryhmän alussa Elämän värit -itsearviointiasteikon (*liite 7*), jonka avulla arvioidaan omaa tilannetta asteikolla 1-10 suhteessa omaan hyvinvointiin, lasten kasvatukseen, parisuhdeasioihin, ihmissuhteisiin sekä elämään ja kansalaisuuteen Suomessa sekä suomen kielien taitoon. Asteikkoon asiakas kirjaa myös omia konkreettisia tavoitteitaan näihin osa-alueisiin ja laatii omat henkilökohtaiset tavoitteet työskentelylle.

Asteikkoa voidaan käyttää sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä. Asteikko täytetään työskentelyn alussa ja lopussa. Ryhmässä asteikko voidaan täyttää jo alkuhaastattelussa tai ryhmän ensimmäisillä kerroilla. Kielitaidon mukaan asteikon voi täyttää itsenäisesti tai yhdessä ohjaajien kanssa. Vertaistulkkausta tai tulkkia voi hyödyntää tarvittaessa.

Asteikon täyttämiseksi kannattaa varata rauhallinen tila ja aikaa. Asteikko voi toimia psykososiaalisena työvälineenä ja keskustelun aloittajana: se voi tuottaa paljon tietoa asiakkaan elämäntilanteesta ja omista tavoitteista.

Ryhmän lopussa itsearviointiasteikon täyttäminen kertoo ryhmän vaikutuksista asiakkaan elämään. Asiakkaan luvalla itsearviointiasteikko voidaan tallentaa asiakastietojärjestelmään.

Ryhmän lopussa tarpeen mukaan järjestetään yhteistapaaminen asiakkaan, oman työntekijän ja ryhmän ohjaajan kanssa. Tapaamisessa voidaan arvioida tavoitteiden toteutumista, jatkotuen tarpeita sekä tuoda esiin vanhempien voimavaroja.

Asteikko voi toimia seurannan apuvälineenä koko asiakasprosessin aikana, kun sen täyttää uudestaan työskentelyn aikana.

Ryhmäprosessin arviointi

Ryhmässä on tärkeää tukea osallistujien osallisuutta koko prosessin arvioinnissa. Näin ohjaajat saavat tärkeää tietoa prosessin vaikuttavuudesta ja mahdollisista muutostarpeista työskentelyssä. Arviointi auttaa suunnittelemaan ryhmäkertoja tarpeita vastaaviksi.

Ryhmän alussa luodaan yhteiset tavoitteet ja niiden sekä yksilöllisten tavoitteiden pohjalta painotetaan ryhmässä osallistujille tärkeitä teemoja. Yhteisiä tavoitteita kannattaa pysähtyä arvioimaan suullisesti jo ryhmän puolivälissä.

Pilottiryhmissä käytettiin yksinkertaista Duncan ym. (2003) kehittämää näyttöön perustuvaa [työskentelysuhteen arviointi \(GSRS\)-mittaria](#). Group Session Rating Scale (GSRS) eli ryhmäistuntojen arviointimittari soveltuu yhteistyön ja työskentelysuhteen jatkuvaan seurantaan. Mittaria voi hyödyntää yksilö (SRS) - sekä ryhmätyössä (GSRS). Mittarista löytyy kieliversiota, joiden käyttöön tarvitaan lisenssi. Lisätietoja täältä: www.scottdmiller.com

Tärkeää palautteen antamiselle on luoda myönteinen ilmapiiri. Asiakkaat tarvitsevat rohkeutta ilmaistakseen, mitä he todella ajattelevat. On hyvä kertoa, että ohjaajat ovat kiinnostuneita kokemuksista ja pienistäkin parannettavista asioista. Mittaristoa käyttämällä vuorovaikutus voi parantua ja työskentelyä on mahdollista suunnata paremmin vastaamaan tavoitteita.^{lx}

Mittari on helppo ja nopea täyttää. Mittari muodostuu neljästä janasta, joita ovat työskentelysuhde, keskustelun aiheet, työtavat/menetelmät ja yleinen tunnelma. Janan toinen pää edustaa myönteistä kokemusta ja toinen vastaavasti kielteistä ääripäätä.

Asiakkaat ja työntekijät täyttävät mittarin jokaisen ryhmäkerran lopuksi. Ohjaaja kerää mittarit ja kertoo anonyymisti yleisellä tasolla miltä arviointi näyttää. Muut osallistujat eivät näe toistensa arvioita. Lopuksi keskustellaan, miten ryhmäkerta meni ja mitä voidaan tehdä toisin seuraavalla kerralla.

Vaihtoehtoisesti jokaisen kerran päätteeksi voi käyttää toiminnallista arviointia, kuten [kehä-tai jana-arviointia](#). Tällöin ohjaajat tekevät etukäteen väitteitä, joihin ryhmäläiset ottavat kantaa. Väitteet voivat koskea pelaamista, keskustelunaiheita, ohjaajan työskentelyä tai ryhmän tunnelmaa. Väitteiden kohdalla voi pysähtyä keskustelemaan. Tällöin palaute kannattaa dokumentoida hyvin.

Ryhmässä voi käyttää myös anonyymiä palautelaatikkoa, jonne osallistujat voivat kirjoittaa palautetta ja toiveita ryhmän aiheista.

Ryhmäprosessin lopuksi osallistujat antavat palautetta myös nimettömällä lomakkeella (*liite 8*).

Ohjaajien yhteinen reflektointi ja prosessin arviointi

Ohjaajien ja vertaisohjaajien kannattaa sopia muutama seuranta- ja arviointitapaaminen ryhmäprosessin aikana. Näin voidaan ottaa osallistujien palaute huomioon seuraavalla ryhmäkerralla, tarvittaessa syventää käsiteltäviä teemoja, arvioida ohjaamista ja vastata ryhmäläisten toiveisiin. Ohjaajien tehtävänä on arvioida ryhmän toimivuutta ja vuorovaikutusta sekä mahdollisia haitta-vaikutuksia^{lxi}. Taulukossa 3 on esimerkkikysymyksiä ohjaajien keskinäisen arvioinnin tueksi.

Apuna voi myös käyttää ryhmän ohjaajien päiväkirjaa, johon voi kirjata ylös havaintoja ja omia ajatuksia.



KYSYMYKSIÄ OHJAAJIEN KESKINÄISEN ARVIOINNIN TUEKSI

- Miten ohjaaminen on sujunut?
- Miten ryhmän rakenne ja aikataulutus toimivat?
- Miten ohjausvastuu on jakautunut?
- Mikä on toimivaa ja mitä voi parantaa?
- Huomioidaanko kaikki ryhmäläiset tasapuolisesti?
- Osallistuvatko kaikki yhteiseen toimintaan ja keskusteluun?
- Millainen on ryhmän dynamiikka?
- Onko syntynyt ristiriitatilanteita ja miten ne on käsitelty?
- Miten toisten käyttämiin puheenvuoroihin reagoidaan?
- Millaista palautetta osallistujat antavat?
- Mitä muutoksia voisi palautteen pohjalta tehdä?
- Mihin ryhmän keskusteluihin tai teemoihin olisi hyvä palata?

10 ELÄMÄN VÄRIT -PELI JA DRAAMATEHTÄVÄT TYÖVÄLINEINÄ

Elämän värit -pelin käyttäminen ryhmässä

- Ohjaajat järjestävät ennen ryhmän alkua pelin korttipakkoja niin, että päälle valikoidaan tietyt pelikortit teemakertojen mukaisesti. Ryhmäkerrat on suunniteltu niin, että ryhmän alussa keskitytään tutustumiseen.
- Pelaamiseen kannattaa varata kunnolla aikaa. Pelatessa oman vuoronsa alussa pelaaja heittää nopaa. Nopan silmäluku osoittaa, minkä kortin pelaaja nostaa. Kun kortti on nostettu, pelaaja vastaa siinä annettuun kysymykseen tai suorittaa kortissa olevan tehtävän. Tehtäviä voidaan tehdä koko ryhmän kanssa.
- Peli rohkaisee puhumaan, se tuottaa paljon tunnepitoisia muistoja ja tarinoita elämästä ja innostaa keskustelemaan. Käytännössä pelissä ei voi vastata väärin. Pelin voittaminen ryhmän aikana ei ole pääasia.
- Joskus peliä on mukava pelata myös nopeammalla tahdilla ja säädellä etenemisvauhtia. Se luo jännitystä ja vaihtelevuutta ryhmään.
- Pelatut kortit poistetaan pakoista pelikerran jälkeen.
- Joillakin ryhmäkerroilla voidaan pelikortteja nostaa myös pussista esimerkiksi vain Lapsi Suomessa kortteja, jos halutaan painottaa tämän teeman käsittelyä.

Draamatehtävät Elämän värit -pelissä

On todettu, että draamaharjoitteet sopivat maahanmuuttajaryhmiin hyvin, sillä monissa kulttuurissa painotetaan suullista ja tarinallista ilmaisua kirjoitetun ja faktapohjaisen tiedon sijaan. Draamatehtävissä hyödynnetään kuvitteellisiin maailmoihin, rooleihin ja tilanteisiin eläytymistä eri keinoin.^{lxii} Draamalle tyypillistä on toiminnallisuus, ilmaisullisuus, fyysisuus, vuorovaikutteisuus ja spontaanisuus^{lxiii}.

Elämän värit -pelin tehtävissä hyödynnetään monenlaisia draamaharjoituksia:

- 1) Heikommalla kielitaidolla onnistuvat hyvin draamaharjoitteet, joissa ei tarvita kieltä^{lxiv}. Pelissä on muun muassa pantomiimeja ja patsasharjoituksia.
- 2) Ryhmän päästyä pidemmälle voidaan ottaa mukaan myös pelin draamatehtäviä, joissa pyritään kuvitteellisen tilanteen avulla etäännyttämään osallistujia todellisista kokemuksista.



Pelissä tällaisia tehtäviä ovat muun muassa: *näytelkää kuviteltu riitatilanne naapurin kanssa, kerro tarina kuvan henkilöstä tai näytelkää jokin hankala tilanne perheessä*. Tällaiset draamatehtävät vievät enemmän aikaa, mikä on hyvä huomioida ryhmäkerran suunnittelussa.

Ohjaajalle turvallisinta on käsitellä tarinoita nykyhetkestä tai tulevaisuudesta, riittävän yleisiä ja samaistuttavia teemoja sekä käyttää etäännyttämisen taktiikkaa ja kuvitteellisia tilanteita **lxv**. Etäännyttäminen sopii erityisen hyvin arjen ongelmallisten tilanteiden käsittelyyn, koska se voi estää osallistujia kokemasta tarinaa liian henkilökohtaisesti.

Draaman tekeminen pitää olla aina täysin vapaaehtoista, mutta ohjaaja voi innostaa työskentelyyn. Draamaharjoitteet kuvitteellisista tilanteista voivat olla mahdollisuus käydä vapaampaa keskustelua arjen haastavista tilanteista. Tavoitteena on pohtia erilaisia näkökulmia ja ratkaisuja tilanteeseen. Draamaharjoitukset voivat myös antaa uudenlaisia näkökulmia voimavaroihin.

Draamaharjoituksiin voi osallistua koko ryhmä ja osa voi toimia yleisöstä ”neuvonantajina”. Harjoitteen aikana roolin esittäjällä on lupa kysyä neuvoja tai repliikkejä yleisöltä.

Draamassa näyttelemisen jälkeen on tärkeää olla lopetus ja jäsentelyvaihe. Lopetusvaiheessa reflektoidaan tilannetta ja miten tilanteissa olisi voinut toimia. On mahdollista myös näyttellä tilanne uudestaan niin kuin tilanteen olisi haluttu menevän. Ryhmäkerran lopuksi on hyödyllistä arvioida, miltä draamatehtävät tuntuivat ryhmässä.

Tässä esimerkki ryhmässä käsitellystä tehtäväkortista: ”Esitä nuorta, joka lähtee salaa vanhemmiltaan ulos ja vaihtaa hississä vaatteet. Keskustelkaa nuorten kasvattamisesta.”

”Yksi pelaaja esitti ja heittäytyi hauskasti nuoren rooliin ja meni hissillä vajoten maan rajaan. Muut esittivät sukulaisia ja perhettä, jotka varottelivat menemisistä ja pyysivät olemaan kiltti. Esittäjä sanoi, että hän olisi halunnut olla juuri tällainen nuori. Häntä kasvatettiin kiltiksi tytöksi. Aina piti vain tehdä niin kuin muut sanoo. Nyt tuntui jotenkin vapauttavalta, kun sai esittää toisenlaista roolia. Keskustelimme siitä, jos oma lapsi lähtee ulos ja vaihtaa vaatteet hississä. Mistä silloin voi olla kyse ja miten nuoria voi tukea?

– ryhmän ohjaajan päiväkirjamerkintä



11 TIETOKORTIT JA NIIDEN KÄYTTÄMINEN

Tässä luvussa annetaan vinkkejä ryhmän ohjaajille tutkimus- ja lakitietoon pohjautuvia tietokorttien käyttämisestä ammatillisen tiedon ja kokemusten rinnalla. Tietokortit liittyvät lapsen kasvatukseen sekä parisuhde- ja perhekysymyksiin. Ohjaajien kannattaa tutustua kortteihin ennen niiden käyttämistä ja merkitä esimerkiksi tarralla pelin keskustelukortit, joihin tietokortit liittyvät.

Erilaisia tapoja käyttää tietokortteja

Tietokortit on hyvä esitellä alussa osallistujille ja kertoa niiden käyttämisestä osana työskentelyä.

Tietokortteja voi käyttää eri tavoilla:

- 1) Tietokorteista voi keskustella joko pelin aikana tai pelaamisen jälkeen.
- 2) Tapaamiskerran alkuun voi tuoda tietokortin, jonka kysymystä käsiteltiin edellisellä kerralla.
- 3) Lapsi Suomessa -tietokorteissa on kotona kokeiltavia tehtäviä, joita voi kannustaa kokeilemaan kodin arjessa lasten ja puolison kanssa. Tehtävien tekeminen on vapaaehtoista. Osallistujien kokemuksiin kotitehtävästä on hyvä palata seuraavan tapaamiskerran alussa.
- 4) Lisäksi ryhmäkerroilla voi antaa eri kielillä tietomonisteita kotiin (kts. teemakerrat luku 15). Kotitehtävien ja tietomonisteiden avulla pyritään vahvistamaan molempien vanhempien sekä lasten välistä vuorovaikutusta ryhmäkertojen välillä.

Tietokortteja kannattaa antaa kaikille osallistujille omiin kansioihin.

Tietokorttien käyttämiseen on hyvä varata kunnolla aikaa, sillä kortit ovat suomeksi. Tietokortteja ei kannata käsitellä yhdellä ryhmäkerralla liian montaa.

*Tietokortit tukevat peliä. Tietokorttien antamat vinkit ovat hyödyllisiä. Niistä saa tietoa, miten toimia, kun on ongelmia lapsen kanssa. Lapset ovat syntyneet täällä ja ollaan kahta kansalaisuutta. Tosi tärkeää.
- osallistuja äitien pilottiryhmässä*

Tietokortit puheeksi ottamisen tukena ja osana voimaannuttavia keskusteluja

Tietokorttien avulla pyritään tuomaan neutraali ulkopuolinen näkemys mukaan keskusteluun. Niiden avulla voidaan ottaa puheeksi asioita ja avata käsittelyyn erilaisia teemoja ja näkökulmia.



Tietokortit mahdollistavat yleisellä tasolla keskustelun, ja ne voivat parhaimmillaan myös auttaa puhumaan sensitiivisistä aiheista.

Tärkeää on kuulla osallistujien omia ajatuksia ja kokemuksia sekä tuoda niiden oheen näkökulmia tietokorteista. On syytä välttää tietokorttien käyttämistä lisäämään osallistujien huonommuuden tai syyllisyyden tunnetta. Tietokortit voivat myös auttaa normalisoimaan ja selittämään tutkimustiedon valossa arjessa koettuja tilanteita. Yhdessä voi myös pohtia millaisia pieniä ratkaisuja ja toisin toimimisen tapoja voisi löytyä. Tärkeää on vahvistaa vanhemman omaa toimijuutta ja antaa myös positiivista palautetta haastavassa elämäntilanteessa selviämisestä.

12 OHJAAJAN ROOLIT ELÄMÄN VÄRIT -RYHMÄSSÄ

Tässä luku täydentää lukua neljä pelillisyyttä ja leikillisyyttä menetelminä tarkastelemalla pelillisyyttä ja leikillisyyttä ohjaajan näkökulmista. Luvussa käsitellään ohjaajan erilaisia rooleja ryhmässä ja mitä ne vaativat ohjaamiselta.

Ohjaajalla on erilaisia rooleja

Ohjaajalla on Elämän värät -ryhmissä kaksoisrooli: osallistujana sekä ryhmän vetäjänä. Ajatuksena on olla läsnä ihmisenä ihmiselle, heittää viranomaisrooli sivuun ja asettua ohjaajan roolissa samalle viivalle asiakkaiden kanssa, kuitenkin ohjaajan vastuuta unohtamatta.

Taitava ohjaaja osaa ottaa kaksi roolia tässä, osallistujan roolin ja ammattilaisen roolia, ja voi vaihtaa roolia. Pitäisi osata vaihtaa, milloin minä olen täällä osallistuja ja milloin ohjaaja. Me tullaan matalammaksi, samalle tasolle kuin osallistujat.
- ryhmän ohjaaja

Ohjaaja yhtenä pelaajana

Ohjaaja pelaa yhdessä osallistujien kanssa – se luo tasa-arvoista kohtaamista ja luottamuksellista ilmapiiriä. Pelatessa ohjaajan kannattaa heittäytyä aitona ihmisenä keskusteluun ja tehtäviin.

Toiminnallinen työskentely edellyttää ryhmän ohjaajalta ja osallistujilta usein uskaltautumista pois totutusta ja turvalliseksi koetusta. Ohjaajan on hyvä pohtia omaa rooliaan, ohjaustyyliään ja sitä, minkälaiset valmiudet hänellä ovat käyttää toiminnallisia harjoitteita ryhmässä ^{lxvi}.

Pelissä ohjaaja jakaa myös omia kokemuksia. On hyvä pohtia millaisten kokemusten kertominen voisi edesauttaa ammatillisesti. Lähtökohtaisesti on hyvä muistaa, että ohjaaja ei ole ystävä, vaan työntekijä. Ohjaaja ei voi esimerkiksi avautua ongelmistaan samalla tavalla kuin asiakasosallistujat. Kokemuksia voi myös eritellä ja sanoa, että ”vanhempana tai puolisona ajattelen näin ja työntekijänä näin”.

Työntekijöillä voi olla merkittävä rooli suomalaisen arkielämän ja tapojen avaamisessa. Kokemusten jakaminen ja omalla persoonalla tehty työ voi avata kohtaamiseen uusia mahdollisuuksia. Elämäkokemuksia arvostetaan ammatillisen tiedon rinnalla.

Monikulttuurisissa ryhmissä, jos kertoo omaa kokemusta, aina luottaa ja avautuu, kun saa toisen kokemuksen. Ei vain riitä ammattilainen, mutta myös jos olet henkilö, joka on kokenut. Silloin tulee hyvä luottamus. – osallistuja äitien pilottiryhmässä



Ohjaajan tehtäviä ryhmän vetäjänä

Ohjaajien tehtävänä on luoda tapaamiselle turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Tärkeää on tehdä pelisäännöt, ohjelmarunko ja mahdollisia rutiineja, jotka toistuvat jokaisella ryhmäkerralla. Rutiineja voivat olla kuulumiskierros tai lopettaminen aina samalla tavalla palautteen antamiseen. Myös pelin ja muiden työkalujen esittelemine luo selkeyttä ja turvallisuutta. Ohjaaja pitää myös huolta aikataulussa pysymisestä ja tauoista.

Tärkeää on rauhallinen läsnäolo ja kuunteleminen. Ohjaajien on tärkeää osata antaa tilaa ja aikaa osallistujien osallistua. Pitää huolehtia siitä, että kaikki saavat puheenvuoroja. Joskus kulttuurien välisessä viestinnässä kunnioitus ohjaajaa kohtaan voi näkyä niin, että ollaan hiljaa. Ohjaaja voi rohkaista hiljaisempia osallistujia.

Taitava ohjaaja käyttää eri työvälineitä: peliä, tietokortteja ja tehtäviä sekä vertaistukea niin, että syntyy turvallinen tila jakaa kokemuksia, keskustella ja pohtia käytännön ratkaisuja arjessa. Tärkeää on ohjaajan ratkaisukeskeinen työote (kts. lue lisää luvusta kuusi).

Ohjaaja vie keskustelua eteenpäin ja pelaamisen ohessa sujuvoittaa pelin etenemistä esimerkiksi lisäkysymyksillä tai tarvittaessa auttamalla kysymyksiin vastaamisessa tai tehtävien tekemisessä.

Omassa viestinnässä on hyvä pyrkiä selkeyteen ja konkreettisuuteen. Jos joku osallistujista ei ymmärrä jotakin, on tärkeää että muut tulkkaavat ja auttavat. Asioiden kertominen selkokielellä on myös tarpeellista.

Hyvä tilannetaju, joustaminen tilanteen mukaan ja vapaaehtoisuus korostuvat pelatessa. Jos pelaaja ei halua vastata kortissa esitettyyn kysymykseen, hän voi nostaa pakasta uuden kortin ja vastata siihen sen sijaan. Tehtäviä voi myös soveltaa. Aina ei leikillisuus ole sopiva lähestymistapa, esimerkiksi surullisena ja ahdistuneena pelaaminen voi olla vaikeaa.

Kaikilta ohjaajilta joustavuus, kun tulee tehtävä, jota ei voikaan toteuttaa niin kuin on ajateltu, että pystyy hoitamaan tilanteen sulavasti. - ryhmän ohjaaja

Ohjaajien taitoa on myös rajata keskustelua ja auttaa pysymään käsiteltävässä aiheessa. On tärkeää osata säädellä, milloin pysähdytään keskustelemaan ja milloin mennään eteenpäin. Ryhmässä keskustelua voi syntyä hyvin paljon ja ryhmä voi olla hyvinkin energinen ja eloisa. Usein myös osallistajat toivovat, että ohjaaja ottaa roolia keskustelun johtamisessa.

*Hyvä, että kaikki saa vastata. Keskustelu voisi olla kuitenkin lyhyempi. Rajaaminen on tärkeää. Keskustelu siirtyy helposti muihin asioihin ja ohjaajan rooli on auttaa pysymään asioissa.
– osallistuja äitien pilottiryhmässä*



Ammattilaisella on myös hyvä olla taitoa fasilitoida keskustelua niin, ettei kukaan jyrää omilla mielipiteillään. Pelin aihepiirit voivat herättää kiivasta keskustelua ja vahvoja mielipiteitä. Toisinaan voi syntyä erimielisyyksiä ja väärinkäsityksiä.

Ohjaaja voi tarvittaessa kerrata ryhmän yhdessä tekemiä pelisääntöjä ja pyrkiä aktiivisesti lisäämään suvaitsevaisuutta ja arvostusta erilaisia ajatuksia ja elämäntapoja kohtaan. Tärkeä periaate ryhmässä on monimuotoisuus ja yhdenvertaisuus, joka liittyy kulttuurin ja etnisyyden lisäksi mm. terveyteen, vammaisuuteen, sukupuoleen, sukupuoliseen suuntaukseen, ikään, erilaisiin ideologioihin ja mielipiteisiin. Tavoitteena on moniääninen vuoropuhelu ja erilaisten näkökulmien kunnioittaminen.

Jos tulee esimerkiksi mielipide uskonnosta, niitä tuli paljon. Voi puhua, että olemme täällä keskustelemassa ja jokaisella on oma mielipide ja pitää kunnioittaa jokaisen omaa näkemystä.
- ryhmän ohjaaja

Ristiriidat olisi hyvä käsitellä osapuolten kesken, eikä koko ryhmän kuullen. Tarvittaessa ristiriitatilanteita voidaan käydä läpi tulkin avulla. On myös hyvä huomioida, että ryhmän normaaleihin kehitysvaiheisiin kuuluu konflikteja ja jäsenten keskinäisiä ristiriitoja ennen yhteistyövaihetta ja turvallisuuden tunteen kasvamista ryhmässä. Tärkeää on käsitellä konfliktit kunnolla, silloin ne puhdistavat ilmaa ja lisäävät luottamusta ja turvallisuutta ryhmässä.^{lxvii}

Ohjaajat tarjoavat tietoa kysymyksiin, joita vanhemmat nostavat keskustelussa esiin. Ohjaajat voivat tuoda esille uusia näkökulmia ja esimerkkejä sekä kertoa lainsäädännöstä, palveluista ja yhteiskunnasta.

Ohjaajalta tarvitaan myös rohkeutta ottaa puheeksi asioita. Tärkeää on kertoa tasa-arvoon ja ihmisoikeuksiin liittyvistä periaatteista. Elämän värit -pelin ja tietokorttien avulla voidaan ottaa puheeksi ja avata sensitiivisiäkin aiheita myös yleisellä tasolla.

Miten toimia kunnioittavasti ja loukkaamatta, mutta silti uskaltaa nostaa asioita esille. Ettei ole liian varovainen ja jättää puhumatta jostain. - ryhmän ohjaaja

13 VERTAISOHJAAJANA ELÄMÄN VÄRIT -RYHMÄSSÄ

Elämän värit -ryhmässä vertaisohjaaja on tärkeä työpari ammattilaisohjaajille. Vertaisohjaaja toimii ryhmään osallistuvien vanhempien ja ammattilaisten välissä. Ammatilliset ja vertaisohjaaja ohjaavat ryhmää yhdessä ja samalla vertaisohjaaja voi toimia saman tyyppisiä kokemuksia ja vaiheita elämässään läpikäyneenä vertaisena vanhemmille.

*Vertaisohjaaja toimii työparina suomalaisen ohjaajan kanssa, jokaisella on omat vahvuudet ja yhdessä täydennetään. Se on enemmän kuin osiensa summa. On toimittu tiiminä.
– ryhmän ohjaaja*

Vertaisohjaajan tehtäviä

Vertaisohjaajien taitojen ja kokemusten mukaan tehtäviin voi kuulua ammattilaisten rinnalla ryhmän suunnittelua, käytännön valmistelua, ryhmän vetämistä ja arviointia. Vertaisohjaajat voivat vaikuttaa ryhmän sisältöihin kiinnostuksensa ja osaamisensa mukaan. Pilottiryhmissä yksi vertaisohjaaja valmisteli liikuntatuokioita tai vertaisohjaajat toivat mukanaan osallistujia kiinnostavia uutisjuttuja, joista käytiin keskustelua.

Vertaisohjaaja voi rohkaista osallistujia kertomaan omia kokemuksiaan. Jo vertaisohjaajan mukana olo voi madaltaa osallistujien kynnystä osallistua ryhmätoimintaan.

*Vertaisohjaajan läsnäolo voi luoda turvaa osallistujille, joilla voi olla ennakkoluuloja ja pelkoja viranomaisia tai palvelujärjestelmiä kohtaan.
– ryhmän ohjaaja*

Vertaisohjaaja voi mahdollisuuksien mukaan kääntää heikommin suomea puhuville osallistujille sekä toimia ammattilaisille kulttuuritulkkina vaikeidenkin asioiden kulttuurisensitiiviseen käsittelyyn. Näin vältetään väärinkäsityksiä.

On ollut tosi hyödyllistä... on voinut kysyä sinulta mitä ajattelet, voiko tällaista kysyä, mitä voi puhua, mitkä asiat olisivat tärkeitä. Tietämys ja kokemus on ollut valtavan arvokasta. Se miten osaat käsiteltäviä asioita kertoa ja sisäistää osallistujien omaan arkeen. Itse koen, ettei itsellä aina ole osaamista ja kykyä. Minusta on tosi tärkeä, että vertaisohjaaja on mukana. – ryhmän ohjaaja



Kuka sopii vertaisohjaajaksi?

- Vertaisohjaajalla on tärkeää olla kokemusta Suomessa asumisesta, kotoutumisesta ja palveluiden käyttämisestä. Elämän värit -ryhmissä korostuu myös vanhempana toimiminen ja arjen tilanteista selviytyminen.
- Vertaisohjaajalla on hyvä olla riittävä suomen kielen taito sekä hänen on hyvä osata jotakin Suomessa asuvien ulkomailla syntyneiden yleisimmin puhutuista kielistä (esim. venäjä, somali tai arabia).
- Tärkeää on oma kiinnostus olla mukana ryhmässä vertaisena ja ammattilaisten työparina.

Aitoa yhdessä tekemistä

Työskentely vertaisohjaajan kanssa vaatii aitoa yhdessä suunnittelua- ja tekemistä. Vertaisohjaaja on tärkeä perehdyttää Elämän värit -peliin ja ryhmään ennen ryhmän alkamista. Ryhmäprosessin aikana myös yhteinen reflektointi ja prosessin arviointi on tärkeää. Toimivaksi työpariksi kehittyminen yhdessä vertaisohjaajan kanssa on prosessi ja edellyttää tilaa ja aikaa sekä avointa vuorovaikutusta.^{lxviii} On tärkeää myös tukea vertaisohjaajaa työskentelyssä ja varata aikaa hänen toiveidensa ja ajatustensa kuulemiselle.

Ennen ryhmätoimintaa tulee tarkistaa omasta organisaatiosta palkkionmaksukäytännöt vertaisohjaajille.



14 ELÄMÄN VÄRIT -RYHMÄTAPAAMISEN RAKENNE JA TARVIKKEET

Ohjaajien valmistelut paikan päällä ennen ryhmän alkamista (30–45 min)

- Tilan järjestäminen viihtyisäksi ja toimivaksi
- Tarjoilujen ja materiaalien laittaminen valmiiksi
- Ryhmäkerran kulun ja työnjaon suunnittelu ohjaajien kesken
- Päivän ohjelma ja pelisäännöt esille
- Työvälineiden valmistelu, muun muassa pelikorttien valikointi ja pakkojen järjestäminen

Ryhmätapaaminen (3 h)

- Osallistujien vastaanottaminen
- Tarjoilu heti alussa tai ennen pelaamista
- Aloituskierros: millä mielellä osallistujat ovat tulleet tapaamiseen? Mitä viime kerrasta jäi mieleen? Ajankohtaisia viikon uutisia tai mahdollinen tietokortti edelliseltä kerralta
- Esitellään ryhmäkerran ohjelma ja päivän teema
- Pelataan Elämän värit -peliä teemakertojen mukaisesti
- Tauko
- Keskustelua tietokorteista ja sovitaan kotona kokeiltavia vinkkejä
- Palaute ja tunnelmakierros: mikä meni tänään hyvin ja mitä voidaan parantaa?

Ensimmäisillä kerroilla tehdään toimintaan virittäviä ryhmäytymisharjoituksia (liite 9), tehdään ryhmän yhteiset tavoitteet ja pelisäännöt sekä täytetään Elämän värit -asteikko (liite 7) ja siihen osallistujien henkilökohtaiset tavoitteet.

Viimeisellä kerralla vietetään loppujuhla, jaetaan todistukset ja arvioidaan koko ryhmäprosessia. Osallistujat täyttävät myös uudestaan Elämän värit -asteikon.

Ohjaajien jälkityöt (30–45 min)

- Tilan järjestäminen ja siistiminen
- Otetaan pelatut kortit pois pakoista
- Omien tunnelmien purku sekä osallistujien palautteen läpikäyminen
- Seuraavan tapaamisen suunnittelusta sopiminen
- Tietojärjestelmään tehdään lyhyet kirjaukset ryhmään osallistumisesta



Taulukko 5 Ryhmään varattavat tarvikkeet

RYHMÄN TARVIKKEET

- Kahvit ja tarjottavat
- Osallistujille omat kansiot ja vihot
- Kuulakärkikyniä ja tusseja
- Puuvärikyniä
- Erivärisiä A4 papereita
- Sakset
- Fläppipaperia ja tusseja
- Teippiä, liimapuikko ja sinitarraa
- Post-it lappuja
- Laatikko osallistujien palautteelle
- Maailmankartta
- Pallo
- Elämän värit -peli ja kangaspussi tai laatikko kysymyksille
- Ryhmäkertojen mukaiset monisteet ja tietokortit kts. luku 15





15 TEEMAKERRAT

Tässä luvussa esitellään Elämän värät -mallin teemakerrat ja niiden tarkemmat sisällöt. Sisällyksessä on rakennettu jatkumoa kerrasta toiseen, mutta teemakertojen paikkoja voi myös siirtää keskenään. Teemakertojen kulussa kannattaakin olla joustava. Sisältöjä on hyvä painottaa vastaamaan osallistujien toiveita ja tavoitteita, joita alkuhaastattelujen, Elämän värät -itsearviointiasteikon ja osallistujien toiveiden pohjalta nousee.

Tavoitteena ei ole ehtiä pelaamaan kaikkia teemakertojen pelikortteja. Oppaassa on tuotu esille keskeisimmät kysymykset ja niihin liittyvät tietokortit, joista voi keskustella yhdessä pelin aikana tai sen jälkeen.

Taulukko 6 Elämän värät -toimintamallin teemakerrat

Toimintamallin teemakerrat

1. Tutustuminen & ryhmän pelisäännöt
2. Positiivinen vanhemmuus & myönteinen vuorovaikutus
3. Perhe-elämää kahdessa kulttuurissa & monikulttuurisuus voimavarana
4. Vanhemman oma jaksaminen ja voimavarat
5. Mitä tehdä, jos lapsi ei tottele 1
6. Mitä tehdä, jos lapsi ei tottele 2
7. Parisuhde ja luottamus 1
8. Parisuhde ja luottamus 2
9. Nuoren vanhempana 1
10. Nuoren vanhempana 2
11. Arki suomessa ja tulevaisuuden unelmat
12. Loppujuhla, todistukset ja palaute

Joku kerroista voi olla vapaavalintainen ja yhdessä suunniteltu osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan.





Ensimmäinen tapaaminen – tutustuminen ja ryhmän pelisäännöt



TAVOITE

- Tutustuminen, turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen
- Koko ryhmän ohjelman ja aikataulun esittely
- Yhteisistä pelisäännöistä ja ryhmän yhteisistä tavoitteista keskusteleminen
- Omasta kulttuurista kertominen
- Myönteisten tunteiden ja vahvuuksien vahvistaminen



TARVITTAVA MATERIAALI

- Kahvit ja tarjottavat
- Kansiot, jotka sisältävät infolapun (liite 3), Elämän värit -asteikon (liite 7) sekä kynät ja vihot
- Päivän ohjelma kirjattuna fläppipaperille
- Väripaperia ja kyniä
- Liimaa, teippiä ja/tai sinitarraa
- Elämän värit -peli
- Maailmankartta (laita seinälle tai pöydälle)
- Palautelaatikko, post-it lappuja ja kyniä

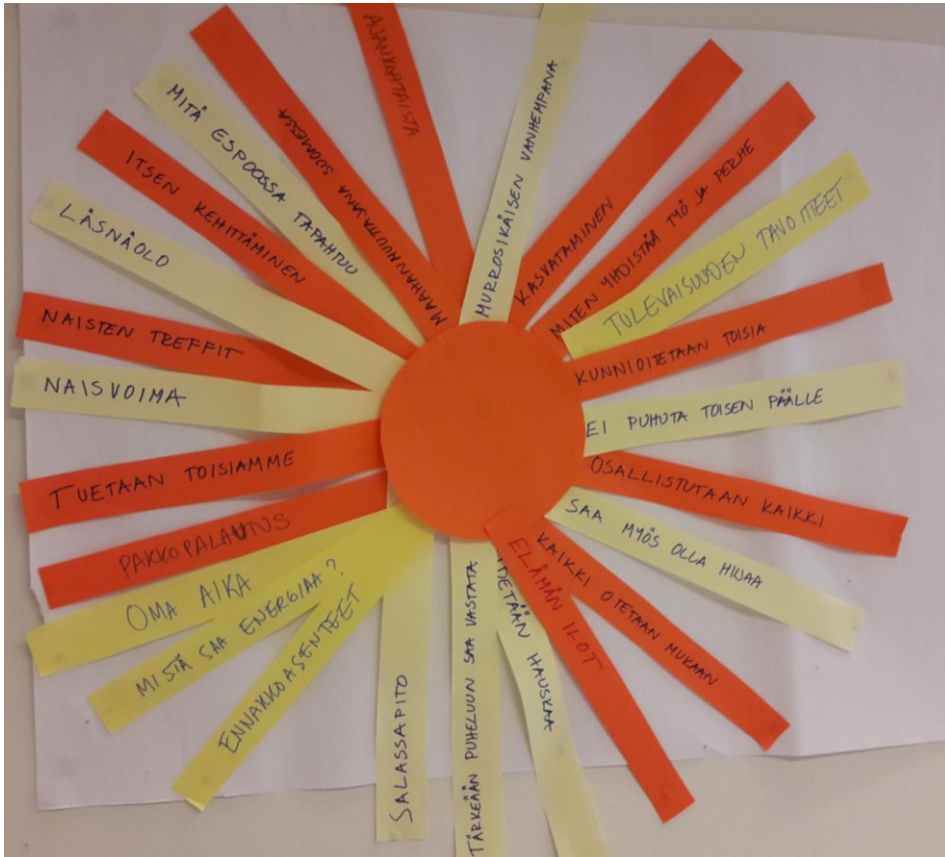


OHJELMA

- Toivotetaan vanhemmat tervetulleiksi Elämän värit -ryhmään! Tarvittaessa näytetään lastenhoitotilat ja esitellään myös lastenhoitajat ryhmäläisille.
- Aloitetaan alkupiirillä ja ryhmäytymisharjoituksia (liite 9) esimerkiksi oma nimi ja liike sekä peukkuleikki.
- Käydään läpi päivän ohjelma.
- Osallistujat voivat kirjoittaa oman nimen ja lasten iät esittelypaperille. Sen jälkeen kaikki vielä esittäytyvät. Perhelaput voivat olla jokaisella ryhmäkerralla seinällä. Tämä auttaa muistamaan minkä ikäisiä lapsia vanhemmilla on. Myös ohjaajat voivat kertoa itsestään ja perheestään niin paljon kuin itselle tuntuu sopivalta.



- Kahvinjuonnin lomassa annetaan osallistujille kansiot ja kerrotaan ryhmästä infolapun (liite 3) avulla. Osallistujille kerrotaan selkeästi ryhmän tavoitteista ja miksi ryhmä on perustettu.
- Kootaan ryhmäläisten toiveita ja tavoitteita ryhmään liittyen. Tavoitteista on hyvä keskustella ääneen, sillä yhdessä luodut tavoitteet antavat hyvän pohjan työskentelylle sekä ryhmätoiminnan arvioinnille.
- Tehdään ryhmälle pelisäännöt. On hyvä sopia esimerkiksi luottamuksellisuudesta, poissaoloista, vapaaehtoisuudesta, toisten mielipiteiden kunnioittamisesta tai puhelimen käyttämisestä. Pelisäännöt laitetaan esille jokaiselle ryhmäkerralle ja niitä voi tarvittaessa kerrata, mikäli on tarvetta muistuttaa yhdessä sovitusta pelisäännöistä.



Kuva 1 Äitien pilottiryhmässä tehtyjä pelisääntöjä ja toiveita ryhmälle

- Esitellään palautelaatikko. Kerrotaan, että jokaisella ryhmäkerralla voi laittaa laatikkoon nimettömänä toiveita asioista ja tilanteista, joita haluaisi käsiteltävän ryhmässä.
- Valmistellaan pelipöytä.

Varaa aikaa aloitukseen ja taukoon ainakin 1 tunti 40 minuuttia. Muista rauhallinen etenemistahti.

- Esittele Elämän värit -peli ja sen säännöt.



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

- Elämän värit -pelissä pakkojen päälle voi valikoida esimerkiksi seuraavat kortit, joita ei tarvitse kaikkia ehtiä käydä läpi:

Taulukko 7 Elämän värit -pelin kysymyksiä ja tehtäviä ensimmäiselle tapaamiselle -tutustuminen

Minä ja ystävät:

- Millaista ruokaa tarjoaisit vieraille?
- Minne lähtisit matkalle?
- Kerro mistä pidät itsessäsi
- Kerro kolme asiaa, joista olet onnellinen
- Mitä tekisit, jos voittaisit lotossa?

Lapsi Suomessa:

- Mitä on hauska tehdä lasten kanssa?
- Kerro jokin mukava muisto ajasta, kun lapset olivat pieniä.
- Miten juhlitte lapsen syntymää?

Parisuhde ja luottamus:

- Kerro, mikä on ihanaa kotonasi.
- Mistä pidät perheessäsi?
- Kerro jokin mukava muisto.

Tehtäväkortit:

- Näytä kartalta mistä olet kotoisin. (Ota esille maailmankartta ja kaikki voivat kertoa)
- Näytä kartalta missä olet käynyt.
- Etsi lempilaulusi YouTubesta ja soita se muille. Miksi laulu on sinulle tärkeä?
- Kerro nimesi ja mitä se tarkoittaa. Liittykö siihen jokin tarina.
- Opeta muut esittelemään itsensä omalla kielelläsi.
- Tehkää joukkueesta nimijana: asettukaa etunimen mukaan aakkosjärjestykseen.

Varaa aikaa pelaamiseen 60 minuuttia ja lopussa arviointiin 20 minuuttia. Pitäkää taukoja tarpeen mukaan.

- Esittele ja kerro, että seuraavalla kerralla täytetään Elämän värit -itsearviointiasteikko (liite 7). Asteikko on myös mahdollista täyttää jo alkuhaastattelussa.
- Jokaisella kerralla pyydetään palautetta (kts. prosessinarviointi luvusta yhdeksän) ja keskustellaan siitä, miten ryhmäkerta meni. Myös ohjaajat antavat palautetta. Tällä kerralla arviointitavan esittelyyn ja palautteen antamiseen varataan enemmän aikaa.



2

Toinen tapaaminen – positiivinen vanhemmuus ja myönteinen vuorovaikutus



TAVOITE

- Tutustuminen ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen
- Yhteisten pelisääntöjen ja toiveiden kertaaminen
- Elämän värit -itsearviointiasteikon ja henkilökohtaisten tavoitteiden täyttäminen
- Keskustellaan positiivisesta vanhemmuudesta ja siitä, mikä kasvatuksessa on tärkeää
- Omasta kulttuurista kertominen
- Myönteisten tunteiden ja vahvuuksien vahvistaminen



TARVITTAVA MATERIAALI

- Kahvit ja tarjottava
- Mahdollisille uusille osallistujille kansiot, jotka sisältävät infolapun (liite 3), Elämän värit -asteikon (liite 7), kynät ja vihot
- Esittelypaperit ja pelisäännöt
- Päivän ohjelma kirjattuna fläppipaperille
- Väripaperia, kyniä
- Liimaa, teippiä ja/tai sinitarraa
- Elämän värit -peli
- Tulosteet kaikille käsiteltävistä Lapsi Suomessa -tietokorteista
- Tulosteena kaikille Kuule ja näe minut -esitteen [monikielinen versio](#)
- Palautelaatikko, post it -lappuja, kyniä
- Valmistele palautteen antamistapa



OHJELMA

- Ennen ryhmän alkamista laitetaan ryhmän pelisäännöt, ryhmäläisten esittelypaperit ja päivän ohjelma näkyville



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

- Aloitetaan alkupiirillä ja tehdään muutama ryhmäytymisharjoitus (liite 9) esimerkiksi oma nimi ja liike ja katse alas sukkiin.
- Käydään läpi päivän ohjelma
- Mahdolliset uudet ryhmäläiset tekevät esittelypaperit: oma nimi ja keitä omaan perheeseen kuuluu. Sen jälkeen kaikki vielä lyhyesti esittäytyvät.
- Kerrataan pelisäännöt sekä toiveet ryhmälle. Lisätään uusia ehdotuksia. Annetaan uusille osallistujille kansiot ja infolappu. Kerrotaan lyhyesti ryhmästä. Kerrotaan myös palautelaatikosta. Jokaisella ryhmäkerralla voi laittaa laatikkoon nimettömänä toiveita asioista ja tilanteista, joita haluaisi käsiteltävän ryhmässä.
- Täytetään yhdessä Elämän värit -itsearviointiasteikko. Mahdollisuuksien mukaan ohjaajat ja vertaisohjaajat auttavat täyttämässä ja käyvät läpi asteikot yhdessä osallistujien kanssa. Ohjaaja voi kerätä asteikot ja täyttämistä voidaan jatkaa seuraavalla kerralla. Asteikot pitää säilyttää tietoturvasest.
- Valmistellaan pelipöytä. Otetaan kahvia ja tarjottavia.

Varaa aikaa ennen pelaamista noin 1 tunti 15 minuuttia. Muista hidas etenemistahti.

- Elämän värit -pelissä pakkojen päälle voi valikoida esimerkiksi seuraavat kortit, joita ei tarvitse kaikkia ehtiä käydä läpi:



Taulukko 8 Elämän värit -pelin kysymyksiä ja tehtäviä toiselle tapaamiskerralle -positiivinen vanhemmuus ja myönteinen vuorovaikutus

Lapsi Suomessa:

- Miten haluat kasvattaa lapsesi?
- Mikä kasvatuksessa on tärkeää? (KTS. TIETOKORTIT)
- Mitä lapset tarvitsevat vanhemmiltaan...? (KTS. TIETOKORTTI)
- Kuinka paljon lasten toiveita pitää kuunnella?

Minä ja ystävät:

- Kerro yksi asia, josta olet ollut kiitollinen tänään.
- Mitkä asiat saavat sinut nauramaan?
- Millaisen lahjan antaisit itsellesi?
- Mitä toivoisit, että sinulta kysyttäisiin?
- Mitä tekisit, jos kaikki olisi mahdollista?

Parisuhde ja luottamus:

- Millainen on onnellinen koti?
- Miten hemmottelet perhettäsi?
- Millaiset perhearvot ovat sinulle tärkeitä?
- Milloin olet parhaimmillasi?

Tehtäväkortit:

- Opetta muut laskemaan kolmeen omalla kielelläsi.
- Katso ympärillesi ja kerro viisi kaunista asiaa, jotka näet.
- Kerro tai näytä miten perheessäsi tanssitaan.
- Sano parin kanssa vuorotellen numeroita: 1-2-3-4... Sanokaa koko ajan nopeammin.
- Valitse itsellesi pari ja seisokaa vastakkain. Paina mieleesi, miltä pari näyttää...

Pelin jälkeen tai aikana keskustellaan positiivisesta vanhemmuudesta ja myönteisestä vuorovaikutuksesta tietokorttien avulla: mikä on kasvatuksessa tärkeää ja mitä lapset tarvitsevat vanhemmiltaan, isovanhemmiltaan ja aikuisilta perheen jäseniltä? Yhdessä leikkimisen tärkeydestä keskustellaan seuraavalla kerralla. Yhdessä voidaan pohtia myös mitä hyvää on oman kulttuurin vanhemmuudessa ja mitä hyvää on suomalaisen kulttuurin vanhemmuudessa sekä mitä yhteistä ja eroavaisuuksia niissä on?

Kotona kokeiltavaa ja pohdittavaa:

- Pyydä vanhempia keskustelemaan kotona aiheesta ja havainnoimaan myönteistä vuorovaikutusta kotona: mikä tuottaa perheen arjessa iloa?



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

Annetaan vanhemmille kotiin Suomen mielenterveys ry:n Kuule ja näe minut -esitteen [monikielinen versio](#). (suomi, venäjä, somali, arabia ja kurdisorani). Kuule ja näe minut -esite muistuttaa aikuisia pienistä arjen kohtaamisista, jotka ovat lapselle tärkeitä.

Taulukko 9 Tukimateriaaleja vanhemmuudesta ja kasvatuksesta

Tukimateriaaleja vanhemmuudesta ja kasvatuksesta:

- [Vanhemmuuden roolikartan selkoversio](#) (s.98-107)
- Väestöliiton [lapsenkasvatusvihkoset](#) eri kielillä
- Ensi- ja turvakotienliiton esite [Kannusta minut vahvaksi](#).

Esite löytyy näillä kielillä: [englanti](#), [venäjä](#), [viro](#) ja [somali](#)

Loppupalautte ja keskustellaan siitä, miten ryhmäkerta meni. Millaisia toiveita osallistujilla on seuraavalle kerralle? Muistutetaan toiveista palautelaatikkoon. Myös ohjaajat antavat palautetta.

Varaa pelaamiseen noin 50 minuuttia, tietokortteihin noin 40 minuuttia ja palautteen antamiseen 15 minuuttia. Pitäkää taukoja tarpeen mukaan.





Kolmas tapaaminen – perhe-elämä kahdessa kulttuurissa ja monikulttuurisuus voimavarana



TAVOITE

- Tutustuminen ja luottamuksellisen ilmapiirin luominen
- Pohditaan perhe-elämää ja lapsen tukemista kahden kulttuurin välissä. Osallistuja ymmärtää, että kahdessa kulttuurissa kasvaminen on lapselle sekä rikkaus että haaste.
- Yhdessä leikkiminen ja kulttuurit voimavarana



TARVITTAVA MATERIAALI

- Pallo
- Kahvit ja tarjottava
- Esittelypaperit ja pelisäännöt
- Päivän ohjelma kirjattuna fläppipaperille
- Liimaa, teippiä ja/tai sinitarraa
- Kyniä ja paperia
- Elämän värit -itsearviointiasteikot
- Elämän värit -peli
- Tulosteet kaikille käsiteltävistä Lapsi Suomessa -tietokorteista
- Tulosteena ohjaajille Kuule ja näe minut -esitteen [monikielinen versio](#)
- Palautelaatikko, post it -lappuja, kyniä
- Valmistele palautteen antamistapa



OHJELMA

- Ennen ryhmän alkamista laitetaan ryhmän pelisäännöt, ryhmäläisten esittelypaperit ja päivän ohjelma näkyville.
- Aloitetaan alkupiirillä. Heitetään palloa piirissä. Pallon saanut osallistuja sanoo vielä nimensä, miten viikko on mennyt ja jonkin asian mikä jäi viime kerrasta mieleen. Ohjaajat voivat käyttää apuna [Kuule ja näe minut -esitettä](#). Millaisia havaintoja ryhmäläiset ovat



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

tehneet myönteisestä vuorovaikutuksesta kotona arjessa ja millaisia yhdessä olon hetkiä lasten kanssa on vietetty? Lopuksi voidaan vielä kerrata pallon avulla nimet, heittäjä sanoo henkilön nimen, jolle heittää pallon jne.

- Käydään läpi päivän ohjelma ja kerrataan nopeasti ryhmän säännöt.
- Täytetään loppuun Elämän värit -itsearviointiasteikot. Ohjaajat ja vertaisohjaajat auttavat täyttämässä. Ohjaaja voi kerätä asteikot talteen ja kertoa, että niihin palataan ryhmän lopussa. Asteikot pitää säilyttää tietoturvasest.
- Tauko 15 min. Valmistellaan pelipöytä.
- Otetaan kahvia ja tarjottavia.

Varaa aikaa ennen pelaamista noin tunti.

- Elämän värit -pelissä pakkojen päälle voi valikoida esimerkiksi seuraavat kortit, joita ei tarvitse kaikkia ehtiä käydä läpi:



Taulukko 10 Elämän värit -pelin kysymyksiä ja tehtäviä kolmannelle tapaamiskerralle- perhe-elämä kahdessa kulttuurissa ja monikulttuurisuus voimavarana

Lapsi Suomessa:

- Mitä hyvää monikulttuurisuudessa voi olla? (KTS. TIETOKORTTI)
- Mitä haluat antaa lapsellesi omasta kulttuuristasi? (KTS. TIETOKORTTI)
- Mitä luulet, että lapsesi toivoo?

Minä ja ystävät:

- Mistä omassa kulttuurissa on helppoa luopua ja mistä vaikeaa?
- Onko jotain mitä haluat tietää lisää suomalaisuudesta tai Suomesta?
- Pitääkö aina seurata oman kulttuurin tapoja?
- Mikä helpottaa ikävää kotimaahan?
- Onko väliä mitä muut ajattelevat?

Parisuhde ja luottamus:

- Mikä uuteen kulttuuriin sopeutumisessa on vaikeaa ja mikä helppoa?
- Millaisia rooleja puolisoilla on perheessä? (KTS. TIETOKORTTI)
- Miten yhdistät suomalaisia tapoja entisen kotimaasi tapoihin?
- Mitä ajattelet suomalaisesta perhe-elämästä?
- Mikä on sopivin perhekoko?
- Kerro jokin hääperinne omasta kotimaastasi

Tehtäväkortit:

- Millainen olisi valokuva perheestäsi? Esitä se muiden kanssa.
- Kerro ja näytä joku leikki, jota perheessäsi on leikitty.
- Näytä, miten ystävät tervehtivät toisiaan.
- Kerro lempiruokasi resepti
- Kerro tarina kuvasta. (valokuva autosta kortissa)
- Näytä muille kasvojumppa sanomalla A, O, U

- Pelin aikana tai jälkeen keskustellaan tietokorteista mikä kasvatuksessa on tärkeää - leikkiminen yhdessä, mitä hyvää monikulttuurisuudessa voi olla ja mitä haluat antaa lapsellesi omasta kulttuuristasi? Tietokortin millaisia rooleja puolisoilla on perheessä avulla voi keskustella myös parisuhteesta uudessa kulttuurissa.
- Keskustellaan siitä, miten leikin avulla voi löytää yhteyden lapseen. Jos pelin aikana ei tullut tehtävää "Kerro ja näytä joku leikki, jota perheessäsi on leikitty", voi sen leikkiä yhdessä nyt.



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

- Keskustellaan siitä, miten monikulttuurinen perhetausta on lapselle voimavara ja miten lasta voi tukea ”kolmannen” kulttuurin omaksumisessa. Keskustellaan siitä, miten lasta voi auttaa olemaan ylpeä perheen vanhempien kulttuurista.

Taulukko 11 Tukimateriaaleja kielenkehityksen tukemiseen

Tukimateriaaleja kielenkehityksen tukemiseen

- [LEIKITÄÄN!](#) : leikkikirjanen varhaisen vuorovaikutuksen ja kielenkehityksen tukemiseen
- [Kaksikielisyys-esitteet eri kielillä](#) lyhyt ohje, miksi tulisi puhua omaa kieltä lapsilleen

Kotona kokeiltavaa ja pohdittavaa:

- Pyydä vanhempia keskustelemaan kotona ryhmän aiheista. Vanhemmat voivat kokeilla tietokorteista vinkkejä KOKEILE KOTONA leikkihetki lapsen kanssa ja/tai oman maani kulttuuriperinne.
- Loppupalautte ja keskustellaan siitä, miten ryhmäkerta meni. Millaisia toiveita ryhmäläisillä on seuraavalle kerralle? Muistutetaan toiveista palautelaatikkoon. Myös ohjaajat antavat palautetta.

Varaa pelaamiseen noin 60 minuuttia, tietokortteihin noin 40 minuuttia ja palautteen antamiseen 15 minuuttia. Pitäkää myös taukoja tarpeen mukaan.



4

Neljäs tapaaminen – vanhemman oma jaksaminen ja voimavarat



TAVOITE

- Tunnistetaan omia voimavaroja vanhempana ja keskustellaan asioista, jotka auttavat jaksamaan arjessa. Pohditaan yhdessä, millaisia keinoja vanhemmalla on hallita stressiä arjessa.
- Osallistujat ymmärtävät, että oma jaksaminen on tärkeää myös vanhemmuuden ja lapsen hyvinvoinnin kannalta.
- Myönteisten tunteiden ja vahvuuksien vahvistaminen
- Puhutaan tärkeistä ihmissuhteista, omasta tukiverkostosta ja yksinäisyydestä



TARVITTAVA MATERIAALI

- Pallo
- Kahvit ja tarjottava
- Esittelypaperit ja pelisäännöt
- Päivän ohjelma kirjattuna fläppipaperille
- Liimaa, teippiä ja/tai sinitarraa
- Elämän värit -pelin valikoidut minä- ja ystävät sekä tehtäväkortit
- Kangaspussi tai laatikko pelikorteille
- [Mielenterveyden käsi-juliste](#) A3 koossa ja kaikille A4 koossa. Kieliversioita (arabia, kurdisorani, somali, venäjä) löydät [täältä](#).
- Tulosteet eri kieliversioista kotiin annettavista tietomonisteista tai sähköisesti lähettäminen ryhmäläisille
- Puuvärikyniä ja paperia
- Palautelaatikko, post it -lappuja, kyniä
- Valmistele palautteen antamistapa



OHJELMA

- Ennen ryhmän alkamista laitetaan pelisäännöt, ryhmäläisten esittelypaperit ja päivän ohjelma näkyville.



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

- Aloitetaan alkupiirillä. Heitetään palloa kukin vuorollaan toisilleen piirissä. Jokainen sanoo vielä nimensä, miten viikko on mennyt ja jokin asia mikä jäi viime kerrasta mieleen. Millaisia leikkihetkiä lasten kanssa on vietetty tai millaisia myönteisiä hetkiä lapsen kanssa on jäänyt mieleen?
- Käydään läpi päivän ohjelma ja teema.
- Otetaan kahvia ja tarjottavia.

Varaa aikaa ennen pelaamista noin 30 minuuttia.

- Nostetaan Elämän värit -pelin kysymyksiä kangaspussista tai laatikosta. Korttien kohdalla voi pysähtyä hetkeksi juttelemaan yhteisesti kortin teemasta, esim. harrastukset, liikkuminen, rentoutuminen, ihmissuhteet ja omat unelmat. Ota mukaan esimerkiksi seuraavat kortit:

Taulukko 12 Elämän värit -pelin kysymyksiä ja tehtäviä neljännelle tapaamiselle - vanhemman oma jaksaminen ja voimavarat

Minä ja ystävät:

- Mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan?
- Kerro miten rentoudut.
- Mitkä asiat ovat hienosti elämässäsi?
- Kerro jokin hyvä muisto ystävän kanssa vietetystä ajasta.
- Millainen on hyvä ystävä?
- Onko sinulla joku ihminen, jolle voit kertoa kaiken itsestäsi ja elämästäsi?
- Muistatko, kun ystäväystyit uuteen ihmiseen? Millaista se oli?
- Mikä auttaa, jos tulee yksinäinen olo?
- Mistä saa apua, jos on liian yksinäinen?

Parisuhde ja luottamus:

- Millaista apua toivon arjessa?
- Onko kotitöitä helppoa jakaa kotona?
- Millaista elämä on, silloin kun se on täydellistä?

Tehtäväkortit:

- Piirrä silmät kiinni vasemmalla kädellä oma muotokuvasi ja esitele se muille.
- Näytä sinulle tärkeä harrastus puhumatta. Muut arvaavat, mistä on kyse.
- Näytä joku liike ja muut toistavat sen.
- Sulje silmäsi ja joku pelaajista antaa sinulle hartiahieronnan...
- Hiljentymisharjoitus koko ryhmälle
- Halaa itseäsi
- Kerro viisi asiaa, joista olet kiitollinen.

Varatkaa aikaa pelaamiseen 1 tunti ja 15 min, loppukeskusteluun 45 minuuttia ja palautteen antamiseen 15 minuuttia. Pitäkää myös taukoja tarpeen mukaan.

- Lopussa keskustelua voi vetää yhteen [Mielenterveyden käsi -julistella](#). [Täältä](#) voit ladata kieliversioita Mielenterveyden kädestä. Jokainen voi hahmotella omia voimavaroja voimavarakäsiharjoituksen avulla (kts. taulukko 12) tai ryhmässä voidaan tehdä yhteinen voimakäsi. Kootaan lopuksi yhteen vinkkejä kaikilta ja jaetaan kollaasi osallistujille esimerkiksi valokuvana.



Voimakäsi

Miltä oma voimavarakäsi näyttäisi? Jokainen piirtää oman käden A4 paperille ja kirjoittaa/piirtää siihen asioita, joista itse saa voimia. Saa kirjoittaa myös omalla äidinkielellä. Ohjaajat voivat tehdä myös omat voimakätensä.

Keskustellaan siitä mikä arjessa haastaa ja mikä tuo voimia? Miten vanhemman oma jaksaminen vaikuttaa perheeseen ja lapsiin? Millaiselta lasten arki (liikkuminen, nukkuminen jne.) näyttää? Miten keinoja vanhemmilla on lieventää stressiä?



- Ryhmässä tehdyn hiljentymisharjoituksen yhteydessä voi keskustella vanhemman läsnäolosta ja mielen rauhoittamisesta. Kuinka arjessa jaksaa kuunnella lapsia ja olla lasten kanssa positiivinen, kannustava ja läsnä? Missä kohtaa kehoa tuntuu, kun on oikein stressaantunut? Yhdessä voi jännittää tietoisesti koko kehon ja tuntea miltä rento keho tuntuu tai ravistella murheita kehosta pois. Itselleen voi myös puhua rauhoittavasti ja ajatella positiivisia muistoja.

Kotona kokeiltavaa ja pohdittavaa:

- Vanhemmille voi lähettää sähköisesti kotiin [rentoutus- ja hengitysharjoituksia](#) ja [tietoa arjen hyvinvoinnista](#) (löytyy eri kieliversiona englanti, kurdi, somali, venäjä, arabia, dari)
- Loppupalautte ja keskustellaan siitä, miten ryhmäkerta meni. Millaisia toiveita ryhmäläisillä on seuraavalle kerralle? Muistutetaan toiveista palautelaatikkoon. Myös ohjaajat antavat palautetta.

Viides ja kuudes tapaaminen – mitä tehdä, jos lapsi ei tottele?



TAVOITE

- Keskustellaan positiivisen kasvatuksen keinoista ja pohditaan millaisia vinkkejä voisi itse omassa arjessa kokeilla. Osallistujat ymmärtävät väkivaltaisten kasvatukseen haitat lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta.
- Teemaa voi jatkaa tarpeen mukaan kuudennella tapaamisella. Tavoitteena tapaamisten viisi ja kuusi välissä on, että vanhemmat pohtivat omaa kasvatustyyliään ja arjen tilanteita, joihin tarvitsevat tukea lasten kasvattamisessa.
- Kuudennella voidaan käyttää enemmän aikaa arjen tilanteiden pohtimiseen, joihin vanhemmat kaipaavat tukea. Tällöin arjen tilanteita voi myös käsitellä draaman avulla. Mikäli osallistujat tuovat esiin perheen sisäisiä väkivaltilanteita, ei näitä lähdetä purkamaan ryhmässä. Tällöin ohjaajien tulisi tuoda selvästi esiin, että väkivalta ei ole missään muodossa hyväksyttävää ja keskustelua tapahtumasta jatketaan kahden kesken ryhmän jälkeen.



TARVITTAVA MATERIAALI

- Pallo
- Kahvit ja tarjottava
- Esittelypaperit ja pelisäännöt
- Päivän ohjelma kirjattuna fläppipaperille
- Liimaa, teippiä ja/tai sinitarraa
- Elämän värit -pelin valikoidut Lapsi Suomessa ja tehtäväkortit
- Tulosteet kaikille käsiteltävistä Lapsi Suomessa -tietokorteista
- Kangaspussi tai laatikko pelikorteille
- Palautelaatikko, post it –lappuja, kyniä
- Valmistele palautteen antamistapa



OHJELMA

- Ennen ryhmän alkamista laitetaan pelisäännöt, ryhmäläisten esittelypaperit ja päivän ohjelma näkyville.
- Aloitetaan alkupiirillä. Heitetään palloa kukin vuorollaan toisilleen piirissä. Jokainen kertoo, miten viikko on mennyt ja jokin asia mikä jäi viime kerrasta mieleen.
- Käydään läpi päivän ohjelma ja teema.
- Otetaan kahvia ja tarjottavia.

Varaa aikaa ennen pelaamista noin 30 minuuttia.

- Nostetaan Elämän värit -pelin kysymyksiä kangaspussista tai laatikosta. Pelin aikana tavoitteena on kuulla vanhempien ajatuksia ja kokemuksia. Draamatehtävä kannattaa käydä ja purkaa rauhassa läpi. Osa tietokorteista kannattaa käydä pelin jälkeen läpi keskustellen. Ota mukaan seuraavat pelikortit:

Taulukko 14 Elämän värit -pelin kysymyksiä ja tehtäviä viidennelle ja kuudennelle tapaamiselle - mitä tehdä, jos lapsi ei tottele

Lapsi Suomessa:

- Mikä kasvatuksessa on helppoa?
- Mikä lapsen kasvattamisessa on vaikeaa?
- Milloin lastenkasvatus aiheuttaa kotona riitoja? (KTS. TIETOKORTTI)
- Millaisia rangaistuksia voi käyttää? (KTS. TIETOKORTTI)
- Mitä voi tehdä, jos lapsi ei tottele? (KTS. TIETOKORTIT 1-6)
- Missä asioissa lapsen täytyy totella?
- Oletko erilainen vanhempi kuin omat vanhempasi olivat? (KTS. TIETOKORTTI)
- Voiko lapsen kanssa puhua kaikesta?
- Mitä toivoisit, että sinulta kysyttäisiin?

Tehtäväkortit:

- Näytelkää yhdessä jokin hankala tilanne perheessä ja keskustelkaa ...
- Jos sinulla olisi taikasauva, mitä taikoisit?
- Levitä käsivartesi ja sano: aah, minä olen ihana.
- Näytä, millaisessa asennossa voittaja seisoo.



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

Varatkaa aikaa pelaamiseen 1 tunti, tietokortteihin 1 tunti ja palautteen antamiseen 15 minuuttia. Pitäkää taukoja tarpeen mukaan.

- Pelin aikana tai jälkeen keskustellaan tietokorteista millaisia rangaistuksia voi käyttää, mitä voi tehdä, jos lapsi ei tottele (1-6), milloin lastenkasvatus aiheuttaa kotona riitoja? sekä oletko erilainen vanhempi kuin omat vanhempasi olivat. Kuudennella kerralla voi jatkaa samoista tietokorteista sekä keskustella tietokortista yhteenveto –miten saan positiivisen kasvatuksen keinoja käyttöön? Molemmilla kerroilla kannattaa puhua vanhempien esille nostamista arjen tilanteista.
- Ohjaajat kertovat, mistä voi saada apua perheelle ja vanhemmuuteen tilanteessa. Tuetaan vanhempien kotoutumista kannustamalla vanhempia hakemaan apua, jos he kokevat vaikeuksia vanhemmuudessa.

Kotona kokeiltavaa ja pohdittavaa:

- Viidennen kerran jälkeen vanhempia voi pyytää pohtimaan kotona konkreettisia kasvatustilanteita, joihin voi palata kuudennella kerralla.
- Vanhempia voi kehottaa pohtimaan millaisia positiivisen kasvatuksen keinoja itsellä on jo käytössä. Kotona voi kokeilla, miten lapsen kehuaminen ja hyvä palaute vaikuttavat lapsen käytökseen. Kotona voi kokeilla myös tietokorttien vinkkejä: palkitseminen, kodin sääntöjä tai huoneentaulua.
- Loppupalautte ja keskustellaan siitä, miten ryhmäkerta meni. Millaisia toiveita ryhmäläisillä on seuraavalle kerralle? Muistutetaan toiveista palautelaatikkoon. Myös ohjaajat antavat palautetta.



7-8

Seitsemäs ja kahdeksas tapaaminen – parisuhde ja luottamus



TAVOITE

- Keskustellaan parisuhteen rooleista.
- Keskustellaan siitä, miten parisuhteesta voi pitää huolta ja tilanteista, jolloin parisuhde voi olla vahingollinen.
- Keskustellaan siitä, miten vanhemmuutta jaetaan erotilanteissa.
- Tausta-ajatus: Hyvä parisuhde luo vankan perustan hyvälle vanhemmuudelle ja parisuhteen laatu vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Myönteinen vuorovaikutus parisuhteessa ja uskallus puhua asioista puolison kanssa on tärkeää. Lasten hyvinvointia tukee myös vanhempien riitelyn loppuminen avioeron jälkeen.



TARVITTAVA MATERIAALI

- Kahvit ja tarjottava
- Esittelypaperit ja pelisäännöt
- Päivän ohjelma kirjattuna fläppipaperille
- Liimaa, teippiä ja/tai sinitarraa
- Kyniä ja paperia
- Elämän värit -peli
- Tulosteet kaikille käsiteltävistä tietokorteista
- Tulosteena kaikille [Parisuhteen roolikartta](#) (s. 42.) ja liitteestä 10 Papunetin kuvia roolikartan tueksi.
- Palautelaatikko, post it –lappuja, kyniä
- Valmistele palautteen antamistapa



OHJELMA

- Ennen ryhmän alkamista laitetaan pelisäännöt, ryhmäläisten esittelypaperit ja päivän ohjelma näkyville.
- Otetaan kahvia ja tarjottavia.
- Aloitetaan alkupiirillä. Käydään kierros asioista, jotka jäivät viime kerrasta mieleen.



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

- Käydään läpi päivän ohjelma.
- Valmistellaan pelipöytä.

Varaa aikaa ennen pelaamista noin 30 minuuttia.

- Elämän värit -pelissä näillä kerroilla *Lapsi Suomessa* -pakkaan voi laittaa parisuhdekortteja päivän teeman mukaisesti. Sopikaa tästä yhdessä pelaajien kanssa. Tietokorteista voi nostaa ajatuksia keskusteluun pelin aikana. Osasta tietokorteista voi keskustella myös pelin jälkeen. Pakkojen päälle voi valikoida esimerkiksi seuraavat kortit:

Taulukko 15 *Elämän värit -pelin kysymyksiä ja tehtäviä seitsemännelle ja kahdeksannelle tapaamiselle - parisuhde ja luottamus*

7. kerta

Parisuhde ja luottamus: (jaa osa korteista Lapsi Suomessa pelilaudan kohtaan)

- Miten parisuhteesta voi pitää huolta? (KTS. TIETOKORTTI)
- Mitä arvostan puolisosani?
- Miten on hyvä antaa tilaa parisuhteessa?
- Mistä on vaikeaa puhua puolisolle?
- Millainen on mielestäsi hyvä parisuhde? (KTS. PARISUHTEEN ROOLIKARTTA)
- Mistä asioista pitäisi puhua enemmän perheessä?
- Kuinka tärkeää on yhteinen aika parisuhteessa?
- Miten parisuhde muuttuu lasten syntymän jälkeen? (KTS. TIETOKORTTI)
- Kumpi on tärkeämpää rakkaus vai kunnioitus?
- Miten haluaisit yllättää läheisesi?

8. kerta

Parisuhde ja luottamus: (jaa osa korteista Lapsi Suomessa pelilaudan kohtaan)

- Onko perheessä helppoa sanoa mielipide?
- Pitääkö aina antaa anteeksi?
- Saako mies käyttää voimaa? Millä tavalla?
- Milloin on vaikeaa luottaa? (KTS. TIETOKORTIT 1-2)
- Miten saa riidan loppumaan?

7 ja 8. kerta

- Millä tavalla parisuhde voi olla vahingollinen? (KTS. TIETOKORTIT 1-3)
- Voiko puolison tuntee täysin?
- Miten käsittelet asian, joka on satuttanut sinua? (KTS. TIETOKORTTI)
- Uskotko, että vaikeuksien jälkeen seuraa aina jotakin hyvää?
- Saako erota, jos kumppani on huono? (KTS. TIETOKORTTI)
- Voiko luottamuksen saada takaisin?

Lapsi Suomessa:

- Mikä on paras tapa jakaa vanhemmuutta erotilanteessa? (KTS. TIETOKORTTI 1-2)

Minä ja ystävät:

- Kerroin milloin sinua on kehattu
- Kerro tarina hetkestä, jolloin olit rohkea.
- Mitä haluaisit muuttaa elämässäsi?
- Miten hemmottelet itseäsi?
- Jos voisit toivoa ihmettä, mitä toivoisit?
- Onko yksinäisyydestä helppo puhua?
- Miten olla ystävä vastakkaisen sukupuolen kanssa?
- Millaisia asioita pelkää?
- Milloin on vaikea hakea apua?

Tehtäväkortit:

- Sano sinua vastapäätä olevalle jotain kaunista.
- Tehkää yksin tai ryhmässä patsas rakkaudesta.
- Mistä kuva kertoo? (varjokuva naisesta kortissa)
- Kertokaa yhdessä tarina. Ensimmäisen sanoo yhden sanan ja seuraava jatkaa...
- Istukaa piirissä ja heitelkää toisillenne mielikuvitusesineitä.



Varatkaa pelaamiseen molemmilla kerroilla noin 1 tunti ja tietokorttien käsittelyyn noin 1 tunti sekä palautteen antamiseen 15 minuuttia. Pitäkää myös taukoja tarpeen mukaan.

- Seitsemännellä kerralla pelin jälkeen tai aikana keskustellaan tietokortista, miten parisuhteesta voi pitää huolta? Hyvästä parisuhteesta voi keskustella [Parisuhteen roolikartan](#) (linkissä s. 42) avulla. Tämän oppaan liitteessä 10 on Papunetin kuvia roolikartan tueksi. Pienten lasten vanhempien kanssa voi keskustella tietokortista, miten parisuhde muuttuu lasten syntymän jälkeen.
- Kahdeksannella teemakerralla pelin jälkeen tai aikana keskustellaan tietokorteista mikä on paras tapa jakaa vanhemmuutta erotilanteessa, millä tavalla parisuhde voi olla vahingollinen ja milloin on vaikea luottaa. Tietokortin ”Miten käsittelet asian, joka on satuttanut sinua?” avulla voi keskustella auttavista tahoista.
- Loppupalautte ja keskustellaan siitä, miten ryhmäkerta meni. Millaisia toiveita ryhmäläisillä on seuraavalle kerralle? Muistutetaan toiveista palautelaatikkoon. Myös ohjaajat antavat palautetta.





Yhdeksäs ja kymmenes tapaaminen – vanhempana nuorelle



TAVOITE

- Keskustellaan positiivisen vanhemmuuden merkityksestä nuorten kanssa
- Keskustellaan nuorten elämästä kahden kulttuurin välissä ja miten nuoria voisi vanhempina tukea. Ryhmässä voidaan yhdessä pohtia kahdessa kulttuurissa kasvamisen hyötyjä ja haasteita.
- Teemaa jatketaan seuraavalla tapaamisella. Tavoitteena tapaamisten kahdeksan ja yhdeksän välissä on, että vanhemmat pohtivat arjen tilanteita, joihin tarvitsevat tukea murrosikäisten vanhempana.
- Ohjaajat voivat ryhmäkertojen välillä etsiä lisää tietoa vanhempia askarruttavista asioista.



TARVITTAVA MATERIAALI

- Pallo
- Kahvit ja tarjottava
- Esittelypaperit ja pelisäännöt
- Päivän ohjelma kirjattuna fläppipaperille
- Liimaa, teippiä ja/tai sinitarraa
- Elämän värit -pelin valikoidut Lapsi Suomessa, Parisuhde ja tehtäväkortit
- Tulosteet kaikille käsiteltävistä Lapsi Suomessa -tietokorteista
- Kangaspussi tai laatikko pelikorteille
- Palautelaatikko, post it -lappuja, kyniä
- Valmistele palautteen antamistapa



OHJELMA

- Aloitetaan alkupiirillä. Heitetään palloa kukin vuorollaan toisilleen piirissä. Jokainen kertoo, miten viikko on mennyt ja jokin asia mikä jäi viime kerrasta mieleen.
- Käydään läpi päivän ohjelma ja teema.
- Otetaan kahvia ja tarjottavia.



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

Varaa aikaa ennen pelaamista noin 30 minuuttia.

- Nostetaan Elämän värit -pelin kysymyksiä kangaspussista tai pelataan koko peliä laittamalla Lapsi Suomessa kortteja myös minä- ja ystävät kohtaan pelilaudalla. Pelin aikana tavoitteena on kuulla vanhempien ajatuksia ja kokemuksia sekä keskustella yhdessä tietokorteista. Ohjaajien kannattaa ottaa draamatehtävä mukaan, ellei sitä nosteta pussista. Draamatehtävä kannattaa käydä ja purkaa rauhassa läpi. Ota mukaan seuraavat kortit:

Taulukko 16 Elämän värit -pelin kysymyksiä ja tehtäviä yhdeksännelle ja kymmenennelle tapaamiselle - vanhempana nuorelle

Lapsi Suomessa:

- Mitä ajattelet nuorista tässä ajassa?
- Kun olit teini-ikäinen, uhmasitko vanhempiasi ja millaisissa asioissa?
- Saako lapsi pukeutua miten haluaa?
- Onko veljillä vastuu sisaristaan tai päinvastoin?
- Jos teini-ikäinen lähtee illalla kavereiden kanssa ulos, miten suhtaudut?
- Millaisia ohjeita antaisit murrosikäisten nuorten vanhemmille? (KTS. TIETOKORTIT 1-2)
- Miten kannustat yksinäistä lasta? (KTS. TIETOKORTTI)
- Huomaatko, jos lapsella on paha olla? (KTS. TIETOKORTTI)
- Saako lapsella olla salaisuuksia? (KTS. TIETOKORTTI)
- Mitkä ovat hyvät kotiintuloajat? (KTS. TIETOKORTTI)
- Saako lapsi viettää aikaansa yksin? (KTS. TIETOKORTTI)
- Kenen tehtävä on kertoa nuorelle seksistä ja ehkäisystä? (KTS. TIETOKORTTI)
- Sinulle selviää, että lapsesi on juonut alkoholia. Mitä teet? (KTS. TIETOKORTIT 1-2)
- Onko lapsen puolison oltava omasta kulttuurista? (KTS. TIETOKORTTI)
- Saavatko vanhemmat määrätä, minkä ammatin lapsi valitsee? (KTS. TIETOKORTTI)
- Missä iässä saa seurustella? (KTS. TIETOKORTTI)
- Saako lapsi mennä kavereiden luokse yöksi kylään? (KTS. TIETOKORTTI)
- Milloin on oikea aika lapselle muuttaa pois kotoa? (KTS. TIETOKORTTI)
- Onko tytön ja pojan kasvattaminen erilaista?

Parisuhde ja luottamus:

- Millaisia sääntöjä seurustelussa on ennen suhteen virallistamista?



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

- Mikä on sopiva ikä perustaa perhe?
- Pitääkö mennä naimisiin ja miksi?
- Mitä toivoisit, että sinulta kysyttäisiin?

Tehtäväkortit: (ota mukaan muitakin tehtäväkortteja)

- Esitä nuorta, joka lähtee, salaa vanhemmiltaan ulos ja vaihtaa hississä vaatteet. Keskustelkaa nuorten kasvattamisesta. (KTS. TIETOKORTTI YHTEENVETOA – VANHEMPANA NUORELLE KAHDEN KULTTUURIN VÄLISSÄ)
- Kertokaa tarina: mitä kuvassa tapahtuu? (varjokuva 3 hahmoa kortissa)
- Esitä miltä näyttää, kun joku saa hyvän ajatuksen.

Varatkaa aikaa pelaamiseen ja tietokorttien läpikäymiseen noin kaksi tuntia. Palautteen antamiseen lopussa kannattaa varata 15 minuuttia. Pelaamisen aikana on hyvä pitää ainakin yksi pidempi tauko.

- Loppupalaute ja keskustellaan siitä, miten ryhmäkerta meni. Millaisia toiveita ryhmäläisillä on seuraavalle kerralle? Muistutetaan toiveista palautelaatikkoon. Myös ohjaajat antavat palautetta.





Yhdestoista tapaaminen – arki Suomessa ja tulevaisuuden unelmat



TAVOITE

- Keskustellaan elämästä Suomessa: arjesta, palvelukokemuksista ja millaisia kokemuksia osallistujilla on erilaisista yhteisöistä Suomessa.
- Keskustellaan myös vanhemman omista toiveista ja haaveista sekä samalla myös siitä millaista tulevaisuutta vanhemmat toivovat lapsilleen
- Ryhmäkerran suunnittelussa kannattaa huomioida vanhempien omat toiveet



TARVITTAVA MATERIAALI

- Kahvit ja tarjottava
- Esittelypaperit ja pelisäännöt
- Päivän ohjelma kirjattuna fläppipaperille
- Liimaa, teippiä ja/tai sinitarraa
- Kyniä ja paperia
- Elämän värit -peli tai kangaspussi
- Palautelaatikko, post it -lappuja, kyniä
- Valmistele palautteen antamistapa



OHJELMA

- Ennen ryhmän alkamista laitetaan pelisäännöt, ryhmäläisten esittelypaperit ja päivän ohjelma näkyville.
- Aloitetaan alkupiirillä. Heitetään palloa kukin vuorollaan toisilleen piirissä. Jokainen sanoo vielä nimensä, miten viikko on mennyt ja jokin asia mikä jäi viime kerrasta mieleen.
- Käydään läpi päivän ohjelma.
- Otetaan kahvia ja tarjottavia.
- Valmistellaan pelipöytä.



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

Varaa aikaa ennen pelaamista noin 40 minuuttia.

- Elämän värit -pelistä pelataan kaikkien korttipakkojen kysymyksiä tai minä- ja ystävät sekä tehtäväkortteja pussista. Pakkojen päälle voi valikoida esimerkiksi seuraavat kortit:

Taulukko 17 Elämän värit -pelin kysymyksiä ja tehtäviä yhdennelletoista tapaamiskerralle - arki Suomessa ja tulevaisuuden unelmat

Parisuhde ja luottamus:

- Mukaan voi valita kortteja, joita ei ole ehditty vielä pelata muilla kerroilla.

Lapsi Suomessa:

- Mukaan voi valita kortteja, joita ei ole ehditty vielä pelata muilla kerroilla.

Minä ja ystävät:

- Millaisia unelmia sinulla on?
- Minkä asian haluaisit oppia?
- Mitä osaat hyvin? Sano kolme asiaa
- Mitä ystäväsi on opettanut sinulle?
- Ketä ihailet ja miksi?
- Millaista elämää haluat elää kahden vuoden kuluttua?
- Mieti hyvää ystävääsi ja kerro, miksi pidät hänestä.
- Mistä Suomessa voi löytää uusia ystäviä?
- Milloin yksinäisyys on huono asia?
- Pitääkö seurata sydämensä ääntä, vaikka se olisi muiden mielestä väärin?
- Kerro mikä on paras lahja, minkä olet antanut jollekin.
- Kenelle järjestäisit yllätysjuhlat?

Tehtäväkortit:

- Tee lista kaikista paikoista, joissa olet ollut viikon aikana.
- Kerro tarina kuvan henkilöstä. Missä hän asuu? jne.
- Tee yksin tai tehkää ryhmässä patsas ystävydestä.
- Näyttele muille joku ammatti ilman puhetta.
- Näytelkää ryhmässä, millaista on hyvä tai huono asiakaspalvelu.
- Kerro tarina kohtaamisesta juna- asemalla.
- Anna kortti ohjaajalle, joka ohjaa tehtävän: Näytelkää kuviteltu riitatilanne naapurin kanssa.



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

Varatkaa pelaamiseen ja aiheiden käsittelemiseen noin 1,5 tuntia sekä palautteen antamiseen 15 minuuttia. Pitäkää myös taukoja tarpeen mukaan.

- Teemakerralla voi esitellä vanhempien toiveiden ja tarpeiden mukaan erilaisia harrastus- ja toimintamahdollisuuksia sekä palvelujärjestelmää.
- Loppupalautte ja keskustellaan siitä, miten ryhmäkerta meni. Suunnitellaan yhdessä viimeistä kertaa ja loppujuhlaa.



Kahdestoista tapaaminen – loppujuhla, todistukset ja palaute



TAVOITE

- Päätetään ryhmäprosessi yhdessä ja muistellaan ryhmäkertoja
- Tuetaan ryhmän mahdollisuutta pitää yhteyttä toistensa kanssa ryhmän jälkeenkin ja voidaan sopia seurantatapaamisesta
- Arvioidaan ryhmää ja omien henkilökohtaisten tavoitteiden toteutumista



TARVITTAVA MATERIAALI

- Kahvit ja tarjottava. Tällä kerralla jotakin juhlavampaa!
- Päivän ohjelma kirjattuna fläppipaperille
- Kyniä ja paperia
- Elämän värit -itsearviointiasteikot (liite 7)
- Loppupalautelomakkeet (liite 8)
- Etukäteen allekirjoitetut todistukset (liite 6)



OHJELMA

- Otetaan kahvia ja tarjottavia.
- Käydään läpi päivän ohjelma.
- Täytetään yhdessä Elämän värit -itsearviointiasteikko. Arvioidaan asteikon avulla, sitä miten ryhmä on vastannut omiin tavoitteisiin. Mahdollisuuksien mukaan ohjaajat ja vertaisohjaajat auttavat täyttämässä. Osallistujien luvalla ohjaaja voivat kerätä asteikot ja tallentaa tiedot asiakastietojärjestelmään. Ohjaajat pyytävät tarvittaessa myös luvan sopia henkilökohtainen tapaaminen oman työntekijän kanssa ryhmän jälkeen.
- Täytetään palautelomake – arvioi Elämän värit -ryhmätoimintaa ja keskustellaan yhdessä siitä, miten ryhmän tavoitteet saavutettiin ja miten toimintaa voisi jatkossa kehittää.
- Annetaan kaikille todistukset ryhmään osallistumisesta ja kiitetään esimerkiksi korteilla.



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

TEKIJÄN KIITOKSET

Tämän ohjaajan oppaan kirjoittaminen on ollut mahdollista pilottiryhmiin osallistuneiden asiakkaiden, vertaisohjaajien sekä työntekijöiden ansioista. Parhaat huomiot ryhmämallin kehittämisen tueksi ovat syntyneet päiväkirjan sivuille yhteisten pohdintojen jälkeen.

Lisäksi on ollut hedelmällistä keskustella Espoon ja Helsingin koulutustyöpajoissa monien asiantuntijoiden kanssa, jotka panostuksellaan ovat osallistuneet sisältöjen kommentointiin ja testaamiseen.

Idea Elämän värit -pelin tutkimusperustaisesta kehittämisestä ja Elämän värit -ryhmämallista lähti liikkeelle kehittämispäällikkö Laura Ylirukan innoittamana Soccan Heikki Waris -instituutista. Lauran kannustus ja hyvät kommentit matkan varrella ovat vieneet prosessia eteenpäin. Lisäksi Soccan tiedottaja Riitta Ropo on tukenut alusta asti Elämän värit -pelin matkaa työvälineeksi.

On ollut ilo innostua teidän kanssanne pelillisyydestä ja kehittää yhdessä Elämän värejä työvälineeksi perustyöhön maahan muuttaneiden perheiden kanssa. Se on ollut pelin kehittäjien tärkein tavoite. Kokonaisuus on nyt valmis uusiin pilotteihin ja niiden arvioimiseen.



Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

LÄHTEET

Aalto, M. 2002. Turvallinen ryhmä. Aseman lapset ry. Helsinki.

Alhanen, K. 2016. Dialogi demokratiassa. Helsinki: Gaudeamus.

Anis, Merja. 2013. Sosiaalityö ja maahanmuuttajat. OLEMME MUUTTANEET – JA KOTOUDUMME Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Väestöliitto. Helsinki. Saatavilla www-muodossa

Anis, Merja. 2008. Sosiaalityö ja maahanmuuttajat. Lastensuojelun ammattilaisten ja asiakkaiden vuorovaikutus ja tulkinnat. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 47/2008

Alitolppa-Niitamo, A. & Leinonen, E. 2013. Perhe, nuoret ja maahanmuutto. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, A., Fågel, S. & Säävälä, M. (toim.) 2013. OLEMME MUUTTANEET – JA KOTOUDUMME Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Väestöliitto. Helsinki. Saatavilla www-muodossa.

Alitolppa-Niitamo, A. & Säävälä, M. 2013. Johdattelua kirjan teemoihin. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, A., Fågel, S. & Säävälä, M. (toim.) 2013. OLEMME MUUTTANEET – JA KOTOUDUMME Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Väestöliitto. Helsinki. Saatavilla www-muodossa.

Alitolppa-Niitamo, A. 2005. Maahanmuuttajataustaiset perheet ja hyvinvoinnin edellytykset. Teoksessa A. Alitolppa-Niitamo, I. Söderling & S. Fågel. (toim.) Olemme muuttaneet: Näkökulmia maahanmuuttoon, perheiden kotoutumiseen ja ammatillisen työn käytäntöihin. Helsinki: Väestöliitto Saatavana www-muodossa.

Asuinmaa, Katja & Hautala, Marja. 2017. "Ottaa ihmisen vastaan ihmisenä." Vanhemmuuden haasteet ja vanhemmuuden tukeminen maahanmuuttajavanhempien ja ammattilaisten kokema. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Saatavana www-muodossa.

Baylin, J. & Hughes, D. 2012. Brain-Based Parenting: the Neuroscience of Caregiving for Healthy Attachment. Norton & Company.

Berry, J. 2006. The Cambridge handbook of acculturation psychology. Cambridge University Press. Cambridge.

Brooks R.B. 2005. The power of parenting. In: Goldstein S., Brooks R.B. (toim.) Handbook of resilience in children. Springer, Boston, MA.

Castaneda AE. 2019. Etniset ryhmät ja kieli- ja kulttuurivähemmistöt. Julkaisussa: Korpilahti U, Kettunen H, Nuotio E, Jokela S, Nummi VM, Lillsunde P (toim.) Väkivallaton lapsuus – toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä 2020–2025. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2019:27. [Viitattu 18.12.2020] Saatavana www-muodossa.



Castaneda, A.E., Mäki-Opas, J., Jokela, S., Kivi, N., Lähteenmäki, M., Miettinen, T., Nieminen, S., Santalahti, P. & PALOMA-asiantuntijaryhmä. 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa. PALOMA-käsikirja. Ohjaus, 5/2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisu. [Viitattu 20.4.2019] Saatavana [www-muodossa](http://www.muodossa)

Castaneda AE, Rask S, Koponen P, Mölsä M, Koskinen S (toim). 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. THL Raportti 61/2012. Saatavana [www-muodossa](http://www.muodossa).

Cohen, Lawrence J. 2002. Playful parenting. New York: Ballantine Books.

Duncan, B. L., Miller, S. D., Sparks, J. A., Reynolds, J., Cloud, D. A., Brown, J., & Johnson, L. D. (2003). The session rating scale: psychometric properties of a "working" alliance scale. *Journal of Brief Therapy*, 3(1), 3–12.

Ekholm, E. 2018. Keholliset ja pelilliset menetelmät kotouttamistyössä. Kepeli-hankkeen (2016 – 2018) arviointiraportti. [Viitattu 20.4.2019] Saatavana [www-muodossa](http://www.muodossa).

Healy, Karen (2005). *Social Work in the Context*. Houndmills; Basingstoke: Palgrave, Macmillan.

Hietala, O & Rissanen, P. 2015. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kuntoutussäätiö & Mielenterveyden keskusliitto. Saatavana [www-muodossa](http://www.muodossa).

Hietikko, Rosa & Kulmala, Meri-Tuuli (2018) Perhe, kotoutuminen ja osallisuus kotoutuja-asiakkaiden palvelutarpeen arvioissa ja kotoutumissuunnitelmissa. Helsingin yliopisto. Saatavana [www-muodossa](http://www.muodossa).

Hiitola, J. & Peltola, M. 2018. Tuotettu ja koettu toiseus viranomaisten ja maahanmuuttajataustaisten vanhempien kohtaamisissa. Teoksessa Hiitola, J., Anis, M. & Turtiainen, K. (toim.) 2018. Maahanmuutto, palvelut ja hyvinvointi. Kohtaamisissa kehittyviä käytäntöjä. Tampere: Vastapaino.

Hokkanen, L. 2009. Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa. Mäntysaari, M. ym. (toim.) 2009. *Sosiaalityö ja teoria*. PS-kustannus.

Huizinga, Johan. 1967. *Leikkivä ihminen*. Yritys kulttuurin leikkiaineeksi määrittelemiseksi. Porvoo: WSOY.

Hughes, D. 2015. Kiintymyskeskeinen perheterapia – vuorovaikutteinen kehityspsykoterapia. Tampere: PT-Kustannus.

Hytti, T & Soras van der Laan, E. 2019. Pelin kehittämistä ja leikkisyyttä sosiaalityöhön aikuisten kanssa. Opas. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Socca. Saatavana [www-muodossa](http://www.muodossa).

Hyttinen, H. 2011. Sosiaalisen sirkustoiminnan käynnistäminen. Teoksessa Sofia-Charlotta Kakko & Piia Karkkola (toim.) *Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas*. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. Tampere, 11–27.



Ihmisoikeusliitto.2010. Selvitys maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten lähettamisestä vanhempien kotimaahan tai toiseen maahan väliaikaisesti kasvatettavaksi tai asumaan. Saatavana [www-muodossa](#).

Juntunen, V. 2016. Vahvistu sosiaalisen kuntoutuksen ryhmäohjauksen käsikirja. Saatavana [www-muodossa](#).

Jäppinen ym. 2020. Kuka kuuluu perheeseen? Perheen rakentumista ohjaavat hallinnan suhteet hyvinvointivaltion ammattilaisten ja maahan muuttaneiden asiakkaiden kohtaamisissa. Teoksessa Leinonen ym. (toim.) Tutkiva sosiaalityö. Hyvinvointi 2020. Talentia-lehti & Sosiaalityön tutkimuksen seura. Saatavana [www-muodossa](#).

Kangas, M. 2014. Leikillisyyttä peliin. Teoksessa Oppiminen pelissä – pelit, pelillisyyys ja leikillisyysopetuksessa. Tampere: Vastapaino

Kataja, J, Jaakkola, T & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus

Kaukkila, V & Lehtonen, E. 2015. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmäohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen mielenterveysseura.

Keskitalo, E & Vuokila-Oikonen, P. 2018. Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehystenä. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Saatavana [www-muodossa](#).

Knost, L.R. 2013. Two Thousand Kisses a Day – Gentle Parenting Through the Ages and Stages. A little Hearts Handbook.

Korhonen, S. & Holopainen, L. 2015. Vanhempana vahvemmaksi- kohti myönteistä vuorovaikutusta. Kirja vanhemmuudesta ja sen tukemisesta. Jyväskylä: Grano Oy.

Korpilahti U, Kettunen H, Nuotio E, Jokela S, Nummi VM, Lillsunde P (toim.) Väkivallaton lapsuus – toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä 2020–2025. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2019:27. Saatavilla [www-muodossa](#).

Korpela, E & Salmenkangas, M. (toim.) 2018. Onnistu ohjaajana. Innostavaa oppimista maahanmuuttajaryhmiin. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavana [www-muodossa](#).

Kuittinen, S. & Isosävi, S. 2013. Vanhemmuus ja pienten lasten hoiva eri kulttuureissa. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, A., Fågel, S. & Säävälä, M. (toim.) 2013. OLEMME MUUTTANEET – JA KOTOUDUMME Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Väestöliitto. Helsinki. Saatavilla [www-muodossa](#).

Kääriälä, A., Keski-Säntti, M., Aaltonen, M., Haikkola, L. Huotari, T. ym. 2020. Suomi seuraavan sukupolven kasvu ympäristönä. Seuranta Suomessa vuonna 1997 syntyneistä lapsista, joilla on ulkomailta syntynyt vanhempi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Ra-portti 15/2020. Saatavana [www-muodossa](#).



Lapsen paras – yhdessä enemmän –hanke & Socca. 2018. SUOSITUSKORTIT Maahanmuuttajataustaisten lapsiperheiden kanssa toimiville. Saatavana www-muodossa.

Lehto, Juhani E. 2015. Mindfulness- tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lipponen, K. 2015. Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys psykoterapiassa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lonczak, Heather. 2019. What is Positive Parenting? A Look at the Research and Benefits. Saatavilla: <https://positivepsychology.com/positive-parenting/> (3.9.2019)

Lähde, J. 2018. Sosiaalinen sirkus Espoon aikuissosiaalityössä - käytäntötutkimus taidelähtöisiä menetelmiä ja ryhmämuotoista arviointia yhdistävästä sosiaalisen kuntoutuksen kokeilusta. Käytäntötutkimus. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.

Lähtenmäki, M. 2004. Monikulttuuristen lasten identiteetti. Teoksessa Elli Heikkilä (toim.) Monikulttuuriset avioliitot sillanrakentajina. Web Reports No. 2 Siirtolaisuusinstituutti. Saatavilla www-muodossa. (9.9.2019)

Metsänen, R. 2009. Monikulttuurisessa ohjauksessa huomioitavia asioita. Esitys. Saatavana www-muodossa. (4.7.2020)

Mäyrä, F. 2017. Leikillisuus ja pelillisuus – näillä hyvinvointia työelämään ja vuorovaikutukseen? Diaesitys. [Viitattu 22.2.2019] Saatavana www-muodossa.

Peltola U, Metso L Maahanmuuttajien kuntoutumisen ja työllistymisen tukeminen Helsingissä. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 79/2008.

Pettit, G., Bates, J., & Dodge, K. (1997). Supportive parenting, ecological context, and children's adjustment: A seven-year longitudinal study. *Child Development*, 68(5), 908-923.

Positiivinen kasvatus. 2020. Positiivinen kasvatus pähkinänkuoressa. Saatavana www-muodossa (30.6.2020)

Proyer, R.T. 2014. Perceived functions of playfulness in adults: Does it mobilize you at work, rest, and when being with others? *Revue européenne de psychologie appli-quée* 64, 241- 250.

Rapp, C.A. & Goscha, R.J. (2012) *The Strengths Model: A Recovery-Oriented Approach to Mental Health Services*. New York: Oxford University Press.

Saleebey, D. 1996. The strengths perspective in social work practice: Extensions and cautions *Social Work; May; 41, 3; Social Science Premium Collection*.

Salo-Lee, L. 2020. *Towards Integrative Intercultural Communication*. Teoks. G. Rings & S. Rasinger (toim.), *The Cambridge Handbook of Intercultural Communication*. Cambridge: Cambridge University Press.



Sajaniemi & Mäkelä 2015. Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Schubert, C. 2013. Kotoutumisen psykologiaa. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, A., Fågel, S. & Säävälä, M. (toim.) 2013. OLEMME MUUTTANEET – JA KOTOUDUMME Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Väestöliitto. Helsinki. Saatavilla www.muodossa

Seligman, M. 2004. Authentic happiness: Using the new positive psychology to real-ise your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.

Siegel, Daniel J & Hartzell, Mary. 2014. Parenting from Inside Out. New York: Penguin Random House.

Skogberg, N & Laajasalo, T. Barnahus-hanke. 2020. Vanhempana Suomessa – Ulkomaalaistaisille suunnatun psykoedukatiivisen pilottiryhmän käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Muu julkaisu 336/2020. Saatavilla www.muodossa.

Socca. 2020. Pelin kehittäminen toimijuuden mahdollistajana. Saatavilla www.muodossa.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet [verkkojulkaisu]. Vuosikatsaus 2016. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 8.1.2020]. Saatavilla www.muodossa.

Sundet, R. (2010). Therapeutic collaboration and formalized feedback: using perspectives from Vygotsky and Bakhtin to shed light on practices in a family therapy unit. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 15, 81–95.

Säävälä, M. 2011. Perheet muuttoliikkeessä – Perustietoa maahan muuttaneiden kohtaamiseen. Väestötutkimuslaitos Katsauksia E 41/2011.

THL & Halme, N. ym. 2017. Ulkomaista syntyperää olevien nuorten hyvinvointi Kouluterveyskyselyssä vuonna 2017. Saatavana www.muodossa.

Vuori, J. 2015. Kotouttaminen arjen kansalaisuuden rakentamisena. *Yhteiskuntapolitiikka* 80:4, 395-404.

Westerling, M. & Karvinen-Niinikoski, S. 2010. Theatre enriching social work with immigrants – the case of a Finnish multicultural theatre group. *European Journal of Social Work*. Vol. 13, No. 2, June 2010, 261–270.

Ängeslevä, S. 2014. Tosielämän minicraftaaminen. Teoksessa Oppiminen pelissä – pelit, pelillisyyt ja leikillisyyt opetuksessa. Tampere: Vastapaino.

LIITTEET

Elämän värit -toimintamalli

Monikulttuurinen toiminnallinen vanhempien keskusteluryhmä, jossa hyödynnetään vertaisuutta ja pelillisyyttä. Tavoitteena tukea vanhemmuutta, kielen kehittymistä ja kotoutumista.

Työskentelyn aiheina ihmissuhteet ja oma hyvinvointi, lapsen kasvatus ja vanhemmuus sekä parisuhde ja perhe-elämä. Voimavara- ja ratkaisukeskeistä toimintamallia voi soveltaa myös yksilötyössä, esimerkiksi kotikäynneillä perheissä.

Kohderyhmä ja ryhmän koko

- Suomeen muuttaneet perheet, joilla alle 18-vuotiaita lapsia.
- Suositeltava ryhmäkoko 6-8 vanhempaa, omat ryhmät äideille ja isille (aiheet samoja).
- Suljettu ryhmä, johon voi tulla uusia mukaan ensimmäisillä kerroilla.
- Työskentelykieli suomi, mutta vertaisohjaajan tai tulkin avulla voi osallistua heikommallakin kielitaidolla.

Resurssit, kesto ja ohjaajat

- 12 viikkoa, kerran viikossa 3 tuntia.
- Kaksi ammattilaisohjaajaa ja mahdollisuuksien mukaan vertaisohjaaja.
- Varaa työaikaa ryhmän kokoamiseen, valmisteluihin, alkuhaastatteluihin sekä ryhmän aikana tapaamisten valmisteluun, ryhmätapaamisiin ja purkuun (yksi työpäivä/vko)

Tukimateriaalit ja kustannukset

- **Elämän värit -pelin** voit tulostaa osoitteesta www.socca.fi/elamanvaritpeli
- **Ohjaajan oppaasta** löydät teoreettisen viitekehyksen, menetelmän kuvauksen ja työvälineet, teemakertojen sisällöt sekä tietoa ohjaajan ja vertaisohjaajan tehtävistä ja arvioinnista.
- **Suomenkieliset tietokortit** kertovat lapsen kasvatus sekä parisuhde- ja perhekysymyksistä.
- **Kustannukset:** lastenhoito, tilavuokra, tarjoilu, toimistotarvikkeet ja vertaisohjaajan palkkiot.

Itsearviointi

- Elämän värit -itsearviointiasteikolla osallistujat arvioivat omaa elämäänsä suhteessa ryhmässä käsiteltäviin teemoihin.
- Numeroarvioinnin lisäksi he luovat näihin liittyviä tavoitteita. Itsearviointia voi käyttää ryhmän sisältöjen suunnitteluun, ja se voidaan toistaa osana asiakasprosessia.

Lisätietoja www.socca.fi/elamanvarit

Tervetuloa mukaan Elämän värit -ryhmään!



Isien ryhmä
keskiviikkoisin klo 9-12
alkaen pvm
12 ryhmäkertaa

Äitien ryhmä
perjantaisin klo 13-16
alkaen pvm
12 ryhmäkertaa

Onko sinulla alle 18-vuotiaita lapsia? Haluatko tutustua muihin vanhempiin, parantaa suomen kielen taitoasi ja oppia lisää suomalaisesta yhteiskunnasta?

- * Ryhmässä keskustellaan lapsen kasvattamisesta, perhe-elämästä Suomessa sekä arjen iloista ja suruista
- * Ryhmässä tutustut uusiin ihmisiin
- * Ryhmässä parannat suomen kielen taitoasi
- * Ryhmässä pelaamme yhdessä Elämän värit -peliä, teemme harjoituksia ja pidämme hauskaa
- * Ryhmästä saa todistuksen

Paikka:

Ryhmä on ilmainen osallistujille. Jokaisella kerralla tarjotaan kahvit ja pientä syötävää!

Lastenhoito on järjestetty. Ilmoita ohjaajille, jos haluat lapsesi hoitoon ryhmän ajaksi.

Järjestäjinä:

Ilmoittautumiset:

Ryhmän vetäjät ja lisätietoa:

Tervetuloa Elämän värät -vanhemmuusryhmään!

Ryhmässä pohditaan Elämän värät -pelin ja erilaisten harjoitusten avulla vanhemmuuteen, omaan jaksamiseen sekä elämään Suomessa liittyviä kysymyksiä.

Pelissä on keskustelukortteja ja tehtäväkortteja. Pelissä on myös tietokortteja, joista voi saada tietoa ja neuvoja arjen tilanteisiin.

Ryhmässä on teemakertoja, joiden aiheina on vanhemman oma jaksaminen, arki ja ystävät, lapsen ja nuoren kasvattaminen, perhe ja vanhemmuus sekä parisuhde

Ryhmästä voi saada

- *Iloa ja jaksamista perhe-elämään*
- *Tukea lapsen ja nuoren kasvattamiseen ja myönteiseen vuorovaikutukseen perheessä*
- *Keskusteluja lapsen ja nuoren elämästä kahden kulttuurin välissä*
- *Ajatuksia ja vertaistukea muilta vanhemmilta*
- *Suomen kielen taitoa ja tietoa suomalaisesta yhteiskunnasta*

Ryhmässä puhutaan osallistujille tärkeistä aiheista. Ryhmäkertojen ohjelmaa suunnitellaan yhdessä.

Jokaisen ryhmäkerran lopuksi kerätään palautetta ja sovitaan mitä seuraavilla kerroilla tehdään. Voit kirjoittaa myös nimettömästi palautetta toivelaatikkoon.

Jokainen voi itse päättää mitä haluaa ryhmässä kertoa. Ryhmässä kannattaa olla avoin ja jakaa kokemuksia. Ne voivat hyödyttää muita vanhempia.

Ryhmä on luottamuksellinen: ryhmässä puhuttuja henkilökohtaisia asioita ei saa kertoa ryhmän ulkopuolella.

Tapaamme yhteensä 12 kertaa ja tapaamiset kestävät 3 tuntia. Tapaamisten aikataulu löytyy paperin toiselta puolelta.

Ilmoitathan poissaolosta tai myöhästymisestä tekstiviestillä (työntekijän yhteystiedot)

ELÄMÄN VÄRIT -RYHMÄT
VIERASKIELISILLE VANHEMMILLE
INFOKIRJE TYÖNTEKIJÖILLE



Monikulttuurinen toiminnallinen vanhempien keskusteluryhmä, jossa hyödynnetään vertaisuutta ja pelillisyyttä. Tavoitteena tukea vanhemmuutta, suomen kielen kehittymistä ja kotoutumista.

Työskentelyn aiheina ihmissuhteet ja oma hyvinvointi, lapsen kasvatusta ja vanhemmuus sekä parisuhde ja perhe-elämä. Voimavara- ja ratkaisukeskeistä toimintamallia voi soveltaa myös yksilötyössä, esimerkiksi kotikäynneillä perheissä.

Keitä voit ohjata ryhmiin?

- Ryhmät perheille, joissa alle 18-vuotiaita lapsia. Äideille ja isille on omat ryhmät. Ryhmään voi ohjata myös yksinhuoltajia tai vain toisen vanhemman.
- Vanhemmilla riittävä suomen kielen taito, ryhmässä työskennellään suomeksi. Vertaisohjaajan tai tulkin avulla voi osallistua heikommallakin kielitaidolla.
- Ryhmäkoko on 6–8 osallistujaa/ryhmä

Missä ryhmä kokoontuu? Onko lastenhoito järjestetty?

- Kokoontumispaikka:
- Lastenhoito ryhmähoitona
- Ryhmä on osallistujille ilmainen. Joka kerralla tarjotaan kahvit ja pientä syötävää!

Mitä ryhmässä tehdään?

- Käsitellään omaan jaksamiseen ja ihmissuhteisiin, lapsen kasvatukseen ja vanhemmuuteen sekä parisuhteeseen ja perhe-elämään liittyviä teemoja.
- Tuetaan vanhemman omaa voimaantumista ja lisätään positiivisen vanhemmuuden ja kasvatuksen keinoja.
- Pelataan Elämän värit -peliä, jossa on teemoihin liittyviä keskustelu- ja tehtäväkortteja sekä tietokortteja. Tietokortteja on positiivisesta vanhemmuudesta, kasvatuksesta ja perhe-elämästä.
- Tarjotaan vertaistukea ja paikka kertoa arjen iloja ja suruja.
- Keskustelut tarjoavat tietoa suomalaisesta yhteiskunnasta, toimintatavoista ja palveluista
- Suomen kielen taito voi kehittyä.
- Ryhmissä tehdään henkilökohtainen alku- ja loppuarviointi sekä osallistujat arvioivat ryhmäkertojen toimivuutta ja antavat lopussa palautetta ryhmän hyödyistä.
- Ryhmien teemat, työskentelytavat ja käsiteltävät sisällöt ovat samanlaisia äitien ja isien ryhmissä.
- Ryhmästä saa todistuksen.

Ennen ryhmää ja ilmoittautumiset

- Omatyöntekijä keskustelee asiakasperheen kanssa ryhmästä ja ilmoittaa vanhemmat ryhmään.
- Ryhmän ohjaajat haastattelevat ryhmiin osallistuvat perheet ja kertovat tarkemmin ryhmien sisällöistä.
- Omatyöntekijä tekee päätöksen (esim. Espoossa sosiaalieffiaan: SHL 28§ muu tukitoimi) sen jälkeen, kun ryhmänohjaaja vahvistaa omatyöntekijälle ryhmään mukaan pääsemisen.
- Ryhmän lopussa on yhteistapaaminen asiakkaan, omatyöntekijän ja ryhmän ohjaajan kanssa.

Ryhmien vetäjät ja lisätietoa ryhmästä

- Tähän ryhmän vetäjien yhteystiedot
- Molemmissa ryhmissä on mukana vertaisohjaajia.



ELÄMÄN VÄRIT -RYHMÄN VANHEMPIEN HAASTATTELURUNKO

1. Ohjaajien esittäytyminen

Puhutaan suomea ja kerro jos et ymmärrä, kerrotaan haastattelun kulku.

2. Keitä perheeseen kuuluu ja ketkä osallistuvat ryhmään:

- vanhemman nimi: sotu: puh:
- vanhemman nimi: sotu: puh:
- lapset ja syntymävuodet:

3. Äidinkieli:

4. Ryhmän ja työskentelytapojen esittely

Näytetään Elämän värät -video ja kerrotaan ryhmän teemat. Esitellään peliä ja voidaan pelata muutama kysymys. Annetaan infokirje/aikataulu ja ryhmän esite.

5. Miltä ryhmä kuulostaa? Haluatko tulla mukaan?

6. Mitä toivot tältä ryhmältä? Mihin asioihin erityisesti toivot ryhmästä apua? Tässä kohtaa voi täyttää yhdessä Elämän värät -asteikon ja kysyä tavoitteita ryhmälle.

7. Onko teidän mahdollista tulla mukaan kaikkina ryhmäkertoina?

Onko poissaolokertoja tiedossa _____

8. Tiedotettavia asioita:

- Asiakkuus ja kirjaukset tietojärjestelmään
- Tietosuoja (salassapito)
- Jos ryhmän ohjaajilla herää huoli lapsen tilanteesta, etsitään yhdessä muita tahoja auttamaan perhettä. Suomessa lastensuojelu selvittää lapsen tilannetta ja etsii perhettä tukevia palveluja.
- Tapaaminen oman työntekijän kanssa ryhmän lopussa. Muutoin ei olla yhteydessä mihinkään, ellei erikseen sovita.

9. Kulkeminen ryhmään:

10. Allergiat tarjoilua varten:

11. Lastenhoito- montako lasta ja kumpana ryhmäpäivänä, onko erityistarpeita:

12. Mitä haluaisit kysyä?

Elämän värit

TODISTUS

on osallistunut Elämän värit -ryhmään
kerran viikossa ajalla xx.xx. - xx.xx.xxxx

Elämän värit -ryhmä on monikulttuurinen vanhemmuusryhmä,
jossa keskustellaan suomeksi vanhemmuudesta ja elämästä
Suomessa.

Paikka, aika

työntekijän nimi ja ammatti

työntekijän nimi ja ammatti

Ryhmän järjesti XXXX



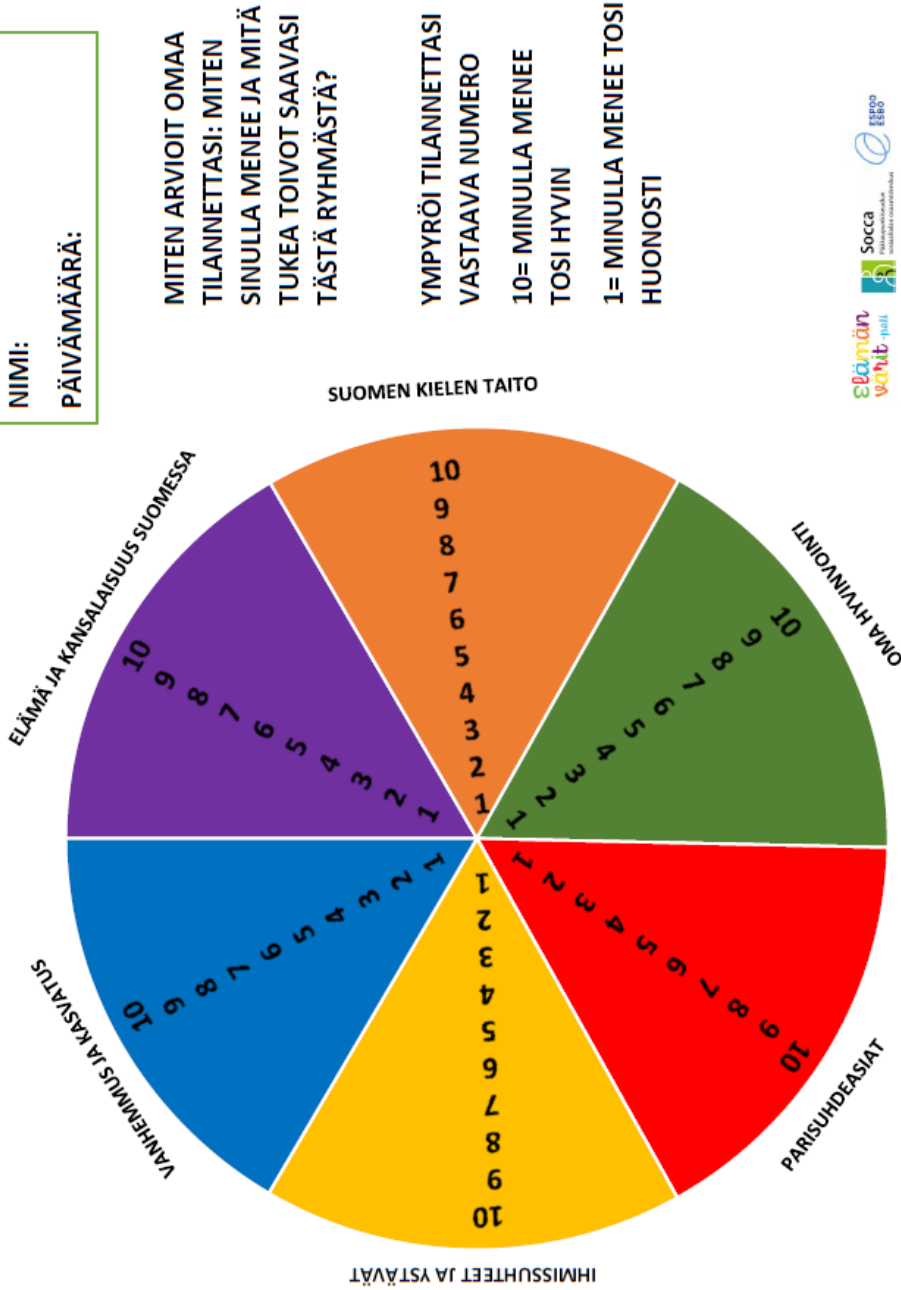
Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

LIITE 7 Elämän värit -asteikko

ELÄMÄN VÄRIT ASTEIKKO – miten minulla menee?

NIMI: _____
 PÄIVÄMÄÄRÄ: _____



MITEN ARVIOIT OMAA
 TILANNETTASI: MITEN
 SINULLA MENEÄ JA MITÄ
 TUKEA TOIVOT SAAVASI
 TÄSTÄ RYHMÄSTÄ?

YMPYRÖI TILANNETTASI
 VASTAAVA NUMERO
 10= MINULLA MENEÄ
 TOSI HYVIN
 1= MINULLA MENEÄ TOSI
 HUONOSTI





Socca

Pääkaupunkiseudun
sosiaalialan osaamiskeskus

OMA TAVOITTEENI:

SUOMEN KIELEN TAITO: _____

OMA HYVINVOINTI: _____

VANHEMMUUS JA KASVATUS: _____

PARISUHDEASIAI: _____

IHMISSUHTEET JA YSTÄVÄT: _____

ELÄMÄ JA KANSALAIKUUS SUOMESSA: _____

**Elämän
värit** -päätti



LIITE 8 Loppupalautelomake

Arvioi Elämän värit -ryhmätoimintaa

Elämän värit

Olen tyytyväinen ryhmään, johon osallistuin



Koin ryhmän itselleni hyödylliseksi



Suosittelisin ryhmää muille samassa tilanteessa oleville



Sain ryhmästä tukea vanhemmuuteen ja lasten kasvattamiseen



Suomen kielen taitoni kehittyi ryhmän aikana



Sain hyödyllistä tietoa suomalaisesta yhteiskunnasta ja elämästä Suomessa
(esimerkiksi palvelut, harrastukset, ajankohtaiset uutiset)



Ryhmä toi elämäni iloa ja auttoi jaksamaan



Palautetta ja toiveita

Oma nimi ja liike

- Kaikki seisovat ringissä.
- Ohjaaja aloittaa esittelemällä itsensä ja liittämällä oman nimen sanomiseen fyysiseen liikkeeseen (esimerkiksi hypähdyksen). Esimerkiksi sano nimesi " Hei, olen Eeva" ja tee joku liike, vaikka kumarrus.
- Ringissä olijat tervehtivät toistaen nimen sekä liikkeen. Esimerkiksi " Hei Eeva" ja kaikki tekevät saman liikkeen.
- Seuraavana vuorossa oleva jatkaa, esittelee itsensä ja liittää nimeensä oman liikkeensä.
- Käydään esittelykierroksena koko ringi läpi.

Kävelyleikki

- Kävellään ympäri muutama minuutti
- Ensimmäisen katsotaan kävellessä vain maahan
- Sen jälkeen kävellään taas muutama minuutti ja katsottiin silmiin. Kädet vastaan tulijaa/tervehditään oman kulttuurin tavalla.

Peukkuleikki

- Hauska lämmittelyleikki, joka tuottaa naurua ja jossa opitaan yksinkertaisten ohjeiden seuraamista. Osallistujat asettuvat piiriin seisomaan tai istumaan lähelle toisiaan.
- Ohjaaja antaa seuraavat ohjeet vaihe kerrallaan rauhallisesti. Samalla ohjaaja näyttää tehtävät kehollisesti ja tarkistaa, että kaikki pysyvät mukana.
- "Tämä on käsi. Vasen käsi. Nosta nyt vasen käsi ylös!".
- "Pane vasen käsi vasemmalla puolella olen eteen. Kämmen (näytä mikä on kämmen) ylös".
- "Nosta oikea peukalo ylös! Aseta peukalo oikealla puolella olevan kämmenelle. Peukalon pää koskettaa kämmentä. Nyt lasken 1-2-3-NYT! Kun sinä kuulet NYT sanan yritä napata naapurin peukalo kiinni. Samalla hetkellä yritä vetää oma peukalosi pois."
- Leikki voidaan toistaa vaihtamalla kädet toisinpäin: "Nosta nyt oikea käsi ylös...".

Ihmisiä yleensä naurattaa. Voit sanoa siitä, kuinka nauru ja keskittyminen on tärkeää oppimisessa. Kuuntele myös ryhmän omia kommentteja.

Sähkötyt

Seiskaa piirissä pitäen toisianne kädestä kiinni. Yksi osallistujista puristaa vieruskaverin kättä ja käden puristus kulkee piiriin läpi.

Katse alas sukkiin ringissä

Jokainen valitsee jonkun toisen sukat ja nostetaan katse niin että katsoo henkilöä, jonka sukat on valinnut. Ne vaihtavat paikkaa, joiden katseet kohtaavat.

Kehon herättelyleikki

Ravistele varpaita ja tömistele lattiaan, sitten koko jalkapohjia. Seuraavaksi liikkuu sääri ja polvi nousee. Sitten reisi ja jalka nousee suorana ylös. Seuraavaksi lantio heiluu ja kävellään kuin Marilyn. Keinutellaan keskikehoa, olkapäät ja kädet tulevat mukaan pyörivin liikkein.

Valokuva-leikki

- Osallistujat asettuvat ryhmäasetelmaan
- Yksi menee huoneesta ulos, jolloin asetelman ihmiset vaihtavat paikkaa.
- Pyydetään huoneesta poislähtenyt sisään ja hän yrittää asetella ihmiset alkuperäisille paikoilleen.

Muistipeli

- Seistään vastakkain parin kanssa. Yritetään muistaa miltä toinen näyttää.
- Toinen vaihtaa salaa yhden/kaksi asiaa omassa asusteessaan ja kääntyy takaisin pariin päin.
- Toinen pari yrittää arvata mikä on muuttunut.

Vortex

- Seistään pirissä ja pyydetään jokaista valitsemaan salaisesti yhden henkilön.
- Kaikki lähtevät liikkeelle valitsemansa henkilön luokse ja kiertää tämän ympäri kolme kertaa
- Täysi sekasotku on valmis!

Tule katseleikki piirissä

Otetaan katsekontakti johonkuhun toiseen leikkijään, joka kutsuu luokseen sanomalla "tule". Ennen kuin toinen ehtii kutsujan paikalle, tämän täytyy saada joku kutsumaan luokseen katsomalla jotakuta silmiin.

Jonoja (sovelta tarpeen mukaan)

"Minä olen ollut Suomessa 4 vuotta" -jono

Asumisajan mukainen jono – toisessa päässä on lyhimmän aikaa asunut ja toisessa kauimman aikaa

"Kuka on syntynyt tammikuussa" -jono



Mieltymysmittarikortit

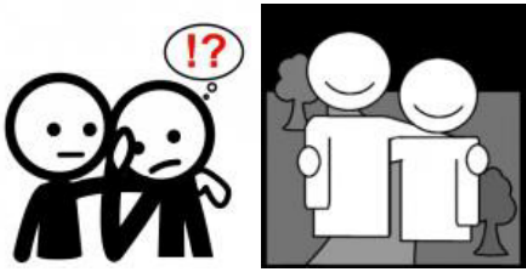
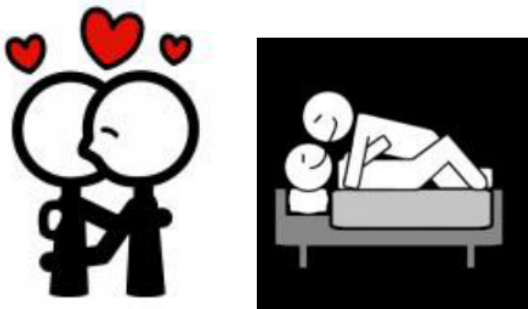
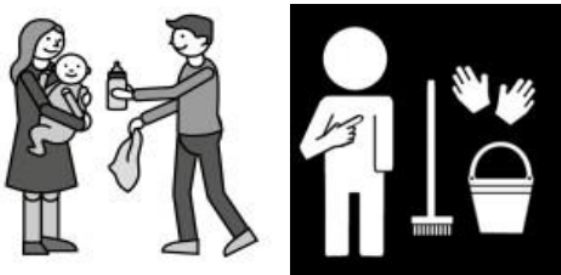
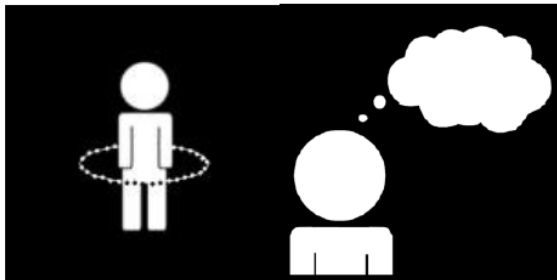
- Levitetään mieltymysmittari- kortit lattialle.
- Pyydä osallistujia valitsemaan kaksi korttia: Itselle tärkeä taito ja jotain, mitä haluaisi oppia.
- Jakaudutaan 2-3 hengen ryhmiin, joissa esitellään omat kortit pantomiimina.
- Lopuksi keräännytään rinkiin ja jokainen saa näyttellä tai kertoa oman taidon.
http://kepeli.metropolia.fi/harjoitteet_post/mieltymysmittari-taitoja-harrastuksia-ja-ammatteja/

”Minä toivon piiri”

- Pyydä ryhmää asettumaan piiriin, jää itse keskelle.
- Kerro ohje: ”Tässä leikissä vaihdetaan paikkaa. Keskellä oleva
- kertoo asian, jota toivoo. Vaihda paikkaa, jos toivot... KIELIKURSSILLE. Jos toivot pääseväsi kielikurssille, vaihda paikkaa nopeasti.
- Älä mene omalle paikalle takaisin. Yksi jää ilman paikkaa ja tulee
- keskelle.
- Ohjaaja nappaa vapautuvan paikan ja joku pelaajasta jää keskelle.
- Uusi pelinohjaaja sanoo tai ilmaisee uuden toiveen tai kiinnostuksen kohteen tms.

Luottamusharjoituksia

- Parit vastakkain ja toinen seuraa peilinä toisen liikkeitä
- Kuljetetaan ystävää tilassa silmät kiinni

<p>PARISUHTeen ROOLIKARTAN TUEKSI KUVIA</p>	<p>SUHTeen VAALIJA</p>
<p>KUMPPANI</p>	<p>RAKASTAJA</p>
	
<p>ARJEN SANKARI</p>	<p>RAJOJEN KUNNIOITTAJA</p>
	

VIITTEET

-
- i Hiitola & Peltola 2018
- ii Kääriälä 2020
- iii mm. Korpilahti ym. 2019; Skogberg & Laajasalo 2020; Asuinmaa & Hautala 2017; Alitolppa-Niitamo & Leinonen 2013; Ihmisoikeusliitto 2010.
- iv vrt. Alitolppa-Niitamo & Leinonen 2013, 99-100
- v Alitolppa-Niitamo & Leinonen 2013, 99
- vi Säävälä 2011, 73.
- vii Castaneda ym. 2012 & Castaneda ym. 2018, 51
- viii Schubert 2013, 68.
- ix Kuittinen & Isosävi 2013, 87, 90, 92
- x Alitolppa-Niitamo & Leinonen 2013, 100
- xi Castaneda ym. 2018, 64
- xii Alitolppa-Niitamo & Leinonen 2013, 100 & Castaneda ym. 2018, 62
- xiii vrt. Jäppinen ym. 2020
- xiv Kuittinen & Isosävi 2013, 86
- xv Kuittinen & Isosävi 2013, 85
- xvi Kuittinen & Isosävi 2013, 87
- xvii THL & Halme. ym. 2017
- xviii Säävälä 2011, 64-65
- xix THL & Halme. ym. 2017
- xx Schubert 2013, 71-72
- xxi Alitolppa-Niitamo & Leinonen 2013, 104
- xxii Kääriälä yms. 2020
- xxiii Säävälä 2011, 62, 67
- xxiv Säävälä 2011, 73
- xxv Anis 2008
- xxvi vrt. Hiitola & Peltola 2018, 133-137, 140
- xxvii Skogberg & Laajasalo 2020
- xxviii Korpela & Salmenkangas 2018 & Castaneda ym. 2018, 78-80
- xxix vrt. Anis 2013, 155, 159
- xxx Hyttinen 2011; Lähde 2018; Westerling; Karvinen-Niinikoski 2010; Castaneda 2018, 107
- xxxi Castaneda ym. 2018, 78-80
- xxxii Korhonen & Holopainen 2015, 12
- xxxiii vrt. Asuinmaa & Hautala 2017; Ihmisoikeusliitto 2010
- xxxiv Aalto 2002, 16-17
- xxxv vrt. Healy 2005
- xxxvi Kangas 2014, 87; Proyer 2014
- xxxvii Huizinga 1967
- xxxviii Metsänen 2009
- xxxix vrt. Ängeslevä 2014, 130
- xl vrt. Anis 2008
- xli vrt. Alitolppa-Niitamo & Säävälä 2013, 7
- xlii vrt. Salo-Lee 2020
- xliii Alitolppa-Niitamo & Säävälä 2013, 5-6

-
- xliv vrt. Castaneda ym. 2018, 109-110
- xlvi Lähteenmäki 2004
- xlvi vrt. Lapsen paras – yhdessä enemmän –hanke & Socca. 2018
- xlvi Positiivinen kasvatus 2020
- xlvi kts. Lonczak 2019
- xlix Siegel & Hartzell 2014, Brooks 2005
- l Pettit, Bates and Dodge 1997
- li Baylin & Hughes 2012
- lii vrt. Siegel & Hartzell 2014 & Korhonen & Holopainen 2015
- liii Alitolppa-Niitamo & Leinonen 2013, 104
- liv vrt. Siegel & Hartzell 2014 & Korhonen & Holopainen 2015
- lv Siegel & Hartzell 2014
- lvi Cohen 2002
- lvii Knost 2013
- lviii Positiivinen kasvatus 2020.
- lix Korhonen & Holopainen 2015
- lx Sundet 2010
- lxi Juntunen 2016, 27
- lxii Korpela & Salmenkangas 2018
- lxiii Kataja ym. 2011
- lxiv Korpela & Salmenkangas 2018, 18
- lxv kts. emt., 10- 11
- lxvi Korpela & Salmenkangas 2018
- lxvii Kaukkila & Lehtonen 2015, 25
- lxviii vrt. Hietala & Rissanen 2015