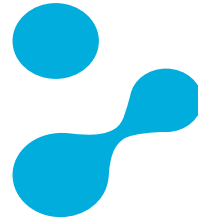




samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

SANNI MYLLYNIEMI

Tunnetyöskentelyn menetelmäkansio perhekuntoutuksen ohjaajille

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2023

TIIVISTELMÄ

Myllyniemi, Sanni: Tunnetyöskentelyn menetelmäkansio perhekuntoutuksen ohjaajille
Opinnäytetyö, AMK
Sosiaaliala
Kesäkuu 2023
Sivumäärä: 66

Tunnetaidot ovat keskeinen taito toimivissa ihmissuhteissa, joten niitä on tärkeä harjoitella lapsesta lähtien. Tunnetaidot ovat moniulotteinen ja laaja käsite. Tässä opinnäytetyössä keskityttiin pääosin neljään osa-alueeseen: tunteiden tunnistaminen, tunteiden nimeäminen, tunteiden ilmaisu ja tunteiden säätely, joiden pohjalta tunnetaitoja käsitellään läpi opinnäytetyön.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa menetelmäkansio lasten ja nuorten kanssa tehtävään tunnetaitotyöskentelyyn perhekuntoutuksen ohjaajille. Lisäksi tämän avulla lasten ja nuorten oli tarkoitus saada työkaluja tunnetaitoihin perhekuntoutuksen aikana. Tavoitteena oli luoda konkreettinen tuotos opinnäytetyön raportin lisäksi. Tunnetaitojen menetelmäkansion tavoitteena oli luoda uusi, toimiva työväline perhekuntoutuksen ohjaajille. Tavoitteena oli yhdistää teoreettinen tieto konkreettiseksi tuotokseksi.

Teoriaosuuden jälkeen toteutettiin kysely Kaarinan perhekuntoutuksen ohjaajille. Kyselyssä tiedusteltiin tarpeita, ideoita sekä toivomuksia menetelmäkansiota varten. Näiden pohjalta koottiin 20 harjoitusta sisältävä menetelmäkansio, jossa oli paljon monipuolisia harjoitteita ohjaajille. Menetelmäkansio sisältää neljä osa-alueita: Tunnistetaan ja pohditaan tunteita, Taidelähtöiset menetelmät, Toiminnalliset menetelmät sekä Rentoutuminen.

Avainsanat: Tunnetaidot, lastensuojelu, perhekuntoutus, menetelmäkansio

Abstract

Myllyniemi, Sanni: Emotional work method folder for family rehabilitation instructors

Bachelor's thesis

Bachelor of Social Services

June 2023

Number of pages: 66

Emotional skills are crucial skill in successful relationship, so it's important to practice those early from childhood. Emotional skills are comprehensive and broad concept. This thesis focused primary on four areas of emotional skills: recognizing emotions, naming emotions, expressing emotions, and regulating emotions. These areas form the basis for the process of emotional skills throughout the thesis.

The goal of this practical thesis was creating a method folder for family rehabilitation instructors who work with children and youth in emotional skills work. This thesis was also intended to provide tools for children's and youths for emotional skills during family rehabilitation. The aim was to create concrete throughput in addition to the written report. The goal of the emotional skills method folder was to make new, functional tool for family rehabilitation instructors, combining theoretical information into a concrete product.

After the theoretical text, a survey was performed for family rehabilitation instructor in Kaarina. The survey sought about needs, ideas and wishes for the method folder. Based on these, a method folder was gathered, and it contained 20 exercises with a wide range of practices to instructors. The method folder includes four areas: Recognizing and reflecting on emotions, Art-based methods, Practical methods, and Relaxation.

Keywords: Emotional skills, child protection, family rehabilitation, method folder

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TUNNETAIDOT	7
2.1 Tunnetaitojen merkitys sosiaalisissa suhteissa	7
2.1.1 Tunteiden tunnistaminen ja niiden nimeäminen.....	8
2.1.2 Tunteiden ilmaisu.....	9
2.1.3 Tunteiden säätely	10
2.2 Lasten ja nuorten haasteet tunnetaidoissa	11
3 PERHEKUNTOUTUS OSANA LASTENSUOJELUA	13
3.1 Lastensuojelu	13
3.2 Avohuolto	14
3.3 Perhekuntoutus	14
3.4 SOS-Lapsikylä.....	17
3.4.1 SOS-Lapsikylän perheterapeutin perhekuntoutus	17
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA PROSESSI.....	18
4.1 Opinnäytetyön aiheen valinta ja aloitus	18
4.2 Opinnäytetyön tavoitteet.....	19
4.3 Toiminnallinen opinnäytetyö	19
5 MENETELMÄKANSION TOTEUTUS JA SISÄLTÖ	20
5.1 Kysely perhekuntoutuksen ohjaajille	20
5.2 Menetelmäkansion kokoaminen	21
6 POHDINTA	23
LÄHTEET	25
LIITE 1: GOOGLE FORMS KYSELY PERHEKUNTOUTUKSEN OHJAAJILLE.....	28
LIITE 2: TUTKIMUSLUPA.....	29
LIITE 3: TUNNETAITOJEN MENETELMÄKANSIO	30

1 JOHDANTO

Miten kehittää ja vahvistaa lasten ja nuorten tunnetaitoja perhekuntoutuksessa? Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa menetelmäkansio tunnetaitotyöskentelyyn perhekuntoutuksen ohjaajille. Menetelmäkansion avulla ohjaajat pääsevät työskentelemään tunnetaitojen parissa lasten ja nuorten kanssa.

Tunnetaidot ovat olennainen osa-alue vuorovaikutuksessa ja tärkeä aihe ajatellen tulevaisuuden ”elämisen taitoja”. Tunnetaidot vaikuttavat ihmissuhdetaitoihin ja itsetuntemukseen, joiden vahvistaminen on erityisen tärkeää lasten ja nuorten kanssa. (Hyvärinen, Karjula, Lopina, Penttilä, Räisänen, & Männistö 2019). Tarve menetelmäkansioon tuli esille työskennellessäni ohjaajasijaisena toimeksiantajalla, jossa perhekuntoutuksen vanha menetelmäkansio vaati päivittämistä. Työskennellessäni perhekuntoutuksessa huomasimme vanhan menetelmäkansion sisältävän vähemmän menetelmiä lasten ja nuorten kanssa tehtävään työskentelyyn, kuin aikuisille suunnattuja menetelmiä. Aihe rajautui juuri lapsille ja nuorille suunnattuihin menetelmiin, jotta organisaation tarve saatiin täytettyä. Kansiosta rajattiin opinnäytetyön aiheeksi tunnetaitosuuden luominen.

Tunnetaidot ovat moniulotteinen ja laaja käsite. Opinnäytetyössäni keskityn pääosin neljään osa-alueeseen: tunteiden tunnistaminen, tunteiden nimeäminen, tunteiden ilmaisu ja tunteiden säätely. Mielestäni kyseiset teemat ovat olennaisimmat, joita pystyy harjoittamaan ja käsittelemään lasten ja nuorten kanssa perhekuntoutuksen aikana. Tunnetaitojen kehitys jatkuu koko elämän ajan, vaikka niiden perusta luodaan lapsuudessa (Kiviluote 2019, s. 14). Onkin tärkeää muistaa turvallinen ja hyväksyvä kohtaaminen näiden asioiden käsittelyssä ja ohjaamisessa. Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja on arvokasta löytää työkaluja niiden harjoittamiseen. (Kuivala & Poijula, 2021 s. 20.)

Perhekuntoutukseen tulevat perheet ovat usein haastavien asioiden äärellä. Lapsilla ja nuorilla havaitaan haasteita tunne-elämässä, jolloin tunnetaitojen vahvistaminen perhekuntoutuksen aikana on aiheellista ja kannattavaa. Aiheen valintaan vaikutti suuresti myös oma mielenkiintoni tunnetaitoja kohtaan ja niiden kehittämiseen. Menetelmäkansion avulla organisaatio sai uusia menetelmiä tunnetaitotyöskentelyyn, joiden avulla voi myös vahvistua ohjaajien ja lasten vuorovaikutussuhde.

Menetelmäkansion harjoitteiden tarkoitus oli olla selkeitä ja helposti käyttöön otettavia, jotta tulevaisuudessa ohjaajat voivat ottaa menetelmät vaivatta osaksi omaan työskentelyyn. Tunnetaitoihin perehtyminen opinnäytetyön prosessin aikana vahvisti myös omaa teoreettista tietoutta aiheesta. Tulevaisuudessa voin hyödyntää oppimiani taitoja ja menetelmiä työskennellessäni sosiaalialalla. Ammatillisen kasvun kannalta hyödyn myös, kun pääsin toteuttamaan jotakin konkreettista tuotosta toiminnallisen opinnäytetyön parissa.

2 TUNNETAIDOT

2.1 Tunnetaitojen merkitys sosiaalisissa suhteissa

Jotta voisi ymmärtää tunnetaitoja on ensin ymmärrettävä, mitä tunteet ovat ja miten ne "toimivat". Tunteet ovat eri muodoissa osana jatkuvasti ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa (Forsberg, 2006, s. 1). Yleensä tunteiden oletetaan olevan ihmisten sisällä yksilöllisiä elämyksiä, aistimuksia ja fysiologisia reaktioita, joille on ominaista niiden hallitsemattomuus sekä vaistonvaraisuus. Toisaalta voidaan väittää, että tunteet ovat sosiaalisesti säädeltyjä ja jaettuja, joissa haetaan merkityksiä sosiaalisille suhteille sekä itselle. (Forsberg, 2002, s. 296.) Tunteita voi havaita itsessään ja muissa tunteiden indekseillä, eli miltä ne näyttävät tai tuntuvat. Näitä indeksejä ovat muun muassa nauru, hymy, kasvonilmeet, asennot, eleet, äänensävy ja sanavalinnat. Tällaiset piirteet ovat saaneet vakiintuneen merkityksen maailmanlaajuisesti. (Vehviläinen, 2004, s. 143.)

Tunnetaidot ovat taitoja, joita ihminen käyttää yrittäessään vaikuttaa siihen, miltä itsestä tai toisesta ihmisestä tuntuu. Eli toisin sanoen ne ovat tunteiden säätelyn keinoja, joilla säädellään koettuja tunteita, niiden voimakkuutta ja ilmaisua. (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 17.) Tunnetaidot ovat osa ihmisen jokapäiväistä käyttäytymistä ja ohjaavat toimintaa, päätöksiä sekä ajatuksia. Monesti kuulee, että on opittava hillitsemään tunteitaan, mutta on yhtä tärkeää oppia tunnistamaan ja ilmaisemaan niitä myönteisellä tavalla. (Peltonen & Kullberg-Piilola, 2005, s. 12-16.) Kuten aiemmin tuli jo esille tunteet liittyvät vahvasti sosiaalisiin suhteisiin ja hyvät tunnetaidot ovatkin tärkeä osa vuorovaikutustaitoja. Hyvien tunnetaitojen avulla ihminen pystyy tiedostamaan ja ymmärtämään tunteet, jotka tilanteisiin liittyvät. Näiden taitojen avulla osataan toimia myös niin, että vuorovaikutussuhteessa olevan vastapuolen tunteet tulevat huomioiduksi. (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 17.) Kyky toisen huomioon ottamiseen eli empatia on merkittävä osa ihmishuomioon otamisen ja tunnetaitojen (Peltonen & Kullberg-Piilola, 2005, s. 16). Toimivat tunnetaidot edesauttavat omaa

myönteistä kehitystä sekä minäpystyvyyden tunnetta sen lisäksi, että ne toimivat vuorovaikutussuhteiden kannattelijana (Saarni, 2011, s. 6).

Johdannon alkupuolella esiteltiin jo tunnetaitojen neljä osa-aluetta (tunteiden tunnistaminen, tunteiden nimeäminen, tunteiden ilmaisu ja tunteiden säätely), joihin tässä opinnäytetyössä keskityttiin. Seuraavaksi ne esitellään teoreettisessa viitekehyksessä, jotta voidaan perustella miksi juuri kyseiset osa-alueet ovat keskeisiä tunnetaitojen harjoittelemisessa.

2.1.1 Tunteiden tunnistaminen ja niiden nimeäminen

Tässä kappaleessa käsitellään tunteiden tunnistamista sekä niiden nimeämistä yhdessä, sillä ne kulkevat usein käsi kädessä. Tunteiden tunnistaminen on tärkeä osa tunnetaitojen kehitystä, sillä se auttaa yksilöä ymmärtämään omia tunteitaan ja muiden ihmisten tunteita. Tunteiden tunnistaminen on ensimmäinen askel tunteiden hallitsemisen oppimiseen, eli siihen, miten erilaiset tunteet vaikuttavat henkilöön ja miten hän voi hallita ja säädellä niitä. (Jääskinen & Pelliccioni 2019, s. 35.)

Tunteiden tunnistaminen alkaa yleensä varhaislapsuudessa, kun lapset oppivat tunnistamaan perustunteita, kuten iloa, surua, vihaa ja pelkoa. Nämä tunteet ovat myös helpommin nimettävissä, sillä lapset huomaavat olevansa surullisia, iloisia tai vaikka vihaisia ja osaavat nimetä sen tunteen. Tunteiden nimeäminen tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että yksilö tunnistaa ja sanallistaa sen tunteen, jota hän juuri nyt kokee. Esimerkiksi henkilö voi tunnistaa, että hän tuntee itsensä surulliseksi, vihaiseksi, ahdistuneeksi tai onnelliseksi. (Aho-nen 2017, s. 16–20). Lisäksi tunteiden nimeäminen auttaa yksilöä ilmaisemaan tunteitaan paremmin toisille ihmisille. Kun yksilö osaa nimetä tunteensa, hän voi kertoa muille ihmisille, mitä hän tuntee ja miksi hän tuntee niin. Tämä voi auttaa toisia ihmisiä ymmärtämään yksilön tarpeita ja tunteita paremmin. Ajan myötä lapset oppivat tunnistamaan ja nimeämään monimutkaisempia tunteita, kuten hämmennystä, pettymystä ja kateutta.

Tunteiden tunnistamisen kehittäminen voi auttaa yksilöä monella eri tavalla. Ensinnäkin, kun yksilö ymmärtää omia tunteitaan, hän voi löytää parempia tapoja käsitellä niitä. Esimerkiksi jos yksilö tunnistaa, että hän tuntee stressiä, hän voi löytää tehokkaita tapoja rentoutua ja hallita stressiä. Toiseksi, kun yksilö oppii tunnistamaan muiden ihmisten tunteita, hän voi kehittää empatiakykyään. (Peltonen & Kullberg-Piilola, 2005, s. 71.) Empatia tarkoittaa kykyä ymmärtää ja tuntea toisen ihmisen tunteita. Empatian kehittäminen auttaa yksilöä ymmärtämään toisten ihmisten tarpeita ja auttamaan heitä tarvittaessa. (Peltonen & Kullberg-Piilola, 2005, s. 51.) Kolmanneksi, kun yksilö oppii tunnistamaan tunteitaan ja muiden ihmisten tunteita, hän voi parantaa vuorovaikutustaitojaan. Tietoisuus omista tunteistaan ja muiden ihmisten tunteista voi auttaa yksilöä ilmaisemaan itseään paremmin ja ymmärtämään muiden ihmisten viestejä paremmin. (Nieminen 2020, s.19.)

2.1.2 Tunteiden ilmaisu

Tunteiden ilmaisulla tarkoitetaan kykyä ilmaista omia tunteitaan ja tarpeitaan selkeästi ja rakentavasti muille ihmisille. Tämä on keskeinen osa tunnetaitoja, jonka avulla yksilö voi kehittää vuorovaikutustaitojaan ja kommunikoida tehokkaasti muiden kanssa. Tunteiden ilmaisu auttaa myös yksilöä ymmärtämään ja käsittelemään omia tunteitaan paremmin. Tunteita voi ilmaista eri tavoilla kuten esimerkiksi kehonkielellä, äänensävyllä, sanallisesti sekä kehonkielen avulla. (Mieli ry, n.d..)

Kehonkieli kertoo paljon siitä, mitä yksilö tuntee. Esimerkiksi yksilö, joka on surullinen, voi olla kyyneleitä silmissään, alaspäin kääntyneitä suupieliä ja hartiat kumarruksissa. Yksilö, joka on vihainen, voi taas puristaa nyrkkiä, pitää leukaansa tiukasti pystyssä ja olla jännittynyt. Tärkeää on myös, että kehonkieli on linjassa sanallisen ilmaisun kanssa. Sanat voivat auttaa yksilöä ilmaisemaan tunteitaan selkeästi ja suoraan. (Mieli ry, n.d..) Esimerkiksi yksilö voi sanoa: "Olen todella pettynyt", "Minusta tuntuu, että minua ei kuunnella" tai "Olen niin iloinen". Sanallinen ilmaisu voi auttaa yksilöä myös ilmaisemaan tarpeitaan selkeästi ja rakentavasti. Sanojen ja kehonkielen lisäksi myös

äänensävyllä on voimakas yhteys tunteiden ilmaisemisessa. Yksilö ei välttämättä itse edes huomaa äänensävyn muutosta tunteiden muuttumisen myötä, mutta yleensä muut hänen ympärillään huomaavat. Äänensävy voi paljastaa paljon siitä, mitä yksilö tuntee. Esimerkiksi yksilö, joka on vihainen, voi puhua kovalla ja terävällä äänellä, kun taas yksilö, joka on surullinen, voi puhua hiljaisella ja matalalla äänellä. Äänensävy voi myös antaa vihjeitä siitä, onko yksilö avoin ja rento vai jännittynyt ja sulkeutunut. (Koivunen 2009, s. 47-48.) Edellä mainittujen ilmaisutapojen lisäksi myös käyttäytyminen kertoo tunnetilasta. Yksilö voi käyttäytyä tavalla, joka osoittaa, mitä hän tuntee. Esimerkiksi yksilö, joka on vihainen, voi lyödä nyrkkiä pöytään, kun taas yksilö, joka on surullinen, voi vetäytyä yksinäisyyteen. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että käyttäytyminen ei saa olla vahingollista itselle tai muille. (Mieli ry, n.d..)

2.1.3 Tunteiden säätely

Tunteiden säätely sisältää kaikki edellä mainitut tunnetaitojen vaiheet, eli tunteiden tunnistamisen, tunteiden nimeämisen sekä tunteiden ilmaisun, mutta lisäksi se sisältää niiden säätelyn. Se ei kuitenkaan tarkoita tunteiden tukahduttamista tai kieltämistä, vaan sen sijaan tavoitteena on oppia käsittelemään tunteita myönteisellä tavalla. Tunteiden säätely voi auttaa yksilöä saavuttamaan tavoitteitaan, parantamaan ihmissuhteitaan ja vähentämään stressiä. (Hyvärinen, ym., 2019.)

Tunteiden säätely alkaa tunnistamalla tunteita ja ymmärtämällä, miksi ne ilmenevät. Kun yksilö tunnistaa tunteensa, hän voi oppia säätämään niitä tarvittaessa. Tunteiden hallinnassa on tärkeää oppia käsittelemään erilaisia tunteita. (Kallio 2005, s. 23-25.) Esimerkiksi negatiivisia tunteita, kuten vihaa tai surua, voidaan käsitellä käyttämällä erilaisia myönteisiä tunteiden ilmaisutapoja, kuten puhumalla asiasta jonkun kanssa, kirjoittamalla tunteistaan päiväkirjaan tai harjoittamalla liikuntaa. Tunteiden säätely on myös kykyä pysyä rauhallisena ja järkevänä tilanteissa, jotka voivat aiheuttaa vahvoja tunteita. Tämä voi auttaa yksilöä tekemään parempia päätöksiä ja toimimaan tehokkaammin. Yksilö

voi kehittää tunteiden säätelyä harjoittamalla mindfulnessia, meditaatiota ja muita rentoutumistekniikoita. (Kallio 2005, s. 30-35.)

2.2 Lasten ja nuorten haasteet tunnetaidoissa

Lasten ja nuorten tunnetaidot kehittyvät jatkuvasti. Osalla saattaa kuitenkin tunnetaitojen kehittymisessä olla haasteita ja tunteiden tunnistaminen sekä hallinta olla ongelmallista. Syitä tälle on monia, joista tässä opinnäytetyössä käsitellään viisi. (Huilla & Isokoski 2013, s. 105-109.) Ensimmäisenä on haasteet tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä. Monet lapset ja nuoret eivät välttämättä tunnista tai osaa nimetä omia tunteitaan. Tämä voi johtaa siihen, että he eivät tiedä, miten käsitellä tunteitaan tai ilmaista niitä muille. Toisena tulee tunteiden hallintaan liittyvät haasteet. Lapset ja nuoret saattavat kokea vaikeuksia hallita tunteitaan erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi kun he ovat turhautuneita, vihaisia tai surullisia. Tämä voi johtaa aggressiivisiin tai passiivisiin käyttäytymismalleihin. Seuraavana haasteena on empatian puute, jonka takia joillekin lapsille ja nuorille voi olla haastavaa ymmärtää toisten ihmisten tunteita ja tarpeita. Tämä voi johtaa kommunikointivaikeuksiin ja konfliktitilanteisiin. Neljäntenä haasteena on stressin hallinta. Lapset ja nuoret voivat kokea stressiä monista eri syistä, kuten koulutyöstä, perhetilanteista tai sosiaalisista paineista. Jos lapsi tai nuori ei osaa hallita stressiä, se voi johtaa mielialan vaihteluihin ja terveysongelmiin. Viimeisenä haasteena on itsetuntemuksen puute. Joillakin lapsilla ja nuorilla voi olla haasteita ymmärtää omaa persoonallisuuttaan ja vahvuuksiaan. Tämä voi johtaa heikkoon itsetuntoon ja itsetuntemukseen. (Huilla & Isokoski 2013, s. 105-109.)

Näitä haasteita pyritään vähentämään ja kehittämään toimintamalleja erilaisilla tunnetaitoharjoituksilla. Tunnetaitoharjoitusten avulla pyritään myös auttamaan lasta tai nuorta kohtaamaan vaikeitakin tunteita ja ymmärtämään mistä haasteet johtuvat. Perhekuntoutuksessa olevilla perheillä on haastavia tilanteita arjessa, jotka heijastuvat myös tunnetaitojen haasteisiin. Tämän opinnäytetyön menetelmäkansion tarkoituksena on löytää näille haasteille oikeanlaisia

menetelmiä, joita ohjaajat voivat ottaa työskentelyyn käyttöön matalalla kynnyksellä.

3 PERHEKUNTOUTUS OSANA LASTENSUOJELUA

3.1 Lastensuojelu

Ennen kuin tässä opinnäytetyössä käsitellään perhekuntoutusta, on syytä tarkastella lastensuojelua laajemmin, jotta voidaan ymmärtää paremmin, miten perhekuntoutus sisältyy lastensuojeluun. Lastensuojelua määrittää lastensuojelulaki (Aer, 2012, s. 3). ”Lastensuojelua on lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelu” (Lastensuojelulaki 2007/417, 1 luku 3 §). Lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun on tarkoitus turvata lastensuojelulla (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022). Lastensuojelulailla (2007/417) pyritään edistämään lasten ja nuorten hyvinvointia ja varmistamaan heidän oikeutensa turvalliseen kasvuympäristöön, monipuoliseen ja tasapainoiseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lain tavoitteena on ennaltaehkäistä tarvetta varsinaiselle lastensuojelulle, sillä tarjoamalla riittävää tukea ja apua ajoissa, voidaan ehkäistä ongelmien syntymistä ja pahenemista. (Lastensuojelulaki 2007/417, 1 luku 4 §.)

Lastensuojelun asiakkuus alkaa silloin, kun sosiaalityöntekijä toteaa palvelutarpeenarvioinnin perusteella, että lapsen kasvuolosuhteet ovat vaarantuneet tai lapsen oma käyttäytyminen vaarantaa hänen kasvunsa ja kehityksensä, ja että hän tarvitsee lastensuojelulain mukaisia tukitoimia. Sosiaalityöntekijän on tämän jälkeen arvioitava, tarvitseeko lapsi avohuollon tukitoimia vai muita lastensuojelulain mukaisia tukitoimia. (Lastensuojelulaki 2007/417, 5 luku 27 §.) Jos lapsen kehitys tai terveys on välittömässä vaarassa, tai jos lapsi ja hänen perheensä jo saavat tämän lain mukaista palvelua tai tukea ennen palvelutarpeen arvioinnin valmistumista, lastensuojelun asiakkuus alkaa aikaisemmin. On tärkeää merkitä lapsen lastensuojelun asiakirjoihin asiakkuuden alkamispäivä ja ilmoittaa siitä lapselle ja hänen huoltajalleen. (Lastensuojelulaki 2007/417, 5 luku 26 §.)

3.2 Avohuolto

Lastensuojelussa noudatetaan lievimmän riittävän toimenpiteen periaatetta, joka tarkoittaa sitä, että lasten- ja perheiden haastaviin tilanteisiin pyritään vaikuttamaan ensisijaisesti avohuollon keinoin. Avohuollon tukitoimien tarkoituksena on tukea ja edistää lapsen myönteistä kehitystä. Tukitoimien avulla tuetaan myös vanhemmuutta ja kasvatuskyykyä. Näitä tukitoimia voidaan järjestää ainoastaan vapaaehtoisesti ja niiden toteuttamisesta päättää sosiaalityöntekijä yhdessä asianomaisten kanssa. (Taskinen, 2012, s. 69.) Lastensuojelun avohuollon tukitoimet ovat suunniteltu tukemaan ja edistämään lapsen positiivista kehitystä, sekä auttamaan ja vahvistamaan vanhempien, huoltajien tai muiden hoivasta ja kasvatuksesta vastaavien henkilöiden kykyjä ja mahdollisuuksia kasvattaa lasta (Lastensuojelulaki 2007/417, 7 luku 34 §). Lastensuojelun avohuollon tukitoimenpiteet on ensisijaisesti suunniteltu toteutettaviksi yhteistyössä lapsen ja hänen vanhempiensa tai muiden hoivasta ja kasvatuksesta vastaavien henkilöiden kanssa, kuten määrätään Lastensuojelulaissa (2007/417, 7 luku 34 §). Tukitoimet voivat sisältää muun muassa taloudellista tukea, hoito- ja terapiapalveluita, perhetyötä ja perhekuntoutusta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2022).

Avohuollon tukitoimet suunnitellaan huolellisesti, aina lapsen edun ollessa etusijalla. Tukitoimien tulee vastata yksilöllisiä tarpeita ja asiakassuunnitelmaan kirjataan muutokset ja tavoitteet, joita halutaan saavuttaa sekä millaisessa määräajassa. Mahdolliset erimielisyydet tukitoimien tarpeesta tai järjestämisestä kirjataan asiakassuunnitelmaan. Asiakassuunnitelma tarkistetaan vähintään kerran vuodessa, ja jos tukitoimet ovat riittämättömät, arvioidaan asiakassuunnitelmaa uudelleen ja sovitaan jatkotoimista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2022.)

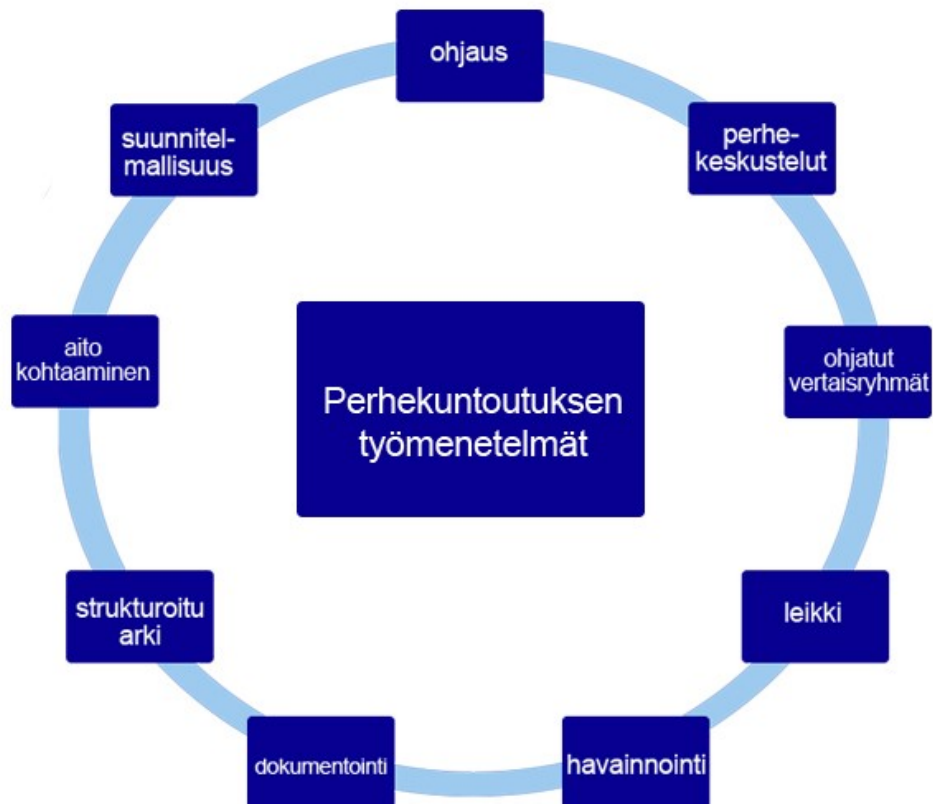
3.3 Perhekuntoutus

Perhekuntoutusta voidaan järjestää lastensuojelun avohuollon tukitoimena. Perhekuntoutus on lastensuojelun työmuoto, joka on tarkoitettu lapsille ja perheille, joilla on laaja-alaisia tukitarpeita. Perhekuntoutukselle on ominaista

useiden eri alojen asiantuntijoiden yhteistyö, suunnitelmallisuus, tavoitteellisuus, intensiivisyys, toiminnallisuus, kokonaisvaltaisuus, pitkäkestoisuus, prosessimaisuus, seuranta ja tavoitteiden toteutumisen arviointi. (Alatalo, Lappi & Petrelius, 2017, s. 63.) Keskeisenä tehtävänä perhekuntoutuksessa on vanhemman oman itseluottamuksen vahvistaminen vanhempana. Samalla on tärkeää, että lapsen myönteiset tunnesiteet vahvistuvat ja selkiytyvät, ja että hänellä on luottamusta siihen, että elämä on hallittavissa. Aikuisten on siis pyrittävä tekemään ratkaisuja, jotka ovat lapsen edun mukaisia. (Törrönen ja Pärnä, 2010.)

Perhekuntoutus voi tapahtua ympärivuorokautisena tai päivämuotoisena kuntoutuksena. Se on tehokas apu perheelle tilanteissa, joissa perhe tarvitsee tukea perheenjäsenten välisen vuorovaikutuksen haasteisiin tai arjen taitojen harjoitteluun. Tilanteissa, joissa on olemassa kodinulkopuolisen sijoituksen riski, mutta perheen ollessa motivoitunut kuntoutukseen on todettu perhekuntoutukselta olevan suurta hyötyä. Perhekuntoutuksen tavoitteena on lasten kasvuolosuhteiden turvaaminen, perheen omien voimavarojen vahvistaminen ja vanhempien tukeminen kasvatustehtävässä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2022.)

Perhekuntoutuksessa käytetään erilaisia työmenetelmiä edellä mainittuihin tavoitteisiin pääsemiseksi. Tällaisia menetelmiä ovat esimerkiksi strukturoitu arki, aito kohtaaminen, suunnitelmallisuus, ohjaus, perhekeskustelut, leikki, ohjatut vertaisryhmät, havainnointi ja dokumentointi (Laine, Heino & Pärnä 2010, s. 154). Nämä työmenetelmät esitellään myös kuviossa 1. On tärkeää, että perhekuntoutuksessa käytetään monia eri menetelmiä, jotta jokaiselle lapselle, nuorelle sekä vanhemmalle löydetään monipuolisia tapoja kehittyä ja kasvaa perhekuntoutuksen aikana.



Kuvio 1. Työskentelymenetelmät perhekuntoutuksessa (Laine ym. 2010, s. 154)

Ympäri vuorokautinen perheterapeuttinen perhekuntoutus on suunnattu perheille, jotka hyötyvät koko perheen intensiivisestä kuntoutuksesta. Kuntoutuksen tavoitteet määritellään perheen yksilöllisten tarpeiden mukaisesti ja asiakassuunnitelma tehdään yhteistyössä perheen, kuntoutusyksikön ammattilaisten ja lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kanssa. Kuntoutusjakson pituus sovitaan yhdessä perheen ja sosiaalityöntekijän kanssa. Perhekuntoutuksen tavoitteena on tarjota vahvaa tukea arjen rutiineihin, intensiivistä tukea perheen välisiin kiintymyssuhdehaasteisiin ja perhedynamiikkaan. (SOS-Lapsikylä, 2023, kohta Perhekuntoutus.)

3.4 SOS-Lapsikylä

SOS-Lapsikylä on kansainvälinen lastensuojelujärjestö, joka edistää lapsen oikeuksia. SOS-lapsikyläjärjestö auttaa yli 130 maassa heikoimmassa asemassa olevia lapsia. (SOS-Lapsikylä, 2023.)

Ensimmäisen SOS-lapsikylän perusti Itävaltaan Hermann Gmeiner vuonna 1949 (SOS-Lapsikylä, 2023, kohta Historia). Järjestö on voittoa tavoittelematon, jonka tarkoituksena on auttaa lapsia ja nuoria kasvamaan turvallisessa ympäristössä, jossa heidän hyvinvoinnistaan huolehditaan niin, että he saavat myönteiset mahdollisuudet kasvaa ja kehittyä elämässä. SOS-Lapsikylä auttaa lapsia ja perheitä valtakunnallisesti monipuolisena palveluntuottajana lastensuojelun kentällä. (SOS-Lapsikylä, 2023.)

3.4.1 SOS-Lapsikylän perheterapeuttinen perhekuntoutus

SOS-Lapsikylän perhekuntoutuksessa työskennellään perheterapeuttisen viitekehyksen mukaisesti, dialogisella työotteella. Perheterapeuttisuus on osa systeemistä toimintamallia, jossa dialogisuus on työskentelyn keskiössä. Perhe nähdään ikään kuin systeeminä, jossa jokaisella perheenjäsenellä on tärkeä rooli ja jokainen on osa kokonaisuutta. Dialogisuudella pyritään läsnäoloon ja kuunteluun, jolloin perheen vuorovaikutus ja dynamiikka ovat keskiössä. SOS-Lapsikylän ympärivuorokautisessa perhekuntoutuksessa työskennellään aktiivisesti perheen arjessa, jossa yhdessä pyritään löytämään ratkaisuja arjen haasteisiin ja vanhemmuuden vahvistamiseen. Perheen oma motivaatio on avainasemassa muutosten mahdollistumiseksi, SOS-Lapsikylässä uskotaan perheen olevan elämänsä asiantuntija ja tärkein toimija. Moniammatillinen tiimi yhdessä perheterapeutin kanssa ovat perheen tukena. Lapsen kasvuolojen turvaaminen, ylisukupolvisen pahoinvoinnin ehkäiseminen sekä perheen yhdessä pysyminen ovat perhekuntoutuksen keskeisimpiä tavoitteita. Näihin tavoitteisiin pyritään erilaisilla perheen tilanteeseen räätälöidyillä menetelmillä ja työskentelytavoilla. (SOS-Lapsikylä, 2023, kohta Perhekuntoutus.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA PROSESSI

Opinnäytetyöni yhteistyökumppanina oli SOS-Lapsikylä Kaarinan perhekuntoutus. Tavoitteena oli, että perhekuntoutuksen ohjaajat saavat menetelmäkansion työvälineeksi osaksi heidän tunnetyöskentelyään lasten ja nuorten kanssa. Tunnetaitotyöskentelyn avulla SOS-Lapsikylä Kaarinan lapset ja nuoret saavat myös työkaluja tunteiden käsittelyyn ja ilmaisuun. Yhteistyö SOS-Lapsikylä Kaarinan kanssa muodosti työstäni toiminnallisen opinnäytetyön. Opinnäytetyöni muodostui toiminnallisesta osuudesta eli tunnetaitojen menetelmäkansiosta ja opinnäytetyön raportista. Opinnäytetyön pyrkimyksenä on opastaa, ohjeistaa ja järjestää käytännön toimintaa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy jokin produktio eli tuotos. (Saastamoinen ym., 2018.)

4.1 Opinnäytetyön aiheen valinta ja aloitus

Opinnäytetyön aiheen pohtiminen lähti liikkeelle tehdessäni viimeistä harjoittelua sosionomiopinnoissani. Pohdin, että haluaisin tehdä opinnäytetyöni yhteistyössä SOS-Lapsikylä Kaarinan kanssa, jossa suoritin myös osan työharjoitteluistani. Harjoitteluiden jälkeen työskentelin ohjaajasijaisena, jolloin yhdessä pohdimme mahdollista opinnäytetyön aihetta. Aihe syntyi yhteisten keskusteluiden ja oman mielenkiintoni pohjalta. Aihe rajattiin vielä tunnetaitojen menetelmäkansioon, sillä huomasin menetelmiä kyllä löytyvän, mutta useista hajanaisista paikoista. Tarkoituksena oli selkeyttää ja rajata tärkeään aihealueeseen. Opinnäytetyön suunnitelman tein toukokuussa 2022, jonka jälkeen prosessi jatkui. Suunnitelman jälkeen, keskityin enemmän työntekoon kuin opintoihini, jolloin prosessi pitkittyi. Hain tutkimuslupaa SOS-lapsikyläsäätiöltä.

Kevään aikana 2023 motivaatio opinnäytetyöhön jälleen syttyi, jolloin aloitin aktiivisen työstämisvaiheen. Etsin erilaisia luotettavia lähteitä, joiden pohjalta määrittelin keskeiset käsitteet teoriaosuudessa. Teoriaosuudessa keskityin myös tuomaan esille tunnetaitoihin liittyvää taustateoriaa. Teoriaosuuden työstämisen ohella loin myös kyselyn, jolla osallistin perhekuntoutuksen ohjaajia.

Kyselyn vastausten jälkeen viimeistelin teoriaosuutta, jonka jälkeen aloin etsimään ja kokoamaan menetelmiä.

4.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja vahvistaa omaa teoriatietoa tunnetaitoihin liittyen, sekä kehittää tunnetaitojen menetelmäkansio perhekuntoutuksen ohjaajille. Tavoitteena oli luoda konkreettinen tuotos opinnäytetyön raportin lisäksi. Tunnetaitojen menetelmäkansion tavoitteena oli luoda uusi, toimiva työväline perhekuntoutuksen ohjaajille. Tavoitteena oli yhdistää teoreettinen tieto konkreettiseksi tuotokseksi.

4.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Monet ammatillisesti tärkeät taidot tulevat esiin työstäessä, kuten suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsenäisyys, vuorovaikutustaidot, kyky kestää epävarmuutta, sitkeys ja kyky kehittää itseään. Sen vuoksi ohjaus, vertaistuki ja palaute ovat ratkaisevan tärkeitä kehityshankkeen onnistumiselle ja ammatillisen kasvun kannalta. (Salonen 2013, s. 18.)

Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä, jonka tavoitteena on tuottaa tutkimuksen tekemisen säännöin uutta tietoa tilaajalle, työyhteisölle tai tekijälle itselleen, kun taas toiminnallisessa opinnäytetyössä teoreettisen tiedon lisäksi syntyy jokin tuotos (Salonen 2013, s. 19). Tämän opinnäytetyön viitekehyksessä valmis tuotos tarkoittaa opinnäytetyön teoria- ja raporttiosuutta sekä menetelmäkansiota SOS-Lapsikylä Kaarinalle. Raportin sekä menetelmäkansion pohjana toimivat erilaiset tieteelliset artikkelit, ammatillinen kirjallisuus ja verkkolähteet, sekä SOS-Lapsikylä Kaarinan perhekuntoutuksen ohjaajille teetetty Google Forms -kysely.

5 MENETELMÄKANSION TOTEUTUS JA SISÄLTÖ

5.1 Kysely perhekuntoutuksen ohjaajille

Halusin osallistaa SOS-Lapsikylä Kaarinan perhekuntoutuksen ohjaajia, luomalla Google Forms -kyselyn. Kyselyn avulla oli tarkoitus huomioida ohjaajien ideoita ja tarpeita koskien tunnetaitojen menetelmäkansiota. Kyselyn avulla ohjaajilla oli myös mahdollisuus vaikuttaa menetelmäkansion sisältöön. Loin verkkokyselyn, jonka lähetin 14 ohjaajalle, mukaan lukien palveluvastaava ja perheterapeutti. Kysely koostui neljästä avoimesta kysymyksestä ja kahdesta monivalintakysymyksestä. Kyselyn oli tarkoitus olla avoinna viikon ajan, mutta vähäisen vastausmäärän vuoksi vastausaikaa pidennettiin. Kokonaisuudessaan kyselyyn vastasi kuusi henkilöä.

Kyselyn ensimmäiset kolme kysymystä liittyivät taustatietoon tunnetaidoista ja jälkimmäiset kolme tunnetaitojen menetelmäkansion sisältöön ja kokoamiseen. Kysely alkoi tunnetaitojen määrittelemisellä, johon vastaajat vastasivat melko yhtenevästi tunnetaitojen olevan tunteiden tunnistamista, ilmaisemista, käsittelemistä, säätelyä ja kykyä huomioida myös muiden tunnetiloja. Lisäksi vastauksista erottui omien sekä negatiivisten että positiivisten tunteiden hyväksyminen ja vastaanottaminen.

Toisessa kysymyksessä tiedusteltiin, millaisilla tavoilla ohjaaja on tukenut lasten ja nuorten tunnetaitoja. Vastaukset vaihtelivat huomattavasti enemmän kuin ensimmäisessä kysymyksessä, joka oli täysin odotettavaa. Vastauksista löytyi kuitenkin yhteinen sävel. Vastaajat kertoivat tuen olevan lapsilähtöistä, ikätaso huomioiden, tunteiden sanoittamisen tukemista erilaisten harjoitusten, tv-ohjelmien, kirjojen ja keskustelujen avulla. Tunnetaitoja tuetaan myös perhekuntoutuksen arjessa tunnistaen, opettaen, huomaten ja tutkien.

Kolmannen kysymyksen tarkoituksena oli löytää haasteita, joita lasten ja nuorten tunnetaidoissa on kohdattu. Vastauksista korostui tunteiden sanoittamisen, tunnistamisen ja säätelyn vaikeudet sekä haluttomuus puhua omista

tunteistaan. Yhteisymmärryksen löytyminen ohjaajan ja lapsen välillä voi olla myös haastavaa.

Kolmen viimeisen kysymyksen tarkoituksena oli osallistaa ohjaajia menetelmäkansion luomiseen. Neljännessä kysymyksessä kysyttiin ideoita ja toiveita menetelmäkansiota varten. Vastaajat toivoivat helposti käyttöönotettavia, kestoiltaan lyhyehköjä ja toiminnallisia harjoitteita. Toivottiin myös uusia ja luovia tehtäviä, jotka innostaisivat nuoria tunnetyöskentelyyn ikään kuin huomauttamatta. Lisäksi vastauksissa toivottiin linkkejä sivustoille, joissa olisi lisää menetelmiä ja koko perheen yhteisiä harjoitteita. Ehdotettiin myös musiikkipainotteisia harjoitteita, joita jokainen ohjaaja voisi toteuttaa riippumatta musikaalisista taidoistaan. Toivottiin myös, että menetelmäkansiossa huomioidaan eri ikävaiheet monipuolisesti.

Viimeiset kaksi kysymystä oli monivalintakysymyksiä. Ensimmäisessä monivalintakysymyksessä kysyttiin, kuinka monta harjoitusta ohjaajat toivoivat menetelmäkansion sisältävän. Puolet vastaajista vastasi 10-15 harjoituksen riittävän. Kaksi vastaajaa toivoi harjoitteita olevan 16-20 ja yksi vastaaja toivoi harjoitteita olevan 21-30. Viimeisessä kysymyksessä tiedusteltiin, että haluaisiko ohjaajat mieluummin digitaalisen, paperisen vai molemmat menetelmäkansion. Jokainen vastaaja vastasi haluavansa molemmat versiot menetelmäkansion.

Oli hienoa huomata, että ohjaajat olivat vastanneet kattavasti vastauksiin, joista huokui heidän halunsa osallistua menetelmäkansion toteutukseen. Kyselyn vastausten jälkeen, menetelmäkansion kokoaminen tuntui helpommalta ja sen työstäminen oli mielekkäämpää, sillä menetelmäkansion tarve konkretisoitui.

5.2 Menetelmäkansion kokoaminen

Menetelmäkansio koottiin eri verkkolähteitä hyödyntämällä ja kyselyn vastausten perusteella. Pyrin huomioimaan erityisesti vastaajien toiveet ja ideat

sisällön suhteen. Otin huomioon, myös millaisia haasteita ohjaajat olivat kohdanneet lasten ja nuorten tunnetaidoissa, joihin olisi sitten mahdollista vaikuttaa ja kehittää menetelmäkansion harjoitteiden avulla. Menetelmäkansion koaminen oli viimeinen vaihe viimeistelyn lisäksi.

Menetelmäkansioon valikoitui 20 erilaista harjoitusta. Suurin osa harjoituksista valikoitui erilaisia verkkolähteitä hyödyntäen, mutta joukossa oli myös itse mukailtuja harjoitteita. Kun harjoitteet oli valikoitu teemoittelin ne harjoitustyyppien mukaan. Lopputuloksena menetelmät jaettiin neljään osaan: Tunnistetaan ja pohditaan tunteita, Taidelähtöiset menetelmät, Toiminnalliset menetelmät sekä Rentoutuminen. Kokonaisuudessaan syntyi 35 sivuinen kansio tunnetaitotyöskentelyn tueksi perhekuntoutuksen ohjaajille.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda menetelmäkansio perhekuntoutukseen tunnetaitotyöskentelyn tueksi. Menetelmäkansion tavoitteena oli myös olla helposti käyttöönotettava, jotta sitä tulevaisuudessa voisi hyödyntää useat työntekijät SOS-Lapsikylä Kaarinassa sekä mahdollisesti muissakin toimipisteissä. Menetelmäkansio tehtiin yhteistyössä SOS-Lapsikylä Kaarinan kanssa, jotta työlle tulisi konkreettinen hyöty perhekuntoutukseen.

Menetelmäkansiosta haluttiin monipuolinen, mutta kuitenkin sellainen, että se sisältää konkreettisia harjoitteita. Tavoite oli luoda selkeä työväline, joka on otettavissa matalalla kynnyksellä käyttöön osaksi omaohjaajan ja lapsen/nuoren tunnetaitotyöskentelyä ja siinä on mielestäni onnistuttu hyvin. Menetelmäkansion kehittämistyö oli mielekästä sekä myös erittäin opettavaista. Opinnäytetyön prosessiin kului kuitenkin yllättävän kauan aikaa, johtuen myös omasta elämäntilanteesta. Suunnitteluvaiheen jälkeen kului aikaa, ennen kuin aktiivinen työstämisvaihe alkoi. Aluksi oli haastavaa tarttua aiheeseen ja pohtimista aloittaa. Pienin askelin eteneminen auttoi kokonaisuuden hahmottamisessa.

Menetelmäkansiota voidaan myös jatkokehittää lisäämällä sinne harjoituksia, jotka sopivat tunnetaitotyöskentelyyn. Menetelmien käyttökelpoisuuden arviointi puuttuu tästä opinnäytetyöstä, joten menetelmäkansion konkreettisen hyödyn arviointi olisi tarpeellista. Menetelmäkansiosta voisi tehdä myös tulevaisuudessa esimerkiksi englannin- tai ruotsinkielisen version, sillä perhekuntoutuksen asiakasperheissä on myös usein äidinkieleltään englantia tai ruotsia puhuvia. Lisäksi toimeksiantajan toiveena oli saada käyttökelpoinen menetelmäkansio, jota voidaan tarvittaessa jakaa muihin SOS-Lapsikylän toimipisteisiin opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Opinnäytetyössä on huomioitu eettiset periaatteet, esimerkiksi kyselyyn vastattiin anonyymisti.

Kirjoitusprosessi vei yllättävän kauan aikaa, sekä luotettavien lähteiden etsiminen ja merkitseminen. Opintojen, töiden ja perhe-elämän yhdistäminen

haastoivat aikataulussa pysymistä, jonka vuoksi prosessi pitkittyi. Koen oppineeni yhdistämään teoretietoa käytännön työhön. Sain uusia työkaluja myös itse, joita voin hyödyntää tulevaisuudessa sosiaalialalla. Paineensietokyky vahvistui opinnäytetyön prosessin aikana, kun asiat ei välttämättä menekään suunnitelman kaltaisesti. Olen oppinut pysähtymään, tutkailemaan ja kuuntelemaan myös omia tunteita sekä tunnetiloja enemmän opinnäytetyön prosessin aikana. Kokonaisuudessaan olen tyytyväinen lopputulokseen ja yhteistyöhön SOS-Lapsikylän kanssa.

LÄHTEET

Aer, J. (2012). Lastensuojeluoikeus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ahonen, L. (2017). Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Alatalo, M., Lappi, K., & Petrelius, P. (2017). Lapsikeskeinen suojelu ja perheen toimijuuden tukeminen lastensuojelun perhetyössä ja perhekuntoutuksessa: Kohti monitoimijaista, yhteistä perhetyötä.

Forsberg, H. (2002). Tunteet–sosiaalityötä harjoittelevan häpeä?. Aikuiskasvatus, 22(4), 295-305.

Forsberg, H. (2006). Tunteet työssä–esimerkkinä sosiaalityönä tehtävä ihmissuhdetyö. Tunteiden rakkaus ja rikkaus Avaimia tunteiden tulkintaan. Keuruu: Otava.

Huilla, M., & Isokoski, S. (2013). Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. [pro gradu -työ, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/42716>

Hyvärinen, S., Karjula, S., Lopina, M., Penttilä, S., Räisänen, K. & Männistö, M. (2019). Lukion yökoulussa treenattiin tunnetaitoja. Pro terveys, 46(2), 10-12.

Jääskinen, A. M., & Pelliccioni, S. (2017). Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus.

Kallio, E. (2005). Aggressiivisuus ja tunteiden säätely. [pro gradu -työ, Jyväskylän yliopisto]. JYX-julkaisuarkisto <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/10287>

Kiviluote, J. (2019). Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat-opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja. Turku: JK-Kustannus ja koulutus Oy.

Koivula, M., Siippanen, A. & Eerola-Pennanen, P. (2017). Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino.

Koivunen, P. L. (2009). Hyvä päivähoito: työkaluja sujuvaan arkeen. PS-kustannus.

Kuivala, A., & Poijula, H. (2021). Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali: Luokka-asteet 5-6 (1. painos.). Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut.

Lahtinen, A., & Rantanen, J. (2019). Tunnetaidot opetustyössä: Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lastensuojelulaki 2007/417. Haettu 10.3.2023 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Laine, S., Heino, L., & Pärnä, K. (2010). Perhekuntoutuksen moniammatilliset käytännöt. Teoksessa Maritta Törrönen & Katariina Pärnä (toim.) Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö, 137-165.

Mieli ry. (n.d.). Tunteen ilmaiseminen. Haettu 24.3.2023 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteen-ilmaiseminen/>

Nieminen, C. (2020). Kaveri-ja tunnetaidot tutuiksi!: työväline varhaiskasvat-
tajille 3–5-vuotiaiden lasten vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. [AMK-
opinnäytetyö, Turun ammattikorkeakoulu]. Theseus.
<https://www.theseus.fi/handle/10024/341029>

Peltonen, A., & Kullberg-Piilola, T. (2005). Tunnetaito. Helsinki: Lasten
keskus.

Saarni, C. (2011). Emotional development in childhood. Encyclopedia on
early childhood development, 1-7.

Saastamoinen, M., Vähä, T., Ypyä, J., Alahuhta, M., & Päätaalo, K. (2018).
Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset.

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäy-
tetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammatti-
korkeakoulun puheenvuoroja, 72, 15-20.

Sosiaali- ja terveysministeriö (2022). Lastensuojelu. Haettu 25.5.2022 osoit-
teesta <https://stm.fi/lastensuojelu>

SOS-Lapsikylä (2023). Haettu 17.5.2023 osoitteesta [https://www.sos-lapsi-
kyla.fi/](https://www.sos-lapsi-
kyla.fi/)

SOS-Lapsikylä (2023). Historia. Haettu 17.5.2023 osoitteesta
<https://www.sos-lapsikyla.fi/tutustu-meihin/historia/>

SOS-Lapsikylä (2023). Perhekuntoutus. Haettu 16.5.2023 osoitteesta
<https://www.sos-lapsikyla.fi/perhekuntoutus/>

Taskinen, S. (2012). Lastensuojelulain soveltaminen (1.-2. p.). Sanoma Pro.

Terveystieteiden tutkimuskeskus (2022). Perhekuntoutus, Lastensuojelun kä-
sikirja. Haettu 10.3.2023 osoitteesta [https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasi-
kirja/tyoprosessi/lastensuojelun-avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoi-
met/perhekuntoutus](https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasi-
kirja/tyoprosessi/lastensuojelun-avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoi-
met/perhekuntoutus)

Törrönen, M., & Pärnä, K. (2010). Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa.

Vehviläinen, S. (2004). Tunteet ja vuorovaikutus. *Aikuiskasvatus*, 24(2), 141-153.

LIITE 1: GOOGLE FORMS KYSELY PERHEKUNTOUTUKSEN OHJAAJILLE

Kysymykset

1. Mitä tunnetaidot mielestäsi tarkoittavat?
2. Millaisilla tavoilla tuet lasten ja nuorten tunnetaitoja perhekuntoutuksessa?
3. Millaisia haasteita olet kohdannut lasten ja nuorten tunnetaidoissa ohjaajan näkökulmasta?
4. Millaisia ideoita ja/tai toiveita sinulla on tunnetaitojen menetelmäkansioon?
5. Kuinka monta harjoitusta toivot menetelmäkansiossa olevan?
10-15, 16-20, 21-30
6. Valitse itsellesi mieluisin vaihtoehto
Digitaalinen menetelmäkansio
Paperinen menetelmäkansio
Molemmat

LIITE 2: TUTKIMUSLUPA



1.3.2023

Asia: TUTKIMUSLUPA, Sanni Myllyniemi

Sanni Myllyniemi on pyytänyt SOS-lapsikyläsäätiön lupaa tehdä opinnäytetyönsä SOS-Lapsikylässä perhekuntoutukseen osallistuvien lasten ja nuorten tunnetaitotyöskentelyn menetelmistä. Opinnäytetyön tavoite on tuottaa menetelmäkansio tunnetaitotyöskentelyyn perhekuntoutuksen ohjaajille työvälineeksi. Opinnäytetyö toteutetaan verkkokyselynä perhekuntoutuksen ohjaajille.

SOS-Lapsikylä antaa luvan tutkimushankkeen toteuttamiseen Sanni Myllyniemen tekemän suunnitelman mukaisesti. Opinnäytetyön yhteyshenkilö on Heli Hytinnmäki-Kallio.

SOS-Lapsikylä pyytää ystävällisesti käyttöönsä valmistuneen työn, jonka voi lähettää Elina Stenvallille elina.stenvall@sos-lapsikyla.fi tai alla olevaan osoitteeseen.

Kiinnostavalle opinnäytetyölle menestystä toivottaen,

Elina Stenvall
Erityisasiantuntija
0505840279
Kumpulantie 3, 00520 Helsinki

Osoite
SOS-lapsikyläsäätiö
Kumpulantie 3
00520 HELSINKI

Puhelin / Faksi
puh. (09) 5404 880
faksi (09) 5404 8811

Sähköposti / Kotisivut
keskustoimisto@sos-lapsikyla.fi
www.sos-lapsikyla.fi

Y-tunnus
0813692-2

LIITE 3: TUNNETAITOJEN MENETELMÄKANSIO



TUNNETAITOJEN MENETELMÄKANSIO

Perhekuntoutuksen ohjaajille lasten ja nuorten kanssa tehtävään
tunnetyöskentelyyn



ESITTELY

Käsissäsi on toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena valmistunut tunnetaitojen menetelmäkansio. Menetelmäkansion on tehnyt Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Sanni Myllyniemi, yhteistyössä SOS-Lapsikylä Kaarinan kanssa.

Taustateoria tunnetaidoista löytyy opinnäytetyöni raporttiosuudesta, tämä kansio sisältää teoriaan pohjautuvia menetelmiä. Menetelmät ovat koottu erilaisista verkkolähteistä, sekä pohjautuen ohjaajille teetettyyn kyselyyn.

Menetelmäkansiossa on tehtäviä ja harjoitteita, joita voit hyödyntää työskennellessäsi perhekuntoutuksessa omaohjaajana lasten ja nuorten kanssa. Menetelmäkansio on suunnattu ensisijaisesti perhekuntoutuksen ohjaajille, mutta se on vapaasti käytettävissä kaikille.

Menetelmät ovat jaoteltu teemojen mukaan:

- Tunnistetaan ja pohditaan tunteita
- Taidelähtöiset menetelmät
- Toiminnalliset menetelmät
- Rentoutuminen

Haluan kiittää yhteistyöstä SOS-Lapsikylä Kaarinaa ja toivottaa antoisia työskentelyhetkiä menetelmäkansion parissa!

Sisällys

TUNNISTETAAN JA POHDITAAN	
TUNTEITA.....	33
Tunteiden kartoitus.....	34
Tunteet sekaisin	35
Tunteet sanasokkelo	36
Tunnetaitobingo.....	37
Lempijuttuni.....	38
Oman elämän tähti	39
Perheen oma tunnetaulukko	40
TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT.....	43
Tunnemaalaukko	44
Tunnetyyny.....	45
Tunnetaitobotti	46
Unelmakartta	49
Tunnetaitoviikko	50
TOIMINNALLISET MENETELMÄT.....	52
Lohdutetaan pehmolelua.....	53
Koti tunteille luonnosta	54
Huomaa hyvä -Vahvuusjumppa	55
Tunnetanssi.....	56
Musiikin voimalla	57
Voimalaulu	59
RENTOUTUMINEN.....	60
Syksyn satuhieronta.....	61
Lempipaikkani	63
LÄHTEET.....	65



**TUNNISTETAAN JA POHDITAAN
TUNTEITA**

harjoitusten avulla

Tunteiden kartoitus

Kuinka usein tunnet kyseistä tunnetta?



Ilo

Erittäin harvoin Erittäin usein



Suru

Erittäin harvoin Erittäin usein



Innostus

Erittäin harvoin Erittäin usein



Huolestunut

Erittäin harvoin Erittäin usein



Viha

Erittäin harvoin Erittäin usein



Pelko

Erittäin harvoin Erittäin usein



Kiitollisuus

Erittäin harvoin Erittäin usein

Tunteet sekaisin

Etsi samankaltaisia tunteita ja väreitä ne samalla värillä.

Keksi myös lauseita käyttäen näitä tunnesanoja.



Tunteet sanasokkelo

Etsi tunnesanat (9 kpl) sanasokkelosta.

Kun olet löytänyt tunteen, voit värittää sen.

I	L	K	A	T	U	R	I	H	A	S	T	U	S
N	A	P	E	L	K	O	Ä	I	R	V	A	R	S
R	A	S	K	E	N	I	S	U	P	E	T	K	U
Y	T	Ö	V	I	K	A	S	U	O	N	K	A	H
I	U	T	L	O	E	R	T	I	Ö	P	U	T	A
L	N	E	H	I	L	O	A	T	I	K	J	E	O
H	T	H	I	N	E	I	O	L	P	L	A	U	N
O	E	U	A	H	A	S	Y	U	Ä	U	R	S	T
N	E	U	S	O	A	S	U	O	S	A	U	T	E
N	T	S	R	R	V	J	A	T	U	Y	N	Y	E
H	R	A	T	Ä	T	U	J	O	U	S	I	E	U
A	U	I	L	R	U	E	I	O	L	U	K	E	J
K	V	I	H	A	N	V	Y	T	E	R	O	T	N
O	I	T	A	A	T	E	E	T	T	U	H	A	U
P	A	Y	U	T	K	P	O	A	R	T	A	L	O
A	R	H	T	L	O	N	N	I	S	U	T	A	S
T	P	E	L	K	E	L	P	R	H	I	E	A	U

VIHA

ONNI

ILO

INHO

SURU

PELKO

UJOUS

KATEUS















IHASTUS

Tunnetaitobingo

Kerro tai kirjoita, mitä ruudussa pyydetään.

Voit pelata yksin, parin kanssa tai ryhmässä.



 <p>Listaa kuusi eri positiivista tunnetta.</p>	 <p>Kerro paras tapa saada sinut hyvälle tuulelle.</p>	 <p>Kerro tilanteesta, jossa olit surullinen.</p>	 <p>Anna neuvo, joka saattaa auttaa rauhoittumaan.</p>	 <p>Kerro, mistä syystä itkit viimeksi.</p>
 <p>Kerro tilanteesta, jossa petyit.</p>	 <p>Listaa kolme asiaa, jotka pelottavat sinua.</p>	 <p>Kuvaile, miten ihminen saattaa reagoida, kun hän on innoissaan.</p>	 <p>Listaa neljä asiaa, joista pidät.</p>	 <p>Kerro, mistä tiedät, että joku on raivoissaan.</p>
 <p>Listaa neljä asiaa, joista olet ollut kateellinen.</p>	 <p>Kerro tilanteesta, jossa kaipasit jotain.</p>	 <p>Listaa neljä tunnetta, jotka tunnustat itsessäsi helposti.</p>	 <p>Kuvaile, miten ihminen saattaa reagoida, kun hän on väsynyt.</p>	 <p>Anna neuvo, joka saattaa auttaa olemaan rohkea.</p>
 <p>Kerro tilanteesta, jossa koit epävarmuutta.</p>	 <p>Kerro tilanteesta, jossa olit ylpeä.</p>	 <p>Listaa kolme asiaa, joita saatat tehdä ollessasi vihainen.</p>	 <p>Kerro tilanteesta, joka tuntui epäoikeudenmukaiselta.</p>	 <p>Kerro, miten lohdutat ystävääsi, joka on surullinen.</p>
 <p>Kerro, mitä tunnetaitoa haluaisit kehittää ja miksi.</p>	 <p>Kuvaile tilante, jossa olit hämmästyneet.</p>	 <p>Esitä pantomiimina kolme yleisintä tunnetta.</p>	 <p>Kerro, tilanteesta, jossa olit uskalias.</p>	 <p>Listaa kuusi eri negatiivista tunnetta.</p>

Lempijuttuni

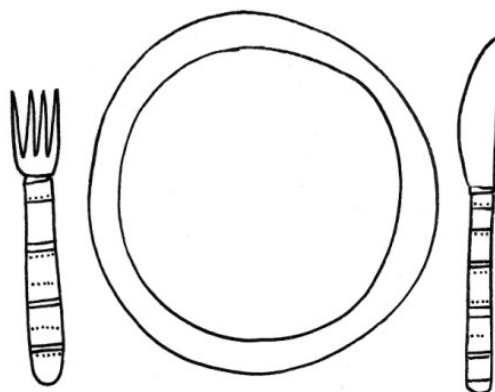
Piirrä tai kirjoita lempijutuistasi

Lempinimeni _____

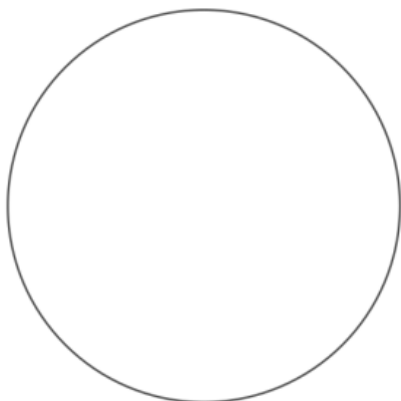
Lempipaikkani



Lempiruokani



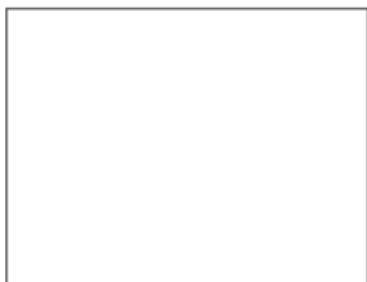
Lempiliikuntani



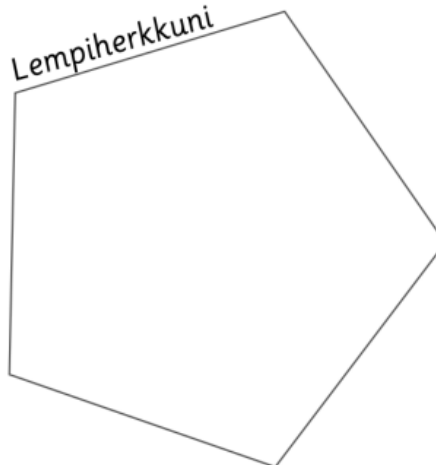
Lempipuuhani



Lempiväriini



Lempiherkkuni



Oman elämän tähti

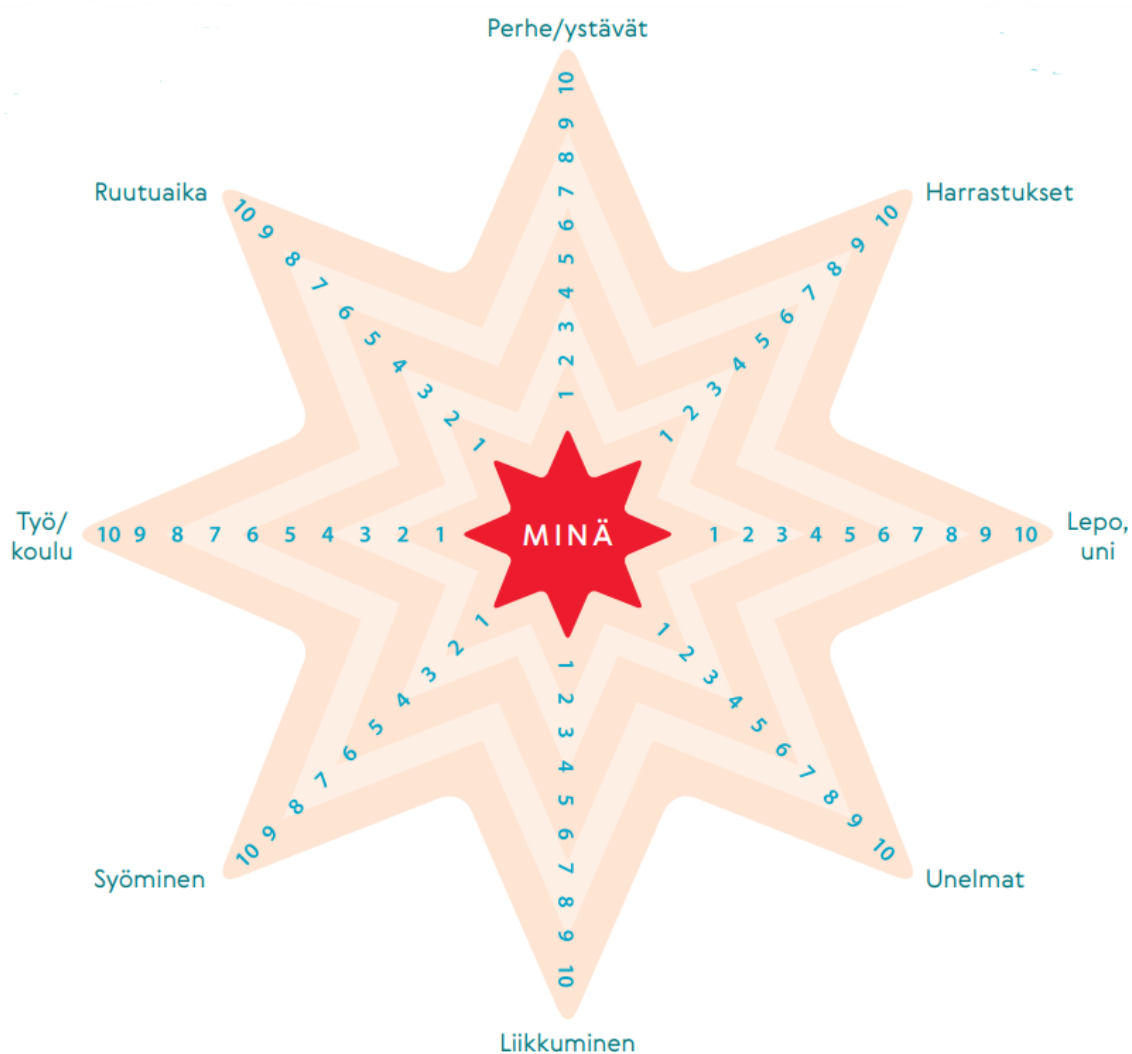
Tämän tähtikartan avulla voit huomata kuinka tyytyväinen olet arkeesi: Mieti jokaisen aihealueen kohdalla kuinka tyytyväinen olet tähän teemaan elämässäsi.

Ympyröi tyytyväisyytesi/tyytymättömyytesi asteikolla 10–1.

10=täysin tyytyväinen,

1= tyytymätön.

Kun olet ympyröinyt sinulle sopivan numeron, yhdistä ne toisiinsa viivalla. Mitkä tähden sakarat kaipaavat myönteistä huomiota?



(Neuvokas perhe, 2020)

Perheen oma tunnetaulukko

Tunnetaulukosta, jossa kirjoitetaan auki yhdessä laadittuja emotionaalisia päämääriä, käytetään nimitystä Charter. Se on apuna tunteiden ymmärtämisessä, sanoittamisessa ja ilmaisemisessa. Charter -taulukosta käy ilmi tunteet, joita halutaan kokea omassa perheessä, kuten arvostusta, iloa tai myötätuntoa. (Köngäs, 2019.)

Taulukko on jaettu kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa tarkoitus on miettiä niitä tunteita, joita haluaa arjessa kokea. Tämä on otsikoitu taulukkoon ” Perheenä me haluamme tuntea...”

Toisen osan on tarkoitus löytää ne toimintatavat, jotka antavat mahdollisuuden tuntea erilaisia toivottuja tunteita. Tämä on nimetty taulukkoon ” Kokeaksemme näitä tunteita arjessa me aiomme..”

Kolmannen osan tavoite on löytää menetelmiä konfliktien käsittelyyn. Tämä osa on otsikoitu seuraavasti: ” Kun erimielisyyksiä ja epämukavia tunteita ilmenee, me aiomme...”

Seuraavilla sivuilla on esimerkki tunnetaulukko, sekä tyhjä perheen oma tunnetaulukko. Tehkää juuri teidän perheellenne sopiva tunnetaulukko, johon keksitte perheenne toimintatapoja sekä arjen tunteita.

ESIMERKKI TUNNETAULUKKO

Perheenä haluamme tuntea...	Kokeaksemme näitä tunteita arjessa me aiomme...	Kun erimielisyyksiä ja epämurkavia tunteita ilmenee, me aiomme...
<ul style="list-style-type: none"> • hyväksyntää (ei haittaa, jos tekee jotain väärin) • naurua (aikuiset ja lapset hassuttelevat toisilleen silloin tällöin) • ystävällisyyttä (kerrotaan, mistä asioista toisissa tykätään) • lempeyttä (hymyilyään, katsotaan juttellessa silmiin ja ollaan samalla tasolla puhuttaessa) • arvostusta (kuunnellaan kaikkien mielipiteitä) • kunnioitusta (jos ärsyttää, niin pitää antaa omaa aikaa). 	<ul style="list-style-type: none"> • Jutella ja kuunnella. Saa kertoa omia ajatuksia lyhyesti. Opetellaan aloittamaan lauseet näitisi, kuten "Voitko kuunnella..." • Näyttää, miltä oikeasti tuntuu. Yritetään ymmärtää, mikä saa toiselle iloisen mielen ja mikä inhottavan olon. Yritetään ymmärtää, että ne voivat olla ihan eri asioita toiselle kuin minulle. • Tehdä juttuja, jotka naurattavat. Toisen kustannuksella ei saa nauraa eikä varsinkaan tehdä jekkuja, jos huomaa toisen olevan kiukkuinen. • Lapset saavat aina mennä aikuisen luo ja kysyä, pääseekö syliin tai kiikkumaan selkään, mutta jos aikuinen sanoo, että nyt on huono hetki, niin siitä ei kannata loukkaantua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uskaltaa kysyä toiselta, mikä on. Pysähdytään pohtimaan, mikä kiukuttaa. • Yrittää tunnistaa kiukun yhdessä ja etsiä oikean sanan tunteelle. Jos kiukku on iso, opetellaan sanomaan, että tarvitsee oman hetken, ja silloin saa mennä majaan viideksi minuutiksi. • Ei saa repiä tavaroita itselleen. Opetellaan leluriidassa ottamaan kaksi askelta taakse ja pyytämään aikuinen avuksi. • Riidan yhteydessä mietitään, mikä oli se hyvä asia, jota itse tai toinen yritti tehdä. • Aikuiset opettavat lapsia puhumaan tilanteista eikä kaverin vioista ja omasta tunteesta eikä kaverin tekemisestä. • Kaikki riidat voidaan selvittää ilman tavaroiden heittelyä, huutomista tai haukkumista. Jokainen tekee joskus tyhmiä asioita, mutta se ei tee meistä kenestäkään ihmisenä tyhmää.

MEIDÄN PERHEEN TUNNETAULUKKO

Perheenä haluamme tuntea...	Kokeaksemme näitä tunteita arjessa me aiomme...	Kun erimielisyyksiä ja epämurkavia tunteita ilmenee, me aiomme...

TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT

Harjoitteita taiteen ja askartelun avulla

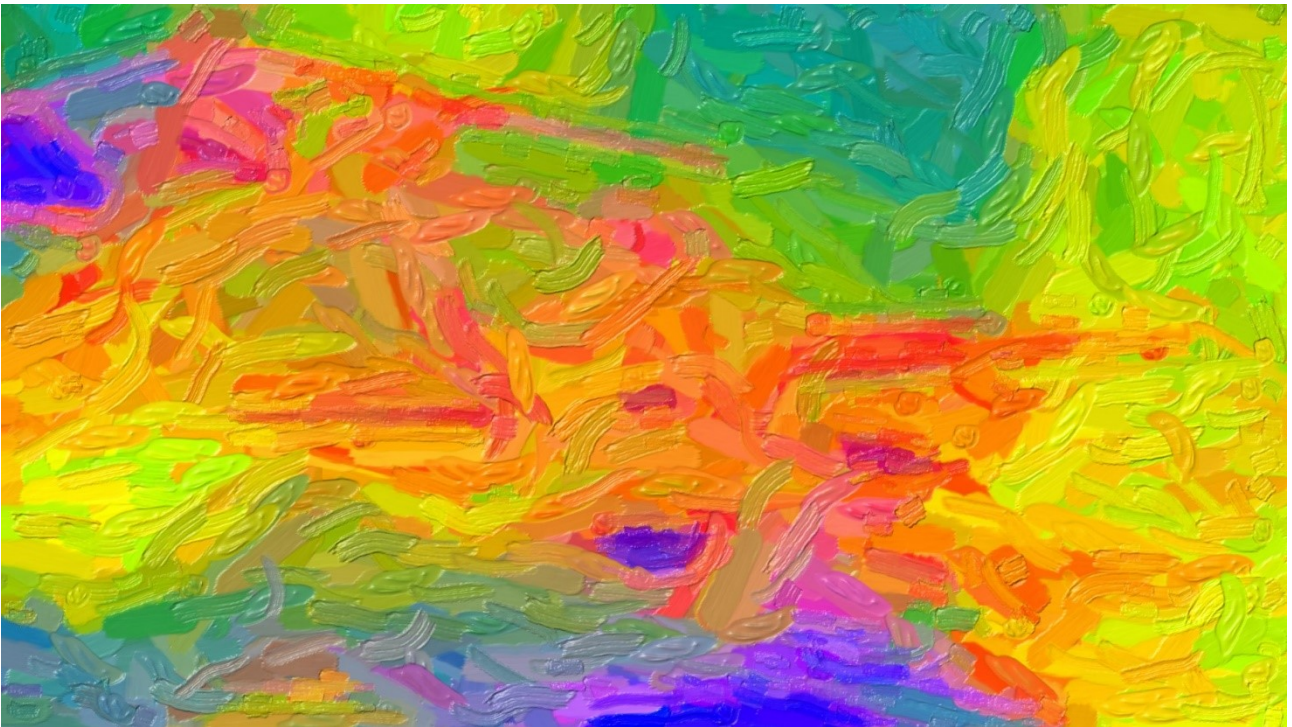
Tunnemaalaus

Materiaalit: Suuri paperi (vähintään A3), paljon erivärisiä maaleja, paksut pensselit.

Käyttö: Tunteet voivat löytyä vaikka värien avulla, kun tunteista on vaikea puhua. Maalataan paksuilla pensseleillä, koko keholla, sormilla tai jaloilla.

Maalaaminen tunteita etsien: Pyritään siihen, ettei mielessä ole mitään tiettyä tunnetta. Maalauksessa saa käyttää rohkeasti monia eri värejä.

Työn valmistuttua leikataan pahvista noin 10 cm mittainen ihmishahmo. Hahmoa kuljetaan maalauksen päällä käyden läpi koko työ väri väriltä. Samalla mietitään yhdessä min-kälaiselta mahtaa tuntua esimerkiksi keltaisen tai mustan värin kohdalla? Mikä kohta tuntuu mielenkiintoiselta? Miksi?



(noin 10 cm.)

(Kokko, n.d.)

Tunnetyyny

Materiaalit: Valmis tyynyliina tai kangasta, kangasvärit, superlonia & vanua

Valmistus: Tunnetyynyn valmistaminen alkaa päätöksellä siitä, mitä tunnetilaa halutaan käsitellä. Valitaan sopiva kangas tai valmis tyynyliina, johon tunnetila pyritään ikuistamaan.

Kankaaseen painetaan superlonista valmistettujen leimasimien avulla tunnetta kuvaavia merkkejä, esimerkiksi hymy, salama, sydän, aurinko tai pääkallo. Painokuvat silitetään kangasvärien ohjeen mukaisesti.

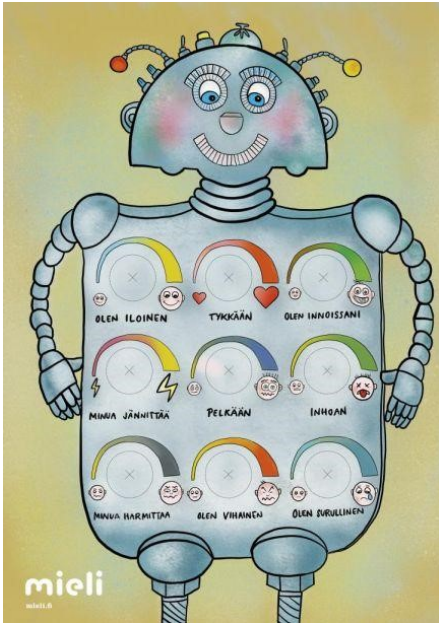
Kankaasta ommellaan tyyny ja täytetään se vanulla. Tavallisen tyynyn sijasta voidaan tehdä esimerkiksi kauralla täytetty lämpötyyny harteille.

Tunnetyynyn avulla työistetään tunteita näkyväksi. Tekemisen lomassa syntyy myös luontevaa keskustelua erilaisista tunteista ja niiden kokemisesta.



Tunnerobotti

Tunnerobotti on työväline lapsen tunnetaitojen harjoittelun tueksi. Robotti auttaa tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä.



Sinulla on tänään syntymäpäiväjuhlat. Miltä se tuntuu?

Säätimien avulla havainnollistetaan tunteiden viriämistä ja niiden elämänkaarta. Robotin säädintä säädetään tunteen voimakkuuden mukaan: lempilelusi katosi. Miltä se tuntui? Mikä helpotti oloa? Miltä tuntui, kun lelu vihdoinkin löytyi? Tunnerobotin avulla lapsi oppii huomaamaan, että tunteet tulevat ja menevät ja että tunteiden säätely on opittava taito.

Omalle robotille voi antaa nimen. Se voi olla tilassa aina esillä. Lapsi voi kääntyä Tunnerobotin puoleen silloin, kun hänen omat kykynsä nimetä ja ilmaista tunnetta eivät riitä.

Käyttöohjeet

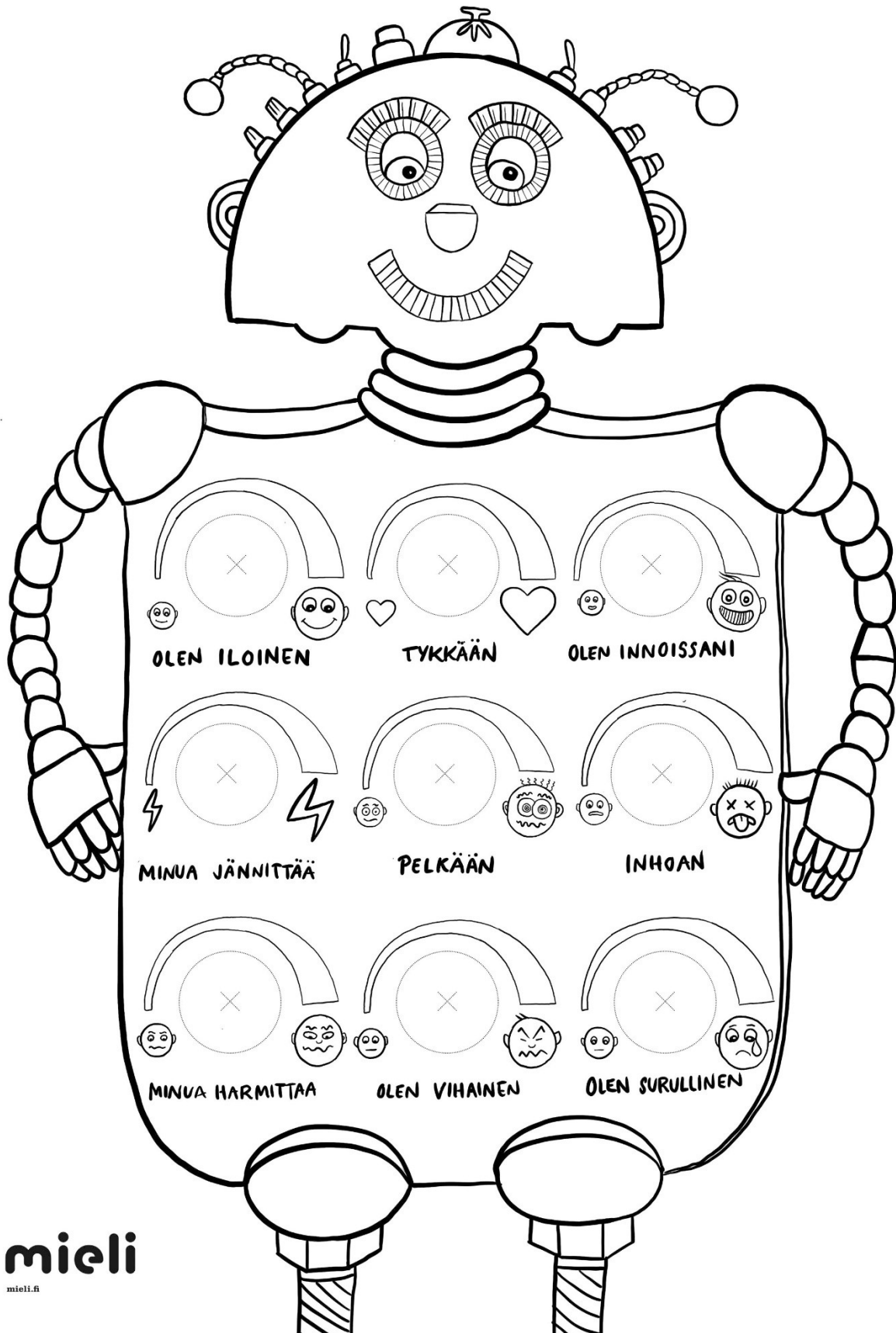
Materiaalit: Puhveliaatikko tai vahvakartonki, maito-/mehutölkin korkkeja kauloineen, tussit, liimaa.

Esittelyvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=ZO9QShXmT6A>

Robottikuva tulostetaan kokoon A3 tai A4, kuva liimataan robotin vartaloon kuten puhveliaatikon kylkeen tai vahvalle kartongille, ja tunnesäädinten pyörylät leikataan irti. Pyörylöiden kohdille kiinnitetään maito- tai mehutölkkien korkit kauloineen säätimiksi. Piirrä korkkeihin mustat viivat nuoliksi ja robotti on valmis! Robotin voit tulostaa värillisenä tai mustavalkoisena, jolloin lapsi värittää sen itse.

Mieli.fi:n sivustolta löytyy tunnerobotti monisteet (valmiiksi värityttyä sekä värityskuva).

Linkki sivustolle: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnerobotti-lapsille/>



Unelmakartta

Pohdi nuoren kanssa yhdessä hänen unelmiaan ja tavoitteitaan elämässä. Askarrelkaa yhdessä nuoren oma Unelmakartta. Sen avulla nuori näkee konkreettisesti hänen haaveensa ja unelmansa sanoin ja kuvin. Kun tavoitteet on kirjoitettu ylös, on niiden saavuttaminen helpompaa. Unelmakartan avulla nuori pystyy myös keskustelemaan unelmiin, tavoitteisiin tai haaveisiin liittyvistä tunteista.

Materiaalit: Iso kartonki, sakset, sanoma-/aikakausilehtiä, liimaa, tusseja, siveltimet ja maalit.

Tavoite: Konkretisoida nuoren tavoitteet ja unelmat sekä keskustella asioista, joita pitää tehdä saavuttaakseen nämä tavoitteet ja unelmat.



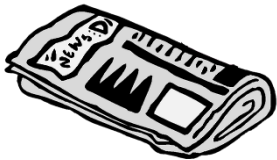
(Vikman, 2021)

Tunnetaitoviikko

Kaikilla meillä on tunteita, jotka tuntuvat meistä epämukavilta. Tämän tehtävän tarkoitus on harjoitella tunteiden tunnistamista, nimeämistä sekä ymmärtämistä. Sillä mitä enemmän harjoittelemme edellä mainittuja asioita, sitä helpompaa on käsitellä vaikeampiakin tunteita.

Tehtäviä voi tehdä viikon ajan, yhden kerran viikossa tai aina halutessaan.

MAANANTAI: Piirtäkää tai maalatkaa paperille mahdollisimman monta erilaista tunnetta omalla tyylillä. Nimetkää tunteet.



TIISTAI: Etsikää esimerkiksi lehdistä tai mainoksista kuvia eri tunteista. Leikatkaa ne irti ja liimatkaa paperille tunnekollaa-siksi. Nimetkää tunteet.

KESKIVIIKKO: Tehkää ilmeitä, jotka kuvaavat eri tunteita. Ottakaa ilmeistä kuva! Tulostakaa halutessanne kuvat paperille ja kirjoittakaa tunteen nimi kuvan viereen. Montako tunnetta onnistutte keräämään?



TORSTAI: Pyydä lasta kertomaan yksi asia tai tilanne, joka sai hänet iloiseksi, ja yksi asia tai tilanne, joka sai hänet vihaiseksi, surulliseksi tai pelokkaaksi. Mikä herätti juuri tuon tunteen?

PERJANTAI: Valitkaa yksi tunne ja tehkää siitä runo, laulu, näytelmä tai tanssikoreografia.



LAUANTAI: Kuunnelkaa eri musiikkikappaleita ja miettikää, miltä tunteelta ne kuulostavat.

SUNNUNTAI: Pyydä lasta piirtämään oma kuvansa päästä varpaisiin paperille. Vaihtoehtoisesti voit pyytää lasta makaamaan ison paperin päällä ja piirtää hänen vartalonsa ääriviivat.

Ohjeista lasta valitsemaan väri, joka hänen mielestään kuvaa ilon tunnetta. Lapsi värittää kuvasta sitä kohtaa kehosta, missä tunne tuntuu.

Missä viha tuntuu? Entä suru? Entä

pelko? Mitä muita tunteita voisitte lisätä kehon tunneväripalettiin?



Viikon lopuksi kannattaa keskustella, mitä viikolla on tehty ja mitä näistä tehtävistä on opittu. Anna lapselle paljon aikaa ja tilaa vastata kysymyksiin.

TOIMINNALLISET MENETELMÄT

Toiminnallisia harjoitteita tunnetyöskentelyyn

Lohdutetaan pehmolelua

Materiaalit: Pehmolelu/ pehmoeläin

Tavoite: Leikin tavoitteena on harjoitella ja kehittää lasten empatiataitoja.

Lapsi valitsee itselleen pehmolelun/pehmoeläimen. Keskustellaan yhdessä ohjaajan kanssa, miksi pehmolelu/pehmoeläin on surullinen. Miten sitä voisi lohduttaa ja miten sille tulisi parempi mieli.

Keskustellaan eri tunteista. Esimerkiksi ilosta, pettymyksestä, pelosta ja onnesta.



Koti tunteille luonnosta

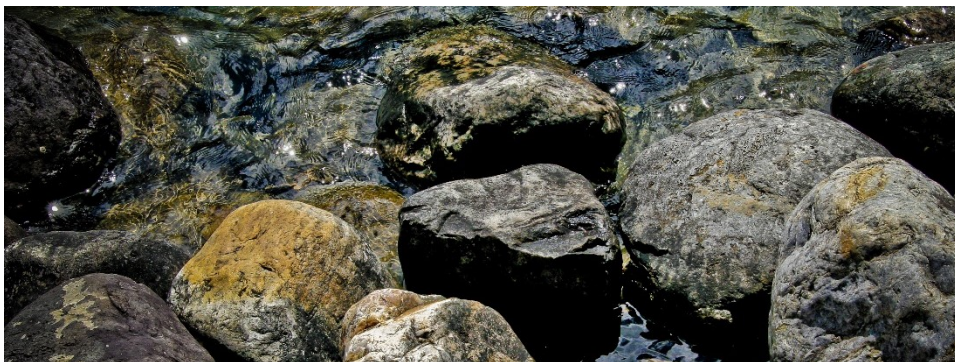
Pohditaan yhdessä, mitä tunteita on tuntenut, kokenut tai nähnyt lähipiirissä.

Nimetään yhdessä muutama tunne tai tunnetila.

Lähdetään luontoon ja yritetään etsiä yhdessä nimetyille tunteille koti. Se voi olla esimerkiksi kivenkolo, kukka tai pesä puussa. Voit rakentaa myös kodin kokonaan itse.

Koristele ja lisää tunteen kodille luonnonmateriaaleista sille ominaisia piirteitä.

Ota kodeista kuvat puhelimella.



(Suomen latu, n.d.)

Huomaa hyvä -Vahvuusjumppa

Vahvuuksien ilmaiseminen sanallisesti ja positiivisten asioiden huomioiminen eivät merkitse sitä, että lasta keuhutettiin perusteettomasti tai liikaa. Tämä voi luoda epärealistisia käsityksiä omasta osaamisesta. Pääasiallinen tavoite on pikemminkin löytää ja ilmaista myönteisesti ne vahvuudet, jotka ovat jo nähtävissä tai kehittymässä. Rehelliset keuhut resonovat syvästi ja auttavat lapsia voimaan hyvin. Lapsi huomaa helposti, mikäli keuhut eivät pidä paikkaansa tai ole rehellisiä.

Pienikin kannustus ja myönteinen kohtaaminen voivat vaikuttaa merkittävästi. Keuhut nostavat arkiset kokemukset hetkeksi ylös. Mitä aikaisemmin lapset tutustuvat erilaisiin vahvuuksiin ja alkavat kiinnostua niistä, sitä enemmän he saavat valmiuksia tulevaisuuden oppimispolulla.

Vahvuusjumppa on hauska tapa bongata lapsen vahvuuksia ja myös jumppa on lapsille usein hauska tapa viettää aikaa.

Vahvuusjumppaohjeet:

Aikuinen esittää väittämän ja siihen liittyvän tehtävän:

- *”Jos olet tänään auttanut toista ja ollut ystävällinen, juokse takaseinän luo, koske seinään ja hypi tasajalkaa takaisin.”*
- *”Jos olet ollut rohkea ja uskaltanut kokeilla jotain uutta asiaa tällä viikolla, hyppää ylös 10 kertaa.”*
- *”Jos olet tänään omasta mielestäsi jaksanut ponnistella töiden parissa haasteista huolimatta, hyppää viisi kertaa kohti kattoa.”*
- *”Jos olet tänään hymyillyt ystävällisesti, käy kyykyssä kolme kertaa.”*
- *”Jos olet tänään saanut osaksesi myötätuntoa, mene lattialle makaamaan.”*



Voit muokata väittämät ja tehtävät omaan ryhmääsi sopiviksi sekä keksiä niitä lisää.

(Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2022)

Tunnetanssi



Tanssitaan eri tunteiden mukaan. Laitetaan musiikkia soimaan ja annetaan ohjeita, millä tunteella tanssitaan.

Voit antaa tanssiin ohjeet tässä järjestyksessä tai vaihtaa järjestystä ja lisätä tunnetiloja mielesi mukaan.

Utelias tanssi

Surullinen tanssi

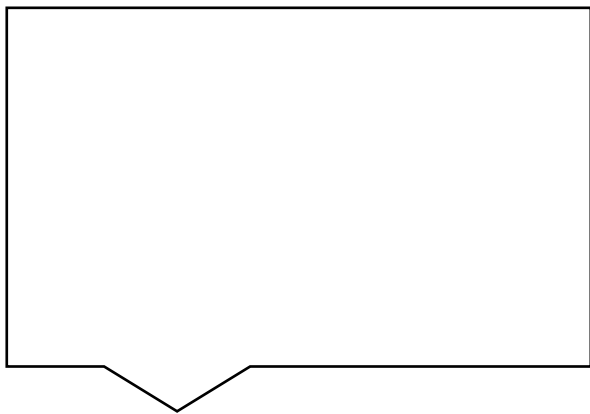
Hurjistunut tanssi

Innostunut tanssi

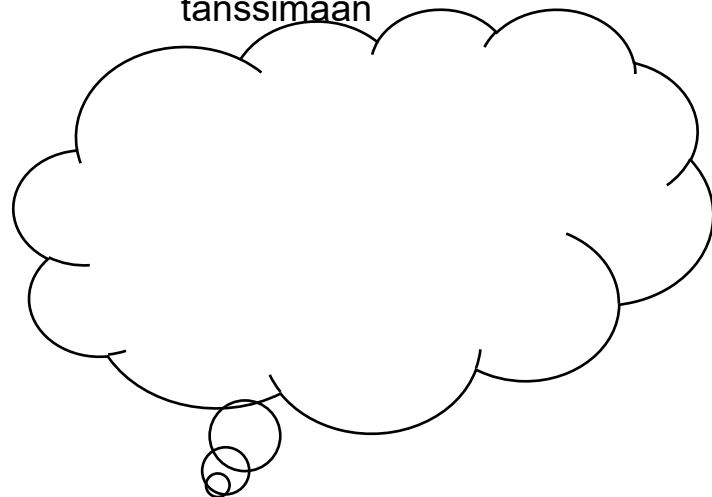
Lopuksi voi keksiä itse, mitä tunnetta tanssii ja muut saavat arvata, mikä tunne se olisi.

Musiikin voimalla

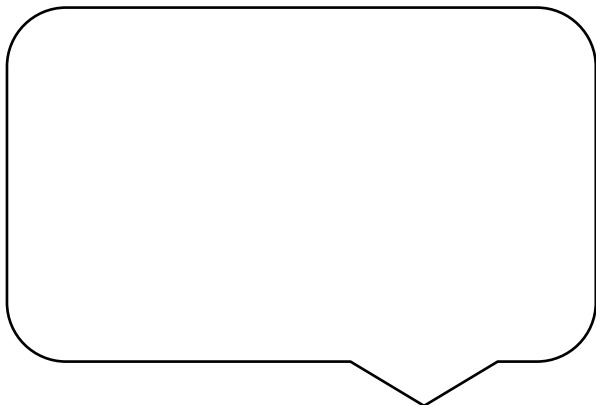
Kappale, joka herättää minussa
myönteisiä tunteita



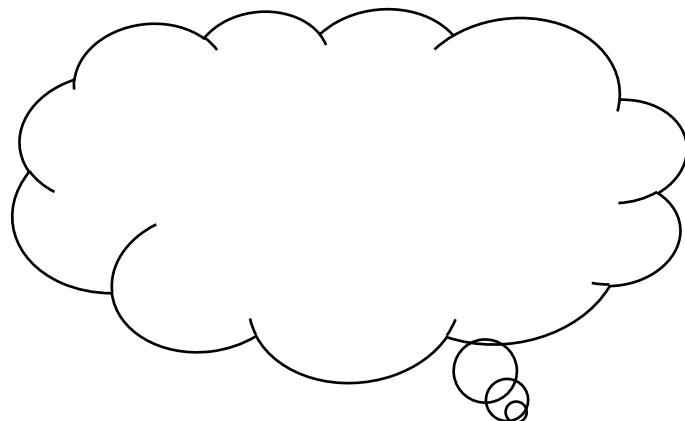
Kappale, joka saa mi-
tanssimaan



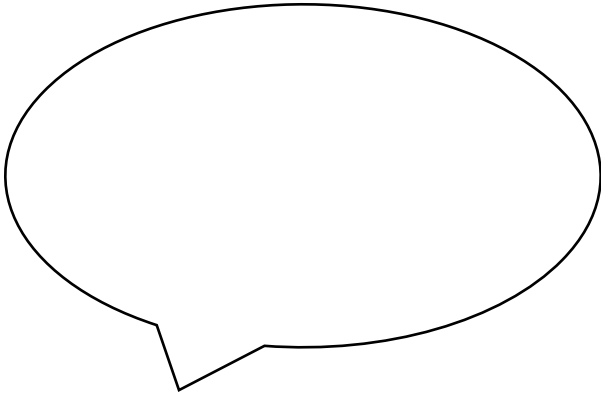
Kappale, joka herättää luovuuteni



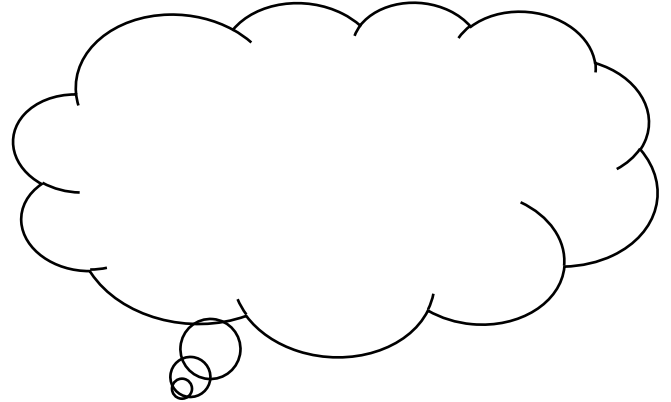
Kappale, joka saa minut
rauhottumaan



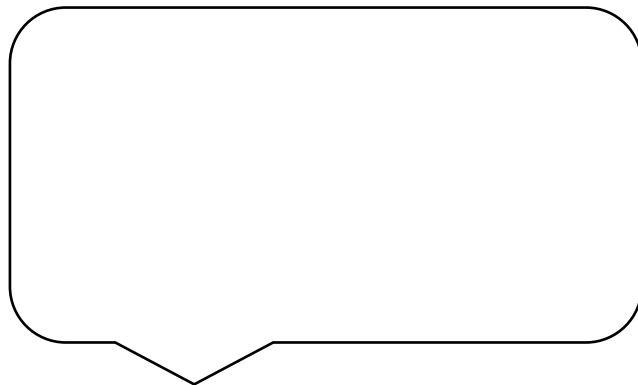
Kappale, joka lohduttaa minua



Kappale, joka herättää minussa
hyvän muiston



Kappale, joka sopii joka tilanteeseen!



Voimalaulu

Tee yhdessä lapsen kanssa oma voimalaulu. Voitte joko säveltää ja sanoittaa oman voimalaulun tai vaihtoehtoisesti keksiä uudet sanat johonkin jo olemassa olevaan tuttuun kappaleeseen.

Ennen voimalaulun tekemistä voi soittaa eri soittimia erilaisella voimakkuudella ja pohtia yhdessä ohjaajan kanssa, mitkä tunteet tulevat mistäkin soittimesta tai voimakkuudesta mieleen.

Hyödynnä musiikkihuonetta ja siellä olevia soittimia. Pyrkikää käyttämään myös tunnesanoja, näin pystyy yhdistämään tunnetyöskentelyä toimintaan.





RENTOUTUMINEN

Syksyn satuhieronta

Satuhieronta sopii hyvin tunnetaitoharjoituksen lopuksi rentouttamaan lasta. Hierottava käy makuulle vatsalleen ja hieroja liikuttelee kättä hierottavan keholla ohjeen mukaan samalla kun tarina etenee. Hierontaohjeet ovat ala puolella luettavan osuuden jälkeen.

Tuuli pyyhkii yli maan.

Silitä vuoronperään molemmilla kämmenillä pitkin selkää päästä varpaihin.

Se riepottelee puiden lehtiä ja saa ne tanssimaan hurjasti.

Laita ranteet selän päälle ja taputa selkää kämmenillä kuin ne olisivat heiluvat lehdet tuulessa.

Metsät täyttyvät punaisista puolukoista ja suot keltaisista lakoista.

Painele rauhallisesti sormenpäillä ympäri kehoa.

Hiiret ja oravat juoksentelevat sinne ja tänne etsimässä ruokaa talvivarastoihinsa.

Naputtele sormilla pieniä askelia pitkin kehoa.

Karhu tallustaa metsässä ja syö vatsansa täyteen ihania punaisia puolukoita

Painele nyrkeillä karhun askelia selkään alhaalta ylös päin.

ennen kuin vetäytyy talvilevolle luolaansa.

Paina kevyesti kämmenillä selkää.

Joutsenet ja kurjen kerääntyvät pelloille valmistautuen lentämään etelään.

Silitä käsivarsia.

Niiden huuto on kuin torven töräyttelyä.

Tee molemmilla kämmenillä yhtä aikaa nopeita pyyhkäisyjä selkää pitkin.

Pikkuarpuset kerääntyvät suuriksi parviksi istumaan pensaiden oksille.

Laita sormet suppuun ja painele kevyesti jalkoihin ja käsivarsiin.

Kohta monet linnut ovat jo poissa.

Laita kämmenet vierekkäin keskelle selkää ja vedä ne erilleen.

Siilit vetäytyvät talvihorrokseen,
Laita kämmen selän päälle ja vedä se nyrkkiin.

jänikset ja oravat vaihtavat talviturkit ylleen
Silitä selkää ja kylkiä pyörivin liikkein.

ja ihmiset laittavat pipot päähänsä
Laita molemmat kätesi pään päälle.

ja kumisaappaat jalkaansa
Paina kämmenillä kevyesti nilkkoja.

kun syksyinen sade kastelee koko maan.
Tee sormillasi pisaroita ympäri kehoa.

Lapset vetävät saappaan kannalla puroja pihaan
Vedä rystysillä kevyesti pitkin selkää.

ja vesi juoksee niissä iloisesti liplatellen.
Ota kaksi sormea ja piirrä mutkittelevaa puroa selkään.

On aika haravoida lehdet pihalta
Tee sormenpäillä napakoita vetoja pitkin kehoa.

ja tarkistaa linnunpöntöt ennen talvea.
Piirrä selkään neliö ja naputa sormella kuin hakkaisit pöntön kiinni vasaralla.

Sitten kaikki onkin valmista talvea varten.
Painele hellästi kämmenillä ympäri kroppaa.

Lempipaikkani

Mielikuvaharjoitus

Stressaavissa ja kuormittavissa elämäntilanteissa keho voi jännittyä. Mielissä pyörivien ajatusten vuoksi hetkeen pysähtyminen ja rentoutuminen vaikeutuu. Pitkä rentoutusharjoitus ohjaa rauhoittumaan ja pysähtymään. Mielikuvarentoutuksen aikana on tärkeää, että sinulla on tila, jossa saat olla rauhassa ja voit ottaa rennon ja hyvän asennon.

Rentoutusharjoitukset ovat hyviä pysäyttämään hetkisen ja stressaavan arjen. Mielikuvaharjoituksen aikana on erityisen tärkeää, että nuorella on tila, jossa saa olla aivan rauhassa ja pystyy rentoutumaan. Nyt voi ottaa rennon ja hyvän asennon, jossa pystyy olemaan harjoituksen ajan.

Kesto: noin 5 min

Kenelle: Kaikille nuorille ja aikuisille, jotka haluavat harjoittaa rentoutumista helpolla harjoituksella. Hyvä harjoitus esimerkiksi ennen nukkumaan menoa.

Harjoituksen tarkoitus: Harjoituksella tavoitellaan mielen ja kehon rentoutumista rentouttavan mielikuvan kautta.

HARJOITUS

(Taustamusiikkia)

Ota mahdollisimman mukava asento. Voit istua tai mennä makuulle. Tärkeintä on, että sinulla on hyvä ja rento olla. Voit ottaa peittoa päällesi, tai tyynyn pääsi alle, jotta sinulla on mahdollisimman helppo ja hyvä olla harjoituksen ajan. Anna nyt hengityksesi tasoittua ja kehosi rentoutua. Jos koet tarvetta muuttaa asentoasi, tee se nyt. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja anna ilman virrata vapaasti ulos. Anna kehon painua rentona alustaa vasten. Tunne kuinka lämmin ja rento olotila valtaa kehosi.

(Tauko 10 s)

Kuvittele nyt, että saavut viettämään kaunista kesäpäivää johonkin sinulle tuttuun ja tärkeään paikkaan. On lämmin aurinkoinen kesäpäivä. Lähdet kävelemään eteenpäin. Voit riisua kengät, jos haluat ja tunnustella miltä maa tuntuu jalkojesi alla, kun jatkat matkaa. Katsele ympärillesi. Millaisia kasveja, puita tai pensaita näet ympärilläsi? Huomaa lehtien värien eri vivahteet auringon osuessa niihin. Onko ympärilläsi vesistöä? Lampea, järveä, jokea tai merta. Voitko kuulla laineiden liplatuksen. Tunnet lämpimän tuulen vireen ihollasi. Sinulla on hyvä ja rauhallinen olo. Etsi nyt ympäriltäsi kohta, johon voisit mennä hetkeksi lepäämään. Kävele paikkaa kohti ja levitä maahan suuri pehmeä viltti. Asetu viltille lepäämään ja ota hyvä asento. Tämä on sinun lempipaikkasi. Tunnet olosi rennoksi ja hyväksi. Aurinko lämmittää mukavasti kehoasi, kun lepäät tässä hetken.

(Pitkä tauko n.1 min)

Kun olet levännyt hetken lempipaikassasi, nouse ylös. Lähde kävelemään kohti paikkaa, josta saavuit. Olosi on levännyt ja rentoutunut. Jatkossa voit aina palata lempipaikkaasi, kun haluat hetken levätä, rentoutua ja saada uutta energiaa. Voit alkaa liikutella kehoasi, siten mikä nyt tuntuu sinulle hyvältä ja tarpeelliselta. Voit avata silmäsi. Heräile rauhassa. Anna hyvän energian ja olon kulkea mukana päivässäsi.

(Järvinen, n.d.)

Lähteet

- Grahn, P. & Mäkelä, H., (2020). Tunneseikkailukortit. Tunnetaitoja lapselle. Joo, joo: tunnetaidot! Mutta miten helposti alkuun? Täällä viisi heti käyttöön otettavaa harjoitusta. Haettu 26.5.2023 osoitteesta https://www.tunnetaitojalapselle.fi/helpostiakuun_tunnetaidot.html
- Järvinen, E., (n.d.). Matka lempipaikkaasi. Haettu 26.5.2023 osoitteesta <https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/matka-lempipaikkaasi/>
- Kirkkopelto, K., (2022). Molli ja salaperäinen Suttu. Kasvattajan opas. Haettu 26.5.2023 osoitteesta https://www.tunnetaitojalapselle.fi/artikkelit/molli_tunnetaitotehtavia
- Kokko K., (n.d.). Tunneideat. Haettu 26.5.2023 osoitteesta https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/ideat/tunneideat_16042014.pdf
- Köngäs, M., (2019). Tunnetaulukko avuksi tunteiden ymmärtämiseen, sanoittamiseen ja ilmaisemiseen. Haettu 26.5.2023 osoitteesta https://www.tunnetaitojalapselle.fi/tunnetaulukko_tunnetaidot.html
- Mieli.fi, (2022). Tunnetaitorobotti lapsille. Haettu 26.5.2023 osoitteesta <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnetaitorobotti-lapsille/>
- Neuvokas perhe, (2020). Oman elämän tähti. Haettu 26.5.2023 osoitteesta [https://neuvokasperhe.fi/wp-content/uploads/sites/2/2019/12/Neuvokas tahti oma.pdf](https://neuvokasperhe.fi/wp-content/uploads/sites/2/2019/12/Neuvokas_tahti_oma.pdf)
- Paalanen, M. & Pöyhönen, A., (n.d.). Väriauditit. Tunnetaidot. Haettu 26.5.2023 osoitteesta <https://www.varinautit.fi/tunnetaidot/>
- Positiivinen kasvatus, (2021). Musiikin voimalla. Haettu 26.5.2023 osoitteesta <https://positiivinenkasvatus.fi/musiikin-voimalla-2/>
- Pöyhönen, J. & Livingston, H., (2022). Tunnetaitoviikko: Seitsemän päivää tunnemöykkyjen sulatusta. Tunnetaitoja lapselle. Haettu 26.5.2023 osoitteesta https://www.tunnetaitojalapselle.fi/artikkelit/tunnetaidot_viikko
- Sateenkaarivarjo, (2021). Perheen pienimmille. Syksy. Haettu 26.5.2023 osoitteesta <https://sateenkaarivarjo.fi/syksy/>
- Suomen latu, (n.d.). Tunnetaidot. Haettu 26.5.2023 osoitteesta <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/lasten-ja-perheiden-ulkoiluvinkit/tunnetaidot.html>
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K., (2022). Auta lapsia huomaamaan hyvää vahvuusjumppa-harjoituksen avulla. Haettu 26.5.2023 osoitteesta <https://www.varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi/artikkelit/vahvuusjumppa>

Vikman, V., (2021). Onko suunta hukassa? Unelmakartta auttaa visualisoimaan tavoitteesi – katso 3 tapaa tehdä kartta. Haettu 5.6.2023 osoitteesta <https://duunitori.fi/tyoelama/unelmakartta>

Kuvat:

Vanninen E. (n.d.). Kuva Tunnettyyny. Haettu 26.5.2023 osoitteesta https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Idaat/tunneideat_16042014.pdf

Word kuvapankkikuvat (n.d.). Kuvapankkikuvat. Haettu 26.5.2023 Office 365:n Wordin kuvista.