



Musiikki tunnetaitojen harjoittelemisen tukena kehitysvammaisten nuorten kanssa

“Suru ja huolet menee vähän kauemmaksi, kun kuuntelen tätä”

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

Kevät 2024

Oili Noppee

Tekijä	Oili Noppee
Työn nimi	Musiikki tunnetaitojen harjoittamisen tukena kehitysvammaisten nuorten kanssa "Suru ja huolet menee vähän kauemmaksi, kun kuuntelen tätä"
Ohjaaja	Sirpa Ylikerälä

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia musiikin hyödyntämistä tunnetaitojen harjoittelussa ja sanoittamisessa kehitysvammaisten nuorten parissa. Tavoitteena oli selvittää, miten musiikkia voi hyödyntää kehitysvammaisten nuorten tunnetaitojen harjoittelussa ja sanoittamisessa ja millaista hyötyä musiikista voi olla tunnetaitojen harjoittamisessa. Opinnäytetyön tilasi helsinkiläinen kehitysvammaisten päiväaikaisen toiminnan palveluntuottaja, jonka yhdessä ryhmässä työ toteutettiin.

Tutkimus on toteutettu laadullisin menetelmin havainnoimalla toiminnallisen osuuden harjoitusten toimivuutta. Havainnointi oli osallistuvaa havainnointia, jossa tutkija oli läsnä tutkimustilanteessa aktiivisena osallisena. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa suunniteltiin, ja toteutettiin kaksi konkreettista musiikkiin pohjautuvaa tunneharjoitusta-musiikkimaalaus ja oma voimalaulu. Harjoitukset ovat matalan kynnyksen ohjauksia, jotka tarjoavat monipuolisen ja motivoivan tavan kehittää tunnetaitoja.

Tämän opinnäytetyön tulokset osoittavat, että musiikki on erinomainen väline harjoitella tunnetaitoja kehitysvammaisten nuorten parissa. Musiikki on aiheena mieleinen nuorille, mikä tekee harjoituksista helposti lähestyttäviä. Musiikki on arvokas resurssi, jonka avulla tutkimukseen osallistuneet kehitysvammaiset nuoret käsittelivät, tunnistivat ja sanoittivat tunteita.

Social services

Author Oili Noppee

Subject Using Music to Practice Emotional Skills with Young People with
Developmental Disabilities “Sorrows and worries go away when I listen to this”

Supervisors Sirpa Ylikerälä

Abstract

Year 2024

The purpose of this work-oriented thesis was to study the use of music in practicing and verbalizing emotional skills among young individuals with developmental disabilities. The goal was to determine how music can be utilized in the development of emotional skills and expression among this group, as well as to identify the benefits of incorporating music into emotional skill exercises. The thesis was commissioned by a service provider for daytime activities for individuals with developmental disabilities based in Helsinki, and the project was carried out in collaboration with a group from this service provider.

The research employed qualitative methods to observe the effectiveness of the practical exercises. Participatory observation was utilized, with the researcher actively present as a participant in the research situations. In the practical part of the thesis, two concrete emotion exercises based on music were designed and implemented. These exercises are user-friendly interventions providing a versatile and motivating way to develop emotional skills.

The results of this thesis indicate that music is an excellent tool for practicing emotional skills among young individuals with developmental disabilities. The appealing nature of music as a subject makes the exercises easily accessible. Music proves to be a valuable resource through which the participating individuals with developmental disabilities processed, identified, and verbalized their emotions.

Keywords Emotional skills, music, youth, developmental disabilities

Pages 42 pages and appendices 7 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tunnetaidot ja musiikki	3
2.1	Tunnetaidot	3
2.2	Musiikin hyvinvointivaikutukset	4
3	Nuori kehitysvammainen	5
3.1	Vammaisuus.....	6
3.2	Nuoruus.....	7
3.3	Kehitysvammaisten osallistava työ- ja päivätoiminta	8
3.4	Asiakasryhmän erityispiirteet: nuori kehitysvammainen	9
4	Opinnäytetyön toteutus	10
4.1	Tutkimuskysymykset.....	10
4.2	Tutkimuksen eettisyys ja kestävyys.....	11
4.3	Riskien ennaltaehkäisy	11
4.4	Toiminnallinen ja laadullinen opinnäytetyö.....	12
4.5	Havainnointi tutkimusmenetelmänä.....	13
5	Kehittämistehtävä	14
5.1	Kehittämistehtävän lähtökohdat.....	14
5.2	Idean muodostuminen	15
5.3	Kehittämistehtävän suunnitelma.....	16
5.3.1	Musiikkimaalaus-harjoituksen suunnitelma	17
5.3.2	Oma voimalaulu-harjoituksen suunnitelma.....	18
6	Toteutus ja tulokset	20
6.1	Musiikkimaalaus.....	20
6.2	Oma voimalaulu	26
6.3	Johtopäätökset.....	31
7	Pohdinta.....	32
	Lähteet.....	34

Kuvaluettelo

Kuva 1. MAHTI-tunnekortit (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, ei pvm)	16
Kuva 2. Musiikkimaalaus-työskentelyn aloittaminen	22
Kuva 3. Musiikkimaalaus-prosessi	23
Kuva 4. Musiikkimaalaus. Erään osallistujan maalaus ja kuvakortit	25
Kuva 5. MAHTI-tunnekortit käytössä.....	27
Kuva 6. Oma voimalaulu	29

Liitteet

Liite 1 Aineistonhallintasuunnitelma

Liite 2 Saatekirje läheisille

Liite 3 Musiikkimaalaus-posteri

Liite 4 Oma voimalaulu -posteri

1 Johdanto

Tämän toiminnallisen oppinäytetyön tavoitteena on tutkia, miten musiikkia voidaan hyödyntää tunteiden sanoittamisessa, ja tunnetaitojen harjoittelussa. Suunnittelen ja toteutan kaksi konkreettista musiikkiin pohjautuvaa harjoitusta eräälle nuorten kehitysvammaisten päivätoimintaryhmälle. Harjoitusten tarkoituksena on harjoitella ja vahvistaa tunnetaitoja ja niiden sanoittamista musiikkia hyödyntäen. Harjoitukset ovat matalan kynnyksen toimintaa, ja toimivat helposti lähestyttävä tapana käsitellä tunteita, ja rauhoittaa omaa mieltä.

Oppinäytetyö sisältää teoreettisen sekä toiminnallisen osuuden. Teoreettisessa osuudessa tutkin olemassa olevaa teoriaa ja aiheeseen liittyviä tutkimuksia. Nämä luovat teoriapohjan, jonka pohjalta suunnittelen ja toteutan toiminnallisen osuuden. Toiminnallisessa osuudessa kuvaan projektin toteutusprosessia, ja arvioin toteutetun harjoituksen onnistumista ja toimivuutta suhteessa teoriapohjaan.

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä säädellä, tunnistaa, ymmärtää, hallita ja ilmaista omia tunteitaan. Tunnetaitoa on myös toimeen tuleminen ympärillä olevien ihmisten tunteiden kanssa, ja tunnetaidot lisäävät sosiaalista tietoisuutta. Tunnetaidot liittyvät kaikkiin elämän eri osa-alueisiin, sillä ne vaikuttavat itsetuntemukseen, sosiaalisiin suhteisiin ja mielenterveyteen. (Seppänen, 2021, ss. 40–43) Nuorilla jylläävien hormoneiden takia tunteet ovat erityisen paljon pinnalla, ja tunteiden sekamelskasta voi olla vaikea saada selkoa. Tämä vaikuttaa muun muassa nuorten ihmissuhteisiin, päätöksentekoon ja itsetuntoon. Nuoret tekevät aikuisiin verrattuna impulsiivisempia päätöksiä, ja ovat alttiita vertaispaineelle. Nuorten harkintakyky ja riskien arviointi eivät ole vielä kehittyneet. (Arain, ym., 2013) Kehitysvammaisilla tunnetaitojen harjoitteluun liittyy paljon erityispiirteitä. Tunneäly ei kehity samaa tahtia vammattomina syntyneiden ikätoverien kanssa. Tunteiden ymmärtämisen ja ilmaisun haasteet turhauttavat ja saattavat johtaa käytöshäiriöihin. Itseilmaisuus voi olla haastavaa, mikä johtaa ihmissuhdeongelmiin ja mahdollisesti myös sosiaaliseen eristäytymiseen. (Seppänen, 2021, ss. 213–218)

Tunnetaitojen harjoittelu on haastavaa, minkä takia halusin tutkia tapoja, millä aiheesta saisi mieluisemman ja helpommin lähestyttävän. Musiikki on melkein jokaiselle mieluisa ja tärkeä osa elämää. Musiikki on erityisesti nuorilla tärkeässä osassa arkea eri tavoin. Se on suuri kiinnostuksen kohde ja tapa viettää vapaa aikaa sekä keino selvittää stressaavista ja ahdistavista tilanteista. Aivoliiton artikkelissa ylilääkäri Seppo Soinila kirjoittaa, miten musiikki aktivoi ja virkistää aivoja. Hän avaa, miten musiikin kuuntelu ja sen harrastaminen lievittää stressiä, ahdistusta, masennusta ja jopa kipua, sillä musiikki hidastaa sykettä, ja vaikuttaa

rauhhoittavalla tavalla kehon hormoneihin. (Aivoliitto, 2018) Kehitysvammaisilla ja autismin kirjoilla ylistimulaatio ja äänyliherkkyys, ja herkkyys kaikille aistiärsykkeille on hyvin tavallista. (Autismiliitto, 2023) Olen työssäni huomannut, että apuna monelle toimii korvalaput, tai kuulokkeet, josta voi kuunnella omaa haluamaansa musiikkia. Karaoke ja levyraadit ovat tykättyimpien oppituntien joukossa, ja välitunneilla ensimmäisenä kaivetaan esiin omat kuulokkeet. Kappaleissa lauletaan mukana ja eläydytään musiikin maailmaan.

Opinnäytetyön tilaaja on kehitysvammaisten päiväaikaisen toiminnan palveluntuottaja Helsingistä. Päivätoimintaa ja työtoimintaa tarjotaan nuorille, sekä aikuisille. Olen tehnyt töitä palveluntuottajalla sijaisena, sekä suorittanut sosionomi tutkinnon työharjoitteluja eri päivä- ja työtoimintaryhmissä, joten toiminta ja asiakkaat ovat tulleet minulle sitä kautta tutuksi. Opinnäytetyön aihe valikoituikin oman työkokemuksen ja kiinnostuksen perusteella. Tunteenpurkaukset ovat nuorten päivätoiminnassa arkipäivää, ja tunteiden ilmaisun ja käsittelyn harjoittelu on ajankohtaista. Kiinnostuin tunnetaidoista aiheena oman ammattitaidon puutteen myötä. Havahduin siihen, ettei minulta löytynyt tarvittavia työkaluja päämäärätietoiseen tunteiden käsittelyyn asiakkaiden kanssa. Tunnetaidot ovat olennainen osa henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Haluan osata tukea asiakkaita haastavissa tilanteissa, ja itsensä kehittämisessä, sekä levittää tietoisuutta aiheen tärkeydestä asiakkaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta.

2 Tunnetaidot ja musiikki

Kun etsitään tietoa aiheesta musiikki tunnetaitojen harjoittelemisessa ja sanoittamisessa kehitysvammaisten nuorten parissa voidaan todeta, että aiheesta löytyy hyvin vähän olemassa olevia tutkimuksia ja lähteitä. Tietoa löytyy erilaisista musiikkiin liittyvistä toiminnallisista harjoituksista, sekä nuorista ja kehitysvammaisista erikseen, mutta tällä avainsanojen kombinaatiolla ei juuri löydy tietoa tai tutkimuksia. Hakutulokset kertovat aiheen ajankohtaisuudesta, ja haluan toiminnallisella opinnäytetyöllä osoittaa, miten kehitysvammaiset nuoret voisivat hyötyä tunnetaitojen harjoittelemisesta musiikin avulla. Merkittäviä käsitteitä, jota tässä luvussa määrittelen, ovat tunnetaidot ja musiikin hyvinvointivaikutukset. Käsitteitä voidaan tulkita monella eri tavalla. Opinnäytetyön selkeyttämiseksi käsitteet määritellään teoriaosuudessa siten, miten niitä tässä tutkimuksessa käytetään ja tulkitaan.

2.1 Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat sosio-emotionaalisia taitoja, jotka ovat olennainen osa henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Tunnetaidoilla on vaikutusta elämän kaikilla osa-alueilla. Tunnetaidoilla tarkoitetaan tunteiden tunnistamista, hallitsemista, ymmärtämistä, ilmaisemista ja säätelyä. Ne ovat keskeinen osa myös kaikenlaista vuorovaikutusta ihmissuhteissa ja sosiaalisissa tilanteissa. (Seppänen, 2021, ss. 40–43) Tunteiden tunnistamisella tarkoitetaan kykyä erottaa tunteita toisistaan, ja nimeämään mitä tunnetta tuntee. Perustunteita ovat ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästys, mutta erilaisia tunteita on paljon enemmän. (Opetushallitus, ei pvm) Mitä tietoisempia olemme siitä, mitä tunnetta tunnemme, sitä tarkemmin pystymme arvioimaan ja säätämään tunteitamme (Kokkonen, 2010, s. 15).

Tunteiden hallitseminen ja säätely puolestaan tarkoittaa tunteiden ottamista haltuun ennen, kuin tunne alkaa hallitsemaan meitä. Tämä edellyttää kykyä tunnistaa ja nimetä tunteet. Ilman hallintaa, etenkin yleisesti negatiivisena pidetyt tunteet pääsevät valloilleen, mikä johtaa omaan, sekä mahdollisesti myös läheisten pahoinvointiin. (Seppänen, 2021, ss. 58–59) Esimerkiksi vihanhallintaongelmat ovat yleisiä, ja tunne saattaa purkautua aggressiona. Vihan taustalla tai rinnalla on usein muitakin tunteita: ahdistus, häpeä, mustasukkaisuus tai pettymys voivat aiheuttaa ja pahentaa vihaa ja aggressiota. (Seppänen, 2021, ss. 61–63) Tunteiden ilmaiseminen edellyttää myös tunteiden

tunnistamista ja nimeämistä. Tunteiden ymmärtäminen tarkoittaa kykyä ymmärtää, ja jatkossa sanoittaa mistä tunne johtuu, ja miten siihen voi vaikuttaa.

Lapsuudessa tunnetaitoja opitaan kotona huoltajilta, kavereiden kanssa leikkiessä ja varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatussuunnitelmassa tunnetaidot ovat osa arjen, ja itsestä huolehtimisen taitojen harjoittelua. (Opetushallitus, 2022, ss. 23–24) Suunnitelma edellyttää henkilöstöltä tarvittavaa ammattitaitoa tunnistaa tilanteita, jossa on mahdollisuus harjoitella muiden taitojen lomassa myös tunnetaitoja. Esimerkiksi lasten väliset ristiriitatilanteet ovat oivallisia hetkiä harjoitella tunteiden ilmaisemista ja säätelyä sekä henkilökohtaisella, että sosiaalisella tasolla. (Opetushallitus, 2022, ss. 28, 42)

Tunnetaitoja harjoitellaan myös peruskoulussa ja lukiossa. Niiden opettaminen, eli tunnekasvatus, on osa opetussuunnitelmaa. Peruskoulussa opetellaan itsestään huolehtimista ja arjen taitoja, mikä kattaa myös tunnetaidot. Opettaja käsittelee yhdessä oppilaan kanssa ristiriitaisia vuorovaikutustilanteita ja tunteita, tunteiden tunnistamista ja hallintaa, sekä tunteiden säätelyä. (Opetushallitus, 2014, s. 22) Tunnetaidot esiintyvät koulussa eri tavalla eri aineiden yhteydessä. Esimerkiksi äidinkielessä korostuu vuorovaikutustilanteet ja viestintä. Terveystiedossa käsitellään elämänkaaren muutoksia, kriisejä, niihin suhtautumista ja niistä selviämistä. (Opetushallitus, ei pvm)

2.2 Musiikin hyvinvointivaikutukset

Musiikin terapeuttisella käytöllä on pitkä historia. Historian saatossa ei ole ollut ihmiskulttuuria, mihin musiikki ei ole kuulunut. Soittimia ja soittamiseen käytettyjä välineitä on säilynyt 165 000 vuotta, puhumattakaan laulamisesta. Näyttöä musiikin käyttämisestä hoitomuotona löytyy muinaisesta Egyptistä ja antiikin Kreikasta, jossa musiikkia on käytetty hedelmällisyyden lisäämiseksi, ja olympialaisten urheilijoiden suorituksen parantamiseksi. 1900-luvulla musiikkia on soitettu leikkausten aikana rauhoittamaan potilaita. Suomessa on hyödynnetty musiikkiterapiaa kehitysvammaisten hoidossa jo 1920-luvulla. (Ukkola-Vuoti, 2019, ss. 1348-1349)

2000-luvulla musiikin hyvinvointivaikutuksia on tutkittu yhä enemmän. Tulokset ovat ylivoimaisen positiivisia, kun musiikkia tutkitaan hoitoa täydentävänä terapiamuotona. Musiikin vaikutusta on tutkittu muun muassa dementia, masennus ja syöpäpotilaiden mielialan ja elämänlaadun parantamisen työkaluna perinteisen hoidon lisänä. Musiikki on

parantanut merkittäväällä tavalla potilaiden elämänlaatua ja mielen hyvinvointia vähentämällä ahdistusta ja masennusta. (Ukkola-Vuoti, 2019) Musiikkiterapiayhdistyksen mukaan musiikkia voi hyödyntää muun muassa vuorovaikutuksen välineenä, tunteiden tavoittamisessa ja alitajuisten muistojen pinnalle tuomisessa. Tässä opinnäytetyössä ei ole kyse vakiintuneesta musiikkiterapiasta, mutta sen menestys kertoo musiikin ylivoimaisesti positiivisesta vaikutuksesta toiminnallisissa harjoituksissa. (Suomen musiikkiterapiayhdistys Ry, ei pvm)

Musiikilla, ja taiteella yleisesti voidaan päästä käsiksi sellaisiin hyvinvoinnin tai pahoinvoinnin osa-alueisiin, mihin ei perinteisin menetelmin päästä. ”Taiteella voidaan kuvata ja jäljitellä mielentiloja ja fyysisiä tuntemuksia, kuten masennusta tai erilaisia kivun muotoja”. (Aholainen; Jäntti; Tammela; & Tanskanen, 2021) Ylilääkäri Seppo Soynila kertoo Aivoliiton artikkelissa Musiikki antaa aivoille siivet, että musiikki vaikuttaa aivoihin nopeasti, ja osa vaikutuksista ovat puhtaasti fysiologisia. Hän kertoo musiikin vaikuttavan hengitykseen, lihasjännitykseen, hormonieritykseen ja verenpaineeseen. Musiikki vaikuttaa positiivisesti myös kognitiivisiin toimintoihin, ja sitä voidaan hyödyntää oppimisen, kommunikaatiotaitojen ja tarkkaavaisuuden tukena. (Aivoliitto, 2018)

”Musiikkitapahtumat ovat portti yksinäisyyden yli ja silta toisen ihmisen luo” toteaa Kari Tervonen Musiikinkuuntelu suomessa 2023 -raportissa (Tervonen, 2023, s. 65). Musiikki toimii yhdistävänä tekijänä ihmisten välillä, ja torjuu yksinäisyyttä. Yhteisessä tilassa kuunneltu musiikki liittää yhteen ihmisiä, ja konsertit ovat yhä korostuneemmin sosiaalisia tapahtumia. 80 % tutkimukseen vastanneista kokee musiikin yhdistävän erilaisia ihmisiä, ja 84 % vastanneista ajattelee musiikista olevan seuraa, kun he ovat itsekseen. (Tervonen, 2023, ss. 17-18)

3 Nuori kehitysvammainen

Tässä luvussa määritellään opinnäytetyön tutkimuksen kohderyhmän. Avaan, mitä erityispiirteitä asiakasryhmällä on kertomalla lisää vammaisuudesta ja nuoruudesta, ja paneutumalla vielä tarkemmin juuri kehitysvammaisen nuoren erityispiirteisiin. Käsitelen myös, mitä osallistava työ- ja päivätoiminta tarkoittavat, ja kuvaan millaisessa ympäristössä opinnäytetyö on toteutettu. Avaan sekä työ- että päivätoimintaa, koska niissä on paljon

samoja teemoja, ja opinnäytetyötä voidaan soveltaa molempiin. Määrittelen asiakasryhmän ja sen erityispiirteet, jotta toiminnalliselle osuudelle on selkeät lähtökohdat.

3.1 Vammaisuus

Kehitysvammalaki määrittelee kehitysvammaisuuden synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden tai vamman aiheuttamana kehityksen tai henkisen toiminnan estymisenä tai häiriintymisenä (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519). YK:n vammaissopimuksen ensimmäisessä artiklassa vammaisuus määritellään seuraavasti:

Vammaisiin henkilöihin kuuluvat ne, joilla on sellainen pitkäaikainen ruumiillinen, henkinen, älyllinen tai aisteihin liittyvä vamma, jonka vuorovaikutus erilaisten esteiden kanssa voi estää heidän täysmääräisen ja tehokkaan osallistumisensa yhteiskuntaan yhdenvertaisesti muiden kanssa.

Tämä on uusi virallinen kansainvälinen määritelmä. (THL, 2017, ss. 10–11) Suomi on ratifioinut YK:n vammaisten yleissopimuksen kesäkuussa 2016 (Suomen YK-liitto, ei pvm).

Käsite vammaisuus on Suomessa tuore. Se alkoi vakiintua vasta 1970-luvulla, mitä ennen lainsäädännössä on käytetty muun muassa nimityksiä mieletön vaivaishoitoasetuksessa vuonna 1852, raajarikkoinen tai heikkomielinen vaivaishoitoasetuksessa 1879 ja invalidi invalidihuoltolaissa 1946 ja vajaamielinen vajaamielislaisissa 1958. (Kuuliala & Urhonen, ei pvm) Muutoksen ja ilmiöt yhteiskunnassa vaikuttavat lainsäädäntöön ja kieleen.

Vammaisuudesta käytetyt nimitykset kertovat siitä, miten vammaisiin ihmisiin suhtauduttiin, ja miten heitä kohdeltiin. Nimityksissä kuten mieletön ja raajarikkoinen korostuu henkilön rajoitteet. Vammaisuus aiheuttaa henkilölle esteitä ja haasteita. Esteistä ja haasteista puhutaan yhä, mutta nykyään käytetyssä vammaisuuden sosiaalisessa mallissa ongelmat nähdään yhteiskunnan kyvyttömyys tarjota vammaisille ihmisille rajoitteeton yhteiskunta, eikä yksilön oma ongelmana. Sosiaalinen malli on otettu käyttöön korvaamaan lääketieteellisen ajattelumallin, missä korostuu henkilön diagnoosi ja vamma. Sosiaalisessa mallissa vammaisuus ymmärretään suhteessa ihmistä ympäröivään yhteiskuntaan, ja se yhdessä oikeusperustaisen ajattelutavan kanssa muodostavat uuden, ihmisoikeuksia kunnioittavat ajattelumallin. (THL, 2017, ss. 10–11)

Vammaisuutta ja kehitysvammaisuutta käsitteenä määritellään yleisellä tasolla laissa, jotta jokaiselle voidaan taata riittävää ja kattavaa sosiaaliturvaa ja erityishuoltoa. Ensisijaisesti yksilö määrittelee itse itsensä, ja käyttää itsestään sanoja, jotka kuvaavat juuri hänen identiteettiään ja minäkuvaansa.

3.2 Nuoruus

Nuoruuden määrittely iän suhteen vaihtelee. Suomen nuorisolain mukaan nuoria ovat kaikki alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki 1285/2016). YK puolestaan määrittelee nuoriksi 15–24-vuotiaat (UN, ei pvm). Nuoruus jaetaan varhaisnuoruuteen, joka kattaa ikävuodet 13–15, varsinaiseen nuoruuteen eli ikävuodet 15–18 ja myöhäisnuoruuteen, joka kattaa ikävuodet 18–25 (Mielenterveystalo, ei pvm). Jaotteluissakin on erilaisia versioita. Nuoruus voidaan myös jakaa vain kahteen eri kauteen, varhais- ja myöhäisnuoruus (Paavola, 2006, s. 16). Nuoruus on merkittävä vaihe ihmisen elämänkaareissa, ja sen aikana nuori kokee paljon henkisiä, fyysisiä ja kognitiivisia muutoksia ja kasvua. Nuoruus on kaottista aikaa, jolloin omaa identiteettiä kyseenalaistetaan ja muodostetaan, ihmissuhteiden dynamiikassa tapahtuu suuria muutoksia, ja tunteet mylläävät. Nuoruudessa etsitään oman paikkaa, ja omaa itseä yhteisössä ja yhteiskunnassa. (Paavola, 2006, s. 16)

Nuorisopsykiatrian professori Veikko Aalberg jakaa nuoruusiän tärkeimmät kehitykselliset tehtävät kolmeen Mielenterveystalon julkaisemassa videossa:

1. Uuteen ruumiinkuvaan tottuminen ja sopeutuminen. Murrosiässä kehossa tapahtuu paljon muutoksia nopealla aikavälillä, mihin sopeutuminen psykologisella tasolla on nuorelle haastavaa. Oma keho voi tuntua vieraalta, ja sen kanssa voi olla vaikeaa tulla toimeen. Ruumiinkuvaan muutokseen liittyy myös vahvasti seksuaalinen kasvu sekä fyysisellä että henkisellä tasolla.
2. Irrottautuminen lapsuuden vanhemmista. Vanhemmat merkitsevät lapsuudessa turvaa ja jatkuvuutta. Nuoruudessa lapsuuden vanhemmista on pako irrottautua, jotta nuori pääsee kasvamaan itsenäiseksi ihmiseksi. Tämä aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta, kunnes itsenäisyyden vahvistumisen kautta nuori löytää oman tiensä ja oman itsensä. Itsenäistyminen saa nuoren kysymään itseltään ”Kuka minä olen?”. Vanhemmista irrottautuminen aiheuttaa ikään kuin tyhjiön, jonka nuori täyttää ikätovereilla.

3. Kolmas Aalbergin listaama kehitystehtävä on jatkumoa toiseen kehitystehtävään. Vanhemmista irtautumisen jättämää tyhjiötä aletaan täyttämään suurella kaveriporukalla, sillä nuori kaipaa vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vuosien saatossa kaverisuhteet vähenevät, ja jäljelle jää merkityksellisimmät suhteet. (Mielenterveystalo, 2014)

3.3 Kehitysvammaisten osallistava työ- ja päivätoiminta

Päivätoiminta on kodin ulkopuolella järjestettävää, osallisuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta lisäävää vammaispalvelulain mukaista toimintaa. Toimintaan voi osallistua ihminen, joka ei vammaan tai sairauden vuoksi voi osallistua työtoimintaan (Helsingin kaupunki, ei pvm). Päivätoiminnan tavoitteena on myös lisätä toimintakykyä ja tukea itsenäiseen elämään tarvittavia taitoja. (THL, ei pvm) Päivätoiminta on tavoitteellista toimintaa, ja yllä mainittujen yleisten tavoitteiden lisäksi asiakkaille laaditaan heidän verkostonsa kanssa omat henkilökohtaiset tavoitteet, joita kohti päivätoiminnassa työskennellään. Päivätoiminta sisältää erilaista ohjelmaa ja virikkeitä, mitkä voivat sisältää luovaa toimintaa, liikuntaa, ulkoilua ja arjen taitojen opettelua. Asiakkaalla on mahdollisuus siirtyä päivätoiminnasta työtoimintaan, kun hän on valmis ja kykenevä osallistumaan työtoimintaan tuetusti tai itsenäisesti, kun henkilö on saavuttanut riittävän tason taitoja ja itsenäisyyttä osallistuakseen työelämään. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry, ei pvm)

Sosiaalihuoltolain kolmannen luvun pykälässä 27e vammaisten henkilöiden työtoiminta määritellään seuraavasti: "Vammaisten henkilöiden työtoiminnalla tarkoitetaan toimintakyvyn ylläpitämistä ja sitä edistävää toimintaa" (Sosiaalihuoltolaki 17.9.1982/710). Työtoimintaan osallistuva asiakas ei ole työsuhteessa palvelun järjestäjän kanssa, eikä saa palkkaa työtoiminnasta. Sen sijaan työosuusrahaa on mahdollista maksaa, mutta sen määrästä tai maksamisesta ei ole säädetty sosiaalihuoltolaissa. Työtoiminnan tavoitteena on osallisuuden lisääminen, ja työllistymisen mahdollistaminen. Toiminta sisältää työtoiminnasta riippuen erilaisia työtehtäviä, ja ne järjestetään asiakkaan yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti. Työtoimintaa järjestäessä otetaan huomioon asiakkaan omat tavoitteet, ja sovitaan muun muassa työtoiminnan määrästä ja sisällöstä. Lähtökohtaisesti työtoimintaa tarjotaan viitenä arkipäivänä viikossa, mutta sitä järjestäessä tulee olla joustava, ja järjestää asiakkaan toiveen mukaisesti. (THL, ei pvm)

Tämä opinnäytetyö on toteutettu helsinkiläisessä päivätoimintaryhmässä, joka tavoittelee nuorten aikuisten itsenäistymistä ja lisää heidän valmiuksiaan työelämään. Tavoitteena on,

että nuoret pääsevät jatkamaan työtoiminaan, tai jatko-opiskeluiden pariin päivätoimintaan osallistuttuaan. Ryhmään kuului opinnäytetyön toteutushetkellä kymmenen asiakasta, jotka jaetaan arjessa pienempiin ryhmiin toimintaa toteuttaessa. Päivätoiminnan sisältö on monipuolista: viikko-ohjelmat sisältävät muun muassa yleistiedon täydentämistä, lukemista ja kirjoittamista, ulkoilua ja liikuntaa, sekä kodinhoidollisten taitojen harjoittelua. Toiminnan lomassa harjoitellaan tunnetaitoja, kaveritaitoja, ja vahvistetaan sosiaalisia taitoja.

3.4 Asiakasryhmän erityispiirteet: nuori kehitysvammainen

Nuoruus voi olla hyvinkin erilainen kokemus kehitysvammaiselle nuorelle kuin mitä se on kehollisesti terveelle nuorelle. Erityisesti kehitysvammaiselle siirtyä nuoruudesta aikuisuuteen on kriittinen vaihe, joka ohjaa koko loppuelämän suuntaa. Myöhäisnuoruuden vaihe saattaa alkaa huomattavasti myöhemmin, vaikka murrosikä saattaa alkaa tavallista varhaisemmin. Murrosikä saattaa kestää jopa 20 vuotta. Kehitystehtävät ovat vammaiselle nuorelle haastavampia, ja nuoruuden kriisit tuntuvat voimakkaammilta. Vammainen nuori on usein tunne-elämältään lapsenomaisempi, eikä henkinen kypsyys ole samalla tasolla, kuin vammattomina syntyneillä lapsilla ja nuorilla. Vammaisen nuoren käytös on usein lapsellisempaa suhteessa todelliseen ikään, mikä vaikuttaa myös ihmissuhteisiin. Kehitysvammaisen nuoren kyky suhtautua yhteisön ja yhteiskunnan vaatimuksiin ei kehity samaa tahtia, kuin mitä ympäröivä maailma odottaa.

Toisin kuin vammattomina syntyneet nuoret, jotka hakeutuvat entistä enemmän ikätovereidensa seuraan, kehitysvammaisille nuorille on tyypillistä vetäytyä seurasta. Nuoruudessa heidän vuorovaikutussuhteensa vähenevät entisestään, ja he viihtyvät enemmän omissa oloissaan. Toiminta passivoituu, ja oma-aloitteisuus harrastusten, ihmissuhteiden ja mielenkiinnonkohteiden suhteen vähenee, mikä haittaa itsenäistymisprosessia, ja oman identiteetin löytämistä ja muodostamista. (Paavola, 2006, ss. 16–18)

Aikuistuvan vammaisen nuoren elämässä on myös paljon konkreettisia muutoksia. Peruskoulun päättämisen jälkeen palvelusuunnitelma tulee päivittää ajan tasalle tukemaan nuoren itsenäistymistä ja uutta vaihetta elämässä, sekä pohtia etuuksiin liittyviä muutoksia. Nuoren on mahdollista hakeutua jatko-opintoihin, työ- tai päivätoimintaan tai palkkatöihin. Täysi ikäiselle kehitysvammaiselle nuorelle aikuiselle voidaan tarvittaessa määrätä edunvalvoja. Edessä voi olla muutto omaan asuntoon, mikä voi tarkoittaa ryhmäkotia tai

muuta tuettua asumista. Asumispalvelut järjestetään ensisijaisesti vammaispalvelulain perusteella asiakkaan yksilöllisten toiveiden ja tarpeiden mukaan (Kehitysvammaisten tukiliitto ry, 2024, s. 4)

4 Opinnäytetyön toteutus

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö. Suunnittelen ja toteutan kaksi harjoitusta ryhmälle nuoria kehitysvammaisia ihmisiä, ja kuvaan prosessin opinnäytetyössä. Tavoitteena on tutkia musiikin hyötyjä tunteiden sanoittamisen tukena luomalla kaksi käytännön harjoitusta. Harjoitusten tavoitteena on kehittää tunnetaitojen harjoittelua, ja tunteiden sanoittamista kehitysvammaisten nuorten kanssa. Aineisto syntyy harjoitusten toimivuuden havainnoinnista, sekä vapaamuotoisesta suullisesta palautteesta asiakkailta ja ryhmän ohjaajilta.

Tässä luvussa avataan kehittämistehtävän prosessia alkaen suunnittelusta, ja sitten toteutuksesta, toimivuudesta sekä palautteesta. Kerään palautetta sekä asiakkailta, että ryhmän ohjaajilta, jota voin peilata omiin havaintoihini ja teoriapohjaan. Palautteen kerään asiakkailta ja ryhmän ohjaajalta suullisesti. Otan muistiinpanoja palautteesta, ja teen niistä tiivistelmän. Palaute ei ole varsinaista tutkimusaineistoa, vaan se esiintyy pohdintaosuudessa omien havaintojeni tukena ja vastapainona. Kehittämisprojektini tulokset arvioin itse havainnoimalla tehtävän kulkua, ja sitä miten asiakkaat harjoituksiin reagoivat.

4.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykset syntyivät halusta tutkia toiminnallisella tavalla, miten tunnetaitojen harjoittelemisesta saisi musiikin avulla mieleistä ja lähestyttävää. Tutkin, miten musiikkia voidaan hyödyntää tunnetaitojen harjoittelussa ja sanoittamisessa kehitysvammaisten nuorten päivätoiminnassa. Samalla tutkin, mitä hyötyä tunnetaitojen ja musiikin yhdistämisestä voi olla tässä asiakasryhmässä. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

Miten musiikkia voi hyödyntää tunnetaitojen harjoittelemisessa ja sanoittamisessa?

Millaista hyötyä musiikista voi olla tunnetaitojen harjoittelemisessa?

4.2 Tutkimuksen eettisyys ja kestävyys

Tutkimuksen eettisyys tulee pitää mielessä koko opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyössä noudatetaan aina hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan peruseriaatteet ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. (TENK, 2023) Opinnäytetyön tekijänä vastaan itse työn eettisyydestä ja työhön liittyvistä riskeistä. Vastuullisen tutkimuksen tekemiseen liittyy myös aineiston oikeaoppinen keruu, hallinta ja tuhoaminen. Opinnäytetyösuunnitelman liitteistä löytyy aineistohallintasuunnitelma, missä nämä asiat käsitellään tarkemmin.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK määrittelee myös eettisen ennakoarvioinnin. Eettiseen ennakoarviointiin kuuluu pohtia asioita, joista voisi koitua haittaa tutkittavalle ryhmälle. Tässä opinnäytetyössä eettinen ennakoarviointi tarkoittaa käytännössä riskien arviointia suunnitteluvaiheessa, jotta opinnäytetyöprosessi on sen tilaajalle, ja asiakasryhmälle riskitön ja mieluisa, eikä siitä koidu heille haittaa. Tutkimuksen eettinen ennakoarviointi suojelee myös tutkijan oikeusturvaa. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa tutustun Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeeseen *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden ja ihmistieteiden eettiseen ennakoarviointiin Suomessa* (TENK, 2019).

4.3 Riskien ennaltaehkäisy

Tässä opinnäytetyössä on suhteellisen pieni mahdollisuus riskeihin ja tutkittavan turvallisuuden ja yksityisyyden loukkaamiselle, koska opinnäytetyön tilaaja säilyy anonyyminä. Samoin tutkimuksen kohteena olevat asiakkaat ja palautetta antavat työntekijät ovat anonyymejä. Opinnäytetyön tilaaja, eivätkä asiakkaat ole tunnistettavissa. Opinnäytetyössä ei käsitellä mitään henkilötietoja, eikä tutkimukseen osallistu alaikäisiä. Harjoituksissa ei ole voimakkaita ärsykeitä, ne eivät uhkaa kenenkään turvallisuutta, eikä kenenkään fyysiseen koskemattomuuteen puututa. (TENK, 2019, ss. 14-17) Tutkittavien ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioitetaan, ja heitä kohdellaan kunnioituksella. Heidän luottamuksensa säilytetään, ja harjoituksia tehdään asiakkaiden hyvinvointi edellä, ja heidän itsemääräämisoikeuttaan kunnioittaen.

Ennen ohjaustuokioita laadin päivätyöryhmän jäsenten läheisille saatekirjeen, jossa kerron opinnäytetyöstäni. Avaan kirjeessä, mitä tutkimukseen osallistuminen käytännössä tarkoittaa. Painotan kirjeessä, että tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen, eikä siinä käsitellä henkilötietoja. Tämä kirje lähetetään ryhmän tiimivastaavan toimesta asiakkaiden verkostolle. Saatekirje löytyy tämän opinnäytetyön liitteistä. Paikan päällä aloittaessani ohjauksen, kerroin ryhmälle mistä on kyse, ja varmistan että kaikki ymmärtävät oikeutensa osallistumisen suhteen. Kuten saatekirjeessä, kerron että osallistuminen on vapaaehtoista, ja kukaan ei ole tunnistettavissa tutkimuksesta. Osallistujat antavat suullisen suostumuksen harjoitukseen osallistumiseen, ja he voivat peruuttaa suostumuksensa koska vaan. Kerron myös itsestäni opinnäytetyön tekijänä, vaikka ryhmä on minulle tuttu entuudestaan. Kerron olevani opiskelija, ja että ohjaukset liittyvät opinnäytetyöhöni, jossa tutkin musiikkia tunteiden sanoittamisen harjoittelun tukena. Kerron, että arvioin sitä, miten harjoitukset onnistuvat ja toimivat yleisesti, mutta että kenenkään arvostelu ei kuulu opinnäytetyöhöni. Varmistan, että kaikki haluavat olla paikalla, eikä ohjaukseen ole pakko osallistua. Kerron myös, että otan harjoitusten aikana muutamia valokuvia, joissa ei näy asiakkaita tunnistettavalla tavalla.

4.4 Toiminnallinen ja laadullinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkiva, työelämäsidonnainen opinnäytetyön muoto, jossa painottuu käytännöllisyys ja työelämän kehittäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää teoreettisen osuuden, joka alustaa toiminnallista ja käytännöllistä osuutta. Toiminnallisessa osuudessa sovelletaan teoreettista tietoa käytännön ongelmiin ja tilanteisiin. Siinä tartutaan ajankohtaiseen kehittämiskohteeseen, ja suunnitellaan, sekä toteutetaan konkreettinen tuotos tämän pohjalta. Käytännöllinen osuus raportoidaan toiminnallisessa osuudessa tutkimusviestinnällisesti. Toiminnallinen osuus perustuu teoriapohjaan, ja ratkaisuja perustellaan teoriolla. Toiminta voi kehittää olemassa olevaa palvelua, tai kehittää jotain täysin uutta. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, ss. 9–10)

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Työn tutkimusaineisto on kerätty havainnoimalla, mikä on laadullisen tutkimuksen menetelmä. Laadullinen tutkimus on tieteellistä tutkimusta, missä kohteen ymmärtämisessä ja tulkinnassa painotetaan laatua, ominaisuutta ja merkitystä. (Jyväskylän yliopisto, 2021) Tässä tutkimuslähestymistavassa keskitytään ymmärtämään ilmiöitä niiden luonnollisissa kontekstissa. Kohdetta tutkitaan normaaleissa elämän tilanteissa, mistä ulkoisia tekijöitä ei pyritä poistamaan. Tutkija tulkitsee tilanteita ja tuloksia subjektiivisesti, mikä tarkoittaa, että tutkijan on reflektoitava omaa toimintaansa läpi

tutkimusprosessin. (Juhila, 2021) Esimerkiksi tässä opinnäytetyössä olen tutkittavassa tilanteessa itse mukana harjoituksen ohjaajana, sekä tutkijana havainnoimassa. Minun on siis tärkeä osata reflektoida miten oma läsnäoloni ja keskustelun ohjaaminen vaikuttaa tutkimustilanteeseen.

4.5 Havainnointi tutkimusmenetelmänä

Havainnointi on laadullisessa tutkimuksessa käytetty tienonhankintamenetelmä. Hanna Vilkka kuvailee havainnointi teoksessaan *Tutki ja havainnoi* seuraavasti: ”Havainnoinnissa on kysymys vuorovaikutustilanteesta tutkimisesta ja tutkimuskohteen ymmärtämisestä” (2006, s. 33) Havainnointi tässä opinnäytetyössä on osallistuvaa havainnointia, koska osallistun itse tilanteeseen, missä havainnointi tapahtuu. Ohjaan siis itse harjoitukset, joista kerään tutkimusaineistoa.

Osallistuva havainnointi on etnografinen menetelmä, missä tieto rakentuu tutkijan henkilökohtaisista havainnoista. (Kinnunen & Kallinen, 2021) Havainnoinnin etuja ovat mahdollisuus saada välitöntä tietoa havainnoinnin kohteesta luonnollisessa ympäristössä. Tiedon keruussa ei ole lainkaan välikäsiä. Toisaalta tutkija voi läsnäolollaan vaikuttaa havainnoitavien toimintaan, jolloin tilanne ei olekaan enää luonnollinen. Havainnoijan tulee hallita montaa roolia samaan aikaan: tulee olla mahdollisimman luonnollinen osa tilannetta, mutta samalla kerätä tietoa tilanteesta, jossa on itse osallisena. Yksi tapa välttää virheitä havainnoinnin suhteen on totuttaa havainnoija tutkittavaan ryhmään. (Hirsijärvi;Remes;& Sajavaara, 2007, s. 208) Tässä opinnäytetyössä minulla on toiminnallisessa osuudessa se etu, että ryhmä on minulle tuttu, ja olen itse tuttu ryhmälle. Tämä poissulkee esimerkiksi sen, että ohjattavan ryhmän asiakkaat jännittävät uuden ihmisen läsnäoloa, mikä puolestaan voi vaikuttaa ohjaustilanteeseen.

Kerätessäni tietoa opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa havainnoimalla pyrin tietoiseen havainnointiin. Tietoisessa havainnoinnissa on taustalla teoriapohja, joka tukee oikeanlaisten havaintojen tekemistä. Havainnoinnissa on riskinä valikoida tilanteesta asioita, mitä haluamme nähdä. Esimerkiksi tässä opinnäytetyössä minun tulee olla varovainen, etten valikoi tilanteesta vain positiivisia havaintoja. Havainnoidessa tulee pyrkiä pitämään mahdollisimman neutraali asenne, mutta samaan aikaan pyrkiä tietoiseen valikointiin. (Vilkka, 2006, s. 11)

5 Kehittämistehtävä

Tässä luvussa kerron opinnäytetyön toiminnallisen osuuden lähtökohdista, tavoitteista, ja toteutusprosessista. Avaan tutkimuksen toiminnallisen osuuden lähtökohtia ja suunnitteluprosessia.

5.1 Kehittämistehtävän lähtökohdat

Opinnäytetyöni aihe löytyi työelämästä. Keskustellessani kehitysvammaisten päivätoiminnan ohjaajan kanssa eräässä yksikössä, jossa tein sijaisuuksia, esille nousi käsite tunnetaidot. Tiesin, mitä ohjaaja sillä tarkoitti, mutta mitä pidempään keskustelimme tunnetaitojen merkityksestä ja niiden tukemisesta, ymmärsin kuinka puutteelliset omat lähtökohtani olivat asiakkaan tunnetaitojen tukemisessa. Aihetta ei ole juuri opintojen ohella käsitelty, mitä ihmettelin, sillä tunnetaidot ovat oleellisia oli kyse mistä asiakasryhmästä tahansa. Kiinnostuin aiheesta heti, ja aloin etsimään tapoja sisällyttää tunnetaitojen tukemista ja niiden harjoittelua asiakastyöhön. Aloin aktiivisesti tiedostamaan tunnetaidot arkipäiväisissä tilanteissa.

Opinnäytetyöprosessi sai alkunsa työharjoittelusta, jonka suoritin opintojeni yhteydessä. Harjoittelun tema oli työelämän kehittäminen, ja toimipiste, jossa harjoittelua suoritin, on sama kuin nyt opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen osallistuva ryhmä, eli nuoret kehitysvammaiset. Suunnittelin työelämäsidonnaista kehittämisprojektia opintoihin kuuluvan työharjoittelun yhteydessä. Tiesin haluavani aiheen liittyvän tunnetaitoihin sekä oman kiinnostukseni, että asiakasryhmän tarpeiden perusteella. Havainnoidessani viikkojen kuluessa ryhmää nuoria aikuisia kehittämisprojektin näkökulmasta, huomioni kiinnittyi päivittäisiin tunteiden purkauksiin. Tunteet olivat paljon pinnassa, ja ne tuntuivat liittyvän etenkin ihmissuhteisiin. Suuria tunteita oli vaikea sanoittaa ja selvittää, ja tähän halusin kehittää mieluisan, matalan kynnyksen tavan käsitellä, ja sanoittaa tunteita. Näin menetelmäksi syntyi musiikki. Musiikki on Teoston ja Suomen musiikkituottajien tutkimuksen mukaan jossain määrin tärkeää 89 %:lle suomalaisista, ja erityisen tärkeää nuorille (Tervonen, 2023, s. 16). Musiikki on asiakkaille mieluisa tapa viettää vapaa-aikaa ja rentoutua, sekä todistetusti tukee henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Musiikki rauhoittaa ja

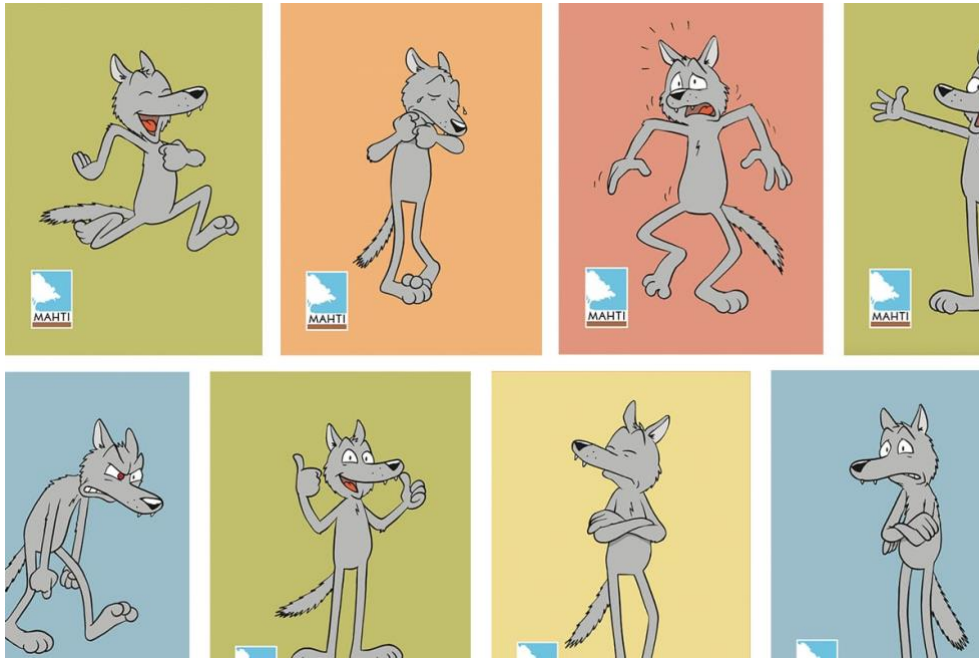
rentouttaa kehoa ja mieltä, sillä sen kuuntelu ja tuottaminen laskee verenpainetta, hidastaa sykettä sekä vaikuttaa positiivisella tavalla hormonieritykseen. (Aivoliitto, 2018)

5.2 Idean muodostuminen

Etsiessäni tietoa musiikkia hyödyntävistä toiminnallisista harjoituksista en rajannut asiakasryhmää, sillä koska harjoituksia voi soveltaa vastaamaan eri asiakasryhmien erityistarpeita. Muistelin samalla harjoituksia, mihin olin itse opintojen ohella päässyt tutustumaan. Musiikkimaalaus nousi esiin sekä omista kokemuksista, että tuli tiedonhaussa vastaan. Muun muassa ikäihmisten hyvinvointia käsittelevä Vahvike.fi -sivusto listaa paljon erilaisia musiikkiin pohjautuvia toiminnallisia harjoituksia, joiden lomassa oli myös musiikkimaalaus, joka herätti mielenkiintoni. (Vanhustyön keskusliitto, ei pvm) Vaikka tässä kontekstissa harjoitus on suunnattu ikäihmisille, musiikkiin liittyviä harjoituksia voi tehdä, ja niistä voi hyötyä kuka vaan.

Sovelsin ohjeistuksia asiakasryhmään, ja tavoitteeseeni sopivammaksi lisäämällä MAHTI-tunnekortit keskustelun tueksi. MAHTI-tunnekortit (kuva 1) ovat Kehitysvammaisten tukiliiton suunnittelema 50 kortin korttipakka, jotka tukevat tunteiden ilmaisussa, nimeämisessä ja sanoittamisessa. (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, ei pvm) Jokainen kortti kuvastaa susihamoaa, joka ilmaisee erilaisia tunteita ilmeiden, eleiden ja kehonkielen avulla. Kortit ovat erinomainen lisä tilanteeseen kuin tilanteeseen, ja olen itsekin hyödyntänyt niitä monissa eri tilanteissa työelämässä.

Kuva 1. MAHTI-tunnekortit (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, ei pvm)



Idea omasta voimalaulusta syntyi pohtiessani harjoitusta, mikä olisi mahdollisimman monelle mieluinen. Idea muotoutui ollessani sijaisena nuorten päivätoimintaryhmässä, kun erään iltapäivän ohjelmassa oli karaokea. Kun asiakas sai itse valita kappaleen, musiikkiin eläytymisestä paistava ilo ja energia oli käsin kosketeltavaa. Halusin harjoituksen pohjautuvan asiakkaiden itse valitsemiin kappaleisiin. Tahdoin harjoituksesta sellaisen, mistä olisi asiakkaille hyötyä myös vapaa-ajalla. Tämän harjoituksen halusin myös pitää mahdollisimman yksinkertaisena, tarkoittaen tässä tapauksessa valmisteluiden ja rekvisiitan vähäisenä pitämisenä. Tämä mahdollistaa samalla useamman osallistujan mukaan ottamisen. Näin syntyi idea omasta voimalaulusta – harjoituksesta, jossa omien suosikkikappaleiden herättämiä tunteita harjoitellaan sanoittamaan ja nimeämään.

5.3 Kehittämistehtävän suunnitelma

Ideoinnin pohjalta kehitin tarkemmat suunnitelmat kahdesta ohjauksesta, ja toteutin harjoitukset samassa kehitysvammaisten nuorten päivätoimintaryhmässä ensimmäistä kertaa keväällä 2023 kehittämistyön harjoittelun aikana. Ryhmä oli keväällä sama, kuin tämän opinnäytetyön kohderyhmä. Laadin harjoitusten suunnitelmien ja toteutuksen pohjalta posterityyliset ohjeistukset molemmista harjoituksista, joita noudatan opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa. Toteuttaessani harjoitusta ensimmäistä kertaa havainnoin ja

arvioin harjoituksia, niiden kulkua, asiakkaiden reagoitua ja omaa ohjaustani. Sain myös palautetta työelämäohjaajaltani ja asiakkailta. Havainnoiden ja palautteen valossa suunnittelin lopullisen ohjeistuksen yksikölle. Loppuvuodesta 2023 ohjasin molemmat harjoitukset, musiikkimaalauksen ja oman voimalaulun tekemieni ohjeiden mukaisesti. Musiikkiin pohjautuvien harjoitusten kautta tutkin havainnoimalla, miten musiikkia voidaan hyödyntää tunteiden sanoittamisessa nuorten kehitysvammaisten ihmisten kanssa. Seuraavat suunnitelmat ovat ensimmäisen harjoituksen pohjalta tehdyt lopulliset suunnitelmat, jotka mukailevat tekemiäni postereita. Posterit ovat liitteenä opinnäytetyön lopussa.

5.3.1 Musiikkimaalaus-harjoituksen suunnitelma

Ensimmäinen suunnittelemani harjoitus on musiikkimaalaus. Valitsen valmiiksi kaksi noin kymmenen minuutin pituista klassisen musiikin kappaletta, joissa on eri tunnelma. Ensimmäisessä tekemässäni harjoituksessa valitsin valikoiman erilaisia, ja pituisia kappaleita. Toteuttaessani harjoituksia totesin, että realistisesti tunnin ohjaukseen mahtuu kaksi noin kymmenen minuutin kappaletta, kun osallistujia on neljä. Näin aikaa jää sopivasti rauhalliselle keskustelulle. Keskustelu vaatii aikaa, rauhallisen ympäristön ja rauhallisen otteen ohjaajalta. Ohjaajalta vaaditaan myös pitkäjänteisyyttä, jotta kaikkien osallistujien ääni saadaan kuuluviin (Opetushallitus, 2022). En valinnut kymmentä minuuttia pidempiä kappaleita, koska nuorilla esiintyy usein hankaluuksia keskittyä, etenkin ryhmätilanteissa (Muranen;Saurula;& Alm, 2024).

Tulostin ja laminoin valmiiksi myös Mahti -tunnekortit (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, ei pvm), ja Väriinauttien tunnejulisteet (Väriinautit, ei pvm). ”MAHTI-tunnekortit ovat tarkoitettu tunteiden ilmaisun, nimeämisen ja sanoittamisen tueksi” (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, ei pvm). Kortit ovat harjoituksessa mukana keskustelun tukena, ja kuten Tukiliitto kertoo, ne tukevat tunteiden nimeämistä ja sanoittamista. Tukiliitto kertoo, että kortteja voi käyttää kaikenlaisissa yksilö-, ja ryhmätilanteissa kaiken ikäisten kanssa. (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, ei pvm) Tunnejulisteet halusin ottaa mukaan omaksi avukseni. Tunnejulisteissa on kysymyksiä eri perustunteista keskustelun tueksi – ilo, suru, pelko ja viha. Kysymykset olivat apuna itselleni orientoitumisessa tehtävään, ja antoivat esimerkkejä kysymyksistä, millä voin johdatella keskustelua. Kirjoitin itselleni ohjausta varten valmiiksi erilaisia kysymyksiä asiakkaille, jotta keskustelu olisi mahdollisimman luontevaa. Harjoituksessa harjoitellaan samalla dialogisuutta, ja dialogisia tunteita. Opetushallitus kuvailee dialogisia

tunteita mielen vitamiinivarastona, joka toimii vastapainona ikäville tunteille, kuten häpeä ja viha. (Opetushallitus, 2022) Tunteiden sanoittamisen ja nimeämisen harjoittelu on samalla dialogisuuden ja vuorovaikutuksen harjoittelua, mihin valmistaudun ja orientoidun Kehitysvammaisten tukiliiton ja Värinauttien materiaalien avulla. Tähän harjoitukseen valitsemme yhdessä ryhmän ohjaajan kanssa neljä asiakasta, jotka voisivat olla eniten kiinnostuneita tehtävästä, ja mahdollisesti hyötyvät siitä eniten.

Ennen tunnin aloittamista laitan kaikille osallistujille valmiiksi työpisteet, jotta se ei vie tunnista ylimääräistä aikaa. Ohjeistan tehtävän ja kerron sen tarkoituksesta mahdollisimman selkeästi, ja varmistan että kaikki ovat ymmärtäneet tehtävänannon. Nuorilla kehitysvammaisilla asiakkailla on haasteita tarkkaavaisuudessa ja toiminnanohjauksessa, mikä tulee usein esiin ohjeiden noudattamisessa, ohjeistukseen keskittymisessä ja huomion ylläpitämisessä tehtävään. Pyrin pitämään tilanteen rauhallisena, ja oman ohjaamiseni selkeänä ja johdonmukaisena (Muranen;Saurula;& Alm, 2024). Ohjeistettuani tehtävän laitan kappaleen soimaan, ja annan osallistujien maalata rauhassa sen tahtiin. Ohjaaja voi itse osallistua maalaukseen näyttääkseen mallia. Ohjatessani harjoitusta ensimmäisellä kerralla oma työelämäohjaajani osallistui maalaamiseen ja keskusteluun. Tämä oli mukava lisä ohjaukselle, koska ohjaajan esimerkki selkeytti mielestäni tehtävän kulkua asiakkaille. Kappaleen soitua pensselit laitetaan alas, ja fiilistellään yhdessä kappaletta ja maalausta. Osallistujat ohjeistetaan valitsemaan 1–2 tunnekorttia oman tunnetilan kuvailemisen tueksi. Tunnekorttien ja maalausten pohjalta keskustellaan kappaleen herättämistä tunteista ja mielikuvista. Ohjaajana vedän keskustelua kysymällä kysymyksiä ja lisäkysymyksiä, näin tukien osallistujan pohdintaa omien tunteiden tunnistamisesta, sanoittamisesta, ja dialogia. (Opetushallitus, 2022) Keskustelun jälkeen jatketaan seuraavaan kappaleeseen, ja sama toistuu.

5.3.2 Oma voimalaulu-harjoituksen suunnitelma

Oma voimalaulu -tehtävän tavoitteena on löytää voimaa ja iloista mieltä itselle tutuista kappaleista. Kappale voi jatkossa olla sellainen, jota voi kuunnella huonona päivänä, tai kun kaipaa rauhaa tai voimaa. Toinen ohjaukseni on hieman yksinkertaisempi kuin musiikkimaalaus sen suhteen, ettei harjoitukseen tarvita ylimääräisiä materiaaleja. Tämän takia aikaa jää enemmän itse harjoitukselle ja keskustelulle, ja harjoitukseen pääsee osallistumaan isompi ryhmä. Toisin kuin musiikkimaalaukseen, tähän harjoitukseen en yksikön ohjaajien kanssa valitse etukäteen ryhmää. Harjoitus on matalamman kynnyksen toimintaa, koska siihen ei liity mitään käsillä tehtävää, tai ylimääräistä materiaalien

järjestelemistä. Aihe on myös vapaamuotoisempi ja perustuu asiakkaiden itse valitsemiin kappaleisiin. Toisin kuin musiikkimaalauksessa, missä musiikin lisäksi harjoitukseen kuuluu maalaaminen, tässä harjoituksessa aihe pyörii kaikille mielekkäiden kappaleiden ympärillä.

Oma voimalaulu -harjoitus on helposti toteutettava harjoitus, jossa osallistujien tehtävänä on valita kappale, joka voimaannuttaa, ja mistä tulee itselle hyvä mieli. Kuuntelemme kappaleet yhdessä, ja keskustelemme niistä jälkepäin. Vedän keskustelua ja tuen dialogia kysymällä kysymyksiä ja lisäkysymyksiä, näin tukien osallistujan pohdintaa omasta kappaleesta ja sen herättämistä tunteista. Tässäkin harjoituksessa vastuullani ohjaajana on tukea hyvää vuorovaikutusta pitämällä kiinni keskustelun hyvistä pelisäännöistä. Opetushallituksen Dialogi- ja tunnetaidot opetuksessa -verkko-oppaassa koottuja keskustelun sääntöjä, mitä pyrin noudattamaan ovat muun muassa huolen pitäminen siitä, että jokainen saa puhua vuorollaan rauhassa ilman keskeytyksiä, toisen päälle ei puhuta ja kaikki saavat tasavertaisesti aikaa puhua (Opetushallitus, 2022). Kuten musiikkimaalauksessa, päätin ottaa myös tähän harjoitukseen mukaan MAHTI-tunnekortit (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, ei pvm), ja hyödynsin itse keskustelun tueksi Värinauttien tunnejulisteita, jotta voin parhaalla mahdollisella tavalla tukea asiakasta keskustelun aikana (Värinautit, ei pvm).

Alustan tunnin kertomalla, mikä tunnin tarkoitus ja tavoitteet ovat. Huomioin tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjaamisen haasteet ohjeistuksessa ohjaamalla rauhassa ja varmistamalla, että kaikki ymmärtävät tehtävänannon. Kerron tehtävän tavoitteen ja annan esimerkin mahdollisesta kappaleesta, jotta tehtävän tarkoitus on johdonmukainen. (Muranen;Saurula;& Alm, 2024) Tehtävä on hyvä ohjeistaa tehtäväksi rauhassa ja antamalla muille kuuntelurauha. Pyydän asiakkaita kiinnittämään huomiota hyvän keskustelun pelisääntöihin ja antamaan kaikille tasavertaisen mahdollisuuden kuunnella oma kappale ja kertoa sen herättämistä ajatuksista keskeytyksettä (Opetushallitus, 2022). Osallistujia pyydetään pohtimaan mikä kappale antaa itselle voimaa, ja mistä tulee itselle iloa. Ohjeistuksessa ohjaaja voi viitata mallikysymyksiin antamaan inspiraatiota kappaleen valintaan, ja orientoimaan tehtävään.

Jokaisen voimalaulu kuunnellaan vuorollaan, minkä jälkeen niistä keskustellaan ryhmän kesken. Asiakas voi halutessaan valita yhden tai kaksi MAHTI-tunnekorttia avukseen tunnistamaan ja nimeämään kappaleen herättämiä tunteita (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, ei pvm). Vedän keskustelua kysymällä kysymyksiä ja lisäkysymyksiä, näin tukien osallistujan pohdintaa omasta kappaleesta ja sen herättämistä tunteista. Pohdin kysymyksiä etukäteen ja orientoidun hyvän keskustelun pelisääntöihin. (Opetushallitus, 2022)

Keskustelun jälkeen jatketaan seuraavaan kappaleeseen, ja sama toistuu. Kannustan osallistujia pitämään oman kappaleen mielessä, ja hyödyntämään sitä huonona päivänä. Kappaleita voi tulla mieleen useampia, ja niistä voi tehdä itselleen soittolistan sadepäivän varalle. Harjoitus voi toimia myös jatkossa työkaluna rauhoitta mieltä, ja herättämään positiivisia tunteita etenkin huonona päivänä, ja haluan kannustaa asiakkaita pitämään tehtävässä pinnalle tulleet positiiviset tunteet ja ajatukset mielessä.

6 Toteutus ja tulokset

Seuraavassa luvussa kuvaan ja reflektoin harjoitusten kulkua, ja arvioin tuloksia suhteessa opinnäytetyön tavoitteeseen ja tutkimuskysymyksiin.

6.1 Musiikkimaalaus

Musiikkimaalaus-harjoitukseen pyysin ryhmän ohjaajaa valitsemaan neljä asiakasta, joita saattaisi innostaa maalaaminen. Tarkoituksena ei ollut valita asiakkaita, jotka esimerkiksi harrastavat maalausta. Halusin kuitenkin tähän harjoitukseen osallistujia, jotka lähtökohtaisesti saattaisivat pitää maalaamisesta, koska sitä tehdään harjoituksen aikana paljon. Kaikki ryhmän jäsenet olivat minulle tuttuja, ja minä olin tuttu asiakkaille sijaisuuksista ja työharjoittelusta saman vuoden keväältä. Osa asiakkaista oli harjoitusten suunnitteluvaiheessa osallistunut ohjaukseen keväällä 2023, ja osa oli ensimmäistä kertaa mukana. Harjoitukseen osallistuu yksi ryhmän ohjaaja antamaan omaa ammatillista näkemystään harjoituksista suullisen palautteen muodossa, mitä käyn läpi johtopäätökset - luvussa.

Ennen asiakkaiden saapumista laitoin kaikille työpisteet valmiiksi, mistä löytyi vesivärit, vesikupit, erilaisia pensseleitä ja A3 kokoiset paperit alustoineen. Varmistaakseni että aineistonhankinta ja tutkimus noudattavat hyvää tieteellistä käytäntöä, ennen ohjauksen aloittamista esittelin itseni, ja kerroin, että ohjaamani harjoitus on osa opinnäytetyötäni, joka liittyy sosionomiopintoihin. Kaikki ryhmän asiakkaiden läheiset olivat saaneet kirjoittamani saatekirjeen, jossa esittelin työni ja sen tarkoituksen. Myös ennen harjoituksen aloittamista varmistin, että kaikki osallistujat tietävät osallistumisen perustuvan vapaaehtoisuuteen.

(TENK , 2023) Kerroin asiakkaille myös, että vaikka havainnoin tehtävän kulkua, ei siihen kuulu kenenkään suoriutumisen tai maalauksen arvostelu.

Kun olimme kaikki samalla sivulla siitä, mitä varten harjoituksia järjestän, oli aika aloittaa. Kerroin, että harjoituksen tavoitteena on käyttää musiikkia apuvälineenä tunteiden käsittelyyn ja niistä puhumiseen. Tekemäni suunnitelman mukaan kerroin asiakkaille, että laitan kappaleen soimaan, jonka aikana kaikki ryhtyvät maalaamaan musiikin tahtiin. Eri pensseleitä ja värejä voi hyödyntää tunnelman vangitsemiseen paperille. Ohjeistaessani harjoituksen kulkua korostin, että tehtävän tarkoituksena ei ole saada aikaan valmista hienoa maalausta, vaan maalaaminen toimii enemmänkin välineenä tulkita musiikkia, ja eläytyä musiikkiin. Kerroin, että tässä harjoituksessa prosessi on tärkeämpi kuin lopputulos maalauksen suhteen – tärkeintä on kuunnella ja eläytyä musiikin tunnelmaan. Malauksen ei tarvitse esittää mitään, mutta se voi, jos musiikki tuo mieleen konkreettisia asioita, paikkoja tai vaikkapa muistoja. Kerroin myös mitä tapahtuu harjoituksen päätyttyä. Olin levittänyt MAHTI-tunnekortit valmiiksi pöydälle, ja kappaleen loputtua kaikki voivat halutessaan hakea itselleen yhden tai kaksi korttia, jotka kuvaavat tunteita, joita kappale nosti esiin.

Tehtävänannon ohjeistukseen ja tunnin aloittamiseen oli hyvä varata aikaa, koska ryhmätilanteissa voi olla vaikeaa keskittyä kuuntelemaan ja odottamaan tehtävän alkua, sekä pitämään huomiota yllä tehtävänannon aikana (Muranen;Saurula;& Alm, 2024) Kun ohjeistus oli ymmärretty, laitoin kaiuttimesta soimaan ensimmäisen kappaleen. Kaikki asiakkaat ryhtyivät tuumasta toimeen, ja alkoivat maalaamaan. Työrauha pysyi yllä, ja asiakkaat keskittyivät hienosti maalaamiseen (kuva 2). Nuorilla, ja älyllisesti kehitysvammaisilla tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen haasteet ovat tyypillisiä, ja oli hienoa huomata, miten kaikkien asiakkaiden huomio säilyi maalaamisessa (Muranen;Saurula;& Alm, 2024). Kappaleen tullessa loppuun, huomasin että moni olisi halunnut jatkaa vielä maalaamista. Jouduin pariin otteeseen pyytämään osaa laittamaan pensseleitä pikkuhiljaa alas, koska he eivät olisi malttaneet lopettaa. Muistutin tässä vaiheessa myös, että maalausten ei tarvitse tulla valmiiksi. Lupasin heille, että he voisivat tehdä maalaukset loppuun, jos tuntuu, että se jäi kesken. Seuraavaksi kaikki hakivat itselleen tunnekortit.

Kuva 2. Musiikkimaalaus-työskentelyn aloittaminen



Tehtävän purkuvaiheessa pääsin havainnoimaan, oliko musiikin myötä helpompi jäsenellä ja sanoittaa tunteita. Asiakkaat esittelivät yksitellen oman maalauksensa (kuva 3) ja valitsemansa tunnekortit, joiden pohjalta keskustelimme kappaleista. Kappaleesta keskustellessamme huomasin alkuvaiheessa, että useampi osallistuja vastasi kysymyksiin sen pohjalta, mitä mieltä kappaleesta oli, eikä niinkään sen herättämistä tunteista. Kysyessäni millainen kappale oli, tai millainen olo siitä tuli, se tulkittiin etenkin ensimmäisen kappaleen kohdalla arvioksi siitä, oliko kappale hyvä vai huono. Vastaukset olivat paikoin sekavia, eivätkä tulkintani mukaan liittyneet ainakaan kokonaan keskustelunaiheeseen. Ohjaajalla oli tässä tärkeä rooli tukea asiakasta ajatuksen muodostamisessa ja keskittymisessä aiheeseen. Kiinnitin huomiota ohjatessani dialogia, etten johdattele asiakasta vastaamaan kysymyksiin tietyllä tavalla, mutta samalla tukemalla ajatusten muodostamista ja sanoittamista.

Keskustellessamme tarkemmin kappaleen tunnelmasta ja siitä syntyvistä mielikuvista, saimme kuitenkin jo ensimmäisen kappaleen aikana hyvää keskustelua aikaan. Tässä oli varmasti kyse myös siitä, että tehtävänanto ja harjoituksen tarkoitus selkeytyy kunnolla vasta, kun osallistujat näkevät käytännössä, miten harjoitus etenee. Harjoitusta seuraava ryhmän ohjaaja osallistui harjoitukseen samalla lailla kuin muutkin ryhmäläiset. Kävin hänen kanssaan samaa keskustelua hänen maalauksestaan ja kappaleen herättämistä tunteista. Tämä selvästi toimi asiakkaille esimerkkinä siitä, mitä harjoitukselta haetaan. Tunnekortit olivat heti selkeästi tärkeä lisäväline tunteiden jäsentelyyn ja tunnistamiseen. MAHTI-tunnekortit ovat asiakkaille entuudestaan tuttuja, mikä omalta osaltaan helpotti niiden käyttämistä. Asiakkaat tutkivat mielenkiinnolla toistensa kortteja. Heidän kuvaillessaan kortin tunnetta, visuaalinen kuvaus tunteesta oli apuna myös kuunteleville asiakkaille. Vastaukset olivat aluksi sekavia, mutta tunnekortit auttoivat keskittämään keskustelun ja ajatuksen juoksun takaisin aiheeseen. Korteilla oli suuri rooli tunteiden nimeämisessä, ja keskustelulla puolestaan tunnekokemusten sanoittamisessa.

Kuva 3. Musiikkimaalaus-prosessi



Toisen kappaleen kuunneltuamme keskustelu oli selkeästi syvällisempää kuin ensimmäisen kappaleen jälkeen. Osallistujat olivat saaneet paremmin kiinni tehtävän tarkoituksesta ja

kulusta, joten pääsimme nopeammin kiinni tunteista puhumiseen. Mahdollinen alkujännitys oli myös helpottanut. Huomasin yhä saman tavan vastata aluksi kysymyksiin pinnallisemmalla tavalla, kuten oliko kappale hyvä tai oliko maalaaminen mukavaa. Tulkitsin, että taustalla saattoi myös olla halu miellyttää ohjaajaa vastauksilla. Korostin, ettei tehtävässä ole oikeita eikä vääriä vastauksia, vaan tavoitteena on tunnustella ja keskustella tunteista. Positiivinen palaute ja motivointi oli tässä vaiheessa hyvä lisä tukemaan tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta (Muranen; Saurula; & Alm, 2024). Pitkäjänteisellä, rauhallisella keskustelulla saimme kuitenkin hienoja ajatuksia esiin. Asiakkailla oli noussut tunteita ja ajatuksia esiin, mutta haasteena oli tulkintani mukaan niiden jäsenneily esiin tuominen. Dialogissa ohjaajalla oli suurin merkitys keskustelun keskittämiseksi aiheeseen ja keskustelun ohjaamisessa aiheeseen. Ohjaajana kyselin lisäkysymyksiä, herättelin ajatuksia ja pyrin tutkimaan tunteita yhdessä asiakkaan kanssa. Keskustelun johdatteleminen oli tärkeää tunteiden sanoittamisessa (Opetushallitus, 2022).

Eräs asiakas valitsi tunnekortikseen hymyilevän suden, jolla oli kädet ilmassa lennokkaassa asennossa (kuva 4). Hän kuvaili kortin tunnetta iloiseksi, ja ilmaisi haluavansa heilua ja tanssia. Hän alkoi sitten kertomaan viikonlopun tanssileiristä. Kysyin, tuliko hänelle kappaleesta tanssiminen mieleen, mihin asiakas vastasi kyllä. Kysyin asiakkaalta, miltä hänestä tuntuu, kun hän tanssii. Hän kertoi, miten iloiseksi tanssi hänet tekee, koska musiikki on iloista ja rytmikästä. Hän kertoi, miten hänestä tuntuu hyvältä päästessään liikkumaan rytmikkään musiikin tahtiin. Kertoessaan tästä, asiakas elehti käsillään kuin havainnollistaakseen tunnetta. Tämän ajatuksenjuoksun kautta asiakas sai erinomaisesti omalla tavallaan muiston kautta sanoitettua kappaleen aiheuttamaa tunnetta. Hänellä oli selvä ajatus ja vastaus kysymykseeni tunteista, mutta selvää tuen tarvetta sen sanoittamisessa. Tämän miellelyhtymän kautta hän osasi sanoittaa miten ilo on tunne, joka tuntuu joka puolella kehoa, koska melodia saa hänet haluamaan heilua ja tanssia. Tämä on hieno esimerkki siitä, miten mielekkäällä aiheella – tässä tilanteessa musiikilla, saa hienosti nostettua esiin tunteita ja tuettua niiden erittelyä ja nimeämistä.

Kuva 4. Musiikkimaalaus. Erään osallistujan maalaus ja kuvakortit



Toinen osallistuja valitsi kortikseen ihastuneen tai rakastuneen näköisen suden ja leveästi hymyilevän suden, joka on levittänyt kätensä sivuilleen. Maalaus ja kortit nähtävissä kuvassa 3. Asiakas alkoi kertomaan rönsyilevää tarinaa ihastuksestaan näyttäessään valitsemiaan tunnekortteja. Kysyin asiakkaalta, mistä hänelle tuli tämä mieleen, mihin hän vastasi että, kappale oli hyvä. Kysyin häneltä, miltä hänestä tuntui, kun hän kuunteli kappaletta. Asiakas vastasi ”mukava tunne”. Kysyin, tuleeko hänelle mukava tunne hänen ihastuksestaan, mihin hän vastasi hymyillen myöntävästi. Tämänkin keskustelun aikana oli havaittavissa, että mielikuvia ja tunteita heräsi kappaleen soidessa ja maalatessa. Vastaus saattoi aluksi vaikuttaa sekavalta, tai että se ei liity aiheeseen, mutta rauhallisella keskustelulla ja oikeita kysymyksiä kysymällä vastauksen takaa löytyi miellelyhtymä tai muisto, jonka kautta asiakas käsitteli ja ilmaisi tunnetta.

6.2 Oma voimalaulu

Myös oma voimalaulu -harjoitukseen osallistui yksi ryhmän ohjaaja antamaan omaa ammatillista näkemystään harjoituksista. Harjoitukseen osallistui viisi satunnaisesti valikoitua asiakasta, joiden läheiset olivat kaikki saaneet etukäteen saatekirjeen, jossa kerroin toiminnastani. Osa asiakkaista oli harjoitusten suunnitteluvaiheessa osallistunut ohjaukseen keväällä 2023, ja osa oli ensimmäistä kertaa mukana. Myös tämä ryhmä asiakkaita oli minulle tuttu, ja minä olin tuttu asiakkaille sijaisuuksista ja työharjoittelusta saman vuoden keväältä.

Ennen harjoituksen aloittamista esittelin itseni sosionomiopiskelijana, ja kerroin tekeväni opinnäytetyötä. Kerroin opinnäytetyön aiheen, sen tavoitteen ja lähtökohdat. Varmistin, että kaikki tietävät osallistumisen olevan vapaaehtoista, ja että opinnäytetyöhön ei kuulu kenenkään henkilötiedot. Kerroin, että myös tilaaja säilyy anonyyminä, ja vaikka havainnoin harjoituksen toimivuutta, tarkoituksena ei ole arvostella kenenkään kappalevalintoja, ajatuksia, tunteita tai käytöstä. Varmistin, että osallistujat ymmärtävät oikeutensa tutkimuksen kohteena. (TENK, 2023) Ohjauksen alussa levitin myös MAHTI-tunnekortit valmiiksi pöydälle (kuva 5), ja varmistin, että kaiutin toimii.

Kuva 5. MAHTI-tunnekortit käytössä



Varmistettuani, että kaikki haluavat osallistua, aloitin harjoituksen ohjeistamisen. Tein tämän rauhallisesti, ja otin tilaa ohjaajana pyytämällä puheenvuoron, kun tilassa oli hälinää. Tämä harjoitus toteutettiin iltapäivällä, ja tilanteessa oli enemmän levottomuutta kuin musiikkimaalaus-harjoituksessa. Kiinnitin ryhmän huomion takaisin tehtävänantoon rauhallisesti, mutta selkeästi. (Muranen;Saurula;& Alm, 2024) Kerroin, että harjoituksen tarkoituksena oli harjoitella tunnetaitoja ja tunteista puhumista. Ohjeistin kaikkia miettimään kappaletta, joka tuo heille voimaa. Sellainen kappale, mitä he voisivat kuvitella kuuntelevansa huonon päivänä tai hetkenä tuomaan voimaa, energiaa, toivoa tai vain iloa. Annoin aikaa ajatella, ja aloitimme sen mukaan, kun osallistujilla tuli kappaleita mieleen.

Oma voimalaulu -harjoitus sai erinomaisen vastaanoton. Erona musiikkimaalaukseen näkyi vahvasti se, että kappaleet innostivat huomattavasti enemmän, kun asiakkaat saivat valita ne itse. Uskon, että keskustelua ja ajatuksia nousi enemmän voimalauluista myös siksi, että tämän harjoituksen kappaleissa oli kaikissa lyriikat mukana. Musiikkimaalaukseen valitsemani kappaleet olivat pitkiä, ja niissä ei ollut lyriikoita. Vaikka abstraktimmat kappaleet

antavat enemmän tilaa omille tulkinnoille, niiden aiheuttamia tunteita voi olla haastavampi sanoittaa. Kappaleisiin, joissa ajatuksia ja tunteita herättää melodian lisäksi myös lyriikat, on helpompi suhtautua. Näin kävi myös voimalauluja kuunnellesamme. Tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta tuki se, että kappaleissa oli monta asiaa mihin keskittyä. Jos ryhmässä olisi ollut vielä enemmän levottomuutta, minulla oli valmiina piirustuspaperia, joka olisi voinut tukea keskittymistä kuunteluun. Vaihtoehtoisesti stressilelu tai vastaava voi tukea keskittymiskykyä. (Muranen;Saurula;& Alm, 2024)

Voimalaulut herättivät iloa ja eläytymistä senkin takia, että ne olivat asiakkaille tärkeitä kappaleita, mistä he nauttivat. Omien kappaleiden kuuntelu sai aikaan naurua, tanssia ja mukana laulamista, ja ilmakitarat ja rummut soivat. Kuuntelimme musiikkia hevistä suomiräppiin ja pianomusiikkiin. Kappaleet edustivat eri musiikkityylejä, mutta kaikki silti kuunneltiin yhtä innolla. Asiakkaiden välillä oli empaattista vuorovaikutusta. Kun kuuntelimme yhden asiakkaan valitsemaa kappaletta, ja hän silminnähdessä nautti kappaleesta, tämä sama ilo ja energia välittyi muihin asiakkaisiin. He eläytyivät yhtä lailla muiden voimabiiseihin, kuin omiinsa. Asiakkaat iloitsivat yhdessä toistensa lempi kappaleista, ja tunnelma oli yhteisöllinen, kannustava ja paikoin jopa riemukas. Musiikinkuuntelu Suomessa 2023 tutkimuksesta ilmenee, että vaikka musiikkia kuunnellaan paljon kuulokkeista, se on merkittävä väline yhteisöllisyyden lisäämisessä (Tervonen, 2023, s. 65).

Kuva 6. Oma voimalaulu



Kavereiden läsnäolo vaikutti omalta osaltaan myös vastausten aitouteen. Joidenkin asiakkaiden kohdalla oli havaittavissa yritystä miellyttää muita ryhmäläisiä, joko vastauksissa tai kappalevalinnassa. Eräs asiakas valitsi sellaisen kappaleen, jonka kohdalla oli tulkittavissa, että sen valinta tehtiin ajatellen erään toisen asiakkaan musiikkimakua. Kappale oli varmasti hänelle mieleinen, mutta se ei ollut sinänsä oma voimalaulu. Toisaalta keskustelulla ja tunnekorttien avulla asiakas sanoitti, että kappaleen valitsemisen taustalla oli kuitenkin omat perustelut ja ajatukset. Keskustelulla saimme yhdessä nostettua tärkeitä huomioita kappaleen kuunteluun liittyvistä tunteista. Hän kertoi omistavansa kappaleen ystävälleen, mikä puolestaan toi hänelle hyvää oloa. Yhdessä kuunneltu musiikki tutkitusti yhdistää ihmisiä, ja se on looginen syy saada voimaa kappaleesta (Tervonen, 2023, s. 65). Suunnitellessani ohjausta, pidin mahdollisena haasteena olevan asiakkaan halu miellyttää ohjaajia vastauksillaan. Olen huomannut tällaisen tavan kehitysvammaisten

päivätoiminnassa ohjatessani. On yleinen ajattelutapa, että positiiviset tunteet ovat ikään kuin oikea vastaus, ja negatiiviset tunteet puolestaan väärä vastaus. Tätä en kuitenkaan havainnut voimalaulu-harjoituksen aikana. Toisaalta voimalaulut määritelmältään tuottavat lähtökohtaisesti positiivisia tunteita. Koin asiakkaiden kertomukset kappaleista ja tunnekorttien sanoittamisesta aidoiksi, ilman ennako-odotuksia.

Tykkään tästä kappaleesta koska voin huutaa ja karjua, ja tiedän sanat.

Millainen olo siitä tulee, kun voi huutaa ja karjua?

Siitä tulee tosi hyvä olo! Omistan tämän biisi kavereilleni.

Kappaleita valittiin myös lapsuusmuistojen, ja läheisten ihmisten perusteella. Musiikki tutkitusti vaikuttaa aivojen muistitoimintoihin. (Suomen musiikkiterapiayhdistys Ry, ei pvm). Esimerkiksi eräs ryhmäläisistä kertoi kappaleen muistuttavan häntä lapsuuden mökkikesistä, ja siellä isovanhempien kanssa vietetystä ajasta Hän kertoivat heidän kuunnelleen mökillä tätä kappaletta. Hän valitsi tunnekortit tueksi kertomaan, millainen olo hänelle kappaleesta tulee. Asiakas valitsi omien sanojensa mukaan ”tyytyväisen ja iloisen näköisen” kortin kuvaamaan sitä, miltä muistot kyseisestä kappaleesta tuntuvat. Asiakas valitsi myös kortin, missä hahmo loikkaa supermies asennossa nyrkki kohti taivasta. Näin hän kuvaili kappaleen voimaannuttavaa melodiaa. Hän kertoi, miten hänelle tulee voimakas ja energinen olo kappaleen melodiasta.

Tulee sellainen halu tulla mukaan biisiin ja eläytyä. Saan voimaa kappaleesta koska melodia menee voimakkaasti ylös ja alas. Tuntuu kuin lentäisin tuulilta, tulee ihan kylmiä väreitä. Tuntuu että kitara hyökkää päälle, kun on niin kova meno!

Toisenkin asiakkaan kappalevalinta tuli muistoista läheisen ihmisen kanssa. Hän puolestaan yhdisti kappaleen lyriikoiden perusteella hänelle tärkeään ihmiseen, ja muistoon tämän läheisen kanssa. Kappale kertoi hyvästien sanomisesta. Asiakas kertoi, miten oli laulanut kappaletta hänen siskonsa kanssa, kun tämä oli muuttanut pois kotoa. Siitä lähtien hän on ajatellut aina siskoaan kuunnellessaan kappaletta, mikä antaa hänelle voimaa. Tämän asiakkaan kanssa saimme tarinan hienosti nostettua esiin keskustelun avulla. Asiakas vastaili kysymyksiini alussa hieman ohi aiheen, mutta rauhallisella kommunikaatiolla saimme nostettua tarinan, minkä hän halusi ryhmälle kertoa.

6.3 Johtopäätökset

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin musiikin roolia tunnetaitojen harjoittelussa ja sanoittamisessa kehitysvammaisten nuorten keskuudessa. Tutkimuskysymysten pohjalta pyrittiin selvittämään, miten musiikkia voidaan hyödyntää tunnetaitojen kehittämisessä ja millaisia hyötyjä musiikista voi olla tunnetaitojen harjoittelemisessa.

Tutkimuksen pohjalta voidaan todeta, että musiikki on erinomainen väline tunnetaitojen harjoittelussa. Musiikkia voidaan käyttää moninaisissa tilanteissa tukemaan tunnetaitojen herättelyä, harjoittelua ja sanoittamista. Teoriapohjassa käy ilmi, että musiikki tukee tutkitusti kognitiivisia taitoja, ja tuottaa mielihyvää lisäämällä dopamiinin eritystä. (Aivoliito, 2018) Toiminnallista osuutta havainnoimalla voidaan tämän lisäksi todeta, että musiikki tukee ja rikastuttaa tunnetaitojen harjoittelemista, ja tekee harjoituksista mielekkäitä ja helposti lähestyttäviä nuorille kehitysvammaisille. Musiikin avulla voidaan tavoitteellisesti ja osallistavasti harjoitella tunnetaitoja, mutta myös hyödyntää keinona rauhoittua, ja tietoisesti tutkia omaa tunnetilaa harjoittelun hetkessä. Kuten *Musiikin kuuntelu suomessa 2023* tutkimus toteaaakin, musiikki on nuorille erityisen tärkeä osa elämää (Tervonen, 2023, s. 16), mikä tukee tämän tutkimuksen tuloksia. Kehitysvammaiset nuoret hyötyvät musiikista välineenä, koska musiikki on jo valmiiksi tärkeä, iloa tuova elementti heidän elämässään. Nuoruudessa ihminen kokee valtavasti muutoksia, ja tunne-elämä myllertää. Murrosiässä kehitysvammaisen nuoren haasteet kärjistyvät, ja tunnetaidot tulevat ajankohtaiseksi. (Paavola, 2006, s. 17) Asiakkaiden antaman suullisen palautteen perusteella toiminnallisen osuuden musiikkiin perustuvat harjoitukset olivat mukavia ja rentouttavia, ja sellaisia mitä he mielellään tekisivät uudestaan. Ryhmän ohjaajilta saamani palaute mukailee kaiken kaikkiaan omia havaintojani.

Asiakkaat osasivat omalla tavallaan kuvailla sanallisesti musiikin herättämiä tunteita ja ajatuksia. Tunnekortit olivat tulkintani mukaan apuna musiikin herättämien tunteiden tunnistamisessa. Ne auttoivat asiakkaita tunnistamisen myötä sanoittamaan tunteita, ja keskustelemaan niistä (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, ei pvm). Asiakkaat tunnistavat perustunteita korteista, erityisesti positiivisia tunteita. Tyypillisiä vastauksia olivat iloinen, hauska, rauhallinen ja tyytyväinen. Mielenkiintoinen havainto tunteiden sanoittamisesta oli, miten moni nuori perusteli vastaustaan, tai ilmaisi tunnetta kertomalla muistosta tai tunteeseen yhdistävästä aiheesta. Eräs asiakas kertoi rauhallisen kappaleen herättävän

hänessä samoja tunteita, kuin mökkikesät ennen. Hän kertoi musiikin antaneen hänelle rauhallisen olon, aivan kuin mökkimaisematkin antavat.

Harjoituksissa oli selvää, että vaikka musiikki on erinomainen väline tunnetaitojen harjoitteluun ja sanoittamiseen, ohjaajan roolilla on suuri merkitys keskustelun herättelemisessä, ja johdonmukaisena pitämisessä (ks. esim. Opetushallituksen Dialogi- ja tunnetaidot opetuksessa - verkko-opas). Kehitysvammaisella nuorella saattaa olla rajoittunut, tai lapsenomainen kyky suhtautua ympäristön vaatimuksiin. Henkinen kypsyys kehittyy eri tavalla vammattomiin nuoriin verrattuna, mikä näkyy nuoruudessa vahvasti vuorovaikutussuhteissa. (Paavola, 2006, s. 17) Keskustelua ja johdonmukaista vastausten muodostamista tukee lisäkysymysten kysyminen, ja asiakkaan huomion kiinnittäminen takaisin aiheeseen, jos keskittyminen herpaantuu (Opetushallitus, 2022).

Molemmissa harjoituksissa tunnelma oli iloinen ja rauhallinen. Huomasin, että myönteisiin tunteisiin keskittyminen ja niistä keskustelu vahvisti myönteistä ajattelua ja positiivisia tunteita. Asiakkaat ovat empaattisia, ja hyvä tunne tarttuu koko ryhmään. Havaitsin, että musiikkimaalauksen yksi parhaista puolista oli positiiviseen tunteeseen pysähtyminen, ja siihen keskittyminen fyysisen tekemisen avulla. Oma voimalaulu oli puolestaan yhteisöllisempi kokemus, jossa hyvä olo levittyi asiakkaasta toiseen empaattisen vuorovaikutuksen välityksellä. Molemmista harjoituksista kävi ilmi, että tutut aiheet ja muistot itselle tärkeistä asioista helpottavat tunteiden tunnistamista ja sanoittamista. Voimalaulu-harjoituksessa kuunneltiin itselle tärkeitä kappaleita, ja musiikkimaalauksessa tunteita ja ajatuksia sanoitettiin muistojen ja muiden itselle tärkeiden asioiden kautta. Havaintoa tukee musiikkiterapiayhdistyksen tutkimus siitä, että musiikki aktivoi alitajuista mielenmaisemaa, vaikuttaa muistoihin ja stimuloi aivojen emotionaalisten keskuksia (Suomen musiikkiterapiayhdistys Ry, ei pvm). Kaiken kaikkiaan tämän opinnäytetyön pohjalta voidaan todeta, että musiikki on arvokas väline tunnetaitojen harjoittelun tukena, ja musiikkia voidaan hyödyntää harjoittelussa mitä moninaisemmin tavoin.

7 Pohdinta

Ammatillinen kasvu on jatkuvaa kehittymistä ja oppimista ammattiin opiskellessa ja työelämässä. Tämä opinnäytetyö on vahvasti työelämään sidonnainen kehittämisprojekti, joka on monella tapaa kehittänyt omaa ammatillista osaamistani ja kasvua. Olen rakentanut

asiantuntijuuttani aihealueella, joka on minulle itselle tärkeä ja mielenkiintoinen, ja päässyt työskentelemään tutkimuksen parissa asiantuntevan verkoston kanssa opinnäytetyön tilaajan kautta. Yhteistyötaho oli minulle ennestään tuttu, ja heidän avoin ja luottavainen suhtautuminen työhöni sai sen tuntumaan merkitykselliseltä ja mielekkäältä. Yhteistyötahon ohjaajien ammatillinen osaaminen ja heiltä saamani palaute motivoi ja innosti minua.

Opinnäytetyön aihe valikoitui oman mielenkiinnon ja itseni kehittämisen halun pohjalta. Tutkimuksen tekeminen oli työlästä, mutta samalla mielekäästä, koska aihe on mielestäni aidosti tärkeä. Toiminnallisen osuuden harjoitukset tuottivat positiivisia tuloksia musiikin hyödyntämisestä tunnetaitojen harjoittelun tukena. Vaikeina hetkinä työn jatkamista on helpottanut usko siihen, että työ on merkityksellistä, ja siitä on konkreettista hyötyä asiakastyössä. Positiiviset tulokset ovat kannustaneet keksimään uusia tapoja hyödyntää musiikkia tunnetaitojen harjoittelussa, sanoittamisessa, ja hyvän mielen tuojana. Olen tyytyväinen tutkimusmenetelmän valintaan, ja koen että sain realistisen kuvan suunnittelemani harjoitusten toimivuudesta. Tähän vaikutti sekin, että ryhmä oli minulle entuudestaan tuttu, mikä teki tilanteesta luonnollisen.

Varaa kehitykselle löytyy aina. Opinnäytetyöprosessissa kehittämisen varaa oli realistisessa aikatauluttamisessa. Suunnittelin aikataulun monta kertaa uudestaan, koska asetin itselleni epärealistisia määräaikoja. Kun sitten myöhästyin liian tiukasta aikataulustani, se lannisti minua. Tämän kokemuksen perusteella osaan jatkossa käyttää aikaani tehokkaammin, ja olla itselleni armollisempi määräaikoja asettaessani. Opinnäytetyötä tehdessäni huomasin, että vahvuuteni on käytännön työssä, eli asiakastyössä ja ohjaamisessa. Toiminnallisen osuuden toteuttaminen oli motivoivaa ja innostavaa. Kirjallinen puoli ja teoriaosuus työstä vaati minulta enemmän määrätietoista panostusta. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyöprosessi oli raskas, mutta palkitseva.

Kokonaisuudessaan olen tyytyväinen opinnäytetyön lopputulokseen. Olen iloinen, että tutkimustulokseni olivat positiivisia, ja että toiminnallisen osuuden harjoitukset olivat asiakkaille mielekkäitä. Muutkin aiheesta kiinnostuneet voivat jatkossa hyödyntää harjoituksia. Vaikka itse suunnittelin ne tukemaan kehitysvammaisten nuorten tunnetaitojen harjoittamista, niitä voi käyttää hyvin monipuolisesti eri asiakasryhmien kanssa. Toivon myös, että aihetta musiikki tunnetaitojen harjoittelun tukena tutkittaisiin lisää, sillä näen suurta potentiaalia aiheessa etenkin kehitysvammaisten nuorten parissa.

Lähteet

- Aholainen, M.Jäntti, S.Tammela, A.;& Tanskanen , J. (5. 3 2021). Miten taide vaikuttaa? Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen. *Lääkärilehti*:
https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-taide-vaikuttaa-kulttuurisia-nakokulmia-hyvinvointiin-ja-terveyteen/?public=29e7a5eeae789608f35becb2cc8ef7a4&fbclid=IwAR1kY6J9yRv2V3ON84A-gs25JE3bh_48qTm5xp6uXFi74PYwyM8Jbu4YzV0
- Aivoliitto. (24.9.2018). Musiikki antaa aivoille siivet . *Aivoliitto*:
<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet#ef35a46b>
- Arain, M.Haque, M.Johal, L.Mathur, P.Wynand, N.Rais, A.;. . . Sharma, S. (3. Huhtikuu 2013). Maturation of the adolescent brain. *National Library of Medicine. Neuropsychiatr Dis Treat. 2013,(9),449-61* <https://doi.org/10.2147/NDT.S39776>
- Autismiliitto. (19.. Huhtikuu 2023). Aistit. *Autismiliitto*:
<https://autismiliitto.fi/autismi/toimintakyky/aistit/>
- Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519 .
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>
- Nuorisolaki 1285/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- Sosiaalihuoltolaki 17.9.1982/710 .
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/kumotut/1982/19820710#P27e>
- Helsingin kaupunki. (n.d.). *Päivätoiminta*. Noudettu osoitteesta <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/vammaispalvelut/tyo-ja-paivatoiminta/paivatoiminta>
- Hirsijärvi, S.Remes, P.& Sajavaara, P. (2007). Tutki ja kirjoita. *Tammi*.
- Juhila, K. (2021). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. *Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Tietoaarkisto*:
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodologia/kvali/kvaliohjeet/#Viittausohje>
- Jyväskylän yliopisto. (28.10.2021). Laadullinen tutkimus.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metodologia/metodologia/tutkimusstrategia/laadullinen-tutkimus>
- Kehitysvammaisten tukiliitto ry. (2024). Sosiaaliturvaopas.
<https://www.tukiliitto.fi/wp-content/uploads/2024/02/Sotuopas-2024-web-sivuttain.pdf>
- Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. (n.d.). MAHTI-tunnekortit.
<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Kehitysvammaisten tukiliitto ry. (n.d.). Nuoresta aikuiseksi.

<https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/palveluiden-jarjestaminen/nuoresta-aikuiseksi/>

Kehitysvammaisten tukiliitto ry. (n.d.). Päivätoiminta.

<https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/tyon-tekeminen/paivatoiminta/>

Kinnunen, T.& Kallinen, T. (2021). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. *Tampere:*

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

Kuuliala, J. & Urhonen, A. (n.d.). Vammaisuuden vaiettu historia.

<https://www.vammaistutkimus.fi/sites/vammaistutkimus.fi/files/Vammaistutkimuksen%20pa%CC%88iva%CC%88t%20JK%20AU.pdf>

Kokkonen, M. (2010). Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet - Opi tunteiden säätelyn taito.

Jyväskylä: PS-kustannus.

Mielenterveystalo. (20.5.2014). Veikko Aalberg, nuorisopsykiatrian professori: 2. Nuoruusiän kehitykselliset tehtävät.

<https://www.youtube.com/watch?v=TSEhibmkD28>

Mielenterveystalo. (n.d.). Perustietoa aggressiosta.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/aggressio-vakivalta/perustietoa-aggressiosta>

Mielenterveystalo. (n.d.). Tietopaketti murrosiästä.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/tietopaketti-murrosiasta>

Muranen, P.Saurula, K.& Alm, N. (2024). Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen haasteet .

Aivoliitto: <https://www.aivoliitto.fi/hoppi/tunnistajatue/tarkkaavuuden-ja-toiminnanohjauksen-haasteet/#ef35a46b>

Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet .

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>

Opetushallitus. (28.2.2022). Dialogi- ja tunnetaidot opetuksessa - verkko-opas.

Opetushallitus: <https://www.oph.fi/fi/dialogi-ja-tunnetaidot-opetuksessa>

Opetushallitus. (2022). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022.

<https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-2022>.

Opetushallitus. (n.d.). Tunnetaidot koulussa.

<https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa>

Opetushallitus. (n.d.). Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin .

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

- Opetushallitus. (n.d.). Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin .
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>
- Paavola, M. (2006). Kehitysvammaisen nuoren itsenäistyminen ja sen tukeminen.
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/93494/gradu01136.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Roivainen, E. (2015). Aikuisen lievä älyllinen kehitysvammaisuus ja älykkyystestit.
Duodecim, s. 5.
- Seppänen, M. (2021). Tunnetaidot voimavarana, Opas sosiaali- ja terveysalalle. *Jyväskylä: PS-kustannus*.
- STM. (n.d.). <https://stm.fi/vammaispalvelulaki>
- Suomen musiikkiterapiayhdistys Ry. (ei pvm). Mitä musiikkiterapia on?
<https://www.musiikkiterapia.fi/musiikkiterapia/mita-musiikkiterapia-on/>
- Suomen YK-liitto. (n.d.). Vammaisten oikeudet.
<https://www.ykliitto.fi/yk-teemat/ihmisoikeudet/vammaisten-oikeudet>
- TENK . (17.10.2023). Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK).
<https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>
- TENK. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa.
https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- Tervonen, K. (2023). Musiikinkuuntelu suomessa 2023. *Helsinki: Teosto, Musiikkituottajat – IFPI Finland ry*.
- THL. (n.d.). <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/tyo-ja-tyotoiminta>
- THL. (2017). Tietoa ja tietotarpeita vammaisuudesta. *Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy*.
- THL. (n.d.). Päivätoiminta. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/paivatoiminta>
- Ukkola-Vuoti, L. (2019). Miten musiikki vaikuttaa terveyteen. *Suomen Lääkärilehti*:
<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/045ba047-36de-42a3-a8b8-1f706b206115/content>
- Ukkola-Vuoti, L. (2019). Miten musiikki vaikuttaa terveyteen. *Suomen lääkärilehti*. *Suomen lääkäriliitto*: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/045ba047-36de-42a3-a8b8-1f706b206115/content>
- UN. (n.d.). Youth. a <https://www.un.org/en/global-issues/youth>

Värinautit. (ei pvm). Tunne- ja vuorovaikutustaidot.

<https://www.varinautit.fi/tunnetaidot/#julisteet>

Vanhustyön keskusliitto. (n.d.). Musiikki. *Vahvike*: <https://vahvike.fi/musiikki/>

Vilkka, H. (2006). *Tutki ja havainnoi*. Tammi.

Vilkka, H.;& Airaksinen , T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. *Helsinki: Tammi*.

Liite 1. Aineistonhallintasuunnitelma

Oili Noppee 30.10.2023

Opinnäytetyön aineistonhallintasuunnitelma

Opinnäytetyö: Musiikki tunnetaitojen harjoittelemisessa kehitysvammaisten nuorten kanssa

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa kerään aineistoa havainnoimalla. Havainnointi on osallistuvaa havainnointia, koska osallistun itse tilanteeseen, missä havainnointi tapahtuu. Ohjaan siis itse harjoitukset, joista kerään tietoa. Kerätessäni tietoa opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa havainnoimalla, pyrin tietoiseen havainnointiin. Tietoisessa havainnoinnissa on taustalla teoriapohja, joka tukee oikeanlaisten havaintojen tekemistä.

Otan muutaman valokuvan työn kulusta havainnollistamaan toiminnallisuuden osuuden prosessin kuvausta. Valokuvissa ei näy ohjaajia eikä ryhmäläisiä, ja jos kuvassa näkyy esimerkiksi jonkun tekemä maalaus, kysyn tekijän lupaa kuvan ottamiseen ja liittämiseen opinnäytetyöhön. Kertaan vielä kuvaa ottaessani, ettei opinnäytetyössä käsitellä henkilötietoja, eikä kukaan ole siinä tunnistettavissa.

Kerään osallistujilta suullista palautetta siitä, mitä he pitivät harjoituksista, ja otan kommentteista muistiinpanot. Pyydän myös ryhmän ohjaajilta palautetta. Palaute on suullista, ja käsittelen sitä oman pohdintani ja arviointini tukena. Palautteen antaminen on vapaaehtoista.

Tutkimusaineiston tallennus ja säilytys

Tutkimusaineistoa säilytän henkilökohtaisella tietokoneella. Kaikki tieto tietokoneessani on salasanan takana, ja tutkimusaineisto sekä opinnäytetyöni kokonaisuudessaan sijaitsevat Google -tilillä kaksivaiheisen tunnistautumisen takana. En käsittele opinnäytetyössäni henkilötietoja, tai muita arkaluonteisia tietoja, mitä tulisi säilyttää erikseen. Tutkimusaineistossa ei ole sellaista tietoa, jonka säilyttäminen vaatisi erityistoimenpiteitä, kuten pilvipalvelusta poissa pitämistä. Vain minä, tämän opinnäytetyön kirjoittaja pääsee käsiksi tutkimusaineistoon.

Henkilötietojen ja arkaluonteisten tietojen käsittely

En käsittele opinnäytetyössäni henkilötietoja, tai muita arkaluonteisia tietoja, mitä tulisi säilyttää tai käsitellä erikseen.

Opinnäytetyöaineiston jatkokäyttö työn valmistumisen jälkeen

En aio luovuttaa tämän opinnäytetyön tutkimusaineistoa jatkokäyttöön. Säilytän aineiston tietoturvallisesti omalla laitteellani vuoden ajan, jotta tarvittaessa tulokset voidaan varmistaa. Vuoden säilyttämisen jälkeen hävitän aineiston tietoturvallisesti.

Liite 2. Saatekirje verkostolle

Saatekirjeestä on poistettu opinnäytetyön tilaajan ja ryhmän nimi.

Hei läheiset!

Olen Oili Noppee, viimeisen vuoden sosionomiopiskelija Hämeen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä aiheesta *Musiikki tunnetaitojen harjoittelemisessa kehitysvammaisten nuorten kanssa*. Toteutan opinnäytetyöni yhteistyössä tämän yksikön kanssa.

Toteutusryhmäksi päivätoimintaryhmistä valikoitui tämä ikäryhmän perusteella. Työn tarkoituksena on luoda mielekästä, musiikkiin pohjautuvaa matalan kynnyksen toimintaa, joka tukee tunnetaitojen harjoittelemista.

Käytännössä opinnäytetyöni toteutuu yksikössä niin, että laadin kaksi musiikkiin pohjautuvaa harjoitusta, Musiikkimaalaus ja Oma voimalauluni, jotka ohjaan ryhmäläiselle. Ohjaukset tapahtuvat osana ryhmän normaalia toimintaa. Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, ja teen tutkimusta havainnoimalla harjoitusten onnistumista, ja sitä, onko niillä positiivisia vaikutuksia tunteiden sanoittamiseen ja ilmaistamiseen. Havainnointi ei keskity yksittäisten asiakkaiden suorittamiseen. Havainnoidessani otan itselleni muistiinpanoja, ja otan kuvia prosessista, jotka saattavat päätyä lopulliseen opinnäytetyöhön. **En** kuvaa asiakkaita.

Opinnäytetyöni **ei käsittele mitään henkilötietoja**. Opinnäytetyön tilaaja säilyy anonyyminä, ja samoin siihen osallistuvat asiakkaat. Kukaan ei ole tunnistettavissa tutkimuksessa, ja harjoitukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Ennen ohjauksen aloittamista, varmistan vielä, että jokainen tietää osallistumisen perustuvan vapaaehtoisuuteen. Käyn tämän kirjeen asiat läpi vielä asiakkaiden kanssa.

Ilmoitattehan yksikön ohjaajille, tai suoraan minulle, jos teillä on minulle lisäkysymyksiä opinnäytetyöprosessiin tai lopulliseen työhön liittyen, tai jos ette halua läheisenne osallistuvan ohjaamiini harjoitukseen.

Mukavaa alkavaa talvea!

Ystävällisin terveisin,

Oili Noppee

Liite 3. Musiikkimaalaus posterit



Musiikkimaalaus

Tavoite

Tunnetaidot auttavat tunteiden säätelyssä ja tunnistamisessa. Tunnetaitojen työstäminen ja harjoittelu jatkuu läpi elämän, ja niiden harjoitteluun löytyy paljon erilaisia keinoja. Tapoja käsitellä omia tunteita on hyvä etsiä, ja siihen auttaa erilaisten keinojen kokeileminen.

Musiikkimaalaus on matalan kynnyksen tapa harjoitella tunnetaitoja ja rauhoittua. Tavoitteena on harjoitella tunteiden tunnistamista ja sanoittamista. Musiikkimaalaus on helposti toteutettava harjoitus, jota voi toteuttaa myös vapaa-ajalla keinona rauhoittua ja rentoutua.

Aika ja ryhmäkoko

Ohjaukseen kannattaa varata aikaa vähintään 45min - 1t (tunnissa ehtii käymään rauhassa läpi kaksi noin 10min pituista kappaletta + maalausta + keskustelua. Yhdellä ohjaus kerralla voi kuunnella 2-4 kappaletta riippuen niiden pituudesta).

Tehtävä kannattaa toteuttaa pienemmässä 3-5 hengen ryhmässä.

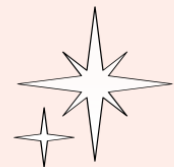
Materiaalit

Vesivärit
Erikokoisia pensseleitä
Paperia ja vesikupit
Kaiutin
MAHTI -tunnekortit
Värinaudit tunnejulistheet

Valmistelu

Valitse valmiiksi kappaleita, jotka ovat mielellään noin 10 min pituisia. Kappaleet voivat olla myös pidempiä. Kappaleet ovat tunnelmaltaan erilaisia, ja ovat kaikki instrumentaalisia, ettei lyriikat vie huomiota pois itse musiikin tunnelmasta (ks. lista esimerkkikappaleista). Kappaleiden valitsemisessa voi toki soveltaa ja kokeilla!

Ajan säästämiseksi jokaiselle osallistujalle voi laittaa valmiiksi vesivärit, ja levittää tunnekortit näkyville. Ennen tuntia ohjaaja voi orientoitua lukemalla esimerkkikysymyksiä keskustelun tueksi.





Toteutus ja tehtävän kulku

Ohjaaja alustaa tunnin kertomalla, mikä tunnin tarkoitus ja tavoitteet ovat. Tehtävä on hyvä ohjeistaa tehtäväksi rauhassa ja puhumatta kappaleiden ja maalauksen aikana. Maalajia on hyvä muistuttaa, ettei tarkoituksena ole saada aikaiseksi valmista maalausta, vaan nauttia musiikin kuuntelusta ja fiilistellä omia tuntemuksia.

Ohjaaja laittaa kappaleen soimaan, ja antaa osallistujien maalata rauhassa sen tahtiin. Ohjaaja voi itse osallistua maalaukseen näyttääkseen mallia (tai omasta ilosta.).

Kappaleen soitua pensselit laitetaan alas, ja fiilistellään yhdessä kappaletta ja maalausta. Osallistujat ohjeistetaan valitsemaan 1-2 tunnekorttia oman tunnetilan kuvailemisen tueksi. Tunnekorttien ja maalausten pohjalta keskustellaan kappaleen herättämistä tunteista ja mielikuvista. Ohjaaja vetää keskustelua kysymällä kysymyksiä ja lisäkysymyksiä, näin tukien osallistujan pohdintaa omien tunteiden tunnistamisesta ja sanoittamisesta.

Keskustelun jälkeen jatketaan seuraavaan kappaleeseen, ja sama toistuu.

Mallikysymyksiä

Miksi valitsit tämän kartin? Mitä se kuvastaa?
Kerro millaisia tunteita/tuntemuksia kappale sinussa herättää? Myönteisiä vai kielteisiä?
Tuliko kappaleesta mieleen muistoja? Maisemia? Ihmisiä?
Mikä kappaleessa muistutti sinua tästä? Sanat / melodia / yleinen tunnelma?
Miksi valitsit nämä värit / tämän värimaailman?
Mistä tunnistat tunteen? Missä / miltä se tuntuu?
Mikä aiheuttaa tätä tunnetta?

Keskustelun tueksi myös Värinauttien tunnejulisteet

Lähteet :

MAHTI - tunnekortit
<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteeet-ja-tunnetaidot/>

Nyyti Ry
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/tunteeet/tunnetaidot/>

Värinautit
<https://www.varinautit.fi/tunnetaidot/#julisteet>

	On the Nature of Daylight Max Richter, Louisa Fuller, Natalia Bonner, John...	...
	Chopin: Nocturne No. 20 in C-Sharp... Frédéric Chopin, Mikhail Pletnev	...
	The Carnival of the Animals, R. 125: XII... Camille Saint-Saëns, Yo-Yo Ma, Kathryn Stott	...
	Radetzky March, Op. 228 Johann Strauss II, KPM Philharmonic Orchestra...	...
	The Nutcracker Suite, Op. 71a: No. 2c... Pyotr Ilyich Tchaikovsky, Metamorphose String...	...
	Infinity Rosey Chan	...
	Symphony No. 8 in F Major, Op. 93: IV... Ludwig van Beethoven, Giuseppe Lanzetta, Orc...	...
	Slavonic Dances, Op. 46: No. 4, Sous... Antonin Dvořák, Orquesta Reino de Aragón, Ric...	...
	Die Walkure, Act III: Ride of the Valkyr... Richard Wagner, Budapest Symphony Orchestr...	...
	Mephisto Waltz No. 1, S. 514 Franz Liszt, Evgeny Kissin	...
	Sorcerer's Apprentice Paul Dukas, Orchestre Symphonique de Montré...	...
	The Four Seasons - Winter in F Minor... Antonio Vivaldi, Adrian Chandler, La Serenissima	...
	The Four Seasons - Spring in E Major... Antonio Vivaldi, Adrian Chandler, La Serenissima	...
	The Four Seasons - Autumn in F Major... Antonio Vivaldi, Adrian Chandler, La Serenissima	...
	The Four Seasons - Summer in G Min... Antonio Vivaldi, Adrian Chandler, La Serenissima	...

GILI SUOMI 2024

Liite 4. Oma voimalaulu -posterit



Oma voimalaulu

Tavoite

Oma voimalaulu -harjoitus on helposti toteutettava harjoitus, jossa osallistujien tehtävänä on valita kappale joka voimaannuttaa, ja mistä tulee itselle hyvä mieli. Osallistujien kappaleet kuunnellaan yhdessä, minkä jälkeen niistä keskustellaan porukalla (ks. mallikysymykset, joita voi hyödyntää keskustelun johdattelemisessa).

Tehtävän tavoitteena on löytää voimaa ja iloista mieltä itselle tutuista kappaleista. Kappale voi jatkossa olla sellainen, jota voi kuunnella huonona päivänä, tai kun kaipaa rauhaa tai voimaa.

Aika ja ryhmäkoko

Tässä harjoituksessa ryhmäkoko voi olla suurempi, 4–6 henkilöä. Aikaa on hyvä varata 45min–1h ryhmän koon mukaan.

Materiaalit ja valmistelu

Ohjaukseen tarvitaan kaiutin tai muu laite, jolla musiikkia voidaan soittaa. Keskustelun tukena ohjaaja voi käyttää MAHTI - tunnekortteja ja Värinauttien tunnejulisteita. Valmisteluun ei juuri muuta tarvitse, mutta ohjaajan on hyvä orientoitua tehtävään lukemalla mallikysymyksiä etukäteen, jotta keskustelu on luontevaa.

Toteutus ja tehtävän kulku

Ohjaaja alustaa tunnin kertomalla, mikä tunnin tarkoitus ja tavoitteet ovat. Tehtävä on hyvä ohjeistaa tehtäväksi rauhassa ja antamalla muille kuuntelurauha. Osallistujia pyydetään pohtimaan mikä kappale antaa itselle voimaa, ja mistä tulee itselle iloa. Ohjeistuksessa voi viitata mallikysymyksiin antamaan inspiraatiota kappaleen valintaan, ja orientoimaan tehtävään.

Jokaisen voimalaulu kuunnellaan vuorollaan, minkä jälkeen niistä keskustellaan ryhmän kesken. Ohjaaja vetää keskustelua kysymällä kysymyksiä ja lisäkysymyksiä, näin tukien osallistujan pohdintaa omasta kappaleesta ja sen herättämistä tunteista.

Keskustelun jälkeen jatketaan seuraavaan kappaleeseen, ja sama toistuu. Osallistujia voi kannustaa pitämään oma kappale mielessä, ja hyödyntämään sitä huonona päivänä. Kappaleita voi tulla mieleen useampia, ja niistä voi tehdä itselleen soittolistan sadepäivän varalle.





Mallikysymyksiä

Mikä tässä kappaleessa antaa sinulle voimaa?

- Sanat
- Melodia
- Kappaleeseen yhdistyvä muisto
- Kappaleeseen yhdistyvä henkilö
- Tunnelma kappaleessa

Mistä kappale kertoo?

Muistuttaako kappale sinua jostain?

Millainen olo sinulle tulee kappaleesta?

Keskustelun tueksi myös Väriinauttien tunnejulisteet. Apuna tunteiden sanoittamiseen ja esille tuomiseen voi käyttää myös Mahti - tunnekortteja.



Lähteet

MAHTI - tunnekortit

<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/>

Nyyti Ry

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/tunteet/tunnetaidot/>

Väriinautit

<https://www.varinautit.fi/tunnetaidot/#julisteet>

