



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Eveliina Ahtiainen, Noora Al-Qatawneh & Elisa Kuismanen

Tunnetaitojen vahvistaminen kaksikulttuurisissa perheissä

Toiminnallisten menetelmäkorttien kehittäminen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

09.11.2020

Tekijät Otsikko	Ahtiainen Eveliina, Al-Qatawneh Noora, Kuismanen Elisa Tunnetaitojen vahvistaminen kaksikulttuurisissa perheissä Toiminnallisten menetelmäkorttien kehittäminen
Sivumäärä Aika	31 sivua + 3 liitettä 09.11.2020
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Miia Ojanen Lehtori Katarina Groop
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tunnetaitojen vahvistaminen ja tunnekorttien suunnitteleminen kaksikulttuurisille perheille sekä toiminnan toteuttaminen ja arviointi. Kaksikulttuurisuus perheissä tarkoittaa yleisesti sitä, että puolisoilla on keskenään kulttuurillisia eroja alkuperämaan vuoksi. Yhteistyökumppanina toimi Familia ry, joka on kaksikulttuuristen perheiden johtava asiantuntijayhdistys. Toiminnallinen tunnetaitokorttien testauskerta toteutui Familia ry:n järjestämässä Duo Äiti & Vauva- ryhmässä Helsingissä syksyllä 2020.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena, joka jakaantui ideointi- ja suunnitteluvaiheeseen, ryhmän toteuttamiseen sekä arviointiin. Ideointivaiheessa pohdimme omia kiinnostuksenkohteitamme ja tutustuimme kaksikulttuurisuus- aiheeseen, josta saimme idean tunnetaitojen vahvistamiselle. Suunnitteluvaiheessa keräsimme tietoa kaksikulttuurisista perheistä, tunnetaidoista ja tunnetaitokorttien käytöstä perheissä. Opinnäytetyössä menetelmällisinä lähtökohtina olivat voimavaralähtöinen ja sosiaalipedagoginen työote. Toiminnassa korostuivat myös vuorovaikutuksellisuus ja vertaisuus.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntyi kaksikulttuurisille perheille suunnatut tunnetaitokortit, jotka ovat suunniteltu suomen- ja englanninkielisiksi. Korttien suunnittelussa on huomioitu niiden monipuolinen käyttö siten, että niitä voi hyödyntää sekä yksilö- että ryhmämuotoisessa työkentelyssä. Perehdytimme Familia ry:n Duo Äiti & Vauva- ryhmän ohjaajan tunnekorttien käyttöön, jonka jälkeen toiminnallinen tunnetaitokorttien kokeilukerta toteutettiin käytännössä. Keräsimme sekä ohjaajalta että osallistujilta palautetta tunnekorteista ja saamamme palautteen perusteella osallistujat olivat pääosin tyytyväisiä korttien sisältöön ja visuaaliseen ilmeeseen. Osallistujat kokivat korttien olevan hyödyllisiä esimerkiksi lasten kanssa kotona kokeiltavaksi ja ohjaajan kokemus korteista osoittautui positiiviseksi ja ohjeistus selkeäksi.</p> <p>Tunnetaitokortit koettiin tarpeellisiksi, koska kaksikulttuurisille perheille ei ole tarjolla kaksikielistä sisältöä liittyen tunnetaitoihin. Korttien kaksikielisyys koettiin palautteiden perusteella kielen oppimista tukeväksi ja kortteja voisikin jatkossa hyödyntää esimerkiksi suomen kielen ryhmissä ja tunnetaitojen tukemiseksi voisi kehittää lisäksi pelillisiä sekä selkokielistä menetelmiä. Tunnetaitokorteista tulee Familian verkkosivuille tulostettava versio. Tämä helpottaa ja tukee korttien hyödyntämistä sekä Familian ryhmätoiminnoissa, että perheiden sisällä.</p>	
Avainsanat	tunteet, tunnetaidot, kaksikulttuurisuus, perhe

Authors Title	Ahtiainen Eveliina, Al-Qatawneh Noora, Kuismanen Elisa Strengthening emotional skills in bicultural families Developing of functional method cards
Number of Pages Date	31 pages + 3 appendices November 2020
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Instructors	Miia Ojanen, Lecturer Katarina Groop, Lecturer
<p>This Bachelor's thesis was conducted in collaboration with Familia ry, a leading expert association for bicultural families. The purpose of the thesis was to design emotion cards that can be used to support the well-being of bicultural families as well as to implement and evaluate activities. Biculturalism in families generally means that spouses have cultural differences with each other due to their country of origin.</p> <p>Our Bachelor's thesis was implemented as a functional one, which was divided into the ideation and planning phase, group implementation and evaluation. In the ideation phase, we considered our own interests and got acquainted with the topic of biculturalism, from which we acquired the idea for strengthening emotional skills. In the planning phase, we collected information on bicultural families, emotional skills and emotion work in families. The outcome of our thesis were emotion cards designed for bicultural families. In addition to the emotion cards we also compiled a list of instructions and tips to help in using the cards. The content of the cards was written in both Finnish and English, so that the cards are as versatile as possible.</p> <p>The group implementation took place in Familia's Duo Mother & Baby group where we introduced the instructor to the emotion cards. Afterwards we collected feedback from both the instructor and the participants of the group on the use of the emotion cards. Based on the feedback we received, the participants were mainly satisfied with the content and visual appearance of the cards. The emotion cards were seen as particularly useful with children when naming and expressing emotions.</p> <p>Emotional skills are a popular topic in discussion and literature regarding families but there is a lack of material that is bilingual. Emotion cards that are written in both Finnish and English support bicultural families in discussing emotions and practicing emotional skills. Bilingual emotion cards can also support learning language. To facilitate the utilization of the emotion cards, they will be available for anyone to print on Familia's website.</p>	
Keywords	emotion, emotional skills, bicultural, family

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tunteiden moninaisuus	2
2.1	Tunteet perheessä ja kulttuurissa	3
2.2	Tunteiden sosiaalinen ulottuvuus	5
2.3	Tunteet ja keho	5
3	Tunnetaidot	6
3.1	Tunteiden sietäminen ja säätely	6
3.2	Tunteen ilmaiseminen ja purkaminen	8
3.3	Tunteiden käsittely ja voimaantuminen	9
3.4	Tunnetaidot lapsiperheissä	9
4	Opinnäytetyön metodologia	10
4.1	Tavoitteet ja tarkoitus	11
4.2	Opinnäytetyön yhteistyökumppani	12
4.3	Kohderyhmä	13
4.4	Menetelmä	14
4.4.1	Tunnetaitokortit	15
4.5	Sosiaalipedagoginen näkökulma tunnekortteihin	17
5	Opinnäytetyön toteutus	18
5.1	Tunnetaitokorttien suunnittelu	19
5.2	Tunnetaitokorttien testaus	20
6	Arviointi	20
6.1	Tavoitteiden saavuttamisen arviointi	21
6.2	Toteutustapa	22
6.3	Ryhmästä saatu palaute	23
6.4	Johtopäätökset	24
7	Pohdinta	25
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	26
7.2	Jatkokehitysehdotukset	27
7.3	Ammatillisen kasvun pohdinta	28

Liitteet

Liite 1. Ohjeet ja vinkit suomeksi ja englanniksi

Liite 2. Tunnekorttien sisältö

Liite 3. Palautelomake

1 Johdanto

Tunnetaidot ovat olleet viime vuosina paljon esillä mediassa. Tunnetaidoilla tarkoitetaan yleisesti sitä, miten ihminen toimii omien tunteidensa kanssa. Tunteiden ilmaisuun vaikuttavat suurimpina osina lapsena aikuiselta opittu malli, luonne, temperamentti ja viireystaso. Tunnetaidoilla on merkitystä sekä ihmissuhteissa, että yhteiskunnan tasolla. Anne-Mari Jääskinen kuvaa Ylen haastattelussa vihapuheen yhdeksi esimerkiksi huonoista tunnetaidoista. (Terävä 2018.)

Osa aikuisista on lapsuudessaan oppinut peittämään ja tukahduttamaan tunteitaan, eikä vahvoja positiivisten tai negatiivisten tunteiden purkauksia ole sallittu. Lasten tunnetaitojen opettamisen ja vahvistamisen rinnalle on nostettu viime vuosina myös aikuisten omien tunnetaitojen kehittäminen. Aikuinenkin voi kehittää tunnetaitojaan tulella tietoiseksi omista tunteistaan ja siitä, mitä pitäisi muuttaa sekä tarkkailemalla kehollisia aistimuksia eri tunteisiin liittyen. Vanhemman omien tunnetaitojen kehittäminen auttaa vanhempaa antamaan omille lapsille parempaa mallia tunteiden ilmaisemisesta ja käsittelemisestä. (Terävä 2018.) Aikaisemmat sukupolvet eivät ole lapsena harjoitelleet tietoisesti tunnetaitoja, mutta nykyään tiedostetaan, että näiden taitojen harjoittelemisesta on hyötyä (Kellman 2019).

Teimme opinnäytetyön yhteistyössä Familia ry -yhdistyksen kanssa. Familia on kaksikulttuuristen perheiden johtava asiantuntijayhdistys, jonka toiminnan tarkoituksena on tukea ihmisten kaksisuuntaista kotoutumista Suomessa (Familia 2020). Kaksisuuntaisella kotoutumisella tarkoitetaan jatkuvaa prosessia, jossa sekä maahanmuuttajat että jo maassa asuvat joutuvat opettelemaan ja sopeutumaan muuttuvaan yhteiskuntaan, jossa väestö monimuotoistuu ja tuo mukanaan uudenlaisia tapoja toimia ja elää (Työ- ja elinkeinoministeriö n.d). Kahden kulttuurin perheissä vähintään yksi puolisoista on muuttanut uuteen maahan. Hänen kotoutumisensa vaikuttaa välillisesti koko perheeseen. Maahanmuutto itsessään on stressaava elämäntilanne ja siihen liittyy psykososiaalisia haasteita, jotka heijastuvat perheen hyvinvointiin. Perheen arkea kuormittavat parisuhteen, vanhemmuuden ja kotoutumisen päällekkäisyys. (Toimintasuunnitelma 2020: 11.)

Familian vuoden 2020 toimintasuunnitelmaan on kirjattu yhdeksi tavoitteeksi kahden kulttuurin lapsiperheiden hyvinvoinnin ja voimavarojen lisääntyminen (Toimintasuunnitelma 2020: 11). Koska kahden kulttuurin lapsiperheissä vanhemmat ovat kasvaneet eri

kulttuureissa, voi heidän tunteiden ilmaisemisessaan ja opituissa malleissa olla suuria eroja. Tunnetaitojen opettelu, pohtiminen ja vahvistaminen harjoitusten ja tunnesanaston vahvistamisen kautta tukee kahden kulttuurin pareja vanhemmuudessa.

Teimme opinnäytetyössämme Familian käyttöön tunnetaitoihin liittyviä menetelmäkortteja, joiden avulla voidaan käsitellä tunteita ja tunteiden kirjoa. Kokosimme menetelmäkorttien ohien esimerkkejä ja ohjeita siitä, kuinka kortteja voi hyödyntää. Korttien tavoitteena on tukea tunnesanaston kehittymistä, tunnetaitojen vahvistumista ja edistymistä. Testasimme tunnekortteja käytännössä Familian Duo Äiti & Vauva -ryhmässä syksyllä 2020.

Opinnäytetyön toisessa luvussa kirjoitamme tunteista perheissä ja tunteiden eri ulottuvuuksista, jonka jälkeen kolmannessa kappaleessa kerromme tarkemmin tunnetaidoista ja siihen kuuluvista osista. Neljännessä luvussa kuvaamme opinnäytetyömme metodologiaa ja kerromme tarkemmin tavoitteistamme sekä esittelemme yhteistyökumppanimme ja opinnäytetyön kohderyhmän. Tarkastelemme opinnäytetyössämme muodostunutta toiminnallista tuotosta ja sen toteutusta. Opinnäytetyön arvioinnissa kuvaamme ajatuksia opinnäytetyömme tavoitteista ja toteutuksesta prosessin aikana omien kokemustemme sekä saadun palautteen pohjalta. Pohdinnassa käsittelemme työmme eettisyyttä ja luotettavuutta, mahdollisia jatkokehitysideoita sekä omaa ammatillista kasvuaamme. Loppuun olemme lisänneet liitteeksi ohjeita ja vinkkejä opinnäytetyömme tuotoksen käyttöön, itse tuotoksen sekä palautelomakepohjan.

2 Tunteiden moninaisuus

Tunteet säätelevät ihmisen hermoston toimintaa ja käyttäytymistä. Ihmisen perustunteita ovat viha, pelko, inho, ilo, suru ja hämmästys. (Nummenmaa 2016: 725—726.) Perustunteiden lisäksi eri kielissä ja kulttuureissa on paljon tarkempia tunneilmaisuja. Kaikilla tunnereaktioilla on syvempi tarkoitus ihmisen toiminnalle. Pelko auttaa ihmistä viestimällä vaarallisesta tilanteesta ja hakeutumaan turvaan. Vihan avulla ihminen onnistuu puolustautumaan itsensä tai toisen puolesta. Suru taas auttaa luopumisen prosessissa ja toimii itselle tärkeiden asioiden selkeyttämisessä. Ilon avulla ihminen osaa tehdä itselle ja muille miellyttäviä asioita sekä lievittää stressiä. Sosiaalisista vuorovaikutuksista syn-

tyviä tunteita ovat häpeä ja syyllisyys. Syyllisyyden tehtävänä on auttaa korjaamaan tilanteita, jotka ovat satuttaneet joko itseä tai toista. Häpeä ohjaa käyttäytymistä muiden seurassa sopivaksi ja auttaa ymmärtämään muita ihmisiä. Jännityksen tunnetta tarvitaan tarkkaavuuteen uusissa tilanteissa, jotta osaamme suoriutua niistä. Epävarmuuden ja hämmennyksen tunteet ohjaavat hakemaan tietoa, varmuutta, ymmärrystä ja kokemusta. Inhon tehtävänä on auttaa valitsemaan itselleen fyysisesti ja moraalisesti sopivia vaihtoehtoja. Ahdistuksen avulla ihmiselle syntyy tahto muuttaa asioita elämässään ja usein ahdistuksen tunne ajaa ihmisen päätöksen tekoon. (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 67.)

2.1 Tunteet perheessä ja kulttuurissa

Tunteet kuuluvat olennaisesti kaikkiin läheissuhteisiin ja ne ovat merkittäviä vuorovaikutuksessa. Tunteet ovat vahvasti läsnä perheiden elämässä, sillä juuri näissä arkisissa hetkissä tunteita rakennetaan sekä koetaan. (Jokinen & Mikats 2018: 52.) Perheessä käydään jatkuvasti erilaisia neuvotteluita ja sopimuksia sekä kiistoja läpi, jolloin niin myönteiset kuin kielteiset tunteet ovat ilmeisiä perhearjessa (Finch & Mason 1993). Perhesuhteissa usein osoitetaan niitä tuntemuksia, joita ei välttämättä muissa vuorovaikutussuhteissa osoitettaisi. Hochschild (1979: 69) kutsuukin perhettä suojapaikaksi, missä yksilö voi vapaasti olla oma itsensä kaikkine tunnevivahteineen.

Eerola ja Pirskanen (2018) ovat kirjoittaneet tunteiden eri ulottuvuuksista perhe- ja läheissuhteissa. Tunteilla on henkilökohtainen, sosiaalinen sekä kulttuurinen ulottuvuus, jotka muokkaantuvat ja esiintyvät erilaisissa tilanteissa eri tavoin. Tunteet viestivät ihmisen asenteesta, ajatuksista ja suhtautumisesta (Virtanen 2018: 250). Tunteiden ilmaisu ja viestintä eivät ainoastaan kerro yksilön omasta kokemusmaailmasta, vaan myös siitä perhekulttuurista, josta hän tulee. Nämä perhekulttuurin sisäiset, tunteisiin liittyvät säännöt ohjaavat paljolti sitä, milloin ja minkälaisia tunteita saa näyttää ja kokea. (Böök & Terävä 2018: 87.) Kuuluisien yhteiskuntatieteilijöiden, kuten Arlie Hochschildin, Anthony Giddensin, Ulrich Beckin ja Elisabeth Beck-Gernsheimin mukaan tunteet ovat perheen olennaisin osa. Ne rakentavat, ylläpitävät ja purkavat ihmissuhteita sekä määrittelevät jäsenten rooleja perheessä. Jokaisella perheellä on omat kulttuuriset taustansa, jotka vaikuttavat siis tunteiden kokemiseen. Yksilön omat temperamenttipiirteet ja synnynnäiset ominaisuudet vaikuttavat sosiaalisesti ja kulttuurisesti opittujen mallien lailla yhtä merkittävästi tunnekokemuksiin. (Eerola & Pirskanen 2018: 8–9.)

Kulttuuri, jossa henkilö on kasvanut ja elänyt, määrittää pitkälti ihmisen tapoja ilmentää elintapojaan ja arvojaan. Kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen tutuissa sosiaalisissa suhteissa vaikuttavat siihen, kuinka jokapäiväisessä elämässä käyttäytyy. Oman kulttuurin sosiaalisten vihjeiden ja yleisten toimintamallien mukaan toimiminen ohjaa yksilön käyttäytymistä, mutta henkilön joutuessa uudenlaisen kulttuurin keskelle näiden vihjeiden ja koordinaattien seuraaminen saattaa tuottaa hankaluuksia. Kehonkieli on vuorovaikutukselle yhtä oleellista kuin puhuttu kieli ja sitä käytetään eri kulttuureissa eri tavoin. (Oksi-Walter 2009: 87—88.)

Yksilöllisyyttä korostavissa kulttuureissa omien mielipiteiden ja tunteiden näyttäminen on keskeisempää, kun taas yhteisöllisissä kulttuureissa korostuu kunnioituksen ja muiden huomioon ottaminen omia mielipiteitä lausuesssa enemmän. Monikulttuurisissa perheissä eri tavat toimia ja kommunikoida törmäävät väistämättä, ja tällöin haasteena ei ole vain kumppanin kommunikointitapojen ymmärtäminen, vaan myös omien tapojen tiedostaminen ja niiden osoittaminen. (Roos 2009: 147—155.)

Monikulttuuristen perheiden arki ja tunteet näyttäytyvät eri tavoin valtaväestön tuntemuksiin verrattuna. Perheissä, jossa toinen puoliso tai molemmat ovat maahanmuuttajia, tunteet voivat vaihdellen liittyä oman kulttuurisen taustan ja etnisyyden tai niihin liittyvien oletusten pohdintoihin (Peltola 2018: 107). Kulttuurilla ja yhteiskunnalla on suuri merkitys siihen, miten sopiviksi joidenkin tunteiden ilmaisu koetaan. Saman kulttuurin edustajille voi olla tavanomaista reagoida yhtenevästi tiettyihin tapahtumiin. Myös kielellä on suuri merkitys tunteiden hahmottamisessa ja ilmaisussa. (Eerola & Pirskanen 2018: 11—12.) Vähemmistöryhmän edustajat kokevat arjessaan ”toiseutta”, mutta perheenjäsenien keskinäinen tuki ja lojaalius auttavat jaksamaan. Kotia pidetään turvallisena suojapaikkana, jossa tunteita voidaan kokea ja olla syrjinnältä suojassa. (Peltola 2018: 119—121.)

Perhe- ja läheissuhteisiin liittyy monenlaisia tunnesääntöjä ja -malleja, jotka vaikuttavat yksilön tunnekäyttäytymiseen vuorovaikutustilanteissa. Böök ja Terävä (2018: 87) kirjoittavat sukupuolittuneista tunnesäännöistä, jotka Mykkäsen & Huttusen mukaan määrittävät yhä edelleen sitä, mikä mielletään tietylle sukupuolelle sopivaksi tavaksi osoittaa tunteitaan. Esimerkiksi monissa kulttuureissa tyypillisesti miesten rooli tunteiden näyttäjänä on maskuliininen ja järkeen perustuva, kun taas naisille sallitaan enemmän tunteellisen ja emotionaalisen puolen näyttäminen. Tunnesäännöt ylettyvät myös ylisukupolvisten perhesuhteiden käytänteisiin ja kulttuurillisia eroavaisuuksia näkyy myös siinä, kuinka esimerkiksi iäkkäämpiä perheenjäseniä kohdellaan. (Ojala & Pietilä 2018: 127—128.)

2.2 Tunteiden sosiaalinen ulottuvuus

Tunne-elämä muodostuu erilaisten kokemusten ja tilanteiden kautta, joissa tunteet ovat läsnä. Tunteet tarttuvat ihmisten välillä esimerkiksi kasvon ilmeiden ja eleiden perusteella. Myös ryhmätilanteissa sanattomat tunnesignaalit ovat sanallisen tiedon rinnalla yhtä voimakkaita. Empatia perustuu tunteen tarttumiseen ja sitä opitaan mallista. Empatia on kykyä ymmärtää toisen tunteita ja ajatusmaailmaa. Kun lapsen ympärillä on kuuntelevia ja lapsen asioista ja tunteista kiinnostuneita aikuisia, lapsen oma empatiakokemus saa vahvistusta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 130—131.)

Tunteiden ilmaiseminen on vuorovaikutuksellista ja sosiaalista toimintaa, jossa osapuolet vaikuttavat vuorotellen toisiinsa (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 32). Tunteista valtaosa ovat sosiaalisia tunteita, joilla viestitään tarpeista, jotka kytkeytyvät tunteiden taakse. Sosiaaliset tunteet, kuten häpeä ja mustasukkaisuus, ohjaavat ryhmän yhteenkuuluvuutta ja asettavat rajoja sille, mikä on sopivaa ja mikä ei. (Siira & Saarinen 2011: 22—23.) Sosiaalisia tunteita opitaan vuorovaikutuksessa ja olennaisesti perheellä on suuri merkitys siihen, kuinka näihin tunteisiin suhtaudutaan ja kuinka niitä ilmaistaan.

Omien rajojen asettaminen on tärkeää oman hyvinvoinnin ja turvallisuuden suojelemiseksi. Rajat määräävät sen, mitä henkilölle saa sanoa tai tehdä. Henkilökohtaisten rajojen asettaminen vaatii jämäkkyyttä, joka on omien sekä toisten oikeuksien kunnioittamista, kykyä osata sanoa ei, itseensä luottamista sekä omien tunteiden ja mielipiteiden ilmaisemista maltillisesti. Jämäkkyys vaatii tietoista opettelua, joka syntyy omia rajoja ja tunteita havainnoimalla. (Juusola 2015: 75—77.)

2.3 Tunteet ja keho

Jokapäiväisessä kommunikoinnissa käytetään sanojen lisäksi muitakin viestintätapoja. Noin 55 prosenttia jokapäiväisestä viestinnästä muodostuu kehonkielestä, joka syntyy kehon ryhdikkydestä, kävelytyylistä sekä ilmeistä ja eleistä. Viestinnästä loput 38 prosenttia syntyy äänestä ja 7 prosenttia käytetyistä sanoista. Kehonkielellä on merkittävä vaikutus myös omaan mielialaan. Suora ryhti on yhteydessä itsevarmaan ja hyvään oloon, kun taas huonoryhtisyys vaikuttaa hyvinvointia laskevalla tavalla. Itsestä ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen liittyy vahvasti omaan tunnetilaan, jaksamiseen ja käyttäytymiseen. (Juusola 2015: 87.)

Tunteiden kehollista ilmaisua ovat esimerkiksi itkeminen, hymyileminen, huutaminen tai kosketus. Tanssi, juoksu tai muu liikehdintä ovat esimerkkejä liikkeellisistä ilmaisutavoista. Tunnekokemusten pohja on jokaisella jo syntymästä lähtöisin, sillä se on kehollinen ja fysiologinen kokemus. Mieli, keho ja tunteet ovat tiivis kokonaisuus, jossa kaikki osat vaikuttavat toisiinsa. Oman minäkuvan ollessa hauras, tunteet ja kehonkieli saateen sivuuttaa kokonaan ja henkilö saattaa toimia tilanteessa luontaisia reaktioitaan vastaan. Tällöin tunteiden käsittelyyn ei jää tilaa tai käsittely jää vajavaiseksi, jolloin tunteita ei pysty käsittelemään oikein, eli sekä sanallisesti että kehollisesti. (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 12—21, 44.) On siis tärkeää, että ihminen kykenee heti tilanteessa prosessoimaan tunteitaan ja kehon toimintaansa, jotta omien tunteiden ja kehon tuntemusten säätely olisi luonnollinen osa itseä eikä sitä tarvitsisi peitellä.

3 Tunnetaidot

Tunnetaitoisuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen tunnistaa erilaisissa tilanteissa esiintyvät tunteet ja osaa sovittaa omaa toimintaansa niiden mukaisesti. Tunnetaidot koostuvat tiedoista sekä taidoista. Tässä yhteydessä tiedoilla tarkoitetaan sitä, että tunnistaa omia ja muiden ihmisten tunteita ja tiedostaa niiden vaikutuksen toimintaan sekä osaa ottaa huomioon nämä tunteet omassa toiminnassaan. Taidoilla taas tarkoitetaan kykyä ajatella ja toimia tunteet huomioiden. (Lahtinen & Rantanen 2019: 27—28.)

Jääskinen ja Pelliccioni (2017) jakavat tunnetaidot seuraaviin osiin: tunteen tunnistaminen, tunteen sietäminen, tunteen säätely, tunteen ilmaiseminen, tunteen purkaminen ja käsittely sekä voimaantuminen. Suomen mielenterveysseura luettelee arjen tunnetaitoihin kyvyn nähdä mielekkyyttä, uteliaan avoimuuden, sisäisen motivaation, aloitekyvyn, itsenäisyyden ja vastuun sekä kyvyn sitoutua (MIELI Suomen mielenterveysseura ry n.d).

3.1 Tunteiden sietäminen ja säätely

Tunteen tunnistaminen edellyttää tietoisuutta oman kehon tunneaistimuksista, tunnesanojen ymmärrystä sekä näiden kahden yhdistämisen taitoa. Tunteen sietäminen vaatii kykyä havaita oma tunne, mutta myös tahdonvoimaa olla reagoimatta tunteen herättämiin impulsseihin. Aikuisilla tunteen sietämisen taitoon liittyvät olennaisesti myös tunteen

säilöamisen ja sulatteleminen taidot, jolloin tunnekokemuksen käsittelyä ja ilmaisua on mahdollista siirtää myöhemmäksi. (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 36—41.)

Tunteiden sietämistä voidaan kehittää ainoastaan toistuvien kokemusten ja harjoittelun avulla. Keskittymiskyvyn kehittyessä tunteiden sietäminen myös kehittyy. Esimerkiksi pienen lapsen kyky olla reagoimatta impulsseihin on lähes olematonta, joten pienimmästäkin malttamisen hetkestä on hyvä kehua. Epämiellyttävien tilanteiden sietämistä voidaan mieltää sinnikkyudeksi, joka voi auttaa vastoinkäymisten nujertamisessa läpi elämän. (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 188.)

Olenainen osa tunteiden säätelyä on itsehillintä eli kyky säädellä ja hallita omaa käyttäytymistä ikätason vaatimalla tavalla. Tunteiden säätelykyvyn kehittymiseen vaikuttavat kasvatuksen kautta saadut kokemukset, kuten kodin tunneilmapiiri ja vanhempien palaute. Myös iällä, sukupuolella ja fysiologisilla tekijöillä on vaikutusta tunteiden säätelyyn. Lapsi oppii perheessä tunnetaitoja jo varhaislapsuudesta lähtien havainnoimalla ja jäljittelemällä muita perheenjäseniä. (Kallio, Kerola & Kujanpää 2007.) Tunteiden säätelyn tarkoitus on saavuttaa olotila, jossa voi rakentavasti suunnata omaa toimintaansa tunnekokemuksen kanssa. Tunteiden säätelyssä esimerkiksi hengitykseen keskittyminen, mielikuvat, omat ajatukset ja toisen ihmisen tuki ovat tärkeitä apukeinoja. (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 42—43.)

Hochschild (1979) puhuu tunnetyöstä, jossa tunteita opetellaan hallitsemaan ja säätelmään tilanteen ja asiayhteyden vallitsevien tunnesäätöjen mukaan. On erilaisia tapoja, joita Hochschild (1979: 562) mukaan voidaan hyödyntää tunnetyöskentelyssä. Kognitiivisessa työskentelyssä keskitytään muuttamaan omaa ajatusmaailmaa ja mielikuvia, jotka esiintyvät tiettyjen tunteiden kanssa. Tunnetyössä voidaan harjoittaa myös somaattisten oireiden hallitsemista, kuten hengityksen tasaamista. Kolmantena Hochschild (1979) nimeää ilmeikkään tunnetyön, jolla tarkoitetaan tiettyjen ilmeiden opettelua, kuten hymyilyä, vastaamaan jotakin tiettyä tunnetta.

Tunteiden säätelyn vaikeudet voidaan jakaa tunteiden ali- tai ylisäätelyyn. Alisäätely eli tunteiden puutteellinen säätely voi johtaa tavallisesti itseä tai muita vahingoittavaan käytökseen, kuten ahdistuneisuuteen, aggressiivisuuteen tai äkkipikaisuuteen. Toisaalta tunteiden säätely voi johtaa ylisäätelyyn, mikä näyttäytyy haitallisten tunteiden patoutumisena ja tunteiden syvällisen ymmärryksen ja jäsentämisen vaikeuksina. Tunteiden ylisäätelyyn liittyvät traumaperäiset stressireaktiot, torjutut tunteet sekä voimakkaat pelot

ja pakkoajatukset. Pitkittyneet tunne-elämän säätelyyn liittyvät ongelmat ovat tyypillisiä muun muassa ahdistushäiriöissä ja masennuksessa. (Kokkonen 2010: 25—26.) Omien tunnekokemusten läpikäyminen on tärkeää, sillä tunteiden säätelykyky vaikuttaa laajasti myös vuorovaikutustaitoihin.

Lasten kanssa toimiessa on tärkeää ottaa huomioon lapsen lähiympäristöön kuuluvien aikuisten omat tunnesäätelykokemukset. Ilman turvallisia tunnekokemuksia, aikuisen on vaikea toimia esimerkillisenä mallina lapsen oppimiselle. Lapsen toiminta saatetaan usein tuomita huonoksi, vaikka he saattavat vain tarvita entistä enemmän myönteistä mallia tunteiden kanssa toimimiseen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 171.)

3.2 Tunteen ilmaiseminen ja purkaminen

Tunteen ilmaiseminen tapahtuu usein tunnekuohon laannuttua, eli tunteen tunnistamisen, sietämisen ja säätelämisen jälkeen. Ilmaisemisen keinoja ovat esimerkiksi tunteen sanoittaminen, luovuus, kehollisuus ja liike. (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 44.) Tunteen ilmaiseminen voi puheen lisäksi olla fyysistä ja tapahtua esimerkiksi itkemällä, nauramalla, hymyilemällä, kosketuksella ja ääntelehtimällä. Fyysiset tunteen ilmaisun tavat ovat usein välittömiä ja suoria. Tunnetta voidaan ilmaista myös esimerkiksi kirjoittamalla, jossa ihminen ei välttämättä tarvitse edes toista ihmistä läsnä olevaksi tunteiden käsittelyssä. Kirjoittaminen voi luoda myös etäisyyttä käsiteltävään asiaan ja auttaa jäsentämään ajatuksia itselleen selkeämmiksi. (Tunteen ilmaiseminen n.d.) Kirjoittamisen avulla voi luoda myös tekstimuotoon oman ideaalimaailman ja oivaltaa uusia vaikuttamismahdollisuuksia ja voimavaroja (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 198).

Tunteen purkaminen ja käsittely tapahtuvat usein tunteen ilmaisemisen kanssa samanaikaisesti. Purkamalla tunne, tunnetila saadaan ulos kehosta ja mielestä. Tunteen purkaminen voi tapahtua joskus viiveellä, jos purku ei ole ollut mahdollista tunnetilanteessa. Tunteiden purkamisessa auttavat sanallisen purkamisen ja puhumisen lisäksi luovuus ja kehollisuus, sillä tunnetila voi aiheuttaa pitkään kehossa esimerkiksi jännitystiloja, joita pelkkä puhuminen ei auta purkamaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 45—46.)

3.3 Tunteiden käsittely ja voimaantuminen

Tunteiden käsittelyn aktiivinen harjoittelu kehittää tunnetaitoja, ja harjoittelun myötä myös onnistumisten mahdollisuudet lisääntyvät. Onnistuminen lisää voimaantumisen tunnetta ja auttaa kohtaamaan paremmin tulevia vastoinkäymisen kokemuksia. Tunteiden käsittely tapahtuu usein samaan aikaan kuin tunteen purkamisen. Tunteiden käsittelyn avulla tunne tuodaan näkyville esimerkiksi luovin ja kehollisin keinoin. Luovissa keinoissa on etuna mahdollisuus konkretisoida tunne esimerkiksi kuvioksi, väriksi tai fyysiseksi asiaksi. Tällöin ihminen pystyy tarkastelemaan omaan tunnetilaan kauempaa ja tuomaan tunteensa näkyväksi. (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 45—46.)

Viimeisenä tunnetaitojen osana ja vaiheena Jääskinen ja Pelliccioni (2017: 46—47) nimeävät voimaantumisen. Ihminen kokee kehittyneiden tunnetaitojen myötä varmuutta erilaisissa tilanteissa toimimiseen omien tunteiden kanssa. Voimaantuminen on ikään kuin tavoite tunnetaitojen kehittämisessä. Voimaantumisen kokemusta tukevat muiden ihmisten kannustava palaute, itseymmärryksen lisääntyminen ja käytännön kokemuksista kertynyt varmuus. Tunnetaitojen kehittymisen myötä voimaantuminen auttaa ymmärtämään itsestään enemmän ja lisää luottamusta omiin selviytymiskeinoihin.

3.4 Tunnetaidot lapsiperheissä

Lapsen tunneilmaisun opettelemisessa on tavoitteena saada lapsen kokemat tunteet järjestykseen siten, että hän ymmärtää niitä. Ympäristöön kuuluvien aikuisten rooli on harjoitella lapsen kanssa tunteita reagoinnin avulla, jotta lapsi oppii miten tietyt tunteet ilmenevät. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä suuremmaksi tunteiden ulkoinen kontrolli kehittyy. Kouluikäisillä lapsilla tunteiden tunnistamisen jälkeen on vuoro opetella hallitsemaan tunteita. Tunnetaidoissa on hyvä osata erottaa tunteiden hallitseminen ja tunteiden tukahduttaminen, jossa tunne pyritään mitätöimään sen sijaan, että sitä käsiteltäisiin. Jos lapsen tuntemaa tunnetta, kuten esimerkiksi vihaa mitätöidään, voi lapsi luulla olevansa viallinen kokemansa tunteen vuoksi. (Kullberg-Piilola 2000: 19—36.)

Kasvattajan tunnetaito-osaamista määrittää vahvasti omat lapsuuden kokemukset tunteiden parissa. Jos aikuinen ei koe voivansa ilmaista tunteitaan avoimesti, hän saattaa ajautua käyttämään haitallisia keinoja ilmaisussa, kuten esimerkiksi sosiaalista vetäytymistä. Omien tunteiden hyväksyminen edesauttaa myös lasten tunteiden käsittelemisessä. Tunteiden jaottelu positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin on hyvin arvolatautunutta.

Asetelma voi tuottaa vaikeuksia, jos lapsi päätyy kokemaan syyllisyyttä ja häpeää negatiivisista tunteistaan. Kullberg-Piilola ja Peltonen (2000) painottavat teoksessaan negatiivisten tunteiden hyväksymisen ja negatiivisen käytöksen eroa. Tunteiden käsittelyllä voidaan usein ennaltaehkäistä negatiivista käytöstä. Omien tunteiden hyväksymisellä on myös laajemmat sosiaaliset vaikutukset, kun sen avulla pystyy hyväksymään myös muiden tunteita. Empatiataidon kehityksessä tämä on ensisijaisen tärkeää. Mitä paremmin lapsi hyväksyy itsensä, sitä vähemmän hänen itsetuntonsa on riippuvainen ympäristön vaihteluista. (Kullberg-Piilola 2000: 19—36.)

Tunnerehellisyys auttaa rakentamaan toimivaa vuorovaikutusta ja luottamusta ihmisten välillä ja usein lapset ja nuoret ovat luonnostaan tunnerehellisiä. Lähtökohtana tunnerehellisyydelle on kyky kertoa avoimesti toisillemme miltä meistä tuntuu. Lapsi saattaa haakea tarkoituksellisesti kasvattajilta ärsytystä ja suuttumusta, kunnes riita syntyy ja yleensä perheen ja muiden läheisten ihmisten kanssa uskalletaan riidellä. Jotta lapset voivat saada tasa-arvoisen mallin ihmissuhteista, tulee kasvattajien olla kykeneviä tunnerehellisyyteen. (Kullberg-Piilola 2000: 39.)

4 Opinnäytetyön metodologia

Teimme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä yhteistyössä Familia ry:n kanssa. Vilkan ja Airaksisen (2003: 9) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö tähtää ammatillisessa kentässä konkreettisen toiminnan järjestämiseen, opastamiseen tai ohjeistamiseen. Toiminta voi kohderyhmän mukaan olla ammatilliseen käyttöön soveltuva opas, ohje tai ohjeistus tai esimerkiksi jonkin tapahtuman toteuttaminen, kuten konferenssin järjestäminen. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapa voi olla myös kirja, kansio, vihko, kotisivut tai portfolio. Toteutimme opinnäytetyömme tuotoksena kaksikulttuurisille perheille suunnatut tunnetaitokortit, jotka tukevat perheiden tunnetaitoja ja joita voidaan käyttää niin yksilö- kuin ryhmätoiminnassa. Kokosimme tunnetaitokorttien tueksi myös ohjeita ja vinkkejä niiden käyttämiseen.

Toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelussa on otettava huomioon kohderyhmän tarpeet ja mukautettava toiminnan sisältö, tavoitteet ja viestintätavat kohderyhmää palveleviksi. Täsmällisen kohderyhmän pohtiminen on tärkeä edellytys toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamiseen, sillä se määrittää pitkälti toiminnan tai tuotoksen sisällön ja käytötarkoituksen. Käytännön toteutuksen jälkeen toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu

myös toiminnasta raportointi, jossa tulee käydä ilmi keinot, joilla toiminta tai tuotos saavutettiin. Raportin lisäksi toiminnallisiin opinnäytetöihin sisältyy produkti eli tuotos. Produkti on kohderyhmän mukaan suunniteltu, joka eroaa viestinnältään itse opinnäytetyön raportista. Muiden opinnäytetyön muotojen ohella toiminnallinen opinnäytetyö edellyttää vahvaa teoreettista tietoperustaa ja täyttää tutkimusviestinnän vaatimukset. (Vilka & Airaksinen 2003: 51—52, 65.)

Opinnäytetyömme tietoperustana toimi pitkälti Vilkan & Airaksisen (2003) teoria toiminnallisesta opinnäytetyöstä sekä Jääskisen & Pelliccionin (2017) teoreettisuus tunnetaitojen ja tunneyöskentelyn pohjalla. Hyödynsimme myös sosiaalipedagogisen työotteen teoriaa toiminnallisen opinnäytetyömme toteuttamisessa.

4.1 Tavoitteet ja tarkoitus

Tunnetaitokorttien tavoitteena on luoda kokemusta eri tunteiden hyväksyttävyydestä arjen elämässä. Kortteihin on sisällytetty keskustelutehtävien lisäksi myös toiminnallisia tehtäviä, jotta osallistujilla olisi mahdollisuus käsitellä aihetta monipuolisesti. Ihmisille luontevat osallistumisen keinot voivat vaihdella hyvinkin paljon, joten tunnetaitokorttien tavoite on kehittää osallistujien osaamista mahdollisimman miellyttävällä tavalla. Tunnetaitokortit voivat olla joillekin ensimmäinen tietoinen kosketus tunnetaitojen kehittämiseen ja toivomme, että korteista saadut harjoitukset ja oppi toistuisivat myös korttien käytön ulkopuolella.

Aikuisen reaktiolla lapsen tunnekuohuihin, epäonnistumisiin ja onnistumisiin on suuri vaikutus muun muassa itsetunnon kehittymiselle. Vanhemmat voivat omalla käytöksellään auttaa lasta vaikeiden tunteiden käsittelyssä ja näin opettaa häntä hallitsemaan tunteitaan. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019: 98—99.) Vanhempien omat tunteensäätelytaidot ovat suuressa roolissa siinä, minkälaisilla keinoilla lapsi oppii säätelemään omia epämiellyttäviä tunteitaan (Myllyviita 2016: 37). Perhe-elämän terveet tunnetaidot auttavat sen jäseniä kestämään silloin, kun arjessa tulee vastaan kuormittavia tilanteita. Vaikka valtaosa kaikista vanhemmista jakaa samat huolenaiheensa vanhemmuudesta, osa maahanmuuttotilanteista vanhemmista liittyy epävarmuuden kokemuksen suoraan omaan etniseen asemaansa muun muassa kielen haasteiden ja syrjinnän kohtaamisen vuoksi. (Peltola 2018: 111—118.)

Familian vuoden 2020 toimintasuunnitelman yksi tavoitteista on lisätä kaksikulttuuristen lapsiperheiden hyvinvointia ja voimavaroja. Tunnetaitokorteilla pyritään myös lisäämään perheen hyvinvointia tunnetaitoja opettelemalla ja vahvistamalla. Kahdesta eri kulttuurista tulevilla vanhemmilla voi tunteiden ilmaisemisessa ja näyttämässä olla paljon eroavaisuuksia, jolloin toisistaan eriävät tavat voivat aiheuttaa perheessä haasteita. Kaksikulttuurisissa perheissä toinen puolisoista on usein maahanmuuttaja, jolloin hänen kotoutumisprosessiinsa liittyvät hankaluudet voivat vaikuttavaa myös parisuhteeseen, vanhemmuuteen ja koko perhe-elämään kuormittavalla tavalla. Vanhempien tunnetaitojen tukeminen auttaa heitä tulemaan tietoisemmaksi omista tuntemuksistaan ja tavoistaan, mikä taas on yhteydessä koko perheen hyvinvointiin ja tunnetaitoihin. Tavoitteenamme oli tuottaa Familian käyttöön ymmärrettävä ja selkeä työkalu, jota he voivat hyödyntää toiminnassaan monipuolisesti ja eri ryhmien kanssa.

4.2 Opinnäytetyön yhteistyökumppani

Teimme opinnäytetyön yhteistyössä Familia ry -yhdistyksen kanssa, jonka toiminnan tarkoituksena on tukea ihmisten kaksisuuntaista kotoutumista Suomessa. Familia on vuonna 1988 perustettu uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton, kaksikulttuuristen perheiden johtava asiantuntijayhdistys. (Familia 2020.)

Familian toiminnan tarkoituksena on edistää ja parantaa Suomessa asuvien kahden kulttuurin perheiden hyvinvointia ja elämänlaatua. Familia pyrkii lisäämään tietoa kahden kulttuurin perheistä ja heidän tarpeistaan yhteiskunnassa sekä vaikuttamaan kahden kulttuurin perheitä koskevaan päätöksentekoon. (Toimintasuunnitelma 2020: 3.) Familia järjestää esimerkiksi vanhempainvalmennusta, Äiti & Vauva -ryhmiä, kohtaamispaikka-toimintaa, suomen kielen kursseja, eri kielisiä kerhoja, pari- ja perheneuvontaa sekä toimintaa internetissä mm. chatin ja luentojen muodossa. (Familia 2020.)

Toteutimme tunnekorttien testauskerran Familian Duo Äiti & Vauva -ryhmässä. Ryhmät ovat tarkoitettu kahden kulttuurin perheiden äideille ja heidän alle vuoden ikäisille vauvoilleen. Ryhmät ovat vapaamuotoisia keskusteluryhmiä ja niitä ohjaavat koulutetut vertaisohjaajaparit, joilla on itsellään myös alle 1-vuotias vauva. (Toimintasuunnitelma 2020: 13.)

4.3 Kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat kaksikulttuuriset perheet ja kahden kulttuurin vanhemmat, Familian työntekijät sekä ryhmätoimintojen ohjaajat. Tunnekorttien testauskeralla kohderyhmänä toimi Familia ry:n järjestämän Duo Äiti & Vauva-ryhmän jäsenet ja ryhmän ohjaaja. Perhetutkimuksen professori Kimmo Jokinen (2017: 126—127) mukaan perheen määrittely on haastavaa, koska ihmiset käsittävät perheen sisällön hyvin eri tavoin. Perhetutkijoiden mielestä perheen toiminta on tärkeämpää, kuin sen koostumus. Jokaisen perheenjäsenen kokemus omasta perheestään on hyvin subjektiivinen ja siihen vaikuttaa omakohtaiset kokemukset ja elämäntilanteet. Perheen määrittelyä vaikeuttavat myös eri instituutioiden edustajien, kuten lainsäätäjien, tutkijoiden ja asiantuntijoiden näkemykset perheestä. Nykyään perhemuodon moninaisuudelle on vähemmän esteitä esimerkiksi uskonnollisten, laillisten tai moraalisten syiden vuoksi. Myös avioliitto instituutiona on menettänyt valtaansa ja yhä useammat pariskunnat elävät sen sijaan avoliitoissa. (Jokinen 2017: 126—146.)

Kaksikulttuurinen-termini korostaa eri kulttuurien kohtaamista perheessä ja parisuhteessa. Perheen puoliset ovat kasvaneet erilaisissa kulttuurisissa ympäristöissä ja tyypillisesti toisella puolisoista on kokemusta maahanmuutosta. Alkuperämaahan ja maahanmuuttoon liittyvät prosessit yhdistävät monia kahden kulttuurin perheitä ja useimpien perheissä puhutaan kahta tai useampaa eri kieltä samanaikaisesti. Kaksikulttuurisuutta ei kuitenkaan voi määritellä yksiselitteisesti, sillä perheillä saattaa taustoistaan huolimatta olla yhtä paljon eroavaisuuksia kuin samankaltaisuutta keskenään. Perheen sisällä esimerkiksi puolisoitten erilainen syntymämaa ei dynaamisesti tarkoita sitä, että puolisoilla olisi kulttuurillisia eroja. (Shinyella & Kinnunen & del Angel 2016: 22.)

Perheessä käytetyt kielet ja aikuisen oman äidinkielen osaaminen vaikuttavat lapsen identiteetin ja tunne-elämän kehitykseen sekä oppimiskykyyn. Kieltä opitaan kontaktissa toisten kanssa ja aikuisilla on tärkeä rooli lasten kielitaidon kehityksessä. (Alitolppa-Niitamo & Moallin & Novitsky 2006: 61; Shinyella & Kinnunen & del Angel 2016: 22—24.) Oma äidinkieltä voidaan kutsua myös tunnekieleksi, sillä omia tunteita ja ajatuksia pysyttään ilmaisemaan omalla äidinkielellään tarkemmin. Sanojen merkitykset, äänenpainot sekä non-verbaalinen viestintä, ilmeet ja eleet ovat kulttuurisidonnaisia ja niitä tulkitaan omaksutulle kulttuurille ja omalle ympäristölle ominaisella tavalla. (Alitolppa-Niitamo 1993: 40, 138.)

4.4 Menetelmä

Valitsimme opinnäytetyömme toiminnalliseksi työmenetelmäksi tunnetaitokortit, joilla pyritään vahvistamaan korttien käyttäjien voimavaroja. Korttityömenetelmää voidaan käyttää monen eri asiakasryhmän kanssa, esimerkiksi päiväkodeissa, neuvoloissa, kouluissa, työnohjauksessa, monikulttuurisuustyössä ja vammaistyössä. Korttimenetelmä on hyödyllinen työkalu tunteiden tunnistamiseen, ilmaisemiseen ja sanoittamiseen. Niiden avulla voidaan synnyttää keskustelua perhe-elämästä, ihmissuhteista, identiteetistä sekä parantaa ongelmanratkaisukykyä voimavaroja vahvistaen. (Pesäpuu ry n.d.)

Voimavaralähtöiset työmenetelmät auttavat ammattilaisia ottamaan puheeksi asiakkaan henkilökohtaisessa elämässä tapahtuvia asioita ja voivat rohkaista keskustelemaan aiheista, joista ei välttämättä tulisi muuten keskusteltua. Voimavaroja tukevat työmenetelmät auttavat hahmottamaan omia valmiuksia ja kehittämisen kohteita ja siten mahdollistavat mahdollisen kehityksen prosessin syntymisen. (Lapset, nuoret ja perheet 2020.)

Suunnittelimme tunnetaitokortit siten, että niitä voi hyödyntää joko yksittäisten asiakkaiden tai ryhmän kanssa. Osa korteista on tarkoitettu keskustelun avaamiseen sekä tukemiseen ja osa korteista on toiminnallisia. Toiminnallisten korttien käyttämisessä voidaan hyödyntää myös apuvälineitä, kuten piirustus- tai maalaustarvikkeita.

Familian asiakasryhmää ovat kahden kulttuurin perheet ja heidän läheisensä. Perheiden kanssa työskennellessä on tärkeää, että lapsen näkökulma pidetään mielessä toimintaa toteuttaessa. Tunnetaitojen harjoittelussa on tärkeää luoda osallistujille turvallinen tila, jossa kaikki tunteet ovat sallittuja. Yhdessä tunteiden harjoittelu voi aluksi olla vaikeaa, mutta ryhmän jäsenet voivat myös oppia paljon toisiltaan keskustelun avulla ja saada tätä kautta uusia oivalluksia ja havaintoja sekä omasta, että muiden toiminnasta. Mitä enemmän tunteet ovat teemana esillä keskusteluissa, sitä turvallisempaa on omien kokemusten avaaminen muille (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 173).

Keskustelun lisäksi erilaisten tilanteiden harjoittelu ja tutkiminen kehittävät omien tunnetaitojen kirjoa, koska kokemuksellisuus on avainasemassa uuden oppimiselle ja vanhan kehittämiselle. Vanhempien, jotka ovat halukkaita kehittämään omia tunnetaitojaan, on hyvä ymmärtää aikuisen rooli tunnetaitojen harjoittamisessa lasten kanssa. Rooliin sisältyy sanallisten neuvojen lisäksi myös reagoinnin mallintamista. Vanhemman

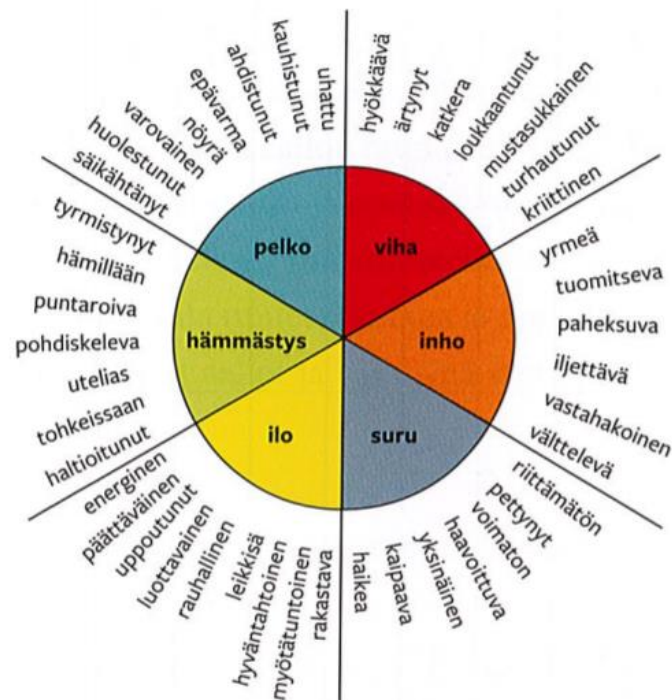
on tärkeää osata ymmärtää tunteiden ja reagoinnin merkitys itselleen ja muille. (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 172.)

Testaamalla tunnekortteja Familia ry:n Duo Äiti & Vauva -ryhmässä, pääsimme tukemaan äitien tunnetaitojen kehittämistä tavoilla, joita he voivat hyödyntää myös itse lasten kasvaessa hieman vanhemmiksi. Tämän vuoksi huomioimme korteissa ja sen harjoitteissa lapsilähtöisyyden. Monet harjoitteet on muokattu osaksi leikkiä, joka on erinomainen tapa tutkia ja tutustuttaa lapsi tunteisiin. Kehollisuuden ja luovuuden kautta voidaan käydä sekä aikuiselle että lapselle luontevasti tunnetaitoihin liittyviä asioita läpi. Luovuuden avulla voidaan viestiä, että jokaisella on lupa omanlaisiin tunteiden kokemuksiin ja myös visualisoinnin kautta tunteiden ymmärtämiseen saadaan uusi ulottuvuus, joka on syntynyt luovuuden ansiosta (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 176—177).

Tunnetaitokorttien monipuolinen käyttö oli yksi menetelmän toimivuuden kriteereistämme, joten suunnittelimme ne siten, että niitä voi käyttää yksilötapaamisten lisäksi myös ryhmätoiminnassa. Ryhmätoiminnan hyötyjä ovat muun muassa osallisuuden kokeminen ja yhteenkuuluminen. Ryhmän ollessa entuudestaan tuttu, sisältyy siihen jo valmiiksi saavutettu luottamuksen kokemus. Muiden toiminta voi rohkaista myös itseä käsittelemään ääneen tunteisiin liittyviä asioita. Toimiva ryhmä viestii sen jäsenille, että heidän asioistaan ollaan kiinnostuneita ja tämä auttaa kehittämään itsetuntoa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 174—175.)

4.4.1 Tunnetaitokortit

Valitsimme tunnetaitokortteihin yhteensä 25 erilaista tunnetta mukailen Myllyviidan (2016: 75) tunneratasta sekä Lahtisen & Rantasen (2019: 38—40) listauksia ja hahmotelmia tunteista. Käytimme englanninkielisiin vastineisiin Gloria Willcoxin (n.d.) kehittämää tunneratasta, joka on hyvin samanlainen Myllyviidan teoksessa olevan kuvauksen kanssa. Tunnerattaassa (kts. Kuvio 1) perustunteet sijoittuvat kuvion keskelle ja ulkoreunalla on tarkempia tunteiden alatyyppejä. Tunneratas on tarkoitettu avuksi tunteiden tunnistamiseen ja kuvailemiseen. Opinnäytetyön tunnekorteissa on huomioitu perustunteiden lisäksi tarkemmat tunnesanat, jotta korttien hyödyntämismahdollisuudet ovat monipuolisemmat. Riittävän laaja valikoima tunnesanoja auttaa tunteiden sanoittamisessa. Tunteiden tunnistamisen tueksi laadimme korttien lisäksi sivun kokoisen listauksen, josta löytyvät kaikki korteissa olevat tunnesanat sekä suomeksi, että englanniksi.



Kuvio 1. Tunneratas (Myllyviita 2016: 75)

Tunnesanakorttien lisäksi opinnäytetyön tuotokseen sisältyy tehtäväkortteja, jotka on tarkoitettu hyödynnettäväksi tunnesanakorttien kanssa. Tehtäväkortteja voi hyödyntää ryhmätoiminnoissa tai yksilöiden kanssa, sekä niiden tehtäviä voivat hyödyntää myös vanhemmat omassa perheessään. Tehtäväkorttien sisältämällä harjoituksilla on tarkoitus konkreettisesti harjoitella tunnetaitojen eri osioita, kuten tunteen sanoittamista ja tunnistamista, tunteen ilmaisemista ja tunteiden säätelyä. Menetelmäkorttien sisältö on sekä suomen- että englanninkielistä ja tällä tuetaan suomen kielitaidon kehittymistä ja tunnesanaston kehittymistä myös muulla, kuin omalla äidinkielellä.

Tunteiden pohtimisen tarkoituksena on saada korttien osallistujia tarkkailemaan tarkemmin omia tunnekokemuksia sekä kehittää taitoa osata yhdistää eri tunteita elämässä tapahtuviin tilanteisiin. Tunteiden havainnointi auttaa valitsemaan kehittävimmän reagoivavaihtoehdon yllättävissäkin tilanteissa. Korttien tehtävät saavat asettumaan omien tunnekokemusten äärelle ja pohtimaan niitä tietoisesti.

Tunnesanankorteissa on toisella puolella kuvitus sekä tunnesana sekä suomeksi, että englanniksi. Kortin toiselle puolella on 1-3 pohdintakysymystä kyseiseen tunteeseen liittyen, myös sekä suomeksi että englanniksi. Näiden kysymysten tarkoituksena on toimia

keskustelun aloittajina ja herättää pohtimaan, kuinka erilaiset tunteet näkyvät hänen elämässään. Tehtäväkorttien kysymykset ja toiminnot taas syventävät pohtimista edelleen ja sisältävät kysymyksiä ja tehtäviä liittyen erityisesti kaksikulttuurisuuteen. Tunnetaitokortit ohjeineen löytyvät kokonaisuudessaan opinnäytetyön liitteestä.

4.5 Sosiaalipedagoginen näkökulma tunnekortteihin

Sosiaalipedagogiikka on moniselitteinen ilmiö, josta on lukuisia eri teorioita ja suuntauksia, mutta jokaisessa tulkinnassa kytkeytyy sama ydinajatus: sosiaalipedagogiikka jakautuu kolmeen tasoon, jotka ovat yksilö, yhteisö ja yhteiskunta, ja kaikki nämä tasot vaikuttavat merkittävästi toisiinsa. Sosiaalipedagogiikka on kasvua ja kehitystä tukevaa, jossa jokainen huomioidaan omana yksilönään, omine erityispiirteineen yksilön toimijuutta vahvistaen. Ihmisen kasvu tapahtuu yhteisöissä ja yhteisöllisesti, tämän vuoksi kasvua tuetaan osallisuuteen ja vuorovaikutukseen muiden toimijoiden kanssa. Sosiaalipedagogiikka tähtää yksilön kiinnittymistä yhteiskuntaan ja oman paikan löytämistä yhteiskunnassa sekä osallisuuden kokemuksen saavuttamista. (Nivala & Ryyänen 2019: 337—340.)

Sosiaalipedagogista työtä voidaan toteuttaa eri keinoin. Sosiaalipedagogisessa työssä painottuvat erityisesti toiminnallisuus, elämyksellisyys ja yhteisöllisyys, joita sosiaalialan ammattilaiset osaavat hyödyntää omassa työskentelyssään, esimerkiksi luovien menetelmien avulla. Toiminnalliset työtavat tuovat erilaisia keinoja asiakkaan ja työntekijän välisen vuorovaikutuksen luomiseen. Toiminnallisia menetelmiä voidaan soveltaa monipuolisesti eri tavoin eri kohderyhmissä. Lasten ja perheen kanssa työskentelyssä esimerkiksi erilaisten korttien käyttö auttaa tunteiden ja asenteiden työstämisessä. (Mäkinen & Raatikainen & Rahikka & Saarnio 2011: 110, 157—159.) Luovassa toiminnassa korostuu myös leikin tärkeys, niin lasten kuin aikuisten parissa. Leikittely kehittää mielikuvitusta ja tunnetaitoja, vahvistaa kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoja ja avaa uusia näkökulmia. Luova toiminta vapauttaa itsensä rationaalisesta ajattelusta ja antaa tilaa kokonaisvaltaiselle kokemukselle, joka vaikuttaa tunteisiin, aisteihin, elämyksiin ja kehollisuuteen. (Nivala & Ryyänen: 2019: 213—216.)

Toiminnallisten menetelmien avulla asiakkaat pystyvät ilmaisemaan itsestään sellaisiakin puolia, joita ei pelkästään keskustelussa tule välttämättä ilmi. Toiminnan ja tekemisen kautta tunteet, ajatukset ja asenteet tulevat esille paremmin ja toiminnan myötä syntyneet onnistumisen kokemukset tuovat lisää voimavaroja oman tilanteen tarkasteluun ja

ratkaisemiseen. Toiminnalliset menetelmät tavoittelevat erilaisten prosessien käynnistämistä, jotka avaavat uusia mahdollisuuksia toivotulle muutokselle. (Järvinen & Lankinen & Taajamo & Veistilä & Virolainen 2012: 192—193.)

Opinnäytetyössämme sosiaalipedagoginen lähestyminen näkyy tunnetaitokorttien keskustelujen lisäksi luovan toiminnan ja leikkisyyden muodossa. Tunnetaitokorttien käyttö etenkin ryhmissä lisää yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä vahvistuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Korttien toiminnallisten harjoitteiden avulla pyritään tarjoamaan vaihtoehtoisia keinoja omien ajatusten ja tunteiden ilmaisuun. Tunnetaitokorttien leikkisyys edesauttaa aikuisia heittäytymään toimintaan ja löytämään uusia näkökulmia omien tunnetaitojen tarkasteluun, mikä taas virittää tunteiden pohdintaan myös esimerkiksi kotona lasten kanssa. Tunnekeskusteluiden ja -harjoitusten avulla voidaan vaikuttaa yksilön toimintatapojen kehitykseen, joka onkin keskeistä sosiaalipedagogisen näkemyksen mukaan.

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanin varmistuttua pohdimme alkuun, minkälaista toimintaa haluaisimme järjestää kaksikulttuurisille perheille yhteistyökumppanimme toiveita kuunnellen. Tutustuimme teorioihin aiheeseen liittyen ja perehdyimme materiaaleihin, joista saimme opinnäytetyön idean tunnetaitojen vahvistamiselle. Kartoitimme yhteistyökumppaniltamme, minkälaisissa ryhmissä tai missä yhteydessä olisi mahdollista toteuttaa jonkinlaista tunteisiin liittyvää toimintaa. Olimme pohtineet erilaisten tunnetaitokorttien toteuttamista, mutta oli vielä epävarmaa, minkälainen tilanne yhteistyökumppanillamme olisi ryhmien järjestämisen suhteen syksyllä. Lopulta päädyimme suunnittelemaan tunnetaitokortit, joita voisi käyttää monipuolisesti niin etä- ja lähityöskentelyssä kuin yksilö- sekä ryhmämuotoisessa toiminnassa.

5.1 Tunnetaitokorttien suunnittelu

Keräsimme erilaista teoretietoa tunnetaitokorttien tueksi ja hyödynsimme lukemamme pohjalta monipuolisesti tietoa korttien suunnittelussa. Teoreettisen tiedon ja oman ammatillisen osaamisemme avulla pystyimme muokkaamaan tunnetaitokorteista konkreettisen, ammatilliseen käyttöön soveltuvan työkalun.

Kortteihimme valikoitui 25 erilaista tunnesanaa, joihin saimme inspiraatiota Myllyviidan (2016) tunnerattaasta. Hyödynsimme myös Jääskisen ja Pelliccionin (2017) Mitä Sä Raageet? -teosta tunnetaitokorttien ja tunnetehtävien suunnittelussa. Tunnetaitokortteja tuli yhteensä 38, joista 25 on tunnesanakortteja ja 13 tehtäväkortteja, joita voi käyttää yhdessä tai erikseen. Lisäksi työstimme erillisen ohjekokoelman, joka sisältää vinkkejä ja neuvoja korttien käyttöön. Tunnetaitokorttien kanssa työskentelyssä hyödynnetään sosiaalipedagogista työtettä, joka vahvistaa yksilön persoonallisuuden, tunteiden ja ajatusten kehitystä sekä tukee sosiaalisen osallisuuden ja ryhmään kuulumisen tunnetta luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla.

Kohderyhmän tarpeet huomioiden suunnittelimme kortit suomen- ja englanninkielisiksi. Kaksikieliset kortit mahdollistavat kummallakin kielellä työskentelyn ja niitä voi tarvittaessa käyttää esimerkiksi suomen kieltä opiskelevan ryhmänkin kanssa. Korttien visuaalisuudessa pyrittiin tukemaan suomen kielen oppimista suunnittelemalla suomenkieliset tunnekuvaukset englanninkielisiin verrattuna hieman suuremmalla tekstikoollla. Pyrimme suunnittelemaan kortit mahdollisimman monipuolisiksi, jotta se tukisi toiminnan jatkuvuutta ja toisi mahdollisuuksia korttien soveltamiseen eri asiakkaiden ja asiakasryhmien kanssa.

Suunnittelimme korttien visuaalisuuden ilmeen ja sisällön, jonka jälkeen esitimme toiveet kuvituksesta vastaavalle henkilölle. Tunnekortit muokkaantuivat noin postikortin kokoisiksi ja korttien visualisointi teetettiin nuoren aloittelevan kuvataiteilijan toimesta, joka toimii taiteilijanimellä Karssu A. Yhteistyökumppanimme toiveesta kortit laitetaan myös netistä tulostettavaan muotoon, jolloin niitä voi tarvittaessa tulostaa lisää ja jakaa ryhmään osallistujille omat kortit. Korttien työstämisyksityydessä pohdimme mahdollista budjettia, johon yhteistyökumppanimme olisi valmis osallistumaan. Keskustelimme myös korttien kuvittajalle maksettavasta palkkiosta.

5.2 Tunnetaitokorttien testaus

Pohdimme pitkään, kokeilemmeko itse tunnetaitokortteja Duo Äiti & Vauva -ryhmässä vai perehdyttämekö ryhmän ohjaajat tunnekortteihin ja edellisistä vaihtoehtoista päädyimme jälkimmäiseen. Kävimme aiheesta keskustelua myös Familian kanssa. Tunneista puhuminen on usein henkilökohtainen ja jopa arka aihe, ja siksi halusimme luoda mahdollisimman turvallisen ilmapiirin ryhmään osallistujille. Koimme tämän onnistuvan parhaiten jättäytymällä itse taka-alalle ja opastamalla ryhmän ohjaajat kortteihin. Ohjaajilla on myös enemmän tietämystä ja kokemusta siitä, minkälaiset harjoitteet sopivat parhaiten valitulle ryhmälle, joka toimii myös perusteluna sille, ettemme itse käyttäneet kortteja ryhmän kanssa.

Opinnäytetyömme toteutus tapahtui Helsingissä syksyllä 2020. Sovimme tapaamisen ryhmän ohjaajien kanssa ennen varsinaisen ryhmätapaamisen alkua ja kävimme läpi työstämämme kortit, niiden idean sekä kuinka niitä voi soveltaa eri tavoin ryhmien kanssa. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen ryhmää ohjasikin vain yksi ohjaaja sairaustapauksen vuoksi. Duo Äiti & Vauva-ryhmään osallistui 5 äitiä vauvoineen. Osallistujista kaksi oli suomenkielisiä ja loput kolme äitiä muuta kuin suomea äidinkielenään puhuvia. Ryhmätapaamisen kestoksi oli varattu aikaa noin kaksi tuntia. Emme itse osallistuneet ryhmätilanteeseen, vaan ryhmä tutustui tunnetaitokortteihin perehdyttämämme ohjaajan kanssa. Ennen varsinaisen ryhmätapaamisen alkua esittelimme itsemme ryhmään osallistuville äideille sekä kerroimme lyhyesti tunnetaitokortteistamme ja mihin tarkoitukseen ne tulevat sekä pyysimme heitä jättämään palautteen kirjallisesti palautelomakkeeseen.

Ryhmä käytti tunnesanakortteja ja niiden takana olevia kysymyksiä sekä muutamia tehtäväkortteja tapaamisen aikana. Keskustelimme testauskerran jälkeen ohjaajan kanssa ja saimme häneltä suullista palautetta korttien käyttämisestä. Saimme kirjallista palautetta jokaiselta ryhmään osallistuneelta aikuiselta palautelomakkeen kautta.

6 Arviointi

Opinnäytetyön arviointisuunnitelmassa arvioidaan työn ideaa, asetettuja tavoitteita, teoreettista viitekehystä ja tietoperustaa sekä kohderyhmää. Tavoitteiden asettaminen on tärkein osa arviointia ja työssä on hyvä pohtia, mitkä tavoitteet saavutettiin ja mitkä jäivät

saavuttamatta sekä mahdolliset muutokset tavoitteissa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 154—155.)

6.1 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä kaksikulttuuristen perheiden hyvinvointia tunnetaitokorttien kautta ja tukea erityisesti vanhempien tunnetaitoja. Tavoitteena oli tuottaa Familian työntekijöiden ja asiakkaiden käyttöön ymmärrettävä ja selkeä työkalu, jonka kautta tunnetaitoja voi käsitellä monipuolisesti sekä keskustelun, että toiminnallisten tehtävien kautta. Testauskerran tavoitteena oli saada tietoa korttien toimivuudesta sekä kerätä osallistujilta kehittämisideoita tunnekorttien tehtäviin ja kysymyksiin liittyen.

Tunnetaitokorttien ulkomuodossa tavoittelimme yksinkertaista, helposti lähestyttävää ja leikkisää visuaalista ilmettä. Saamamme palautteiden perusteella tunnekorttien ulkomuoto oli pääosin miellyttänyt testauskertaan osallistuneita. Kehittämisideana tunnekortteihin tunnesanakorteissa oleviin sammakkohahmoihin toivottiin erilaisia asentoja vastaamaan erilaisia tunteita. Emme päätyneet muokkaamaan sammakoiden asentoja, sillä emme koe sammakoiden asentojen vaikuttavan keskustelujen sisältöön. Korttien kuvitus on apuna hahmottamaan kyseistä tunnetta, mutta kuvien tulkitseminen on aina kuitenkin yksilökohtaista. Toisaalta sammakoiden eri asennot olisivat tuoneet monipuolisuutta ja lisää leikkisyyttä kortteihin, mutta päätimme, ettemme kuitenkaan lähde muokkaamaan sammakkohahmoja.

Kaksikulttuurisuus huomioiden, tuotimme tunnekortteihin sisällön sekä suomeksi että englanniksi ja tästä saimme myös positiivista palautetta osallistujilta. Tunnesanakortteihin toivottiin vielä monipuolisempaa kaksikulttuurisuuden huomiointia kysymysten ja tehtävien asettelussa. Tunnesanakorttien tehtävien tarkoitus on herätellä pohtimaan kyseisiä tunteita ja saada osallistujat tietoisiksi omista tunteistaan. Emme halunneet keskittyä tunnesanakorttien kysymyksissä kulttuurinäkökulmaan, vaan synnyttää yleistä keskustelua ja pohdintaa tunteista. Olimme huomioineet kaksikulttuurisuuden erillisten tehtäväkorttien sisällössä ja sisällyttäneet niihin kaksikulttuurisuuteen liittyviä tehtäviä.

Mielestämme viisi osallistujaa riitti hyvin ryhmän muodostamiseen. Emme tiedä, olisiko suurempi osallistujamäärä vaikuttanut ryhmän toimivuuteen merkittävästi tai mikäli paikalla olisi ollut useampi äiti vauvoineen, olisivatko ryhmän jäsenet olleet yhtä aktiivisia

tai pystyneet keskittymään toimintaan? Alkuperäisen suunnitelman mukaan ryhmän ohjaajia olisi ollut kaksi, mutta sairastumisen vuoksi ryhmää ohjasi lopulta yksi ohjaaja. Kokenemme yhden ohjaajan olleen riittävä pienryhmän ohjaamiseen, mutta mikäli ryhmä olisi ollut vielä suurempi, niin ryhmän ohjaaminen olisi voinut olla haastavampaa osallistujamäärän, mutta myös uuden menetelmän käyttöönoton vuoksi.

6.2 Toteutustapa

Päädyimme ohjeistamaan Duo Äiti & Vauva –ryhmän ohjaajan korttien käyttöön ja päätimme, ettemme ole paikan päällä korttien testauksen aikana. Pohdimme jäävämmepois ryhmätilanteesta, koska ryhmän ohjaajat olivat ehtineet aiempien tapaamiskertojen ansiosta luoda jo jonkinlaisen suhteen ryhmän osallistujiin. Halusimme myös antaa ryhmän ohjaajille mahdollisuuden hyödyntää tunnetaitokortteja parhaaksi kokemallaan tavalla. Tunteet voivat olla teemana joillekin osallistujille arkaluontoinen, joten ryhmän luottamussuhde on tärkeää ottaa huomioon. Ulkopuolisten henkilöiden läsnäolo olisi saattanut vaikuttaa korttien testauksen toimivuuteen, jos korttien teemat tuntuvat esimerkiksi liian henkilökohtaisilta.

Keräsimme palautteen suullisesti ryhmän ohjaajalta sekä kirjallisesti osallistujilta suomen ja englannin kielellä. Pyrkimyksenä oli saada testauskerrasta mahdollisimman monelta osallistujalta rehellistä palautetta matalalla kynnyksellä, joten palautelomakkeen kysymykset rajattiin kuuteen kohtaan. Testauskerran jälkeen haastattelimme ryhmän ohjaajaa hänen kokemuksistaan korttien käytöstä ja osallistujien kommenteista. Olimme ohjeistaneet ohjaajaa keskustelemaan osallistujien kanssa testauskerran jälkeen ilman meidän läsnäoloamme palautteen autenttisuuden takaamiseksi. Suunnittelimme palautelomakkeen anonyymiksi, jotta testauskerran mahdolliset kriittiset näkökulmat ja osallistujien identiteetit saatiin suojattua mahdollisimman hyvin.

On huomioitava, että saimme ryhmään osallistuneilta välillisesti palautetta emmekä suoraan. Teimme tietoisin valinnan päättäessämme perehdyttää ryhmän ohjaajan tunnetaitokorttien käyttöön, jolloin myös palaute tuli välikäden kautta meille. Mikäli olisimme olleet itse paikan päällä ohjaamassa ryhmää, olisimme varmasti saaneet palautetta ja vastauksia myös omien tekemiemme havaintojen perusteella. Toisaalta ryhmään osallistuneiden mielipide korteista olisi tällöin voinut olla näennäisempää ja kritiikitöntä, jolloin emme olisi välttämättä saaneet niin rehellistä palautetta korteista. Antaessamme tilaa

ryhmälle kokeilla ja käyttää kortteja keskenään, annoimme myös mahdollisuuden vapaammalle ja kriittisemmälle palautteen annolle.

6.3 Ryhmästä saatu palaute

Olimme suunnitelleet palautelomakkeen (kts. Liite 3.) sisältäen kysymyksiä korttien visuaalisuudesta sekä sisällöstä. Kysymyksiä oli yhteensä kuusi ja jätimme loppuun tilaa myös avoimelle palautteelle. Palautelomakkeisiin vastattiin valitsemalla sopivin vaihtoehto asteikolla 1-5, 1 tarkoittaen täysin eri mieltä ja 5 tarkoittaen täysin samaa mieltä. Visuaalisuuteen liittyvät kysymykset koskivat korttien kokoa ja tekstin selkeyttä. Osallistujat ilmaisivat lomakkeessa olevansa tyytyväisiä korttien kokoon, mutta tekstin fontin selkeyteen keskiarvoksi muodostui 4 (jokseenkin samaa mieltä). Korttien sisältöön liittyvät kysymykset koskivat kysymysten ymmärrettävyyttä, kysymyksistä syntyviä keskusteluja ja kysymysten linkittymistä kaksikulttuurisuuteen. Korttien ymmärrettävyydestä neljä viidestä osallistujasta oli täysin samaa mieltä. Puolet osallistujista olivat sitä mieltä, että korttien aiheista oli helppo keskustella ryhmässä ja sama koski keskustelun sopivuutta kaksikulttuurisuusteemaan. Palautelomakkeen lopussa jätimme tilaa osallistujien omille ehdotuksille liittyen korttien harjoituksiin ja muulle palautteelle.

Palautelomakkeiden perusteella ja ohjaajan suullisen palautteen mukaan korttien käyttö oli sujunut hyvin Duo Äiti & Vauva- ryhmässä. Osallistujilta kerätyn palautteen pohjalta korttien kaksikielisyydestä oli erityisesti pidetty. Eräs osallistujista kertoi, että heillä on kotona käytössään vain suomenkieliset vahvuuskortit, joiden käyttö oli hankalaa kielitaidon vuoksi, joten kaksikieliset kortit olivat toivotut. Korttien sammakkokuvituksesta oli yleisesti pidetty, joskin yksi osallistujista olisi toivonut sammakoiden asentoihin enemmän vaihtelevuutta. Tunnesanakorteissa toivottiin otettavan vielä enemmän huomioon kaksikulttuurisuuden tunteiden ilmaisemisessa.

Palautelomakkeisiin nojaten osallistujat kokivat tunnekorttien olevan pääosin hyödyllisiä ja hyvin sovellettavissa esimerkiksi kotona lasten kanssa. Yksi äideistä oli jopa kysynyt, saako kortteja jo jostakin itselleen käytettäväksi. Tässä suhteessa koemme onnistuneemme työstämään toimivat tunnetaitokortit, joita asiakkaat voisivat myöhemminkin käyttää esimerkiksi kotona perheessään.

Duo Äiti & Vauva- ryhmän ohjaajalta saamamme palautteen pohjalta tunnekorttien ohjeistus ja käyttö osoittautuivat selkeiksi ja helpoiksi, mikä tukee omaa tavoitettamme

helppokäyttöisen tunnekorttimenetelmän tuottamisesta. Ohjaaja kertoi tunnekorttien myös synnyttäneen keskustelua kulttuurien eroavaisuuksista ryhmässä. Saimme tietoa korttien toimivuudesta ja kehitysehdotuksista, mutta testikerralta emme saaneet tarpeeksi tietoa tehtäväkorttien toimivuudesta ryhmässä. Ryhmätapaamisessa oli hyödynnetty muutamaa tehtäväkortin harjoitusta, mutta saadaksemme kattavampaa tietoa tehtävien käytettävyydestä etenkin kaksikulttuurisessa kontekstissa, tarvitsisimme vielä lisää palautetta tehtäväkorteista, mitä on vaikea saavuttaa yhden ryhmätapaamisen myötä. Opinnäytetyön työstämisen aikana vallinnut Corona-epidemia valitettavasti rajasi testauskertojen määrää. On vaikea täysin arvioida tunne- ja tehtäväkorttien toimivuutta yhden ryhmätapaamisen osalta, sillä varmasti monia hedelmällisiä tehtäviä ja harjoitteita, keskustelun aiheita sekä pohdintoja aiheesta olisi vielä käytävänä. Saimme kuitenkin yhden toteutuneen ryhmätapaamisen jälkeen prosessiamme eteenpäin vievää tietoa ja se oli riittävää toiminnan arvioimiseen.

6.4 Johtopäätökset

Tunnetaitojen tukeminen on aina ajankohtainen aihe, sillä tunteet liittyvät väistämättä kaikkeen ihmisten väliseen toimintaan. Monimuotoistuvan yhteiskunnan myötä ihmisten erilaiset tavat toimia ja kokea asioita saattavat luoda haasteita kohtaamiseen, ja myös näin on liitoissa ja suhteissa, joissa puoliset ovat keskenään eri kulttuureista lähtöisin.

Tutkimamme teorian tiedon pohjalta kaksikulttuuristen perheiden tunnetaitojen vahvistamiseen on paljon perusteita ja teoreettisen tiedon rinnalle saimme aiheelle vahvistusta konkreettisen toiminnan kautta. Tunnekorttien testauskerran perusteella ja saamamme palautteen myötä kaksikulttuurisille perheille suunnatuille menetelmille on ollut tarvetta. Sellaista materiaalia, jossa olisi huomioitu eri kulttuurien merkitys esimerkiksi tunnetaitokorttien käytössä, ei ole paljoakaan. Tunnetaitokortteissamme kaksikulttuurisuus on huomioitu kysymysten ja tehtävien asettelussa sekä kaksikielisyudessa. Opinnäytetyömme osoitti, että kaksikielisiä menetelmiä tarvitaan yhä enemmän kaksikulttuuristen perheiden hyvinvoinnin tueksi.

Tunteet kuuluvat olennaisesti vuorovaikutukseen ja siksi omien tunteiden pohtiminen ja niistä tietoiseksi tuleminen on tärkeää. Tunnekorttien testausryhmässä osallistujat pääsivät pohtimaan omia tunteitaan ja keskustelemaan muiden ryhmäläisten kanssa aiheen herättämistä ajatuksista. Tunnekorttien testaus onnistui ryhmässä mielestämme hyvin,

sillä se mahdollisti osallistujille yhdessä toimimisen ja yhteisen kokemuksen korttien käytöstä. Tunnekorttien leikkisä ulkoasu toimi hyvin Duo Äiti & Vauva- ryhmässä, sillä myös vauvat innostuivat katsomaan tunnekorttien kuvia. Testauskerta mahdollisti tunnetaitoteemaan tutustumisen perheenjäsenten yhteisenä toimintana, vaikka vauvat eivät vielä kehityksensä vuoksi tietenkään pystyneet käsittelemään aihetta aikuisten tavoin.

Tunne-elämä muodostuu jo varhain, jolloin lapsi oppii käsittelemään tunteita lähiympäristöään havainnoimalla ja jäljittelemällä. Sillä, kuinka vanhemmat suhtautuvat lapsen tunnekuuhuihin, on merkittävä vaikutus lapsen kokemuksiin omista tunteistaan myöhemässä vaiheessa. Tunteet muovaantuvat ja muokkaantuvat koko ajan, mutta tunne-elämän pohja saadaan jo lapsuudessa ja siihen vaikuttaa vahvasti se, missä kulttuurissa on elänyt. Siksi on tärkeää tukea kulttuurien välistä kommunikointia tunnetyöskentelyn kautta ja saada aikuisia tietoisiksi omista tunnetavoistaan, jotta he voivat omalla toiminnallaan olla esimerkkinä mahdollisille lapsilleen.

Johtopäätöksenä voimme todeta, että tunnetyöskentely on merkityksellistä niin yksilön kuin koko perheen hyvinvoinnin kannalta ja etenkin kaksikulttuuristen perheiden tunnetaitojen tukeminen on ajankohtainen ja tärkeä aihe. Opinnäytetyömme produkti on suunniteltu kaksikulttuuristen perheiden tarpeita ajatellen ja vahvistaen, mutta tuotoksemme monipuolisuus takaa tunnekorttien hyödyntämisen myös esimerkiksi kielen oppimisen tukena eri asiakasryhmien kanssa. Tunnetaitokortit osoittautuivat tehokkaaksi menetelmäksi tunneteeman käsittelyyn.

7 Pohdinta

Globalisoituvassa maailmassa kaksikulttuuristen perheiden määrä on kasvussa ja kyseisen kohderyhmän erityistarpeet on otettava huomioon yhteiskuntaan kiinnittymisessä ja perheen hyvinvoinnin tukemisessa. Kaksikulttuuristen perheiden tunnetaitojen tukemisessa on kyse perheenjäsenten omiin tunteisiin tutustumisesta ja keskustelutapoihin ja teemoihin avustamisesta. Tunteet ovat universaali käsite, mutta niiden ilmentäminen voi vaihdella omaksutun kulttuurin normien mukaan. Tunteiden ilmaisuun vaikuttaa yksilön opitut mallit ja eri kulttuurien kohdatessa, ja tämä voi joskus tuoda perhe-elämään omat haasteensa, jos perheen sisäisten toimintatapojen säännöistä ollaan eri mieltä. Yhteisten sääntöjen laatimiseen auttaa se, että omista kokemuksistaan ja tunteista voidaan

puhua rehellisesti ja kuunnella samalla myös toisten kokemuksia. Tämän vuoksi tunnetaitojen harjoittelu on kaksikulttuurisissa perheissä tärkeää.

Tunnetaitojen tukemista varten suunnitelimme tunnekortit, jotka sopivat erityisesti kaksikulttuurisille perheille. Taustatyötä tehdessämme huomasimme, ettei tarjolla ole tarpeeksi menetelmällisyyttä kahdella kielellä ja kohdistettuna erityisesti kaksikulttuurisille perheille. Tuotoksemme kaksikielisyys saikin testauskerran osallistujilta kiitosta. Tunnetaitojen harjoittelu on tärkeää perheen yhteisenä asiana ja menetelmällisyyden käyttäminen avustaa keskustelun syntymistä.

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet määrittävät pitkälti sosionomin työn lähtökohtia. Asiakaskeskeisyys ja asiakkaan voimavarojen huomioon ottaminen sekä arvostavan vuorovaikutuksen ja luottamuksellisuuden varmistaminen ovat työssä keskeistä. Asiakkaan itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa ja ammattilaista koskee salassapitovelvollisuus asiakassuhteessa. (Talentia 2017: 12—38.) Hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluvat työssämme rehellisyys ja huolellisuus työskentelyssä, tiedon haussa ja tulosten tarkastelussa sekä arvioinnissa. Työn tulokset tulee tallentaa ja säilyttää asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Ennen varsinaisen ryhmätapaamisen alkua varmistimme yhteistyökumppaniltamme mahdollisesta tarvittavasta tutkimusluvasta, ja päätimme yhdessä suullisin sopimuksin ryhmän järjestämisestä. Tunnekorttien kanssa työskennellessä ryhmään osallistujien ei tarvinnut kertoa nimeään tai itsestään mitään sellaista, minkä koki epämukavaksi tai liian henkilökohtaiseksi. Myös palautteen keräyksen toteutimme anonymilla tavalla. Kerroimme ennen ryhmän alkua osallistujille, keitä itse olemme ja mihin tarkoitukseen kortit ovat sekä mitä varten tarvitsemme vielä palautteen osallistujilta. Koimme ryhmälle esittäytymisen tuovan läpinäkyvyyttä toimintaamme ja luotettavuutta, jotta osallistujat näkevät ja kuulevat, keitä ovat tunnekorttien taustavaikuttajat. Lyhytmuotoinen tutustuminen ja keskustelu osallistujien kanssa alkuun vapautti selkeästi tunnelmaa.

Opinnäytetyömme teoreettisuus perustui pääosin viime vuosikymmenyksen aikana tuotettuun tietoon ja kirjallisuuteen. Teoriatietoa löytyi runsaasti etenkin tunteisiin ja perheisiin liittyen, mutta kaksikulttuurisuuden kiinnittymistä edellä mainittuihin oli tutkittu hyvin vähän. Myöskään tunnetaitojen tukemisen menetelmällisyydestä ei löytynyt juurikaan

tietoa. Hyödyntäessämme teoriatietoa opinnäytetyössämme, noudatimme hyvän tieteellisen käytännön ohjeita viitatessamme aiempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen.

Olemme huomioineet luottamuksellisuuden ja sensitiivisyyden opinnäytetyön toteutuksessa ja pyrkineet toimimaan ammattietiikkamme pohjalta. Olemme työssämme pyrkineet rehellisesti kirjoittamaan saamastamme palautteesta ja kehittämisideoista. Arvioimme myös kriittisesti omaa toimintaamme, onnistumisia ja paranneltavia kohtia.

7.2 Jatkokehitysehdotukset

Pohdimme opinnäytetyötä työstäessämme seuraavia mahdollisia kehittämisen kohteita liittyen tuotokseemme. Eräs usein esille noussut kehittämisen kohde oli erikielisten menetelmätyökalujen tuottaminen. Moni Familia ry:n asiakas käyttää asiointikielensä englantia, vaikka oma äidinkieli olisikin jokin muu. Tulevaisuuden tunnekorteissa voitaisiin hyödyntää suomen kielen lisäksi esimerkiksi venäjän, arabian, ranskan, portugalilain, somalin ja persian kieltä. Tämä mahdollistaisi osallistujien tunnetaitojen työstämisen myös omalla äidinkielellään samalla kun opetellaan suomea. Pyrimme tuotoksesseemme kehittämään tunnekortit helppolukuisiksi, mutta selkokielisyyteen voisi tulevaisuuden tunnekorteissa keskittyä vielä enemmän. Tämä hyödyttäisi suomen kieltä opiskelevien lisäksi myös niitä ihmisiä, joilla on haasteita lukemisen ja luetun ymmärtämisen kanssa.

Myös pelillisyyttä voitaisiin hyödyntää enemmän tunnetaitojen harjoittelemisessa. Fyysisten korttien lisäksi tunteita voitaisiin käsitellä esimerkiksi älylaitteiden avulla, joskin tämä vaatisi jo enemmän rahallisia ja tietotaidollisia resursseja. Älylaitteiden käyttö menetelmällisyydessä vaatisi kuitenkin sen, että osallistujilla olisi pääsy älylaitteiden pariin.

Tällä kertaa suunnittelimme tunnekortit koko perheen käytettäväksi, joka näkyi muun muassa korttien visuaalisuudessa ja kysymysten lapsiystävällisyydessä. Seuraavaksi kortteja voitaisiin tuottaa esimerkiksi pääosin aikuisille käytettäväksi ja keskusteluaiheet voisivat olla enemmän aikuisuuteen liittyviä. Myös korttien kuvituksessa voitaisiin hyödyntää vakavampia teemoja. Monissa kaksikulttuurisissa perheissä toinen puoliso on saattanut käydä tai käy edelleen läpi turvapaikkaprosessia, joka on hyvin haastavaa ja ajoittain jopa henkisesti kivuliasta. Näille perheille tulisi tarjota erityisesti tukea muun muassa menetelmällisyyden kautta, jotta vaikeita asioita päästäisiin käsittelemään.

7.3 Ammatillisen kasvun pohdinta

Sosionomin yksi keskeisimmistä ja vahvimmista osaamisalueista on yksilön, ryhmien ja yhteisöjen kasvun ja kehityksen tukeminen sekä voimavarojen vahvistaminen. Olemme oppineet opinnäytetyön aikana huomioimaan asiakkaan tarpeita yksilö- ja ryhmätasolla sekä toimineet asiakkaan voimavaroja vahvistaen. Sosionomilla on rajattomasti käytössään erilaisia menetelmiä ja työkaluja, joita hyödyntää toiminnassaan. Tämän prosessin kautta opimme työstämään menetelmäkortit, jotka tukevat tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa, jotka ovat osa sosionomin työn kulmakiviä. Menetelmäkorttien suunnittelu, toteutus ja käyttöönotto kasvattivat omaa ammatillisuuttamme niin luovan kuin vuorovaikutuksellisen ja innovatiivisen osaamisen saralla.

Reflektiivisyyden tärkeys korostui entisestään opinnäytetyöprosessin aikana. Omien toimintatapojen ja ajatusten kriittinen pohtiminen auttaa meitä kehittymään paremmiksi ammattilaisiksi. Koemme myös oppineemme lisää kehittämistyöstä ja sen vaiheista. Opinnäytetyöprosessi kasvatti lisäksi pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä sekä vei toisinaan pois omalta mukavuusalueelta.

Opinnäytetyöprosessin myötä olemme oppineet arvostamaan entistä enemmän jaettua asiantuntijuutta, sillä yhdessä tehdessämme opinnäytetyötä olemme saaneet toisiltamme paljon uusia ideoita ja ajatuksia. Ryhmän tuki on ollut merkityksellistä ja kasvatanut myös omaa vastuuntuntoamme yhteisestä projektista. Jaetun asiantuntijuuden tärkeys korostui myös yhteistyökumppaniltamme saadun tiedon ja ehdotusten kautta ja olemmekin tyytyväisiä siitä, että yhteistoiminta onnistui hyvin.

Lähteet

Alitolppa-Niitamo, Anne 1993. Kun kulttuurit kohtaavat. Keuruu: Otava.

Alitolppa-Niitamo, Anne & Moallin, Mohamed & Novitsky, Anita 2006. Monikulttuuriset vertaistuenryhmät. Ohjaajan opas. Ryhmämalli pikkulapsiperheiden vanhemmille. Väestöliiton Kotipuu. Helsinki: Topnova.

Böök, Marja Leena & Terävä, Johanna 2018. Tunteita ja tarinoita lapsiperheen arjesta. Teoksessa Eerola, Petteri & Pirskanen, Henna 2018. Perhe ja tunteet. Gaudeamus. 86—110.

Cacciatore, Raisa & Korteniemi-Poikela, Erja 2019. Sisu, tahto, itsetunto. Portaavat itku-potkuraivareista itsetunnon hallintaan.

Eerola, Petteri & Pirskanen, Henna 2018. Perhe ja tunteet. Gaudeamus.

Familia 2020. Verkkosivut. Saatavana osoitteessa: <<http://www.familia.fi/>>. Luettu 10.8.2020.

Finch, Janet & Mason, Jennifer 1993. Negotiating family responsibilities. Lontoo.

Hochschild, Arlie 1979. Emotion work, Feeling rules and Social structure. American journal of sociology. Vol 85, 3, 551—575. Saatavana osoitteessa: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4118669/mod_resource/content/1/Hochschild%201979.pdf>. Luettu 18.4.2020.

Jokinen, Kimmo 2017. Ydinperheestä monimuotoisiin perheisiin. Teoksessa Anttonen, Anne & Hytönen, Maarit (toim.) Perhe ja avioliitto muutoksessa. Tampere. Kirkon tutkimuskeskus. 126—146. Saatavana osoitteessa: <<https://evl.fi/documents/1327140/45652999/Jokinen+Ydinperheestä+monimuotoisiin+perheisiin/533abc59-a287-50eb-d29c-264179caf318>>. Luettu 08.04.2020.

Jokinen, Kimmo & Mikats, Jana 2018. Lähisuhteet lasten arjessa. Teoksessa Eerola, Petteri & Pirskanen, Henna (toim.). Perhe ja tunteet. Gaudeamus. 49—64.

Juusola, Mervi 2015. Kohti hyvää aikuisuutta. Helsinki: Voimakirja.

Järvinen, Ritva & Lankinen, Aila & Taajamo, Terhi & Veistilä, Minna & Virolainen, Arja 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. Porvoo.

Jääskinen, Anne-Mari & Pelliccioni, Sanna 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki.

Kallio, Anja & Kerola, Kyllikki & Kujanpää, Sari 2007. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Opettajan aineisto. Opetushallitus. Saatavana osoitteessa: <<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>>. Luettu 10.4.2020.

Kellman, Kaija 2019. Lapsi saa olla vihainen ja raivota - aina ei tarvitse olla iloinen. Artikkel. Yle. Saatavana osoitteessa: <<https://yle.fi/uutiset/3-10940563>>. Luettu 10.8.2020.

Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Helsinki: PS- kustannus.

Kullberg-Piilola, Tarja & Peltonen, Anne 2000. Tunnetuksi. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja.

Lahtinen, Anuliisa & Rantanen, Jarkko 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. Tampere: PS-kustannus.

Lapset, nuoret ja perheet 2020. Voimavaralähtöiset menetelmät. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kasvun kumppanit. Päivitetty 26.06.2020. Saatavana osoitteessa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ ja_ lastenneuvola/voimavaralähtöiset_menetelmät>. Luettu 27.09.2020.

MIELI Suomen mielenterveysseura ry n.d. Tunnetaitojen perusteet. Saatavana osoitteessa: <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet-tuovat-v%C3%A4rit-ja-s%C3%A4vyt-el%C3%A4m%C3%A4n>>. Luettu 19.4.2020.

Myllyviita, Katja 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.

Mäkinen, Päivi & Raatikainen, Eija & Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula 2011. Ammattina sosionomi. Helsinki.

Nivala, Elina & Ryytänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Tallinna: Gaudeamus.

Nummenmaa, Lauri 2016. Tunteiden neurobiologia. Suomen lääkirilehti 10/2016 (71). Saatavana osoitteessa: <https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/nummenmaa_2016_tunteiden_neurobiologia.pdf>. Luettu 22.4.2020.

Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka 2018. Vanhenevan isän ja aikuisen pojan suhde. Teoksessa Eerola, Petteri & Pirskanen, Henna (toim.). Perhe ja tunteet. Gaudeamus. 126—143.

Oksi-Walter, Päivi 2009. Sopeutuminen on elämän pituinen prosessi. Teoksessa Oksi-Walter, Päivi & Roos, Jonna & Viertola-Cavallari, Ritva (toim.). Monikulttuurinen perhe. Keuruu: Otava. 87—88.

Peltola, Marja 2018. Tunteet rodullistettujen vähemmistöjen sukupolvisuhteissa. Teoksessa Eerola, Petteri & Pirskanen, Henna (toim.). Perhe ja tunteet. Gaudeamus. 111—124.

Pesäpuu ry n.d. Lastensuojelun kehittämisyhteisö. Toiminnalliset välineet. Nallekortit. Saatavana osoitteessa: <https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/1/nallekortit?gclid=EAlaIQobChMI35Xcu6766wIVgqiyCh2xbw9yEAYASAAEgIpL_D_BwE>. Luettu 27.09.2020.

Roos, Jonna 2009. Kulttuurienvälinen kommunikaatio. Teoksessa Oksi-Walter, Päivi & Roos, Jonna & Viertola-Cavallari, Ritva (toim.). Monikulttuurinen perhe. Keuruu: Otava. 147—155.

Shinyella, Tanja & Kinnunen, Hanna & del Angel, Tanja 2016. Kahden kulttuurin perheet. Teoksessa Monimuotoiset perheet nyky-yhteiskunnassa. Opettajan opas sosiaali- ja terveysalan opintoihin. 22—24. Saatavana osoitteessa: <https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/opettajan_opas_v6.pdf>. Luettu 28.8.2020.

Siira, Juha & Saarinen, Mikael 2011. Tunne-kartalle. Tietoisempaan tunne-elämään. Helsinki: Kirjapaja.

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Saatavana osoitteessa: <<https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>>. Luettu 30.10.2020. 12—38.

Terävä, Hanna 2018. Äiti räyhää ja isä piilottaa pelkonsa – monien vanhempien tunnetaidot ovat hukassa ja malli periytyy lapsille. Artikkel. Yle. Saatavana osoitteessa: <<https://yle.fi/uutiset/3-10180153>>. Luettu 10.8.2020.

Toimintasuunnitelma 2020. Familia ry. Saatavana osoitteessa: <<http://www.familia.fi/uploads/7/1/8/2/71825877/toimintasuunnitelma-2020.pdf>>. Luettu 30.8.2020.

Tunteen ilmaiseminen n.d. Mieli Suomen mielenterveys ry. Itsetuntemus. Saatavana osoitteessa: <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteen-ilmaiseminen>>. Luettu 29.08.2020.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavana osoitteessa: <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu 10.10.2020.

Työ- ja elinkeinoministeriö n.d. Vastuualueet. Maahanmuuttajien kotouttaminen. Saatavana osoitteessa: <<https://tem.fi/maahanmuuttajien-kotouttaminen>>. Luettu 03.10.2020.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Virtanen, Ira A. 2018. Tunteista viestiminen miesten ystävyys-suhteissa. Teoksessa Eerola, Petteri & Pirskanen, Henna (toim.). Perhe ja tunteet. Gaudeamus. 250—267.

Willcox, Gloria n.d. The Feeling Wheel. The Gottman Institute. Saatavana osoitteessa: <https://cdn.gottman.com/wp-content/uploads/2020/04/The-Gottman-Institute_The-Feeling-Wheel-pdf>. Luettu 5.9.2020.

Ohjeet ja vinkit suomeksi ja englanniksi

Ohjeita ja vinkkejä

Tunnetaitojen oppimisen perustana on nähdä, kuulla ja arvostetusti tuleminen omalla itsenään. Tunnetaitojen harjoittelussa ja opettelemisessa keskeistä on yhteyden luomisen taito. Luovassa tunnetaitokortteissa sisäinen tunteiden aiheuttama paine puretaan esimerkiksi paperille, josta sitä voi tarkastella kauempana. Luovassa tunnetaitokortteissa onkin kyse sisäisyyden näkyväksi tekemisestä ja jäsentelystä.



Menetelmäkorttien tavoitteena on luoda kokemusta eri tunteiden hyväksyttävyydestä arjen elämässä. Kortteihin on sisällytetty keskustelutehtävien lisäksi myös toiminnallisia tehtäviä, jotta osallistujille olisi mahdollista käsitellä aihetta monipuolisesti. Ihmisille luontevat osallistumisen keinot voivat vaihdella hyvinkin paljon, joten tunnekorttien tavoite on kehittää osallistujien osaamista mahdollisimman miellyttävällä tavalla. Tunnetaitoisuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen tunnistaa erilaisissa tilanteissa esiintyvät tunteet ja osaa sovittaa omaa toimintaansa niiden mukaisesti.

Tunnetaitokortit sisältävät yhteensä 38 erilaista korttia. Näistä 25 ovat tunnekortteja, joissa on kuva sekä jokin tunne sekä suomeksi, että englanniksi. Tunnekortin toisella puolella on 1-3 kysymystä, jotka auttavat pohtimaan tunteita ja sitä, miten ne näkyvät. Tunnekorttien tarkoitus on tukea erilaisten tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Tunnekorttien lisäksi pakassa on myös 13 erilaista tehtäväkorttia. Tehtäväkortit sisältävät erilaisia harjoituksia, jotka tukevat tunnetaitojen harjoittamista. Tehtäväkorteissa hyödynnetään luovia menetelmiä kuten maalaamista tai piirtämistä, liikettä ja keskustelua. Kun tunnekortteja hyödynnetään ryhmätilanteissa, on ohjaajan hyvä valita etukäteen kullekin kerralle sopivat tehtäväkortit ja varata korteissa mainittavat tarvikkeet mukaan.

Mitä tunnetaidot ovat?

Tunnetaitoisuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen tunnistaa erilaisissa tilanteissa esiintyvät tunteet ja osaa sovittaa omaa toimintaansa niiden mukaisesti. Tunnetaidot koostu-

vat tiedoista sekä taidoista. Tiedoilla tarkoitetaan sitä, että tunnistaa omia ja muiden ihmisten tunteita ja tiedostaa niiden vaikutuksen toimintaan sekä osaa ottaa huomioon nämä tunteet omassa toiminnassaan. Taidoilla taas tarkoitetaan kykyä ajatella ja toimia tunteet huomioiden. Tunteiden ilmaisuun vaikuttaa suurimpana osana lapsena aikuiselta opittu malli, luonne, temperamentti ja vireystaso. Tunnetaidoilla on merkitystä sekä ihmissuhteissa, että yhteiskunnan tasolla. Tunnetaidot voidaan jakaa seuraaviin osiin: tunteen tunnistaminen, tunteen sietäminen, tunteen säätely, tunteen ilmaiseminen, tunteen purkaminen ja käsittely sekä voimaantuminen.

Ihminen kokee kehittyneiden tunnetaitojen myötä varmuutta erilaisissa tilanteissa toimimiseen omien tunteiden kanssa. Voimaantuminen on ikään kuin tavoite tunnetaitojen kehittämisessä. Voimaantumisen kokemusta tukevat muiden ihmisten kannustava palaute, itseymmärryksen lisääntyminen ja käytännön kokemuksista kertynyt varmuus. Tunnetaitojen kehittymisen myötä voimaantuminen auttaa ymmärtämään itsestään enemmän ja lisää luottamusta omiin selviytymiskeinoihin.

Aikuisen reaktiolla lapsen tunnekuohuihin, epäonnistumisiin ja onnistumisiin on suuri vaikutus mm. itsetunnon kehittymiselle. Vanhemmat omalla käytöksellään voivat auttaa lasta vaikeiden tunteiden käsittelyssä ja näin opettavat häntä hallitsemaan tunteitaan. Vanhempien omat tunteensäätelytaidot ovat suuressa roolissa siinä, minkälaisilla keinoilla lapsi oppii säätelämään omia epämiellyttäviä tunteitaan. Perhe-elämän terveet tunnetaidot auttavat sen jäseniä kestämään silloin, kun arjessa tulee vastaan kuormittavia tilanteita.

Mitä tunnetaitojen tukemisessa ja harjoittelemisessa on hyvä huomioida:

- Muokkaa harjoitteita omalle lapsellesi tai ryhmälle sopivaksi
- Tunnetaitoja opitaan kokeilemalla, tutkimalla ja harjoittelemalla tositilanteissa
- Aikuinen toimii lapselle mallina ja ohjaa myönteisiin valintoihin ja toimintaan
- Kokeile erilaisia harjoitteita avoimin mielin – monelle saattaa olla luontaisempaa toimia ja tuoda itseä näkyväksi muulla tavalla kuin puhumalla
- Harjoittele tunnetaitoja toistuvasti ja tee omien tunteiden tarkastelusta, ilmaisemisesta ja keskittymisestä rutiini
- Luo tunnetaitojen harjoittelemiselle turvallinen ja rauhallinen ilmapiiri

- Keskustele harjoituksista – tämä mahdollistaa lisää oivalluksia ja ymmärrystä käsiteltävään aiheeseen
 - Linkitä keskustelua arkeen etenkin lasten kanssa toimiessasi
- Lasten kanssa toimiessa satu ja leikki auttavat tutustumaan tunteisiin
- Harjoituksissa ja tunteista puhuttaessa ei ole oikeita tai vääriä vastauksia! Jokainen kokee harjoitteet ja tunteet eri tavoilla
- Kannusta kohtaamaan ja hyväksymään tunne sellaisenaan

Lisävinkkejä tunnekorttien käyttöön

Ryhmän ilmapiirin kartoittaminen: Tunnekortteja voidaan käyttää ryhmäytymisen työkaluna, kun pyritään synnyttämään luottamusta osallistujien kesken. Ryhmän tapaamisen alussa korttien avulla voidaan kartoittaa jäsenten tunteita tilanteesta. Kortteihin voidaan palata myös tapaamisen loppuvaiheilla ja vertailla aiemmin koettuja tunteita viimeisiin.

Tunteiden ilmaisu vaikeissa tilanteissa: Esimerkiksi konfliktitilanteissa tunnekorteista voi etsiä omaa tunnetta parhaiten kuvaavan kortin, jos tunteen sanoittaminen on kokijalle haastavaa. Kuvien piirroshahmoteema sopii erityisesti lasten kanssa käytettäväksi.

Tulevaisuuden harjoittelu: Aikuiset voivat harjoitella lasten kanssa tunteita arjessa keksimällä esimerkiksi realistisia tilanteita, joiden avulla pohditaan niistä aiheutuvia tunteita. Esimerkkitilanteita voi olla muun muassa lempilelun katoaminen, leikistä poissulkeminen, vanhemmasta eksyminen kauppakeskuksessa tai lempi leikkipuistoon lähteminen.

Tunteiden havainnointi ja tulkinta: Pohditaan sadun, kirjan tai elokuvan hahmon tunnekokemuksia kortteja apuna käyttäen.

Empatian harjoittelu: Keksitään yhdessä jokin realistinen tilanne, jossa eri henkilöiden tunnetiloja pohditaan korttien avulla. Tällä tavalla voi opetella ajattelemaan tilanteita eri ihmisten näkökulmasta.

Instructions and tips

The basis of learning emotional skills is to be seen, heard and valued. The most important thing in practicing and learning emotional skills is the ability to connect. In creative emotional work, the internal pressure caused by emotions is released, for example, on paper that allows it to be viewed. Creative emotional work is all about making the interior visible and structuring it.



The aim of the method cards is to create an experience of the acceptability of different emotions in everyday life. In addition to discussion, the cards also include functional tasks to provide a variety of ways to address the topic. The preferred methods of participation for people can vary quite much, so the aim of the cards is to develop the skills of the participants in the most pleasant way possible. Emotional competence means that a person recognizes the emotions that occur in different situations and is able to adapt their own actions accordingly.

The emotional skill -cards include 38 different cards. 25 of the cards are emotion cards that include a picture and one emotion written both in Finnish and English. On the other side of the emotion cards are 1-3 questions that help to reflect the different emotions and how they are present in life. The objective of the emotion cards is to support the recognizing and naming of different emotions. In addition to the emotion cards there are also 13 different task cards. The task cards include different types of exercises that help to practice emotional skills. The task cards use different creative methods such as painting and drawing, movement and discussion. When the cards are utilized in group situations the instructor should choose accurate task cards for each session and make sure that the supplies needed for the chosen exercises are available for the group.

What are emotional skills?

Emotional competence means that a person recognizes the emotions that occur in different situations and is able to adapt their own actions accordingly. Emotional skills consist of knowledge as well as skills. Knowledge in this context means identifying one's own and other people's feelings and being aware of their effect on one's actions and

being able to take these feelings into account in one's own actions. Skills, on the other hand, refer to the ability to think and act with emotion in mind. The way we express emotion is largely influenced by the model learned from adults as a child, character traits, temperament and level of alertness. Emotional skills are important both in human relationships and at the societal level. Emotional skills can be divided into the following parts: recognizing emotions, tolerating emotions, regulating emotions, expressing emotions, releasing and processing emotions and empowerment.

With advanced emotional skills, a person feels confident in dealing with their own emotions in different situations. Empowerment is a type of goal in developing emotional skills. The experience of empowerment is supported by receiving encouraging feedback from other people, increased self-understanding and confidence gained from practical experience. With the development of emotional skills, empowerment helps to understand oneself more and increases confidence in one's own means of coping.

An adult's reaction to a child's emotional turmoil, failures and successes has a major impact on, among other things, the development of self-esteem. Parents can use their own behavior to help their child deal with difficult emotions and thus teach them to control their emotions. Parents' own emotional control skills play a major role in the ways in which a child learns to regulate their own unpleasant emotions. Healthy emotional skills in family life help its members to endure stressful situations encountered in everyday life.

What you should take into account when practicing and supporting emotional skills

- Modify the exercises so that they are suitable for your group or your child
- Emotional skills are learned by trying things out, exploring and practicing in real-life situations
- The adult acts as a role model for a child and guides them towards positive choices and actions
- Try different exercises with an open mind – for many it can be more natural to express themselves in other ways than speaking
- Practice emotional skills repeatedly and make focusing on, exploring and expressing your emotions a routine
- Create a safe and calm atmosphere for practicing emotional skills

- Discuss the exercises – this enables more insight and understanding about the topic
 - Connect the discussion to everyday life especially when practicing emotional skills with children
- Stories and play help to explore emotions with children
- There are no right or wrong answers when doing the exercises or speaking about emotions! Everyone experiences emotions and the exercises differently
- Encourage people to face and accept emotions as they are

Additional ways to use emotion cards

To solve group atmosphere: Emotion cards can be used as a tool to help built trust among group members. Cards can be used at the beginning and end of a group situation to find out the feelings of the participants.

To help express emotions in difficult situations: for example, in conflict situations, one can look for the card that best describes one's own emotion in the method cards, if naming and describing emotions is challenging for the experiencer. The cartoon characters of the images are especially suitable for use with children.

Training for future situations: Adults can practice emotion skills with children in everyday life by imagining realistic situations to reflect on the emotions they evoke. For example, the loss of a favorite toy, exclusion from play, getting lost in a mall or going to your favorite playground.

Observation and interpretation of emotions: Use the emotion cards and reflect emotional experiences of a fairy tale, book or movie character.

To practice empathy: come up with some realistic situation together in which the emotional states of different people are considered. In this way one can be taught to think of situations from the perspective of different people.

Lisämateriaalia ja kirjavinkkejä / Extra material and literature:

Fox, Lise & Lentini, Rochelle Harper 2016. You Got it! Teaching Social and Emotional. YC Young Children: Nov 2006: 61, 6: ProQuest Central. 36. Available online: <<https://search.proquest.com/docview/197699915/fulltextPDF/17ED8959B8C14B0EPQ/1?accountid=11363>>.

Juusola, Mervi & Nykänen, Anni 2018. Kuinka minusta tuli rohkea? Opi tunnetaitoja.

Jääskinen, Anne-Mari & Pelliccioni, Sanna 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen.

Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito.

Kullberg-Piilola, Tarja & Peltonen, Anne 2000. Tunnemuksuu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille.

Lajunen, Kaija & Andell, Minna & Ylenius-Lehtonen, Mirja 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja tunnetaitokasvatuksen oppimateriaali. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkomateriaali. Löydettävissä osoitteesta: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

MIELI Suomen mielenterveysseura ry. Verkosta löydettävissä:









<<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet>>.

Myllyviita, Katja 2016. Tunne tunteesi.









Pesäpuu ry. Koulutukset. Tunne- ja vuorovaikutustaidot. Verkosta löydettävissä: <<https://pesapuu.fi/koulutukset/vuorovaikutus/>>.

Willcox, Gloria n.d. The Feeling Wheel. The Gottman Institute. Available online: <https://cdn.gottman.com/wp-content/uploads/2020/04/The-Gottman-Institute_The-Feeling-Wheel.pdf>.









Tunnekorttien sisältö

<p>rakkaus love</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p>huolestunut worried</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p>Kenelle kerrot, jos sinulla on huolia? Miten toimit, kun olet huolissasi?</p> <p>Who do you speak to when you feel worried? How do you act when you're worried?</p>	<p>Miten osoitat rakkautta? Mitä rakkaus mielestäsi on?</p> <p>How do you show love? What does love mean to you?</p>
<p>hämällään confused</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p>vihainen mad</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p>Mitä teet vihaisena? Mistä tietää, että joku on vihainen?</p> <p>What do you do when you feel mad? How do you know someone is mad?</p>	<p>Mistä tietää, että ihminen on hämällään?</p> <p>How do you know someone is confused?</p>
<p>innostus excitement</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p>surullinen sad</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p>Uskallatko olla surullinen / näyttää surusi muille? Mitä teet, kun olet surullinen?</p> <p>Are you able to show your sadness to others? What do you do when you feel sad?</p>	<p>Milloin viimeksi innostuit ja mistä? Innostutko nopeesti vai hitaasti?</p> <p>When did you last get excited and about what? Do you get excited quickly or slowly?</p>
<p>epävarma insecure</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p>ylpeys pride</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p>Mistä olet ylpeä? Oletko kokenut, että sinusta ollaan ylpeitä?</p> <p>What are you proud of? Have you experienced someone being proud of you?</p>	<p>Milloin olet kokenut epävarmuutta? Millä tavoin rohkaiset itseäsi, kun koet epävarmuutta?</p> <p>When have you felt insecure? How do you encourage yourself when you feel insecure?</p>

Kuvitus: Karssu A. 2020.

<p><i>yllättynyt</i> surprised</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p><i>toiveikas</i> hopeful</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p>Ajatteletko optimistisesti? Mistä asioista olet kiitollinen?</p> <p>Are you an optimist? What are you thankful for?</p>	<p>Pidätkö yllätyksistä? Oletko joskus yllättänyt jonkun? Onko sinut yllätetty ja miltä se tuntui?</p> <p>Do you like surprises? Have you ever surprised someone? Have you been surprised, what did it feel like?</p>
<p><i>leikkisä</i> playful</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p><i>turhautunut</i> frustrated</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p>Mitkä asiat saavat sinut turhautumaan?</p> <p>What makes you feel frustrated?</p>	<p>Miten toimit, kun olet leikkisä?</p> <p>How do you act when you feel playful?</p>
<p><i>loukkaantunut</i> hurt</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p><i>iloinen</i> joyful</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p>Mitkä asiat tekevät sinut iloiseksi? Millainen huumori sinua naurattaa?</p> <p>What makes you feel joyful? What type of humor makes you laugh?</p>	<p>Miten toimit, kun olet loukkaantunut? Miten haluat, että sinua kohdellaan kun olet loukkaantunut?</p> <p>How do you act when you feel hurt? How do you want to be treated when you feel hurt?</p>
<p><i>voimaton</i> powerless</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p><i>ahdistunut</i> anxious</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p>Miltä ahdistus tuntuu kehossa? Mikä auttaa lievittämään ahdistusta?</p> <p>What does anxiety feel like in your body? What helps you relieve anxiety?</p>	<p>Milloin olet kokenut olosi voimattomaksi?</p> <p>When have you felt powerless/weak</p>

Kuvitus: Karssu A. 2020.

<p><i>rauhallinen</i> calm</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p><i>pettynyt</i> disappointed</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p>Milloin olet ollut pettynyt? Mitä silloin teit?</p> <p>When have you felt disappointed? What did you do at the time?</p>	<p>Mikä auttaa sinua rauhoittumaan? Missä paikassa olet rauhallisimmillasi?</p> <p>What helps you calm down? Which place do you feel the most calm in?</p>
<p><i>pelästynyt</i> scared</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p><i>irho</i> disgust</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p>Milloin olet kokenut inhoa? Mitä silloin teit?</p> <p>When have you felt disgust? What did you do at the time?</p>	<p>Miten toimit, jos sinua pelottaa? Voiko pelko olla hyödyllistä?</p> <p>How do you act when you're scared? Can fear be useful?</p>
<p><i>kateellinen</i> jealous</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p><i>helpottunut</i> relieved</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p>Milloin viimeksi koit helpotusta? Miltä helpotus tuntuu kehossa?</p> <p>When did you last feel relieved? What does relief feel like in your body?</p>	<p>Miten kateellinen ihminen saattaa toimia? Mitä itse teet ollessasi kateellinen? Auttaako se?</p> <p>How might a jealous person act? What do you do when you are jealous? Does it help?</p>
<p><i>utelias</i> curious</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p><i>myötätuntoinen</i> compassionate</p>  <p>FAMiLiA</p>	<p>Miten osoitat myötätuntoa muille?</p> <p>How do you show compassion to others?</p>	<p>Oletko usein utelias? Onko utelaisuudesta hyötyä?</p> <p>Are you often curious? Can curiosity be useful?</p>

Kuvitus: Karssu A. 2020.

yksinäinen
lonely



FAMiLiA

Mistä huomaa, että
joku kokee yksinäisyyttä?
Oletko kokenut
yksinäisyyttä?

**How do you notice if
someone is lonely?
Have you ever
felt lonely?**



Piirrä paperille oma kuvasi
(tai ota oma valokuva mukaan kotoa).
Valitse muutama tunnekortti, jotka
kuvaavat omia vahvuksiasi tai
puhuttelevat sinua.
Aseta kortit kuvasi ympärille.
Millä tavoin nämä tunteet kuvastavat
sinua tai liittyvät elämäsi?



Tarvitset: kynän, paperia
tai omavalitseman kuvan



Valitse tunnekortti.
Jos tämä tunne olisi liike,
minkälainen se olisi?



Tarvitset: digitaalisen tai
paperisen kuvan



Select an emotion card.
If this feeling was a movement,
what would it look like?



You'll need: a digital or
paper image



Draw yourself on a piece of paper or
use an existing photograph of yourself.
Choose a few emotion cards that
describe your own strengths or that
resonate with you.
Add them around your picture or drawing
and write or draw how these emotions
describe you or how they are present
in your life



You'll need: a pen, paper or
a picture of your choice



Ryhmäharjoitus:

Valitse itsellesi 1-2 tunnekorttia.
Maalaa/piirrä kuva, joka kuvastaa
mielestäsi näitä tunteita.
Jokaisen omat kuvat asetellaan
ympäri tilaa, esimerkiksi lattialle
tai pöydälle.
Jokainen saa käydä asettamassa
toisten teosten viereen omasta
mielestään sopivan tunnekortin.
Lopuksi teokset ja niiden viereen
asetetut tunteet käydään
ryhmänä läpi.



Tarvitset: paperia,
kynä/värikyynät tai
maalaa + pensseilt



Valokuvamuistelu:

Jokainen osallistuja ottaa mukaansa
valokuvan, joko digitaalisena tai
paperisena. Jos valokuvaa ei löydy,
voi mukaan ottaa esimerkiksi postikortin,
itselle mieluisan lehtikuvan tms.
Jokainen saa valita tunnekorteista 1-2
korttia, jotka kuvastavat valokuvan
ajatuksiaan ja kertoa siitä, kuinka
kyseiset tunteet liittyvät valokuvaan
ja muistoon.



Tarvitset: digitaalisen tai
paperisen kuvan



"Pictures and memories"

Each person will bring a photograph with
then, either in digital form or on paper.
If someone doesn't have a photo they
can bring, for example a postcard,
a cutout from a magazine etc.
Everyone can select 1-2 cards that
somehow describe the atmosphere and
emotions in their photo.
Everyone takes turns sharing how these
emotions are connected to the photo and
to the memory.



You'll need: a digital or
paper image



































Group exercise:

Select 1-2 emotion cards for yourself.
Paint or draw a picture that you feel
portrays these emotions.
After everyone has finished their picture
place them around the room, for example
on the floor or on a table.
Everyone can go around and place one
emotion card they feel best describes each
picture.
After this the pictures and emotions set
next to them will be discussed together
as a group.



You'll need: paper, a pen/crayons
or paint + brushes

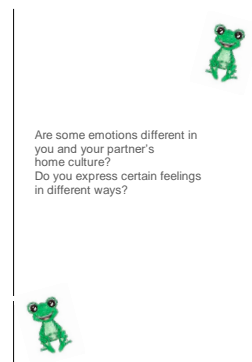
Kuvitus: Karssu A. 2020.

 <p>Tunnepantomimi pareittain tai suuremmissa ryhmissä. Valitse tunnekortti ja esitä siinä oleva tunne ilmein ja elein sanattomasti parillesi, joka yrittää arvata mistä tunteesta on kyse.</p> 	 <p>Valitse tunnekorteista jokin tunne ja pohdi, miten kyseistä tunnetta on ilmaistu lapsuudenperheessäsi. Miten ihmiset ympärilläsi suhtautuvat tähän tunteeseen?</p> 	 <p>Select one of the cards. How was this emotion portrayed in your childhood home? How do you people around you react to this emotion?</p> 	 <p>Emotional charades in pairs or larger groups. Select an emotion card and express the emotion to your partner without words. Your partner tries to guess which feeling you are portraying.</p> 
 <p>Millainen tahdon ja tunteiden ilmaisu on perheessäsi sallittua, entä kiellettyä? Kenellä/keillä on lupa kulttuurissasi ilmaista näitä tunteita?</p> 	 <p>Kirjoitus-/keskustelutehtävä: Kuinka perheessänne puretaan omaa kiukkuja ulos? Kuinka perheessänne toimitaan ja puhutaan vaikeista hetkistä?</p> 	 <p>Writing/discussion task: How is anger expressed in your family? How do you talk about difficult times and how do you act?</p> 	 <p>How are you allowed to express your needs or emotions in your family? Who has the permission to express these feelings in your culture?</p> 
 <p>Valitse tunnekorteista 1-3 korttia. Missä kohtaa kehoa vallitsee tunne tuntuu? Miltä se tuntuu — tunnetko lämpöä, kylmyyttä, painetta?</p> 	 <p>Valitse 3-5 tunnekorttia. Mikä väri kuvastaa näitä tunteita? Piirrä paperille sopivalla värillä, miltä nämä tunteet näyttäisivät.</p>  <p>Tarvitset: värikyniä ja paperia</p>	 <p>Select 3-5 emotion cards. What color reflects these feelings? Draw on paper with a suitable color what these feelings would look like.</p>  <p>You'll need: crayons and paper</p>	 <p>Select 1-3 emotion cards. Where in the body do these particular feelings feel/affect — do you feel warmth, cold, pressure?</p> 
 <p>Valitse 3-5 tunnekorttia. Valitse jokaiseen tunteeseen sopiva väri. Piirrä seuraavaksi paperille ihmisshahmo ja värity valitsemillasi väreillä, missä kohdassa kehoa nämä tunteet tuntuvat.</p>  <p>Tarvitset: värikyniä ja paperia</p>	 <p>Miten toimit läheistesi kanssa riitatilanteissa? Toimitko eri tavalla niiden ihmisten kanssa, joita et tunne niin hyvin?</p> 	 <p>How do you deal with your loved ones in disputes? Do you act differently with people you don't know so well?</p> 	 <p>Select 3-5 emotion cards. Choose the color that you feel best describes each emotion. Draw a human body on a piece of paper. Draw where in the body you would feel these emotions with crayons.</p>  <p>You'll need: crayons and paper</p>

Kuvitus: Karssu A. 2020.



Ovatko jotkin tunteet erilaisia
sinun ja kumppanisi
kotikulttuurissa?



Are some emotions different in
you and your partner's
home culture?
Do you express certain feelings
in different ways?

Kuvitus: Karssu A. 2020.



Kuva: Eveliina Ahtiainen 2020.

Palautelomake**PALAUTELOMAKE**

Ympyröi sopivin numero vastaukseksi kysymyksiin.

1 = Täysin eri mieltä

5 = Täysin samaa mieltä

Circle the most appropriate number to answer the questions.

1 = Completely disagree

5 = Completely agree

Visuaalisuus/Visuality:

1. Olivatko kortit sopivan kokoisia? **Was the size of the cards good?**

1 2 3 4 5

2. Oliko tekstin fontti selkeää? **Was the font of the text clear?**

1 2 3 4 5

Sisältö/Subject matter:

1.Olivatko korttien kysymykset ymmärrettäviä? **Were the questions on the cards understandable?**

1 2 3 4 5

2.Oliko korttien aiheista helppo keskustella muiden kanssa? **Was it easy to discuss card topics with others?**

1 2 3 4 5

3.Sopivatko keskusteluaiheet kaksikulttuurisuus-teemaan? **Do the topics of discussion fit the topic of biculturalism?**

1 2 3 4 5

4.Olisitko kaivannut vielä lisäksi joitain muita harjoituksia tunnekortteihin? **Would you have liked some other types of exercises in addition to the emotion cards?**

5.Muuta palautetta? **Any other feedback?**

Anonyymejä vastauksia käytetään opinnäytetyön menetelmäkorttien kehittämiseen. **Anony-
mous answers are used to develop the method cards of the thesis.**