

TUNNE ELÄMÄ!

Tunnekasvatusprojekti Konstan koti ja koulu Oy:n Lahden yksikön nuorille

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalikasvattaja
Opinnäytetyö
Syksy 2006
Heikkinen Pinja

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

PINJA HEIKKINEN: Tunne elämä!
Tunnekasvatusprojekti Konstan koti ja koulu Oy:n
Lahden yksikön nuorille

Sosiaalikasvattajan suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö, 44 sivua, 1 liitesivu

Syksy 2006

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aiheena oli tunnekasvatusprojekti, joka suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä yläasteikäisten ryhmäkoti Konstan koti ja koulu Oy:n Lahden yksikön (Konsta) kanssa. Tarkoituksena oli testata tunnekasvatustoimintaa osana yksikön perustehtävää ja antaa samalla eväitä mahdolliseen jatkotyöskentelyyn tunnekasvatuksen parissa niin nuorille kuin yksikön henkilökunnalle. Konstan nuorista koottiin ryhmä, jonka kanssa toteutettiin kahdeksan tapaamiskerran toiminnallisen kokonaisuuden. Tapaamisiin osallistui myös Konstan ohjaajan Johanna Savola.

Tunnekasvatusprojektin tarkoitus oli olla osa nuorten arkea. Jokaista kahdeksaa tapaamiskertaa varten suunniteltiin teema ja sen ympärille toiminta. Tavoitteena oli käsitellä erityisnuorille soveltuvia tunnekasvatuksen perusasioita, kuten tunteiden tunnistamista sekä niiden nimeämistä ja erittelyä. Tavoitteena oli myös kiinnittää huomiota nuorten puutteellisiin sosiaalisiin taitoihin. Toiminta sisälsi erilaisia harjoitteita, kuten rentoutuksia ja tunnesanojen käsittelyä. Harjoitteiden avulla nuorille tarjoutui mahdollisuus pohtia omia tuntemuksiaan ja kokemuksiaan. Nuoruudesta, erityisnuorista, tunteista, tunteiden käsittelystä ja tunnekasvatuksesta muodostui opinnäytetyön teoreettinen viitekehys.

Tunnekasvatusprojektin pysyviä vaikutuksia nuoriin on vaikea arvioida varmuudella. Projektin voi kuitenkin arvioida onnistuneen nuorilta saadun positiivisen palautteen ja mielenkiintoisten keskustelujen perusteella. Valitut menetelmät toimivat hyvin. Nuoret osallistuiivat toimintaan innokkaasti ja kertoivat harjoitteista syntyneissä keskusteluissa omista kokemuksistaan ja tunteistaan avoimesti. Erilaisia tunnesanoja ja niiden merkityksiä käsiteltiin runsaasti. Johanna Savola jatkaa tunnekasvatustoimintaa Konstassa yhdessä muun henkilökunnan kanssa.

Avainsanat: nuoruus, erityisnuorisotyö, tunteet, tunnekasvatus

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	2
	2.1 Toiminnan kuvaus	3
	2.2 Toimintarungon laatiminen	4
	2.3 Projektin tavoitteet	4
	2.4 Arvioinnin suunnittelu	5
3	TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS	6
	3.1 Erityisnuorisotyö	7
	3.2 Konstan koti ja koulu Oy, Lahden toimipiste	8
4	NUORUUS JA SEN MÄÄRITTELYÄ ELÄMÄNKAARESSA	9
	4.1 Tasapainoilua matkalla aikuisuuteen	9
	4.2 Psykkinen kehitys nuoruudessa	10
	4.3 Sosiaalinen kehitys nuoruudessa	11
	4.4 Kehityskriisit ja puolustusmekanismit nuoruudessa	13
5	TUNTEET	14
	5.1 Tunne-elämän kehitys	15
	5.2 Perheen ja yhteiskunnan merkitys tunteiden kehityksessä	17
6	LASTENSUOJELUNUORI JA TUNNE-ELÄMÄN HÄIRIÖT	18
	6.1 Syitä ja seurauksia	19
	6.2 Vaikutuksista nuoreen	20
7	TUNNEKASVATUS	21
	7.1 Tunnekasvatuksen sisältö	22
	7.2 Vastaavia metodeja ja malleja	23
8	TUNNEMATKA	25
	8.1 Päiväkirja	25
	8.1.1 1. kerta 28.3. Toiminnan aloitus	25
	8.1.2 2. kerta 4.4. Tunteita ja niiden erittelyä	27
	8.1.3 3. kerta 6.4. Erilaisten tunteiden käsittely ja kohtaaminen	29
	8.1.4 4. kerta 11.4. Erilaisten tunteiden käsittely ja kohtaaminen	31

8.1.5	5. kerta 20.4. Turvallinen paikka	32
8.1.6	6. kerta 2.5. Erilaisten tunteiden pohdiskelu ja kohtaaminen	33
8.1.7	7. kerta 4.5. Tulevaisuus	34
8.1.8	8. kerta 11.5. Päättyjät	35
9	POHDINTA	36
9.1	Projektin vaikutukset nuoriin	36
9.2	Opettavimmat kokemukset	38
9.3	Projektin onnistumisen arviointi	39
	LÄHTEET	41
	LIITTEET	44

1 JOHDANTO

Tunteet ovat tärkeä osa jokapäiväistä elämää. Ne ovat läsnä kaikessa sosiaalisessa kanssakäymisessä, kuten koulussa, työssä ja myös yksin ollessa. Nuoruudessa tunteiden kehitys ja kokeminen voimistuvat. Fyysiset ja psyykkiset muutokset vaikuttavat nuoren elämään ja saattavat herättää sekavia ja ristiriitaisia tuntemuksia. Useimmiten nuori selviytyy tästä elämänvaiheesta ilman suuria vaikeuksia, mutta toisinaan tunne-elämän kehityksessä on ongelmia. Syitä voi olla monia ja ne ovat usein monimutkaisia.

Erityisesti lastensuojelun piirissä olevilla nuorilla on havaittu olevan runsaasti tunne-elämän ongelmia. Nuorten tunteet ovat ristiriitaisia ja heidän on vaikea ymmärtää ja käsitellä niiden syitä ja seurauksia. Voidaan tarvita erityisiä toimenpiteitä, joilla nuoria autetaan tunnistamaan ja kohtaamaan tunteita sekä käsittelemään niitä. Tunnekasvatuksen menetelmät ovat mahdollisia apuvälineitä tässä työssä.

Tunnekasvatusprojekti suunniteltiin ja toteutettiin nuorten ryhmäkoti Konstan koti ja koulu Oy:n Lahden yksikön (Konsta) nuorille yhteistyössä yksikön henkilökunnan kanssa. Projektin tavoitteena oli testata tunnekasvatustoiminnan toimivuutta Konstan nuorten parissa sekä kehittää nuorten tunne-elämän taitoja ja sosiaalisia taitoja. Tavoitteena oli testata, miten tunnekasvatusta voidaan tehdä erityisnuorisotyön osa-alueella.

2 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

Tunnekasvatusprojektin suunnittelu alkoi vuoden 2005 alussa ollessani erityiskasvatusjakson työharjoittelussa Konstassa. Työskennellessäni nuorten parissa huomasin, että monella nuorista oli vaikeuksia tunteiden ilmaisussa. Usein surun tunteet purkautuivat kiukkuna ja ilon tunteita ei tullut esiin juuri lainkaan. Kiinnostuin tunteiden ilmaisun vaikeudesta sekä tähän johtavista syistä ja aloin lukea kirjallisuutta aiheeseen liittyen.

Luin työharjoitteluuni liittyviä ja itseäni kiinnostavia kirjoja esimerkiksi erityisnuorisotyöstä sekä tunteista ja niiden kehityksestä. Näin opinnäytetyöni aihe alkoi hitaasti kypsyä mielessäni. Kerroin Konstan työntekijöille olevani kiinnostunut tekemään työstäni draamallisen opinnäytetyön nuorten parissa. Erityisesti keskustelin opinnäytetyöni aiheesta, nuorten tunne-elämästä itsekin kiinnostuneen Johanna Savolan kanssa. Savola työskentelee Konstassa ohjaajana ja omaohjaajana.

Syksyllä 2005 otin yhteyttä Konstan toiminnanjohtaja Kimmo Tammineseen. Tamminen kiinnostui ideastani tehdä tunnekasvatusprojekti kokeilumuotoisena Konstan nuorista kootulle pienelle ryhmälle. Suunnittelin projektin tavoitteet ja alustavan toimintarungon, jonka kävimme yhdessä läpi Tamminsen kanssa. Sovimme nuorten koulutyöhön liitettävän tunnekasvatusprojektin ajankohdaksi kevään 2006. Lisäksi sovimme, että Tamminen ja projektiin mukaan Konstan edustajaksi lupautunut Johanna Savola valitsisivat mukaan sopivat nuoret. Sovimme vielä Savolan kanssa tapaamisen, jossa keskustelimme hänen osallistumisestaan projektiin. Yhdessä päätimme, että Savolan rooli olisi olla sivustakatsojana ja että hän auttaisi tarpeen tullen minua ja nuoria. Tähän päädyimme siitä syystä, että kyseessä oli minun opinnäytetyöni ja toisaalta siksi, että näin Savolalla olisi hyvä mahdollisuus tarkkailla nuoria projektin toiminnan aikana.

2.1 Toiminnan kuvaus

Tunnekasvatusprojekti sisälsi yhteensä kahdeksan huhti- ja toukokuuhun 2006 ajoittunutta tapaamiskertaa nuorten kanssa. Jokaista puolentoista tunnin mittaista tapaamiskertaa varten olin suunnitellut teeman, jonka ympärille rakensin toiminnan. Jokaiselle päivälle laadin tavoitteet teeman mukaan, kuitenkin siten, että ne noudattivat yhtenäistä linjaa. Teemat ja tavoitteet on kerrottu yksityiskohtaisemmin päiväkirjaosiossa.

Päätimme ottaa projektiin mukaan neljä nuorta, jottei ryhmän koko olisi liian suuri. Pienessä ryhmässä luottamuksen saavuttaminen ja henkilökohtaisista tunne-elämän asioista keskusteleminen on helpompaa kuin suuressa ryhmässä. Ryhmätyöskentelyn arvioin aiheen kannalta mielekkäämmäksi kuin yksilötyöskentelyn. Kokosimme ryhmän sattumanvaraisesti sekaryhmäksi ilman erityisiä valintakriteereitä. Taatakseni nuorten anonymiteettisuojaan mahdollisimman hyvin en mainitse työssäni mitään yksityiskohtia nuorista tai keskusteluista heidän kanssaan.

Projekti oli nuorille vapaaehtoinen. Liitimme sen kuitenkin osaksi heidän koulunkäyntiään. Näin tapaamiset saatiin järjestymään iltapäiviksi, jolloin nuorilla oli koulussa taideaineita ja heidän vireystasonsa oli vielä hyvä. Samalla varmistettiin nuorten osallistumisen toimintaan joka kerralla, vaikka innostus saattaisikin tapaamiskertojen myötä laskea.

Halusin järjestää projektin nuorille vieraassa, mutta kuitenkin turvallisessa ympäristössä. Konstan ulkopuolella nuorten olisi helpompi keskittyä työskentelyyn ilman häiriötekijöitä. Kokoontumiset järjestettiin Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden laitoksen tiloissa. Varsinaiseksi toimintatilaksi varasin Oppimiskeskus Optiimin tiloista hiljaisen huoneen. Hiljainen huone on äänieristetty, mukavasti sisustettu huone, jossa on tyynyjä ja säkkituoleja sekä musiikki-kuuntelulaitteet. Hiljaisessa huoneessa keskittyminen ja hyvän työskentelyilmapiirin saavuttaminen olisi helppoa sen pelkistetyn, mutta mukavan ympäristön vuoksi.

2.2 Toimintarungon laatiminen

Luin toimintarunkoa suunnitellessani useita draamatyöskentelyä käsitteleviä teoksia esimerkiksi Heikkiseltä (2004; 2005) sekä Pakariselta (1996). Lisäksi luin Golemanin (1997) teoksen tunneälystä. Nämä teokset ovat vaikuttaneet suunnitelmaani paljon. Sain niistä hyviä ideoita ja vinkkejä käytännön työskentelyyn. Lisäksi Lahden kansanopiston teatterilinjalta, muun muassa opettaja Marietta Tevajarveltä vuonna 2000 saamani opit sekä harjoitemateriaalit ovat vaikuttaneet toimintarungon muotoutumiseen. Suunnittelin jokaisen harjoitteen oppimani ja lukemani pohjalta itse ja muokkasin ne lopuksi Tammisen ja Savolan kanssa käymieni keskustelujen pohjalta Konstan nuorille sopiviksi.

Projektin lähtökohtana oli testata tunnekasvatuksen sopivuutta juuri näille nuorille. Menetelmät suunnittelin siten, että ne olisivat aidosti nuoret ja heidän tarpeensa huomioonottavia. Harjoitteiden tuli olla melko helppoja ja ainakin osittain nuorille jo entuudestaan tuttuja. Näin aika ei tapaamiskerroilla kuluisi ainoastaan uusien harjoitteiden, pelien ja leikkien opetteluun, vaan voitaisiin keskittyä suoraan itse aiheeseen: tunnekasvatukseen. Muutenkin toiminnan oli tarkoitus olla rentoa ja keskustelunomaista, jotta nuoret motivoituisivat työskentelemään tunnekasvatuksen parissa ja uskaltautuisivat rohkeasti mukaan toimintaan.

2.3 Projektin tavoitteet

Tunnekasvatusprojektin keskeinen tavoite oli testata tunnekasvatustoimintaa Konstan nuorten parissa. Projektin avulla haluttiin kokeilla, olisiko tunnekasvatus menetelmänä mahdollinen ja toimiva. Tarkoitus ei ollut ainoastaan testata menetelmää, vaan samalla pohtia, mitä hyötyä toiminnasta olisi nuorille. Kehitettyjen menetelmien tulisi myötäillä myös Konstan yleisiä tavoitteita, jotka esittelen luvussa 3.2 Konstan koti ja koulu Oy, Lahden toimipiste.

Tavoitteet suunnittelin yleisiksi, koko ryhmää koskeviksi. Tähän ratkaisuun päädyin siitä syystä, etten ollut aiemmin työskennellyt kyseisten nuorten kanssa pal-

jon, enkä siis tuntenut heitä entuudestaan kovin hyvin. Henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen jokaiselle nuorelle olisi ollut mahdotonta. Tapaamiskertojen rajallisuuden vuoksi ei tavoitteita ollut mahdollista asettaa kovin korkealle. Näin lyhyessä ajassa ei kannata suunnitella etenevänsä kovin pitkälle niin henkilökohtaisissa asioissa kuin ihmisen omat tunteet. Tavoitteiksi suunnittelin siis tunnekasvatuksen perusasioita, kuten tunteiden tunnistaminen sekä niiden nimeäminen ja erittely. Tunteiden nimeämisellä pyritään antamaan tunteelle sisältö, jotta voitaisiin ymmärtää sen tarkoitus.

Omat henkilökohtaiset tavoitteeni projektissa asetin sen sijaan melko korkealle. En ollut koskaan aikaisemmin vetänyt projekteja enkä ollut toiminut nuorten ohjaajana. Näissä asioissa onnistuminen tuli luonnollisesti tavoitteekseni. Henkilökohtaisena tavoitteenani oli myös oppia tunnekasvatuksesta mahdollisimman paljon. Halusin oppia, en ainoastaan lukemisen, vaan myös kokemuksen kautta, millaista tunnekasvatustyöskentely nuorten kanssa on. Näiden kokemusten ja oppimieni asioiden pohjalta aion suunnitella tulevaisuudessa lisää vastaavanlaisia projekteja.

2.4 Arvioinnin suunnittelu

Tunnekasvatusprojektin arvioinnissa otan itsearviointini ja havaintojeni lisäksi huomioon sekä nuorten että Konstan näkökulmat. Konstasta saatava palaute on erittäin tärkeää sekä projektin että omaa arviointia ajatellen. Palautteen saannin takaamiseksi suunnittelin itselleni ja Savolalle yhteisen päiväkirjan sekä nuorille oman palautekanavansa. Nuorilta suunnittelin kerääväni palautetta toiminnan aikana sekä jokaisen toimintakerran lopussa kirjoitettavien kirjeiden avulla. Omani ja Savolan havainnot nuorista kirjoitimme aiemmin mainitsemaani päiväkirjaan. Savolan kanssa sovimme lisäksi, että jokaisen toimintakerran jälkeen olisi lyhyt palautekeskustelu jossa yhdessä pohtisimme huomioita nuorista. Näistä keskusteluista suunnittelin kirjoittavani itselleni pääkohdat muistiin. Savola lupasi myös kirjoittaa omia huomioitaan nuorista päiväkirjaamme.

Projektin loputtua oli tarkoitus käydä Savolan kanssa kokonaisvaltainen keskustelu projektista. Keskustelua varten päätin laatia valmiiksi kysymyksiä, joihin antaisin Savolalle aikaa tutustua etukäteen. Kysymysten avulla valmisteltu palaute-tuokio olisi todennäköisesti antoisampi kuin spontaani keskustelu. Savolan osallistuminen projektiin mahdollisti ensiarvoisen tärkeän palautteen saannin myös Konstan henkilökunnalta.

Itsearviointia varten päätin kirjoittaa tärkeitä huomioita toimintakertojen aikana ja jokaisen tapaamiskerran jälkeen omasta toiminnastani: mikä oli onnistunutta ja missä olisi parantamisen varaa. Projektin loputtua suunnittelin kirjoittavani välittömät tunnelmat projektin onnistumisesta. Lisäksi sovimme, että Savola antaisi minulle palautetta jokaisen toimintakerran jälkeen ja loppukeskustelussa.

3 TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

Toimintaympäristö määrittyy Konstan sekä erityisnuorisotyön lähtökohdista. Konsta on pääasiassa lastensuojeluyksikkö, jossa lastensuojelulliset keinot ovat etusijalla. Olen kuitenkin halunnut huomioida erityisnuorisotyön viitekehyksen omassa opinnäytetyössäni siitä syystä, että työskentelen Konstan nuorten kanssa projektin tiimoilla nuorisotyön, tässä tapauksessa erityisnuorisotyön parissa. Kuten Kemppinen (1999, 35) tuo esiin, tunneäly-näkökulma soveltuu erinomaisesti kasvukivuissaan kamppailevan nuoren kanssa tehtävään työhön.

Konsta on nuorille tilapäinen koti, jossa voidaan taata heille turvalliset kasvuolosuhteet tilanteessa, jolloin olosuhteet ovat kotona epävakaat. Hyvien ja turvallisten kasvuolosuhteiden takaamisella pyritään siihen, että nuori voisi jatkossa elää normaalia elämää. Nuoret saavat kuitenkin helposti ongelmanuoren leiman eläessään tavallaan eristyksissä muista nuorista lastensuojelulaitoksessa. Tällainen erityisnuoren tai ongelmanuoren leima vaikeuttaa nuoren elämää, ja se nakertaa varmasti nuoren usein jo ennestään heikkoa itsetuntoa.

3.1 Erityisnuorisotyö

Toisinaan nuori ajautuu väärille poluille etsiessään omia rajojaan ja paikkaansa yhteiskunnassa. Jaraston ja Sinervon (1999, 115) mukaan nuorella ei ole vielä riittävän kehittyneet minän suojamekanismit kuten aikuisella ja näin ollen nuori on vielä hyvin haavoittuva. Mikäli nuori joutuu yksin pohtimaan omia sisäisen maailmansa ristiriitoja, hän saattaa kokea itsensä turvattomaksi ja onnettomaksi. Nuori ei tunne itseään tai tulevaisuuttaan tärkeäksi ja saattaa ennen pitkää jopa syrjäytyä yhteiskunnasta. Jaraston ja Sinervon (1999, 116) mielestä nuoruus, ja erityisesti murrosikä, olisikin otollinen vaihe puuttua nuoren ongelmakäyttäytymiseen ja auttaa häntä näkemään tulevaisuus positiivisessa valossa.

Kimmo Järvisen (1993, 8 – 9) mukaan erityisnuorista puhuttaessa tarkoitetaan nuoria, jotka elävät syystä tai toisesta riskiolosuhteissa. Tällaisia riskiolosuhteita voivat olla esimerkiksi kotivaikkeudet ja koulunkäyntivaikkeudet, työttömyys, päihteidenkäyttö tai väkivaltainen käyttäytyminen. Riskiolosuhteissa elävää nuorta pyritään auttamaan erityisnuorisotyön keinoin. Tällöin pyritään turvaamaan nuoren kasvu- ja kehitysmahdollisuudet, vahvistamaan nuoren kykyjä ja valmiuksia elää yhteiskunnassa sekä auttamaan nuorta positiivisen elämänkuvan rakentamisessa yhdessä hänen kanssaan.

Erityisnuorisotyö kohdistuu sekä yksittäiseen nuoreen että nuorisojoukkoihin. Järvisen (1993, 9) pohdinnasta ilmenee, että olisi tärkeää muistaa, että yksilö itse tekee viimekädessä omaa elämäänsä koskevat ratkaisut, mutta myös ryhmän positiivisella ja negatiivisella paineella on vaikutusta jokaisen yksilön tekemiin ratkaisuihin. Siksi sekä yksilö- että ryhmätyöskentely on tärkeää. Kun nuorisotyössä yleensä puhutaan, että nuoren tulisi olla subjekti, ei vain objekti, Järvisen (1998, 9) mukaan erityisnuorisotyössä nuori on alussa kuitenkin enemmän objekti kuin subjekti. Työssä pyritään siihen, että nuori voisi olla tulevaisuudessa oman elämänsä subjekti, mutta tähän tulokseen tuskin päästään, jos nuorelta itseltään odotetaan liikaa vastuunottamista jo työskentelyn varhaisessa vaiheessa.

3.2 Konstan koti ja koulu Oy, Lahden toimipiste

Konstan koti ja koulu Oy:llä on kaksi toimipistettä, jotka sijaitsevat Lahdessa ja Heinolassa. Lahden toimipiste, joka on mukana opinnäytetyössäni, on 16-paikkainen nuorten ryhmäkoti yläasteikäisille nuorille, joilla on esimerkiksi koulunkäynti- tai kotivaikeuksia. Nuoret tulevat Konstaan sosiaalitoimen kautta sijoitettuna tai huostaanotettuina. Konstan toiminnassa painotetaan liikunnallisuutta ja ryhmässä toimimista. Tärkeitä tavoitteita ovat oman identiteetin kehittyminen positiivisen kannustamisen ja palautteen avulla sekä ajatus oman tien löytymisestä tulevaisuudessa. Kasvatusmenetelminä Konstassa toteutetaan muun muassa yhteisökasvatusta ja elämyspedagogiikkaa, jotka ovat Kemppisen (1999, 17) mukaan keskeisiä nuorisotyössä sovellettavia kasvatuspedagogiikkoja.

Konstan kodissa nuorten ohjaajat ja omaohjaajat pyrkivät takaamaan nuorille turvallisen ja virikkeellisen kasvuympäristön. Nuorilla on mahdollisuus harrastaa erilaisia asioita, kuten liikuntaa ja musiikkia. Toiminta kodin puolella perustuu nuorten omatoimisuuden tukemiseen arkiaskareiden parissa sekä ohjattuihin yhteisöllisiin ja viikoittaisiin toimintoihin. Nuoret asuvat kahden tai kolmen hengen soluasunnoissa tai itsenäistymisasunnoissa laitosalueella. Asunnoissaan nuoret itse huolehtivat esimerkiksi siivouksesta, ruuanlaitosta ynnä muista kodin arkiaskareista. Nuoret opettelevat ohjatusti myös taloudellisia asioita. Konstan luokkamutoisessa kotikoulussa nuorilla on mahdollisuus suorittaa peruskoulun yläasteen oppimäärä sekä osallistua omauratoimintoihin ammatinvalintojen ja tulevaisuuden suunnitelmien selkeyttämiseksi. Jokaiselle nuorelle laaditaan koulussa oma henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma HOJKS. Nuorilla on mahdollisuus suorittaa lukio- ja ammattiopintoja laitoksesta käsin tai osallistua työkokeiluihin ja -harjoitteluihin sekä oppisopimuskoulutukseen.

Konstan koti ja koulu Oy:n Lahden toimipiste oli opinnäytetyöni yhteistyötaho. Konsta kustansi projektiin liittyneet materiaalikulut ja lisäksi avustavan ohjaajan, Johanna Savolan palkan myös projektin ajalta. Näiden kulujen lisäksi Konsta maksoi nuorten ja Savolan matkakulut Konstalta sosiaali- ja terveysalan laitokseen. Kulujen korvaamisen lisäksi Konsta osallistui projektin suunnitteluun sekä

toteuttamiseen Savolan välityksellä. Savolan panos projektissa oli huomattava. Sen avulla pystyimme takaamaan Konstan aidon osallisuuden projektiin.

4 NUORUUS JA SEN MÄÄRITTELYÄ ELÄMÄNKAARESSA

Aalbeg ja Siimes (1999, 15) määrittelevät nuoruuden merkitsevän lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuvaa psyykkistä ja fyysistä kehitystä, suunnilleen ikävuosien 12–22 välillä. Tänä aikana ihminen kasvaa lapsesta aikuiseksi. Anttilan ym. (2005, 126) mukaan nuoruuden voi jakaa kolmeen vaiheeseen: varhais-, keski- ja myöhäisnuoruuteen. Jokainen ihminen kasvaa ja kehittyy omaan tahtiinsa, ja on vaikea määritellä tarkalleen eri vaiheiden alkua ja loppua tai nuoruuteen liittyvän murrosiän alkua ja loppua. Toisilla psyykinen kehitys saattaa kulkea fyysisen edellä, toiset taas saattavat kokea pitkään kestäneen hitaan kasvuvaiheen jälkeen nopean kasvupyrähdyksen ja kehittymisen vaiheen. Kuten Aalberg ja Siimes (1999, 65 – 66) esittävät jokaisen ihmisen tulisi antaa kasvaa omaa tahtiaan. Sillä saadessa kasvaa rauhassa omaan tahtiinsa hän ottaa aikuisena vastuun itsestään ja ympäristöstään. Jaraston ja Sinervon (1999, 32) mukaan monet sisäiset ristiriidat sekä fyysinen ja psyykinen kasvu väsyttävät nuorta ja saavat luonnollisesti ajatukset pyörimään oman itsen ja oman maailman ympärillä. Tällöin toisinaan hyvin itsekeskeiseltäkin vaikuttava nuori pohtii ja hakee omaa paikkaansa maailmasta. Tähän itsetutkiskeluun tulisi nuorelle antaa aikaa ja mahdollisuus.

4.1 Tasapainoilua matkalla aikuisuuteen

Kuten Jarasto ja Sinervo (1999, 26 – 27) toteavat nykyään ajatellaan usein, että nuoruus alkaa jo varhain ja päättyy myöhään. Vaikka Aalbegin ja Siimeksen (1999, 15) mukaan nuoruus on rajallinen vaihe elämässä eikä kehityksellisesti pitkittynyttä nuoruutta ole, Jarasto ja Sinervo (1999, 26 – 27) esittävät, että rajat siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen ja toisaalta nuoruudesta aikuisuuteen ovat hämärtyneet. Nuoret elävät ristipaineessa. Heillä on kova kiire aikuistua ja saavuttaa siihen liitettäviä arvoja, kuten vapaus ja itsemääräämisoikeus. Toisaalta taas

nuoren on vaikea saavuttaa aikuisen asema nyky-yhteiskunnassa, sillä ollakseen itsenäinen aikuinen nuorella tulisi olla esimerkiksi töitä ja rahaa ja kyky ottaa vastuuta itsestään. Ulospäin hyvinkin varhaiskypsältä vaikuttava nuori ei usein ole vielä psyykkisesti riittävän kypsä huolehtimaan itsestään tai muista ihmisistä ja kaipaa vanhempien sekä yhteiskunnan tukea ja huolenpitoa.

Nuori tarvitsee runsaasti aikuisen tukea ja joskus apuakin etsiessään paikkaansa maailmassa. Nuorella on tarve vaihtaa ajatuksiaan, ei ainoastaan ikätovereidensa, vaan myös aikuisten kanssa. Aikuisilta nuori saa kokeneen ihmisen elämänohjeita. Aikuisten olisikin muistettava, että nuori on edelleen hyvin riippuvainen siitä, mitä hänen ajatuspiiriinsä tuodaan, ja näin ollen kasvattajalla on suuri vastuu nuoren kehityksessä. Vaikka toisinaan suuret tunnekuohut ja muut nuoruuden ristiriitaisuudet ja seikkailunhalu saattavatkin johtaa nuoren vääriin poluille, useimmat nuoret elävät tämän vaiheen rauhallisesti. Turvalliset ja luontevat perhesuhteet, jotka ovat tukeneet nuoren oman harkintakyvyn kehitystä, ovat paras mahdollinen tuki, jonka avulla nuori voi selvitä ilman suuria ongelmia. (Turunen 1996, 114, 117 – 118.)

4.2 Psykkinen kehitys nuoruudessa

Aalbergin ja Siimeksen (1999, 15, 55) mukaan suuret fyysiset muutokset ihmisessä vaikuttavat myös psyykkiseen tasapainoon. Nuoren psyykinen kasvu on samanaikaisesti sekä voimakasta kehittymistä että ajoittaista taantumista. Vuorinen (1998, 63 – 64) toteaa, että niin kehittyminen kuin taantuminenkin vievät kehitystä eteenpäin. Aalbergin ja Siimeksen (1999, 55, 61) pohdinnasta ilmenee, että taantuessaan nuori palaa takaisin johonkin menneeseen aikaan, jolloin hänen elämänsä tuntui olevan helpompaa. Näiden taantumien myötä nuorelle tarjoutuu mahdollisuus työstää mielessään uudelleen lapsuuden aikaisia toiveita, niiden onnistuneita tai epäonnistuneita ratkaisuja sekä toisinaan traumaattisiakin kokemuksia. Lapsuuden aikaisten kokemusten läpikäynti ei aina tarkoita ulkoisten traumaattisten kokemusten läpikäyntiä. Useimmiten kyse on normaalista kehitykseen liittyvästä ristiriidasta ja siihen liittyvästä henkisestä kasvusta. Monien nä-

kemysten (mm. Aalberg & Siimes 1999, 55; Jarasto & Sinervo 1999, 11, 19) mukaan nuoruusikä on toinen yksilöitymisvaihe, jossa fyysinen kasvu ja sen psykologiset seuraukset vaativat nuoren itsen uudelleen määrittelyä ja tämän myötä identiteetin aiempaa selkeämpää muodostumista.

Jaraston ja Sinervon (1999, 17 – 19) mielestä jo syntymässä alkanut identiteetin kehitys voimistuu nuoruudessa. Nuori pohtii suuria elämäänsä koskevia kysymyksiä, kuten ”Kuka minä olen?”, ”Miksi minä olen olemassa?”, ”Mistä olen tänne tullut?”. Hän pyrkii sovittamaan yhteen oman kokemuksensa sekä muilta ihmisiltä saamansa palautteen itsestään. Uuden identiteetin löytyminen merkitsee, että nuoren on pikkuhiljaa irrottauduttava lapsenomaisesta suhteestaan vanhempiinsa. Irrottautuminen ei aina ole helppoa. Turusen (1996, 107 – 108) mukaan se ei suju yleensä ilman niin sanottuja vihaprosesseja, eli vihoittelua nuoren ja aikuisen välillä. Nämä ristiriitaisuudet nuoren ja vanhemman välillä ovat useimmiten täysin normaaleja tilanteita, joissa kokeillaan rajoja.

Jaraston ja Sinervon (1999, 19) mielestä vaikea irrottautuminen herättää nuoressa ristiriitaisia tunteita. Hän on yhä riippuvainen vanhemmistaan ja toisaalta haluaa näyttää olevansa riippumaton heistä. Turusen (1996, 108) mukaan nuoren tasapainoisen psyykkisen kehityksen kannalta olisikin tärkeää, että vanhemmat kykenisivät tässä vaiheessa antamaan nuorelle riittävästi vapauksia, mutta toisaalta asettamaan lapselleen selkeät rajat. Aikuisen olisi kyettävä arvioimaan, missä määrin nuori on kehittynyt ja kuinka paljon nuorelle itselleen voi antaa päätösvaltaa. Anttila ym. (2005, 141) toteavat, että onnistuessaan nuoren identiteetti pitää sisällään psyko-fyysis-sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksen sekä luottamuksen hyvinvoinnin jatkumisesta.

4.3 Sosiaalinen kehitys nuoruudessa

Sosiaalisten taitojen kehityksen taustalla on empatian taito. Noin vuoden ikäinen lapsi kykenee tuntemaan empatiaa toista ihmistä kohtaan. Tämän lisäksi lapsi oppii hieman vanhempana kokemusten myötä hallitsemaan omia tunteitaan. Omien

tunteiden hallinta ja kyky ymmärtää toisia ihmisiä ovat tärkeitä sosiaalisten taitojen kehityksen kannalta. Näiden taitojen avulla ihminen kykenee kuvittelemaan mielessään, miltä toisesta ihmisestä saattaa tuntua ja miettimään, miten toista voisi esimerkiksi parhaiten lohduttaa. Nämä taidot ovat hyvien ihmissuhdetaitojen taustalla. Muita sosiaalisten taitojen kannalta tärkeitä ominaisuuksia on esimerkiksi omien tunteiden ilmaiseminen oikealla tavalla oikeaan aikaan. Tähänkin liittyy nimenomaan toisten ihmisten huomioiminen. (Goleman 1997, 145 – 146.)

Jaraston ja Sinervon (1999, 220 – 221) mukaan tyttöjen ja poikien sosiaalinen kehitys poikkeaa hieman toisistaan. Tyttöillä on usein yksi tärkeä sydänystävä, kun taas pojat viettävät enemmän aikaa isommissa vertaisryhmissä. Viettäessään aikaa ystävänsä kanssa tytöt opettelevat vaikeita ihmissuhdetaitoja hieman eri tavalla kuin pojat. Tytöt tottuvat keskustelemaan tärkeistä, henkilökohtaisista asioista avoimesti ja oppivat samalla kuuntelemaan toisen mielipiteitä. Tytöille ihmissuhdeasiat ovat keskimäärin tärkeämpiä kuin pojille, jotka nauttivat selvästi tyttöjä enemmän toiminnasta ja jännityksestä. Tyttöjen intiimit ja luottamukselliset suhteet ystäviin ovat tärkeitä identiteetin kehityksen kannalta, kun taas pojat saavat itseluottamusta ja kehittävät identiteettiään saadessaan arvostusta suorituksistaan muilta ryhmän pojilta. Anttila ym. (2005, 137) muistuttavat, että pysyvät ja tiiviit ystävyysuhteet ovat tärkeitä niin tyttöjen kuin poikienkin psyykkisen kehityksen kannalta. Vuorisen (1998, 51) mielestä minuus rakentuu näiden ihmissuhdekokemusten varaan. Näistä tärkeistä kokemuksista vertaisryhmissä yksilö kerää rakennusaineita, joista minuus ja identiteetti muodostuvat.

Turusen (1996, 103 – 104) mukaan nuoruutta sanotaan sosiaalisesti syntymäksi. Vaikka tällöin saattaakin esiintyä epäsosiaalista käyttäytymistä, nuori tulee pikkuhiljaa osaksi erilaisia yhteisöjä. Kuten Anttila ym. (2005, 136 - 137) esittävät, itsenäistyessään nuoret viettävät yhä vähemmän aikaa vanhempiensa seurassa. Nuoret viettävät aikaansa vertaisryhmissä, joissa korostuu yhteenkuuluvuuden tunne. Turusen (1996, 77) mielestä vertaisryhmän merkitys nuoren sosiaalisen kehityksen kannalta on tärkeämpi kuin aikuisten, sillä vertaisryhmä toimii nuorta itsenäistävänä seikkana. Vuorinen (1998, 207) sen sijaan näkee, että vaikka nuori tarvitseekin ikätovereidensa seuraa itsenäistyäkseen, hän tarvitsee sitä nimen-

omaan irtautuakseen vanhemmistaan. Näin ollen ei tulisi vähätellä vanhempien merkitystä sosiaalisessa kehityksessä.

4.4 Kehityskriisit ja puolustusmekanismit nuoruudessa

Erik H. Eriksonin, yhden merkittävimmistä kehityspsykologeista ja psykososiaalisen kehityskriisiteorian isistä, mukaan ihminen kohtaa elämänsä aikana kahdeksan kehityskriisiä. Ne vaikuttavat ihmisen kehitykseen elämän eri vaiheissa. Kehityskriiseissä ei ole olemassa onnistuneita tai epäonnistuneita ratkaisuja, vaan kriisi ratkaistaan aina paremmin tai huonommin. Esimerkiksi jos vauva kykenee vanhemmiltaan saamansa hoivan perusteella muodostamaan hyvän perusluottamuksen ihmisiin, on kehityskriisi saanut onnistuneen ratkaisun. Sen sijaan jos vauva on jäänyt vaille riittävää huolenpitoa, hänelle ei muodostu perusturvallisuuden tunnetta ja tämä on merkinä kehityskriisin selvittämättä jättämisestä. Molemmissa tapauksissa kehityskriisi on saanut jonkinlaisen ratkaisun, joka vaikuttaa ihmisen myöhempään elämään. Nuoruudessa onnistuneen identiteetin rakentuminen on merkki onnistuneesti ratkennesta kehityskriisistä. Jos taas kehityskriisi saa epäonnistuneen ratkaisun, nuori voi kokea rooliensa hajaantuvan. (Ks. Erikson 1982, 239 – 257; Anttila ym. 2005, 142 – 143.) Psykologi, luennoitsija Tony Dunderfelt (1997, 94) puhuu kehityskriiseistä mieluummin ihmisen kehitystehtävinä. Hänen mielestään näiden tehtävien läpikäynti mahdollistaa ihmisen kehittymisen ja siirtymisen seuraavaan elämänvaiheeseen.

Nuoruudessa muun muassa identiteetin kehitykseen liittyy toisiaan seuraavia kriisi- ja sitoutumisvaiheita. Hollantilaisen tutkijan Harke A. Bosman esittää, että kriisivaiheissa nuori kokeilee erilaisia identiteettejä, mikä näkyy nuorena esimerkiksi ailahtelevuutena ja epävarmuutena. Kokemuksiensa perusteella nuori omaksuu sitoutumisvaiheessa jonkin testaamansa identiteetin ja muokkaa käsityksensä itsestään sen mukaiseksi. (Anttilan ym. 2005, 141, 144.)

Kehityskriiseissä, tai kehitystehtävissä puolustusmekanismit toimivat eräänlaisina suojaavina tekijöinä. Ne suojelevat ihmistä liialta ahdistuneisuudelta sekä auttavat

tilanteen hahmottamisessa hänelle itselleen sopivassa aikataulussa. Nuorella ihmisellä tällaisia puolustusmekanismeja voivat olla esimerkiksi identifikaatio eli samaistuminen, jolloin nuori omaksuu jonkin ihailemansa henkilön piirteitä vahvistaakseen itseään, projisoiminen eli heijastaminen, jolla tarkoitetaan omien tunteiden tai virheiden näkemistä toisessa ihmisessä, tai regressio eli taantumisen, jolloin nuori sananmukaisesti taantuu johonkin aiempaan elämänvaiheeseensa, jossa hänen oli nykyistä helpompi olla. Puolustusmekanismien avulla nuori kykenee ratkaisemaan omaan kehitysvaiheeseensa kuuluvat ristiriidat hänelle sopivassa tahdissa, ilman suuria ongelmia. (Jarasto & Sinervo 1999, 34 – 35.)

5 TUNTEET

Turusen (2004, 160) mukaan pelkistetysti käsite tunne tarkoittaa tunnistettavaa ja nimettävissä olevaa kokemusta. Tällaisia tunnekokemuksia on hyvin paljon ja näin ollen myös tunnesanoja on paljon, esimerkiksi ilo, suru, viha, rakkaus. Keltikangas-Järvinen (2000, 151) esittää, että vaikka tunteet ovat kaikille tuttuja, ne voidaan kokea ja ymmärtää monin eri tavoin. Tämä saattaa aiheuttaa väärinymmärtämistä ja johtaa väärinkäsityksiin.

Tunteet saattavat joskus tuntua itsestään selviltä, mutta tarkemmin asiaa pohdittuaan voi jokainen muistaa erilaisia tilanteita, joissa tunteet tulivat itsellekin kuin yllättäen. Tällaisissa tilanteissa saatamme tunnistaa tunteen vasta sen jälkeen, kun kehomme on jo reagoinut siihen. Tunne saattaa olla vaikea hyväksyä tai sitä ei tunnista itsessään ollenkaan. (Goleman 1997, 69.) Isokorven (2004, 115) mukaan esimerkiksi pelon tunne on yksi vaikeimmin kohdattavista tunteista. Pelätessään ihminen saattaa järkiperaistaa asioita tai toimia yliavuliaasti tai ylivilkkaasti. Pelon tunnetta on vaikea tunnustaa muille ja näin ollen se yritetään usein tukahduttaa.

Turusen (2004, 168 – 169) pohdinnasta ilmenee, että toiset tunteet ovat kipeitä ja hävettyjä ja toiset miellyttäviä ja toivottuja. Tämä johtunee siitä, että jokainen kokemamme tunne vie meidät kosketukseen jonkin omaan elämäämme liittyvän

asian kanssa. Tunne koskettaa meitä henkilökohtaisesti ja jokin tunne, kuten esimerkiksi viha, saattaa olla niin voimakas yllyke, että se herättää ihmisessä halun kostaa tai vähätellä. Tällainen tunne on useimmiten kipeä ja hävettykin.

Isokorven (2004, 65) mukaan tunteet ovat ihmiselle henkilökohtaisia ja ne ovat tärkeä osa jokapäiväistä elämäämme. Tunteet koetaan yksilöllisesti, mutta niiden syntymisen taustalla on sosiaalisuus. Tällä Isokorpi (2004, 65) tarkoittaa, että tunteet syntyvät ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta ja siirtyvät sitten ihmisen henkilökohtaiseksi kokemukseksi suhteessa hänen omaan taustaansa. Turusen (2004, 160) mielestä tunne-elämä vaihtelee yksilöstä toiseen, jokainen tuntee sosiaalisessa kanssakäymisessä syntyneitä tunteita synnynnäisyyteensä, omiin kokemuksiinsa ja taustaansa pohjautuen.

5.1 Tunne-elämän kehitys

Tunnetilat eli emootiot ovat pohjaltaan biologisia ilmiöitä, ne syntyvät aivoissa ja niiden kehitystä säätelee limbinen järjestelmä (mm. Kemppinen 2000, 2; Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1998, 168). Tunnetun kognitiivisen eli tiedollisen emootiotulkinnan edustajan Richard Lazaruksen mukaan tunne-elämykset syntyvät kuitenkin myös kognitioista, tilannetta koskevista havainnoista ja niitä koskevista päätelmistä. (Helkama ym. 1998, 166.)

Kemppinen (2000, 3) esittää, että vaikka vauvoilla on vahvat tunteet syntymästään saakka, ei vastasyntynyt kykene kokemaan vielä eriytyneitä tunteita, kuten iloa tai surua. Lähinnä perustarpeiden tyydytys on vauvoille tärkeää. Jos vauvalla on paha olla, hän alkaa yleensä ennen pitkää itkeä ilmaistakseen syntyneen tarpeen, kuten nälän. Vasta kahden – neljän kuukauden ikäisenä vauvan tunteiden eriytyminen alkaa. Ensimmäisiä eriytyneitä tunteita ovat tällöin mielihyvän ja mielihänen tunteet. Lyytisen ym. (1995, 61) mielestä lapsi tarvitsee vanhemman, joka reagoi johdonmukaisesti ja sensitiivisesti lapsen viesteihin. Kun hoitaja huomioi lapsen itkun ja vastaa tarpeeseen antamalla tälle ruokaa, oppii lapsi pikkuhiljaa tunnistamaan omia tunteitaan ja ymmärtämään, että on hyväksyttävää

viestiä omia tarpeita ja tunteita. Vuorisen (1998, 73) mukaan tunne-elämän tasapainoinen kehitys on edellytys ihmisen myöhemmälle hyvinvoinnille. Lyytinen ym. (1995, 61) toteavat tasapainoisen kehityksen olevan myös pohjana lapsen perusuottamuksen tunteelle.

Kemppisen (2000, 3) mielestä kouluikäisellä lapsella alkaa entistä voimakkaampi tunteiden kehityksen vaihe. Noin seitsemänvuotiaana lapsi on kypsä tuntemaan myötätuntoa toista ihmistä tai eläintä kohtaan. Tunteita eivät enää ohjaa ekosentriset tarpeet, vaan lapsi opettelee tuntemaan itseään ja muita ihmisiä. Goleman (1997, 129 – 130) esittää, että jo pienten vauvojen on kuitenkin havaittu osoittavan empatiaa esimerkiksi toista itkevää vauvaa kohtaan. Suunnilleen vuoden ikäisenä vauva alkaa ymmärtää, että aikaisemmin omana koettu hätä onkin jonkun toisen hätä.

Nuorella ihmisellä on jo hyvin kehittyneet tunteet. Nuori elää usein suuressa tunteiden ristiaallokossa, jossa hän yrittää kamppailla lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Toisaalta nuori tuntee olevansa jo riittävän kypsä elääkseen omillaan, mutta toisaalta hän ei ole vielä valmis irtautumaan vanhemmistaan. Kehon fyysiset muutokset vaikuttavat voimakkaasti nuoren tunnemaailmaan. Toisaalta oman kehon muutokset hävettävät ja toisaalta niistä ollaan ylpeä. Myös fyysisten muutosten viivästyminen aiheuttaa nuorelle monenlaisia sekavia tunnekokemuksia. (Kemppinen 2000, 142 – 144)

Kemppisen (2000, 1) mielestä nuori ihminen kokee monesti erilaisia tunteita huomattavasti voimakkaammin kuin aikuinen. Turunen (1996, 104 – 105, 109 – 110) esittää, että tunteiden kokeminen muuttuu nuoruudessa ikään kuin persoonallisemmaksi kuin aiemmin lapsuudessa ja toisinaan tunteet koetaan jopa räjähdysmäisinä kokemuksina. Esimerkiksi häpeän tunne on herkimmillään nimenomaan nuoruudessa. Häpeän tunne koetaan voimakkaana ja se saattaa pahimmillaan heikentää nuoren itsetuntoa. Pelko nolatuksi tulemisen tunteesta saa nuoren ennakkoimaan erilaisia sosiaalisia tilanteita ja saattaa mieluummin muut häpeään kuin tulee itse nolatuksi. Näin nuori ikään kuin suojelee itseään.

Vaikka usein nuoren uskoa ja toivoa täynnä oleva elämä on melko huoletonta, psykodynaamisesti raskaiden tunteiden kokeminen on kuitenkin usealle nuorelle arkipäivää. Raskaiden tunteiden kokeminen on tärkeä osa ihmisen kehitystä. Tärkeää olisi, että vanhemmat ja muut aikuiset olisivat tietoisia näistä monista tunteista joita nuori sisimmässään kantaa. Heidän tulisi kyetä erottamaan, mikä on niin sanottua normaalia tunteiden sekamelskaa ja milloin nuori tarvitsee apua. Heidän tulisi olla valmiita tukemaan nuorta tarpeen vaatiessa. (Turunen 1996, 106 – 107.)

5.2 Perheen ja yhteiskunnan merkitys tunteiden kehityksessä

Golemanin (1997, 148 – 149) mukaan ihminen ilmaisee tunteitaan esimerkiksi ilmeillään ja eleillään, näin hän lähettää mukaan toisille ihmisille niin sanottuja tunneviestejä. Vastaanottaessaan tunneviestejä ihminen tutkimusten mukaan alitajuisesti jäljittelee niitä. Esimerkiksi vauvat jäljittelevät vanhemmiltaan ja muilta aikuisilta vastaanottamiaan tunneviestejä. Lyytinen ym. (1995, 151) esittävät, että perheen merkitys lapsen kehityksen kannalta on suuri siitä yksinkertaisesta syystä, että lapsi viettää perheessään paljon aikaa ja perhe määrää monista lapseen liittyvistä asioista. Golemaninkin (1997, 232) mielestä perhe on ensimmäinen paikka, jossa opimme omista ja toisten ihmisten tunteista. Perheeltä opimme esimerkiksi omasta minäkäsityksestä, jonka Aho (1996, 9) lyhyesti kuvailee tarkoittavan sitä miten asennoidumme itseemme, toisin sanoen mitä tunnemme itseämme kohtaan. Golemanin (1997, 132) mukaan tähän kokemukseen itsestämme vaikuttaa vahvasti se, miten muut vastaavat tunteisiimme.

Goleman (1997, 132 – 133) puhuu niin sanotusta virittäytymisestä, kirjoittaessaan äidin ja vauvan keskinäisestä vuorovaikutuksesta. Tätä lapsen ja aikuisen välistä virittäytymistä voitaisiin kutsua myös kiintymyssuhteeksi. Kiintymyssuhteella tarkoitetaan Lyytisen ym. (1995, 148) mukaan biologista suhdetta, johon liittyy voimakas molemminpuolinen kiintymys. Äiti huomioi lapsensa tunteet ja tuntemukset vauvan eleistä ja ilmeistä ja vastaa näihin. Näin ollen vauva kokee, että hänen tunteensa ovat tulleet hyväksytyiksi ja niitä ymmärretään. Goleman (1997,

132 – 133) esittää, että mikäli vanhemmat ovat syystä tai toisesta kyvyttömiä virittäytymään lapsensa aaltopituudelle, lapsi hätäntyy. Jos vauva joutuu kokemaan jatkuvasti tällaista virittäytymisen puutetta, voi se järkyttää lasta suuresti. Vuorinen (1998, 73) muistuttaa, että olisi tärkeää, että ihminen säilyttää kontaktin omiin tunteisiinsa oman hyvinvointinsa vuoksi, eikä vieraantuisi niistä liiallisen torjunnan vuoksi. Isokorven (2004, 27 – 28) pohdinnasta selviää, että mikäli jokin lapsen tunne, esimerkiksi ilo tai suru, jätetään jatkuvasti huomioimatta, ihminen lakkaa ilmaisemasta tai jopa tuntemasta tätä tunnetta kokonaan.

Isokorpi (2004, 127) esittää, että perheeltämme opimme, miten omiin ja tämän myötä toisten ihmisten tunteisiin pitää suhtautua. Pienen lapsen itsetunto perustuu siihen, kuinka hän kokee muiden ihmisten hänestä ajattelevan. Nämä kokemukset ovat pohjana myöhemminkin itsetunnon sekä identiteetin kehitykselle. Anttilan ym. (2005, 137) mukaan hyvä suhde vanhempiin ja keskusteleva ilmapiiri perheessä ovat asioita, jotka suojaavat nuorta muun muassa psyykkisiltä vaikeuksilta ja sosiaaliselta ahdistukselta. Mahdollistamalla nuorelle turvalliset puitteet joissa kokeilla rajojaan vanhemmat ja muut nuoren verkostoon kuuluvat aikuiset vaikuttavat myös terveen itsetunnon ja minäkäsityksen muodostumiseen.

Isokorven (2004, 127, 129) mielestä vastuu lapsen tunteiden kehityksestä ei ole ainoastaan vanhemmilla vaan muillakin lapsen verkostoon kuuluvilla aikuisilla, kuten opettajilla ja päiväkodin tädeillä. Tunteiden kokeminen ja niiden harjoittelu ei voi jäädä vain perheen sisäiseksi asiaksi, vaan lapsen tulee saada jakaa tunteitaan erilaisissa rooleissa olevien aikuisten seurassa. Päiväkodissa tai koulussa lapsi oppii kuuntelemalla, katsomalla ja samastumalla niin aikuisiin kuin muihin lapsiinkin. Lapsi samastuu muun muassa aikuisen tunnemalleihin ja saa aikuisilta nimen eri tunteille.

6 LASTENSUOJELUNUORI JA TUNNE-ELÄMÄN HÄIRIÖT

Kuten luvussa 5.1 olen kuvaillut, lapsi tarvitsee hoitajaltaan riittävän sensitiivistä huomiointia saavuttaakseen hyvän itsetunnon ja perusluottamuksen ihmisiin (Ks.

Lyytinen ym. 1995, 61 – 62). Näin ollen on selvää, että esimerkiksi äidin masentuneisuus vaikuttaa lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen ja kiintymyssuhteeseen. Lapsella on tarve tulla hyväksytyksi. Hän tarvitsee hoitajaltaan huomiota, hellyyttä ja rakkautta. Kempainen (2000, 3) esittää, että jos lapsi ei saa vanhemmiltaan huomiota ja hänen tunteensa tulevat jatkuvasti torjutuiksi, hän tottuu odottamaan ja useimmiten pettymään. Positiivisten tunteiden odottaminen ja odottamiseen pettyminen tekee lapsesta epävarman, pelokkaan ja itseensä kääpervän ja hänen tunne-elämänsä häiriintyy. Furman (1999, 22, 24) muistuttaa kuitenkin, että lapsi ei ole täysin riippuvainen nimenomaan äidistään ja isästään, vaan ylipäättään hoivasta, hellyydestä ja huolenpidosta.

6.1 Syitä ja seurauksia

Isokorven (2004, 27) mukaan ihmisen keho rekisteröi kaiken mitä se kokee; niin onnellisista kuin onnettomistakin kokemuksista jää ihmiseen muistijälki. Turunen (1996, 111) esittää, että nuoruudessa tunteiden voimakkaan kokemisen myötä ikävät lapsuuden kokemukset muuttuvat henkilökohtaisiksi ja saattavat olla hyvinkin kipeitä. Tämä saattaa ajaa nuoren konfliktitilanteisiin ympäristön kanssa. Aalbergin ja Siimeksen (1999, 15, 55) mielestä nuoruutta pidetään ainutlaatuisena mahdollisuutena parantaa tulevaa elämänlaatua. Nuori kykenee ratkaisemaan ja korjaamaan monet lapsuuden aikaisista ristiriidoista tai häiriöistä nuoruusiässä aikaisempaa kehittyneemmällä tavalla. Nuori työstää mielessään aikaisempia kokemuksiaan nyt hieman kehittyneemmin kuin lapsuudessaan. Jarasto ja Sinervo (1999, 19) esittävät, että mikäli tätä työstettävää on paljon, on sitä vaikea jäsenellä ja se vie runsaasti aikaa ja nuoren energiaa. Nuori kaipaa aikuiselta tukea työstämiseen, sillä kivuliiden kokemusten läpikäyminen on yksin mahdotonta. Korjaavat kokemukset ovat tässä vaiheessa tärkeitä, nuorta vahvistavia ja eheyttäviä.

Kempaisen (2000, 3) ja Turusen (1996, 111) mukaan lastensuojelun piirissä olevat lapset ovat usein tunne-elämältään turvattomia ja epävarmoja. Kempaisen (2000, 191 – 192, 197) pohdinnasta ilmenee, että tunteet ovat nuoren mielessä

yhtenä sekamelskana ja hänen on vaikea erotella niitä toisistaan. Ei ole olemassa mitään yksiselitteistä syytä, miksi jotkut nuoret oireilevat tai ovat sosiaalisesti sopeutumattomia. Syytä voi olla monia: laiminlyöntiä, hylätyksi tulemista sekä muita vaikeita kokemuksia lapsuudessa tai nuoruudessa. Syyt voivat olla myös huomattavasti monimutkaisempia ja täysin vanhemmista riippumattomia. Useimmiten syyt ovat kuitenkin lähtöisin jo varhaisesta lapsuudesta ja sen aikaisista torjutuksi tulemisen kokemuksista. Pahinta, mitä lapselle tai nuorelle voi tunne-elämän kehityksen järkkymisen kannalta tapahtua, on joutua vanhempiensa hylkäämäksi. Hylkäämistä voi tapahtua henkisellä tai fyysisellä tasolla, mutta huostaanottotilanteissakaan, se ei aina tarkoita, että vanhemmat haluaisivat hylätä lapsensa, vaan useimmiten kyse on lapsen kokemuksesta. On vaikea auttaa lasta tai nuorta saavuttamaan uudelleen kertaalleen menetetty luottamus itseensä ja muihin ihmisiin. Nuoren, joka ei ole aiemmin tottunut huomion ja hellyyden osoituksiin, on vaikea ymmärtää ja vastaanottaa niitä myöhemminkään.

Kun nuorelta puuttuu aikuisen välittäminen ja huolenpito, saattaa tämä jopa syrjäytyä yhteiskunnasta. Tällöin nuori saattaa pudota niin sanotun normaalin elämän ulkopuolelle. Syrjäytynyt nuori vähättelee ja aliarvioi itsensä. Syrjäytymisellä on usein vaikutusta myös nuoren itsetuntoon sekä sosiaalisten ja tunnetaitojen kehittymiseen. Usein syrjäytynyt nuori tuntee olonsa yksinäiseksi ja petetyksi. Nuori saattaa kantaa sisällään uskomattoman suuria taakkoja. Kun taakat käyvät liian suuriksi, ei niitä jaksakaan yksin kantaa. Jos nuori ei tällöin saa tarvitsemaansa tukea ja apua, käy vähitellen elämäkin liian raskaaksi. (Kemppinen 2000, 15 – 16, 199.) Järvisen (1996, 12 – 13) mukaan lastensuojelullisilla keinoilla ja erityisnuorisotyöllä pyritään takaamaan, että nuori saisi tarvitsemaan tukea ja hoivaa silloinkin, kun hän ei voi niitä esimerkiksi kotoaan saada.

6.2 Vaikutuksista nuoreen

Nuoren tunteiden jopa lapsenomaisen avoin kokeminen merkitsee sitä, että nuori on altis ulkoapäin tuleville, toisinaan arveluttavillekin kokemuksille. Tietynlainen seikkailu kuuluu usein normaaliin elämään, mutta joskus nuoren normaali itsesuojeluvaisto joko puuttuu kokonaan tai sitten nuori ei enää syystä tai toisesta välitä

itsestään. Toisinaan murrosikä merkitseekin jopa ongelmana havaittavaa kriisiä nuoren ja tämän läheisten elämässä. (Turunen 1996, 103, 110.)

Suomessa oli 2000-luvun alussa noin 100 000 lasta jotka olisivat tarvinneet akuuttia psykiatrista hoitoa. Näistä vain noin puolta pystyttiin hoitamaan. Lapset tai nuoret, joka kärsivät tunne-elämän häiriöistä, oirehtivat niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Fyysisesti he kärsivät muun muassa jännitystiloista ja estoisuudesta, vatsavaivoista ja päänsäryistä, psyykkisesti he oirehtivat muun muassa voimakkaalla tai aralla kielenkäytöllä. Oirehtiminen voi ilmentyä myös liiallisena päihteiden käyttönä, kiusaamisena, väkivaltaisuuksina tai toisten häiritsemisenä. Nuorilla voi olla suuria puutteita sosiaalisissa taidoissa, esimerkiksi sopeutumisaikavaikeuksia, aloitekyvyttömyyttä ja empatiataidottomuutta. (Kemppinen 2000, 17.)

Yksi nykyaikaan liittyvä tunne-elämän häiriön oire on kyynisyyden tunne, jota ihminen käyttää usein yhtenä itsesuojelukeinona. Kyynisyyden tunteeseen liittyy muun muassa muiden ulko- tai yläpuolelle asettuminen sekä ivallinen asioiden selittäminen. Kyynisyyden taustalla on henkilökohtainen tragedia, syviä pettymyksiä tai väsymys liiallisesta kuormituksesta. Kyynisen ihmisen on lähes mahdotonta tuntea empatiaa toista ihmistä kohtaan eikä hän kykene unelmoimaan paremmasta maailmasta. (Isokorpi 2004, 25.)

7 TUNNEKASVATUS

Goleman (1997) esittää, että tärkeää ihmisen menestyksen kannalta elämässä ei ole ainoastaan korkea testeillä mitattava älykkyydosamäärä eli ÄO, vaan erityisen tärkeää on myös sosiaalinen lahjakkuus eli kyky ymmärtää itseään ja toisia ihmisiä ja toimia viisaasti ihmissuhteissa. Enää ei ihmiseltä edellytetä elämässä ainoastaan perinteisiä älyllisiä taitoja, nykyään painotetaan entistä enemmän sosiaalisia taitoja, joustavuutta, innovatiivisuutta. Ei ole kuitenkaan itsestään selvää, että kaikilla ihmisillä olisi tasapuolisesti tällaisia vanhanaikaisesti ajateltuja älyllisiä sekä tunneälyllisiä taitoja. Sosiaalisia ja tunneälyllisiä taitoja on kuitenkin mahdollista opiskella, aivan kuten muitakin taitoja.

7.1 Tunnekasvatuksen sisältö

Opetushallituksen vuonna 2004 hyväksymiin vuosiluokkien 7.-9. opetussuunnitelmien perusteisiin sisällytettiin terveystiedon opetuksen keskeisiin sisältöihin ”voimavarat ja selviytymistaidot”. Tavoitteena on muun muassa, että oppilas osaa tunnistaa, nimetä ja kuvata erilaisia tunteita sekä kuvata tunteiden syitä ja että hän oppii, miten tunteita voidaan säädellä tilanteeseen sopivalla tavalla. Näiden taitojen avulla oppilas oppii ymmärtämään ja huolehtimaan itsestään ja ympäristöstään ja hän oppii sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkityksen. Vuoden 2006 syksyllä tämä suunnitelma tuli ottaa käytäntöön porrastetusti kaikilla luokka-asteilla. (Opetushallitus 2004.) Tosin se, kuinka opetussuunnitelmaa toteutetaan, jää helposti sen varaan, miten yksittäinen opettaja huomioi tämän yksityiskohdan osana omaa työtään. Opettajalla tulisi olla itsellään valmiudet tunnekasvatuksen opettamiseen, sillä koulutukseen ei kunnilla ole toistaiseksi varaa eikä mahdollisuutta. (Jouttimäki 2006.)

Tunnekasvatuksessa on kyse opituista tunne- ja empatiataidoista, joiden avulla ihminen oppii sosiaalisia taitoja ja kykenee luomaan esimerkiksi lämpimiä ihmissuhteita toisiin ihmisiin. Opittujen tunneälyllisten taitojen pohjalta ihmisellä on mahdollisuus luoda itselleen rikas elämä. Hän oppii ymmärtämään omia tunteitaan ja oppii hallitsemaan niitä. Kyse ei ole tunteiden tukahduttamisesta vaan siitä, että harjoittelemalla voi oppia hallitsemaan tunteitaan ja vaikuttamaan esimerkiksi vihan tunteen keston. Tunteiden hallinnalla ei tarkoiteta omien tunteiden tietoista peittelyä, vaan siitä, että ihminen on emotionaalisesti rehellinen. Tämä tarkoittaa, että ihminen on oppinut hyväksymään itsensä sellaisena kuin on eikä yritä olla muuta kuin oma itsensä. Ihmisen tulee olla valmis kohtaamaan omia virheitään, kivuliaitakin tunteita ja syyllisyyttä. (Isokorpi 2004, 25, 26.)

Ihminen ei Golemanin (1997, 128) mukaan ilmaise tunteitaan useinkaan pelkätään sanoilla, vaan myös ilmeet ja eleet ovat tärkeä tunteiden ilmaisukanava. Niinpä onkin tärkeää osata lukea ihmisissä tällaisia sanattomia viestejä voidakseen ymmärtää toisen ihmisen tunteita. Jarasto ja Sinervo (1999, 58) esittävät, että kun ihminen on sinut itsensä kanssa, hän kykenee arvostamaan muitakin ihmisiä juuri

sellaisina kuin he ovat. Golemanin (1997, 127) pohdinnasta ilmenee, että mitä paremmin tunnemme itsemme, sitä helpompi meidän on ymmärtää muiden tunteita. Niinpä yksi tärkeimmistä tunnekasvatuksen opiskelualueista onkin omiin tunteisiin tutustumisen ohella empatiataito.

Erityisen herkkä ihminen on Kemppisen (2003, 3) mukaan tunnekasvatukselle tunne-elämän herkkyysvaiheiden aikana varhaislapsuudessa, murrosiässä ja sitä seuraavan identiteetikriisin aikana. Tällöin ihminen kykenee jo ymmärtämään omia tunteitaan ja on valmis oppimaan ja kokemaan empatiaa. Keltikangas-Järvisen (2000, 219) mielestä, tunteen tunnistaminen, ymmärtäminen ja nimeäminen saattaa kuitenkin olla vaikeaa ja näin ollen lapsi ja nuori tarvitsee tässä toisen ihmisen apua.

Konstan kanssa yhteistyössä toteutetussa tunnekasvatusprojektissa erityisen tärkeää on varsinaisen toiminnan mahdollinen vaikutus lapsen tai nuoren myöhempään elämään. Tätä vaikutusta harvoin tapahtuu välittömästi. Usein mahdolliset vaikutukset ovat havaittavissa tai ihmisen itsensä koettavissa vasta useiden kuukausien tai jopa vuosien jälkeen. Tärkeää kuitenkin näitä mahdollisia vaikutuksia silmäläpitiäen on toiminnan jälkeinen reflektointi. Harjoitteet on käytävä lopuksi yhdessä läpi ja jokaiselle on annettava mahdollisuus kertoa omista ajatuksistaan tai kokemastaan. Yhdessä keskustelemalla voidaan oppia. Tärkeää on myös, että mahdollisesti mieltä askarruttamaan jääneet asiat voidaan yhdessä tai tarvittaessa kahden kesken purkaa. Nuori käy eräänlaista reflektointia myös itse omissa ajatuksissaan ja näiden ajatusten läpikäymiseen on annettava mahdollisuus.

7.2 Vastaavia metodeja ja malleja

Yhtäläisyyksiä tunnekasvatustyöskentelyyn löytyy maailmalta monista kasvatusteorioista tai malleista. Esimerkiksi Ariel Hochschildin kehittämässä tunnetyössä pyritään muokkaamaan omia tai toisen ihmisen tunteita eri kulttuureissa vallitsevia sääntöjä vastaaviksi (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1998, 170). Vaikka ajatus tunteiden muokkaamisesta tuntuu vieraalta, Hochschildin tunnetyöskentely

muistuttaa jossakin määrin tunnekasvatusta. Tunnekasvatuksessa on toki tavoitteena, että nuoret oppisivat ilmaisemaan tunteitaan yhteiskunnan normien mukaisesti, mutta tavoitteena on oppia näitä tunneilmaisullisia taitoja omien kokemusten, itsetutkiskelun ja keskustelun avulla itse. Kuten Keltikangas-Järvinen (2000, 33) esittää se, että ihminen itse huomaa, että omaan elämäänsä ja sen kulkuun voi vaikuttaa, ja pyrkii siihen voimakkaasti vaikuttamaan, voi johtaa kestäviin persoonallisuuden muutoksiin. Tunnekasvatuksen tavoitteena ei voi olla, että nuoret ilmaisisivat tunteitaan täysin mielivaltaisesti, päinvastoin, tavoitteena on omien tunteiden ymmärtäminen ja hallinta sekä uskominen siihen, että omiin tunteisiin voi vaikuttaa.

Vielä edellistä lähempänä tunnekasvatustyöskentelyä on psykologi Arja Sigfridsin Yhdysvalloista Suomeen tuoma Askeleittain-opetusmetodi (Friman 2004, 32). Askeleittain-malli opettaa lapsille tunteiden tuntemista ja säätelyä, empatiataitoja, itsehillintää sekä ongelmanratkaisua. Kempin (2000, 4) pohdinnasta ilmenee, että tunnekasvatuksessa on kyse samasta asiasta, tarkoitus on opettaa ihminen tunnistamaan erilaisia tunteita itsessään tarkkailemalla tunne-elämäänsä tietoisesti ja analysoimaan sitä. Analysoinnilla tarkoitetaan tässä tapauksessa sitä, että pyritään ymmärtämään, miltä tunteet tuntuvat ja mistä ne johtuvat.

Tietoisuutta omista tunteista voitaisiin mukaan kutsua vaikkapa metatunteeksi tai tutummin itsetuntemukseksi. Itsetuntemuksella tarkoitetaan jatkuvaa tietoisuutta omista tunteista. Itsetuntemuksen avulla on mahdollista oppia hallitsemaan omia tunteita ja lopulta harjoitella elämään yhteiskunnan normien mukaisesti. Tunnekasvatuksella ei siis pyritä suoraan vaikuttamaan siihen, mitä ihminen tuntee vaan miten tuntee ja missä, ja että ylipäättään uskaltaa tuntea. Itsetuntemuksella ei kuitenkaan tarkoiteta tunteiden ylikiihkeää ja suurentelevaa tutkiskelua, vaan pikemminkin vilkasta aivotoimintaa, joka ylläpitää aktiivista itsetutkiskelua. (Golemanin 1997, 69 – 70.)

Tunnekasvatuksella on myös selvästi suora yhteys Golemanin (1997, 65, 70) viittaamaan psykologien sekä tunneälyn teorian isien Peter Saloveyn ja John Mayerin näkemykseen tunneälystä. Goleman (1997, 70) esittää, että Saloveyn ja Mayerin

mukaan tunneälyllä tarkoitetaan nimenomaan omien tunteiden tiedostamista, niiden hallitsemista, motivaation ja itsekurin löytämistä itsestä, muiden tunteiden havaitsemista sekä ihmissuhteiden hoitotaitoja. Tunnekasvatusta voitaisiin siis yhtä hyvin kutsua nimellä tunneäly. Kutsun sitä kuitenkin tässä projektissa nimellä tunnekasvatus, sillä tavoitteena on opiskella nuorten kanssa tunneälyllisiä taitoja ja kasvattaa nuori kokemaan maailmaa tunteiden avulla.

8 TUNNEMATKA

Tässä osiossa selvennän projektin varsinaista sisältöä. Olen kirjoittanut tapahtumat päiväkirjamuotoon, jossa jokaisen päivän kohdalla kuvaan kyseisen päivän teeman ja tavoitteet. Lisäksi kuvailen varsinaista toimintaa sekä sen onnistumista ja epäkohtia. Raportin jälkeiseen pohdintakappaleeseen olen kirjoittanut koko projektista tarkan arvioinnin.

8.1 Päiväkirja

8.1.1 1. kerta 28.3. Toiminnan aloitus

Ensimmäisellä kerralla oli mukana poikkeuksellisesti vain kaksi nuorta neljän sijaan. Teemana oli toiminnan aloittaminen ja toisiimme tutustuminen. Tavoitteena oli esitellä nuorille tulevaa projektia ja motivoida heitä innostumaan aiheesta. Samalla sain tilaisuuden esitellä itseni ja tutustua ryhmäläisiin. Kerroin nuorille tekeväni opintojeni päättötyötä ja että halusin toteuttaa suunnittelemani projektin heidän kanssaan. Kerroin, mistä projektissa on kyse, kuinka monta kertaa yhdessä tapaamme ja mitä teemme tavatessamme. Nuorilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä, joihin vastasin parhaani mukaan. Reaktiot kertomaani olivat yllättävän avoimia ja positiivisia. Aihe oli selvästi vieras ja siksi ehkä arveluttava, mutta kumpikaan paikalla olijoista ei tuntunut suhtautuvan siihen negatiivisesti.

Alkukeskustelun jälkeen teimme rentoutuksen. Laitoin taustalle rauhallista musiikkia ja pyysin ryhmäläisiä ottamaan säkkituoleissaan mukavan asennon ja sulkemaan silmänsä. Myös Savola osallistui rentoutukseen nuorten kanssa osoittaakseen sen turvalliseksi. Rentoutuksen tarkoitus oli vapauttaa tunnelmaa ja auttaa nuoria keskittymään aiheeseemme. Nuoria selvästi jännitti aluksi ja rentoutuminen, silmien sulkeminen ja ulkovaatteista luopuminen oli vaikeaa. Niinpä en halunnut painostaa nuoria tässä asiassa. Tuntui, että heidän oli vaikea luottaa siihen, että tilassa oli turvallista olla. Rentoutuksen myötä nuoret vapautuivat kuitenkin selvästi ja molemmat uskalsivat sulkea silmänsä. Pysähtyminen, silmien kiinni laittaminen ja omaan hengitykseen keskittyminen kiireisen arjen keskellä tuntui olevan nuorille tervetullut levon hetki. Pyysin ryhmäläisiä rentouttamaan koko kehonsa, aloittamaan nilkoista ja jalkateristä ja niiden pyörittelystä. Kun ryhmäläiset tekivät niin, se tuntui erityiseltä luottamuksen osoitukselta ja mukaan tempautumiselta.

Onnistuneen rentoutuksen jälkeen keskustelimme yhdessä, miltä rentoutus oli tuntunut. Koko ryhmä kertoi nauttineensa siitä ja nuoretkin olivat sen jälkeen vähemmän varautuneita kuin alussa. Seuraavaksi jaoin kaikille pahvia, aikakauslehtiä ja kyniä. Aloimme tehdä karttaa, jonka tarkoitus oli kuvata matkaa ensimmäisestä tapaamiskerrasta viimeiseen. Kerroin nuorille, että kartan tarkoitus oli koota jokaiselta kerralta omia ajatuksia ja tunteita. Tämän kartan voisi sitten säästää ja sitä katsellessa voisi muistella tapahtuneita ja tunnelmia. Sanoin, että he saisivat tehdä kartasta juuri sellaisen kuin itse haluaisivat. Siihen sai leikata kuvia lehdistä, piirtää tai maalata sen päivän tunnelmia ja kokemuksia. Jokaista kahdeksaa tapaamiskertaa varten tulisi varata oma kohtansa suuresta pahvista, sillä karttaa jatkettaisiin jokaisen tapaamiskerran lopussa. Nuoret itse sanoivat kartan olevan ikään kuin päiväkirja.

Kartan tekeminen tuntui olevan nuorille mieluisaa. Lehtien selailu sekä kuvien ja tekstipätkien leikkely ja liimailu oman mielen mukaan auttoivat ryhmää synnyttämään jo jonkin verran yleistä rupattelua. Lopuksi pyysin nuoria kirjoittamaan minulle ja Savolalle kirjeen siitä, millaista heillä oli tunnekasvatuksessa sillä kertaa ollut. Kirjeet eivät olleet pitkiä, mutta toivat esiin olennaisen: mukavaa oli

ollut ja erityisesti rentoutus tuntui hyvältä. Emme vielä päässeet varsinaiseen asiaan, tunnekasvatukseen, mutta tavoitteena olikin saada projekti käyntiin ja valmistaa nuoria tulevia kertoja varten.

8.1.2 2. kerta 4.4. Tunteita ja niiden erittelyä

Toisella tapaamiskerralla kaikki nuoret olivat mukana. Jouduimme kaikkien pettymykseksi menemään eri tilaan kuin edellisellä kerralla, sillä hiljainen huone oli varattu jollekin toiselle ryhmälle. Tilanamme oli tällä kertaa koulun luovan toiminnan luokka. Järjestelin luokan peränurkkauksen mahdollisimman kodikkaaksi säkkituoleilla ja hämärällä valaistuksella. Tila oli lopulta ihan hyvä ja toimiva. Koska osa nuorista ei ollut ensimmäisellä kerralla paikalla, esittelin jälleen itseni ja kerroin lyhyesti, mistä tunnekasvatusprojektissa oli kyse.

Alkujutustelun jälkeen asetuimme kaikki mukavasti säkkituoleille ja aloitimme jälleen rentoutuksen. Tällä kertaa nuoret olivat huomattavasti vapautuneempia kuin ensimmäisellä kerralla. Heidän oli helppo asettua mukavaan asentoon säkkituoleihinsa ja sulkea silmänsä. Rentoutus kesti hieman ensimmäistä kertaa pidempään. Tällä kerralla teimana oli tunteiden erittely. Pyysin nuoria rentoutuksen aikana pohdiskelemaan erilaisia viikon aikana koettuja tunteita. Miltä esimerkiksi edellisenä aamuna herätessä oli tuntunut, mitä päivän aikana oli tapahtunut ja miltä se oli tuntunut ja miltä oli tuntunut illalla nukkumaan käydessä. Tälläkään kerralla rentoutus ei kestänyt kahtakymmentä minuuttia pidempään, sillä se oli osalle nuorista vielä uutta.

Rentoutuksen jälkeen annoin nuorille hetken aikaa olla omissa oloissaan ja heräillä rauhassa rentoutuksen aikaansaamasta mielentilasta. Tämän jälkeen keskustelimme mieleen nousseista tunteista. Kirjoitin kaikki nuorten nimeämät tunteet paperilapuille ja kiinnitin laput seinään koko ryhmän nähtäväksi. Tunnesanoja tuli runsaasti. Jotkut sanoista olivat osalle nuorista tuntemattomia, mutta yhdessä pohdimme, mitä ne tarkoittivat. Nuoret olivat innoissaan tietäessään jonkin sanan ja päästessään kertomaan toisille, mitä sana tarkoitti. Keskustelimme myös siitä,

miten tunteet eroavat toisistaan: esimerkiksi mitä on häpeä ja mitä viha ja kuinka ne eroavat toisistaan.

Avoin keskustelu oli mielenkiintoista ja nuoret osallistuivat siihen innolla. Ainoastaan yksi nuori jättäytyi keskustelun ulkopuolelle ja keskittyi kuuntelemaan muita. Nuorten sanavalmius yllätti minut. Osalla nuorista ei tuntunut olevan vaikeuksia keksiä erilaisia tunnesanoja. Vaikeus oli ennemminkin tunnesanojen selityksessä. Osalle nuorista joidenkin sanojen selittäminen oli todella vaikeaa. Toisille se oli hieman helpompaa. Keskustelun avulla nuoret oppivat toisiltaan tunnesanojen merkityksiä.

Oli hienoa, kun nuoret keskittyivät toimintaan ja toistensa kuunteluun. Tunteista puhuminen oli kuitenkin selvästi osalle nuorista raskasta, sillä he käsittelivät asioita vahvasti omien kokemustensa pohjalta. Nuoret tulivat levottomiksi ja lievästi ärtyneiksi. He olisivat halunneet pitää tauon, mutta koska toimintakertaa oli enää vain vähän jäljellä, jätimme tauon pitämättä. Lisäksi tauko olisi luultavasti rikkonut jo aikaansaadun keskittyneisyyden ja sen takaisin saaminen olisi ollut vaikeaa.

Tunnesanakeskustelun jälkeen oli vuorossa lauseiden jatkaminen. Olin tehnyt valmiiksi muutamia lauseiden alkujia, esimerkiksi ”Kun minua harmittaa...” tai ”Haluaisin tietää miksi minusta tuntuu...”. Näitä lauseita nuoret saivat jatkaa oman mielensä mukaan, mahdollisimman totuuden mukaisesti. Lopuksi keräsin valmiit paperit itselleni talteen, viimeisen kerran palautukseen asti. Lauseista tuli todella mielenkiintoisia. Nuoret käyttivät paljon aikaa lauseiden pohdiskeluun. Valmiit lauseet kumpusivat aikaisemmasta keskustelustamme, sillä ne jatkoivat suoraan siitä, mihin olimme jääneet. Nuoret käyttivät lauseiden jatkamisen apuna sanoja ja keskusteluja, joita olimme yhdessä käyneet läpi. Sanojen läpikäynti ja niiden merkitysten pohtiminen oli selvästi nostanut nuorten mieleen monenlaisia tapahtumia heidän elämästään. Harjoitus toimi niin kuin olin toivonutkin. Se herätteli nuoria pohtimaan omia kokemuksia ja tuntemuksia niiden aikana.

Tämän kerran viimeisenä tehtävänä nuoret suunnittelivat ja piirsivät unelmiensa Konstan. Tehtävän tekeminen ei kuulunut alkuperäisiin suunnitelmiin, mutta

Konstalta tuli toivomus puuttua jollain tavoin nuorten keskuudessa vallinneeseen kiusaamisteemaan. Ryhmässä unelmien Konstan suunnittelun ja toteuttamisen tavoite oli saada ainakin tämä neljän hengen ryhmä työskentelemään sovussa keskenään, kuuntelemaan toisiaan ja kiinnostumaan siitä, millaisessa paikassa kukin haluaisi asua. Asetin tavoitteeksi toisten kuuntelemisen ja huomioimisen sekä omien mielipiteiden rohkean ilmaisun harjoittamisen.

Vaikka nuoret tekivätkin töitä ryhmässä, jokainen keskittyi omien haaveidensa kuvittamiseen. Toisten kuunteleminen oli pinnallista. Nuoret kuuntelivat toisiaan, mutta eivät huomioineet mielipiteitä juuri ollenkaan. Näin ollen unelmien Konstasta tuli sekava ja hajanainen. Työn valmistuttua keskustelimme tuotoksesta. Yritin saada nuoret huomaamaan, että vaikka kuvassa luultavasti olikin kaikki, mitä kukin halusi, ei sitä ollut tehty yhdessä suunnitellen ja toteuttaen. Yhtä hyvin kaikki olisivat voineet piirtää oman unelmien Konstansa. Nuorten oli vaikea ymmärtää tätä. Heidän mielestään työ oli tehty yhdessä eli se oli ryhmätyö. Nuorilla oli selvästi vaikeuksia sosiaalisessa kanssakäymisessä. Omat tarpeet olivat etusijalla. Tuntui kuin nuoret olisivat ajatelleet, että toisen huomioiminen olisi vienyt kaiken huomion pois heistä itsestään. Ja huomiota, jota vaille he kenties olivat tottuneet jäämään, nuoret kaipasivat kovasti. Lopuksi jatkoimme kartan tekoa. Nuoret leikkelivät lehtiä ahkerasti ja samalla keskustelivat muun muassa unelmien Konstasta. Loppupalautekirjeet olivat jälleen lyhyitä mutta asiallisia: mukavaa oli ollut.

8.1.3 3. kerta 6.4. Erilaisten tunteiden käsittely ja kohtaaminen

Kolmannella kerralla teemana oli jälleen erilaisista tunnesanoista puhuminen ja niiden käyttäminen erilaisissa asiayhteyksissä. Ryhmä alkoi olla jo selvästi rutinoitunut toimintakertoihin. Jokainen löysi tilasta oman paikkansa ja osasi odottaa rentoutusta. Vaikka nuoret olivatkin hieman levottomampia kuin aikaisemmillä kerroilla tapaamiseen tullessaan, tuttuus ja ennalta arvattavuus auttoi heitä rentoutumaan. Rentoutus sai aikaan mukavan keskittyneen ja rauhallisen tunnelman, josta oli helppo jatkaa tunteiden käsittelyä.

Rentoutumisen jälkeen nuoret olivat aktiivisempia kuin tapaamiseen tullessaan. Väsymys ja levottomuus olivat poissa. Jaoin kaikille omat Alias-pelikorttipinot ja yhdessä sovimme pelin säännöt. Alias on sananselityspeli, jota pelataan pareittain tai pienissä joukkueissa. Korteissa olevia sanoja selitetään minuutin ajan parille siten, että kortissa olevaa sanaa ei saa käyttää. Jokaisesta oikein arvatusta sanasta pari saa yhden pisteen. Tunnekasvatusprojektia varten olin itse tehnyt pelikortit, joissa oli ainoastaan tunnesanoja kuten ilo, suru, häpeä, onni ja viha. Nuoret halusivat mieluummin olla jokainen yksin kuin pelata pareittain. Sovimme, että pisteen sai aina se, joka arvasi selitettävän sanan sekä oikein arvatun sanan selittäjä. Sanoina pelissä oli edellisellä kerralla yhdessä läpikäymiemme tunnesanojen lisäksi muutamia lisäämiäni uusia sanoja. Jokainen nuori osallistui toimintaan aktiivisesti, ja sanat tuntuivat olevan nuorille melko helppoja.

Tunne-Aliaksen pelaaminen oli onnistunut kokemus. Nuoret selittivät pelin sanoja omien elämäkokemustensa pohjalta ja siksi pelin pelaaminen oli rankkaa. Esimerkiksi eräs nuori selitti sanan ”haikeus” kertoen omasta koti-ikävästään. Pelin henkisestä rasituksesta johtuen emme pelanneet kovin pitkään. Hyvä vireystaso säilyi yllä juuri yhden pelikierroksen, jonka jälkeen päätimme siirtyä seuraavaan harjoitteeseen.

Tunne-Aliaksen jälkeen, samalla kun nuoret jatkoivat karttojensa tekemistä, annoin heille pelin onnistumisesta positiivista palautetta. Tunne-Aliasta pelaamalla olimme päässeet tunteiden käsittelyssä suuren harppauksen eteenpäin. Tapaamisen lopuksi nuoret kirjoittivat jälleen palautekirjeet minulle ja Savolalle. Palautekirjeet eivät juuri poikenneet edellisillä kerroilla saaduista. Kaikki olivat olleet toimintaan tyytyväisiä. Ainoastaan yhdessä kirjeessä oli enemmän kerrottuna viikon tapahtumista ja lopussa oma nimi, jonka olimme sopineet tarkoittavan, että kirjeeseen vastattiin. Kirjeeseen vastaisimme seuraavaksi kerraksi.

8.1.4 4. kerta 11.4. Erilaisten tunteiden käsittely ja kohtaaminen

Neljännellä kerralla tavoitteena oli yhä käydä läpi erilaisia tunnesanoja erilaisissa konteksteissa. Nuoret olivat lähteneet tunnekasvatukseen Savolan mukaan jopa innoissaan. Jokainen nuori osasi mennä suoraan sanattomasti sovitulle omalle paikalleen, asettua mukavasti aloilleen sekä odottaa rauhallisen musiikin ja rentoutuksen alkua. Nuoret rentoutuivat ja orientoituivat jälleen toimintaan. Tällä kerralla rentoutus kesti hieman edellisiä kertoja pidempään ja annoin nuorille aiempaa enemmän aikaa pohtia itsekseen heidän viikon aikana kokemiaan tunteita.

Rentoutuksen jälkeen aloitimme harjoitteiden teon. Tälläkin kerralla käytimme Tunne-Aliaskortteja, kuitenkin pantomiimin tapaan. Sanat piti selittää ilman puhetta. Vain ilmehtimällä, elehtimällä ja ääntelehtimällä sai selittää, mistä sanasta oli kyse. Suurin osa nuorista osallistui pantomiimiin aktiivisesti, mutta osalla oli vaikeuksia uskaltaa heittäytyä mukaan. Tulkitsin, että ryhmässä ei vielä ollut riittävän kannustava ilmapiiri, jotta ujoimmatkin olisivat uskaltaneet osallistua näin rohkeaan toimintaan. Kenties useamman tapaamiskerran jälkeen harjoite olisi voinut toimia toisella tavalla. Koska osa nuorista osallistui toimintaan hyvin aktiivisesti ja osa vetäytyi eikä uskaltanut osallistua yhtä aktiivisesti, syntyi ryhmän keskuudessa kinaa ja ristiriitaisuutta. Toiminta oli pakko keskeyttää, jottei olisi syntynyt enempää riitaa. Yritimme Savolan kanssa puhua ryhmälle toisten kannustamisesta ja huomioimisesta. Tilanteen rauhallinen läpikäynti oli kuitenkin hankalaa kiihtyneen tunnelman sekä sen yllättävyyden vuoksi.

Pantomiimin jälkeen jatkoimme jälleen karttojen tekoa ja samalla yritin vielä saada aikaan keskustelua juuri syntyneestä ikävästä tunnelmasta. Keskustelu oli kuitenkin hyvin yksipuolista ja päätin antaa tilanteen rauhoittua. Lopuksi kirjoitetuista palautelapuista ilmeni, että nuoria harmitti mukavasti alkaneen tapaamiskerran ikävä loppu. Palautekirjeet osoittivat, etteivät nuoret pitäneet ryhmän keskinäisistä ristiriidoista. Se oli mielestäni hyvä alku ja merkki siitä, että nuoretkin huomasivat ikävän tunnelman vaikutuksen koko ryhmään. Toivoin, että myöhemmillä kerroilla voisimme palata tähän tilanteeseen uudestaan keskustelun merkeissä ja oppia siitä.

8.1.5 5. kerta 20.4. Turvallinen paikka

Viidennellä tunnekasvatuskerralla keskityimme edelleen eri tunnesanojen läpikäyntiin ja tunteiden havaitsemiseen itsessä. Aloitimme jälleen rentoutuksella, johon tällä kertaa lisäsin kuitenkin mielikuvitusmatkan. Mielikuvitusmatkalla suuntasimme kohti kauniin metsän keskellä sijaitsevaa mielikuvitustaloa, josta löysimme jokaiselle oman turvallisen paikan. Rentoutus kesti jälleen hieman aiempaa pidempään ja annoin sen jälkeen nuorille runsaasti aikaa palata todellisuuteen ja herätellä itseään. Eräs nuori kertoi rentoutuksen jälkeen innoissaan kokemuksestaan rentoutuksen aikana. Hänestä oli tuntunut kuin hän olisi leijunut ilmassa ja venynyt raajoista eri suuntiin. Rentoutus oli ollut tälle nuorelle erityisen positiivinen ja mielenkiintoinen kokemus, joka piti saada jakaa kaikkien kanssa.

Rentoutuksen jälkeen jaoin kaikille paperia, tussit ja vesivärit. Musiikin yhä soivassa taustalla nuoret saivat joko piirtää tai maalata kuvittelemansa turvallisen paikan. Tämä tehtävä osoittautui odotettua vaikeammaksi. Vaikka kaikki yrittivätkin osallistua kuvan tekemiseen, osa nuorista ei yllättäen saanut piirrettyä tai maalattua oikeastaan juuri mitään, ja he ahdistuivat tästä. Osa sen sijaan innostui piirtelemään aiheen ulkopuolisia asioita. Vain yksi nuorista maalasi oman turvallisen paikkansa. On vaikea sanoa, miksi turvallisen paikan kuvittaminen oli nuorille vaikeaa. Syitä saattaa olla useita. Voi olla, että osalle nuorista tällaisen mielikuvituspaikan visioiminen oli mahdotonta. Ehkä nuorten oli vaikea tuntea oloaan täysin turvalliseksi missään tai ainakaan tässä tilanteessa. Saattaa myös olla, että jos nuoret pystyivätkin kuvittelemaan paikan ja olotilan, he eivät halunneet esitellä sitä muille.

Turvallisen paikan visioimisen jälkeen nuoret saivat jälleen jatkaa kartan tekemistä omaan tahtiinsa sekä lopuksi kirjoittaa palautekirjeen. Palautekirjeet eivät edelleenkään olleet kovin pitkiä, mutta asiallisia kuitenkin. Kirjeistä yksi oli taas muita pitempi ja siihen oli kirjoitettu tapahtumia nuoren omasta elämästä. Tähän kirjeeseen vastasin jälleen seuraavaksi kerraksi.

8.1.6 6. kerta 2.5. Erilaisten tunteiden pohdiskelu ja kohtaaminen

Kuudennella tapaamiskerralla koko ryhmä oli vapun vieton jäljiltä levoton. Tavoitteena oli käsitellä rentoutuksen jälkeen empatian tunnetta. Halusin keskustella nuorten kanssa 11.4. tapahtuneen pohjalta toisten ihmisten kunnioittamisesta ja huomioimisesta. Poikkesimme alkuperäisestä suunnitelmasta, joka oli pohtia aihetta esimerkiksi jonkin runon pohjalta. Keksimme yhdessä nuorten kanssa kuvitteellisen uuden Konstaan tulevan nuoren tarinan. Tämän mielikuvituskaverin elämäntilanteen läpikäynnin myötä oli tarkoitus pohtia, minkälaisia erilaisia tunteita henkilö saattaisi kokea ja miten häntä voisi auttaa sopeutumaan Konstaan.

Alkuun harjoitus onnistui hienosti. Yhdessä sovimme, että uusi tulokas oli samalla sekä tyttö että poika ja keksimme hänelle sopivan nimen ja perhetaustan. Piirsin nuoren kuvan isolle paperille ja kirjoitin siihen keskustelustamme poimitut pääkohdat. Kaikki sujui hyvin, kunnes aloimme keskustella nuoren saapumisesta Konstaan. Tämä herätti yhtäkkiä yllättävän vastareaktion. Syystä tai toisesta nuoret alkoivat keksiä mielikuvituskaverillemme ikäviä elämäkokemuksia. Esiin nousi esimerkiksi koulukiusaaminen, huumeiden käyttö ja väkivaltaisuus. Alkuun mukavissa tunnelmissa käyntiin lähtenyt harjoite sai yllättäen negatiivisen käänteen. Ensin jatkoin harjoitteen tekoa nuorten kanssa. Yritin keskustella siitä, miksi juuri näitä ikäviä asioita nousi heille mieleen ja siitä, että jos kyseisellä nuorella olikin tällainen tausta, mitä hänelle voisi sanoa tai miten häntä voisi auttaa. Ajattelin, että tästä voisi syntyä mielenkiintoinen keskustelu, kunhan vain saisin otteen tilanteesta.

Yrityksistäni huolimatta en saanut nuoria asennoitumaan harjoitteeseen siten kuin olin toivonut. Vaikka tavoitteena ei ollutkaan, että nuoret käyttäytyisivät ehdottoman mallikkaasti, en voinut sallia törkeää puhetta enkä levotonta käyttäytymistä, ainakaan ilman selitystä. Yritin kysyä nuorilta syytä negatiiviseen asennoitumiseen, mutta sitä ei tuntunut löytyvän. Keskusteltuamme aiheesta vähän aikaa päätimme yhteisestä sopimuksesta lopettaa harjoitteen kesken ja siirtyä seuraavaan tehtävään.

On vaikea sanoa, mistä negatiivinen asennoituminen ja herjaaminen johtuivat. Syitä voi olla monia. Kenties nuoret olivat vain väsyneitä raskaan viikonlopun jäljiltä. Tai kenties syyt olivat syvemmillä nuorissa. Itse mietin, mahtoiko syynä nuorten puheisiin ja käyttäytymiseen olla omat vaikeat kokemukset omassa menneisyydessään ja Konstaan tullessa. Ehkä heidän oli vaikea osoittaa empaattisia tunteita mielikuvituskaveriamme kohtaan, sillä he muistivat omat kivuliaat kokemuksensa samassa tilanteessa ja niiden ääneen esille tuominen olisi ollut liian raskasta.

Yhtenä syynä nuorten tunteiden sekavaan purkautumiseen saattoi olla yksinkertaisesti itsesuojeluvaiston mukainen kyynisyys. Se, etteivät nuoret kyenneet itsekään selittämään miksi harjoite herätti heissä tällaisia tunteita, oli tärkeää huomioida. Omien tunteiden ymmärtäminen ja niiden hallitseminen oli nuorille vaikeaa. Keskustelusta nuorten kanssa selvisi, etteivät he itsekään osanneet kertoa syitä purkauksen taustalla.

Nuoret jatkoivat lopuksi jälleen kartan tekoa. Kartat alkoivat olla jokaisen itsensä näköisiä. Vaikkei kukaan kysyttäessä halunnut kertoa omasta kartastaan, lähes kaikki kuitenkin jossain vaiheessa kertoivat kuvien ja tekstien taustalla olevat ajatukset. Kuvat ja tekstinpätkät kuvastivat usein nuoren sen hetkistä elämää. Joku halusi auton, joku hevosen, jollain oli uusi tyttö- tai poikaystävä ja joku mietti ajankohtaa, jolloin hän pääsisi Konstasta kotiin. Kaikki päällimmäiset ajatukset olivat näkyvissä nuorten omilla kartoilla. Ennen lähtöä nuoret kirjoittivat jälleen lyhyet, ytimekkäät palautelaput. Palautelappuja lukemattakin tiesimme Savolan kanssa tapaamiskerran onnistuneen, sillä nuoret lähtivät Konstaan mielteliäänä ja hyvillä mielin. Toivon, että tämän päivän harjoitteet ja niiden tiimoilta käydyt keskustelut jäivät heille mieleen.

8.1.7 7. kerta 4.5. Tulevaisuus

Viimeisellä varsinaisella toimintakerralla oli tavoitteena pohtia tulevaisuutta. Pyy-sin nuoria tekemään rentoutuksen yhteydessä mielikuvitusmatkan kunkin omaan

tulevaisuuteen. Jokainen sai itse päättää, mihin aikakauteen hän tulevaisuudessaan halusi mennä. Painotin, että kenenkään ei tarvitse kuvitella mitään totuudenmu-
kaista, vaan tulevaisuutensa sai nähdä juuri sellaisena kuin itse halusi. Mielikuvi-
tusmatkan loputtua jokainen kirjoitti itselleen kirjeen omaan tulevaisuuteensa siitä
mitä oli matkallaan nähnyt. Lopuksi kirjeet suljettiin kuoriin ja päälle kirjoitettiin
oma nimi ja vuosiluku, jolloin kirjeen saisi avata. Savola keräsi osan kirjeistä tal-
teen ja lupasi toimittaa ne perille kuoreen merkittynä päivämääränä. Selitin, että
kirje olisi tarkoitus lukea sinä päivänä, joka kuoressa oli. Olisi hauskaa ja mielen-
kiintoista nähdä, pitivätkö kuvitelmat tulevaisuudesta yhtään paikkansa.

Tehtävän tarkoitus oli herätellä nuoria pohtimaan positiivisia ja mielenkiintoisia
tulevaisuuden kuvia. Halusin, että nuoret pohtisivat omaa tulevaisuuttaan ja näki-
sivät siinä olevat kaikki mahdollisuudet ilman rajoitteita. Emme kuitenkaan kes-
kustelleet siitä, millaisena nuoret olivat tulevaisuutensa nähneet, sillä sen oli tar-
koitus olla henkilökohtaista. Näin ajattelin, että nuoret uskaltaisivat heittäytyä ja
unelmoida ilman paineita siitä, että unelmista tarvitsisi kertoa kenellekään muulle.

Kirjeen kirjoittamisen jälkeen nuoret viimeistelivät karttansa ja kirjoittivat vielä
viimeisen palautteen minulle ja Savolalle. Tämän jälkeen jaoin kaikille nuorille
kaikki työt takaisin. Pyysin nuoria säilyttämään työnsä, jotta niitä voisi myöhem-
min katsella ja samalla muistella, mistä kaikesta oli puhuttu. Työt, muutkin kuin
henkilökohtaiset kartat, toimisivat myöhemmin hyvinä muistutuksina tärkeistä
projektissa esille nousseista asioista.

8.1.8 8. kerta 11.5. Päättäjäiset

Tunnekasvatuksen loputtua tapasimme vielä viimeisen kerran satamassa. Olin
ehdottanut nuorille mölkyn pelaamista ulkona, mutta se ei herättänyt kovinkaan
paljon kiinnostusta. Alun perin nuoret olisivat toivoneet pääsevänsä Linnanmäel-
le, mutta aikataulullisista syistä emme saaneet matkaa järjestymään. Viimeisellä
kerralla kävimme kuitenkin syömässä satamassa jäätelöt. Juttelimme niitä näitä ja

tunnelma oli mukavan rentoutunut ja vapautunut. Ainakin minulla ja Savolalla oli hieman haikea mieli projektin loppumisesta.

9 POHDINTA

Tunnekasvatusprojektin keskeisin tarkoitus oli testata tunnekasvatustoimintaa Konstan nuorten parissa. Toimintaa kokeiltiin, jotta nähtäisiin, onko menetelmää mahdollista ja hyödyllistä soveltaa tulevaisuudessa Konstan nuorten arjessa. Projekti koostui kahdeksasta toiminnallisesta kerrasta, jotka sisälsivät erilaisia tunnekasvatuksen harjoitteita. Suunnittelin ja toteutin toiminnan yhdessä Konstan henkilökunnan kanssa varmistaakseni Konstan aidon osallisuuden projektin kulkuun. Sain varmistettua, että Konstan näkökulma tuli huomioitua ja että toimintaa olisi tulevaisuudessa mahdollista jatkaa Konstassa.

9.1 Projektin vaikutukset nuoriin

Tunnekasvatusta kokeiltiin pienessä ryhmässä ajatuksena, että samalla nuorten sosiaaliset taidot voisivat harjaantua. Erityisesti muutamat ikävähköt kokemukset kokoontumisissa lisäsivät uskoa, että nuorten tunne- ja sosiaalisissa taidoissa oli selvästi puutteita. Joitakin harjoitteita nuorten oli hankala tehdä ryhmässä ja joissain tilanteissa nuorten oli vaikea ottaa huomioon toisten tunteet. Erityisesti empatian tunteen osoittaminen ja turvallisuuden tunteen saavuttaminen olivat nuorille vaikeita. Tällaisia tilanteita kuvailen päiväkirjassa esimerkiksi luvuissa 8.1.5 ja 8.1.6. Erityisesti pojilla oli taipumusta tehdä harjoitteista kilpailusuoritus, jossa tärkeintä oli olla parempi kuin muut. Tyttöillä tällaista ei ollut havaittavissa.

Eettisistä syistä en voi tarkemmin ottaa kantaa sukupuolieroihin ryhmän jäsenten kesken. Joitakin yleisesti havaittavia eroja kuitenkin oli. Esimerkiksi joistain harjoitteista, kuten kartan teko ja tunnesanojen luetteleminen, saattoi huomata hieman eroja ryhmäläisten välillä tunteiden käsittelyssä. Kuten kuvailin luvussa 4.2 nuorten sosiaalista kehitystä, tyttöillä oli selvästi enemmän valmiuksia puhua ja

käsitellä tunteita avoimemmin kuin pojilla. Ryhmässä tytöt kykenivät esimerkiksi selvästi poikia enemmän kuvailemaan erilaisia tunnesanoja ja erottelemaan niitä toisistaan. Selvää kuitenkin oli, että kaikki nuoret pohtivat runsaasti elämäänsä koskevia kysymyksiä. Savola tunsu nuoret ja heidän taustansa entuudestaan ja näin ollen hän tiesi kertoa, että nuoret puhuivat tapaamiskerroilla usein omasta elämästään ja omista kokemuksistaan harjoitteiden yhteydessä. Kuten luvussa 4.1 kuvailin, nuorilla oli usein mielessään paljon työstettäviä asioita lapsuudestaan ja elämästään, niin näilläkin nuorilla oli. He kaipasivat apua asioidensa läpikäymisessä ja yksi heistä osoitti sen esimerkiksi kirjoittamalla kirjeen, johon odotti vastausta. Tunnekasvatuksella tähtäsin siihen, että pystyisin antamaan nuorille sopivan rennon, mutta samalla luotettavan tilanteen käsitellä itselleen tärkeitä asioita.

On vaikea sanoa kuinka paljon pysyviä vaikutuksia projektilla on. Ainakin harjoitukset toimivat, sillä vaikka ne eivät aina edenneetkään täysin toivotulla tavalla, saivat ne aikaan tavoiteltua keskustelua. Toivon, että nuorille on jäänyt jotakin näistä keskusteluista mieleen hautumaan. Toiminnan mahdollisia vaikutuksia nuorten elämään ei millään pysty arvioimaan varmasti. Tällaista arviointia varten ei ole olemassa mitään selkeitä mittareita. Projektista nuorilta saatu positiivinen palaute sekä innokas osallistuminen olivat merkkejä ainakin siitä, että toiminta oli nuorille mieleen. Ja kun toiminta oli nuorille mieleistä, oli helppoa saada keskusteluita aikaiseksi. Mielenkiintoiset keskustelut harjoitteiden tiimoilta ovat varmasti jääneet nuorille mieleen, sillä vaikka asioista puhuttiinkin yhdessä yleisellä tasolla, nuoret peilasivat asioita omaan elämäänsä. He pohdiskelivat kokemuksiaan erilaisten harjoitteiden yhteydessä yllättävänkin avoimesti. Yllätyin kuultuani Savolalta jälkeenpäin nuorten kertoneen harjoitteissa omista kokemuksistaan.

Samoin kuin kaikki nuoret, nämäkin projektiin osallistuneet nuoret pohdiskelevat ja tuntevat vahvoja tunteita. Nuori tarvitsee tilanteita, joissa tällaiseen pohdiskeleluun annetaan mahdollisuus. Tällaiset varta vasten järjestetyt tilanteet ovat tärkeitä nuorille, joilla monet ristiriitaiset ajatukset pyörivät mielessä. Vaikka kyseinen projekti järjestettiin huostaanotetuille ja sijoitetuille nuorille, voitaisiin tunnekasvatusta järjestää kenelle tahansa lapselle, nuorelle tai aikuiselle. Aina ei ole helppoa kertoa mieltä askarruttavista asioista läheiselle aikuiselle, vaan on helpompaa

avautua vieraalle ihmiselle. Lisäksi vertaisryhmän tuki ja samankaltainen ajatusmaailma ovat tunnekasvatuksessa tärkeitä elementtejä. Se, että nuoret tietävät muiden ryhmänjäsenten kokeneen samankaltaisia asioita kuin he, lisää ymmärrystä ja luottamusta ryhmän keskuudessa.

9.2 Opettavimmat kokemukset

Joitain projektin aikaisia tilanteita jäin erityisesti pohtimaan jälkeenpäin. Esimerkiksi pantomiimin aiheuttama kina ryhmän jäsenten kesken sekä uuden Konstan mielikuvituskaverin saama ikävä kohtelu jäivät vaivaamaan, koska niihin liittyi epämiellyttäviä tunteita, joiden käsittely jäi puutteelliseksi. Tilanteet tulivat minulle yllätyksinä, sillä siihen asti olivat tietyt normit olleet vallalla enkä uskomuksistani huolimatta osannut odottaa nuorilta niistä poikkeavaa käyttäytymistä. Kuvittelin varautuneeni hankaliinkin tilanteisiin, mutta todellisuudessa en osannut suhtautua niihin järkevästi.

Yllätyksellisyydestä sekä omasta kokemattomuudestani johtuen en osannut puuttua oikein tilanteisiin, jotka olisivat olleet hedelmällisiä keskustelun aiheita. Kipeistä tilanteista olisi voitu keskustella ja näin kokemuksen kautta kenties oppia tärkeitä tunnekasvatuksen perusasioita, kuten empatiataitoja. Jos tulevaisuudessa teen vastaavia projekteja, minulla on taustallani nämä kokemukset, joita voin hyödyntää. Kokemukset innoittivat minut myös perehtymään konfliktitilanteisiin liittyvään kirjallisuuteen (ks. esim. Isokorpi 2004). Onneksi harmillisista tilanteista ei ymmärtääkseni aiheutunut kenellekään mitään vahinkoa, vaan tilanteet saatiin rauhoittumaan riittävän ajoissa.

Jälkeenpäin olen pohtinut, että olisin voinut vaatia nuorilta lisää työskentelyä. Joillain kerroilla tuntui, että työ jäi kesken ja nuoret olisivat olleet valmiita jaksamaan enemmänkin. Harjoitteita oli aikaan nähden liian vähän, sillä ne olivat odotettua helpompia. Harjoitteita olisi siis ollut hyvä suunnitella muutama ylimääräinen kaiken varalle. Tästä opin, että harjoitteita voi olla takataskussa useita ja niis-

tä voi valita kuhunkin hetkeen sopivat. Mieluummin suunnittelen siis jatkossa liian monta harjoitetta, joista voin sitten tarvittaessa karsia osan.

Toisinaan tapaaminen loppui ikään kuin kesken, kun nuoret olisivat selvästi olleet vielä innokkaita jatkamaan. Ihanteellista olisi, jos toimintaa voisi jatkaa aina niin kauan kuin se sujuu luontevasti. Pohdimme Savolan kanssa, että tapaamiskertoja tulisi olla niin monta kuin on tarpeen. Projektissa osoittautui hankalaksi se, että tapaamiskertoja oli sovittava tietty määrä. Olisi ollut selvästi tarvetta jatkaa projektia vielä muutamalla kerralla, sillä toiminta jäi hieman kesken ja olisi ollut vielä paljon asioita, joista olisi voitu keskustella. Toisaalta projektia ei voi jatkaa loputtomiin, ja nuorilla on Konstassa jatkuvasti mahdollisuus keskustella ohjaajien kanssa mieltä vaivaavista asioista.

9.3 Projektin onnistumisen arviointi

Kuten olen edellä kuvannut, projektia varten laaditut harjoitteet toimivat hyvin, työskentely nuorten kanssa sujui siten kuin olin suunnitellut. Harjoitteet olivat kuitenkin suunnattu Konstan nuorille, eivätkä ne välttämättä toimisi samoin jonkin toisen ryhmän kanssa. Uudelle kohderyhmälle olisi tärkeää suunnitella heidän tarpeisiinsa sopiva toimintarunko, jossa toki olisi mahdollista käyttää samoja harjoitteita. Toimintarungon tulisi muotoutua ryhmän tavoitteiden mukaisesti. Projektin suunnitelmat olivat siis toteutettavissa tämän ryhmän kanssa. Sen lisäksi, että yhteistyö Konstan kanssa onnistui hyvin, myös nuoret tuntuivat olevan tyytyväisiä ja innostuneita. Jopa osa niistä Konstan nuorista, jotka eivät päässeet osallistumaan, kiinnostuivat tunnekasvatuksesta. Savola saikin Konstassa vetää näille nuorille henkilökohtaista tunnekasvatusta.

Konstan ohjaajan ja omaohjaajan, Johanna Savolan merkitys projektissa osoittautui suureksi. Vaikka hän ei yhteisen sopimuksemme mukaisesti varsinaisesti osallistunut toimintaan ohjaajana, oli hänen mukana olonsa ehdottoman tärkeää. Kuten edellä kuvailin, Savola pystyi välittämään ajatuksia nuorten kertomusten taustalta. Ilman Savolan tulkintemista en olisi saanut tietää, että nuoret todella käsitte-

livät harjoitteissa omia ajatuksiaan. Sain Savolalta myös arvokasta palautetta sekä keskustelutukea toiminnan aikana ja sen jälkeen.

Savola jatkaa tunnekasvatusta Konstassa ensi syksystä alkaen. Hän suunnittelee ja toteuttaa toiminnan työparinsa kanssa. Työskentelyä jatketaan siten, että kaikki nuoret käyvät ensin läpi peruskurssin, jossa käsitellään tunnekasvatuksen perusasioita, kuten tunteiden nimeäminen ja niiden tunnistaminen itsessä. Myös Konstaan tulevista uusista nuorista kerätään aika ajoin tunnekasvatuksen ryhmä jossa perusasiat käydään läpi. Jos myöhemmin on tarvetta, tunnekasvatusta jatketaan jatkokurssilla. Savola ja hänen työparinsa hyödyntävät tästä projektista saamiamme kokemuksia suunnitellessaan tunnekasvatuksen jatkoa.

Omalta osaltani olin projektiin tyytyväinen. Lopputulos oli toivotunlainen. Tavoitteet saavutettiin ja toimintaa jatketaan Konstassa projektin jälkeen. Tunnekasvatuksen perusasioiden harjoittelu, kuten tunteiden nimeäminen, niiden tunnistaminen sekä erittely, onnistui nuorten kanssa hyvin. Nuorilla oli entuudestaan tiedossa runsaasti tunnesanoja, joita he kykenivät harjoitteiden avulla löytämään omasta elämästään. Vaikeuksia nuorille tuotti muun muassa empatian osoittaminen toista ihmistä kohtaan, mutta sitäkin harjoiteltiin ja nuoret jatkavat harjoittelua tulevaisuudessa.

Omat tavoitteeni saavutin myös toivotunlaisesti. Projektin suunnitteleminen ja vetäminen olivat minulle uusia asioita. Ennen projektin alkua jännitin paljon, kuinka onnistun. Aikataulujen suunnittelu sekä muu suunnittelutyö ja toteutus onnistuivat hyvin. Jälkeenpäin olin tyytyväinen, että aloitin suunnittelutyön hyvässä ajoin. Minulla oli aikaa lukea aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja löysin hyviä vinkkejä. Pitkän suunnitteluvaiheen ansiosta aihe hautui ja kehittyi päässäni. Projektin loputtua minulla oli vielä runsaasti aikaa saada opinnäytetyöni päätökseen. Projektin sekä lukemieni teosten pohjalta olen oppinut ihmisen tunteista, niiden ilmaisusta, itsetunnosta sekä sosiaalisista taidoista runsaasti ja opin varmasti jatkossa lisää. Ymmärrän itsekin tunnekasvatuksen tarkoituksen paremmin nyt opinnäytetyön tekemisen jälkeen kuin suunnittelun alkuvaiheessa.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Nemo, Helsinki.
- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Edita, Helsinki.
- Anttila, Eronen, Kallio, Kanninen, Kauppinen, Paavilainen, Salo. 2005. Persoonaa 2. Kehityspsykologia. 3. uudistettu painos. Edita, Helsinki.
- Dunderfelt, T. 1997. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 9. uudistettu painos. WSOY, Porvoo.
- Erikson, E. H. 1982. Lapsuus ja yhteiskunta. 2. tarkistettu painos. Gummerus, Jyväskylä.
- Finnish healthcare business. Hyvinvointipalvelut ja tuotteet. Konstan Koti ja Koulu Oy/ Lahden ja Heinolan toimipisteet. [verkkodokumentti] Saatavissa: http://www.healthcarebusiness.fi/portal/fi/hyvinvointipalvelut_ja_tuotteet/palveluntarjoajat/?a=viewCompany&c=606
- Friman, T. 2006. Tunnetaidot auttavat arjessa. Lapsen Maailma 4/2006.
- Furman, B. 1999. Ei koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus. 5. painos. WSOY, Juva.
- Goleman, D. 1997. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Otava, Helsinki.
- Heikkinen, H. 2005. Draamakasvatus. Opetusta, taidetta, tutkimista! Gummerus, Jyväskylä.

- Heikkinen, H. 2004. Vakava leikillisuus. Draamakasvatusta opettajille. Kansanva-
listusseura. Dark Oy, Vantaa.
- Helkama, K. Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 1998. Johdatus sosiaalipsykologiaan.
2. uudistettu painos. Edita, Helsinki.
- Hurme, H. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa: Lyytinen, P. Korkikangas,
M. & Lyytinen, H. (toim.) 1995. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehi-
tys kontekstissaan. WSOY, Porvoo.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia. Parempaan vuorovaikutukseen. PS-kustannus,
Juva.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Elämää varten. Murrosikäisen ja nuoren maailma.
Gummerus, Helsinki.
- Jouttimäki, R. Johtaja. Opetusalan koulutuskeskus. Lampikatu 5, 18100 Heinola.
Haastattelu 20.8.2006.
- Järvinen, K. 1993. Elämä hallintaan. Erityisnuorisotyönopas tekijöille. Allianssin
julkaisuja 3. Allianssi ry, Helsinki.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. WS Bookwell Oy,
Juva.
- Kemppinen, P. 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Kustannusvalmen-
nus P. & K. Oy, Vantaa.
- Kemppinen, P. 1999. Nuoriso 2000. Nuorisotyön käsikirja. Kustannusvalmennus
P. & K. Oy, Vantaa.
- Konstan koti ja koulu Oy:n verkkomateriaali. Saatavissa:
<http://konsta.net/index2.php>

Lyytinen P. Korkiakangas M. & Lyytinen, H. (toim.) 1995. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. WSOY, Porvoo.

Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. [verkkodokumentti] Vammalan Kirjapaino Oy, Vammala. Saatavissa:
http://www.oph.fi/info/ops/pops_web.pdf

Pakarinen, T. & Roti, R. 1996. Ihminen toiminnallisessa ympäristössä. Kirjayhtymä, Helsinki.

Turunen, K. 2004. Tunne-elämä. Atena Oy, Jyväskylä.

Turunen, K. 1996. Elämänkaari ja kriisit. Atena Oy, Jyväskylä.

Vuorinen, R. 1998. Minän synty ja kehitys. Ihmisen psyykkinen kehitys yli elämänkaaren. 2. uudistettu painos. WSOY, Porvoo.

LIITTEET