

MUN POLKU -VALMENNUS

Ohjaajan opas



Mun Polku -valmennus Ohjaajan opas 2023

Oulun seudun omaishoitajat ry

Uusia Polkuja työhön ja elämään -hanke (2021-2023) (ESR).

Oppaan ovat laatineet Oulun seudun omaishoitajat ry:n työntekijät Kati Jauhiainen, Sivi Lappalainen ja Matilda Mommo.

Oppaassa käytetyt kuvat: Canva Free Photos.



Sisällysluettelo

Mun Polku -valmennus	4
Ohjaajalle	4
Kohderyhmä	5
Ohjaajan valmiudet	6
Vinkkejä ohjaamiseen ja erilaisiin ryhmätilanteisiin	6
Valmennuksen järjestäminen	8
Mun Polku -valmennus pähkinäkuoressa	11
Mittarit / toiminnan arviointi	12
Yksilövalmennus	14
Ryhmävalmennus	15
Ryhmäkerran rakenne	17
Mun Polku -valmennuksen ryhmäkertojen aiheet	19
Ryhmän tapaamisten sisältö	20
1. Ryhmäkerta	20
2. Ryhmäkerta	24
3. Ryhmäkerta	28
4. Ryhmäkerta	32
5. Ryhmäkerta	36
6. Ryhmäkerta	40
7. Ryhmäkerta	44
8. Ryhmäkerta	47



Mun Polku -valmennus

Mun Polku -valmennus on toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea työttöminä tai työelämän ulkopuolella olevia erityislasten vanhempia työllisyys- tai opiskelunvalmiuksissa sekä ohjata heitä löytämään oma polkunsu kohti työelämää. Valmennuksen tavoitteena on vanhempien voimavarojen ja työ- ja toimintakyvyn vahvistuminen sekä osallisuuden lisääminen.

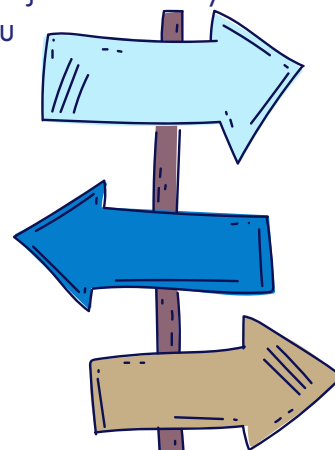
Valmennuksessa lähestytään työllistymistä näkökulmasta, jossa osallistujaa rohkaistaan ja tuetaan löytämään hänelle sopiva polku kohti työtä tai opiskelua. Tämä sisältää paljon itsetunnon vahvistamista, omien tarpeiden tunnistamista ja niiden täyttämiseen rohkaisua.

Mun Polku -valmennus on kehitetty ja pilotoitu Oulun seudun omaishoitajat ry:n Uusia polkuja työhön ja elämään -hankkeessa 2021-2023. Hankkeen rahoittajina toimivat Euroopan sosiaalirahasto ESR, Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus, Oulun kaupunki sekä Oulun seudun omaishoitajat ry.

Ohjaajalle

Tämä opas perehdyttää sinut Mun Polku -työhönvalmennuksen malliin, jonka tavoitteena on auttaa erityislasten vanhempia löytämään oma polkunsu kohti työelämää. Valmennuksen avulla tuetaan erityislasten vanhempien voimavarojen sekä toiminta- ja työkyvyn vahvistumista ja osallisuuden lisäämistä.

Tässä oppaassa on ohjeet valmennuksen toteuttamiseen. Lisäksi löydät erillisistä tiedostoista tulostettavat ohjaajan ohjeistukset ja diaesitykset valmennuksen ryhmäkerroille sekä valmennuksessa käytettävät harjoitukset ryhmä- ja yksilötapaamisiin. Mun Polku -valmennusmalli on suunniteltu käytettäväksi kokonaisuutena, mutta siitä on mahdollista poimia myös yksittäisiä teemoja ja harjoituksia käytettäväksi muun toiminnan yhteydessä.



Kohderyhmä

Mun Polku -valmennus on tarkoitettu erityistä tukea tai hoivaa tarvitsevien lasten tai nuorten vanhemmille, jotka tarvitsevat tukea työelämään siirtymisessä. Kun valmennukseen osallistuvat ovat samankaltaisissa tilanteissa keskenään, ryhmävalmennus tuo myös vertaistukea tilanteeseen. Yksilövalmennus taas tarjoaa jokaiselle henkilökohtaista ohjausta juuri niihin omiin tarpeisiin ja toiveisiin.

Osallistujien elämäntilanne on otettava kokonaisuutena huomioon, sillä työllistymisen esteet eivät erityislusten vanhemmilla ole yksinkertaisia tai kiinni vain esimerkiksi työnhakutaitojen puutteesta. Ensimmäiset askeleet liittyvät usein tunteiden käsittelyyn – pelkoon ja jännitykseen siitä, saanko edes haaveilla omista asioista ja ovatko ne edes mahdollisia. Osallistujilla voi olla usein myös huoli siitä, ettei heidän tilannettaan ymmärretä tai he eivät tule kuulluksi. Työllistymistä käsittelevää valmennusta kohtaan voi olla myös pelkoja ja kysymyksiä mielessä, ”Pakotetaanko minut töihin?”, ”Miten lapsi pärjää, jos yhtäkkiä olen töissä?”, ”Vaikuttaako tämä valmennus saamiini tukiin?”.

Erytislusten vanhemmat voivat olla todella uupuneita ja yksinäisiä. Työn ja harrastusten puute tuo tunnetta osattomuudesta ja voi madaltaa itsetuntoa. Mun Polku -valmennuksen avulla vanhemmat ymmärtävät, etteivät ole yksin tilanteensa kanssa eikä siitä tarvitse kokea häpeää. Päinvastoin, erityislapsen vanhemmuus on tuonut heille vahvuuksia ja osaamista, joita he voivat hyödyntää myös työelämässä. Muun muassa toiminnallisen tasapainon tarkastelu voi auttaa muokkaamaan arkea siten, että työssäkäynti antaa enemmän kuin ottaa.

Erytislusten vanhempien haasteista ja mahdollisuuksista työn ja vanhemmuuden yhteensovittamiseen liittyen voi lukea mm. Mahdollisuus olla jotain muutakin kuin vanhempi -raportista:

https://www.osol.fi/wp-content/uploads/2021/11/Erytislusten-vanhempien-tyollisyysraportti_Oulun-seudun-omaishoitajat-ry.pdf .

Mun Polku -valmennus on rakennettu kokonaisuudeksi, jossa käsitellään laajasti omia toiveita ja tarpeita, arkea, elämänhallintaa, perheen tilannetta sekä ennen kaikkea tuetaan oman osaamisen ja vahvuuksien tunnistamisessa ja sanoittamisessa. Valmennuksen avulla vanhempi osaa tunnistaa ja sanoittaa

tunteitaan sekä syitä, mistä tunteet johtuvat. Esimerkiksi miksi tuntuu, että olen katkeroitunut tai jäänyt yhteiskunnan ulkopuolelle. Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen edesauttavat omien ajatusten jäsentämistä sekä haasteiden ratkomista, ja sitä kautta edistävät työllistymisen mahdollisuuksia.

Ohjaajan valmiudet

Mun Polku -valmennuksessa olisi hyvä olla kaksi ohjaajaa. Tällöin he voivat keskenään jakaa ajatuksia ja tuntemuksia ryhmätapaamisten jälkeen, ja tarvittaessa jakaa yksilöasiakkaiden tapaamiset.

Mun Polku -valmennuksen ohjaajilla tulisi olla kokemusta ryhmän ohjaamisesta. Heillä tulisi olla ymmärrystä erityislasten vanhemmuudesta, erityislapsiperheiden arjesta sekä työn ja vanhemmuuden yhteensovittamisen haasteista. Valmennuksen aiheet ja niistä esiin nousevat tunteet ja ajatukset voivat olla kipeitä ja arkoja, ja siksi ohjaajalta tarvitaan luottamuksellisen ilmapiirin luomista, myötätuntoa ja rohkeutta puhua tunteista sekä kykyä nähdä ihminen kokonaisuutena.

Vinkkejä ohjaamiseen ja erilaisiin ryhmätilanteisiin:

Ryhmässä käsiteltäviä asioita on paljon, joten ryhmäkertojen aikataulut on erityisen tärkeää. Ohjaajan tulee tarvittaessa keskeyttää keskustelu lempeästi, jotta ehditään käydä läpi jokaisen puheenvuoro ja kaikki käsiteltävät asiat, mutta jokainen kokee silti saaneensa kertoa ajatuksensa ääneen ja tulleen kuulluksi.

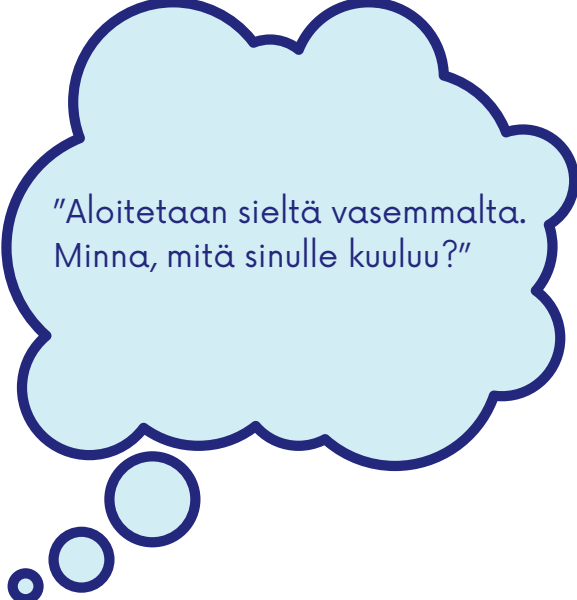
Ryhmäläisiä tuetaan ja muistutetaan säännöllisesti siitä, että jokainen saa jakaa ryhmässä sen verran kuin haluaa. Kaikkea ei tarvitse kertoa ja saa olla myös hiljaa: osa haluaa jakaa enemmän asioita kuin toiset. Ohjaajat kysyvät ryhmäläisiltä herätteleviä, avoimia kysymyksiä kannustaen heitä pohtimaan:

"Kiitos kun toit tuon ajatuksen esiin, miksi se jännittää sinua?"

"Mainitsit, että X, haluatko kertoa siitä lisää?"

Ohjaaja voi myös tarvittaessa keskeyttää - joskus on tarpeellista palauttaa ryhmäläisiä tässä ja nyt -hetkeen.

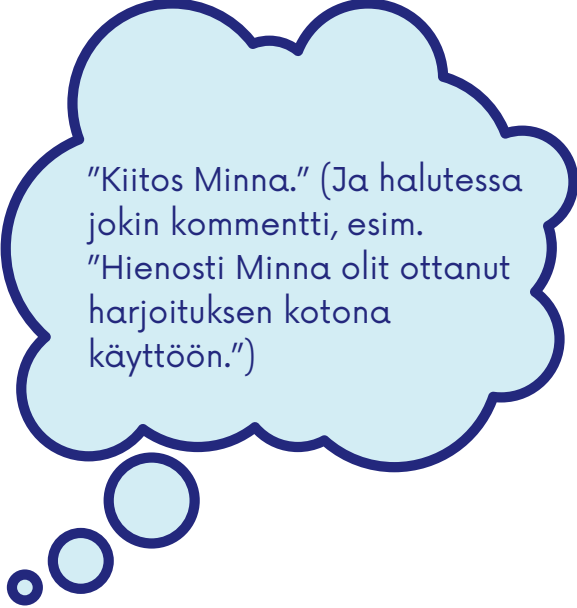
Erilaisilla keskustelukierroksilla, esimerkiksi Mitä kuuluu? -kierroksella, ohjaaja antaa ryhmäläisille puheenvuorot, esimerkiksi näin:



"Aloitetaan sieltä vasemmalta.
Minna, mitä sinulle kuuluu?"



Minna kertoo
kuulumisiaan.



"Kiitos Minna." (Ja halutessa
jokin kommentti, esim.
"Hienosti Minna olit ottanut
harjoituksen kotona
käyttöön.")

Tämän jälkeen ohjaaja voi antaa puheenvuoron seuraavalle ryhmäläiselle toteamalla: "Entäs mitä Elisalle kuuluu?"

Suosittellemme, että ohjaajat tutustuvat valmennuksen suunnittelussa käytettyihin teorioihin ja näkökulmiin. Näistä kirjoista ja materiaaleista löydät lisätietoa aiheista:

- Finlayn ryhmästrukturi (Finlay, L. 2001. Groupwork in Occupational Therapy. Cheltenham: Nelson Thornes)
- Toiminnallinen tasapaino (Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen, M. 2019. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Suomen toimintaterapeuttiliitto. Edita Publishing Oy)
- Tarpeet (Marshall B. Rosenberg. 2019. Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus. Helsinki: Viisas Elämä Oy)

Omaishoitajuudesta ja siihen liittyvistä tukipalveluista tulisi ohjaajilla olla myös tietoa. Ohjaajilla olisi hyvä olla osaamista myös uravalmennuksesta, jotta he osaavat ohjata vanhempia sopivan työn tai opiskelupaikan etsimisessä ja hakemisessa. Ohjaajapari voi myös yhdistää osaamisensa esimerkiksi siten, että toisella on päävastuu uraohjauksesta ja toisella voimavarojen vahvistamisesta.

Valmennuksen järjestäminen

Mun Polku -valmennus toteutetaan ryhmä- ja yksilötapaamisten yhdistelmänä. Ryhmät ovat suljettuja pienryhmiä, eli mukaan ei tule uusia osallistujia kesken valmennuksen. Suositeltu osallistujamäärä on noin kymmenen vanhempaa. Ryhmäkoko tulee pitää tarpeeksi pienenä, jotta tilaa jää harjoitusten läpikäymiseen keskustellen ja oivalluksille yhdessä asioita pohtien. Useat ryhmäläiset voivat tarvita paljon henkilökohtaista huomiota ja tukea. Kaikessa toiminnassa on tärkeää huomioida voimavara- ja ratkaisukeskeinen lähestymistapa ja vuorovaikutuksen mahdollistaminen.

Valmennuksen suunnittelu ja markkinointi kannattaa aloittaa hyvissä ajoin, kuukausia ennen toteutusta. Hyviksi havaittuja valmennuksen markkinointikanavia ovat sosiaalinen media, paikallisen omaishoitajayhdistyksen tiedotuskirjeet, koulujen ja erityiskoulujen Wilma, kehitysvammapalvelujen osaamiskeskus (Oulussa OYS Konsti), kaupungin / hyvinvointialueen palveluohjaus, hyvinvointikeskusten ja sairaalan infotaulut, TE-toimisto, työllisyyden kuntakokeilu sekä erilaiset tapahtumat. Ohjaajan ohjeistuksista löytyy malli valmennuksen mainoksesta.

Valmennusta varten tarvitaan ryhmätila, jossa voidaan kokoontua säännöllisissä tapaamisissa. Tilassa pitää pystyä esittämään diat isolla näytöllä tms., ja pöydät tulee saada sellaiseen muotoon, että jokainen osallistuja näkee toisensa, esimerkiksi u-muotoon. Yksilövalmennusta varten tarvitaan myös tila, jossa vanhempia voidaan tavata. Tilojen tulee olla sellaisia, ettei keskustelu kuulu ulkopuolisille, eikä kukaan häiritse kesken tapaamisten.

On tärkeää järjestää valmennusryhmään pientä tarjoilua. Vaikeita aiheita on vielä vaikeampi käsitellä tyhjällä mahalla. Vanhemmat pitävät kovasti huolta muista, ja tällä pienellä asialla he saavat muistutuksen siitä, että ovat tässä hetkessä itseään varten – tärkeitä. Yhteinen ruokailuhetki mahdollistaa myös vapaampaa vuorovaikutusta ja tarjoaa mahdollisuuden puhaltaa hetken ja lähentyä muiden kanssa.

Osallistujille annetaan ensimmäisellä ryhmäkerralla oma **Mun Polku - valmennuspaketti**, jossa on esimerkiksi kangaskassi, termosmuki tai -pullo, vihko ja kynä muistiinpanoja varten, kansio harjoituksille ja materiaaleille sekä pientä herkkua hemmottelua varten. Kassissa on hyvä kuljettaa mukana joka tapaamisella kansio, johon kootaan mm. valmennuksen aikana kertyneet harjoitukset. Näin harjoitukset pysyvät aina mukana, ja niihin on helppo palata myöhemminkin. Paketin tarkoituksena on tarjoilun tavoin muistuttaa vanhempia keskittymään valmennuksessa itseensä, ei lapsiinsa.

Mun Polku -valmennuksessa on tarkoitus hyödyntää **asiantuntijavierailijoita sekä kokemusasiantuntijoita** mahdollisuuksien mukaan. On kuitenkin tärkeää, että vierailijat ovat ryhmässä vain osan aikaa, ja ryhmä aloitetaan ja lopetetaan "omalla porukalla" luottamuksen ilmapiirin ylläpitämiseksi.

Valmennuksen kustannukset voivat vaihdella paljonkin. Ohjaajien palkat, tilat ja tarjoilut ovat suurimmat kuluerät. Osallistujille jaettavat Mun Polku - valmennuspaketit voi koota resurssien mukaisesti. Kokemusasiantuntijoille voidaan tarjota palkkio. Valmennuksessa tarvittavat askartelumateriaalit ja tulosteet saa pikkurahalla.

Valmennukseen hakeudutaan, ja jokainen hakeutunut haastatellaan kasvotusten, jolloin hän saa kertoa perhetilanteestaan, toiveistaan työelämän suhteen sekä odotuksistaan valmennuksesta. Haastattelu toimii myös motivointina ja sitouttamisena ryhmään. Haastattelutilanteessa voi käyttää apuna haastattelurunkoa, jolloin kaikki valintapäätökseen vaikuttavat asiat tulevat varmasti käsitellyiksi. Ohjaajan ohjeistuksista löytyy malli haastattelurungolle.

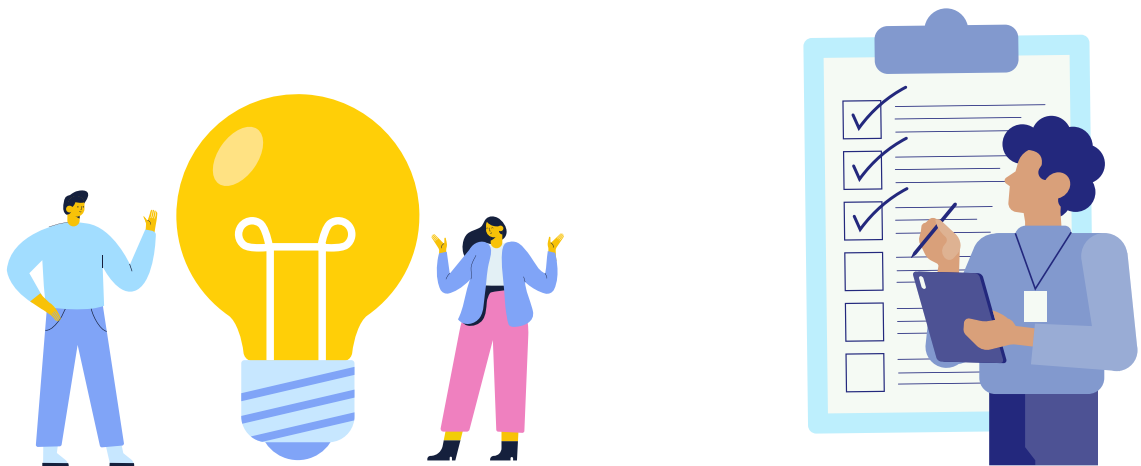


Haastatelluista valitaan valmennukseen noin kymmenen vanhempaa motivaation, tuen tarpeen ja ajankohtaisuuden mukaan. Jo haastattelussa varmistetaan, että jokainen pystyy osallistumaan ryhmäkerroille, ja sillä tavalla sitoutetaan vanhemmat ryhmään heti alusta alkaen.

Ensimmäinen yksilötapaaminen pidetään jokaisen osallistujan kanssa ennen ryhmävalmennuksen alkua, jolloin ohjaajat tulevat osallistujille tutummiksi, ja kynnys tulla mukaan ryhmään madaltuu. Ensimmäisessä yksilötapaamisessa yhdessä läpi käytävät asiat auttavat myös ohjaajia ymmärtämään juuri kyseisen ryhmän tarpeita, toiveita ja haasteita.

Ryhmä- ja yksilövalmennus kulkevat rinnakkain, ja yksilövalmennusta voidaan jatkaa ryhmävalmennuksen päättymisen jälkeen jokaisen oman tarpeen mukaan, kunnes oma polku kohti työelämää tai opiskelua on selkeä.

Seuraavalla sivulla on kuvattu Mun Polku -valmennus pähkinänkuoressa.





MUN POLKU -VALMENNUS

pähkinänkuoressa:

Tavoitteena löytää jokaiselle oma polku
kohti työelämää



8 ryhmätapaamista 1 viikon välein



2 - 8 yksilötapaamista



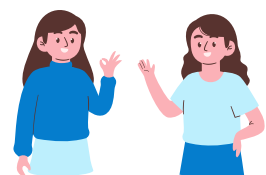
Tapaamisten välillä harjoituksia ja
ohjaajan tuki



8 - 10 ryhmäläistä



1 - 2 ohjaajaa



Mittarit / toiminnan arviointi

Valmennuksen tuloksia arvioidaan työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä Kykyviisarin avulla. Valmennuksen aluksi ja päätteeksi jokainen täyttää Kykyviisari-lomakkeen, ja järjestelmän avulla saadaan numeraalista tietoa muutoksesta. Tuloksia arvioidessa on huomioitava, että esimerkiksi isommat muutokset osallistujan tai perheen elämässä voivat vaikuttaa vastauksiin. Kykyviisariin voit tutustua täältä: <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky/kykyviisari>.

Osallistujilta pyydetään myös kirjallisesti palautetta valmennuksesta. Sitä on hyvä hyödyntää seuraavaa valmennusta suunnitellessa ja toteuttaessa. Palautteen avulla voidaan myös konkreettisesti näyttää vanhempien kokemia hyötyä valmennuksesta. Palautteet on hyvä pyytää nimettömänä, jotta jokainen uskaltaa varmasti kertoa omat mielipiteensä. Palautekyselyn voi tehdä esim. Kyselynetillä. Osallistajat voivat täyttää kyselyn paperisena, mutta jos ohjaaja syöttää vastaukset Kyselynettiin, järjestelmä laskee numeeriset palautteet automaattisesti. Ohjaajan ohjeistuksista löytyy malli palautekyselystä.

Valmennusta pilotoitaessa käytössä oli rahoituksen vuoksi lisäksi ESR aloitus- ja lopetuslomakkeet, joissa kysyttiin mm. työllisyystilanne valmennuksen päättyessä. Mikäli ESR -lomakkeita ei ole käytössä, on palautekyselyyn hyvä lisätä kysymys työllisyystilanteesta esimerkiksi vastausvaihtoehdoin Työttömänä, Ryhtynyt työnhakuun, Opiskelemassa/koulutuksessa, Työelämän ulkopuolella, Työssä, Yrittäjänä tai itsenäisenä ammatinharjoittajana.



Pilottivaiheessa Mun Polku -valmennuksesta saatiin mm. seuraavia palautteita tai oivalluksia:

"En ole ollut turhaan kotosalla vaan olen tehnyt monenlaista hyödyllistä asiaa, jotka vaikuttaa myönteisesti työpaikkaan / kouluun."

"Autoitte löytämään itsetunnon takaisin."

"Herättelevät tehtävät ja keskustelut saivat ymmärtämään itsestä aivan uudenlaisia vahvuuksia, joita en ikinä olisi itse ymmärtänyt."

"On monia polkuja ja tapoja tehdä asioita. Ja joku niistä on minun."

"On olemassa muitakin samassa tilanteessa olevia."

"Tärkeitä olivat herättelevät tehtävät ja keskustelut niihin liittyen. Nämä saivat ymmärtämään itsestä aivan uudenlaisia vahvuuksia, joita en ikinä olisi itse ymmärtänyt. Vahvempana Mun polkua eteenpäin!"

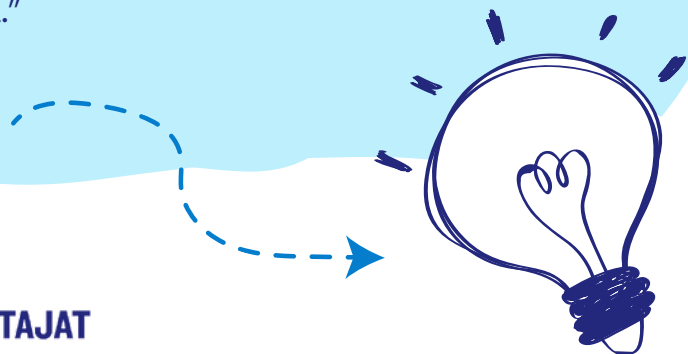
"Ymmärrys omista vahvuuksista ja taidoista vahvistui."

"Erilaiset vaihtoehdot ovat nyt paremmin selvillä, tuntuu että niitä onkin paljon."

"Esteitä on kaatunut omien epäilyjen tieltä."

"Uusia lähestymistapoja ongelmiin."

"Omakuva ja itseluottamus ovat selkeämpiä, ja ne auttavat polun ja vaihtoehtojen suunnittelussa."



Yksilövalmennus

Mun Polku -valmennus koostuu sekä yksilö- että ryhmätapaamisista. Yksilötapaamisia on 2 - 8 kertaa, osallistujan tarpeista riippuen, aina saman ohjaajan kanssa. Yhden yksilötapaamisen kesto on 1 tunti, ja ne toteutetaan lähitoteutuksena sovitussa paikassa, ei etänä. Tämä helpottaa harjoitusten tekemistä ja samalla vanhemmalle tarjoutuu oma tila ja hetki pohtia rauhassa omaa polkua kohti työelämää ilman keskeytyksiä. Yksilövalmennus sisältää tarpeen tullen myös ohjausta puhelimitse, tekstiviestitse tai sähköpostitse.

Ensimmäisellä yksilötapaamisella ennen ensimmäistä ryhmäkertaa osallistuja täyttää työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä Kykyviisari -kyselyn. Kyselyn vastaukset käydään yhdessä keskustellen läpi. Kykyviisarin avulla vastaaja voi selvittää omaa tilannettaan, keskeisiä vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan. Kykyviisari mahdollistaa myös työ- ja toimintakyvyssä tapahtuneen muutoksen tarkastelun, kun arviointi toistetaan valmennuksen päätteeksi uudestaan. Muutosta tarkastellaan yhdessä ja keskustellaan siitä. Kykyviisari antaa hyvää tietoa siihen, millaisiin asioihin yksilötapaamisilla voidaan esimerkiksi keskittyä. Vanhemmalta kannattaa myös kysyä, mihin asioihin hän itse toivoisi, että yksilövalmennuksessa keskityttäisiin. Näistä toiveista ja ohjaajan tekemistä huomioista Kykyviisarissa muodostuu tavoitteita, joita kohti lähdetään yhdessä etenemään yksilövalmennuksen puolella.

Yksilötapaamisilla käsitellään jokaisen valmennukseen osallistuvan kanssa hänen toiveensa ja tarpeensa mukaisia teemoja. Käsiteltäviä asioita voivat olla esimerkiksi omien työ- tai opiskelutavoitteiden selkiyttäminen, arjen hallinta, omien vahvuuksien ja osaamisen tunnistaminen tai vaikkapa työnhaun asiakirjojen tekeminen ja päivitys. Yksilötapaamisilla voidaan tehdä erilaisia harjoituksia tai vain keskustella riippuen vanhemman omasta tarpeesta ja toiveesta. Harjoitukset toimivat hyvänä keskustelun virittäjänä ja herättelevät pohtimaan käsiteltäviä aiheita eri näkökulmista. Yksilövalmennuksessa apuna hyödynnettäviä harjoituksia löydät Mun Polku -valmennuksen harjoitukset -liitteestä "Yksilövalmennuksen harjoitukset" -kohdasta. Harjoituksia voi laatia tarpeen mukaan lisää. Ohjaaja voi myös antaa vanhemmalle harjoituksen kotiin jatkettavaksi. Koska tapaamisilla käsitellään jokaisen kanssa hieman eri asioita, kannattaa tapaamisten sisältöjen suunnitteluun varata riittävästi aikaa. Sisällöissä tulee ottaa huomioon toiminnan tavoitteellisuus. Tätä tavoitteellisuutta ohjaa myös Kykyviisarin kautta ohjaajan saama tieto ja siitä muodostuneet sekä yhdessä sovitut tavoitteet.



Ryhmävalmennus

Ryhmää ohjaa kaksi ohjaajaa. Samat ohjaajat ohjaavat koko valmennuksen. Mun Polku -valmennuksen suositeltava ryhmäkoko on n. 10 osallistujaa. Tuota isommaksi ryhmää ei kannata kasvattaa. Rajattu ryhmäkoko mahdollistaa sen, että jokainen kokee tulevansa kuulluksi ja ryhmäläiset uskaltavat jakaa omia, joskus hyvinkin henkilökohtaisia, pohdintoja liittyen omaan polkuunsa.

Ryhmä ei ole ohjattu vertaistukiryhmä, vaan valmennus, jota ammattilaiset ohjaavat. Ohjaajien on tärkeä pitää ryhmäkerrat hallittuina, huolehtia aikataulusta, toimintojen ja keskustelun tavoitteellisuudesta sekä aiheessa pysymisestä. Tämä ei tarkoita, etteikö keskustelu saisi rönsyillä tai ryhmäläiset tuoda tilanteisiin yllättäviä, hyviä elementtejä.

Ryhmävalmennus järjestetään lähitoteutuksena. Etäosallistumisen mahdollisuutta ryhmäkertaan voi harkita, mutta lähtökohtaisesti koko ryhmä kokoontuu yhteen. Se, että ryhmäläiset tapaavat toisia vertaisiaan säännöllisesti kasvokkain, lisää parhaimmillaan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tukee oman polun selkiytymistä. Ryhmäytyminen on tärkeää, jotta jokaisella on myös mukava ja turvallinen olo tulla seuraaville ryhmäkerroille.

Ryhmäkerran kestoksi suositellaan kolme tuntia. Ryhmäkertoja on yhteensä kahdeksan, ja ryhmä kokoontuu yhteen aina kerran viikossa samaan aikaan. Kokemuksen mukaan ryhmäkerrat kannattaa aikatauluttaa aamupäivälle kello 9:00 - 12:00, jotta vanhempien on helpompi osallistua toimintaan lasten ollessa päiväkodissa tai koulussa.

Jokaisella ryhmäkerralla on käytössä oma diaesitys päivän käsiteltävään aiheeseen tai teemaan liittyen. Jokaiselle ryhmäläiselle jaetaan ryhmäkerran alussa tulostettu diaesitysmateriaali, jotta halukkaat voivat seurata myös siitä ryhmän kulkua ison näytön lisäksi. Diat löytyvät erillisestä liitteestä.

Keskeisessä roolissa yhteisen aiheen käsittelyn lisäksi ovat itsenäisesti ja pareittain tehtävät harjoitukset. Harjoitusten tekemisen avulla vanhemmat saavat keskittyä pohtimaan omaan polkuun vaikuttavia asioita ja pääsevät sanoittamaan niitä myös ääneen parille. Tämä mahdollistaa myös vertaistuen antamisen ja saamisen, jonka merkitys ryhmässä on suuri. Vertaistuelliselle keskustelulle kannattaakin jättää riittävästi aikaa.

Ryhmässä tehtävien harjoitusten lisäksi ryhmäläisille annetaan kotiin erilaisia harjoituksia. Kotiin annettavat harjoitukset mahdollistavat ryhmässä käsiteltyjen asioiden prosessoinnin jatkamisen vielä kotona. Kun asioita pohtii vielä kotona harjoitusten muodossa, on niitä helpompi viedä konkreettisesti käytäntöön omaan arkeen ja elämään. Kotiin annettavat harjoitukset ovat vapaaehtoisia, mutta jokaisen polun etenemiseksi ja vahvistamiseksi suositeltavia tehdä. Nämä kotiin annettavat harjoitukset käydään myös jokaisen ryhmäkerran aluksi yhdessä läpi. Joskus erityislapsiperhearjessa on hektisempiä ajankohtia, joten on ohjaajan näkökulmasta ymmärrettävää, jos kotiin annettavien harjoitusten teolle ei ole joskus ollut aikaa. Tätä kannattaa tarvittaessa sanoittaa ryhmäläisille lempeästi, jos näyttää siltä, että useampi ryhmäläinen tuo jollain ryhmäkerralla esille, ettei ole ehtinyt tehdä kotiin annettavia harjoituksia.



Ryhmäkerran rakenne

Ryhmätapaamisissa käytettävä ryhmärakenne pohjautuu Linda Finlayn (2001) ryhmäkerran struktuuriin. Ryhmäkerran struktuuri muodostuu kuudesta eri vaiheesta: orientaatio, virittäytyminen, toiminta, jakaminen, loppurutiini ja ohjaajien jälkiryhmä. Ryhmäkerran rakenteen ollessa joka kerta sama, helpottaa se ryhmäläisten ryhmäkerran seuraamista ja ryhmään sitoutumista. Se myös mahdollistaa ohjaajille ryhmäkerran suunnittelun ja ohjaamisen tavoitteellisesti sekä aikataulussa pysyen. Selkeä rakenne jaksottaa ryhmäkertaa. Jokaisella ryhmäkerralla kannattaa pitää jossakin sopivassa kohdassa vähintään yksi 10-15 minuutin tauko. Taukoja ei ole erikseen aikataulutettu ryhmäkerran rakenteeseen tai sisältöihin.

Ryhmäkerran rakenne Mun Polku -valmennuksessa (Finlay, 2001):

1. Orientaatio: Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana ryhmätilaan asettuessa. Ohjaajat ovat läsnä ja osallistujien keskellä vastaanottamassa heitä. Ohjataan osallistujat ottamaan aamupalaa. Ryhmäläiset syövät aamupalaa samalla, kun ohjaajat aloittavat ryhmäkerran aiheesta.

Ryhmäkerta alkaa ryhmäkerran aiheen, toimintojen ja aikataulun läpikäymisellä. Sen jälkeen on ryhmän alkurutiini, Mitä kuuluu? -kierros.

2. Virittäytyminen: Tarkoituksena on vapauttaa ryhmän ilmapiiriä sekä ryhmän jäseniä keskusteluun ja tulevaan toimintaan. Samalla nostetaan ryhmän jäsenten vireystilaa sekä ohjataan heitä olemaan läsnä tässä hetkessä, keskustelussa ja ryhmäkerran toiminnassa.

Aiheen pariin siirrytään herättelemällä ajatuksia kevyesti, nostamalla esiin oivalluksia edelliseltä kerralta ja/tai ryhmäläisten tämänhetkisistä puheista. Tuodaan ryhmäläisiä tässä ja nyt tapahtuvaan hetkeen, sen äärelle, miksi ollaan yhdessä täällä ryhmässä.

3. Toiminta: Käytetään ryhmän tavoitteiden mukaan valittuja toimintoja. Ne voivat olla yksittäisiä tai sarja pienempiä toimintoja. Ryhmäkerran teemaa tarkastellaan ja pohditaan toiminnan kautta. Toiminta voi olla esimerkiksi keskusteluharjoitus parin kanssa tai ryhmässä, kirjoitettava harjoitus, pohdinta tai kuvakorttien hyödyntäminen.

4. Jakaminen (toistuu läpi ryhmäkerran): Keskustellen mahdollisuus käsitellä ryhmäkerran teemaan ja toimintaan liittyviä ajatuksia, kokemuksia ja tunteita. Kokoavaa toimintaa voidaan käyttää niputtamaan teema yhteen tai rentouttamaan ryhmän jäseniä. Tällöin tehdään yhteenveto ryhmäkerrasta sekä suunnitellaan yhdessä seuraavan kerran teemaa ja toimintaa.

HUOM! Jakamista ei esitellä ryhmäkerroissa erillisenä kohtana, vaan oletus on, että se on mukana kaikissa vaiheissa.

5. Loppurutiini: Kotitehtävän esittely. Mikä meni hyvin? -kierros, joka opettaa tunnistamaan omia vahvuuksia, onnistumisia ja asioita joissa on hyvä, sekä sanoittamaan niitä muille. Kun kierros käydään yhdessä, vahvistaa se harjoituksen vaikuttavuutta.

6. Ohjaajien välinen jälkiryhmä: Käydään läpi ryhmäkertaa ja ryhmässä esiintyneitä tilanteita. Keskustellaan ryhmäkerran vastuunjaosta, sen onnistumisesta sekä mietitään tulevia ryhmäkertoja.

Ryhmäkertojen aiheet näkyvät kuvion muodossa seuraavalla sivulla.



MUN POLKU -VALMENNUKSEN ryhmäkertojen aiheet:



1.

Yhdessä polun alussa

2.

Mitä ajatuksia työ tai opiskelu minussa herättää?

3.

Omat tarpeet ja voimavarat sekä niistä huolehtiminen

4.

Toimiva arki

5.

Taloudellinen hyvinvointi ja stressin säätely

6.

Minun osaaminen ja vahvuudet

7.

Perhearjen ja työelämän tai opiskelun yhteensovittaminen

8.

Yhdessä Mun polulla



Ryhmän tapaamisten sisältö

Seuraavilla sivuilla avataan jokaisen ryhmäkerran sisältö ja tavoitteet ohjaajalle. Jokaiselle ryhmäkerralle on laadittu myös lista tarvikkeista, joita tarvitaan ryhmäkerran toteuttamiseen. Lisäksi erillisestä Ohjaajan ohjeistukset -liitteestä löytyy tulostettavat "Mun Polku -valmennus ohjaajan muistiinpanot", joita voi hyödyntää ryhmätapaamisissa.

1. Ryhmäkerta

Yhdessä polun alussa – tutustutaan ja nautitaan rennosta tunnelmasta.

Tavoite: Vanhemmat ryhmäytyvät ja rakentavat luottamusta toisiinsa tutustumalla ja yhteisen tilanteen tunnistamisella.

Ryhmäkerran sisältö:

1. Orientaatio: Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan ulko-ovella, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana heitä ryhmätilaan ohjattaessa. Ohjaajat ovat läsnä ja osallistujien keskellä ohjaamassa heidät istumapaikoille ja juttelemalla mukavia tervetulleen tunnelman luomiseksi. Ohjataan osallistujat ottamaan aamupalaa.

Ryhmäkerta alkaa osallistujien tervetulleeksi toivottamisella, ohjaajien esittelyllä sekä valmennuksesta kertomalla. Käydään läpi ensimmäisen ryhmäkerran sisältö.

2. Virittäytyminen: Tuodaan ryhmäläisiä tässä ja nyt tapahtuvaan hetkeen, sen äärelle, miksi ollaan yhdessä täällä ryhmässä. Kerrotaan valmennuspaketeista ja jaetaan ne osallistujille. Esitellään valmennuksen tausta – mistä kaikki lähti ja miksi. Kerrotaan kyselystä, raportista ja sen tuloksista. Tuodaan asiaa esiin niin, että teemme tätä siksi, kun tarve tuli esiin teidän, vanhempien, vastauksista. Käydään läpi ryhmäkertojen teemat ja sisällöt.

Ryhmäläisten esittelykierros. Tehdään nimilaput, näin nimet jäävät paremmin mieleen. Nimilappujen teon jälkeen jokainen saa esitellä itsensä, kertoa miksi halusi tulla Mun Polku -valmennukseen ja kertoa halutessaan jotain perheestään. Muistutetaan, että voi kertoa sen verran kuin sillä hetkellä itsestä tuntuu hyvältä.

3. Toiminta:

Yhteisten sääntöjen luominen. Ensimmäisellä ryhmäkerralla tehdään yhteiset säännöt, jotka kaikki allekirjoittavat ja hyväksyvät. Säännöt ilmaistaan positiivisen kautta. Esim. "Annetaan kaikille tilaa tulla kuulluksi", ei näin: "Ei puhuta toisen päälle". Säännöissä muistutetaan ryhmän luottamuksellisuudesta ja vaitiolovelvollisuudesta - ryhmässä jaetut asiat jäävät ryhmään. Sääntöjen avulla varmistetaan kaikille turvallinen, tasa-arvoinen sekä positiivinen lähestymistapa ryhmän yhteisiin hetkiin. Alustetaan, että nämä ovat asioita, joiden avulla varmistetaan, että kaikilla on mukavaa ja turvallista olla osana ryhmää. Ohjaajat ovat voineet kirjoittaa valmiiksi sääntöjä paperille, joita sitten täydennetään ja lisätään yhdessä. Valmennuksen harjoituksista löytyy malli ryhmän säännöistä. Sääntöinä voivat olla esimerkiksi:

"Ryhmässä kerrotut asiat jäävät ryhmään. Ollaan ystävällisiä toisille. Annetaan kaikille tilaa tulla kuulluksi. Saa kertoa sen verran mikä tuntuu itsestä hyvältä. Tuetaan ja kannustetaan toisia kohti omia Polkuja. Ilmoitetaan, mikäli ei päästä tulemaan paikalle."

Mun Polku -polkukortit. Harjoitusta varten tarvitaan kuvia erilaisista poluista. Polkukuvia kannattaa olla erilaisia (esim. eri vuodenaikat saa näkyä), jotta ryhmäläisillä on vaihtoehtoja mistä valita. Hankkeen pilotissa ohjaajat teettivät itse otetuista polkukuvista erilliset Mun Polku -polkukortit, jotka olivat tätä harjoitusta varten. Harjoitus toistetaan uudestaan viimeisellä ryhmäkerralla, jotta ryhmäläiset pääsevät huomaamaan ja tunnistamaan konkreettisesti, onko oma polku muuttunut esimerkiksi selkeämmäksi.

Ohjeistetaan ryhmäläisiä valitsemaan kuva sellaisesta polusta, joka kuvastaa tällä hetkellä omaa matkaa kohti työtä tai opiskelua. Korttien valitsemisen jälkeen käydään kierros, jossa jokainen saa vuorollaan näyttää valitsemaansa korttia muille ja kertoa miksi valitsi sen.

Mun Portaat -harjoitus. Ohjeistetaan ryhmäläisiä pohtimaan ja piirtämään montako porrasaskelmaa heillä on tämän hetken ja sen välillä, kun he ovat töissä tai opiskelemassa. Jokaisen porrasaskelmat näyttävät erilaiselta ja sinne mahtuu eri vaiheita. Piirtämisen jälkeen käydään kierros, jossa jokainen saa vuorollaan näyttää piirtämänsä portaat muille ja kertoa niistä tarkemmin.

Rentoutusharjoitus. Keskustellaan rentoutumistavoista ja eri keinoista rauhoittaa mieli. Tehdään yhdessä rentoutusharjoitus. Ohjeistetaan ryhmäläisiä ottamaan mahdollisimman rento asento ja sulkemaan halutessaan silmät. Kuunnellaan rentoutusharjoitus. Tässä voi esimerkiksi hyödyntää Youtubesta löytyvää Jumppakissan Harjoitus stressin ja jännityksen poistamiseksi -rentoutusharjoitusta (https://www.youtube.com/watch?v=6h_BARSvBGw). Lopuksi keskustellaan tuntemuksista.

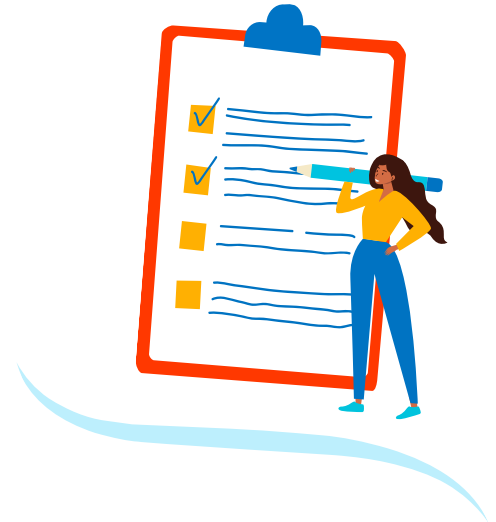
4. Loppurutiini: Kotitehtävän esittely. Uuden edessä -harjoituksessa nimetään ja tunnistetaan tunteita, joita ajatus työn tai opiskelun aloittamisesta herättää.

Mikä meni hyvin? -kierroksen idean kertominen ja rohkaiseminen itsensä kehumiseen, "Nyt on turvallinen paikka harjoitella ja kokeilla, miltä tuntuu tuoda omia onnistumisia muille esiin.". Ohjeistuksen jälkeen **Mikä menin hyvin? -kierros.** Seuraavan kerran aiheen esittely (auttaa sitouttamaan myös seuraavalle kerralle tuloon).

5. Ohjaajien välinen jälkiryhmä: Käydään läpi ensimmäistä ryhmäkertaa ja jaetaan kokemuksia, ideoidaan tulevaa.



TARVIKKEITA 1. RYHMÄKERRALLE:



Tulostettavat:

- Ensimmäisen ryhmäkerran diat ryhmäläisille
- Ohjaajan muistiinpanot ohjaajille
- A3 ryhmän säännöt
- Mun Portaat -harjoitus
- Uuden edessä -harjoitus

Muita:

- Ohjaajien nimikyltit
- Nimilappupohjat ryhmäläisille
- Mun Polku tuotepaketit ryhmäläisille
- Tarjoiltavat
- Tussit
- Tietokone ja ryhmäkerran diaesitys
- Mun Polku -polkukortit tms.
- Rentoutusharjoitus
- Käsesi
- Nenäliinat

2. Ryhmäkerta

Mitä ajatuksia työ tai opiskelu minussa herättää? – Tunteet muutoksiin liittyen. Uskallanko pohtia työtä tai opiskelua. Lempeys itseä kohtaan. Omat vahvuudet ja niistä voimaantuminen.

Tavoite: Ryhmäläiset oppivat tunnistamaan omia tunteita, pelkoja ja ajatusmalleja, jotka liittyvät muutokseen.

1. Orientaatio: Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana. Ohjataan osallistujat ottamaan itselle istumapaikka. Pyydetään osallistujia ottamaan nimilaput esille. Jos joku oli ensimmäisellä kerralla poissa, ohjataan hänet tässä vaiheessa tekemään itselle nimilappu. Ohjataan osallistujat ottamaan aamupalaa.

Jutellaan alussa ensimmäisestä kerrasta, palautellaan mieleen sen ajatuksia ja pyritään vapauttamaan tunnelmaa. Käydään läpi toisen ryhmäkerran sisältö ja valmistellaan ryhmäläisiä vierailijan saapumiseen.

2. Virittäytyminen: Tuodaan ryhmäläisiä tässä ja nyt tapahtuvaan hetkeen, sen äärelle, miksi ollaan yhdessä täällä ryhmässä. **Mitä kuuluu? -kierros.** Jokainen saa kertoa mitä kuuluu ja millaisin ajatuksin tuli toiselle ryhmäkerralle. Jos joku oli ensimmäisellä kerralla poissa, voi Mitä kuuluu? -kierrokseen yhdistää vielä edellisen kerran esittelykierroksen (lyhyesti), näin loputkin ryhmäläiset tulevat tutuiksi keskenään.

3. Toiminta:

Yhteisten sääntöjen luominen (jos joku oli viimeksi poissa). Jos kaikki ryhmäläiset olivat viime kerralla paikalla, tämän voi jättää kokonaan pois. Alustetaan, että nämä ovat asioita, joiden avulla varmistetaan, että kaikilla on mukavaa ja turvallista olla osana ryhmää. Kaikki allekirjoittavat säännöt.

Lupalappu -harjoitus. Ohjeistetaan ryhmäläisiä pohtimaan esim. 1-3 asiaa, mihin he antavat itsellensä juuri tänään luvan, ja tekemään näistä lupalapun. Lupalapun tekemisen jälkeen käydään kierros, jossa ryhmäläiset saavat halutessaan kertoa muille, millaisen lupalapun teki itselle. Tämä harjoitus toimii ryhmäkerran aiheeseen orientoivana tehtävänä.

Vierailijan luento: Tunteet muutokseen liittyen. Mun Polku -valmennuksen piloteissa hyödynnettiin asiantuntijaluentoa muutokseen liittyvistä tunteista (Riikka Seppälä, Toivontiellä). Luennon tarkoituksena on herätellä ryhmäläisiä tarkastelemaan omaa ja perheen tilannetta, tunteita ja tarpeita voimavaralähtöisesti. Pyritään tunnistamaan ja kohtaamaan työllistymiseen liittyviä tunteita: pelkoa, jännitystä, epävarmuutta, riittämättömyyden tunnetta, häpeää sekä syyllisyyttä, ja pohditaan keinoja tulla toimeen tunteiden kanssa. Moni ryhmässäkin olevista vanhemmista saattaa tuntea näitä kuormittavia tunteita, kun he ovat lähteneet muutoksen tielle pohtimaan omaa polkua kohti työelämää tai opiskelua. Luennon aikana käydään läpi myös kotitehtävä, jossa piti tunnistaa omia tunteita muutokseen liittyen. Vierailijan osuuden päättymisen jälkeen kootaan yhdessä mietteitä luennoista ja sen aiheista. Laskeudutaan yhdessä käsittelemään tunteita ja annetaan jokaiselle aikaa kertoa hänessä heränneitä ajatuksia.

Asiat, joita tunteet muutokseen liittyen -aiheen käsittelyn yhteydessä on hyvä käydä läpi:

- Oma ja perheen tilanne, tunteet ja tarpeet
- Työllistymiseen liittyvien tunteiden tunnistaminen ja kohtaaminen
- Työnhakuun ja uuteen elämäntilanteeseen liittyvien haitallisten ajatusmallien tunnistaminen ja niistä irti päästäminen

Erilaisista tunteista muutoksiin liittyen, toivosta ja tuesta kuormittavan arjen keskelle voi kääntyä esimerkiksi Riikka Seppälän, Toivontiellä yrityksen puoleen. Lisätietoja hänen tarjoamasta tuesta, luennoista / koulutuksista vanhemmille sekä ammattilaisille löydät osoitteesta www.riikkaseppala.fi tai tiedustelemalla asiasta sähköpostitse riikka@toivontiella.fi.

Pohdintatehtävät: Mihin kaipaat itsemyötätuntoa? ja Jatka lauseita -harjoitukset. Nämä harjoitukset tehdään luennon jälkeen. Jokainen aloittaa harjoitusten teon ensin yksin, sitten ryhmäläiset ottavat sellaisen parin, jonka kanssa eivät ole vielä harjoituksia käynyt keskustellen läpi. Näin ryhmäläiset pääsevät keskustelemaan mahdollisimman monen kanssa. Lopuksi käydään harjoitukset yhdessä koko ryhmän kanssa läpi.

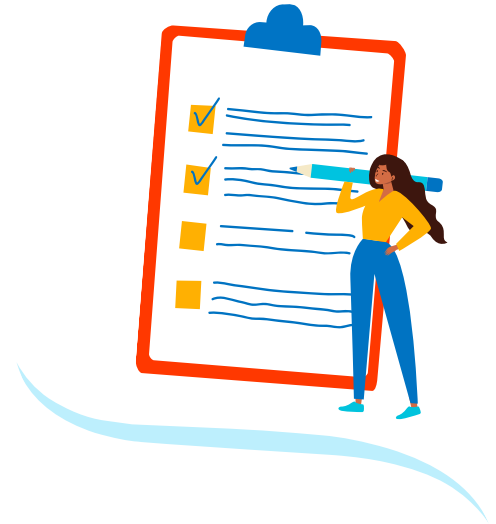
Mihin kaipaat itsemyötätuntoa? -harjoitus: Ohjeistetaan ryhmäläisiä pohtimaan omia kokemuksia ja kirjoittamaan ylös, mitkä asiat tai ajatukset tulevat itsemyötätuntoisen ajattelun tielle.

Jatka lauseita -harjoitus: Ohjeistetaan ryhmäläisiä pohtimaan, millaisia ajatuksia lauseet herättävät ja jatkamaan lauseita.

4. Loppurutiini: Kotitehtävien esittely. Työkalu arkeen mukaan vietäväksi -harjoituksessa harjoitellaan tarkastelemaan omia odotuksia ja lisäämään myötätuntoista suhtautumista itseä kohtaan. Toisessa, Kuka teki sinusta sinut? -harjoituksessa tunnistetaan, mitkä elämän tapahtumat, kokemukset ja ihmiset ovat vaikuttaneet siihen, millaisia olemme tänään. **Mikä meni hyvin? -kierros.** Seuraavan kerran aiheen esittely. Ryhmäläisiltä voi kysyä, haluavatko he perustaa oman WhatsApp-ryhmän. Ryhmään liittyminen on vapaaehtoista. Ohjaaja voi laittaa tyhjän paperin kiertämään, johon halukkaat voivat laittaa puhelinnumerosa, ja joku ryhmäläisistä perustaa ryhmän. Ohjaajien ei tarvitse olla ryhmässä. Idea on, että ryhmäläiset voivat keskustella ja saada vertaistukea ryhmästä myös ryhmätapaamisten ulkopuolella. Mikäli ryhmäläiset itse spontaanisti ehdottavat tätä jo ensimmäisellä ryhmäkerralla, voi WhatsApp-ryhmän perustaa jo silloin.

5. Ohjaajien välinen jälkiryhmä: Käydään läpi toista ryhmäkertaa ja jaetaan kokemuksia, ideoitaan tulevaa.

TARVIKKEITA 2. RYHMÄKERRALLE:



Tulostettavat:

- Toisen ryhmäkerran diat ryhmäläisille
- Ohjaajan ohjeet ohjaajille
- Lupalappu -harjoitus
- Mihin kaipaat itsemyötätuntoa? -harjoitus
- Jatka lauseita -harjoitus
- Kuka teki sinusta sinut? -harjoitus
- Työkalu arkeen mukaan vietäväksi -harjoitus

Muita:

- Ohjaajien nimikyltit
- Nihilappupohjat ryhmäläisille (jos joku oli viimeksi poissa)
- Mun Polku tuotepaketit ryhmäläisille (jos joku oli viimeksi poissa)
- A3 ryhmän säännöt (jos joku oli viimeksi poissa)
- Tarjoiltavat
- Tussit
- Tietokone ja ryhmäkerran diaesitys
- Käsidesi
- Nenäliinat



3. Ryhmäkerta

Omat tarpeet ja voimavarat sekä niistä huolehtiminen. Voimavarat ja mielekäs elämä. Mitä ovat minun tarpeeni?

Tavoite 1: Ryhmäläiset tunnistavat millaisia tarpeet voivat olla, osaavat sanoittaa omia tarpeitaan sekä tiedostavat, miten tarpeiden täyttyminen tai täyttymättä jääminen vaikuttaa tunteisiin.

Tavoite 2: Ryhmäläiset tunnistavat omista voimavaroista huolehtimisen tärkeyden.

1. Orientaatio: Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana. Ohjataan osallistujat ottamaan aamupalaa.

Jutellaan alussa toisesta kerrasta, palautellaan mieleen sen ajatuksia ja pyritään vapauttamaan tunnelmaa. Käydään läpi kolmannen ryhmäkerran sisältö ja valmistellaan ryhmäläisiä kertaan, jossa käsitellään lisää tunteita ja pohditaan sitä, millaista elämää itse tällä hetkellä elää.

2. Virittäytyminen: Tuodaan ryhmäläisiä tässä ja nyt tapahtuvaan hetkeen, sen äärelle, miksi ollaan yhdessä täällä ryhmässä. **Mitä kuuluu? -kierros.** Jokainen saa kertoa mitä kuuluu ja millaisin ajatuksin tuli kolmannelle ryhmäkerralle. Tällä kerralla ei käydä kotitehtäviä yhdessä läpi, koska ne olivat hyvin henkilökohtaisia.

3. Toiminta:

Hyvän mielen hetki. Tässä voi hyödyntää kuvakorttityöskentelyä. Eri valokuva-aiheisia ja vahvistuslauseita sisältäviä kuvakortteja löytyy monenlaisia. Kortit voivat voimaannuttaa ja auttavat tunnistamaan oman elämän merkityksellisyyttä. Tässä voi hyödyntää esimerkiksi Maaretta Tukiaisen Hyvän mielen kortteja tai Hidasta elämää -kortteja.

Kortit levitetään pöydälle ja jokainen valitsee niistä yhden, joka puhuttelee eniten. Jokainen saa kertoa millaisen kortin valitsi ja miksi se puhutteli häntä tässä hetkessä.

Tarpeet -aiheen käsittely. Tuodaan ryhmäläisille esiin, miten tärkeitä omien tarpeiden tunnistaminen on. Käytetään ymmärrettäviä ja samaistuttavia esimerkkejä herättelemään osallistujia viemään teoriatieto omaan arkeen. On tärkeää vahvistaa osallistujien luottamusta siihen, että omia tarpeita saa ja pitää priorisoida. Saadaan heidät tiedostamaan, millainen vaikutus omien tarpeiden laiminlyönnillä on hyvinvointiin, voimavaroihin sekä tunteiden ilmaisuun, ja sitä kautta koko perheen tilanteeseen.

Asiat, joita tarpeiden käsittelyn yhteydessä on hyvä käydä läpi:

- Mitä tarpeet ovat?
- Millaisia erilaisia tarpeita voi olla?
- Miten tarpeet ilmenevät?
- Millaisia tunteita tarpeiden täyttyminen tai täyttymättä jääminen aiheuttaa?

Mun tarpeet -harjoitus. Jokainen aloittaa harjoituksen teon ensin yksin, sitten ryhmäläiset ottavat sellaisen parin, jonka kanssa eivät ole vielä harjoituksia käyneet keskustellen läpi. Näin ryhmäläiset pääsevät keskustelemaan mahdollisimman monen kanssa. Lopuksi käydään harjoitus yhdessä koko ryhmän kanssa läpi.

Voimavarat -aiheen käsittely. Tuodaan ryhmäläisille esiin, miten tärkeää on tunnistaa omia voimavaroja antavia ja kuormittavia tekijöitä.

Asiat, joita voimavarojen käsittelyn yhteydessä on hyvä käydä läpi:

- Mitä voimavarat ovat ja mihin niitä tarvitaan?
- Miten voimavarat tai niiden puuttuminen näkyvät elämässä?
- Millaisia voimavaroja antavia tekijöitä itseltä löytyy?
- Entä millaisia voimavaroja kuormittavia tekijöitä, kuten asioita, tunteita ja rooleja on olemassa?
- Miten omia voimavaroja voi vahvistaa?

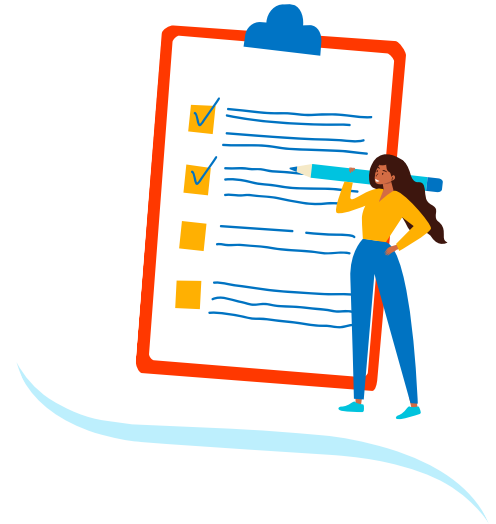
Voimavarapuu -harjoitus. Harjoitus on hyvä tapa pysähtyä hetkeksi, kartoittaa omia tämän hetkisiä voimavaroja, arkea ja elämäntilannetta sekä lisätä itsetuntemusta. Jokainen aloittaa harjoituksen teon ensin yksin, sitten ryhmäläiset ottavat sellaisen parin, jonka kanssa eivät ole vielä harjoituksia käyneet keskustellen läpi. Näin ryhmäläiset pääsevät keskustelemaan mahdollisimman monen kanssa. Lopuksi käydään harjoitus yhdessä koko ryhmän kanssa läpi: "Miltä tehtävä tuntui, opitko itsestäsi jotain uutta?"

Rentoutusharjoitus. Tehdään rentoutusharjoitus. Lopuksi keskustellaan tuntemuksista. Erilaisia rentoutusharjoituksia löytyy netistä ja kirjoista paljon. Tässä voi esimerkiksi hyödyntää Sanna Wikströmin Lempeyden kirjan (2020, s. 50-51) Harjoituksia ajatusten kanssa -kolmiosaista rentoutusharjoitusta. Ohjaaja lukee harjoituksen ensimmäisen osan ääneen. Mikäli valitaan tämä kolmiosainen harjoitus, ohjaaja sanoittaa ryhmäläisille, että ensi kerralla jatketaan toisen osan parissa.

4. Loppurutiini: Kotitehtävien esittely. Tyydyttykö mun tarpeet -harjoituksessa harjoitellaan tunnistamaan mielihyvän tunteita, joita koetaan, kun tarpeet ovat täyttyneet sekä mielihyvän tunteita, joita koetaan kun tarpeet eivät ole täyttyneet. Toisessa, Voimavarojen vaaka -harjoituksessa tarkastellaan omia voimavaroja antavia ja kuormittavia tekijöitä. Asioiden listaaminen voi auttaa hahmottamaan, onko itsellä arjessa enemmän voimavaroja vahvistavia vai kuormittavia tekijöitä. Ryhmäläisiä herätellään tarkastelemaan, kummalle puolelle voimavarojen vaa'an vaakakuppi kallistuu? **Mikä meni hyvin? -kierros.** Seuraavan kerran aiheen esittely.

5. Ohjaajien välinen jälkiryhmä: Käydään läpi kolmatta ryhmäkertaa ja jaetaan kokemuksia, ideoitaan tulevaa.

TARVIKKEITA 3. RYHMÄKERRALLE:



Tulostettavat:

- Kolmannen ryhmäkerran diat ryhmäläisille
- Ohjaajan muistiinpanot ohjaajille
- Tarpeet -harjoitukset
- A3 Voimavarapuu -harjoitus
- Voimavarojen vaaka -harjoitus

Muita:

- Ohjaajien nimikyltit
- Tarjoiltavat
- Tietokone ja ryhmäkerran diaesitys
- Kuvakortit (esim. Hyvän mielen kortit tai Hidasta elämää, eri vaihtoehtoja)
- Rentoutusharjoitus
- Käsidesi
- Nenäliinat

4. Ryhmäkerta

Toimiva arki. Kuka lapsestani huolehtii, jos olen töissä tai koulussa? Millaista on meidän perheen sujuva arki ja miten siihen voi vaikuttaa? Mitä toiminnallinen tasapaino on?

Tavoite 1: Ryhmäläiset saavat näkökulmia arjen järjestämiseen työn kanssa.

Tavoite 2: Ryhmäläiset tunnistavat mitä toiminnallinen tasapaino tarkoittaa heidän arjessaan.

1. Orientaatio: Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana. Ohjataan osallistujat ottamaan aamupalaa.

Jutellaan alussa kolmannesta kerrasta, palautellaan mieleen sen ajatuksia ja pyritään vapauttamaan tunnelmaa. Käydään läpi neljännen ryhmäkerran sisältö ja valmistellaan ryhmäläisiä vieraan saapumiseen.

2. Virittäytyminen: Tuodaan ryhmäläisiä tässä ja nyt tapahtuvaan hetkeen, sen äärelle, miksi ollaan yhdessä täällä ryhmässä. **Mitä kuuluu? -kierros.** Jokainen saa kertoa mitä kuuluu ja millaisin ajatuksin tuli ryhmäkerralle. Käydään läpi tarpeita ja voimavaroja käsitelleet kotitehtävät.

3. Toiminta:

Vierailijan puheenvuoro: Oma tarina, kokemusasiantuntija. Kokemusasiantuntija kertoo tarinansa erityislapsen äitinä siitä, miten hän on saanut yhdistettyä työ- ja perhearjen. Vierailija kannustaa ryhmäläisiä elämään elämää myös itseä, ei vain lasten ja muiden tarpeita varten. "Mitä minulla on, kun lapset lähtevät kotoa eivätkä enää tarvitse minua?" Vierailija tuo esiin työn merkityksen omana mielenkiinnon kohteena, mahdollisuutena olla aikuisten kesellä, keinona saada onnistumisen kokemuksia ja vakautta perheen taloustilanteeseen.

Työ voi tuntua asialta, joka vie valtavasti ja hankaloittaa arkea. Puheenvuoron tarkoitus on kääntää tätä näkökulmaa: ei tarvitse elää vain lapselle, työ voi olla myös tärkeä asia itselle ja omalle hyvinvoinnille, ja sitä kautta perheen voimavara.

Vierailijan osuuden päättymisen jälkeen keskustellaan puheenvuoron herättämistä ajatuksista ja herätellään keskustelua osallistujien kesken – annetaan tilaa pohdinnoille ja puheenvuoron herättämille ajatuksille. Laskeudutaan yhdessä käsittelemään toiminnallista tasapainoa.

Toiminnallinen tasapaino -aiheen käsittely. Tuodaan ryhmäläisille esiin, miten tärkeässä roolissa toiminnallinen tasapaino on meidän oman jaksamisen kannalta. Käytetään ymmärrettäviä ja samaistuttavia esimerkkejä herättelemään osallistujia viemään teoriatieto omaan arkeen. On tärkeää vahvistaa osallistujien luottamusta siihen, että omasta toiminnallisesta tasapainosta saa ja pitää huolehtia. Tarkoituksena on saada ryhmäläiset tiedostamaan, miten toimintojen epätasapaino vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja kokemukseen arjen mielekkyydestä. Saadaan heidät tiedostamaan, millainen vaikutus oman toiminnallisen tasapainon laiminlyönnillä on hyvinvointiin, arkeen ja voimavaroihin ja näiden kautta koko perheen tilanteeseen.

Asiat, joita toiminnallisen tasapainon käsittelyn yhteydessä on hyvä käydä läpi:

- Mitä toiminnallinen tasapaino on? Avataan toiminnallisen tasapainon käsitettä ja siirretään termi käytäntöön esimerkein.
- Mitä tarkoittaa, että on toiminnallisessa tasapainossa?
- Omaishoitajien toiminnallinen tasapaino

Toimintojen jakaantuminen -harjoitus. Toiminnallinen tasapaino koostuu tuottavasta, vaativasta ja palauttavasta toiminnasta. Harjoituksen avulla ryhmäläiset pääsevät tunnistamaan tarkemmin omia arjen toimintoja ja toiminnallista tasapainoa. Millaisesta tuottavasta, vaativasta ja palauttavasta toiminnasta oma arki koostuu? Jokainen aloittaa harjoituksen teon ensin yksin, sitten ryhmäläiset ottavat sellaisen parin, jonka kanssa eivät ole vielä harjoituksia käyneet keskustellen läpi. Näin ryhmäläiset pääsevät keskustelemaan mahdollisimman monen kanssa. Lopuksi käydään harjoitus yhdessä koko ryhmän kanssa läpi.



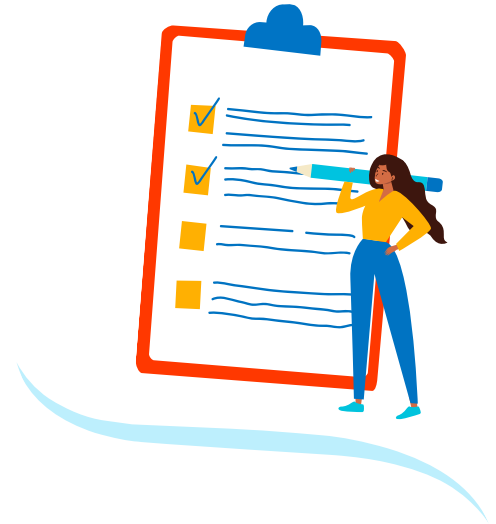
Rentoutusharjoitus. Tehdään rentoutusharjoitus. Lopuksi keskustellaan tuntemuksista. Erilaisia rentoutusharjoituksia löytyy netistä ja kirjoista paljon. Tässä voi esimerkiksi hyödyntää Sanna Wikströmin Lempeyden kirjan (2020, s. 50-51) Harjoituksia ajatusten kanssa -kolmiosaista rentoutusharjoitusta. Mikäli viimeksi valittiin tämä kolmiosainen harjoitus, ohjaaja sanoittaa ryhmäläisille, että ensi kerralla jatketaan viimeisen osan parissa.

4. Loppurutiini: Kotitehtävän esittely. Toiminnallinen tasapaino -harjoituksessa jatketaan kotona toiminnallisen tasapainon tarkastelua. Harjoituksessa pohditaan olisiko omassa arjessa sellaisia asioita, mistä vastuuta voisi jakaa jonkun toisen kanssa - näin aikaa vapautuisi itselle, eikä arjessa olisi välttämättä niin paljon energiasyöppöjä. Mikä meni hyvin? -kierros. Seuraavan kerran aiheen esittely.

5. Ohjaajien välinen jälkiryhmä: Käydään läpi neljättä ryhmäkertaa ja jaetaan kokemuksia, ideoidaan tulevaa.



TARVIKKEITA 4. RYHMÄKERRALLE:



Tulostettavat:

- Neljännen ryhmäkerran diat ryhmäläisille
- Ohjaajan muistiinpanot ohjaajille
- Toimintojen jakaantuminen -harjoitus
- Toiminnallinen tasapaino -harjoitus

Muita:

- Ohjaajien nimikyltit
- Tarjoiltavat
- Tietokone ja ryhmäkerran diaesitys
- Rentoutusharjoitus
- Käsidesi
- Nenäliinat

5. Ryhmäkerta

Taloudellinen hyvinvointi ja stressin säätely. Millaista arkea haluan elää ja miten turvaan raha-asiani? Taloudellisen hyvinvoinnin vahvistaminen. Millainen elämä tekee minut tyytyväiseksi? Miten turvaan jaksamiseni stressaavissa tilanteissa? Stressin säätely arjen voimavarana.

Tavoite 1: Ryhmäläiset oppivat mitä taloudellinen hyvinvointi tarkoittaa, ja löytävät keinoja vaikuttaa siihen.

Tavoite 2: Ryhmäläiset oppivat keinoja vaikuttaa omaan toimintaansa kuormituksen vähentämiseksi.

1. Orientaatio: Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana. Ohjataan osallistujat ottamaan aamupalaa.

Jutellaan alussa neljännessä kerrasta, palautellaan mieleen sen ajatuksia ja pyritään vapauttamaan tunnelmaa. Käydään läpi viidennen ryhmäkerran sisältö.

2. Virittäytyminen: Tuodaan ryhmäläisiä tässä ja nyt tapahtuvaan hetkeen, sen äärelle miksi ollaan yhdessä täällä ryhmässä. **Mitä kuuluu? -kierros.** Jokainen saa kertoa mitä kuuluu ja millaisin ajatuksin tuli ryhmäkerralle. Käydään läpi Toiminnallisen tasapainon kotitehtävä. Valmistellaan ryhmäläisiä vieraan saapumiseen.

3. Toiminta:

Oivallukset. Annetaan ryhmäläisille tilaa keskustella ja pohtia toteutuneiden ryhmäkertojen ja kaikkien tehtyjen harjoitusten teemoja sekä niiden herättämiä ajatuksia. Kannustetaan heitä jakamaan ajatuksia toisilleen.

Vierailijan puheenvuoro: Taloudellinen hyvinvointi, Asiantuntija. Mun Polku -valmennuksen piloteissa taloudellisesta hyvinvoinnista oli puhumassa Takuusäätiön asiantuntija. Puheenvuoron tarkoituksena on herätellä ryhmäläisiä taloudelliseen hyvinvointiin, joka voi olla usein työelämän ulkopuolella/pienituloisilla epävarmaa. Kannustetaan työhön ja tuodaan esiin, että työn tuoma palkka edistää mm. taloudellista hyvinvointia. Esim. tuet voivat olla epävarmoja, ja perheen talous voi koostua useiden eri tukien puroista. Palkka on palkkaa, eikä sen saamista tarvitse jännittää (esim. muistinko toimittaa oikean lomakkeen Kelalle). Samalla vahvistetaan ryhmäläisten uskoa ja kykyä vaikuttaa taloudelliseen hyvinvointiin jo nyt, tämänhetkisessä elämäntilanteessa. Puheenvuoron aikana on tärkeää purkaa rahankäyttöön ja taloustilanteisiin liittyvää häpeää.

Keskustelua vierailijan puheenvuorosta.

Talousaiheesta löytyy lisätietoja osoitteesta www.takuusaatio.fi. Esimerkiksi nettisivun Palvelut ja materiaalit -osiosta löytyy materiaalia, jota voi hyödyntää aiheen käsittelyssä.

Stressi ja stressin säätely -aiheen käsittely. Aiheena stressin säätely, kuormitus ja voimavarat. Avataan stressin ja stressin säätelyn käsitteitä ja siirretään termit käytäntöön esimerkein. Tarkoituksena on saada ryhmäläiset tiedostamaan stressin säätely arjen voimavarana, ja kuinka turvata oma jaksaminen stressaavissa tilanteissa. On tärkeää ohjata ryhmäläisiä tunnistamaan stressi ja levollinen olo toisistaan: mitä levollinen olo tarkoittaa juuri minulle, ja entä stressaantunut olo?

Asiat, joita stressin ja stressin säätelyn käsittelyn yhteydessä on hyvä käydä läpi:

- Mitä stressi on ja miten se ilmenee?
- Entä miten stressi vaikuttaa meidän arkeen ja mikä on stressin säätelyn rooli?
- Nostetaan esille stressin säätelykeinoja

Stressitekijöiden tunnistaminen -harjoitus. Harjoitus auttaa tunnistamaan stressitekijöitä. Jokainen aloittaa harjoituksen teon ensin yksin, sitten ryhmäläiset ottavat sellaisen parin, jonka kanssa eivät ole vielä harjoituksia käyneet keskustellen läpi. Näin ryhmäläiset pääsevät keskustelemaan mahdollisimman monen kanssa. Lopuksi käydään harjoitus yhdessä koko ryhmän kanssa läpi.



Rentoutusharjoitus. Tehdään rentoutusharjoitus. Lopuksi keskustellaan tuntemuksista. Erilaisia rentoutusharjoituksia löytyy netistä ja kirjoista paljon.

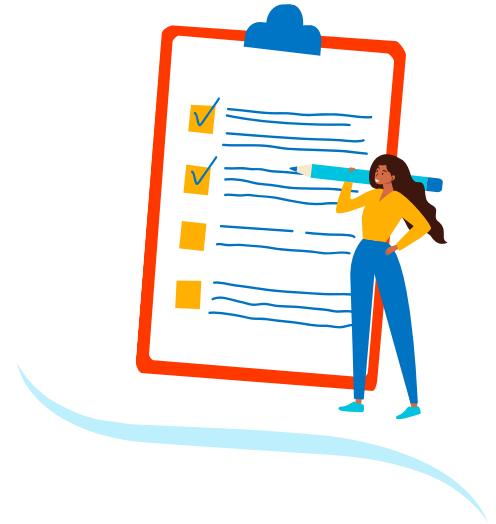
Tässä voi esimerkiksi hyödyntää Sanna Wikströmin Lempeyden kirjan (2020, s. 50-51) Harjoituksia ajatusten kanssa -kolmiosaista rentoutusharjoitusta. Mikäli on valittu tämä kolmiosainen harjoitus, ohjaaja sanoittaa ryhmäläisille, että tämä on sen viimeinen osa.

4. Loppurutiini: Kotitehtävän esittely. Minä pystyn vaikuttamaan päiviini -harjoituksessa ryhmäläiset pohtivat jonkun uuden asian, tavan tai rutiinin, jota he haluavat harjoitella seuraavan kahden viikon aikana omassa arjessa, ja sanoittavat auki, miten toteuttavat sen. **Mikä meni hyvin? -kierros.** Seuraavan kerran aiheen esittely.

5. Ohjaajien välinen jälkiryhmä: Käydään läpi viidettä ryhmäkertaa ja jaetaan kokemuksia, ideoidaan tulevaa.



TARVIKKEITA 5. RYHMÄKERRALLE:



Tulostettavat:

- Viidennen ryhmäkerran diat ryhmäläisille
- Ohjaajan muistiinpanot ohjaajille
- Vierailijan materiaalin diat ryhmäläisille (jos lähettänyt ohjaajalle etukäteen)
- Stressitekijöiden tunnistaminen -harjoitus
- Minä pystyn vaikuttamaan päiviini -harjoitus

Muita:

- Ohjaajien nimikyltit
- Tarjoiltavat
- Tietokone ja ryhmäkerran diaesitys
- Rentoutusharjoitus
- Käsidesi
- Nenäliinat

6. Ryhmäkerta

Minun osaaminen ja vahvuudet. Miten tunnistan omat hyvät puoleni ja asiat, joita voin hyödyntää opiskeluissa, töissä tai uusissa harrastuksissa.

Tavoite 1: Ryhmäläiset tunnistavat omat vahvuutensa ja osaamisensa, joita voi hyödyntää työssä tai opiskelussa.

Tavoite 2: Ryhmäläiset oppivat sanoittamaan omia vahvuuksiaan ja osaamistaan, joita voi hyödyntää työssä tai opiskelussa.

1. Orientaatio: Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana. Ohjataan osallistujat ottamaan aamupalaa.

Jutellaan alussa viidennestä kerrasta, palautellaan mieleen sen ajatuksia ja pyritään vapauttamaan tunnelmaa. Käydään läpi kuudennen ryhmäkerran sisältö.

2. Virittäytyminen: Tuodaan ryhmäläisiä tässä ja nyt tapahtuvaan hetkeen, sen äärelle, miksi ollaan yhdessä täällä ryhmässä. **Mitä kuuluu? -kierros.** Jokainen saa kertoa mitä kuuluu ja millaisin ajatuksin tuli ryhmäkerralle. Käydään läpi Minä pystyn vaikuttamaan päiviini -kotitehtävä. Valmistellaan ryhmäläisiä huumorin keinoin siihen, että tänään "kehuskellaan itseä". Tätä harjoitellaan tänään yhdessä ja kokeillaan miltä tuntuu, kun kehutaan itseä ääneen muille ja kuullaan kauniita asioita itsestä.

3. Toiminta:

Osaaminen ja vahvuudet -aiheen käsittely. Tuodaan esille, että omien vahvuuksien ja osaamisen tunnistaminen ei aina ole helppoa, ja se vaatii harjoittelua. Tuodaan ryhmäläisille esiin, miksi on tärkeää pysähtyä tutkimaan ja lopulta tunnistaa omaa osaamista ja vahvuuksia: niiden tunnistaminen auttaa oman työllistymis- tai koulutuspolun löytämisessä ja suunnittelussa.



Voi olla myös voimauttavaa tunnistaa omaa osaamista ja vahvuuksia. Niiden tunnistaminen ja löytäminen tukee samalla itsetunnon ja -tuntemuksen vahvistumista.

Sanoitetaan ryhmäläisille: kun huomaa ensin itse kuinka osaava on, se on helpompi tuoda esille myös muille - esimerkiksi työ- tai opiskelupaikkaa hakiessa. Vahvistetaan ryhmäläisten käsitystä, että heille on erityislapsen vanhempana/omaishoitajana kertynyt valtavasti sellaista osaamista (myös kotona ollessa), mitä voi hyödyntää töissä, opiskelussa tai harrastuksissa.

Asiat, joita osaamisen ja vahvuuksien käsittelyn yhteydessä on hyvä käydä läpi:

- Mitä osaamisella ja vahvuuksilla tarkoitetaan?
- Mistä omaa osaamista voi etsiä?
- Entä millaisia vahvuuksia minulla on?

Osaamisen käsi -harjoitus. Harjoituksessa opitaan tunnistamaan millaista osaamista jokaisella on työtä ja opiskelua silmällä pitäen. Jokaiselle jaetaan myös Vahvuuslista harjoituksen tueksi. Vahvuuslistasta jokainen voi ympyröidä omia vahvuuksia - tämä voi auttaa harjoituksen teossa. Ryhmäläisille kannattaa tuoda esille tässä vaiheessa, että esimerkiksi Vahvuuslistaa voi hyödyntää myös työnhakuasiakirjoihin (ansioluetteloon ja hakemuskirjeeseen). Jokainen aloittaa harjoituksen teon ensin yksin, sitten ryhmäläiset ottavat sellaisen parin, jonka kanssa eivät ole vielä harjoituksia käyneet keskustellen läpi. Näin ryhmäläiset pääsevät keskustelemaan mahdollisimman monen kanssa. Lopuksi käydään harjoitus yhdessä koko ryhmän kanssa läpi.

Vahvuustarina -harjoitus. Alustetaan omien vahvuuksien, osaamisen ja taitojen tunnistamista ja ääneen sanoittamista. Luodaan kannustava ilmapiiri ja rohkaistaan osallistujia siihen, että tänään saa yrittää, epäonnistua, punastua, kokea aiheen vaikeaksi - mitä vain tässä turvallisessa ympäristössä. Esitellään ryhmäläisille Vahvuustarina -harjoitus, jonka avulla opitaan tunnistamaan ja tuomaan sanoilla esiin osaamista ja vahvuuksia, joita usein itse vähättelee tai pitää itsestänselvyytenä. "Toisen silmillä" tarkastelu auttaa huomaamaan vahvuuksia eri näkökulmasta. Ohjataan osallistujat pareiksi ja tekemään harjoitusta rauhallisiin paikkoihin. Lopuksi kokoonnutaan yhteen ja luetaan kaikkien vahvuustarinat ääneen (ei lueta omia tarinoita, vaan haastattelija kokoaa vastaukset toisesta kivaksi tarinaksi).

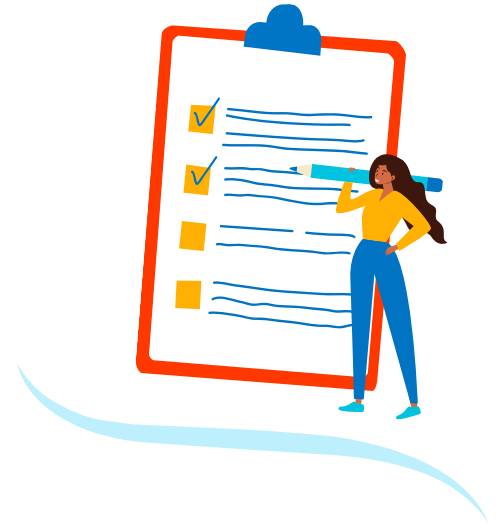
Harjoituksen tarkka ohjeistus löytyy valmennuksen harjoituksista.

Harjoituksen aikana ohjaajien on tärkeä kannustaa, kehua, kiittää ja rohkaista osallistujia (entistä runsaammin) hyvän fiiliksen saamiseksi.

4. Loppurutiini: Kotitehtävien esittely. Osaamisen peili -harjoituksessa ryhmäläiset pohtivat vielä omaa osaamista eri näkökulmasta. Toiset ihmiset ovat meille hyviä peilejä oman osaamisen havaitsemisessa, joten tätä näkökulmaa hyödynnetään tässä harjoituksessa. Toisessa, Omat vahvuudet -harjoituksessa ryhmäläiset pääsevät tunnistamaan vahvuuksia niiden asioiden kautta, joista nauttivat, joista he on saaneet kehuja muilta ja joissa kokevat itse olevansa hyviä. Tässä vaiheessa ryhmäläisille kannattaa sanoittaa, että nämä tehtävät voivat olla samantyyllisiä kuin aiemmin tehdyt harjoitukset, mutta kun omaa osaamista ja vahvuuksia kertaa ja tutkii eri näkökulmista, voi ymmärrys niistä myös vahvistua entisestään. Nyt saa ja kannattaa kehua itseä, vähätellä ei tarvitse missään nimessä! **Mikä meni hyvin? -kierros.** Seuraavan kerran aiheen esittely.

5. Ohjaajien välinen jälkiryhmä: Käydään läpi kuudetta ryhmäkertaa ja jaetaan kokemuksia, ideoidaan tulevaa.

TARVIKKEITA 6. RYHMÄKERRALLE:



Tulostettavat:

- Kuudennen ryhmäkerran diat ryhmäläisille
- Ohjaajan muistiinpanot ohjaajille
- Vahvuuslista
- Osaamisen käsi -harjoitus
- Vahvuustarina -harjoitus
- Osaamisen peili -harjoitus
- Omat vahvuuteni -harjoitus

Muita:

- Ohjaajien nimikyltit
- Tarjoiltavat
- Tietokone ja ryhmäkerran diaesitys
- Käsidesi
- Nenäliinat

7. Ryhmäkerta

Perhearjen ja työn tai opiskelun yhteensovittaminen. Työelämän ja opiskelun joustomahdollisuudet. Miten saada työ- tai opiskelupaikka ymmärtämään erityistä arkea? Millaisia joustomahdollisuuksia minulla on käytössäni?

Tavoite: Ryhmäläiset löytävät keinoja yhteensovittaa perhearki työhön tai opintoihin.

1. Orientaatio: Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana. Ohjataan osallistujat ottamaan aamupalaa.

Jutellaan alussa kuudennesta kerrasta, palautellaan mieleen sen ajatuksia ja pyritään vapauttamaan tunnelmaa. Käydään läpi seitsemännen ryhmäkerran sisältö.

2. Virittäytyminen: Tuodaan ryhmäläisiä tässä ja nyt tapahtuvaan hetkeen, sen äärelle miksi ollaan yhdessä täällä ryhmässä. **Mitä kuuluu? -kierros.** Jokainen saa kertoa mitä kuuluu ja millaisin ajatuksin tuli ryhmäkerralle. Käydään läpi Osaamisen peili ja Omat vahvuuteni kotitehtävät. Valmistellaan ryhmäläisiä vierailijoiden tuloon.

3. Vierailijan puheenvuoro: kokemusasiantuntija. Kertoo tarinansa siitä, miten hän on pitkään kotiäitinä toimimisen jälkeen palannut takaisin työelämään, ja miten perhearki ja työelämä on ollut mahdollista yhdistää. Luodaan uskoa ryhmäläisille, että on olemassa sellaisia työpaikkoja ja työnantajia, jotka ymmärtävät erityistä arkea, ja joissa joustomahdollisuuksista voi keskustella. Tarinassa on tärkeää se, miten arki on rakennettu sillä ajatuksella, että vanhempi haluaa olla töissä – siitä ei voida tinkiä. Tarinassa on esillä myös työelämään kiinnittyminen sekä oman identiteetin ja mielenkiinnon kohteiden parissa työskentely. Jos mahdollista, valitaan kokemusasiantuntija aiemmasta Mun Polku-valmennusryhmästä. Keskustelua vierailijan puheenvuorosta.



Vierailijan puheenvuoro: Näkökulmia työuralle, paikallisen ammattioppilaitoksen hakijapalvelut, esim. opinto- ja uraohjaaja. Kertoo erilaisista poluista kohti työtä ja rohkaisee osallistujia siihen, että saa yrittää, erehtyä ja etsiä. Avaa erilaisia näkökulmia työuralle, ja tuo esille urasuunnittelua prosessina – kaikki ei tapahdu hetkessä, vaan se polun löytäminen vie oman aikansa. Puheenvuorossa on tärkeää nostaa esille osaamisen hankkimisen erilaisia mahdollisuuksia (esim. työkokeilu/koulutuskokeilu, tutkinnon osakoulutukset, lisä- ja täydennyskoulutus, työvoimakoulutus, koulutus sopimus, oppisopimus, verkko-opinnot, avoin väylä yo ja amk). Myös opiskelu työttömänä on hyvä tuoda esille. Kertoo myös tarjolla olevista matalan kynnyksen ohjaus- ja neuvontapalveluista, jotka ovat tukena koulutusalan valinnassa, urasuunnittelussa ja koulutukseen hakeutumisessa.

Keskustelua vierailijan puheenvuorosta.

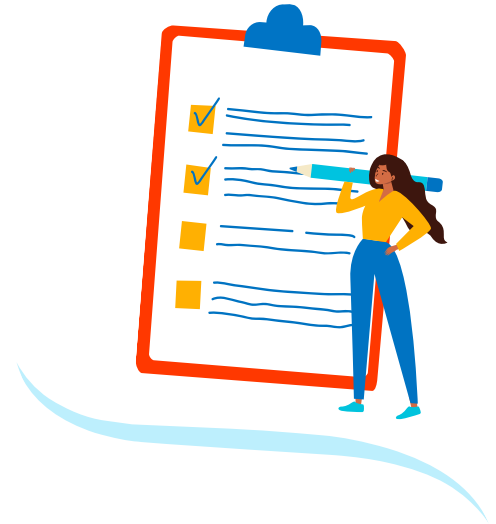
Mikäli vierailija ei kerro alueen muista oppilaitoksista ja erilaisista opiskelun tavoista, niitä on hyvä käydä ryhmäläisten kanssa läpi vähintäänkin luettelomaisesti. Näin vanhemmat tulevat tietoisiksi eri vaihtoehdoista ja heidän on helpompi itse etsiä tietoa erilaisista opiskelupaikkavaihtoehdoista.

Puheeksi ottaminen -harjoitus. Alustetaan erityislapsen vanhemmuuden puheeksi ottamisen harjoittelua. Harjoituksessa opetellaan sitä, kuinka ottaa puheeksi erityislapsen vanhemmuus työtä / opiskelupaikkaa hakiessa ja kuinka sanoittaa omia joustotarpeita työnantajalle tai koululle. Tarkoitus on että harjoituksen avulla ryhmäläiset saavat itseluottamusta ja varmuutta sanoittaa tulevaisuudessa vastaantulevia tilanteita. Ohjataan osallistujat ensin itse miettimään, kuinka he ottaisivat asian puheeksi, ja lopuksi osallistujat ottavat parin ja käyvät läpi miten he sanoittaisivat asiaa. Lopuksi käydään yhteisesti harjoitusta läpi.

4. Loppurutiini: Tällä kerralla ei anneta erillistä kotitehtävää. **Mikä meni hyvin? -kierros.** Kysytään ryhmäläisten tarpeita viimeiselle kerralle. Mikäli ryhmäläisiltä nousee tarpeita, voidaan niitä koota yhteen viimeisen ryhmäkerran materiaaliin käsiteltäviksi aiheiksi. Seuraavan kerran aiheen esittely. Valmistellaan ryhmäläisiä viimeiseen ryhmäkertaan.

5. Ohjaajien välinen jälkiryhmä: Käydään läpi seitsemättä ryhmäkertaa ja jaetaan kokemuksia, ideoidaan tulevaa.

TARVIKKEITA 7. RYHMÄKERRALLE:



Tulostettavat:

- Seitsemännen ryhmäkerran diat ryhmäläisille
- Ohjaajan muistiinpanot ohjaajille
- Vierailijan materiaalin diat ryhmäläisille (jos lähettänyt ohjaajalle etukäteen)
- Puheeksi ottaminen -harjoitus

Muita:

- Ohjaajien nimikyltit
- Tarjoiltavat
- Tietokone ja ryhmäkerran diaesitys
- Käsidesi
- Nenäliinat

8. Ryhmäkerta

Yhdessä Mun polulla. Viimeinen ryhmäkerta. Opitun kertaaminen, rohkaiseminen ja kannustaminen lähtemään tavoittelemaan kunkin toiveita ja tarpeita. Kasataan yhteen yhdessä opittua matkan varrelta.

Tavoite: Ryhmäläiset sanoittavat oman polkunsä kohti työtä tai opiskelua.

1. Orientaatio: Ryhmäläiset otetaan yksilöllisesti ja lämpimästi vastaan, jokaista tervehditään ja vaihdetaan muutama sana. Ohjataan osallistujat ottamaan aamupalaa.

Jutellaan alussa seitsemännestä kerrasta, palautellaan mieleen sen ajatuksia ja pyritään vapauttamaan tunnelmaa. Käydään läpi viimeisen ryhmäkerran sisältö.

2. Virittäytyminen: Tuodaan ryhmäläisiä tässä ja nyt tapahtuvaan hetkeen, sen äärelle, miksi ollaan yhdessä täällä ryhmässä. Mitä kuuluu? -kierros. Jokainen saa kertoa mitä kuuluu ja millaisin ajatuksin tuli viimeiselle ryhmäkerralle. Valmistellaan ryhmäläisiä viimeiseen ryhmäkertaan.

3. Toiminta:

Palautekyselyn tekeminen. Jokainen täyttää palautekyselyn. Ohjaajan kannattaa tuoda ryhmäläisille esille, että palautetta hyödynnetään seuraavaa valmennusta suunnitellessa ja toteuttaessa. Ohjaajan ohjeistuksista löytyy malli palautekyselystä.

Vahvuustaulu -harjoitus. Harjoituksen avulla sanoitetaan osallistujista ilmenneitä vahvuuksia ja rohkaistaan niiden nimeämiseen. Ohjeistetaan vanhempia tunnistamaan jokaisesta ryhmäläisestä jokin vahvuus tai kiva asia. Halutessaan voi kirjoittaa myös pidemmän tekstin toisesta. Jos jonkun on haastava keksiä vahvuussanaa, ryhmäläiset voivat hyödyntää apuna tässä aiemmin jaettua Vahvuuslistaa. Jaetaan kartonkilaput, joihin jokainen kirjoittaa vahvuus -sanat.

Jokaiselle jaetaan A3 kartonki vahvuustaulupohjaksi, johon ryhmäläiset ohjeistetaan leikkaamaan, koristelemaan ja liimaamaan vahvuussanat. Vahvuustaulua voi myös tuunata piirtämällä ja leikkaamalla siihen lehdistä erilaisia omia kuvia ja voimalauseita. Lopuksi käydään yhteisesti harjoitus läpi: jokainen esittelee, millaisia vahvuuksia omaan vahvuustauluun on tullut. Harjoitusta voi jatkaa myös kotona.

Kykyviisarin tekeminen. Jokainen täyttää Kykyviisari-lomakkeen. Lomake on tuttu ryhmäläisille, koska jokainen on täyttänyt sen ensimmäisellä yksilötapaamiskerralla. Ohjaajan kannattaa tuoda vielä uudemman kerran ryhmäläisille esille, miksi Kykyviisari tehdään nyt valmennuksen päätteeksi uudestaan. Kykyviisarin tulokset käydään läpi yksilövalmennuksessa jokaisen kanssa ryhmävalmennuksen päättymisen jälkeen.

Mun Polku -polkukortit. Tehdään ensimmäisen kerran harjoitus uudestaan, miltä polku työhön ja elämään näyttää nyt? Ohjeistetaan ryhmäläisiä valitsemaan kuva sellaisesta polusta, joka kuvastaa tällä hetkellä omaa matkaa ja ajatusta kohti työtä tai opiskelua. Korttien valitsemisen jälkeen käydään kierros, jossa jokainen saa vuorollaan näyttää valitsemaansa korttia muille ja kertoa miksi valitsi sen. Jos ryhmäläiset muistavat millaisen polkukortin he valitsivat ensimmäisellä kerralla, he voivat kertoa myös, miten ja miksi se ehkä eroaa nyt valitusta kortista.

Ryhmän pyytämät aiheet. Edellisellä ryhmäkerralla ryhmäläisiltä on kysytty millaisia tarpeita heillä on viimeiselle ryhmäkerralle. Tässä kohdassa voi käydä läpi ryhmän esille nostamia toiveita ja aiheita, mikäli niitä on tullut. Mun Polku -valmennuksen piloteissa ryhmän pyytämiä aiheita viimeiselle kerralle olivat mm. omaishoitoon liittyvät tuet ja etuudet ja mistä tukea jatkossa.

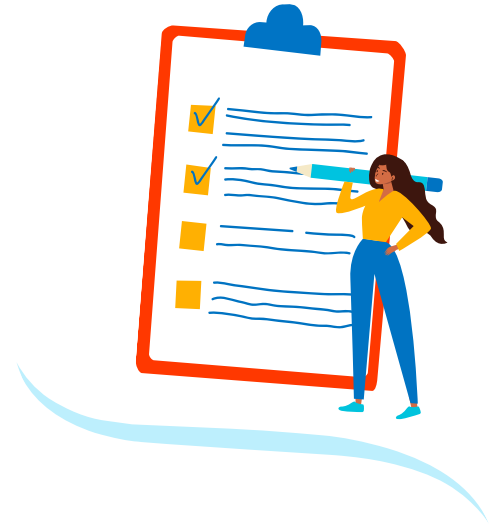
Mielikuvaharjoitus. Tehdään mielikuvaharjoitus. Lopuksi keskustellaan tuntemuksista. Erilaisia mielikuvaharjoituksia löytyy netistä ja kirjoista.

4. Loppurutiini: Mikä meni hyvin? -kierros. Osallistujien tunteiden käsittely viimeisellä ryhmäkerralla. Tuodaan esille, että yksilötapaamiset jatkuvat ryhmän päätyttyä: pidetään edelleen yhteyttä. Kannustaminen yhteisen WhatsApp-ryhmän ylläpitämiseksi ja osallistumaan esimerkiksi paikallisen omaishoitoyhdistyksen tuleviin tapahtumiin ja ryhmiin.

5. Ohjaajien välinen jälkiryhmä: Käydään läpi viimeistä ryhmäkertaa ja jaetaan kokemuksia ryhmän varrelta.



TARVIKKEITA 8. RYHMÄKERRALLE:



Tulostettavat:

- Kahdeksannen ryhmäkerran diat ryhmäläisille
- Ohjaajan muistiinpanot ohjaajille
- Palautekysely
- A3 Vahvuustaulu kartonkipohjat ryhmäläisille
- Pieniä eri värisiä kartonginpaloja (vahvuustaulun sanoja varten)
- Sakset
- Puikkoliimat
- Tussit / värikyniä
- Aikakausilehtiä, joista voi leikata kuvia ja sanoja

Muita:

- Ohjaajien nimikyltit
- Tarjoiltavat
- Tietokone ja ryhmäkerran diaesitys
- Mun Polku -polkukortit tms.
- Mielikuvaharjoitus
- Käsidesi
- Nenäliinat





Mun Polku -valmennuksen Ohjaajan ohjeistukset ja Materiaalit on koottu Oulun seudun omaishoitajat ry:n Uusia Polkuja työhön ja elämään -hankkeessa vuosina 2021-2023.