

Tunnekuulttuuri Keniassa

Tunnepajatoiminta 12–15-vuotiaille tytöille

Kangastie Annabella
Tölli Hilla

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutus
Sosionomi (AMK)

2019

Hyvinvointipalveluiden osaamisala
Sosionomikoulutus
Sosionomi (AMK)

Tekijät	Annabella Kangastie Hilla Tölli	Vuosi	2019
Ohjaaja(t)	Kaisu Vinkki Eliisa Kursula		
Toimeksiantaja	Lapin ammattikorkeakoulu		
Työn nimi	Tunnekuulttuuri Keniassa Tunnepajatoiminta 12–15-vuotialle tytöille		
Sivu- ja liitesivumäärä	53 + 8		

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli syventyä tarkastelemaan Makongenin kylän lasten tunneilmaisua ja tunnetaitoja Keniassa. Tavoitteena oli saada tietoa siitä, mitä tunteita kenialainen lapsi tietää ja tunnistaa. Osana opinnäytetyötä järjestimme Keniassa kolmen kerran toiminnalliset "tunnepajat", joiden avulla haettiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Lapin ammattikorkeakoulu.

Opinnäytetyö oli laadullinen eli kvalitatiivinen. Tutkimusmenetelmänä käytettiin osallistuvaa havainnointia toteutettujen tunnepajojen yhteydessä. Tunnepajoista otettiin videomateriaalia. Kolmen kerran tunnepajoihin osallistui kahdeksan 12–15-vuotiaasta tyttöä. Tunnepajoissa käsiteltiin tunteita kuvien, keskustelun, tarinoiden ja erilaisten leikkien kautta.

Opinnäytetyö nostaa esille kulttuurin vaikutuksen tunneilmaisuun ja tunnetaitoihin. Keniassa yhteisöllinen kulttuuri vaikuttaa sekä tunteiden ilmaisemiseen, että myös tunteiden tunnistamiseen. Kenialaisessa kulttuurissa yleisesti hyväksyttävää on ilmaista positiivisia tunteita enemmän kuin niin sanottuja negatiivisia tunteita. Opinnäytetyön mukaan kenialaisessa kulttuurissa kasvaneet lapset ilmaisevat helpommin positiivisia tunteita ja jotkut negatiiviset tunteet saatetaan piilottaa muilta.

Opinnäytetyö lisää ymmärrystä siitä, että tunneilmaisuun ja tunnetaitoihin vaikuttavat biologisen pohjan lisäksi myös kasvatus ja kulttuuri. Tieto kulttuurin vaikutuksesta yksilön tunteiden ilmaisussa on tärkeää työskennellessä monikulttuurisessa ympäristössä sosiaalialalla.

Avainsanat Tunteet, kulttuurisidonnainen tunneilmaisuus, 12–15-vuotiaiden tunnetaidot, emotionaalinen kehitys

Health and welfare
Degree programme in Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Annabella Kangastie Hilla Tölli	Year	2019
Supervisor	Kaisu Vinkki Eliisa Kursula		
Commissioned by	Lapland university of Applied Sciences		
Subject of thesis	Emotion culture in Kenya Emotion workshops to 12–15 years old girls		
Number of pages	53 + 8		

The purpose of this practice-based thesis was to examine Kenyan children`s emotional skills and how they express emotions in Makongeni village. The aim was to obtain information on how they express emotions and what kind of emotions they know and can indentify. Three emotion workshops were a part of this thesis to give answers for the research questions. Lapland University of Applied Sciences was the commissioner of this thesis.

The thesis was a qualitative study. Data was collected through participant observation in emotion workshops, which were also videotaped. Eight 12-15 years old girls took part in the workshops. The workshops processed emotions through pictures, conversations, stories and various games.

The thesis brings out the impact of culture on emotional expression and emotional skills. In Kenya, collective culture affects both the expression of emotions and the recognition of emotions. It is more common to express positive emotions than negative emotions there. According to our observations, children who grew up in Kenyan culture are more likely to express positive emotions and some of the negative emotions may be hidden from others.

The thesis increases the understanding that emotional expression and emotional skills are influenced not only by biological basis but also by upbringing and culture. Knowledge of the cultural impact on the expression of emotions is important when working in a multicultural environment in the social field.

Key words Emotions, cultural expression of emotions, 12 to 15 years children`s emotional skills, emotional development

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1	Aiheen valinta	8
2.2	Tunnepajat lyhyesti	9
2.3	Kohderyhmän kuvaus	9
2.4	Tavoitteet ja tutkimuskysymykset	11
3	OPINNÄYTETYÖN METODIT	13
3.1	Toiminnallinen opinnäytetyö, laadullinen tutkimusote sekä osallistuva havainnointi	13
3.2	Eettisyys ja luotettavuus	15
4	KENIALAINEN KULTTUURI	17
5	TUNTEET	21
5.1	Tunteiden tehtävä	21
5.2	12–15-vuotiaiden tunnetaidot.....	23
5.3	Kulttuurisidonnainen tunneilmaisu	25
5.4	Emotionaalinen kehitys	27
6	TUNNEPAJOJEN SISÄLTÖ	30
6.1	Tunteet tutuksi	30
6.2	Tunnetarinat.....	34
6.3	Retki rannalle ja tanssit.....	38
6.4	Johtopäätökset	40
7	TOIMINTAKOKONAISUUDEN ARVIOINTI	44
7.1	Oman toiminnan arviointi	44
7.2	Lasten antamat palautteet	45
8	POHDINTA	47
	LÄHTEET	50
	LIITTEET	54

ALKUSANAT

Haluamme kiittää kaikkia meitä opinnäytetyön prosessissa tukeneita henkilöitä sekä toimeksiantajaamme Lapin ammattikorkeakoulua. Erityisesti haluamme kiittää Lapin ammattikorkeakoulua siitä, että he mahdollistivat meille toiminnallisen osuuden tekemisen Keniassa. Haluamme myös kiittää ohjaajiamme Kaisua ja Eliisaa kannustuksesta sekä ohjauksesta. Kiitos.



KUVA 1. Iloa Keniassa.

1 JOHDANTO

Onko yksilön tunteet ja tunneilmaisu enemmän temperamentin kuin kasvatuksen ja kulttuurin tulosta? Keltikangas-Järvinen kertoo (2000, 152-153) kulttuurin ja kasvatuksen vaikutuksesta tunneilmaisuun. Hänen mukaansa kulttuuri ja kasvatukset ovat nousseet jopa tunteiden biologista pohjaa tärkeämmiksi tekijöiksi. Kulttuuri ei pelkästään määritä sitä, millä tavoin tunteita ilmaistaan vaan myös sen, mitkä tunteet ovat kulttuurissa sallittuja. Kulttuuri vaikuttaa jopa siihen, mitä tunteita ihminen saisi tuntea. Vaikka kulttuuri ja kasvatukset vaikuttavat voimakkaasti ihmisen tunneilmaisuun, on Keltikangas-Järvisen mukaan jokaisella ihmisellä tunteille kulttuurista riippumaton biologinen pohja. (Keltikangas-Järvinen 2000, 152-153, 162-163.)

Viime vuosikymmenien aikana kulttuurissamme tunteista on alettu keskustella niin mediassa kuin myös ihmisten arkipuheissa enemmän kuin koskaan. Nykyään puhutaan paljon esimerkiksi tunneilmaisuuden tärkeydestä, tunnetyöstä ja tuntemisen oikeutuksesta. (Turun ylioppilaslehti 2008.) Tunteita tutkitaan nykyäänä paljon, johon syynä on esimerkiksi nopeatempoinen ja arvaamaton yhteiskuntamme. Nyky-yhteiskunnassamme pelkkä järjellä ajattelu ei enää riitä, vaan teemme päätöksiä yhä enemmän omien tunteidemme pohjalta. (Lampela 2012.)

Opinnäytetyön toteutimme toiminnallisena kolmen kerran ”tunnepajoina” Keniassa Makongen kylässä. Lähdimme Keniaan selvittämään yhteisöllisen kulttuurin vaikutusta lasten tunneilmaisuun ja tunnetaitoihin. Kiinnostus aiheeseen heräsi vuonna 2017 Keniassa, jolloin teimme molemmat harjoittelun Makongen kylässä. Jo silloin huomasimme eroja lasten tunneilmaisussa verrattuna suomalaiseen tapaan ilmaista tunteita. Lapset ilmaisivat Keniassa positiivisia tunteita hyvin spontaanisti ja avoimesti. Negatiivisten tunteiden ilmaisu oli lapsilla hallitumpaa kuin Suomessa. Kokkonen mukaan yhteisöllisissä kulttuureissa, joihin myös Kenia kuuluu, pidetään yhteisiä päämääriä ja ryhmän hyvää yhteishenkeä yksilöllisiä tarpeita tärkeämpänä. Tällaisissa kulttuureissa yksilön toimintaa ohjaavat yhteiset säännöt eivätkä ihmisten omat myönteiset tai kielteiset tunteet, jotka saattavat häiritä ryhmän hyvää ilmapiiriä. (Kokkonen 2010, 131-132.)

Opinnäytetyössä keskeisiä käsitteitä ovat tunteet, tunneilmaisu, kulttuurisidonnainen tunneilmaisu, emotionaalinen kehitys, 12–15-vuotiaiden tunnetaidot sekä kenialainen kulttuuri. Avaamme opinnäytetyössä näitä käsitteitä, käymme läpi toiminnot sekä pohdimme tutkittuun tietoon peilaten toiminnoissa tehtyjä havaintojamme. Rajasimme kohderyhmän 12–15-vuotiaisiin tyttöihin, joille toteutimme toiminnot.



KUVA 2. Toimintoihin osallistuvat tytöt

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Aiheen valinta

Opinnäytetyön aihe on 12–15-vuotiaiden lasten tunneilmaisu ja tunnetaidot Keniassa Makongenin kylässä. Kiinnostus aiheeseen syntyi, kun olimme molemmat Keniassa vuonna 2017 tekemässä työharjoittelua 2,5 kuukauden ajan. Harjoittelumme ajan asuimme paikallisessa perheessä Makongenin kylässä. Asuessamme kylässä huomasimme eroja lasten tunteiden ilmaisussa ja tunnetaidoissa verrattuna suomalaiseen tapaan ilmaista tunteita. Tunneilmaisu on siellä keskittynyt positiivisiin tunteisiin ja se on hyvin avointa ja räiskyvää. Tästä hyvä esimerkki on se, että tavallinen keskustelukin kenialaisten välillä on äänekkästä ja siinä ollaan tunteella mukana.

Keniassa vallitsee yhteisökeskeinen kulttuuri, joka vaikuttaa myös yksittäisen henkilön tunneilmaisuun (Väestöliitto 2019). Havaintojemme perusteella kenialaisessa kulttuurissa negatiivisia tunteita ei näytetä kovinkaan laajasti ja tunteiden sanoittaminen on vaikeaa. Positiiviset tunteet taas sallitaan ja niitä näytetään helpommin. Halusimme tietää aiheesta enemmän, joten päätimme tehdä opinnäytetyön Keniassa. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen tuntui hyvältä vaihtoehdolta saada aiheesta lisää tietoa. Emme myöskään löytäneet aikaisempia tutkimuksia samasta aiheesta, joten se lisäsi mielenkiintoamme perehtyä aiheeseen. Kulttuurisidonnaisesta tunneilmaisusta löytyy jonkun verran tutkimuksia ja tietoa, mutta ei erikseen kenialaisesta tunneilmaisusta ja tunnetaidoista. Tunteet aiheena herättävät myös kiinnostusta, koska tunteiden ilmaisu ja käsittely ovat nykypäivänä pinnalle noussut aihe. Tunteista puhutaan paljon ja ne ovat myös mediassa esillä. Koemme, että tieto kulttuurisidonnaisesta tunteiden ilmaisusta hyödyttää nyky-yhteiskuntaamme, koska meillä on paljon erilaisista kulttuureista tulleita maahanmuuttajia. Aihe on sellainen, mikä hyödyttää meitä ammatillisesti. Opinnäytetyön tekemisen myötä olemme avoimempia kohtaamaan toisesta kulttuurista tulevia ihmisiä, sekä osaamme paremmin ymmärtää heitä erilaisissa tilanteissa. Suomessa kohdatessamme maahanmuuttajia esimerkiksi sosiaalialan työssä, osaamme ymmärtää heidän lähtökohtiaan ja elämän arvojaan paremmin. Opinnäytetyön tekeminen kehitysmaassa ja erilaisessa kulttuurissa antoi meille

rohkeutta kohdata omalla alalla vaikeitakin asioita sekä kasvatti ammatti-identiteettiämme.

2.2 Tunnepajat lyhyesti

Ohjasimme kenialaisessa kylässä 12–15-vuotiaille tytöille kolme toiminnallista kertaa, joiden aiheena olivat tunteet ja tunneilmaisu. Jokaiselle kerralle olimme valinneet jonkin tunteisiin liittyvän aiheen. Kokoontumiskerran pituus oli 2-3 tuntia. Aloitimme kaksi ensimmäistä toimintakertaa valitsemalla jokainen omaa senhetkistä tunnetilaa vastaavan MAHTI –tunnekortin. Ensimmäisellä kerralla kävimme erilaisia tunteita läpi kyselemällä tytöiltä tunteisiin liittyviä kysymyksiä. Olimme tehneet valmiiksi kysymyksiä fläppitaululle, joihin tytöt saivat vastata yhdessä keskustellen. Toisella kerralla kävimme läpi tunnetarinat. Tytöt kävivät ensin tarinat pareittain läpi, jonka jälkeen keskustelimme tarinoista yhdessä. Viimeisellä kerralla aiheena oli tunneilmaisu, jolloin leikimme tunnepantomiiimiä ja tytöt olivat tehneet tanssiesityksen. Toiminnat pidimme aamupäivisin, jolloin ajattelimme tyttöjen olevan virkeimmillään. Huomasimme kuitenkin, että useat tytöistä eivät olleet syöneet aamuisin mitään, joten he olivat nälkäisiä ja välillä heidän keskittymisensä herpaantui. Haasteeksi osoittautui myös kielimuuri, joka vaikeutti kommunikaatiota jonkin verran. Osa tytöistä puhui kuitenkin paremmin englantia kuin toiset ja he auttoivat heikommin englantia puhuvia kavereitaan.

Toimintojemme aikana keräsimme tietoa opinnäytetyöhön havainnoimalla tyttöjä. Kirjoitimme toimintojemme ajan havainnoistamme päiväkirjaa. Kirjasimme myös päiväkirjaamme jokaisen toimintakerran jälkeen ajatuksiimme toiminnoista. Hyödynsimme kirjoittamaamme päiväkirjaa tehdessämme opinnäytetyön kirjallista osiota. Toimintojen jälkeen keräsimme tytöiltä palautelomakkeet, joihin tytöt saivat antaa palautetta toiminnoista. Osa tytöistä antoi palautetta myös videolle.

2.3 Kohderyhmän kuvaus

Opinnäytetyömme kohderyhmänä oli kenialaisista tytöistä koostuva pienryhmä. Tarkoituksena oli, että tytöt olisivat 12–15-vuotiaita ja osallistujat osaisivat ainakin jonkin verran englannin kieltä. Olimme päättäneet ottaa kahdeksan

tyttöä toimintoihin mukaan, koska ajattelimme sen olevan sopiva määrä toimintoihin osallistumiseen. Aluksi mietimme, että osallistujien sukupuolella ei olisi merkitystä. Toimintoihin voisi osallistua niin tyttöjä kuin poikia. Asiaa hetken mietittyämme päädyimme kuitenkin vain tyttöihin. Keniassa tyttöjen ja poikien roolitus on vielä todella vahvaa. Monissa eri tilaisuuksissa kuten häissä ja hautajaisissa miehet ja naiset olivat aina erillään. Tyttöillä oli paljon enemmän erilaisia sääntöjä. Tytöt eivät saaneet esimerkiksi lähteä kotoa pimeään aikaan tai osallistua iltarientoihin. Tyttöjen piti noudattaa pukeutumissääntöjä sekä osallistua kotitöihin. Pojilla ei ollut sen kummempia sääntöjä tällaisten asioiden suhteen. Tämän takia ajattelimme, että on helpompi, jos otamme toimintoihin pelkästään tyttöjä tai poikia. Päädyimme tyttöihin siksi, koska olemme itsekin tämän sukupuolen edustajia. Ajattelimme tyttöjen puhuvan helpommin ja mieluummin tunteista meille, koska olemme samaa sukupuolta. Ajattelimme myös, että tytöt pystyvät olemaan avoimempia, jos toiminnoissa ei ole toisen sukupuolen edustajia.

Kenialaisen 12–15-vuotiaan tytön elämä on hyvin erilaista verrattuna suomalaisen saman ikäisen tytön elämään. Tämän ikäinen tyttö käy Keniassa koulua, jos siihen on perheellä varaa. Koulun jälkeen arki koostuu kotitöistä kuten ruoan laitosta, pyykkämisestä, veden kannosta ja astioiden tiskaamisesta. Tytöt myös joutuvat ottamaan vastuuta ja huolehtimaan pikkusisaruksistaan kotona. Usein äiti ei kerkeä tekemään kaikkea, jolloin vastuuta jaetaan erityisesti tytöille. Jos vapaa-aikaa jää, tytöt viettävät sitä ystäviensä kanssa. Pimeään aikaan tytöt eivät saa lähteä ulos viettämään aikaa. Kylässä tämän ikäisen tytön rooli on tehdä töitä ja kantaa vastuuta. Tytöt pitivät tärkeänä koulutusta ja esimerkiksi kokeissa onnistumista. Tytöt kertoivat pelkäävänsä epäonnistumista kokeissa, koska koulu on heille tärkeää ja he haluavat onnistua opiskeluissa. Tämän ikäinen kenialainen tyttö on tyypillisesti vastuullinen ja osaa pyörittää jo perheen arkea. Hän tietää jo hyvin oman roolinsa ja sopeutuu siihen. Tytöt ovat yleensä iloisia ja nauravaisia, vaikka heillä on paljon vastuuta. Toimintoihimme valikoitui suurimmaksi osaksi 13-vuotiaita tyttöjä, joista osan tunsimme ennestään. Tytöt olivat lähtöisin erilaisista perheoloista. Yksi tytöistä asui esimerkiksi isomummonsensa kanssa ja kolmella tytöistä ei ollut elossa vanhempia ollenkaan. Nämä kolme tyttöä olivat

joutuneet selviytymään sisarustensa kanssa pienessä vuoristokylässä jonkin aikaa ilman aikuisen huolehtimista. Perheoloilla on väistämättä vaikutusta myös tunnetaitoihin sekä mielenterveyteen.

Huomasimme toimintojemme aikana, että pienempi ryhmä olisi voinut olla toimivampi. Keskustelua omakohtaisista kokemuksista olisi voinut tulla enemmän. Ryhmässä oli myös tyttöjä, joita emme olleet aiemmin tavanneet. Tämä saattoi vaikuttaa siihen, että omakohtaisten kokemusten jakaminen ei tuntunut tytöistä niin luontevalta. Tytöt tunsivat toisensa hyvin, joten keskenään he keskustelivat paljon. Toimintapäivistä sopiminen tyttöjen kanssa onnistui hyvin, koska tytöillä oli peruskoulusta lomaa kaksi viikkoa. Olimme päättäneet pitää tunnepajat joka toinen päivä, mutta jouduimme pitämään ne peräkkäisinä päivinä tyttöjen muslimikoulun takia. Jokaisella kerralla jouduimme odottamaan tyttöjä ainakin puolituntia sovittun ajan yli. Tämä on kulttuurille tyypillinen tapa ja osasimmekin varautua siihen aiemman kokemuksemme perusteella.

2.4 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä omaa tietämystä tunteista sekä niiden ilmaisusta. Erityisesti meillä oli tavoitteena perehtyä kenialaisten lasten tunneilmaisuuksiin ja tunnetaitoihin. Halusimme kehittää taitojamme ryhmätoiminnan ohjaamisessa toisessa kulttuurissa toimintojemme kautta. Ammatillisen identiteetin vahvistaminen oli myös tärkeä osa opinnäytetyön tekemistä. Tytöille halusimme antaa keinoja tunteiden käsittelyyn, nimeämiseen ja ilmaisuun erilaisten leikkien, kysymysten ja tunnetarinoiden avulla. Tavoitteenamme oli myös antaa tytöille osallistava kokemus ryhmätoiminnasta. Halusimme lisätä heidän ymmärrystään siitä, että tunteista saa puhua ja tunnetaitoja voi oppia. Aikataulussa pysyminen ja toimintojen toteutus suunnitelmien mukaan olivat myös tavoitteitamme. Lapin ammattikorkeakoulu mahdollisti meille opinnäytetyön tekemisen Keniassa konkreettisesti. Tavoitteenamme on myös rohkaista muita opiskelijoita tekemään opinnäytetyö toisessa kulttuurisessa. Asioiden tutkiminen niiden omassa ympäristössä antaa mahdollisuuden saada luotettavampaa tietoa tutkittavasta asiasta.

Tutkimuskysymyksemme opinnäytetyössä on: miten kenialainen lapsi ilmaisee tunteitaan Makongenin kylässä? Vastauksia haimme myös kysymyksiin, mitä tunteita kenialainen 12–15-vuotias tyttö tunnistaa sekä saavatko he ilmaista tunteitaan kylässä avoimesti. Tutkimuskysymyksiin haimme vastauksia havainnoimalla toiminnan kautta lapsia sekä tutkimalla aiheeseen liittyvää teoriatietoa. Havainnoimme tunnepajoissa tyttöjen tunnetaitoja sekä tunnetietämystä. Kylässä ollessamme havainnoimme myös tyttöjen tapaa ilmaista erilaisia tunteita. Teimme myös toimintojemme aikana kysymyksiä lapsille tunteisiin liittyen ja kirjassimme heidän vastauksensa ylös.



KUVA 3. Chakula Chai

3 OPINNÄYTETYÖN METODIT

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö, laadullinen tutkimusote sekä osallistuva havainnointi

Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjeistämistä tai järjestämistä ammatillisessa kentässä. Se voi olla esimerkiksi jokin käytäntöön suunnattu ohje, opastus tai tapahtuman järjestäminen. Toteutustapa voi olla jokin tuotos kuten kirja, portfolio tai nettisivut. Se voi olla myös jonkin tapahtuman järjestäminen. Tärkeää on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportoiminen erilaisin tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnalliseen opinnäytetyöhön ei riitä pelkästään tapahtuman tai tuotteen tekeminen. Täytyy myös pystyä kriittisesti pohtimaan teoriaa ja yhdistämään sitä käytäntöön. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41-42.) Raportissa käydään läpi käytännön osio ja peilataan omat valinnat ammattikirjallisuuteen ja tutkimustietoon. Siinä perustellaan kaikki käytännön valinnat, mitä omissa toiminnoissaan käyttää. (Wiki 2012.)

Aihe opinnäytetyössä oli sellainen, jota oli lähes mahdoton tarkastella ilman menemistä kohderyhmän pariin. Tämän takia opinnäytetyön tekeminen toiminnallisena oli meille hyvä tapa ottaa aiheesta selvää. Osaamisen näyttäminen kirjallisessa muodossa voi olla joissain tapauksissa liian rajoittavaa, joten toiminnallinen opinnäytetyö antaa mahdollisuuden toiminnan kautta selvittää esimerkiksi jokin ongelma. (Wiki 2012.) Valitsimme opinnäytetyön toteutustavaksi toiminnallisen opinnäytetyön, koska koimme sen meille innostavaksi ja mielekkääksi tavaksi toteuttaa työ. Olemme molemmat käytännönläheisiä ihmisiä, joten toiminnallinen opinnäytetyö antoi mahdollisuuden omien vahvuuksiemme käyttämiseen sekä sopivan keinon selvittää tutkimuskysymyksiimme vastauksia. Tunteiden ilmaisusta ja tunnistamisesta on helpompi saada luotettavaa tietoa havainnoimalla asiaa paikan päällä. Toiminnot mahdollistivat myös aiheesta keskustelun sekä antoivat tytöille mahdollisuuden puhua aiheesta, joka on kenialaisessa kulttuurissa vieras. Esimerkiksi kyselylomakkeen avulla aiheen selvittäminen ei olisi antanut mahdollisuutta vapaamuotoiseen keskusteluun ja tunteiden ilmaisuun.

Valitsimme opinnäytetyöhön kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusotteen. Kiviniemen mukaan kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta voi luonnehtia prosessiksi. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan pyrkimys on tavallisesti tavoittaa tutkittavien näkemys ilmiöstä, jota tutkitaan tai ymmärtää ihmisen toimintaa tietyssä ympäristössä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusongelma täsmentyy tutkimuksen aikana. (Kiviniemi 2010, 70-71.) Myös Vilkan & Airaksisen (2003, 63-64) mukaan laadullinen tutkimusmenetelmä on toimiva silloin, kun tavoitteena on ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen. Aineistonkeruumenetelmänä laadullisessa tutkimuksessa voi olla esimerkiksi yksilö- tai ryhmähaastattelu. Aineiston laatu on kvalitatiivisessa tutkimuksessa määrää tärkeämpi asia. (Vilka & Airaksinen 2003, 63-64.) Laadullinen tutkimusote sopii toiminnalliseen opinnäytetyöhömmе, koska havainnoimme toiminnoissamme pientä otosta ja haluamme perehtyä siihen syvällisemmin. Laadullinen tutkimus antaa mahdollisuuden koota aineistoa luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Tutkijan omat havainnot ja keskustelut tutkittavien kanssa ovat tärkeämpiä kuin mittausvälineillä hankittu tieto. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien näkökumia korostetaan, joten siksi aineistojen hankinnassa käytetään esimerkiksi teemahaastattelua, osallistuvaa havainnointia ja ryhmähaastattelua. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160.)

Saadaksemme mahdollisimman konkreettista tietoa lasten tunneilmaisusta ja tunnetaidoista valitsimme aiheen keräämiseen osallistuvan havainnoinnin. Havainnointia käytetään havaintojen keräämiseen tutkimuksessa ja se on tieteellisen tutkimuksen perusmetodi. Havainnointia voidaan toteuttaa sekä luonnollisessa ympäristössä, että laboratorio-olosuhteissa. Metodiksi havainnointi sopii silloin, kun tutkitaan yksittäisten ihmisten toimintaa tai heidän keskinäistä vuorovaikutustansa. Havainnointi aineistonkeruumenetelmänä sopii niin laadulliseen kuin määrälliseenkin tutkimusmenetelmään. Luotettavuuteen vaikuttaa havainnointitilanteen ainutkertaisuus sekä se, että sitä ei ole mahdollista toistaa samanaikaisena uudestaan. (Vilka 2006, 37-38.) Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkimuskohteensa ehdoilla sen toimintaan ennalta sovitun ajanjakson. Osallistuva havainnointi on jollakin tavalla ennalta suunniteltua ja sitä voi tehostaa kohdistetun havainnoinnin avulla. Kohdistettu havainnointi tarkoittaa sitä, että

havainnoija osallistuu tutkimuskohteen arkielämään, mutta havainnointi kohdistuu vain tiettyihin tapahtumiin, tilanteisiin tai asioihin. Kohdistettua havainnointia voi suunnata esimerkiksi teoreettinen viitekehys. (Vilkkä 2006, 44-45.)

Suunnitellessamme opinnäytetyön tekemistä, mietimme myös vaihtoehtoja eri aineistonkeruumenetelmille. Menetelmäksi valikoitui osallistuva havainnointi, koska sen avulla saimme parhaiten tietoa opinnäytetyön aiheesta. Havainnointi oli myös kohdistavaa, koska osallistuimme ja seurasimme tyttöjen arkielämää kylässä, mutta keskityimme tarkemmin havainnoimaan tyttöjä tunnepajoissa. Havainnoimme toimintaan osallistuneiden tyttöjen vastauksia sekä tyttöjen keskinäistä vuorovaikutusta toimintakertojemme ajan. Havainnoistamme pidimme Keniassa päiväkirjaa. Koemme, että osallistuva havainnointi oli opinnäytetyölle sopiva tapa kerätä aineistoa, koska se pyrkii ymmärtämään kohteen toimintaa vaikuttamatta kuitenkaan siihen. Havainnoijan läsnäolo saattaa vaikuttaa havainnoinnin kohteena oleviin henkilöihin, mikä saattaa vääristää tuloksia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Uskomme, että meidän läsnäolomme saattoi vaikuttaa tyttöjen tunneilmaisuun toimintojemme aikana. Muistiinpanojen tekeminen voi myös joissakin tilanteissa olla haastavaa toiminnan aikana, joten on luotettava omaan muistiin ja kirjata havainnot vasta toimintojen päätyttyä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Kirjasimme suurimman osan havainnoistamme vasta toimintojemme päätyttyä, koska koimme haastavaksi kirjaamisen toimintojen aikana.

3.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyyttä mietittäessä on otettava huomioon monenlaisia näkökulmia. Tieteen etiikan peruskysymyksiä ovat esimerkiksi millainen on hyvä tutkimus, mitä tutkitaan, millaisia tutkimustuloksia tutkija saa tavoitella, onko tiedon hakeminen hyväksyttävää ja millaisia keinoja tutkija saa käyttää. Tuomen ja Sarajärven mukaan tutkimuksen johdonmukaisuus, laatu ja eettinen kestävyys nousevat suurimmiksi vaatimuksiksi hyvälle tutkimukselle. Tärkeää on myös eettisesti oikeiden ja vastuullisten toimintatapojen noudattaminen ja edistäminen tutkimusta tehdessä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 147-150.) Eettisyyden otimme huomioon opinnäytetyön jokaisessa eri vaiheessa. Ennen toimintoja kerroimme lapsille selkeästi, mitä tulemme tekemään toiminnoissa ja minkä takia. Kerroimme

osallistumisen olevan täysin vapaaehtoista ja kysyimme heiltä myös lupaa toimintojen kuvaamiseen. Tarkoituksenamme oli kysyä osallistumiseen lupaa lasten vanhemmilta, mutta tämä osoittautui haastavaksi. Osalla lapsista ei ollut vanhempia ollenkaan ja osan vanhemmat eivät osanneet englantia, joten lapset joutuivat kysymään heiltä luvan itse. Toiminnat toteutimme lapsilähtöisesti huomioiden heidän kehitys- ja ikätasonsa. Noudatimme myös rehellisyyttä ja tarkkuutta opinnäytetyötä tehdessä sekä tulosten tallentamisessa. Tarkoituksenamme oli mahdollisimman totuudenmukaisesti havainnoida lapsia. Pyrimme havainnoidesamme siihen, että ennakkoluulot eivät vaikuttaisi havainnointiin ja johtopäätöksiin.

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa se, että toimintoihin osallistuvien lasten sekä meidän äidinkielemme ei ole englanti. Luotettavuuteen myös vaikuttaa toimintoihin osallistuvien lasten osallisuus eli se, kuinka aktiivisia he ovat osallistumaan toimintoihin. Esimerkiksi nälkä tai väsymys voivat vaikuttaa lasten jaksamiseen, keskittymiskykyyn ja heidän motivaatioonsa osallistua esimerkiksi keskusteluun. Opinnäytetyön luotettavuuteen todennäköisesti vaikutti myös meidän läsnäolomme toimintatilanteissa. Lasten tunneilmaisu toiminnoissa oli hallitumpaa verrattuna siihen, millä tavalla tunneilmaisu näkyi heidän arjessaan. Toiminnoissamme tilanteet olivat järjestettyjä, joten tämä saattoi vaikuttaa siihen, että tytöt kokivat olevansa niin sanotussa oppimistilanteessa. Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa myös toimintojen ainutkertaisuus, koska niitä ei ole mahdollista toteuttaa samanlaisena uudestaan. Luotettavuutta lisää kuitenkin toimintojen aikana otetut videot, joiden avulla voimme palata havainnointitulanteisiin.

4 KENIALAINEN KULTTUURI

Tarkastelemme tässä luvussa kenialaista kulttuuria faktatiedon sekä omien kokemuksiemme pohjalta. Kulttuuri vaikuttaa olennaisesti ihmisen käyttäytymiseen ja sitä kautta myös tunneilmaisuun. On selvää, että esimerkiksi Keniassa vallitseva yhteisökeskeisyys vaikuttaa siihen, miten tunteita ilmaistaan kulttuurissa. Kenialaiset ovat tunnetusti iloisia ihmisiä, jotka nauravat ja hymyilevät paljon. Heidän lähestymistapansa elämään on huoleton, vaikka suurin osa heistä elää taloudellisesti heikoissa olosuhteissa. (Parkinson, Phillips, Gourlay 2006, 35-36.) Tämän huomion teimme myös itse asuessamme paikallisessa kylässä. Ihmiset olivat todella iloisia ja sosiaalisia, vaikka köyhyyttä oli joka puolella.

Kenia on Itä-Afrikassa sijaitseva maa, jonka väkiluku vuonna 2019 on noin 52 miljoonaa henkilöä (Worldpopulationreview 2019). Väkiluku on kuitenkin vain suuntaa antava, koska tarkkaa lukua on mahdoton tietää ja eri lähteissä kerrotaan eri väkimääriä. Kenian väestö kasvaa nopeasti ja se aiheuttaa haasteita sekä maan vakaudelle, turvallisuudelle että kehitykselle. (Ulkoministeriö 2010.) Kenian pääkaupunki on Nairobi, joka on samalla myös Kenian suurin kaupunki. Suurin uskonto Keniassa on kristinusko. Kristittyjä on noin 83% väestöstä ja muslimeita noin 11%. Kenian viralliset kielet ovat swahili ja englanti. (Worldpopulationreview 2019.) Kenia on entinen Iso-Britannian siirtomaa ja se on itsenäistynyt vuonna 1963 (Peda b). Keniassa asuu yli 50 erilaista kansanryhmää, mikä tekee Kenian kulttuurista monimuotoisen. Tämä aiheuttaa myös konflikteja ja erimielisyyksiä ryhmien välillä erityisesti vaalien aikaan. (Globalis 2015.) Kenia on yksi Afrikan suurimmista talouksista, mutta köyhyydessä elää lähes puolet maan asukkaista. Valtaosa asukkaista elää maaseudulla ja maatalous on merkittävä taloudellinen tekijä. Poliittisten ja etnisten ulottuvuuksien vuoksi Kenia on myös altis konflikteille (Punainen Risti). Vuodesta 2012 lähtien talous on ollut nousussa, mutta korruptio ja puuttuva teollisuuden modernisointi ovat olleet esteenä talouden kehitykselle (Globalis 2015). Keniassa naisten asema on huono. Maaseudulla asuu paljon enemmän naisia kuin miehiä ja tämän oletetaan johtuvan siitä, että miehet muuttavat kaupunkiin työn perässä, kun taas naiset jäävät kotiin hoitamaan perhettä. (Ulkoministeriö 2010.) Keniassa naiset ovat usein kotona, minkä vuoksi he eivät saa tuloja. Heihin kohdistuu myös paljon väkivaltaa,

jonka uskotaan hidastavan maan kehitystä. Koulutustaso on naisilla miehiä heikompi, mikä vaikuttaa heidän asemaansa yhteiskunnassa. (Aura 2017.)



KUVA 4. Ugalia ja levää

Asuessamme paikallisessa perheessä Makongenien kylässä pääsimme tutustumaan kenialaiseen elämään. Kylä sijaitsee noin kahden tunnin ajomatkan päässä Mombasasta. Makongenien kylässä asuu noin 2500 ihmistä, joista yli puolet on muslimeita. Suurin elinkeino kylässä on kalastus, koska kylä sijaitsee meren läheisyydessä. Makongenissa asutaan savimajoissa, joihin suurimpaan osaan ei tule sähköä eikä vettä. Vesi haetaan kaivosta astialla, jota naiset kantavat päänsä päällä. Naiset kantavat usein veden lisäksi pieniä lapsia selässään huiviin kiedottuina. Monissa perheissä ei ole sänkyjä, joten lapset ja vanhemmat nukkuvat kankaiden päällä lattialla. Talot ovat sisältä pieniä ja pelkistettyjä. Taloissa on yleensä keittiö, jossa perheen naispuolinen henkilö tekee avotulella perheelle ruokaa. Ruoka koostuu pääasiassa kalasta, paikallisesta ugalista, chapati -leivästä, pavuista tai mandaaseista. Ruokajuomana on tee, johon lisätään runsaasti sokeria. Ruokaa syödään kolme kertaa päivässä. Ruokailu tapahtuu lattialla ja ruokaa syödään käsin samalta lautaselta. Ilta ruoka on tärkein ateria, koska paikalliset ajattelevat, että nälkäisenä ei voi mennä nukkumaan. Köyhyyden vuoksi

kaikilla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta syödä edes kolmea kertaa päivässä. Vaikka ruokaa on vähän, se jaetaan tasapuolisesti kaikkien kesken. Kylän perheettömät ja köyhät pyydetään usein syömään ja ruokaa annetaan heillekin.

Tavallinen perhe koostuu Makongenissa äidistä ja lapsista. Isä on usein lähtenyt omille teilleen tai kaupunkiin hakemaan elantoa perheelleen. Sukupuolten välistä tasa-arvoa ei vielä Keniassa kovin tunneta. Naiset tekevät perheessä ruoan lisäksi kotityöt sekä hoitavat lapset. Lapsia kasvatetaan kurilla ja rankaisemalla heitä fyysisesti. Lasten kasvatukseen osallistuvat kylässä muutkin kuin heidän omat vanhempansa. Suurin osa Makongenin kylän lapsista käy koulua. Kaikilla vanhemmilla ei kuitenkaan ole varaa lasten koulumaksuihin, jolloin osa lapsista ei pääse kouluun. Koulu aloitetaan Keniassa jo 3–5-vuotiaana ja koulupäivät ovat pitkiä. Koulussa kuri on tiukka ja lapset pelkäävät usein opettajia. Koulussa käytetään koulupukuja. Miehen asema kylässä on naisia ”korkeampi”. Heille sallitaan vapauksia ja erityisoikeuksia naisia enemmän. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että ikäisemme pojat viettivät aikaa kylällä tekemättä mitään erikoista, kun taas tytöt olivat samaan aikaan kotitöissä. Naisilla on myös tiukat pukeutumissäännöt, kun taas miehillä ei ole minkäänlaisia sääntöjä pukeutumiseen.



KUVA 5. Isäntä perheemme ensimmäisellä reissulla.

Kenialaiset ihmiset ovat iloisia ja positiivisia. Elämänasenne on heillä valoisa kaikesta kurjuudesta huolimatta. Paikalliset ilmaisevat iloa tanssimalla sekä kuuntelemalla rytmikästä musiikkia. Tanssin lisäksi kylässä pelataan paljon jalkapalloa ja seurataan tiiviisti kansainvälisiä jalkapallo-otteluita. Paikalliset kokoontuivat katsomaan pelejä kylän ainoaan "teatteriin", jossa oli televisio. Ihmisten motto oli "hakuna matata", joka on swahilia ja tarkoittaa ei huolta. Ihmiset eivät kannu huolta huomista ja elämää eletään päivä kerrallaan.



KUVA 6. Hakuna matata – ei huolen häivää

5 TUNTEET

5.1 Tunteiden tehtävä

Tunteet kuuluvat jokapäiväiseen elämäämme, koska jokaisella ihmisellä on tunteita. Tunteet tuntuvat niin kehossa kuin mielessä ja ne saavat meissä aikaan reaktioita kuten iloa, vihaa tai hämmästyä. Tunnereaktioihin liittyy voimakkaita muutoksia mielentilassa ja kehossa. Tunteilla on monenlaisia tehtäviä: ne ohjaavat toimintaamme sosiaalisissa tilanteissa, muokkaavat viireystilaamme sekä vaikuttavat ympäristömme havainnointiin ja tulkitsemiseen. (Nummenmaa 2010, 11.) Tunteiden yksi tärkeimpiä tehtäviä on laittaa arkiset touhumme tärkeysjärjestykseen. Tällöin tunteet johdattavat meitä hyvinvointimme kannalta merkityksellisten asioiden kuten mukavien ihmisten tai työtehtävien pariin. Toisaalta tunteet myös suojelevat meitä. Pelko saa meidät välttelemään ja ottamaan etäisyyttä sellaisiin asioihin, jotka ovat jollain tapaa hyvinvoinnillemme haitallisia. Tunteet ohjaavat meitä huomaamaan sellaiset ympäristön vaarat, jotka ovat hyvinvoinnillemme uhkaksi. (Kokkonen 2010, 11.) Tunteisiin liittyy fysiologinen merkitys, joka valmistaa ihmistä fyysisesti siihen toimintaan, johon tunne antaa ”käskyn”. Tunteen tehtävänä on toimia motiivina eli käyttäytymisen alkulähteenä. Kun herää jokin uusi tunne, se valmistelee ihmistä taisteluun, toimintaan tai pakoon eli kohtaamaan tilanne tai välttämään se. Tunteilla on aina siis fysiologinen puoli, joka on välttämätön, koska se tulee ihmisen tueksi ja antaa toimintaan somaattisen valmiuden. Se kuinka voimakkaana fysiologinen puoli tulee esille, on yksilöllistä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 181.) Tunteet eivät kestä kuin hetken, mutta yksittäiset tunteet saattavat vaikuttaa siihen, millainen ihmisen olotila loppupäivän on. Kun jokin olotila, kuten ahdistuneisuus on jatkunut ihmisellä pitkään, puhutaan silloin mielialasta. (Degerman & Holm 2016, 61.) Vaikka kokisit olevasi kokonaisuutena hyvinvoiva ja onnellinen, saatat tuntea päivän aikana myös ärtyisyyttä tai tympääntyneisyyttä (Väestöliitto 2018).

Tunteiden hallitseminen vaatii ihmiseltä taitoa havaita tunteita sekä tämän jälkeen kykyä nimetä ne. On olemassa aikuisia, joilla voi olla vaikeuksia havaita omia tunteitaan ja kertoa mitä tuntee ja miksi. Tällaisilla ihmisillä on vain paha tai hyvä olla. He kokevat useasti levottomuutta, jonka seurauksena voi olla jokin

vääränlainen toiminta. Jos toiminta on väkivaltaista, puhutaan jo vakavasta tunne-elämän häiriöstä. Silloin, kun omat tunteet ovat itselle vieraita voi olla vaikeuksia erottaa toisistaan omia ja toisten ihmisten tunnetiloja. Se saattaa aiheuttaa sen, että siirtää esimerkiksi oman vihansa ystäväänsä ja luulee, että ystävä on vihainen. Tämä saattaa aiheuttaa hallitsematonta ja itsellekin yllätyksellistä käytöstä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 216-217.) Tämän vuoksi on tärkeää opettaa lapselle tunnetaitoja, koska sitä kautta kehittyy taito empatiaan ja tunteiden hallitsemiseen. Lapsilla, joilla on taito tunnistaa ja nimetä tunteita on myös paremmat sosiaaliset taidot ja he ovat vähemmän aggressiivisiä ja hyväksytympiä kaveripiirissä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2007, 18.)

Kasvatus ja kulttuuri ovat suuria tekijöitä siinä, miten ihminen oppii havaitsemaan tunteitaan. Jos jokin kulttuuri kieltää jotkut tunteet, ei ihminen näitä tunteita ilmaise. Näitä tunteita kyllä tunnetaan, mutta ne kielletään itseltä. Ajatus kielletystä tunteesta voi herättää syyllisyyttä, mikä laittaa viimeistään silloin tunnetun tunteen pois. (Keltikangas-Järvinen 2004, 217.) Tähän pätee Richard Lazaruksen tilannearviota korostava teoria. Richard Lazaruksen tilannearviota korostavan teorian mukaan ihmisen koettua jokin ärsyke, hän arvioi tilanteen ennen kuin tuntee tai toimii. Minäkäsitys ja maailmankuva vaikuttavat siihen, miten ihminen arvioi tilanteen. Tämän jälkeen seuraa sekundaarioarvio, jolloin ihminen etsii keinoja selviytyä tilanteesta. Arvio johtaa kognitiiviseen ratkaisuun ja siihen, miten ihminen ilmaisee tunteensa. Jos kulttuuri kieltää tuntemasta joitain tunteita, ihminen arvioi tilanteen sen kautta. Kulttuuri voi vaikuttaa siihen, miten esimerkiksi negatiivisen tunteen ilmaisee. (Coggle; Peda 2017b.) Tunteiden kieltäminen voi aiheuttaa erilaisia ongelmia myöhemmin elämässä. Lapsen on vaikea rakentaa kuvaa siitä, millainen hän on, jos hän ei saa ilmaista niin sanottuja kiellettyjä tunteita. Tunteiden kieltämisellä peitetään myös niiden oikea alkuperä siitä, mikä tunteen aiheutti. Tämä vaikeuttaa myöhempää tunteiden käsittelyä ja voi tehdä siitä jopa mahdottoman. (Keltikangas-Järvinen 2004, 218.)

5.2 12–15-vuotiaiden tunnetaidot

Tunnetaitoja käytämme päivittäin niin tietoisesti kuin tiedostamattomastikin. Ne ovat yksi tärkeä osa sosiaalista käyttäytymistä ja suurimmalle osalle ihmisistä itsestään selviä ja arkipäiväisiä. Tunnetaidot ohjaavat ihmisen päätöksiä ja tekoja, sekä ajatuksia ja unelmia. Tarvitsemme tunnetaitoja kohdatessamme muita ihmisiä. Toisten ihmisten kohtaamisessa tunnetaidot näkyvät empatiakykynä sekä toisten ihmisten huomioimisena. Tutkimusten mukaan ihminen voi kokonaisvaltaisesti paremmin, jos hän saa ja kykenee näyttämään, kokemaan ja vastaanottamaan erilaisia tunteita. (Peltonen 2005, 12-13.) Siksi on erityisen tärkeää, että lasta opetetaan jo pienestä pitäen hyväksymään omat tunteensa. Lapsen on hyvä saada ilmaista kotona omalla tavallaan niin negatiivisia kuin positiivisiakin tunteita. Tämä auttaa lasta aikuisena hyväksymään ja hallitsemaan omat tunteensa, sekä antaa lapselle hyvän pohjan itsetunnolle ja itsearvostukselle. (Peltonen 2005, 18-35.)

Tunnetaidoilla on vaikutusta koko elämäämme ja hyvinvointiimme. Tunnetaidot vaikuttavat kokonaisvaltaisesti omaan kehoomme ja mieleemme sekä ihmissuhteisiin. Lapsen tai nuoren ymmärrys omista ja toisten tunteista auttaa häntä toimimaan paremmin sosiaalisissa tilanteissa sekä huomioimaan itsensä ja toiset paremmin. Kyky tunnistaa, käsitellä ja ilmaista tunteita on ratkaiseva tekijä hyvinvoinnille. Näiden taitojen avulla muodostetaan sisäistä turvallisuudentunnetta, terveitä rajoja ja kunnioittavaa suhtautumista itseensä ja muihin. Tunnetaitoja voi opetella ja niitä voi oppia myös aikuisena, jos ei ole lapsena saanut hyvää pohjaa tunnetaidoille. (Tunnejatoida 2019a.) Tunnetaitojen myötä tunteiden ymmärrys antaa kyvyn nähdä myös tunteiden syitä ja seurauksia. Saattaa helposti jäädä tunteidensa armoille, jos ei ole kykyä ymmärtää omia tunteita. Tunteita ymmärtävä ihminen kykenee tekemään erilaisia arjen päätöksiä, eikä erehdy niin helposti elämän suurissa valinnoissa. (Mielenterveysseura a.) On myös tärkeää, että ihminen kykenee hillitsemään omia tunteitaan joissakin tilanteissa. On olemassa tilanteita, joihin ei vain sovi liiallinen tunteilu tai jonkin tietyn tunteen näyttäminen. Iän myötä ihminen oppii tunnistamaan tilanteet, missä joitakin tunteita on hyvä näyttää ja missä ei. (Peltonen 2015, 31.)

Opinnäytetyössä tarkastelemme erityisesti 12–15-vuotiaiden tunnetaitoja. Toiminnossamme oli mukana kahdeksan 12–15-vuotiasta tyttöä. Halusimme rajata toimintaan osallistuvia iällä, koska lapsen tunnetaitoihin vaikuttaa vahvasti lapsen ikä. On helpompi tarkastella havaintojamme ja juuri sen ikäryhmän tunnetaitoja, kun ryhmä on rajattu tarkasti johonkin tiettyyn ikäryhmään.

12–15-vuotiaiden lasten persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksessä tapahtuu suuria muutoksia. Se on murrosiän aikaa, jolloin lapsi kohtaa uusia haasteita kasvaessaan lapsesta kohti aikuisuutta. Tässä iässä tunne-elämä kuohuu. Lapsesta, joka on aiemmin ollut valoisa, avoin ja toiveikas saattaa tulla pahantuulinen, töykeä ja vähäsanainen. Lapsi saattaa vaikuttaa siltä, että olisi uppoutunut itseensä ja olisi kyvytön ottamaan toiset huomioon. Murrosikäisellä ei riitä energiaa olla empaattinen ja toiset huomioonottava. 12–15-vuotias lapsi ei hallitse aina omia tunnereaktioitaan ja saattaa jopa itse yllättyä tunteidensa voimakkudesta. Tämän ikäinen lapsi joutuu tekemään töitä omien tunteidensa kanssa. Käsitys itsestä saattaa vaihdella vahvasti myönteisestä kielteiseen. Tämä, kuin myös muuttuva keho ja heittelevät tunteet saattavat hämmentää lasta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018.) 12–15-vuotiaan kehittynyt ajattelutaito mahdollistaa myös abstraktimman ajattelun sekä kyvyn ilmaista tunteita. Tunne oikeasta ja väärästä on tässä iässä myös aikaisempaa vahvempi. (Onetoughjob.)

Syy suuriin tunnemyrskyihin sekä mielialan muutoksiin on hormonaalisissa teki-
jöissä sekä uudessa tilanteessa, jossa lapsella alkaa olemaan uudenlaisia sisäisiä vaatimuksia itseään kohtaan. Lapsen psyykinen kehitys etenee fyysistä kehitystä hitaammin. Mieli ei meinaa pysyä mukana ja siksi yritys sopeutua tähän tilanteeseen saattaa näkyä usein lapsenomaisena käytöksenä, taantumana. Se voi ilmetä uhona, rivoina puheina ja röyhkeänä käytöksenä. Lapsella voi myös lisääntyä levottomampi käytös, epäsiisteys ja aggressiivisuus. Tämä kaikki on normaalia ja kehitykselle välttämätöntä tässä iässä ja menee aikanaan ohi. Lapsi elää hetkessä, eikä hänelle ole kehittynyt vielä täyttä harkinta- ja riskinarviointikykyä tai syy- ja seuraussuhteiden ymmärrystä. Energiaa, uhoa ja voimakkaita tunteita riittää murrosiässä. Haikeus ja alakulo kuuluvat osana varhaiseen nuoruuteen. Aggression tunteet kuten pelko, häpeä ja pettymys saattavat alkaa myös

tuntua tässä iässä voimakkailta. (Mielenterveystalo b) Kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat kuitenkin sosiaaliset, geneettiset ja kulttuurilliset tekijät. Jokainen lapsi on yksilö ja myös emotionaalinen kehitys tapahtuu yksilöllisesti omaan tahtiin. (Greatschools 2016.)

5.3 Kulttuurisidonnainen tunneilmaisu

Tunneilmaisu on kykyä tuoda esille sellaisia tunteita, jotka vaativat ilmaisua. Se on myös kykyä näyttää myönteisiä tunteita ja hallita hankalia tunteita niin, että ne eivät vahingoita ketään. (Mielenterveysseura a) Tunteita voidaan ilmaista nimeämällä, kuvaamalla tai kertomalla sekä motorisesti ilmeillä, eleillä tai liikkeillä. Tunneilmaisuun vaikuttavat monet eri tekijät. Näitä ovat esimerkiksi yksilöllinen biologia, kulttuuri, jossa ihminen on kasvanut ja tilanteet, missä tunne on herännyt. (Keltikangas-Järvinen 2004, 175, 183.) Tunneilmaisun kehitys tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Lapsen syntyessä hänen tunne-elämänsä on pelkästään fyysisiä tuntemuksia, joiden mukaan hän ilmaisee itseään. Lapsen kasvaessa ja kehittyessä hänelle tulee kyky eritellä omia tunteita sekä olla tunnetasolla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Duodecim 2015.) Tunteiden ilmaisu lapsilla ja nuorilla on hyvin suoraa. He oppivat hallitsemaan tunteita vasta kasvatuksen ja monien sosiaalisten kokemusten kautta. Kun lapsi tai nuori on esimerkiksi vihainen, hän näyttää sen. (Kemppinen 2000, 1.) Lapsille opetetaan jo pienestä pitäen tunteiden ilmaisun hillitsemistä sallittuna pidettyjen käytöstopojen mukaan. Se, millä tavalla lapsi saa ilmaista tunteitaan riippuu lapsen iästä sekä perheestä ja siinä vallitsevasta kulttuurista. Lapsi seuraa jo pienestä pitäen tarkasti hänelle tärkeitä ihmisiä ja sitä, millä tavalla he reagoivat ja toimivat voimakkaita tunteita herättävissä tilanteissa. Siksi vanhemman tunnesäätelyn ja tunnereagoinnin toimintamallit ovat tärkeitä. Lapselle on tärkeä opettaa, että muita ihmisiä häiritsevää ja hyvien tapojen vastaista käytöstä on hyvä hillitä. Tärkeää on myös opettaa, että kotona tunteita saa kyllä näyttää ja negatiiviset tunteet ovat myös sallittuja. Lapsen hyvän tunnesäätelytaidon opettamiseen sisältyy kaikkien tunteiden salliminen. (Väestöliitto 2019 a.) Tunneilmaisun kehittyminen tapahtuu siis vanhempien kautta, jotka auttavat lasta tunnistamaan ja nimeämään omia tuntemuksia ja tunteita. (Duodecim 2015)

Sanotaan, että tunneilmaisuun vaikuttaa vahvasti oma temperamentti. Lapsella ja vanhemmalla saattaa olla erilainen temperamentti ja siksi tunneilmaisun opettaminen lapselle voi tuottaa vanhemmalle vaikeuksia. Olisi tärkeää, että vanhempi pystyisi tulkitsemaan oikein lapsen tunnetiloja sekä reagoimaan niihin johdonmukaisesti. Tunneilmaisun opettaminen vaatii siis vanhemmalta tarkkaa lapsen tunteiden havainnointia, sekä kykyä nähdä lapsen negatiiviset tunteet opetusmahdollisuutena. Lapsi oppii turvallisesti ilmaisemaan itseään omalla tavallaan, kun lapsen tunnereaktioihin ja tunneilmaisuun reagoidaan oikealla tavalla. Tunneilmaisun ollessa vähäistä ja lapsen kokiessa emotionaalista turvattomuutta perheessä, voi lapselle ilmetä myöhemmällä iällä aleksitymia. Aleksitymia tarkoittaa vaikeutta tunnistaa omia tunteita ja ilmaista niitä. Siihen liittyy myös puutteita mielikuvituksessa. (Duodecim 2015.) Myönteisten tunteiden näyttäminen on yleisesti ottaen hyväksyttävämpää. Ne luovat hyväksyvän, tukevan ja turvallisen ilmapiirin. Hankalammat tunteet eivät ole niin hyväksytyjä. Hyvässä ja turvallisuudessa ympäristössä ihmisellä on yleensä mahdollisuus näyttää ja käydä läpi hankalia tunteita, joita voivat olla esimerkiksi omat heikkoudet ja haavoittuvaisuudet. On tärkeää muistaa, että tunteiden näyttäminen monipuolisesti tekee ihmisestä kokonaisen. (Mielenterveysseura b.)

Tunteita ilmenee joka puolella maailmaa, maasta ja kulttuurista riippumatta. Kulttuurierot ilmenevät siinä, miten tunteisiin liittyvistä asioista puhutaan ja miten tunteita ilmaistaan. Esimerkiksi länsimaalainen kulttuuri arvostaa tunteista puhumista ja niiden kuvaamista. Se on ensisijainen tapa ilmaista tunteita. Joissakin muissa kulttuureissa taas tunneilmaisussa eleet, ilmeet ja ruumiinkieli ovat tärkeämpiä kuin kielellinen ilmaisu. (Keltikangas-Järvinen 2000, 175-176.) Kulttuurieroja tarkastellaan usein yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden merkityksen näkökulmista. Kulttuuri sekä siihen liittyvät ajattelutavat, arvot ja asenteet ohjaavat myös tunnekkäyttäytymistä. (Mielenterveystalo a.) On olemassa perustunteita, kuten ilo, suru, pelko, viha ja inho, jotka ovat synnynnäisiä ja jotka ilmenevät kulttuurista riippumatta. Näitä tunteita ihminen ilmaisee jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Hienojakoisemmat tunteet eli niin sanotut sosiaaliset tunteet, kuten ylpeys, nolous, syyllisyys ja häpeä, ovat suurimmaksi osaksi kulttuurin välittämiä. (Keltikangas-Järvinen 2000, 152-153, 162-164.)

Yksilöllisyyttä korostavissa kulttuureissa kuten esimerkiksi Suomessa, ihmiset arvostavat itsenäisyyttä, vapautta sekä omia oikeuksiaan tavoitella henkilökohtaisia päämääriään. Tällaisissa kulttuureissa tunteet ovat erittäin tärkeitä ja itsensä ilmaiseminen on arvostettavaa. Näissä kulttuureissa kasvaneet käyttävät myös paljon aikaa tunteiden havaitsemiseen sekä tulkitsemiseen. Tärkeää on myönteisten tunteiden tavoittelu, jolloin koetaan onnistumista päämäärien saavuttamisessa. (Kokkonen 2010, 131.) Yhteisöllisissä kulttuureissa kuten monissa Afrikan maissa on tärkeää ryhmän yhteiset päämäärät. Kenia kuuluu tällaisiin yhteisöllisyyttä korostaviin maihin. Yhteisökeskeisessä kulttuurissa pätee harmonia, riippuvuus, perinteet, velvollisuudet ja jakaminen. Yhteisökeskeisessä kulttuurissa myös suvulla on suuri merkitys. Suku takaa sen, että yhteisön jäsen selviää, jos elämässä tulee hankalia ja vaikeita tilanteita. Tällaisessa kulttuurissa on tärkeää perinteiden ja sääntöjen noudattaminen. Yhteisön jäsenenä ihmisen on noudatettava sitä roolia, minkä yhteisö yksilölle antaa. Oikeudet yksilönä ovat rajalliset. (Ojanen, Anttila, Lähdesmäki, Oksala & Paavilainen 2006, 63-64.) Tämän takia yhteisökeskeisissä kulttuureissa omat tunnekokemukset yleensä sivutetaan ryhmän edun ja yhteisten päämäärien vuoksi. Yksilöiden käyttäytymistä ohjaavat enemmän yhteisöä sitovat säännöt, kuin ihmisen henkilökohtaiset tunteet. Yhteisöllisissä kulttuureissa on tyypillistä ajatella, että tunteet heijastavat todellisuutta eivätkä ihmisen sisäistä maailmaa. Vaikka useimmissa maissa käyttäytyäänkin yksilöllisyyttä- tai yhteisöllisyyttä korostavasti, on yksilöissä aina poikkeuksia. Yhteisöllisissäkin maissa joku saattaa käyttäytyä yksilöllisyyttä korostavasti ja toisinpäin. (Kokkonen 2010, 131-132.)

5.4 Emotionaalinen kehitys

Kaikki ihmiset ovat syntyessään tunneihmisiä. Tunteet ovat paljon suuremmassa roolissa varhaislapsuudessa, lapsuudessa ja nuoruudessa kuin aikuisena. Tämän takia lasten ja nuorten elämää määrittelee enemmän tunteet kuin järki. Mitä turvallisempi ympäristö ja mitä tasapainoisemmat aikuissuhteet lapsen ja nuoren ympärillä ovat, sitä vahvempi ja tasapainoisempi lapsen ja nuoren tulevaisuus on. Lapsen hyvän tunne-elämän kehityksen kannalta on tärkeää, että häntä pidetään sylissä, hänen annetaan ilmaista itseään riittävän vapaasti ja hänen annetaan

kehittyä hänen omaa luonnollista tahtiaan. Ihmisen joutuessa lapsuudessaan tukahduttamaan ja torjumaan omia tunteitaan, on hänellä aikuisena vaikeuksia tunne-elämän kehityksessä. Tunteet ovat suuri osa ihmisen sisäistä olemusta, omaa persoonaamme sekä vahvasti omaa inhimillistä todellisuuttamme. (Kempinen 2000, 1,3.) Kasvu- ja kulttuuriympäristö vaikuttavat myös lapsen emotionaaliseen kehitykseen. Lapsen kohdatessa kasvuympäristössään esimerkiksi köyhyyttä tai levottomuuksia lisäävät ne lapsen elämän haasteellisuutta ja voivat vaikeuttaa tasapainoista tunteiden säätelyn kehittymistä. (Kokkonen 2010, 137.)

Emotionaalinen kehitys etenee jokaisella lapsella yksilöllisesti. Ihan pieni vauva alkaa jo tunnistamaan toisen tunteita ja voi reagoida itkulla toisen vauvan itkuun. Kaksivuotiaana lapsi lohduttaa ja kiusaa. Tällä hän yrittää ja pyrkii vaikuttamaan toisen tunteisiin. Kolmevuotiaana lapselle alkaa kehittymään kyky kuvitella, miltä toisesta tuntuu. Tässä vaiheessa kolmivuotias osaa jo myös lohduttaa toista. Neljävuotiaana lapsi kykenee piilottamaan tunteitaan. Viisivuotiaana lapsi osaa jo nimetä ja tunnistaa tunteitaan, kuten vihaa, surua tai iloa. Kouluikäisellä lapsella tunteiden tunnistaminen laajenee yhä enemmän. Lapsi kykenee jo tunnistamaan esimerkiksi mustasukkaisuuden-, syyllisyyden- ja jännittyneisyyden tunteita. (Edu 2013 b.) Emotionaaliseen kehitykseen vaikuttaa vuorovaikutus vanhempien kanssa. Emotionaalisen saatavillaolon teoria (Emotional Availability) katsoo lapsi-vanhempisuhdetta tunneperäisen läsnäolon näkökulmasta. Teorian mukaan lapsen kehityksen kannalta on tärkeää ja oleellista vanhemman kyky pystyä virittäytymään tunnetasolla lapsen myönteisten ja kielteisten tunteiden kirjoon. Vaikutusta on myös lapsen kyvyllä vastata ja olla aloitteellinen vanhempaansa. Vanhemman kannustava emotionaalinen läsnäolo mahdollistaa lapselle sen, että lapsella ja vanhemmalla on toimiva ja vastavuoroinen kontakti. Se myös antaa lapselle turvallisuuden tunteen, kun hän tutkii muuta ympäristöä. Vanhemman emotionaalinen saatavillaolo on kykyä toimia vuorovaikutuksessa lapsen kanssa sensitiivisellä ja jäsentävällä tavalla. Se on myös kykyä säädellä omia tunteitaan niin, että ei toimi vihamielisesti tai tunkeilevasti lasta kohtaan. Lapsen vastaaminen tunneilmallisella vanhemman kommunikaatioon vahvistaa yhteyden tunnetta heidän välillään ja tukee vanhemman kokemusta omasta merkityksellisyydestä lapselle. (Fammi 2013.)

Emotionaalisen saatavillaolon teoriaa tukee tutkimus siitä, että varhaisen kiintymyssuhteen luominen toiseen ihmiseen on koko ihmisen tunne-elämän kehityksen perusta. Lapselle tämä henkilö on yleensä äiti. Tämä varhainen kiintymyssuhde selittää lapsen koko myöhempää kehitystä. Se ei vaikuta pelkästään emotionaaliseen kehitykseen, vaan myös lapsen älylliseen ja sosiaaliseen kehitykseen. (Keltikangas-Järvinen 2004, 286-287.) Tätä tukee kiintymyssuhdeteoria, joka perustuu John Bowlbyn tutkimuksiin 1960- ja 1970- luvuilta. Bowlby väittää, että lapsen yksilöllistyminen ja kypsyminen tapahtuu lähes kokonaan varhaisissa tunnesuhteissa. Bowlby korostaa lapsen tunneilmaisuihin ja toimintoihin kohdistuvan kohtaamisen tärkeyttä. Tämä on tärkeää lapsen minäkuvalle ja vuorovaikutuskyvyille. Lapsella voi olla pitkällä aikavälillä vaikea luoda hyvää ja vakaata kuvaa itsestään sekä omista tarpeistaan, jos äiti kohtaa lapsensa tunneilmaisut heikosti. Bowlbyn mukaan on olemassa monenlaisia kiintymyssuhdemalleja. Nämä opitaan vuorovaikutuksessa niiden henkilöiden kanssa, jotka ovat lapselle läheisiä ja tärkeitä (Psychenet 2013.) Sinkkonen on myös tutkinut erilaisia kiintymyssuhdemalleja. Kiintymyssuhdemalleja ovat hänen mukaansa turvallinen, turvaton-välttelevä sekä turvaton-ristiriitainen kiintymyssuhde. (Sinkkonen 2018, 47.) On huomattu, että ihminen säilyttää oman opitun kiintymyssuhdemallinsa aikuisikään asti. Tämän hän myös usein siirtää omille lapsilleen. (Psychenet 2013.)

6 TUNNEPAJOJEN SISÄLTÖ

6.1 Tunteet tutuksi

Opinnäytetyön aineiston keräsimme havainnoimalla kahdeksaa 12–15-vuotiasta tyttöä kolmen kerran toimintojemme ajan Makongenin kylässä Keniassa. Kolmen kerran toiminnoista käytämme nimitystä tunnepajat. Tunnepajat kestivät kerrallaan noin 2-3 tuntia. Pidimme toiminnot englanniksi, mutta tytöt saivat kirjoittaa ajatuksiaan myös swahiliksi. Oman äidinkielen käyttäminen helpotti tyttöjä vastaamaan kysymyksiin, joihin englanninkielen taito ei kaikilla välttämättä riittänyt. Tunnepajojen jälkeen paikallinen kaverimme käänsi meille swahiliksi kirjoitetut sanat englanniksi. Tarkoituksenamme on havainnoimamme materiaalin, sekä saamamme tyttöjen vastauksien perusteella käsitellä kenialaisten lasten tunneilmaisua. Pyysimme kahdeksaa tähän ikäryhmään sijoittuvaa tyttöä mukaan toimintoihin ja tytöt valikoituivat sattumanvaraisesti.



KUVA 7. Tytöt piirtävät tulevaisuuden haaveistaan.

Ensimmäisellä kerralla kokoonnuimme paikallisen koulun pihalla. Osan tytöistä tunsimme ennestään, mutta osa taas oli meille tuntemattomia. Pyysimme aluksi tyttöjä valitsemaan matolle levitetyistä MAHTI -tunnekorteista omaa sen hetkistä tunnetta kuvaavan kortin. MAHTI -tunnekortit ovat tarkoitettu tueksi tunteiden ilmaisuun, nimeämiseen sekä sanoittamiseen ja aloitimme jokaisen kokoontumiskerran valitsemalla tunnekortit. (Tukiliitto 2017) Valitsimme tunnekortit toimintoihimme, koska mielestämme tukiliiton MAHTI -tunnekortit olivat selkeät ja niissä tuli hyvin esille eri tunnetilat. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla kävimme tunteet läpi vuorotellen ja samalla jokainen kertoi oman nimensä. Kun kävimme läpi tunnekortteja, huomasimme, että jokainen tyttö oli valinnut tunnekorteista iloisen kortin. Kaikki myös kertoivat olevansa iloisia ja innokkaita osallistumaan tunnepajoihin. Yhdellä tytöistä oli hieman ilkkurisen näköinen kortti, mutta hän kertoi olevansa onnellinen. Huomasimme, että tyttöjä jännitti. Tytöille oli todennäköisesti helpompaa aluksi ottaa samaa tunnetta kuvaava kortti, jonka kaikki muutkin ottivat. Näin he eivät erottuneet joukosta.

Olimme valmiiksi tehneet fläppitaululle muutamia kysymyksiä liittyen tunteisiin. Ensimmäisenä kysyimme tytöiltä, mitä tunteita he tietävät ja pyysimme heitä kirjoittamaan tunteet fläppitaululle joko englanniksi tai swahiliksi. Aluksi tytöille tuli muutamia positiivisia tunteita mieleen, mutta huomasimme, että yhtään negatiivista tunnetta he eivät kirjoittaneet taululle. Tytöt keskustelivat paljon keskenään ja kirjoittivat fläppitaululle tunteet ilo, onnellisuus, rakkaus, rauha, rehellisyys, reiluus ja kiltteys. Tämän jälkeen tytöt kertoivat olevansa valmiita. Kysyessämme heiltä, tuleeko heille mieleen negatiivisia tunteita, tytöt eivät keksineet yhtään. Annoimme yhden esimerkin, jonka jälkeen tytöt keskustelivat keskenään ja kirjoittivat sitten fläppitaululle tunteet viha, suru, ilkeys sekä epäluottamus. Kysyimme tytöiltä, miten he ilmaisevat tunteitaan ja pyysimme heitä kirjoittamaan ajatuksia paperille. Tytöt valitsivat esimerkeiksi onnellisuuden ja surun. Tytöt puhuivat keskenään paljon asiasta swahiliksi, mutta kirjoittivat paperille vain muutamia asioita. Onnellisuutta he kertoivat ilmaisevansa menemällä yhdessä rannalle, nauttimalla elämästä, nauramalla yhdessä kavereiden kanssa sekä pelaamalla muiden kanssa. Surua he kertoivat ilmaisevansa itkemällä, tappelemalla tai riitelemällä

jonkun kanssa. Tämä herätti meissä ajatuksia siitä, että kuinka erilaista negatiivisten tunteiden ilmaiseminen kenialaisessa kulttuurissa on verrattuna meille totuttuun tapaan ilmaista näitä tunteita.

Lopuksi kävimme tyttöjen kanssa läpi perustunteita. Valitsimme perustunteiksi rakkauden, ilon, vihan, surun ja pelon. Nämä tunteet ovat monien eri lähteiden mukaan perustunteisiin kuuluvia tunteita. Näitä tunteita tunnetaan riippumatta kulttuurista ja kasvatuksesta. (Mielenterveystalo a; Mielenterveysseura c.) Olimme valmiiksi kirjoittaneet fläppitaululle jokaiselle sivulle otsikoksi yhden perustunteen. Tytöt saivat kirjoittaa tai piirtää siihen asioita, mitä heille tuli tunteesta mieleen ja minkälaisissa tilanteissa tunne tulee heidän elämässään esille. Jokaiselle tunteelle annoimme noin 10 minuuttia aikaa kirjoittaa mieleen tulevia asioita. Tytöt juttelivat keskenään paljon jokaisen tunteen kohdalla ja saivat myös kirjoitettua hyvin tunteista mieleen nousseita asioita.

Ensimmäisenä perustunteena oli rakkaus. Rakkaudesta tytöille tuli mieleen rauha, luotettavuus, sukupuolten tasa-arvo sekä se, ettei ole vihaa eikä valheita. Viha taas tarkoitti tytöille puhumattomuutta, rauhattomuutta sekä nälkää. He kertoivat, että vihan tunne tulee esille, kun ei ole syönyt pitkään aikaan tai joku valehtelee tai ärsyttää. Kolmantena tunteena tytöt pohtivat iloa. Tyttöillä oli tähän tunteeseen paljon ajatuksia ja huomasimme, että positiivisesta tunteesta puhuminen oli huomattavasti helpompaa tytöille. Tytöt kertoivat ilon tunteen tulevan rakkauden ja rauhan myötä tai silloin kun viettää aikaa ystävien kanssa. Tytöt kertoivat iloisina menevänsä esimerkiksi rannalle ja nauttivansa ystävien kanssa olemisesta. Yksi tytöistä myös sanoi, että iloinen mieli tulee silloin, kun ystävä kertoo hänelle jotain luottamuksellista. Kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että iloiseksi tulee, kun pääsee koulussa kokeesta läpi. Seuraavaksi tytöt kertoivat ja kirjoittivat pelon tunteista. He kertoivat pelkäävänsä tuntemattomia ihmisiä tai jos joku uhkailee heitä tapolla. Tytöt kertoivat myös pelkäävänsä rosvoja ja käärmeitä. Koulun kokeet aiheuttavat tytöille pelon tunteita. Silloin kun kokeet ovat tulossa, pelottaa tyttöjä se, että pääsevätkö he kokeista läpi. Surua tytöt sanoivat tuntevansa silloin, kun joku kuolee. He kirjoittivat paperille tulevansa surulliseksi, jos joku lyö heitä tai heillä on HIV/Aids. He kertoivat tulevansa surulliseksi myös silloin, jos joku vihaa heitä tai he eivät pääse koulun kokeista läpi.

Annoimme ensimmäisen kokoontumiskerran lopuksi tytöille omat päiväkirjat. Kirjoitimme jokaisen päiväkirjan ensimmäiselle sivulle lyhyen tekstin siitä, millaisia asioita päiväkirjaan voi kirjoittaa. Painotimme heille myös sitä, että päiväkirjat ovat henkilökohtaisia ja että heidän ei tarvitse näyttää päiväkirjaan kirjoitettuja tekstejä muille. Sanoimme tytöille, että he voivat halutessaan myös kokoontumiskertojemme jälkeen kirjoittaa omiin vihkoihin tunnepajoissa heränneistä ajatuksista. Tytöt olivat innoissaan päiväkirjoista, koska heillä ei itsellä ole varaa vihkoihin. Kirjoittaminen on hyvä keino käydä läpi erilaisia tunteita, joten myös siitä syystä päätimme antaa heille vihkot. Mielenterveysseuran sivuilla kerrotaan kirjoittamisesta tunteiden ilmaisumuotona. Kirjoittamalla voi purkaa omia tunteitaan erityisesti silloin, kun ei ole ketään kelle tunteista kertoisi tai jos ei omia tunteita halua jakaa kenenkään kanssa. Kirjoittamisen avulla voi ottaa pientä etäisyyttä omiin tunteisiin ja se voi auttaa myös ymmärtämään tunteiden syitä ja seurauksia paremmin. (Mielenterveysseura b.) Ensimmäisellä Kenian reissulla annoimme yhdelle 12-vuotiaalle tytölle vihkon mihin hän sai kirjoittaa ja piirtää. Tämä vihko oli otettu häneltä aika nopeaa pois. Hänen mummonsa oli halunnut sen itselleen. Tämän takia meitä vähän mietitytti, että uskaltavatko tytöt kirjoittaa päiväkirjaan kovin henkilökohtaisia asioita. Mietimme myös, että käykö joillekin tytöille samalla tavalla ja joku vanhempi ottaa heiltä vihkon pois. Painotimme tytöille, että nämä päiväkirjat ovat heidän eikä kukaan saa koskea niihin tai ottaa niitä heiltä pois.



KUVA 8. Tytöt onnellisia uusista päiväkirjoista

6.2 Tunnetarinat

Toisen kerran aloitimme taas tunnekorteilla. Tällä kertaa lapset valitsivat monipuolisemmin erilaisia tunnekortteja. Tytöistä huomasi, että alkujännitys oli pois, eikä tytöt arkailleet ollenkaan niin kuin ensimmäisellä kerralla. Kaksi tyttöä otti nauravaisen tunnekortin kertoen olevansa onnellisia ja iloisia saadessaan osallistua tunnepajoihimme. Yksi tytöistä otti kortin, jossa hänen mielestään susi oli iloinen. Meidän mielestämme kortin susi oli ilkeä näköinen. Mietimme tässä, onko tytöillä kovin laajaa käsitystä muista tunteista kuin perustunteista. Tämä sama huomio tuli muissakin tehtävissä esille. Tyttöjen oli vaikea tunnistaa erilaisia tunnevivahteita ilmeissä ja eleissä. Pohdimme myös, että voiko vaikutusta olla kielitaidon puutteessa. Neljällä tytöllä oli kortit, jotka olivat vihaisen tai surullisen näköisiä. Tytöt kertoivat olevansa vihaisia ja nälkäisiä, koska eivät olleet syöneet mitään koko aamuna. Yksi tytöistä valitsi neljä eri tunnekorttia. Ensimmäinen susi oli kortissa vihaisen näköinen ja siihen tyttö sanoi olevansa nälkäinen. Toinen susi oli väsynyt, johon tyttö sanoi, ettei ollut nukkunut paljoa. Kolmannen kortin kohdalla tyttö kertoi olevansa iloinen, koska sai osallistua tunnepajoihimme. Viimeinen kortti oli riemukas susi, johon tyttö sanoi, että tykkää kaikista tunnepajaan osallistuvista henkilöistä. Keskustelimme hetken näistä tunnekorteista, jonka jälkeen siirryimme tunnetarinoihin. Ennen tunnetarinoita muutama tyttö halusi näyttää meille antamiamme päiväkirjoja, johon he olivat edellisenä iltana kirjoittaneet ylös ajatuksiaan. Yksi tytöistä oli kirjoittanut edellisen päivän tunnepaja toiminnasta ja kirjoittanut siitä, kuinka oli tykännyt olla mukana. Tuli hyvä mieli, kun sai välitöntä ja suoraa palautetta tytöiltä. Oli myös kiva, että tytöt olivat ottaneet päiväkirjat heti käyttöön.

Pohdimme pitkään, minkä tunnetyökalun avulla voisimme käsitellä eri tunteita ja päädyimme tunnetarinoihin. Tunnetarinat ovat hyvä keino tunnekasvatuksessa. Tunteet tulevat ilmi omassa käyttäytymisessä, ilmeissä ja eleissä. Lapsella tunteiden ilmaisu ja tunteiden havaitseminen tuottaa joskus vaikeuksia, silloin tarvitaan apuvälineitä tunteiden ymmärtämiseen. Tarinoiden avulla lapsi pystyy samaistumaan tarinan henkilöihin ja tämän jälkeen lapsen kanssa on helpompi ja

luonnollisempi jutella heränneistä tunteista. (Edu 2013a.) Teimme itse neljä eri lyhyttä tarinaa, joissa käsiteltiin onnellisuutta (liite 1), yksinäisyyttä (liite 2), kiitollisuutta (liite 3) ja pettymystä (liite 4). Ajattelimme, että haluamme tarinoissa käydä sellaisia tunteita läpi, jotka eivät ole ihan tavallisia perustunteita. Nämä tunteet valikoituivat omien kokemuksiemme kautta. Koemme itse, että nämä neljä tunnetta ovat sellaisia, joita ihminen voi kokea useastikin asumispaikastaan tai kulttuuristaan riippumatta. Yksinäisyyden ja pettymyksen tunteet ovat sellaisia, joista puhuminen voi olla vaikeaa. Joskus näitä tunteita voi olla jopa vaikea myöntää ja havaita. Ensimmäisellä reissulla Keniassa emme voineet kuvitellakaan, että joku ihminen voisi kokea siellä yksinäisyyttä. Yhteisökeskeisyys ja toisista huolehtiminen näkyi vahvana heidän kulttuurissaan. Suomeen palattua ymmärsimme, että sielläkin suuren ihmisjoukon keskellä on varmasti yksinäisiä ihmisiä. Yksinäisyydestä ei vain puhuta, eikä tunnetta saateta edes kovin hyvin ymmärtää ja tunnistaa. Esimerkiksi tunnepajaan osallistuneet tytöt olivat kaikki iloisia, innokkaita ja nauravaisia yhtä tyttöä lukuun ottamatta. Tämä tyttö oli hiljainen ja vetäytyvä. Hän ei myöskään osannut tai uskaltanut puhua kovinkaan paljoa englantia. Huomasi, että tyttö jäi aina hieman ulkopuoliseksi, eikä muut tytöt huomioinut oikeastaan mitenkään tyttöä. Tämä tyttö saattoi hyvinkin tuntea ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä.

Pettymyksen tunne taas on tavallinen ja normaali tunne, jota jokainen ihminen tuntee varmasti jossain vaiheessa elämää. Tämä tunne voi olla silti vaikeaa myöntää ja joskus vaikeaa havaita. Uskomme, että Keniassa tällaisia tunteita ei tunnisteta niin hyvin kuin Suomessa. Tunnetta saatetaan ilmaista, mutta siitä ei kovin paljoa puhuta. Huomasimme tämän myös ystävästytyämme paikallisiin meidän ikäisiimme. Pettymyksen tunne näkyi meille useasti ”draamana”. Pettymyksen tunne saatettiin ilmaista huonolla käytöksellä toista kohtaan. Esimerkiksi pojan ihastuessa ja tytön joutuessa aiheuttamaan pojalle pettymyksen, saattoi poika ilmaista pettymyksen tunteen ilkeällä käytöksellä tyttöä kohtaan. Tällainen käytös tuli muissakin tilanteissa ilmi. Tunteet ilmaistiin, mutta niitä ei osattu sanoittaa ja ilmaisu saattoi olla toista loukkaavaa ja vahingoittavaa. Tämän takia vaikeista tunteista puhuminen olisi tärkeää. Vaikka emme opettaneet tyttöjä, niin keskustelua syntyi ja saatoimme kyseenalaistaa erilaisia toimintatapoja ja tuoda esille muita tapoja käsitellä ja ilmaista tunteita. Onnellisuuden ja kiitollisuuden

tunteet ovat myös vahvoja tunteita, joita ihminen kokee useasti elämänsä aikana. Ennen kokoontumisia meillä oli käsitys siitä, että näistä tunteista tytöt pystyvät puhumaan helpommin ja luontevammin. Käsitys syntyi siitä, että kuulimme heidän useammin sanoittavan kiitollisuuden ja onnellisuuden tunteita. Kiitollisuus ja onnellisuus valikoituivat osaksi myös siksi, koska näitä tunteita tunsimme itse usein ensimmäisellä Kenian reissulla.

Tunnekorttien jälkeen jaoin tytöt pareihin ja annoimme jokaiselle parille eri tarinan. Tarinoista oli peitetty otsikko, jossa oli tarinassa käsittelevän tunteen nimi. Tarkoituksena oli, että tytöt itse löytäisivät tarinoista eri tunteita ja voisivat pohtia mitä tunnetta tarinassa erityisesti käsiteltiin. Tarinat olivat englannin kielellä ja se tuotti osalle pareista hieman vaikeuksia. Autoimme tyttöjä avaamaan tarinoita ja lapset, jotka osasivat hyvin englantia, auttoivat muita kääntämään tarinat swahiliksi. Loppujen lopuksi jokainen pari sai oman tarinansa sisäistettyä. Tyttöjen tehtävänä oli löytää tarinasta erilaisia tunteita, kirjoittaa ne paperille sekä kirjoittaa myös siitä, mitä tunteita tarina herätti heissä itsessään. Tämän jälkeen kokoonnuimme yhteen ja tytöt saivat kertoa muille tytöille oman tarinansa lyhyesti. Tässä annoimme tytöille halutessaan mahdollisuuden puhua omaa äidinkieltään toisille. Kun tarinat oli kerrottu koko ryhmälle, tytöt saivat kirjoittaa paperille kaikki tunteet, mitä he tarinoista löysivät. Tämän jälkeen he saivat pohtia yhdessä, milloin ja missä tilanteissa he ovat tunteneet näitä tunteita. Tytöt keskustelivat keskenään paljon, mutta paperille ei tullut kovin montaa tunnetta. Päällimmäisinä tunteina tytöille nousi suru, ilo ja onnellisuus, vaikka tarinoissa käsiteltiin todella montaa eri tunnetta. He eivät osanneet avata sen tarkemmin esimerkiksi sitä, mitä onnellisuus tarinassa tarkoitti.

Paperille tytöt kirjoittivat onnellisuuden tunteen tulevan silloin, kun menee rannalle ystävien kanssa tai jos joku luottaa heihin. Surullisuuden taas silloin, jos joku valehtelee tai lyö heitä. Yksinäisyyttä tytöt kertoivat tuntevansa tilanteissa, kun joku lyö tai sanoo vihaavansa heitä. Yksi tytöistä esitti meille tilanteen, kuinka hän toimii jonkun loukatessa häntä. Tyttö meni loukkaajansa luo, läimäytti häntä kasvoihin ja käveli pois. Tämän jälkeen tyttö kertoi, että ei puhuisi hetkeen loukkaajalleen mitään. Tämä herätti meissä ajatuksia, koska olemme Suomessa totuneet, että asioita ei ratkaista esimerkiksi lyömällä. Suomalaisessa kulttuurissa

se ei ole hyväksyttävää. Ymmärrämme kyllä kenialaista kulttuuria ja tiedämme että esimerkiksi lyöminen on siellä tavallinen tapa purkaa negatiivisia tunteita. Yksinäisyyttä käsittelevä tarina oli yhden tytön mielestä surullinen ja hänen mielestään vastaavaa ei voisi tapahtua kyseisessä kylässä. Omien havaintojemme perusteella olimme kuitenkin huomanneet, kuinka ryhmän yksi tytöistä jäi aina vähän muun porukan ulkopuolelle. Tämä tyttö oli hiljainen ja ehkä vähän erilainen kuin muut nauravaiset ja ulospäinsuuntautuneet tytöt. Siinä mietimme, että juuri tämä tyttö saattaa tuntea yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuutta. Yksinäisyyttä on hankala huomata ja tunnistaa, jos itse ei ole koskaan sellaista tunnetta joutunut kokemaan.

Huomasimme tyttöjen väsyvän tarinoiden lukemisen jälkeen. He olivat hieman levottomia ja keskittyminen ei meinannut kunnolla onnistua. Saimme käytyä läpi tunnetarinat. Levottomuus kuitenkin vaikutti siihen, miksi tytöt eivät niin monipuolisesti jaksaneet käydä eri tunnetiloja läpi. Huomasimme myös, että jotkut tytöistä meinasivat vähän ärsyyntyä ja tämä näkyi yhden tytön kohdalla kärsimättömytenä. Hän toimi kirjurina ja ärähteli toisille tytöille. He puhuivat keskenään swahilia, joten emme ymmärtäneet mitään. Havainnoimme vain heidän eleitään ja äänensävyjään. Nälkä todennäköisesti alkoi vaikuttamaan tyttöjen keskittymiseen, koska osa tytöistä ei ollut syönyt mitään koko aamuna. Lopuksi näytimme tytöille vielä tunnetarinoiden otsikot eli niin sanotut tarinoiden päätunteet.



KUVA 9. Tunnetarinat

6.3 Retki rannalle ja tanssit

Viimeisellä kerralla menimme Makongenin kylän lähellä sijaitsevalle rannalle. Valitsimme viimeisen kerran kokoontumispaikaksi rannan siksi, koska tunnepajan jälkeen järjestimme tytöille hemmotteluhetken ja tytöt esittivät siellä tanssin. Kolmannella kerralla emme enää käyttäneet MAHTI-kortteja vaan aloitimme päivän tunnepantomiiimi -leikillä. Leikissä yksi tytöistä esittää annetun tunteen ilman ääntä ja muut arvaavat mikä tunne on kyseessä. Tunnepantomiiimi sopii hyvin keskustelun avaajaksi ja on hyvä apuväline tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä. (Thl 2019.) Ajattelimme, että näemme leikin kautta tyttöjen tunneilmaisua ilmeillä ja eleillä ja heidän kykyään tunnistaa eri tunteita. Valitsimme pantomiimiin perustunteet sekä mahdollisimman helppoja muita tunteita. Tunteita olivat esimerkiksi toiveikkaus, onnellisuus, ilo, suru, viha, pettymys, kiitollisuus, inho ja rakkaus. Tytöille tuotti vaikeuksia esittää muita kuin perustunteita. He eivät edes yrittäneet esittää esimerkiksi inhon, pettymyksen tai kiitollisuuden tunteita, koska he kokivat tunteet liian vaikeiksi esittää. Onnellisuuden, ilon ja surun tunteet he taas esittivät mallikkaasti. Yksi tytöistä esitti tunnetta, jota muut eivät heti arvanneet. Lopulta tunne arvattiin. Olisimme itse ajatelleet, että tyttö esittää inhon, pettymyksen tai välinpitämättömyyden tunnetta, mutta hän esittikin toiveikasta. Pohdimme, että onko tämä kulttuurien välistä eroa tunneilmaisussa. Erilaiset tunnevivahteet voidaan näyttää hieman eri tavalla eri kulttuureissa. Niin kuin Keltikangas-Järvinen sanoo, tunneilmaisuuun vaikuttavat yksilöllisyys sekä kulttuuri, jossa ihminen on kasvanut. (Keltikangas-Järvinen 2004, 175, 183) Havainnoidesamme kylässä, huomasimme paikallisten keskustelevan asioista kiivaasti ja tunteikkaasti. Luulimme useasti heidän olevan vihaisia, koska emme ymmärtäneet kieltä. Kysyessämme asiasta he nauroivat ja sanoivat keskustelewansa esimerkiksi päivän tapahtumista. Tämä kertoo kulttuurien välisestä erosta ilmaista tunteita ja asioita. Olemme itse kasvaneet suomalaisessa tunneilmaisultaan rauhallisemmassa kulttuurissa, joten saatamme tulkita esimerkiksi tällaisia tilanteita väärin.

Tunnepantomiiimin jälkeen tytöt esittivät meille kaksi tanssia. Olimme antaneet tytöille edellisenä päivänä selkeät ohjeet tansseille. Jaoimme heidät kahteen ryhmään ja kumpikin ryhmä sai tehdä oman tanssin. Tanssiin piti kytkeä joku heidän

valitsemansa tunne ja he saivat itse valita tanssiin kappaleen. Tiesimme, että lapset tykkäävät Keniassa todella paljon tanssia, joten ajattelimme tanssin olevan heille luonteva tapa ilmaista tunteita. Tanssi antaa myös mahdollisuuden oppia tuntemaan itseään paremmin ja parantamaan itsetuntoa. Tanssin kautta on mahdollista ilmaista tunteita, joiden olemassaolosta ei aina välttämättä ole edes tietoinen. Tanssissa on myös sosiaalinen puoli. Se antaa mahdollisuuden oppia tuntemaan toisia paremmin. Tanssi auttaa myös stressinsäätelyssä lisäämällä onnentunnetta ja vähentämällä ahdistuneisuutta. (Mielenihmeet 2019.) Tytöt olivat valinneet tunteeksi onnellisuuden ja he olivat ohjeistuksesta poiketen tehneet koko porukalla kaksi tanssia. Tytöt tanssivat kaksi tanssia valitsemiensa musiikkikappaleiden mukaan ja esittivät tanssit innoissaan. Onnellisuuden tunne välittyi tansseista. Yksi tytöistä ei kuitenkaan osallistunut tansseihin. Tämä tyttö sama, joka oli aikaisemminkin ollut vetäytyneempi ja arempi. Muut tytöt eivät yrittäneet houkutelua häntä mukaan, vaan antoivat hänen olla. Yritimme rohkaista tyttöä tanssimaan, mutta hän ei halunnut osallistua. Yhteisöllisessäkin kulttuurissa joku voi olla arempi ja tuntea ehkä yksinäisyyttä. Yhteisöllisessä ja avoimessa kulttuurissa on myös yksilöitä, jotka ovat arempi ja ujompia ja erottuvat siinä suhteessa joukosta. (Kokkonen 2010, 131-132) Havaintojemme perusteella tällaiset yksilöt jäivät helposti huomiotta.

Tanssien jälkeen pidimme tytöille hemmotteluhetken. Olimme ostaneet rannalle mukaan ruokaa ja herkkuja sekä ostimme suomesta kynsilakkoja, kynsiviiloja ja käsirasvaa. Olimme myös teettäneet tytöille kangaspussit, joihin laitoimme kaikille mukaan saippuat, deodorantit ja karkkipussit. Tytöt olivat innoissaan hemmotteluhetkestä. Söimme herkkuja ja lakkasimme tytöille kynnet. Viimeisen koontumiskerran loppuksi jaoimme vielä tytöille palautelomakkeet, jotka he saivat täyttää omalla ajallaan ja palauttaa meille myöhemmin.



KUVA 10. Tunnekortit

6.4 Johtopäätökset

Tässä luvussa käymme läpi havaintojamme peilaten teoriapohjaan sekä vastamme tutkimuskysymyksiimme. Puhumme kenialaisista lapsista, mutta otos on pieni ja otettu ainoastaan Makongenien kylästä, joten emme tietenkään voi yleistää johtopäätöksiä koko Kenian lapsiin. Tutkimusongelmamme pääkysymys oli: miten kenialainen lapsi ilmaisee tunteitaan? Havaintojemme ja toimintojen perusteella kenialainen lapsi näyttää helposti positiivisia tunteita, kuten iloa ja onnellisuutta. Tämä näkyi kulttuurissa hyväntuulisuutena, joka ilmeni esimerkiksi nauruna, tanssina ja toisten ihmisten huomioimisena. Keltikangas-Järvisen mukaan, se mikä on samanlaista ihmisten tunteissa ja niiden ilmaisussa on kulttuurin sanelemaa. (Keltikangas-Järvinen 2000, 166) Onnellisuus ja iloisuus näkyi koko kylässä samanlaisena, mikä kertoo tunneilmaisun olevan tällöin pitkälti kulttuurin sanelemaa.

Toisena tutkimuskysymyksenä oli se, että saavatko kenialaiset lapset ilmaista tunteitaan avoimesti. Havaintojemme perusteella lapset saavat kyllä ilmaista tunteitaan, mutta tunteiden ilmaisu keskittyy pitkälti positiivisiin tunteisiin. Tunteiden ilmaisussa näkyy sekä kasvatus, että ympäristön vaikutus persoonallisuuden lisäksi. Kulttuuri sanelee, mitkä tunteet ovat sopivia ilmaista. (Keltikangas-Järvinen 2000, 153.) Positiivisten tunteiden ilmaisu on kulttuurissa vallitsevampaa ja huomasimme sen olevan lapsille helppoa. Koemme, että köyhyys ja alkeelliset olosuhteet vaikuttavat siihen, että positiivisilla tunteilla ja tunneilmaisulla pyritään osaltaan myös sivuuttamaan ikävät olosuhteet. Tämä voi johtua yhteisöllisestä kulttuurista, jonka vuoksi yksilön toimintaa ohjaavat voimakkaasti yhteiset säännöt ja yhteistä hyvää ilmapiiriä ei haluta rikkoa omilla negatiivisilla tuntemuksilla. (Kokkonen 2010, 132) Kysyessämme lapsilta positiivisista tunteista esimerkiksi ilosta, lapset kertoivat innoissaan, mitä kaikkea he tekevät ollessaan iloisia. Negatiivisten tunteiden ilmaisu tapahtui havaintojemme mukaan esimerkiksi vetäytymisenä, väkivaltana ja puhumattomuutena. Lapset toivat esille, että esimerkiksi surullisena he vetäytyvät omiin oloihinsa ja pettyneenä tai vihaisena saattoivat lyödä toista. Tämä on varmasti vanhemmilta opittu keino purkaa negatiivisia tunteita, koska vanhemmat kurittavat lapsiaan fyysisesti. Havaintojemme mukaan joitakin negatiivisia tunteita ei ole sopivaa ilmaista, koska lapset ilmaisevat niitä vetäytymällä. Tämä havainto tuli esille myös siinä, miten meihin suhtauduttiin, jos halusimme hetken vetäytyä omaan rauhaan. Niin aikuiset kuin lapsetkin tulivat tällöin kyselemään meiltä, onko kaikki hyvin. Suomessa on tottunut siihen, että välillä tarvitsee omaa tilaa ja aikaa. Keniassa huomasin, että paikallisilla oli vaikeaa ymmärtää oman ajan merkitystä. Heille yksin oleminen oli merkki surullisuudesta.

Toiminnoissamme kysyimme lapsilta, mitä tunteita he tietävät. Lapset eivät osanneet nimetä varsinkaan negatiivisia tunteita kovinkaan laajasti. Pohdimme, johduko tämä kulttuurista ja tunnekasvatuksesta. Kylässä ollessamme huomasimme vanhempien mitätöivän ja vähättelevän lasten tunteita. Lasten kiukutellessa vanhemmat rankaisivat tai jättivät lapset huomiotta. Näimme tilanteita, joissa lapsen kiukutellessa nälkää, äiti komensi lapsen pois tai antoi hänelle piiskaa. Havaintojemme perusteella useilla kenialaisilla lapsilla on turvaton-välittelevä kiintymyssuhde heidän vanhempiansa. Välittelevässä kiintymyssuhteessa hoivaaja odottaa lapselta kykyä selviytyä tunnekuohuista itsenäisesti. Lapsi oppii, että kielteisten

tunteiden näyttäminen vie hoivaajan pois hänen luotaan, jolloin hän jää yksin. Lapsi oppii tukahduttamaan tunneilmaisuja ja seuraa tarkasti aikuisen reaktioita, jotta pystyy vastaamaan niihin aikuisen toivomalla tavalla. Sinkkosen mukaan lapsen ja vanhemman välinen kiintymyssuhde vaikuttaa lapsen koko elämään. (Sinkkonen 2018, 46-47.)

Lasten iät vaikuttavat myös osaltaan siihen, kuinka laajasti he tunteita tietävät. Kenian yhteisöllinen kulttuuri estää tiettyjen tunteiden ilmaisemisen ja jopa niiden tuntemisen. (Kokkonen 2010, 132) Tunne tarvitsee nimen, jotta tietää, mitä sille täytyy tehdä ja miten sitä tulee käsitellä. Vasta kun tunne on tunnistettu ja nimetty siitä on mahdollista puhua. (Keltikangas-Järvinen 2000, 218-219) Havaintojemme mukaan Makongenin kylän lapsille ei sanallisteta kovinkaan paljoa eri tunteita. Tämä vaikuttaa siihen, kuinka paljon lapset osaavat tunteita nimenä. Havaintojamme tukee keskustelut paikallisten nuorten kanssa, jolloin huomasimme heillä olevan vaikeuksia sanallistaa tunteita tavallisissakin tilanteissa. Peltonen ja Kullberg-Piilola tuovat esille tunteiden nimeämisen tärkeyden. Lapselle on hyvä opettaa erilaisia tunteita ja sitä, miten ne vaikuttavat heihin. Tämä auttaa lasta tutustumaan omaan tunnemaailmaansa. Kun lapsen tunteet hyväksytään ja sallitaan, se auttaa lasta omien tunteiden hyväksymisessä ja niiden hallitsemisessa. Se myös auttaa hyväksymään toisten tunteita, jolloin puhutaan jo empatiakyvystä. Silloin, kun on lupa tuntea omat tunteensa ja olla yksilö, ei aikuisena oma itsetunto ole niin riippuvainen ympäristön vaihteluista. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 31-32.)

Havainnoimme kylässä kuukauden aikana lasten ja heidän vanhempiansa välistä vuorovaikutusta. Huomasimme, että vuorovaikutus oli vähäistä eikä lapsia esimerkiksi pidetty paljoa sylissä. Lapsia rangaistiin fyysisesti, jos he olivat toimineet vanhempien mielestä väärin. Harvoin näimme äidin tai isän lohduttavan lastaan. Lapsen hyvän tunne-elämän kehityksen kannalta on tärkeää, että häntä pidettäisiin sylissä, annettaisiin ilmaista itseään riittävän vapaasti ja kehittyvän hänen omaa luonnollista tahtiaan. Lapsen joutuessa lapsuudessaan tukahduttamaan ja torjumaan omia tunteitaan, on hänellä aikuisena vaikeuksia tunne-elämän kehityksessä. (Kempainen 2000, 1-3) Köyhyys ja levottomuudet voivat myös vaikut-

taa lapsen emotionaaliseen kehitykseen. (Kokkonen, 137) Yksi toiminnoissa olleista tytöistä kertoi, että jos häntä loukataan hän käy lyömässä loukkaajaansa. Mietimme, onko tämä seurausta kenialaisen kulttuurin tunnekasvatuksesta. Lapsi oppii piilottamaan tunteensa ja ilmaisemaan ne toisella tavalla, jos lapsen tuntiessa vihan tunteita häntä rangaistaan ja surun tunteita tuntiessa hänelle sanotaan, että ei ole syytä olla surullinen. Peltonen ja Kullberg-Piilonen sanoo, että jos lapsen jatkuva tunteiden kieltäminen tapahtuu jo pienestä pitäen, tarvitsee ihminen voimakkaita tunneärsykeitä, jotta hän voi kokea ja näyttää tunteitaan. Tunteet puretaan silloin esimerkiksi väkivallan keinoin. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 33, 31.) Huomasimme myös, että lapsille ei sanallistettu heidän tunteitaan ja tuntemuksiaan. Lapset leikkivät todella paljon keskenään sekä tappelivat keskenään ilman aikuisen läsnäoloa. Tappelut ja mielipahat jäivät useasti lasten välisiksi.



KUVA 11. 3-vuotias lapsi tiskaamassa

7 TOIMINTAKOKONAISUUDEN ARVIOINTI

7.1 Oman toiminnan arviointi

Opinnäytetyön aihe oli meidän molempien mielestä kiinnostava ja idea lähteä Keniaan toteuttamaan toiminnallinen osio, oli kummankin mielestä hyvä. Yhteistyömme työparina sujui koko opinnäytetyöprosessin ajan hyvin. Kenia oli meille helppo valinta lähteä toteuttamaan opinnäytetyön toiminnallista osuutta, koska olimme aiemmin käyneet Keniassa ja kylän ympäristö sekä ihmiset olivat meille ennestään tuttuja. Kohderyhmän valinnasta olimme myös molemmat samaa mieltä. Halusimme toteuttaa toiminnot juuri tytöille, koska tyttöjen asema Keniassa on huono ja tytöt ovat paljon kotona tekemässä kotitöitä. Ajattelimme toimintojen tuovan heille mukavaa tekemistä arjen keskelle sekä antavan heille keinoja ja valmiuksia käsitellä tunteita. Halusimme vahvistaa tyttöjen itsetuntoa ja rohkaista heitä ilmaisemaan ja sanoittamaan omia tunteitaan. Tavoitteenamme oli myös antaa toimintoihimme osallistuville tytöille hyvä ja vaikuttava kokemus sekä osallistaa tyttöjä. Mielestämme onnistuimme tässä hyvin ja huomasimme tyttöjen olevan innoissaan mukana toiminnoissa. Koemme, että onnistuimme olemaan innostavia ja rohkaisevia toiminnan ohjaajia. Mielestämme toimintojen ohjaaminen sekä niiden suunnittelu oli antoisaa ja mukavaa. Toimintojen runko oli toimiva ja halusimme pitää sen yksinkertaisena, jotta toiminnot onnistuisivat mahdollisimman hyvin kielimuurista riippumatta. Kokonaisuudessa onnistuimme toimintojen ohjaamisessa, vaikka kielimuuri tuotti välillä hieman haasteita.

Havainnoimme molemmat toimintojemme aikana tyttöjen reaktioita sekä toimintaa. Toimintojen jälkeen kirjoitimme yhdessä havaintomme ylös, jotta muistamme opinnäytetyön kirjallista osiota tehdessämme havaitsemamme asiat. Päiväkirjan pitäminen havainnoista oli tärkeä osa toimintojen toteutusta. Tunteista ja niiden ilmaisusta opimme lukemalla kirjallisuutta aiheesta, sekä tutustumalla eri aihetta käsitteleviin nettilähteisiin. Tietämys näistä asioista on lisääntynyt opinnäytetyöprosessin aikana huomattavasti ja siitä on varmasti tulevassa työssämme hyötyä. Tärkeää on esimerkiksi ymmärtää lasten ja nuorten emotionaalista kehitystä

työskennellessä lasten parissa. Myös kulttuurierot tunteiden ilmaisussa on tärkeää tiedostaa etenkin työskennellessä monikulttuurisessa ympäristössä sosiaalialalla. Aikataulussa pysyimme niin suunnitelman, kuin myös opinnäytetyön tekemisessä. Opinnäytetyön tekeminen oli kokonaisuudessaan mukava oppimiskokemus erityisesti siksi, että aihe oli mielenkiintoinen ja innosti opiskeluun. Tavoitteenamme oli myös etsiä tutkittua tietoa afrikkalaisten tunnetaidoista sekä tunneilmaisusta, johon olisimme voineet pohjata opinnäytetyötämme. Vaikka etsimme tietoa niin kirjastoista, kuin myös netistäkin, emme löytäneet kenialaisten lasten tunnetaidoista aiempaa tutkittua tietoa. Myöskään afrikkalaisten lasten tunnetaidoista ei löytynyt tutkimuksia. Tämä toisaalta myös motivoi opinnäytetyön tekemiseen aiheesta, koska aiempaa tietoa ei ollut saatavilla.

7.2 Lasten antamat palautteet

Viimeisellä kokoontumiskerralla annoimme tytöille mukaan palautelomakkeet, jotka olimme tehneet jo Suomessa. Tytöt saivat halutessaan kirjoittaa palautteet nimettöminä, sekä otimme muutamilta palautteen myös videolle. Palautelomakkeissa kysyimme tytöiltä, mitä he tykkäsivät toiminnoista, oppivatko he jotain uutta ja voivatko he ilmaista ja ymmärtää heidän tunteitaan paremmin toimintojen jälkeen. Tarkoituksenamme oli selvittää, saivatko tytöt kysymyksiemme ja leikkien avulla oppia tunnetaitoihin ja lisäsikö se heidän kykyään tunnistaa tunteita. Tarkoitus oli myös herätellä tyttöjä siihen, että tunteista saa puhua.

Tytöt olivat vastanneet kaikkiin kysymyksiin, mutta osa oli vastannut niihin todella lyhyesti tai huonolla englannin kielellä. Toiset taas olivat kirjoittaneet vastauksensa yhdessä ja sen huomasi samanlaisista vastauksista. Ensimmäiseen kysymykseen kaikki olivat kirjoittaneet, että tykkäsivät paljon toiminnoista. Moni oli maininnut, että oli tykännyt tunteisiin liittyvistä aiheista sekä tanssimisesta. Kun kysyimme, oppivatko he jotain uutta, kaikki olivat vastanneet kysymykseen kyllä. Palautteiden mukaan he olivat oppineet tunteista sekä suurin osa oli maininnut myös oppineensa tunteiden ilmaisusta. Kukaan ei ollut kirjoittanut sen tarkemmin siitä, mitä he olivat oppineet. Palaute oli positiivista ja muutama oli kirjoittanut lomakkeisiin siitä, miten tunnepajat olivat positiivisesti vaikuttaneet heihin. Tyttö kertoi saaneensa toiminnoista rohkeutta sekä uskallusta puhua tunteista. Tytöt

antoivat toimintojen jälkeen myös suullisesti meille positiivista palautetta. Tytöt kertoivat olevansa kiitollisia siitä, että juuri he saivat osallistua tunnepajoihin. Huomasimme myös itse, että toiminnot olivat tytöille mieluisia. Erityisen innoissaan he olivat viimeisestä kokoontumiskerrasta läheisellä rannalla. Tytöille se oli erityistä, koska he pääsevät harvoin käymään rannalla koulun ja kotitöidensä vuoksi.



KUVA 12. Lapsia Makongenin kylässä

8 POHDINTA

Kenialaisten lasten tunnetaitoja ja tunneilmaisua koskeva toiminnallinen opinnäytetyö valikoitui aiheeksemme yhteisen kiinnostuksen vuoksi. Opinnäytetyön prosessi alkoi syksyllä 2018, jolloin saimme idean lähteä toteuttamaan toiminnallinen osuus Keniaan. Idean saatuaamme aloitimme välittömästi tiedustelun tällaisen opinnäytetyön mahdollisuuksista. Opettajat innostuivat aiheestamme ja varasimme lennot Keniaan. Lapin ammattikorkeakoulu alkoi toimeksiantajaksemme. Saimme Lapin ammattikorkeakoululta myös rahallisen tuen opinnäytetyöllemme.

Miksi halusimme lähteä etsimään tietoa juuri kenialaisten lasten tunnetaidoista ja tunneilmaisusta? Olimme molemmat kiinnostuneita lasten tunneilmaisusta ja varhaislapsuuden vaikutuksesta tunnetaitoihin. Kummallakin oli ajatus siitä, että oma kasvuympäristö vaikuttaa vahvasti lapsen ja nuoren itsetuntoon ja tunnekehitykseen. Tänä päivänä puhutaan todella paljon tunnekasvatuksesta ja siitä, että lapsen on oman hyvinvointinsa takia hyvä oppia tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita. Se tekee hänestä itsevarmemman ja pärjäävämmän. Olimme huomanneet aikaisemmalla reissulla Keniassa, että siellä tunnetaidot olivat erilaiset kuin Suomessa. Vanhemman ja lapsen suhde toisiinsa oli hyvin erilainen, mikä vaikuttaa Keniassa myös lasten tunnetaitoihin.

Keniassa eläminen on hyvin erilaista kuin Suomessa. Siellä ollaan päivittäin kosketuksissa kuoleman, nälän ja terveysongelmien kanssa. Moni meistä suomalaisista ei osaa edes kuvitella, millaista on elämä kehitysmaassa. Makongenin kylässä asuessa pääsimme näkemään läheltä paikallista elämää. Se oli köyhää ja kurjaa, mutta ihmisten suhtautuminen elämään oli kaikesta huolimatta iloista ja positiivista. Keniassa lapset osallistuivat paljon kotitöihin koulupäivän jälkeen. Vanhempia kunnioitettiin ja heidän antamia tehtäviä noudatettiin. Lapsilla oli paljon vastuuta ja monet nuoret huolehtivat pienemmistä sisaruksistaan. Lasten elämä oli muutenkin hyvin erilaista verrattuna suomalaisten lasten elämään. Keniassa lapsilla ei ole esimerkiksi puhelimia tai kaupallisia leluja. He leikkivät keskenään ja rakensivat lelunsa itse. Suomeen palattua ymmärsimme myös hyvinvointivaltion hyvät ja huonot puolet. Keniassa saimme kokea jotain sellaista, mitä

emme koskaan olleet Suomessa kokeneet. Yhteisöllisyys, toisten huomioon ottaminen ja positiivinen energia olivat sellaisia, jotka puuttuvat tämän päivän hyvinvointivaltioista muun muassa itsekeskeisyyden takia. Pohdimme jo Keniassa ollessamme, onko köyhyydellä ja kurjuudella vaikutusta ihmisten positiiviseen elämänasenteeseen. Huomasimme kenialaisten olevan tyytyväisiä vähään ja he elivät hetkessä. Se näkyi rentona elämäntyylinä ja huolettomuutena. Mietimme, että positiivinen elämänasenne voi olla yksi selviytymiskeino kurjuuden keskellä. Suomessa elämme yhteiskunnassa, jossa kaikkea on mahdollista tavoitella ja perustarpeet täyttyvät. Silti kärsimme mielenterveysongelmista ja masennuksesta.

Makongenin kylässä toimii suomalainen järjestö nimeltä Home street home. Ensimmäisellä reissulla olimme tekemässä järjestössä vapaaehtoistyötä. Järjestö auttaa kyläläisiä erilaisten projektien kautta. Tällä hetkellä Makongenin kylään on järjestön toimesta rakenteilla esimerkiksi turvakoti orpolapsille ja raiskatuille tytöille. Veden ja sähkön saanti kylään ovat pitkälti järjestön ansiota. Järjestöllä on ollut näkyvä vaikutus Makongenin kylän hyvinvointiin. Olemme olleet mukana järjestön toiminnassa ja nähneet, että apu menee oikeaan paikkaan. Viimeisen reissun jälkeen ajattelimme, että haluamme tukea tätä järjestöä enemmän. Järjestimme varainkeruutapahtuman Oulussa ja keräsimme 709 euroa rahaa Home Street Homelle turvakodin rakentamiseen.

Opinnäytetyön prosessi oli kokonaisuudessaan antoisa ja opettava kokemus. Haasteita tuottivat tutkitun tiedon puute kenialaisten tunnetaidoista, koska emme löytäneet aiheesta aiempia tutkimuksia. Otoksemme oli opinnäytetyössä pieni, joten olisi mielenkiintoista tehdä laajempaa lisätutkimusta aiheeseen liittyen. Olisi myös hyvä viedä enemmän tietoa paikallisille tunnetaidoista ja niiden tärkeydestä. Tiedon avulla vanhemmat voisivat muuttaa totuttuja ja opittuja tapoja tunnekasvatuksessa. Ymmärrämme myös elinolosuhteiden vaikutuksen siihen, että tunnekasvatukselle ei vanhemmilla ole juurikaan aikaa. Muutoksen täytyisi tapahtua pienillä askelilla ja pientä muutosta on jo havaittavissa Makongenin kylässä. Muutokseen ovat osaltaan vaikuttaneet suomalainen järjestö ja siellä työskentelevät suomalaiset vapaaehtoiset.



KUVA 13. Makongeni

LÄHTEET

Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Aura, S. 2017. Solidaarisuus. Naiset veisivät Kenian uudelle tasolle. Viitattu 8.4.2019. <https://solidaarisuus.fi/naiset-veisivat-kenian-uudelle-tasolle/>

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Coggle. Tunneteoriat. Viitattu 15.02.2019. <https://coggle.it/diagram/Wf9kSIJbs-gABVAEt/t/tunneteoriat>

Degerman, A. & Holm, K. 2016. Motiivi 1. Psyykkinen toiminta ja oppiminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma pro Oy.

Duodecim 2015. Lääketieteellinen aikakauskirja. Viitattu 29.3.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/21/duo12516>

Edu 2013 a. Tunne taitoja oppii harjoittelemalla. Viitattu 19.03.2019. https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla

Edu 2013 b. Tunteesta tunteeseen. Viitattu 29.11.2018. https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnet_mita_ne_ovat

Emotional availability. Viitattu 26.05.2019. <http://www.emotionalavailability.com/>

Fammi 2013. Tieteelliset artikkelit. Viitattu 29.11.2018. <http://fammi.fi/wp-content/uploads/2018/07/SaloFlykt-EAS.pdf>

Frontiers in psychology 2015. Emotional availability. Viitattu 29.11.2018 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4516809/> 2015
Viitattu 01.03.2019 https://issuu.com/universityofjyvaskyla/docs/lapsen_aivojen_ja_tunnes_telyn_keh

Globalis 2015. Kenia. Viitattu 8.4.2019. <https://www.globalis.fi/Maat/Kenia>

Greatschools 2016. Child development. Viitattu 27.11.2018. <https://www.greatschools.org/gk/articles/child-development-13-to-16-year-olds/>

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino OY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. 4. painos. Helsinki: WSOY.

Kemppinen, P. 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Tallinna: Kannus tusvalmennus P. & K. Oy.

Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: PS-kustannus.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Jyväskylä: Ps-kustannus.

KvaliMOTV. Menetelmäopetus. Viitattu 29.3.2019. https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html

Lampela, P. 2012. 14–16-vuotiaiden nuorten käsitykset tunteista. Itä-Suomen yliopisto. Sosiaalipsykologia. Pro gradu -tutkielma.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018. 12-15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 26.05.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mielenihmeet 2019. Tanssin viisi psyykkistä hyötyä. Viitattu 21.03.2019. <https://mielenihmeet.fi/tanssin-viisi-psykkista-hyotya/>

Mielenterveysseura a. Tunnetaidot. Viitattu 18.02.2019 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Mielenterveysseura b. Tunteen ilmaiseminen. Viitattu 21.3.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteen-ilmaiseminen>

Mielenterveysseura c. Tunteet tutuiksi. Viitattu 25.04.2019. https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/7_luokka_5_tunteet_tutuiksi.pdf

Mielenterveystalo a. Kulttuuri ja mielenterveys. Viitattu 2.11.2018 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/kulttuuri_ja_mielenterveys.aspx

Mielenterveystalo b. Tunteet haltuun. Viitattu 25.04.2018. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx

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

Ojanen, Anttila, Lähdesmäki, Oksala & Paavilainen. 2006. Persoona 5. Persoonallisuuspsykologia. 1–2. painos. Helsinki: Edita prima Oy.

Onetoughjob. Growth and development. Viitattu 27.11.2018 <http://www.onetoughjob.org/development/12-15/growth-a-development-12-15-years>

Opetushallitus 2007. Termit. Viitattu 1.4.2019 <https://www11.edu.fi/globali-ikkuna/?p=termit>

Parkinson, T., Phillips, M. & Gourlay, W. 2006. Kenya. EDT.

Peda 2017b. Kehittyvät maat muutoksessa. Viitattu 8.4.2019.
<https://peda.net/hankkeet/kam/kenia-kenya>

Peda 2017a. Tunneteoriat. Viitattu 15.02.2019 [https://peda.net/lappajarvi/lu-
kio/aineet/pykologia/psykologia-5/thp/tunneteoriat](https://peda.net/lappajarvi/lu-
kio/aineet/pykologia/psykologia-5/thp/tunneteoriat)

Peltonen, A., Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnemuksu. Helsinki: Saarijärven off-
set.

Psychenet. Kiintymyssuhdeteoria. Viitattu 21.02.2019
[https://psychenet.wordpress.com/mielen-tutkimus-ja-hoito/kiintymyssuhdeteo-
ria/](https://psychenet.wordpress.com/mielen-tutkimus-ja-hoito/kiintymyssuhdeteo-
ria/)

Punainen Risti 2019. Kenia. Viitattu 1.4.2019.
<https://www.punainenristi.fi/node/3990/kenia>

Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäope-
tuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu
8.4.2019. https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämankaarella. Duodecim.

Thl 2019. Tunnepantomiiikortit. Viitattu 21.03.2019. [https://thl.fi/fi/web/lasten-
suojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/pesapuu-ry-lapsilahtoi-
sen-tyoskentelyn-valineet/tunnepantomiiikortit](https://thl.fi/fi/web/lasten-
suojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/pesapuu-ry-lapsilahtoi-
sen-tyoskentelyn-valineet/tunnepantomiiikortit)

Tukiliitto 2017. Mahti-tunnekortit. Viitattu 23.11.2018 [https://www.tukiliitto.fi/tuki-
liitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-
tunnekortit/](https://www.tukiliitto.fi/tuki-
liitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-
tunnekortit/)

Tunne ja taida 2019. Tunnetaidot. Viitattu 5.11.2018. [https://tunnejataida.fi/tun-
netaidot/tunnetaidotmitaneovat/](https://tunnejataida.fi/tun-
netaidot/tunnetaidotmitaneovat/)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudis-
tettu laitos. Helsinki: Tammi.

Turun ylioppilaslehti 2008. Numero 8/2008. Mitä ovat tunteet? Viitattu 8.4.2019.
<https://www.tylkkari.fi/ajassa/mita-ovat-tunteet>

Ulkoministeriö 2010. Edustustojen raportit. Viitattu 26.05.2019.
[https://um.fi/edustustojen-raportit/-/asset_publisher/W41AhLdTjdag/content/ke-
nian-vaesto-kasvaa-miljoonalla-ihmisella-vuodessa/384951?curAs-
set=0&stId=47307](https://um.fi/edustustojen-raportit/-/asset_publisher/W41AhLdTjdag/content/ke-
nian-vaesto-kasvaa-miljoonalla-ihmisella-vuodessa/384951?curAs-
set=0&stId=47307)

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus kirjapaino Oy.

Väestöliitto 2019 a. Tunnetaidot. Viitattu 28.02.2019 [http://www.vaesto-
liitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijasek-
suaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/](http://www.vaesto-
liitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijasek-
suaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/)

Väestöliitto 2018b. Tunteet. Viitattu 2.11.2018 <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/tunteet/>

Wiki.metropolia 2012. Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä. Viitattu 01.04.2019. <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>

World Population Review 2019. Kenya population 2019. Viitattu 1.4.2019. <http://worldpopulationreview.com/countries/kenya-population/>

LIITTEET

- Liite 1. Onnistuminen
- Liite 2. Yksinäisyys
- Liite 3. Kiitollisuus
- Liite 4. Pettymys
- Liite 5. Palautelomake

Onnistuminen

Liite 1

SUCCESS

- "Come on, Mariam!" my sister Sandra yells impatiently.
- "Yes, I'm coming!" I scream back to my sister, who has already climbed up to the top of the small hill.
- "We'll be there soon!" my sister says when I've reached her.
- "Are you sure I can do it?" I ask my sister nervously.
- "Of course I'm sure!" my sister says.

I'm not that sure about that. Why did I even agree to come with her? The closer we get to the shore, the more hesitant I become. I can already smell the ocean and hear the waves crashing. My heart starts to beat faster and faster with fear and excitement, as if I had just run up a big hill. Just one more branch and I can see the turquoise ocean. I'm stunned. Then my sister's excited shouts bring me back to reality: "Mariam, come already!"

I start to make my way to the shore, one small step at a time. With each step, I breath in and calm myself by thinking: "It's just water, it won't bite me or eat me."

I notice myself thinking about a traumatic moment from my childhood when I almost drowned in a water bucket. I was four years old at the time. I haven't touched water since then, except to do household chores or to drink it.

I notice my sister coming to my side. Sandra takes my hand and we walk together towards the water. I take one more step and I feel the water moving around toes. My heart is racing fast but I decide not to give up.

"Come on, let's go" says Sandra calmly. I let my her hold my hand and lead me deeper into the cold water. Step by step, we go deeper and deeper. When the

water reaches my belly button, I stop. "This is enough," I tell my sister. I notice tears of happiness running across my cheeks but somehow I'm not afraid.

After we come back out of the water to the shore, my sister takes ahold of my hand, looks right into my eyes and says: "You did it! You are unbelievable!" All I can do is laugh with her! "Yes, I did it! I made it!"

Yksinäisyys

Liite 2

LONELINESS/

It's a normal Friday. Vilma is sitting under the big tree next to the school. She is alone. Just like yesterday, and the day before that. She is always alone, except when she's at home with her mom, dad and little brother.

Why doesn't anyone ever play with me anymore? Vilma wonders. Somehow, no one at school is asking me to play anymore. No one walks to school with me or talks with me.

Vilma takes her notebook and pen and stands up. I should go home already, she thinks. Mom will need help making food and taking care of my little brother. Suddenly, she starts to feel upset. Why do I always need to help and be good, but no one will play with me? I don't want to go home. There's no one there except my mom, dad and little brother, and they're boring. I want friends.

I want someone to walk with home with, it takes almost an hour and it's not fun alone. I want to play and laugh with friends. I want to talk with them or just be with them and be quiet. I want someone to tell about my worries and the fun things I do. I j

Vilma's irritation fades and is replaced by sadness. Tears run down her cheeks and the corners of her mouth turn down. She slowly starts walking home.

The road is gravelly, and small rocks poke the bottoms of her feet. Vilma stops and looks at the dry trees next to the road. She feels sorry for them. It hasn't rained for many months, and the trees haven't gotten anything to drink. At least I have water from the well. I have a home, where my mom, dad and little brother are waiting for me. Maybe I'll even get a friend someday, she thinks, and starts walking towards her home again.

Kiitollisuus

Liite 3

GRATITUDE

One year ago

“No, Mom, no! It can’t be true!” I shout, crying.

“I’m sorry,” my mother says, sounds tearful herself.

Now

I sit outside next to the house. It’s December 10th. Memories of those voices come back into my mind, strong and sharp. It has been exactly one year since then,

when my little brother died of an illness. I remember how wrong and how bad it felt, when my mother came to tell me that Omar had died. I have never felt so much pain.

Now I sit in the same place where my brother was in his last moments. He was only five years old when he died. I am filled with joy when I think of him and his laugh. Omar was always laughing. I remember how many times, when I came home from school, Omar would come running and laughing to me and hug me. I don’t feel pain when I think about him anymore. I notice that I feel grateful that I had such a wonderful little brother, even for a little while.

I stand up and look towards the sky. Thousands of stars shine brightly overhead. I’m already starting to look away, when I see a long, beautiful falling star. I close my eyes and make a wish. Give me a long and good life full of love, peace and caring. I open my eyes and feel thankfulness in my heart. A smile spreads across my face

Pettymys

Liite 4

DISAPPOINTMENT

“Mom, mom!” I run home shouting excitedly. “I can go to Hilda’s birthday party on Friday!”

“That’s nice,” Mom says, smiling at me.

I’ve never been to anyone’s birthday party before, and today Hilda, who is in my class at school, asked me! Should I wear my Sunday dress? I wonder. Should I bring a gift for Hilda?

“Mom, I’m going to go out in the forest,” I call out. I take off towards the woods, smiling all the way. I have a great idea: I’ll make something for Hilda myself with beautiful plants and stones from the woods.

The path starts to get narrower and turn in different directions. I walk slowly, looking around me. Sometimes I find something I can use, and pick it up.

Then I get another idea. There are beautiful sea shells on the shore; I can go collect some of them. I start walking towards the sea. It’s a long way, but I don’t mind.

When I get to the shore, I sit for a moment on the white sand and enjoy the light sea breeze. Then I start looking for seashells. I find a lot of them.

By the time I get home, it’s already getting dark. Mom asks me to help her making dinner. I do help for a minute, but when Mom notices how impatient I am to get started on Hilda’s gift, she tells me to just go.

I go outside in the light of a candle and start gathering the treasures I found from the sea and the forest. But after a moment I realize I am tired and my muscles are sore. I stop working on the gift, and decide to finish it tomorrow, before I go to school. I eat dinner and tell my mother that I’m very tired and I’m going to go to bed.

I wake up in the middle of the night feeling both very cold and hot at the same time. I need something to drink, I think. I go out to the well to get water, and realize I barely have the strength to raise the water bucket. I manage to drink some water and then go back inside. Mom has woken up from the noise, and is waiting for me at the door.

“Is everything OK?” she asks.

“I don’t know, I’m very cold, but at the same time I feel hot,” I answer.

My mother comes over to me. “My dear child, you are sick,” she says. “Let’s go to the doctor tomorrow to see if you have malaria.”

I start crying. “But Hilda’s birthday is tomorrow!”

“You can’t go,” Mom says.

I don’t understand, I think. This is so stupid! Everyone else except me is going to have fun, but not me. I feel disappointment taking over me. Why did I have to get sick right now? Hilda’s gift is almost done, too! This is so unfair! I think, tears filling my eyes.

Palautelomake

liite 5

FEEDBACK

1. What did you like about the activities?
2. Did you learn something new?
3. Can you express and understand your emotions better after the activities?