

# DIAK

**Priita Heikkilä**

**Pihla Nivala**

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö, 2025



## **Tunnetaidot arjen apuna**

**Tunnetaitotyöskentelyn menetelmäkansio lastensuojeluyksikölle**

## TIIVISTELMÄ

Priita Heikkilä ja Pihla Nivala

Tunnetaidot arjen apuna – tunnetaitotyöskentelyn menetelmäkansio lastensuojeluyksikölle

36 sivua, 2 liitettä

Kevät, 2025

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä tunnetaitotyöskentelyn menetelmäkansio lastensuojeluyksikölle. Tavoitteena oli tuoda työntekijöille lisää keinoja tunnetaitotyöskentelyyn lastensuojelun toimenpiteenä sijoitettujen lasten kanssa. Yhteistyökumppanina tässä opinnäytetyössä toimi Pohjois-Pohjanmaalla sijaisteva perustason 7- paikkainen lastensuojelulaitos. Menetelmäkansio tehtiin heidän työskentelynsä tueksi.

Kehittämistyö toteutettiin konstruktivistista mallia soveltaen. Työlle määriteltiin tavoite, jonka mukaan kehittämistyötä alettiin suunnittelemaan ja toteuttamaan. Suunnitteluvaiheessa kartoitettiin yhteistyökumppanin työntekijöiden ajatuksia ja toiveita liittyen tunnetaitoihin ja menetelmäkansioon. Kartoitus toteutettiin viidellä kysymyksellä, joista saatiin kirjallinen kooste työyhteisön näkemyksistä. Toteutusvaiheessa kerättiin tunnetaitotyöskentelyyn soveltuvia menetelmiä käytettyyn tietopohjaan perustuen. Kehittämistyötä arvioitiin yhdessä yhteistyökumppanin kanssa, jonka jälkeen työtä vielä muokattiin, jotta asetetut tavoitteet täyttyisivät.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi tunnetaitotyöskentelyn menetelmäkansio, joka sisältää 14 erilaista menetelmää ja harjoitusta. Kansion materiaali soveltuu käytettäväksi 6–10- vuotiaiden lasten kanssa.

Asiasanat: lapsen kehitysvaiheet, lastensuojelu, tunnetaidot, tunteet

## ABSTRACT

Priita Heikkilä and Pihla Nivala

Emotional skills for everyday life – Method folder of emotional skills training for foster care

26 pages and 2 appendices

Spring, 2025

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services, Diaconal Work

The purpose of this developed-oriented thesis was to make a method folder of emotional skills training for foster care. The aim was to give employees more ways to train emotional skills with children in foster care. The partner in this thesis was foster care facility located in Northern Finland. The method folder was made to support the employers' work.

The thesis was made by using a constructivist model. Development work was planned and implemented after the aim was defined. The partner's thoughts and hopes for emotional skills and the method folder were clarified at the planning phase. They were given five questions and answers were received in writing. At the implementation phase the methods for emotional skills training were collected based on the used knowledge base. The development work was evaluated together with the partner and after that the work was edited to meet the set aim.

The product of this development work is a method folder of emotional skills training which involves 14 different methods and practices. The material is suitable to use with children aged from six to ten years old.

Keywords: children development stage, child protection, emotions, emotional skills

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 LASTENSUOJELUN SIJAISHUOLTO .....	6
2.1 Lastensuojelun palvelut hyvinvointialueilla .....	6
2.2 Sijoitus avohuollon tukitoimena ja huostaanotto .....	7
2.3 Seurakunta osana ehkäisevää lastensuojelua .....	8
3 TUNNEREAKTION PERUSTEET JA TUNNETAIDOT .....	10
3.1 Tunteiden syntyminen .....	10
3.2 Tunnetaidot .....	12
4 LAPSEN KEHITYSVAIHEET .....	16
4.1 Lapsen varhainen tunne-elämä ja vuorovaikutus .....	16
4.2 Tunne-elämän ja vuorovaikutuksen merkitys kouluikäisen lapsen kehityksessä .....	17
5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT, TARKOITUS JA TAVOITE.....	18
5.1 Yhteistyökumppani ja opinnäytetyön lähtökohdat .....	18
5.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	19
6 MENETELMÄKANSION KEHITTÄMISEN PROSESSI JA MENETELMÄT20	
6.1 Konstruktivistinen malli.....	20
6.2 Aloitusvaihe ja tavoitteen määrittely .....	21
6.3 Suunnitteluvaihe .....	22
6.4 Kehittämisen työstövaihe .....	23
6.5 Tarkistusvaihe .....	24
6.6 Viimeistelyvaihe ja valmis tuotos.....	25
7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	26
8 POHDINTA .....	27
8.1 Opinnäytetyön tavoitteen ja kehittämistehtävän toteutuminen .....	27
8.2 Käytetty tietopohja ja valmis tuotos .....	28
8.3 Menetelmäkansion hyödyntäminen kirkon työssä .....	29
8.4 Ammatillisen osaamisen kehittyminen .....	30

LÄHTEET.....	32
LIITE 1. Kysymykset yksikön yhteiseen tiimipäivään. ....	35
LIITE 2. Tunnetaitotyöskentelyn menetelmäkansio.....	36

## 1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten tunteista, tunnetaidoista ja niiden puutteellisesta osaamisesta puhtaasti nykyään paljon sekä ammattilaisten että vanhempien keskuudessa (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 5). Missä iässä tahansa voi kehittää omia tunnetaitoja oppimalla lisää omista ja toisten tunteista tunnistamalla ja nimeämällä niitä. (Mieli, i.a.). Tunnetaitojen opettaminen on osa jokapäiväistä arkea. Perhe ja muu yhteisö tukee lapsen tunne-elämän kehitystä. Lapsille, joilla on puutteita tunteidenkäsittelytaidoissa, ryhmätilanteet muiden lasten kanssa voivat olla vaikeita. Silloin aikuinen voi auttaa lasta selviämään ja opettelemaan uusia tunnetaitoja. (Opetushallitus, i.a.)

Lastensuojelun tarkoitus on turvata lapsen monipuolinen ja tasapainoinen kehitys sekä tukea vanhempia lasten kasvatuksessa ja huolenpidossa. (Lastensuojelun käsikirja, i.a.) Varhaiset hoivakokemukset vaikuttavat lapsen kehitykseen pitkälle tulevaisuuteen. Läheiset, turvalliset ja pysyvät kiintymyssuhteet ovat lapsen terveen kehityksen perustana. Kun lapsi sijoitetaan kodin ulkopuolelle lastensuojelun toimenpiteenä, hänen elämänsä tulee katkos, joka rikkoo pysyvyyttä lapsen elämässä. Tämän lisäksi lapsella on puutteita kiintymyssuhteessa. Sijoitus voi mahdollistaa lapselle turvallisen ja pysyvän kiintymyssuhteen. Sijoitetuilla lapsilla on kuitenkin keskimääräistä enemmän haasteita tunne-elämässä, terveydessä, käyttäytymisessä sekä koulumenestyksessä. (Sinkkonen & Kalland, s. 207, 2011.)

Lapsen tunteiden säätelytaidot voivat näkyä kehityksessä 5–7 vuoden iässä. Koulumaailmaan siirryttäessä lapsen elämässä alkaa tunnetaitojen opettelua vaativa vaihe. Lapsi itsenäistyy kodista, kun hän siirtyy kouluun, jolloin sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen merkitys korostuu. Esimurrosiäksikin kutsutussa esi-kouluisässä mieli myllertää ja tunteet ottavat vallan voimakkaasti ennen kuin opitaan taitoja tunteiden säätelyyn ja sietämiseen. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 75.)

Teimme opinnäytetyönä tunnetaitotyöskentelyn menetelmäkansion sijoitettujen lasten kanssa työskentelyyn. Menetelmäkansio soveltuu käytettäväksi 6–10-vuotiaiden lasten kanssa. Yhteistyökumppanimme on Pohjois-Pohjanmaalla sijaitseva 7- paikkainen perustason lastensuojelulaitos. Tarkoituksenamme oli luoda konkreettinen kansio, johon on kerätty erilaisia menetelmiä tunnetaitotyöskentelyyn.

Tavoitteenamme oli, että työntekijät saisivat jokapäiväiseen työhönsä lisää keinoja työskennellä lasten kanssa, joilla on haasteita näyttää ja säädellä eri tunnetiloja. Yhteistyökumppanimme tarpeet työskentelyn tueksi kohtasi meidän kiinnostuksen kohteen kanssa, mikä toi vahvistuksen meidän opinnäytetyömme aiheelle ja sisällölle. Tässä opinnäytetyössä tarkoitamme sijoitetulla lapsella 6–10-vuotiasta huostaanotettua tai avohuollon tukitoimena sijoitettua lasta. Käsittelemme opinnäytetyössämme myös tunnetaitotyöskentelyn menetelmäkansion soveltuvuutta kirkon alalla lasten kanssa työskenteleville. Seurakunnasta tai kirkosta puhuessa, tarkoitamme Suomen evankelis–luterilaista kirkkoa.

## 2 LASTENSUOJELUN SIJAISHUOLTO

### 2.1 Lastensuojelun palvelut hyvinvointialueilla

Lastensuojelulla tarkoitetaan jokaisen lapsen oikeutta turvalliseen kasvu- ja kehitysympäristöön. Jokaisella lapsella on myös oikeus tasapainoiseen ja ikätasoon vastaavaan kehitykseen. Erityinen oikeus lapsella on suojeluun. Lastensuojelua järjestävät yksityinen ja julkinen sektori. Lastensuojelu on hyvinvointialueiden vastuulla ja sitä ohjaavat erilaiset lainsäädökset. Lastensuojelun tärkein tehtävä on edistää lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Ennaltaehkäisevässä lastensuojelussa pyritään tarjoamaan riittäviä tukitoimia lapsiperheisiin, jotta lapset saisivat kehittyä ja kasvaa kotona turvallisessa ympäristössä. Esimerkiksi kouluilla, päiväkodeilla ja neuvoloilla on merkittävä rooli ennaltaehkäisevässä lastensuojelutyössä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.)

Lastensuojelun kolme tärkeintä tehtävää on vanhempien tukeminen lasten kasvatuksessa, lasten varsinainen suojeleminen sekä lasten kasvuoloihin vaikuttaminen. Lastensuojelu on monivaiheinen prosessi. Lastensuojelu on aina lapsi- ja perhekohtaista, jossa tulisi huomioida lapsen ja perheen edunmukainen toiminta. Tämä sisältää muun muassa asiakassuunnitelman laatimisen, avohuollon tukitoimet sekä tarvittaessa huostaanoton. Kuntien ja hyvinvointialueiden velvollisuus on järjestää ehkäisevää lastensuojelua, jolloin lapsi, nuori tai perhe ei ole vielä lastensuojelun asiakas vaan saa tukitoimia muilta palveluntuottajilta. Ehkäisevä lastensuojelu on pääasiassa vanhemmuuden tukemista, jota tuottavat kouluterveydenhuolto, neuvolat ja hyvinvointialueiden palvelut. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023.)

Lastensuojelun tarve voi syntyä tavallisesta elämäncrisistä, erityisen koettelevista oloista tai vaativista tilanteista. Lastensuojelu voi kulkea mukana kokoluopuuden silloin, kun perheissä on toistuvasti kriisitilanteita. Tilanteet ovat moninaisia ja lasten kaltoinkohtelun taustalla voi olla muun muassa vanhempien päihteiden käyttö tai mielenterveysongelmat. Lastensuojelun tehtävä on puuttua lapsiin kohdistuvaan kaltoinkohteluun, mutta perheen yksityisyyttä ja vanhempien

vastuuta on kunnioitettava. Lastensuojelun tehtävä on kuitenkin suojella lasta silloinkin, kun asianomaiset vastustavat sitä. Konkreettinen apu ja tuen järjestäminen on lastensuojelutyön keskiössä sen lisäksi, että lastensuojelutyöhön kuuluu tunteiden kanssa työskentely ja luottamuksen hankkiminen. Lastensuojelussa työskentelevä ammattilainen toimii lasten elämässä välittävänä aikuisena, hoi-vaajana ja rajojen asettajana. (Bardy, 2009, s. 41–43)

Lastensuojelulain mukaan vastuu lapsen hyvinvoinnista on ensisijaisesti lapsen vanhemmilla ja muilla huoltajilla ja heidän tulee turvata lapsen tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi. Viranomaisten tulee tukea vanhempia ja huoltajia kasvatus-tehtävässä ja tarjota tarpeellista apua ajoissa ja tarvittaessa ohjata lapsi ja perhe lastensuojelun piiriin. Lastensuojelun tulee pyrkiä ehkäisemään lapsen ja perheen ongelmia ja puuttua havaittuihin ongelmiin tarpeeksi varhain. Lapsen etu on otettava ensisijaisesti huomioon lastensuojelun tarvetta arvioitaessa ja lastensuojelua toteuttaessa. (L 417/2007.)

Kaikkiin lasta koskeviin päätöksiin tulee ottaa lapsi mukaan, jos hän on kykeneväinen osallistumaan häntä koskeviin päätöksiin. Lapsen etu tulee aina ottaa huomioon, jos esimerkiksi vanhempien omat ongelmat vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen. Ensisijaisen tärkeää on kuitenkin panostaa ehkäiseviin palveluihin ja vanhemmuuden tukemiseen, jotta lapsi saa jatkaa tutussa ympäristössä arkea. Sosiaalihuoltolaki edellyttää lapsen aseman turvaamisen. Sosiaalihuoltolassa painotetaan lapsiperheiden varhaiseen tuen merkitystä, lapsen kehityksen edistämistä sekä vanhempien tukemista ja voimaannuttamista. Sosiaalihuoltolaki pyrkii parantamaan lasten asemaa ja oikeuksia sekä vähentämään lastensuojelun tarvetta. (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas, 2017, s. 30–31.)

## 2.2 Sijoitus avohuollon tukitoimena ja huostaanotto

Hyvinvointialueen tulee ryhtyä avohuollon tukitoimiin, kun lastensuojelun tarve on todettu. Niiden tarkoituksena on edistää lapsen myönteistä kehitystä ja tukea vanhempien, huoltajien ja lapsen kasvatuksesta vastaavien henkilöiden kykyjä ja mahdollisuuksia lapsen kasvatukseen. (L 417/2007.)

Lapselle voidaan järjestää asiakassuunnitelman mukaisesti arvioivaa tai kuntouttavaa perhehoitoa tai laitoshuoltoa yhdessä vanhemman tai huoltajan kanssa. Jos sijoitus lapsen vanhemman tai huoltajan kanssa ei ole lapsen edun mukaista, lapsi voidaan sijoittaa avohuollon tukitoimena myös yksin. Sijoitukseen tarvitaan 12 vuotta täyttäneen lapsen ja hänen huoltajansa suostumus. Kun sijoituksesta päätetään, sille tulee asettaa tavoitteet ja arvioitu kesto. Jos lapsi on sijoitettu avohuollon tukitoimena lapsen kuntouttamiseksi tai lapsen väliaikaisen huolenpidon järjestämiseksi huoltajan tai muun lapsen kasvatuksesta vastaavan henkilön sairauden tai muun syyn vuoksi, sijoituksen jatkamisen perusteet tai muut vaihtoehdot ovat arvioitava viimeistään kolmen kuukauden kuluttua sijoituksen alkamisesta. Myös huostaanoton tarve tulee arvioida samassa yhteydessä. (L 417/2007.)

Hyvinvointialueen tulee ottaa lapsi huostaan ja järjestää hänelle sijaishuolto, jos lapsen huolenpidossa tai kasvuolosuhteissa on sellaisia tekijöitä, jotka voivat vaarantaa lapsen kehitystä ja terveyttä. Lapsi tulee ottaa huostaan myös siinä tapauksessa, jos lapsi vaarantaa kehitystään tai terveyttään käyttämällä päihteitä, tekemällä vakavan rikoksen tai muuten käyttäytyä edellä mainittuihin verrattavalla tavalla. Hyvinvointialueella on oikeus päättää huostaanotetun lapsen olinpaikasta, huolenpidosta, kasvatuksesta ja valvonnasta sekä opetuksesta ja terveydenhuollosta. (L 417/2007.)

### 2.3 Seurakunta osana ehkäisevää lastensuojelua

Kirkon perustehtävä on huolehtia heikoimmassa asemassa olevista lapsista, nuorista ja perheistä. Kirkko auttaa ja tukee erityisesti heitä, jotka eivät apua saa muulla tavalla. Kasvatus ja kirkon arvojen mukainen toiminta perustuvat ihmiskäsitykseen, johon sisältyy muista ihmiskäsityksistä poiketen myös hengellisyys. Lisäksi ajatellaan fyysisen, henkisen, sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen olevan samanarvoisia lahjoja. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.-a.) Diakonian viranhaltijan tulee kohdata ihmiset ammatillisesti. Viranhaltijalla tulee olemaan vastuu

heikoimpien vahvistamisessa sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisessä. Keskiössä ovat sosiaalisen oikeudenmukaisuuden toteutuminen sekä ihmisarvon puolustaminen. (Suomen ev.lut. Kirkko, i.a.-b.)

Seurakunnan toiminta on perhelähtöistä, jossa tuetaan kaikkia perheeseen kuuluvia jäseniä. Seurakunnassa perhe on lähtökohtaisesti voimavara, jota pyritään tukemaan hengellisyyden avulla. Seurakunnassa kuunnellaan ja tuetaan perheitä heidän tarpeiden mukaisesti. Ajatus Jumalaan luottamisesta ja Uskosta arjen keskellä auttavat jaksamaan. Työntekijät seurakunnissa ovat kulkemassa rinnalla ja tukemassa hengellisessä elämässä. (Suomen ev.lut. Kirkko, i.a.-c.)

Lapsen kasvaessa ja kehittyessä aikuisen tulee tukea sekä ohjata häntä. Ammatilaiselta edellytetään erityistä herkkyyttä ja ammatillisuutta, kun puhutaan lapsen hengellisestä kasvusta ja kehityksestä. Aikuisen tulee olla tietoinen omista motiiveista sekä eettisistä haasteista, joita kasvattajana joutuu kohtaamaan. (Porkka & Valtonen, 2021, s. 115–116.) Monet tutkimukset osoittavat, että jo lapsuuden aikana hengellisyys ja uskonnollisuus tuovat elämään myönteisiä vaikutuksia. Lapset, jotka ovat osa hengellistä yhteisöä ja aktiivisia seurakuntalaisia, niin heillä ei esiinny niin paljon esimerkiksi päihteiden käyttöä tai seksuaalisia kokeiluja. Lisäksi perhesuhteet näillä lapsilla ovat paremmat ja uskonnollisuus tukee emotionaalista kehittymistä, oppivat hahmottamaan omat normit sekä arvot paremmin. (Porkka & Valtonen, 2021, s. 127.)

Seurakunnan kerhoissa tulee esille raamatunkertomuksien kautta erilaisia tunne-elämään kuuluvia kohtauksia ja opetuksia. Lapset eläytyvät ja samaistuvat usein kertomuksiin ja samalla ne auttavat lapsia tunnistamaan erilaisia tunnetiloja turvallisessa ympäristössä. Seurakunnassa pidettävissä hartauksissa esiintyy paljon tuttuja kertomuksia, jotka sisältävät usein tuttuja tunteita ja opetuksia. (Luumi, 2013, s. 162–163.)

### 3 TUNNEREAKTION PERUSTEET JA TUNNETAIDOT

#### 3.1 Tunteiden syntyminen

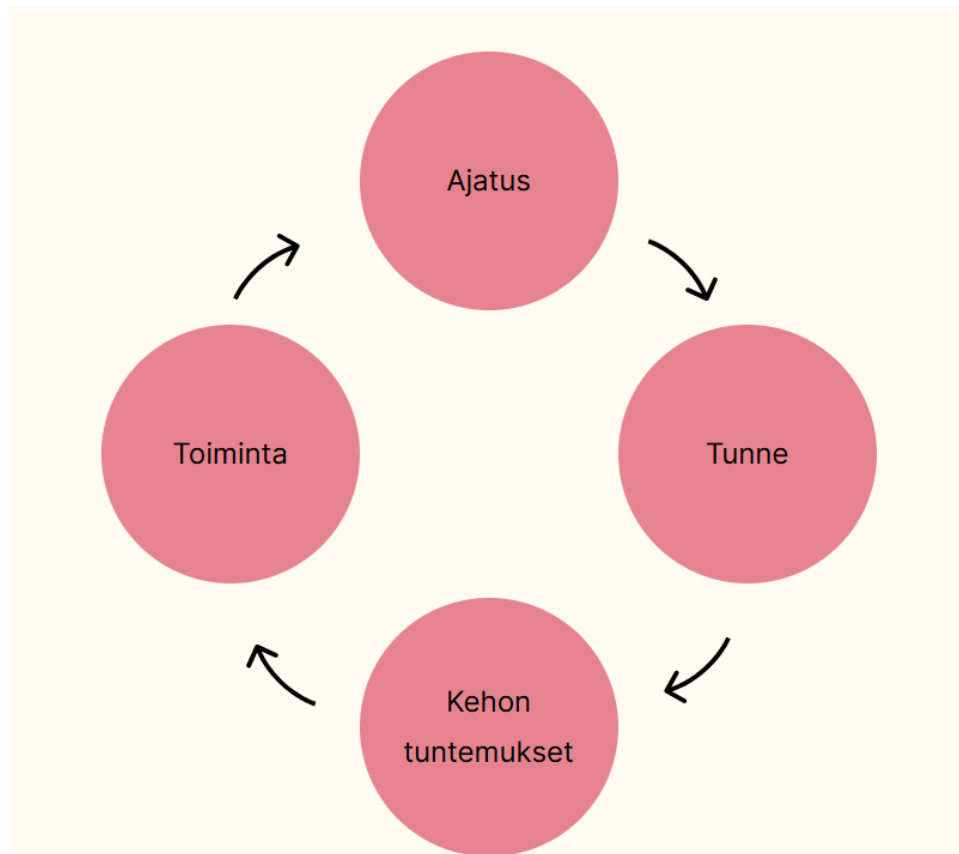
Tunne eli emotio on tietystä tilanteesta heräävä lyhytkestoinen mekanismi ja kaikilla kokemillamme tunteilla on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Tunteen tuntuvat fyysisesti eri puolilla kehoa ja ihmiset kokevat tunteet kehossa eri tavoin. Fyysinen tunnereaktio voi olla esimerkiksi sydämen sykkeen nopeutuminen, hikoileminen ja punastuminen. Tunteiden psyykinen ulottuvuus pitää sisällään tulkintoja ja arvioita mielensisäisiä havainnoista. Myös suhtautuminen ulkopuolisesta maailmasta havaittuihin asioihin on osa tunteiden psyykkistä ulottuvuutta. Psyykkiseen toimintaan kuuluvat tiedonkäsittely, tuntee ja motiivit ja ne ovat vahvasti kytköksissä toisiinsa. Suurin osa ihmisen psyykkistä toimintaa on sosiaalista vuorovaikutusta ja se ohjailee monella tapaa kehitystämme. Kognitiiviset taidot ja tunnetaidot kehittyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja myös kulttuuri vaikuttaa niiden kehitykseen. (Seppänen, 2021, s. 15–16.)

Tunteet tuntuvat aistimuksia kehossamme ja niihin kuuluu samalla tuntemuksia. Kun pyrimme usein vastustamaan jotain tunnetta, niin vastustamme samalla kehon tuomaa tuntemusta. Epämukavat tunteet saattavat aiheuttaa häpeän ja syyllisyyden tunnetta sekä turvattomuutta. Yhteiskuntamme on ajautunut tilanteeseen, jossa tunteet ja tuntemukset ovat tapana piilottaa muilta. Tunteet ovat totuttu jakamaan positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Usein positiiviset tunteet ovat toivotumpia ja moni usein ajattelee, että hänessä on joku vika, kun kohtaa negatiivisen tunteen. Kaikkien olisi hyvä oppia hyväksymään kaikki tunteet ja kohdata ne lempeästi. Usein pyritään olemaan positiivisia ja iloisia, vaikka asiat eivät ole hyvin. Tällä ihminen pyrkii peittämään omia tunteitaan, kun ei ole lapsuudessaan saanut tukea vaikeiden tunteiden käsittelyssä. Positiivisuus voi siis olla kyvyttömyyttä kohdata vaikeita tunteita. (Mäkelä, 2024, s. 13–16.)

Autonominen hermosto, joka jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon säätelee kehon reaktioita. Sympaattinen hermosto aktivoi kehon taistele- tai pakene- tilaan, jolloin aineenvaihdunta kiihtyy ja keho aktivoituu tarvittavaan

lihastyöhön. Kyky reagoida nopeasti on historiassamme ollut henkiinjäämisen edellytys ja elimistö saattaa reagoida vieläkin samalla tavalla kuin uhkatilanteissa. Psykkiset haasteet voivat myös aiheuttaa automaattista reagoitua niin kuin keho valmistautuisi fyysisiin ponnisteluihin. Parasymptaattinen hermosto vastaa niin kutsutusta lepää ja sulata- tilasta, johon me hakeudumme aina, kun on mahdollista. Sen aktivoituessa hengitys tasaantuu ja sydämen syke rauhoittuu. Haastavissa vuorovaikutustilanteissa parasymptaattiselle hermostolle on hyvä antaa aikaa toimia, jotta molemmat osapuolet ovat rauhoittuneet ja keskustelu vaikeistakin asioista on mahdollista. (Seppänen, s. 25–26, 2021.)

Kuviossa 1 on kuvattu tunteiden aiheuttamia tunnereaktioita sekä niiden etenemistä ja kulkua. Kuvio havainnollistaa, että ajatuksista syntyy jokaiselle yksilöllinen tunne. Tunne on joko positiivinen tai negatiivinen ja siitä seuraa tunnereaktio, joka näkyy jokaisella yksilöllisesti. Tunnereaktio voi olla voimakas tai hillitty. Tunne aiheuttaa myös kehollisia tuntemuksia, joihin keho reagoi opitulla tavalla. Kehon tuntemukset saavat myös meidät toimimaan opitulla tavalla. Tunnetta ei voida itse päättää, mutta tunteen aiheuttamaa toimintaan voimme omalla käytöksellä vaikuttaa.



Kuvio 1. Ajatusten ja toiminnan vaikutus tunteisiin (Mielenterveystalo.fi, i.a.)

Tunteet jaetaan primaari- ja sekundaaritunteisiin. Primaaritunteet ovat luonnollisia ja alkuperäisiä tunteita, jotka syntyvät esimerkiksi toisen sanomisista. Primaaritunteen synnyttää ulkoinen tekijä. Sekundaaritunteet tulevat mielen sisäisistä ajatuksista ja tulkinnoista primaaritunteen päälle ja suojaksi. Sekundaaritunteet tuovat suojaa ihmisille, joilla ei ole kykyä tai turvallista ympäristöä varsinaisen tunteen kohtaamiseen. Esimerkiksi, jos ihmisellä ei ole riittävät tunnetaidot kohdata surua hän saattaa kokea turvallisemmaksi tunteeksi kokea vihaa, jonka alle varsinainen tunne piiloutuu. Ihminen voi tuntea useaa tunnetta yhtä aikaa, eikä mikään tunne sulje toista pois ja meidän tulisi opetella tunteita kohti menemistä, sillä niillä on tärkeä tehtävä elämässä. (Mäkelä, 2024, s. 17–19.)

### 3.2 Tunnetaidot

Tunnetaidot tarkoittavat taitoja, joiden avulla ihminen kykenee tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätelemään omia tunteitaan. Nämä ovat osa kokonaisvaltaista

hyvinvointia ja edistävät mielenterveyttä. Tunnetaidot voivat kehittyä kaiken ikäisenä ja niiden kehittäminen sekä työskentely ovat oleellinen osa ihmisyyttä. Tunnetaitojen avulla voi pyrkiä säätelemään myös toisten tunteita. (Seppänen, 2021, s. 40–43.)

Tunteiden tunnistaminen on kykyä tunnistaa ja pysähtyä tunteen tuomaan hetkeen. Tämä vaatii oman kehon tuntemusta ja pysähtymistä tunnistamaan, miltä tunne tuntuu kehossa. Samalla on tärkeä osata nimetä tunne, mikä kehossa ja mielessä on. Tunteiden tunnistamiseen ei tarvitse aina olla sanoja, vaan riittää, että pysähtyy ja antaa tunteen tulla. Jos tunne on epämieluisa, mieli alkaa useasti etsimään selityksiä tunteelle, joka vie huomion pois kehollisista tuntemuksista. Keholliset tuntemukset ovat tärkeä huomioida ja usein mieli kannattaa kääntää kehollisiin tuntemuksiin ja hyväksyä ne. On tärkeä antaa tunteen tulla ja tuntua kehossa ja mielessä sekä hyväksyä tämä. Kaikki edellä mainittu auttaa hyväksymään tunteet ja niiden tulemisen. (Mäkelä, & Trogen, 2022, s. 83–84.)

Lapsen terveeseen tunteidensäätelyyn kehitykseen vaikuttavat sekä synnynnäiset tekijät että ympäristötekijät ja perheellä on siinä merkittävä rooli. Kehityopsykologian mukaan lapsen tunteidensäätelyn kehitys on jaoteltu kolmiosaiseen malliin. Ensimmäisessä vaiheessa lapsi tarkkailee ja ottaa mallia siitä, että miten vanhemmat ja muut perheenjäsenet vastaavat tunteisiin ja miten he säätelevät niitä. Toiseen vaiheeseen kuuluu vanhempien reaktio lapsen tunteisiin ja tunteista keskusteleminen. Kolmanteen vaiheeseen kuuluu perheen tunneilmapiiri, joka heijastuu vanhemmuuteen, parisuhteisiin ja vanhemman ja lapsen väliseen kiintymyssuhteeseen. Positiivinen lapsi-vanhempisuhte, turvallinen kiintymyssuhde ja vähäiset konfliktit perheessä lisäävät emotionaalista turvallisuutta ja rohkaisevat lasta näyttämään tunteensa ilman tuomitsemista tai torjuntaa. Tämä auttaa lasta kehittämään terveen suhteen tunteisiin ja oppimaan tapoja hallita tunteita turvallisessa ja hoivaavassa ympäristössä. (Chu Lin ym., 2023.)

Lapsi tarvitsee tunteilleen tilaa ja turvallisen ympäristön, jossa voi ilmaista omia tunteitaan. Tällainen kokemus luo lapselle turvallisuuden kokemuksen ja hyväksytyksi tulemisen tunteen. Lapsuudessa luotu turvallinen ja hyväksyttävä ilmapiiri kaikille tunteille luovat toivoa paremmasta tunnekehityksestä ja kasvusta

myöhemmässä isässä. Tunteiden nimeäminen aikuisena voi olla puutteellista, jos niitä ei ole osattu sanoittaa lapsuudessa laisinkaan. Tämä voi näkyä aikuisena tunnesäätelyn vaikeutena ja siirtyä sukupolvelta toiselle. (Mäkelä, 2024, s. 39–42.)

Lapsuudessa opituilla tunnetaidoilla on suuri merkitys sille, miten opimme elämään tunteiden kanssa. Perheissä, joissa on sanoitettu jo lapsuudessa tunteita ja luotu turvallinen ympäristö tunteiden näyttämiseksi auttavat tulevaisuudessa selviämään vaikeista tapahtumista ja ajoista sekä ymmärtämään toimintaa suhteessa muihin ihmisiin. Tunnetaidot kehittyvät läpi elämän, minkä ansioista voimme oppia kääntämään tunnetaidot voimavaroiksi myöhemmälläkin iällä. Niihin kannattaa panostaa läpi elämän. (Seppänen, 2021 s. 43–44.)

Aikuisen tunnetaitojen merkitys lasten kanssa työskentelyssä on suuri. Lapsi peilaa omia tunteitaan koko ajan aikuiseen ja sen käyttäytymiseen. Aikuisen on hyvä olla tietoinen ja perillä omista tunnereaktioista ja tunteiden säätelystä, jotta voi auttaa lasta käsittelemään ja hyväksymään omat tunteensa. Aikuisen roolilla on merkittävä osuus siinä, miten lapsi käsittelee tunteet ja millaiset tunnetaidot lapsi oppii saamaan. Aikuisena on tärkeä luoda lapselle turvallinen tila kaikenlaisten tunteiden näyttämiseksi. Samalla tulisi muistaa, että tunteita tulee ja menee ja kaikki tunteet ovat sallittuja. Voi olla tilanne, jossa aikuisen on vaikea hyväksyä lapsen tunnetta, jota hän ei ole koskaan itse osannut kohdata. Aikuinen saattaa tällaisessa tilanteessa viedä lapsen huomiota pois vaikeasta tunteesta ja näin tunne jää käsittelemättä. Aikuisen tulisi antaa tilaa lapselle kohdata ja käsitellä vaikeatkin tunteet turvallisesti ja olla läsnä tunteen kanssa. Lapsi peilaa omaa käytöstään koko ajan aikuiseen ja hakee turvaa aikuisesta myös vaikeassa tilanteessa. Aikuinen toimii tilanteessa tunnesäätelyn tukijana ja rauhallisena esikuvana lapselle. Kasvattajan tietoisuus omista tunteista ja tunnereaktioista sekä yhteys itsetietoisuuteen näyttäytyy lapselle. Aikuisen tulisi muistaa, että omat tunteet tulevat omasta menneisyydestä. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 24–30.)

Tunnetaidot vaikuttavat siihen, miten havainnoimme ympäristöä ja minkälaisen tulkinnan itsessämme teemme. Hyvien tunnetaitojen avulla ymmärrämme omia ja toisten tunteita sekä tunnereaktioita. Omista tunteista ei myöskään tällöin ole

tarve syyttää muita. Hyvät tunnetaidot omaava pystyy antamaan tilaa kaikille tunteille, myös epämiellyttävälle tunteille. Tällöin ihminen uskaltaa ottaa vastaan epämiellyttävät tunteet ilman syyllisyyden tai häpeän tunnetta. (Mäkelä, 2024, s. 19–21.)

Arjessa tunnetaidot ovat kykyä nähdä asioissa ja tekemisessä mielekkyyttä. Mielekkyyden tunteminen syntyy omakohtaisesta kokemuksesta ja halusta vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin sekä toimia omien arvojen mukaisesti. Sisäisen motivaation avulla ihminen kykenee lähestymään mielekkäitä asioita omien toiveiden mukaisesti. Lisäksi ihminen kykenee tavoittelemaan itselle tärkeitä asioita. Sisäinen motivaatio saa suuntaamaan kohti tavoitteita, mikä auttaa tunteiden hallinnassa. Myönteiset tunteet arjessa auttavat jaksamaan ja saavuttamaan asetettuja päämääriä. Myönteisten tunteiden avulla sitoutuminen tavoitteeseen on helpompaa. (Mieli, i.a.)

## 4 LAPSEN KEHITYSVAIHEET

### 4.1 Lapsen varhainen tunne-elämä ja vuorovaikutus

Jo hyvin pieni lapsi osaa näyttää primaaritunteita eli perustunteita, jotka näyttäytyvä kaikissa kulttuureissa. Pienen lapsen tunteiden kehittymiseen ei tarvita kognitiivisia taitoja. Primaaritunteiden ilmaisuihin kulttuurilliset erot voivat olla hyvin merkittäviä. Kolmannen ikävuoden jälkeen lapsella alkaa olemaan taitoja näyttää sekundaaritunteita, jotka ikään kuin tulevat primaaritunteiden päälle. (Pulkkinen ym., 2023, s. 75–76.)

Vastasyntyneet kokevat myös tunteita, mutta eivät osaa yhdistää esimerkiksi oikeaa ilmettä ja tunnetta, vaan tunteet aktivoituvat eri tavalla kuin aikuisella. Lapsi alkaa kahden kuukauden iässä hymyilemään sosiaalisissa tilanteissa ja oppii vastaamaan siihen takaisin hymyllä. Hymyn oppimisella on yhteys myös kiintymyssuhteen vahvistumiseen. 3–4 kuukauden iässä lapsi oppii nauramaan, kun hänen kanssaan leikitään. Tämä lisää kognitiivista kyvykkyyttä sekä odotuksia ja oletuksia. (Pulkkinen ym., 2023, s. 75.)

6–9 kuukauden iässä lapsi oppii sosiaalisen mallintamisen. Tämä tarkoittaa sitä, että uuden tilanteen tullessa lapsi katsoo aikuisen kasvoilta, miten aikuinen tilanteeseen reagoi ja lapsi tulkitsee tämän pohjalta pitääkö olla peloissaan vai ei. 7–8 kuukauden ikäisellä lapsella alkaa muodostua kiintymyssuhde lähimpiin aikuisiin. Samalla alkaa esiintyä eroahdistusta, jos tuttu ja turvallinen aikuinen poistuu paikalta ja lapsi jää vieraan ihmisen kanssa. Tällöin lapsen tunne-elämä virittyy tuttuihin ja tuntemattomiin henkilöihin. Lapsille on erityisen tärkeää opettaa tunnetaitoja jo varhain mallinnetun leikin avulla. Kuvitteellisen leikin avulla lapsen kanssa voi harjoitella jännittäviä tilanteita tai mallintaa jo menneen tilanteen uudelleen. (Pulkkinen ym., 2023, s. 78–79.)

#### 4.2 Tunne-elämän ja vuorovaikutuksen merkitys kouluikäisen lapsen kehityksessä

Tunnetaitotyöskentelyn menetelmäkansio on tehty käytettäväksi 6–10- vuotiaiden lasten kanssa. Menetelmät tukevat lapsen tunnetaitojen kehitystä.

Kuusivuotias lapsi kokee usein itsenäistymisvaiheen. Lapsi tarvitsee edelleen vanhempien asettamia rajoja ja huolenpitoa, mutta haluaa samaan aikaan irrottautua vanhemmistaan. Tämä voi aiheuttaa lapselle ristiriitaa ja tunteiden ailahtelua. Kuusivuotiaalla on halu harjoitella toimimista itsenäisesti ja hänelle voikin antaa sopivissa määrin päätäntävaltaa, kun pysytään vanhempien asettamien rajojen sisällä. Esikouluiässä lapsi alkaa ymmärtämään toden ja sadun eron sekä oikean ja väärän. Kuusivuotias lapsi ei aina ymmärrä, että hänen sanomansa asiat voivat loukata muita ja hän saattaa kommentoida arvostelevasti asioita ja ihmisiä, jotka ovat hänelle itselleen outoja. Kuuden vuoden iässä lapsi kykenee kuitenkin ymmärtämään toisten tunteita aiempaa paremmin. Hän osaa muun muassa lohduttaa ja osoittaa myötätuntoa toisia kohtaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, i.a.-a)

Seitsemästä yhdeksään vuotiaana, alakoulun ensimmäisillä luokilla oleva lapsi on välillä hyvin iso ja itsenäinen ja välillä taas vanhempaan takertuva ja erityistä huomiota kaipaava. Kaverisuhteet ovat tärkeitä alakoululaiselle ja aikuista tarvitaan tukemaan niissä eteen tulevilla haasteilla. Lapsen tunteet voivat ailahtella 7–9-vuoden iässä ja niiden hallitseminen on ajoittain vaikeaa. Vanhempi voi tukea lasta erilaisten tunteiden tunnistamisessa esimerkiksi sanoittamalla niitä lapselle. Lapsen empatiakyky kehittyy ja hän pystyy entistä paremmin ajattelemaan muiden tunteita. Ajoittain käytös voi kuitenkin olla itsekästä ja jopa hyökkäävää. Koululaisen empatiakyky näkyy esimerkiksi vauvojen ja eläinten hoivaamisena. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, i.a.-b)

Lapsen kehityksen kannalta on oleellista, että hän voi kokea turvallisuuden tunteita läheisyydessä, eron hetkellä ja jälleennäkemisen tilanteissa. Lapsi tarvitsee elämänsä aikuisen, joka on kiinnostunut hänen ajatuksistaan ja tunteistaan. Aikuinen auttaa lasta luomaan elämästään ja kokemuksistaan eheän jatkumon,

joka koostuu menneiden muistelemisesta, nykyisyyden ymmärtämisestä ja tulevaan katsomisesta. Kun lapselta puuttuu tällainen yhteys toiseen ihmiseen, hän turvautuu käytettävissä oleviin keinoihin selvitäkseen. Lapsilla, jotka ovat kokeneet kiintymyssuhteiden katkoksia varhaisvaiheessa on muita yleisemmin reaktiivisen kiintymyssuhdehäiriön piirteitä. Se voi ilmetä estyneisyytenä, valikoimattomana sosiaalisuutena tai näiden kahden yhdistelmänä. Lapsella voi olla ongelmia tunne-elämässä, käyttäytymisen säätelemisessä ja kognitiivisessa kehityksessä kuten kielenkehityksessä ja abstraktissa ajattelussa. (Sinkkonen, & Kalland, 2011, s. 210–211.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT, TARKOITUS JA TAVOITE

### 5.1 Yhteistyökumppani ja opinnäytetyön lähtökohdat

Teimme opinnäytetyön yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaalla sijaitsevan lastensuojelulaitoksen kanssa, joka on 7-paikkainen perustason lastensuojelulaitos. Yhteistyötahomme tarjoaa sijaishuoltoa alle 13-vuotialle avohuollon tukitoimena sijoitetuille ja huostaanotetuille lapsille sekä ammatillista tukihenkilötoimintaa. Teimme opinnäytetyön lastensuojelulaitoksessa asuvien lasten kanssa työskentelyn tueksi. Opinnäytetyö oli itsenäinen kehittämistyö ja ei ollut osana muuta työelämäntahon kehittämistoimintaa. Yhteistyökumppanimme toiveesta he ovat anonyyminä tässä opinnäytetyössä.

Teimme tämän opinnäytetyön työyhteistyökumppanimme tarpeeseen, koska tämä on juuri heidän työhönsä kehitetty menetelmäkansio, jollaista heillä ei ole vielä käytössä yksikössään. Tämä auttaa kehittämään heidän työyhteisönsä johdonmukaista toimintaa ja tuomaan uusia näkökulmia sekä menetelmiä tukemaan heidän työskentelyään. Kohderyhmänä on lastensuojelussa työskentelevät, mutta opinnäytetyötä voi soveltaa muuallakin lasten kanssa työskentelyssä.

## 5.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoitus on tehdä yhteistyökumppanimme tarpeisiin vastaava menetelmäkansio tunnetaitotyöskentelyyn. Tarkoituksemme on koota helposti saatavilla olevia ja erilaisia menetelmiä yhteen kansioon, johon voi kuka tahansa työntekijä tarttua työssään. Yhteistyökumppanimme on aloittanut toimintansa vuonna 2020. Kehitämme tällä menetelmäkansiolla heidän työskentelyään tuomalla uusia tapoja tunnetaitotyöskentelyyn sijoitetuille 6–10-vuotiaille lapsille. Tavoitteenamme on, että menetelmät ovat helposti saatavilla olevia, helposti käytettäviä arjen eri tilanteissa, joita jokainen työntekijä voi käyttää sitä parhaaksi katsomalla tavalla sopivassa hetkessä.

Yksi opinnäytetyömme tavoitteista on, että menetelmäkansiota voi hyödyntää erityisesti sosiaali-, terveys- ja kirkon aloilla käyttämällä eri menetelmiä lasten kanssa. Lisäksi tavoitteenamme on, että menetelmäkansio auttaa erityisesti lastensuojelun työntekijöitä toimimaan lasten kanssa, joilla on haasteita eri tunnetilojen tunnistamisessa ja säätelyssä. Menetelmäkansiolla voidaan tuoda työyhteisöihin uusia toimintatapoja tarjoamalla selkeä kokonaisuus tunnetaitotyöskentelyyn. Pyrimme kokoamaan menetelmäkansioon monipuolisesti erilaisia menetelmiä, jotta sieltä löytyy jokaiselle lapselle mieluinen tapa opetella tunnetaitoja.

## 6 MENETELMÄKANSION KEHITTÄMISEN PROSESSI JA MENETELMÄT

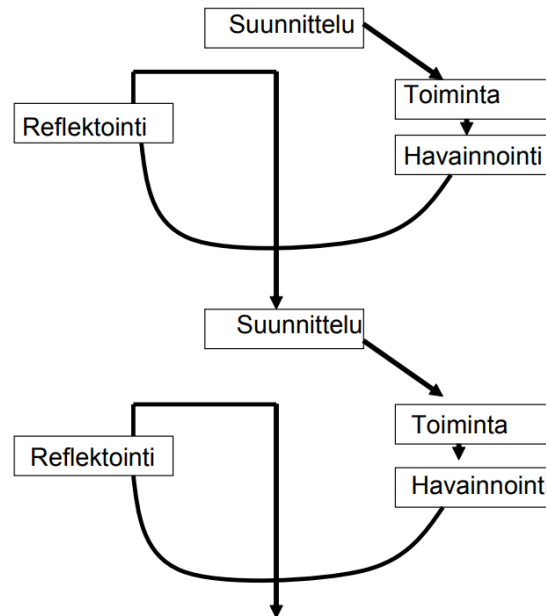
### 6.1 Konstruktivistinen malli

Opinnäytetyömme on kehittämispanotteinen, jonka tuotoksena syntyi menetelmäkansio. Kehittämistyö mukailee konstruktivistista mallia, jossa yhdistyy lineaarinen malli ja spiraalimalli (Salonen, 2013, s. 16).

Kuviossa 2 ja 3 on kuvattu lineaarisen mallin ja spiraalimallin vaiheet. Lineaarinen malli on jaoteltu seuraaviin vaiheisiin: tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi (Toikko, & Rantanen, 2009, s. 64). Spiraalimallissa kehittäminen kuvataan jatkuvana syklinä: kehän muodostamisen jälkeen toiminta jatkuu uusilla kehillä, jossa tuotos arvioidaan aina uudelleen. Salonen (2013) on yhdistänyt lineaarisen mallin ja spiraalimallin konstruktivistiseksi malliksi, jossa yhdistyy kahden edellä mainittujen mallien vahvuudet ja kehittämistoiminnan logiikka. Konstruktivistiseen malliin kuuluu aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. (Salonen, 2013, s. 16–19.) Sovelsimme tässä kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä konstruktivistisen mallin vaiheita.

TAVOITTEEN MÄÄRITTELY	SUUNNITTELU	TOTEUTUS	PÄÄTTÄMINEN JA ARVIOINTI
--------------------------	-------------	----------	-----------------------------

Kuvio 2. Lineaarinen malli (Toikko & Rantanen, 2013).



Kuvio 3. Spiraalinen malli (Toikko & Rantanen, 2013.)

## 6.2 Aloitusvaihe ja tavoitteen määrittely

Aloitusvaihe käynnistää kehittämishankkeen. Aloitusvaihe sisältää tunnistetun kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän, toimintaympäristön ja kehittämistyössä mukana olevat toimijat. (Salonen, 2013, s. 17.) Aloitusvaiheessa pohdimme, että mistä aiheesta haluamme tehdä opinnäytetyömme ja toimintaympäristöksi valikoitui lastensuojelun parissa työskentelevät ammattilaiset. Löysimme yhteistyökumppanin omien verkostojemme kautta ja ehdotimme heille yhteistyötä työelämää kehittävään opinnäytetyöhön. Kävimme heidän kanssaan keskustelua siitä, että millaiselle työlle heillä olisi tarvetta ja pohdimme yhdessä mahdollisia vaihtoehtoja opinnäytetyölle. Lopulta kehittämistehtäväksi muodostui menetelmäkansio tunnetaitotyöskentelyyn.

Kehittämistyölle määritellään tavoite, joka voi pohjautua yksittäiseen ideaan tai tunnistettuun tarpeeseen (Toikko, & Rantanen, 2009, s. 64). Tässä opinnäytetyössä tavoitteenamme oli tuoda lastensuojelun työntekijöille lisää keinoja tunnetaitotyöskentelyyn sijoitettujen lasten kanssa.

### 6.3 Suunnitteluvaihe

Yksi kehittämisprosessin tehtävistä on käytännön toteuttamisen suunnittelu. Kehittämisen suunnitelmavaiheessa määritellään toimijat ja kehittämisen kohde. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 58.) Toimijana tässä opinnäytetyössä oli meidän lisäksi yhteistyökumppanimme. Kehittämisen suunnitelmavaiheessa voidaan tehdä esiselvitys, jonka avulla varmistetaan, että kehittämistyön ennakoitu lopputulos tukee organisaation tavoitteita. (Toikko & Rantanen, 2009 s. 64.) Lähetimme suunnitelmavaiheessa lastensuojeluyksikön johtajalle viisi kysymystä liittyen tunnetaitotyöskentelyyn (liite 1). Yksikön työntekijät kävivät kysymykset läpi yhdessä tiimipäivänä lokakuussa 2024, josta he kokosivat meille vastaukset kirjallisesti.

Tunnetaidot ovat osa mielenterveyttä ja ne edistävät hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Kun puhtaasti tunnetaidoista, niillä tarkoitetaan kykyä tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteita. Myös toisten tunteita voi pyrkiä säätelemään, jos asiakas ei itse pysty siihen. Tunnetaitojen kehittäminen on tärkeää kaikissa ikävaiheissa. (Seppänen, 2021, s. 40.) Kartoitimme yhteistyökumppanimme ajatuksia tunnetaidoista heidän työyhteisössään:

Tunnetaidot ovat työssämme erittäin tärkeä osa, tarvitsemme tunnetaitoja joka päivä. Työssä näemme päivittäin lapsia, jotka tarvitsevat tunnetaitojen vahvistamista ja apua tunteiden säätelyssä. Tunnetaidot lisäävät itsetuntemusta sekä auttavat ongelman ratkaisussa. Hyvät tunnetaidot auttavat työhyvinvoinnissa sekä lapsen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Koemme tunnetaitomenetelmät tärkeäksi osaksi kehittää työssämme.

Kysyimme myös, mitä menetelmiä heillä on tällä hetkellä käytössä tunnetaitotyöskentelyssä. Tällä tavalla saimme käsityksen nykytilanteesta ja kehittämisen tarpeesta. Vastauksissa kerrottiin, että yksikössä on käytössä kortteja ja kuvia, joiden avulla harjoitellaan tunteiden tunnistamista, sanoittamista ja ilmaisemista.

Heillä on käytössään myös lapsikohtaisia menetelmiä, joiden käytöstä on sovittu muiden hoitavien tahojen kanssa.

Lapsuuden kokemukset rakentavat pohjan tunnetaidoille ja sille, miten tunteiden kanssa eletään. Vanhempien tuki tunteiden säätelemisessä ja ilmaisemisessa on antaa pohjan sille, miten toimimme suhteessa muihin ihmisiin ja selviämme vaikeista ajoista. (Seppänen, 2021, s. 44.) Sijoitetuilla lapsilla esiintyy tunne-elämän ja käyttäytymisen säätelemisen ongelmia (Sinkkonen & Kalland, 2011, s. 211). Selvitimme, miten tunteet, niiden tunnistaminen ja säätelemisen näyttäytyy heidän arjessaan:

Lapsissa on eroja, kuinka he ilmaisevat tai tunnistavat omia tunteitaan. Osalle lapsista tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen on hankalaa, lapsi näyttää tällöin tunteitaan muilla tavoin.

Kahdella viimeisellä kysymyksellä kartoitimme, että millaista apua työntekijät kokevat tarvitsevansa tunnetaitotyöskentelyyn arjessaan sekä toiveita ja odotuksia menetelmäkansiolle. Vastauksissa nostettiin esille konkreettiset ja helposti saatavilla olevat menetelmä, jotka sopivat arjen työhön.

#### 6.4 Kehittämisen työstövaihe

Kun olimme saaneet yhteistyökumppaniltamme vastaukset, aloimme suunnittelemaan ja kokoamaan menetelmäkansiota. Toteutusvaiheen aikana kehittäminen vielä muovautuu, joten suunnitelmaan saattaa tulla lisäyksiä tai muutoksia (Toikko & Rantanen, 2009, s. 65). Alkuperäinen suunnitelma oli tehdä menetelmäkansio lasten ja nuorten kanssa käytettäväksi, mutta kehittämistyön edetessä päätimme rajata kansion 6–10-vuotiaiden kanssa työskentelyyn. Päädyimme tähän siksi, koska 6-vuotiaan kehitysvaihe eroaa paljon esimerkiksi 12-vuotiaan kehitysvaiheista, joten menetelmäkansiosta ja koko opinnäytetyöstä olisi tullut liian laaja.

Päätimme tehdä menetelmäkansion digitaalisesti (liite 3), jonka myös tulostamme ja toimitamme yhteistyökumppanille. Menetelmät valitsimme yhteistyökumppanin tarpeiden pohjalta sekä kehitysvaiheiltaan 6–10-vuotiaiden lasten käyttöön soveltuviksi menetelmiksi.

Suunnittelimme, että kokoamme menetelmäkansioon teoriaosuuden ja tunnetaitotyöskentelyn menetelmiä. Päädyimme lopulta siihen, että kokoamme kansioon vain menetelmät. Keskustelimme tästä yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa ja he olivat samaa mieltä asiasta. Keräsimme menetelmäkansioon jo valmiita tunnetaitotyöskentelyn menetelmiä, jotka ovat hyviä yhteistyökumppanimme työskentelyn tueksi.

## 6.5 Tarkistusvaihe

Tarkistusvaihe on oma vaiheensa, mutta se voidaan sisällyttää osaksi kaikkia vaiheita. Tarkistusvaihe on kuitenkin tärkeä osa kehittämistyötä, joten omana vaiheenaan se tuo esille tarkistusvaiheen tärkeyttä osana prosessia. (Salonen, 2013, s. 18) Tässä työssä tarkistusvaihe oli selkeästi omana vaiheenaan. Tarkistusvaiheessa arvioidaan yhdessä kaikkien toimijoiden kanssa syntynyttä tuotosta ja palautetaan takaisin työstövaiheeseen tai suoraan viimeistelyvaiheeseen (Salonen, 2013, s. 18). Arvioimme menetelmien soveltuvuutta jo niiden kokoamisvaiheessa yhdessä yhteistyökumppanimme työntekijöiden kanssa. Kun olimme keränneet erilaisia menetelmiä, lähetimme ne yhteistyökumppanillemme kommentoitavaksi. Pyysimme, että he siinä vaiheessa kertoisivat myös, jos heillä tulee mieleen jotain parannusehdotuksia, ideoita tai toiveita. Tällä varmistimme sen, että menetelmäkansio on tarkoituksenmukainen ja vastaa alussa asetettuja tavoitteita. Näin takasimme myös sen, että voimme tehdä muutoksia ja parannuksia työhön oikea-aikaisesti.

## 6.6 Viimeistelyvaihe ja valmis tuotos

Viimeistelyvaiheessa tuotos ja kehittämisraportti viimeistellään ja tämä voi viedä paljon aikaa. Vastuu viimeistelyvaiheessa on opiskelijoilla, mutta siihen voi osallistua myös muita kehittämishankkeessa mukana olleita henkilöitä (Salonen, 2013, s. 18).

Kehittämistyön tuloksena syntyy usein jokin konkreettinen tuote: esimerkiksi opas, kirja tai kansio (Salonen, 2013, s. 19). Tämän opinnäytetyön tuotteena syntyi tunnetaitotyöskentelyn menetelmäkansio, joka koostuu erilaisista menetelmistä ja harjoituksista. Opinnäytetyön julkaisun jälkeen menetelmäkansio on yhteistyökumppanimme käytössä ja he voivat hyödyntää sitä työssään siitä eteenpäin. Haluamme varmistaa, että kehittämämme kansio tulee käyttöön. Perehdytämme koko työyhteisön valmiiseen menetelmäkansioon, jotta se madaltaa kynnystä tarttua siihen. Kerromme eri menetelmien käyttötarkoituksista ja niiden soveltamismahdollisuuksista. Perehdytys ei ole osa opinnäytetyötä. Valmis menetelmäkansio on tässä työssä liitteenä ja tulostamme sen yhteistyökumppanillemme paperisena versiona.

## 7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyömme perustana on teoriatieto ja keskeiset käsitteet. Rakensimme menetelmäkansion teoriatietoa hyödyntäen, joka tulee lastensuojelun työntekijöiden työskentelyn tueksi. Olemme vastuussa siitä, että tieto, johon työmme perustuu, on ajantasaista ja luotettavaa. Opinnäytetyömme kohderyhmä on erityinen, mikä ohjasi valintojamme prosessin aikana. Työmme vaati huolellista tutustumista menetelmiin, joita kokosimme kansioon. Minkä ikäisille ne sopivat, miten niitä käytetään, missä tilanteessa niitä käytetään ja mihin tilanteeseen ne eivät välttämättä sovi. Menetelmiä valitessa on hyvä arvioida niihin liittyviä riskejä ja eettisiä haasteita soveltuvuuden ja käytettävyyden näkökulmasta.

Lastensuojelun asiakkailla on voinut olla usein tilanteita, joissa luottamus toisiin ihmisiin on horjunut. Tällöin omaohjaajan merkitys korostuu entisestään. Lapsi peilaa omia tunteita omaohjaajaan ja oppii tätä kautta, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Samalla omaohjaajan ammatillisuus tulee esille siinä, kun hän kestää tunnepurkauksen ja on edelleen läsnä lasta varten. Tämä luo lapsen turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta. (Seppänen, 2021, s. 181–184.) Ammatillisuuden merkitys korostuu tunnetaidoissa. On tärkeä kohdata lapsi ikätasoisesti ja antaa tilaa sekä aikaa kohdata ja kokea kaikki tunteet.

Ammattilaisen oma reflektiivisyys mahdollistaa syvemmän kohtaamisen asiakkaan kanssa. Tämä vaatii ammattilaisen kykyä kohdata omat asenteet, arvot ja toiminta, joka myös vahvistaa ja tukee eettisyyttä. (Bardy, 2009 s. 109–110.) Eettinen toiminta sosiaalialalla vaatii itsetutkiskelua ja -tietoisuutta. Jos ammattilainen ei kohtaa omia taustojaan, arvojaan sekä asenteita, hän voi toimia tilanteessa epäammattimaisesti ja herättää epäluotettavuutta asiakkaissa.

Kehittämistyön luotettavuutta on lisännyt yhteistyökumppanin osallistuminen kehittämisprosessiin. Yhteistyökumppanin kanssa tehty tiivis yhteistyö on lisännyt heidän mahdollisuuttansa vaikuttaa työn sisältöön ajankohtaisesti.

Opinnäytetyötä tehdessä lähetimme yhteistyökumppanille avoimia kysymyksiä, joista he keskustelivat tiimipäivänä. Tiimipäivän jälkeen saimme vastaukset kirjallisesti yhteen koottuna. Luotettavuutta olisi voinut lisätä se, että kysely olisi teetetty jokaisella henkilökohtaisesti esimerkiksi verkossa. Tällä olisi varmistettu se, että jokainen työyhteisön jäsen saa oman äänensä kuuluviin ja pääsee vaikuttamaan menetelmäkansion sisältöön.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Opinnäytetyön tavoitteen ja kehittämistehtävän toteutuminen

Opinnäytetyömme päätavoitteena oli tuoda lastensuojelulaitoksen työntekijöille lisää keinoja tukea lasten tunnetaitojen oppimista ja kehitystä. Prosessin alussa yhteistyökumppanimme esitti toiveen, että työmme olisi heille suunnattu toiminnallinen työ. Työmme aiheeksi valikoitui tunnetaitotyöskentelyn menetelmäkansio, johon on koottu erilaisia menetelmiä. Kansio jää yhteistyökumppanimme käyttöön opinnäytetyön julkaisun jälkeen. Tavoite toteutui, ja kansio sai jo teko-vaiheessa positiivisia kommentteja yksikön johtajalta.

Saimme ennen menetelmäkansion tekemistä yhteistyökumppanimme ajatuksia ja toiveita liittyen tunnetaitoihin ja menetelmäkansioon. Se auttoi meitä jäsentämään lähtötilannetta ja kehittämistarvetta. Kehittämistehtävä muovautui prosessin aikana, mutta lopullinen tuotos vastaa alussa asetettuja tavoitteita. Alkuperäinen idea oli tehdä menetelmäkansio käytettäväksi lasten ja nuorten kanssa, mutta päädyimme rajaamaan sen 6–10 –vuotiaiden lasten kanssa työskentelyyn, koska opinnäytetyöstämme olisi tullut muuten liian laaja. Yksi jatkokehittämismahdollisuus voisikin olla menetelmäkansio tai muu materiaalipankki nuorten tunnetaitojen tukemiseen.

Menetelmäkansion julkaisun jälkeen jääme odottamaan, millä tavalla kansio jää osaksi yhteistyökumppanimme arkea. Lisäksi saamme tietoon auttaako kansio tunnetaitojen opettelussa lasten kanssa ja oliko menetelmäkansiosta siihen hyötyä. Lisäksi näiden menetelmien soveltuvuus yhteistyökumppanimme arkeen 6–10-vuotiaiden lasten kanssa tulee esille vasta julkaisun jälkeen.

## 8.2 Käytetty tietopohja ja valmis tuotos

Menetelmäkansio on suunnattu käytettäväksi 6–10-vuotiaiden sijoitettujen lasten kanssa. Kansio sisältää erilaisia harjoituksia tunnetaitotyöskentelyyn. Lapsuudessa opituilla tunnetaidoilla on suuri merkitys sille, miten opimme elämään tunteiden kanssa (Seppänen, 2021, s. 43). Sijoitetuilla lapsilla on keskimääräistä enemmän haasteita tunne-elämässä (Sinkkonen & Kalland, s. 207, 2011). Menetelmäkansiossa on 14 menetelmää tunnetaitotyöskentelyyn, esimerkiksi tunnetaitopelejä, tunteiden tunnistamista, kartoitusta sekä piirtämistä. Valitsimme kansioon mahdollisimman monipuolisesti erilaisia menetelmiä, koska jokainen lapsi on yksilö omine vahvuuksineen ja haasteineen. Kansiossa olevien harjoitusten ja menetelmien avulla lapsi voi vahvistaa omia tunnetaitoja ja näin oppia elämään niiden kanssa myöhemmin elämässään.

Kuusivuotias lapsi tarvitsee edelleen vanhempien asettamia rajoja ja huolenpitoa, mutta haluaa samaan aikaan irrottautua vanhemmistaan. Tämä voi aiheuttaa lapselle ristiriitaa ja tunteiden ailahtelua. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, i.a.-a.) Kuusivuotiaan lapsen kanssa voi jo harjoitella tunnetaitoja menetelmäkansion avulla. Kansiossa olevia menetelmiä voi soveltaa niin, että ne ovat vähän yksinkertaisempia kuusivuotiaalle lapselle. Kun lapsi kasvaa ja oppii tunnetaitoja, menetelmien käyttöä voi laajentaa.

7–9-vuotiaan lapsen tunteet voivat ailahtella ja niiden hallitseminen on ajoittain vaikeaa. Aikuinen voi tukea lasta erilaisten tunteiden tunnistamisessa esimerkiksi sanoittamalla niitä lapselle. Lapsen empatiakyky kehittyy ja hän pystyy entistä paremmin ajattelemaan muiden tunteita. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, i.a.-b.) Menetelmät auttavat havainnollistamaan erilaisia tunteita, jolloin niiden

opettelu voi olla lapselle mielekkäämpää ja motivoi jatkamaan. Aikuisen tuella ja avulla lapsi voi oppia tunnistamaan sekä omia että toisten tunteita. Menetelmissä olevien esimerkkien ja kysymysten avulla lapsi oppii ymmärtämään, että millaisissa tilanteissa tunteita syntyy ja miten niitä voi itse säädellä. Tunnetaitojen opettelu on tärkeää myös lapsen kaverisuhteiden kannalta. Menetelmien avulla voi käydä lapsen kanssa läpi myös riitatilanteita tai muita hankalia tilanteita, joissa lapsella on ollut vaikeaa hallita omia tunteitaan tai tunnistaa toisen tunnetiloja.

### 8.3 Menetelmäkansion hyödyntäminen kirkon työssä

Diakonin työssä keskeistä on kohdata asiakkaat yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti. Diakoniatyöntekijä työskentelee osana moniammatillista yhteistyötä hyvinvointialueiden, järjestöjen sekä Kelan kanssa. Yksi työn perusta on verkostoituminen ja moniammatillisen yhteistyön tekeminen. Sosionomi-diakonin koulutuksessa korostuu ihmisläheinen työote, jota opetellaan käytännön harjoittelussa. Näkökulma tulee esille myös opinnäytetyössä, mikä tukee laaja-alaisen osaamista kehittymistä erityisen asiakasryhmän kanssa.

Diakoniatyön perustehtävä on tukea heikoimmassa asemassa olevia ja auttaa erilaisia perheitä. Työn perustana ovat oikeudenmukaisuus sekä ihmisarvon puolustaminen. Diakoni tarvitsee monipuolista osaamista näiden tunnistamiseen. (Suomen ev. lut. Kirkko, i.a.-b.) Kirkon alalla menetelmäkansiota voisi hyödyntää esimerkiksi diakonin erilaisissa perhekerhoissa, vanhemmuuden tukemisessa sekä lasten ja vanhempien välisessä vuorovaikutuksessa. Lisäksi menetelmäkansiota voisi hyödyntää kirkon varhaiskasvatuksessa, jossa tehdään yhteistyötä lasten ja lapsiperheiden kanssa. Tällä voisi edistää perheiden hyvinvointia ja samalla tehdä ehkäisevää työtä lastensuojelun tarpeiden välttämiseksi.

Diakoni osaa puolustaa ihmisarvoa aina ja kaikkialla. Diakoniatyössä tulee olla kykyä asettua vaikeassa kriisissä olevan henkilön tai perheen puolelle, ja tukea heitä kriisissä sekä tarvittaessa hengellisessä kasvussa. (Suomen ev. lut. Kirkko, i.a.-b.) Seurakunnan työssä kohdataan kaikki ihmiset samanarvoisina taustasta ja elämäntilanteesta riippumatta. Kirkon työtä ohjaa kristilliset arvot ja niitä voi

toteuttaa monella tavalla. Kirkon työntekijältä vaaditaan ammatillisuutta ihmisten kohtaamisessa ja kykyä tunnistaa hengellisen ohjauksen tarve. Kirkon apu voi olla myös konkreettisia tekoja ilman tunnustuksellisuutta.

Seurakunnat tekevät diakoniatyössä perhetyötä, jossa kohdataan monenlaisia perheitä. Hengellisen työskentelyn lisäksi diakoniatyö on arjen auttamistyötä ja rinnalla kulkemista sekä vaikeiden asioiden kohtaamista yhdessä asiakkaiden kanssa. Seurakunnat tuottavat kolmannen sektorin palveluina ehkäisevää lastensuojelutyötä perheiden parissa. Sosionomikoulutuksen lisäksi diakoninen suuntautuminen on antanut hyvät valmiudet kohdata lapset sekä niiden perheet eri toimintaympäristöissä, joka on samalla lisännyt ammatillista osaamistamme ja kasvuamme.

#### 8.4 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Sosionomin eettisiin kompetensseihin eli osaamisvaatimukseen kuuluu yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen sekä haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden ja ryhmien puolustaminen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Lastensuojelun asiakkaat ovat usein yhteiskunnassamme haavoittuvassa asemassa. Opimme paljon tunteista, tunnetaidoista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Ymmärryksemme sijoitettujen lasten tunnetaitojen puutteellisuudesta ja niiden tukemisen tärkeydestä lisääntyi opinnäytetyöprosessin aikana. Koimme tässä työssä erityisen merkitykselliseksi sen, että voimme tukea lapsia haastavassa elämäntilanteessa ja olla lisäämässä lasten yhdenvertaisuutta, sillä jokainen lapsi ansaitsee aikuisia ympärilleen, joiden kanssa käsitellä tunteita ja opetella tunnetaitoja.

Keskeisen lainsäädännön tunteminen ja sen soveltaminen on osa sosiaalialan osaamisvaatimuksia (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Lastensuojelua kuten muitakin sosiaalihuollon palveluita ohjaa lainsäädäntö, jonka puitteissa palveluita tulee ja voi järjestää. Lastensuojelun tehtävä on turvata lapsen kehitys ja turvallinen kasvuympäristö sekä tukea vanhempia heidän kasvatustehtävässään (L 417/2007). Olemme ymmärtäneet yhä paremmin keskeisen lainsäädännön merkityksen lastensuojelun palvelujärjestelmässä. Olemme oppineet soveltamaan

keskeistä lainsäädäntöä tulevina ammattilaisina. Lastensuojelulaki on ollut opin-  
näytetyömme tietopohjan perusta.

Sosionomin kehittämis- ja innovaatio-osaamiseen kuuluu asiakastyön menetel-  
mien, käytäntöjen sekä palveluprosessien kehittäminen kumppanuuslähtöisesti  
(Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Opinnäytetyömme on kehittämispainottei-  
nen, joka on tehty yhteistyössä työelämätahon kanssa. Opimme tämän kehittä-  
mistyön kautta, että mitä kumppanuuslähtöinen kehittäminen tarkoittaa käytän-  
nössä ja miten sitä toteutetaan. Sosionomin osaamiseen kuuluu kehittämishank-  
keiden suunnittelu, toteutus ja arviointi (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.). Ko-  
emme, että ammatillisuutemme on kehittynyt tällä osa-alueella paljon, koska  
teimme molemmat ensimmäistä kertaa näin laajaa kehittämistyötä. Opimme työn  
edetessä erityisesti kehittämistyön menetelmistä ja oivalsimme, että mitä se tä-  
män työn kannalta tarkoittaa. Se vahvisti meidän luottamustamme kehittämis- ja  
innovaatio-osaamiseemme osana sosiaalialan ammattilaisen laaja-alaista osaa-  
mista.

Jatkokehittämisen kannalta voisi olla tärkeää ottaa huomioon lasten kokemat tun-  
netilat, jotka eivät ole yksiselitteisiä ja niiden käsitteleminen voi olla haastavaa  
lapselle yksin sekä aikuisen kanssa. Omien tunteiden ymmärtäminen, ilmaisemi-  
nen ja sääteleminen vaatii opettelua ihan jokaisella lähtökohdista ja iästä riippu-  
matta, mutta erityisesti heillä, joilla tunnetaidot ovat puutteelliset ja lähtökohdat  
elämään haasteelliset.

## LÄHTEET

- Bardy, M. (2009). *Lastensuojelun ytimissä*. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
- Chu Lin, S., Kehoe, C., Pozzi, E., Liontos, D., & Whittle, S., (2023). *Research Review: Child emotion regulation mediates the association between family factors and internalizing symptoms in children and adolescents – a meta-analysis*. The Association for Child and Adolescent Mental Health. <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcpp.13894>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu, (i.a.). *Osaamisvaatimukset: sosionomi (AMK), diakoniatyö*. Saatavilla 13.3.2025. <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-diakoniatyot/>
- Jääskinen, A., & Pelliccioni, S. (2017). *Mitä sä rageet? - Lapsen ja nuoren tunteita tukeminen*. Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.
- L 417/2007. Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- Luumi, P. (2013). *Kertominen, kertomus ja satu varhaiskasvatuksessa*. Teoksessa S. Saarinen (toim.), *Tää olis keskellä - Lapsi seurakunnan varhaiskasvatuksessa*. (162–163). Lasten keskus ja Kirjapaja.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (i.a.-a). *6–7-vuotiaan sosiaalinen kehitys*. Saatavilla 29.1.2025. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvua-kehitys/6-7-v/6-7-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (i.a.-b). *7–9-vuotiaan sosiaalinen kehitys*. Saatavilla 29.1.2025. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvua-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>
- Mielenterveystalo.fi. (i.a.) *Mitä tunteet ovat?* Saatavilla 28.1.2025 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat>
- Mieli.fi (i.a.). *Tunnetaidot arjessa*. Saatavilla 29.1.2025. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunnetaidot-arjessa/>
- Mäkelä, H & Trogen, T. (2022). *Tunteita päästä varpaisiin*. Kirjapaja.
- Mäkelä, H. (2024). *Uskalla tuntea*. Kirjapaja.

- Opetushallitus. (i.a.). *Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin*. Saatavilla 28.1.2025. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittele-malla>
- Porkka, J. & Valtonen M. (2021). *Lapsen ja nuoren uskonnollinen kehitys ja sen tukeminen*. Teoksessa H. Kauppila (toim.), Kasvu vapauteen - Nuorten rinnalla seurakunnassa. (s.127). Kirjapaja.
- Pulkkinen, L., Ahonen, T., & Ruoppila, I. (2023). *Ihmisen psykologinen kehitys*. PS-kustannus.
- Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön - Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI- henkilöstölle*. Turun ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/821112/isbn9789522163738.pdf?sequence=2>
- Seppänen, M. (2021). *Tunnetaidot voimavarana – opas sosiaali- ja terveysalalle*. PS-kustannus.
- Sinkkonen, J., & Kalland, M., (2011). *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. WSOYpro Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (24.7.2017). *Sosiaalihuoltolain soveltamisopas*. Saatavilla 7.5.2024. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05\\_17\\_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80391/05_17_Sosiaalihuoltolain%20soveltamisopas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.) *Lastensuojelu*. Saatavilla 4.6.2024. <https://stm.fi/lastensuojelu>
- Suomen ev.lut. Kirkko. (i.a.-b). *Diakonian viranhaltijan ydinsaamiskuvaus*. Saatavilla 28.1.2025 [https://evl.fi/plus/wp-content/uploads/sites/3/2023/10/KH\\_YO\\_diakonian\\_viranhaltijan\\_ydinsaamiskuvaus\\_062022.pdf](https://evl.fi/plus/wp-content/uploads/sites/3/2023/10/KH_YO_diakonian_viranhaltijan_ydinsaamiskuvaus_062022.pdf)
- Suomen ev.lut. Kirkko. (i.a.-c). *Perhelähtöisen seurakunnan suuntaviivat*. Saatavilla 28.1.2025 <https://evl.fi/documents/1327140/59796978/Perhel%C3%A4ht%C3%B6isen+seurakunnan+suuntaviivat.pdf/da634775-2fcf-1f76-2499-ae8b2a004ebc?t=1576070995000>
- Suomen ev.lut. Kirkko. (i.a.-a). *Että kukaan ei jää yksin*. Saatavilla 28.1.2025 <https://evl.fi/documents/1327140/0/ETT%C3%84KU->

[KAANEIJAAYKSIN+Ulkopuolisuuden+ehk%C3%A4isyn+suuntaviivat+2021+hyv%C3%A4ksyty+t%C3%A4ysistunossa.pdf/61c8bf98-f67e-3bbc-f8d5-968d811e7b03?t=1608546639774](https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. (7.12.2023). *Mitä on lastensuojelu?* teoksessa Lastensuojelun käsikirja. Saatavilla 29.1.2024.

<https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.). *Lastensuojelun käsikirja*. Saatavilla 27.2.2025. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja>

Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta - Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon*.

Tampere University Press. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## LIITE 1. Kysymykset yksikön yhteiseen tiimipäivään.

Mitä ajatuksia tunnetaidot herättävät teidän työyhteisössänne?

Mitä menetelmiä ja keinoja teillä on jo käytössä tunnetaitotyöskentelyssä lasten ja nuorten kanssa?

Millä eri tavoilla teillä näyttäytyy tunteet sekä niiden säätelyminen ja tunnistaminen?

Mitä konkreettista apua tarvitset tunnetaitotyöskentelyyn arjessasi?

Mitkä ovat teidän toiveenne/odotukset tunnetaitotyöskentelyn menetelmäkansiolle?

## LIITE 2. Tunnetaitotyöskentelyn menetelmäkansio

# Tunnetaidot arjen apuna

Tämä menetelmäkansio on tehty opinnäytetyönä lastensuojeluyksikölle, joka toimi yhteistyökumppaninamme. Menetelmäkansion tavoitteena on tuoda työntekijöille lisää keinoja tunnetaitotyöskentelyyn sijoitettujen lasten kanssa.

Lapsuudessa koetut ja opitut tunteet vaikuttavat valintoihin, joita teemme myöhemmin elämässä. Lapsuuden kasvuympäristössä muodostetaan perusta kokea turvallisuuden tunnetta. Näin ei kuitenkaan kaikilla ole ja lapsi ei saa turvallisia rajoja itselleen, jos vanhempi ei niitä aseta. Kun oppii tunnistamaan epäkohtia omissa tunnetaidoissa, jokainen voi harjoitella ja muokata niitä, sekä opetella uusia keinoja tunnetaitoihin. (Mäkelä, 2024, s. 37–42.) Kansiossa olevien erilaisten menetelmien avulla lapset voivat opetella tunnetaitoja kuten tunteiden tunnistamista, ilmaisemista ja säätelyä yhdessä aikuisten kanssa.

Menetelmäkansio sisältää 14 menetelmää, jotka soveltuvat käytettäväksi ikätasoltaan 6–10- vuotiaiden lasten kanssa.

Kiitos yhteistyökumppanille ja ohjaaville opettajille!

Priita Heikkilä ja Pihla Nivala

Sosionomi-diakoniopiskelijat Diakonia-ammattikorkeakoulusta

## Sisällys

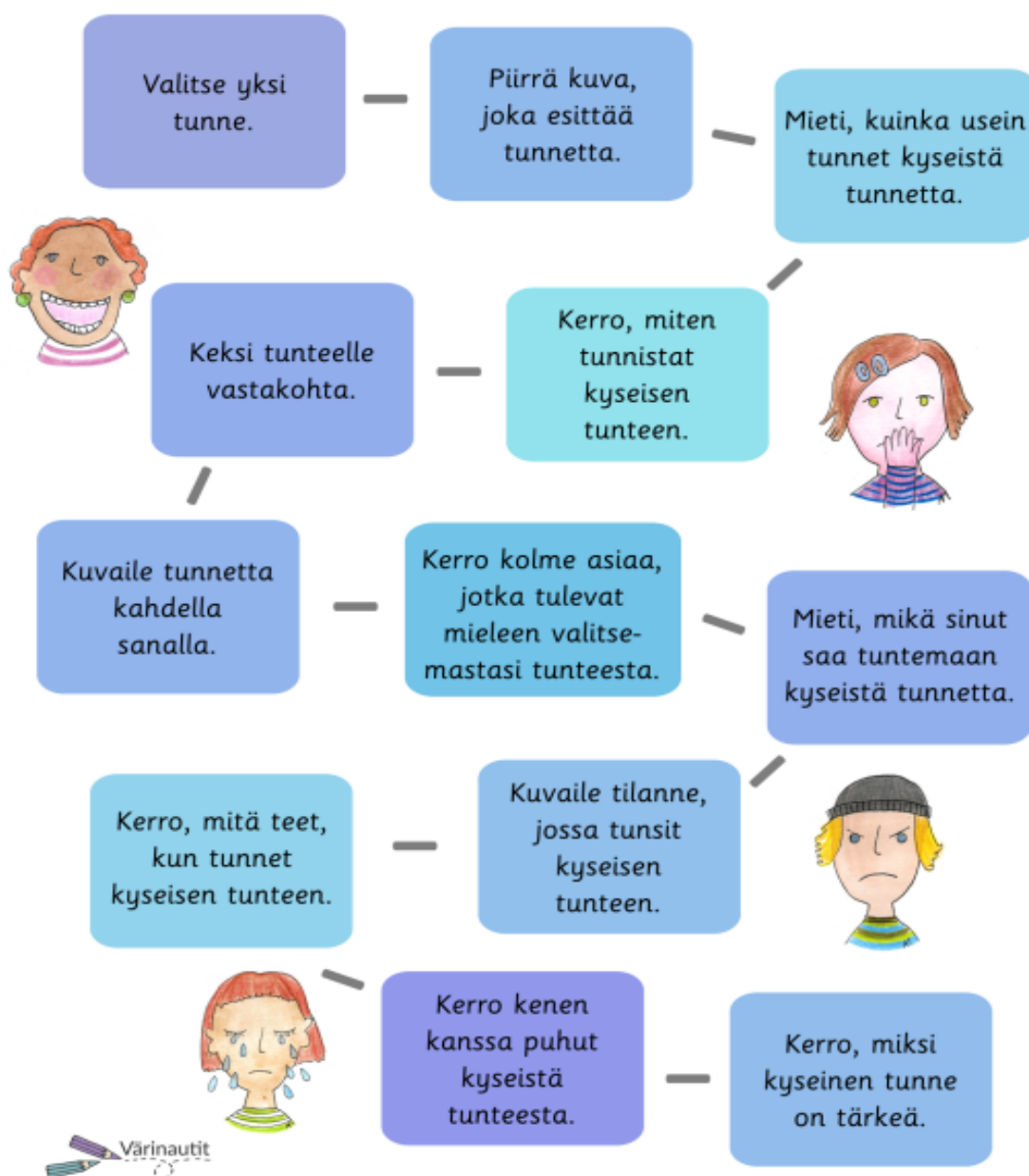
Tunnetaidot.....	38
Tunnetaitopelit.....	39
Tunteiden tunnistus.....	42
Tunnetaitokoneet.....	44
Tunnepilvet.....	55
Tunnebotti.....	58
Erilaisten tunteiden kuvataulu.....	61
Kadonneet tunteet.....	62
Tunteet sekaisin.....	63
Erilaisia tunteita.....	64
Miten minä tunnen?.....	65
Tunteiden kartoitus.....	66
Tunnemaalaus.....	67
Tunnetyyny.....	67
Lähteet.....	68

## TUNNETAIDOT

# TUNNETAIDOT

Kerro tai kirjoita yhdestä tunteesta ohjeiden mukaan.

Voit tehdä saman monisteen useaan kertaan valitsemalla eri tunteen.



(Värinautit, i.a.-a)

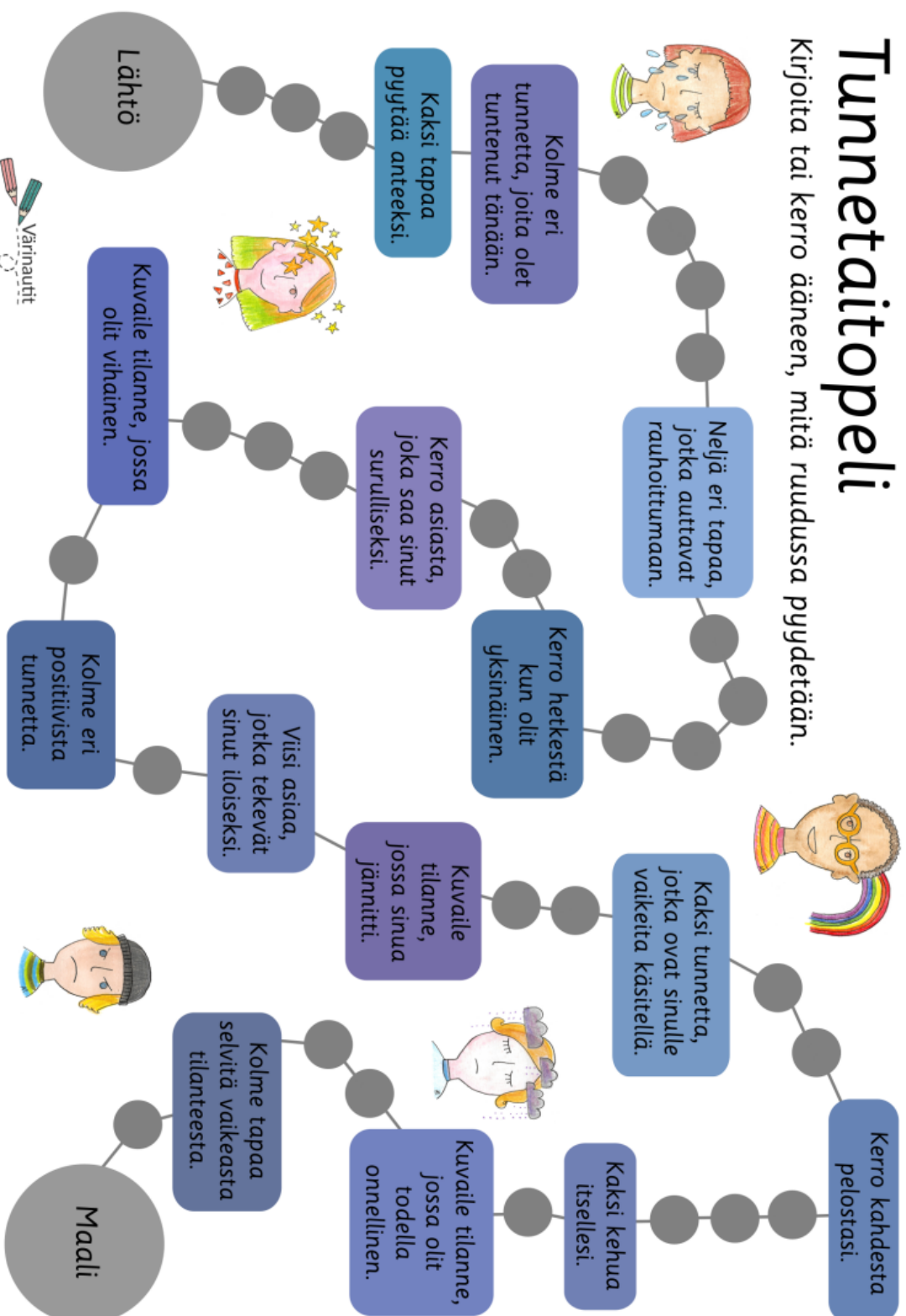
## **TUNNETAITOPELIT**

Alla on kaksi tunnetaitopeliä, joiden avulla lapsi voi opetella yhdessä ohjaajan kanssa kertomaan tai kirjottamaan erilaisista tunteista. Pelien avulla voidaan keskustella lapsen kanssa erilaisista tilanteista, ja niissä syntyvistä tunteista ja ajatuksista.

## VÄRINAUTTIEN

## Tunnetaitopeli

Kirjoita tai kerro ääneen, mitä ruudussa pyydetään.



(Värinauttit, i.a.-b)



## **TUNTEIDEN TUNNISTUS**

Lapsi lukee itse tai ohjaaja lukee lapselle tekstin, jonka jälkeen lapsi kertoo tai kirjoittaa mikä tunne oli kyseessä. Tämän avulla lapsi oppi tunnistamaan ja sanoittamaan eri tilanteissa ilmeneviä tunteita.

ILO

## Tunteiden tunnistus

ONNI

Annu käveli Väritystietä hypähdellen ja kovaan ääneen nauraen. Häntä hymyilytti kun hän ajatteli tulevan päivän tapahtumia.

Hänen teki mieli laulaa kovaan ääneen ja kertoa hauskaista sattumista jokaiselle vastaantulijalle. Annu oli hyvin \_\_\_\_\_.

Annu avasi hitaasti oven pimeään kellariin. Hänen ei todellakaan tehnyt mieli astua ovesta sisään. Kellarissa saattaisi olla hiiriä ja hämähäkkejä. Ehkä pimeässä olisi piilossa mörkökin. Lopulta Annu astui ensimmäiselle portaalle vaikka häntä \_\_\_\_\_.

Unna istui kotinsa pihakeinussa pää painuksissa ja kyynel silmäkulmassa. Ikävä asia pyrki hänen mieleensä yhtenä ja kaikki tuntui harmaalta. Ihan kuin mielessä sataisi ajatteli Unna. Hän oli \_\_\_\_\_.

Unna siivosi Värinauttien kuistia laulaen ja vihellellen. Häntä hymyilytti syksyn raikas sade, joka kasteli pihamaata ja sai puiden keltaiset omenat loistamaan. Syksy oli ehdottomasti hänen lempi vuodenaikansa. Varmasti siitäkin syystä Unna oli hyvin \_\_\_\_\_.

Annu katsoi siskonsa uutta mukia. Hänen omansa oli vanha ja kulunut. Unnan muki oli uusi ja siinä oli monenvärisiä raitoja, joista Annu erityisesti piti. Annua harmitti, että Unna oli saanut mukin Vilmalta, mutta hänen täytyi juoda vanhasta mukistaan. Annu olisi halunnut Unnan mukin itselleen. Annu oli \_\_\_\_\_.

Annu tömistä jalkaa lattiaan ja huusi kovaan ääneen. Häntä suututti tänä aamuna ihan kaikki asiat. Matot olivat mutkalla ja Unna koko ajan tiellä. Lisäksi hän oli nukkunut todella huonosti. Annu oli \_\_\_\_\_.

PELKO

SURU

www.varinautit.fi

KATEUS

VIHA

rinautit,i.a.-d)

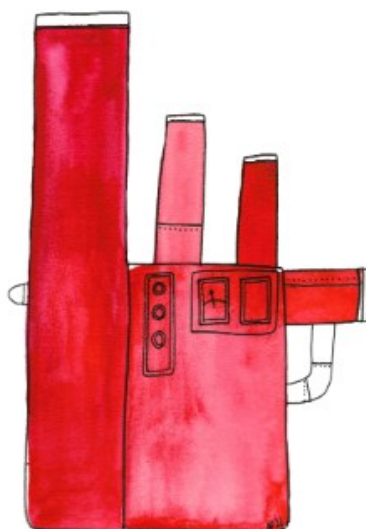
(Vä-

## TUNNETAITOKONEET

Alla on yksitoista erilaista tunnetaitokonetta, joista jokainen kone käsittelee eri tunnetta. Tunnetaitokoneen tehtävänä on tuoda esille erilaisia tunteita ja kertoa tunteen tehtävästä. Jokainen tunnetaitokone sisältää tunteeseen liittyviä kysymyksiä, joita voi käydä läpi yhdessä lapsen kanssa. Lue ensiksi koneen esittely. Tämän jälkeen voit jatkaa koneen piirtämistä omien ideoiden ja tekstin antamien ohjeiden mukaan. Tunnetaitokoneita voi soveltaa kaiken ikäisten lasten kanssa.

### KIUKUN KESYTTÄJÄ

Tämä erittäin tärkeä kone auttaa selviämään kiukun kanssa. Tässä koneessa on useita vipuja ja mittareita. Ne mittaavat kiukkuja, jotta kone tietää paljonko kesytystä tarvitaan. Kone osaa myös murista ja mutista, ylikuumetessaan tämä kone sauhuaa.



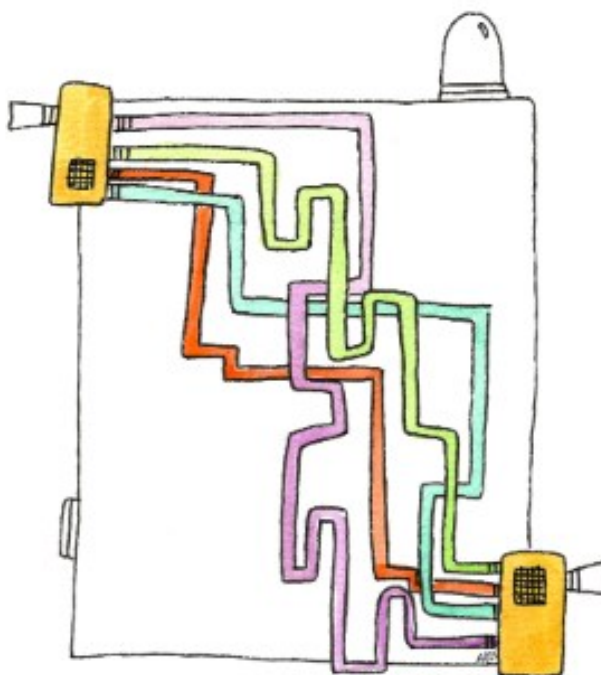
Miltä kiukku näyttää?  
Miten sinä pääset eroon kiukusta?  
Minkä väristä savua kiukkukone päästää?



(Värinautit.fi, i.a.-e)

## KIITOLLISUUDEN KONE

Tämä kaunis ja monivärinen kone tuo lisää kiitollisuutta maailmaan. Tämän koneen käyttö on mieluisaa, sillä se kiittelee sinua jatkuvasti kaikilla kielillä. Kiitokset kulkevat pitkin koneen lukuisia johtoja. Syötät koneeseen mitä tahansa, kone löytää siitä hyvän puolen ja tekee asiasta kiitoksen.



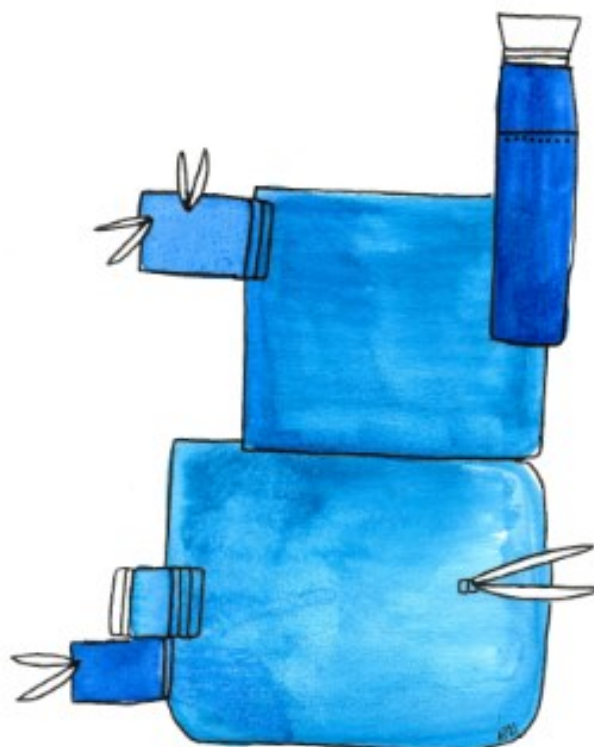
Mistä sinä olet kiitollinen?  
Miten kerrot olevasi kiitollinen?



(Värinautit.fi, i.a.-e)

## SURUN SILPPURI

Tämä tärkeä kone silppuaa suruja, joita on tarve pienentää. Koneen kymmenet erikokoiset sakset työskentelevät ahkerasti. Surut kulkevat koneen läpi pitkiä putkia pitkin, kunnes ne päätyvät silpuksi ja leijailevat ulos koneen toisesta päästä.



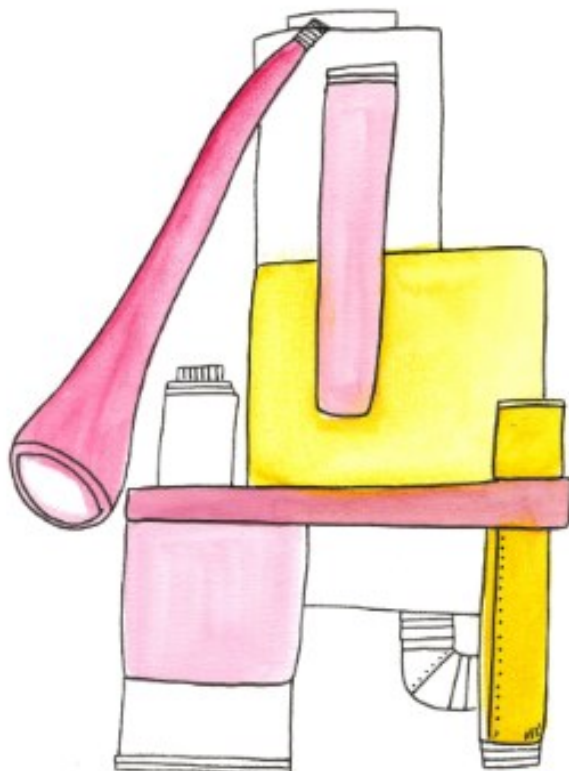
Miltä suru näyttää?  
Millaisia asioita surukone silppuaa?



(Värinautit.fi, i.a.-e)

## LEMPEYDEN LISÄÄJÄ

Tämä heleän värinen tärkeä kone tuo maailmaan lisää lempeyttä putkistoissaan. Koneen päällä oleva kupoli hehkuu lempeyttä ja hyvää mieltä. Koneen viitereissä liikkuvat lempeät ajatukset tupsahtavat lopulta ulos koneen toisesta päästä pehmeällä alustalle.



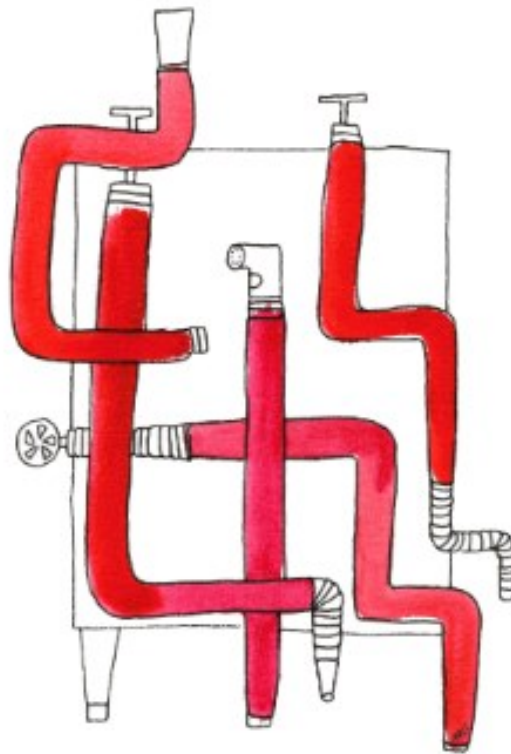
Mitä on lempeys?  
Miten näytät lempeyttä toisille?



(Väri, i.a.-e)

## VIHAN VIILENTÄJÄ

Tämä kuumana hehkuva kone auttaa pääsemään eroon vihasta. Koneessa on paljon erilaisia letkuja ja putkistoa, joilla pystyy sammuttamaan koneessa kyteviä vihanpurkauksia. Kun viha kohtaa veden koneen isoissa putkissa se vaahtoo ja tulee ulos höyrynä. Eri vihat tuottavat eri väristä höyryä. Kone auttaa viilentämään vihan kuin vihan..



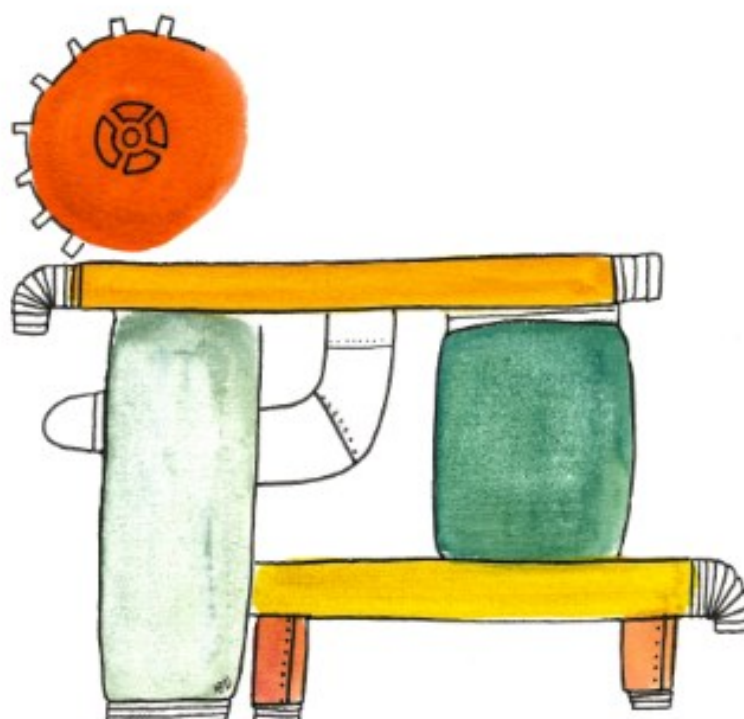
Miltä viha näyttää?  
Miten vihasta pääsee eroon?



(Värinautit, i.a.-e)

## HILPEYDEN HILAVITKUTIN

Tämä monivärinen ja hauska kone saa kaikki hymyilemään. Kone osaa hihittää ja tuottaa hilpeyttä ja hyvää mieltä. Jousituksensa ansiosta koko kone hytkyy hihitellessään. Koneessa on paljon erilaisia iloa tuottavia osia, jotka aiheuttavat hilpeyttä meille kaikille.



Mikä saa sinut hyvälle tuulelle?

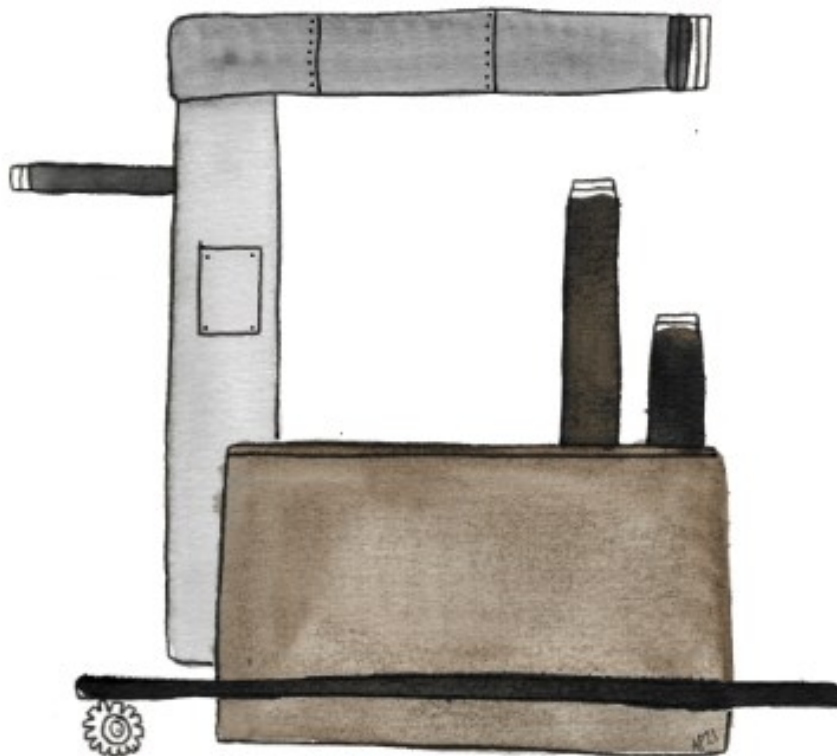
Miten huomaat, että toiset ovat hyvällä tuulella?



(Värinautit, i.a.-e)

## PELON PUISTATTAJA

Tämän koneen erityinen pelonpussittaja pussittaa pelkoja niin, että niitä on helpompi tarkastella ja siten kohdata. Pussit kulkevat koneen liukuhihnalla ja kone lajittelee ne eri pusseihin sopivaksi. Lopulta pussit tupsahtavat ulos koneen toisesta päästä eri kokoisin astioihin.



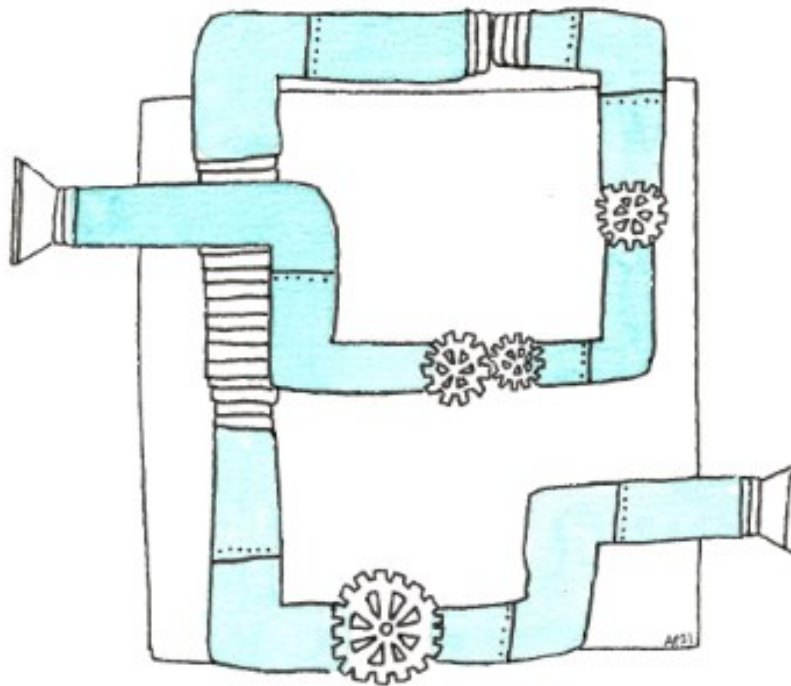
Millaisia asioita pelkokone pusittaa?  
Mitä pelkoja sinun koneesi pussitaisi?



(Värinautit, i.a.-e)

## MYÖTÄTUNTOMASIINA

Tätä masiinaa todella tarvitaan. Tämä kone auttaa sinua settumaan toisen asemaan ja ymmärtämään toisten näkökulmia. Koneen suppiloon syötetään oma ajatus ja se tulee laitteiston läpi toisin ajateltuna. Koneen keskellä olevat valot ja mittarit ilmentävät asian edistymistä masiinassa.



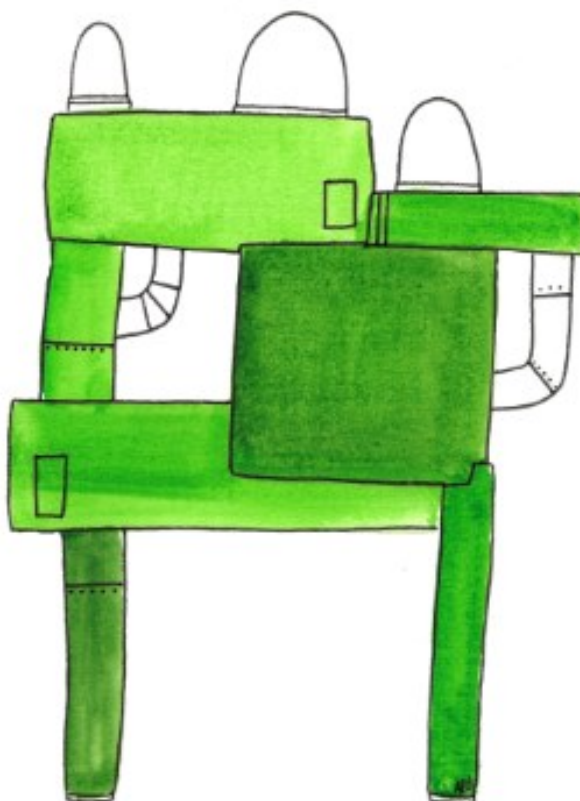
Miten sinä näytät myötätuntoa?  
Miksi myötätunnon näyttäminen on tärkeää?



(Väri, i.a.-e)

## KATEUDEN KÄÄNTÄJÄ

Tämä monimutkainen kone auttaa kääntämään kateuden aiheen. Koneen eri kokoiset ja näköiset kääntimet pyörittävät kateuden aihetta koneen sylintereissä tehden tärkeitä muutoksia. Koneen katolla olevien kupolien läpi, käyttäjä näkee kateuden aiheen lopulta käännettynä unelmaksi ja asiaksi, jota on mahdollisuus tavoitella.



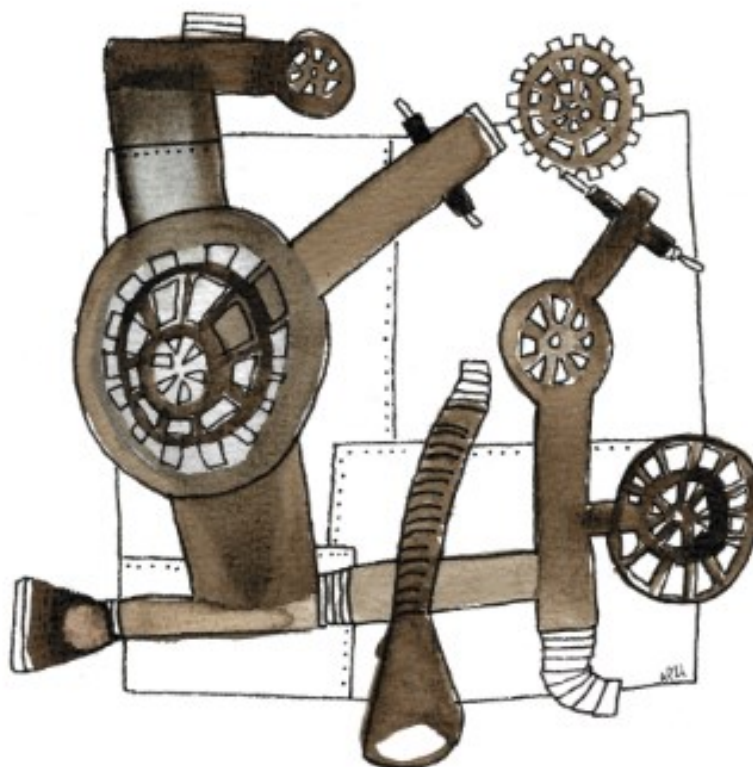
Millaisia asioita sinä kadehdit?  
Mitä kateus kertoo sinulle?



(Väeinautit, i.a.-e)

## HÄPEÄN HÄRVELI

Tämä monimutkainen kone kuuntelee käyttäjänsä häpeän aiheet, ja auttaa käyttäjää käsittelemään niitä. Kone toimii loistavasti, sillä usein häpeä hälvenee juurikin puhumalla. Tämän koneen vipuvarret ja sylinterit työstävät häpeästä ihania, hyvää mieltä tuottavia asioita.



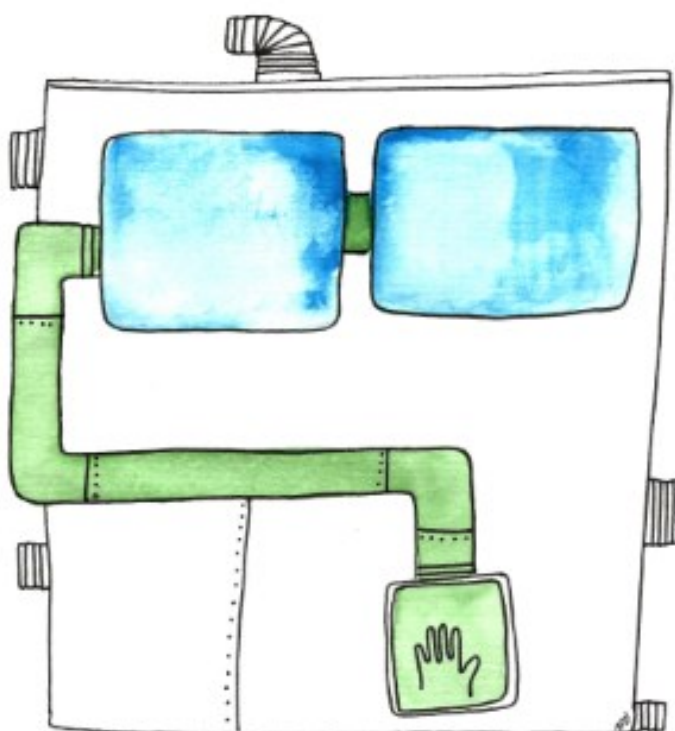
Milloin sinä olet tuntenut häpeää?  
Miten häpeän tunteesta pääsee yli?



(Väri, i.a.-e)

## INHON ILMOITTAJA

Tämä yksinkertainen pyörillä kulkeva kone tunnistaa ihmisen inhot ja ilmoittaa ne koneen ulkoisissa putkistoissa. Tämän koneen käsitunnistin tunnistaa käyttäjänsä inhon aiheen vain kättä analysoimalla. Koneen inhonvaihtajat näyttävät koneen vierekkäisillä näyttöpäätteillä inhon aiheen ja sen ihastuttavamman muodon.



Miten ihmiset näyttävät inhon?  
Mitä sinä inhoat?



(Värinautit, i.a.-e)

# Tunnepilvet

Tunnepilvien avulla voidaan opettaa lapselle tunnesanoja ja –ilmauksia ja se toimii välineenä tunteiden ilmaisemisessa, tunnistamisessa ja sanoittamisessa. Tunnepilvet koostuvat tunnekuvasta, tunnesanasta ja tunnetta kuvaavasta lauseenalusta. Lapselle annetaan esimerkiksi pyykkipoika tai magneetti, jonka hän voi kiinnittää sopivan tunteen kohdalle. Tunnepilvet voi laminoida ja kiinnittää seinälle. (Mieli, 2018.)

## Tunnepilvet

 <p><b>RAKKAUS</b></p>	<p>Tykkään...</p>	
 <p><b>MIELIHYVÄ</b></p>	<p>Minusta on ihanaa...</p>	
 <p><b>ILO</b></p>	<p>Olen iloinen siitä, että...</p>	
 <p><b>YLLÄTYS</b></p>	<p>Minua yllättää se, että...</p>	
 <p><b>PELKO</b></p>	<p>Pelkään...</p>	

1

## Tunnepilvet

**SURU**

Olen surullinen,  
koska...



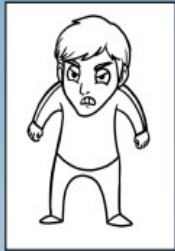
**NOLOUS**

Minua nolottaa...



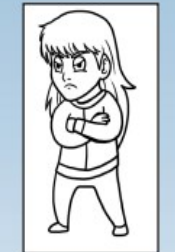
**VIHA**

Olen vihainen,  
koska...



**INHO**

Inhoan...



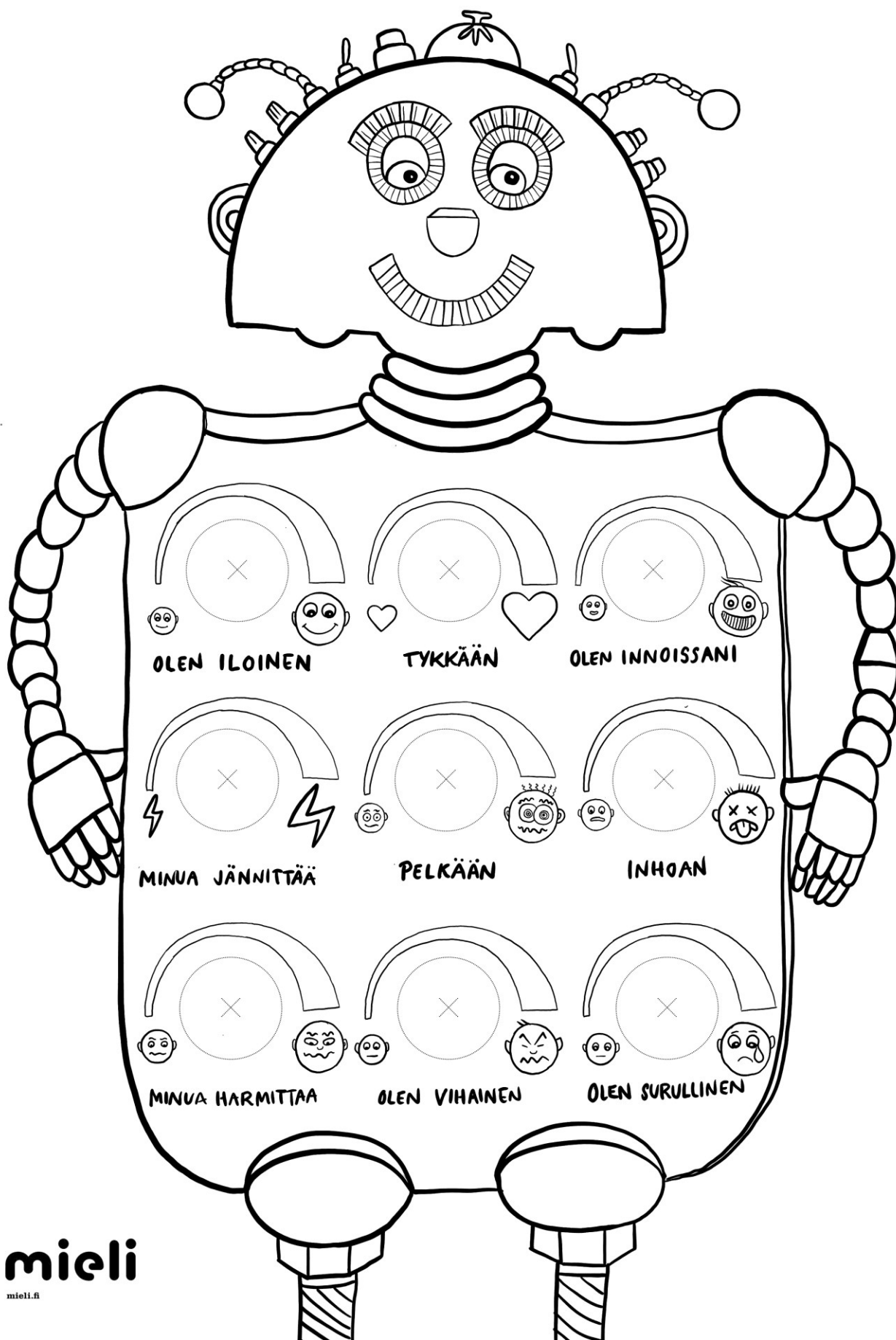
**Kaikki tunteet  
ovat sallittuja!**

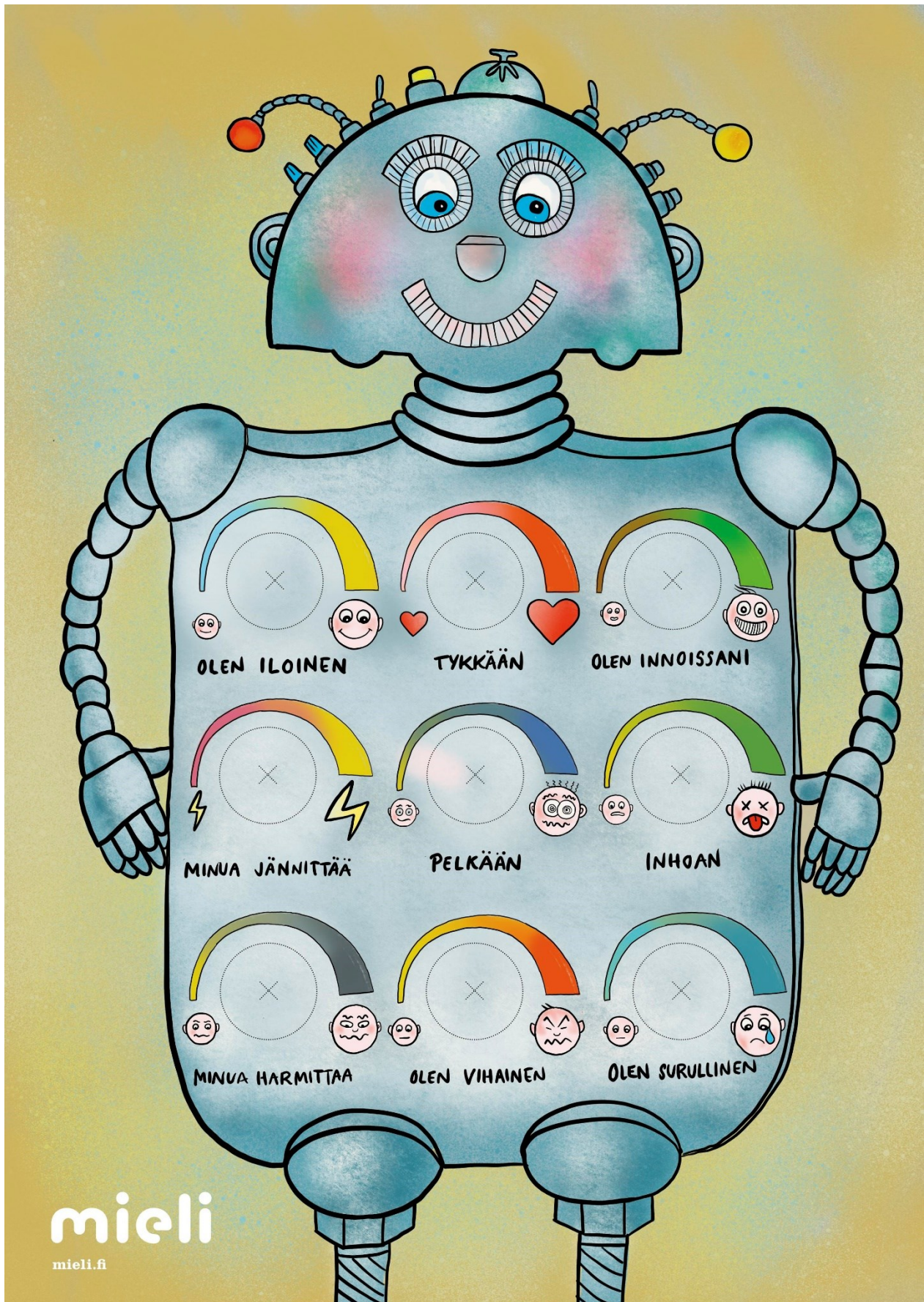
**mieli**  
Suomen Mielensterveysseura

# Tunnerobotti

Tunnerobotti sopii tunnetaitojen opetteluun lapsen kanssa. Robotin avulla voi oppia tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita. Tunnerobotti havainnollistaa lapselle, että tunteet tulevat ja menevät ja niiden säätelyä voi oppia.

Käyttöohje: Robotin kuva tulostetaan (A3 tai A4) ja kuva liimataan esimerkiksi pahvilaatikon kylkeen tai vahvalle kartongille. Jokaisen tunteen alla oleva ympyrä leikataan irti ja sen tilalle kiinnitetään maito- tai mehupurkin korkit kauloineen säätimiksi. Piirrä korkkeihin mustalla tussilla viivat nuoliksi. Näin teillä on valmis robotti käytettäväksi! Lapsi vääntää säädintä tunteen voimakkuuden mukaan. Robotin voi tulostaa värillisenä tai mustavalkoisena, jolloin lapsi voi värittää robotin itse. (Mieli, i.a.)





(Mieli, i.a.)

## ERILAISTEN TUNTEIDEN KUVATAULU

Lapsen kanssa voi katsoa kuvaa ja opetella tunteita ja tunnereaktioita, joita tunteet ja erilaiset tilanteet saavat aikaan. Kuvataulun voi myös tulostaa ja kiinnittää seinälle.



ilo



suru



pelko



viha



innostus



inho



häpeä



rakkaus



hämmästyminen



kateus



toivo



kiukku

(Väriautit, i.a.-f)

## KADONNEET TUNTEET

Sanasokkeloon on kadonnut yhdeksän tunteisiin liittyvää sanaa. Etsi ne ja voit halutessasi värittää tunteen, kun olet löytänyt sen.



[www.varinautit.fi](http://www.varinautit.fi)

(Värinautit, i.a.-g)

## TUNTEET SEKAIN

Etsi kuvasta tunnesanoja. Voit värittää samankaltaiset tunteet samalla värillä. Lisäksi voit keksiä lauseita, joissa ilmenee löytämäsi tunnesanat.

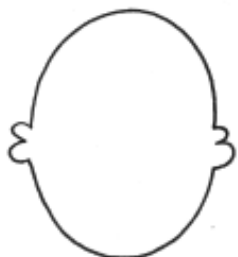
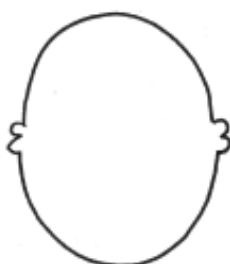


[www.varinautit.fi](http://www.varinautit.fi)

(Värinautit, i.a.-h)

**ERILAISIA TUNTEITA**







Piirrä alla oleville kasvoille tunnetta kuvaava ilme. Voit myös kuvailla tunnetta muutamalla sanalla.

**ILO****UJOUS****VIHA****PELKO****SURU****ONNI****IVHO****IHASTUS****KATEUS**

[www.varinautit.fi](http://www.varinautit.fi)

## MITEN MINÄ TUNNEN?

Kirjoita tai piirrä alla oleviin laatikoihin asioita,

<p>joista tulen iloiseksi!</p> 	<p>joista tulen surulliseksi.</p> 
<p>jotka mietityttävät minua.</p> 	<p>jotka pelottavat minua.</p> 
<p>jotka yllättävät minua!</p> 	<p>joista tulen vihaiseksi.</p> 

(Värinaudit, i.a.-j)

## TUNTEIDEN KARTOITUS

Väritä alta palloja sen mukaan, kuinka usein tunnet kyseistä tunnetta. Voit myös kirjoittaa sen alla olevalle viivalle.



Ilo

○ ○ ○ ○ ○

Erittäin harvoin

Erittäin usein



Suru

○ ○ ○ ○ ○

Erittäin harvoin

Erittäin usein



Innostus

○ ○ ○ ○ ○

Erittäin harvoin

Erittäin usein



Huolestunut

○ ○ ○ ○ ○

Erittäin harvoin

Erittäin usein



Viha

○ ○ ○ ○ ○

Erittäin harvoin

Erittäin usein



Pelko

○ ○ ○ ○ ○

Erittäin harvoin

Erittäin usein



Kiitollisuus

○ ○ ○ ○ ○

Erittäin harvoin

Erittäin usein



(Väriautit, i.a.-k)

## TUNNEMAALAUUS

Tunteista puhuminen voi olla vaikeaa lapsille. Maalaaminen vahvoilla väreillä, isoilla pensseillä, sormilla tai vaikka koko keholla voi auttaa lasta tunteiden näyttämisesä. Maalata voi kahdella tavalla; etsien maalaamisen avulla tiettyyn tunteeseen liittyvää väriä tai ilman mitään tiettyä tunnetta voidaan maalaamisen avulla etsiä tunteita ja käyttää vapaasti värejä.

TARVIKKEET: Vahvat maalit, paperia, siveltimiä.

(Papunet, i.a.)

## TUNNETYYNY

Kankaaseen painetaan kangasvärien avulla erilaisia tunteita muistuttavia kuvioita, kuten esimerkiksi hymynaama, sydän, salama ja pääkallo. Tyyny täytetään vanulla ja ommellaan kiinni. Tyynyn avulla voidaan työstää tunteita näkyviksi. Lisäksi tyynyä voidaan käyttää aggression purkamisessa tai tuomaan lohtua vaikean tunteen kohdatessa. Tyyny toimii eri tilanteissa eri tavalla.

TARVIKKEET: valmis tyynyliina tai kangasta, kangasvärit, vanua, ompelutarvikkeet.

(Papunet, i.a.)

## LÄHTEET

- Mieli. (2018). *Tunnepilvet sanoilla ja kuvilla*. Saatavilla 28.1.2025 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnepilvet-sanoilla-ja-kuvilla/>
- Mieli. (i.a.). *Tunnebotti lapsille*. Saatavilla 28.1.2025 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnebotti-lapsille/>
- Mäkelä, H. (2024). *Uskalla tuntea*. Kirjapaja.
- Papunet. (i.a.). *Tunneideat*. Saatavilla 28.1.2025 [https://papunet.net/wp-content/uploads/2021/05/tunneideat\\_16042014\\_2021.pdf](https://papunet.net/wp-content/uploads/2021/05/tunneideat_16042014_2021.pdf)
- Väriautit. (i.a.-a). *Harjoitellaan tunnetaitoja*. Saatavilla 28.1.2025 [https://www.variautit.fi/wp-content/uploads/2021/08/harjoitellaan\\_tunnetaitoja.pdf](https://www.variautit.fi/wp-content/uploads/2021/08/harjoitellaan_tunnetaitoja.pdf)
- Väriautit. (i.a.-b). *Tunnetaitopeli 1*. Saatavilla 28.1.2025 [https://www.variautit.fi/wp-content/uploads/2021/02/variautit\\_tunnetaitopeli.pdf](https://www.variautit.fi/wp-content/uploads/2021/02/variautit_tunnetaitopeli.pdf)
- Väriautit. (i.a.-c). *Tunnetaitopeli 2*. Saatavilla 28.1.2025 [https://www.variautit.fi/wp-content/uploads/2023/02/variautit\\_tunnetaitopeli\\_kysymykset.pdf](https://www.variautit.fi/wp-content/uploads/2023/02/variautit_tunnetaitopeli_kysymykset.pdf)
- Väriautit. (i.a.-d). *Tunne-sokkelo*. Saatavilla 28.1.2025 <https://www.variautit.fi/wp-content/uploads/2020/03/tunne-sokkelo.pdf>
- Väriautit. (i.a.-e). *Tunnetaitokoneet*. Saatavilla 28.1.2025 <https://drive.google.com/file/d/1Y6vHUUj-cUfJ1FufIYp-bUGpZyZoC3BGj/view>
- Väriautit. (i.a.-f). *Tunnetaulu*. Saatavilla 28.1.2025 [https://www.variautit.fi/wp-content/uploads/2022/08/variautit\\_tunnetaulu.pdf](https://www.variautit.fi/wp-content/uploads/2022/08/variautit_tunnetaulu.pdf)
- Väriautit. (i.a.-g). *Tunne-sokkelo*. Saatavilla 28.1.2025 <https://www.variautit.fi/wp-content/uploads/2020/03/tunne-sokkelo.pdf>
- Väriautit. (i.a.-h). *Tunteet sekaisin*. Saatavilla 28.1.2025 [https://www.variautit.fi/wp-content/uploads/2020/03/tunteet\\_sekaisin.pdf](https://www.variautit.fi/wp-content/uploads/2020/03/tunteet_sekaisin.pdf)
- Väriautit. (i.a.-i). *Tunne kasvot*. Saatavilla 28.1.2025 [https://www.variautit.fi/wp-content/uploads/2020/03/tunne\\_kasvot-1.pdf](https://www.variautit.fi/wp-content/uploads/2020/03/tunne_kasvot-1.pdf)
- Väriautit. (i.a.-j). *Minä tunnen*. Saatavilla 28.1.2025 [https://www.variautit.fi/wp-content/uploads/2021/05/mina\\_tunnen.pdf](https://www.variautit.fi/wp-content/uploads/2021/05/mina_tunnen.pdf)

Väriaudit. (i.a.-k). *Tunteiden kartoitus*. Saatavilla 28.1.2025 [https://www.varinaudit.fi/wpcontent/uploads/2020/09/tunteiden\\_kartoitus.pdf](https://www.varinaudit.fi/wpcontent/uploads/2020/09/tunteiden_kartoitus.pdf)