

Heidi Kivimäki

TUNNETAIDOT

Materiaalipaketti nuorten tunnekasvatuksen tueksi

Opinnäytetyö

CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö

Joulukuu 2017

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Joulukuu 2017	Tekijä/tekijät Heidi Kivimäki
Koulutusohjelma Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö		
Työn nimi TUNNETAIDOT Materiaalipaketti nuorten tunnekasvatuksen tueksi		
Työn ohjaaja KM Sari Virkkala	Sivumäärä 31 + 1	
Työelämäohjaaja Nuorisotyönohjaaja Hannele Aho, Ylivieskan seurakunta		
<p>Opinnäytetyöni tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa tunnetaitojen materiaalipaketti tunnekasvatuksen tueksi Ylivieskan seurakunnan nuorisotyön käyttöön. Opinnäytetyöni hankkeistajana toimi Ylivieskan seurakunta.</p> <p>Tavoitteenani oli lisätä tunnekasvatusta nuorisotyössä ja auttaa nuoria löytämään toimivia työvälineitä tunteiden tunnistamisen ja kohtaamisen haasteisin tunnetaitomateriaalin avulla. Materiaalia testattiin Ylivieskan seurakunnan isos- ja kerhonohtajien koulutusleirillä syyskuussa 2017. Opinnäytetyöni teoriaosan keskeisimpiä aiheita ovat hyvinvoivan nuoren identiteetin ja itsetunnon kehittyminen, nuoren kehitystehtävät, tunteet, tunnekasvatuksen menetelmät, tunnetaidot sekä käsittelemättömien tunteiden aiheuttamat oireet ja niiden ennaltaehkäisy.</p> <p>Tunnetaitojen rastityöskentely meni hyvin ja oli pääpiirteittäin onnistunut sekä sisällöllisesti että organisoinnin osalta. Pieni yksityiskohtien hionta olisi tehnyt työskentelystä vieläkin toimivamman. Palaute oli suurelta osin positiivista sekä rastien vetäjiltä, että osallistujilta ja vastaavanlaista toimintaa toivottiin lisää jatkossakin.</p>		

Asiasanat Hyvinvointi, Identiteetti, Itsetunto, Nuoruus, Riippuvuus, Tunne, Tunnekasvatus, Tunnetaidot
--

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date December 2017	Author Heidi Kivimäki
Degree programme Bachelor of Humanities, Community Educator		
Name of thesis EMOTIONAL SKILLS. A Material package for supporting emotional education of young people		
Instructor M.Ed Sari Virkkala	Pages 31 + 1	
Supervisor Youth worker Hannele Aho, Ylivieska parish		
<p>The objective of this thesis was to plan and organize a material package with emotional exercises for the youth workers to use. The thesis was commissioned by the parish of Ylivieska.</p> <p>The goal was to increase emotional education in youth work and help young people to find usable ways to recognize and handle challenging emotions by using different exercises. The Material was tested in September 2017 at a camp organized by Ylivieska parish for educating new peer and club leaders. The theory part of this thesis discusses the development of the identity and self-esteem of a healthy youngster, and the development tasks of a young person. Moreover, the theory discusses emotions, tools for emotional education, emotional skills, prevention of the emotions and its results as well as preventing problems.</p> <p>Working with the emotion exercises and organizing them was quite successful. Only a few details could have done it even better. The feedback received both from the other leaders and the participants was mainly positive. They hoped for similar kinds of activities in the future also.</p>		

<p>Key words Welfare, Identity, Self-esteem, Youth, Addiction, Emotion, Emotional education, Emotional skills</p>
--

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT.....	4
3 NUORUUS KEHITYSVAIHEENA.....	5
3.1 Kehitystehtävien tukeminen	5
3.2 Itsetunnon ja identiteetin kehittyminen	7
4 TUNNE-ELÄMÄN KEHITTYMINEN	9
4.1 Tunteen elinkaari	9
4.2 Tunnetaidot ja hyvinvointi	10
4.3 Käsittelemättömät tunteet	12
5 MATERIAALIPAKETIN HAHMOTTUMINEN	15
5.1 Ideointivaihe	15
5.2 Tunnekasvatuksen työvälineitä	16
5.3 Rastiradan harjoitukset.....	19
6 TOIMINNAN TOTEUTUS JA ARVIOINTI	22
6.1 Isostoiminta seurakunnassa.....	22
6.2 KEISKO-leiri.....	23
6.3 Rastiradan toteutus ja arviointi	24
7 POHDINTA.....	30
LÄHTEET.....	32
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tunteista ja tunteiden merkityksestä puhutaan ja tiedetään paljon ja uusia tutkimustuloksia saadaan koko ajan. Tunteiden merkitys nähdään yhä yleisemmin fyysisen ja henkisen terveytemme ytimessä. Hyvät tunnetaidot tukevat mielenterveyttä ja hyvinvointia (Erkko & Hannukkala 2013, 75). Nuorten pahoinvointi kuitenkin lisääntyy ja se on huolestuttavaa. Käytöshäiriöt, riippuvuudet ja kasvava syrjäytyminen kertovat, että jokin on pahasti vialla. Ongelman ydin voi löytyä nuoren fyysisestä, psyykkisestä tai sosiaalisesta kehityksestä tai erilaisista kokemuksista (Anttila & Eronen & Kallio & Kanninen & Kauppinen & Paavilainen & Salo 2005, 12). Syitä voi siis olla monenlaisia ja usein ongelmat nousevat elämänhaasteista. Oleellisinta on kuitenkin se, miten vaikeudet otetaan vastaan ja miten niitä käsitellään. Tunnetaitojen kehittäminen ja vahvistaminen voi olla avainasemassa lisäämään hyvinvointia erityisesti nuorten keskuudessa. Kun tunteiden kanssa oppii elämään ja tulemaan toimeen, on käsissä työvälineet, joiden avulla voi selviytyä kaikista elämän haasteista. Tunnetaidot kehittyvät koko elämän ajan, joten niitä on mahdollista opetella myöhemmissäkin elämän vaiheissa. Tunne-elämän rakentumisen kriittisin vaihe on kuitenkin varhaislapsuudessa. Tunteiden havaitsemiseen ja opetteluun lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja esimerkkejä. (Isokorpi 2004, 127.)

Tunnekasvatusta olisi hyvä olla jo varhaisessa vaiheessa mm. päiväkodeissa ja kouluissa. Tunnetaitojen kehittyminen on tärkeä osa lapsen tervettä kasvua ja kehitystä. Tunteiden havaitseminen, tunnistaminen ja nimeäminen vahvistavat itsetuntemusta (Kerola & Kujanpää & Kallio 2013). Tutustuessani kirjallisuuteen henkisestä hyvinvoinnista ja hyvän elämänlaadun muodostumisesta olen huomannut, että syrjäytyminen ja päihdeongelmat ovat yhteydessä heikkoon itsetuntoon ja tunnetaitoihin. Kun on paha olla ja ihminen voi huonosti hänen täytyy kehittää itselleen vaihtoehtoisia keinoja selviytyä. Riippuvuus eli addiktio on tarve, jonka avulla pyritään saamaan nopeasti mielihyvää. Riippuvuus voi syntyä johonkin aineeseen tai toimintoon. Nopeaa mielihyvää tarvitaan yleensä häivyttämään esimerkiksi pahaa mieltä tai tukahdutettuja tunteita. (Erkko & Hannukkala 2013, 184.)

Nuori on kehitysvaiheessa, jossa vanhempia ei enää tarvita yhtä paljon kuin aikaisemmin. Nuori venyttää rajojaan ja hakee itsenäisyyttä, mutta aikuisen tuki on silti nuorelle tärkeää. Murrosiässä nuori kokee paljon uudenlaisia tunteita ja niiden voimakkuus voi olla yllättävää sekä vanhemmille, että nuorelle itselleen. Kaikki tunteet ovat kuitenkin luvallisia ja ne tulisi hyväksyä. Aikuisen ehdoton tuki on nuorelle tärkeää. Silloin nuorella on mahdollisuus tutustua tunteisiinsa ja hyväksyä ne osaksi elämää. Tutkimusten mukaan hyvä suhde vanhempiin lisää nuoren mahdollisuuksia menestyä elämässä ja vähentää masennuksen mahdollisuutta, kun taas vanhempien välinpitämättömyys on suuri syy nuorten kasvavaan häiriökäyttäytymiseen, kuten väkivaltaisuuteen ja päihteiden käyttöön (Anttila ym. 2005, 137).

Opinnäytetyön aihe syntyi kiinnostuksestani nuorten henkiseen hyvinvointiin ja riittävän emotionaalisen tuen merkitykseen. Hilikka Kallio keskittyi opinnäytetyössään kehittämään tunnetoimintaa lastensuojeluasiakkaiden toiminnan tueksi ja tulokset olivat positiivisia. Tunnetaitoja tukemalla ja kehittämällä voi ennaltaehkäistä monia ongelmia, jotka saattavat vaikuttaa pitkälle aikuiselämään asti. Työni keskeisimpiä aiheita ovat hyvinvoivan nuoren identiteetin ja itsetunnon kehittyminen, tunnekasvatus, tunnetaidot sekä käsittelemättömien tunteiden aiheuttamat oireet ja niiden ennaltaehkäisy. Tavoitteenani on lisätä tunnekasvatusta nuorisotyössä ja auttaa löytämään toimivia työvälineitä tunnekasvatuksen tukemiseksi. Ylivieskan seurakunnassa oltiin kiinnostuneita tunnekasvatukseen suunnatusta materiaalipaketista, joka voitaisiin ottaa käyttöön sekä koulunuorisotyössä että seurakunnan omassa toiminnassa. Työni tarkoituksena on koota tunnetaitojen materiaalipaketti Ylivieskan seurakunnan nuorisotyön käyttöön. Materiaalin tavoitteena on auttaa ja tukea nuorta kohtaamaan tunteisiin liittyviä haasteita. Päädyimme yhdessä työelämäohjaajani kanssa rajaamaan kohteeksi 11-16-vuotiaat nuoret. Materiaalipaketti tulisi sisältämään luovia ja toiminnallisia tehtäviä, joiden menetelminä on draamaa, kuvataidetta, tarinoita ja musiikkia ja materiaalia voisi soveltaa sekä ala- että yläkouluikäisille nuorille.

Opinnäytetyön lähdekirjallisuutena on käytetty teoksia: Cacciatore & Karukivi (2014), Mielentön fiilis. Hyvän mielen käsikirja; Erkko & Hannukkala (2013), Mielenterveys voimaksi; Iso-korpi (2004), Tunneoppia. Parempaan vuorovaikutukseen sekä Tony Dunderfelt (2011), Elämänsäkaari Psykologia.

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Ensimmäinen kehittämistehtäväni on lisätä tunnekasvatusta nuorisotyössä ja tuoda sitä kautta tunteiden merkitystä enemmän nuorten tietoisuuteen. Tunteista olisi hyvä puhua enemmän ja tuoda niitä avoimemmin esiin, sillä tunteiden käsittelyllä on yhteys hyvinvointiin. Aikuisen tuki ja kiinnostus ovat tärkeitä nuoren elämässä, vaikka nuori osoittaakin jo itsenäistymisen merkkejä. Tunnekasvatuksen lisäämiseksi kokoon materiaalipaketin, joka auttaa nuoria tiedostamaan paremmin tunteiden olemassaoloa ja niiden yhteyttä elämänlaatuun.

Toinen kehittämistehtäväni on auttaa nuoria löytämään erilaisia rakentavia keinoja tunteiden käsittelyyn ja ilmaisuun. Kun nuori saa uudenlaisia valmiuksia käsitellä tunteitaan hänellä on mahdollisuus saada parempi kontakti omaan sisäiseen maailmaansa. Tunteiden käsittelystä voi tehdä osan arkea ja kehittää itselle sopivia toimintamalleja. Tunneilmaisun vahvistaminen auttaa vahvistamaan nuoren omaa identiteettiä ja itsetuntoa.

3 NUORUUS KEHITYSVAIHEENA

Dunderfeltin mukaan nuoruus voidaan jakaa kolmeen osaan, joita ovat varhainen nuoruus, nuoruuden keskivaihe ja nuoruusiän loppuvaihe. Varhaisessa vaiheessa (12-15-vuotiaana) nuori kohtaa ihmissuhteiden kriisin, jolloin etäännyttään vanhemmista ja lähennyttään omien ikätovereiden kanssa. Nuori kohtaa myös varsinaisen biologisen murrosiän tässä kehitysvaiheessa. Nuoruuden keskivaiheessa (15-18-vuotiaana) on vuorossa identiteettikriisi, jolloin oma minäkokemus alkaa selkiintyä roolien ja rajojen kokeilemisen kautta. Nuoruusiän loppuvaiheessa (18-20-vuotiaana) tulee seestymisvaihe, jolloin pohditaan omaa asemaa maailmassa ja aloitetaan itsenäinen elämä. (Dunderfelt 2011, 84-85.)

3.1 Kehitystehtävien tukeminen

Nuorisopsykiatri Veikko Aalbergin mukaan nuoruuden kehitysvaihe voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja biologiseen kehitykseen (Erkko & Hannukkala 2013, 47). Robert J. Havighurstin mukaan nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu taito kypsempien suhteiden muodostaminen ja oma maskuliininen tai feminiininen rooli löydetään. Myös oma ulkomuoto ja sen muuttumisen hyväksyminen kuuluvat nuoruuden kehitystehtäviin. Nuoren tulisi kehityksessään saavuttaa itsenäisyys tunne-elämässä ja valmistautua tulevaan perhe-elämään, sekä ottaa taloudellista vastuuta. Nuoruudessa kehittyvät myös arvomaailma, moraali ja sosiaalisesti vastuullinen käytös. (Dunderfelt 2011, 85.) Nuoren ajattelu kehittyy ja keskittymiskyky paranee. Nuoruudessa kehittyy kyky abstraktiin ajatteluun. Nuori oppii rakentamaan kokonaisuuksia ja yhdistämään vanhaa tietoa uuteen, ja itsenäinen ja älyllinen ajattelu kehittyy. (Erkko & Hannukkala 2013, 48.)

Vaikka nuori on jo monella tapaa kypsä, hän on vielä epävarma tunne-elämässään ja omassa sisäisessä maailmassaan. Ihmisten ja maailman kohtaaminen auttaa muodostamaan yksilöllisyyttä, mutta nuori tarvitsee myös aikuisen tukea ja turvallista vuorovaikutussuhdetta. Nuori

tarvitsee apua tunteidensa käsittelyyn. Nuoruusikä on aikaa, jolloin tunteet kuohuvat ja pettymysten ja muutosten aiheuttamat tunteet voivat paisua suuriin mittoihin. Perheeseen, ystäviin ja elämään liittyvät huolet ja ristiriitaiset tunteet ovat liian vaikeita yksin käsiteltäviksi. Nuorena heräävät aggressiiviset tunteet ovat tarkoituksellisia ja auttavat nuorta etenemään elämässään. Perheestä irrottautuminen on erittäin haastava vaihe nuorelle, ja se vaatii erityistä rohkeutta ja voimaa. Raastavien tunteiden myllerryksessä nuori tarvitsee kuuntelijaa ja selkeästä ihmisestä, joka pyrkii ymmärtämään. Kiukun kestäminen ja aito kiinnostus tuovat nuorelle turvallisuudentunnetta.

Sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen alkaa jo varhain. Kun lapsen ihmissuhteet, vuorovaikuttaminen ja tunne-elämän taidot kehittyvät, lapsi pystyy ylläpitämään suhteita ja hallitsemaan tunteitaan positiivisella tavalla. Sosioemotionaalisten taitojen avulla lapsi osaa toimia ikätasonsa mukaisesti ryhmän jäsenenä, sovitella ristiriitatilanteita ja säädellä omaa vireystasoaan. Sosioemotionaalisiin taitoihin kuuluvat tunne- ja vuorovaikutustaidot, sekä vastuun ja ongelmanratkaisun taidot. Tunnetaidot auttavat ymmärtämään omia tunteita ja säätämään niitä tilanteeseen sopivalla tavalla. Vuorovaikutustaidot taas auttavat luomaan sosiaalisia suhteita, kun opitaan kuuntelemaan ja neuvottelemaan vastavuoroisesti, sekä pyytämään apua. Lopulta lapsi oppii kunnioittamaan muita ja noudattamaan yhteisiä sääntöjä. Ristiriitatilanteissa kyetään löytämään ratkaisu ongelmaan ja toimimaan sen mukaisesti. (Kampman 2015, 224.)

Jo päiväkodissa lapsi pääsee ensimmäisiä kertoja harjoittelemaan sosiaalisia taitojaan ryhmässä. Persoonallisuus ja päättelykyky alkavat kehittyä ja lapsi oppii paljon uutta muita ihmisiä tarkkailemalla. Aikuisella on tärkeä rooli sosioemotionaalisten taitojen tukemisessa. Aikuisen on omalla esimerkillään ja ohjauksellaan huolehtimassa sääntöjen kiinnipitämisestä ja kannustavasta oppimisilmapiiristä. Kodin lisäksi myös koululla on vastuu sosioemotionaalisten taitojen tukemisesta. Valtakunnallisessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa määrite-

tään sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen tukeminen osaksi koulun tehtävää. Opetussuunnitelmassa määritellään myös positiivinen minäkäsitys, kyky huolehtia itsestään sekä itsetunte muksen parantaminen osaksi sosioemotionaalista kyvykkyyttä. (Rautanen 2016, 17.)

3.2 Itsetunnon ja identiteetin kehittyminen

Itsetunto on tärkeä osa elämää ja tietoisuutta. Terveen itsetunnon omaava ihminen tietää kuka on ja mistä tulee, ja hän pystyy toteuttamaan omia kykyjään ja asettamaan itselleen päämääriä. (Niemi 2013, 11.) Itsetuntoon kuuluu kolme ulottuvuutta, joita ovat itsensä tunteminen, itsensä arvostaminen ja itseensä luottaminen. Kun tuntee itsensä ja arvostaa ainutlaatuisuuttaan, on helpompi pitää myös muita ihmisiä arvossa. (Niemi 2013, 15.) Itsetunnon kehittyminen alkaa jo varhain. Kun aikuinen on läsnä, kuuntelee, katselee ja osallistuu lapsen arkeen, lapselle tulee turvallinen ja hyväksyty olo. Perusturvallisuuden myötä lapselle kasvaa myönteinen minäkuva ja omanarvon tunne. (Niemi 2013, 39-40.) Myös tunteilla ja niiden käsittelyllä on yhteys itsetuntoon (Niemi 2013, 97).

Hyvä itsetunto ei ole pysyvä ominaisuus, vaan se voi vaihdella suurestikin eri kokemusten tai elämäntilanteen mukaan (Niemi 2013, 18). Murrosikävaiheessa ystävät muuttuvat hyvin tärkeiksi ja vanhempiin otetaan etäisyyttä. Koulukiusaaminen on yksi suuri tekijä, joka vaikuttaa heikentävästi nuoren itsetuntoon ja minäkuvaan. (Niemi 2013, 40.) Heikko itsetunto johtuu myös usein siitä, ettei nuori ole saanut kotoa riittävästi hoivaa ja rakkautta kyetäkseen arvostamaan itseään riittävästi. Heikon itsetunnon omaava henkilö turvautuu usein roolikäyttäytymiseen. (Niemi 2013, 67.)

Identiteetti tarkoittaa ihmisen kokonaisvaltaista itsensä tarkkailua ja käsityksen muodostamista. Identiteetin kehitys jatkuu läpi koko elämän. Ehjän identiteetin omaava ihminen kokee saavansa toteuttaa itseään omien arvojensa mukaisesti, eikä toteuta jonkun muun asettamia odotuksia. (Niemi 2013, 16.) Tutkija James Marcia on jakanut identiteettikehityksen neljään eri

kategoriiaan. Hahmottomaton identiteetti tarkoittaa sitä, ettei identiteetin etsintää ole vielä aloitettu ollenkaan. Identiteetin etsijä testaa erilaisia vaihtoehtoja, mutta ei vielä sitoudu mihinkään rooliin. Identiteettiin ajautunut henkilö on omaksunut valmiin, mahdollisesti jonkun muun ihmisen vaatimusten mukaisen identiteetin ilman etsintävaihetta. Identiteetin saavuttanut ihminen on käynyt läpi etsintävaiheen ja sitoutunut itse muodostamaansa identiteettiin. (Anttila ym. 2005, 144.)

Identiteetti muodostuu fyysisestä, kulttuurisesta ja sosiaalisesta minuudesta, joiden lisäksi temperamentti ja kasvatustäydentävät kokonaisuuden. Osa identiteetistä saadaan jo syntyessä, kuten fyysinen olemus ja temperamenttipiirteet. Myös kulttuurinen osa-alue määräytyy ainakin osittain maan ja kansallisuuden mukaan, jonne synnymme. (Niemi 2013, 32-36.) Myöhemmin voimme kuitenkin kokea olevamme kotoisin jostain toisesta paikasta, johon olemme muuttaneet asumaan. Sosiaalisen verkoston ja kasvatuksen osalta identiteettiin voi vaikuttaa eniten. Lapsena sosiaalinen verkosto on pitkälti määritettyä, eikä omaan kasvatukseensa voi vaikuttaa kovinkaan paljon, mutta siirryttäessä kohti nuoruutta on mahdollisuus valita, kenen seurassa haluaa viettää aikaansa ja millaista sosiaalista verkostoa alkaa itse rakentaa.

Murrosiän identiteettikriisi on tärkeä osa oman äänensä löytämistä, sillä joskus vaaditaan kovaakin rajojen kokeilemistä ennen kuin itselle sopivat raamit löytyvät. Nuoruudessa kehittyvä identiteetti pohjautuu yksilön lapsuuden minäkäsitykseen. Nuori alkaa luomaan käsitystään aikuistuvasta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta olemuksestaan ja käsitys maailmankuvasta laajenee. Lopulta alkaa myös psyykinen aikuistuminen ja itsenäistyminen. (Anttila ym. 2005, 152.)

4 TUNNE-ELÄMÄN KEHITTYMINEN

Tunteet ovat osa jokaisen ihmisen elämää. Persoonallisuudesta riippuen toiset kokevat tunteita enemmän ja voimakkaammin kuin toiset. Myös ympäristön merkitys tunteiden kehittymiseen ja kokemiseen vaikuttaa suuresti. Lapsuudessa tunteiden merkitys näyttelee suurempaa roolia, kuin aikuisena. Tunteet voivat olla voimakkaampia ja niiden käsittelyyn ei ole vielä riittävästi keinoja. Tunteita tulisi opetella käsittelemään jo lapsuudessa, sillä lapsuuden tunnekasvatus määrittää pitkälti sen, kuinka tunteita käsitellään ja koetaan aikuisena. Kun lapsi kokee olevansa läheisilleen tärkeä, hän oppii myös pitämään itseään rakastamisen arvoisena (Iso-korpi 2004, 133). Itsetunnon kasvaessa lapsi oppii hyväksymään itsensä ja tunteensa. Ympäristö ja kasvatus vaikuttavat positiivisesti tunne-elämän kehitykseen. Mikäli tunteita ei kuitenkaan ole opittu tunnistamaan ja säätelemään lapsuudessa, on mahdollista, että ennemmin tai myöhemmin joutuu tunteidensa kanssa ongelmiin. Tunne-elämän ongelmat ja oirehtiminen voivat näkyä elämässä vasta aikuisena.

4.1 Tunteen elinkaari

Jokaisella ihmisellä on tunteita, joita voidaan kutsua perustunteiksi. Erilaisten tutkimusten mukaan perustunteet voidaan jakaa joko neljään tai kuuteen eri perustunteeseen. Jokainen perustunne pitää sisällään lisää tunteita, jotka on jaoteltu kuuluvaksi yhteen. Tutkimusten mukaan erilaisia tunteita on olemassa yli sata. Terapeutti Päivi Niemi on jakanut perustunteet kuuteen tunteeseen joita ovat pelko, suru, aggressio, hämmästys, ilo ja mielihyvä (Niemi 2014, 59). Kun tunteiden tunnistamista harjoitellaan riittää kuitenkin, että tunteet jaetaan neljään pääryhmään; ilo, suru, pelko ja viha (Niemi 2013, 109). Tunteet ovat psyykkisiä, sisäisiä kokemuksia ja ne ovat subjektiivisia, eli totta kokijalleen. (Dunderfelt 2006, 61). Useimmat tunteet tuntuvat kehossa. Pelon voi tuntea möykkynä mahassa, ilo pakahduttaa sydäntä, jännitys saa haukkomaan henkeä, viha nostaa punan poskille, suru tuntuu koko kehossa. (Dunderfelt 2006, 62.)

Ihminen on kokonaisuus, johon kuuluu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Tunteet vaikuttavat kaikissa kehityksen osa-alueissa, joten ihmisen hyvinvointi on kaikkien osa-alueiden summa. Keho ja mieli tekevät aina yhteistyötä. (Niemi 2013, 95.) Viimevuosina on tehty tunteisiin liittyviä tutkimuksia, ja todettu, ettei sairauksia voi selkeästi lokeroida mielen tai ruumiin sairauksiin, vaan tunne-elämän tasapaino on olennaisin osa kokonaisvaltaista terveyttä (Saarinen & Kokkonen 2012, 83). Psykosomatiikka tarkoittaa henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin yhteyttä eli tunteiden aiheuttamia oireita kehossa, joille ei löydy fyysistä selitystä. Masennus ja ahdistus aiheuttavat kehossa oireita, joita pidetään psykosomaattisina. Päänsärky, huimaus, univaikeudet ja erilaiset lihaskivut ovat yleisimpiä oireita ja nykyään myös fibromyalgian ja syömishäiriöiden syntymistä pidetään psyykkisperäisenä. Vaikeat tunteet, kuten hylätyksi tuleminen, voivat aiheuttaa fyysistä kipua. (Niemi 2013, 96.)

4.2 Tunnetaidot ja hyvinvointi

Hyvät tunnetaidot tukevat mielenterveyttä ja hyvinvointia (Erkko & Hannukkala 2013, 75). Tunnetaitojen avulla ihminen onnistuu kohtaamaan elämän tapahtumia ja erilaisia tunnetiloja tasapainoisesti ja rohkeasti (Erkko & Hannukkala 2013, 78). Tunteiden avulla ihminen pystyy nauttimaan hyvistä elämäkokemuksista ja onnistumisista ja voi kokea nautintoa elämän eri vaiheissa. Vaikeissa elämäntilanteissa tunteet antavat keholle toimintaohjeita siitä, kuinka tulisi toimia ja millaisia muutoksia pitäisi tehdä, jotta olo tulisi paremmaksi ja tasapaino löytyisi. Tunteiden kuuntelu on tärkeää, koska ne kertovat meille tärkeän viestin (Niemi 2014, 59). Tärkeintä on tunnistaa tunne, ottaa se vastaan ja käsitellä se (Niemi 2014, 63).

Carolyn Saarnin mukaan emotionaalinen kompetenssi eli tunnetaidot sisältävät kahdeksan taitoa. Ensimmäinen taito on omien tunteiden tiedostaminen. Toinen taito on kyky havaita ja ymmärtää toisten tunteita. Kolmas taito on kyky ilmaista tunteitaan. Neljäs taito on kyky ko-

kea empatiaa. Viides taito on kyky erottaa sisäinen tunnekokemus tunteiden ilmaisusta. Kuudes taito on kyky käsitellä epämiellyttäviä tunteita ja tilanteita itsesäätelyn avulla. Seitsemäs taito on ymmärrys tunteiden vaikutuksista ihmissuhteissa. Kahdeksas taito on omien tunnetaitojen tunnistaminen. (Saarni 1999, 5.)

Omien tunteiden havaitseminen ja tiedostaminen ja ovat tunnetaitojen opetteluun lähtökohdaksi. Jos emme pysty ymmärtämään tunteitamme, olemme täysin niiden armoilla. Suuttumuksen tunnistaminen on usein helpointa, sillä kehossa tapahtuu vahvoja reaktioita, kuten sykkeen nousu ja lihasten kiristyminen. Kun harjoitellaan tunteiden tunnistamista, on hyvä jäädä miettimään, mitä on tapahtunut, miltä se tuntuu ja mistä tunne kertoo. (Niemi 2013, 192.) Omakohtainen tunteiden prosessointi mahdollistaa kyvyn kokea empatiaa ja ymmärtää toisten ihmisten tunteita. Sosiaalisissa tilanteissa opitaan säätelemään tunteiden ilmaisun voimakkuutta ja omat tunteet on mahdollista pitää erillään omasta toiminnasta. Tunteiden säätely tarkoittaa sitä, että pystymme hillitsemään tunteitamme lisätäksemme omaa ja lähellä olevien ihmisten hyvinvointia (Kokkonen 2010, 9). Tunteet pyritään saamaan tasapainotilaan, joko tietoisesti tai tiedostamatta (Kokkonen 2010, 19). Tunteiden säätely on taito, jota voidaan opettaa jo pienelle lapselle. Aikuinen voi tietoisesti kehittää omilla tunteillaan lastensa tunnesäätelyn taitoja. (Kokkonen 2010, 44-45.) Lapsi, jota aikuinen lohduttaa vaikeissa tunteissa, oppii myöhemmin rauhoittamaan itse itsensä. Itsensä rauhoittelua on kuitenkin mahdollisuus opetella myös aikuisena, jos taidot ovat jääneet puutteelliseksi. Lapsille ominainen tapa käsitellä tunteita on leikkiminen, piirtäminen ja liikkuminen (Niemi 2013, 101).

Tunnetaidoilla on myös sosiaalinen merkitys. Tunteet eivät koskaan ole pelkästään ihmisen henkilökohtaisia tapahtumia, vaan ne heijastuvat aina tavalla tai toisella muihin ihmisiin. Tunteita on tärkeä oppia säätelemään sekä oman että muiden hyvinvoinnin vuoksi. Oman tunteen säätely ja itsensä hillitseminen auttavat sosiaalisissa tilanteissa, sillä ihmissuhteet toimivat paremmin, kun pystyy toimimaan harkiten ja ottamaan huomioon myös toisten ihmisten tunteet. (Niemi 2013, 90.) Kun huomioi muiden ihmisten tunteita ja mielipiteitä, on mahdollista saavuttaa yhteisymmärrys ja molempiin suuntiin joustava luottamussuhde. Ihminen, joka kokee

tulevansa kuulluksi, kokee positiivisia tunteita ja merkityksellisyyttä. Tunneilmaisun kehittyessä ihmissuhteet syvenevät ja yhteistoiminta yksinkertaisesti paranee. (Kokkonen 2010, 26.) Lapsi harjoittelee sosiaalisia taitojaan sekä kompromissien tekemistä ja jakamista peilaamalla tunteitaan toisiin lapsiin (Niemi 2013, 101).

Tunnetaidot voivat olla myös puutteelliset tai kaventuneet. Pahimmillaan tunnekokemukset osataan jaotella vain kahteen ryhmään, hyviin ja pahoihin. Elämä saattaa tällöin tuntua ontolta ja siltä että jotain puuttuu. Puutteellisten tunnetaitojen juuret löytyvät yleensä lapsuudesta, jolloin tunteille ei löydy vielä nimiä. Lapsi tarvitsee aikuisen apua tunteiden tunnistamisessa, muuten kehossa tapahtuvat tunnereaktiot voivat jäädä epämääräisiksi hahmoiksi. Tällaiset hahmottomat tunnemöykyt ajavat ihmisen myöhemmin etsimään nopeaa mielihyvää pahaan oloon, joita ovat mm. juominen, syöminen ja pelaaminen. (Niemi 2013, 98-100.) Puutteellinen vuorovaikutus ja kodin ilmapiiri luovat lapselle negatiivisen tunneympäristön, josta otetaan oppia omaan tunne-elämään. Esimerkiksi aggressiivisuus on normaali tunne, jolle olisi tärkeää löytää sopiva purkukeino. Lapsi oppii vanhemmiltaan, kuinka vihaa voi näyttää. Jos kotona ei ole lupa suuttua, on vaikea oppia toimimaan oman aggressionsa kanssa. (Niemi 2013, 111.) Aggressiivisuus on tunne, joka vaikuttaa eniten hankalissa vuorovaikutustilanteissa, joten sen oppiminen on hyvin tärkeää. Oppiessaan käsittelemään aggressiotaan, ihminen oppii sosiaalisten taitojen kannalta merkittävimmän taidon. (Isokorpi 2004, 102.) Impulssi on hetki, jona ihminen valitsee tietoisesti tai tiedostamatta noudattaa kehon taistele tai pakene-refleksejä. Aggressiivisen käytöksen taustalla on usein kyvyttömyyttä hallita omaa impulsiivisuutta (Isokorpi 2004, 99).

4.3 Käsittelemättömät tunteet

Lapsi tarvitsee aikuiselta tukea ja ohjausta tunnetaitojen kehittämiseen. Ilman tunnetaitojen harjoittelua lapsi oppii häpeämään ja salaamaan omia tunteitaan. (Malinen 2003, 20.) Lapsen

varhaiseen kehitykseen vaikuttaa vahvasti turvallisuuden tarve. Tunteiden kokemisen ja käsittelemisen pohjalla vaikuttaa myös lapsen varhainen kiintymyssuhde. Ihmisellä on taipumus muodostaa voimakkaita tunnesiteitä toisiin ihmisiin ja sen pohjalta on syntynyt kiintymyssuhdeteoria. Menetyksien ja tahattomien erokokemusten synnyttämät stressin muodot kuten ahdistus, viha, depressio ja tunteiden eristäminen voidaan selittää teorian avulla. (Sinkkonen 2003, 93.) Kiintymyssuhde ongelmat aiheuttavat ahdistusta, vihaa ja masennusta sekä tunteiden eristämistä (Sinkkonen 2003, 101).

Tunteiden patoamisella tai köyhällä tunneilmaisulla tiedetään tutkimusten mukaan olevan yhteys moniin fyysisiin sairauksiin (Dunderfelt 2006, 62). Käsittelemättömät tunteet kuluttavat mielen voimavaroja. Voimakkaat negatiiviset tunteet rasittavat myös elimistöä ja käsittelemättöminä vaarantavat terveyden. Vihan, pelon ja stressin tunteilla on yhteys sydän ja verisuonisairauksiin, vatsavaivoihin, iho-ongelmiin ja päänsärkyyn. (Niemi 2014, 58-59.) Joskus ihminen pakenee omia tunteitaan touhuamalla ja pitämällä itsensä kiireisenä. Silloin tunteita ei välttämättä huomaa, eikä niitä tarvitse kohdata. (Cacciatore & Karukivi 2014, 23.) Kielteisten tunteiden vatvomisella on henkisen hyvinvoinnin kannalta negatiivisia seurauksia, kuten masennusta ja ahdistusta. Kielteisiin tunteisiin keskittyvät ihmiset näyttävät turvautuvan muita ihmisiä enemmän hetkellisesti helpottaviin ja vahingoittaviin tunteidensäätelykeinoihin (ruuan ahmiminen, humalahakuinen juominen). (Kokkonen 2010, 54.)

Kun tunteita ei käsittele ja kohtaa, ihminen voi huonosti ja hänen täytyy kehittää itselleen vaihtoehtoisia keinoja selviytyä. Riippuvuus eli addiktio on tarve, jonka avulla pyritään saamaan nopeasti mielihyvää. Riippuvuus voi syntyä johonkin aineeseen tai toimintoon. Nopeaa mielihyvää tarvitaan yleensä häivyttämään esimerkiksi pahaa mieltä tai tyhjyyden tunnetta. (Erkko & Hannukkala 2013, 184.) Päihteet, seksi ja uhkapelaaminen ovat yleisiä riippuvuuden muotoja. Riippuvuus voi kuitenkin muodostua esimerkiksi kännykän käyttöön tai syömiseen. Ruoka on helppo ja mukava tapa käsitellä tunteita ja peitellä pahaa oloa (Stahre & Ryd 2015,

28). Ruoka on niin arkipäiväinen asia, ettei sen väärinkäyttöä monesti edes ymmärretä. Alituisen pahaan mieleen herkuttelu voi muuttua pakkomielteiseksi riippuvuudeksi. (Stahre & Ryd 2015, 39.)

Puutteelliset tunnekäsittelyn taidot voivat aiheuttaa erilaisia ongelmia ihmisten elämässä. Tällaisia ongelmia ovat esimerkiksi ahdistuneisuus, masennus, syrjäytyminen ja erilaiset käyttäytymisen häiriöt. Puutteellinen tunnekäsittely heikentää elämänlaatua ja voi vaikuttaa pitkään ihmisen elämässä.

5 MATERIAALIPAKETIN HAHMOTTUMINEN

Materiaalipaketin ideointi on ollut mielessäni koko viimeisen vuoden ajan, ja olen pyrkinyt poimimaan ideoita lähdekirjallisuuden lisäksi myös arjen tilanteista. Olen perehtynyt materiaaleihin jo useamman vuoden ajan ja ideat materiaaleihin ovat rajautuneet pikkuhiljaa. Aloitimme työelämäohjaajani kanssa materiaalisuunnittelupalaverin rajaamalla kohderyhmäksi 11-16-vuotiaat lapset ja nuoret. Materiaalipakettia olisi siis mahdollisuus käyttää sekä ala- että yläkoulussa. Mahdollinen testiryhmä löytyy KEISKO-leiriltä, jossa koulutetaan tulevia kerhonohjaajia ja isosia. Mietimme myös materiaalin rakennetta ja toimivuutta leiriympäristössä ja koulussa. Päädyimme rastirata-malliin, jossa ryhmä on mahdollista jakaa pienempiin osiin ja kaikki toiminta olisi mahdollista pitää yhtenä toimintakertana. Rastirata toimii parhaiten erityisesti leiriympäristössä.

5.1 Ideointivaihe

Ideointi lähti liikkeelle siitä, että aloitin listaamaan erilaisia itselleni tuttuja toimintamahdollisuuksia. Erilaiset taiteen muodot tulivat mieleen ensimmäisenä, sillä oman kokemukseni mukaan taiteella on suuri vaikutus tunteisiin. Pyrin palauttamaan mieleeni myös mahdollisimman paljon erilaisia harjoituksia ja menetelmiä, joihin olen itse aikoinani osallistunut ja jotka ovat jääneet mieleen positiivisina kokemuksina. Listattuani monenlaisia ajatuksia lähdin miettimään, millaisiin kokonaisuuksiin harjoitukset jakaantuivat ja sillä tavoin alkoi hahmottua mahdollisimman monipuolinen valikoima harjoituksia, joissa pääsee miettimään, katselemaan, kuuntelemaan, keskustelemaan, luomaan ja rentoutumaan.

Ideointivaiheessa yritin miettiä, kuinka saisin hyödynnettyä luontoa tai luonnossa olemista harjoitusmenetelmiin. Mietin mahdollista luontovierailua, joka toimisi yksittäisenä oppituntina, mutta se olisi hankala toteuttaa osana rastirataa. Suunnittelin myös kuvaavani luontoa erilaisissa paikoissa, meren äärellä, metsässä ja muissa tunnelmallisissa paikoissa, ja tekeväni

niistä videon yhdelle tunnerastille. Hylkäsin kuitenkin idean melko pian, sillä katseltuani netistä ammattilaisten kuvaamia videoita, ymmärsin ettei minulla ole riittävän hyviä laitteita kuvatakseni lähellekään yhtä tasokkaita otoksia. Päädyin harkitsemaan valmiin videon käyttöä. Musiikki ja kuvataide olivat listallani ensimmäisten joukossa oman harrastuneisuuteni johdosta ja niistä oli melko helppo ideoida monenlaisia toimintavaihtoehtoja. Taidepainotteiset toiminnot tuntuivat kaipaavan joukkoonsa rastin, joka vaatii intensiivisempää tunteiden miettimistä. Löysin listan sadasta eri tunteesta, joiden tunnistamista nuoret voisivat omakohtaisesti miettiä. Mietin myös, kuinka tunteiden sanoittamista voisi tehdä yksinkertaisemmaksi. Mieleeni tuli tehtävä lauseiden jatkamisesta. Tehtävässä on rajattu ajattelua sen verran, että lauseen idea on helpompi ymmärtää, mutta lause on sen verran avoin, ettei se rajoita liikaa ajattelua, vaan mahdollistaa yksilöllisen vastauksen muodostamisen.

Hyviä toiminnallisia harjoituksia on tehty paljon ja mielestäni niitä voi hyvillä mielin hyödyntää. Valmista toimintaa on helppo kehittää ja jalostaa haluamaansa suuntaan ja muokata omiin tarpeisiin sopivaksi. Päätin kuitenkin ideointivaiheessa, että haluan toteuttaa jonkin rastiradan osan tai yksityiskohdan itse saadakseni mukaan jotain omaa. Päädyin toteuttamaan omat kuvakortit sen sijaan, että tyytyisin käyttämään jonkun muun tekemiä valmiita kortteja. Kortteja voi hyödyntää monenlaisissa harjoituksissa, kuten omien kuulumisten kertomisessa tai omien pelkojen läpikäymisessä. Vain mielikuviutus on rajana.

5.2 Tunnekasvatuksen työvälineitä

Taide on toimiva ja puhutteleva tunnekasvatuksen työväline. Taide syntyy ihmisen ajatuksen, näkemyksen, kokemuksen ja tunnetilan synnyttämänä ja toimii ilmaisun välineenä. Taide on vaikuttavaa, koska sitä tarkkaileva ihminen voi löytää tutun tai puhuttelevan asian ja tunnistaa sen oman kokemuksensa kautta. Taide siis pystyy herättämään tunteita ja auttaa löytämään sanoja oman tunteen ilmaisemiseksi. Taideteoksen äärellä voi tunnistaa jonkin kaukaisen, tutun tunnetilan, joka voi ottaa vallan. Kokemusta voi kuvailla, mutta aina ei löydy tunteelle

nimeä. Tunteen lähelle on kuitenkin mahdollista päästä ja sen olemassaolosta pääsee tietoiseksi. Lapsi on taiteen tarkastelijana avoin, mutta hänen voi olla vaikea käsitellä näkemäänsä ja nimetä sitä. Siksi on tärkeää katsoa taidetta yhdessä lapsen kanssa ja keskustella heränneistä ajatuksista. (Suoniemi 2017, 10-11.) Tunnekasvatuksessa tulee aina huomioida lapsen kehitysvaihe. Tunnekasvatus on monesti elämistä hetkessä, sillä lapsen tunnetilat muuttuvat nopeasti. Lapsen tunnetta koskevaan kysymykseen tai reaktioon onkin hyvä vastata heti. Lapsilähtöisillä tunnekasvatuksen keinoilla voidaan helpottaa lapsen oman itsehallinnan kehittymistä. Tunteiden hallintaa voidaan harjoitella miettimällä ensimmäiseksi tunteen synnyn alkuperää, ja analysoimalla sitä. Näin voidaan ennaltaehkäistä tunteen asiatonta ilmentymistä. (Kauppinen 2010, 20-21.)

Draama on yksi tunnekasvatuksen työvälineistä ja käsitteenä se tarkoittaa ilmaisutaitoa. Draamaa on mahdollista käyttää apuna arkisissakin tilanteissa. Draamaa käytetään myös kasvatuksen ja opetuksen tukena käyttämällä ilmaisun eri osa-alueita, sanoja, ääntä, kuvaa, liikettä ja musiikkia. (Kauppinen 2010, 22.) Draamalla tarkoitetaan esitystä, jonka päämääränä on tuoda ulos osallistujien persoonaa ja tunnetiloja, ei niinkään ohjaajan näkemyksiä. (Borgstén 2016, 10.) Draamaa voi toteuttaa useilla eri tavoilla. Draaman avulla voi tutkia mm. valittua aiheita ja prosessin päämääränä on jonkin asian ymmärtäminen. Prosessi etenee yhteistyönä ohjaajan ja näyttelijöiden välillä. Draama voi olla myös osa lasten roolileikkiä, kuten esimerkiksi kotileikki. Draamaleikkiä voi rakentaa samoin kuin prosessidraamaa. Draamaa voidaan rakentaa myös improvisaatiolla, jossa ideasta lähdetään toteuttamaan valmis esitys hyödyntämällä erilaisia menetelmiä. Uuden idean pohjana voi käyttää valmista tarinaa ja lähteä viemään tarinaa uuteen suuntaan. (Borgstén 2016, 36.)

Draamapedagogiikka auttaa oppilaita ryhmäytymään, löytämään yksilöllisyyttään, parantamaan oppimisvalmiuksiaan, ymmärtämään ilmiöitä ja hahmottamaan taiteellisen prosessin syntymistä. Onnistunut draamatoiminta auttaa luomaan jo alakoulussa syvempien merkitysten pohdintaa. Draaman lähtökohta ei ole näyttelemineen, vaan kokemukseen osallistuminen ja rooleihin samaistuminen. Draama on siis voimakas työkalu, joka laajentaa tietoisuutta ja

ihmisten välisten suhteiden ymmärtämistä. (Borgstén 2016, 10-11). Skotlantilaisen tutkimuksen mukaan toiminnallinen draamaopetus auttoi oppilaita harjoittelemaan ja tunnistamaan erilaisia tunteita. Draamaopetus näytti myös syventävän oppilaiden ymmärrystä tunteiden merkityksestä ja erottelemaan hyväksyttävän käytöksen huonosta. (Borgstén 2016, 25.)

Musiikki työvälineenä auttaa mahdollistamaan erilaisten tunne-elämän ja ihmissuhteiden ongelmien käsittelyn. Musiikin avulla voi itse säädellä omia tuntemuksiaan. Musiikin valinnalla voi vaikuttaa yksinäisyyden tunteeseen, ja valitsemalla tunnetilaan sopivia kappaleita voi purkaa aggressioitaan tai kokea iloa. (Kanniainen 2013, 8.) Surullista musiikkia kuuntelemalla voi saada olonsa surulliseksi. Surullisen musiikin avulla voi siis tavoittaa surun tunteen ja sitä on tällöin myös mahdollista päästä työstämään. (Niemi 2013, 188.)

Tarinankerrontaa käytetään yhtenä tunnekasvatuksen työvälineenä. Tarinankerrontaa voi käyttää yksin tai ryhmässä. Pohjana voi käyttää perinteisiä satuja tai arkielämää. (Borgstén 2016, 37.) Narratiivista eli tarinankerronnallista menetelmää voidaan käyttää oman elämäntarinan kertomisesta. Itseymmärrys ja käsitys itsestä kehittyvät tarinoimalla omasta elämästä ja olemalla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. (Sava 2006, 47.) Aikuisten elämäkokemus antaa laajemman näkökulman tarinankerrontaan, jolloin itsereflektointi on usein helpompaa kuin lapsilla ja nuorilla. Nuoret ovat kuitenkin kehitysvaiheessa, jossa itsepohdiskelu ja kiinnostus tulevaisuuteen on ajankohtaista, joten nuoret voivat olla jo taitaviakin itsereflektiossa. Ammattitaitoisen aikuisen ymmärtäväinen tuki ja ohjaus ovat merkittävä apu valmentessaan nuorta oman elämänsä tietoiseen pohdiskeluun. Nuori oppii ymmärtämään yksilöllisyyttään, historiaansa ja paikkaansa maailmassa, jotka osaltaan määrittävät hänen elämänsä suuntaa. (Sava 2006, 48.)

Kuvataide tunnekasvatuksen työvälineenä on hyvin puhuttelevaa. Kuvan sanotaan kertovan enemmän kuin tuhat sanaa. Kuvan tulkinnassa jokaisella ihmisellä on ainutlaatuinen näkemys ja se voi puhutella jokaista yksilöä eri tavalla. Taidetyöskentely mahdollistaa eheyttävien ko-

kemusten saamisen työskennellessä omien elämäkokemusten kanssa. (Sava 2006, 46). Taide-työskentely toimii kanavana tunteiden ilmaisussa ja käsittelyssä. Taiteen avulla voi ilmaista tunnetilojaan ja käsitellä kokemuksiaan. Taiteessa on aina tilaa ilmaisulle ja koko prosessi merkitsee, ei vain lopputulos. (Ruuskanen 2017, 5.) Videoteokset ovat myös vaikuttava kuvataiteen muoto. Videon synnyttämä tunnekokemus syntyy tunnistamisen havainnosta, kun tunnistaa kokemuksen, joka on itselle tuttu. Kyseessä voi olla myös negatiivinen tunne, jolloin voi herätä halu torjua koko teoksen merkitys. Taide kykenee kuitenkin tarjoamaan mahdollisuuden niin lapsille kuin aikuisillekin, kohdata tunteet ja pohtia niitä. Pohdinta voi johtaa tunteen alkulähteille ja auttaa tunteen hallitsemisessa. (Suoniemi 2017, 11.)

5.3 Rastiradan harjoitukset

Ensimmäinen materiaali, jonka halusin ottaa osaksi pakettia, oli rentoutusharjoitus, johon voisi yhdistää tunteen tiedostamista. Olen itse osallistunut rentoutusharjoitukseen, joka oli tämän kaltainen ja mielestäni se oli onnistunut ja hyvä harjoitus, jonka jälkeen olo oli hyvä ja rentoutunut. Halusin yhdistää harjoitukseen rentouttavaa taustamusiikkia ja luettavan tekstin, jossa kuulija pääsee mielikuvamatkalle rantamaisemiin. Tekstissä kuulija pääsee myös ajattelemaan omia tunteitaan ja niiden irti päästämistä. Päädyin kirjoittamaan tekstin itse, sillä en löytänyt valmista tekstiä, joka olisi mielestäni sopinut haluamaani tarkoitukseen.

Opiskelujen aikana olemme käyttäneet oppitunneilla paljon kuvakortteja erilaisissa tarkoituksissa. Mielestäni kuvakortit ovat toimiva väline herättämään ajatuksia ja keskustelua aiheista, joita olisi vaikea ottaa puheeksi tai jotka eivät tulisi muuten mieleen. Valitsemani kuvakortit toimivat myös hyvänä apuna keskusteltaessa tunteista. Halusin ottaa kuvakortit yhdeksi työvälineeksi materiaalipakettiin. Olen tutustunut useampiin erilaisiin kuvakortti-paketteihin ja tulini ajatelleeksi, että olisi hienoa valmistaa itse kuvakortit, jolloin saisi käyttöönsä juuri sellaisia kortteja, kuin itse haluaa. Mietin ensin mahdollisuutta piirtää tai maalata kuvat itse tai ottaa valokuvia. Tulini kuitenkin siihen tulokseen, että maailma on täynnä kauniita valokuvia, joiden

ottamiseen itselläni ei riitä taidot eivätkä välineet. Olen kuitenkin aina pitänyt kuvakollaasien sommittelusta ja taiteellisista valokuvista, joten päädyin etsimään itseäni miellyttävän kokoelman valokuvia nettisivulta, josta saa ottaa luvallisesti valokuvia omaan käyttöön. Valittuani kuvat, hankin mahdollisimman paksua tulostimeen mahtuvaa kartonkia ja tulostutin valokuvat A5 kokoisille pahviarkeille. Kuvakortit onnistuivat hyvin ja ne ovat saaneet hyvää palautetta.

Kuvataide on mielestäni hyvä keino piirtää esille ajatuksiaan. Monesti kuvan luominen selkeyttää omaa ajatusta, kun se tuodaan konkreettiseksi silmien eteen. Olin kuuntelemassa erään NLP-ohjaajan luentoa tänä keväänä aiheesta nuorten kohtaamisen keinoista. Hän tuli maininneeksi mielikuvaharjoituksesta, jolla sai hallintaan epämiellyttävän tunteen ja itse itsensä rauhoitettua. Mielenkiintoni heräsi ja otin harjoitusidean muistiin hänen puheestaan. Harjoituksen ideana oli kuvitella kehossa tuntuvalle tunteelle väri ja muoto. Kun tunne oli muutettu visuaalisesti nähtäväksi, tunnetta pystyi hallitsemaan kuvittelemalla sen pienentyvän ja katoavan lopulta kokonaan näkyvistä. Pienentyessään ja kadotessaan kuvan mukana pieneni ja katosi myös tunne, joka kehossa tuntui. Lopulta tunne oli siis kadonnut ja olon saattoi jälleen tuntea hyväksi. Halusin ottaa kyseisen mielikuvaharjoituksen osaksi pakettia jollain tavalla ja keksin että harjoitukseen voisi yhdistää kuvataidetta. Mielestäni harjoitus tuli konkreettisemmaksi yhdistämällä sen osaksi piirustustehtävää, jossa tunnemöykky oli mahdollista piirtää paperille ja helpottaa tunteen visualisoimista.

Video on mielestäni vaikuttava elementti. Siihen pystyy lataamaan suuren määrän tunnetta yhdistämällä vaikuttavaa musiikkia ja visuaalisen elementin. Valitsin videorastille kolme erityylistä videota, jotka mielestäni vetosivat erilaisiin tunteisiin. Ensimmäinen taiteellinen video oli kuvattu Suomen luonnosta ja taustalla oli vaikuttavaa taiteellista musiikkia. Video oli hätkähdyttävä ja mahtipontinen. Toinen video oli lyhytelokuva somen käytöstä. Videon tunnelma oli alakuloinen ja se kertoi sosiaalisen median luomasta harhasta, että ihmisten elämän näyttää täydellisemmältä kuin onkaan. Videon aihe on mielestäni ajankohtainen tällä hetkellä nuorten elämässä. Kolmannessa videossa seikkaili suloisia minipossuja. Videon tunnelma oli

kepeä ja iloinen ja halusin viimeisen videon jättävän nuorille päällimmäiseksi positiivisia tunteita.

Jatka lauseita-harjoitus on mielestäni hyvä herättämään ajatuksia rajatuista aiheista, mutta tehtävään jää kuitenkin mahdollisuus luovuuteen, joka tulee hyvin esiin luettaessa nuorten kirjoittamia lauseita. Tunteista puhuminen ja kirjoittaminen voi olla monelle nuorelle haastava aihe, eikä tunteita osaa välttämättä sanoittaa tai paikantaa. Kun käytetään jatkettavia lauseita, nuori saa jo rajatun valmiin idean ja näkökulman, jota voi jäädä pohtimaan. Lauseidenjatkamis harjoituksen yhteyteen valitsin myös listan tunteista. Tunteita on yllättävän paljon ja lista on hyvä tapa herättää nuorta ymmärtämään tunteiden laajuutta. Listassa on todennäköisesti jokaiselle nuorelle jokin uusi tunne, jota ei ole tullut ajatelleeksi tai tunteneeksi aiemmin. Lista voi myös auttaa lauseidentäydentämisharjoituksen tekemisessä.

6 TOIMINNAN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Toteutin tunnetaitojen rastit Ylivieskan seurakunnan KEISKO-leirillä. Leiri oli syksyn ensimmäinen tulevien isosten ja kerhonohjaajien koulutusleiri. Kaikki osallistujat olivat mukana ensimmäistä kertaa ja suurin osa oli itse ollut omalla rippileirillään kesällä. Joukossa oli myös minulle tuttuja kasvoja kesän ripareilta ja ryhmä vaikutti muutenkin mukavalta.

6.1 Isostoiminta seurakunnassa

Seurakunnan isostoiminnan juuret löytyvät 1950-luvulla, jolloin isokset ovat päässeet mukaan rippikoulutoimintaan. Myös rippileirien yleistyminen on vaikuttanut rippikoulun ilmapiiriin positiivisesti ja luonut nuorekkaamman vaikutelman rippikoulusta. Isostoiminta on ollut hyvässä kasvussa ja vuonna 2011 isostoiminnassa oli mukana 25 082 nuorta. (Nuoret seurakuntalaisina 2013, 21.)

Ylivieskan seurakunnassa nuorisotyön tavoitteena on vahvistaa nuoren uskoa, ja auttaa häntä kasvamaan suhteessa lähimmäiseen ja seurakuntaan. Seurakunta pyrkii vastaamaan nuoren hengelliseen tarpeeseen ja elämän kysymyksiin, mutta se toimii myös kasvatustehtävässä kodin ja koulun tukena. Seurakunnan työntekijänä tulee olla tietoinen omasta tehtävästään kasvattajana ja rinnalla kulkijana. Moni aktiivinen seurakuntanuori on aiemmin toiminut kerhollaisena, joten varhaisnuorisotyö nivoutuu tiukasti nuorisotyöhön ja tukee sen toimintaa. Seurakunnan eri työalat tekevät runsaasti yhteistyötä, joka näkyy niin yhteishengessä kuin esimerkiksi tapahtumien järjestämisessä.

Ylivieskan seurakunnan isostoiminta kulkee nimellä KEISKO. KEISKO eli kerhonohjaaja-isokoulutus on tarkoitettu rippikoulun käyneille nuorille. Koulutuksessa pääsee tekemään yhdessä kavereiden kanssa erilaisia harjoituksia ja siellä saa valmiuksia toimia isostehtävissä kai-

killa seurakunnan järjestämällä leireillä ja toimia alakouluikäisten tyttöjen ja poikien kerhonohjaajana. KEISKOssa saa valmiuksia elämään, sekä käytännön leiri- ja ohjaustaitoja. KEISKOssa oppii suunnittelemaan ja toteuttamaan iltaohjelmia ja hartauksia, sekä perustaidot leikinjohtamiseen. Ohjaamistaitojen lisäksi KEISKOssa tutustutaan alakouluikäisten ja nuorten kehityspsykologiaan, ryhmädynamiikkaan ja pyritään vahvistamaan nuoren vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja ja kokonaisvaltaista kasvua. Koulutuksen laajuus on 80 h, joka jakautuu vuoden sisällä neljään leiriviikonloppuun. Leirien välissä on myös ohjausharjoittelua, hartauksien valmistamista ja yhteisiä tapaamisia. Koulutuksen päätteeksi isokset ja kerhonohjaajat siunataan tehtävään seurakunnan yhteisessä jumalanpalveluksessa. Vanhoille isosille järjestetään myös täydentävää ja syventävää koulutusta. Isostoimintaan osallistuu vuosittain noin 150 16-20 vuotiasta KEISKON käynnyttä nuorta. Seurakunnassa järjestetään myös muuta nuorten viikkotoimintaa, jossa isokset pääsevät toimimaan.

6.2 KEISKO-leiri

KEISKO-leirille osallistui 47 nuorta, joista tyttöjä oli 33 ja poikia 14. Lisäksi leirillä oli mukana seitsemän vanhempaa isosta ja työntekijöitä, jotka osallistuivat kanssani leiriläisten ohjaamiseen. Leirin ajankohta oli 29.9-1.10.2017 ja se ajoittui viikonlopulle. Ensimmäisellä leirillä käydään läpi omia riparimuistoja ja listataan odotuksia isoskoulutukselta. Leirillä on myös tärkeää ryhmäytyä ja löytää rohkeutta ryhmässä toimimiseen. Viikonlopun ohjelmistossa olikin paljon yhteistä leikkiä ja yhteishengen luomista. Leirin varsinaisessa opetusosiossa mietittiin kerhonohjaajan ja isosen vaatimuksia ja oman roolin löytämistä ohjaajana. Tunnetaitojen harjoittelu on tärkeää, kun ollaan asettumassa ohjaajan rooliin vuorovaikutustilanteissa. Tunnetaitojen hallitseminen luo toimivampia vuorovaikutussuhteita (Cacciatore & Karukivi 2014, 22). Oma vetovastuuni oli tarkoitus pitää lauantaina aamupäivällä. Sain rastien vetämiseen aikaa kahden oppitunnin verran, eli kaksi kertaa 45 minuutin setin.

Perjantai-iltana iltapalaverissa ohjeistin isosille pääpiirteissään rastien pitämisen idean. Ja oimme vastuualueet, eli kuka vastaisi mistäkin rastista. Isokset saivat itse valita, kuka halusi mennä millekin pisteelle ja kahdelle isotöisimmälle pisteelle meni kaksi vetäjää. Jaoin kaikille ohjeet rastien vetämisestä ja kerroin millaisia tarvikkeita he tarvitsevat mukaansa. Emme käyneet rasteja läpi kovin yksityiskohtaisesti, sillä kello lähenteli jo puolta yötä. Sovimme että puhumme lisää yksityiskohdista seuraavana aamuna ennen rastien alkamista. Isokset pitivät ohjepapereita kuitenkin melko selkeinä ja kaikilla oli käsitys seuraavan aamun vastuualueestaan. Seuraavana aamuna pyrin vielä juttelemaan jokaisen isosen kanssa rastista ja varmistin ettei heille ollut jäänyt kysymyksiä tai epäselvyyksiä. Isokset olivat kiireisiä muiden tehtäviensä kanssa, joten yhteiseen keskustelutuokioon ei enää jäänyt aikaa ennen rastien alkua. Toivoin mielessäni, että olin muistanut kertoa kaiken tarpeellisen ja että jokainen olisi tehtävänsä taksalla. Aloitin rastipaikkojen valmistelun ja vein tarvittavat välineet paikoilleen. Sain apua myös muilta työntekijöiltä ja saimme valmistelut tehtyä juuri ajoissa ennen rastien alkua.

6.3 Rastiradan toteutus ja arviointi

Rastiradan tavoitteena oli lisätä tunnekasvatusta nuorisotyössä ja auttaa nuoria löytämään toimivia työvälineitä tunteiden tunnistamisen ja kohtaamisen haasteisiin. Valitsin tunnetaitotoimintaan viisi erilaista toimintarastia. Toiminnan aluksi kokosin leiriläiset yhteen lyhyttä alustusta varten. Kerroin heille tekeväni opinnäytetyötä tunnetaidoista ja kerroin heille myös aiheen tärkeydestä ja tunteiden yhteydestä hyvinvointiin. Sain ryhmän huomion hyvin ohjeiden ajaksi ja he vaikuttivat kiinnostuvan aiheesta. Seuraavaksi nuoret jaettiin viiteen ryhmään, jossa he tulisivat kiertämään rasteja. Ryhmät oli jo valmiiksi jaettu muita leiritehtäviä varten, joten ryhmiin siirtyminen onnistui vaivattomasti. Jokaiselle ryhmälle löytyi ensimmäinen rastipaikka ja rastit saatiin käynnistettyä aikataulussa. Ryhmiin jakamisen ja rasteille lähdön jälkeen jäin valmistelevaan palautekyselylappuja leiriläisille. Vahdin myös itse ajan kulua ja ilmoitin aina rastien vaihdot keskusradion kautta. Toiselle rastille siirryttäessä kävi ilmi, etteivät kaikki isokset tienneet rastien kiertojärjestystä. Joten he eivät osanneet ohjata ryhmää vaihdon

aikana seuraavalle rastille. Hetkellisen hämmennyksen jälkeen järjestys saatiin kuitenkin kiertämään oikein ja rastit pystyivät jatkumaan normaalisti.

Pääpiirteittäin rastien kierto onnistui suunnitellusti ja rastit pystyttiin pitämään annetussa ajassa. Rastien jälkeen oli heti ruokailu, joten aikataulun toimivuuden kannalta rastit oli tärkeää saada valmiiksi ajoissa. Oman havainnointini mukaan rastien toiminnot näyttivät sujuvan hyvin ja vaikutti siltä, että kaikki osallistuivat rastien toimintoihin. Keskustelua vaativat tehtävät sujuivat iloisen rupattelun merkeissä ja mietiskelyä vaativissa tehtävissä oli työrauha. Videorastilla tekniikka näytti toimivan hyvin ja kaikilla rasteilla näytti olevan tarvittava määrä välineitä rastien suorittamiseen. Huomasin, että rastien järjestystä olisi pitänyt miettiä etukäteen, sillä rasteille siirryttäessä leiriläisten piti siirtyä turhan monta kertaa edestakaisin kahden rakennuksen välillä, joihin rastit olivat sijoitettuna. Siirtymistä olisi tullut joka tapauksessa jollekin ryhmälle enemmän, mutta järjestyksen suunnitteluun olisi kuitenkin voinut käyttää hetken miettimisaikaa. Siirtymisestä tuli palautetta myös leiriläisiltä, ja varsinkin videorastilta, sillä siirtyminen söi aikaa videoiden katselulta ja rastilla tuntui olevan hieman kiire. Suurin epäkohta rastien kierron aikana oli kuitenkin isosten epä tietoisuus rastiradan kiertosuunnasta. Tiedon kulku oli tässä kohdassa puutteellista osittain kiireen ja osittain oman unohduksen vuoksi. Yksityiskohtaiseen rastien läpikäymiseen oli melko vähän aikaa ja kiertojärjestyksestä ei ollut puhetta iltapalaverin yhteydessä. Perustin aamulla whatsapp-ryhmän tunnerasteja varten ja lähetin isosille viestin kiertojärjestyksestä kyseiseen ryhmään. Kaikki ryhmäläiset eivät olleet kuitenkaan lukeneet viestiä, mihin en osannut varautua, vaan oletin puhelimen olevan jokaisen vakiotyökalu. Tiedon kulku on monesti erilaisten projektien kompastuskivi, kuten sain huomata. Tästä oppineena, pyrin jatkossa välttämään oletusten tekemistä.

Aikataulussa pysymisestä huolimatta jäin miettimään, että rastin kestoa voisi olla hyvä venyttää 15 minuutin sijasta 20 minuuttiin, jolloin pitkäkestoisimmille rasteille jäisi enemmän aikaa reflektoida ja käsitellä vastauksia. Sain palautetta videorastin isoselta, ettei videoiden herättämien tunteiden läpikäymiseen ollut riittävästi aikaa kaikkien ryhmien kohdalla. Liian vähäi-

nen aika saattoi johtua osittain myös siirtymiseen kuluva ajasta. Rentoutusrastilta tuli paljon positiivista palautetta sekä isosilta että leiriläisiltä. Rastille tuli viime hetken muutos taustamusiikkiin, sillä rastin vetäjät ideoivat itse haluavansa soittaa rastin aikana kitaralla musiikkia. Minusta idea oli hyvä ja he saivat toteuttaa oman ideansa. Rentoutustekstiä pidettiin hyvänä ja moni sanoi rentoutuneensa ja nauttineensa hetkestä eniten. Lauseiden täydennys rastilla oli käytössä sopivasti aikaa. Rastia vetävä isonen huomasi, että leiriläisten oli vaikea jatkaa lauseita. Lista tunteista sen sijaan oli mukavampi ja helpompi osallistujille. Tunnekorttirastin isoselta tuli palautetta, että aikaa jäi paljon yli kuvien läpikäynnin jälkeen, mutta aika saatiin käytettyä melko hyvin mukavan juttelun merkeissä. Piirtämistrastille tullessaan suurin osa nuorista oli mielissään kuullessaan, että pääsee piirtämään. Isonen kertoi olleensa mielissää, kun sai nähdä nuoret innoissaan ja inspiroituneina. Joillekin tunteiden piirtäminen oli kuitenkin ollut aika haastava tehtävä, joten valmiit esimerkit olisivat voineet olla avuksi ideoinnissa. Piirtämistrastin isonen antoi kattavimman palautteen rastin toiminnasta ja poimin muistiin hyvän kehitysedotuksen, jolla hän parantaisi rastin toimivuutta.

”Vahvoja tunteita olisi voinut pohjustaa enempi esimerkiksi millaisia vahvat tunteet ovat ja kertoa ehkä esimerkkejä tunteiden piirrosta. Myös tunteiden kuvittelu oli vaikeaa, joten tekstiin olisi voinut kirjoittaa esimerkkilauseita, kuten tuntuuko viha polttavalta tai rakkaalta.”

Nuorilta saama palaute oli mukavan positiivista. Palautteen mukaan puolet nuorista piti eniten rentoutusrastista, koska siellä sai kuunnella kitaramusiikkia ja nukkua. Nuorista tuntui myös hyvältä se, kun pystyi rentoutumaan. Seuraavaksi parhaana rastina pidettiin videoiden katselua. Erityisesti micro-possut herättivät paljon positiivisia tuntemuksia. Video Suomen maisemista herätti mm. vapauden ja vapautumisen tunteita ja rauhallisuutta. Video sosiaalisesta mediasta puhutteli nuoria eniten. Se oli aiheena lähellä nuoren arkea ja sai aikaan vahvojakin tunteita, kuten yksinäisyyttä, ahdistusta, pelkoa ja häpeää. Piirtäminen ja kuvakortit olivat muutamien mielestä rastien kivointa toimintaa. Toisaalta noin neljännes nuorista piti

tunteiden piirtämistä vaikeana tehtävänä. Lauseidentäydennys-tehtävä oli poikkeuksetta vaikein rasti ja yli puolet oli sitä mieltä, että tunteiden sanoittaminen ja tunteista puhuminen on vaikeaa. Muutaman palautteen mukaan lauseiden täydennys auttoi avaamaan joitain asioita ja sai miettimään. Käydessäni läpi nuorten täydentämiä lauseita, siellä oli myös paljon hyviä oivalluksia ja suurin osa nuorista oli onnistunut täydentämään kaikkiin lauseisiin jonkin ajatuksen. Poimin muutaman yleisimmin esiintyneen tuntemuksen.

”Pelottavinta on silloin kun on yksin, eikä ole kukaan huolehtimassa.”

”Ahdistun helposti silloin kun on paljon vieraita ihmisiä ympärillä.”

”Koen onnistuneeni silloin kun saan kehuja.”

Suurin osa nuorista tunnisti pelon ja ahdistuksen tunteet, ja poimimani lauseet edustivat suurimman osan ajatuksia. Yksinäisyys ja vieraiden ihmisten läsnäolo koettiin vahvimmin pelon ja ahdistuksen aiheuttajina. Myös kiire oli monen mielestä ahdistuksen aiheuttaja. Muutama nuori kertoi ajattelevansa tunteita paljon, ja olevansa kiinnostunut pohtimaan syvällisiä asioita. He pitivät harjoituksista, mutta eivät kokeneet oppineensa mitään uutta. Osa nuorista koki oppineensa rastien avulla uusia asioita.

”Ymmärrän tunteitani nyt paremmin.”

”Opin tietämään sellaisia tunteita, joita en aikaisemmin tiennyt.”

”Opin sen, kuinka paljon erilaisia tunteita on olemassa.”

Olen päällisin puolin tyytyväinen rastiradan toimivuuteen. Olen iloinen luettuani palautteita, sillä toiminnoista tykättiin ja ne herättivät ajatuksia. Nuoret kokivat, että tunteista puhuminen

ja tunteiden sanoittaminen olivat vaikeaa. Se oli selkeä osoitus minulle, että tunnerastit olivat nuorille tarpeellisia. Tunnerastien tarkoitus on nimenomaan saada nuoret ajattelemaan enemmän tunteitaan ja löytämään keinoja niiden käsittelyyn. Jos kaikki nuoret olisivat olleet sitä mieltä, että tehtävät ovat helppoja eikä niissä ollut mitään uutta, olisi tunnetaitojen opettelu ollut turhaa. Moni kuitenkin joutui miettimään ja keskittymään hankalimmissa tehtävissä, mikä saattoi jättää nuorten mieleen jonkin kyteväen ajatuksen tunteiden merkityksestä.

Vaikka tunnerastit menivät hyvin, on toiminnassa tai sen organisoinnissa aina parantamisen varaa. Ensinnäkin rastiradan organisoinnin viimeistelyyn olisi pitänyt kiinnittää huomiota ja hioa yksityiskohtien toimivuutta. Oma haasteeni on asioiden siirtäminen teoriasta käytäntöön. Pysin olemaan aina mahdollisimman järjestelmällinen ja suunnitella asiat hyvin ennen toteutusta, mutta silti monesti jokin asia jää huomaamatta. Jälkikäteen useimmiten heti huomaa jonkin asian toimivan paljon paremmin eri tavalla toteutettuna, vaikka suunnitteluvaiheessa asia onkin vaikuttanut toimivalta. Tästä voisi mainita esimerkkinä rastien järjestys. Rastien järjestystä suunnitellessani minulle ei tullut mieleen ottaa huomioon, että rasteille siirtyminen vie enemmän aikaa, mitä useammin joutuu vaihtamaan rakennusta. Videorasti kärsi ylimääräisestä siirtymisestä eniten, sillä videoiden katsominen vei suurimman osan ajasta, eikä tunteiden reflektointiin jäänyt riittävästi aikaa. Toinen epäkohta oli tietysti rastiradan kiertojärjestyksen infoamisessa. Tiedonkulun ongelma on myös erittäin yleinen ongelma projekteissa. Sain kokea sen itse käytännössä huomattessani, ettei toiminta ja yhteistyö voi onnistua ilman toimivaa vuorovaikutusta. Tiedon kulkuun pitää siis ehdottomasti kiinnittää paremmin huomiota.

Rastirataa testattiin leirillä ensimmäistä kertaa ja testauksen perusteella sain tietoa, jonka avulla radan toimivuutta voi parantaa tulevaisuudessa. Piirustusrastille olisi hyvä varata esimerkkejä vahvoista tunteista ja niiden aiheuttamista tuntemuksista, jolloin idea piirustukseen voisi tulla helpommin. Videorastille tarvitaan enemmän aikaa, kuin 15 minuuttia. Sen voi mahdollistaa siten, että lisätään kaikkien rastien aika 20 minuuttiin. Sen seurauksena kuva-

korttirasti ja lauseidentäydennysrasti saattavat tuntua liian pitkiltä. Niiden ohkeen voisi valmistella keskusteluun johdattelevia kysymyksiä, jotka voisivat helpottaa myös ajatusten suuntaamisessa. Rentoutusrastilla 20 minuuttia toimisi varmastikin melko hyvin rytmittämällä luettavaa tekstiä eri tavalla, tai lukemalla sen kahteen kertaan.

Jäin myös miettimään tunnetaitorastien yhteistä aloitusta ja lopetusta. Aloituksessa kerroin tunteiden merkityksestä hyvinvointiin ja tunteiden käsittelyn tärkeydestä. Olisin voinut kuitenkin linkittää tunnetaidot paremmin nuorten omaa elämää koskeviksi. Olisin voinut esimerkiksi kertoa siitä, että on tärkeää ymmärtää omia tunteitaan voidakseen ymmärtää muiden tunteita. Heille se olisi ollut merkittävä huomio, koska he ovat asettumassa esikuvaksi muille nuorille ja ottamassa vastuuta ohjaajana, jolloin pitää pystyä ottamaan huomioon myös muita kuin itsensä. Yhteisessä lopetuksessa olisin myös voinut koota paremmin toiminnat yhteen kyselemällä yhteisesti fiiliksiä. Palautetta he saivat kuitenkin kirjoittaa, mutta joku olisi ehkä saattanut kaivata vielä yhteistä läpikäyntiä.

7 POHDINTA

Oman kokemukseni mukaan rastirata oli onnistunut. Aihe on tärkeä ja olen itse kiinnostunut aiheen tutkimisesta. Aihe on ollut mielessäni jo pitkään ja suunnitelmasta muotoutui melko kunnianhimoinen, johtuen omasta kiinnostuksesta asiaan, sillä haaveilin kokoavani materiaa-
lipaketista niin laajan, että siitä saisi tehtäväkirjan. Suurten suunnitelmien johdosta työmäärä tuntui suurelta ja minulla oli hieman haasteita hahmottaa opinnäytteeksi sopivan palan rajaa-
minen suunnitelmieni lomasta. Pidän analysoinnista ja tutkimisesta ja olen tutustunut suureen määrään toiminnallisia harjoituksia ja pyrkinyt kehittämään niistä hieman uudenlaisia toimintoja.

Työssäni minua haastoi eniten se, kuinka saisin siirrettyä teorian käytäntöön ja rajattua sopivan tiiviin toiminnallisen kokonaisuuden niin suuresta aiheesta. Kiinnostavasta aiheesta muodostuu helposti liian laaja kokonaisuus, jolloin monesta ideasta joutui lopulta luopumaan. Ajan säästämiseksi rajaus on hyvä tehdä melko varhaisessa vaiheessa, jotta työkuorma tuntuu sopivalta ja sisältö hahmottuu helpommin. Pidettyäni työelämäohjaajani kanssa suunnittelu-
palaveria päädyin valmistamaan rastiradan, joka on monikäyttöinen ja toimii erityisesti leiri-
olosuhteissa. Se on melko suppea verrattuna alkuperäiseen suunnitelmaani, mutta tutkiskellessani työmääriä, päätös oli kuitenkin oikea.

Tavoitteeni oli lisätä tunnekasvatusta nuorisotyössä ja lisätä nuorten tietoisuutta tunteista ja niiden merkityksestä. Lisäksi halusin saada nuoret ajattelemaan tunteita ja niiden käsittelemisen tärkeyttä ja erilaisia keinoja niiden käsittelemiseen. Nuorilta saamani palautteen perusteella voin todeta kehittämistehtävieni onnistuneen. Palautteiden mukaan monen nuoren mielestä tunteita on vaikea käsitellä ja niistä on vaikea puhua. Tunnetaitojen harjoittelulle on siis selvästi tarvetta. Tunnetoiminnot olivat lähes kaikkien nuorten mielestä mukavia, joten osa

heistä voisi ehkä harkita käyttävänsä toimintamalleja myöhemminkin. Tunnetoiminnot lisäsivät myös nuorten tietoisuutta tunteista, sillä moni kertoi palautteessaan oppineensa jotain uutta omista tunteistaan.

LÄHTEET

Anttila, R., Eronen, S., Kallio, M., Kanninen, K., Kauppinen, L., Paavilainen, P. & Salo, S. 2005. Persoona 2. Kehityspsykologia. 3., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Borgstén, T. 2016. Kohti draaman merkitystä suomalaisessa peruskoulussa. Fenomenografinen tutkimus luokanopettajien käsityksistä draamasta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Kokkolan Yliopistokeskus: Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/49344/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201604152223.pdf?sequence=1> Viitattu 27.11. 2017

Cacciatore, R., Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. EU: Tammi.

Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 15., painos. Helsinki: WSOYpro.

Erkko, A., Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Kirjapaino Jaarli Oy.

Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia. Parempaan vuorovaikutukseen. Juva: WS Bookwell Oy. (PS-kustannus)

Kallio, H. 2014. Toiminnalliset menetelmät nuoren tunnetaitojen kehittymisen tukena Kriisi- ja arviointiyksikkö Komsion syyslomalairilla. Sosiaalialan koulutusohjelman opinnäytetyö. Kemi/Tornio: Lapin ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/handle/10024/71787.pdf>. Viitattu 16.11.2017.

Kampman, M., Solantausta, T., Anttila, N., Ojala, T. & Santalahti, P. 2015. Yhteispeli koulussa.

Opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriö & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-586-8> Viitattu 5.12.2017.

Kanniainen, E. 2013. Turun vankilan musiikkitoiminta. Musiikkipedagogin/ Musiikkiterapeutin koulutusohjelman opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104707/Kanniainen_Esa-Pekka.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 27.11.2017.

Kauppinen, M. 2010. TUTKIMUSMATKA TUNTEISIIN. Tunnekasvatusprojekti alakoulussa. Hoitotyön opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/15252/Opinnaytetyo_minnakauppinen.pdf?sequence=1 Viitattu 30.11.2017.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen. Ohjaajan opas harjoituskirjaan. Opetushallitus. Saatavissa: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla#5 Viitattu 30.11.2017.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Juva: WS Bookwell Oy. (PS-kustannus)

Malinen, B. 2003. Häpeän monet kasvot. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Niemi, P. 2013. Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto. Latvia: Jelgava printing house.

Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä & tunnetaitoja. Latvia: Jelgava printing house.

Nuoret seurakuntalaisina. Kehittämissasiakirja. 2013. Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisu. Helsinki: Pekan offset.

Rautanen, P. 2016. Sosioemotionaalisen kompetenssin tukeminen koulussa systemaattinen kirjallisuuskatsaus suomalaiseen tutkimukseen. Kasvatustieteiden yksikkö Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100470/GRADU-1484211593.pdf?sequence=1> Viitattu 30.11.2017.

Ruuskanen, R. 2017. Miltä tuntuu? Taide tunnekasvatuksen tukena. Teoksessa: R. Ruuskanen (toim.) AV-arkki, suomalaisen mediataiteen levityskeskus. Helsinki: Trio-Offset Oy, 10-13.

Saarinen, M., Kokkonen, M. 2012. Tunne mies, tunne nainen. Ymmärrä tunne-elämän erilaisuutta. Tallinna: Raamatutrükikoda

Saarni, C. 1999. The development of emotional competence. New York: The Guilford Press. Saatavissa: https://books.google.co.uk/books?id=nHRq-bmVgQK4C&pg=PA369&hl=fi&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false Viitattu 20.11.2017.

Sava, I. 2006. Taiteen voimalla osalliseksi omaan elämään. Teoksessa: S. Haapanen, I. Sava & V. Vesänen-Laukkanen (toim.) Voimatarina nuorisotyössä. Saatavissa: <https://www.hel.fi/static/liitteet/nk/Voimatarina.pdf> Viitattu 27.11.2017. 44-53.

Sinkkonen, J. 2003. Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt. Teoksessa P. Niemelä & P. Siltala, & T. Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 92–106.

Stahre, L., Ryd, V. 2015. Eron tunnesyömisestä. Tallinna: Raamatutrükikokoja OÜ.

Suoniemi, M. 2017. Sen sisällä on maanjäristys. Taidekokemus tunnekasvatuksen välineenä. Teoksessa: R. Ruuskanen (toim.) AV-arkki, suomalaisen mediataiteen levityskeskus. Helsinki: Trio-Offset Oy, 10-13.

TUNNETAITOJEN MATERIAALIPAKETTI

Sisällysluettelo

TUNNE JA SEN KOHTAAMINEN.....	1
MATERIAALIPAKETTI KEISKOON	2
Yhteinen aloitus	2
1 HUOLTEN VENE-HARJOITUS	3
2 PIENENNÄ TUNNEKUOHU-HARJOITUS.....	3
3 KERRO TUNTEISTASI-HARJOITUS	4
4 TUNTEITA HERÄTTÄVÄ VIDEO	4
5 TUNTEIDEN SANOITTAMIS-HARJOITUS	5
LISTA TUNTEISTA	6
Yhteinen lopetus	7
Palautekyselyn kysymykset.....	7

TUNNE JA SEN KOHTAAMINEN

Tunnetaidot kehittyvät koko elämän ajan. Se tarkoittaa sitä, että tunteiden tunnistamista ja käsittelyä voi opetella koko elämän ajan. Tunne-elämän rakentumisen kriittisin vaihe on kuitenkin lapsuudessa. Tunnekasvatusta olisi siis hyvä olla jo varhaisessa vaiheessa mm. päiväkodeissa ja kouluissa, sillä tunnetaitojen kehittyminen on tärkeä osa lapsen tervettä ja tasapainoista kasvua ja kehitystä. Tunnetaitojen kehittäminen ja vahvistaminen voi olla myös tutkimusten mukaan avainasemassa lisäämään hyvinvointia erityisesti nuorten keskuudessa.

Tutustuessani henkisen hyvinvoinnin kirjallisuuteen olen huomannut, että tunne-elämän tasapaino on usein lähtökohtana hyvän elämänlaadun löytämiseen. Tunnetaitojen puutteellisuus, heikko itsetunto ja sosiaaliset taidot ovat selkeässä yhteydessä syrjäytymiseen ja päihdeongelmiin. Opinnäytetyöni aihe syntyi kiinnostuksestani nuorten henkiseen hyvinvointiin ja riittävän emotionaalisen tuen merkitykseen. Tunnetaitoja tukemalla ja kehittämällä voi ennaltaehkäistä monia ongelmia, jotka saattavat vaikuttaa pitkälle aikuiselämään asti.

MATERIAALIPAKETTI KEISKOON

Yhteinen aloitus

Kokoonnutaan kaikki yhteiseen tilaan ja kuunnellaan sekä alustus, että ohjeet

Tämän aamun aiheena ovat tunteet ja niiden kanssa eläminen. Olen valinnut aiheeksi tunteet siksi, koska nykyään tuntuu siltä, ettei ihmisillä ole aikaa tai halua pysähtyä miettimään omia tunteitaan.

Joskus tuntuu, että teemme mitä tahansa, ettei meidän olisi pakko kohdata tunteitamme. Tunteiden tukahduttaminen voi johtaa monenlaisiin ongelmiin. Ehkä teemme hulluna töitä, harrastamme jokaisena iltana, siivoamme ja sisustamme maanisesti ja sosiaalinen kalenterimme on täynnä. Puhua pälpätämme, selailemme sosiaalista mediaa, kuuntelemme musiikkia ja tv on aina päällä. Matkustamme, shoppailemme, ylensyömme, pelaamme rahapelejä. Juhlimme, syömme lääkkeitä selittämättömiin vaivoihin, juomme alkoholia tai käytämme jopa huumeita. Tunteet ovat tarpeellisia. Ne ohjaavat ihmisen toimintaa ja edistävät ihmisen sopeutumista ympäristöön, kuten sosiaalisiin - tai uhkaaviin tilanteisiin. Jos tunteille ei anna tilaa, alamme voimaan huonosti.

Oletko miettinyt omaa tapaasi suhtautua tunteisiin? Onko sinulla tapana tukahduttaa tunteita vai koetko niitä vapaasti?

Seuraavaksi meillä on vuorossa rastirata, jossa on erilaisia tunteisiin liittyviä tehtäviä ja harjoituksia. Harjoitusten tarkoitus on saada ajattelemaan omia tunteita ja löytää uusia tapoja reagoida tunteisiin.

Rastien ohjeet

Rastien kesto vaihtelee 15 minuuttia eli noin 10 minuutin toimintaosuus + nopea vastausten läpikäynti ja rastinvaihto. Seuraavaksi jakaudutaan viiteen ryhmään.

1 HUOLTEN VENE-HARJOITUS

(Rastin kesto yht. 15 min.)

Tarvikkeet: Musiikkisoitin, mielikuvateksti, patjoja

Aloitetaan yhteinen rentouttava mielikuvaharjoitus. Taustalla soi rauhoittava musiikki ja samalla luetaan rentoutusteksti. Kuvittele itsesi osaksi tekstin tapahtumia. Asetu makuuasentoon tai muuhun rentoon asentoon, jossa pystyt olemaan mukavasti noin kymmenen minuuttia. Sulje silmäsi ja hengitä syvään.

2 PIENENNÄ TUNNEKUOHU-HARJOITUS

(Rastin kesto yht. 15 min.)

Tarvikkeet: Paperia ja kyniä, mahdollinen rauhallinen taustamusiikki

Osa 1. Kuvittele mielessäsi vahva tunne, esimerkiksi pelko tai viha. Kuvittele sitten, miltä tunne voisi näyttää. Minkä muotoinen se on? Entä minkä värinen? Piirrä kuva paperille. (5 min)

Osa 2. Kun kuva on valmis, sulje silmäsi. Kuvittele kuva tunteesta eteesi. Kuvittele miltä tunne tuntuu kehossa, kun se ottaa vallan. Sinä voit hallita tunnetta. Kuvittele sitten, kuinka kuva muuttuu pienemmäksi ja pienemmäksi. Samalla tunne alkaa pienentyä ja sen vaikutus heikenee. Sinä hallitset tunnetta. Kun kuva on pienentynyt olemattomiin, samalla tunne on kokonaan kadonnut. Voit avata silmäsi.

Käydään pikainen kierros, miltä tunteen kuvittelu tuntui? Oliko tunnetta helppo kuvitella?

3 KERRO TUNTEISTASI-HARJOITUS

(Rastin kesto yht. 15 min.)

Tarvikkeet: Kuvakortit, Esim. voimapakka

Ota muutama kuvakortti, jotka kuvastavat tunteitasi edelliseltä viikolta. Valitse itsellesi pari ja kertokaa toisillenne tunteista korttien avulla. Lopuksi voidaan käydä yhteinen kierros, onko tunteista kertominen helppoa? Uskaltaako vaikeistakin tunteista puhua?

4 TUNTEITA HERÄTTÄVÄ VIDEO

(Rastin kesto yht. 15 min.)

Tarvikkeet: Tietokone, videotykki, kyniä ja paperia

Katso videot. Mieti niiden aikana, millaisia tunteita ne sinussa herättävät ja miksi. Voit kirjata tunteet paperille, jotta muistat ne paremmin. Videoiden päätteeksi käydään tunteita läpi yhdessä muutaman minuutin ajan.

5 TUNTEIDEN SANOITTAMIS-HARJOITUS

(Rastin kesto yht. 15 min.)

Jatka lauseita. Käy myös läpi lista tunteista. Ympyröi sieltä itsellesi tutuimmat ja alleviivaa täysin vieraat tunteet. Voit itse valita, kummasta tehtävästä haluat aloittaa. Keskustelkaa lopuksi miltä tehtävät tuntuivat. Oliko tunteita helppo miettiä? Mikä tunne on vaikeinta sanoittaa?

Jatka lauseita.

Pelottavinta on silloin kun...

Ilahdun eniten kun...

Tunnen oloni vihaiseksi ja petetyksi kun...

Ahdistun helposti silloin kun...

Stressaantuneena minä yleensä...

Tunnen surua...

Koen onnistuneeni silloin kun...

Minulle on vaikeinta se, kun tunnen oloni...

LISTA TUNTEISTA

- | | | | |
|---|-----------------------|--|--------------------------|
| 1. Ahdistus | 25. Hätäntyneisyys | 54. Mustasukkaisuus | 76. Suru |
| 2. Alakuloisuus | 26. Ihmeissään olo | 55. Myötäelämisen tunne, Empatia | 77. Suuttumus |
| 3. Alemmuus | 27. Ikävä | 56. Nolous | 78. Syyllisyys |
| 4. Anteeksiantamisen ja Anteeksi-
saamisen tunteet | 28. Ilo | 57. Nöyryys | 79. Säikähdys |
| 5. Arkuus | 29. Inho | 58. Oikeudenmu-
kaisuus ja Epäoi-
keudenmukai-
suus | 80. Säälä |
| 6. Arvokkuus | 30. Innostuneisuus | 59. Onni | 81. Toiveikkuus |
| 7. Avuttomuus | 31. Intohimo | 60. Paha olo | 82. Toivottomuus |
| 8. Epätoivo | 32. Ivallisuus | 61. Pelko | 83. Turhautuneisuus |
| 9. Epävarmuus | 33. Jännitys | 62. Pettymys | 84. Turvallisuus |
| 10. Haaveellisuus | 34. Järkytys | 63. Pitkästyneisyys, ikävystyminen | 85. Turvattomuus |
| 11. Haikeus | 35. Kaipaus | 64. Pätevyys | 86. Tuskastuneisuus |
| 12. Hellyys | 36. Kateus | 65. Rakkaus | 87. Tyytymättömyys |
| 13. Helpottuneisuus | 37. Katkeruus | 66. Rasittuneisuus | 88. Tyytyväisyys |
| 14. Hengellisyys | 38. Katumus | 67. Rauhallisuus | 89. Ujous |
| 15. Hermostuneisuus | 39. Kauhu | 68. Rentous | 90. Uteliasuus |
| 16. Huolestuneisuus | 40. Kiihtymys | 69. Riehattuus | 91. Uupumus |
| 17. Huvittuneisuus | 41. Kiinnostus | 70. Riemu | 92. Vaivaantuneisuus |
| 18. Hylätyksi tule-
misen tunne | 42. Kiintymys | 71. Riittämättömyys | 93. Vapaus |
| 19. Hyväksyntä | 43. Kiitollisuus | 72. Rohkeus | 94. Varmuus |
| 20. Hyväntuuli-
suus | 44. Kostonhalu | 73. Sisukkuus, sin-
nikkyys | 95. Vastuuntunto |
| 21. Hyvä olo | 45. Kunnioitus | 74. Stressaantuneisuus | 96. Velvollisuuden tunne |
| 22. Hämmennys | 46. Kyllästyneisyys | 75. Sukupuolisuu-
den eli Seksuaali-
suuden tunne | 97. Viha |
| 23. Hämmästyys | 47. Kyynisyys | | 98. Voitonriemu |
| 24. Häpeä | 48. Kärsimys | | 99. Välinpitämättömyys |
| | 49. Leikkisyys | | 100. Väsymys |
| | 50. Levottomuus | | 101. Yksinäisyys |
| | 51. Loukkaantuneisuus | | 102. Ylpeys |
| | 52. Luottamus | | 103. Ystävällisyys |
| | 53. Masentuneisuus | | 104. Ärtynisyys |

Yhteinen lopetus

Kokoonnutaan kaikki lopuksi samaan yhteiseen tilaan

Miltä rasteille osallistuminen tuntui? Nyt saa kommentoida vapaasti. Lopuksi kerään palautetta rastiradasta, johon saa vapaasti kirjoittaa omia tuntemuksia nimettömänä. Vastatkaa kolmeen kysymykseen.

Palautekyselyn kysymykset

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia

- 1.Mikä oli kivointa?
- 2.Tuntuiko joku tehtävä hankalalta?
- 3.Opitko jotain uutta?

Kiitos osallistumisestasi!