



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

HENRIIKA KUUSISTO

# **Opas nuorten tunteiden kohtaamiseen ja tunnetaitojen tukemiseen lastensuojelulaitoksessa**

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA  
2023

## TIIVISTELMÄ

Kuusisto, Henriika: Opas nuorten tunteiden kohtaamiseen ja tunnetaitojen tukemiseen lastensuojelulaitoksessa  
Opinnäytetyö, AMK  
Sosiaali-alan koulutusohjelma  
Helmikuu 2023  
Sivumäärä: 54

Tässä opinnäytetyössä suunniteltiin ja luotiin opas nuorten tunteiden kohtaamisesta ja tunnetaitojen tukemisesta. Opas luotiin lastensuojelulaitos Sospro Satakunnan Ulvilan yksiköiden työntekijöille. Tavoitteena oli saada työntekijät miettimään omaa ammatillisuuttaan, sekä parantamaan kohtaamisia nuorten kanssa. Oppaasta saatujen käytännönläheisten ohjeistusten toivotaan tulevaisuudessa vähentävän työntekijöiden ja nuorten välisiä konflikteja ja kiinnipitoja, parantavan tunnetaitoja, sekä lisäävän molemmin puolta ymmärrystä toisten tunnekokemuksista.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Teoriataustaan kerättiin tietoa työntekijöille luodun kyselyn perusteella. Tietoa kerättiin niistä tunteista, jotka työntekijät mielsivät haastavimmiksi kohdata, sekä yleisesti tunnetaidoista. Teoriapohja koostuu lisäksi lastensuojelusta, lastensuojelutyöstä, sekä sijoitettujen nuorten haasteista ja vaikeuksista. Teoreettisena viitekehyksenä toimi tunteiden kohtaaminen, tunnetaidot, sekä työskentely lastensuojelulaitoksessa.

Avainsanat: tunteiden kohtaaminen, tunnetaidot, lastensuojelu

## Abstract

Kuusisto, Henriika: A guide for encountering emotions and supporting emotional skills in a child welfare institution

Bachelor's thesis

Bachelor of social services

February 2023

Number of pages: 54

In this thesis was planned and created a guide for encountering youth's emotions and supporting their emotional skills. This guide was made for the employees in Sospro Satakunta's child welfare institute's Ulvila unit. The goal was to make the employees reflect their own professionalism and to better the encounters with youth. The practical instructions will hopefully cause the conflicts and mandatory holds between employees and youth to lessen, to better emotional skills and to increase mutual understanding of the emotional experiences of both participating sides.

The thesis was implemented as a functional thesis. Theory for the thesis was collected through a questionnaire created for the employees. Information was collected on those emotions the employees felt were the hardest to face and in emotional skills in general. The base of theory in addition consists of child welfare services, child protective service work and the challenges of children in custody. Facing emotions, emotional skills and working in a child welfare institute work as the theoretical framework.

Keywords: encountering emotions, emotional skills, child protection

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 LASTENSUOJELU .....	7
2.1 Lastensuojelu tukitoimena .....	7
2.2 Työskentely lastensuojelulaitoksessa .....	7
2.3 Lastensuojeluun sijoitettu lapsi tai nuori .....	8
2.4 Sospro Satakunta .....	9
3 TUNTEET .....	10
3.1 Määrittely .....	10
3.2 Nuoren tunne-elämä .....	11
3.3 Nuoren tunteiden kohtaaminen .....	12
3.4 Viha .....	13
3.4.1 Vihan kohtaaminen .....	14
3.5 Pettymys .....	16
3.5.1 Pettymyksen kohtaaminen .....	16
3.6 Ahdistus .....	17
3.6.1 Ahdistuksen kohtaaminen .....	17
3.7 Jännitys .....	18
3.7.1 Jännityksen kohtaaminen .....	19
3.8 Häpeä .....	20
3.8.1 Häpeän kohtaaminen .....	20
4 TUNNETAIDOT .....	21
4.1 Määrittely .....	21
4.2 Tunteen tunnistaminen .....	22
4.3 Tunteen sietäminen .....	23
4.4 Tunteen säätely .....	24
4.5 Tunteen ilmaiseminen .....	25
4.6 Tunteen käsitteleminen .....	26
4.7 Tunnetaitojen tukeminen lastensuojelulaitoksessa .....	26
4.8 Työntekijöiden tunnetaidot .....	28
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	28
5.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus .....	28
5.2 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	29
5.3 Kysely .....	29
5.4 Oppaan suunnittelu .....	30
5.5 Oppaan toteutus .....	31

5.6 Oppaan arviointi .....	32
6 POHDINTA .....	33
LÄHTEET.....	34
LIITE 1: SAATEKIRJE .....	36
LIITE 2: KYSELY .....	37
LIITE 3: OPAS .....	40



## 2 LASTENSUOJELU

### 2.1 Lastensuojelu tukitoimena

Lastensuojelun kolme perustehtävää ovat vanhempien tukeminen kasvatus-tehtävässä, lasten yleisiin kasvuoloihin vaikuttaminen ja varsinainen lasten suojelutehtävä. Lastensuojelutoiminta perustuu lastensuojelulakiin, jonka tarkoituksena on turvata lapsen oikeuksia. Lain mukaan lapsella on oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, monipuoliseen ja tasapainoiseen kehitykseen, sekä erityiseen suojeluun. Näitä oikeuksia turvataan muun muassa lasten hyvinvointia edistävillä yhteiskunnallisilla toimilla, varhaisella puuttumisella, sekä ehkäisevällä lastensuojelulla. Edellä mainittujen keinojen tarkoituksena on ehkäistä varsinaista lastensuojelun tarvetta, eivätkä ne sen vuoksi vaadi lastensuojelun asiakkuutta. Jos koetaan, etteivät nämä tukitoimet kuitenkaan riitä, luodaan lastensuojeluun asiakkuus. Lastensuojelun asiakkaana lapsi- ja perhekohtaisia toimia ovat asiakassuunnitelman laatiminen, avohuolto, kiireellinen sijoitus, huostaanotto, sijaishuollon järjestäminen ja jälkihuolto. (THL, n.d).

Sijaishuoltana tarkoitetaan huostaanotetun tai kiireellisesti sijoitetun lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella, joko perhe- tai laitoshoidona. Syyt sijaishuollon järjestämiselle liittyvät lapsen kasvuolosuhteisiin, huolenpidon puutteeseen tai lapsen omasta käyttäytymisestä johtuviin ongelmiin. Sijaishuoltoon sijoitettaessa lapsen hoidosta ja kasvatuksesta siirtyy vastaamaan hyvinvointialue ja sijoituspaikan edustajat. (Araneva, 2022, s. 406–407, 558). Sijaishuollon paikkoja ovat muun muassa perhehoito, ammatilliset perhekodit, lastensuojelulaitokset, sekä muut lapsen tarpeen mukaiset hoitopaikat (THL, n.d.).

### 2.2 Työskentely lastensuojelulaitoksessa

Lastensuojelulaitoksessa työskennellään yleensä ohjaajan nimikkeellä. Ohjaajien tehtävät ovat lastensuojelun suunnitelmassa kirjattujen lasten kasvua ja kehitystä edistävien toimien tukemista, eli yksinkertaistettuna lapsen arjen

sujumisesta huolehtimista. (Raatikainen ym., 2020, s. 74). Sijaishuollon sujuva arki luodaan varmistamalla lapselle turvalliset olosuhteet kasvuun ja kehitykseen. Työntekijöiden on määrä huolehtia muun muassa lasten ja nuorten perushoidosta, kuten tarpeellisesta ja riittävästä vaatetuksesta, levosta, ruokailemisesta, hygieniasta, sekä yleisestä terveydestä. Lisäksi työntekijöiden tehtävänä on kannustaa ja tukea lasta hänen tekemissään valinnoissa, jotka voivat mahdollistaa lapselle tasapainoisen tulevaisuuden. (THL, n.d) .

Sijaishuollossa työskentelevien aikuisten on tärkeä luoda lapsen elämään tietyt rutiinit, rituaalit ja järjestykset, jotka auttavat lasta ennakoimaan, sekä sopeutumaan ympäristöönsä. Tunne turvallisuudesta ja luotettavuudesta rakentuu lapselle arjessa tapahtuvien kohtaamisten kautta. Hyvän vuorovaikutussuhteen luomisen olennaisia osia ovat muun muassa ymmärrettävyys, dialogisuus, tarkoituksenmukaisuus ja tehokkuus. Tärkeiksi ominaisuuksiksi koetaan niin kehollinen, kuin henkinen läsnäolo, sekä aitous. Laadukasta lastensuojelutyötä tehdessä tärkeää on ratkaisukeskeisyys, jolloin ohjaajien tulee nähdä lapsen vahvuudet ja voimavarat, sekä käytettävissä olevat resurssit. (Seppänen, 2021, s. 181–195). Lastensuojelutyötä tehdään työntekijän omalla identiteetillä, antaen esimerkkiä nuorelle. Työhön sitoutumiseen liittyen tärkeänä pidetään työntekijän itsereflektointia ja jatkuvaan kehitykseen panostamista. (Jeffs & Smith, 2010, s. 148).

### 2.3 Lastensuojeluun sijoitettu lapsi tai nuori

Vuonna 2021 kodin ulkopuolelle sijoitettuja alle 18-vuotiaita lapsia ja nuoria oli 17 727. Sijoitettujen lasten ja nuorten määrä on laskenut edellisistä vuosista. (THL, 2022). Lapsen sijoittaminen ydinperheen ulkopuolelle on aina kriisi lapselle ja vanhemmalle. Vähintään puolella sijoitettavista lapsista on monimuotoisia mielenterveysongelmia, jotka heijastuvat esimerkiksi käytöshäiriöinä ja oppimisvaikeuksina. Monella sijoitetulla voi esiintyä edellä mainittuja oireita myös seurauksena sopeutumisyriyksistä poikkeavaan ja muuttuneeseen kasvuympäristöön. Useiden sijoitettujen lasten kanssa työskennelleiden ammattilaisten mielestä lasten oireilu on vuosien saatossa vaikeutunut. Lapsilla on

lisääntyntä aggressiivisuutta ja arvaamattomuutta, jotka ovat usein syynä sijoituksen keskeytymiseen. Katkennut sijoitus merkitsee uutta hylkäämiskokemusta ja heikentää osaltaan lapsen ennustetta. (Sinkkonen, 2015, s.151).

Useilla sijoitukseen tulleilla lapsilla on taustalla kokemuksia katkenneista ihmissuhteista, luottamuksen murentumisesta, laiminlyönneistä tai muusta kaltoinkohtelusta. Lastensuojelun tärkeänä tehtävänä on antaa lapselle mahdollisuus ainakin yhteen turvalliseen kiintymyssuhteeseen. (Sinkkonen, 2015, s. 163). Mahdolliset hylkäämiskokemukset voivat nousta esiin erityisesti silloin, kun sijoituspaikan aikuinen joutuu rajaamaan lasta (Seppänen, 2021, s. 187). Käytöshäiriön tunnistaminen ja sen kanssa toimiminen vaatii ammattilaiselta paljon osaamista ja ymmärrystä. Ammattitaitoa tarvitaan erityisesti konfliktitilanteissa, kun tilanteet täytyy hoitaa asian mukaisesti kaikkien asianosaisten kesken. (Turkka & Saarholm, 2021, s. 39–40).

## 2.4 Sospro Satakunta

Opinnäytetyön tilaajana toimii Sospro Satakunnan Ulvilan yksiköt. Sospro Oy on kotimainen lastensuojelualan yritys, jonka toiminta on alun perin alkanut Varsinais-Suomessa vuonna 2004. Toiminnan perustana on neljä arvoa, jotka ovat rohkeus, yksilöllisyys, osallisuus ja luottamus. Lähtökohtaisesti he pyrkivät lasta ja perhettä vahvistamaan työotteeseen PACE-asenteen avulla. (Sospro, n.d). Sospro Satakunnan Ulvilan toimipisteessä on neljä yksikköä, joista kaksi ovat erityistason asuinyksiköitä ja kaksi perustason asuinyksiköitä. Jokainen yksikkö on seitsemipaikkainen ja tarkoitettu 11–17-vuotiaille sijaishuoltoa tarvitseville tai avohuollon tukitoimena sijoitetuille nuorille. Erityisyksiköt ovat erikoistuneet neuropsykiatrisesti tai psyykkisesti oireilevien nuorten kuntouttamiseen. Nuorten haasteet voivat olla esimerkiksi käytöshäiriöitä, tarkkaavaisuuden ja oppimisen häiriöitä, koulunkäynnin vaikeuksia sekä tunne-elämän epävakautta. Perusyksiköissä on sijoitettuna pääsääntöisesti nuoria, joilla on tunne-elämään ja käyttäytymiseen liittyviä ongelmia, sekä vaikeuksia koulunkäynnissä. (Sospro, n.d.).

## 3 TUNTEET

### 3.1 Määrittely

Tunne on spontaani reaktio, joka syntyy ajattelemalla tai kohtaamalla jokin tietty asia, henkilö tai paikka (Nurmi, 2013, s. 16). Toisinaan tunne sekoitetaan mielialaan, joka on pitkäaikainen tunteenomainen kokemus, kuten masentuneisuus (Seppänen, 2021, s. 15). Yksi puhdas tunne on vastaanotettuna ja käsiteltynä kestoaltaan noin kahdeksan minuuttia ja pääsee viriämisprosessin jälkeen huippuunsa jo enintään 30 sekunnissa (Niemi, 2014, s. 60). Tunteeeseen voi sekoittua myös aiemmin koettuja tai torjuttuja tunteita, jolloin tunnereaktion kesto voi pidentyä. Tunteen kokeminen näkyy erilaisina aistimuksina kehossa, ajatuksissa, sekä kehonkielessä, kuten kasvoissa, äänenpainossa ja käyttäytymisessä. Fyysisiä reaktioita voi olla esimerkiksi sydämen sykkeen ja hengityksen nopeutuminen, pupillien laajentuminen, sekä tärinä. Tunteisiin reagoimiseen vaikuttaa synnynnäinen temperamentti, perimä ja kasvuympäristön mukaan muovautunut hermoston rakenne. Myös fyysinen ja henkinen vointi, kuten väsymys, kiire ja stressi vaikuttavat tunnereaktion voimakkuuteen ja syttymisherkkyteen. (Jääskinen, 2017b, s. 11–16, 26).

Yleisemmin perustunteiksi luokitellaan viha, pelko, suru, ilo, hämmennys, syyllisyys ja häpeä. Erilaisia tunteita ja tunnesanoja on kuitenkin paljon enemmän. (Jääskinen, 2017b, s. 60). Tunteilla on tärkeä tehtävä viestiä tarpeista ja siitä mikä on merkityksellistä. Tunteet eivät kuitenkaan ole erehtymättömiä, vaan saattavat joskus ohjata virhetulkintoihin tunnereaktioiden ollessa epätarkkoja, jäsentymättömiä tai nopeita. (Seppänen, 2021, s. 17–18). Tärkeiden tehtäviensä vuoksi tunteet eivät itsessään ole kielteisiä tai myönteisiä. Kuitenkin arkikielessä, kuten myös tässä opinnäytetyössä, puhutaan kielteisistä tunteista, kun tunne tuntuu epämiellyttävältä, sekä myönteisistä tunteista, kun tunne tuntuu hyvältä. (Kärkkäinen, 2017, s. 39).

Voimakkaiden kielteisten tunteiden jatkuva kokeminen tunnistamattomina ja purkamattomina rasittaa elimistöä ja siten vaarantaa terveyttä. Kielteisten

tunteiden, kuten vihan, stressin ja pelon on tutkittu liittyvän moniin sairauksiin ja terveydellisiin ongelmiin. Tunnistamattomina ne kuluttavat voimavaroja ja mielenterveyttä. Myönteiset tunteet muun muassa virkistävät ja vapauttavat, sekä auttavat kehoa ja mieltä palautumaan kielteisten tunteiden vaikutuksista. (Niemi, 2014, s. 58–59). Tunteiden ohittamisella ja mitätöimisellä henkilön omasta tai muiden toimesta on merkittäviä haittavaikutuksia. Tunnekokemusten mitätöiminen, varsinkin varhaislapsuudessa, voi vaikuttaa tunnesäätelyyn, minäkuvan ja identiteetin kehitykseen, sekä ihmissuhteisiin ja tavoitteellisen käyttäytymisen säätelyyn. Tunneherkille ihmisille toistuvat kokemukset tunteiden ohittamisesta aiheuttavat sen, ettei henkilö pysty enää tunnereaktion tullessa rauhoittamaan itseään, jolloin tunne alkaa nopeasti kasvamaan, sekä keräämään päälleen toisia tunteita. (Sadeniemi ym., 2019, s. 30–31).

### 3.2 Nuoren tunne-elämä

Tunne-elämä alkaa kehittymään kohtuainena, jolloin äidin hyvinvointi heijastuu sikiöön. Varttuessa tunne-elämään vaikuttaa varhaiset hoivakokemukset ja kiintymyssuhteet, sekä lähellä olevien aikuisten ja sisarusten omat kohtaamisen taidot. Myöhemmin alkaa vaikuttamaan kaverisuhteet, seurustelusuhteet ja sosiaaliset ryhmät, sekä satunnaiset ja lyhytaikaiset kohtaamiset. Läpi elämän tunne-elämän kehitystä edistää turvalliset tunnekokemukset, joissa henkilö kokee hyväksyntää, läsnäoloa ja muita myönteisiä tuntemuksia. (Jääskinen, 2017b, s.79–80).

Murrosiässä nuoren mieli on usein kuohuksissa muun muassa fyysisen puberteetin, hormonaalisten ja kehollisten muutosten, sekä aivojen muutoksen vuoksi. Näiden asioiden takia nuoren voi olla vaikeaa säädellä omia tunteitaan ja käyttäytymistään, sekä nuoren mielialat voivat heitellä nopeastikin. Tällöin esimerkiksi aggressiiviset purkaukset ovat normaaleja. (Koskinen & Riihonen, 2020, s. 43). Nuoren tulisi pystyä sietämään pettymyksen, häpeän ja ahdistuksen tunteita, jotta olisi kykeneväinen hallitsemaan aggressiivisia reaktioitaan. Nuoruusiän myllerrykseen kuuluu erilaisten, joskus jopa terveyttä ja

hyvinvointia vaarantavien asioiden kokeileminen. Osa nuorista hakee hyväksyntää jengeistä, kun taas toiset syrjäytyvät muista. (Juusola, 2021, s. 27).

Tunne-elämän ongelmat alkavat muodostumaan jo varhain, kun aikuinen ei auta lasta nimeämään, kestäämään tai säätelemään tunteita (Niemi, 2014, s. 62). Koskinen ja Riihonen (2020, s. 49) muistuttavat, että tunne-elämän vaikeudet eivät kuitenkaan aina liity vanhemmuuteen. Joskus ongelmat tunne-elämässä voi johtua henkilön synnynnäisestä temperamentista ja neurobiologiasta tai ympäristön opettamista tavoista. Erityistä huomiota vaativat neuropsykiatrisesti oireilevat, eli niin kutsutut nepsy-lapset. Nepsy-lapsille tyypillistä on erilainen aivojen ja hermorataverkoston toiminta, joka usein johtaa haasteisiin tunne- ja sosiaalisessa elämässä viivyttämällä tunnesäätelyn taidon oppimista. (Jääskinen, 2017b, s. 86). Tunnesäätelyltään viiveisen lapsen haasteita ovat muun muassa vaikeudet ongelmanratkaisussa, omien ja muiden tunnetilojen tunnistamisessa, sekä sosiaalisten tilanteiden tulkitsemisessa. (Koskinen & Riihonen, 2020, s. 48).

### 3.3 Nuoren tunteiden kohtaaminen

Nuoren, etenkin käytösoireilevan nuoren, sensitiivisessä kohtaamisessa on omat erityispiirteensä. Aikuinen tarvitsee kohtaamisiin usein mukaan huumoria, sekä ymmärrystä nuoruuden kehitysvaiheista ja suhteen luottamuksen testaamisesta. (Turkka & Saarholm, 2021, s. 109–110). Usein nuoren käytöksen takana on tunne, jonka aikuisen täytyy löytää. Käytöksen alle sukeltaminen on haastavaa ja vaatii aikuiselta paljon kärsivällisyyttä ja tahtoa. Fyysisiin ja tunnetason viesteihin vastaaminen on yksinkertainen tapa lisätä nuoren hyvinvointia ja vähentää ei-toivottua käytöstä. (Jääskinen, 2017b, s. 97). Nuoren kokemat tunteet voivat tuntua aikuisesta välillä käsittämättömiltä ja turhilta, jolloin on tärkeää virittäytyä samalle tunnetasolle tarkastelemaan tunnetta ilman järkipuheita (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 31).

Nuorten tunteiden kohtaamisessa yksi tärkeä kulmakivi on tunteen validoiminen, eli oikeaksi vahvistaminen. Tällöin aikuinen näyttää nuorelle sanoilla ja

teoilla ymmärtävänsä nuoren tunnekokemuksen, sekä hyväksyvänsä sen. Tunteen validoiminen auttaa nuorta saamaan kuulluksi tulemisen kokemuksen, rauhoittumaan, sekä mahdollisesti ottamaan helpommin aikuisen neuvot ja ohjauksen vastaan. Validoidessa tunnetta, aikuisen tulee tarkastella tilannetta myötätuntoisesti ja toisen rooliin asettuen. Näin voi tehdä myös silloin, kun ei ole asiasta samaa mieltä tai kun nuori on käyttäytynyt epätoivotulla tavalla. (Koskinen & Riihonen, 2020, s. 68–69). Yksinkertaisia keinoja tunteen validoimiseen ovat muun muassa nuorelle koko huomion antaminen, nuoren puheeseen aktiivinen reagoiminen, sekä tunteen sanoittaminen. (Juusola, 2021, s. 112–113).

Vuorovaikutuksella on suuri rooli nuorten tunteiden kohtaamisessa. Monesti nuoren tunnetta vähättelevät kommentit, kuten ”älä välitä siitä” tai ”anna vaan olla” kertovat nuorelle, ettei häntä kuulla tai hänen tunteistaan ei välitetä. Usein nuori oppii tällaisten kommenttien jälkeen, ettei kyseiselle aikuiselle kannata edes vaivautua kertomaan omista asioistaan. (Juusola, 2021, s. 178). Seppänen (2021, s. 188–189) esittelee viisi askelta nuoren tunteiden kohtaamiseen, jotka ovat tunteiden havainnointi ja tunnistaminen, tunteiden salliminen, tunteen validointi, ydintunteen ja perustarpeiden sanoittaminen, sekä lopuksi neuvottelu ja sopivien ratkaisuiden löytäminen. Jokaisella askeleella aikuisen tulisi pyrkiä pysymään rauhallisena ja pitämään mielen avoinna. Nuoren kokeman tunteen kiireetön kohtaaminen auttaa nuorta kokoamaan samalla omia ajatuksiaan ja rauhoittumaan.

### 3.4 Viha

Vihan tunne on yksi voimakkaimmista tunteista sen fyysisyyden takia. Sen fyysisiä oireita ovat muun muassa sydämen tykyttäminen, adrenaliinin virtaus ja hankaluus pysyä paikallaan. Jääskisen (2017b, s. 64–66) mukaan vihan tunne fyysisyytensä vuoksi vaatii usein toiminnallista purkamista. Sadeniemi ym. (2019, s. 158) kumoaa tämän väitteen perustuen tutkittuun tietoon, jonka mukaan vihan purkaminen aina toiminnallisilla keinoilla on väärin ja jopa vaarallista. Sadeniemi ym. toteaa toiminnallisuuden väsyttävän elimistöä ja tuottavan

rauhallisen olon, mutta aivojen totuttaminen tähän toimintatapaan aina vihausuuden tullessa saattaa jopa herätellä vihausuutta entistä helpommin jatkossa.

Vihan tunne nousee esiin, kun henkilö kokee, että hänen rajojaan ja oikeustajuaan loukataan. Tunteen voimakkuus voi vaihdella loukkauksen henkilökohtaisuuden ja intiimiyden, sekä aikaisempien patoutuneiden vihan tunteiden perusteella. (Nurmi, 2013, s. 20). Viha ilmenee monesti niin sanottuna sekundaaritunteena, eli kätkee taakseen jonkun toisen tunteen. Tällaisia tunteita ovat muun muassa pettymys, avuttomuus, häpeä ja syyllisyys. Varsinkin jos henkilö kokee jatkuvasti olevansa vihainen, on syytä epäillä, että viha toimii sekundaaritunteena. (Sadeniemi ym., 2019, s. 158–159). Parhaimmillaan vihan tunne on käyttötarkoitukseltaan myönteinen, kun se onnistutaan kanavoimaan oikein tunnetaitojen avulla. Viha voi auttaa selviytymään, itsenäistymään, puolustautumaan ja yrittämään uudelleen. Näistä jokainen on tärkeää lapselle, joka murrosikäisenä itsenäistyy omaksi persoonakseen. (Niemi, 2014, s. 93–95).

Vihan ilmaisemiseen vaikuttaa keskeisesti henkilön temperamentti, sekä opitut tunteiden ilmaisutavat. On tärkeää erottaa vihan tunne ja raivo toisistaan. Vihaa voidaan sanoittaa, käsitellä ja ajatella. Raivo muodostuu joukosta käsittelemättömiä ja nimeämättömiä tunteita, jotka lopulta ottavat vallan ja purkautuvat esimerkiksi raivokohtauksena. Toiset nuoret ilmaisevat vihaansa toiminnallisella, ulospäinsuuntautuneella tavalla, kuten riehumalla, kiroilemalla ja huutamalla. Toiset nuoret taas pitävät vihan tunteensa sisällään ja kohdistavat vihaansa itseensä, esimerkiksi itsetuhoisuutena ja masentuneisuutena. Olennaista kuitenkin on, että nuori pääsisi ilmaisemaan vihaansa omalla tavallaan, itselleen turvallisesti ja hyväksyvässä ympäristössä. (Nurmi, 2013, s. 24–38, 166–168).

#### 3.4.1 Vihan kohtaaminen

Vihan kohtaamisessa ammattilaisen kannalta tärkeää on ennakoiminen. Ristiriitojen ja väärinymmärrysten välttämiseksi nuorella olisi hyvä olla aina selvillä sovitut säännöt ja odotukset häntä kohtaan. Nuoren kanssa toimivan

ammattilaisen tulisi vältellä tyypillisempiä nuoren vihaa lietsovia kommentteja tai vihamielistä käytöstä. Vihamielisenä käyttäytymisenä voidaan pitää muun muassa nalkuttamista, uhkailua, pilailua, vähättelyä, tunteiden kieltämistä tai lupausten rikkomista. (Nurmi, 2013, s. 155–159). Vihaista nuorta kuuluu kohdella samalla tavalla kuin muulloinkin, sillä toiminnan muuttaminen tai konfliktitilanteiden vältteleminen antaa nuorelle mahdollisuuden käyttää vihaansa hyväkseen (Seppänen, 2021, s. 62).

Vihan tunteen kohtaamisen ensimmäinen sääntö on, ettei uhmakasta käyttäytymistä tai aggressiivisuutta kohdata vihamielisellä käyttäytymisellä. On suotavaa, että ammattilainen ottaa tunteiden liikaa kumentuessa itselleen tietoisena aikalisän, jotta pystyy pitämään itsensä rauhallisena ja käytöksen ammattimaisena. (Nurmi, 2013, s. 157–158). Tärkeimpänä ja toimivimpana keinona hillitä vihan tunnetta on syvään hengittäminen palleahengityksen avulla. Aikuisen voi olla nuorelle apuna sanoittamassa vihaa ja siihen liittyviä tuntemuksia. On tärkeää löytää jokaiselle yksilölle toimiva tapa vihan ilmaisemiseen, on se sitten taiteellisin, toiminnallisin tai sanallisin keinoin. (Niemi, 2014, s. 111–113). Cacciatore ja Karukivi (2014, s. 202–203) esittelevät neljä askelta suuttuneen henkilön kohtaamiseen. Ensimmäisenä on aktiivinen kuuntelu ja tarvittaessa reagointi. Toisena ja kolmantena on henkilön kiittäminen tunteen purkamisesta ja tilanteesta pahoitteleminen. Viimeisenä he kehottavat vielä sopimaan suuttuneen henkilön kanssa jonkin edes pienen asian, jotta hänelle jäisi purkautumisesta merkityksellinen olo.

Konfliktitilanteen tullessa eri lähteillä on eriäviä mielipiteitä nuoren eristämisestä muista nuorista. Seppäsen (2021, s. 187–188) mielestä nuoren eristämistä tulisi vältellä, sillä se saattaa lisätä nuoren vihaisuutta entisestään. Hänen mukaansa ammattilaisen kuuluisi pysytellä nuoren lähellä antamassa tukea ja apua, paitsi jos nuori itse toivoo saavansa olla yksin. Nurmi (2013, s. 143–144) neuvoo viemään nuoren herkästi suojaan muiden katseilta. Tällä tavalla voisi välttyä esimerkiksi mahdollisen kiinnipidon tuomalta nöyryytykseltä. Koskisen ja Riihosen (2020, s. 213–214) mielestä nuorelle olisi hyvä antaa mahdollisuus rauhoittua muista nuorista erillään, aikuisen valvomana. Kaikilla kirjoittajilla on kuitenkin yhtenevä mielipide siihen, että rauhoittumispaikan

kuuluu olla nuorelle turvallinen ja tuttu. Eriävistä ohjeista huolimatta voitaisiin olettaa, että tärkeää on nuoren oman tahdon kuunteleminen ja sen mahdollistaminen, paitsi jos nuori käyttäytyy muiden turvallisuutta uhkaavasti, jolloin eristäminen on pakollista.

### 3.5 Pettymys

Pettymyksen tunne on usein päivittäistä tilanteissa, joissa henkilö ei saa tahdomaansa tai toivomaansa asiaa (Sadeniemi ym., 2019, s. 160). Pettymyksen tunne voi ilmestyä myös silloin, kun saatu asia, ihmissuhde tai henkilön oma käyttäytyminen ei vastannutkaan aikaisemmin asetettuja odotuksia (Myllyviita, 2016, s. 197–198). Toisinaan pettymys kääntyy turhautumiseksi ja avuttomuudeksi, joskus jopa vihaksi. Lopulta tunne voi muovautua vielä suruksi, kun henkilö joutuu luopumaan omista mielikuvista ja odotuksistaan. (Jääskinen, 2017a, s. 173.)

Pettymyksen perimmäinen tarkoitus on ohjata yksilö yrittämään kovemmin ja suuntamaan energiaansa toimivaan tapaan. Sadeniemen ym. (2019, s. 160–161) mukaan pettymys ohjaa kolmenlaiseen käyttäytymiseen, jotka ovat: enemmän yrittäminen, pysähtyminen ja toisten vaihtoehtojen miettiminen päämäärän saavuttamiseksi, sekä tavoitteesta luopuminen ja energian suuntaaminen uuteen asiaan.

#### 3.5.1 Pettymyksen kohtaaminen

Pettymyksen hyväksyminen ja sen läpikäyminen kestää jokaisella yksilöllä oman aikansa, riippuen hieman pettymyksen tasosta. Kestoon vaikuttaa kuitenkin olennaisesti ympärillä olevien ihmisten hyväksyntä pettymyksen tunnetta kohtaan. (Jääskinen, 2017a, s. 173). Erkon ja Hannukkalan (2013, s. 80) mukaan aikuisen on hyvä muistuttaa nuorelle omien tavoitteiden realisoinnista ja vaatimustason kohtuullistamisesta. Toisinaan aikuiset joutuvat tuottamaan rajaamisella pettymyksiä nuorelle ja voidaankin ajatella, että tällainen rajojen

asettaminen luo turvallisuutta, kun nuori ei ole täysin omien halujensa riepotelemana (Turunen, 2004, s. 104).

Ylen haastattelussa (2022) psykoterapeutti ja psykologi Leea Mattila antaa ohjeita lapsen pettymyksen kohtaamiseen. Hän korostaa, että vastoinkäymiset kuuluvat jokaisen elämään, eikä sen vuoksi ole tarpeellista yrittää suojata lasta pettymyksiltä. Pettymyksen kuuluu olla sallittu tunne siinä missä muutkin, oli tunteen aiheuttajana mikä tahansa. Aikuisen tehtävänä on myötäelää pettymys yhdessä lapsen kanssa, eikä jättää lasta selviytymään tunteesta yksin. Myöhemmin, pahimman tunnekuohun laskettaessa lapsen kanssa voidaan käydä vielä uudestaan läpi pettymyksen aiheuttanut tilanne, jolloin aikuisella on vielä mahdollisuus omasta puolestaan sanoittaa tilannetta ja tunnetta.

### 3.6 Ahdistus

Ahdistus ilmenee fyysisesti lähes samanlaisena kuin pelko, eli sydämen sykkeen ja verenpaineen nousuna, hikoilemisena ja erilaisina lihasjännityksinä. Ahdistunut kokee usein huolestuneisuutta, jännitystä, uhkaa ja hermostuneisuutta. (Kokkonen, 2017, s. 34). Ahdistus koetaan usein epämiellyttävänä tunteena, jota halutaan vältellä. Se on kuitenkin muiden tunteiden tapaan tarpeellinen, sillä sen viestinä on kertoa jostain tärkeästä muutosta kaipaavasta asiasta, joko henkilöstä itsestään tai ympäristöstä. (Seppänen, 2021, s. 61). Yleistyneenä ja kohtuuttomana ahdistukseen voi liittyä myös keskittymis- ja univaikeuksia, uupumusta, sekä haasteita rentoutumisessa. Pitkittyessään ahdistus voi kehittyä ahdistuneisuushäiriöksi, jonka fyysisiä oireita ovat muun muassa päänsärky, mahakipu, palan tunne kurkussa ja lihasjännitykset. (Mieli, 2021).

#### 3.6.1 Ahdistuksen kohtaaminen

Ahdistuksen tunteen hyväksyminen helpottaa tunteen kohtaamista (Seppänen, 2021, s. 61). Cacciatore ja Karukivi (2014, s. 103–104) kehottavat kunnolla pysähtymään tutkimaan koettua ahdistusta, sitä miltä ja missä tunne

tuntuu. Heidän mukaansa ahdistuksen tunteen voi saada pienenemään keskittymällä siihen kokonaan. Seppänen (2021, s. 61) puolestaan kehottaa tunnistamaan ja kyseenalaistamaan ahdistuksen aikana syntyneitä henkilöön itseensä tai toisiin kohdistuvia kielteisiä ajattelumalleja, jotta ahdistuksen tunteesta pääsee lopulta pois. Kärkkäisen (2017, s. 50) mukaan ahdistusta ei tule kohdata järkipuheiden avulla, sillä ne eivät auta poistamaan tunnetta.

Mielenterveystalo.fi-sivustolle (n.d.) on luotu ohjeistus ahdistuneen ihmisen kohtaamisesta. Kohdatakseen ahdistuneen henkilön, tässä tapauksessa nuoren, tulee valita sopiva aika ja paikka, joissa molemmilla on turvallinen ja mukava olla. Kohdatessa ahdistusta on tärkeää olla nuorta kunnioittava ja myötätuntoinen. Aikuinen voi kysyä nuorelta kysymyksiä liittyen ahdistukseen ja sen tuntemuksiin. Aikuisen on välteltävä kommentteja, joissa kehoitetaan nuorta ryhdistäytymään tai piristymään. Ahdistuksen tunteen hyväksyvässä ilmapiirissä kuuluu välttää nuoren kritisoimista tai kyseenalaistamista, sekä annettava tarvittaessa tilaa myös hiljaisuudelle.

### 3.7 Jännitys

Jännittäminen on yleistä nuorilla varsinkin sosiaalisissa tilanteissa, jotka voivat vaikuttaa nuoren asemaan ryhmässä. Nuoret jännittävät monesti omaan kehoon ja sen hyväksymiseen liittyviä asioita, sekä erilaisia esiintymistilanteita esimerkiksi koulussa. Jännittämisen fyysisiä oireita ovat vatsa- ja pääkipu, sekä lihasjännitykset. Nuori voi olla vetäytynyt, hiljainen tai itkuinen, tai hän voi jännittävän tilanteen lähestyessä alkaa hidastelemaan, vastustelemaan tai kiu-kuttelemaan. Asemastaan tai hyväksytyksi tulemisesta epävarma nuori voi purkaa jännitystä aggressiivisuutena tai toisen kiusaamisena. Tällöinen oireilu kertoo voimakkaista tunteista ja vaikeudesta säädellä niitä. Jännityksen taustalta löytyy usein tarve olla sosiaalisesti hyväksyty, arvostettu, huomattu ja kuultu. (Suntio, 2015, s. 23–37).

Jännitys ja pelko ovat melko samankaltaisia tunteita, mutta jännitys on niistä reaktioltaan lievempi. Lievästi jännittäminen on haastavissa tilanteissa

hyväksi, sillä se antaa energiaa ja ohjaa yksilöä tekemään parasta tulostaan. Kuitenkin sosiaalisissa tilanteissa jännittävä nuori oppii helposti piilottamaan ja häpeilemään jännittämistään, jolloin hän alkaa systemaattisesti välttelemään vastaavia tilanteita tai ainakin jännittämään niitä etukäteen. Tunne voi kehittyä pahentuessaan ja pitkittyessään sosiaalisten tilanteiden peloksi, joka voi saada nuoren syrjäytymään ja jäämään yksin sosiaalisten tilanteiden ulkopuolelle. (Suntio, 2015, s. 29–38).

### 3.7.1 Jännityksen kohtaaminen

Työntekijän tulisi sijaishuoltopaikan arjessa ennakoida mahdollisia nuorta jännittäviä tilanteita, jotta jännityksen taso saataisiin pidettyä terveessä rajassa. Jännityksen vähentämiseen voi auttaa myös ilmapiirin uudelleen asennoituminen epäonnistumiseen, jolloin nuori tietää, että epäonnistuminen johtuu tilanteesta ja toiminnasta, eikä hänen yksilöllisistä ominaisuuksistaan. Tärkeää on viestittää nuorelle, että jännittäminen on normaalia ja ymmärrettävää, sekä sitä tapahtuu kaikille. Kun nuorella on lupa jännittää, mahdollistuu myös tämän tunteen käsittely ja purkaminen. (Suntio, 2015, s. 50–73).

Tärkeää jännityksen kohtaamisessa on, ettei jännittämisen tunnetta vähätellä sanomalla esimerkiksi ”Turhaan jännität, näetkö, että ei ole mitään jännitettävää?”. Tällainen kommentti saa usein jännittäjän häpeämään tunnettaan ja yrittämään kovemmin piilottaa sitä. Jännityksen huomioiminen monesti pahentaa sen oireita, jolloin siitä tulee vaikeammin hallittava. Aikuinen voi auttaa hallitsemaan jännittämistä esimerkiksi auttamalla valmistautumaan tulevaan tilanteeseen, rohkaisemalla ja huomioimalla nuoren eteenpäin vieviä ja auttavia voimavaroja. Mieltä voi rauhoittaa myös esimerkiksi värittämällä, hyräilemällä, liikkumalla tai hymyilemällä. Lapsikohtaisesti aikuinen voi auttaa nuorta rentoutumaan myös kosketuksen avulla, esimerkiksi hieromalla. (Suntio, 2015, s. 50–83, 154–160).

### 3.8 Häpeä

Häpeä on sosiaalinen tunne, joka syntyy vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Häpeää syntyy, kun yksilö ei saa vahvistusta omalle minuudelleen tai omille tarpeilleen, eli ei koe tulleen nähdyksi haluamallaan tavalla. Näin voi tapahtua esimerkiksi paheksumalla nuoren riehakasta käyttäytymistä, huomaamatta käytöksen taustalla ollutta tunnetta tai innostuneisuutta. Parhaimmillaan häpeä auttaa ottamaan toiset huomioon ja suhteuttamaan käyttäytymistä ympäristöön sopivaksi. (Jääskinen, 2017b, s. 61–62). Häpeä voi siis auttaa ennakkoimaan tekojen merkitystä ja ohjailemaan toimintaa sallittuun suuntaan. Haitallisena ja persoonaan kohdistuvana häpeä lamaannuttaa ja vahingoittaa itsetuntoa. Tällöin yksilö usein ajattelee olevansa huono, mitätön tai riittämätön. (Niemi, 2014, s. 198). Pahimmillaan häpeä altistaa mielenterveysongelmille, vihan hallinnan ongelmille, sekä erilaisille riippuvuuksille (Myllyviita, 2021, s. 22).

Häpeälle on määritelty kaksi luokkaa, jotka ovat ulkoinen ja sisäinen häpeä. Ulkoisesti häpeävä henkilö keskittyy täyttämään muiden ihmisten odotuksia tullakseen sosiaalisesti hyväksytyksi. Ulkoinen häpeä on sosiaalisesti vahvistunutta ja ohjailee yksilön käyttäytymistä voimakkaasti. Henkilö voi usein miettiä miten muut näkevät hänet tai mitä tunteita hän herättää muissa. Usein ulkoisesta häpeästä kärsivä henkilö uskoo muiden vihaavan tai halveksuvan häntä. Sisäinen häpeä syntyy, kun yksilö joutuu toistuvasti häpäistyksi, mitätöidyksi tai ohitetuksi. Näistä tilanteista muodostuu uskomuksia, jolloin henkilö kokee olevansa riittämätön, virheellinen tai paha. Sisäinen häpeä automatisoituu ja yleistyy, eikä siten tarvitse sosiaalista ympäristöä aktivoituakseen. Häpeävä henkilö tulkitsee usein sosiaalisia tilanteita vinoutuneesti tukeakseen omia haitallisia uskomuksiaan. (Myllyviita, 2021, s. 21, 60–61).

#### 3.8.1 Häpeän kohtaaminen

Häpeästä toipumiseen tarvitaan aikaa ja toista ihmistä, joka antaisi kokemuksia kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Yleensä toipuminen alkaa puhumalla ja muilla itsensä ilmaisun keinoilla. Tunne häpeän ympärillä voi hellittää myös

huumorilla, kun pystyy jälkikäteen nauramaan omille häpeää tuottaneille tilanteille. (Niemi, 2014, s. 200). Liiallisesta häpeästä kärsivä henkilö voi toipua harjoittelemalla suhtautumaan itseensä myötätuntoisesti ja empaattisesti. Häpeilevän nuoren kohtaamisessa olennaista on aktivoida hänen rauhoittumisjärjestelmänsä hennolla kosketuksella, lempeällä äänensävyllä ja kasvojen ilmeillä, sekä sosiaalisella tuella. Nuorta voi ohjata myötätuntoiseen ajatteluun muun muassa mielikuvilla tai muilla harjoituksilla. (Myllyviita, 2021, s. 135–136, 217–219, 234).

Häpeän kohtaamisessa hyvänä lähtökohtana voidaan pitää myös PACE-asennetta, jonka lyhenne tulee englanninkielisistä sanoista: leikkisyys, hyväksyntä, uteliaisuus ja empatia. Leikkisyydellä aikuinen voi viestiä nuorelle toivosta tulevaisuudessa, sekä kaikkien ongelmien ja ristiriitojen selviämisestä. Leikkisyys kehittää aikuisen ja nuoren välisen suhteen myönteisiä puolia, luoden yhteishenkeä ja vastavuoroista mielihyvää. Hyväksyntä häivyttää häpeän tunnetta ja kannustaa häpeilevää nuorta lopettamaan piilottelun. Uteliaisuuden tarkoituksena ei ole niinkään kerätä tietoa tapahtuneesta, vaan saada ymmärrystä nuoren kokemuksesta. Tunnepitoinen uteliaisuus välittää nuorelle empatiaa ja kunnioitusta, sekä luo turvallisuudentunnetta. Sanallinen ja sanaton empatian osoittaminen nuorta kohtaan viestii aidosta läsnäolosta, sekä kokemuksen yhdessä läpikäymisestä. (Hughes, 2015, s. 93–113).

## 4 TUNNETAIDOT

### 4.1 Määrittely

Tunnetaidot ovat yksilön synnynnäisiä taitoja, joiden kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudesta. Tällaisia taitoja ovat kyky tunnistaa, säädellä ja ilmaista tunteita (Seppänen, 2021, s.40). Jääskinen (2017b, s.34) erittelee näihin taitoihin vielä tunteiden sietämisen, käsittelyn ja voimaantumisen. Lapsuuden kokemukset, esimerkiksi huoltajien apu tunteiden sanoittamisessa ja säätelyssä luo

pohjan tunnetaidoille. Rajoittunut tunneoppi varhaislapsuudessa vaikuttaa vielä pitkään yksilön käyttäytymisessä ja tunnekokemuksissa. Vaikka temperamentti vaikuttaa myös vahvasti tunnetilanteissa reagoimiseen ja reaktioiden voimakkuuteen, niin silti tunnetaitoja pystyy myös opettelemaan. (Kärkkäinen, 2017, s. 17–23). Tunnetaitojen harjoittelu on pitkä ja kärsivällisyyttä vaativa prosessi. Tunnetaitojen oppimisen kannalta on tärkeää ymmärtää, että aivot muovautuvat ja muuttuvat jatkuvasti toistojen avulla. Mitä enemmän tunnetaitojen kehitystä tukevia toistoja tulee, sitä paremmin aivot pystyvät omaksumaan uusia toimintatapoja eri tunnetilanteissa. (Niemi, 2014, s. 63–64).

Tunnetaidot vaikuttavat yksilön käyttäytymiseen, tilanteisiin suhtautumiseen, sekä fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Ne ovat vahvasti sitoutuneet sosiaalisiin taitoihin. (Jääskinen, 2017b, s. 35). Hyvät tunnetaidot vahvistavat itsetuntemusta ja siten mahdollistavat ihmissuhteiden luomisen ja ylläpitämisen. Tunnetaitojaan harjoitelleet lapset ovat yleensä rohkeampia ilmaisemaan omia tunteitaan ja ottamaan muiden tunteet huomioon. On mahdollista, että tunnetaitoja harjoitelleet lapset ovat kärsivällisempiä ja levollisempia, sekä heillä esiintyy vähemmän raivokohtauksia. (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 77). Tunnetaitojen, erityisesti tunnesäätelyn, kanssa kamppailevilla lapsilla on usein vaikeuksia koulusta suoriutumisen kanssa, sekä heillä voi olla monenlaisia mielenterveyshäiriöitä, kuten masennusta, ahdistuneisuutta ja päihdehäiriöitä. Pahimmillaan tunnetaitojen vaikeudet suurentavat itsemurhariskiä. (Kokkonen, 2017, s. 105, 133).

#### 4.2 Tunteen tunnistaminen

Tunteen tunnistaminen tarkoittaa sitä hetkeä, kun tunne ensimmäistä kertaa ilmenee kehossa ja/tai mielessä ja henkilö pysähtyy havainnoimaan mistä tunteesta on kyse (Niemi, 2014, s. 63). Tunnistaminen on pohjimmainen taito, jonka päälle muut tunnetaidot rakentuvat. Taidon edellytyksenä on riittävän hyvä tietoisuus oman kehon aistimuksista, tunnesanojen ymmärtämisestä, sekä näiden kahden yhteen liittämisestä. Tunteiden sanoittaminen ja nimeäminen ovat osana tunteiden tunnistamista. Tutkimusten mukaan jo pelkkä

tunteen nimeäminen voi rauhoittaa ja helpottaa syntynyttä tunnekuohua. (Jääskinen, 2017b, s. 36–38).

Jo vastasyntynyt vauva kokee perustunteita. Vauvat eivät kuitenkaan osaa vielä erotella tunteita toisistaan, vaan lähinnä he ymmärtävät tuntuuko tunne hyvältä vai epämiellyttävältä. Kasvaessaan lapsi alkaa muodostamaan huomioita tunteen kehollisesta reaktiosta, siitä milloin tunne ilmaantuu ja millä nimellä tunnetta kutsutaan. Näiden huomioiden tekemisessä lapsi tarvitsee vahvasti vanhemman tai muun huoltajan apua, jotta hänelle sanoitettaisiin ja linkitettäisiin tunteita käsillä oleviin tilanteisiin. (Livingston & Pöyhönen, 2020, s. 20). Itseopiskellessa tunteiden tunnistamista, voi olla apua tunnesanan ääneen sanomisesta ja mahdollisen kehollisen tuntemuksen ääneen havaitsemisesta. Ääneen sanoittaminen auttaa usein ymmärtämään tunnetta paremmin. (Niemi, 2014, s. 63).

#### 4.3 Tunteen sietäminen

Tunteen sietäminen tarkoittaa tunteesta syntyneiden impulssien tarkastelua, ilman, että niihin impulsseihin reagoidaan (Jääskinen, 2017b, s. 39). Niemi (2014, s. 64–65) kutsuu tunteen sietämistä lempeämmin nimityksellä tunteen kannattelu. Tunteen kannattelemisen kuvastaa tunteen kestämistä ja hyväksymistä sellaisenaan. Tietoinen läsnäolo tunteen vallitessa vaikuttaa aivokuoren vasempaan etuotsalohkoon mielialaa kohottavasti, jolloin mantelitulmakkeen aktiivisuus vähenee ja vaikutukset näkyvät ylivirittyneiden tunteiden ja stressin hallitsemisessa. Kaikista vaikeampien ja voimakkaampien tunteiden kannattelu on haastavaa ja välillä lähes mahdotonta. Kuitenkin tietoisella tunteen kannattelun harjoittelulla ja toistoilla tunnetaito kehittyy ja tunteiden kannattelusta tulee ajan myötä helpompaa.

Tunteen sietäminen on tärkeä, vaikkakin vaikea tunnetaito, varsinkin työntekijöille. Tähän tunnetaitoon sisältyy myös aikuisilla tunteen säilömistä ja sulatteleminen taito. Ne tarkoittavat tunteen käsittelyn tietoista siirtämistä myöhemmään ajankohtaan, jos tilanteen luonteen vuoksi tunnetta ei ole kannattavaa

ilmaista. Tietoinen tunteen sietäminen kasvattaa hetkeä tunnetta synnyttäneen ärsykkeen ja siihen reagoimisen välissä, jotta henkilö kykenee tuottamaan vastuullisemman ja harkitumman reaktion. Työntekijöillä tämä voi auttaa varsinkin tilanteissa, joissa lapsi haastaa ja aikuiselle syntyy negatiivisia tunteita. Erilaisia tunteiden sietämistä tukevia tekijöitä ovat tunteen tunnistaminen ja sen hyväksyminen, sekä päättäväisyys ja myötätunto itseään kohtaan. (Jääskinen, 2017b, s. 39–41).

#### 4.4 Tunteen säätely

Tunteiden säätely on laaja käsite, joka sisältää tunteiden hallinnan, tuottamisen ja voimistamisen, sekä tunne-elämän avoimuuden ja joustavuuden lisäämisen. Tunteiden säätelyn alle liitetään usein myös selviytymis- ja puolustusmekanismien käyttäminen, sekä mielialojen säätely. (Kokkonen, 2017, s. 24–25). Tunnesäätelyä tarvitaan, kun halutaan säädellä tunteen voimakkuutta, useimmiten pienemmälle. Tunnesäätelyn keinoilla ei ole tarkoitus muuttaa tilanteessa syntynyttä tunnetta, vaan auttaa ajatusten ja toiminnan muokkaamiseen tilanteen ja henkilön kannalta rakentavammaksi. Tunnesäätely on taitona erittäin tärkeä, sillä muuten koettu tunne voi kasvaa liian suureksi ja alkaa hallitsemaan ajatuksia ja käyttäytymistä. (Livingston & Pöyhönen, 2020, s. 66–70). Tunteiden säätelyn ongelmat näkyvät puutteina tunteiden tiedostamisessa, ymmärtämisessä ja hyväksymisessä, sekä kyvyttömyytenä hallita omaa käyttäytymistä ja tunteen voimakkuutta. Usein henkilöt, joilla on tunteiden säätelyn vaikeuksia, eivät halua kuormittaa itseään psyykkisesti tai kokea minkäänlaisia epämiellyttäviä tunteita. (Kokkonen, 2017, s. 26).

Tunteen säätelyä voi tehdä myös etukäteen, vaikuttamalla ajatuksiin ja tunnistamalla omia tarpeita edessä olevaa tilannetta varten. Näin henkilö pystyy enakoimaan tulevaa tunnekuohua, pysymään mahdollisimman rauhallisena, sekä pitämään olonsa miellyttävänä. Tunnesäätelyn avulla voidaan tarpeen tullen säätää myös myönteisiä tunteita, kuten kiitollisuutta tai onnellisuutta, suuremmaksi ottamalla kaikki aistit tietoiseen käyttöön. Myönteisen tunteen

voimakas kokeminen jättää sisälle vahvemman muistijäljen, johon henkilö voi palata hankalan hetken tullessa. (Jääskinen, 2017b, s. 42–43).

Tunteiden säätelyssä keinoina on toiminnalliset keinot, kuten hengitysharjoitukset, tilanteesta pois vetäytyminen, fyysinen aktiviteetti, asiasta keskusteleminen tai rauhoittava kosketus. Tunteita voi säädellä myös hyödyntämällä rauhoittavia ajatuksia ja mielikuvia, eli sisäisen puheen keinojen kautta. Sisäinen puhe tarkoittaa niitä asioita, joita henkilö sanoo mielessään itselleen. Henkilön omilla ajatuksilla on suuri vaikutus tunteiden voimakkuuteen, sekä tunnereaktioista selviytymiseen. Kielteiset ajatukset vahvistavat kielteisiä tunteita, kun taas rauhoittavilla ja myönteisillä ajatuksilla pystyy rauhoittamaan syntynyttä tunnekuohua. Tunteiden säätelyn keinon lisäksi sisäisen puheen sävyllä ja sisällöllä on vaikutusta henkilön itsetuntoon, minäkuvaan ja mielen hyvinvointiin. (Livingston & Pöyhönen, 2020, s. 78–90). Mielen hyvinvoinnin kannalta kaikista haitallisimpia keinoja tunteiden säätelyyn ovat tunteiden tukahduttaminen, kieltäminen ja niiden vältteleminen (Kokkonen, 2017, s. 135).

#### 4.5 Tunteen ilmaiseminen

Tunteita voidaan ilmaista monin eri keinoin. Näitä keinoja ovat esimerkiksi sanoittaminen, eli tunteesta kertominen. Sanallinen ilmaiseminen edesauttaa muodostamaan ihmissuhteista läheisempiä ja välittömämpiä, sillä se auttaa muita ihmisiä ymmärtämään ja ottamaan henkilön tunteet paremmin huomioon. Muita ilmaisemisen keinoja ovat muun muassa luova toiminta, kuten kirjoittaminen, maalaus ja musiikki. Kehollisia ja liikkeellisiä keinoja ovat esimerkiksi itkeminen, huutaminen, koskettaminen, juokseminen tai muu liikkuminen. Tunneilmaisuuun vaikuttaa myös henkilön sanaton viestintä, eli eleet, ilmeet, asennot ja käyttäytyminen. (Jääskinen, 2017b, s. 44; Seppänen, 2021, s. 49–51).

Tunteen ilmaiseminen onnistuu kaikista parhaiten sen jälkeen, kun suurin tunnekuohu on ohi. Mikäli henkilö ei odota tunnekuohun rauhoittumiseen, voi se estää selkeän ja rakentavan ajattelun tai tunteen ilmaisemisen. Ilmaisuuun

vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi nälkä, väsymys, stressi ja ylivirittyneisyys. Näillä asioilla on yhteys kielteisten tunteiden lisääntymiseen. (Jääskinen, 2017b, s. 44; Seppänen, 2021, s. 49–51). Tunneilmaisun tukahduttamisella on nähty olevan terveydelle haitallisia piirteitä, sillä se näyttää liittyvän masennukseen ja emotionaaliseen uupumukseen. Tunneilmaisujaan tukahduttavilla ihmisillä on myös laajasti ongelmia sosiaalisen hyvinvoinnin kanssa. (Kokkonen, 2017, s. 60–61).

#### 4.6 Tunteen käsitteleminen

Toisinaan tunnekokemuksessa voidaan päästä sen viimeiseen vaiheeseen, jossa tunnetta voidaan käsitellä ja purkaa. Toisinaan jo tunteen sietäminen, säätely ja ilmaisu vaikuttavat koettuun tunteeseen niin vahvasti, ettei käsittelemiselle ole enää tarvetta. Käsitteleminen tarkoittaa tunteen tuomista näkyville luovin ja kehollisin keinoin. Ihminen säilöö tunnekokemuksia mieltä syvemmälle kehon sisään, jolloin pelkkä tunteesta puhuminen ei saa tunnetta purkautumaan täysin. Tunteen luovaan tai keholliseen purkamiseen olisi syytä löytää tarpeeksi aikaa ja rauhaisa paikka. Tunteeseen virittäydytään takaisin, jonka jälkeen sitä voidaan purkaa esimerkiksi kuvataiteellisilla keinoilla, musiikilla, kirjoittamisella, urheilemisella, itkemällä tai huutamalla. Paras mahdollinen tunteen purkukanava jokaisella yksilöllä löytyy kokeilemalla erilaisia vaihtoehtoja. (Jääskinen, 2017b, s. 45–46).

#### 4.7 Tunnetaitojen tukeminen lastensuojelulaitoksessa

Tunnetaitojen oppiminen vaatii pitkäaikaista harjoittelua, joka sisältää toistoja toistojen perään. Tunnetaitoja ei voi opettaa puhumalla tai neuvomalla, vaan taitojen omaksuminen ja oppiminen tapahtuu kokeilemalla, tutkimalla ja harjoittelemalla, eli kokemusten kautta. Aikuinen voi olla tukena tunnetaitoharjoitusten tekemisessä ja toimia ennen kaikkea mallina ja esimerkkinä nuorelle. (Jääskinen, 2017b, s. 47, 92, 170). Harjoittelussa on syytä varautua onnistumisten lisäksi virheisiin, takapakkeihin ja pettymyksiin ennen kuin löytyy yksilölle kaikista sopivimmat keinot taitojen kehittämiseen. Aikuisen tulee olla

nuoren apuna taitojen oppimisessa, oli nuori kuinka hankala tahansa. Toisinaan auttaakseen nuorta, aikuisen täytyy muuttaa ensin omaa toimintaansa. Tämä voi näkyä esimerkiksi kielteisten ajatusten muuttamisesta nuorta auttaviin ajatuksiin, kuten ajatus ”Hän on hullu ja kelvoton lapsi, jota ilman kaikilla olisi parempi olla.” muutettaisiinkin ajatukseen ”Hän yrittää parhaansa, vaikkei vielä osaa toimia paremmin. Hän kuitenkin tulee selviytymään ongelmistaan.”. (Koskinen & Riihonen, 2020, s. 56–57, 248).

Aluksi nuoren kanssa voi rauhallisena hetkenä keskustella ja miettiä, mitkä asiat juuri häntä auttaa rauhoittumaan, kun päällä on voimakas tunnereaktio. Tällöin voidaan yhdessä nuoren kanssa sopia, että millä tavalla aikuinen voi tilanteen tullessa lähestyä ja ohjata nuorta, esimerkiksi rauhoittumaan syvähengityksen avulla. (Kärkkäinen, 2017, s. 33). Nuoren tunnetaitoja voidaan edistää myös pienillä arkisilla teoilla. Arjen keskellä aikuinen voi huomioida tunteita muun muassa sanoittamalla omia tai nuoren tuntemuksia tai keskustelemalla päivän päätteeksi päivän aikana koetuista tunteista. Nuoresta riippuen tunnetaitoja voidaan edistää myös myönteisen koskettamisen, kuten rentoututtavan niskahieronnan avulla. On tärkeää, että jokainen nuori saa mahdollisuuden päivittäiseen kiireettömään kohtaamiseen aikuisen kanssa. (Koskinen & Riihonen, 2020, s. 81 ; Jääskinen, 2017b, s. 171).

Tunnetaitoharjoituksia löytyy jokaisesta yksittäisestä tunnetaidosta. Tunnetaitoja ovat aikaisemmin mainitut tunteen tunnistaminen, sietäminen, säätely, ilmaiseminen, sekä purkaminen ja käsittely. Nuorille sopivia tunnetaitoharjoituksia voi hakea internetistä hakusanalla ”tunnetaitoharjoituksia lapsille/nuorille” tai tunnetaito-oppaista, kuten Anne-Mari Jääskisen *Mitä sä rageet?*- käsikirjoista tai Raisa Cacciatoren ja Max Karukiven *Mieletön fiilis-* käsikirjasta. Nuoremille lapsille sopivia teoksia tunnetaidoista ovat muun muassa Heidi Livingstonin ja Julia Pöyhösen tunnetaitojen käsikirja, sekä heidän *Fanni-kirjasarjansa*.

#### 4.8 Työntekijöiden tunnetaidot

Aikuisten, tässä tapauksessa työntekijöiden, tunnetaidot luovat pohjaa lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittämiseksi (Turkka & Saarholm, 2021, s. 192). Voidaan ajatella, että lasten ja nuorten tunteiden vastaanottaminen ja hyväksyminen on vaikeaa, mikäli työntekijä ei ole sinut omien tunteidensa kanssa (Juu-sola, 2021, 47). Työntekijä tarvitsee hyviä tunnetaitoja pystyäkseen hillitsemään omia tunteitaan ja tunnistaakseen erilaisia tarpeita, mukaan lukien työntekijän omat rajat ja hyvinvointi. Tunnetaidot ovat tarpeen, jotta haastavissa tilanteissa työntekijän mieli pysyy selkeänä ja hän kykenee tekemään oikeita päätöksiä, sekä pysymään tarvittaessa jämäkkänä. (Seppänen, 2021, s. 45–46). Lahtisen ja Rantasen (2019, s. 30, 58) mielestä työntekijän tunnetaitojen tärkein lähtökohta on omien tunteiden kanssa pärjääminen. Heidän mielestään tunteiden tuntemisen ja havainnoimisen välttely saa työntekijät toimimaan automaattiohjauksella ja välillä ei-toivotulla tavalla. Tällaiset työntekijät jättävät niin kielteiset kuin myönteisetkin tunteet hyödyntämättä.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas (liite 3) lastensuojelulaitoksen henkilökunnalle nuorten tunteiden kohtaamisesta ja tunnetaitojen tukemisesta. Tavoitteena oli saada työntekijät pohtimaan omaa ammatillisuuttaan, sekä kiinnittämään jatkossa enemmän huomiota nuorten kohtaamiseen. Toivon opasta saatujen neuvojen parantavan työpaikan tunneilmapiiriä, sekä mahdollisesti tulevaisuudessa vähentävän konfliktitilanteita ja kiinnipitoja. Tavoitteena oli saada opas työpaikan käyttöön keväällä 2023.

## 5.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä, tavoitellen ammatillisessa kentässä toiminnan ohjausta oppaan muodossa. Airaksisen ja Vilkan (2003, s. 9–10) mukaan toiminnallista opinnäytetyötä pidetään käytännönläheisenä ja työelämälähtöisenä, mikä oli itselleni tärkeää opinnäytetyötä suunnitellessa. Tärkeää oli myös aiheen ajankohtaisuus. Tunnetaitoja on tutkittu jo useita kymmeniä vuosia, mutta aiheena se on noussut kuitenkin vasta hiljattain esille. Tästä kertoo esimerkiksi aiheesta tehty kirjallisuus, jonka julkaisuvuodet pääsääntöisesti ja lisääntyvässä määrin sijoittuu viimeisen kymmenen vuoden ajalle.

## 5.3 Kysely

Prosessin alussa teetin laadullisena tutkimuksena sähköisen kyselyn (liite 2) Sospro Satakunnan Ulvilan yksiköiden työntekijöille. Laadullisella tutkimusmenetelmällä pyritään tavoittamaan vastaajien omia kokemuksia koetusta todellisuudesta, sekä tarkastellaan merkitysten maailmaa (Vilka, 2015, s. 118). Toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullista tutkimusta voidaan käyttää selvityksenä, kun halutaan kerätä tarvittavaa aineistoa tuotoksen sisältöön (Airaksinen & Vilka, 2003, s. 56–57). Teettämäni kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa yleisesti työntekijöiden aikaisemmat tiedot tunnetaidoista, sekä haasteet ja onnistumiset nuorten kohtaamisessa. Halusin myös tietää työntekijöiden tunnekuormituksesta, tai muista merkeistä, jotka voisivat viitata puutteellisiin tunnetaitoihin myös työntekijöiden osalta. Käytin kyselystä saatuja tuloksia apuna opinnäytetyön aiheen rajaukseen lähtökohtana työntekijöiden toiveet ja tarpeet.

Pohdimme yhdessä tilaajan kanssa, jos ennen kyselyn julkaisemista tulisin puhumaan heidän yksiköidensä palaveripäivään tunnetaidoista pohjustaakseni kyselyyn vastaamista. Aikataulullisista syistä päädyin kuitenkin lähettämään yksiköille saatekirjeen (liite 1), jossa avasin hieman aihetta ja pyysin työntekijöitä pohtimaan omaa ja muiden käyttäytymistä ennen kyselyyn vastaamista. Valitsin sähköisen kyselylomakkeen tavoittaakseni työntekijöitä helpommin ja

heille sopivassa aikataulussa. Kyselyyn vastaamiseen annoin aikaa noin kaksi ja puoli viikkoa, sillä siinä ajassa suurin osa työntekijöistä olisi vuorossa useammin kuin kerran. Vilkan (2015, s. 94) mukaan kyselytutkimuksen etuna on vastaajan tuntemattomaksi jääminen, mutta vastaavasti haittana riski pienestä vastausprosentista. Tässä opinnäytetyössä riski toteutui, kun kyselyyn vastasi ainoastaan viisi työntekijää. Koin kuitenkin tämän vastausmäärän olevan riittävä oppaan sisällön rajaamiseen, jolloin uusintakyselyä ei ollut tarpeellista tehdä.

Kyselyn tuloksista kävi ilmi, että lähtökohtaisesti kaikki vastanneet olivat aikaisemmin kuulleet tunnetaidoista, sekä yli puolet olivat myös harjoitelleet niitä itse tai muiden kanssa. Vastaajat kokivat kaikista haastavimmiksi kohdata vihan, pettymyksen, häpeän, ahdistuksen ja jännityksen tunteita. He olivat viimeisen kolmen kuukauden aikana havainneet nuorilla kuitenkin kaikkia vaihtoehtoiksi laitettuja tunteita, joten kokemukset haastavilta koetuista tunteista vaikuttavat luotettavilta. Vastaajat kokivat konfliktitilanteiden sujuneen pääsääntöisesti hyvin viimeisen kolmen kuukauden aikana ja löysivät hyvin konfliktitilanteiden epäonnistumiseen ja onnistumiseen vaikuttaneita seikkoja. Työntekijöiden tunnekuormitukseen, sekä työpaikan myönteisen ilmapiiriin liittyvistä vastauksista voidaan todeta, että vastaajilla on tietoisia keinoja oman tunnekuormansa vähentämiseen, sekä myönteisen ilmapiirin luomiseen.

#### 5.4 Oppaan suunnittelu

Tiesin jo ennen varsinaisen opinnäytetyöprosessin alkamista, että haluaisin tehdä aiheesta oppaan. Pohdimme yhdessä tilaajan kanssa myös muita vaihtoehtoisia tuotoksia, kuten julistetta tai huoneentaulua, mutta päädyin kuitenkin oppaaseen, sillä siinä saisi aihetta käsiteltyä laajemmin. Aloitin oppaan suunnittelun ja sisällön rajaamisen tutkimalla teettämäni kyselyn vastauksia. Kyselyssä tarpeiden kartoittamisen lisäksi työntekijöillä oli mahdollisuus tuoda esiin omia toiveitaan opasta varten. Vastaajien toiveina oli, että oppaassa käsiteltäisiin tunnetaitoja ja tunteiden kohtaamista yleisellä tasolla. Oppaassa käsiteltäviksi tunteiksi valitsin ne, jotka työntekijät valitsivat kaikista

haastavimmiksi kohdata. Kyselyn vastausten perusteella koin tarpeelliseksi käsitellä tunnetaitoja yleisesti ja nuorten näkökulmasta. Päädyin ainoastaan sivuamaan lyhyesti työntekijöiden tunnetaitoja, sillä tulkitsin kyselyn vastauksista, ettei niiden suhteen ollut mitään kriittisiä tarpeita tai toiveita. Tilaajalta saamani toive opasta kohtaan oli, että se sisältäisi harjoituksia tai esimerkkejä, joista työntekijä voisi saada tukea tekstin sisäistämiseen ja ymmärtämiseen.

Suunnitteluvaiheessa kiinnitin huomiota jatkuvasti koko opinnäytetyön luotettavuuteen. Oppaan teossa lähdekritiikki on tärkeässä asemassa, jolloin on tarkoin pohdittava käytettävien lähteiden oikeellisuus ja luotettavuus (Airaksinen & Vilka, 2003, s. 53). Lähteinä halusin käyttää mahdollisimman paljon kirjallisuutta, joka oli julkaistu lähivuosina. Mukaan valikoitui myös muutamia internet-lähteitä, joiden luotettavuutta pohdin muun muassa sivustojen tunnettavuuden perusteella.

## 5.5 Oppaan toteutus

Aloitin oppaan toteuttamisen luonnoksella tyhjään Word-asiakirjaan. Hahmotelin oppaalle sisällyksen, jonka jälkeen aloin kirjoittamaan alkusanoja ja teoriaa. Suurin osa oppaan teksteistä on tästä opinnäytetyöstä, uudelleen muotoiltuna. Halusin sisällyttää oppaaseen yleistä tietoa aiheista, eli tunteista ja tunnetaidoista. Sen lisäksi halusin nostaa esille käytännön vinkkejä, miten työntekijä voisi parantaa nuoren kanssa käytyjä kohtaamisia tai tukea nuoren tunnetaitoja arjessa. Tämän lisäksi sisällytin oppaan loppuun muutamia ohjattavia tunnetaitoharjoituksia, jotka olivat omasta mielestäni helppoja toteuttaa. Tein tunnetaitoharjoitukset ensin itselleni, jonka jälkeen kuvasin omat tuotokseni esimerkeiksi.

Hyvän oppaan halutaan puhuttelevat lukijaansa, erityisesti, kun se sisältää käytännön toimintaohjeita (Heikkinen, Tiainen & Torkkola, 2002, s. 36). Halusin sinutella lukijoita, eli lastensuojelulaitoksen työntekijöitä, jotta he kokisivat oppaan tekstin olevan tarkoitettu juuri heille. Kotimaisten kielten keskuksen (n.d.) mukaan ohjeissa voidaan käyttää imperatiivia, eli käskymuotoa ilman,

että se vaikuttaa määräilevältä, jos ohjeen mukainen toiminta on yksilön edun ja tavoitteiden mukaista. Päädyin käyttämään imperatiivia oppaan vinkkiosioissa, jotta ne tuntuisivat selkeämmiltä ja ymmärrettävämiltä. Tarkoituksena ei ole kuitenkaan käskää työntekijöitä toimimaan täysin oppaan ohjeistuksen mukaisesti, vaan herätellä työntekijässä ajatuksia ja esittää vaihtoehtoisia toimintatapoja.

Aloitin oppaan ulkomuodon muokkaamisen sen jälkeen, kun olin tyytyväinen tekstien sisältöön ja muotoiluun. Huomasin nopeasti, että visuaalinen suunnittelu olikin omista vahvuuksistani hyvin kaukana. Päätin tehdä ulkomuodosta hyvin yksinkertaisen ja selkeän. Suunnittelin ja piirsin etusivulle köynnöksen, sekä käytin tekstisivuilla hieman vihreän sävyjä kuvastaakseni aiheeseen liittyvää henkistä kasvua. Tunnesivuille luonnostelin tunteisiin sopivat pienet hahmot, hieman elävöittämään ja tekemään tekstistä ilmavampaa.

## 5.6 Oppaan arviointi

Opas valmistui tammi-helmikuun vaihteessa 2023, eli aikataulullisesti ajoissa. Omasta mielestäni onnistuin tavoitteissani koskien oppaan sisällön käytännöllisyyttä ja selkeyttä, sekä sain teorian tiivistettyä olennaisiin seikkoihin. Uskon oppaan olevan luotettava, sillä sen sisältävä teoria koostuu samoista lähteistä, joita on käytetty tässä opinnäytetyössä. Oppaan ulkomuodossa taas olisi voinut olla omasta mielestäni parannettavaa, mutta omat taitoni eivät kuitenkaan riittäneet siihen.

Opinnäytetyön tilaaja kuvailee oppaan lopputulosta vaikuttavaksi, sekä kokonaisuutena hyväksi ja mielenkiintoiseksi. Hänen mukaansa työ on selkeä ja etenee hyvin vaihe vaiheelta. Palautteessa tilaaja pitää oppaassa olevia puhukuplia hyvänä esimerkkinä vuorovaikutuksesta, sekä tunnetaitoharjoituksia hyvinä ja helposti toteutettavina nuorten kanssa. Tilaaja arvioi oppaan tulevan tarpeeseen, sekä työntekijöiden saavan helposti otettua opas käyttöönsä.

## 6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön prosessi oli itselleni todella opettavainen ja ammatillisuutta kasvattava. Huomasin nopeasti alkavani peilaamaan lukemaani teoriaa niin vapaa-ajallani kuin työvuoroissa lastensuojelulaitoksessa. Aihe oli itselleni kiinnostava ja uskon jatkavani tämän aihealueen kehittämistä itsessäni vielä pitkään jatkossakin. Opin teoriaa lukiessani paljon omista ja kohtaamieni nuorten tunnepurkauksista, sekä tarpeista niiden takana. Kaikista parhaimpina oppeina pidän tunnesäätelyn keinoja, sekä keinoja, miten kiinnitetään huomiota toisten tunnekokemuksiin. Olen siis todella tyytyväinen omaan aiheen valintaan ja koen, että juuri se on se syy, miksi opinnäytetyön tekeminen ei ollutkaan loppujen lopuksi niin paha kuin odotin.

Mikäli voisin kuitenkin aloittaa prosessin uudestaan, tekisin monia asioita eritavalla. Vaikka aihe oli itselleni mielenkiintoinen, olisi sen rajaukseen riittänyt ainoastaan joko nuorten tunteiden kohtaaminen tai nuorten tunnetaidot. Tällöin aihetta olisi voinut käsitellä syvemmin, mikä olisi vaikuttanut tuotoksen laajuuteen. Silti vaikka olen tyytyväinen myös omaan tuotokseeni, koen, että se oli vain pintaraapaisu aiheesta. Lisäksi antaisin enemmän huomiota kyselyn ja saatekirjeen teettämiselle, jotta ne vastaisivat täysin vaadittuja kriteereitä. Sain kyselyn avulla tehtyä tarvitsemani kartoituksen, mutta jälkepäin ajateltuna jotkut kysymyksistä tuntuvat kuitenkin tönköiltä ja kontekstista irrallisilta. Tästä opin, että jatkossa on tärkeää kyselyä teetettäessä antaa ulkopuolisen arvioida ja kommentoida sitä ensin.

Opinnäytetyötä kirjoittaessa opin paljon itsestäni, sekä omista työskentelytaidoistani. Tämä kokemus opetti minulle omista vahvuuksistani ja heikkouksistani tutkimuksen tekemisessä, sekä laajan kirjallisen työn kirjoittamisessa. Onnistuin mielestäni kuitenkin paremmin, kuin osasin aluksi edes odottaa. Tästä syystä koen niin henkilökohtaisen, kuin ammatillisen itsevarmuuteni kohonneen työskentelyn edetessä aina opinnäytetyön valmistumiseen asti.

## LÄHTEET

- Airaksinen, T & Vilkkä, H. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Araneva, M. (2022). Lapsen suojelu - toteuttaminen ja päätöksen teko. Alma Talent.
- Cacciatore, R. & Karukivi, M. (2014). Mielelön fiilis – hyvän mielen käsikirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Erkko, A & Hannukkala M. (2013). Mielenterveys voimaksi. Suomen Mielenterveysseura.
- Heikkinen, H., Tiainen, S. & Torkkola, S. (2002). Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hughes, D. (2015). Kiintymyskeskeinen perheterapia. PT-Kustannus.
- Jeffs, T. & Smith, M. (2010). Youth work practice. Palgrave Macmillan.
- Juusola, A. (2021). Jutellaanko? Miten käsitellä lapsen kanssa vaikeita asioita. Kirjapaja.
- Jääskinen, A-M. (2017a). Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Jääskinen, A-M. (2017b). Mitä sä rageet? Lapsen ja nuorten tunnetaitojen tutkiminen. Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Kokkonen, M. (2017). Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. PS-kustannus.
- Koskinen, M. & Riihonen, R. (2020). Kuinka kiukku kesytetään? PS-kustannus.
- Kotimaisten kielten keskus. (n.d.) Ohjeita ohjeiden tekijöille. Haettu 11.1.2023 osoitteesta [https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan\\_virkakielen\\_ohjeita/millaisia\\_ovat\\_toimivat\\_ohjeet\\_ja\\_kysymykset/ohjeita\\_ohjeiden\\_tekijoille](https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille).
- Kärkkäinen, K. (2017). Vahvista lasta. Kustannus Oy Duodecim.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. (2019). Tunnetaidot opetustyössä. PS-kustannus.
- Livingston, H. & Pöyhönen, J. (2020). Tunnetaitojen käsikirja. Kustannus Mäkelä Oy.
- Mielenterveystalo.fi. (n.d.). Miten voin auttaa ahdistunutta? Haettu 6.1.2023 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/miten-voin-auttaa-ahdistunutta>

- Mieli Suomen Mielenterveys ry. (31.8.2021). Yleistynyt ahdistuneisuus. <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/yleistynyt-ahdistuneisuus/>
- Mylyviita, K. (2016). Tunne tunteesi. Kustannus Oy Duodecim.
- Mylyviita, K. (2021). Häpeän hoito. Kustannus Oy Duodecim.
- Niemi, P. (2014). Hyvää mieltä ja tunnetaitoja. Päivä Osakeyhtiö.
- Nurmi, P. (toim.). (2013). Lapsen ja nuoren viha. PS-kustannus.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. (2020). Ammattina sosionomi. Sanoma Pro Oy.
- Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A-L. (2019). Viisas mieli. Kustannus Oy Duodecim.
- Seppänen, M. (2021). Tunnetaidot voimavarana. PS-kustannus.
- Sinkkonen, J. (2015). Mitä tulisi ottaa huomioon lasta sijoittaessa. Teoksessa J. Sinkkonen & K. Tervonen-Arnkil (toim.), Lapsi uusissa oloissa. (s. 148–164) Kustannus Oy Duodecim.
- Sospro. (n.d.). Tietoa meistä. Haettu 3.10.2022 osoitteesta <https://sospro.fi/tietoa-meista/>
- Suntio, R. (2015). Kesyttä jännitys. PS-kustannus.
- THL. (n.d). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lastensuojelun käsikirja <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja>
- THL. (2022). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lastensuojelu 2021 [Tilastorapotti]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022060543375>
- Turkka, H.& Saarholm, J. (2021). Lasten ja nuorten konfliktit. PS-kustannus.
- Turunen, K. (2004). Tunne-elämä. Atena Kustannus Oy.
- Vilka, H. (2015). Tutki ja kehitä. PS-kustannus.
- Yle. (2.6.2022.) "Lapsi ei aina pety, vaikka vanhemmasta tuntuisi siltä", sanoo psykologi ja korostaa, että ylisuojeleminen ei kannata. <https://yle.fi/aihe/a/20-10002885>

## LIITE 1: SAATEKIRJE

Hei Ravanikodin työntekijä!

Teen työpaikallesi opinnäytetyötä nuorten tunteiden kohtaamisesta ja tunnetaitojen kehittämisen tukemisesta. Tarkoituksena on tehdä näitä aiheita silmällä pitäen opas teidän käyttöönnne, juuri niistä tarpeista ja toiveista, joita teillä on. Avaan tässä kirjeessä lyhyesti opinnäytetyön teoriaa, jotta jokaisella on tilaisuus nyt jo hieman perehtyä ja varautua tulevaan.

Tunnetaidot tarkoittavat taitoa tunnistaa, ymmärtää ja säädellä omia tunteitaan. Ne ovat kaikilla meistä mukana syntymästä asti ja niiden kehittymistä tapahtuu koko elämän ajan. Tunnetaidot ovat tärkeä osa mielenterveyttä ja sosiaalista vuorovaikuttamista. Niiden kehittäminen edesauttaa muun muassa ihmissuhteiden luomista ja ylläpitämistä, oppimista ja kehitystä, terveyttä, itsetuntemusta ja monia muita hyvinkin hyödyllisiä taitoja. Hyvien tunnetaitojen tiedetään auttaneen myös työntekijöitä esimerkiksi hillitsemään omia tunteitaan ja tunnistamaan tarpeita.

Tunnetaitojen kehittäminen vaatii aikuiselta nuoren arjessa tapahtuvaa tunteiden säätelyn ohjaamista, kohtaamista, sekä niiden kanssa toimimista. Kun ohjaaja on yhteydessä omiin tunteisiinsa ja kehittänyt myös omia tunnetaitojaan, on hänen mahdollista toimia nuoren tunnetilanteissa ymmärtävästi ja tunnetaitoja vahvistavasti. Prosessi tulee olemaan hidas ja vaatimaan paljon kärsivällisyyttä, sekä halua oppia. Lopulta kuitenkin oikeanlaisella kohtaamisella voidaan päästä tilanteeseen, jossa nuoren ja ohjaajan välinen suhde on luottamuksellinen, avoin ja ehjä. Ajan myötä vaikutuksia voi alkaa näkymään esimerkiksi konfliktien ja kiinnipitojen, sekä ei toivotun käyttäytymisen vähentymisellä.

Seuraava askel koko oppaan kirjoitusprosessissa tulee olemaan tärkein. Nimittäin sähköisen kyselyn täyttäminen nimettömänä. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa teidän toiveitanne ja tarpeitanne oppaan sisältöä varten, joten tuloksia ei luonnollisesti laiteta mihinkään muuhun jakoon. Jokainen meistä toimii niin arkena kuin töissäkin itselleen luontaisella tavalla. Pyytäisin kuitenkin ennen kyselyn täyttämistä, että pysähtyisitte hetkeksi pohtimaan sitä, että minkälainen teidän tapanne toimia on ollut tähän asti. Jos mahdollista, niin seuraava muutaman työvuoron ajan omaa ja nuorten käyttäytymistä ja pohdi mitä tunteita itsessäsi herää työvuoron aikana. Kiinnitä huomiota myös niihin tunteisiin, joita nuoret ovat käyneet päivien aikana läpi ja siihen, miten olet niihin reagoanut. Mieti, mitkä asiat ovat tuntuneet haastavalta ja mitkä taas helpolta. Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää konfliktitilanteisiin. Kun koet olevasi valmis, toivoisin todella, että täyttäisit kyselyn rehellisesti, jotta saadaan tästä opinnäytetyöstä suurin mahdollinen hyöty irti.

Mennään yhdessä kohti parempia kohtaamisia!

Terveisin,  
Henriika Kuusisto, sosionomiopiskeija

## LIITE 2: KYSELY

Kuinka tuttu aihe tunnetaidot ovat sinulle?

- En ole kuullut tunnetaidoista ennen
- Olen aikaisemmin kuullut tunnetaidoista, mutta en ole syvemmin perehtynyt aiheeseen
- Olen kuullut ja harjoittanut aikaisemmin tunnetaitoja

Oletko ennen tehnyt tunnetaitoihin liittyviä harjoituksia?

- Olen itselleni
- Olen toiselle henkilölle
- Olen itselleni ja toiselle henkilölle
- En ole

Mitkä tunteista ovat sinun mielestä haastavia kohdata?

- Viha
- Suru
- Jännitys
- Pettymys
- Häpeä
- Ilo
- Pelko
- Ahdistus
- Muu: \_\_\_\_\_

Mitkä asiat nuoren kohtaamisessa tuntuvat haastavilta?

Oma vastauksesi \_\_\_\_\_

Mitä tunteita olet havainnut nuorilla viimeisen kolmen kuukauden aikana?

- Viha
- Suru
- Jännitys
- Pettymys
- Häpeä
- Ilo
- Pelko
- Ahdistus
- Muu: \_\_\_\_\_

Miten konfliktitilanteet ovat mielestäsi sujuneet viimeisen kolmen kuukauden aikana?

	1	2	3	4	5	
Todella huonosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todella hyvin

Mitkä asiat konfliktitilanteissa ovat vaikuttaneet tilanteen onnistumiseen?

Oma vastauksesi \_\_\_\_\_

Entä mitkä asiat konfliktitilanteissa ovat vaikuttaneet tilanteen epäonnistumiseen?

Oma vastauksesi \_\_\_\_\_

Mitä seuraavista olet huomannut itsessäsi töissä ollessasi viimeisen kolmen kuukauden aikana?

- Provosoitumista
- Negatiivisia ajatuksia nuoresta/nuorista
- Turhautumista
- Uupumusta
- Stressiä
- En mitään yllä mainituista

Millä tavoin pystyt vähentämään tunnekuormitustasi?

- Keskustelemalla kokemuksista ja tunteista
- Vapaa-ajan rentoutumisella
- Harrastuksilla
- Riittäväällä levolla
- Luonnossa liikkumisella
- Minulla ei ole keinoja tunnekuormituksen vähentämiseen
- Muu: \_\_\_\_\_


Millä tavoin olet tähän mennessä pyrkinyt vaikuttamaan työpaikan myönteisen ilmapiirin luomiseen?

Oma vastauksesi \_\_\_\_\_

Onko sinulla jotain toiveita tai muuta sanottavaa oppaan suhteen?

Oma vastauksesi \_\_\_\_\_

## LIITE 3: OPAS



**Nuoren tunteiden  
kohtaaminen ja  
tunnetaitojen tukeminen  
lastensuojelulaitoksessa**

Henriika Kuusisto, Satakunnan ammattikorkeakoulu

# Sisällys

- 1 Alkusanat s.3
- 2 Tunteiden kohtaaminen s.4
- 3 Viha s.5
- 4 Pettymys s.6
- 5 Ahdistus s.7
- 6 Jännitys s.8
- 7 Häpeä s.9
- 8 Tunnetaidot s.10
- 9 Tunnetaitojen tukeminen s.12
- 10 Ohjattavat tunnetaitoharjoitukset ja kirjallisuus s.13

## Alkusanat

Hei lastensuojelulaitoksen työntekijä! Luettavanasi on tällä hetkellä opinnäytetyöni tuotos, eli opas nuoren haastavien tunteiden kohtaamiseen ja tunnetaitojen tukemiseen. Tässä oppaassa käsitellään työntekijöiden haastaviksi kokemia tunteita, sekä tunnetaitoja yleisesti. Kiitän jo tässä vaiheessa mielenkiinnostasi kyseistä aihetta kohtaan!

Pohtiessani opinnäytetyöni aihetta, jäin miettimään mahdollisia epäkohtia nuorten kohtaamisessa. Olen itsekin vielä lyhyen lastensuojelu-urani aikana nähnyt ja kokenut haastavia tilanteita, joissa työntekijänä usein tuntee itsensä turhautuneeksi ja avuttomaksi. Aloin tutustua aiheeseen enemmän ja lopulta löysin vielä käsitteen tunnetaidot, jolloin päätin rajata aiheeni tunteiden kohtaamiseen ja tunnetaitoihin.

Toivoisin, että jokaiselle tämän oppaan lukijalle tarttuisi edes jotain pientä mukaan. Halusin herätellä ajatuksia aiheen ympäriltä ja saada työntekijän pohtimaan omaa ammatillisuuttaan. Tämä opinnäytetyö on ollut prosessina myös itselleni erittäin opettavainen, vaikkakin myös haastava. Tunnetaitojen harjoittelu ja harjoittaminen vaatii todellista itsensä ja omien tunnehaasteidensa tutkiskelua. Uskon kuitenkin, että juuri se on se asia, jota tulee tehdä ollakseen rautainen ammattilainen lastensuojelussa.

Haluan toivottaa jokaiselle tälle matkalle lähtevälle tsemppiä tulevaan ja hyviä kohtaamisia!

Terveisin, *Henrika Kuita*

Tähän oppaaseen on koottu sisältöä aikaisemmin Sospro Satakunnan Ulvilan yksiköille teetetyn kyselyn avulla. Löydät koko opinnäytetyöni, sekä myös tähän oppaaseen käytetyt lähteet Theseuksesta hakusanalla: "Opas nuorten tunteiden kohtaamiseen ja tunnetaitojen tukemiseen lastensuojelulaitoksessa".

## 2 Tunteiden kohtaaminen

Nuoren käytöksen takana on usein tunne, jonka aikuisen tulee löytää. Vastaamalla nuoren tunnetason viesteihin, voit lisätä nuoren hyvinvointia ja vähentää ei-toivottua käytöstä. Varsinkin voimakkaissa tunnereaktioissa nuoren kiireetön kohtaaminen on erityisen tärkeää. Seuraavaksi esittelen muutamia vinkkejä nuoren tunteiden kohtaamiseen:

Aluksi on tärkeää **havainnoida ja tunnistaa** nuoren käsillä oleva tunne. Pyri havainnoimaan mahdolliset näkyvän tunteen taakse peittyneet tunteet ja tunnistamaan tarve tunteiden takana.

On tärkeää validoida, eli **vahvistaa** nuoren tunne oikeaksi. Yksinkertaisuudessaan tämä tapahtuu asettumalla nuoren rooliin ja tarkastelemalla tilannetta myötätuntoisesti. Anna koko huomiosi nuorelle ja reagoi aktiivisesti hänen puheeseensa. Auta sanoittamaan nuoren käsillä olevaa tunnetta. Tunteen validointi auttaa nuorta rauhoittumaan tunnekuohusta, sekä saamaan kuulluksi tulemisen kokemuksen. Nämä mahdollistavat nuoren ottamaan helpommin aikuisen neuvot ja ohjauksen vastaan. Muista validoida nuoren tunne myös niissä tilanteissa, joissa et ole nuoren kanssa samaa mieltä, nuori on käyttäytynyt epätoivotulla tavalla tai tunne tuntuu tilanteeseen nähden muuten käsittämättömältä.

**Vältä** nuoren tunnetta vähätteleviä kommentteja, kuten ”älä välitä siitä” tai ”anna vaan olla”. Tunteen mitätöinti ja ohittaminen kuluttavat valtavasti voimavaroja ja mielenterveyttä. Jatkuvana mitätöinti vaikuttaa tunnesäätelyyn, minäkuvan ja identiteetin kehitykseen, sekä ihmissuhteisiin.

Toisinaan tulee tilanteita, kun ammattilaisenkin tunteet kuumenevat ja ajatuksen kulku sumentuu. Tällöin **on täysin sallittua ottaa aikalisä itselleen!** Joskus ei kuitenkaan voi fyysisesti poistua tilanteesta, jolloin aikalisän voi yrittää ottaa oman päänsä sisällä, omia rauhoittavia keinoja käyttäen. Aikalisän ottaminen auttaa mielen selkeänä pysymiseen, jotta oikeiden päätösten tekeminen ja tarvittava jäämäkkyys onnistuvat.

**Muista sanoittaa aikalisän tarvitseminen myös nuorelle, sillä toimithan koko ajan esimerkkinä!**

### 3 Viha

Vihan tunne syntyy, kun nuori kokee tullessa loukatuksi tai väärin kohdelluksi.

Viha auttaa nuorta selviytymään, itsenäistymään, sekä puolustamaan itseään tai jotain hänelle tärkeää asiaa. Tunteen voimakkuus vaihtelee helposti loukkauksen henkilökohtaisuuden ja intiimiyden, sekä aikaisempien patoutuneiden vihan tunteiden perusteella.

Viha toimii usein sekundääritunteena, eli kätkee taakseen muun muassa pettymyksen, avuttomuuden, häpeän tai syyllisyyden tunteita. Erityisesti jatkuvasti vihaisen nuoren kohdalla on syytä epäillä, että taustalla on jotain muuta.

Ennakoi ja huolehdi, että nuorella on aina selvillä sovitut säännöt ja odotukset häntä kohtaan. Vältä vihamielistä käyttäytymistä, jota on muun muassa nalkuttaminen, uhkailu, pilailu, vähättely ja lupausten rikkominen.

Vihaista nuorta kuuluu kohdella samalla tavalla kuin aikaisemminkin, jotta vältetään vihaisuuden hyväksi käyttämiseltä. Vihaisuutta ei saa milloinkaan kohdata vihamielisellä käyttäytymisellä. Muista tarvittaessa aikalisä!

Suuttuneen nuoren kohtaamisessa voidaan ajatella olevan neljä askelmaa:

- Kuuntele nuorta aktiivisesti, validoi tunne.
- Kiitä nuorta tunteen purkamisesta.
- Pahoittele tilannetta ja sitä, että nuoresta tuntuu siltä.
- Sovi jokin edes pieni asia nuoren kanssa, jotta hän kokee tullessa kuulluksi ja tunteen purkamisen olleen merkityksellistä.

Auta nuorta löytämään hänelle itselleen sopivin ja turvallisin keino ilmaista vihaa, joko taiteellisin, toiminnallisin tai sanallisin keinoin.

Sen sijaan, että sanoisit näin:

Ei tarvitse minulle suuttua ja huutaa! En minä pysty tekemään asialle mitään.

Koita sittenkin sanoa näin:

Ymmärrän, että tuollainen suuttuttaa ja olen pahoillani, että sinusta tuntuu tuolta. Voidaan yhdessä yrittää löytää ratkaisu tähän, jos se sopii sinulle.



## 4 Pettymys

Pettymyksen tunne ilmestyy, kun nuori ei saa tahtomaansa tai toivomaansa asiaa. Nuori voi pettyä myös silloin, kun saatu asia, ihmissuhde tai nuoren oma käytös ei vastannutkaan aiemmin asetettuja odotuksia.

Pettymys kääntyy usein vihaksi, turhautumiseksi, avuttomuudeksi ja lopulta vielä suruksi.

Pettymyksen perimmäinen tarkoitus on ohjata nuorta yrittämään kovemmin, miettimään vaihtoehtoisia toimintatapoja, sekä ohjaamaan energiaa toimivaan tapaan.

Nuorta ei tarvitse suojella pettymyksen tunteilta, mutta tarvittaessa voit muistuttaa nuorta tavoitteiden realisoimisesta tai vaatimustason kohtuullistamisesta.



Olellaista on kaikissa tilanteissa hyväksyä nuoren pettymys, jopa silloin kun nuori on pettynyt sinuun esimerkiksi rajaamistilanteissa.

Aikuisena tehtäväsi on myötäelää pettymys yhdessä nuoren kanssa, eikä jättää nuorta selviytymään tunteesta yksin. Myöhemmin, kun pahin tunnekuuhu on mennyt ohitse, voit vielä käydä nuoren kanssa uudestaan läpi pettymyksen aiheuttaneen tilanteen, jolloin voit vielä omasta puolestasi sanoittaa tilannetta ja tunnetta.

Sen sijaan, että sanoisit näin:

Turha esittää pettynyttä, kun omalla toiminnallasi aiheutti sen, ettet pääse reissulle mukaan!

Koita sittenkin sanoa näin:

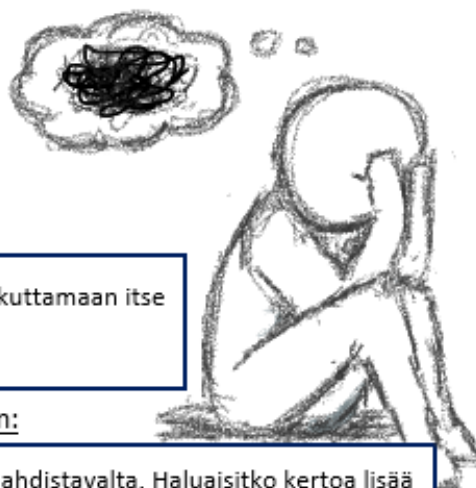
Ymmärrän, että olet pettynyt. Tuntuu varmasti ärsyttävältä jäädä pois. Muistathan kuitenkin, mitä olemme sopineet ehdoiksi reissun toteutumiselle.

## 5 Ahdistus

Ahdistus ilmenee fyysisesti lähes samalla tavalla kuin pelko. Ahdistunut nuori kokee usein huolestuneisuutta, jännitystä, uhkaa ja hermostuneisuutta. Mikäli ahdistuksen tunne alkaa ilmenemään yleistyneenä ja kohtuuttomana, voi siihen liittyä keskittymis- ja univaikeuksia, uupumusta, sekä haasteita rentoutumisessa. Pitkittyessään ahdistus voi kehittyä ahdistuneisuushäiriöksi.

Epämiellyttävyydestään huolimatta ahdistuksen tunne on silti tarpeellinen, sillä se viestii tärkeistä muutosta kaipaavista asioista, joko nuoresta itsestään tai ympäristöstä.

Ahdistuksen tunnetta helpottaa sen tunnistaminen ja hyväksyminen. Kohdatessasi ahdistunutta nuorta, tulee valita sopiva aika ja paikka, jossa molemmilla on turvallinen ja hyvä olla. Pyri olemaan nuorta kohtaan kunnioittava ja myötätuntoinen, sekä välttelemään nuoren kritisoimista tai kyseenalaistamista. Voit kysyä nuorelta ahdistuksesta ja siitä, missä tunne tuntuu. Muista, että on sallittua antaa tilaa myös hiljaisuudelle, sillä joskus tunteen rauhoittumiseen tarvitaan ainoastaan toisen läsnäoloa.



Sen sijaan, että sanoisit näin:

Ei tuollaisesta kannata ahdistua, kun et pysty edes vaikuttamaan itse siihen mitenkään.

Koita sittenkin sanoa näin:

Ymmärrän, että se voi tuntua ahdistavalta. Haluaisitko kertoa lisää siitä, miltä sinusta nyt tuntuu?

## 6 Jännitys

Nuorilla jännittäminen liittyy usein sosiaalisiin tilanteisiin, omaan kehoon ja sen hyväksymiseen, sekä erilaisiin esiintymistilanteisiin esimerkiksi koulussa. Asemastaan ja hyväksytyksi tulemisesta epävarma nuori voi purkaa jännitystä aggressiivisuutena tai toisen kiusaamisena.

Tarve jännityksen taustalla on olla sosiaalisesti hyväksyty, arvostettu, huomattu ja kuultu. Lievä jännitys on haastavissa tilanteissa usein hyväksi, sillä se antaa energiaa ja johdattelee tekemään parasta tulostaan.

Pahentuessaan ja pitkittyessään niin sanotusta terveestä jännityksestä voi kehittyä sosiaalisten tilanteiden pelko, joka voi saada nuoren syrjäytymään ja jäämään yksin.

Sijaishuoltopaikan arjessa tulisi pyrkiä ennakoimaan mahdollisia nuorta jännittäviä tilanteita, jotta jännityksen taso saataisiin pidettyä terveessä rajassa. Jännitystä vähentää myös ilmapiirin uudelleen asennoituminen epäonnistumisia kohtaan, jolloin korostetaan, että epäonnistumiset johtuvat tilanteesta ja toiminnasta, eikä nuoren yksilöllisistä ominaisuuksista. On tärkeää viestiä nuorelle, että saa jännittää ja saa myös epäonnistua, sillä ne molemmat ovat normaaleja asioita, joita tapahtuu kaikille.

Voit auttaa nuorta hallitsemaan jännittämistä esimerkiksi auttamalla valmistautumaan tulevaan tilanteeseen, rohkaisemalla, sekä huomioimalla nuoren eteenpäin vieviä ja auttavia voimavaroja.

Lapsikohtaisesti nuorta voi rauhoittaa koskettamalla, esimerkiksi niskahieronnalla. Muita mieltä rauhoittavia keinoja ovat värittäminen, hyrälleminen, liikkuminen, sekä tarkoituksellisesti hymyileminen (erityisesti silloin, kun ei hymyilytä yhtään!).

Sen sijaan, että sanoisit näin:

Huomaatko nyt, että olet jännittänyt koko ajan ihan turhaan? Eihän täällä ole edes mitään jännitettävää!

Koita sittenkin sanoa näin:

Onpas todellakin jännittävää! Uskon kuitenkin, että teet parhaasi ja kaikki menee lopulta hyvin.



## 7 Häpeä

Häpeä on sosiaalinen tunne, joka syntyy vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Häpeä syntyy usein silloin, kun nuori ei saa vahvistusta omalle itselleen, eli ei koe tulleen nähdyksi haluamallaan tavalla. Parhaimmillaan häpeän tunne auttaa ottamaan toiset huomioon ja suhteuttamaan käytöstään ympäristöön ja tilanteeseen sopivaksi. Haitallisena ja persoonaan kohdistuvana häpeä on kuitenkin lamauttavaa ja itsetuntoa vahingoittavaa. Pahimmillaan häpeä altistaa mielenterveysongelmille, vihan hallinnan ongelmille, sekä erilaisille riippuvuuksille.

Häpeällä on kaksi luokkaa, jotka ovat ulkoinen ja sisäinen häpeä. Ulkoisesti häpeävällä on tarve olla sosiaalisesti hyväksytty. Tällöin häpeä ohjailee voimakkaasti käyttäytymistä ja uskottelee nuorelle muiden vihaavan ja halveksuvan häntä. Sisäisesti häpeilevä muodostaa haitallisia uskomuksia itsestään tilanteista, joissa on tullut jatkuvasti mitätöidyksi tai ohitetuksi. Tällöin nuori kokee itse olevansa riittämätön, virheellinen tai paha. Häpeälle ominaista on, että nuori tulkitsee usein sosiaalisia tilanteita vinoutuneesti tukeakseen omia haitallisia uskomuksiaan.

Häpeästä toipumiseen tarvitaan aikaa ja toista ihmistä, joka antaisi kokemuksia kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Toisinaan tunne häpeän ympärillä voi hellittää huumorilla, kun pystyy jälkikäteen nauramaan itselleen.

Liiallisesta häpeästä kärsivä nuori voi toipua harjoittelemalla olemaan itselleen myötätuntoinen ja empaattinen. Kohdatessasi häpeilevän nuoren voit yrittää aktivoida hänen rauhoittumisjärjestelmäänsä hennolla koskettamisella, lempeällä äänensävyllä ja kasvojen ilmeillä, sekä antamalla sosiaalista tukea. Nuorta voi yrittää ohjata myötätuntoiseen ajatteluun esimerkiksi mielikuvilla tai muilla itsemyötätuntoa kehittäville harjoituksilla.



Sen sijaan, että sanoisit näin:

Sietäisit hävetä käytöstäsi!

Koita sittenkin sanoa näin:

Käytöksesi ei ollut tilanteeseen sopivaa, mutta meille kaikille sattuu joskus ylilyöntejä.

## 8 Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat yksilön synnynnäisiä taitoja, joiden kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudesta. Tunnetaitoja ovat tunteen:

Tunnistaminen – *Mikä tämä tunne on?*

Sietäminen – *Mitä tämä tunne herättää minussa ja pystynkö hyväksymään sen?*

Säätely – *Hallitsenko tämän tunteen? Haluanko pienentää vai suurentaa tunteen tuomaa reaktiota?*

Ilmaiseminen – *Kuinka voin kertoa siitä, mitä tunnen?*

Käsittely – *Miten saan tunteen purettua ulos itsestäni?*

Tunnetilanteessa reagoimiseen vaikuttaa nuoren synnynnäinen temperamentti, perimä, kasvuympäristön mukaan muovautunut hermoston rakenne, sekä murrosiän synnyttävät hormonaaliset muutokset. Tunnereaktion voimakkuuteen ja syttymisherkkyyteen vaikuttaa myös fyysinen ja henkinen vointi, kuten väsymys, kiire ja stressi. Näistä syistä johtuen kaikkia tunteen purkauksia on mahdoton hallita, mutta edellä mainittuja tunnetaitoja pystyy kuitenkin tietoisesti opettelemaan. Tunnetaitojen harjoittelu on pitkä ja kärsivällisyyttä vaativa prosessi, sillä harjoittellessa on tarkoituksena muovata aivojen toimintaa toistojen myötä.

Lastensuojeluun sijoitetulla nuorella voi olla haasteita tunne-elämän ja tunnetaitojen kanssa. Haasteita ovat muun muassa vaikeudet koulusta suoriutumisessa, erilaiset mielenterveyshäiriöt ja riippuvuudet, sekä käytösongelmat. Tunnesäätelyltään viiveinen nuori voi kokea haasteita ongelmanratkaisussa, omien ja muiden tunnetilojen tunnistamisessa, sekä sosiaalisten tilanteiden tulkittamisessa. Hyvät tunnetaidot vahvistavat itsetuntemusta, sekä mahdollistavat ihmissuhteiden luomisen ja ylläpitämisen. Tunnetaitoja harjoitelleita nuoria pidetään kärsivällisempinä ja levollisempinä, sekä heillä esiintyy vähemmän raivokohtauksia.

Myös työntekijän omat tunnetaidot ovat tärkeitä, sillä ne luovat pohjan nuorten tunnetaitojen kehittämiseksi ja auttavat työntekijää itseään tunnistamaan omat rajansa ja hyvinvointinsa tilan. Hyvillä tunnetaidoilla työntekijä hillitsee omia tunteitaan, jotta haastavissa tilanteissa mieli pysyy selkeänä oikeiden päätösten tekemiseen. Voidaan ajatella, että työntekijän tunnetaitojen lähtökohtana on heidän omien tunteiden kanssa pärjääminen, sillä nuoren tunteiden vastaanottaminen on vaikeaa, mikäli ei ole ensin sinut omien tunteidensa kanssa. Tunteiden havainnoimisen ja tuntemisen välttely saa työntekijän helposti toimimaan automaattiohjauksella!

**Tunteen tunnistaminen** on pohjimmainen taito, jonka päälle muut tunnetaidot rakentuvat. Taidon edellytyksenä on riittävän hyvä tietoisuus oman kehon aistimuksista, tunnesanojen ymmärtämisestä, sekä näiden kahden yhteen liittämistä. Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen voi yksinään jo helpottaa syntynyttä tunnekuohua! Voit auttaa nuorta tunteen tunnistamisessa nimeämällä ääneen omia tunteitasi ja havaintoja nuoren tunteista.

**Tunteiden säätely** kattaa sisälleen tunteiden hallinnan, tuottamisen, voimistamisen, sekä tunne-elämän avoimuuden ja joustavuuden lisäämisen. Tunteiden säätelyä tarvitaan, jotta haastava tunne ei kasva liian suureksi alkaen hallitsemaan ajatuksia ja käyttäytymistä. Tunnesäätelyä voidaan ennakoida, jolloin vaikutetaan omiin ajatuksiin ja tunnistetaan omat tarpeet edessä olevaa tilannetta varten. Yksi tehokkaimmista keinoista tunteiden säätelyyn on syvähengitys palleahengityksen avulla. Muita keinoja voi olla esimerkiksi tilanteesta vetäytyminen, fyysinen aktiviteetti, mielikuvat, keskusteleminen ja kosketus. Tunteiden säätelyllä voidaan kasvattaa myös myönteisiä tunteita isommiksi, jolloin tunteen muistijälki kestää pidempään!

**Tunteen sietäminen** tarkoittaa tunteesta syntyneiden impulssien tarkastelua ilman, että niihin reagoidaan. Tarkoituksena on kestää ja hyväksyä tunne sellaisenaan, ilman, että siitä yritetään päästä eroon. Aikuisella tähän tunnetaitoon sisältyy myös tunteen säilömistä ja sulatteleminen taito, kun syntynyt tunne tietoisesti siirretään käsiteltäväksi myöhempään ajankohtaan. Tunteen sietämisellä voidaan kasvattaa hetkeä tunteen tunnistamisen ja siihen reagoimisen välillä, jolloin pystytään tuottamaan vastuullisempi ja harkitumpi reaktio.

**Tunteiden ilmaiseminen** tapahtuu monella eri keinolla. Tunnetta voidaan sanoittaa tai ilmaista luovalla toiminnalla, kuten kirjoittamalla, maalaamalla tai musiikilla. Kehollisia keinoja tunteen ilmaisemiseen ovat esimerkiksi itkeminen, huutaminen, koskettaminen, sekä fyysinen aktiviteetti. Tunteiden ilmaisemisessa huomiota kannattaa kiinnittää myös sanattomaan viestintään. Tunnetta kannattaa ilmaista vasta silloin kun suurin tunnekuohu on ohitse. Tällöin mahdollistetaan tunteen selkeä ja rakentava ajattelemisen ja ilmaisemisen.

**Tunteiden käsittely** tapahtuu luovilla tai kehollisilla keinoilla. Tunnetta voidaan käsitellä silloin, kun tunne on säilötty mieltä syvemmälle kehon sisään. Käsitellessä tunnetta on oltava riittävästi aikaa ja rauhallinen paikka. Tunteeseen virittäytyään takaisin, jonka jälkeen se voidaan purkaa esimerkiksi kuvataiteellisilla keinoilla, musiikilla, kirjoittamisella, urheilemisella, itkemällä tai huutamalla. Auta nuorta löytämään hänelle paras mahdollinen tunteen purkukanava kokeilemalla erilaisia vaihtoehtoja.

## 9 Tunnetaitojen tukeminen

Tunnetaitoja voidaan tukea hyvinkin arkisilla asioilla, sekä tietoisesti harjoittelemalla. Tunnetaitoja harvemmin oppii pelkän puhumisen kautta, vaan uuden taiton sisäistäminen vaatii kokeilemista ja tutkimista. Varaudu nuoren harjoitellessa myös takapakkeihin ja pettymyksiin, ennekuin nuori löytää itselleen sopivimmat tavat harjoitteluun.

Tähän kappaleeseen olen koonnut pari arjen vinkkiä tunnetaitojen tukemiseen:

Rauhallisena hetkenä voit keskustella nuoren kanssa voimakkaista tunnereaktioista, siitä miltä ne nuoresta tuntuu ja mitkä keinot auttavat häntä rauhoittumaan. Sopikaa, että seuraavalla kerralla, tarpeen vaatiessa, voit auttaa häntä rauhoittumaan ennalta sovitulla tavalla.

Aikuisena toimit esimerkkinä ja mallina. Voit ottaa vastuutehtäväksesi sanoittaa omia ja nuoren tunteita pitkin päivää tai ottaa tietoisesti aikaa päivän päätteeksi keskustellaksesi nuoren kanssa päivän aikana koetuista tunteista. Kiinnitä huomiota ympärillä oleviin tunteisiin niin paljon kuin mahdollista. Nuoren mahdollisuus päivittäiseen kiirettömään kohtaamiseen aikuisen kanssa on erityisen tärkeää!

Toisinaan auttaakseen nuorta kehittymään, täytyy aikuisen ensin muuttaa omaa toimintaansa. Tämä voi näkyä jo pelkästään sillä, että pyritään tietoisesti muuttamaan kielteiset ajatukset nuoresta häntä auttaviin ajatuksiin, kuten:

Hän on hullu ja kelvoton lapsi,  
jota ilman kaikilla olisi niin  
paljon parempi olla.

Hän yrittää parhaansa, vaikkei  
vielä osaa toimia paremmin.  
Hän tulee kuitenkin  
selviytymään ongelmistaan.

## 10 Ohjattavat tunnetaitoharjoitukset ja kirjallisuus

Alle olen koonnut muutamia helposti toteutettavia ohjattavia tunnetaitoharjoituksia esimerkeiksi.

Lisää harjoituksia voi etsiä internetistä hakusanalla: ”Tunnetaitoharjoituksia lapselle/nuorelle”.

Harjoituksia löytyy lisää myös muun muassa Anne-Mari Jääskisen Mitä sä rageet-käsikirjoista, sekä Raisa Cacciatoren ja Max Karukiven Mioletön fiilis-käsikirjasta. Pienemmille lapsille sopivia teoksia ovat Heidi Livingstonin ja Julia Pöyhösen tunnetaitojen käsikirja, sekä heidän Fanni-kirjasarjansa.

### Tunnesanat tutuiksi

Tunnesanat tutuiksi-harjoituksessa tarvitaan ainoastaan kyniä ja paperia/kartonkia. Paperiin piirretään keskelle viiva, joka jakaa puolet myönteisiin ja kielteisiin tunteisiin.

Nuorien kanssa yritetään keksiä ja kirjoittaa molemmille puolille mahdollisimman paljon tunnesanoja. Samalla voidaan keskustella tunteista, niiden myönteisyydestä tai kielteisyydestä, sekä esimerkiksi siitä missä kohtaa kehossa tunteet tuntuvat.



Lopulta paperi voidaan ripustaa esimerkiksi seinälle esille muistutukseksi erilaisista tunnesanoista.

Tämä harjoitus kehittää tunteen tunnistamisen ja sanoittamisen tunnetaitoja.

### Sormihengitys (Jääskinen, 2017)

Sormihengityksen harjoituksessa käytetään omia käsiä apuna. Etusormea kuljetetaan hitaasti toisen käden sormia pitkin. Sormen kulkiessa ylöspäin sormen vartta pitkin hengitetään syvään sisään ja sormen kulkiessa alaspäin hengitetään ulos. Sormihengitys muistuttaa ja helpottaa voimakkaassa tunnetilanteessa keskittymään rauhalliseen hengittämiseen.

Tämä harjoitus kehittää tunteen sietämisen ja säätelyn tunteita.



### Sanojen ja ympäristön vaikutus (Jääskinen, 2017)

Tämän harjoituksen tekemiseen tarvitaan jokaiselle osallistujalle omat:

- Kaksi erillistä listaa kielteisistä ja myönteisistä sanoista
- Kaksi erillistä maalaus-/piirustuspaperia
- Maaleja, liituja tai puuvärejä

Sen lisäksi tarvitaan jokin, josta voi soittaa musiikkia

Anna nuorille paperilistat, joissa on kielteisiä ja vahvoja sanoja tai lauseita (käytä nuoren käyttämää kieltä tai sanontoja!), sekä tarvikkeet taiteiluun. Laita taustalle soimaan vihaista ja voimakasta musiikkia. Kehota nuoria lukemaan oman paperin sanoja useaan kertaan hiljaa mielessään ja pohtimaan mitä tunteita sanat herättävät. Hetken kuluttua nuoret voivat piirtää paperille sanoista saamansa tunteen. Työ voi olla abstraktia taidetta tai jokin konkreettinen tilanne/kuva. Tärkeintä on saada vietyä tunne paperille.

Hetken kuluttua paperilistat vaihdetaan uusiin, joissa on myönteisiä sanoja ja lauseita. Jaa myös uudet piirustuspaperit edellisten tilalle. Laita taustalle lempeää ja harmonista musiikkia, kuten rentoutumismusiikkia tai luontoääniä.

Anna nuorille vielä samat ohjeet kuin viimeksi, jotta jälleen saataisiin vietyä sanoista syntyvät tunteet paperille.

Lopuksi keskustelkaa miltä sanojen lukeminen tuntui, millainen vaikutus sanoilla voi olla toisiin tai itseen ja mikä on suurin ero piirrustuksien välillä. Voitte vertailla nuorten töissä olevia yhteneväisyyksiä ja pohtia miten musiikki tai ympäristö vaikutti oloon piirtäessä.

Tämä harjoitus kehittää tunteen tunnistamisen, sietämisen, käsittelyn, sekä ilmaisemisen tunteita.



### **Ihana minä! -vihko (Jääskinen, 2017)**

Jokaiselle nuorelle hankitaan vihko, jonka kansista nuori voi tehdä oman näköisen. Vihkoon kirjoitetaan ja piirretään sovittu ajan kyseisestä nuoresta positiivisia asioita, joko nuoren itsensä, työntekijöiden, toisten nuorien tai nuoren huoltajien toimesta. Kirjatessa huomioidaan erityisesti nuoren ominaisuuksia ja piirteitä, jotka tekevät hänestä ainutlaatuisen ja ihanan. Lisäksi voidaan kirjoittaa esimerkiksi tilanteista, joissa nuori on tuottanut iloa ympärilleen. Sovittu ajan jälkeen vihkojen tekstejä voidaan lukea joko yhdessä ääneen tai antaa nuorelle itsenäisesti luettavaksi (kunhan aikuinen on ensin tarkastanut vihon sisällön asiattomuuksien varalta).

Tämä harjoitus kehittää tunteen tunnistamisen ja ilmaisemisen tunteita, sekä luo myönteistä ilmapiiriä.