

DIAK

Jenni Heiskanen

Sara Jakupovic

Nadja Jetsu

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyö, 2025



ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVIEN NUORTEN AIKUISTEN TUNNETAI- TOJEN VAHVISTAMINEN

Tunnesäätelypelin kehittäminen

TIIVISTELMÄ

Jenni Heiskanen, Sara Jakupovic, Nadja Jetsu
Erityistä tukea tarvitsevien nuorten aikuisten tunnesäätelyn menetelmät
42 sivua ja 2 liitettä
Kevät, 2025
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK)

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda tunnesäätelypeli, joka on kehitetty kehitysvammaisten henkilöiden psykiatrisen hoidon tueksi. Tarve kehittää apuväline tunnetyöskentelyyn nousi Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen vaativan erityisen tuen yksiköstä Korallista. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä työvälineitä tunnetyöskentelyyn osana kehitysvammaisten henkilöiden psykiatrista hoitoa, sekä lisätä tietoa erityisen tuen tarpeessa olevien nuorten aikuisten tunnesäätelystä. Työelämäyhteistyökumppanin tavoitteena oli parantaa ammattilaisten työkaluja ja osaamista tunnesäätelyssä tunnekorttien avulla, jotka tukevat heidän työtään nuorten aikuisten tunnesäätelyssä ja emotionaalisessa hyvinvoinnissa.

Opinnäytetyössä käsiteltiin nuoren aikuisen kehitykselliset sairaudet, niiden mahdolliset vaikutukset tunnesäätelyyn, elämään ja tarvittaviin tukitoimiin. Opinnäytetyössä käsiteltiin psykologian näkökulmasta tunteiden tunnistamisen merkitystä sekä mahdollisia seurauksia, jos tunteet jäävät lapsuudessa käsittelemättä.

Tunnesäätelypelin rakenne ja aiheet oli valittu työelämäyhteistyökumppanin toiveiden mukaisesti ja huomioiden yksikön ympäristö ja kohderyhmä. Tunnesäätelypeli esiteltiin yhteistyökumppanin yksikköpalaverissa, jossa yksikön henkilökunta antoi palautetta pelin kokonaisuudesta palautelomakkeeseen. Lomakkeessa oli arvioitu pelin hyödyllisyyttä, kohderyhmän ja toimintaympäristön huomiointia, helppokäyttöisyyttä, visuaalisuutta sekä ulkonäköä.

Lopputuloksena syntyi selkeä ja helppokäyttöinen tunnesäätelypeli apuvälineeksi osana kehitysvammapsykiatrista työtä auttamaan yksilöä tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä. Kehittämispainotteisen opinnäytetyön teoriaan perustuen johtopäätöksenä voidaan tulkita tunnekorttien edistävän tunteiden tunnistusta.

Asiasanat: erityinen tuki, itsesäätely, tunnetaidot

ABSTRACT

Jenni Heiskanen, Sara Jakupovic and Nadja Jetsu
Emotion Regulation Methods for Young People in need of Special Support
42 p., 2 appendices
Spring 2025
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor of Health Care

The purpose of this development-oriented thesis was to create an emotional regulation game designed to support the psychiatric care of individuals with intellectual disabilities. The need to develop a tool for emotional work arose from the Koralli unit at the Vaalijala Expertise and Support Center, which provides specialized support. The goal of the thesis was to increase tools for emotional work as part of developmental disability psychiatric treatment of individuals with intellectual disabilities and to expand knowledge of emotional regulation in young adults with special support needs. The goal of the working life partner was to enhance professionals' tools and expertise in emotion regulation through the use of emotion cards, which support their work with young adults in managing emotion and promoting emotional well-being.

The thesis discusses developmental disorders in young adults, their potential effects on emotional regulation, life and the necessary support measures. It also addresses, from a psychological perspective, the importance of identifying emotions and the possible consequences if emotions are left unprocessed during childhood.

The structure and themes of the emotional regulation game were selected according to the wishes of the workplace collaboration partner, taking into account the environment of the unit and the target group. The emotional regulation game was presented in a team meeting of the collaboration partner, where the staff provided feedback on the game's overall design through a feedback form. The form evaluated the game's usefulness, how well it considered the target group and environment, ease of use, visual appeal, and appearance.

As a result, a clear and easy-to-use emotional regulation game has been developed as a tool in developmental disability psychiatry, helping individuals recognize and regulate their emotions. Based on the theory of the development-oriented thesis, the conclusion can be drawn that the emotion cards promote emotional recognition.

Keywords: special support, self-regulation, emotional skills

1 JOHDANTO	7
2 ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVAT HENKILÖT: HAASTEET, TUEN MUODOT JA MAHDOLLISUUDET	9
2.1 Erityistä tukea tarvitseva henkilö	9
2.2 Kehitysvamma	10
2.3 Neuropsykiatriset häiriöt.....	12
2.4 Käytöshäiriö	14
3 TYÖSKENTELEY JA VUOROVAIKUTUSMENETELMÄT	16
3.1 Vuorovaikutteinen kehityspsykologia ja PACE-asette	16
3.2 Vaihtoehtoiset kommunikaatiomenetelmät.....	18
4 TUNTEET JA TUNNETYÖSKENTELEY	21
4.1 Tunteet.....	21
4.2 Tunnetyöskentely.....	23
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	25
6 KEHITTÄMISEN PROSESSIN KUVAUS	26
6.1 Työn tausta ja toimintaympäristö	26
6.2 Pelin suunnittelu ja kehittämisessä käytettävät menetelmät	27
6.3 Pelin kulku.....	29
6.4 Pelin toteutus	29
6.5 Pelin arviointi.....	31
7 POHDINTA	32
7.1 Opinnäytetyön prosessin pohdinta	32
7.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	33
7.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys	34
7.4 Johtopäätökset ja jatkoideointi	35
LÄHTEET.....	37
LIITE 1: TUNNESÄÄTELEY-PELI.....	41
LIITE 2: PALAUTEKYSELEY	42

JOHDANTO

Tunnetaidot tarkoittavat kykyä ilmaista, havaita ja säädellä omia tunteita. Hyvät tunnetaidot auttavat hahmottamaan ja ymmärtämään omien tunteiden lisäksi myös muiden tunteita. Tunnetaidot vaikuttavat itsetuntemukseen, psyykkiseen hyvinvointiin, vuorovaikutustilanteisiin ja niissä toimimiseen. Tunnetaitoja tulee harjoitella, eivätkä ne synny itsestään. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, i.a.)

Tunnesäätelyn oppimista tukee turvallinen ympäristö, eri tunnetilojen kokeminen, tunteiden sanoitus sekä rauhoittuminen, silloin kun negatiiviset tunteet ottavat vallan. Jos temperamentti ja kasvuympäristö eivät sovi yhteen, voi helposti kehittyä tunnesäätelyongelmia, jonka seurauksena voi syntyä tunnehaavoittuvuutta. Tunnehaavoittuvuudessa henkilön tunteet ovat voimakkaita, henkilö reagoi herkästi sekä rauhoittuminen ja toimintakyvyn palautuminen vievät aikaa. (Mielen-terveystalo, i.a.-a)

Työelämäyhteistyökumppanimme opinnäytetyössä on Etelä-Savon hyvinvointialueen Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen vaativan erityisen moniammatillisen tuen yksikkö Koralli. Koralli tarjoaa määräaikaista, tavoitteellista, psykiatrista ja psykososiaalista tukea henkilöille, joilla on psykiatrisia ja käyttäytymiseen liittyviä vaikeuksia ja tuen tarvetta (Etelä-Savon hyvinvointialue. i.a.). Opinnäytetyö käsittelee sitä, miten aikuisen kehitykselliset sairaudet voivat vaikuttaa tunnesäätelyyn, elämään ja tarvittaviin tukitoimiin, sekä sitä, miksi psykologian näkökulmasta on tärkeää tunnistaa erilaisia tunteita ja mihin se voi johtaa, jos ei käsittele tunteitaan.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena on luoda tunnesäätelypeli, joka kehitetään kehitysvammaisten henkilöiden psykiatrisen hoidon tueksi. Tarve kehittää apuväline tunnetyöskentelyyn nousi Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen vaativan erityisen tuen yksiköstä Korallista. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä työvälineitä tunnetyöskentelyyn osana kehitysvammaisten henkilöiden psykiatrista hoitoa, sekä lisätä tietoa erityisen tuen tarpeessa olevien nuorten aikuisten tunnesäätelystä. Työelämäyhteistyökumppanin tavoitteena on parantaa

ammattilaisten työkaluja ja osaamista tunnesäätelyssä tunnekorttien avulla, jotka tukevat heidän työtään nuorten aikuisten tunnesäätelyssä ja emotionaalisessa hyvinvoinnissa.

2 ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVAT HENKILÖT: HAASTEET, TUEN MUODOT JA MAHDOLLISUUDET

2.1 Erityistä tukea tarvitseva henkilö

Erityistä tukea tarvitsevalla henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jolla on erityisiä vaikeuksia hakea ja saada tarvitsemiaan sosiaali- ja terveystalveluja. Erityisellä vaikeudella tarkoitetaan kognitiivisen tai psyykkisen vamman, sairauden, päihteiden ongelmakäytön, usean yhtäaikaisen tuen tarpeen tai muun vastaavan syyn vuoksi ja jonka tuen tarve ei liity korkeaan ikään. (L 1301/2014, 3. §.) Jokaisella kehitys tapahtuu omaan tahtiin, mutta välillä lapsi saattaa kohdata haasteita tiettyillä kehityksen osa-alueilla. Tämä voi olla ensimmäinen merkki erityisestuen tarpeesta, joka viittaa mihinkä tahansa vammaan, joka vaikuttaa lapsen kykyyn oppia, kommunikoida sekä suorittaa päivittäisiä arjen asioita. Näitä voivat olla esimerkiksi tarkkaavaisuushäiriö, oppimisvaikeudet sekä fyysiset vammat. (Centre for Applied Education, 2023.)

Merkkejä erityisestuen tarpeesta henkilöllä voivat olla esimerkiksi kehitykselliset viivästykset, jolloin lapsi ei saavuta kehityksellisiä merkkipylväitä samalla tavalla kuin ikätoverinsa. Sosiaaliset vaikeudet, jotka tulevat esille hankaluutena saada ystäviä. Viestintävaikeudet eli hankaluudet kommunikoida muiden kanssa, voivat olla myös merkki erityisestuen tarpeesta. Huomion ja keskittymisen haasteet saattavat ilmetä oppimisvaikeutena, kun henkilöllä on hankaluuksia keskittyä tai pysyä keskittyneenä. Tällöin henkilö voi helposti häiriintyä, unohtaa asioita tai hänellä voi olla vaikeuksia suorittaa tehtäviä loppuun. Fyysiset haasteet ovat merkki siitä, että erityisestuen tarpeessa olevilla henkilöillä on hankaluuksia hienomotorisissa taidoissa, kuten kynän pitämisessä tai karkeamotorisissa taidoissa, kuten kävelyssä. (Centre for Applied Education, 2023.)

Erityisestä tuesta vastaavien viranomaisten on seurattava erityisen tuen tarpeessa olevien henkilöiden avuntarvetta sekä tarjottava heille apua, joka tukee hyvinvointia. (L 1301/2014, 3. §) Henkilön etua arvioitaessa on huomioitava, kuinka eri toimintatapamallit ja ratkaisut turvaavat parhaalla mahdollisella tavalla

henkilön sekä henkilön läheisten hyvinvointia, henkilön itsenäistä suoriutumista, omatoimisuutta sekä mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa omissa asioissa itsemääräämisoikeutta kunnioittaen. Sosiaalihuollossa on tärkeää huomioida erityistä tukea tarvitsevien edun toteutuminen. (L 1301/2014, 3. §, 4. §)

Erytisen tuen tarpeisella ja kehitysvammaisella henkilöllä on vammasta huolimatta täysin sama oikeus palveluihin, kuin muillakin yhteiskunnan henkilöillä (Tukiliitto, 2024). Erytisen tuen tarpeessa olevalle henkilölle voidaan suorittaa palvelutarpeen arviointi, jossa viimeistään erityisen tuen tarve tulisi huomata ja tunnistaa. Palvelutarpeen arvioinnissa sosiaalihuollon ammattilainen arvioi yhdessä erityistuen tarpeessa olevan henkilön kanssa tämän tuen tarpeen, asiakkuuden edellytykset sekä sen, millä sosiaalipalveluilla näihin tarpeisiin voidaan vastata. Palvelutarpeen arviointi yhdistää asiakkaan oman arvion lisäksi tarvittaessa läheisten näkemykset sekä yhden tai useamman ammattilaisen tekemät arviot avun ja tuen tarpeesta. Arviointi perustuu aina yksilölliseen tarkkailuun. Palvelutarpeen arvioinnissa säädetään vammaispalvelulain 3. §:ssä ja 4. §:ssä sekä sosiaalihuoltolain 36. §:ssä sekä 37. §:ssä. (THL, 2025.)

2.2 Kehitysvamma

Kehitysvammalla tarkoitetaan vammaa ymmärrys- sekä oppimiskyvyn osa-alueilla, joka ei kuitenkaan ole sairaus. Kehitysvamman aste on jaoteltu neljään eri luokkaan syvästä kehitysvammasta lievään oppimisvaikeuteen, jonka diagnostiikka on monimuotoistunut lääketieteen kehittyessä vuosien varrella. Itse diagnooseja annetaan aiempaa varovaisemmin, jonka vuoksi kehitysvammadiagnosilla on aiemmin viitattu suurempaan ihmisjoukkoon kuin nykyään. Kehitysvamman tai samanlaisia tarpeita vaativa joukko tarvitsee yhä lääketieteellisen diagnoosin, jotta he saavat ohjauksen, tuen sekä palveluja. Näitä he tarvitsevat, jotta voivat elää tasa-arvoisina jäseninä yhteiskunnassamme. Usein palvelut, tuki sekä ohjaus liittyvät kommunikaatioon, kodinhoitoon, ympäristössä liikkumiseen, turvallisuuteen, sosiaalisiin taitoihin, terveyteen sekä muihin arjen askareisiin. (Tukiliitto, i.a.)

Mitä lievempi kehitysvamma on sitä paremmat ovat ympäristöön sopeutumisen taidot, sekä yleensä lukemaan ja kirjoittamaan oppiminen on helpompaa. Omien raha- sekä paperiasioiden huolehtiminen voi tuottaa vaikeuksia. Keskivaikeassa ja vaikeassa kehitysvammaisuudessa usein tarvitaan toisen apua tai ohjausta arjessa suoriutumisessa. Syvässä kehitysvammaisuudessa tarvitaan huolenpitoa kaikissa päivittäisissä asioissa. (Duodecim Terveyskirjasto, 2025-a.)

Kehitysvammaisuus voi johtua synnynnäisistä geneettisistä oireyhtymistä tai sairauksista, odotusajan tai synnytyksen aikana sattuneista ongelmista tai lapsuusiän keskushermostoon vaikuttavista sairauksista ja tapaturmista. Välillä myös syitä jää toteamatta. Henkilöillä saattaa olla useampia diagnooseja, joista yksi on usein oppimisvaikeus, kehitysvamma tai jokin hahmottamisen vaikeuteen liittyvä diagnoosinimitys. Lapsen diagnoosiksi joskus voi jäädä ”laaja-alaiset neurologiset kehityksen vaikeudet”, koska diagnoosia on hankala määritellä tarkemmin niin aikaisessa lapsen kasvuvaiheessa. Myös raskauden aikainen alkoholiajttius voi aiheuttaa kehitysvammaa. (Duodecim Terveyskirjasto, 2025; Vernerinet.net, i.a.)

Lääketieteellisen näkökulman kautta katsottuna kehitysvamma on oire aivojen toiminnallisesta häiriöstä, joka on tullut ennen aikuisikää. Itse oireet kehitysvammaisuudessa johtuvat isoaivojen kuorikerroksen poikkeavasta toimintakyvystä. Aivokuoren eri osa-alueet osallistuvat monien eri toimintojen säätelyyn, joten tällöin kehitysvammaan voi liittyä monia muita kuin vain älykkyyteen liittyviä häiriöitä, vammoja tai liitännäissairauksia. Tyypillisimpiä ovatkin epilepsia, autismin kirjon häiriöt tai erilaiset aistivammat. (Aivosäätiö, 2024.) Mitä vaikeampi kehitysvamman aste on, sitä yleisempää on muut sairaudet esimerkiksi mielenterveydenhäiriöt kuten masennus ja ahdistus. Mielenterveydenhäiriöiden toteaminen on vaikeaa, joten laaja-alainen arviointi auttaa saamaan kokonaisvaltaisen kuvan tilanteesta. Varhainen tunnistaminen ja oikeanlainen hoito voivat parantaa elämänlaatua ja toimintakykyä. (Duodecim Terveyskirjasto, 2025.)

Kehitysvammalain tarkoituksena on turvata kehitysvammaisille henkilöille heidän tarvitsemansa erityishuolto, sekä edistää heidän itsenäistä elämäänsä. (L519/1977, 1. §) Erityishuollossa olevan henkilön ihmisarvoa, vakaumusta ja yksityisyyttä on kunnioitettava. Erityishuollon toteutuksessa täytyy ottaa huomioon

henkilön omat toiveet, mielipide, etu ja yksilölliset tarpeet. On varmistettava, että henkilö voi osallistua ja vaikuttaa omiin asioihinsa. (L519/1977, 42. §)

2.3 Neuropsykiatriset häiriöt

Neuropsykiatriset oireyhtymät muodostuvat sanoista neurologinen ja psykologinen. Neuropsykiatrisen häiriön syy johtuu aivojen neurologisesta poikkeavuudesta, tämän taustalla on kehityksellinen eli synnynnäinen neurobiologinen häiriö. Keskushermostossa on tällöin toiminnallisia, neurokemiallisia sekä rakenteellisia poikkeavuuksia. Neurologinen poikkeavuus vaikuttaa käyttäytymiseen sekä havainnointiin, minkä vuoksi se voi aiheuttaa psykiatrisia oireita. (Jäntti & Savinainen, 2018, s. 263–268.) Neuropsykiatrisia oireyhtymiä on useita ja niiden määrää on hankala rajata, sillä neuropsykiatria on laaja kehittyvä ala. Neuropsykiatristen häiriöiden diagnosointia varten neuropsykiatrit suorittavat laajoja ja tarkkoja arviointeja, joihin kuuluvat kattavat potilasarviointit, erotusdiagnostiikka, neurokuvantaminen sekä muut diagnostiset testit. (AUA Collage of medicine, 2024.)

Neuropsykiatrisia oireyhtymiä ovat esimerkiksi aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD ja ADD), autismin kirjon häiriöt, touretten oireyhtymä, sensoriset integraation häiriöt eli aistiyliherkkyydet, pakko-oireinen häiriö (OCD), kehitykselliset oppimisvaikeudet sekä kielihäiriöt (dysfasia). Yleensä neuropsykiatriset häiriöt esiintyvät päällekkäin toistensa kanssa eli henkilöllä saattaa olla jonkin neuropsykiatrisen häiriön lisäksi jonkinlaisia liitännäisiä psykiatrisia tai neurologisia häiriöitä. Osassa häiriöistä on samanlainen neurobiologinen alkuperä, kun taas osa voi kehittyä sekundaarisina esimerkiksi jatkuvien negatiivisten kokemusten myötävaikutuksella. Usein liitännäishäiriöt lisääntyvät iän myötä, mutta myös hoidon ollessa riittämätön. (Jäntti & Savinainen, 2018, s. 263–268.)

Neuropsykiatrisia oireita esiintyy noin 15 prosentilla suomalaisista. Diagnoosit perustuvat ICD- ja DSM-tautiluokitusjärjestelmiin. Varhaisia oireita, jotka viittaavat neuropsykiatriseen häiriöön ovat ongelmat syömisessä, nukkumisessa, aistitoiminnoissa, keskittymisessä, motoriikassa, yleisessä sekä kielellisessä

kehityksessä. Jos kyseisistä oireista useampi ilmenee pitkäkestoisesti lapsella ennen neljättä ikävuotta, on todennäköisesti lapsella neuropsykiatrinen häiriö. (Jäntti & Savinainen, 2018, s. 263–268.) Oikeanlaisella tuella ja tiedolla on iso merkitys läheisille, oireisille sekä myös yhteiskunnalle ymmärtämään heitä enemmän. Usein myös hoitamaton ja tunnistamaton neuropsykiatrinen häiriö lisää syrjäytyneisyyttä, mutta monille myös neuropsykiatrinen erityisyys voi olla voimavara sekä apu ymmärtämään itseään erityisesti aikuisiällä. (Jäntti & Savinainen, 2018, s. 263–268.)

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD) tarkoittaa oireyhtymää, joka liittyy aivojen vireystilan ja tarkkaavuuden säätelyyn osallistuvien hermoverkkojen poikkeavaan kehitykseen. ADHD:lle tyypillisiä oireita ovat iän ja kehitystason mukaisesti liiallinen tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus sekä hyvin impulsiivinen käyttäytyminen. Vastaavanlaisia, mutta vähemmän voimakkaita oireita voi esiintyä myös henkilöillä, jotka eivät täytä ADHD:n diagnostisia kriteereitä. ADHD on monivaiheinen ja osittain perinnöllinen häiriö. Yksi ADHD:n alamuodoista on ADD, jossa oireet keskittyvät pääasiassa keskittymisen ja tarkkaavuuden säätelyn ongelmiin, mutta yliaktiivisuus ja impulsiivisuus on vähäistä tai puuttuvat kokonaan. (Pirkanmaan hyvinvointialue, 2023-a.)

Autismikirjon häiriöt (ASD) ovat varhain lapsuudessa alkavia laaja-alaisia kehityshäiriöitä, jotka ilmenevät kahdella pääalueella: vuorovaikutuksen ja kommunikation poikkeavuuksina sekä rajoittuneina, toistuvina käytösmalleina tai kiinnostuksen kohteina. Aistisäätelyn häiriöt ovat yleisiä ja voivat vaikuttaa käyttäytymiseen ei-toivotulla tavalla, joten ne ovat tärkeää ottaa huomioon. Autismikirjon häiriöt heikentävät laajasti arjen toimintoja, ja niiden vaikeusaste sekä ilmenemis- ja vaihtelumuodot vaihtelevat yksilöittäin. Joillakin henkilöillä on kyky naamioida autistiset oireet, mikä voi johtaa myöhäiseen diagnoosiin tai siihen, että autismi, ahdistus ja masennus jäävät tunnistamatta. Tämä voi kuormittaa henkilöä aikuisiässä voimakkaasti ja heikentää toimintakykyä. (Pirkanmaan hyvinvointialue, 2023-b.)

Neuropsykiatrisista häiriöistä keskitymme erityisesti ADHD:hen ja autismikirjoon, sillä nämä häiriöt ovat keskeisiä ja vaikuttavat merkittävästi tunnesäätelyyn sekä vuoronvaikutustaitoihin, jotka ovat usein haasteita erityistä tukea

tarvitseville nuorille aikuisille. ADHD ja autismikirjo voivat vaikeuttaa tunteiden tunnistamista ja säätelyä, minkä vuoksi niiden käsittely on olennaista asiakkaiden tuen näkökulmasta. Näissä häiriöissä tunteiden säätelyn liittyvät haasteet ilmenevät usein erityisesti stressaavissa tilanteissa tai arjen tilanteissa, joissa asiakas tarvitsee tukea.

2.4 Käytöshäiriö

Käytöshäiriöllä tarkoitetaan lapsuudessa tai nuoruudessa alkava, jatkuva tai pysyvä käyttäytymisen malli, jolloin nuori tai lapsi rikkoo iänmukaisia sosiaalisia normeja sekä muiden perusoikeuksia. Häiriössä usein on tyypillistä pitkäaikainen antisosiaalisuus, uhmakkuus sekä aggressiivinen käytös. Jos käytöshäiriö on alkanut jo lapsena, liittyy siihen usein neuropsykiatrisia ongelmia ja aggressiivisuutta. (THL, i.a.)

Käytöshäiriöllä on neljä eri muotoa, joita ovat perheen sisäinen käytöshäiriö, sosiaalinen käytöshäiriö, epäsosiaalinen käytöshäiriö sekä uhmakkuushäiriö. Perheen sisäinen käytöshäiriö esiintyy perheenjäseniä sekä kotia kohtaan ja pääsääntöisesti rajautuu perheen sisälle ainoastaan. Sosiaalinen käytöshäiriö tarkoittaa sääntöjen rikkomista ryhmässä ystävien kanssa, kun sen sijaan epäsosiaalinen käytöshäiriö tarkoittaa, ettei nuori ole socialisoitunut normaaliin tapaan ja normirikkomuksia tehdään yksin. Uhmakkuushäiriö on käytöshäiriöitä lievempioireinen ja on tyypillisesti lapsilla. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, i.a.)

Erityistä tukea tarvitsevilla henkilöillä saattaa näyttäytyä usein käytöshäiriöitä liittyen heidän henkisen iän tasoon. Tätä kutsutaan älylliseksi vammaksi, jonka diagnosointi on monivaiheinen prosessi, jossa arvioidaan älykkyyttä sekä sopeutumiskykyä. Diagnoosissa tulee huomioida haasteet sekä vahvuudet, sillä niiden tuntemus voi auttaa suunnittelemaan yksilöllisiä hoitoja ja tukitoimia. Älyllinen vammaisuus voidaan tunnistaa jo varhaislapsuudessa, mutta sen vakavuutta voidaan arvioida tarkemmin vasta myöhemmin älykkyystesteillä ja sopeutumiskyvyn täydellisellä arvioinnilla. Asiantuntijat luokittelevat älyllisen vammaisuuden vakavuuden neljään pääasteeseen. (Cleveland Clinic, 2023.)

Lievässä vakavuusasteikossa olevat henkilöt, joilla on keskimääräinen älyllinen ikä 9–12 vuoden välillä. Tämä voi hankaloittaa oppimista tai monimutkaisempia tehtäviä, mutta henkilö pystyy usein selviytymään näistä haasteista, jos apua on tarjottu varhaisessa iässä. Kohtalaisessa älyllisessä vammaisuudesta kärsivillä henkilöillä keskimääräinen älyllinen ikä on 6–9 vuotta. Henkilöt yleensä voivat kommunikoida yksinkertaisella kielellä. Vakavassa älyllisessä vammaisuudessa keskimääräinen älyllinen ikä on 3–6 vuotta ja tällöin henkilöt käyttävät yksittäisiä sanoja, lauseita tai eleitä kommunikaatioon. Syvässä älyllisestä vammaisuutta omaavilla henkilöillä on keskimääräinen ikä 3 vuotta tai alle. Henkilöt kommunikoivat yleensä ei- kielellisesti ja ymmärtävät joitakin eleitä sekä tunteita. (Cleveland Clinic, 2023.)

Käytöshäiriöitä voidaan hoitaa sosiaalisen oppimisteoriaan pohjautuvalla vanhemmuustaitojen ohjauksella sekä muiden käytösongelmien hoitoon kohdennettujen perhe- sekä verkostointerventiot tai itse lasten sosiaalisten taitojen harjoittelulla. Nuoria hoidettaessa tärkeää on verkostomainen yhteistyö moniammatillisten tiimien kanssa. Lääkehoitoa voidaan hyödyntää mahdollisena hoitona aggressiivisen ja impulsiivisen käyttäytymisen hallintaan. (Aronen & Lindberg, 2016.)

Käytöshäiriölle tyypillinen käyttäytyminen kehittyy ajan kanssa. Lapset, joilla on käytöshäiriö, eivät yleensä ole huolissaan muiden tunteista. Käyttäytymishäiriön ydin käyttäytymisiä ovat omaisuuden tuhoaminen, vakavat sääntö rikkomukset, kiusaaminen, valehtelu, aggressio ihmisiä ja eläimiä kohtaan, sääntöjen rikkominen ilman selkeää syytä, runsas päihteiden käyttö, vaikeus luoda ja ylläpitää kaverisuhteita sekä turhautuminen herkästi. (Cleveland Clinic, 2023.)

3 TYÖSKENTELY JA VUOROVAIKUTUSMENETELMÄT

3.1 Vuorovaikutteinen kehityspsykologia ja PACE-asenne

Yhteistyökumppani hyödyntää työskentelyssään kiintymyssuhdeteoriaan perustuvaa DDP- menetelmään pohjautuvaa työskentelyotetta sekä PACE-asennetta. Kliininen psykologi Daniel A. Hughes kehitti DDP-menetelmän ja PACE-asenteen kiintymykseen kohdistetun traumaperäisten kiintymyshäiriöiden hoitamiseen. DDP keskittyy turvallisen, luottamuksellisen ja merkityksellisen suhteiden rakentamiseen traumoja tai vaurioituneen kiintymyssuhteen kokeneiden asiakkaiden kanssa. PACE –malli on kohdistettu henkilöille, joilla on psykologisia haasteita, jotka ovat kokeneet seurauksia hyväksikäytöstä ja/tai laiminlyönnistä. Hughes on erikoistunut asiakasryhmiin, joilla ilmenee vakavia haasteita emotionaalisessa-, kognitiivisessa- ja käyttäytymiskehityksessä, sekä haasteita ylläpitää ja luoda turvallisia kiintymyssuhteita. Kiintymyssuhdeteoria on malli suhteiden kehitykselle ja traumojen käsittelylle. Hughes viestii kiintymyssuhdemallissa aktiivisesti hyväksyntää ja empatiaa, samalla tarjoten tarvittavaa rajojen asettamista sekä luottoa, luoden turvallisen ympäristön henkilö voi tutkia ja käsitellä tunteitaan ja kokemiaan traumoja samalla aktiivisesti edistäen henkilön kykyä luoda myönteisiä ja vastavuoroisia suhteita läheisien kanssa. Kehittäen turvallisia kiintymyssuhteita, henkilö samalla kehittää myönteistä minäkuvaa. DDP-menetelmän avulla pyritään korjaamaan vääristyneet vuorovaikutusmallit ja parantamaan tunnesuhteita ja kehittämään tunteita. Tavoitteisiin pääsemiseen pyritään luomaan luotettava, vuorovaikutteinen sekä avoin side, käyttäen DDP-menetelmän tukena PACE-asennetta työvälineenä. (Hughes, i.a.; PT-Kustannus, i.a.)

PACE tulee sanoista Playfulness, Acceptance, Curiosity and Empathy, eli leikkisyys, hyväksyntä, uteliaisuus ja empatia. PACE-asenne vaikuttaa neurologisesti aivoihin aktivoiden aivojen osia, jotka edistävät avoimuutta ja yhteyttä ihmissuhteissa. DDP-menetelmä tukee asiakasta sekä hänen läheisiään kokonaisvaltaisesti. DDP-menetelmä mahdollistaa trauman integroimisen osaksi elämäntarinaa ja tukee tunnesäätelyssä ja sen eri menetelmissä. (PT-Kustannus, i.a.) Kuten

muutkin taidot, leikkisyys, hyväksyntä, uteliaisuus sekä empatia osana vuorovai-
kutusta vaatii harjoittelua. PACE tarjoaa henkilölle apua pohtimaan itseään, tun-
teitaan, ajatuksiaan, käyttäytymistään sekä rakentamaan tärkeitä kommunikoin-
titaitoja turvallisen aikuisen kanssa. PACE:n tavoitteena on saada henkilö huo-
maamaan voivansa kokonaisvaltaisesti paremmin, kykyä oppia luottamaan ja
luomaan turvallisia kiintymyssuhteita. PACE:n avulla nähdään positiiviset piirteet
sekä vahvuudet, jotka piilevät haastavan käytöksen alla. (Hughes, i.a.; DDP Net-
work, i.a.)

Playfulness eli leikkisyys, jolla luodaan asiakkaalle sanoma ”minä voin ja saan
nauttia”. Leikkisyydellä luodaan kevyt ja positiivinen ilmapiiri kommunikointitilan-
teessa. Leikkisyys tukee niitä, joiden taustalla voi olla kokemuksia laiminlyönnistä
tai pahoinpitelystä, kokemusten vuoksi voi olla haastava ymmärtää, että aikuiset
voivat olla turvallisia, ystävällisiä sekä välittäväisiä heitä kohtaan. Leikkisyyttä voi
tukea keskustelussa käyttämällä kevyempää äänensävyä ja käyttää tukena ei
avustettuja kommunikointikeinoja, kuten ilmeitä ja eleitä. Leikkisyydellä on kyse
ilon ja hauskanpidon tunteen ilmaisemisesta, se auttaa henkilöä olemaan avoi-
mempi ja vahvistamaan halua kokea ja jakaa nautintoa. (Hughes, i.a.; PT-Kus-
tannus, i.a.)

Acceptance eli hyväksyminen, joka lisää asiakkaan kokemusta ”Minä voin ja
saan avautua”. Hyväksymisessä henkilölle kerrotaan hänen käytöksensä alla ole-
vat tunteet, ajatukset, toiveet, halut motiivit ja havainnot ovat oikeutettuja. Hyväk-
symisessä on kyse henkilön kokevan tulevaisuuden hyväksytyksi ilman arvostelee-
mistä ja tuomitsemista. Hyväksyminen ei kuitenkaan tarkoita käytöstä, joka on
haitallista toisille tai itselle, henkilön käyttäytymistä voi rajoittaa ja samalla hyväk-
syä käytöksen motiivit. Henkilölle tulee osoittaa, että hänen ajatuksensa, koke-
muksensa, muistonsa sekä tunteensa ovat hyväksytyjä, ja ne ovat liitettyinä asi-
akkaan käyttäytymiseen. (Hughes, i.a.; DDP Network, i.a.)

Curiosity eli uteliaisuus, jolla autamme henkilöä pohtimaan käyttäytymisensä
syytä ja auttaa ymmärtämään sen seurauksia. Olemalla uteliaita, viestimme ha-
luavamme ymmärtää miksi ja auttaa henkilöä ymmärtämään kokemuksiaan ja
käyttäytymistään. Kun vältämme suoraa neuvomista ja suuntaamme

reagointitapamme tuomitsemattomaksi uteliaisuudeksi, se antaa henkilön pysyä avoimena ja osallistuvana keskusteluun. (Hughes, i.a.; DDP Network, i.a.)

Empathy eli empatia osoittaa asiakkaalle että ”minun tunteeni ovat oikeutettuja”. Empatialla henkilölle näytetään aktiivisesti, että henkilö on tärkeä ja hänen vierellään pysytään haastavinakin hetkinä. Empatia käsittelee tunteiden ja näkökulman ymmärtämistä ja jakamista. Empatialla ei haeta oikeita sanoja ja ratkaisuja, vaan tarjotaan emotionaalista lohtua ja tukea, kertoen ettei henkilön tarvitse käsitellä kokemuksia yksin. (Hughes, i.a.; DDP Network, i.a.)

3.2 Vaihtoehtoiset kommunikaatiomenetelmät

Jokaisella on oikeus ymmärtää ja tulla ymmärretyksi kommunikoinnin haasteista huolimatta. Vuorovaikutus toisten kanssa, sekä avun saaminen on jokaisen oikeus sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edellytys. (Karjalainen & Wallenius-Penttilä, 2020.) Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (L 785/1992) mukaan, potilaalle on annettava tietoa hänen terveydentilastaan ja hoidostaan siten, että potilas ymmärtää tiedon sisällön riittävästi. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (L812/2000) mukaan, asiakkaalle on annettava selvitys toimenpidevaihtoehdoista niin, että asiakas ymmärtää riittävästi sen sisällön ja merkityksen. Laadukkaaseen hoitoon kuuluu kirjallinen sekä suullinen ymmärrettävä kielenkäyttö (Karjalainen & Wallenius-Penttilä, 2020). Jos puhuminen tai puheen ymmärtäminen on haasteellista, tulee jokaiselle löytää sopiva vaihtoehtoinen kommunikaatiomenetelmä, jotka tukevat tai korvaavat puhetta ja puheen ymmärtämistä. Ihmisten välisessä kanssakäymisessä olemuskieli esimerkiksi äänensävyt, eleet, ilmeet ja asennot ovat suuressa merkityksessä. Olemuskielen käyttö on osakseen tiedostamatonta ja osa tietoista käyttäytymistä, olemuskieli kommunikaatiossa usein viestii tunnetiloja nopeammin kuin sanallinen viestintä. (Kehitysvammaliitto, i.a.).

Puhetta tukevaan ja korvaavaan kommunikointiin viitataan lyhenteellä AAC (Augmentative and Alternative Communication). AAC –keinoja hyödynnetään henkilöllä, keillä ei ole esimerkiksi puhekieltä, esiintyy vaikeuksia ilmaista

itsenään tai esiintyy vaikeutta ymmärtää puhuttua kieltä. AAC-keinot jaetaan avusteisiin ja ei avusteisiin kommunikaatiokeinoihin. Avustettuja kommunikaatiokeinoja ovat esineet, kuvat, kirjoitettu kieli, blisskieli ja erilaiset tekniset apuvälineet. Kommunikaatiokeinot ilman apuvälineitä ovat esimerkiksi toiminta- ja kehonviestit, selkokieli, luonnolliset eleet, kosketusviestintä sekä tukiviittomat. Kommunikaatiokeinojen käyttöön vaikuttavat kommunikointiongelman syy, asiakkaan kielen ymmärtäminen ja tuottamisen taso, kognitiivinen taso, kommunikointitavat ja tarpeet, mitkä keinot soveltuvat parhaiten asiakkaan kommunikointitarpeisiin sekä huomioiden henkilön oma mieltymys kommunikaatiokeinoon. (Duodecim, 2023.)

Useat henkilöt hyötyvät kommunikaatiomenetelmänä visuaalisesta tuesta toiminnanohjauksessa, kommunikaatiossa sekä arjen jäsentämisessä. PECS - menetelmä (Picture Exchange Communication System) tukee puhekielen kehittymistä sekä kommunikaatiotaitoja. (Duodecim Käypä Hoito, 2023.) PECS - menetelmä tarkoittaa kuvanvaihtoon perustuvaa menetelmää, jonka avulla opetetaan kommunikointia ja vuorovaikutustaitoja sekä aloitteellisuutta sosiaalisissa tilanteissa, kuvakorttien käytöllä tuetaan kommunikointia. PECS on kehitetty Yhdysvalloissa, joka on vuorovaikutuksen oppimiseen tähtäävä puhetta tukeva ja korvaava menetelmä. PECS menetelmän ovat kehittäneet puheterapeutti Lori Frost ja psykologi Andrew Bondy. Kuvia ja lausenauhaa käytettäessä, asiakkaalle havainnollistetaan puheen asiakkaan kannalta tärkeitä asioita, samalla lauseen ollessa visuaalisesti nähtävillä kuvina. Menetelmä ei ole puheen opettamisen menetelmä, mutta sillä on havaittu positiivista vaikutusta myös puheen oppimiseen. PECS:n kautta opittujen kommunikaatiotaitojen myötä, on todettu haasteellisen käyttäytymisen vähentyneen. (Papunet, 2023.)

Avustetut kommunikointikeinot kuten kuvat ja konkreettiset esineet toimivat monella tavalla kommunikoinnin tukena ja välineinä ymmärtämisessä sekä itsensä ilmaisemisessa. Tällaisia välineitä voi olla esimerkiksi kuvat, piirtäminen ja erilaiset esineet, jotka ovat luonnollinen osa sanatonta viestintää sekä niiden avulla voidaan tukea sanallisten viestin ymmärtämistä. Kuvakommunikoinnin tukena voi käyttää erilaisia apuvälineitä, kuten kuvakortteja, kommunikointitauluja, kommunikointikansioita, irtokuvia, puhelaitteita tai kommunikointiohjelmia. Muita

avustettuja vaihtoehtoisia kommunikointikeinoja on kirjoittaminen ja pikaviestintä, jotka tukevat viestimistä sekä viestien ymmärtämistä. Kirjoittamisen apuvälineinä voi toimia tietokoneohjelmat, tabletit tai älypuhelimet, jotka puhuvat ääneen kirjoitetut tai avustetusti valitut viestit. Blisskieli on kansainvälinen graafinen kieli, joka tukee tai korvaa puhetta, lukemista sekä kirjoittamista. Blisskielessä kieliopilliset muodot sekä käsitteet ilmaistaan bliss-symboleilla. (Papunet, 2023.)

Ei avusteisia kommunikointikeinoja ovat esimerkiksi olemuskielinen vuorovaikutus, selkokieli sekä tukiviittominen. Ihmiset viestivät olemuskielellä kaiken aikaa tietoisesti, että tiedostamattaan. Olemuskieleksi luokitellaan eleet, ilmeet, kosketus, toiminta äänensävyt ja kehonkieli. Ne viestivät vuorovaikutustilanteessa onko toinen virkeä, väsynyt, tyytyväinen, iloinen vai surullinen. Vaikeasti puhe- ja kehitysvammaisille olemuskieli voi olla usein ainut keino ilmaista itseään. Olemuskielen merkitys korostuu vuorovaikutuksissa, jos puhekyky tai kielelliset taidot ovat heikentyneet. Selkokielen tarkoituksena on helpottaa ihmisten kommunikointia ja sen ymmärtämistä, joille se on haasteellista. Selkokielessä kieltä yksinkertaistetaan, jotta se olisi ymmärrettävämpää ja luettavampaa kuin yleiskieli. Selkokieli on tarkoitettu kohderyhmänä ihmisille, joille kielen ymmärtäminen on haasteellista. Haasteita voi aiheuttaa synnynnäiset ja pysyvät neurobiologiset syyt kuten lukivaikeudet, kehitysvamma, autismikirjo, kielellinen erityisvaikeus sekä ADHD. Ei avusteisiin kommunikointikeinoihin kuulu myös tukiviittominen. Tukiviittominen tukee, vahvistaa sekä korvaa puhetta kommunikointikeinona. Viittomien tukena käytetään eleitä ja ilmeitä havainnollistamaan haluttua sanomaa. (Karjalainen, A., & Wallenius-Penttilä, K.; Papunet, 2023.)

Kommunikointipassin avulla henkilö voi kertoa itsestään ja henkilön omista kommunikointikeinoistaan. Kommunikointipassiin kootaan tieto kaikista tavoista, joilla henkilö ilmaisee itseään sekä millaista tukea henkilö tarvitsee erilaisissa tilanteissa. Kommunikaatiokeinojen valitseminen tapahtuu aina yksilöllisesti huomioiden henkilön kielellinen kehitystaso. Usein kommunikointikeinona yhdistetään ei avusteisia sekä avusteisia kommunikaatiokeinoja, joilla henkilön kommunikaatiota saadaan tuettua laaja-alaisesti. Vaihtoehtoiset kommunikaatiomenetelmät mahdollistavat jokaisen ymmärtävän sekä tulevansa ymmärretyksi. (Duodecim, 2023; Papunet, 2023.)

4 TUNTEET JA TUNNETYÖSKENTELY

4.1 Tunteet

Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa, ja ne ovat mukana säätelemässä ihmisen tekemistä. Tunteita voi kokea myönteisinä tai kielteisinä. Tunteet ovat aina yksilöllisiä kokemuksia, jonka vuoksi ihmisen yksilöllisesti koetut tunteet eivät ole koskaan oikeita tai vääriä. Ihmisellä on niin sanottuja perustunteita eli emootioita, joita ovat ilo, suru, inho, pelko, viha ja hämmästys. Perustunteiden lisäksi on olemassa erilaisia mielialoja. (Opetushallitus, i.a.-a) Tunteet ohjaavat havaittamme ja vaikuttavat tapaamme käyttäytyä vuorovaikutustilanteissa. Tunteiden tarkoitus on auttaa ihmistä orientoitumaan tilanteisiin ja säädellä vireystilaa. (Terveyskirjasto, 2024-b.)

Marsha Linehan on kuvannut biososiaalisen teorian tunteiden säätelyhäiriön kehittymisestä. Linehanin teorian mukaan tunnesäätelyn haasteet kehittyvät synnynnäisten tekijöiden kuten geenien tai temperamentin sekä ympäristövaikutusten yhteisvaikutuksesta. Tunnetaidot ovat kykyä havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Tunnetaidot auttavat selviämään vaikeista hetkistä elämässä, ymmärtämään ja säätelemään omia tunteita sekä kokonaisuudessaan auttaa ymmärtämään yksilöä itseään. Omien tunteiden ymmärtäminen ja kyky hallita omia tunteita auttaa hahmottamaan paremmin omaa sekä muiden ihmisten toimintaa. Muiden tunteiden ymmärtäminen auttaa vuorovaikutustilanteissa ja niissä toimimisessa. Tunnetaidot auttavat säätelemään omia tunteita ja tarpeita, luomaan toimivia ihmissuhteita ja ymmärtämään syy-seuraussuhteita. (Häkkinen ym., 2019, s.23–24; Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, i.a.)

Tunteita on tärkeä oppia hallitsemaan, ettei tunteet ohjaa ja hallitse ihmisen käyttäytymistä. Tunnetaidot eivät synny ja kehity itsestään, omia tunteita tulee opetella lapsesta saakka tunnistamaan, ilmaisemaan sekä säätelemään. Tunnetaidoissa on kyse taidoista, joita pystyy oppia ja vahvistamaan läpi koko elämän. Tunnetaitojen kehittäminen on tärkeää, haasteellisissa tilanteissa ihminen kokee monia erilaisia tunteita ja tilanteessa on tällöin monenlaisia reagoitintapoja.

Tunteiden ohittaminen tai mitätöiminen voi aiheuttaa negatiivisesti ihmisen tunnesäätelyyn, minäkuvaan, identiteetin rakentumiseen, ihmissuhteisiin ja oman käyttäytymisen säätelyyn. Tunteiden alisäätelyyn voi liittyä voimakkaita tunnereaktioita ja impulsiivista käyttäytymistä. Henkilö voi alkaa pelkäämään kokemiaan tunteitaan, jos kokee ettei pysty hallitsemaan tunteiden aiheuttamaa käyttäytymistään. Voimakkaat tunteet, joita on vaikea hallita, voi hankaloittaa kielellistä ilmaisemista, joka voi vaikuttaa negatiivisesti sosiaalisiin tilanteisiin. Voimakkaat ja nopeasti aktivoituvat tunneilmaisut aiheuttavat usein pelkoa ihmisissä, joka voi vahvistaa yksin jäämisen pelkoa sekä häpeää omista tunnetaidoista. (Häkkinen ym., 2019, s. 26–36; Duodecim, 2024.)

Tampereen yliopiston psykologian alan tutkimuksessa tutkittiin lapsuudessa koetun vanhemmuuden yhteyksiä aikuisten arkielämän tunteiden säätelyyn. Tutkimustuloksien mukaan on alustavia viitteitä, siitä että lapsuudessa koetut vanhempien kasvatuksellisen käyttäytymisen kokemukset voi näkyä aikuisuudessa, siinä kuinka paljon henkilö säätelee omia tunteitaan ja kuinka hän suhtautuu niihin. Tutkimus perustuu kehityspsykologian teorioihin, jossa vanhempien vuorovaikutus- ja kasvatustyyli muodostavat keskeisen osan perheen tunneilmaisusta, jotka voivat myöhemmin näkyä tunteiden säätelyssä myös aikuisuudessa. Lapsuudessa koettu vanhemmuuden turva ja lämpö, lisää hyväksyntää omia tunteitaan kohtaan, joka näkyy esimerkiksi vähäisempänä tunteiden tukahduttamisena. Lapsuudessa koetut negatiiviset kokemukset kuten vanhempien ylikontrolloiminen, saattaa lisätä kokemusta omien tunteiden kontrolloinnin välttämättömyydestä, jotta omat tunteet tulisivat huomioiduksi, tämä saattaa näkyä jopa tunteiden ylisäätelynä sekä tunnepurkauksina. (Bosmans yms., 2023, Tampereen yliopisto, 2023.)

Joillekin ihmisille tunteiden tunnistaminen ja niiden ilmaiseminen on haastavaa. Vaikeutta tunnistaa ja erottaa erilaisia tunteita kutsutaan aleksitymiaksi. Aleksitymiaan liittyy vaikeus sanoin kuvailla omia tunteita. (Opetushallitus, i.a.) Tunnesäätelyn vaikeuksia voi aiheuttaa biologinen haavoittuvuus, joita voi olla raskauden tai synnytyksen aikaiset komplikaatiot kuten hapenpuute. Tunnesäätelyvaikeuksiin voi altistaa aivoperäiset syyt, kuten aivokalvontulehdukset, autismikirjon häiriöt tai tarkkaavaisuuden ja ylivilkkaudenhäiriö ADHD. Ympäristö voi

monelta osaltaan altistaa tunnesäätelyvaikeuksille kuten henkilön toistuva tunteiden laiminlyönti, turvallisten ihmissuhteiden sekä suojaavien tekijöiden vähäisyys. Tunnesäätelyvaikeudet voivat johtua myös tapahtuneista kokemuksista kuten psykologiset traumat. Ihmisellä voi olla haasteita ilmaista esimerkiksi puheen kautta tunteitaan, jolloin erilaiset tunnesäätelyn menetelmät ovat tärkeässä osassa itsensä ilmaisemista. Tunteita voi ilmaista monella eri tavalla. Tunteita voi ilmaista esimerkiksi puhumalla, kirjoittamalla tai fyysisellä ilmaisulla. (Häkkinen ym., 2019, s.23–26; Mieli, 2024.)

4.2 Tunnetyöskentely

Vaikeiden asioiden ja niiden käsittely tunteiden kautta voi olla hyvinkin haasteellista. Tunnetaitoja tarvitaan, jotta ihminen pystyy käsittelemään kokemansa tunteet ja pääsemään tunteiden yli. Vastoinkäymisissä tarvitaan kolmea toimintatapaa. Tilanteen kohtaaminen ja sen hyväksyminen, huomion muualle suuntaaminen sekä ongelmien ratkaiseminen. Näitä kaikkia kolmea tarvitaan tunnesäätelyssä. (Häkkinen ym., 2019, s. 37–48.) Tunnetyöskentelyllä tarkoitetaan tunnetilojen säätelyn opettelemista. Tunnetyöskentelyn tavoitteena on vähentää yksilön haavoittuvuutta, oppia ymmärtämään ja hallitsemaan kokemiaan tunteitaan, lisätä positiivisia tunteita, oppia muuttamaan tunnetiloja sekä päästämään irti tuskallisista tunnekokemuksista. (Mielenterveystalo, i.a.-b)

Henkilöä tukeessa tunnetyöskentelyssä, tulee tukea antavan reflektoida omia tunteita, ajatuksia sekä käyttäytymistään. Omien eleiden, tunteiden, ilmeiden ja äänen puhuttelemisen tyyli voi muuttaa koko vuorovaikutustilanteen. Tukea antavan kehittyminen viestinnässään tukialle vaatii kykyä ajatella tukea annettavan kautta. Tunnetyöskentelyssä ei saa olla kiire, henkilölle tulee antaa kiireetön sekä aito kokemus tulla ymmärretyksi ja kuulluksi. Tunnetyöskentelyssä on tärkeä yhdessä henkilön kanssa pohtia mistä tilanteesta on kyse ja millaisia tunteita se herättää. Avoimien kysymysten avulla saadaan käsitys asioista, jotka vaikuttavat henkilön tunnekokemukseen. Tunnetyöskentelyssä keskeinen osa on tunteiden nimeämisen harjoittelu. Tunteiden nimeämistä tukee tunnesanaston kasvattaminen ja omien tunteiden tunnistaminen. Tunteen erilaisia ilmaisukeinoja on

tärkeä opetella. Tunteen nimeäminen on tunteen sanallista ilmaisua. Tunteita voi ilmaista puhumisen lisäksi myös fyysisellä ilmaisulla, kirjoittamalla sekä käyttämällä luovuutta. (Matilainen & Puustinen, 2021, s.63–77.)

Tunnetaitojen harjoittelussa henkilö yrittää mahdollisimman tarkasti ja rehellisesti tunnistaa omia tuntemuksiaan. On mietittävä mitä tunteita jokin tilanne herätti, mitä tapahtui ja mihin se johti. Täytyy pohtia miten tilannetta hyödyntää jatkossa, voisiko ensi kerralla tehdä jotain toisin vastaavanlaisessa tilanteessa. Vuorovaikutuksen avulla kehitämme koko elämämme ajan tunnetaitojamme ja itsetuntemustamme. Kuvakorttien tuella voi havainnollistaa ja selkeyttää tunteita, jotka voi olla muuten vaikeasti ymmärrettäviä. Kuvilla on tärkeä merkitys, etenkin jos kielellisessä kommunikaatiossa on haasteita. Oman tunnekokemuksen sanominen ääneen tai sen ilmaiseminen esimerkiksi kuvan avulla ja tulla ymmärretyksi siten helpottaa vuorovaikutusta. Ryhmätilanteet voivat olla haasteellista, jos henkilöllä on puutteita tunteiden käsittelyssä. Työntekijä voi harjoittaa yhdessä asiakkaan kanssa tunnetaitoja ja auttaa selviytymään vastaavista tilanteista. Tunne-elämäntaidot vaikuttavat monella tapaa ihmisen kehitykseen ja hyvinvointiin. (Opetushallitus, i.a.-b)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Vaalijalan vaativan erityisen tuen yksiköön Koralliin asiakkaille tunnesäätelyä. Tunnesäätelyä tehdään tueksi osana kehitysvammaisten henkilöiden psykiatrista hoitoa. Työelämäyhteistyökumppanilta on tullut tarve lisätä tietoisuutta tunnetyöskentelystä ja lisätä keinoja, kuinka tunnetyöskentelyä voidaan toteuttaa kyseisen asiakasryhmän kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä työvälineitä tunnetyöskentelyyn osana kehitysvammaisten henkilöiden psykiatrista hoitoa, sekä lisätä tietoa erityisen tuen tarpeesta olevien nuorten aikuisten tunnesäätelystä. Työelämäyhteistyökumppanin tavoitteena on parantaa ammattilaisten työkaluja ja osaamista tunnesäätelyssä tunnekorttien avulla, jotka tukevat heidän työtään nuorten aikuisten tunnesäätelyssä ja emotionaalisessa hyvinvoinnissa.

Oman ammatillisen kasvun tavoitteena on opinnäytetyön myötä ymmärtää syvemmin kehitysvammaisten henkilöiden psykiatrista hoitoa ja sitä, miten kohdata erityistä tukea tarvitsevaa ihmistä, kuinka erityisyys vaikuttaa tunnesäätelyyn sekä miten ja millä keinoin tunnetyöskentelyä voidaan toteuttaa erityistä tukea tarvitsevan henkilön kanssa.

6 KEHITTÄMISEN PROSESSIN KUVAUS

6.1 Työn tausta ja toimintaympäristö

Työelämäyhteistyökumppanimme Etelä-Savon hyvinvointialueen Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen vaativan erityisen moniammatillisen tuen yksikkö Koralli toivoi työyksikköönään peliä asiakkaille tunnetyöskentelyn avuksi tunteiden tunnistamista varten. Yksi opinnäytetyön tekijöistä oli työskennellyt työelämäyhteistyökumppanin vaativassa yksikössä, joka ehdotti meille opinnäytetyön aiheita. Pelin avulla asiakas oppii tunnistamaan ja nimeämään eri tunteita. Pelissä keskustellaan työntekijän kanssa millaisen tunteen jokin tilanne saa aikaan ja kuinka asiakas toimisi erilaisissa tilanteissa ja kuinka niissä voisi toimia. Asiakas saa tutussa ja turvallisessa ympäristössä käydä läpi erilaisia tunteita.

Työelämäyhteistyökumppanimme opinnäytetyössä toimii Etelä-Savon hyvinvointialueen Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksen vaativan erityisen moniammatillisen tuen yksikkö Koralli. Koralli tarjoaa määräaikaista, tavoitteellista, psykiatrista ja psykososiaalista tukea henkilöille, joilla on psykiatrisia ja käyttäytymiseen liittyviä vaikeuksia ja tuen tarvetta. Yksikön henkilöstö on koulutettu terapeutista tukea tarvitsevien asiakkaiden kokonaisvaltaiseen tukemiseen ja käyttäytymisanalyttiseen toimintatapamalliin. (Etelä-Savon hyvinvointialue. I.a.)

Korallin tuen perustan muodostaa asiakkaan arki yksikössä ja viitekehysmallin mukainen tuki. Erityistä huomiota kiinnitetään asiakkaiden kommunikaatioon ja sen vahvistamiseen sekä osallisuuden tukemiseen. Yksikön toiminnan tavoitteena on yksilöllisesti ohjata asiakkaita mahdollisimman mielekkääseen, turvalliseen sekä omatoimiseen arjessa selviytymiseen avopalveluissa soveltuvan tuen turvin. Korallissa on 10 asiakaspaikkaa. Korallissa jokaisella kuntoutujalla on käytössään oma yksiö, jossa on kylpyhuone. Lisäksi asiakkailla on käytössään yhteisiä tiloja. (Etelä-Savon hyvinvointialue. I.a.)

6.2 Pelin suunnittelu ja kehittämisessä käytettävät menetelmät

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tavoitteena on lisätä työvälineitä tunnetyöskentelyyn osana kehitysvammapsykiatrista työtä, sekä lisätä tietoa erityisen tuen tarpeessa olevien nuorten aikuisten tunnesäätelystä. Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä on keskeistä kehittää työntekijöiden osaamista tunnetyöskentelytaitojen menetelmistä ja parantaa erityisen tuen tarpeessa olevien aikuisten kykyä kehittää yksilöllisiä tunnesäätelymenetelmiään. (Diak LibGuides, i.a.)

Opinnäytetyön kehittämismenetelminä on käytetty palvelumuotoilua sekä yhteiskehittämistä. Yhteiskehittämistä on käytetty työelämäyhteistyökumppanin kanssa. Yhteiskehittämisellä tarkoitetaan osapuolien välistä tavoitteellista yhteistyötä. (Aaltonen ym., 2016). Tavoitteena on hyödyntää kokemustietoa ja ammattitaitoa, jotta lopputulos on vastannut parhaiten työelämäyhteistyökumppanin tarpeita sekä tunnesäätelypelejä olisi käytännössä mahdollisimman toimiva kohdeyhmä huomioiden. Yhteiskehittämisessä ideat, ratkaisut ja arvioinnit on tehty työelämäyhteistyökumppanin kanssa yhdessä. Palvelumuotoilussa on huomioitu asiakaslähtöisyys, jossa tunnesäätelypelejä on kehitetty pelin käyttäjien tarpeisiin pohjautuen, pelissä on huomioitu työntekijöiden osallistaminen peliä pelatessa asiakkaiden kanssa, peliä on muokattu ja testattu ennen lopullista pelin käyttöönottoa.

Pelillisuus on voimavarakeskeinen menetelmä, joka tarjoaa monipuolisia hyötyjä erityisesti silloin, kun käsitellään haastavia elämäntilanteita tai pyritään tukemaan yksilöiden hyvinvointia. Pelaaminen voi mahdollistaa rentoutumisen, uusien sosiaalisten suhteiden luomisen, onnistumisen kokemuksia sekä empatiakyvyn ja uusien taitojen kehittämisen. Pelilliset menetelmät voivat auttaa siirtymään ongelmakeskeisestä ajattelusta kohti voimavaroihin perustuvaa näkökulmaa. Tämän takia pelit ja pelilliset toimintatavat soveltuvat hyvin erityisesti heikommassa asemassa olevien osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Ne eivät ainoastaan tarjoa mielekästä tekemistä, vaan toimivat myös välineenä itsensä kehittämiseen ja elämänhallinnan vahvistamiseen. (THL, 2023.)

Tunnesäätely-peli tukee kiintymyssuhdeteoriaan perustuvaa DDP-menetelmää sekä PACE-asennetta, joka on kohdistettu etenkin henkilöille, joilla on psykologisia haasteita. Peli luo leikkisän ilmapiirin, jossa voi luotettavasti ja hyväksyttävästi käsitellä omia tunteitaan ja pohtia omaa tunnesäätelyä. Työntekijä reagoi pelaajan tunteisiin olemalla hyväksyvä, utelias sekä empatiakykyinen. Pelissä on tarkoitus, että pelaaja kokee omien tunteidensa tulleen kuulluksi, hyväksytyksi ja ymmärretyksi. Työntekijän tehtävä on myös yhdessä pohtia tunteita ja kuinka niitä pystyy omalla tekemisellään kehittämään. Tunnesäätely peli on positiivinen ja kehittävä kokemus asiakkaalle ja hänen kokemilleen tunteille.

Alkuun suunnittelimme yhdessä työelämäyhteistyökumppanin kanssa millaista peliä he toivovat yksikkönsä. Yhdessä kävimme läpi, millaisia tilannekortit voisivat olla, jotta ne sopisivat juuri heidän yksikkönsä ja asiakasryhmää varten. Tunnesäätely-peli tukee ilmaisemaan, nimeämään ja sanoittamaan tunteensa erilaisissa arjen tilanteissa. Tunnesäätely-pelissä opetellaan ja kehitetään omaa tunnesäätelyä. Pelissä tunnekortteina toimii ihmisen perustunteet, joita on ilo, suru, pelko, inho, viha ja hämmästys. (Opetushallitus. i.a.) Pelissä on mahdollista myös ottaa ”vapaa tunnekortti”, tämä mahdollistaa jokaisen pelaajan kokeman tunteen oikeaksi ja hyväksytyksi. Pedagogista peliä tai hyötypeliä suunniteltaessa on tärkeää, että pelin pelilliset elementit ja opetussisältö muodostavat yhtenäisen ja toimivan kokonaisuuden. Pelin ja opetuksen ei tulisi olla erillisiä vaan niiden tulee tukea toisiaan. Peli toimii kokonaisuutena, joka on kytköksissä käsiteltävään aiheeseen ja heijastaa sitä, miten ihmiset vuorovaikuttavat kyseiseen aiheeseen kanssa. Näin peli auttaa pelaajaa syventämään ymmärrystä aiheesta ja havainnollistaa sen merkitystä käytännön tasolla, näin muodostuu hyvä oppimista auttava peli. (Pieni opas pelisuunnitteluun, 2022.)

Tunnesäätely-peli tukee henkilökuntaa osana kehitysvammaisten henkilöiden psykiatrista hoitoa, henkilökunta pystyy huomioimaan työssään pelissä nousseita tunteita erilaisissa arjen tilanteissa ja hyödyntämään ja ennakoimaan näitä asiakastyössä. Peli myös tukee asiakkaiden tunnesäätelyä ja sen kehittämistä. Tunnesäätely-peli on luotu huomioiden yhteistyökumppanin kohderyhmä ja kohderyhmän erilaiset tunnesäätelyn haasteet.

6.3 Pelin kulku

Tunnekortit asetetaan pelaajan eteen tunnekuvat ylöspäin pöydälle, siten että pelaaja näkee kaikki tunnekortit koko pelin ajan. Pelaaja nostaa tilannekortin, lukee itse tai pyytää työntekijää lukemaan tilanteen ääneen. Tämän jälkeen pelaaja saa pohtia, mitä tunnetta/tunteita tilanne hänessä herättää. Pelaaja nostaa kokemansa tunteen/tunteet ja halutessaan perustelee vastauksensa. Tässä kohdassa myös työntekijä voi nostaa oman kokemansa tunteen ja perustella tämän ääneen. Työntekijän osallistuminen peliin on suositeltua, koska se herättää keskustelua ja erilaisia näkökulmia kokemista mahdollisista erilaisista tunteista. Tunteista voi yhdessä puhua ääneen ja työntekijä voi antaa neuvoa, miten esimerkiksi tilanteessa on hyvä toimia kokiessaan tietynlaisen tunteen. Peli auttaa asiakkaita käsittelemään omia tunteitaan sekä pelissä voi pohtia erilaisia tunnesäätelymenetelmiä huomioiden pelaajan yksilöllisesti. Peli tukee henkilökuntaa osana kehitysvammaisten henkilöiden psykiatrista hoitotyötä, henkilökunta pystyy huomioimaan pelissä nousseita tilanteita ja ennakoimaan asiakkaiden yksilöllisiä tunnesäätelyn voimavaroja.

Pelissä ei ole tiettyä päämäärää, joten peliä voi pelata esimerkiksi viiden tilannekortin verran tai koko tilannekorttipakan verran. Tämä mahdollistaa sen, että jokainen pystyy osallistumaan peliin omien voimavarojen mukaisesti. Kortit säilytetään niihin tarkoitettussa säilytuspussissa. Pelin mukana tulee ohjeet, jotka on kerrottu selkeästi ja ymmärrettävästi.

6.4 Pelin toteutus

Tunnesäätelypelissä on 22 kappaletta tilannekortteja, 8 kappaletta tunnekortteja, peliohjeet sekä pelille tarkoitettu säilytuspussukka. Tilannekorkeissa toinen puoli on tyhjä ja toisella puolella lukee tilanne. Tunnekorteissa lukee perustunteet: ilo, suru, viha, pelko, inho, hämmästys ja vapaa tunne. Jokaiseen tunnekorttiin on kirjoitettu tunne, esimerkiksi ilo, sekä tunnetta vastaava kuva, joka auttaa hahmottamaan tiettyä tunnetta ilmein. Vapaa tunne korttiin kirjoitettu "Vapaa tunne", vapaa tunnekortin merkitys selitetään ennen pelaamisen alkamista pelaajalle.

Kortit ovat helposti luettavia sekä ymmärrettäviä. Peli on toteutettu tehden kortit, joissa lukee erilaisia arjen tavanomaisia tilanteita huomioiden yksikön asiakas-kunta ja toimintaympäristö, tilanteissa on huomioitu myös kohderyhmän ikä-luokka. Pelissä tilannekortteja voi nostaa sattumanvaraisesti. Vapaatunnekortti antaa mahdollisuuden pelaajalle ilmaista myös jonkun muun kokemansa tunteen. Vapaatunnekortilla on tarkoitus opettaa, että jokainen tunne on hyväksytty ja oi-kein, väärää tunteita ei ole, jolloin tunteita ei voi rajoittaa vain perustunteisiin. Pe-rustunnekorkeissa lukee tunne sekä yksinkertainen kuva, joka tukee pelaajaa hahmottamaan tunnetta. (Liite 1)

Peliä pelatessa tilannekortit ovat omassa pinossaan tekstipuoli alaspäin, pelaaja nostaa pakasta tilannekortin, kääntää kortin ja pääsee lukemaan tilanteen. Tilan-nekorttipakan lisäksi pelaajilla on käytössä tunnekortit. Tunnekortit koostuvat pe-rustunteista, ilo, suru, pelko, inho, viha ja hämmästyys + vapaatunne kortti. (Ope-tushallitus, i.a.)

Kaikki kortit ovat laminoituja ja kulmat ovat pyöristettyjä, turvallisuus huomioiden. Pelissä on hyödynnetty väripsykologiaa, väreiksi on valikoitu keltainen, joka ku-vastaa positiivisia tunteita, kuten iloa. Vaaleanpunainen, joka kuvastaa rauhalli-suutta, lempeyttä ja myötätuntoa. Violetti herättää luovuutta ja syvällistä pohdin-taa. Olemme valikoineet nämä värit luomaan peliin positiivista kokemusta. Tun-teita kuvastaa tähtikuviot, jotka eivät ole ikäspesifioituja, mutta ovat neutraaleja ja kiinnostusta herättäviä. Tilannekortit ovat kehitetty yhdessä työelämäyhteis-työkumppanin kanssa sekä oman työkokemuksen kautta kyseisen asiakasryh-män kanssa. Tilannekortit ovat valikoituneet huomioiden asiakasryhmä, ympä-ristö sekä kohderyhmän henkinen ikätaso. Työelämäyhteistyökumppanin toi-veesta, emme julkaise koko peliä opinnäytetyössä, tekijänsuojaus huomioiden. (Liite 1)

6.5 Pelin arviointi

Pelin toimivuus testataan yhdessä opinnäytetyön tekijöiden kesken useamman kerran peliä pelaten. Mahdolliset epäkohdat peliä testatessa korjataan, jonka jälkeen lopullinen tunnesäätelyn peli toimitetaan yhteistyökumppanille. Tunnesäätely-peli esitellään yhteistyökumppanin yksikköpalaverissa, jossa yksikön henkilökunta antaa yhteisesti palautetta pelin kokonaisuudesta palautelomakkeeseen. (Liite 2) Lomakkeessa arvioidaan pelin hyödyllisyyttä, kohderyhmän ja toimintaympäristön huomiointia, helppo käytettäisyyttä, visuaalisuutta sekä ulkonäköä.

Työelämäyhteistyökumppanimme on arvioinut pelin ja heidän mielestään peli on erittäin tarpeellinen heidän yksikkönsä, sekä työntekijät kokevat pelin helppokäyttöisenä. Työelämäyhteistyökumppani on tuonut esille asiakkaiden halukkuutta kokeilla peliä sen valmistuttua. Erityisen positiivista palautetta tuli, kuinka tilannekortit on suunniteltu asiakasryhmää huomioiden. Visuaalisesti peli koettiin kivana. Saimme palautetta fontin väristä ja kaunokirjoituksesta, joka voi olla osalle haasteellista lukea, sekä peliohjeessa havaittiin muutama kirjoitusvirhe, jotka korjattiin palautteen saatua. Opinnäytetyön työelämäyhteistyökumppani on kokenut yhteistyön sujuneen hyvin ja työ on pysynyt aikataulussa.

Palautekyselyn tulokset keskiarvona numeraalisesti 1-5 (Liite 2):

Tunnesäätely-pelin hyödyllisyys toimintayksikössämme: 5.

Tunnesäätely-pelin kohderyhmän ja toimintayksikön huomiointi: 4.

Tunnesäätely-pelin helppokäytettäisyys: 4.

Tunnesäätely-pelin visuaalisuus ja ulkonäkö: 5.

Pelin ohjekortin kirjoitusvirheet korjasimme, fontin ja ulkoasun muokkasimme samalla toiveiden mukaiseksi. Tunne- ja tilannekortit pysyivät ennallaan, sillä alkuperäinen versio oli tehty käsittelyohjelmalla, jonka pohja ei ollut tallentunut, joten kyseiseen pohjaan emme enää päässeet suorittamaan muutoksia. Vaihtoehtoina yhteistyökumppanin kanssa keskustelimme uusia koko peli, jossa visuaalisuus tulisi muuttumaan tai jättää tunne- ja tilannekortit entiselleen, tällöin henkilökunnan tuki ja apu korostuisi peliä pelatessa. Yhteistyökumppanin kanssa tulimme päätökseen, että fontin väri sekä kirjoitustyyli pysyy alkuperäisenä, perusteina

päätöksellä on, että peliä pelatessa asiakkailla on tukena henkilökunta, joka voi auttaa tilannekorttien lukemisessa ja havainnollistamisessa. Työelämäyhteistyökumppani on saanut valmiin pelin yksikköön ja jatkossa työelämäyhteistyökumppani voi jalostaa tarpeen mukaan peliä.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyön prosessin pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat pääosin hyvin, ja kehittämisprosessi eteni suunnitelmien mukaisesti. Tavoitteena oli luoda toimiva tunnesäätelypeli kehitysvammaisten henkilöiden psykiatrisen hoidon työn tueksi, ja tämä tavoite saavutettiin kehittämällä selkeä, helppokäyttöinen peli, joka tukee tunteiden tunnistamista ja säätelyä erityisesti nuorilla aikuisilla, joilla on erityisen tuen tarpeita. Pelin toteutuksen aikana saimme palautetta työelämäyhteistyökumppanilta, joka osallistui varmisti, että peli vastasi sen tarpeisiin ja toiveisiin.

Tavoitteiden toteutumista tukivat hyvät palautteet työelämäyhteistyökumppanilta pelin käytettävyyden, kohderyhmän huomioimisen ja sen visuaalisen ilmeen osalta. Pelin kehittämisprosessi eteni sujuvasti ja yhteistyö oli toimivaa, mikä edesauttoi tavoitteen saavuttamista. Teoreettiset lähtökohdat, kuten tunteiden tunnistamisen merkitys ja tunnesäätelyn harjoittamisen tärkeys, tukevat pelin kehittämistä, sillä peli tarjoaa käytännön välineitä juuri näiden teorioiden pohjalta.

Opinnäytetyön prosessi oli pitkä ja monivaiheinen, ja se vaati jatkuvaa motivaatiota ja sitoutumista. Erityisesti alkuvaiheessa ilmeni haasteita yhteistyökumppanin ja kohderyhmän löytämisessä, mutta yhteistyöprosessin edetessä se osoittautui arvokkaaksi ja auttoi sujuvoittamaan koko kehittämisprosessia. On tärkeää, että prosessissa huomioitiin myös jokaisen osallistujan elämäntilanne ja hyvinvointi, sillä tämä tuki motivaatiota ja prosessin sujuvuutta.

Yhteistyö ja ilmapiirin luominen olivat keskeisiä tekijöitä, jotka tukivat opinnäytetyön onnistumista. Osallistujat pystyivät tuomaan esiin mielipiteitään ja ajatuksiinsa vapaasti, mikä mahdollisti pelin jatkuvan kehittämisen ja parantamisen. Ilmapiirin turvallisuus ja luottamus olivat avainasemassa, jotta saimme aidon ja rakentavan palautteen, joka oli hyödyllistä pelin kehittämisessä. Voidaan todeta, että opinnäytetyön prosessi on ollut onnistunut, sillä tavoitteet on saavutettu ja teoreettinen tausta on voitu yhdistää käytännön työhön pelin kehittämisessä. Kehittämisprosessin ja pelin toteutuksen suhteen voidaan todeta, että teoria ja käytäntö ovat kulkeneet käsi kädessä, ja pelistä on muodostunut toimiva työkalu, joka tukee tunnesäätelyn kehittämistä erityisen tuen tarpeessa oleville nuorille aikuisille.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta määrittelee hyvän tieteellisen käytännön periaatteita, joita ovat rehellisyys, tarkkuus, luotettavuus, vastuunkanto sekä arvostus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2024.) Diakonia-ammattikorkeakoulun eettisiä periaatteita ovat mm. aiheeseen kunnolla perehtyminen, hyvä tieteellinen käytäntö, henkilötietojen käsittely, sopimukset, plagiointi ja opinnäytetyön julkisuus. (Diakonia ammattikorkeakoulu, i.a.)

Hyödynnämme työssämme Arene (2020) eettisten ohjeiden opiskelumuilistilistaa. Opinnäytetyössä on huolehdittu eettisyydestä, kuten työelämäyhteistyökumppanin henkilökunnan ja asiakkaiden anonymiteetti sekä tunnesäätelypelistä palautteenannon vapaaehtoisuus. Laadun varmistamiseksi olemme kehittämisen menetelmänä käyttäneet yhteiskehittämistä työelämäyhteistyökumppanin kanssa, olemme tehneet tarvittavia muutoksia työelämäyhteistyökumppanimme toiveiden mukaisesti. Olemme saaneet palautetta yhteistyökumppaniltamme tunnesäätelypelistä, olemme tehneet tarvittavia muutoksia, joka on vahvistanut tunnesäätelypelin soveltuvuutta kohderyhmälle. Perehdymme kattavasti opinnäytetyön aiheeseen ja rajaamme teorian tietoa sopivaan mittakaavaan. Olemme laatineet kirjallisen sopimuksen työelämäyhteistyökumppanin sekä Diakonia-

ammattikorkeakoulun kanssa. Olemme tietoisia, että opinnäytetyö tarkastetaan plagiointi ohjelman kautta ja se tulee julkiseksi luettavaksi. Hyödynsimme eri tietokantoja kuten Diak Finnaa, Duodecim-terveyskirjastoa sekä Käypä hoito -suosituksia. Olemme käyttäneet opinnäytetyössä huolellisesti valikoituja luotettavia ja ajankohtaisia eri lähteitä, joka lisää luotettavuutta, sekä käytimme kansainvälisiä tietolähteitä sekä tutkimuksia, jotka ovat enintään 10 vuotta vanhoja.

Daniel A. Hughes on kehittänyt DDP-menetelmän sekä PACE-asenteen, hänen omia nettisivujaan on käytetty lähteenä aineistonkeruussa, joka tukee eettisyyttä ja tiedon luotettavuutta. Daniel A. Hughes on DDPI:n (Dyadic Developmental Psychotherapy Instituten) puheenjohtaja, hän itse vastaa DDPI:n ammattilaisten sertifiointista, heidän verkkosivujaan on käytetty aineistonkeruussa, kuten DDP Network. (Hughes, i.a; DDP Network, i.a.)

Pohdimme ryhmässä tutkimusluvan tarvetta kehittämispainotteiselle työlle, josta pyydämme palautetta. Keskustelimme työelämäyhteistyökumppanin kanssa ja päädyimme yhdessä siihen, että emme tarvitse tutkimuslupaa, koska meidän toimestamme peliä ei testata kohderyhmällä, sekä palautteen pelistä antavat työntekijät itse. Jos olisimme päätyneet testaamaan peliä kohderyhmällä sekä pyytämään palautteen heiltä, siinä tapauksessa olisimme hakeneet tutkimuslupaa.

7.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Sairaanhoitajien eettisten ohjeiden mukaan sairaanhoitaja pyrkii tukemaan ja lisäämään asiakkaiden omia voimavaroja sekä parantamaan heidän elämän laatuaan. Avoimeen vuorovaikutukseen ja keskinäiseen luottamukseen pohjautuu sairaanhoitajan ja asiakkaan hoitosuhde. (Sairaanhoitajat, i.a.)

Aiheena tunnesäätelyn menetelmät ja tunnetaitojen harjoittelu on ajankohtainen, sillä erityistä tukea tarvitsevia nuorten aikuisten keskuudessa on runsaasti henkilöitä, jotka tarvitsevat tukea tunteiden säätelyssä. Mahdollisesti lapsuudessa heidän tunne-elämänsä ei ole huomioitu ikätasoisesti tai heidän sairautensa vuoksi heidän on vaikeaa hahmottaa tai säädellä tunteitaan. Erityistä tukea

tarvitsevat nuoret aikuiset ovat biologiselta iältään aikuisia, mutta heidän henkinen sekä sosioemotionaalinen ikätaso on yleensä huomattavasti matalampi, lapseen verrattavissa.

Opinnäytetyön prosessi on vahvistanut ammatillista osaamista ja näyttöön perustuvaa tietoa koskien erityistä tukea tarvitsevien potilaiden hoitotyötä. Opinnäytetyön prosessi on kehittänyt kykyä arvioida näyttöön perustuvan toiminnan sekä tutkimustiedon luotettavuutta, erityisesti eettisestä näkökulmasta. Opinnäytetyön aihealue erityistä tukea tarvitsevien nuorten aikuisten tunnesäätelyn menetelmät on korostanut asiakaslähtöisyyden sekä yksilöllisyyden merkitystä osana ammatillista kasvua. Erityistuen tarpeessa olevien henkilöiden haasteiden ja mahdollisuuksien teorian tieto on kasvanut merkittävästi. Tiimityöskentely taitomme ovat opinnäytetyötä tehdessämme kehittyneet huomattavasti ja olemme tukeneet toisiamme koko opinnäytetyön prosessin luomisen ajan. Olemme yhdistäneet teorian tiedon ja työelämäyhteistyökumppanimme käytännön haasteet.

Oman ammatillisen kasvun tavoitteena on opinnäytetyön myötä ymmärtää kehitysvammapsykiatriaa ja sitä, miten kohdata erityistä tukea tarvitsevaa ihmistä, kuinka erityisyys vaikuttaa tunnesäätelyyn sekä miten ja millä keinoin tunnetyöskentelyä voidaan toteuttaa erityistä tukea tarvitsevan henkilön kanssa.

7.4 Johtopäätökset ja jatkoideointi

Tunnesäätelypeli on toimitettu työelämäyhteistyökumppanille viimeisen tapaamisen yhteydessä. Johtopäätöksemme perustuvat erityistuen tarpeessa olevien aikuisten tunnesäätelymenetelmien käyttöön korttipeleissä tarjoavat merkittäviä hyötyjä käsitellä sekä säädellä tunteita, kehittämispainotteisen opinnäytetyömme teoriaan perustuen johtopäätöksenä voidaan tulkita tunnekorttien edistävän tunteiden tunnistamisen ja säätelyn harjoittamisessa. Teoriaan pohjautuen voimme päätellä, että tunnetaitoja tulee harjoittaa läpi elämän, joka tukee kokonaisvaltaisesti yksilöä elämässä. Tunnesäätelypeli auttaa yksilöä tunnistamaan omat kognitiiviset- sekä emotionaaliset tunnesäätelyn taidot. Korttipelit luovat

helposti lähestyttävän tavan luoda sosiaalisia kanssakäymisiä sekä saada erilaisia näkökulmia omien tunteiden käsittelyssä.

Tunnesäätelypeiliä voisi hyödyntää pitkittäistutkimuksena, jossa peliä pelattaisiin säännöllisesti pitkällä aikavälillä, keräten tietoa pelin pitkäaikaisista tunnesäätelytaitojen muutoksista. Tunnesäätelypeiliä voisi hyödyntää myös osana perheterapiaa. Tällä voitaisiin tutkia, kuinka avoin tunnetyöskentely edistää perhesuhteita ja perheen avointa vuorovaikutus- ja kasvatustyyliä muodostaen keskeisen osan perheen tunneilmaisua, tällä voisi oppia muuttamaan tunnetiloja sekä päättämään irti tuskallisista tunnekokemuksista perheen sisällä.

LÄHTEET

- Aaltonen, S., Hytti, U., Lepistö, T. & Mäkitalo-Keinonen, T. (4.4.2016). *Yhteiskehittäminen: kaikki siitä puhuu, mutta mitä se on ja miten siinä onnistua?* Turun yliopisto. Saatavilla 30.4.2025 <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/yhteiskehittaminen-kaikki-siita-puhuu-mutta-mita-se-on-ja-miten-siina>
- Aivosäätiö. (2024). <https://www.aivosaatio.fi/diagnoosi/kehitysvammat/>
- American University Of Antigua Collage of Medicine. (15.7.2024) *What is neuropsychiatry? The ultimate Guide.* <https://www.auamed.org/india-blog/what-is-neuropsychiatry/>
- Arene. (2020). *Vastuullinen opinnäytetyö.* <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/Arenen%20ONT%20eettiset%20ohjeet%20esitysmateriaali%202020.pdf? t=1578486373>
- Aronen, E. & Lindberg, N. (2016). *Lasten ja nuorten käytöshäiriöt.* Julkaisussa: *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria.* Duodecim.
- Bosmans, G., Flykt, M., Kuppens, P., Lindblom, J., Peltonen, K., & Tammilehto, J. (21.4.2023). *Roles of recalled parenting experiences and effortful control in adult daily emotion regulation.* *Cognition and emotion.* <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02699931.2023.2209711#abstract>
- Centre for Applied Education. (i.a.) Saatavilla 6.3.2025. <https://cae.edu.sg/recognising-the-signs-understanding-and-identifying-special-needs/Identifying-Special-Needs-signs-understanding-and-identifying-special-needs/>
- Cleveland Clinic. (2023). *Conduct Disorder.* Saatavilla 7.11.2024. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23924-conduct-disorder>
- DDP Network. (i.a.) *What is meant by PACE?* <https://ddpnetwork.org/about-ddp/meant-pace/>
- Diakonia ammattikorkeakoulu. (i.a.) *Tutkimusetiikka Diakissa.* Saatavilla 21.20.2024. <https://www.diak.fi/kumppanille-ja-kehittajalle/avointiede-ja-tutkimus/tutkimusetiikka-diakissa>

Diakonia ammattikorkeakoulu LibGuides. (i.a.) *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0*. Saatavilla 16.3.2025.

<https://libguides.diak.fi/c.php?q=670543&p=4760648#s-lq-box-15268738>

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (23.1.2023). *Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikaatiokeinot (AAC) autismikirjon henkilöillä*. Käypä hoito- suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim.

<https://www.kaypahoito.fi/nix03190>

Duodecim Terveyskirjasto. (12.2.2025-a). Kehitysvammaisuus. [Kehitysvammaisuus - Terveyskirjasto](#)

Duodecim Terveyskirjasto. (21.3.2024-b). *Tunteet ja tunteiden säätely*.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01398>

Etelä-Savon hyvinvointialue. (i.a.) Saatavilla 14.4.2025. *Aikuisten tutkimus- ja kuntoutuspalvelut*. <https://vaalijala.fi/tutkimus-ja-kuntoutus/aikuisten-tutkimus-ja-kuntoutuspalvelut/>

Hughes, D. (i.a.) *Dyadic Developmental Psychotherapy*. <http://www.danielhughes.org/p.a.c.e..html>

Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T., Sadeniemi, M., & Tsokkinen Anna-Liisa. (2019). *Viisas mieli*. Duodecim. <https://www.auamed.org/india-blog/what-is-neuropsychiatry/>

Jäntti, E. & Savinainen, R. (toim.). (2018). *Nepsyt: Erityistä elämää*. Karisto.

Karjalainen, A., & Wallenius-Penttilä, K. (2020). *Eri tavoin kommunikoivien kohtaaminen sosiaali- ja terveystieteiden työssä*.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/344887/DIAK_Opetus_5.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. (i.a) *Tietoa kehitysvammasta*. Saatavilla 25.10.2024 <https://www.tukiliitto.fi/tietoa-kehitysvammasta/>

L519/1977. Laki kehitysvammaisten erityishuollosta. [519/1977 | Lainsäädäntö | Finlex](#)

L785/1992. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/1992/785>

- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. <https://www.fin-lex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki#L4P32>
- Matilainen, M., & Puustinen M. (2021). *Maltti ja Sinni. Harjoitteita itsesääätelytaitojen oppimiseen*. PS-kustannus.
- Mielenterveystalo. (i.a.-a) Mitä tunnesäätely on? Saatavilla 17.3.2025. [Mitä tunnesäätely on? | Mielenterveystalo.fi](https://www.mielenterveystalo.fi/ai/mita-tunnesaetely-on)
- Mielenterveystalo. (i.a.-b) *Lievä tunnetila*. Saatavilla 10.3.2025. <https://www.mielenterveystalo.fi/ai/omahoito/epavakauden-omahoito-ohjelma/lieva-tunnetila>
- Nuorten Akatemia. (2022). *Pieni opas pelisuunnitteluun*. Saatavilla 6.4.2025. https://nuortenakatemia.fi/wp-content/uploads/2022/10/Pieni-opas-pelisuunnitteluun_sivut.pdf
- Opetushallitus. (i.a.-a) *Tunteet - mitä ne ovat?* Saatavilla 20.10.2024. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>
- Opetushallitus. (i.a.-b) *Tunteesta tunteeseen-ihmismielen tarina kuvin ja sanoin, 3. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla*. Saatavilla 20.10.2024. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>
- Papunet. (23.9.2023). *PECS-menetelmä*. <https://papunet.net/pecs-menetelma/>
- Pirkanmaan hyvinvointialue. (18.12.2023-a). *Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (AHDH)*. <https://www.pirha.fi/web/nepsy-neuropsykiatriset-vaikeudet/nepsy-infoa/yleisimmat-neuropsykiatriset-hairiot/aktiivisuuden-ja-tarkkaavuuden-hairio-adhd>
- Pirkanmaan hyvinvointialue. (18.12.2023-b). *Autismikirjon häiriöt (ASD)*. <https://www.pirha.fi/web/nepsy-neuropsykiatriset-vaikeudet/nepsy-infoa/yleisimmat-neuropsykiatriset-hairiot/autismikirjon-hairiot-asd>
- PT-Kustannus. (i.a.) *DDP-menetelmä*. Saatavilla 25.10.2024. <https://pt-kustannus.fi/patevoidy-ddp-ammattilaiseksi-ddp-menetelma/>
- Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. (i.a.) Saatavilla 21.10.2024. <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Sairaanhoitajien-eettiset-ohjeet.pdf>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.) *Käytöshäiriöt*. Saatavilla 6.11.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/kaytoshairiot>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2025). *Asiakasprosessi- Palvelutarpeen arviointi*. Saatavilla 6.3.2025. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/vammaispalvelujen-kasikirja/asiakasprosessi/palvelutarpeen-arviointi>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). 7.12.2023. *Pelillisyyden hyödyntäminen sosiaalityössä*. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-ase-massa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/pelillisyyden-hyodyntaminen-sosiaalityossa>
- Terveyskylä. (2024). *Nuori ja pitkäaikaissairaus: Murrosikä*. Saatavilla 19.11.2024. <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/nuori-ja-pitkaaikaissairaus/murrosika>
- Tampereen yliopisto. (16.5.2023.) *Lapsuuden kokemukset omista vanhemmista saattavat heijastua tapoihimme säädellä tunteita*. https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/lapsuuden-kokemukset-omista-vanhemmista-saattavat-heijastua-tapoihimme-saadella?utm_source=chatgpt.com
- Tukiliitto. (2024). *Milloin vammaisperhe kuuluu lastensuojelun palveluiden piiriin?* Saatavilla 19.11.2024. <https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/oppaat-ja-materiaalit/lakimies-vastaa/milloin-vammaisperhe-kuuluu-lastensuojelun-palveluiden-piiriin/>
- Tutkimuseettinen lautakunta (TENK). (22.4.2024.) *Hyvä tieteellinen käytäntö*. <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>
- Vernerinet.net. (i.a.). *Lääketieteellinen näkökulma*. Vernerinet.net. Saatavilla 7.12.2024. <https://verneri.net/yleis/laaketieteellinen-nakokulma>
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. (i.a.) *Tunnetaidot*. Saatavilla 2.12.2024. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/?cn-reloaded=1>

LIITE 1: TUNNESÄÄTELY-PELI



LIITE 2: PALAUTEKYSELY

Tunnesäätelypelin palaute kysely

(Ympyröi sopivin vaihtoehto asteikolla 1-5)

Tunnesäätelypelin hyödyllisyys toimintayksikössänne

(1= ei hyödyllinen ja 5= erittäin hyödyllinen)

1 2 3 4 5

Tunnesäätelypelin kohderyhmän ja toimintaympäristön huomiointi

(1= ei hyödyllinen ja 5= erittäin hyödyllinen)

1 2 3 4 5

Tunnesäätelypelin helppo käytettävyys

(1= ei hyödyllinen ja 5= erittäin hyödyllinen)

1 2 3 4 5

Tunnesäätelypelin visuaalisuus ja ulkonäkö

(1= ei hyödyllinen ja 5= erittäin hyödyllinen)

1 2 3 4 5

Tunnesäätely-pelin vapaa muotoinen palaute: