



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

NINNI VÄÄRÄNIEMI

# **Tunteet osana kehitysvammaisen arkea**

Tunnetaitojen harjoittelu

SOSIAALIALA

2020

Tekijä Vääräniemi, Ninni	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä lokakuu 2020
	Sivumäärä 23	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi <b>Tunteet osana kehitysvammaisen arkea: Tunnetaitojen harjoittaminen</b>		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Tiivistelmä  <p>Toiminnallisessa opinnäytetyössä harjoiteltiin tunnetaitoja kehitysvammaisten henkilöiden kanssa. Opinnäytetyön tilaajana oli Satakunnan sairaanhoitopiirin asumisyksikkö Akseli. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada osallistujat ymmärtämään omia tunteitaan ja oppia tunnistamaan niitä. Tavoitteena oli myös luoda heille onnistumisen kokemuksia.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa käsiteltiin kehitysvammaisuuden käsitteitä, tunteiden merkitystä sekä perustietoa Somebody-menetelmästä.</p> <p>Toiminnallisessa osuudessa toteutettiin kolme tuokiota neljän hengen pienryhmälle. Tuokioissa hyödynnettiin erilaisia menetelmiä ja välineitä tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen apuna. Osallistujiksi valittiin lievästi kehitysvammaisia henkilöitä, joilla ei ollut puheen tuottamisen tai kommunikoinnin vaikeuksia. Opinnäytetyön onnistumisen edellytyksenä oli toimiva vuorovaikutus ohjaajan ja osallistujien kesken.</p> <p>Tuloksena toiminnallisesta osuudesta osallistujille jäi mielekkäitä kokemuksia sekä ymmärrys omien tunteiden merkityksestä. Tilaaja sai ideoita ja materiaalivinkkejä toiminnan jatkamiseksi yksikössä.</p>		
<a href="#">Asiasanat</a> kehitysvammaiset, tunteet, tunnetaidot		

Author Vääräniemi, Ninni	Type of Publication Bachelor's thesis	Date October 2020
	Number of pages 23	Language of publication: Finnish
Title of publication <b>Feelings as part of the everyday life of the mentally disabled: Practicing emotional skills</b>		
Degree programme in Social Services		
Abstract  The functional thesis practiced emotional skills with persons with developmental disabilities. The thesis was commissioned by Satakunta Nursing District, Housing Unit Akseli. The goal of the thesis was to make participants understand their own feelings and learn how to recognize them. The goal was also to create experiences of success for them.  The theoretical portion of the thesis dealt with concepts of mental retardation, the importance of emotions, as well as basic knowledge of the Somebody method.  In the operational section, three functional importions were implemented for a small group of four. A variety of methods and tools were used in the group to help identify and naming emotions. People with mild developmental disabilities who did not have difficulty producing or communicating speech were selected as participants. A prerequisite for the success of the thesis was functional interaction between the supervisor and participants.  As a result, the participants were left with meaningful experiences as well as an understanding of the meaning of their own emotions. The subscriber received ideas and material tips to continue operations within the unit.		
<u>Key words</u> people with intellectual disabilities, emotions, emotional skills		

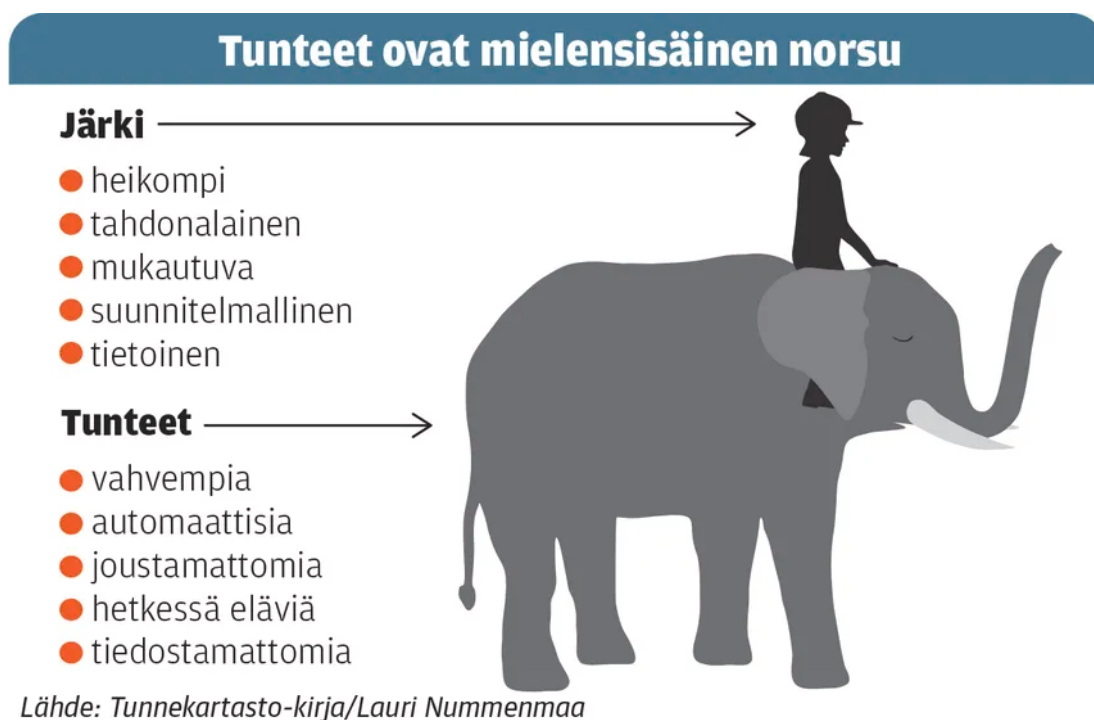
## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	3
2	NAURATTAA JA ITKETTÄÄ – MITÄ TUNTEET OVAT?.....	5
2.1	Perustunteet.....	5
2.2	Tunteiden merkitys .....	6
2.3	Tunnetaidot .....	7
3	SOMEBODY-MENETELMÄ .....	8
4	KEHITYSVAMMAISUUS.....	8
4.1	Kehitysvammaisuuden määrittely.....	8
4.2	Vaikeusasteen luokittelu .....	9
4.3	Lievä älyllinen kehitysvammaisuus .....	10
4.4	Tunteet kehitysvammaisen elämässä .....	10
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSEN SUUNNITTELU .....	11
5.1	Asumisyksikkö Akseli .....	11
5.2	Aiheen valinta ja opinnäytetyön tavoitteet .....	12
5.3	Toiminnan suunnitteleminen .....	13
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	14
6.1	Ensimmäinen tuokio .....	14
6.2	Toinen tuokio .....	15
6.3	Kolmas tuokio.....	17
7	POHDINTA.....	19
	LÄHTEET.....	22
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Tunteet ovat läsnä kaikessa toiminnassamme ja niillä on suuri merkitys päätöksenteossa. Tunteet saattavat ylittää järjellisen ajattelun ja järkeen perustuvat päätökset saattavat joskus tuntua vääriltä. Tunteet ovat joskus todella voimakkaita ja niitä täytyy oppia hallitsemaan – ainakin vähän. Tunteiden ilmaisua täytyy myös opetella, että vältetään ristiriitatilanteilta.

Nummenmaan kirjoittamassa Tunnekartastossa on hyvä vertauskuva tunteista ja järjestä (Kuva 1): ”Tunteet ovat kuin mielensisäinen norsu.” (Nummenmaa 2019, 13.) Vertauskuvassa norsu on tunteet ja ratsastaja on järki, joka yrittää jatkuvasti pysytellä tunteiden mukana ja ohjata niitä oikeaan suuntaan. Evoluutiossa tunteet ovat kehittyneet ensin, joten järjen vaikutusvalta tunteisiin on rajallinen samoin kuin norsua ohjaavan ratsastajan. ”Järki ei voi väkisin pakottaa tunteita muuttamaan suuntaa tai vaihtamaan toiseksi, vaan sen on taitavasti houkuteltava tunteet ohjaamaan meitä oikeaan suuntaan.” (Nummenmaa 2019, 13.)



Kuva 1. Lähde: Nummenmaa, L. 2019. Tunnekartasto.

Tämän opinnäytetyön aiheena on kehitysvammaisten tunnetaidot. Aihe on mielenkiintoinen ja tunnetaidot ovat aina ajankohtainen aihe eri-ikäisten ihmisten kanssa. Kehitysvammaisten henkilöiden kanssa toimiessa tunteiden merkitys saattaa toisinaan jäädä vähemmälle, mutta heillä on yhtä lailla erilaisia myllertäviä tunteita ja perhosiavatsaan aiheuttavia tunnekuohuja. Nummenmaan Tunnekartastossa kirjoitetaan, että ihmiset käyttävät suuren osan valveillaoloajastaan tunteidensa miettimiseen, toisten ihmisten tunteista puhumiseen tai jopa niistä juoruamiseen. ”Tunteet tuntuvat jokaisen omassa kokemusmaailmassaan ainutlaatuisilta verrattuna mihinkään muuhun, mitä voimme kokea tai kuvitella kokevamme.” (Nummenmaa 2019, 55.)

Olin työharjoittelussa tässä kyseisessä kehitysvammaisten asumisyksikössä, jossa huomasin, että asiakkaiden kanssa tehtävä tunnetyöskentely on melko vähäistä. Yksikössä on melko vähän haastavaa käyttäytymistä, joka kuitenkin yleensä lisää asiakkaan tai asiakkaiden kanssa tehtävää tunneharjoittelua. Työharjoitteluni aikana huomasin, että asiakkaiden kanssa ei harjoiteltu tunnetaitoja kovinkaan tavoitteellisesti. Huomasin myös, ettei yksikössä ollut tunnekortteja tai muita tunteiden tunnistamisen ja ilmaisemisen harjoittelun välineitä. Opinnäytetyön aihe syntyi siitä ajatuksesta, että kokeilisin asiakkaiden kanssa joitain menetelmiä ja välineitä, ja sitä kautta yksikkö voisi jatkaa työskentelyn toteuttamista.

Kehitysvammaisten henkilöiden kanssa työskennellessä tunteiden rooli on melko suuri päivittäisessä arjessa. Kehitysvammaiset ilmaisevat tunteitaan eri tavalla kuin muut ihmiset ja toisinaan he saattavat hämmentyä omista tunnekokemuksistaan. Ammatillisesta näkökulmasta opinnäytetyö opettaa minua ymmärtämään kehitysvammaisten tunteiden ilmaisua ja käsittelyä paremmin sekä opin hyödyntämään oppimiani taitoja myöhemmin työelämässä.

Tätä opinnäytetyötä toteuttaessani opin kuuntelemaan asiakasta ja sitä, mitä hän haluaa sanoa. Opin ohjaamaan asiakasta miettimään omaa itseään ja tunnekokemuksiaan. Työvälineet toimivat käteväinä jäänmurtajana välillämme ja niihin keskittyminen toimivasti auttaa asiakasta rentoutumaan ja olemaan oma itsensä. Tämän opinnäytetyön toteutettuani minulla on paljon paremmat mahdollisuudet harjoitella muissakin työtehtävissä ja -paikoissa tunteiden tunnistamista ja ilmaisua eri asiakasryhmien kanssa.

## 2 NAURATTA JA ITKETTÄÄ – MITÄ TUNTEET OVAT?

### 2.1 Perustunteet

Aivoliitto ry:n teettämässä selkokielisessä Tuttu tunne -opaskirjassa kerrotaan tunteista näin: “Ihmiset kokevat tunteita eri voimakkuudella. Kun sinä olet iloinen jossain tilanteessa, joku toinen saattaa samassa tilanteessa suorastaan revetä riemusta. Kun joku on surullinen jossain tilanteessa, joku toinen tuntee samassa tilanteessa niin syvää surua, että on lähellä murtua. Silloin saatat ajatella, että toinen liioittelee. Kyse ei kuitenkaan ole liioittelusta vaan siitä, että koemme asiat eri tavalla.” (Kulmala 2017, 6.)

Ihmisille on lajinkehityksessä muovautunut kuusi perustunnetta muunnelmieheen: mielihyvä, inho, viha, suru, pelko ja hämmästyks. Mielihyvä antaa mahdollisuuden vaihtaa aivomme vapaalle ja rohkaisee kokeilemaan uusia asioita (Nummenmaa 2019, 18). Inho on jonkin vastenmielisen asian aiheuttama epämiellyttävä tunne (Pereira & Valcárcel 2018, 50). Inhon tarkoitus on pitää meidät terveinä. Se estää meitä koskemasta likaisiin asioihin tai esineisiin ja se saa meidät lähtemään pois tilanteista, joissa meidän ei ole hyvä olla (Kulmala 2017, 23). Viha taas on erittäin syvää vastenmielisyyttä tiettyyn ihmiseen tai asiaan (Pereira & Valcárcel 2018, 14). Suru on usein suurta ikävän tunnetta ja olo voi olla turvaton. Surun tunne liittyy usein luopumiseen ja tärkeintä on antaa surutyölle aikaa, ettei tunne jää sisälle aiheuttamaan masennusta ja ahdistusta (Kulmala 2017, 34-35). Pelko on usein ajatustemme aiheuttama tunne. Pelon tunne kasvaa, jos sille antaa vallan ja se vähenee, jos ajattelee rauhoittavia asioita. Siitä huolimatta pelko on suojellut esi-isiamme monilta vaaroilta ja siksi se on osittain myös hyödyllinen tunne (Kulmala 2017, 15). Hämmästyksen tunne syntyy, kun jokin mahdottomaksi luultu asia osoittautuukin todelliseksi. Maailma on täynnä ihmeellisiä ilmiöitä ja uteliaisuus ympäristöään kohtaan aiheuttaa hämmästyksen tunteen (Pereira & Valcárcel 2018, 48).

## 2.2 Tunteiden merkitys

Tunteet syntyvät ihmisen ja ympäristön yhteisvaikutuksesta. Ihmisen persoonallisuus ja tapa havainnoida ympäristöään vaikuttavat tilanteiden herättämiin tunteisiin. Tunteiden syntyminen on merkki asian henkilökohtaisesta tärkeydestä ja merkityksellisyydestä ihmiselle. Kokemus tunteesta onkin usein monimutkainen. Tunnetta voidaan arvioida sen voimakkuuden perusteella; sen perusteella, millaisen arvon tunteen kokijalle asettaa; sen keston perusteella; tunteen hallittavuuden perusteella, eli pystymekö säätelämään kokemaamme tunnetta; tunteen hankaluuden perusteella; sekä sillä, mikä vaikutus tunteella on toimintakykyyn. Kykenemme jossain määrin välttelemään epämiellyttäviä tunteita, mutta vain jossain määrin. Kokemistamme tunteista keskimäärin 20-50 % on epämiellyttäviä, kuten vihaa, pelkoa, surua, ahdistusta, tylsyyttä ja niin edelleen. Jokainen joutuu siis kohtaamaan myös epämiellyttäviä tunteita, mutta nämä epämiellyttävät tunteet voi myös käyttää hyödyksi elämänlaatua parantavalla tavalla. Silloin, kun elämäntilanne on erityisen haasteellinen, tunteet yleensä tarkoituksenmukaisesti ohjaavat meitä oikeaan suuntaan (Myllyviita 2016, 19, 24-25). Tunteiden tärkein tehtävä on laittaa arkinen toimintamme tärkeysjärjestykseen. Tämä tarkoittaa sitä, että tunteet saavat meidät valitsemaan hyvinvointimme kannalta tärkeitä asioita, esimerkiksi mukaviin ihmisiin tutustumisen tai mielenkiintoisten työtehtävien ja harrastusten valitsemisen. Tunteet saavat meidät myös välttelemään asioita, jotka saattavat olla jollain tapaa vahingollisia hyvinvoinnillemme ja terveydellemme (Kokkonen 2017, 11).

Myönteisillä tunteilla on monia positiivisia vaikutuksia toimintaamme. Ne muun muassa tukevat luovaa ongelmanratkaisua ja lisäävät päätöksenteon nopeutta sekä joustavuutta. Myönteiset tunteet vaikuttavat myös keskittymiseen, oppimiseen ja muistiin. Esimerkiksi asioita, joihin liittyy jokin tunne, on helpompaa muistaa ja mitä enemmän muistettava asia herättää tunteita tai tiettyä tunnetta, sitä paremmin se painuu mieleemme (Kokkonen 2017, 12-13). Negatiiviset tunteet kaventavat tarkkaavaisuutta ja vaikeuttavat ongelmien ratkaisua. Kielteisen tunteen vallassa ajatuksetkin kiertävät kielteisiä kehiä. Positiivisilla tunteilla on siis suurempi merkitys kuin yleensä ajatellaan. Ne tuottavat kestäviä persoonallisia vahvuuksia ajatteluun ja toimintaan. Tunteet laajentavat tarkkaavaisuutta ja ovat myönteisen käyttäytymisen rakennuspalikoita (Fredrickson 2002).



### 2.3 Tunnetaidot

Tunnetaitoja harjoitellaan tunteiden havainnoimisella, tunnistamisella ja nimeämisellä. Kun ihminen oppii havainnoimaan ja kuvailemaan omia tunteitaan, hän ottaa niihin samalla sen verran etäisyyttä, etteivät ne pääse ohjailemaan käyttäytymistä. Voidakseen hyväksyä itsensä, ihmisen tulee hyväksyä tunteensa ja vaikka hyväksyy tunteen, se ei tarkoita, että pitäisi siitä. Se tarkoittaa sen hyväksymistä, että tällaisissa olosuhteissa ja tässä tilanteessa ilmestyy tällainen tunne (Myllyviita 2016, 72-73). Kyky säädellä omia tunteita rakentaa positiivista minäkuvaa, lisää itseluottamusta ja lisää tavoitteellisen toiminnan mahdollisuuksia. Itsehillintä on myös tärkeä osa omien tunteiden säätelyä. Tunnetaitoihin kuuluvat lisäksi tarpeiden tunnistaminen ja tyydyttäminen, itsensä arvostaminen sekä itselleen asettamat rajat ja niistä kiinni pitäminen (Suomen Mielenterveys ry 2020).

Tunnetaidot ja -tietoisuus voidaan tiivistää tunneälyn käsitteeseen. "Tunneäly on kykyä tunnistaa ja tulkita itsestä ja toisista ihmisistä nousevia tunteita sekä tuottaa näistä tunnehavainnoista asianmukaisia päätelmiä ja säätelytoimia oman ajattelun ja toiminnan tueksi." (Saarinen & Kokkonen 2003, 17).

Havainto tunteesta tapahtuu yleensä samanaikaisesti tunteen kokemisen kanssa. Tunne voi kestää lyhyen, ohikiitävän hetken tai se voi esiintyä toistuvasti ja pitkään. Erot havaitsemisessa ovat yksilöllisiä, mutta yhteistä kaikille on se, että tunteiden havaitseminen edellyttää tunteiden sallimista ja hyväksymistä. Jos tunteita torjuu, kyky havaita ja tunnistaa niitä heikentyvät. Tunteita voi oppia tunnistamaan esimerkiksi kuuntelemalla omaa kehoaan ja havaitsemalla tunteiden siinä aiheuttamat tuntemukset (Suomen Mielenterveys ry 2020).

Tunteen nimeäminen antaa sille sisällön ja merkityksen. Nimeämällä tunteen voi erottaa helpommin esimerkiksi vihan ja syyllisyyden toisistaan. Tunteen ymmärtäminen puolestaan tarkoittaa tunteen kokonaisuuden hahmottamista (Suomen Mielenterveys ry 2020).

"Sisäiset tunnekokemuksemme välittyvät toisille ihmisille erilaisten kasvonilmeiden kautta. Kasvonilmeiden perusteella toisten on helpompi arvata, miltä meistä milläkin

hetkellä tuntuu ja mitä todennäköisesti aiomme tehdä seuraavaksi.” (Kokkonen 2017, 14.) Viitteessä tarkoitetaan siis sitä, että toisen ihmisen ilmeestä voi nähdä, miltä hänestä tuntuu, vaikka tunteen syytä ei tietäisikään. Ilme on siis sanaton viesti tunteesta (Kerola, Kujanpää & Kallio 2007).

### 3 SOMEBODY-MENETELMÄ

SomeBody-toimintamalli on vuorovaikutuksellisen ohjaustyön työväline ennaltaehkäisevässä ja kuntouttavassa sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan työssä. Menetelmän tavoitteena on auttaa yksilöä tunnistamaan tunteiden, ajatusten ja esimerkiksi kivun vaikutukset omaan kehoon ja sen toimintoihin. Menetelmän avulla pyritään auttamaan ihmisiä huomioimaan omaa suhdettaan kehoonsa sekä kehonsa suhdetta ympärillä oleviin muihin ihmisiin, yhteisöihin ja yhteiskuntaan (SomeBody-menetelmän [www-sivut 2020](#)).

Menetelmässä on yhdistetty kehotietoisuuteen ja tietoisuustaitoihin liittyviä teoreettisia lähtökohtia, psykofyysisen fysioterapian (liikkuminen, hengitys, rentoutus, kehonkuvaharjoitukset) työvälineitä sekä psykososiaalisen sosiaalityön ja dialogisen vuorovaikutuksellisen ohjaustyön työvälineitä (SomeBody-menetelmän [www-sivut 2020](#)).

### 4 KEHITYSVAMMAISUUS

#### 4.1 Kehitysvammaisuuden määrittely

Maailman terveysjärjestön (WHO) tautiluokituksen, ICD-10:n mukaan älyllisellä kehitysvammaisuudella tarkoitetaan tilaa, jossa henkisen suorituskyvyn kehitys on estynyt tai on epätäydellinen. Erityisesti kehitysiässä ilmaantuvat taidot jäävät puutteelliseksi, kuten yleiseen henkiseen suorituskykyyn vaikuttavat kognitiiviset, kielelliset,

motoriset ja sosiaaliset taidot. Älyllinen kehitysvammaisuus voi esiintyä yksin tai yhdessä minkä tahansa muun fyysisen tai psyykkisen tilan kanssa. Tavallisesti älyllinen kehitysvammaisuus ilmenee alle 18 vuoden iässä, mutta jos älyllinen suorituskky heikkenee vasta 18 ikävuoden jälkeen, puhutaan dementiasta (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 16-17).

Kehitysvammaisuuden syitä ei aina pystytä selvittämään, vaan syy jää tuntemattomaksi. Kehitysvammaisuuteen johtavia tekijöitä tunnetaan kuitenkin monia ja kehitysvammaisuus voi johtua muun muassa seuraavista tekijöistä:

- äidin raskauden aikainen infektio tai myrkytys
- kromosomipoikkeavuus
- sikiön hapen puute synnytyksen aikana
- synnytyksen aikainen aivovaurio
- lapsuuden tapaturma
- synnynnäinen aineenvaihduntahäiriö (Vernerinet www-sivut 2017)

#### 4.2 Vaikeusasteen luokittelu

WHO:n tautiluokitus edellyttää, että älyllisen kehitysvammaisuuden asteen luokittelu perustuu senhetkiseen toimintakykyyn. Henkistä suorituskkyä tai sen puutteita arvioidaan perinteisesti standardoitujen psykologisten testien avulla. Niiden rinnalla on voitu käyttää sosiaalista adaptaatiota mittaavia asteikkoja, jotka antavat likimääräisen käsityksen älyllisen suoriutumisen tasosta. Luokituksen perustana käytettävä älykkyydosamäärä (ÄO) on edellä mainituin testein saatu niin kutsuttu älykkyyosikä (ÄI) jaettuna oikealla iällä. Näin saatu osamäärä kerrotaan 100:lla käyttökelpoisen kokonaisluvun saamiseksi. Luokituksen mukaan älyllisesti kehitysvammaisia ovat ne, joiden älykkyydosamäärä on pienempi kuin 70 (Kaski ym. 2012, 17). Älyllisessä kehitysvammaisuudessa erotetaan lievä älyllinen kehitysvammaisuus, jossa älykkyydosamäärä on 50-69; keskivaikea kehitysvammaisuus älykkyydosamäärällä 35-49; sekä syvä älyllinen kehitysvammaisuus, jossa älykkyydosamäärä on alle 20 (Huttunen 2018). Älylliseen kehitysvammaisuuteen voi usein liittyä myös muita ke-

hityshäiriöitä, lisävammoja ja -sairauksia, kuten aisti-, puhe- ja liikuntavammoja, epilepsiaa, autismia, mielenterveyden häiriöitä tai haastavaa käyttäytymistä (Kaski ym. 2012, 18).

Maailman terveysjärjestön tautiluokitus ICD-10:ntä toiminnallisempi määritelmä kehitysvammaisuudesta on amerikkalaisen kehitysvammajärjestön AAMR:n (nykyisen AAIDD:n) määritelmä, jonka mukaan kehitysvammaisuus viittaa vallitsevan toimintakyvyn oleellisiin rajoituksiin. Kehitysvammaisuutta luonnehtii keskimääräistä heikompi älyllinen toimintakyky, joka esiintyy yhdessä siihen liittyvien rajoitusten kanssa kahdella tai useammalla seuraavista itsenäisen elämän taitojen alueista: sosiaaliset taidot, kommunikaatio, itsesäätely, omatoimisuus, kodinhoito, yhteisössä toimiminen, terveys ja turvallisuus, kirjalliset taidot sekä vapaa-aika ja työ. AAIDD:n määrittelyn mukaan älyllisessä kehitysvammaisuudessa on kyse älyllisten ja adaptiivisten eli sopeutumiseen liittyvien taitojen sekä ympäristön vaatimusten välisestä vuorovaikutuksesta (Malm, Matero, Repo & Talvela 2006, 165).

#### 4.3 Lievä älyllinen kehitysvammaisuus

Lievä kehitysvammaisuus ilmenee esimerkiksi oppimisvaikeuksina koulussa. Lapsi kykenee luomaan sosiaalisia suhteita ja työskentelemään normaalissa luokassa tukitoimenpiteiden avulla, mutta saattaa tarvita erityisopetusta usein. Aikuisena hän on omatoiminen ja pystyy asumaan itsenäisesti tai hieman tuetusti. Hän pärjää työelämässä, mutta tarvitsee jatkuvaa opastusta ja valvontaa, ja osa työelämässä olleista joutuu jättäytymään pois työn vaativuuden lisääntyessä. Palveluihin ohjautumisessa ja rahan käytössä lievästi kehitysvammainen henkilö useimmiten tarvitsee ohjausta ja tukea (Kaski ym. 2012, 19).

#### 4.4 Tunteet kehitysvammaisen elämässä

Kehitysvammaisilla ihmisillä voi olla vaikeuksia tunnistaa ja tulkita itsensä sekä toisten tunteita. Ilon ja surun tunteet ovat helpointa tunnistaa. Tätä kautta myös osa sosiaalisen vuorovaikutuksen tilanteista voi jäädä havainnoimatta tai kehitysvammaisen henkilön voi olla vaikea tulkita niitä. Kehitysvammaisten henkilöiden kanssa on

hyvä opetella tunnistamaan ja nimeämään tunteita, sillä silloin niiden kanssa oppii tulemaan toimeen. Prosessin tukemiseksi on monenlaisia keinoja, esimerkiksi tunteiden tunnistaminen kuvista, tunteiden nimeäminen kuvista tai toisen henkilön avulla sekä toisten ihmisten kanssa aktiivisessa vuorovaikutuksessa oleminen (Vernerinet 2014).

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSEN SUUNNITTELU

### 5.1 Asumisyksikkö Akseli

Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppani on Satakunnan sairaanhoitopiiri eli Satasairaala ja tilaajana on sairaanhoitopiirin sosiaalipalvelujen asumisyksikkö Akseli. Asumisyksikkö on aikuisille suunnattu, 15-paikkainen kodinomainen yksikkö eriasteisesti kehitysvammaisille, liikuntarajoitteisille sekä autismin kirjon henkilöille. Akselissa jokaisella asiakkaalla on oma huone, jossa on huomioitu heidän mahdolliset erityistarpeensa, esimerkiksi katonosturi siirtoja varten (Satasairaalan www-sivut 2020).

Akselin pihassa on lisäksi rivitalo, jossa on viisi asuntoa. Näissä asuvat asiakkaat harjoittelevat itsenäistä elämistä ja omien asioiden hoitamista. Akselissa on henkilökuntaa paikalla vuorokauden ympäri, joten rivitalon asukkaat saavat heiltä apua ja tukea sitä tarvitessaan (Satasairaalan www-sivut 2020).

Opinnäytetyön toteutuksen onnistumisen edellytyksenä oli toimiva vuorovaikutus asiakkaan ja ohjaajan kesken. Tästä syystä valitsin toteutukseen rivitalon asukkaita, joilla ei ole ongelmia kommunikoinnissa ja puheen tuottamisessa. Tuokioihin osallistui myös joka kerta yksi työntekijä, jotta yksikössä voitaisiin jatkaa samantapaista työskentelyä asiakkaiden kanssa. Tämä tarkoittaa sitä, että minä en laatinut opinnäytetyön puitteissa ohjeistusta tuokioiden pitämisestä yksikölle. Annoin sen sijaan vinkkejä ja nettisivuja, joista olin materiaalit ja ideat toiminnalle laatinut.

## 5.2 Aiheen valinta ja opinnäytetyön tavoitteet

Asumisyksikössä työskennellään kehitysvammaisten asiakkaiden kanssa vuorokauden ympäri. Asiakkaat asuvat yksikössä ja heidän päiväänsä mahtuu monia ilon ja pettymyksen hetkiä samoin kuin meidän muidenkin päiviimme. Asiakkaat kaipaavat yksinoloa omissa asunnoissaan, mutta myös yhteistä tekemistä henkilökunnan kanssa. Työntekijät ovat asiakkaille ne läheisimmät henkilöt päivästä toiseen. Toisinaan on hyviä päiviä ja kaikki toiminnot sujuvat ongelmitta, mutta toisinaan on myös niitä huonompia päiviä, jolloin työntekijöiden tuki ja ammattitaito on tärkeässä roolissa. Asiakkaiden olisi hyvä oppia tunnistamaan omia tunteitaan ja sanoittamaan niitä ja tähän tarvitaan työntekijöiden apua. Työntekijöiden on varattava aikaa olla asiakkaiden kanssa ja tehdä tunteisiin liittyviä harjoituksia. Kun asiakas osaa sanoittaa omat tunteensa, hän myös luottaa itseensä enemmän, kun hän tietää, miltä mikäkin tunne tuntuu ja miten hän kykenee hallitsemaan sitä.

Tunteet ovat osa ihmiselämää, eivätkä ne ole katoamassa mihinkään. Tästä syystä niitä täytyy opetella ymmärtämään. Lasten kasvatukseen kuuluu olennaisena osana tunteiden käsittely ja opettaminen siihen, mitä ne ovat ja miten niitä hallitaan. Myös kehitysvammaisille on hyvä pitää tunnetaitokasvatusta. Tunnetaitokasvatus tarkoittaa, että lapsille kerrotaan tunteista ja siitä, miltä ne tuntuvat ja miksi ne tulevat, ja että ne eivät ole vaarallisia vaan menevät joskus ihan itsestään ohi, mutta niitä voi myös itse ohjailta (Väestöliitto 2020).

Opinnäytetyössä toteutan kehitysvammaisten asumisyksikköön pienryhmätuokioita, joiden aikana käyn asiakkaiden kanssa läpi eri tunteita ja niiden merkityksiä. Tavoitteena ei niinkään ole saavuttaa suuria tuloksia, vaan luoda asiakkaille mielekkäitä kokemuksia ja ymmärrystä siitä, mitä tunteet ovat ja miten ne toimivat. Asiakkaat oppisivat ymmärtämään tunteitaan ja sitä, miten niitä voidaan ilmaista turvallisesti ja ketään loukkaamatta.

### 5.3 Toiminnan suunnitleminen

Aloitin opinnäytetyön suunnittelemisen heti vuoden 2020 alussa. Aikataulutin toimintani siten, että kesän alussa pääsisin toteuttamaan tuokiot ja kesän ja syksyn aikana kirjoitan opinnäytetyöraportin. Aikatauluni oli väljä, koska vuoden alussa en vielä tarkalleen tiennyt, mitä tulen toteuttamaan, vaikka aihe oli varma. Lähdin suunnittelemaan tuokioita etsimällä tietoa tunteista ja tunnetaidoista sekä hyödynsin niistä löytämiäni toimintaideoita. Suunnitelman ollessa valmis, olin yhteydessä asumispalvelujen palvelupäällikköön ja laitoin tutkimusluvan vireille. Luvan saatuani olin yhteydessä asumisyksikön esimieheen ja sovimme aikataulun tuokioiden toteuttamiselle. Sovimme myös, että joku yksikön työntekijöistä juttelee asiakkaiden kanssa ja tällä tavalla antaa hieman pohjaa tulevalle toiminnalle. Kun asiakkaat tiesivät etukäteen, että olen tiettyinä päivinä tulossa järjestämään heille toimintaa, heidän oli ehkä helpompi orientoitua toimintaan, kuin jos heille ei olisi kerrottu etukäteen mitään.

Suunnittelin tuokiot Viitottu rakkaus -nettisivuilta löytyvän Mikä tunne ei kuulu joukkoon -pelin ympärille. Halusin, että jokaisessa tuokiossa on joku edellisistä tuokioista tuttu väline, joka saa osallistujat helpommin lähtemään mukaan toimintaan. Tuokioiden aikana oli tarkoitus käydä läpi perustunteita, mutta myös haastaa osallistujia tunnistamaan vaikeampia tunteita. Tunnistamisen apuvälineiksi valitsin kuvia oikeiden ihmisten ilmeistä sekä piirroskuvia. Tunteiden lisäksi valitsin yhteen tuokioon teemaksi vahvuudet, jotta saisin osallistujat pohtimaan omia voimavarojaan sekä niitä asioita, joita he voisivat itsessään kehittää.

Yhteen tuokioon valitsin toiminnan Somebody-menetelmän pohjalta, jossa keskitytään omaan kehoon ja siihen, miltä eri tunteet tuntuvat kehossa ja missä kohtaa kehoa ne tuntuvat. Ajattelin, että kyseinen toiminta saattaa olla vaikea osallistujille, mutta otin silti riskin, enkä suunnitellut mitään toimintaa varalle.

Halusin pyytää osallistujilta palautteen joka tuokion päätteeksi ja päädyin yksinkertaiseen tapaan, jossa osallistujat valitsevat hymynaamatarroista sen, joka kuvastaa fiilistä tuokion päätteeksi ja liimaavat tarran paperille. Ennen tuokioiden alkua totesin kuitenkin palautteenantotavan olevan huono ja valitsin jokaiselle tuokiolle uuden ja erilaisen tavan antaa palautetta.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Ensimmäinen tuokio

Tuokio pidettiin ulkona kauniin sään sekä vallitsevien koronaolosuhteiden vuoksi. Tuokioon osallistui neljä asiakasta viidestä, koska yhtä asiakasta en minä eikä henkilökunta saanut motivoitua osallistumaan tällä kertaa. Muutamalla muullakin osallistujalla oli alkuun pientä epävarmuutta, mutta lopulta he innostuivat osallistumaan toimintaan.

Ensimmäiseen tuokioon valitsin Viitottu rakkaus -nettisivuilta löytyvän Mikä tunne ei kuulu joukkoon -pelin. Siinä on koottuna A4-kokoisille papereille kuvia erilaisista ilmeistä ihmisten kasvoilla. Jokaisella sivulla on neljä kuvaa, joista kolme on saman tunteen tuottamia ilmeitä ja yksi kuva on eri tunteesta. Tarkoituksena oli, että käymme osallistujien kanssa läpi, mitä tunteita kuvista löytyy ja mikä neljästä tunteesta ei kuulu joukkoon. Osallistujat tutkivat kuvia kiinnostuneesti ja ryhmästä erottui selkeästi kaksi osallistujaa, jotka tunnistivat ilmeitä ja tunteita melko helposti. Iloiset ilmeet olivat kaikille helpoimmat tunnistaa kun taas hämmennys ja pelko olivat vaikeimpia. Kahdella osallistujalla hämmennys sekoittui surun ja pelon kanssa, mutta pienellä johdattelulla he keksivät oikean tunteen ilmeelle. Kuva, jossa ihminen on peloissaan ja hampaat irvessä, johdatti yhden osallistujan harhaan ja hän luuli kyseessä olevan iloisuus, koska hampaat näkyvät. Osallistuja todennäköisesti ajatteli, että usein hymyillessä hampaat näkyvät, joten kuvan henkilön oli pakko olla iloinen.

Pelin päätteeksi juttelin osallistujien kanssa siitä, mitä reaktioita nämä tunteet heissä aiheuttavat. Tarkensin kysymystä antamalla esimerkin siitä, kun minua naurattaa, niin vatsaan alkaa koskea, tai jos olen surullinen, alan helposti itkeä. Osallistujat miettivät hetken aikaa, mutta todennäköisesti ujostelivat sanomasta ääneen omia mietteitään.

Seuraavaksi teimme osallistujien kanssa pantomiimi -tyyppisen harjoituksen tunteilla. Olin tulostanut Papunet -sivustolta piirroskuvia eri tunteista, kuten ilo, suru, kiukku, hämmennys ja pelokkuus (Liite 1). Tarkoituksena oli, että yksi nostaa lapun ja esittää lapussa olevan tunteen ilmeillään ja eleillään muille ja muut koettavat arvata mistä



tunteesta on kysymys. Tehtävä osoittautui haastavaksi, osallistujilla kesti kauan tunnistaa kuvien tunteet, eivätkä he tienneet miten muuten sitä voi kuvailla paitsi sanomalla suoraan mistä tunteesta on kyse. Ehdotin, että ilmeiden sijaan voi yrittää sanoin kuvailla tunnetta, jos se on helpompaa. Vaikka iloisuus oli edellisessä pelissä osallistujille helpompi, he eivät tässä osanneet kuvailla sitä muuten kuin “olla iloinen”. Ehdotin osallistujille myös, että he kokeilisivat peilata sitä ilmettä, joka piirroskuvassa näkyy, mutta sekin osoittautui liian haasteelliseksi. Jokaisen kokeiltua kerran kuvailla tunteita, siirryimme palautteenantoon ja lopetukseen.

Alunperin olin suunnitellut kerääväni palautteen joka tuokiolta samalla tavalla, mutta ennen tuokioiden alkua olin päättänyt kerätä sen joka kerta hieman eri tavalla. Tällä kerralla annoin jokaiselle paperin, jossa oli rinnakkain kolme piirrettyä kasvokuvaa, yhdessä iloinen ilme, toisessa tylsistynyt ja kolmannessa surullinen (Liite 2). Kävimme osallistujien kanssa läpi ilmeet ja pyysin heitä värittämään sen hahmon, joka kuvastaa parhaiten tuokion jälkeisiä tuntemuksia. Kolme neljästä väritti iloiset kasvot ja yksi väritti tylsistyneet, mutta ei osannut kuitenkaan selittää, miksi väritti juuri ne kasvot. Osallistajat kuitenkin kysyttäessä sanoivat, että oli “ihan kivaa” ja “kiva miettiä tunteita”.

## 6.2 Toinen tuokio

Tuokio pidettiin jälleen ulkona kauniin sään ja vallitsevien olosuhteiden vuoksi. Toimintaan osallistui neljä henkilöä, mutta yksi heistä oli eri kuin edellisessä tuokiossa. Kerroin uudelle osallistujalle hieman tuokioiden tarkoituksesta sekä siitä, mitä olimme edellisellä kerralla tehneet. Asetuimme kaikki istumaan terassin pöydän ääreen ja aloitimme tuokion Viitottu rakkaus -sivustolta löytyvällä Tunnemittarilla (Liite 3). Mittarissa on ylhäällä vihreä alue, jossa on hymyilevä aurinko. Auringon alapuolella on sininen alue, jossa on surullinen ja itkevä aurinko. Surullisen auringon alapuolella on keltaisella alueella pelokas pilvi ja sen alapuolella punaisella alueella vihainen pilvi. Annoin jokaiselle osallistujalle pienet eriväriset pelinappulat, jotka he saivat laittaa sellaiseen kohtaan mittaria, joka kuvasti sen hetkisiä fiiliksiä tuokion

aluksi. Osallistujat miettivät hetken aikaa ja odottivat, että joku laittaisi ensin. Ensimmäisen laitettua myös loput laittoivat pelinappulansa samaan aikaan mittarille. Jokainen nappula oli vihreällä alueella iloisen auringon päällä.

Aloitimme toiminnan edellisellä kerralla tutuiksi tulleilla Mikä tunne ei kuulu joukkoon -pelillä ja käytimme niitä muistipelin tapaan. Sekoitin kuvia ja levitin ne pöydälle väärinpäin. Ohjeistin pelin osallistujille niin, että he eivät etsi tavallisen muistipelin tapaan kahta samanlaista kuvaa vaan he etsivät kahta samaa tunnetta. Esimerkiksi kaksi iloista ilmettä ovat pari, vaikka kuvat olisivat muuten erilaiset. Osallistujat ymmärsivät heti pelin idean, vaikka eivät niin innostuneesti lähteneet mukaan. Kaikki kuitenkin löysivät pareja, eivätkä lannistuneet, vaikka hetken joutuivatkin niitä etsimään. Aina parin löydyttyä, kysyin osallistujilta, mikä tunne kuvissa on ja miltä se itsellä tuntuu. Jokaisella oli vaikeuksia vastata jälkimmäiseen kysymykseen, mutta lähes kaikki kuitenkin yrittivät. Esimerkiksi surullista tunnetta yksi osallistuja kuvaili niin, että hän tulee surulliseksi, jos kavereiden kanssa tulee riitaa.

Muistipelin jälkeen annoin jokaiselle osallistujalle palan vihreää ja punaista paperia, jotka he saivat laittaa pöydälle eteensä. Kerroin heille, että vihreä tarkoittaa kyllä-vastausta ja punainen ei-vastausta. Otin tehtävää varten mukaan Pesäpuu ry:n verkkokaupasta löytyvät Vahvuuskortit, joissa on piirroskuvia ja lyhyillä lauseilla kuvattu eri vahvuuksia, esimerkiksi “olen rehellinen”, “olen rohkea” ja “osaan lohduttaa”. Olin etukäteen valinnut muutama korttia, jotka otan tehtävään mukaan. Teimme tehtävän niin, että nostin järjestyksessä jokaisen kohdalla kortin ja kysyin, löytyykö osallistujalta kyseinen vahvuus. Jos se löytyi, hän laittoi kortin vihreälle paperille ja jos ei löytynyt, punaiselle paperille. Teimme tätä kolme kierrosta ja sen jälkeen tutkimme vahvuuksia, joita oli kertynyt pöydälle. Jokaisella oli kortteja pelkästään vihreällä paperilla eli heiltä oli löytynyt kaikki ne vahvuudet, joita heiltä kyselin. Osallistujat miettivät ja kertoivat sitten, miten vahvuudet ilmenevät arjessaan. Yksi osallistuja osasi kertoa, että hän on luotettava kaveri, koska ei kerro kavereidensa asioita eteenpäin. Toinen osallistuja kuvasi lempeyden vahvuutta niin, että hän tykkää halailla.

Jos vahvuuskortteja olisi mennyt punaiselle paperille, tarkoituksena olisi ollut, että kävisimme ne läpi samalla miettien, miten sitä voisi vahvistaa ja millaisia voimavaroja osallistujalta löytyy jo ennestään, jotka tukisivat tätä vahvistamista. Olisimme myös

voineet miettiä, olisiko joku kyseisistä vahvuuksista sopinut paremmin jollekin toiselle osallistujista ja millä tavalla vahvuus hänellä ilmenisi.

Tuokion päätteeksi laitoin Tunnemittarin uudelleen pöydälle ja pyysin osallistujia laittamaan pelinappulan siihen kohtaan, joka kuvastaa parhaiten sen hetkisiä tuntemuksia. Jokaisen osallistujan pelinappula meni vihreälle alueelle ja kertoivat tuokion olleen mukava ja jopa rennompaa kuin ensimmäinen tuokio. Vahvuuksien miettiminen oli heistä mukavaa.

### 6.3 Kolmas tuokio

Kolmannella ja viimeisellä tuokiolla istuimme jälleen terassilla pöydän ääressä. Osallistujia oli jälleen neljä, joista yksi oli eri kuin edellisellä kerralla. Aloitimme tuokion käyttämällä tutuiksi tulleita Mikä tunne ei kuulu joukkoon -kuvia. Levitin ne pöydälle kuvapuoli ylöspäin ja pyysin osallistujia valitsemaan sellaisen kuvan ja ilmeen, joka kuvastaa tämänhetkistä tunnetilaa tuokioon osallistumisesta. Kolme neljästä valitsi iloisen ilmekuvan ja yksi osallistujista valitsi kuvan, jossa on ujo tai jännittynyt ilme. Hän osasi kuvailla tunteen johtuvan siitä, että häntä jännittää tuokio ja se, mitä sen aikana täytyy tehdä. Lohdutin osallistujaa sillä, että tuokiolla on vain yksi tehtävä, joka ei ole kovin vaikea. Ryhmän tunnelma oli selkeästi rennompaa kuin kahdella edellisellä kerralla.

Tuokion päätehtävässä sovelsimme SomeBody-menetelmää. Annoin jokaiselle osallistujalle A4-kokoisen valkoisen paperin ja keskelle pöytää laitoin värikyniä ja lyijykyniä. Kerroin osallistujille SomeBody-menetelmästä ja ohjeistin heitä piirtämään oman kehonsa ääri viivat paperille. Tehtävän alkuun saaminen oli monelle haastavaa, mutta sen jälkeen kun olin itse alkanut piirtää oman kehoni ääri viivoja, muutkin aloittivat piirtämisen. Aluksi he epäröivät sen suhteen, kuinka tarkka kuvan tulisi olla. Sanoin sen riittävän, että kuvasta tunnistaa sen olevan ihminen. Ääri viivojen piirtämisen jälkeen väritimme kehoon eri tunteita sellaisilla väreillä, jotka omasta mielestä kuvastaa kyseistä tunnetta. Annoin osallistujille yhden tunteen mietittäväksi kerrallaan ja nopeimmat saivat miettiä sitten jo seuraavaa.

Ensimmäinen tunne oli iloinen. Kaksi osallistujista ryhtyivät melkein heti värittämään ja kahden muun osallistujan kanssa mietimme ensin hetken aikaa sitä, mikä väri voisi kuvastaa iloisuutta ja missä kohdassa kehoa se tuntuu. Annoin esimerkkinä sen, että iloisena saattaa hymyilyttää eli tuntuminen tapahtuu kasvoissa, tai saattaa naurattaa niin kovasti, että vatsaan ihan sattuu. Osallistujat selkeästi uppoutuivat tehtävään ja käyttivät kaiken ajan hyödyksi. Tiedustelin osallistujilta, miksi he olivat värittäneet juuri sillä valitsemallaan värillä ja miksi juuri siihen kohtaan kehoa. Yhden osallistujan kuvassa oli jalat väritetty vihreällä ja hän kertoi vihreän olevan hänen ilon värinsä ja iloisuus tuntuu hänellä jaloissa. Toinen osallistuja kertoi iloisuuden tuntuvan rinnan alueella ja punainen on hänen ilon värinsä.

Seuraava tunne oli suru. Osallistujat valitsivat väreiksi sinistä ja mustaa. Väritettyjä kohtia heillä olivat pää, rinnan alue ja vatsa. Osallistujien oli huomattavasti hankalampaa kuvailla syytä sille, miksi he esimerkiksi värittivät pään tai vatsan. Surun jälkeen käsiteltäviä tunteita olivat viha, pettyneisyys ja pelko. Osallistujat jaksoivat keskittyä tehtävän loppuun asti ja olivat selkeästi ylpeitä aikaansaannoksistaan. Tehtävän päätteeksi jokaisella oli koko keho väritettynä monella eri värillä. Osallistujat saivat säilyttää piirroksensa itsellään.

Tuokion ja koko toiminnallisen osuuden päätteeksi keräsin osallistujilta suullisen palautteen. Heidän mielestään tuokiot olivat kivoja ja he voisivat joskus myös hoitajien kanssa tehdä tämäntyyppisiä tehtäviä. Kolme tuokiota oli heidän mielestään sopiva määrä, jotta mielenkiinto säilyi alusta loppuun ja osallistuminen tuntui helpommalta. Kysyin, saivatko he enemmän tietoa tunteista ja onko heidän helpompi tunnistaa omia tunteitaan, niin vastaukset olivat myönteisiä.

## 7 POHDINTA

Tuokioiden suunnittelemisessa alkuun pääseminen oli hankalaa, mutta jonkinlaisen idean saatuaani se sujui hyvin ja oli yllättävän mukavaa. Tuokioista sai tehdä juuri sellaiset kuin itse halusin ja hyödyntää sellaisia materiaaleja ja menetelmiä, jotka itseäni kiinnostaa ja joita en ollut aiemmin päässyt käyttämään. Jännitystä suunnittelemiseen aiheutti se, etten osannut hahmottaa, millaiset tehtävät olisivat osallistujille liian helppoja ja mitkä olisivat liian vaikeita. Onneksi tunsin osallistujia sen verran, että pystyin suurin piirtein arvioimaan heidän osaamistaan ja asettamaan tehtäviin jopa hie- man haastetta.

Valitsin toimintaan vain kolme tuokiota, jotta osallistuminen olisi helpompaa ja keskittyminen ja kiinnostus riittäisivät jokaiseen tuokioon. Sisällöllisesti jouduin jättämään melko paljon pois, mutta mielestäni toteutukset olivat juuri oikeanlaisia ja kestivät sopivan kauan. Valitsemani tehtävät olivat helppoja, mutta niistä löytyi jokaiselle osallistujalle jotain haastetta. Toiset osallistujista miettivät pitkään ilmeitä ja sitä, mitä tunnetta kyseinen ilme tarkoittaa. Toisilla oli taas haastetta tunteiden peilaamisessa omaan itseen ja omiin tuntemuksiin. Jouduin jopa itse miettimään paljon omia tunnekokemuksiani sekä sitä, miten osaan sanallisesti ohjata ja tukea osallistujaa löytämään vastauksen kysymykseen. Esimerkiksi Somebody-menetelmän tehtävässä kehottaessani osallistujia miettimään kiukkua ja sitä, millä värillä he sitä kuvastaisivat ja missä kohtaa kehoa se heillä tuntuu, jouduin itsekkin miettimään omia tuntemuksiani ja sitä, miten neuvon osallistujia eteenpäin, jos he jäävät jumittamaan tehtävään.

Jälkikäteen ajateltuna olisin voinut järjestää tuokiot kahdelle tai kolmelle eri pienryhmälle, jotta olisin saanut enemmän vertailtavaa. Asumisyksikössä lopuilla asiakkailla on paljon kommunikoinnin vaikeuksia tai tehtävät olisivat muuten saattaneet olla heille liian vaikeita, joten olisin joutunut miettimään tuokiot kokonaan uudelleen tai ainakin strukturoida niitä pienempiin helpommin ymmärrettäviin osiin.

Huomasin myös, että osallistajat ujostelivat jonkun verran tuokioiden aikana. He eivät välttämättä muistanee minua työharjoittelun ajalta ja siksi ujostelivat minulle puhumista tai tehtäviin heittäytymistä. Tunteet ovat myös monelle arka aihe, josta ei

välttämättä paljon puhuta ja ryhmämuotoisessa toiminnassa voi olla pelottavaa tuoda esiin omia aitoja tunteitaan. Tämä tuli esille monessa tehtävässä, jossa halusin tietää osallistujien omia tuntemuksia. Myös vahvuuskortteja käytettäessä osallistujien oli joko vaikea hahmottaa sellaisia vahvuuksia, jotka kaipaisivat kehittämistä tai he eivät kehdanneet näyttää muille heikkoja kohtiaan. Tällaiset tehtävät olisivat voineet menestyä paremmin kahden kesken toteutettuina tai vielä pienemmässä ryhmässä.

Keräsin palautteen joka tuokion päätteeksi, mutta palautteenantotavan keksiminen aiheutti minulle päänvaivaa. Ensin ajattelin selkeyden vuoksi pitää jokaisessa tuokiossa samanlaisen palautteenannon, mutta myöhemmin tulin siihen tulokseen, että jokaisesta tuokiosta olisi hyvä kysyä palautetta hieman toisistaan poikkeavalla tavalla. Ajattelin asiaa ehkä liian vaikeasti, koska yritin kovasti keksiä hienoja ja luovia menetelmiä kerätä palautetta, mutta siihen kykenemättä valitsin helpot ja yksinkertaiset tavat, joissa hyödynsin tuokioiden materiaaleja. Keinot osoittautuivat mielestäni toimiviksi, koska sain hyvää ja rakentavaakin palautetta.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus opettivat minulle paljon ja aion ehdottomasti hyödyntää oppimiani taitoja työelämässä. Kehitysvammaisten kanssa työskennellessä tulisi keskittyä enemmän tunnetaitokasvatukseen sekä siihen, miten heidän kanssaan voisi liittää tunnetaitotyöskentelyn osaksi jokapäiväistä arkea. Keskusteleminen on tärkeää niiden asiakkaiden kanssa, jotka kykenevät tuottamaan puhetta, mutta jos asiakas ei kykene kommunikoimaan verbaalisesti, täytyy tunnetaitoja kehittää muulla keinoin. Tämä kiinnostaa minua hyvin paljon ja haluan kokeilla ja ottaa selvää käytännön työssä, miten tämänkaltaisten asiakkaiden kanssa saataisiin kehitettyä heidän tunnetaitojaan.

Keväällä 2020 levinnyt koronaepidemia aiheutti lieviä hidastuksia opinnäytetyöni toteutukseen. Suunnitelman tekeminen ja tutkimusluvan saaminen tapahtuivat aikataulussa, mutta ollessani valmis toiminnallisen osuuden toteuttamiseen, Satasairaalalla tuli voimaan vierailukiello. Sen tullessa voimaan päätin odottaa muutaman viikon ja seurata tilannetta, jos rajoitukset sattuisivat helpottumaan. Alkuperäinen tavoitteeni oli, että pääsisin toteuttamaan tuokiot touko- ja kesäkuun aikana. Toukokuun puolessa välissä olin yhteydessä asumisyksikön esimieheen, mutta luultavasti vallitsevasta tilanteesta johtuen en saanut vastausta. Tutkimuslupani oli asetettu olemaan voimassa

vuoden 2020 loppuun asti, joten kiire minulla ei ollut. Ajattelin odottaa niin kauan, että vierailukielto kevenee tai poistuu kokonaan. Elokuussa olin uudelleen yhteydessä yksikköön ja silloin onneksi oli mahdollista mennä paikan päälle toteuttamaan tuokiot. Epidemian leviämisen ehkäisemiseksi tuokiot pidettiin kuitenkin ulkona ja minulla oli ylläni kasvovisiiri. Lämpimien kesäpäivien ansiosta toiminnan järjestämiselle ulkona ei ollut esteitä.

## LÄHTEET

- Fredrickson, B. 2002. Positive emotions. Teoksessa Snyder C.R. & Lopez S.J. (toim.). Handbook of positive psychology. Oxford: Oxford University Press. <https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001/oxfordhb-9780195187243-e-003>
- Huttunen, M. 2018. Älyllinen kehitysvammaisuus. Viitattu 25.8.2020. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00556](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00556)
- Kaski, M. (toim.), Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. 5. uud. p. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2007. Tunteesta tunteeseen – Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin – harjoituskirja. Opetushallitus. Viitattu 27.8.2020. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito. 3. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kulmala, M. 2017. Tuttu tunne -tunneopas. Aivoliitto ry.
- Malm, M., Matero, M., Repo, M. & Talvela, E-L. 2006. Esteistä mahdollisuuksiin: vammaistyön perusteet. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Nummenmaa, L. 2019. Tunnekartasto: Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. Helsinki: Tammi.
- Papunet www-sivut. 2020. Viitattu 5.10.2020. [www.papunet.net](http://www.papunet.net)
- Papunet. 2014. Tunneideat. Viitattu 23.9.2020. [www.papunet.net](http://www.papunet.net) > Materiaalia > Kuvamateriaalit > Tunteet ja mielipiteet > Tunneideat.
- Pereira, C.N. & Valcárcel, R.R. 2018. Tunnehetket: Ilman tunteitasi et olisi sinä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pesäpuu ry. 2020. Viitattu 5.10.2020. <https://pesapuu.fi/>
- Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2003. Tunneäly: Kohti KOKOnaista elämää. Juva: WSOY.
- Satasairaalan www-sivut. 2020. Viitattu 3.10.2020. <https://www.satasairaala.fi/kehitysvamma palvelut/asumis palvelut/akseli>
- SomeBody-menetelmä. 2020. Viitattu 20.9.2020. <https://somebody.samk.fi/menetelma>



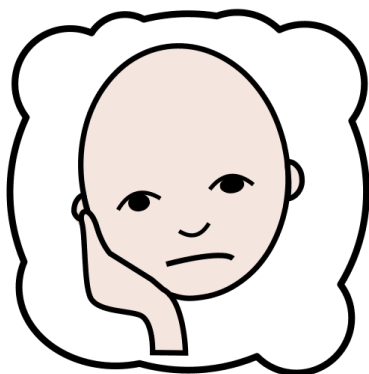
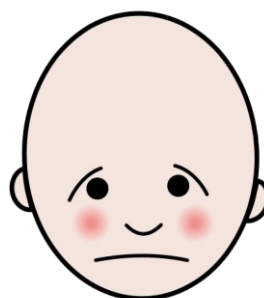
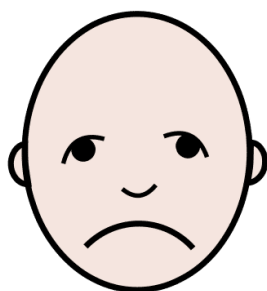
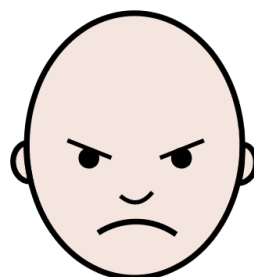
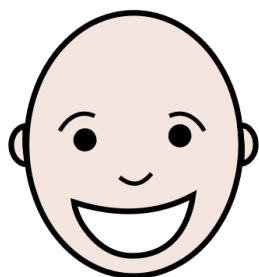
Suomen Mielenterveys ry. 2020. Tunnetaidot. Viitattu 20.9.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet-tuovat-v%C3%A4rit-jas%C3%A4vyt-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4n>

Vernerinet. 2014. Tunteiden tunnistaminen. Viitattu 23.9.2020. <https://verneri.net/yleis/tunteiden-tunnistaminen>

Vernerinet. 2017. Kehitysvammaisuuden syyt. Viitattu 27.8.2020. <https://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuuden-syyt>

Viitottu rakkaus www-sivut. 2020. Viitattu 3.10.2020. <https://viitotturakkaus.fi/>

Väestöliiton www-sivut. 2020. Viitattu 3.10.2020. [https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pienien\\_lasten\\_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/](https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienien_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/)



LIITE 2

