

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

EIJA HÄKKINEN

# **Tunnetaitopakki Etelätuulen Perhekeskuksen perhetyöhön**

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA  
2023

## TIIVISTELMÄ

Häkkinen, Eija: Tunnetaitopakki Etelätuulen Perhekeskukseen Perhetyöhön

Opinnäytetyö, AMK

Tutkinto-ohjelma Sosiaali- ja terveysala

Toukokuu 2023

Sivumäärä: 41

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli Etelätuulen Perhekeskuksen perhetyöntekijöiden lapsiasiakkaiden tunnetaitojen harjaannuttaminen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda muutamia selkeitä ja yksinkertaisia tunnetaitotyökaluja työkalupakiksi, vihon muotoon, täydentäen tekstiosuuksia itse toteuttamalla kuvituksella.

Opinnäytetyössäni tavoittelin lapsen maailmaa koskettavaa lähestymistapaa ja päädyin toteuttamaan vihon kuvituksen akvarellimaalaustekniikalla. Kokeilin työkaluja käytännössä kolmelle eri-ikäiselle lapselle onnistuakseni tuomaan harjoitteissa esiin lapsen näkökulmasta tärkeitä seikkoja.

Tunnetaidot luovat pohjan mielenterveydelle. Luottamuksellisessa vuorovaikutuksessa tunnetaitojen harjaannuttamisen myötä itsetuntemus kasvaa kehittäen tervettä itseluottamusta. Tunnetaitojen harjoittelu Tunnetaitopakin työkalujen keinoin antaa välineitä lähestyä vaikeita tunteita.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi yksinkertainen, helposti lähestyttävä kirjallinen tuotos, joka on mutkatonta kuljettaa mukanaan ja helppoa ottaa käyttöön nopeatempoisessa työssä. Tarve tunnetaitojen harjaannuttamiselle on kasvava niin aikuisten, kuin lastenkin osalta. Meillä jokaisella on nähdä, kuulla ja ymmärretä tulevaisuuden tarve. Tunnetaitojen avulla löydämme itsestämme voimavaroja ja vahvuudet tunteiden tulkitsemiseen ja säätelyyn.

Avainsanat: Tunnetaidot, perhetyö, lapsiperheet

## Abstract

Häkkinen, Eija: Emotional skills kit at the South Wind Family Centre for Family Work

Bachelor's thesis

Bachelor of Social Services

May 2023

Number of pages: 41

The aim of the functional thesis was to train emotional skills for example emotional control and breathing exercises with childcustomers of Family workers at the South wind Family Centre. The purpose of the thesis was to create a few clear and simple emotional tools as a toolbox, in the form of a book, complementing the texts with my own illustrations.

In my thesis, I achieved (emotionally) touching approach of child's world and decided to implement the illustration of the book with a watercolor painting technique. I tried tools in practice for three children of different ages to be able to highlight important issues from the child's point of view. When working with a customer, a family worker would be able to use a tool that is best suited to the situation.

Emotional skills lay the foundation for mentalhealth. In confidential interaction, the training of emotional skills increases self-awareness by developing healthy self-confidence. Training of emotional skills with the tools of the skills pack, give the tools to approach even difficult emotions.

As a result of the thesis, a written, simple product, which it is easy for to carry along with her and easy to use, in fast-paced work, was created. The need to train emotional skills is growing for both adults and children. We all have the need to be seen, heard and understood. With knowledge of emotion skills, we find the resources and strengths in ourself to interpret and regulate emotions.

Keywords: Emotional skills, family work, families with children.

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 TUNNETAIDOT .....	6
2.1 Mitä ovat tunnetaidot? .....	7
2.2 Tunteiden tunnistaminen .....	10
2.3 Tunteiden säätely .....	13
2.4 Tunteensiirto eli transferenssi .....	14
2.5 Kehotietoisuuden kolme tilaa .....	15
2.6 Tunnetaitojen hyötynäkökulma .....	16
2.7 Tunteidenkäsittelytaidot .....	17
2.8 Tunnekasvatus .....	19
2.9 Tunneilmaisu .....	20
3 LAPSIPERHEIDEN SOSIAALIPALVELUT .....	21
3.1 Etelätuulen Perhekeskus .....	22
3.2 Perhetyö .....	23
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	25
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	25
4.2 Tunnetaitopakin suunnitteluvaihe .....	25
4.3 Tunnetaitopakin toteutusvaihe .....	26
5 POHDINTA .....	29
LÄHTEET .....	34
LIITE 1: TUNNETAITOPAKKI .....	37

## 1 JOHDANTO

Lapsen maailma on elämää tunteesta toiseen. Tunteita on valtavasti erilaisia ja tunteiden kirjo, huomaamattoman pienestä tunnetilasta valtavaan tunne-myrskyyn on jokaisella meistä yksilöllinen. Tunteiden ja tunteiden aikaan saamisen reaktioiden säätely ja ennakointi vaativat meiltä aikuisiltakin toisinaan ponnisteluja. Lapsista tunteet voivat tuntua ikuisesti kestävilä, tai ylitsepääsemättömiltä. Aikuisen tukea siis tarvitaan, jotta tunteille löytyy nimiä ja merkityksiä. Ymmärryksen ja hyväksymisen kautta tunteita on mahdollista saada hallintaan ja toisaalta yhtä lailla myös löytää uusia ulottuvuuksia omaan tunneskaalan. Tunnetaidot ja niiden harjaannuttaminen vastaavat tähän tarpeeseen.

Opinnäytetyöni aiheena oli suunnitella ja tuottaa lasten tunnetaitojen harjaannuttamista edistävää materiaalia. Materiaali oli tarkoitus koota yksiin kansiin, tunnetaitopakiksi. Opinnäytetyötä tehdessäni pyrin toteuttamaan ammattieettisiä ohjeita parhaani mukaan (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry, 2022). Tunnetaitopakin sisällön on tarkoitus toimia loogisena jatkumona alkaen tunteiden tunnistamisesta kulkien lyhyiden ja helposti käyttöön otettavien harjoitteiden kautta päättyen rentouttavaan satuhierontatuokioon. Harjoitteita on vaivaton ottaa yksittäin käyttöön tai tutustua useampaan harjoitteeseen perätysten mieleisessä järjestyksessä

Tässä opinnäytetyössä tuotetaan tunnetaitojen omaksumista edistävää aineistoa Etelätuulen Perhekeskuksen perhetyöntekijöiden käyttöön, asiakastyöhön. Etelätuulen Perhekeskus on Satakunnan hyvinvointialueen alaisuudessa toimiva, fyysisesti kahdessa toimipisteessä, Rauman kaupungin alueella toimiva lapsiperheiden sosiaalipalveluiden kattava kokonaisuus, jonka asiakkuuksiin on asiakaslähtöisyyden periaate toteutuen mahdollista hakeutua yhden luokun periaatteella. (Rauman kaupunki, 2023, kohta lapset, nuoret ja perheet.)

Tunnetaidot ovat ajankohtainen ja nykypäivänä kasvava kiinnostuksen kohde. Aiemmasta, enemmän varhaiskasvatuksen ja koulumaailman kontekstista laajentunut kiinnostus tunnetaitojen harjaanuttamiseen tavoittaa nykypäivänä laajemman yleisön. Tunnetaitojen on tarkoitus sujuvoittaa tunteiden tunnistamista ja tuottaa keinoja säädellä tunteita ja tunnereaktioita. Perhetyössä haasteet lasten, nuorten ja perheiden tunnetaitojen hallinnassa nousevat lähes päivittäin esiin. Tunnetaitojen kehittyminen voi merkitä lapselle osallisuuden kokonaisvaltaisempaa kokemusta. Onnistuessaan vuorovaikutustilanteissa kanssaihmisten parissa hän oppii luottamaan omiin kykyihinsä tunteiden hallinnassa. Toisaalta lapsi myös hyväksyy ja ymmärtää toisten ihmisten kokemia tunteita ja mahdollisesti myös oppii antamaan tukea kaverille tunnepuuskasta selviytymiseen. Lapsella on oikeus parhaan edun toteutumiseen, hänellä on oikeus saada tukea ja välineitä oppiakseen tunnesäätelyä. ”Lasta koskevissa päätöksissä on aina ensisijaisesti harkittava lapsen etu” (Lapsen oikeuksien sopimus 1959, 3. art.).

## 2 TUNNETAIDOT

Jo muutaman viikon ikäisen vauvan hymyillessä äidille ja äidin vastatessa vauvan hymyyn, syntyy molempien aivoissa hyvänolon ja onnellisuushormonien myrsky. Vuorovaikutus vauvan ja äidin välillä on alkanut jo kohdussa. Syntymän jälkeen vauvan kommunikointitavat ovat vaistonvaraisia. Vastasyntyneellä on tulkittu olevan jonkinlainen kaavio ihmisen kasvojen havaitsemiseen ja vastasyntynyt vauva on kykenevä vuorovaikutukseen kanssaihmisten kesken alusta pitäen. Tärkeä tehtävä aikuisen ja vauvan katsekontaktissa on tunnetilojen ilmaisu. (Cacciatore & Komsu.) Syntyessään ihminen ei vielä tunne ja tiedä lauman muotoutumisen syntymiseen liittyviä lainalaisuuksia, vaan ne opitaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Tunnetaidot ovat oleellisen tärkeässä roolissa ihmisten välisessä kommunikoinnissa, omien tarpeiden ja

rajojen sanoittamisessa, itsensä ja muiden ymmärtämisessä ja hyväksymisessä.

Kuten lasten, yhtä lailla myös aikuisten tunnetaitojen hallinta on kehitettävissä. Omien tunteiden sanoittaminen lapsen kuullen harjoittaa sekä aikuisen, että lapsen tunnetaitoja ja tuo perheen arkipuheeseen tunnepitoisia sanoja. Aikuisen keskeneräisyys tunnetaitojen asiantuntemuksessa on itseasiassa hyvä kasvualue perheen yhteiselle matkalle tunnetaitojen maailmaan. Tämän sanoittaminen ääneen lapselle voi lähentää perhettä ja luoda tiimihenkeä; ”Yhdessä me harjoittelemme näitä uusia taitoja oman perheemme parhaaksi”. Matka ei ole kertaluonteinen projekti, jolla on alku ja loppu, vaan tunnetaitoja harjoitellaan läpi elämän säännöllisesti. Tunnetaidot auttavat pitämään mielen ja kehon hyvinvoivana vain, jos taitoja pitää yllä, samoin, kuin hyvää oloa ei saa koko elämäksi yhdellä juoksulenkillä. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 186.)

## 2.1 Mitä ovat tunnetaidot?

Jotta voimme hyvin ja pysymme turvassa, meitä toimimaan ohjaavat tunteet antavat meille viestejä. Tunnetaitojen voidaan ajatella olevan näiden viestien tulkitsemisen avain. Lapsi voi kokea joutuvansa pulaan oman käyttäytymisensä vuoksi, tai tunne, jota hän tuntee, voi lapsen kokemana olla liian raskas. Tunnetaitojen harjaannuttamisen myötä tunteen voimakkuutta on mahdollista säädellä, sekä tunteen aikaan saaman toiminnan on mahdollista olla lapsen hallittavissa ja säädeltävissä. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 14.) Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys tunnetaitojen kehittymiselle on merkittävä. Ajatellen, että vauvan kokiessa olevansa aikuiselle iloa tuottava ja vastavuoroisesti vauvan kokema ilo aikuisesta, rakentaa vauvan maailmankuvaa tunteista näiden kokemusten varaan. Varhaisvuosina koettu rakkaus ja hyväksyntä luovat positiivista minäkuvaa ja kasvattavat yhteyttä, luottamusta ja yhteenkuuluvuutta.

Vauvojen välinpitämätön kohtelu, tarpeisiin vastaamatta jättäminen, satuttaminen tai esimerkiksi heille huutaminen, kun he itse itkevät, saavat vauvassa

aikaan tunteiden piilottamista tai tukahduttamista. Vauvat jäävät vaille varhaisista vuorovaikutusta, toisin sanoen, vaille ensimmäistä tunnetaitojen oppimista. (Mäkelä & Trogen 2022, s. 112.) Näin vauvalle muodostuva tuntemus ihmisten välisestä kanssakäymisestä ja omien tarpeiden tärkeydestä perustuu kokemukseen, jossa aikuinen jättää huomioimatta vauvan itkuviestit. Myöhempään elämänvaiheeseen siirtyessä tällainen varhainen kokemus voi jättää ajatuksen, miksi pitäisin omia tarpeitani, tunteitani ja ajatuksiani tärkeinä, kun niin ei ole aiemminkaan ollut.

Lapsen kasvaessa eteen tulee tilanteita, joissa lapsi ei fyysisesti ole aikuisen kanssa yhdessä samassa tilassa. Tyypillinen yksinoloa sisältävä tilanne muodostuu yöajasta, kun lapsi nukkuu omassa huoneessaan. Lapsen tarve yhteyteen aikuisen kanssa on valtava ja sen kuuluu niin ollakin. Lapsi tarvitsee aikuista pysyäkseen hengissä ja pieni lapsi kokee olevansa äidin kanssa yhtä. On siis luonnollista ja perusteltua, ettei yksinolon opettelu tapahdu sormia napauttamalla. Vaatii toistoja, harjoittelua ja turvaa tuovia samanlaisina toistuvia iltarutiineja, jotta lapsi kokee olevansa turvassa yön ajan. Lapsen kokema tunne iltatoimien aikana on merkittävässä osassa rauhoittumista ja siirtymistä aikuisesta yhteydettömään tilaan. ”Turvattomuuden tunne voi aiheuttaa esimerkiksi sydämen sykkeen tihentymistä, erilaisia jännitystiloja ympäri kehoa sekä vireystilan kohoamista”. (Mäkelä & Trogen 2022, s. 123.) Mahdollisuuksia luoda vahvaa yhteyttä lapseen ennen yötä on monia. Suomessa kehitetty satuhieronta luo tilan, jossa aikuinen on vain lasta varten, lapsen saadessa aikuisen täyden huomion itselleen. Satuhieronta sisältää nimensä mukaisesti lapselle luettavan sadun ja sen sisällön mukaisen tarinallisen hieronnan. Myönteinen kosketus vapauttaa niin aikuisessa, kuin lapsessakin hyvänolon hormoneja lisäten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luo reitin vilskeestä ja viliinästä rentoutumiseen, rauhallisuuteen ja läsnäoloon. Juuri rauhoittuminen ja rentoutuminen ovat tunnetaitojen harjaannuttamisessa yhdet tärkeimmistä haltuun otettavista kokonaisuuksista, ja satuhieronnan keinoin on mahdollisuus vahvistaa harjoittelun ohessa aikuisen ja lapsen välistä luottamusta ja yhteyttä. (Satuhieronta, n.d.)



Aikuiset ovat kautta aikojen toimineet vaistonvaraisesti antaessaan hoivaa ja huolenpitoa lapsilleen. Kirjoitettuja kasvatusoppaita ei ollut olemassa, toimittiin kokemuspohjalta. Se, mikä tuntui hyvältä, toistettiin uudelleen. (Peltonen & Kullberg-Piilola, 2005, s. 8.) Nykypäivänä tarjolla on pinoittain erilaisia ja erilaisiin haasteisiin vastaavia kirjoja, verkkosivuja, keskustelutilaisuuksia, podcasteja, televisio-ohjelmia, perheneuvoloita jne. Perhe voi tänä päivänä saada kotiin kädestä pitäen annettavaa apua kasvatuspulmiin. Vaivatta saatavilla oleva, ratkaisukeskeisellä logiikalla etenevä materiaali, tuki ja apu on tarpeellista ja ehdottomasti vastaa kysyntään. Nykypäivän tietotulva on valtava verrattuna aikaan ennen kirjoitettua kieltä.

Samaan aikaan vanhempien kohtaama vaatimuksien lista on loputon. Vaatimukset eivät kohdistu vain yksittäisiin nyansseihin, vaan myös laajoihin, vaikkapa perheen ja suvun keskinäistä dynamiikkaa, kasvatustyyliä ja elämäntapaa määrittäviin kokonaisuuksiin. Jatkuva itsensä tarkkailu; pärjääkö tässä roolissa kelpollisesti, onko tämä riittävän hyvää vanhemmuutta, osaanko valmentaa lastani kylmään, kovaan ja paremmuudesta kilpailevaan maailmaan? Pohdintaa siitä, mikä koetaan riittävän hyväksi vanhemmuudeksi ja mikä on riittävän hyvää juuri minulle, lapselleni ja meidän perheellemme on kannattavaa käydä silloin tällöin, mutta huomioida myös toistuvan kriittisen ajattelun voimia vievä vaikutus. Loppujen lopuksi, meidän perheemme tapa elää ja olla, on meidän itsemme määrittelemä. Some, kirjat ja opasvideot antavat kyllä varteentotettavia ehdotuksia elää elämää ja kasvattaa lapsia, mutta kaurapuuroarjen peruspalikoiksi riittävät ihan tavalliset, yksinkertaiset asiat. Riittävän hyvä vanhemmuus on luottamusta omaan vanhemmuuteen. Aikuisen huolehtiessa omasta hyvinvoinnistaan, hän samalla pitää huolta myös lapsen hyvinvoinnista. Ylimoitettut ennako-odotukset parhaasta mahdollisesta toiminnasta voivat syöstä hyväksi tarkoitetun toiminnan suorittamiseen ja altistaa aikuisen uupumukselle. (Maunula, 2022, Riittävän hyvä vanhemmuus riittää.)

Ehkä kuitenkin on niin, että kaikkien näiden vaatimusten takana on edelleen vaistonvarainen aikuisen ehdoton rakkaus lasta kohtaan? ”Kaiken vuorovaikutuksen pohja, on kyse sitten vanhemmasta tai muusta lapsen elämään kuuluvasta aikuisesta, on turva ja ehdoton rakkaus.” (Mäkelä & Trogen, 2022, s.

113). Ajattelen kaiken perustuvan kysymykselle: Kelpaanko minä? Jos tällaiseen jokaista ihmistä koskettavaan ajatukseen, ”olenko minä tällaisena riittävän hyvä”, on tarjolla taito, jonka avulla onnistumme vakuuttamaan paitsi itsämme, myös muita, on sen kokeileminen vaivan arvoista. Tunnetaitojen hallitsemisella saadaan vastaus juuri tähän. Yhdessäolo ja yhteinen tekeminen luo iloa, ja liimaa perheenjäseniä yhteen. Riman laskeminen esimerkiksi kodin siisteystasossa antaa tilaa ja aikaa rentoudelle.

Tunnetaidot pohjautuvat mielestäni syvimmältä merkitykseltään rakkauteen. Rakkauteen itseään ja muita kohtaan. Haluun tuottaa hyvää mieltä, hyvää oloa itselleen ja muille. Hyvin toimiva vuorovaikutus on parasta, mitä ihmisten välillä voi tapahtua. Hallinnassa olevat tunnetaidot antavat vuorovaikutukselle mahdollisuuden onnistua empaattisesti, omia sekä toisten rajoja ja hyvinvointia kunnioittaen. Turvallisessa ympäristössä vanhemman tuella läpi eletyt tunteet kasvattavat lapsen ”tunnesäiliötä”. Kyseisen säiliön tilavuuden laajentaminen lisää lapsen turvallisuuden tunnetta kohdata erilaisia tunteita. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 176.) Varhaisella vuorovaikutuksella on siis merkityksellinen tarkoitus lapsen tunnetaitojen kehittymiselle, joiden avulla navigoidaan elämän tuulissa.

## 2.2 Tunteiden tunnistaminen

Tunteen tunnistaminen alkaa mielestäni omien suojamuurien laskemisella. Mitä enemmän syystä tai toisesta pyrimme kivikasvoisuuteen; ajatukseen tunteiden minua heikentävästä, nolaavasta tai pienentävästä vaikutuksesta, sitä enemmän nuo ajatukset ja tunteet ottavat valtaa sisäisestä maailmastamme. Mikä saa kuvittelemaan meidän muuttuvan heikommiksi tai haavoittuvaisemmiksi, jos näytämme tunteitamme ja avaamme henkilökohtaista maailmaamme? Hyvä itsetunto on avainasemassa uskaltaessamme tutustua omiin ja toistemme tunteisiin. Ajatus haavoittuvaisesta, avoimesta ihmisestä ei saa olla huonompi, kuin ihmisestä, joka näyttää kaikissa tilanteissa pärjäävältä, mutta omat, sekä toisten tunteet jäävät tunnistamatta. Emmekö juuri haavoittuvaisina ole aidoimmillamme, avoinna syvemmälle vuorovaikutukselle.

Toisaalta näin myös näytämme ”heikon” kohtamme toisille, johon satuttaminen tuntuisi erityisen pahalta. Ehkä se saakin meidät näkemään toisemme kesken-eräisinä ja sitä kautta hyväksymään myös oman keskeneräisyytemme ja avaamaan itseämme juuri sopivalla tavalla. Pohdinta itsetunnon eri vivahteista on tärkeää. Lapsen kokema itsetunto kehittyy ja muuttuu. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s.42-43.) Yhtenä hetkenä hän on sinut omien tunteidensa kanssa, toisena myllerrys mielessä tuntuu ylivoimaiselta. Hyvä itsetunto vaikuttaa siihen, miten lapsi suhtautuu eteen tuleviin haasteisiin, saako hän onnistumisen tunteita tehdessään töitä asioiden eteen.

Aikuinen toimii keskeisessä roolissa lapsen omien tunteiden tunnistamisessa. Lapsen kokiessa pettymyksen tai suuttumuksen tunteita aikuinen voi herkästi lähteä tarjoamaan lapselle keinoja ratkaisuun, jotta tunnereaktio poistuisi nopeasti. Tunnetaitojen kannalta olennaista on kuitenkin ensimmäiset askeleet tunteen tultua pintaan. Ensimmäinen askel on tunteen hyväksyminen, jossa ei tarvitse kiirehtiä ja hätäillä, vaikka aikuisen näkökulmasta tunnereaktio olisi liiallinen. Toki turvallisuus näkökulma on aina tärkein. Tunteen hyväksymistä seuraa sanoittaminen. Aikuinen nimeää lapsen kokeman tunteen ja näin tundesanoista tulee aikuisen esimerkin myötä tuttuja ja käyttökelpoisia. Tunnetta mielessä ja tunnetta kehossa on vaikeaa erottaa toisistaan. Tunteet tuntuvat ihmisessä fyysisesti. Keho tuntee, muistaa ja käsittelee tunteita kokonaisvaltaisesti. Valitsemme usein tiedostamatta itsellemme asennon, joka ilmentää tunteitamme; kädet puuskassa ja jalat tiukasti ristissä, ehkä koko keho hiukan käretyneenä itsensä suojaksi. Yksilöllisesti tämän asennon takana on jokin epämiellyttävä tunne. Kenties jännitys? Pelko? Hengitys, hikoilu, punastuminen, itku, nauru. Kaikki ilmentävät kehomme kautta meissä tunteita. Tunteet ovat totta ja aitoja, niitä ei voi piilottaa eikä järkeistää. Tunnetaidoista puhuttaessa keskeisintä on omaan kehoon muodostettu yhteys. Järkeistämällä tunteita tai kieltämällä ne kokonaan yhteys hälvenee, mutta onnekkemme se on mahdollista palauttaa ja kokea ihmisyyttä kokonaisvaltaisesti. Pystymme olemaan paremmin läsnä itsellemme ja ympärillämme oleville. On tärkeää sallia ja hyväksyä sekä itsellemme että muille tunteiden koko kirjo. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 7,9.) Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen auttavat lisäksi havainnoimaan, miltä tunteen aikana kehossa tuntuu, sekä

millaisissa tilanteissa tunteet nousevat pintaan (Pöyhönen & Livingston, 2021, s. 32-33).

Kuinka tunnistamme tunteita, joita käymme läpi? Kasvojemme ilmeet kertovat tuntemastamme tunteesta mahdollisesti jotain. Kehomme reagoi eri tunteisiin erilaisin tavoin. Pelko tai rakkaus aiheuttaa toisistaan poikkeavia tuntemuksia ja reaktioita kehossamme. Esimerkiksi hyvänolon ”onnellisuushormonit”, muun muassa endorfiinit ja dopamiinit erittyvät, kun koemme positiivisia tunteita. Pelko taas voi yksilöllisesti saada meidät lamautumaan, pakenemaan tai taistelemaan. Kaikkien tunteiden joukosta voidaan löytää perustunteet. Psykologi Paul Ekmanin mukaan perustunteisiin lukeutuvat ilo, inho, pelko, suru, viha ja hämmästys. (Ekman & Davidson, 1994, s. 15-19.)

Tunteiden luokittelu pilkun tarkasti lienee haastavaa, sillä harvoin ihminen tuntee puhtaasti vain yhtä tunnetta kerrallaan. Vihan tunteeseen voi sisältyä häpeää tai rakkauden tunteeseen voi sisältyä pelkoa. Tunteet tuntuvat ja näkyvät meissä paitsi itsellemme, myös muille. Tunteiden tunnistamisessa kehon reaktiot auttavat meitä havainnoimaan, mitä jokin tunne saa meissä aikaan. Tärkeä osa tunnetaitoja onkin kehotietoisuus, jonka avulla meidän on mahdollista kiinnittää huomiota omaan hyvinvointiimme, tarpeidemme tunnistamiseen ja itsemyötätuntoon. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 16.) Tunteiden tunnistamisen harjoittelussa on siis hyvä pohtia, missä mikin tunne juuri minulla tuntuu, millaisella voimakkuudella ja kuinka pitkäkestoinen tunteeni on. Tunteemme syntyvät eri aistien välittämien tietojen perusteella ja tunteet ohjaavat käyttäytymistämme eloonjäämisen kannalta ensisijaiseen toimintaan. (Anderson & Adolphs, 2014, s. 157.) Ei siis ole merkityksetöntä tutustua omaan itseensä, omiin tunteisiinsa ja olla perillä niiden tarkoitusperistä. Ihminen voi kokea eloonjäämisen kannalta oleelliseksi jonkin tietyn toiminnon, esimerkiksi perustuen hänen lapsuutensa aikaisiin kokemuksiinsa. Yhtä lailla lapsi kerryttää tuntekokemuksia häntä kohtaavien tapahtumien myötä. Muun muassa tunteena pelko on meille jokaiselle yksilöllinen, samoin kuin sen aiheuttama aistimus kuten myös toleranssi, milloin esimerkiksi koemme jännityksen muuttuvan peloksi. Tunteet ovat meille ihmisille korvaamattomia, tunteiden biologisen

tarkoituksen mukaisesti ne ohjaavat kehon ja mielen toimintaa reagoimalla ympäristön alati muuttuviin vaatimuksiin. (LeDoux, 2012, s.73.)

Maaret Kallio ja Susanna Ruuhilahti (2023) lähestyvät aihetta hieman eri näkökulmasta. Tärkeimpänä he nostavat esille pysähtymisen tunteiden pohdinnan ja tutkimisen äärelle. Heidän mukaansa tunnetaitojen opettamista ei oikeastaan ole mahdollista tehdä, vaan löytää ennemminkin keinoja, joiden avulla voi oppia viivähtämään turvallisesti tunteessa ja sietämään erilaisia tunteita. Kallio ja Ruuhilahti peräänkuuluttavat myös malttia aikuisilta tunteiden ennakointiin sanoittamiseen. Opinnäytetyössäni tunteiden tunnistaminen ja tunteiden aikaansaamien reaktioiden havainnointi on tärkeässä roolissa ja ajattelun juuri pohdinnalle ja kiireettömyydelle annettavan ajan ja tilan luovan mahdollisuuksia tutustua omiin tunteisiin omassa tahdissa. Kallio (2023) nostaa esiin myös huolen aikuisten halusta pyrkiä ehkäisemään lapsen kohtaamaa pettymystä. Pettymyksen tunteet antavat mielestäni tiettyyn rajaan asti mahdollisuuden kasvattaa pärjäämisen tunnetta myös negatiivisten tunteiden kanssa. Aikuisen ei ole tarpeenmukaista kiirehtiä taltuttamaan niitä ennen aikojaan tai esimerkiksi lahjomaan herkuilla, saadakseen käännettyä lapsen tunne positiiviseksi.

### 2.3 Tunteiden säätely

”Ennen olin kuin *Ferrari*: kiihdyin hetkessä sataan. Nyt, kun tunnetaitoja on harjoiteltu, olen kuin *Lamborghini*: kehrään aika tasaisesti.” (Pastila, 2017.) Näillä sanoin kehittyneitä tunnetaitojaan kuvasi sijaishuollon piirissä oleva yhdeksänvuotias poika psykologille. Kyseinen psykologi, Christine Välivaara, on toiminut yhtenä kehittäjänä sijaishuollon sosiaalityön yhteistyömalli Sisukkaassa. Malli on kehitetty koulunkäyntiin lapsille, jotka ovat sijaishuollon piirissä. (Pastila, 2017.) Tunnesäätely voi oikeastaan kuvata myös sanalla itesesäätely. Minä itse säätelen itseäni siinä, mitä minä tälle tunteelle teen. Kaille meille tulee eteen tilanteita, joissa koemme tunteen olevan niin voimakas, että tunteen purkamiseksi täytyisi tehdä jotain. Jotain, joka rauhoittaa ja laittaa asiat oikeaan perspektiiviin. Yksi hyvä keino on pohtia helposti ymmärrettävän

asteikon avulla, minkä suuruinen voimakkuus tämänhetkisellä tunteellani on? Jos asteikko olisi numeraalinen, numero yksi tarkoittaisi; en ole ollenkaan hermostunut. Numero kymmenen tarkoittaisi; olen äärimmäisen hermostunut. Asteikko sisältäisi myös numeroiden yksi ja kymmenen väliin sijoituvia tunteita.

Kiukun kesyttämiseksi erilaiset rauhoittumisen ja maadoittumisen keinot tuovat helpotusta tilanteisiin, joissa tunnevyöry uhkaa vallata liiaksi tilaa. Yksinkertaiset, lyhyet, aikaan ja paikkaan sitoutumattomat harjoitukset auttavat lasta säätelemään tunteen voimakkuutta. Keskittyminen esimerkiksi hengittämään tasaisella rytmillä sisään ja ulos, sekä pidättämään hengitystä näiden välissä, on nopea ja helppo keino saada kiinnitettyä huomio tunteen tynnyttämiseen. Rauhoittamalla hengitystä on mahdollista laskea verenpainetta ja sykettä, rentouttaa lihaksia, vähentää ylivireisyyttä vartalossa ja saada stressihormonit vähenemään (Coronaria, 2020).

#### 2.4 Tunteensiirto eli transferenssi

Omiin tunteisiin ja tunteiden aiheuttamiin reaktioihin vaikuttaminen on osittain meidän omassa käsissämme ja tunnetaitojen harjaannuttamisen avulla voimme tulla tässä vain taitavammiksi. Huomion arvoinen seikka tunteiden syntyyn on tunteensiirto eli transferenssi. Transferenssissa tunne, joka on liittynyt lapsuusaikaan, siirtyy tiedostamatta ihmisestä toiseen. Tavoitteena tiedostamattomassa tunteensiirrosta on saada toinen ihminen mukautumaan omaan tämänhetkiseen pyrkimykseeni vuorovaikutustilanteessa. (Sirviö, 2018, s. 13-14.) Tunteillamme, niin positiivilla, kuin negatiivisillakin, on tapana siirtyä ihmisestä toiseen. Perhetyöntekijän työssä tämän tiedostaminen on mielestäni yksi keskeisimmistä työkaluista, joita perhetyöntekijä voi käyttää itse omia tunnereaktioita hallitakseen, ja jonka käyttäminen perheessä voidaan opettaa niin esimerkin, kuin mallinnuksenkin avulla, kädestä pitäen. Haastavaan tilanteeseen tuskastuneet perheenjäsenet voivat olla räjähdysherkässä tilassa. Erilaiset tunteet ovat pinnassa ja niitä voi olla ongelmallista pitää hallinnassa. Perhetyöntekijän saapuessa tilanteeseen, on ensiarvoisen ratkaisevaa, meneekö perhetyöntekijä perheen tunteeseen mukaan vai onnistuuko

hän pysyttelemään rauhallisena niin sanallisesti, kuin kehonkielellisestikin. Kii-reetön kohtaaminen, rauhallinen hengitys, levollisen ja rennon ilmapiirin luominen rakentavat turvallisen tunnetilan, johon asiakasperheen on mahdollista päästä mukaan. Oman tunnetilan aitouden merkitystä ei voi liikaa korostaa, sillä ristiriita esimerkiksi sanojen ja kehonkielen välillä käy nopeasti selville.

## 2.5 Kehotietoisuuden kolme tilaa

Alan Fogelin (Restorative Embodiment and Resilience, 2021) mukaan on olemassa kolme kehotietoisuuden tilaa. Ensimmäinen, säätelemätön tila, jossa ihminen on tunteen vietävissä, on stressaantunut ja kireä. Suhtautuminen on kriittistä ja syyttelevää itseä ja muita kohtaan. Kaiken kaikkiaan ajattelulle ominaista on ankaruus itseä kohtaan. Fyysisiä pulmia aiheuttavat univaikeudet, päänsäryt tai esimerkiksi taistele tai pakene-hälytystila kehossa. Säätelemättömässä tilassa omat tarpeet ja tunteet tulevat ohitetuiksi. Keho ja mieli käy ylikierroksilla, on ylivilittynyt, tuntuu vaikealta pysähtyä ja kohdata omat tunteet aidosti. Fogel toteaa säätelemättömän tilan haasteena tosiasioista tietoiseksi tulemisen. Kuinka ihminen yksinkertaisesti päätyy toimimaan kerta toisensa jälkeen samoilla tutuilla keinoilla, jotka pitävät yllä säätelemättömyyttä tilaa. (Fogel. 2021, s. 14.)

Toinen, säädelytila, jossa ihminen pystyy tunnistamaan stressin kokemuksen itsessään ja omaa keinoja rauhoittaa itseään muun muassa hengityksen avulla. Säädelytila saattaa tuntua selkeimmin esimerkiksi kehotietoisuusharjoituksen aikana, jolloin parasympaattisen hermoston toiminta aktivoituu laskien sykettä, rentouttaen kehoa ja tasaannuttaen hengitystä. Erilaisten tunnetilojen tunnistamisen taidon myötä, onnistuminen tunteiden käsittelyssä sujuu. Säädelyssä tilassa tunnetaitoja toteuttavat toiminnot saattavat olla ulkoisen motivaation aikaansaamaa suorittamista, jolloin aito yhteys kehoon ja mieleen jää puuttumaan. (Fogel. 2021, s.52-53.)

Kolmas, uudistuva tila, jossa syvän rauhan ja levollisuuden myötä ihminen kykenee toimimaan ja elämään elämänsä omista tunteista ja tarpeista käsin,

tavoitteenaan vahvistaa tunneyhteyttä itseen ja oppia tuottamaan turvan tunnetta itse itseään kohtaan (Mäkelä & Trogen, 2022, Tunteita päästä varpaisiin, s. 33-37). Ajattelen kolmannen kehotietoisuuden tilan näyttäytyvän kokonaisvaltaisena tyytyväisyytenä sen hetkiseen elämäntilanteeseen. Juuri minunlainen minä. Minua varten. Itseäni rakastaen, kuunnellen ja arvostaen. Tunne, jossa minä olen juuri oikeanlainen, sopiva ja ennen kaikkea oman sekä muiden rakkauden arvoinen, on korvaamatonta ja mielestäni tunnetaitojen harjaantuttamisen parhainta antia. Sanotaan, että vain rakastamalla ensin itseään on mahdollista rakastaa muita. Samoin tunnetaidoissa aikuisen harjaantumisen myötä lapsi pääsee osalliseksi tunnetaitojen ilmaisun maailmaan yhdessä aikuisen kanssa. Fogelin mukaan ihminen voi olla vain yhdessä kehotietoisuuden tilassa kerrallaan ja olisi hyödyllistä oppia erottamaan, missä tilassa kulloinkin olemme. (2021, s.52.) Kehotietoisuuden lisääntyessä onnistumme poimimaan kehomme aistihavainnoista merkkejä, milloin on hyvä hetki hengähtää, pysähtyä ja ottaa aikaa rentoutumiselle. Lihasjännitykset ja kolotukset, päänsäryt ja hikoilut voivatkin toimia liikennevalojen tyyliin kohdistuen huomion tunteisiimme.

## 2.6 Tunnetaitojen hyötynäkökulma

Tunnetaitojen hallinnalla on merkittäviä, kauaskantoisia vaikutuksia. Osa taidoista on helposti ja nopeasti otettavissa käyttöön, osa vaatii pidempää treenausta. Sosiaalisten tilanteiden sujuvuutta edistää omien tunnereaktioiden tunnistaminen ja niiden hallinta. Käytettävissä olevat tunnetaidot myötävaikuttavat esimerkiksi ryhmään sisälle pääsemiseen, sekä siihen, millaisen toimintatavan lapsi valitsee ristiriitatilanteessa. Onnistuuko lapsi hallitsemaan tunteensa ja pääsemään yli vaikeasta tilanteesta verbaalisesti, vai kokeeko lapsi jäävänsä alakynteeseen esimerkiksi hermostuessaan, jolloin sanojen sijaan puhuvat nyrkit. Tunnetaitoja harjoitellessa myönteisen palautteen voimaa ei voi liikaa korostaa, sen oppimista edistävän vaikutuksen vuoksi. Esimerkiksi vuolaan kehun paikka on, kun lapsi onnistuu vastoin aiempia kertoja pysyttelemään ilmaisussa, jossa ei fyysisesti satuta toisia ihmisiä, vaikka on raivokohdauksen vallassa. Hyötynäkökulman kannalta myös onnistumista huomioivat



kysymykset kehun rinnalla vievät tunnetaitojen oppimista eteenpäin, kuten, ”Kuinka onnistuit pitämään nyrkit noin rauhallisina, vaikka olit niin vihainen?” (Kärkkäinen, 2017, s.25.)

Myös vaiheessa, jossa tunnetaidot aletaan omaksua osaksi omia toimintamalleja, on tärkeää huomioida onnistumiset. Yksi loistava keino tähän on päästä antamaan lapselle kehu tilanteessa, jossa hän aikaisemmin on toiminut tunteen vallassa, ja häntä on jouduttu rajaamaan. Pienetkin edistysaskeleet ovat merkittäviä, esimerkiksi suuttuessaan lapsi on lyönyt kaveria, mutta tunnetaitojen omaksumisen myötä lyönnin sijaan lapsi tyytyy vain mököttämään. (Kärkkäinen, 2017, s.25.) Lapselle tilanne voi olla paljon ponnisteluja vaativa, joten hänelle on tärkeää tuoda näkyviksi hyödyt, jotka hyvin sujuneesta tilanteesta seuraavat. Konkreettisenä esimerkkinä kaverit eivät välttämättä enää pelästy lapsen suuttumusta lyöntien pelossa ja näin lapsen kaverisuhteet paranevat ja lapsi voi onnistua luomaan kestäviä ja luottamuksellisia suhteita ikätoverihinsa.

## 2.7 Tunteidenkäsittelytaidot

Taitoja tunteiden käsittelemiseen omaksutaan omassa perhepiirissä malliopimisen kautta. Sisarukset, vanhemmat ja muu perheen lähipiiri tulevat huomaamattaan siirtäneeksi omia hyväksi havaitsemiaan tunteidenkäsittelytaitoja toisille. Pohtiessa perustaa henkilön primitiivisille tunnetaidoille, tarkastelu olisi mahdollista ulottaa kauas, kohtuun vietettyyn aikaan saakka. Äidin raskausaikana kokemat tilanteet ja reaktiot erilaisiin asioihin ovat totta myös sikiölle. Lapsen kasvaessa kohdun ulkopuolella omana itsenään, kuva omasta itsestä rakentuu kanssaihmissen palautteen myötä. Jo pienillä lapsilla voidaan siis sanoa olevan suuria eroja minäkäsityksestä saadun palautteen myötä. Hyvän itsetuntemuksen tiedetään olevan itsetunnon lähtökohta (Nyyti, n.d.). Varhaislapsuudessa kerätty data muilta ihmisiltä on kauaskantoinen ja perustavanlaatuinen osa minuutta. Tunnetaidot kytkeytyvät vahvasti yhdeksi työkaluksi, jonka avulla esimerkiksi vääristyneestä minäkuvasta on mahdollista luoda realistisempi.

Mitä useammalla tavalla jotain tiettyä tunnetta ja tilannetta käy läpi, sen enemmän sinuiksi lapsi tunteen kanssa pääsee. Tunnetta voi muovailta näkyville vaikkapa saven avulla, maalaamalla, leikkimällä tai vaikkapa laulamalla. (Mäkelä, Trogen, 2022, s. 175.) Toinen konsti ei mielestäni ole toista parempi, mutta useampi keino saman tunteen parissa lisää lapsen turvan tunnetta ja antaa kokemuksen kuulluksi tulemisesta. Tunteeni on merkityksellinen, arvokas ja kiinnostava. Aikuinen haluaa nähdä ja kuulla siitä, sekä ottaa tunnetta vastaan eri tavoin esitettynä. Ja mikä merkityksellisintä, minun ei tarvitse kantaa tunnetta yksin. Aikuisen rooli kuulijana ja läsnäolijana on tärkeä, samoin kuin tunteiden peilinä ja tilanteiden normalisoijana toimiminen.

Onko olemassa valmis sapluuna, jonka ohjeita seuraamalla kaikista tunnereaktioista on mahdollista päästä eteenpäin kivuttomasti ja helposti? Tunnereaktioiden skaala on mittava, pienistä tunteenpurkauksista lapsi pääsee eteenpäin itse, ilman aikuisen antamaa tukea. Toisinaan taas tunne voi tulla niin voimakkaana ja niin nopeasti, että aikuisen tärkeimmäksi tueksi muodostuu lapsen rauhoittelu, eikä tunteen tunnistamiselle tai nimeämiseksi ole sijaa ensimmäisenä. (Pöyhönen & Livingston, 2021, s. 33.) Yksi ja sama struktuuri ei siis palvele kaikkia eteen tulevia tilanteita, mutta toisaalta kaikissa tilanteissa, pienimpiä tunteita lukuun ottamatta, on hyvä tilanteen rauhoittumisen jälkeen palata tunteen tunnistamiseen ja nimeämiseen.

Aikuisen auttaessa lasta tunnistamaan ja nimeämään hänen tunteensa, on aikuisen tärkeää pysytellä samassa mittakaavassa lapsen tunteen kanssa. Aikuinen ei tulisi ryhtyä tulkitsemaan lapsen tunnetta esimerkiksi vertaamalla lapsen tunnetta omien lapsuuden kokemuksiensa nostamien tunteiden kanssa. Hyvä keino voi olla käyttää samoja ilmaisuja, kuin mitä lapsikin käyttää. Lapsi saattaa pelästyä omaa tunnereaktion suuruuttaan, jolloin aikuisen luoma turvallinen ilmapiiri, rauhoittava läsnäolo, sanaton sekä sanallinen avoin vuorovaikutus viestittävät lapselle kaikkien tunteiden normalisointia. Tunnetaitoja harjaannuttamalla opitaan itsesäätelyä ja tunnesäätelyä sen olematta tunteiden tukahduttamista tai pinnistelyä. Tukahduttamalla tunteita reaktioherkkyytemme vain kasvaa ja pinnistelemällä hyvän käytöksen eteen ilman

tunteiden käsittelyä voimme huonosti. Tunteiden käsittely auttaa meitä purkamaan tunteet, jolloin ne eivät jää kehoomme ja mieleemme. (Positiivinen kasvatusta, 2023.)

## 2.8 Tunnekasvatus

Mielestäni yksi tärkeimmistä tunnekasvatuksen keinoista on kosketus. Kosketuksella on valtava merkitys meille ihmisille. Tunteiden välittäminen koskettamalla laajentaa aistikirjoa pelkkään puheeseen verrattaessa. Lapsen saadessa tuntea aikuisen sylin luoma tyyntävä ja rauhoittava vaikutus tai hellä tukan pörrötys sanallisten kehujen yhteydessä, vahvistaa se merkittävästi lapsen myönteistä kuvaa itsestään. Lapsi kokee olevansa myönteisen kosketuksen arvoinen. Myönteinen kuva yhdistyy sekä tähän kyseiseen tilanteeseen, että aikuisen ja lapsen välille vahvistaa lapsen itsetuntoa ja positiivista minäkuvaa. Lastenpsykiatri Jukka Mäkelä (2011, s. 30) esittääkin mielestäni tärkeän kysymyksen lasten ja aikuisten välisen kosketuksen häviämisestä. Mäkelä toteaa sylissä olon ja kosketuksen rajoittamisen peilaavan epäsuotuisaa käytöstä; Vihamielisyyttä, lyhytjänteisyyttä ja pitkällä tähtäimellä masennusta ja alkoholisoitumista. Tunnekasvatus ilman kosketusta jää siis mielestäni auttamatta vajaaksi ja tästä syystä halusinkin ottaa Tunnetaitopakini rauhoittumisosioksi satuhieronnan, jossa aikuisen ja lapsen välistä myönteistä kosketusta on mahdollista harjoitella ohjatusti.

Tunnekasvatuksessa ei mielestäni olla koskaan valmiita, vaan oppimista tapahtuu läpi elämän. Tärkeitä tuloksia on kuitenkin mahdollista matkan varrella saavuttaa. Yhdeksi merkityksellisimmistä tuloksista nostaisin myönteisen suhtautumisen sekä omaan, että toisten tunteisiin. Kaikenlaisten tunteiden hyväksyminen osana ihmisyyttä luo siltoja toistemme luo, rakentaen toisistamme välittävää yhteiskuntaa. Tunnetaitoja on mahdollista saavuttaa pienin askelin edeten ja yhdessä kasvaen. Elämän tarjoamat haastavat tilanteet antavat meille jokaiselle kasvun ja harjoittelun paikkoja, joissa saamme opetella tunnetaitoja useaan eri kertaan, useissa eri elämänvaiheissa. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 15).

Tunnekasvatuksen haasteena tunteiden tarttuminen voidaan nähdä sekä positiivisena, että pulmia tuovana asiana. Myönteisten tunteiden tarttuminen ihmisestä toiseen on vahvistava ja toivottava reaktio, joka antaa hyvän kiertää, kun taas negatiivisten tunteiden eteenpäin siirtyminen lisää huonovointisuutta. Tunnekasvatuksen yhtenä tavoitteena on säädellä eläytymistä toisen ihmisen tunnetilaan. Itkuisen ja masentuneen tai esimerkiksi uhkaavasti käyttäytyvän ihmisen tunteet aiheuttavat kanssaihmisissä tunnetiloja, joita on tärkeää opetella säätelemään. Hallitsemattomat tunnereaktiot jatkavat tunteiden tartuttamista ilman itsehillintää. Tunnekasvatuksessa tärkeää on oppia ottamaan vastuuta omista tunteistaan. (Opetushallitus, 2023, kohta tunteet tarttuvat.)

## 2.9 Tunneilmaisun

Tunneilmaisun yksi tärkeimmistä osa-alueista on oppia havainnoimaan, mitä tarpeita tunteiden takana on. Jo perustarpeiden, kuten unen, ravinnon, levon ja hyväksynnän myötä syntyviä tunteita on valtavasti. Laaja erilaisten tarpeiden kavalkeus on tärkeää tuoda näkyväksi ja pohtia, millä keinoin kukin eri tarpeisiinsa pystyy vastaamaan. Menettelytapoja tarpeiden täyttämiseen on mahdollista harjoitella esimerkiksi opettelemalla sanoittamaan ja erittelemään omia tunteita ja tarpeita. Aikuinen on vastuussa lapsen tunneilmaisun harjoittelemisesta. Niin lapsen, kuin aikuisenkin kohdalla sanoittamalla tilanteita, esimerkiksi raivokohtausta, on mahdollista saada tarve tunteen takaa esiin. Lapsen tarve päästä takaisin yhteyteen aikuisen kanssa on valtava. Raivo voi olla lapsen keino tuoda tarvettaan esiin. Lapsi on helposti tunteen vietävissä äärioloihin saakka ja juuri tunneilmaisun keinoin tarvepuheen opettelu on merkittävässä roolissa. (Kärkkäinen, 2017, s. 44).

### 3 LAPSIPERHEIDEN SOSIAALIPALVELUT

Lapsiperheiden sosiaalipalvelut ylläpitävät ja edistävät perheiden, lasten ja nuorten turvallisuutta, osallisuutta, sosiaalista hyvinvointia ja toimintakykyä. Hyvinvointialueiden asukkaat ovat oikeutettuja saamaan tietoa alueen palveluista, sekä siitä, millä tavoin niitä on mahdollista hakea. (Terveysten ja Hyvinvoinninlaitos, 2022, kohta sote-palvelut.) Lapsiperheiden sosiaalipalveluiden tarkoitus on toimia ennaltaehkäisevänä, oikea-aikaisena matalan kynnyksen palveluna, jonne asiakas saa yhteyden suoraan itse, ilman lähetettä. Yhteydenotto on yhtä lailla mahdollinen myös esimerkiksi neuvolan, varhaiskasvatuksen tai koulun tahoilta. Asiakkaat koostuvat alle 18-vuotiaita lapsia omaavista perheistä.

Asiakkaan tilanteen mukaan palvelu voi koostua ohjauksesta ja neuvonnasta puhelinkeskustelun välityksellä tai yhteydenotosta voi alkaa pidempiaikainen asiakassuhde. Etelätuulen Perhekeskuksen perhetyöntekijöiden asiakassuhteet ovat tyypillisesti kolmen kuukauden mittaisia. Toisinaan avuntarve jatkuu ja asiakassuhde voi kestää yli vuodenkin. Kunnan viranomaisten ja hyvinvointialueen on edistettävä ja seurattava yhteistyössä perheiden, lasten ja nuorten hyvinvointia. Tavoitteena on myös poistaa epäkohtia kasvuoloissa sekä epäkohtien syntymisen ehkäisy. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301, 2 luku 9 § 1 mom.)

Lapsiperheiden sosiaalipalvelujen tarpeen arviointi sekä palvelujen suunnittelu ja toteutus on pohjattava luottamukselliseen asiakassuhteeseen ja edellä mainittujen toimien on pyrittävä vähentämään eriarvoisuutta huomioiden lapsen ja nuoren äidinkieli ja henkilöhistoria muun muassa kulttuurin merkityksen ja uskonnon kannalta. Sosiaalipalvelut on pyrittävä turvaamaan kaikkialla Suomessa asiakaslähtöisesti, yhdenvertaisesti ja laadukkaasti. Lapsiperheiden sosiaalipalvelun tarvetta arvioitaessa sekä palvelua suunniteltaessa ja toteutettaessa on ensiarvoisen tärkeää ottaa huomioon lapsen ja nuoren mielipide ja hänen toivomuksensa. Lapsen kehitystaso ja ikä huomioon ottaen hänelle on turvattava mahdollisuus saada häntä koskevaa tietoa huomioon ottaen,

etteivät kyseiset tiedot vaaranna hänen kehitystään tai ole vastoin lapsen etua. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 4 luku 32 § 1 mom.)

### 3.1 Etelätuulen Perhekeskus

Etelätuulen Perhekeskus on Satakunnan hyvinvointialueen alaisuudessa toimiva, fyysisesti kahdessa toimipisteessä, Rauman kaupungin alueella toimiva lapsiperheiden sosiaalipalveluiden kattava kokonaisuus, jonka asiakkuuksiin on asiakaslähtöisyyden periaate toteutuen mahdollista hakeutua yhden luukun periaatteella.

Etelätuulen Perhekeskuksen palvelutarjontaan kuuluvat ehkäisy-, äitiys- ja lastenneuvolan vastaanotot, neuvolapsykologit, psykiatriset sairaanhoitajat, psykiatri, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, lasten- ja nuorten vastaanotto (lastenlääkäri ja sairaanhoitaja), nuorten tiimi, sosiaalityö, sosiaaliohjaus, lapsiperheiden perhetyö, lapsiperheiden kotipalvelu, tukihenkilötoiminta, tukiperhe- ja tukiperhetalotoiminta, kasvatusta- ja perheneuvonta, lasten ja nuorten fysioterapia, toimintaterapia ja puheterapia, lastenvalvoja, sekä perhekeskuksille tyyppillisesti kuuluvana toimintamuotona avoin kohtaamispaikka Cafe Perhekeskus. (Rauman kaupunki, 2023, kohta lapset, nuoret ja perheet.)

Asiakkaan polku Perhekeskuksessa on pyritty muodostamaan asiakkaan etu edellä. Yhteydenotto on tehty mahdollisimman helpoksi ja yksinkertaiseksi, jotta kynnyksellä olisi matala. Tämän puolesta puhuu muun muassa ”Pyydä apua”-nappi, joka löytyy helposti Etelätuulen Perhekeskuksen verkkosivuilta. ”Pyydä apua”-napin kuvaketta klikkaamalla avautuu yksinkertainen lomake, johon asiakas kertoo omin sanoin tilanteestaan, johon apua kaipaa. Yhteydenotto onnistuu myös perinteisesti puhelimitse tai huolen herätessä esimerkiksi neuvola- tai koulukuraattorin toimesta. Lähetettä palveluihin ei tarvita. Yhteydenottoa seuraa sosiaaliohjaajan ja / tai sosiaalityöntekijän tekemä palvelutarpeen arvio. Palvelutarpeen arvio tehdään yhteistyössä asiakkaan kanssa, lapsen ollessa kyseessä lapsen etu ja ikätaso huomioon ottaen. Vanhemmat ja / tai muut asiaan oleellisesti kuuluvat läheiset voivat olla mukana arvion teossa.

Lapsen ja nuoren mielipiteiden, toiveiden ja tarpeiden selvittäminen ja kuuleminen ovat merkittävässä osassa palvelutarpeen arvion tekemistä, samoin kuin itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas, 4 luku 36 § 1 mom.)

Palvelutarpeen arvion tuloksena syntyy suunnitelma asiakkaan tarvitsemasta palvelusta, sen laajuudesta sekä kestosta (lyhyt / pitkäaikainen), jonka mukaisesti Etelätuulen Perhekeskuksen henkilökunta kohdennetusti ja tavoitteellisesti ryhtyy yhdessä asiakkaan kanssa työskentelemään.

### 3.2 Perhetyö

Perhetyö toteutuu lapsiperheille tarjottavana, sosiaalihuoltolain mukaisena, matalan kynnyksen sosiaalipalveluna. Perhetyö on nimensä mukaisesti perheisiin vietävää, perheen kanssa yhteistyössä toteutettavaa suunnitelmallista ja tavoitteellista työtä. Asiakkaat koostuvat lapsiperheistä, lasten ikien ollessa 0-18 vuotta. Perhetyö on monimuotoista, asiakkaan tarpeiden ja toiveiden mukaista perhetyöntekijän ja perheen välistä yhteistoimintaa. ”Oikea-aikainen tuki voi ehkäistä perheiden ongelmien kasvamista, syrjäytymistä ja esimerkiksi lastensuojelun tarvetta” (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2022, kohta sote-palvelut). Perhetyön tavoitteet muodostetaan aina yksilöllisesti, kokonaisvaltaisen perheen tilanteen selvittämisen yhteydessä. Perhetyöllä voidaan tavoitella esimerkiksi perheen voimavarojen lisäämistä tukemalla perhettä säännöllisen arki- ja vuorokausirytmii aikaan saamisessa ja siinä pysymisessä. Perheen onnistuneen vuorovaikutuksen tukeminen ja esimerkiksi kodinhoidollisten toimien harjaannuttaminen yhdessä tukevat kokonaisvaltaista arjen hallintaa pienillä askelilla, asiakkaalle sopivan kokoisina kokonaisuuksina. Suuret, haastavilta ja vierailta tuntuvat tavoitteet jäävät helposti esimerkiksi huonosti nukutujen öiden tuoman väsymyksen jalkoihin, kun taas pienet, mutta merkitykselliset ja arkea helpottavat struktuurit yksi kerrallaan tuovat asiakkaalle tunteen oman elämän hallittavuudesta.

Pikkulapsiperheiden ohella perhetyön laaja-alainen toimintakenttä käsittää myös tukea tarvitsevat murrosikäisen kasvukivuissa elävät teini-ikäiset

vanhempineen, sekä täysi-ikäisyyttä lähestyvät nuoret. Luottamuksellinen asiakassuhde on aina perhetyön perusta. Yhtenä Etelätuulen Perhekeskuksen kantavana arvona onkin inhimillinen kohtaaminen, jolla on ensiarvoisen tärkeä merkitys asiakassuhteen syntyyn. (Rauman kaupunki, 2023, n.d. kohta Etelätuulen Perhekeskuksen arvot.) Toiminnan rehellisyyden, avoimuuden ja läpinäkyvyyden toivotaan korostavan asiakkaalle luottamusta herättävää vuorovaikutusta, hyväksyntää ja yhdessä asiakkaan parhaaksi tähtäävää työskentelyä. Itselleni tärkein yksittäinen huomion arvoinen asia asiakkaan kanssa työskennellessä on asiakkaan kokemus kuulluksi tulemisesta. Tähän liittyy muun muassa asiakkaan hyväksyminen ilman tuomitsemista sekä asiakkaan kohtaaminen tasavertaisesti, ihminen ihmiselle asetelmalla.

Yksi tärkeimmistä teemoista perhetyössä asiakkaan ikään katsomatta ovat tunnetaidot. Perheessä tietoa tunnetaidoista, sekä tukea niiden harjaannuttamiseen kaipaavat niin lapset, nuoret, kuin aikuisetkin. Omien tunteiden ja erityisesti tunteiden aikaan saamien reaktioiden säätely on aihekokonaisuus, joka usein nousee esiin esimerkiksi varhaiskasvatuksessa ja koulumaailmassa. Tunnekasvatuksesta puhuminen ja sen juurruttaminen yhteiskuntaamme on verrattain uusi ilmiö Suomessa. Tämän päivän lasten ja nuorten vanhemmille, jota sukupolvea itsekkin edustan, ei tunnekasvatusta ollut tarjolla. Menneinä aikoina perheissä on ollut vallassa ajatus kaikenlaisten tunteenpurkausten kieltämisestä (Kullberg-Piilola 2005, s.24). Mielestäni tästä ajatusmaailmasta on päästy eroon ja se onkin johtanut siihen, että samaan aikaan, kun opetamme lapsillemme ja nuorillemme tunnetaitoja, opettelemme niitä itsekkin. Tällainen yhdessä oppiminen voi asiakassuhteessakin olla tärkeässä roolissa. Työntekijä ei aseta itseään asiantuntijan rooliin asiakasta korkeammalle, vaan tutustuu uuteen asiaan kiinnostuneena innostuneena itsekkin.



## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Minulla oli mielessäni mielenkiintoinen aihe, jonka ajattelin sopivan hyvin toiminnallisen opinnäytetyön tuottamiseen. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on opastaa, järjeistää, ohjeistaa ja järjestää toimintaa käytännössä. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy kirjallisen raportin lisäksi toiminnallinen osuus, joka minun tapauksessani on kirjallinen tuotos, Tunnetaitopakki. (Saastamoinen ym., 2018, Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset.) Koko opinnäytetyöprosessin aikana pyrin muodostamaan luotettavaa ja käytännön tasolla hyödynnettävää tuotosta. Opinnäytetyön eri vaiheissa on pyritty toteuttamaan eettisesti kestäviä ratkaisuja ja toimimaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden mukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 11). Sopiva työelämäkumppani opinnäytetyöni tilaajaksi löytyi viimeisen ammatillisen työharjoittelujakson myötä. Opinnäytetyössä tavoiteltiin helposti lähestyttävää tunnetaitomateriaalia perhetyöntekijöiden käyttöön asiakastyössä. Tavoitteeni tarkentumisen jälkeen aloitin aineiston keruun ja opinnäytetyön kirjallisen osuuden kirjoittamisen osio kerrallaan.

### 4.2 Tunnetaitopakkin suunnitteluvaihe

Idea Tunnetaitopakista virisi ammatillisen työharjoittelujakson aikana, jonka suoritin Etelätuulen Perhekeskuksessa syksyllä 2022. Teoriapohjan, ideoiden ja sopivien lähteiden kokoaminen alkoi. Alkuvuodesta 2023 aloin luonnostella ajatuksissa muovautuneita mielikuvia siveltimellä paperille Tunnetaitopakkin kuvitukseen. Teemaväriyksenä ja kuviona sateenkaaren sävyt ja muodot kiehtoivat ja tunteiden eri kuvitusta hain auringosta, ukkosesta ja puolipilvisestä säästä. Satuhieronnan osalta tunteen kokijoina kuvasin kahta puuta, suurta ja pienempää. Aihekokonaisuudet tunnetaitopakkiin muokkautuivat matkan varrella. Lähdin liikkeelle Perhekeskuksen perhetyöntekijöiden toiveena olleesta tunnemittarista. Ajatuksenani oli saada ilman suurta perehtymistä ja valmistautumista käyttöön otettava ja helposti lähestyttävä viidestä

kahdeksaan ”työkalusta” koostuva kokonaisuus. Suunnittelin yksittäisten työkalujen linkittyvän toisiinsa, luoden jatkumon, jossa on alku ja loppu, jolloin Tunnetaitopakin läpi käyminen olisi mielekästä. Halusin välttää luomasta toisistaan poikkeavia työkaluja, jotka jäisivät irrallisiksi ilman läpi tuotoksen kulkevaa punaista lankaa. Yhdeksi toiveeksi lukeutui myös tunteiden moninaisuuden esiin tuominen ”ilo - suru asteikon” välille.

Tavoitteenani oli tuottaa tunnetaitoharjoituksia, jotka sopisivat erilaisia temperamentteja omaaville lapsille. Esimerkiksi rauhoittumiseen tähtääviä harjoituksia on valittavana kaksi, lyhyempi hengitysharjoitus ja pidempi satuhieronta. Halusin myös ottaa huomioon mahdollisen lukutaidon puuttumisen. Kiukun kevytykseen harjoitukset ovat kehollisia, jolloin niiden saavutettavuus on vaivatonta aikuisen ohjatessa toimintaa. Tunnemittari on toteutettu kuvin, kokonaan ilman tekstiä. Näin lapsen on tunnemittariin tutustuttuaan helppoa osoittaa tunteensa voimakkuus.

#### 4.3 Tunnetaitopakin toteutusvaihe

Kirjallisen osuuden kirjoittamisen loppuvaiheessa aloin työstää opinnäytetyöprosessin alussa hahmottelemistani tunnetaitopakin työkaluista (liite 1) selkeämpiä ja yksityiskohtaisempia. Työkalut koostin 19-sivuisen, A5-kokoiseen vihkoon. Tunnetaitojen eri aihepiireistä valitsin yksilöidysti omaan työhöni, Tunnetaitopakkiin työkaluiksi, tunnemittarin, tunteiden ja tunnesanojen tunnistamisen ja tutummaksi tekemisen, tunteiden säätelyn harjoituksia sekä tutustumista tarpeisiin tunteiden takana. Loppuun kirjoitin vielä satuhieronnan, joka toimii rauhoittavana ja maadoittavana tunnetaitoharjoituksena. Juuri nämä työkalut valikoituivat osittain Etelätuulen Perhekeskuksen perhetyöntekijöiden toiveesta ja osittain omasta kiinnostuksestani.

Perhetyöntekijöiden toiveena oli yksinkertainen ja helposti lähestyttävä tunnemittari, jonka asteikko olisi rajattu maksimissaan viiteen kohtaan. Visuaalinen ulkoasu toteutui mielestäni hyvin, pyrin toteuttamaan akvarellimaalauksen keinoin pehmeitä, lapsen maailmaa koskettavia kuvia, joiden sisältämä viesti olisi

yksiselitteinen. Myös valittavina olevien tunteen vahvuuksia kuvaavien vaihtoehtojen määrä oli mielestäni sopiva ja vaihtoehdot poikkesivat toisistaan riittävästi kuvaamaan erilaisia tunnetilojen vahvuuksia. Viidestä vaihtoehdosta kaksi kuvastaa tunteiden voimakkuuden ääripäitä ja näiden keskelle jäävistä kolmesta symbolista on mahdollista osoittaa omaa tunnettaan vastaavaa kuvaa, mikäli tunne sijoittuu kyseisellä hetkellä ääripäiden väliin. Koekäyttämässä pyysin eri ikäisiä lapsia arvioimaan oman tunteen voimakkuutta ja havaitsin arvioinnin sujuvan ilman ongelmia. Tunnemittarin avulla on mahdollista ohjata asiakasta havainnoimaan hänen tunnetilansa voimakkuutta. Havainnoitava tunne voidaan valita laajalla skaalalla, mittari ei rajaa pois mitään tunnetta, päinvastoin. Yksinkertaiset ja helposti ymmärrettävät symbolit mahdollistavat pohdinnan esimerkiksi levottomuuden, toiveikkuuden, turvallisuuden tai rentouden voimakkuuden.

Halusin tuottaa tunnetaitopakista yhdenvertaisuuden periaatetta kunnioittavan. Tarkoitin tällä työkalujen käytettävyyttä myös lapsilla, joilla on haasteita esimerkiksi hahmottamisen kanssa. Tätä pyrin tuomaan näkyväksi esimerkiksi tekstien luettavuudessa ja kuvien yksinkertaisuudessa. Sama kuvituksen teema myös jatkuu läpi tunnetaitopakin, jolloin työkalun vaihtuessa ei tarvitse erikseen orientoitua uuteen kuvitukseen, vaan on kuvissa esimerkiksi esiintyvien auringon, ukkosen ja puolipilvisen merkitykset ovat selvillä.

Päädyin työstämään tunnetaitopakin sisällön itse. Koin sen eettisesti oikeana ratkaisuna pelkän suoran, jo aiemmin tuotetun materiaalin, kopioinnin sijaan. Innostuin kokeilemaan itselleni uutta akvarellimaalaustekniikkaa, jolla toteutin kuvituksen. Aihepiirinä erilaiset taivaankappaleet tulivat mieleeni pyöritellessäni, miten tunteita lähestytään matalalla kynnyksellä? Esimerkiksi kysymykset; ”Miksi olet tuollaisella tuulella?” ”Oletko pahalla tuulella?” ”Mistä nyt tuulee?” antavat ymmärtää ihmismielen muuttuvan tuulen suunnan mukaan. Kuin tuuli vaikuttaisi tunnetiloihimme. Eri voimakkuuksilla puhaltava tuuli on yhtenä elementtinä Tunnetaitopakin satuhierontaosiossa. Tuulen myötä sateenkaari, aurinko, erilaiset pilvet ja salammat sopivat hyvin mielenmaiseman eroja tulkitsemaan. Ne kun luonnostaankin tukevat positiivista mielikuvaa auringon muodossa ja negatiivista ukkosmyrskyn. Ääripäiden välillekin löytyi sopivia

kuvaajia muun muassa puolipilvisen sään muodossa. Tunnetaitojen käsitteelyyn alun tutustumisen jälkeen ei tarvitse varata erillistä aikaa ja tilaa, vaan mahdollisuuksia tarjoutuu arkielämässä tuon tuosta. Muun muassa ruokailu- ja siirtymätilanteiden aikaan saamat tunnereaktiot ovat oiva mahdollisuus käsitellä tunnetaitoja käytännössä. (Mattila, 2022.)

Tunnetaitopakkin tilaaja toivoi tuotoksen olevan yksinkertaisen selkeä ja helpposti lähestyttävä, jotta keskittyminen oleelliseen, tunnetaitojen saralla olisi mahdollista. Olen pyrkinyt pitämään nämä pääkohdat mielessäni työskennellessäni. Tunnetaitopakkin työkalujen määrä täytyi olla maltillinen ja lopulta päädyin seitsemään työkaluun. Tunnemittari, hengitysharjoitus, tunteiden tunnistaminen ja tunnesanojen tutummaksi tuleminen, apua kiukun kesytykseen, tunteiden ja tarpeiden välisen yhteyden löytyminen, tunteiden ja kehon välisen yhteyden löytäminen, sekä satuhieronta. Etelätuulen Perhekeskuksen perhetyöntekijät toteuttavat asiakastyötään sekä asiakkaan kotona, että Perhekeskuksen tiloissa. Asiakkaita on paljon ja aika yhtä asiakasta kohti on rajallinen. Tunnetaitojen harjaannuttamiseen kuluva aika ei siis saisi olla pitkä, mutta se tulisi olla tehokasta ja kohdennettu oleellisiin asioihin. Tunnetaitopakkin sisältö on suunniteltu vastaamaan perhetyöntekijöiden tiukahkoa aikaikkunaa asiakastapaamisen sisältäessä monia ennalta suunniteltuja ja tavoitteellisia asiasisältöjä. Aika, joka tunnetaitoihin on asiakkaan kanssa vuorovaikutuksessa mahdollista käyttää, on rajallinen. Jokainen asiakas on yksilö, ja vaikka Tunnetaitopakki on yksinkertainen ja sisällöltään tarkasti rajattu, ajattelen sen antavan jokaiselle jotakin. Uuden oppimista tai jo aiemmin opitun kertausta. Meillä kaikilla on varmasti kehitettävää tunnetaitojen omaksumisessa. Elämäntilanteet muuttuvat ja lapset kasvavat. Niinpä esimerkiksi vuosi sitten toteutetut tunnetaitoharjoitukset ovat jo päivityksen tarpeessa.

## 5 POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa tunnetaitojen harjaannuttamisen tueksi käytettävä Tunnetaitopakki. Pakin sisältämät työkalut toimivat perhetyöntekijöiden työvälineinä ohjaustilanteissa, joissa asiakasperheen tunnetaitojen omaksumista osaksi arkea pyritään edistämään. Tunnetaitojen käyttöön ottamisen myötä, esimerkiksi lapsen onnistuessa tunnistamaan omia tunteitaan, vuorovaikutus paitsi toisten ihmisten kanssa on sujuvampaa, myös lapsen rohkeus tuoda itse esille omia tunteitaan kasvaa. Samoin itsensä johtaminen on helpompaa tunnetietouden lisääntyessä. Tunnetaitojen vaikutus on siis niin lapsen, kuin aikuisenkin maailmassa olennaisen tärkeä. Tunnetaitojen omaksumisen, muun muassa tunteiden sanoittamisen, myötä lapsi voi tiedostamattaankin muokata oman kaveripiirinsä toimintamalleja toimimalla itse tavalla, joka tuo tunnetaitoja näkyväksi.

Etelätuulen Perhekeskuksen tilaama Tunnetaitopakki puoltaa mielestäni paikkaansa nimenomaan perhetyöntekijöiden työkaluna, suoraan perheisiin jaettavaan tunnetaitomateriaalin rinnalla. Koen työstämäni kokonaisuuden vastaavan kysyntään mahdollisimman yksinkertaisista ja helposti käyttöönotettavista työkaluista, joihin ei tarvitse pitkää perehtymistä ennen käyttöönottoa. Pidemmällä tähtäimellä, useamman ohjauskerran tuloksena, ajattelen esimerkiksi hengitysharjoituksen sateenkaariliukumäen piirtyvän mielikuvana asiakkaan mieleen. Tällöin harjoitusta olisi mahdollista toteuttaa itsenäisesti, esimerkiksi ennen koetta tai jotakin muuta jännittävää tilannetta antaen tunteille mahdollisuuden tulla ja mennä ja näin saada mieleen rauhallisemman tilan. Tunnetaitopakki tuo perhetyöntekijöiden työskentelyyn parannusta ja helpotusta antaen käyttöön useamman työkalun yksissä kansissa.

Teoriaosuuden aineiston kerääminen oli erittäin kiinnostavaa ja uppouduin tunnetaitojen maailmaan mielelläni. Suurimmaksi haasteeksi kohdallani muodostui laaja lähdemateriaali. Mielenkiintoisia lähteitä vaikutti löytyvän tuosta uusia ja onnistuin löytämään yhteyden tunnetaitoihin mitä moninaisimmista aihepiireistä. Rajaaminen oli paitsi ensiarvoisen tärkeää, myös

haastavaa. Mielelläni olisin ottanut mukaan työhöni lisää ja lisää itseäni kiinnostavia aiheita. Materiaaliin tutustuessani tuli eteeni myös samaa aihepiiriä käsitteleviä lähteitä, jotka olivat ainakin osittain ristiriidassa toisiinsa verrattuna. Eettisten ohjeiden mukaisesti valitsin luotettavia lähteitä, suhtauduin niihin kriittisesti ja valitsin työhöni omasta mielestäni parhaimmat. Koen kehittyneeni opinnäytetyötä tehdessäni juuri aineiston rajaamisessa sekä tekstin jäsentämisessä. Näen tämän tulevan kantamaan hedelmää myös tulevassa työssäni.

Psykologi Albert Bandura (2002, s.13) toteaa sosiaalis-kognitiivisessa teoriasaan ihmisen käyttäytymisen muokkautuvan muun muassa ihmisen oman käyttäytymisen ja ympäröivän yhteisön välisen vuorovaikutuksen myötä. Lapsen itsensä johtaminen ja minäpystyvyys ovat olennaisessa osassa lapsen kasvua ja kehitystä. Tunnetaitoja harjaannuttamalla lapsen käsitys itsestään osaavana ja oppivana yksilönä voi siirtyä muihinkin opeteltaviin aihealueisiin ja onnistunut tunnetaitojen harjoittelu voi näin luoda positiivista oppimisen kultuuria. Minäpystyvyyden lisääminen tunnetaitoja harjaannuttamalla toimii mielestäni myös dominoefektin lailla. Lapsen kokiessa onnistumisen tunnetta asiassa, jonka eteen hän on uurastanut, lisää se minäpystyvyyttä. Tunnetaitojen hallitsemisen myötä muodostuva pärjäämisen ja omiin kykyihinsä luottavaisen ajatusmaailman kautta minäpystyvyys saa lisäpontta. Ruutu & Salmimies (2021, s.110) toteavatkin minäpystyvyyden olevan luottamusta onnistumiseen ja selviytymiseen elämässä. Samoihin päämääriin pyritään myös tunnetaitojen harjaannuttamisella. Tunnetaitojen omaksumisella on siis mielestäni merkittävä vaikutus paitsi yksilön kokemukseen elämänhallinnasta, myös laajemmin ajateltuna vuorovaikutukseen perheen, ystävien ja koko ympäröivän maailman kanssa. Uudet, yllättävät tilanteet ja kohtaamiset on mahdollista ottaa sujuvammin vastaan, kun käytössä on kyky havainnoida ja sanoittaa omia tunteita, sekä säädellä tunteiden aikaan saamia reaktioita.

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta näen tunnetaitojen hallinnan olevan kansakunnalle laajamittaisesti merkityksellinen. Perhetyössä kohdataan ylisukupolvien haasteiden kanssa kamppailevia asiakkaita. Päihderiippuvuudet, rikollinen toiminta ja näiden seurauksena vankeustuomiot, kulkevat joidenkin

perheiden mukana periytyen aina seuraavalle sukupolvelle. Esimerkiksi yhdeksälläkymmenellä prosentilla vangeista Suomessa tiedetään olevan päihderiippuvuus. Päihderiippuvuutta aiheuttavina tekijöinä puutteelliset tunnetaidot ovat yksi keskeinen osa. Päihteiden vaikutus voi toimia tunteiden sietämisessä, säätelyssä ja hallintaan saamisessa tilalta, johon koetaan halua palata yhä uudelleen. Selviytymiskeinona haastavissa, sietämättömissä tunnetiloissa opitaan siis lääkitsemään oloa päihteillä. Päihteiden tiedetään vaikuttavan negatiivisesti mielialaan ja mielenterveyden ongelmat kulkevat usein käsikädessä päihdeongelmien kanssa. (Kivimäki, 2022.) Oikea-aikaisesti ja laajuisesti omaksutut tunnesäätelytaidot luovat yhteiskunnallemme turvallisuutta, vastuunkantoa elämänhallinnasta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Opinnäytetyöni prosessina on ollut innostava ja mielenkiintoa herättävä. Lasten ja nuorten maailma on tänä päivänä nopeatempoinen, informaatiota on tarjolla yli äyräiden ja kanssakäyminen voi tapahtua paljolti internetin välityksellä. Lapset ja nuoret ovat eläneet ajassa, jossa kriisit ovat seuranneet toistaan; Koronapandemia, energiakriisi ja Ukrainan hyökkäyssota ovat aiheuttaneet yhteiskuntamme lapsille ja nuorille painolastia mielenterveyden hyvinvoinnille. Elämä esimerkiksi murrosikäisenä ilman ylimääräisiä globaaleja kriisejäkin voi olla haasteellista ja koettelevaa. Tunnetaitojen hallinnasta saatava hyöty on mielestäni kiistaton ja jokainen lapsi ja nuori on näiden taitojen arvoinen. Kukaan ei saisi jäädä tunnetaitojen opettelusta syrjään. Tämän koen omaa opinnäytetyötä kirjoittaessani tärkeimmäksi opikseni. Aihe kiinnostaa minua paljon, joten jatkotutkimusmahdollisuutena näkisin tunnetaitojen merkityksen lasten ja nuorten osallisuuteen.

Opinnäytetyölle asettamani tavoitteet toteutuivat mielestäni hyvin. Opinnäytetyöprosessin aikana olen pyytänyt kommentointia ohjaavalta opettajalta, työn tilaajan yhteyshenkilöltä, sekä aviomieheltäni ja ystävältäni. Olen muokannut opinnäytetyötäni ottaen huomioon saamani muokausehdotukset. Suunnitelmani yksinkertaisista, helposti käyteenotettavista tunnetaitotyökaluista toteutuivat ja olen lopputulokseen tyytyväinen. Haave kuvituksen toteuttamisesta akvarellimaalaustekniikalla tuntui aluksi samaan aikaan sekä haastavalta, että inspiroivalta. Tekniikka oli minulle uusi, mielikuva edellä työstin

harjoitusmaalauksia ennen varsinaisen opinnäytetyöhön päätyneen kuvan maalausta. Myös satuhieronnan kirjoittaminen oli minulle ensimmäinen laatu-  
aan. Pidän kirjoittamisesta, lukemisesta ja rentoutumisesta. Halusin yhdistää  
nämä tuottamalla tunnetaitopakkiin hengitysharjoitusta pidemmän, rauhoittu-  
miseen tähtäävän harjoituksen. Muista tunnetaitotyökaluista tutut symbolit kul-  
kivat mukana satuhieronnassakin, pääosassa satuhieronnan tarinassa päivän  
tunteita kävivät läpi iso ja pieni puu. Puuteema toistuu myös Tarvepuu nimi-  
sessä tunnetaitotyökalussa. Sain tuotokseeni mielestäni aikaan yhteneväisen  
teeman, joka etenee loogisesti toimeliaampien harjoitusten kautta rauhoittumi-  
seen.

Tunnetaitopakin lopullinen muoto kehittyi osin tilaajan toiveiden, osin oman  
kiinnostukseni mukaisesti. Kysely esimerkiksi perhetyöntekijöiden asiakasper-  
heiden vanhemmilta toiveista aiheetta kohtaan, olisi voinut tuoda uusia näkö-  
kulmia aiheeseen ja sitä kautta muokata sisältöä erilaiseksi. Nyt tuotetun tun-  
netaitopakin sisältöä voisi kehittää luomalla siitä esimerkiksi vauvaperheille  
suunnatun tunnetaito-oppaan, jossa pääpainopiste olisi varhaisen vuorovaiku-  
tuksen merkityksellä myöhemmän iän tunnetaitoihin. Toki myös lapsuusajan  
loputtua, itsenäistyvän nuoren tunnetaitopakille olisi kysyntää, kun uusi vaihe  
elämässä alkaa kokonaisvaltaisemman vastuunkannon ja oman elämänhallin-  
nan opettelun tuodessa mitä erilaisimpia tilanteita eteen. Esimerkiksi erityisesti  
jälkihuollon piirissä oleville nuorille suunnattu tunnetaitopakki rajaisi kohderyh-  
mää yksilöidymmäksi.

Lapset, nuoret ja perheet eivät seiso tunnetaitojen opettelussa samalla viivalla.  
Sukupolvien väliset erot ovat valtavia, jolloin voidaan olla tilanteessa, jossa  
aikuinen itse opettelee tunnetaitoja samalla, kun opettaa niitä lapselleen. Tun-  
nistan tämän myös itsessäni ja sitä kautta olen kokenut opinnäytetyöni aiheen  
merkityksellisenä ja tärkeänä henkilökohtaisesti. Koen opinnäytetyöprojektin  
antaneen minulle uusia näkökulmia lähestyä tunnetaitojen opettelua, esimer-  
kiksi eri kasvunvaiheiden kautta. Johtopäätöksenä lasten, nuorten ja perhei-  
den tunnetaitojen harjaannuttamisen vakiintunut käytäntö jo lapsuudessa, ar-  
kielämän touhujen rinnalla luo vakaan pohjan, mihin nojata murrosiän kari-  
koissa, samoin kuin aikuiseksi kasvamisen aikaan. Ja kuinka vanhemmaksi



tultuaan tämä seuraava sukupolvi kantaa hedelmää kokiessaan tunnetaidot luonnollisena osana lapsen kasvua ja kehitystä. Näin sukupolvien välistä kuilua tunnetaitojen omaksumisessa saataisiin tulevaisuudessa kurottua pienemmäksi.

## LÄHTEET

- Anderson, D. J. & Adolphs, R. (2014). A Framework for Studying Emotions Across Species. Cell.
- Bandura, A. (2022). Sosiaalis-kognitiivinen teoria. Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä. (4. painos). Oy UNIPress Ab.
- Cacciatore, R & Komi, N. Vauvatutkimus antaa yhä enemmän tietoa vastasyntyneistä. Raisa Cacciatore. Haettu 14.3.2023 osoitteesta <https://www.raisacacciatore.fi/117>
- Coronaria (8.4.2020). Hengitys rauhoittaa levotonta kehoa. <https://www.coronaria.fi/asiakkaana-kuntoutus-ja-terapiapalveluissa/blogi/hengitys-rauhottaa-levotonta-kehoa/>
- Ekman, P. & Davidson, R. (1994). The Nature of Emotion: All Emotions Are Basic. Oxford University.
- Fogel, A. (2021). Restorative Embodiment and Resilience. North Atlantic Books. Samk.finna. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/samk/reader.action?docID=6721909&ppg=12>
- Kallio, M., Ruuhilahti, S. (2023). ”Tunnetaitoja ei varsinaisesti voi opettaa” – Maaret Kallio ja Susanna Ruuhilahti kirjoittivat lastenkirjasarjan, jossa pysähdytään tunteiden äärelle. Kaksplus. <https://kaksplus.fi/perhe/kasvatus/tunnetaitoja-ei-varsinaisesti-voi-opettaa-maaret-kallio-ja-susanna-ruuhilahti-kirjoittivat-lastenkirjasarjan-jossa-pysahdytaan-tunteiden-aarelle/>
- Kivimäki, S. (6.9.2022). Tunnetaitoja kannattaa opetella aikuisenakin. Kriminaalihuollon tukisäätiö. <https://www.krits.fi/2022/09/tunnetaitoja-kannattaa-opetella-aikuisenakin/>
- Kullberg-Piilola, T & Peltola, A. (2005). Tunnemuksu. LK-Kirjat.
- Kärkkäinen, K. (2017). Vahvista lasta. Duodecim.
- Lasten oikeuksien sopimus 1959. <https://www.unicef.fi/tyomme/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-sopimus/lapsen-oikeuksien-sopimuksen-koko-teksti/>
- LeDoux, J. (2012). Rethinking the emotional brain. Neuron.
- Mattila, L. (2022). Arki on parasta harjoitusta tunnetaidoille. Haettu 2.5.2023 osoitteesta <https://www.oppijailo.fi/tunnetaidot-kehittyvat-harjoittelemalla>
- Maunula, K. (2022). Asiantuntijahaastattelu: Riittävän hyvä vanhemmuus riittää. Mieli ry. Haettu 23.3.2023 osoitteesta <https://mieli.fi/asiantuntijahaastattelut/riittavan-hyva-vanhemmuus-riittaa/>
- Mäkelä, H. & Trogen, T. (2022). Tunteita päästä varpaisiin. Kirjapaja.

Mäkelä, J. (2011). Kymmenen kysymystä kasvatuksesta. Mihin kosketus on hävinnyt aikuisten ja lasten suhteista? Lasten Keskus.

Rauman kaupunki. (n.d.) Sosiaali- ja terveystalvet, lapset, nuoret ja perheet. Haettu 3.5.2023 osoitteesta <https://www.rauma.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapset-nuoret-perheet/>

Nyyti. Haettu 8.3.2023 osoitteesta <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/persoonallisuus/itsetuntemus/>

Opetushallitus. (2023). Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Tunteet tarttuvat. Haettu 3.5.2023 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/op-pimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/2-tunteita-voi-saadella>

Pastila, K. (2017). Apua lasten tunnetaitojen vahvistamiseen. Lapsen maailma, lastensuojelukeskusliiton lehti. 21.11.2017 julkaistu. Haettu 31.1.2023 osoitteesta <https://lapsenmaailma.fi/artikkeli/apua-lasten-tunnetaitojen-vahvistamiseen/>

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. (2005). Tunnemuksu. LK-Kirjat.

Positiivinen kasvatus [@positiivinenkasvatus]. (13.3.2023). Kun harjoittelee tunnetaitoja, itsesäätely vahvistuu #kehittyminen #taidot #aikuisuus #lapsuus #positiivinenkasvatus #tunnetaidot #turva #portaataat [päivitys]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/Cps3zWCgU2f/>

Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2021). Fanni ja kiukkuiset kaksoset. Kumma.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2020). Tunnetaitojen käsikirja. Mäkelä.

Rauman kaupunki. (2023). Sosiaali- ja terveystalvet, lapset, nuoret ja perheet. <https://www.rauma.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapset-nuoret-perheet/>

Ruutu S. & Salmimies R. (2021). Työnohjaajan opas. Alma Talent

Saastamoinen, M., Vähä, T., Ypyä, J., Alahuhta, M. & Päätaalo, K. (2018). Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset. Oulun Ammattikorkeakoulu. <https://www.oamk.fi/epooki/2018/toiminnallinen-opinnaytetyo/>

Satuhieronta. (n.d.). Mitä satuhieronta on? Haettu 23.3.2023 osoitteesta <https://satuhieronta.fi/mita-satuhieronta-on/>

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. (2022). Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>

Sosiaalihuoltolain soveltamisopas. Haettu 6.3.2023 osoitteesta [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05\\_17\\_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf)

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Haettu 3.3.2023 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

Sirviö, P. (2018). Transferenssi ja vastatransferenssi sosiaalityössä. [pro gradu -työ, Itä-Suomen yliopisto]. Erepo. [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19900/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20181196.pdf?sequence=-1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19900/urn_nbn_fi_uef-20181196.pdf?sequence=-1&isAllowed=y)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Lasten, nuorten ja perheiden sosiaalipalvelut. Haettu 3.3.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Perhetyö. Haettu 6.3.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/perhetyo>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023 (PDF) [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

## LIITE 1: TUNNETAITOPAKKI



# TUNNE

## TAITOPAKKI

## TUNNETAITOPAKKI

Tunnetaitopakkin materiaali on tarkoitettu sosiaalialan ammattilaisten käyttöön, tueksi tunnetaitojen harjaannuttamisen asiakasohjaukseen.

## TUNNETAITOPAKKI

Tunnetaitojen  
harjaannuttamisopas

Eija Häkkinen  
2023

## SISÄLLYS

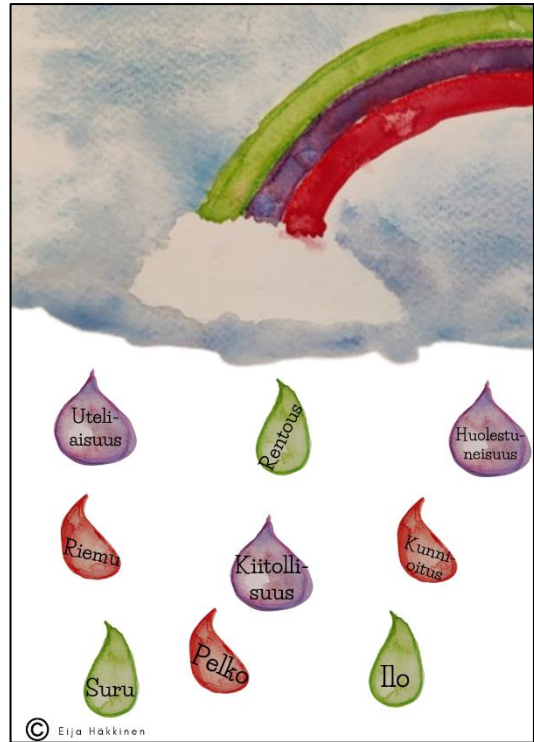
- Tunteiden tunnistaminen
- Missä tunteeni tuntuvat
- Tunteiden säätely
- Tunnemittari
- Tunnepuu
- Satuhieronta

## TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

Tutustu seuraavan aukeaman pilvistä sateleviin tunnepisaroihin. Pohdi, millaisia tunteita pisanana sinussa saa aikaan. Miltä tunne sinun kehossasi tuntuu? Millaisessa tilanteessa olet tuntenut tätä tunnetta? Miltä mennyt tilanne tuntuu tällä hetkellä?



© Eija Häkkinen

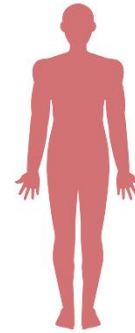


© Eija Häkkinen



© Eija Häkkinen

## MISSÄ MINUN TUNTEENI TUNTUU?



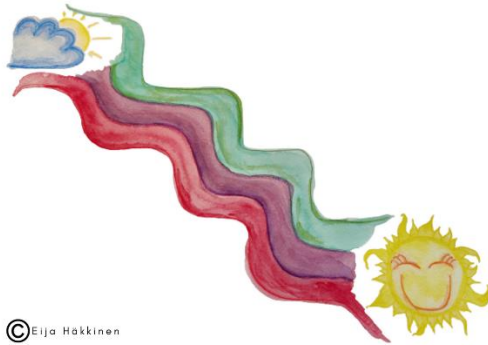
Missä kehon osassa  
minä tunnen:

- Innostuksen tunteen?
- Ilon tunteen?
- Surun tunteen?
- Pahan olon ja ahdistuksen tunteen?
- Onnellisuuden tunteen?
- Tyytyväisyyden tunteen?
- Pelon tunteen?
- Vihan tunteen?
- Jonkin muun, minkä?



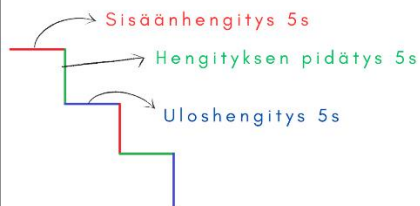
© Eija Häkkinen

## HENGITYSHARJOITUS



©Eija Häkkinen

Rauhoitu hetkeksi keskittyen hengitykseesi. Sateenkaariliukumäkeä laskien hengitä tasaisesti



## KIUKUN KESYTYK



Seiso käden mitan päässä seinästä. Aseta jalkapohjat voimakkaasti maahan ja kämmenet seinää vasten. Työnnä seinää kaikin voimin eteenpäin laskien 3-2-1. Toista muutaman kerran.



©Eija Häkkinen

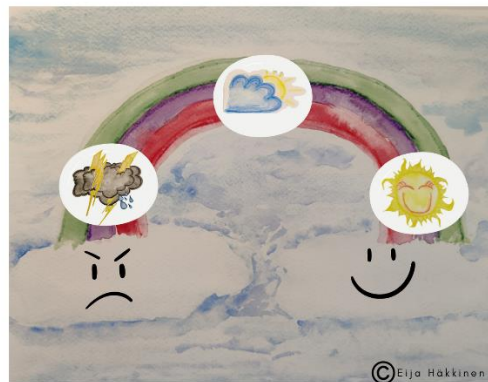
Nosta etusormi pystyyn. Kuvittele sormen päähän saippuakuplahallin. Puhalla puhaltimeen hitaasti ja rauhallisesti, jotta saat kuplan muodostettua. Toista muutaman kerran.



Pyydä lasta toistamaan taputus juuri samanlaisena, kuin itse taputat.

-Taputus 1 x  
-Taputus 2 x  
-Taputus 1 x ja taputus nopeasti 2 x  
-Taputus nopeasti 2 x ja 1 x tavallisesti

-Keksi erilaisia taputuksia



©Eija Häkkinen

## TUNNEMITTARI

Mielihyvän pilvestä mielipahan pilveen ulottuvan sateenkaaren avulla voit osoittaa, kuinka voimakas tunteesi tällä hetkellä on.

Mielihyvän pilvi: Paras mahdollinen tunne  
Mielipahan pilvi: Pahin mahdollinen tunne

Tunnemittarin avulla voit havainnoida minkä tahansa tunteen voimakkuutta

## TUNNEMITTARI

Tunteiden sanoittamisen harjoittelu yhdessä lapsen kanssa edistää tunnetaitojen omaksumista osana arkea.

Tunnemittarin avulla ajatuksia herättävien tunteiden, kuten levottomuuden, huolestuneisuuden, turvallisuuden tai rentouden tämän hetkistä tasoa on mahdollista arvioida kuvallisen mitta-asteikon kanssa.

Yksinkertainen asteikko koostuu kolmesta kuvasta; myrskyisestä, puolipilvisestä ja aurinkoisesta tunteesta.

Lapsi valitsee tunnemittarin asteikosta omaa tunnettaan havainnollistavan kohdan, tämä voi olla myös kuvien välillä.

Valinnan pohjalta on hyvä virittää keskustelua mm. tunteen voimakkuudesta, kestosta sekä esimerkiksi, millä keinoin juuri tätä tunnetta olisi mahdollista säädellä. Mikä keino voisi olla tunnesäätelyssä apuna?



©Eija Häkkinen

## TARVEPUU

Tarvepuun vihreästä lehdistöstä löydät tunteita, ja maan alaisista puunjuurista tarpeita.

Osaatko nimetä joitakin muita tunteita ja tarpeita niiden takana?

Havainnoi, mikä on päälimmäisin tunteesi juuri nyt. Mikä tarve tunteen takaa löytyy?

Millaisia tunteita olet kokenut haastavassa tilanteessa? Osaisitko nyt nimetä tarpeen tuon menneen tunteen takana?

## TARVEPUU



©Eija Häkkinen

## SATUHIERONTA

"Ei pieni puu vielä myrskystä tiedä, ei pieni puu vielä myrskyä siedä. Ole suojana pienelle suuri puu, jotta pienellä juuret vahvistuu."  
(Mirjami Lähteenkorva)

Lapsi pötköttelee satuhieronnassa ajan vatsallaan tai hiukan kyljellään itselleen rennossa asennossa. Selkä on hierottavissa. Jalka saa olla koukussa. Pään/rintakehän/polven alle saa asettaa tyynyn tuomaan asentoon tukea ja saamaan aikaan mahdollisimman jännittämättömän ja turvallisen olon.

*Aikuinen silittää lasta päästä alaselkään rauhallisin, sopivan voimakkein vedoin.*

"Tässä me ollaan. Iso puu ja pieni puu. Isolla on vahvat juuret, ne on ollu maassa kauan, kyllä mä tiedän sen. Sen jämerä kaarna ei viimasta ole moksiskaan. Tai edes rajuilmaasta. Tuulkoon vaikka kuinka lujaa. Siksi se iso onkin niin turvallinen. Mä taas, no, olen pienempi ja näin meidän kesken, mä pelkään myrskyjä. Mutta oottakaa vaan, täältä tullaan maailma! Näytän vielä, mistä mut on tehty! Mä aion olla rohkea!"

*Aikuinen sivelee selkään tuulen liikehdintää.*

Sinä aamuna tuuli tuiversi kylmästi. Aurinko ei paistanut, se oli pilvien takana. Mieli oli pienellä surkea ja harmaa, pelokaskin. Oliko myrsky tulossa?

*Aikuinen painelee eri kohdista selkää kämmenillä.*

Kaikki kiukutti! Neulasen pisteli inhottavasti ja pikkuiset koppakuoriaiset olivat liikkeellä aivan väärään aikaan! Harmitus jylläsi mielessä, eikä mikään onnistunut. En mä osaa vielä kaikkea!

*Aikuinen asettaa kämmenpuolet kevyesti painellen ensin yläselkään, siirtyen kohti alaselkää.*

Oikeasti olisi tehnyt mieli olla halattavana. Ihan ihan lähellä isoa puuta, kaarna kaarna vasten. Tuntisin puunrungon lämmön ja tutun tuoksun. Olisin turvassa. Mutta kiukkuinen mieli sai aikaan vain kiukuttelua ja tiuskimista. Kiukkuisena ei ollut edes helppoa kertoa, mikä ikävän mielen takana oli, kun en tiennyt itsekkään.



*Aikuinen piirtää kämmenillä kahta isoa ympyrää lapsen selkään syvän hengityksen tahtiin.*

Onneksi Iso puu tiesi, että Pieni puu tarvitsee silloin tällöin hetken omaa rauhaa. Oma tilaa olla ja hengittää. Rauhoittua hiukan. Ja kun oon valmis, haluan päästä Ison luo, tuntea, ettei mökätys ja kiukku haittaa. Vaan mä kuulun tänne kiukkuisenakin. Mököttävänakin.

*Aikuinen silittää kevyesti takaraivoa, painelee kevyesti niskasta alaselkään ja reisistä varpaisiin muutamana kerran.*

Ehkä koko päivä ei olisikaan pilalla. Iso puu kurkisti kysyvästi. Vastaukseksi tuli hymyn tapainen. Iso silitti pitkin vedoin pienen selkää ja jutteli rauhassa. Meitä kaikkia joskus keljuttaa ja aamu alkaa nurinkurin. Kyllä sen saa kertoa ja näyttää. Ei koti ole vain kilttien pesä. Osaan auttaakin sua paremmin, kun hiukan avaat kaarnaa ja näytät, mikä painaa, Iso jutteli.

En mä Pikkuinen oikein osannut mitään sanoa, tuntui hyvältä. Sain kuunnella Ison rauhallista ääntä ja tuntea turvallisia silityksiä.

*Aikuinen asettaa kämmenpuolet kevyesti painaen selän iholle.*

Tämmönen mä Pikkuinen olen. Välillä iloinen ja välillä vihaa pullollaan. Eikä siitä aina ole helppo puhua. Silloin Iso auttaa ja on siinä. Ihan lähellä.

Aikuinen sivelee selkään tuulen liikehdintää.

Tuuli alkoi puhaltaa eri lailla, rauhallisemmin. Se sai tummat pilvet kaikkoamaan ja aurinko pilkahti esiin. Sen lämpö tuntui ihanalta. Harmaus väistyi mielestä, sateenkaaren värit alkoivat yksi toisensa jälkeen tulla taas esiin.

*Aikuinen asettaa kämmenpuolet kevyesti painaen selän iholle.*

Tuntui levolliselta ja turvalliselta. Onneks on toi Iso. Ja juuri samoin ajatteli Isokin; Onneks on toi Pieni."

"Isot ihmiset ymmärtäkäähän,  
voi pientäkin joskus ottaa päähän.  
Voi lastakin väsyttää päivän työ,  
ja häneltäkin huonosti mennä yö.  
Voi raivari tulla ja palaa roppu  
kun aina on kamala hoppu.

Ei murheet ole vain isojen alaa,  
voi pikkuiseltakin pinna palaa.  
Voi harmeja sattua aamusta asti,  
niin että keljuttaa kamalasti.  
Voi äiti huutaa ja ymmärtää väärin,  
voi isääkin siepata ylenmäärin.  
Voi päivä mennä pipariksi,  
niin että on pantava ranttaliksi.

Siis: Koettakaa ottaa lapsenne lukuun,  
kun kuulutte samaan heimoon ja sukuun,  
ei aina paista ja ole kesä,  
eikä kotikaan ole vain kilttien pesä.  
Jos paha päivä on sulla ja mulla  
niin annetaan kiukkujen ulos tulla,niin  
ei aina vallitse riita ja känä  
ja pysytään muutenkin terveempänä!"

(Tunteaton)