



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Anniina Määttä  
Katariina Siikaluoma

**Vahvistetaan tunne- ja sosiaalisia taitoja  
tapahtumapäivän avulla!**  
Niko97-hanke

Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Terveystieteiden yksikkö (AMK)  
Opinnäytetyö  
13.11.2019

Tekijät Otsikko	Anniina Määttä, Katariina Siikaluoma Vahvistetaan tunne- ja sosiaalisia taitoja tapahtumapäivän avulla!
Sivumäärä Aika	23 sivua + 5 liitettä 13.11.2019
Tutkinto	Terveystieteiden tutkinto (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Terveystieteiden tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveystieteiden tutkinto
Ohjaaja	Maija-Riitta Jouhki, lehtori
<p>Suomi oli kolmanneksi onnellisin maa vuonna 2018. Kuitenkin Suomen kaltaisessa hyvinvointivaltiossa ristiriitaa herättää suuri syrjäytyneiden määrä. Vuonna 2018 15-29 vuotiaita syrjäytyneitä nuoria oli 60 191. Ongelma on myös sukupuolittunut ja vaikuttaa seksuaaliterveyteen, ja siten myös kansanterveyteen. On tärkeää kiinnittää huomiota syrjäytymisuhassa oleviin ja parantaa heidän asemaansa yhteiskunnassa.</p> <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja järjestää tapahtumapäivä, jonka teemana oli tunne- ja sosiaaliset taidot. Tavoitteena oli tapahtumapäivän avulla vahvistaa nuorten miesten tunne- ja sosiaalisia taitoja. Tämä opinnäytetyö on osa Niko-97 hanketta. Hankkeen tarkoituksena on kehittää malli, joka tukee syrjäytyneiden 18-29-vuotiaiden miesten seksuaaliterveyttä.</p> <p>Opinnäytetyön alussa keräsimme tietoa ja tutustuimme aihealueisiin. Tapahtumapäivän ohjelma perustui tämän opinnäytetyön tietoperustaan. Tapahtumapäivä ”Tunteita ja huhuja -kahvit” järjestettiin Stadin ammattiopistossa. Tapahtumapäivää varten teimme Powerpoint-esityksen, kolme posteria ja järjestimme toiminnallisen osuuden. Toiminnallinen osuus sisälsi ”tunnebingon”, jonka vastaanotto oli positiivinen. Toiminnallisen osuuden tarkoituksena oli laajentaa tapahtumapäivän osallistujien tietoisuutta erilaisista tunteista. Tapahtumapäivän aikana tuli ilmi, että tunne- ja sosiaalisten taitojen opettelulle on tarvetta. ”Tunnebingoon” osallistuneet kertoivat oppineensa uutta tietoa tunteista. ”Tunnebingo” keräsi hyvin osallistujia ja kynnys osallistua oli matala. Osallistujat ymmärsivät myös joidenkin tunteiden merkityksen jo ennalta ja osasivat käydä siitä pohdiskelua keskustelua.</p> <p>Osallistujat olivat kiinnostuneita tapahtumasta, mutta vastuu aktiivisen keskustelun aloittaminen tunne- ja sosiaalisista taidoista oli järjestäjillä. Useat osallistujat kertoivat mielellään omista opinnoistaan ja työstään, jolloin keskustelussa oli helppo sivuta esimerkiksi sosiaalisten taitojen merkitystä näissä toimintaympäristöissä. Toiminnallisilla tapahtumapäivillä voidaan edistää ja laajentaa tietoutta tunne- ja sosiaalisten taitojen merkityksestä. Taitojen kehittämiseen pienemmät ryhmät ja useammat tapaamiskerrat voisivat sopia paremmin. Tapahtumapäivissä olisi myös hyödyllistä suosia ennalta suunniteltua toimintaa, sillä se aktivoi osallistujia.</p>	
Avainsanat	syrjäytyminen, seksuaaliterveys, tunnetaidot, sosiaaliset taidot, tapahtumapäivä, nuoret miehet

Authors Title	Anniina Määttä, Katariina Siikaluoma Reinforcing Emotional and Social Skills with an Event!
Number of Pages Date	23 pages + 5 appendices 13 November 2019
Degree	Public Health Nurse
Degree Programme	Bachelor of Health Care
Specialisation option	Public Health Nursing
Instructor	Maija-Riitta Jouhki, Senior Lecturer
<p>Finland was the third happiest country in 2018 according to The Legatum Prosperity Index. However, in the same year there were 60 191 socially excluded people in the age group of 15-29. Social exclusion is also a gendered phenomenon, which needs to be addressed. It also affects sexual health notably and therefore also public health. This phenomenon isn't insignificant and requires better preventive actions.</p> <p>This functional final project is a part of Niko-97 project. The aim of the Niko-97 project is to support the sexual health of socially excluded 18-29-year-old men. The purpose of this functional final project is to plan and organize an event about emotional and social skills. The focus group for this event were the young students of Helsinki Vocational College and Adult Institute. The aim of the event was to reinforce the emotional and social skills in this focus group.</p> <p>In the beginning of the functional final project, we familiarized ourselves with the theoretic framework. We used the same theoretic framework when planning for the event. The event was called "Tunteita ja huhuja -kahvit", and it was held in Helsinki Vocational College and Adult Institute. For the event we compiled a Powerpoint-presentation as well as three posters and organized a bingo game. The game "tunnebingo" got a positive response. The purpose of the game was to broaden the student's knowledge of different emotions.</p> <p>During the event it became clear that it's necessary to practice emotional and social skills. The participants of the "tunnebingo"-game told that they learnt new knowledge about emotions. 25 students participated in the game, and it became popular within the event. Even though the participants showed interest and curiosity during the whole event, we led the conversation about emotional and social skills. Many of the participants spoke about their studies and studying in general. This topic was neutral, and we used it as an opportunity to include emotional and social skills into the conversation.</p> <p>It's possible to raise awareness about emotional and social skills with these types of events. Smaller groups and multiple meetings could benefit the participants more. We also noticed the importance of organizing events well in advance and having activities that activate the participants.</p>	
Keywords	social exclusion, sexual health, emotional skills, social skills, event, young men

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	2
3	Opinnäytetyön tietoperusta	2
3.1	Tunnetaidot	2
3.1.1	Tunteet	3
3.1.2	Tunneilmaisu	4
3.2	Sosiaaliset taidot	4
3.2.1	Vuorovaikutus	6
3.3	Tapahtumapäivässä käsitellyt tunteet	7
3.3.1	Empatia ja myötätunto	7
3.3.2	Assertiivisuus	8
3.3.3	Jännittäminen	8
3.4	Tunne- ja sosiaalisten taitojen harjoittelu	9
4	Toiminnallinen opinnäytetyö	10
4.1	Kehittämistyön menetelmät	10
4.2	Opinnäytetyön eteneminen	12
4.3	Tiedonhaku	13
5	Tapahtumapäivä	13
5.1	Kohderyhmä	15
6	Pohdinta	15
6.1	Tulosten ja tuotoksen tarkastelu	15
6.2	Eettisyys	17
6.3	Luotettavuus	18
6.4	Tuotoksen hyödyntäminen ja kehittämissuositukset	18
6.5	Ammatillinen kasvu	19
	Lähteet	21
	Liitteet	
	Liite 1. Tunteita ja huhuja -kahvit esite	
	Liite 2. ”Tunnebingo”-lomake	
	Liite 3. Tapahtumapäivän posterit	
	Liite 4. Powerpoint-esitys	

## Liite 5. Tapahtumapäivän sisällön suunnittelussa hyödynnetyt lähteet

## 1 Johdanto

Suomesta puhutaan usein hyvinvointivaltiona ja osaamme tehdä monta asiaa oikein. Suomi oli muun muassa vuonna 2018 kolmanneksi hyvinvoivin maa (The Legatum Prosperity Index). Kuitenkin, vuonna 2018 maassamme oli 60 191 syrjäytynyttä nuorta iältään 15-29 (Me-säätiö 2018). Syrjäytyminen on terveyteen monialaisesti vaikuttava ja vakavasti otettava ongelma, jonka ehkäisyyn tarvitaan lisää keinoja. Syrjäytyminen vaikuttaa muun muassa seksuaaliterveyteen heikon sosiaalisen tukiverkoston takia. Muita seksuaaliterveyttä heikentäviä tekijöitä ovat tunne-elämän kehittymättömyys, päihteiden käyttö ja psyykkinen pahoinvointi. Seksuaaliterveys on merkittävä osa kansanterveyttä, sillä se vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin jokaisessa elämän vaiheessa. Siihen tulisi siis panostaa. (Pakarinen 2019: 18, 30.)

Syrjäytyneiksi luokitellaan sellaiset nuoret, joilla ei ole peruskoulun lisäksi muuta koulutusta, ja he ovat työvoiman sekä opiskelun ulkopuolella (Myrskylä 2012). Terminä syrjäytyminen on kuitenkin ongelmallinen ja se koetaan leimaavaksi. Me-säätiön ja THL:n (2018) rakentamassa mallissa syrjäytyminen määritellään yhteiskunnan normaaleina pidettyjen toiminnan ja toimintamallien ulkopuolelle jäämisenä sekä kokemuksen osattomuudesta. Ilmiö tulee ottaa vakavasti ja sen ehkäisemistä edesauttavat toimet ovat tärkeitä. Miehet ovat naisia useammin työttöminä, asunnottomia, omaavat rikollistausta, ovat vangittuina sekä ovat päihteiden ongelmakäyttäjiä. Syrjäytyneistä 15-29-vuotiaista nuorista 2/3 onkin miehiä. (THL 2018.) Ongelman sukupuolittumista tarkastellessa on hyvä pysähtyä sukupuoliroolien ääreen. Nuorten huonoa koulumenestystä ja syrjäytymistä suhteessa miessukupuoleen käsitellään muun muassa Wilsonin, Cordierin ja Wilkes-Gillanin (2014) tutkimusartikkelissa, jossa argumentoidaan maskuliinisuuden sosiaalisten rakenteiden olevan osana ongelmaa. Hyvä koulumenestys ja siihen keskittyminen assosioidaan feminiiniseksi ilmiöksi, joka on ristiriidassa perinteisen maskuliinisen roolin kanssa.

Tämä opinnäytetyö on osa Niko-97 -hanketta. Hankkeen tarkoituksena on kehittää malli, joka perustuu ryhmätoimintaan ja sen tavoitteena on tukea syrjäytyneiden 18-29-vuotiaiden miesten seksuaaliterveyttä (Niko-97). Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen tarkoituksena oli järjestää seksuaaliterveyttä edistävä tapahtumapäivä, joka keskittyy tunnetaitojen tukemiseen. Tapahtumapäivän tarkoituksena oli vahvistaa nuorten miesten

tunteiden-, tarpeiden ja sosiaalisten taitojen ilmaisua sekä ehkäistä syrjäytymistä. Tuke-  
malla ja kehittämällä näitä taitoja edistetään kohderyhmän mielenterveyttä, seksuaaliter-  
veyttä sekä ihmissuhdetaitoja. Tapahtumapäivä järjestettiin Stadin ammattiopistossa.  
Opinnäytetyössämme keskityimme tämän hankkeen myötä tunne- ja sosiaalisten taito-  
jen vahvistamiseen syrjäytymisen ehkäisemisen menetelmänä.

## **2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa ”Tunteita ja huhuja -kahvit” -ta-  
pahtumapäivä Stadin ammattiopiston nuorille miehille. Tavoitteena oli vahvistaa tapah-  
tumapäivän avulla nuorten miesten tunne- ja sosiaalisia taitoja. Toteutimme tapahtuma-  
päivän yhteistyössä samassa hankkeessa mukana olevan toisen opinnäytetyöparin  
kanssa.

Kehittämistehtävät:

1. Nuorten miesten tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen tapahtumapäivän avulla.
2. Seksuaali- ja mielenterveyden tukeminen tapahtumapäivän avulla.

## **3 Opinnäytetyön tietoperusta**

### **3.1 Tunnetaidot**

Tarvitsemme tunteita ihmissuhteiden luomiseen, ylläpitämiseen ja moraaliseen päätök-  
sentekoon. Tunteet ohjaavat meitä toimimaan moraalisesti oikein, auttamaan ja uhrau-  
tumaan tarvittaessa rakkaidemme puolesta. Sosiaaliset tunteet, kuten häpeä ja syylli-  
syys, ovat kulttuurimme muovaamia ja oppimisen kautta syntyneitä. Ne edesauttavat  
meitä välttämään sosiaalisesti kielteistä käyttäytymistä. Opimme niiden avulla arvoista,  
normeista ja mukaudumme kulttuuriin. (Nummenmaa 2010: 11–17.) Empatia, kiintymys  
ja innostus ovat tunteita, jotka ovat ryhmän koossa pysymisen edellytyksiä. Tunteet  
myös kertovat erilaisten ryhmien valtasuhteista. (Kokkonen 2010: 11–15.)

Tunteet ovat siis suuressa roolissa elämässämme. Meidän tulee kuitenkin ymmärtää  
omia tunteitamme ennen kaikkea muuta tunteiden ja tiedon tulvaa, mitä ympäristöstä

saamme. Tietoisuus omista tunteista on edellytys omalle hyvinvoinnille. Tunnetaidot ja itsetuntemus rakentuvat siis kyvystä havaita sekä tiedostaa omia tunteita. Ymmärtämällä omaa sisäistä tunnemaailmaa osaamme myös reagoida siihen. Jos tulemme tietoisiksi esimerkiksi ahdistusta aiheuttavasta tekijästä, voimme muuttaa toimintaamme. Tunnetaitoihin kuuluvat muun muassa kyky ilmaista tunteita, tunteiden säätely, itsehillintä, itsearvostus, jämäkkyys sekä omien tarpeiden kuuntelu. (Nummenmaa 2010: 54–55; Mieli a.)

### 3.1.1 Tunteet

Affekti, eli tunnetila, voidaan jakaa kahteen alakäsitteeseen ”emootio” ja ”tunne”. Emootion voidaan ajatella olevan tunnereaktio. Tunnereaktio voi olla automaattinen ja tiedostamaton eli kehon, aivojen ja käyttäytymisen toiminnan muutos. Itse tunne käsitteenä voidaan määritellä myöhäisempänä tietoisena vaiheena tunneprosessia, jossa on kyse yksilöllisestä mielensisäisestä kokemuksesta. Mieleemme siis reagoi kehomme sisäiseen tapahtumaan tunteella. Tunteet ovat tärkeitä vasteita ympäristöllemme, jotka edesauttavat meitä edistämään hyvinvointiamme ja tekemään mielekkäitä asioita. (Kokkonen 2010: 11–15, 19.) Reagoimme tunteilla ulkoiseen tai sisäiseen ärsykkeeseen ja voimme kokea useita erilaisia tunteita yhden päivän aikana. Erilaiset tunteet vaikuttavat merkittävästi mielialaamme. Tunteet eroavat mielialasta kuitenkin siten, että mieliala on kestoaltaan pitempiaikainen ja sille voi olla haastavampaa määrittää kohdetta. Tunteille on yleensä helpompi nimetä kohde ja ne ovat kestoaltaan lyhyempiä ja ohimeneviä. (Nyyti 2016: 75–76.)

Tunteet säätelevät toimintaamme hyvinvointimme kannalta oleellisella tavalla läpi elämän erilaisissa tilanteissa. Tunteet vaikuttavat havainnointikykyymme, muokkaavat kehomme vireystilaa, ovat osana ympäristömme tapahtumien tulkitsemista, sekä ohjaavat toimintaamme sosiaalisissa tilanteissa. (Nummenmaa 2010: 11–17.) Voimme kokea tunteet hyvin kokonaisvaltaisesti ja ne aiheuttavat meissä yksilöllisesti erilaisia fysiologisia muutoksia, kuten punastumista, sykkeen ja verenpaineen nousua tai hikoilua (Nyyti 2016: 77).



### 3.1.2 Tunneilmaisu

Tunteet ovat yksilöllisiä ja niiden tunnistaminen voi olla joskus haastavaa. Opimme nimeämään ja tunnistamaan eri tunteita jo varhaisessa lapsuudessa. Tunteet antavat tietoa tapahtumista ja ympäröivästä maailmasta. (Mielenterveystalo.) Tunteiden tunnistamisen harjoittelulla on erityinen merkitys muun muassa vuorovaikutuksen, rajojen asettamisen ja toiminnan ohjauksen kannalta (Erkko – Hannukkala 2018: 75).

Tunteemme välittyvät kasvojen ilmeiden, puheäänien, kehon asentojen ja liikkeiden avulla (Kokkonen 2010: 11–15). Ne välittyvät muille ihmisille tahtomattamme, toisin kuin esimerkiksi ajatuksemme. Tämän ajatellaan johtuvan tunteiden sosiaalisesta viestinnästä, jonka tarkoituksena on edistää vuorovaikutusta tai auttaa meitä selviytymään. Tunteet auttavatkin meitä ennakoimaan toisen ihmisen aikeita, tavoitteita ja mielentilaa. Näin osaamme säädellä omaa käyttäytymistä suhteessa toiseen ihmiseen. On todettu, että kulttuurista riippumatta ymmärrämme ja osaamme tulkita perustunteiksi nimettyjä sekä ilmenneitä tunteita. Näitä ovat mielihyvä, hämmästyminen, viha, suru ja pelko. Vaikka omaammekin kasvojen ilmeiden myötä loistavat edellytykset sanattomalle tunneviestinnälle, on silti yksilöllistä, kuinka paljon viestimme tällä keinolla. (Nummenmaa 2010: 87.)

Tunteista viestiminen kielen avulla ihmiseltä toiselle on kommunikointimme edellytys, mutta se ei aina suju mutkattomasti. Tunteiden prosessointi aivoissa on kehittynyt aikaisemmin ja lokalisoituu eri alueelle kuin kielen prosessointi. Tunnereaktion käsitteellistäminen ja siitä viestiminen toiselle, sekä toisen tunteiden ymmärtäminen voi olla jo pelkästään tästä syystä vaikeaa. (Nummenmaa 2010: 76–83.) Jotta solmimme ja säilytämme ihmissuhteemme, tulee meidän osata ilmaista ja säädellä omia tunteitamme. Hallitsematon tai liiallinen tunnesäätely voivat olla haitaksi ihmissuhteillemme. Viestimällä tunteistamme säilytämme turvallisuudentunteen ihmissuhteessa ja vältämme liiallista etäisyyttä. (Kokkonen 2010: 26–27.)

### 3.2 Sosiaaliset taidot

Sosiaaliset taidot ja sosiaalisuus eivät tarkoita samaa asiaa. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä olla ihmisten kanssa ja selvittää sosiaalisista tilanteista, kun taas sosiaalisuus on temperamenttipiirre. Sosiaalisuudella tarkoitetaan halua olla muiden ihmisten kanssa. Se on siis synnynäistä, kun taas sosiaaliset taidot opitaan. Ihmisen sosiaaliset taidot kehittyvät kasvatuksen ja kokemuksen kautta. Sosiokulttuurinen oppiminen tarkoittaa

sitä, että kasvattaja opettaa lapselle, miten hänen tulisi käyttäytyä kulttuurissamme. (Keltikangas-Järvinen 2010: 13, 17–18.) Erityisesti kolmella tekijällä on vaikutusta sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Näitä ovat vuorovaikutus, biologiset tekijät ja kasvuympäristö. Lapsena erilaiset vuorovaikutustilanteet muovaavat tavan kokea ja toimia. Nämä tilanteet vaikuttavat merkittävästi sosiaalisten taitojen kehittymiseen ja minäkuvaan. Siihen, millaiset lähtökohdat lapsella on oppia sosiaalisia taitoja, vaikuttavat biologiset tekijät eli synnynnäiset temperamenttipiirteet ja perimä. Kasvuympäristö ja sen kulttuuri, turvallisuus ja käyttäytymisnormit vaikuttavat siihen millaisen sosialisointilapsi omaksuu. (Juusola 2017: 22.) Sosiaalisten taitojen hankkimisessa on sosiaalisuudella myönteinen vaikutus, mutta taitojen oppimiseksi ei tarvita mitään tiettyä temperamenttipiirrettä (Keltikangas-Järvinen 2010: 18). Synnynnäiset temperamenttipiirteet kuitenkin vaikuttavat syntymästä aikuisuuteen asti siihen, kuinka vahvasti esimerkiksi vetäydymme vuorovaikutuksessa tai lähestymme toisia ihmisiä (Juusola 2017: 21).

Sosiaalisesti taitava ihminen osaa käyttää erilaisia toimintamalleja tilanteen mukaan. Joskus hän on sovitteleva, joskus tarttuu ongelmiin ja joskus vetäytyy. Tällainen ihminen joutuu harvoin sosiaalisissa tilanteissa ongelmiin, koska hän tietää miten toimia. Hänen ei tarvitse turvautua aggressioon vaan hän osaa ratkaista tilanteen muilla toimintamalleilla. Sosiaalisesti taitava ihminen ei herätä huomiota, koska useasti näitä taitoja pidetään itsestäänselvyytenä. Enemmän huomiota herättää sosiaalisten taitojen puute. Sosiaaliin taitoihin kuuluvat myös empatia ja sympatia, kyky ymmärtää muiden ihmisten tunteita sekä näkökantoja. Myös sosiaalinen herkkyys ja hienotunteisuus kuuluvat näihin taitoihin. Sosiaaliset taidot ymmärretään yleensä kognitiivisina taitoina ja useasti unohdetaan, että sosiaaliin taitoihin liittyy myös moraalinen ja eettinen näkökulma. (Keltikangas-Järvinen 2010: 22–23.)

Sosiaalisten taitojen määrittelyyn vaikuttaa suuresti myös kulttuuri ja aikakausi. Nykyaikana käytettävät sosiaaliset selviytymismallit olisi muutama vuosikymmen sitten tuomittu kokonaan. Toisaalta 50 vuotta sitten hyviksi sosiaalisiksi taidoiksi luetut piirteet voivat nykyään herättää ajatuksia, että ihminen ei osaa pitää puoliaan tai edesauttaa omaa etuaan. Nykyään sosiaalisissa taidoissa arvostetaan, että ihminen pystyy nopeasti luomaan erilaisia ihmissuhteita sekä keskustelemaan ja olemaan luontevasti ihmisten kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2010: 20.)

### 3.2.1 Vuorovaikutus

Ilman vuorovaikutustaitoja meillä ei olisi kykyä tai halua vaihtaa kokemuksia, mielipiteitä tai ajatuksia toisen kanssa. Emme myöskään osaisi toimia toisten kanssa yhdessä ilman niitä. (Mieli b.) Vuorovaikutuksessa on kyse itsensä ja toisen kunnioittamisesta sekä arvostamisesta. Jokainen voi tuoda vuorovaikutustilanteisiin niin temperamenttinsa, kiinnostuksen kohteensa, aikaisemmat kokemuksensa ja kulttuurinsa. Vuorovaikutuksessa on kyse asenteesta ja pyrkimyksestä ymmärtää näitä lähtökohtia molempien osalta. (Talvio – Klemola 2017: 8–9.) Muita vuorovaikutukseen vaikuttavia tekijöitä ovat myös mieliala ja itsetunto (Erkko – Hannukkala 2018: 100).

Suhteemme toiseen ihmiseen vaikuttaa myös vuorovaikutustapaamme. Onko tilanteessa mukana vieras vai tuttu, tai onko henkilö epämiellyttävä vai miellyttävä. Vuorovaikutustyyliä voidaan myös jakaa eri tavoin. Näitä tyyliä ovat esimerkiksi vakuuttava, aggressiivinen, passiivisaggressiivinen ja manipuloiva. Vakuuttavassa vuorovaikutustyyliässä ihminen ottaa vastuun itsestään ja omasta elämästään sekä kunnioittaa muiden tunteita ja ajatuksia. Ihminen omaa tällöin myös hyvät kuuntelu- ja ongelmanratkaisutaidot. Vuorovaikutustilanteessa vakuuttava ihminen osaa tuoda rehellisesti, selkeästi ja tilanteeseen suotavalla tavalla omat tarpeensa, toiveensa ja ajatuksensa esille. Aggressiivisessa vuorovaikutustyyliässä ihminen käyttäytyy epäkunnioittavasti toisia kohtaan ja painostaa heitä tekemään päätöksiä oman tahtonsa mukaan. Ihminen käyttäytyy myös työkeästi, vihamielisesti ja vaativasti. Passiivis-aggressiivisessa tyyliässä taas ihminen tuo toiselle ihmiselle ilmi asioita, joita tämä haluaa kuulla ja tällä yrittää välttää ristiriitoja. Kuitenkin ihminen on vihamielinen ja suuttunut, jolloin käyttäytyminen näkyy muun muassa myöhästelynä, asioiden tekemättä jättämisenä ja häiritsemisenä. Manipuloiva haluaa saada tahtonsa läpi aiheuttamalla syyllisyyttä toisissa. Tähän vuorovaikutustyyliin liittyy myös kiristäminen, painostus ja ehdollistaminen. Henkilö esittää mielellään uhria tai marttyyria, jotta saisi muut huolehtimaan hänen tarpeistaan ja ottamaan hänelle itselleen kuuluvan vastuun. (Erkko – Hannukkala 2018: 100.)

Yksi tapa lähestyä vuorovaikutuksen kehittämistä on tutkia Thomas Gordonin sosioemotionaalisen oppimisen mallia. Malli jaetaan viiteen osioon, jotka ovat Minä-tietoisuus, vastuullinen päätöksenteko, ihmissuhdetaidot, sosiaalinen tietoisuus ja itsensä johtaminen. Minä-tietoisuudella tarkoitetaan omien heikkouksien, vahvuuksien, tunteiden ja arvojen tunnistamista. Vastuulliseen päätöksentekoon kuuluu rakentavien ja eettisesti kestävien valintojen tekeminen. Ihmissuhdetaidot pitävät sisällään toimivien ihmissuhteiden

rakentamiskyvyn, ryhmätyöskentelytaidon ja rakentavan käsittelytaidon ristiriidoissa. Sosiaalisella tietoisuudella tarkoitetaan kykyä osoittaa empatiaa ja ymmärrystä toisia kohtaan. Itsensä johtamisella mallissa tarkoitetaan käyttäytymisen ja tunteiden säätelykykyä omien tavoitteiden saavuttamiseksi. (Talvio – Klemola 2017: 97.) Malli auttaa ymmärtämään ja jäsentää vuorovaikutuksemme kehittämisen monialaisuutta.

### 3.3 Tapahtumapäivässä käsitellyt tunteet

Nuorten ongelmakäyttäytymisen taustalla on usein asertiivisuuden eli jämäkkyuden puute (Kauppila 2005: 150–151), jonka takia koimme kyseisen teeman tärkeäksi sekä valitsimme sen osaksi tapahtumapäivää. Jännittämisen taustalla taas voi olla vaikeita ihmissuhteisiin liittyviä asiakokonaisuuksia. Tämän takia koimme jännittämisen oleelliseksi aiheeksi käsitellä, sillä toimintamme keskiössä olevat sosiaaliset- sekä tunnetaidot liittyvät suoraan ihmissuhteisiin. (Martin 2017: 83.) Empatia ja myötätunto nousivat kirjallisuutta läpikäydessä myös oleellisiksi teemoiksi yhdessä toimimisen ja tunnetaitojen kannalta (Pessi – Martela – Pakkanen 2017: 14). Seuraavaksi esittelemme tarkemmin teoriaa näistä teemoista.

#### 3.3.1 Empatia ja myötätunto

Empatialla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja nimetä toisen ihmisen tunteita, kykyä kuunnella toisen ihmisen viesti sekä ymmärtää hänen näkökulmansa asiaan (Erkko – Hannukkala 2018: 103). Empatia voidaan jakaa kahteen alakäsitteeseen, joita ovat affektiivinen ja kognitiivinen empatia. Affektiivisessä empatiassa kyse on toisen tunteiden myötäelämisestä. Kognitiivisessä empatiassa asetumme toisen perspektiiviin tietoisesti pyrkimyksenä ymmärtää toista paremmin. (Pessi ym. 2017: 14.) Empatiataidoissa oleellista on myös kyky olla toisen ihmisen kanssa vastavuoroisessa tunneilmaisussa ja taitoa reagoida toisen tunneilmaisuihin. Omien tunteiden tunnistaminen ja niiden ymmärtäminen ovat edellytys empatialle. Toisen tunnetilan ymmärtäminen vaatii, että tunteen pystyy kuvailemaan toiselle. (Erkko – Hannukkala 2018: 103.)

Myötätunnon voidaan taas nähdä koostuvan tietoisuudesta, tunteesta ja toiminnasta. Sen pohjimmainen ajatus on toimia hyvin toisen eduksi. Myötätunto nivoutuu empatia-termiin osittain myötäelämisen tunneprosessin takia, mutta se ei täysin tarkoita samaa asiaa. Myötätunto toisin sanoen auttaa havaitsemaan toisen tunnetilan ja tilanteen, joka taas motivoi toimimaan hyvin toisen eduksi konkreettisten tekojen avulla. Myötätunto ei

myöskään toimi synonyyminä myönteiselle ajattelulle, sillä se on asioiden kohtaamista yhdessä, olivat ne negatiivisia tai positiivisia merkitykseltään. (Pessi ym. 2017: 13–14, 16.) Myötätunto ja empatia ovat määritelmällisesti lähellä toisiaan. Siksi jätimme myötätunnon erillisenä teemana pois tapahtumapäivästä ja keskityimme vain empatia-termin avaamiseen.

### 3.3.2 Assertiivisuus

Assertiivisuus eli jäämäkkyys on tärkeä taito omata. Tällöin ihminen osaa kieltäytyä tarvittaessa, kysyä ja tiedostella sekä omaa ilmaisutaidon niin positiivisiin kuin negatiivisiin tunnetiloihin. Assertiivinen ihminen osaa myös aloittaa, jatkaa sekä lopettaa keskustelun. Taito perustuu hyvään itsetuntoon, jolloin kanssakäyminen on tasa-arvoista. Assertiivisuus ilmenee myös omien oikeuksien puolustamisena, jolloin ei tarpeettomasti anneta periksi tai loukata toisen oikeuksia. Se on omasta hyvinvoinnista sekä turvallisuudesta huolehtimista rajojen asettamisen muodossa, ja siinä voi kehittyä iästä riippumatta. (Juuola 2017: 30.)

Assertiivinen vuorovaikutus voidaan luokitella positiiviseksi tai negatiiviseksi. Negatiivisuus ilmenee lähinnä siten, että henkilö asettaa rajan tai ilmaisee mielipiteensä, vaikka toinen ei olisi siitä mielissään. Ihminen osaa olla kriittinen, asiallinen ja pysyä kannassaan ilman, että loukkaa toista. Positiivinen assertiivisuus ilmenee tunteiden myönteisenä ilmaisutaitona. Ihminen eläytyy, vastaa asianmukaisesti ja toimii vuorovaikutuksessa toisen ihmisen tunneilmaisujen kanssa. Tämä on ihmissuhteiden ylläpidon ja luomisen edellytys. Positiiviseen assertiivisuuteen liittyy myös kyky nähdä toinen ihminen realistisesti puutteineen ja virheineen. (Kauppila 2005: 151–152.)

### 3.3.3 Jännittäminen

Jännittäminen on haastavan tilanteen herättämä tunnereaktio. Kehossa jännitys voi ilmetä esimerkiksi sykkeen kiihtymisenä, hikoiluna, punastumisena ja käsien vapinana. Jännittämisessä on kyse pärjäämisestä ja hyväksytyksi tulemisesta toisten silmissä. Moni haluaisi vapautua jännittämisestä kokonaan, mutta se ei ole mahdollista eikä myöskään tarpeellista. Voimme kuitenkin harjoitella hyvin arkisia ja luonnollisia selviytymismekanismeja, joiden avulla opimme rauhoittumaan ja sietämään paremmin normaalia viireystilan nousua. (Martin 2017: 19–26.) Näitä voi esimerkiksi olla hengityksen rauhoittaminen ja lihasten rentouttaminen (Nytyti). Jännittäminen ei aina näy ulospäin ja sen

takia monet luulevat olevansa tilanteissa ainoita, jotka jännittävät. Jännittämisen tutkimisessa on haasteita ja tulokset vaihtelevat, koska jännittämisestä on erilaisia määritelmiä. Suomalaisista 70% on joskus jännittänyt esimerkiksi työpaikkahaastattelua tai esiintymistä. (Martin 2017: 13–15.)

Vaikka kaikki kokevat jännittämistä jollain asteella elämänsä aikana, osalla se voi haitata normaalia elämää jopa pahimmillaan syrjäytymiseen asti. Vaikea sosiaalinen jännittäminen on huipussaan opiskeluvaikeuksilla nuorilla aikuisilla, mikä on tärkeää ottaa huomioon. Nuoret naiset kärsivät sosiaalisesta vaikeasta asteisesta jännittämisestä muita enemmän. Tähän voi olla syynä naisen sukupuolirooliin sidonnainen pärjäämisen ja sujuvuuden tarve. On tärkeää, että jännittämisestä keskustellaan avoimesti sekä hankalaan jännittämiseen saa tukea ja apua. (Martin 2017: 16–18.)

#### 3.4 Tunne- ja sosiaalisten taitojen harjoittelu

Nuorten kasvuun ja kehitykseen liittyy uusien taitojen harjoittelu, kuten erilaiset ihmissuhde- ja tunnetaidot. Tunnetaitoja tarvitaan ja niitä täytyy harjoitella, jotta osaisimme kohdata muita ja ymmärtäisimme vuorovaikutuksessa omia, sekä muiden reaktioita. Hyvinvointia tukevia tunnetaitoja ovat kyky kohdata tunteita, niiden kanssa oleminen, hyväksyminen ja nimeäminen. Tunnetaitojen harjoittelemisella voidaan edesauttaa nuoren itsetuntemusta ja sen myötä nuorella on enemmän työkaluja ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. Tunnetaitoja voidaan harjoitella keskustelemalla sekä luovilla ja toiminnallisilla keinoilla. Tunnetaidoista on tärkeää harjoitella muun muassa tunteiden tunnistamista, ilmaisua ja sanoittamista. Kun taas ihmissuhdetaidoista on tärkeää harjoitella esimerkiksi joustavuutta ja jämäkkyyttä. (Erkko – Hannukkala 2018: 29, 60, 75; Mieli c.)

Nuorten mielenterveyttä tukevat sosiaaliset suhteet, tunne kuuluvansa yhteisöön ja olevansa hyväksytty. Yhteisöön kuulumisen lisäksi turvallisuuden, luottamuksen ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, se myös lisää toisista huolehtimista. Vuorovaikutustaitojen kehittymiseen tarvitaan siis erilaisia ihmissuhteita ja onnistumisen kokemuksia vuorovaikutustilanteissa. (Erkko – Hannukkala 2018: 95.) Nuoren elämässä kaveripiiri, perhe ja harrastukset luovat sosiaalisten taitojen harjoittelu- ja oppimisympäristön. Aikuisen läsnäolo ja nuoren kohtaaminen kunnioittavasti luovat nuorelle mallia siitä, miten sosiaalisia taitoja harjoittelemalla ja tunnetaitoja vahvistamalla nuori voi saavuttaa hyvät vuorovaikutustaidot. (Mieli c.)

## 4 Toiminnallinen opinnäytetyö

### 4.1 Kehittämistyön menetelmät

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ammatillista osaamista syvennetään ja opitaan työelämälähtöistä kehittämisosaamista. Aikaisempaa tutkittua tietoa hyödynnetään kehittämisessä ja käytetään menetelmiä, jotka ovat tarkoituksenmukaisia. (Lumme – Vuorijärvi 2014.) Kehittämistyöllä pyritään yleensä luomaan esimerkiksi uusia menetelmiä, tuotteita, toimintatapoja tai palveluja omien ja ympäristön tarpeiden pohjalta. Erilaisten menetelmien tunteminen ja käyttäminen ovat tärkeitä kehittämisessä. Keskeisimpien käsitteiden ja aiheeseen liittyvän tiedon tunteminen sekä hallitseminen on tärkeää, jotta aihealue voidaan rajata onnistuneesti. (Ojasalo – Moilanen – Ritalahti 2015: 11.)

Kehittämistyön menetelmissä on kyse työskentelytavoista ja konkreettisista keinoista, joilla voidaan saavuttaa kehittämistoiminnan tavoitteet. Kehittämistyön menetelmiä ovat esimerkiksi dialoginen keskustelu, kokeileva toiminta, työkonferenssi, esitykset, käsitekartta ja palaverit. (Salonen – Eloranta – Hautala – Kinos 2017: 53.) Opinnäytetyön ideoinnissa ja tapahtumapäivän suunnittelussa käytimme hyväksi käsitekartta -menetelmää. Sovimme opinnäytetyön eri vaiheissa palavereita ohjaajan kanssa ja keskenämme teimme aikataulun sekä suunnitelman tiimityöskentelystämme. Kehittämistyön menetelmistä dialoginen keskustelu oli suuressa osassa läpi opinnäytetyön. Keskustelua käytiin niin ohjaajan, hankkeen projektipäällikön kuin Stadin ammattiopiston yhteyshenkilön kanssa. Pyrimme hankkimaan mahdollisimman paljon palautetta ja hyödyntämään sitä opinnäytetyön edistämiseksi. Palautetta saimme ohjaajalta, opponooijilta, projektipäälliköltä ja tapahtumapäivään osallistuneilta nuorilta.

Opinnäytetyössämme lähestymistapana on konstruktivismi. Konstruktivistisessä lähestymistavassa on kyse tasavertaisesta työskentelystä ja yhdessä sovitusta työskentelytavoista. Kehittämistoimintaan osallistuvilla tulisi olla mahdollisimman kattava kuva kehittämisen kohteista ja työskentelyä ohjaa selkeät tavoitteet. Avainasemassa on epävarmuuden sietäminen, joustavuus päätöksenteoissa sekä kunnioitus muiden näkemyksiä kohtaan. Tärkeiksi voimavaroiksi voidaan nostaa myös arvioiva työote, yhteisöllisyys ja osallistava johtaminen. Työskentelyyn lukeutuu myös inhimillisten tekijöiden huomioiminen, asiantuntijuuden jakaminen ja reflektointi. (Salonen ym. 2017: 29–31, 53.)

Kehittämistoiminnan konstruktivistisessa mallissa on seitsemän vaihetta, ja siinä korostuvat osallistava ja yhteisöllinen näkökulma. Kehittämistoimintamme lähti liikkeelle aloitusvaiheesta, jossa määrittelimme kehittämistarpeen ja -tehtävän sekä rajasimme aiheen. Tässä vaiheessa selvitimme myös toimintaympäristön, kirjoitimme opinnäytetyösopimuksen ja teimme aikataulusuunnitelman. Oli tärkeää käydä yhdessä läpi asiat, joilla on onnistuneen työskentelyn kannalta merkitystä. (Salonen 2013: 16–17.)

Aloitusvaiheen jälkeen siirryimme suunnitteluvaiheeseen, jossa teimme kehittämissuunnitelman, haimme tietoa ja keräsimme materiaalia. Suunnitelmasta tulee esille muun muassa tavoitteet, vaiheet, toimijat, ympäristö, tiedonhankintamenetelmät, materiaalit ja aiheet. Työskentelyn aikana selviää mikä toimii ja onnistuu, joten tässä vaiheessa oli vaikeaa suunnitella kaikkia tekijöitä tarkasti. Oli kuitenkin tärkeää suunnitella työskentely mahdollisimman huolellisesti. (Salonen 2013: 17.) Suunnitelman työstämisen jälkeen oli seminaari, josta saimme opponijilta tärkeää palautetta opinnäytetyön edistämiseksi.

Suunnitelman hyväksymisen jälkeen siirryimme esivaiheeseen, joka sisälsi suunnitelman läpikäymisen ja työskentelyn organisoinnin. Ajallisesti esivaihe oli lyhyt, mutta tärkeä, sillä teimme opinnäytetyön suunnitelman tammikuussa 2019 ja jatkoimme työskentelyä vasta elokuussa 2019. Esivaiheen jälkeen siirryimme työstövaiheeseen, jossa työskentelimme kohti yhteistä tavoitetta. Tätä vaihetta voidaan pitää vaativimpana ja ajallisesti pisimpänä. Vaiheessa meille realisoitui mitä tehdään, miten tehdään, mitä materiaalia tarvitaan sekä työnjako. Saimme ohjausta ja tukea opinnäytetyön ohjaajaltamme sekä rakentavaa palautetta opponijilta seminaarissa. Vaihe oli oppimisen kannalta tärkeä, mutta myös vaativa ja työläs. (Salonen 2013: 18.) Työstövaiheessa olimme yhteydessä Stadin ammattiopistoon ja kävimme katsomassa tapahtumapäivää varten tilat etukäteen.

Työstövaiheen jälkeen siirryimme tarkistusvaiheeseen. Salonen (2013: 18) on määritellyt tarkistusvaiheen eli arvioinnin omaksi vaiheeksi, mutta käytimme työskentelyssä jatkuvaa arviointia. Kehittämistoiminnan viimeinen vaihe on viimeistelyvaihe, johon kannattaa varata riittävästi aikaa, sillä sen vaativuus yllättää monet tekijät. Vaiheessa viimeistelimme raportin sekä saimme valmiiksi tuotoksemme eli tapahtumapäivän. Viimeiseen vaiheeseen kuuluu työn esittäminen ja levitys, tämän toteutimme pitämällä julkistamistilaisuuden sekä julkaisemalla opinnäytetyön Theseus-verkkosivulla. (Salonen 2013: 19.)



## 4.2 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin syksyllä 2018 opinnäytetyöinfolla ja sen jälkeen haimme meitä kiinnostavaan hankkeeseen. Saimme tietää joulukuussa 2018 mihin hankkeeseen pääsimme mukaan ja ensimmäinen tapaaminen sovittiin 7.1.2019, jolloin saimme tietää tarkemmin opinnäytetyön aiheesta ja aikataulusta. Kuviossa 1 kuvattu tarkemmin opinnäytetyön eteneminen. Opinnäytetyömme eteni projektityölle tyypillisesti matkan varrella muuttuen ja se omasi prosessikirjoittamisen piirteitä. Ideoimme sekä ohjaajamme, kanssaopiskelijoiden sekä toistemme kanssa työme eri vaiheissa. Keräsimme tietoa, rajasimme sitä ja palasimme taas ideoinnin pariin, mikäli emme olleet tyytyväisiä tuotokseemme. Ideoinnin apuna käytimme listaa, käsittekarttaa ja vapaata keskustelua. Koimme myös tärkeäksi saada palautetta ohjaajaltamme, sillä koimme ulkopuolisen lukijan ohjaavan työtämme oikeaan suuntaan. (Hirsjärvi – Remes – Saja-vaara 2012: 32–34.)

Kuvio 1. Opinnäytetyön eteneminen



### 4.3 Tiedonhaku

Tapahtumapäivän sisällöissä päätimme rajata aiheiksi tunne- ja sosiaaliset taidot. Tämän myötä tiedonhakumme keskittyi tunteen määrittelyyn, tunne- ja sosiaalisten taitojen määrittelyyn ja ilmiöiden ymmärtämiseen. Pehdyimme myös työssämme syrjäytymiseen ilmiönä. Haettava aihe on poikkitieteellinen ja valitsimme sen takia tietokantoja, joista löytyi laajalti sekä sosiaali-, terveys- ja hoitotieteellisiä julkaisuja. Hyödynsimme myös Metropolian ja pääkaupunkiseudun kirjastoja tiedonhakuun. Hakusanoina käytimme: ”syrjäytyminen”, ”sosiaaliset ongelmat”, ”sosioemotionaaliset taidot”, ”vuorovaikutustaidot”, ”sosiaaliset taidot”, ”tunne”, ”tunnetaidot”, ”myötätunto”, ”jännittäminen”, ”social exclusion”, ”social exclusion men or male or males”, ”social”, ”emotion”, ”emotional”, ”emotion regulation”. Tietokannat ja hakusanat esitetty tarkemmin taulukossa 1.

Taulukko 1. Tiedonhaku

Tietokannat	Hakusanat	Hakujen rajaus
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medic</li> <li>• Cinahl</li> <li>• Academic Search Elite</li> <li>• Taylor &amp; Francis Social Science &amp; Humanities Library</li> <li>• Metropolian ja pääkaupunkiseudun kirjastot</li> </ul>	”syrjäytyminen”, ”sosiaaliset ongelmat”, ”sosioemotionaaliset taidot”, ”vuorovaikutustaidot”, ”sosiaaliset taidot”, ”tunne”, ”tunnetaidot”, ”myötätunto”, ”jännittäminen”, ”social exclusion”, ”social exclusion men or male or males”, ”social”, ”emotion”, ”emotional”, ”emotion regulation”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Julkaisuvuodet: ”2009-2019”</li> <li>• Kieli: Suomi ja Englanti</li> </ul>

## 5 Tapahtumapäivä

Järjestimme 24.10.2019 Stadin ammattiopistolla ”Tunteita ja huhuja -kahvit” tapahtumapäivän yhdessä toisen opinnäytetyöparin kanssa. Kävimme tutustumassa etukäteen tiloihin ja kertomassa suunnitelmastamme Stadin ammattiopiston opinto-ohjaajalle, joka toimi yhteyshenkilönämme. Tapahtumapäivän sisältö pohjautui tämän opinnäytetyön tavoitteeseen vahvistaa nuorten miesten tunne- ja sosiaalisia taitoja. Tapahtumapäivää varten teimme yhdessä toisen opinnäytetyöparin kanssa esitteen tapahtumasta, joka

löytyy liitteestä 1. Esite toimitettiin Stadin ammattiopistolle kaksi viikkoa ennen tapahtumapäivää.

Tapahtumapäivän sisällön suunnittelussa hyödynsimme tämän opinnäytetyön tietoperustaa, joiden lähteet merkitty liitteeseen 5. Tapahtumapäivän toiminnallinen osuus oli ”tunnebingo”, jonka tarkoituksena oli aktivoida osallistujia ja laajentaa heidän tietämystään erilaisista tunteista. ”Tunnebingoa” varten teimme bingoruudukot ja valitsimme 16 erilaista tunnetta. Bingoruudukko löytyy liitteestä 2. Tapahtumapäivänä osallistujille jaettiin bingoruudukot ja ohjeet käytiin yhdessä läpi. Osallistajat kirjoittivat ruudukkoihin numerot 1-16 haluamassaan järjestyksessä. Toiminnallisen osuuden toteutimme yhdessä, ja jaoinme vastuualueet. Toisen vastuulla oli nostaa numeroitu tunne pussista. Tämän myötä toinen herätti keskustelua tunteesta ja selitti sen tarkoituksen auki peliin osallistujille. Osallistajat rastittivat tai ympyröivät kyseisen numeron ja saadessaan neljän suoran (vinoittain, vaaka- tai pystysuorassa), osallistuja huusi ”bingo”. Kolme ensimmäistä bingon saanutta voitti palkinnon.

Teimme tapahtumapäivää varten myös Powerpoint -esityksen, joka perustuu opinnäytetyön tietoperustaan tunne- ja sosiaalisista taidoista. Esitys löytyy liitteestä 4. Powerpoint -esitys pyöri tietokoneen näytöllä koko tapahtuman ajan, ja osallistajat pystyivät itsenäisesti seuraamaan esitystä. Esityksestä pyrittiin tekemään selkeä ja yksinkertainen, jotta se olisi helposti ymmärrettävä. Olimme suunnitelleet ja toteuttaneet tapahtumapäivää varten myös kolme posteria, joissa näkyivät teemat: assertiivisuus, empatia ja jännittäminen. Suunnittelimme, että posterit kiinnittäisivät osallistujien huomion ja niiden avulla voisi aloittaa keskusteluja heränneistä ajatuksista. Niistä pyrittiin tekemään selkeitä. Posterit löytyvät liitteestä 3. Tapahtumapäivän esite, posterit, bingolappu ja Powerpoint -esitys on tehty Canva -ohjelmalla.

Ennen tapahtumapäivän järjestämistä pohdimme, että tapahtumassa voisi olla haasteena esimerkiksi jännittäminen, vähäinen osallistuvuus, ennakkoluulot, huvittuneisuus tai sosiaalinen paine. Huomioimme edellä mainitut haasteet kiinnittämällä huomiota ilmapiiiriin, josta halusimme tehdä rennon, avoimen sekä luotettavan. Näin nuorten ei tarvinnut jännittää ja osallistumisen kynnys oli matalampi.

Arvioinnissa hyödynsimme osallistujien antamaa palautetta. Päätimme toisen opinnäytetyöparin kanssa kerätä yhteisen palautteen tapahtumasta. Ajattelimme sen olevan

osallistujien kannalta helpompaa, koska tapahtumapäivän ohjelmaa ei ollut eritelty selkeästi osallistujille, vaan olimme kaikki yhteisessä tilassa. Asetimme tilaan palautepisteiden ja muistilappuja selosteen kanssa. Vihreä muistilappu oli merkattu tarkoittamaan ”opin jotakin uutta”, keltainen ”en oppinut uutta” ja punainen muistilappu oli varattu vapaalle palautteelle.

## 5.1 Kohderyhmä

Kohderymänä oli Stadin ammattiopiston nuoret miehet. Tapahtumapäivä järjestettiin Stadin ammattiopistossa ja hyödynsääjia olivat hankkeen tilaaja, Stadin ammattiopiston opiskelijat ja opinnäytetyön tekijät. Vaikka kohderymänä olivat nuoret miehet, tapahtumapäivä toteutettiin sukupuolineutraalisti ja keskustellessamme käytimme neutraalia kieltä. Koska ammattiopiston opiskelijoiden ikä vaihtelee suuresti, emmekä tienneet osallistujien ikää etukäteen, emme ennalta rajanneet kohderyhmää ikäsidonnoisesti. Teoriatietoa kerätessämme halusimme kuitenkin laajentaa tietämystämme nuorten kanssa työskentelystä.

Työskennellessä nuorten kanssa on tärkeää, että nuori tulee nähdyksi ja kuulluksi. Kannustamalla edesautetaan nuoren itsetuntemusta ja itsetuntoa. Nuorten kohtaamisessa olisi tärkeää, että aikuinen näkisi ja ymmärtäisi nuoren tarpeet. Rehellisyys, avoimuus ja nuoren hyväksyminen sellaisenaan edesauttavat mahdollisuuksia keskustella nuorten kanssa vaikeistakin aiheista kuten seksuaalisuudesta. (Erkko – Hannukkala 2018: 29, 61.) Suunnitellessamme tapahtumapäivän sisältöä pyrimme mukauttamaan teorian käytäntöön osallistavasti ja heille sopivalla tavalla.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tulosten ja tuotoksen tarkastelu

Tapahtumapäivän arvioinnissa keräsimme palautetta sekä hyödynsimme omia havaintojamme osallistumisesta ja kokonaisuuden onnistumisesta. Ilmapiiiri tapahtumassa oli positiivinen ja sensitiivinen. Syrjintää ei esiintynyt ja osallistujat ottivat kontaktia meihin. Osallistujat lähestyivät meitä myös henkilökohtaiseen terveyteen liittyvien kysymyksien kanssa, johon pyrimme vastaamaan kykymme mukaan sekä ohjaamaan heitä tarvittaessa eteenpäin palveluiden pariin. Osallistujat olivat myös kiinnostuneita koulutuksessamme ja keskustelimme heidän kanssaan opiskelusta yleisesti.

Saimme yhteensä seitsemän palautetta, vaikka rohkaisimmekin toistamiseen osallistuneita jättämään palautetta. ”Opin jotakin uutta”- palautteita palautui kaksi kappaletta, ”en oppinut uutta”- palautteita kolme ja vapaata palautetta kaksi kappaletta. Vapaata palautteita antaneet henkilöt eivät olleet välttämättä ymmärtäneet vapaan palautteenannon ideaa, eikä siten niistä avautunut sisällöllisesti meille mitään kehitettävää. Palautteenannon olisi voinut myös toteuttaa sähköisesti lomakkeella tai muutoin osallistujia innostavammalla tavalla.

Me toteutimme ”tunnebingon” ja kävimme vapaata keskustelua osallistujien kanssa tunne- ja sosiaalisista taidoista päivän mittaan. Toinen opiskelijapari toteutti ”Elävä kirjasto”- konseptin, jossa heillä oli vapaaehtoisia sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöistä, joita sai lainata kirjojen tapaan. Vapaaehtoiset toimivat tapahtumassa keskustelun ylläpitäjinä, ja osallistujat kuuntelivat sekä seurasivat heitä uteliaina. Tapahtumapäivään osallistuneita oli eri ikäryhmistä, pääosin he olivat kuitenkin nuoria. Kahville tulivat monetkin, vaikka kaikki eivät halunneet osallistua toimintaan. Tila oli avoin kaikille.

Toteutimme ”tunnebingon” kolme kertaa, ja osallistujat olivat siihen osallistumisesta innoissaan. Bingon saamisesta palkitsimme aina kolme henkilöä peliä kohden, ja palkintona meillä oli makeisia, kondomeja ja viiden euron lahjakortti R-kioskille. Hankimme omakustanteisesti osan makeisista ja lahjakortit. Kondomit saimme lahjoituksena Suomen RFSU Oy:ltä. Toinen opiskelijapari oli vastuussa yhteydenpidosta tapahtumaesitteessä olevien muiden sponsoreiden kanssa. Vaati meiltä oma-aloitteisuutta ja johtamistaitoja saada peliin osallistujia tarpeeksi sekä aktivoitua osallistujia. Bingoon osallistui yhteensä 25 osallistujaa. Osallistujille ”tunnebingossa” esille tulleista tunteista osa oli täysin uusia, ja kävimme niitä aina pelin edetessä läpi. Pelin yhteydessä puheyhteys saatiin luotua osallistujiin ja keskustelua herätettyä tunne- ja sosiaalisista taidoista. Osallistujia huvitti aluksi ja pelinkin aikana aihe, mutta se ei onneksi estänyt heitä osallistumasta. He rohkaisivatkin toisiaan osallistumaan ja toimimaan yhdessä. Osallistujat jakoivat myös toisillensa tarjolla olevia kondomeja ja rohkaisivat ottamaan niitä.

Palautteen keräämisen olisi voinut tehdä systemaattisemmin, jolloin palautusprosentti olisi voinut olla suurempi. Nyt palautteen anto jäi lähinnä suulliseksi ja kirjallista palautetta saimme vain muutaman muistilapun verran. Tapahtumapäivän aikana huomasimme myös, että materiaalista olisi pitänyt tehdä vielä enemmän selkokielisempää. Osallistujista moni ei puhunut äidinkielenään tai ylipäätään suomea hyvin. Mikäli olisimme tienneet tämän kohderyhmästä, olisimme osanneet huomioida tämän paremmin

sisältöä suunnitellessamme. Tapahtumapäivän olisi myös voinut järjestää esimerkiksi jollekin yksittäiselle ryhmälle, jolloin toiminnallisia osuuksia olisi voinut järjestää enemmän ja sitä kautta saada aktiivisempaa keskustelua tunne- ja sosiaalisista taidoista.

## 6.2 Eettisyys

Eettisen ajattelun kautta voimme pohtia tilannekohtaisesti, mikä on oikein tai väärin. Eettiseen ajatteluun vaikuttaa henkilökohtainen arvomaailma. Vaikka olemmekin vastuussa työmme eettisestä päätöksenteosta, päätöksiämme ohjaa tutkimusetiikan yhteiset periaatteet ja tavoitteet. (Kuula 2011: 21, 26.) Noudatimme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012) laatimia ohjeita ja suosituksia hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Keskeisiä lähtökohtia olivat muun muassa muiden tutkijoiden saavutuksien ja töiden huomioon ottaminen sekä viittaaminen asianmukaisella tavalla. (TENK 2012.) Viittaamisessa ja lähteiden asianmukaisessa merkitsemisessä noudatimme Metropolian omia ohjeita. Hyödynsimme myös Metropolian tarjoamia työpajoja sekä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Tutkimusetiikkaa tulee noudattaa ja sen tulee kulkea mukana tutkimusprosessin aloittamisesta sen lopettamiseen. Olemme näin toimineet opinnäytetyötä tehdessämme. (Vilkkä 2015: 41.)

Toiminnallamme siis on eettisiä ja moraalisia velvoitteita muun muassa ammatialaamme, tutkimusyhteisöä, tutkimuksen kohteena olevia henkilöitä, tutkimuksen rahoittajia ja yhteiskuntaa kohtaan (Arene 2017). Tässä tapauksessa velvoitteemme koski muun muassa tapahtumapäivään osallistuneita henkilöitä. Olemme tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen mukaan huolellisia, rehellisiä ja tarkkoja opinnäytetyömme eri vaiheissa. Käytimme myös hyväksytyjä ja luotettavia tiedonhankintamenetelmiä sekä lähteitä työssämme. Olimme tämän lisäksi avoimia ja toimimme vastuullisesti koko prosessin edetessä. Vaikka emme toteuttaneet varsinaista tutkimusta opinnäytetyössämme, tuli eettisyys huomioida. Koska opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja sisältää teorian lisäksi käytännön toteutuksen, tuli meidän huomioida siihen liittyvät eettiset kysymykset. Esimerkkinä tästä olisi arkaluontoista tietoa sisältävän palautteen kerääminen, käsittely ja hävittäminen. Huomioimme tämän päättämällä kerätä palaute nimettömästi. (TENK.) Pyrimme toimimaan eettisesti oikein koko opinnäytetyöprosessin ajan ja tarkastelemaan omaa toimintaamme objektiivisesti.

### 6.3 Luotettavuus

Luotettavuuden arviointia tulisi tehdä koko tutkimusprosessin aikana. On tärkeää, että tutkija osaa kuvailla sekä perustella valintojaan ja erinäisiin ratkaisuihin päätyminen syytä. Tulisi myös arvioida, ovatko ratkaisut olleet toimivia tavoitteiden saavuttamisen kannalta. (Vilkkä 2015: 196–197.) Vaikka toteutimme kehittämistyön emmekä tutkimusta, koskee luotettavuuden pohdinta myös työtämme. Luotettavuutta pohdimme työmme eri vaiheiden kannalta. Näyttöön perustuvan ja monipuolisen lähdemateriaalin käyttö parantaa työmme luotettavuutta ja paikkansapitävyyttä. Emme ennalta tietäneet tarkkaa osallistujamäärää tapahtumapäivään emmekä keränneet työssämme tietoa tapahtumapäivän vaikutuksesta työssämme käsiteltäviin ilmiöihin. Työtämme ei voida näin ollen pitää yleistettävissä ja sen luotettavuutta voidaan kyseenalaistaa suhteessa käsiteltäviin ilmiöihin. Nämä ovat tärkeitä asioita ottaa huomioon niin kehittämistyössä kuin laadullisessa tutkimuksessa. (Kylmä – Juvakka 2007: 133.)

Toteuttamamme tapahtumapäivä ja siitä heränneet tulokset sekä pohdinta eivät ole yleistettävissä tai täysin siirrettävissä. Koska tapahtumapäivä oli avoin kaikille osallistujille, eikä osallistujista kerätty tietoa ennalta tai jälkeinpäin, ei täysin samanlaista tilannetta voida toistaa. Työmme luotettavuutta olisi voinut lisätä myös systemaattisen palautteen kerääminen ja analysointi. Siten työssämme käsiteltävistä ilmiöistä olisi voitu saada lisää tietoa kohderyhmältä, jota olisi voitu hyödyntää. Luotettavuutta kuitenkin lisää tapahtumapäivän sisällön tarkka kuvailu. Siten tapahtumapäivän tuloksia voidaan edelleen käyttää, kun esimerkiksi suunnitellaan vastaavaa tapahtumaa, joka perustuu samoihin teemoihin ja tietoperustaan. Opinnäytetyömme on tarkastettu Turnit-plagiointitarkistusohjelmassa työskentelyn aikana sekä ennen julkaisua. Lopulliseksi tulokseksi saimme 12%. Tulosta voidaan pitää hyvänä, sillä prosenttiosuus koostui suurimmaksi osaksi sisällys- ja lähdeluettelosta.

### 6.4 Tuotoksen hyödyntäminen ja kehittämissuhteet

Opinnäytetyötämme ja sen sisältöä voitaisiin tulevaisuudessa hyödyntää sekä jatkokehittää esimerkiksi tulevissa opinnäytetöissä. Tuotoksemme, eli tapahtumapäivä oli kertaluontoinen, mutta sen voisi järjestää uudelleen hyödyntämällä arvioinnissamme heränneitä kehitysehdotuksia. Tällöin työssämme käsitellyistä ilmiöistä voisi saada tarkemman käsityksen. Toiminnallisia ja osallistavia menetelmiä tunne- ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun voisi olla enemmän ja niitä voitaisiin toteuttaa useammin kuin kerran ennalta

määrätyn ryhmän kanssa. Tunne- ja sosiaaliset taidot ovat laaja aihealue, joten voisi olla hyödyllistä jäsenellä aiheita toiminnallisessa kontekstissa pienempiin aihealueisiin.

Syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn tulisi tarttua jo siinä vaiheessa, kun perhe odottaa lasta (THL – Me säätiö 2018). Suuri syrjäytyneiden määrä herättää kuitenkin ajatuksia siitä, ettei siihen investoida riittävästi. Koemme, että hankkeen kohderyhmä eli 18-29 -vuotiaat nuoret miehet tarvitsevat erilaisia palveluita ja tukitoimia niin seksuaaliterveyteen kuin syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn.

Kehittämisehdotukset:

1. Toiminnallisten tapahtumapäivien hyödyntäminen laajemmin tunne- ja sosiaalisten taitojen harjoittelussa sekä kasvatustoiminnassa.
2. Sähköisten palveluiden hyödyntäminen, esimerkiksi puhelinsovelluksen kehittäminen tunne- ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun.
3. Selvitys tutkimuksen avulla nuorten miesten tietotasosta ja tarpeista tunne- ja sosiaalisten taitojen osalta, sillä saatavilla olevaa tietoa tästä kohderyhmästä on vähän.

## 6.5 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyö on oppimisprosessi, jonka tulisi edistää ammatillista kehittymistä, asiantuntijuutta ja työelämätaitoja (Arene 2017). Opinnäytetyöprosessi ja tapahtumapäivän järjestäminen on vaatinut monenlaista osaamista ja erilaisia taitoja. Olemme kehittyneet niin tiedonhaussa kuin tieteellisen tekstin kirjoittamisessa. Tapahtumapäivän aikana saimme kokemusta millaista terveyden edistäminen voisi työnä olla. Huomasimme myös, että tapahtumapäivän järjestäminen vaatii paljon erilaisia taitoja kuten organisointia, suunnittelua, visuaalista ja tietoteknillistä osaamista. Vuorovaikutus- ja ohjaustaidoilla on suuri merkitys tapahtumien onnistumisessa, jonka koimme vahvuutenamme. Ammatti-identiteettiämme vahvisti se, kuinka kohderyhmä lähestyi meitä luottavaisin mielin arkaluontoistenkin asioiden kanssa. Pyrimme tällöin tuomaan mahdollisimman paljon tietoa ja ymmärrystä kohderyhmälle aihepiireistä, joita käsitelimme tapahtumapäivässä.



Mielestämme syrjäytyminen ilmiönä on ajankohtainen sekä tärkeä, ja toivomme edistävämme opinnäytetyön avulla syrjäytymisen ehkäisemistyötä. Toivoimme, että tapahtumapäivä herätti kohderyhmässä ajatuksia tunne- ja sosiaalisista taidoista, omasta hyvinvoinnista yleisesti ja motivoi pitämään siitä huolta. Opinnäytetyömme aihealueet kiinnostivat meitä suuresti, sillä seksuaaliterveyden, tunne- ja sosiaalisten taitojen edistäminen on tulevassa terveydenhoitajan ammatissamme tärkeää sekä meille henkilökohtaisesti innostavaa.

## Lähteet

Arene 2017. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Verkkodokumentti. <<https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettiset%20suositukset.pdf>>. Luettu 4.11.2019.

Erkko, Anna – Hannukkala, Marjo 2018. Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Suomen Mielenterveysseura. 5., painos. Lahti: Painotalo Plus Digital Oy.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2012. Tutki ja kirjoita. 15.-17., painos. Helsinki: Tammi.

Juusola, Mervi 2017. Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas 1. 3., painos. Koulutuskeskus Artemia.

Kauppila, Reijo A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka. 2., painos. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Kylmä, Jari – Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Lumme, Riitta – Vuorijärvi, Aino 2014. Opinnäytetyön kriittiset kohdat. Opinnäytetyö toiminnallisena tai tuotteellisena kokonaisuutena.

Martin, Minna 2017. Saa jännittää. Jännittäminen voimavarana. Helsinki: Kirjapaja.

Me-säätiö 2018. Suomessa on 60 191 syrjäytynyttä nuorta. Verkkodokumentti. Päivitetty 28.9.2018. <<https://www.mesaatio.fi/ajankohtaista/uutiset/suomessa-on-60-191-syrjaytynytta-nuorta/>>. Luettu 28.10.2019.

Mieli a. Tunnetaitojen perusteet. Suomen Mielenterveys ry. Verkkodokumentti. <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>>. Luettu 31.10.2019.

Mieli b. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Suomen Mielenterveys ry. Verkkodokumentti. <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia>>. Luettu 2.9.2019.

Mieli c. Myönteisen vuorovaikutuksen tukeminen. Suomen Mielenterveys ry. Verkkodokumentti. <<https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6iminta/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu/my%C3%B6nteisen-vuorovaikutuksen>>. Luettu 20.1.2019.

Mielenterveystalo. Mielenterveyden vahvistaminen: tunteet haltuun. Verkkodokumentti. <[https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/tunteet\\_haltuun.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx)>. Luettu 16.1.2019.

Myrskylä, Pekka 2012. HUKASSA – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Helsinki: Elinkeinoelämän valtuuskunnan Analyysi. Saatavilla myös sähköisesti: <<https://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>>. Luettu 11.1.2019.

Niko-97. Verkkodokumentti. <<https://www.metropolia.fi/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hankkeet/niko-97/>>. Luettu 19.1.2019.

Nummenmaa, Lauri. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Nyyti 2016. Ole oman elämäsi tähti. Opiskelijan opas elämäntaidoista. Saatavilla myös sähköisesti: <<http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>>. Luettu 21.8.2019.

Nyyti. Jännittäminen on luonnollista. Verkkodokumentti. <<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/jannittaminen/>>. Luettu 27.9.2019.

Ojasalo, Katri – Moilanen, Teemu – Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. 3.-4., painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Pakarinen, Marja 2019. Ammattiin opiskelevien nuoren seksuaalikäyttäytyminen ja siihen liittyvät tiedot ja asenteet ennen seksuaaliterveysinterventiota ja sen jälkeen. Tampereen yliopiston väitöskirjat 61. Tampere: PunaMusta Oy – Yliopistopaino. Saatavilla myös sähköisesti: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/105679/978-952-03-1089-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 31.10.2019.

Pessi, Anne – Martela, Frank – Pakkanen, Miia. 2017. Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salonen, Kari – Hautala, Tiina – Kinos, Sirppa – Eloranta, Sini 2017. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun Ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Tampere: Juvenes Print Oy.

Talvio, Markus – Klemola, Ulla 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus.

TENK = Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavilla myös sähköisesti: <[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)>. Luettu 15.1.2019.

TENK. Hyvä tieteellinen käytäntö. Verkkodokumentti. <<https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>>. Luettu 21.8.2019.

THL = Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

THL – Me-säätiö 2018. Missä elämänvaiheessa syrjäytyminen syntyy? Verkkodokumentti. <<http://data.mesaatio.fi/syrjaytymisen-dynamiikka/>>. Luettu 14.1.2019.

THL. Syrjäytyminen. Verkkodokumentti. Päivitetty 4.7.2018. <<https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/hyvinvointi/hyvinvointi-ja-terveyserot/syrjaytyminen>>. Luettu 14.1.2019.

The Legatum Prosperity Index™ 2018. Verkkodokumentti. <<https://www.prosperity.com/globe#FIN>>. Luettu 27.9.2019.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4., painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Wilson, Nathan J – Cordier, Reinie – Wilkes-Gillan, Sarah 2014. Men's Sheds and Mentoring Programs: Supporting Teenage Boys' Connection with School. International Journal of Men's health, vol. 12, no. 2. 92-100. 2014.

Tunteita ja huhuja -kahvit esite

# TUNTEITA JA HUHUJA - KAHVIT

24.10.2019 klo 9-14  
A-talon kirjastossa

Terveystieteiden ja kättilöopiskelijat  
järjestävät:

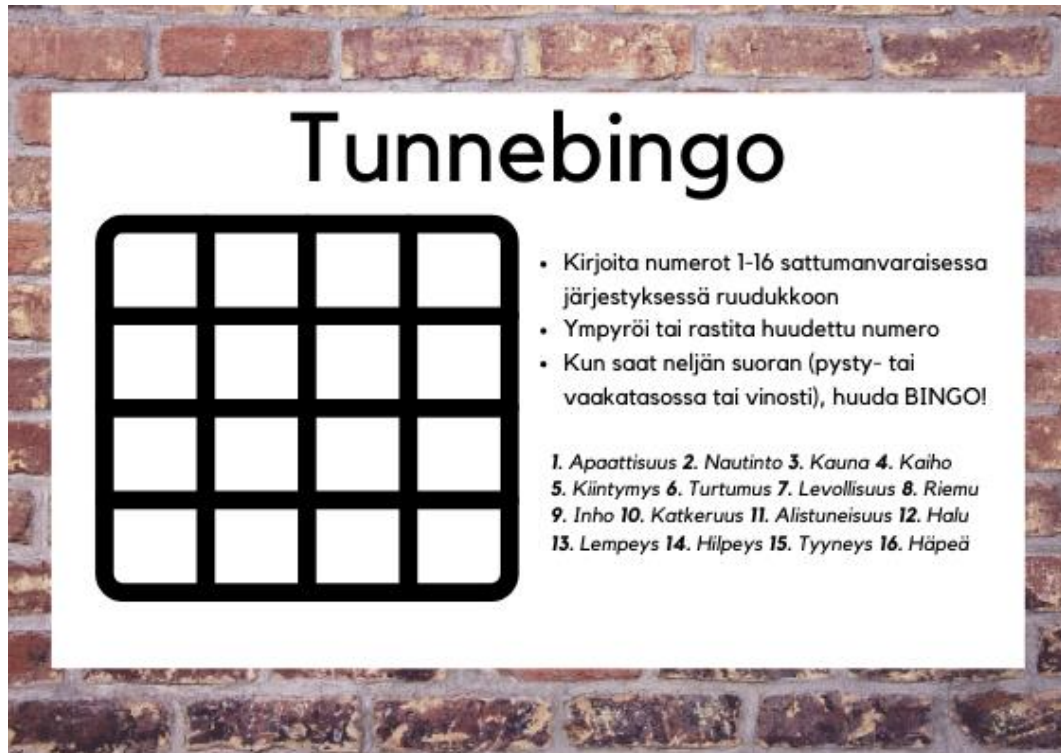
Haasta ennakkoluulosi ja päivitä tietosi!  
Tunnebingo - parhaille palkintoja!  
Jaossa kortsuja ja karkkia!



**RUOHONJUURI**



## ”Tunnebingo”-lomake

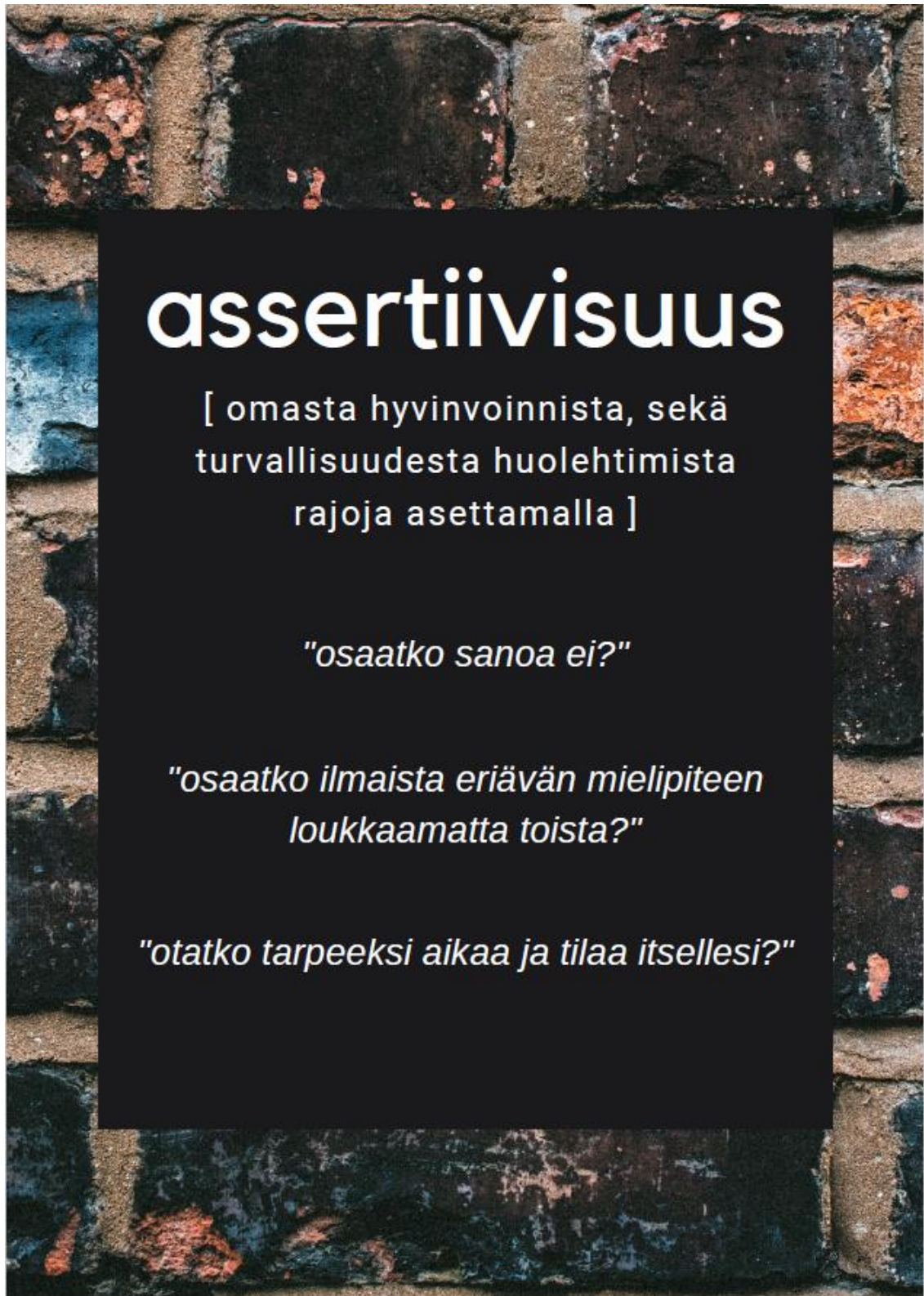


## ”Tunnebingon” numeroidut tunteet

<b>1.</b> <i>Apaattisuus</i>	<b>2.</b> <i>Nautinto</i>	<b>3.</b> <i>Kauna</i>
<b>4.</b> <i>Kaiho</i>	<b>5.</b> <i>Kiintymys</i>	<b>6.</b> <i>Turtumus</i>
<b>7.</b> <i>Levollisuus</i>	<b>8.</b> <i>Riemu</i>	<b>9.</b> <i>Inho</i>
<b>10.</b> <i>Katkeruus</i>	<b>11.</b> <i>Alistuneisuus</i>	<b>12.</b> <i>Halu</i>
<b>13.</b> <i>Lempeys</i>	<b>14.</b> <i>Hilpeys</i>	<b>15.</b> <i>Tyyneys</i>
<b>16.</b> <i>Häpeä</i>		



Tapahtumapäivän posterit



# empatia

[ kyky myötäelää toisen  
tunteita ]

*"huomaatko kun toisella on paha mieli?"*

*"miten osoitat, että kuuntelet?"*

*"pysähdytkö kuuntelemaan toista?"*



# jännittäminen

[ haastavan tilanteen herättämä  
tunnereaktio ]

*"Kehossa jännitys voi ilmetä  
esimerkiksi sykkeen kiihtymisenä, hikoiluna,  
punastumisena ja käsien vapinana"*

*"Jännittäminen ei aina näy  
ulospäin ja sen takia monet luulevat  
olevansa tilanteissa ainoita, jotka  
jännittävät"*

## Powerpoint-esitys

### Tunnetaidot ja sosiaaliset taidot

24.10.2019

TUNTEITA JA HURUJA -KAHVIT

### TUNNETAIDOT

Tunteet ovat suuressa roolissa elämässämme. Olisi siis hyvä ymmärtää omia tunteitamme sekä tunteiden ja tiedon tulvaa, mitä ympäristöstä saamme.

### TUNNETAIDOT

Tietoisuus omista tunteista on edellytys omalle hyvinvoinnille. Ymmärtämällä omaa sisäistä tunnemaailmaa osaamme myös reagoida siihen.

### TUNTEET

Reagoimme tunteilla ulkoiseen tai sisäiseen ärsykkeeseen ja voimme kokea erilaisia tunteita yhden päivän aikana laidasta laitaan.

### TUNTEET

Tunteet säätelevät toimintaamme hyvinvointimme kannalta oleellisella tavalla läpi elämän erilaisissa tilanteissa.

### TUNTEET

Tunteet vaikuttavat havainnointikykyymme, muokkaavat kehomme vireystilaa ja ovat osana ympäristömme tapahtumien tulkitsemista. Ne myös ohjaavat toimintaamme sosiaalisissa tilanteissa.

### TUNTEET

Voimme kokea tunteet hyvin kokonaisvaltaisesti ja ne aiheuttavat meissä yksilöllisesti erilaisia fysiologisia muutoksia, kuten punastumista, sykkeen ja verenpaineen nousua tai hikoilua.

### TUNNEILMAISU

Tunteet ovat yksilöllisiä ja niiden tunnistaminen voi olla joskus haastavaa. Tunteiden tunnistamisen harjoittelulla on erityinen merkitys mm. vuorovaikutuksen ja rajojen asettamisen kannalta.



**TUNNEILMAISU**

Tunteemme välittyvät kasvojen ilmeiden, puheäänien, kehon asentojen ja liikkeiden avulla. Ne välittyvät muille ihmisille tahtomattamme, toisin kuin esimerkiksi ajatuksemme.

**SOSIAALISET  
TAIDOT**

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä olla ihmisten kanssa ja selvittää sosiaalisista tilanteista, kun taas sosiaalisuus on luonteenpiirre.

**SOSIAALISET  
TAIDOT**

Sosiaalisuus on halua olla muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisuus on siis synnynnäistä, kun taas sosiaaliset taidot opitaan. Ihmisen sosiaaliset taidot kehittyvät kasvatuksen ja kokemuksen kautta.

**SOSIAALISET  
TAIDOT**

Lapsena erilaiset vuorovaikutustilanteet muovaavat tavan kokea ja toimia. Nämä tilanteet vaikuttavat merkittävästi sosiaalisten taitojen kehittymiseen ja minäkuvaan.

**SOSIAALISET  
TAIDOT**

Sosiaalisten taitojen hankkimisessa on sosiaalisuudella myönteinen vaikutus, mutta taitojen oppimiseksi ei tarvita mitään tiettyä luonteenpiirrettä.

**SOSIAALISET  
TAIDOT**

Sosiaalisesti taitava ihminen osaa käyttää erilaisia toimintamalleja tilanteen mukaan. Joskus hän on sovitteleva, joskus tarttuu ongelmiin ja joskus vetäytyy.

**SOSIAALISET  
TAIDOT**

Sosiaaliin taitoihin kuuluu myös empatia ja kyky ymmärtää muiden ihmisten tunteita sekä näkökantoja. Myös sosiaalinen herkkyys ja hienotunteisuus kuuluvat näihin taitoihin.

**VUOROVAIKUTUS**

Vuorovaikutuksessa on kyse itsensä ja toisen kunnioittamisesta sekä arvostamisesta.

**VUOROVAIKUTUS**

Ilman vuorovaikutustaitoja meillä ei olisi kykyä tai halua vaihtaa kokemuksia, mielipiteitä tai ajatuksia toisten kanssa. Emme myöskään osaisi toimia toisten kanssa yhdessä ilman niitä.

**Lähteet**

Erkko, Anna – Hannakka, Marjo 3. painos 2018. Mielenterveyden voimaksi. Käsitteitä neurotyön ammattilaisille. Suomen Mielenterveysseura. Lähti, Päiväala Pää Digital Oy.

Jussola, Mervi 3. painos 2017. Sosiaalisten taitojen ohjattu opas 1. Kesämerkitys. Arteria.

Kokkonen, Järvelinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat tunteet. Jyväskylä: Pöytäkirja.

Mielenterveysseura n.d. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Verkkodokumentti.  
<<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia>> Luettu 2.9.2019.

Mielenterveysseura n.d. Myönteisen vuorovaikutuksen tukeminen. Verkkodokumentti.  
<<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehittamisaikaa/ammattiosaaminen/mielen-erisaipu/myoenteisen-vuorovaikutuksen>> Luettu 20.1.2019.

Mielenterveysala n.d. Mielenterveyden vahvistaminen: tunteet halluun. Verkkodokumentti.  
<[https://www.mielenterveysala.fi/taoet/taoet\\_mielenterveysala\\_mielenterveyden\\_vahvistaminen/pages/tunteet\\_halluun.aspx](https://www.mielenterveysala.fi/taoet/taoet_mielenterveysala_mielenterveyden_vahvistaminen/pages/tunteet_halluun.aspx)> Luettu 10.1.2019.

Nurmesmaa, Lauri 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Nyyti 2016. Ole onnas – elämäsi tilat. Opettajien opas elämäntaitojen Verkkodokumentti.  
<<http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-onnas-elamasi-tilat.pdf>> Luettu 21.8.2019.

## Tapahtumapäivän sisällön suunnittelussa hyödynnetyt lähteet

Esite, esitys, bingoruudukko ja posterit ovat tehty Canva-verkkosivustolla, joka löytyy osoitteesta: <<https://www.canva.com/>>.

Erkko, Anna – Hannukkala, Marjo 2018. Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. 5., painos. Suomen Mielenterveysseura. Lahti: Painotalo Plus Digital Oy.

Juusola, Mervi 2017. Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas 1. 3., painos. Koulutuskeskus Artemia.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mieli a. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Suomen Mielenterveys ry. Verkkodokumentti. <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia>>. Luettu 2.9.2019.

Mieli b. Myönteisen vuorovaikutuksen tukeminen. Suomen Mielenterveys ry. Verkkodokumentti. <<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu/my%C3%B6nteisen-vuorovaikutuksen>>. Luettu 20.1.2019.

Mielenterveystalo. Mielenterveyden vahvistaminen: tunteet haltuun. Verkkodokumentti. <[https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/tunteet\\_haltuun.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx)>. Luettu 16.1.2019.

Nummenmaa, Lauri. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Nyyti 2016. Ole oman elämäsi tähti. Opiskelijan opas elämäntaidoista. Verkkodokumentti. <<http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>>. Luettu 21.8.2019.

Nyyti. Jännittäminen on luonnollista. Verkkodokumentti. <<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/jannittaminen/>>. Luettu 27.9.2019.