

Sanna Kuukka

Pilvi Murtonen

KOHTI YHTEISTÄ YMMÄRRYSTÄ

Opas lastensuojelulaitoksen työntekijöille nuoren tukemiseen haastavissa tunteissa ja tilanteissa

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus, kouluhyvinvointi ja kuraattorityö

2025



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Sanna Kuukka ja Pilvi Murtonen
Työn nimi	Kohti yhteistä ymmärrystä – Opas lastensuojelulaitoksen työntekijöille nuoren tukemiseen haastavissa tunteissa ja tilanteissa
Toimeksiantaja	Itä-Suomessa sijaitseva lastensuojeluyksikkö
Vuosi	2025
Sivut	61 sivua, liitteitä 14 sivua
Työn ohjaaja(t)	Hannele Pulkamo, Hanna Haatainen

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyö toteutettiin produktiivisena kehittämistyönä yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa lastensuojelulaitoksen työntekijöille opas tunnetaitokasvatustyön tueksi. Oppaan tavoitteena on vahvistaa työntekijöiden tietoisuutta haastavan käyttäytymisen ennaltaehkäisystä, haastavien tunteiden ja tilanteiden parissa työskentelystä sekä tarjota käytännönläheistä tukea tunnetaitokasvatuksen toteuttamiseen.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään tunteita ja tunnetaitoja. Opinnäytetyössä huomioidaan tunnetaitojen kehitys sekä niiden yhteys kiintymyssuhteisiin ja mielenterveyteen. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys toimii perustana oppaassa käsiteltäville teemoille.

Oppaan teossa hyödynnettiin kehittämismenetelmänä nelivaiheista PDCA-mallia. Oppaan teko aloitettiin suunnittelemalla oppaan sisällysluetteloa, jonka pohjalta oppaan sisältö muodostui. Oppaan suunnitteluvaiheessa hyödynnettiin systemaattista tiedonhakua, jonka avulla oppaan tietoperusta rakentui. Oppaan sisältö jakaantuu haastavan käyttäytymisen ennaltaehkäisyyn, nuoren haastavien tunteiden kohtaamiseen sekä nuoren tukemiseen haastavissa tunteissa ja tilanteissa. Toimeksiantajan toiveet huomioiden oppaassa käsitellään myös vihaa ja aggressiota, ahdistusta sekä itsetuhoisuutta. Opas pitää sisällään myös työvälineitä, joita ammattilaiset voivat hyödyntää työskentelyn tukena.

Oppaasta kerättiin palautetta työyhteisöltä ryhmäteemahaastattelun avulla. Haastattelun tarkoituksena oli kartoittaa työyhteisön näkemyksiä oppaasta ja tarjota mahdollisuus päästä vaikuttamaan muutoksiin. Palaute tuotetusta oppaasta oli pääosin myönteistä ja työyhteisö otti oppaan hyvin vastaan. Palautteen pohjalta tehtiin oppaaseen muutamia tarkennuksia ja muutoksia.

Asiasanat: nuori, haastavat tunteet, haastava käyttäytyminen, lastensuojelu, tunnetaitotyöskentely

Degree title	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Sanna Kuukka and Pilvi Murtonen
Thesis title	Towards shared understanding - guide for child welfare institution staff on supporting youth during challenging emotions and situations
Commissioned by	Child welfare unit located in Eastern Finland
Time	2025
Pages	61 pages, 14 pages of appendices
Supervisor	Hannele Pulkamo, Hanna Haatainen

ABSTRACT

The thesis was carried out as a productive development project in collaboration with the commissioning organization. The purpose of the thesis was to produce a guide to support emotional skills education for employees working in a child welfare institution. The aim of the guide was to strengthen employees' awareness of preventing challenging behavior, working with difficult emotions and situations, and to provide practical support for applying emotional skills education.

The theoretical framework of the thesis addresses emotions and emotional skills. The thesis observes the development of emotional skills and the connection between emotional skills and an individual's attachment and mental health. This theoretical framework forms the foundation for the themes presented in the guide.

The development method used for creating the guide was the four-phase PDCA model. The process began with planning the guide's table of contents, which served as the foundation for its content. A systematic literature search was used during the planning phase to build the knowledge base of the guide. The content of the guide was divided into the prevention of challenging behavior, encountering challenging emotions in youth, and supporting the youth in challenging emotions and situations. At the request of the commissioning organization, the guide also addresses anger and aggression, anxiety, and self-harming behavior. The guide also includes tools to support practical work.

Feedback on the guide was collected from the work community through a themed group interview. The purpose of the interview was to explore the work community's views on the guide and to provide them with an opportunity to suggest adjustments. The feedback on the completed guide was mainly positive, and the work community received it well. Based on the feedback, a few clarifications and adjustments were made to the guide.

Keywords: youth, challenging emotions, challenging behavior, child welfare, emotional skills work

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LASTENSUOJELUYKSIKKÖ TOIMEKSIANTAJANA.....	7
2.1	Nuori sijoitettuna lastensuojeluyksikköön	8
2.2	Sijoitukseen vaikuttavia tekijöitä	8
3	TUNTEET JA TUNNETAIDOT	9
3.1	Perustietoa tunteista ja tunnetaidoista	9
3.2	Tunnetaitojen kehitys ja merkitys.....	11
3.2.1	Kiintymyssuhde ja tunnetaidot	12
3.2.2	Mielenterveys ja tunnetaidot	14
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	14
5	PDCA-MALLI KEHITTÄMISPROSESSISSA	15
5.1	Suunnitteluvaihe (Plan).....	16
5.1.1	Systemaattinen tiedonhaku.....	17
5.1.2	Oppaan sisällysluettelo	20
5.2	Oppaan tietoperusta (Do)	21
5.2.1	Haastavan käyttäytymisen ennaltaehkäisy	21
5.2.2	Haastavien tunteiden kohtaaminen.....	26
5.2.3	Nuoren tukeminen haastavissa tunteissa ja tilanteissa.....	28
5.3	Oppaan työstö (Do)	43
5.4	Ryhmähaastattelu (Check)	45
5.4.1	Haastattelun suunnittelu, toteutus ja analyysi	46
5.4.2	Haastattelun tulokset	47
5.5	Korjausvaihe (Act)	49
6	POHDINTA.....	49
6.1	Eettisyys ja luotettavuus	49
6.2	Opinnäytetyö prosessina	51
6.3	Pohdinta kehittämistyöstä.....	52

6.4	Jatkokehittämissuositukset	53
LÄHTEET		54
KUVA- JA TAULUKKOLUETTELO		61

LIITTEET

Liite 1. Informointikirje

Liite 2. Tietosuojaseloste

Liite 3. Avoimen palautteen keruu sähköpostitse

Liite 4. Ryhmähaastattelun teemat ja kysymykset

Liite 5. Esimerkki haastatteluaineiston teemoittelusta

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on nuoren tukeminen haastavissa tunteissa ja tilanteissa. Ajatus opinnäytetyön aiheeseen lähti keskustelujen kautta yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa. Opinnäytetyö kohdentuu Itä-Suomessa sijaitsevaan lastensuojeluyksikköön. Halusimme aiheeseen syventymisellä vahvistaa omaa ammattitaitoamme sekä tietoisuutta haastavien tunteiden parissa työskentelystä. Lastensuojelulaitoksen arjessa ollaan jatkuvasti tekemisissä nuorten haastavien tunteiden kanssa, minkä vuoksi koimme aiheeseen perehtymisen tärkeänä, ja siitä lähti kiinnostuksemme opinnäytetyön aiheeseen.

Kaltoinkohtelun eri muotojen on meta-analyttisesti osoitettu korreloivan tunteiden säätelyn haasteisiin lapsuudessa ja nuoruudessa sekä tiettyihin tunteiden säätelykeinoihin, kuten välttelyyn, tunteiden tukahduttamiseen ja tunteiden voimakkaampaan ilmaisuun (Gruhn ym. 2020, 8) sekä vaikuttavan tapaan tunnistaa tunteita kasvoilta vielä aikuisiässä (Bérubé ym. 2023). Kaltoinkohtellut lapset saattavat tunnistaa herkemmin kasvojenilmeet negatiivisiksi, ja heillä voi olla keskimääräistä enemmän vaikeuksia erottaa eri tunteita toisistaan (Pollak ym. 2000). On myös jonkin verran näyttöä, että sijaishuollossa olevien lasten kyky tunnistaa tunteita on muita lapsia hieman heikompi (Pears & Fisher 2005; Harden ym. 2014, 1190). Tutkimukset osoittavat, että lapsuusaikojen tunnetaidoilla, kuten esimerkiksi tunteiden säätelykyvyllä ja tunneilmaisujen tunnistamisella, on merkittävä vaikutus lapsen ja nuoren koko elämänsä ajan. Hyvät tunnetaidot ennaltaehkäisevät ja vähentävät syrjäytymisen riskiä sekä suojaavat riskikäyttäytymiseltä, joten tunnetaitojen opettaminen ja vahvistaminen on tärkeää. (Kiviluote 2023, 12.)

Valitsimme opinnäytetyön lähestymistavaksi toiminnallisen eli produktiivisen opinnäytetyön. Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi Xamkin opinnäytetyön tyypeistä. Vilkan ja Airaksisen (2003, 9) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa alan mukaan jokin tuotos, esimerkiksi opas, ohje, tapahtuma, näyttely tai portfolio. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät raportointi tutkimusperustaisen viestinnän avulla sekä käytännön toteutus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas tunnetaitoja tukevaan työskentelyyn lastensuojelulaitoksen työntekijöille. Kehittämistyö toteutettiin hyödyntäen nelivaiheista PDCA-kehittämismallia. Kehittämistyön tuloksena syntynyt opas sisältää tietoa haastavan käyttäytymisen ennaltaehkäisystä, haastavien tunteiden kohtaamisesta sekä nuoren tukemisesta haastavissa tunteissa ja tilanteissa. Oppaassa käsitellään myös tukemisen näkökulmasta vihaa ja aggressiota, ahdistusta ja itsetuhoisuutta.

Oppaan tavoitteena on vahvistaa työntekijöiden tietoisuutta haastavien tunteiden parissa työskentelystä ja toimia tukena tunnetaitokasvatuksen toteuttamisessa. Tuotoksen tavoitteena on myös saada työntekijöitä pohtimaan omaa ammatillisuuttaan sekä hahmottamaan kokonaisuuksien vaikutuksen tunnetaitokasvatuksen prosessissa, aina haastavan käyttäytymisen ennakoimisesta nuoren tukemiseen haastavissa tunteissa ja tilanteissa. Tuotettu opas pyrkii vahvistamaan yhteistä ymmärrystä työntekijän ja nuoren välille sekä tarjoamaan nuorelle tunteita ja tilanteita huomioivaa tukea. Tavoitteena on myös mahdollistaa nuoren omien tunnetaitojen vahvistuminen. Oppaan tarkoituksena ei ole kuitenkaan toimia yksiselitteisesti ja suoraviivaisesti ohjekirjana haastavien tunteiden parissa työskentelyyn. Toiveena on, että opas herättää ajatuksia ja tarjoaa työntekijöille jotain konkreettista apua tunnetaitotyöskentelyn tueksi.

2 LASTENSUOJELUYKSIKKÖ TOIMEKSIANTAJANA

Opinnäytetyön työelämäkumppani on Itä-Suomessa sijaitseva lastensuojeluyksikkö, joka toimii lastensuojelulaitoksena nuorille. Kyseinen lastensuojelulaitos on ympärivuorokautinen yksikkö, joka tarjoaa sijoitusta alle 18-vuotiaille nuorille, joilla voi olla moninaisia tuen tarpeita.

Lastensuojelulaitoksia ylläpitävät valtio, hyvinvointialueet sekä yksityiset sosiaali- ja terveystalouksien tuottajat (THL s.a.). Lastensuojelulaitoksia ovat lastenkodit, koulukodit sekä muut niihin verrattavat lastensuojelulaitokset. Muita lastensuojelulaitoksia voivat olla esimerkiksi vastaanottokodit tai nuorisokodit. (Lastensuojelulaki 2007/417, 57. §.) Yhdessä asumisyksikössä on määritelty rajaksi korkeintaan seitsemän lasta. Kiireellisissä tapauksissa on mahdollista poiketa hoidettavien lukumäärästä. (THL s.a.)

2.1 Nuori sijoitettuna lastensuojeluyksikköön

Lastensuojelulain (2007/417) tarkoitus on turvata lapselle oikeus tasapainoiseen sekä monipuoliseen kehitykseen, turvalliseen kasvuympäristöön ja erityiseen suojeluun.

Lapsi voidaan tarvittaessa sijoittaa lyhytaikaisesti yksin avohuollon tukitoimena. Vaatimuksena sijoitukselle on huoltajan sekä 12 vuotta täyttäneen lapsen suostumus. Sijoituksen edellytykset ovat, että on tarpeen arvioida lapsen tuen tarvetta tai lapsen kuntoutumista. Sijoituksen edellytyksiä ovat myös, jos on tarve järjestää lapsen huolenpito väliaikaisesti huoltajan tai muun lapsen hoidosta ja kasvatuksesta vastaavan henkilön sairauden tai muun vastaavan syyn vuoksi. (Lastensuojelulaki 2007/417, 37. §.) Vuoden 2023 aikana lapsia oli sijoitettu kodin ulkopuolelle yhteensä 17 299. Määrä oli vähentynyt prosentin edellisestä vuodesta. Tilastoiduista lapsista laitoshoidossa oli yhteensä 8 421 lasta, eli yhteensä 49 % kodin ulkopuolelle sijoitetuista lapsista. (Forssell & Kuoppala 2024, 13.)

Lapselle on järjestettävä sijaishuolto ja lapsi on otettava hyvinvointialueen huostaan, jos lapsella on puutteita hänen huolenpidossansa tai kasvuolosuhteet voivat vaarantaa lapsen terveyden ja kehityksen tai lapsi vaarantaa itse vakavasti terveystään tai kehitystään päihteidenkäytöllä, tekemällä muun kuin vähäisenä pidettävän rikollisen teon tai muulla edellä mainittuihin rinnastettavalla käyttäytymisellään. (Lastensuojelulaki 2007/417, 40. §.) Jos lapsi on 40. §:ssä kerrotuista syistä välittömässä vaarassa, lapselle voidaan järjestää kiireellisesti sijaishuoltopaikka, jossa hän saa tarvitsemansa hoidon ja huolenpidon (Lastensuojelulaki 2007/417, 38. §). Vuonna 2023 kiireellisesti sijoitettuna oli 4 873 lasta. Kiireelliset sijoitukset olivat lisääntyneet kahdeksan prosenttia edellisestä vuodesta. Kasvu oli tapahtunut erityisesti lapsen ensimmäisissä sijoituksissa. (Forssell & Kuoppala 2024, 1.)

2.2 Sijoitukseen vaikuttavia tekijöitä

Heinon ym. (2016, 67) laatimassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportissa ilmenee, että lapsen sijoituksen taustalla on usein perheen taloudelliset

vaikeudet sekä vanhempien työttömyys. Vanhempien ongelmallinen käyttäytyminen, kuten alkoholin ja päihteiden käyttö sekä mielenterveyden ongelmat ilmenevät tutkimuksessa myös sijoitukseen johtaneina syinä. Vanhempien haasteet jaksamisessa sekä kasvatustyylin sopimattomuus, kuten liika ankaruus tai rajattomuus, ovat myös usein tekijöinä sijoituksen taustalla. Hoikkala ym. (2023, 7) mainitsee lastensuojelun kokonaisuudistuksen valmistelun visiovaiheen raportissaan lastensuojelun asiakkaiden tulevan useimmiten perheistä, joissa koetaan keskimääräistä enemmän mielenterveys- ja päihdeongelmia, köyhyyttä, arjen hallintaan ja kasvatustilanteisiin liittyviä haasteita.

3 TUNTEET JA TUNNETAIDOT

3.1 Perustietoa tunteista ja tunnetaidoista

Perustunteisiin voidaan jaotella ilo, suru, viha, inho ja hämmästys. Jokaisella tunteella on oma tarkoituksensa ja tehtävänsä toiminnan ohjaamisessa. (Pöyhönen & Livingston 2023, 57.) Tunteet kulkevat läsnä koko elämän. Erilaiset sosiaaliset tilanteet sekä ulkoiset tapahtumat aiheuttavat meissä reaktioita, joita kutsutaan tunteiksi. Tunnereaktioihin liittyy muutoksia niin mielessä kuin kehossa, ja ne ovat tiedostamattomia ja automaattisia tunneprosesseja. Tunnereaktiot saavat aikaan tunnekokemuksen, joka on tietoinen osa tunneprosessia. Tunnekokemus on tietoisuutta tunnetilasta ja tunteen aiheuttajasta. Tunteet ohjaavat toimintaa erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, muokkaavat kehon vireystilaa sekä ovat osana vaikuttamaan siihen, miten ympäristöä ja siihen liittyviä tapahtumia tulkitaan. Tunteet ovat neurofysiologinen järjestelmä ja välttämättömiä hyvinvoinnin edistämisen- ja jokapäiväisen elämän selviytymisen kannalta. Tunteita tarvitaan myös kanssakäymiseen toisten ihmisten kanssa. (Nummenmaa 2010, 4–9.) Yksi tunteiden tärkeimmistä ja vanhimmista tehtävistä on laittaa arkiset touhut oman hyvinvoinnin kannalta tärkeysjärjestykseen, eli tunteet saavat hakeutumaan oman hyvinvoinnin kannalta tärkeiden asioiden äärelle. Tunteet myös varjelevat ihmistä, ja esimerkiksi pelon, hermostuneisuuden ja epävarmuuden tunteet auttavat huomaamaan ympäristön vaarat, jotka uhkaavat omaa hyvinvointia. (Kokkonen 2010, 11.)

Positiivista ja negatiivista tunnetta voidaan tarkastella eri tavoilla, yksi on esimerkiksi subjektiivisen tunnekokemuksen näkökulma. Esimerkiksi häpeä tun-

teena on subjektiivisena kokemuksena sen kokijalle epämiellyttävä sekä aiheuttaa tunteen välttelemistä. Yhteisön näkökulmasta esimerkiksi häpeää pidetään kuitenkin positiivisena tunteena, sikäli se vaatii ennakoimista ja tarkastelemaan tekojen seurauksia. Tällöin sillä on yhteisön ja yksilön kannalta positiivinen suojaava vaikutus. (Teroni 2018, 10.) Virolainen & Virolainen (2020, 16–28) kertovat kirjassaan negatiivisista tunteista, joka on yksi yleinen luokittelutapa positiivisten tunteiden rinnalla. Negatiivisiksi luokiteltuja tunteita ovat esimerkiksi viha, kauna, katkeruus, pelko, häpeä ja kateus. Negatiiviset tunteet tuntuvat ihmisestä epämiellyttävältä ja niistä halutaan eroon mahdollisimman nopeasti. Negatiivisiksi luokitellut tunteet lievenevät ja niiden ote heikkenee, kun yksilö kokee niitä sekä ilmaisee, kertoo ja puhuu niistä. Joillakin ihmisillä tunteiden luokittelu omissa ajatuksissa ehkäisee tunteen kokemista. Negatiiviseksi luokiteltuja tunteita saatetaan pyrkiä välttämään ja painetaan pois mielestä, koska ne ajatellaan ei-toivotuiksi tunteiksi. Negatiivisiin tunteisiin liittyy erityisesti tunteiden tukahduttamista.

Haastavat tunteet ovat normaali ja merkittävä osa nuoren tunne-elämän kehitystä. Haastavien tunteiden avulla lapsi tai nuori harjoittelee itsenäistymistä ja hänen identiteettinsä rakentuu. Lapsi tai nuori kokeilee rajoja opetellakseen normeja sekä voi rohkaistua suojaamaan itseään. (Kiviluote 2023, 13.) Opinnäytetyössä käytettiin termiä *haastavat tunteet* tarkoittaen negatiivisia tai kielteisiä tunteita. Eri ihmiset ja tutkijat luokittelevat tunteita eri tavoin, ja mielestämme negatiiviset tunteet -käsité on määrittelevä ja voi ohjata liikaa ajattelua tunteiden merkityksestä.

Tunnetaidot kuuluvat elämän perustaitoihin ja ne vaikuttavat siihen, kuinka yksilö tulee toimeen itsensä kanssa sekä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tutkimukset osoittavat, että tunteita täytyy ensin oppia tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan, joka siten mahdollistaa tunteiden sekä oman toiminnan ja käyttäytymisen säätelyn. (Kiviluote 2023, 10.) Trogen (2022, 150) kuvaa teoksessaan, että tunteiden oppimisen polku alkaa tunteen huomaamisesta ja tunnistamisesta, tunteen hyväksymisestä sekä tunteen taustalla olevien syiden ymmärtämisestä. Tunteen ilmaiseminen, säätelyminen, käsitteleminen ja purkaminen kuuluvat myös opittuihin tunnetaitoihin.

Tunteista tulee ongelmallisia, jos ei pystytä tunnistamaan esimerkiksi, miksi olemme surullisia ja/tai tunteen aiheuttajaa ei pystytä poistamaan. Tällaisessa tilanteessa tunnereaktio voi pitkittyä ja kuormittaa mieltä sekä kehoa. (Nummenmaa 2010, 24.)

3.2 Tunnetaitojen kehitys ja merkitys

Tunne- ja itsesäätelytaidot kehittyvät lapsilla ja nuorilla fyysisen kasvun sekä kehityksen edetessä. Aivojen etulohkossa kehittyvät itsesäätelytaidot, jotka kehittyvät tutkimusten mukaan yli 20-vuotiaaksi asti. (Kiviluote 2023, 10.) Lapsuudella on suuri merkitys siihen, kuinka suhtaudutaan omiin ja muiden tunteisiin sekä tunnetilanteissa toimimiseen. Kasvatustyyli, kasvuympäristö ja lapsuuden tapahtumat vaikuttavat tähän. (Trogen 2022, 44.)

Morriksen (2007) mukaan vuorovaikutus on perustana tunteiden säätelyn oppimisessa. Tunteiden säätely rakentuu muun muassa mallioppimisessa, vanhempien kasvatustyylin avulla sekä lapsuuden perheessä vallitsevassa tunneilmapiirissä. (Kokkonen 2010, 84.) Aikuisen turvallinen, johdonmukainen ja hyväksyvä kasvatustyyli tukee lapsen tunteiden säätelyn kehittymistä (Sandberg 2021, luku 4: Kiintymyssuhteet ja kasvatustyyli osana tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä). Traumaterapiakeskuksen (2019, 63) käsikirjassa kerrotaan, että traumatisoivissa olosuhteissa kasvaneet nuoret ovat kokeneet usein omien tunteidensa olevan väärää, hyödyttömiä tai niitä ei ole sallittu. Tunteiden ilmaisemisesta on voinut seurata rangaistus. Tällaisessa ilmapiirissä kasvaminen muokkaa nuorta välttämään omia tunteitaan, jolloin hän alkaa kätkemään tunteitaan muilta ja itseltään. Näin toimiessaan nuori ei opi tunnistamaan ja käsittelemään tunteitansa.

Kodin tunneköyhä tai pelottava ilmapiiri voi myös vaikuttaa lapseen ja hänen kasvuunsa. Lapsi voi tuntea tulleensa hylätyksi ja loukatuksi sekä kokea häpeän tunnetta ja huonommuutta itsestään. Lapsi voi olla pettynyt vanhempiinsa, jotka eivät suojanneet häntä. Esimerkiksi varhaiset erokokemukset ja vieraisiin olosuhteisiin joutuminen saattavat aiheuttaa lapselle psyykkisiä pulmia, joiden vaikutukset ovat kauaskantoisia. Psyykkisesti kuormittunut lapsi voi alkaa oireilemaan, esimerkiksi pelko, kiukku ja raivotilat ovat tavallisia oi-

reita. Jotkut lapset taas saattavat vetäytyä omiin oloihinsa ja muuttua niin sanotusti näkymättömiksi lapsiksi. (Nurmi & Schulman 2013, 37.) Traumatisoituminen vaikuttaa ja näkyy nykyhetkessä monin eri tavoin. Se voi näkyä esimerkiksi tunteiden ja mielialan säätelämisen haasteina, ahdistuksen tunteena, itsetuhoisina ajatuksina ja käyttäytymisenä sekä haasteina ihmissuhteissa. (Traumaterapiakeskus 2019, 72–73.) ACE-tekijät (Adverse Childhood Experiences) eli lapsuuden aikaiset epäsuotuisat kokemukset ovat haitallisia sekä niillä on moninaiset ja kauaskantoiset seuraamukset. ACE-tekijät voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan. Näitä ovat fyysinen, psyykinen ja seksuaalinen väkivalta, fyysinen ja psyykinen laiminlyönti sekä kotitalouden haasteet, kuten esimerkiksi päihteiden käyttö, vanhempien ero, väkivalta, mielenterveyden haasteet ja vankila-aika. (Westerlund-Cook 2023, 83.)

Itsesäätely ja siihen kuuluva tunteiden säätely on usein haasteellista neurokirjon lapsille ja nuorille. Tällöin lapsen tunnesäätely on usein vanhemman tai muun aikuisen vastuulla normaalia pidempään, ja lapsi tarvitsee aikuisen tukea erityisesti haastavien, mutta myös muiden tunteiden käsittelyyn. Omien tunteiden lisäksi neurokirjon lapsien on haastavaa tunnistaa myös muiden tunteita. (Oksanen & Sollasvaara 2019, 171.) Kääriälän ym. (2021, 5) tutkimuksessa ilmenee, että sijoitetuilla lapsilla on merkittävästi suurempi taipumus neurokehityksellisiin häiriöihin verrattuna muihin lapsiin, jotka eivät ole olleet sijoitettuina. Tutkimuksessa todettiin, että 26,1 % lapsista oli saanut neurokehityksellisen häiriön diagnoosin, kun vastaava osuus ei-sijoitetuista lapsista oli vain 7,2 %.

3.2.1 Kiintymyssuhde ja tunnetaidot

Tunneilmaisuihin ja kosketukseen perustuvien herkkien ja turvallisten vuorovaikutuskokemusten toistuttua lapsen ja vanhemman välille muodostuu tunnesuhde noin vuoden ikään mennessä, jonka psykiatri ja psykoanalyytikko John Bowlby (1975) nimesi kiintymyssuhteeksi. Kiintymyssuhde kehittyy vauvan ensimmäisten elinkuukausien aikana lapsen viestiessä aikuiselle läheisyyden ja turvan tarpeistaan itkemällä, hymyilemällä tai pyrkimällä aikuisen kanssa katsekontaktiin. Näihin viesteihin vastaamisen johdonmukaisuus, tapa, ajoitus ja ennakoitavuus vaikuttavat siihen, muodostuuko lapsen ja vanhemman välille

turvallinen vai turvaton, välttelevä vai ristiriitainen kiintymyssuhde. (Sinkkonen 2004.)

Turvallinen kiintymyssuhde kehittyy, kun lapsi voi ennakoida hoivaajan käyttäytymistä ja voi vuorovaikutuksessa tuoda esiin kaikenlaiset tunteet ilman pelkoa hylätyksi tulemisesta. Välttelevästi kiintynyt lapsi kokee, että hoivaaja odottaa lapsen selviytyvän itsenäisesti voimakkaista tunnekuohuista ja hoivaaja sietää heikosti kielteisiä tunteita. Tämän takia lapsi oppii tukahduttamaan voimakkaita tunnereaktioita ja mahdollisesti kadottaa kosketuksen omiin, etenkin kielteisiin tunteisiinsa. Ristiriitaisesti kiintyneen lapsen vuorovaikutus on tunnepitoista ja erityisesti kielteisiä tunteita ilmaistaan kontrolloimattomasti. Tämä johtuu siitä, että hoivaaja on ollut tunnereaktioissaan epäjohtomukainen ja ailahtelevainen, jolloin lapsi ei voi luottaa hoivaajan saatavilla oloon. (Sinkkonen 2015, 27–28.)

Kiintymyssuhdeteoriaa on myös saanut osakseen kritiikkiä muun muassa sen yksinkertaistetusta ja mekanistisesta lähestymistavasta ja siitä, että seksuaalisuuden, aggression ja fantasioiden merkitys lähestulkoon sivuutetaan yksilön kehityksessä. Bowlbyn teoriaa on myös arvosteltu sen äitikeskeisyydestä unohtaen isän, isovanhemmat ja muut lapsen läheiset aikuiset. (Sinkkonen 2004.)

Quiroga & Hamilton-Giachritsis'n (2016) systemaattisen katsauksen keskeinen tulos oli, että vähintään 2kk ajan laitoksissa asuvista lapsista yli 40 %:lla lapsista kiintymyssuhde oli jäsentymätön (disorganized) ja turvallinen vain 25 %:lla. Välttelevä kiintymyssuhde oli 23 %:lla ja ristiriitainen 11,8 %:lla. Perhehoidossa olleista lapsista 56,7 %:lla kiintymyssuhde oli turvallinen ja jäsentymätön 23,3 %:lla sekä välttelevä 12, %:lla ja ristiriitainen 5,6 %:lla. (Quiroga & Hamilton-Giachritsis 2016, 636–643.) Suurin osa tutkimuksista oli teetetty Yhdysvalloissa ja Euroopassa. Tutkimusten ja tutkimusmaiden moninaisesta kirjosta huolimatta vaikutti siltä, että laitoksissa asuvilla lapsilla kiintymyssuhde oli useammin turvaton kuin perhehoidossa olevilla lapsilla. Tutkimusten mukaan erityisesti lapsen iällä kotoa pois siirtyessä oli merkitystä, sillä alle kaksivuotiaina sijoitetut pystyivät rakentamaan muita lapsia useammin turvallisen kiintymyssuhteen aikuiseen. (Quiroga & Hamilton-Giachritsis 2016, 643–644.)

3.2.2 Mielenterveys ja tunnetaidot

Tunteiden säätelytaidot ovat yhteydessä mielenterveyteen ja tutkimukset osoittavat, että tunteiden märehminen ja niihin johtaneiden tapahtumien pakonomainen mielessä toistaminen voimistaa masennuksen ja ahdistuksen kaltaisia kielteisiä tunteita (Zawadzki 2015, 1146–1147). Tunteiden ulkoisten ilmaisujen kätkeminen sosiaalisissa tilanteissa on tuttu kokemus niin lapselle kuin aikuiselle. Tunteiden piilottamisella voi kuitenkin olla sosiaalisia, emotionaalisia ja terveyteen liittyviä haittoja sekä yhteyksiä masennukseen ja ahdistukseen. (Cassidy & Gross 2019, 2.) Seuraamalla omia tunteita, voidaan tunnistaa tunne, esimerkiksi päällä oleva ahdistus. Ahdistuksen syytä ei välttämättä pystytä havaitsemaan ja selvittämään, jolloin se voi pitkittyä ja lopulta johtaa fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn heikentymiseen. (Nummenmaa 2010, 41.)

Tunteet näyttäytyvät ja vaikuttavat yksilöön monella eri tavalla. Tunteet voivat kuluttaa voimavaroja ja näin ollen myös aiheuttaa stressireaktioita. Pitkäaikainen stressi voi vaikuttaa haitallisesti nuoren itsesäätelytaitojen kehittymiseen. Lapsen tai nuoren pitkittynyt stressi voi olla yhteydessä myös myöhempisiin oireyhtymiin, kuten esimerkiksi masennukseen tai ahdistuneisuuteen. Itsesäätelytaitojen oppiminen on nuorelle tärkeää, jotta hän kykenee vähentämään kuormitusta ja stressitilaa. (Sandberg 2021, luku 4: Miten tunteet toimivat ja näkyvät?.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

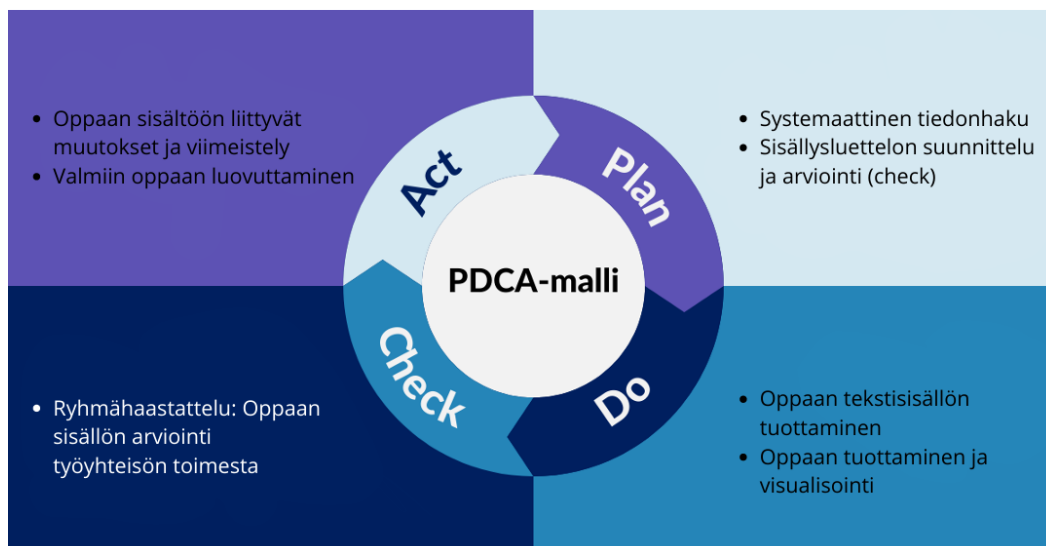
Opinnäytetyön ja kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa lastensuojelulaitoksen työntekijöiden käyttöön opas nuoren haastavan käyttäytymisen ennaltaehkäisyyn, haastavien tunteiden kohtaamiseen sekä nuoren tukemiseen haastavissa tunteissa ja tilanteissa. Tavoitteena oli toteuttaa hyödyllinen opas, joka sopii osaksi lastensuojelulaitoksen arkea ja nuoret saisivat entistä vahvemmin tukea ammattilaisilta haastavien tunteiden käsittelyssä. Oppaan tavoitteena on tarjota jokaiselle työntekijälle tukea ja tietoa tunnetaitokasvatuksen tueksi sekä lisätä työskentelyn vaikuttavuutta vahvistaen tunnetaitotyöskentelyä. Pyyntönsä on, että opas otettaisiin lastensuojelulaitoksessa käyttöön ja jokin sen sisältämä asia juurtuisi osaksi laitoksen päivittäistä arkea. Opasta voisi hyödyntää myös lastensuojelulaitoksen omaohjaajatyöskentelyssä.

5 PDCA-MALLI KEHITTÄMISPROSESSISSA

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, sillä tarkoituksena oli luoda työntekijöiden käyttöön uudenlainen ja lastensuojelulaitoksen arkeen suunnattu tunnetaito-opas tunnetaitokasvatustyön tueksi. Salosen ym. (2017, 29) mukaan kehittämistoiminta perustuu kehitettävään kohteeseen sekä kohteen perusteluihin ja rajauksiin, kehittämisen tavoitteisiin, kehittämisen menetelmiin ja välineisiin sekä arvioinnin tekemiseen.

Opinnäytetyön teossa hyödynnettiin PDCA-mallia, joka on yksi kehittämisen malleista. PDCA-mallille tyypillistä on, että toimintaa kehitetään jatkuvan tarkastelun ja kokeilun vaiheiden avulla. Kehittymissyklin vaiheet ovat suunnittelu (Plan), tekeminen (Do), tarkastaminen (Check) sekä vakiinnuttaminen (Act). (Ks. Heikkinen & Sivonen 2021, 4.) Vakiinnuttamisen sijaan voidaan myös palata takaisin suunnitteluvaiheeseen, jos korjaustoimenpiteitä tarvitaan (Moen & Norman 2010, 5).

PDCA-malli valikoitui opinnäytetyön kehittämistyön malliksi, koska malli varmistaa eri kehittämistyön työvaiheiden huomioimisen ja toimii hyvänä punaisena lankana kehittämistyössä. PDCA-malli auttaa hahmottamaan kehitystyön kokonaisuuden ja malliin kiteytyy mahdollisuus jatkuvaan toiminnan parantamiseen. PDCA-mallin avulla toimintaa voidaan suunnitella tavoitteiden pohjalta sekä varmistaa, että toteutus tapahtuu suunnitelmien mukaisesti. Mallin toistettavuuden avulla ei synny myöskään liikaa hukkaan menevää työtä, sillä tarkistaminen ja korjaaminen on olennainen osa sykliä. Opinnäytetyön kehittämistoiminta ja siihen liittyvät aineistonkeruun menetelmälliset valinnat haluttiin rajata produktiiviseen työhön sopivaksi sekä huomioida menetelmällisissä valinnoissa opinnäytetyön toteutuksen aikataulu.



Kuva 1. Oppaan kehittämisvaiheet

(Mukaiillen) (Arter. 2024. PDCA-malli – jatkuva parantaminen käytännössä.)

5.1 Suunnitteluvaihe (Plan)

Opas valittiin tuotokseksi, sillä haluttiin käsitellä aihetta laajemmin ja sillä perustein opas oli hyvä valinta toteutustavaksi. Opas on suunniteltu tukemaan työtä nuoruusikäisten parissa, sillä yhteistyökumppanina toiminut lastensuojeluyksikkö on suunnattu nuorille.

Vilkkä & Airaksinen (2003) toteavat teoksessaan, että hyvää ideaa ei kannata toistaa vaan tulisi luoda jotakin uutta alalle ja tuotteen tulisi erottua muista vastaavanlaisista tuotoksista.

Selvityksemme aiemmista opinnäytetöistä osoitti, että vastaavanlaisia opinnäytetöitä on toteutettu. Pyrimme kuitenkin lähestymään aihetta näkökulmasta, jossa keskityimme tunnetaitotyöskentelyn laajempaan pohdintaan, sisältäen oppaaseen myös haastavan käyttäytymisen ennaltaehkäisevän tarkastelun. Halusimme tuoda näkyväksi niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, että työntekijä ylipäättään pääsee sellaiseen työskentelytasoon, että nuori on valmis ottamaan tunnetaitotyöskentelyä vastaan.

Toinen tärkeä valinta oli tarkastella aihetta sekä ammattilaisten että asiakkaan näkökulmasta. Kokemusasiantuntijoiden tuottama tieto tuo arvokasta asiakasnäkökulmaa. Kolmas valinta oli, että opas suunniteltiin rakentumaan sosi-

aalialan näkökulmasta, mutta haluttiin sisällyttää tuotokseen myös pedagogisia, terapeuttisia ja terveydenhuollon näkökulmia. Lastensuojelulaitoksissa on usein monenlaista asiantuntemusta, joten pidimme hyödyllisenä tarkastella asiaa moniammatillisesti, vaikka painotuksena olikin sosiaalialan osaaminen. Monipuolinen osaaminen ja asioiden tarkastelu eri näkökulmista ovat vahvuuksia lastensuojelutyössä sekä laitoksissa tapahtuvassa työskentelyssä, jossa lasten ja nuorten ongelmat ovat usein monialaisia.

Suunnitteluvaiheen alussa pohdittiin, missä muodossa opas tultaisiin tuottamaan. Päädyttiin tuottamaan opas sähköiseen muotoon, mikä mahdollistaa sen helpon jakamisen. Tarkoituksena oli kuitenkin mahdollistaa oppaan tulostaminen myös paperiseen muotoon.

5.1.1 Systemaattinen tiedonhaku

Oppaan tietoperusta rakentui hyödyntäen systemaattista tiedonhakuja. Tampereen yliopiston kirjaston (s.a) verkkosivuilla kerrotaan, että systemaattiseen tiedonhakuun liittyy perusteellinen ja kattava tiedonhaku. Hakusanojen, hakutapojen sekä tietokantavalikoimien pitäminen riittävän monipuolisena tuovat hakuun kattavuutta. Huolellinen dokumentointi kuuluu myös systemaattiseen tiedonhakuun, sillä se takaa haun toistettavuuden.

Oppaiden, ohjeistusten, käsikirjojen sekä muiden tietopakettien kohdalla lähdekritiikki on avainasemassa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53). Oppaassa hyödynnettiin erilaisia luotettavia lähteitä, kuten alan ammattikirjallisuutta, tieteellisiä artikkeleita ja tutkimuksia, virallisia raportteja ja julkaisuja sekä ammatillisia ja alan organisaatioiden julkaisuja. Tietokantoja, joita tiedonhaussa käytettiin, ovat Finna.fi, Kaakkuri.finna.fi, Heilikirjastot.fi, Julkari.fi ja EBSCO. Hakusanat määritettiin aiheen ja/tai kohderyhmän perusteella. Kohderyhmä ohjasi aineiston valintaa. Tämän perusteella valikoitiin julkaisuja, jotka kohdentuvat lapsiin ja nuoriin. Lisäksi haluttiin valita mukaan myös lastensuojeluun liittyvää aineistoa sekä aineistoa, jossa aihetta on käsitelty asiakkaan näkökulmasta.

Valintaan vaikuttivat myös lähteiden luotettavuus. Vaikka aineistoa ei rajattu suoraan julkaisuvuoden perusteella, pyrittiin kuitenkin sisällyttämään myös

tuoreempaa tietoa oppaaseen. Hieman vanhemmat lähteet valittiin harkiten. Valittu aineisto rakentui sosiaalialan näkökulmasta, mutta haluttiin valita mukaan myös aineistoa, jossa oli pedagogista, terapeutista ja terveydenhuollollista näkökulmaa. Tiedonhaku tuotti paljon hakutuloksia, mutta valittiin aineisto edellä mainittujen rajauksien perusteella.

Taulukko 1. Taulukko oppaan systemaattisesta tiedonhausta

Hakukone	Hakusana	Rajoitukset	Tulosten määrä	Lähdemateriaali
Kaakkuri.finna.fi	tunnetaidot	-	844	Trogen 2020
Finna.fi	haastava käyttäytyminen AND tunnetaidot	-	93	Sandberg 2022
Kaakuri.finna.fi	tunnetaidot AND tukeminen	-	261	Jääskinen & Pelliccioni 2017
Kaakkuri.finna.fi	tunnetaidot	-	844	Mäkelä & Trogen 2022
Kaakkuri.finna.fi	tunteet AND tunnetaidot	-	844	Avola & Pentikäinen 2022
Finna.fi	lastensuojelu AND nuoret	-	6170	Hokkila & Pajunen 2023
EBSCO	emotional regulation AND negative emotional experiences	verkossa saatavilla	257	Tugade & Fredrickson 2004
Finna.fi	lastensuojelu AND sijaishuolto	-	2881	Barkman ym. 2023
Heilikirjastot.fi	tunne	-	494	Myllyviita 2016
Kaakkuri.finna.fi	tunnetaidot	-	844	Puustjärvi 2022
Kaakkuri.finna.fi	tunnetaidot	-	844	Niskanen & Jusila 2024
Julkari.fi	ahdistus AND nuoret	-	261	Aalto-Setälä ym. 2023
EBSCO	(Child welfare OR Child protection) AND (participation OR experience OR interaction OR professional OR recommendation OR trauma OR emotion OR mental	verkossa saatavilla	3737	Helton ym. 2017

	health OR intervention)			
Kaakkuri.finna.fi	tunteet AND tunnetaidot	-	844	Riihonen & Koskinen 2021
Heilikirjastot.fi	tunnetaidot	-	289	Trogen 2021
Heilikirjastot.fi	tunnetaidot	-	289	Sadeniemi ym. 2019
EBSCO	(Child welfare OR Child protection) AND (participation OR experience OR interaction OR professional OR recommendation OR trauma OR emotion OR mental health OR intervention)	verkossa saatavilla	3737	Wesley ym. 2020
Kaakkuri.finna.fi	tunteet AND tunnetaidot	-	844	Juusola 2021
Kaakkuri.finna.fi	tunnetaidot AND nuoret AND mielenterveys	-	21	Stallard ym. 2010
Kaakkuri.finna.fi	tunteet AND tunnetaidot	-	844	Cacciatore & Karukivi 2014
Finna.fi	tunnetaidot AND nuori	-	1635	Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2020
Julkari.fi	ahdistus AND nuoret	-	261	Strandholm & Ranta 2013
Kaakkuri.finna.fi	tunnetaidot AND ahdistus	-	25	Suntio 2015
Julkari.fi	ahdistus AND nuoret	-	261	Fröjd ym. 2009
Kaakkuri.finna.fi	ahdistus AND nuoret	-	56	Saarnio 2020
Julkari.fi	ahdistus AND nuoret	-	261	Pelkonen & Strandholm 2013
EBSCO	anxiety AND anxiety treatment AND self-regulation	verkossa saatavilla	127	Jerath ym. 2015
EBSCO	suicidality asking	verkossa saatavilla	16	Polihronis ym. 2022
EBSCO	self-harm AND suicide attempted	verkossa saatavilla	602	Biddle ym. 2013

	AND self-destructive behaviour			
EBSCO	suicidal thoughts AND participation	verkossa saata- villa	642	Littlewood ym. 2021
Manuaalihaku				Aalberg 2014
Manuaalihaku				Osallisuus lasten- suojelussa 2021

5.1.2 Oppaan sisällysluettelo

Tiedonhaku auttoi hahmottamaan oppaassa käsiteltäviä aihealueita, joista oppaan sisällysluettelo rakentui. Sisällysluettelo haluttiin muotoilla mahdollisimman tiiviiseen ja selkeään muotoon. Luonnosteluvaihe ja hyvä suunnittelu on tärkeä osa työtä, sillä tämä helpotti oppaan luomisvaihetta. Sisällysluettelo selkeytti ja toi raamit oppaan sisällölle. Sisällysluettelon suunnittelussa huomiointiin kohderyhmä ja halusimme rakentaa oppaan kattamaan eri työskentelyn vaiheita: haastavan käyttäytymisen ennaltaehkäisy, haastavien tunteiden kohtaaminen ja nuoren tukeminen haastavissa tunteissa ja tilanteissa. Haluttiin myös rakentaa oppaaseen mukaan konkreettisia työvälineitä, jota työntekijät voisivat hyödyntää tunnetaitokasvatuksen tukena.

Suunnitteluvaiheessa toteutettiin pienimuotoisesti PDCA-mallin arviointivaihe (check), sillä keräsimme ensimmäisen palautteen opinnäytetyön työelämäohjaajalta. Oppaan sisällysluettelon tarkistamiseksi, valitsimme palautteenkeruutavaksi avoimen sähköpostipalautteen. Halusimme jo suunnitteluvaiheessa ottaa mukaan opinnäytetyömme työelämäohjaajan näkemykset oppaan sisällöstä. Tavoitteena oli saada palautetta rakennetusta sisällysluettelosta sekä vahvistusta toiveista tunnetaito-oppaan sisällölle. Keräsimme palautteen avoimena sähköpostipalautteena. Palautteen keräsimme apukysymyksien avulla, jotka olivat:

- 1) Sisältääkö opas ne aihealueet, joita toivot sen käsittelevän?
- 2) Tarvitseeko jotain muuttaa tai lisätä?
- 3) Onko jokin sellainen osa-alue, johon toivoisit oppaan painottuvan?
- 4) Onko jokin haastava (kielteinen) tunne tai tunnetila, jota toivoisit, että huomioidaan erityisesti oppaan tunnetaitotyöskentelyn prosessissa? Voit halutesasi mainita myös useamman.

Oppaan sisällysluetteloon saatiin sähköpostin välityksellä palautetta, että oppaan sisältämät aiheet vaikuttavat hyviltä ja ovat sitä mitä haetaan. Palautteen mukaan sisällysluettelo oli looginen ja ytimekäs. Kehitysehdotuksena nousi esiin yhden otsikon sanamuodon selkeyttäminen, jotta otsikon merkitys tulee paremmin esille. Toiveena nousi, että opas voisi painottua nuorten tukemiseen haastavissa tunteissa sekä työväliseisiin. Tunne tai tunnetila, jota toivottiin huomioitavaksi oppaassa, olivat viha/aggressio, ahdistus ja itsetuhoisuus.

Palautteen pohjalta muokattiin uusi versio sisällysluettelosta. Päädyttiin myös tuomaan alaotsikoita sisällysluetteloon toiveiden pohjalta ja hyväksytettiin sisällysluettelo vielä uudestaan sähköpostin välityksellä toimeksiantajan puolelta.

5.2 Oppaan tietoperusta (Do)

Toteutusvaiheessa rakentui oppaan sisältö opinnäytetyöhön. Oppaan tietoperusta muodostui suunnitteluvaiheessa valituista aiheista ja tiedonhaun pohjalta valikoiduista tietolähteistä.

5.2.1 Haastavan käyttäytymisen ennaltaehkäisy

Käyttäytymiseen liittyy ja vaikuttaa monet erilaiset ajatukset, reaktiot ja tunnetilat. Näiden voimakkuuteen ja ilmaisuun vaikuttavat monet tekijät, kuten nuoren temperamentti, kyvyt, taidot sekä tilanne- ja ympäristötekijät. Käyttäytyminen on kuitenkin eri asia kuin tunnetila, joka vallitsee sillä hetkellä, vaikka se usein onkin vaikuttava tekijä taustalla. Aikuisen tehtävänä on opettaa nuorta kohtaamaan sekä käsittelemään haastavia tunteita ja vastoinkäymisiä. (Trogen 2020, 175.)

Käyttäytymisellä on aina syynsä, taustansa ja selityksensä. Jos nuorella ei ole keinoja käsitellä tai vaikuttaa näihin taustoihin, saattaa hän käyttäytyä tunnetilan vallassa tai joutua tunteen vietäväksi tahtomattaan. Tämä voi näyttäytyä haastavana käyttäytymisenä. (Sandberg 2022, 14–15.) Nuoruus on keskenräisyyttä ja virheistä oppimista. Aiemmin opitut tavat toimia, kuulluksi tulemiset ja aikuisen määräysvallan käyttö ovat asioita, joilla on vaikutusta nykyhetkeen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 101.) Haastavan käyttäytymisen takana

on usein säätelytaitojen haasteita tai puutteellisuutta. Tunnetaidot ovat yksi osa säätelytaitoja ja ne vaikuttavat siihen, kuinka käyttäydymme ja toimimme. (Sandberg 2022, 158.)

Haastavaa käyttäytymisen ennusmerkkejä voi havaita kielenkäytössä ja puheessa, kuten äänen korottamisena, voimasanojen käyttönä, hiljaisuutena tai puhenopeuden äkillisenä muuttumisena. Osa merkeistä voi näkyä myös kehonkielessä, kuten yleisenä motorisena levottomuutena, kehon jänteveyden muutoksina tai vahvan punan nousemisena kasvoille. Myös etäisyyden muutokset voivat näkyä ennusmerkkinä. Osan ennusmerkeistä voi myös aistia tunnetilasta ja sen yhtäkkisestä muutoksesta. Näitä tunnetiloja voivat olla esimerkiksi kireys, pelko, jännittyneisyys, ahdistuneisuus ja ärtyneisyys. Tunnetila näkyy usein puheessa sekä kehonkielessä. (Sandberg 2022, 27–28.) Aikuinen voi omalla toiminnallaan estää tilanteen eskaloitumisen haastavassa tunnehetkessä. Varhaista havaitsemista tukee se, että aikuinen kiinnittää huomiota niin omiin kuin nuoren merkkeihin kehonkielessä. (Mäkelä & Trogen 2022, 28.)

Käyttäytymisen muutos on prosessi, johon voidaan vaikuttaa positiivisella vahvistamisella. Positiivisella vahvistamisella tarkoitetaan odotusten mukaisen käyttäytymisen vahvistamista. (Sandberg 2022, 192.) Tarkoituksena on nostaa esiin se, mitä jo osataan ja on opittu, sekä miten oppiminen ja tavoitteet on jo saavutettu. Kiinnittämällä huomiota vahvuuksiin puutteiden sijasta, on tarkoitus osoittaa nuorelle se, mitä hän jo osaa, sekä näin ollen rakentaa yhdessä uusia tavoitteita positiivisuuden kautta. (Avola & Pentikäinen 2020, 344.) Havaitsemalla ja sanoittamalla näkemäämme myönteistä käyttäytymistä, pystymme paremmin mahdollistamaan muutosta toivottuun suuntaan. Palkio tai myönteinen palaute jää paremmin mieleen ja jää vaikuttamaan nuoreen odotetusta käyttäytymisestä. (Sandberg 2022, 192.)

Yhteinen vahvuusperustainen työote ja toimintatapa ovat tärkeitä jokaiselle lastensuojelun piirissä olevalle nuorelle. Kun taustalla on ongelmakeskeisyyttä ja hankalia asioita, tulee ammattilaisten yhdessä kiinnittää huomiota vahvuusperustaisiin elementteihin sekä järjestelmällisesti vahvistaa ja ohjata oikeaan suuntaan, ja näin toimia turvallisena aikuisena. Yhdessä perustellen määritel-

lyt säännöt ja rajat, sääntöihin totuttelemisen ja niiden noudattaminen, luottamuksellisen ilmapiirin luominen sekä aikuisen lämmin vuorovaikutus tukea tarvitsevaa nuorta kohtaan on tärkeää. (Sandberg 2022, 212.)

Vahvuusperustaisella työotteella tuetaan myönteisiä hetkiä ja myönteisen minäkuvan kehittymistä, vaikka samaan aikaan olisi haastavaa käyttäytymistä tietyissä tilanteissa (Sandberg 2022, 126). Aktiivisen lapsen vahvuuksiin keskittyminen mahdollistaa energisyyden paremman kanavoitumisen. Vahvuuksiin keskittyminen vaikuttaa pitkällä aikavälillä elämänhallinnan taitoihin ja häiritsevän käyttäytymisen vähentymiseen. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2020, 150.) Se, mihin kiinnität huomiosi, saa suuremman huomion myös ympäristössäsi. Sama näkökulma piirtyy myös nuoren mieleen. Siitä jää vahva muistijälki, joka tulee vaikuttamaan seuraavissa tilanteissa ja kohtaamisissa. Myönteiset huomiot saavat aikaan myönteisiä tunnetiloja, arvostuksen kokemuksia ja niistä jää vahva myönteinen muistijälki. (Sandberg 2022, 127.)

Kasvattajan tulee huolehtia, että nuoren yhteys on vahva aikuiseen. Positiivinen, vahva yhteys aikuiseen ennaltaehkäisee ja vähentää ei-toivottua käytöstä. Kun nuori kokee olonsa turvalliseksi sekä tulee ymmärretyksi ja kuuluksi, se voi vähentää pahaa oloa ja vetäytymistä, jotka muutoin saattaisivat ilmetä ei-toivottuna käyttäytymisenä. Yhteys koostuu nuoren tarpeisiin vastaamisena, nuoren aktiivisesta kuuntelemisesta ja kunnioittamisesta, hyväksynnästä ja läsnäolosta. (Trogen 2020, 51.) Osallisuuden aika ry:n podcastissa lastensuojelun kokemusasiantuntijat keskustelevalle hyvästä kohtaamisesta ja siitä, kuinka kohdata nuori. He toivovat, että työntekijä olisi oma itsensä, toisi omaa persoonaa esiin ja toimisi vastavuoroisesti. Nuori koki, että on helpompi puhua itsestään, jos työntekijä kertoo myös itsestään jotain. ”On paljon helpompaa luottaa aitoon ihmiseen, eikä sellaiseen robottiin”. (Osallisuus lastensuojelussa 2021b.) Osallisuus lastensuojelussa (2021a) toisessa jaksossa keskusteltiin kuinka ohjaaja, joka kertoo jokapäiväisestä elämänsä asioista, antaa nuorelle mallin hyvinvoivasta aikuisesta ja siitä millaista on olla aikuinen. Keskustelussa nousi esille, että ohjaajan tulisi antaa mahdollisuus inhimilliselle emotionaalille lähentymiselle.

Lapselle ja nuorelle on tärkeää, että aikuinen uskoo häneen myös tilanteissa, kun lapsi ei pysty itse uskomaan itseensä. Jonkun täytyy uskoa, jottei lapsi

luovuta. Lastensuojelualan ammattilaisella on tärkeä tehtävä löytää ja pitää yllä toivonkipinää mahdolltomaltakin tuntuissa tilanteissa. (Barkman ym. 2023, 74.) Asiakkaan ja ammattilaisen välisessä luottamuksellisessa suhteessa on tilaa kaikenlaisille tunteille, myös negatiivisille, kuin myös harha-askelille sekä taaksepäin horjahduksille. Luottamuksellinen suhde ja luottamus toimii mahdollistajana kaikkien kipeimpien ja merkityksellisempien haasteiden esiin tulemiseen sekä niiden asettamiseen työskentelyn kohteeksi. (Hokkila & Pajunen 2023, 73.) Lastensuojelun kokemusasiantuntijat kuvaavat hyväksi ohjaajaksi sellaisen, joka pystyy ottamaan asioita vastaan ja viemään asioita eteenpäin. Keskustelussa nousi esiin, että hyvä ohjaaja uskaltaa myöntää, jos ei tiedä tai osaa jotain, ja on valmis selvittämään asian. Tärkeäksi koettiin myös se, että lapsen mielipiteet kuultiin ja otettiin mukaan asioihin. (Osallisuus lastensuojelussa 2021a.)

Lastensuojelun kokemusasiantuntija nuoret kertovat, että ammattilaiset voivat osoittaa lapsen merkityksellisyyttä myös konkreettisesti esimerkiksi lapsen merkkipäivinä tai olemalla läsnä elämän hyvissä hetkissä (Hokkila & Pajunen 2023, 75). Osallisuuden aika ry:n podcastissa lastensuojelun kokemusasiantuntijat mainitsivat hyvän työntekijän olevan sellainen, kuka on läsnä niin nuoren hyvissä kuin huonoissa hetkissä (Osallisuus lastensuojelussa 2021a). Sijaishuollossa eläneet nuoret aikuiset kertovat, että lasten ja aikuisten välisen konfliktin alku voi olla siinä, että aikuisella ei ole riittävästi empatiaa lapsia kohtaan ja/tai jos aikuinen esimerkiksi suosii tiettyä lasta, rikkoo antamansa lupaukset tai toimii mielivaltaisesti. Heidän mielestään luottamusta heikentää myös se, että aikuiset keskustelevat keskenään ja muiden lasten kuullen toisten lasten asioista. (Barkman ym. 2023, 102.)

Positiivisten tunteiden tunnistaminen, vahvistaminen ja harjoittelu vahvistavat hyvinvointia. Myönteisten tunteiden äärelle pysähtyminen ja niistä puhuminen on tärkeää. (Avola & Pentikäinen 2020, 174.) Tutkimukset osoittavat, että positiivisten tunteiden kokemus edistää kykyä saavuttaa tehokkaampaa tunteiden säätelyä. Tämä ilmeni negatiivisissa tunteissa kiihtyneen sydän- ja verisuonijärjestelmän nopeampana palautumisena sekä negatiivisissa olosuhteissa positiivisten merkityksien löytämisenä. (Tugade & Fredrickson 2004, 320–330.) Tunteiden säätelyn harjoittelu alkaa sillä, että osataan havaita, tunnistaa ja nimetä tunteita (Myllyviita 2016, 72). Aikuisen on hyvä käydä arjessa

nuoren kanssa erilaisia tunnetilanteita läpi, sanoittaa kaikenlaisia tunteita, ihmellä yhdessä ja käydä tunnekeskustelua nuoren kanssa. Tutkimukset osoittavat, että kokemuksellisesta opetuksesta jää ihmiseen vahva muistijälki. Keskustelua voi tapahtua myös arkisten asioiden yhteydessä, kuten vaikka elokuvasta keskustellessa tai erilaisissa sosiaalisten tilanteiden pohdinnassa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 170–171.)

Toiminnanohjauksen taitojen avulla pystytään toimimaan suunnitelmallisesti, tarkoituksenmukaisesti ja sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla erilaisissa tilanteissa. Keskeisiä toiminnanohjauksen osa-alueita ovat kyky tarvittaessa muuttaa toimintaa olosuhteiden muuttuessa, harkita tekemisen seuraamuksia sekä vireystilan, käyttäytymisen ja tunteiden säätely. (Puustjärvi 2022, 22.) Esimerkiksi neurokirjon oireisella henkilöllä on usein vaikeuksia joustavassa ajattelusekä toimintakyvyssä. Tämän vuoksi ohjaajalta edellytetään tilannetajua ja kykyä joustavuuteen. (Niskanen & Jussila 2024, 142.) Jos nuorella on haasteita toiminnanohjauksen kanssa, saattaa se näyttäytyä omaehtoisena käyttäytymisenä ja maltin menettämisenä tilanteissa, joissa ei ole ulkoista jäsenystä. Strukturoinnin avulla tilanteista luodaan selkeämpiä ja ennakoitavia. Strukturi, yhteneväiset säännöt ja tilanteiden ennakointi vähentävät omaehtoista käyttäytymistä. (Aalto-Setälä ym. 2023, 97.)

Helton ym. (2017, 7) tuovat ilmi tutkimuksessaan rutiinien merkityksen lastensuojelun nuorilla. Sijoitetuilla nuorilla on usein taustalla kaltoinkohtelu- ja laiminlyöntikokemuksia sekä emotionaalisia ja fyysisiä haasteita, jotka vaativat joustavuutta ja herkkyyttä. Rutiinit auttavat tasapainottamaan nuoria ja tuovat lohtua samalla kun ne luovat käyttäytymiseen liittyviä odotuksia arjessa. Tämän vuoksi rutiinit ovat myös keskeisessä roolissa suhteiden rakentamisessa.

Nuoren kuormituksen ollessaan liian suuri, ei parhaimmistakaan tunnetaidoista ole hyötyä. Monet tekijät vaikuttavat heikentävästi itsesäätelykykyyn ja joskus ratkaisuna onkin kuormituksen keventäminen, eikä nuoren taitojen tai kehon ja mielen yhteyden vahvistaminen. Kuormittavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi erilaiset aistikuormitukset, melu, kiire ja liialliset vaatimukset. Epävarmuus ja jatkuvat muutokset arjessa voivat myös kuormittaa nuorta. (Mäkelä & Trogen 2022, 171.) Erilaiset aistiärsykkeet voivat aiheuttaa nuoressa pelko- ja

stressireaktioita sekä epämukavuutta, joka voi purkautua haastavana käytöksenä. Tällöin ennakointi on suuressa roolissa nuoren tukemisen kannalta. Aikuisen tulee etukäteen visualisoida ja sanoittaa tilanteita sekä muokata ympäristöä ja toimintoja siten, että aistien välittämä tieto vaikuttaa haastavasti mahdollisimman vähän toimintaan osallistumisen kannalta. (Sandberg 2022, 182.)

Toimintatapoja väkivaltaisen oireilun ennakointiin arjessa ovat esimerkiksi aikuisen tiivis läsnäolo sellaisissa tilanteissa, joissa lapsella on riski turvautua väkivaltaiseen käyttäytymiseen. Riittävä uni ja ravinto ovat myös tärkeitä ennaltaehkäisyä näkökulmasta. Lapselle voi myös tarjota rauhoittumishetkeä ennen tilanteita, joissa piilee riski väkivaltaiselle käyttäytymiselle. (Riihonen & Koskinen 2021, 217.) Vireystilan ollessa optimaalinen, olo on turvallinen ja rento sekä asiat sujuvat paremmin (Mäkelä & Trogen 2022, 51).

5.2.2 Haastavien tunteiden kohtaaminen

Haastavilla tunteilla on tärkeä tehtävä elämässämme ja haastavien tunteiden tunnistaminen, hyväksyminen, säätely, ilmaiseminen sekä käsittely ovat tunteitaiteiden tärkeitä osia (Trogen 2020, 175). Tilanteessa, jossa kohdataan haastavia tunteita, on tärkeää ilmaista nuorelle, että hänen tunteensa hyväksytään. Vaikka tilanteessa esiintyisi ei-toivottua käytöstä, tulisi se erottaa tunteiden käsittelystä ja nuoren kohtaamisesta. Tunne on aina aito ja oikea, vaikka siihen liittyvää käytöstä tulisikin korjata. Tunteen kohtaaminen lähtee sen tunnistamisesta ja aikuisen on tärkeä tietää, minkä tunteen kanssa ollaan tekemisissä. (Trogen 2021, 123.)

Tunteet voidaan jakaa ensisijaisiin ja toissijaisiin tunteisiin. Ensisijaiset tunteet ovat tarkoituksenmukaisia tilanteessa ja toissijaiset tunteet kehittyvät pyrkimässä suojautumaan ensisijaiselta tunteelta. Toissijaiset tunteet estävät usein ensisijaisten tunteiden tarkoituksenmukaisuuden ja lisäävät tunteisiin liittyvää epämukavuutta. (Myllyviita 2016, 24.) Esimerkiksi epävarmuus jossain tilanteessa saattaa näkyä vihaisena käyttäytymisenä, vaikka kyse on pelosta, jota ei kyetä hyväksymään. (Sadeniemi ym. 2019, 250.) Haastavan tilanteen tullessa tulisi pohtia mitä kyseinen käyttäytyminen tarkoittaa ja mistä se kumpuaa, sillä se pitää sisällään jonkin merkityksen ja tarkoituksen (Wesley ym. 2020).

Omat empatiataidot edistävät tunteiden tunnistamista, niiden ymmärtämistä sekä kykyä asettua toisen ihmisen näkökulmaan. On kuitenkin tärkeää pystyä erottamaan omat ja toisen tunteet. Empatia on välttämätön väline ymmärryksen syntymisen mahdollistamiseen ja sillä pystytään myös auttamaan traumatisoitunutta lasta. Sijaishuollossa kasvanut nuori aikuinen kuvaa: ”Joskus liiallinen empatia voi tuntua pelottavalta tai liian vähäinen kylmältä.” Aikuisen olisi tärkeää säädellä omaa empaattisuuden näyttämistä lapselle. On sallittua olla empaattinen, mutta kaikki lapset eivät kestä liiallista empaattisuutta, sillä se voi tuntua joskus lapsen näkökulmasta pelottavalta. Aikuinen voi tietysti määrin näyttää tunteitaan, mutta siinä on hyvä pysyä kohtuullisuuden rajoissa, jotta lapsi ei koe, että joutuisi kannattelemaan aikuista. (Barkman ym. 2023, 91.) Empatia näyttäytyy kunnioituksena, kuuntelemisena, lapsen toiveiden ja näkökulman huomioimisena sekä lapsen tarpeiden ymmärtämisenä (Trogen 2020, 81).

Arvostava kohtaaminen, ystävällinen puhe ja rauhallisena pysyminen on tärkeää silloin, kun nuori haastaa verbaliikallaan (Sandberg 2022, 212). Akuutissa tilanteessa tulisi reagoida herkästi, joka viestii nuorelle sen, että häntä ymmärretään. Reagoinnin tulisi olla hyväksyvää, ja aikuisen on hyvä tarjota tukea tunteen säätelyyn liittyvissä haasteissa. Vaarallista ja haitallista käytöstä korjataan, mutta samalla tuetaan nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Wesley ym. 2020.) Nuoren tunnereaktiossa aikuisen on pysähdyttävä ottamaan tunne vastaan ja tultava fyysisesti lapsen tai nuoren lähetyville. Tunnepurkauksen syytä ei tulisi väheksyä ja aina ei tule edes ymmärtää mistä tunnepurkauksessa on kyse vaan aikuisen läsnäolo ja hyväksyminen on riittävää. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 113.) Haastavien tunteiden hyväksyminen on tärkeää, sillä tunne itsessään ei ole väärä ja sen hyväksyminen vie eteenpäin haastavan tunteen käsittelyssä (Avola & Pentikäinen 2020, 160). Hyväksymisellä tarkoitetaan tunteen kohtaamista ja kokemista. Aikuisen tulee sietää ja kannatella tunnetta, vaikka se tuntuisi haastavalta. Tunteen äärelle tulee pysähtyä, eikä yrittää harhauttaa nuorta johonkin toiseen toimintaa. Hyväksymällä tunteen, annamme sen tulla ja mennä. (Trogen 2021, 123–124.)

Akuuteimmassa vaiheessa moni meistä haluaa olla oman tunteensa kanssa hetken yksin ja antaa tunteen hieman laatua. Anna nuorelle mahdollisuus

omaan hetkeen ja kerro, että olet käytettävissä heti kun nuori sitä haluaa. Paalaa kuitenkin takasin tunnustelemaan tilannetta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 115.) Tunnekuohun hetkellä nuoren on tärkeää kokea, ettei häntä jätetä yksin vaikeassa tilanteessa. Tällöin aikuisen läsnäolo on suuressa roolissa. Nuori ymmärtää, että hänen tukenaan ollaan ja häntä autetaan läpi haastavasta tilanteesta. (Trogen 2020, 181.)

Tunteelle ja toiminnalle voi olla lukuisia eri syitä, joten nuoren kuunteleminen johtaa oikean syyn ja tarpeen äärelle. Kuunteleminen on tärkeää myös nuoren tunteen merkityksellisyyden kannalta. Kuuntelemalla osoitamme, että teemme yhteistyötä nuoren kanssa ja hänellä on aktiivinen rooli tilanteen ratkaisussa. Näin ollen otamme nuoren tunteet, ajatukset ja näkemykset huomioon ja käytämme niitä tilanteen selvittämiseen. Kuunteleminen on tärkeää myös hyväksynnän kannalta. Nuori saa ilmaista aidosti tunteitaan ja ajatuksiaan ilman pelkoa rangaistuksesta. (Trogen 2021, 129–130.)

5.2.3 Nuoren tukeminen haastavissa tunteissa ja tilanteissa

Nuoret tarvitsevat tukea tunteikkaisiin tilanteisiin aikuisilta, jotka jo hallitsevat ja säätelevät omia tunnereaktioitansa. Aikuinen ohjaa, mallintaa, opettaa ja tukee nuoren tunnetaitoja. (Sandberg 2022, 164–165.) Tunnetaidoissa tukeminen ja opettaminen ei ole vain pelkkien menetelmien käyttöä lasten ja nuorten kanssa, eikä pelkkää ohjaamista siinä miten eri tunteiden kanssa tulisi toimia (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 234). Juusola (2021, 48) sekä Mäkelä ja Trogen (2022, 170) tuovat esiin, että aikuisen omat tunnetaidot vaikuttavat siihen, miten hyvin hän kykenee olemaan läsnä haastavissa tilanteissa ja kannattelemaan nuoren tunteita.

Haastavia tunnereaktioita helpottaa se, kun tunteen kokija pystyy suhtautumaan hyväksyvästi tunteeseen. Hyväksyvän suhtautumisen myötä tunteet tuntuvat lievemmillä ja kestävät lyhyemmän aikaa. Hyväksyvän suhtautumisen lähtökohta on, että nuori oppii tunnistamaan, nimeämään ja validoimaan omia tunteitaan. (Sadeniemi ym. 2019, 155.) Ensisijaisten tunteiden hyväksyminen on tärkeää tunnesäätelyn kannalta, jotta vältetään ajautumasta toissijaisten tunteiden valtaan (Sadeniemi 2019, 250).

Haastavassa tilanteessa on tärkeää lohduttaa lasta, jotta lapsen mahdolliset avuttomuuden ja turvattomuuden tunteet lievittyvät. Traumatietoisen konfliktin käsittelyn ytimessä tulee olla lapsen kokemus turvan tunteesta. (Barkman ym. 2023, 99.) Tunteen tunnistamisessa ja nimeämisessä nuoren on myös hyvä saada aikuiselta apua. Aikuinen voi auttaa lasta tai nuorta sanoittamalla lapsen tunteita ääneen. (Avola & Pentikäinen 2020, 160; Jääskinen & Pelliccioni 2017, 171.) Tunteiden nimeäminen tuo jo itsessään helpotusta haastavaksi koetussa tilanteessa (Sadeniemi ym. 2019, 127). On olennaista oppia tunnistamaan omat tunteensa, sillä se auttaa oppimaan ja ymmärtämään, miten niitä voi hallita tehokkaimmin. Esimerkiksi hengitysharjoitukset saattavat toimia apuna ahdistuksen tunteiden hallinnassa, mutta eivät esimerkiksi surun tunteiden kanssa. (Stallard ym. 2010, 120.) Tunteen aiheuttaman tuntemuksen havainnointi kehossa kuuluu myös tunteiden tunnistamiseen (Mäkelä & Trogen 2022, 83). Aikuisen hyväksynnän sekä tunteiden ja nuoren kokemusten sanoittamisen kautta tunnekehoysteys alkaa vahvistua ja nuori tuntee paremmin tuntemuksen ja tunteen yhteyden (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 182).

Nuoren tunnetaidot ja kyky säädellä itseään vahvistuu yhdessä aikuisen kanssa, joka toimii nuoren kanssasäätelijänä (Trogen 2020, 178). Kanssasäätelyn tarkoituksena on olla nuoren tukena ja palauttaa hänelle turvan tunne (Mäkelä & Trogen 2022, 170). Tunteiden validoiminen auttaa nuorta tulemaan kuulluksi tilanteessa, jossa hänellä on voimakas tunne. Validoimisella tarkoitetaan sitä, että aikuinen osoittaa sanoin ja teoin ymmärtävänsä tunnekokemuksen. Tunnekokemuksen tullessa vahvistetuksi tunteen kokija pystyy ottamaan helpommin aikuisen ohjauksen ja neuvot vastaan. (Riihonen & Koskinen 2021, 68.) Validaation avulla voi muodostaa läheisiä ihmissuhteita, sillä se viestittää kiinnostusta toista ihmistä kohtaan ja viestii halusta ymmärtää käyttäytymiseen johtaneita syitä ilman tuomitsemista. Validaatio kehittää myös vuorovaikutuksen laatua, sillä se vähentää kielteisiä tunteita ja oikeassa olemisen painetta. (Sadeniemi ym. 2019, 249.)

Akuutissa tilanteessa aikuisen tulisi välittää nuorelle turvan merkkejä. Lapsen tai nuoreen voi katsoa, mutta älä vaadi katsomaan takaisin. Ole rauhallinen ja säädä äänensävyysi vastaamaan lapsen tunteeseen ja keskity hengittämään rauhallisesti. Jos lapsi ja tunnetila sallii, kosketa häntä myötätuntoisesti. Lasta voi ottaa esimerkiksi olkapäästä kiinni. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 113.)

Jotta saadaan käsitys lapsen omista ajatuksista ja tunteista, on kuultava lapsen oma versio tapahtuneesta ja silloin johdattelevat kysymykset eivät ole toimiva tapa selvittää asiaa, sillä lapsi voi muuttaa vastaustansa miellyttääkseen aikuista. Avoimet kysymykset ovat toimivampi ratkaisu asioiden selvittämiseen. Esimerkiksi ”Kerro minulle, mitä tapahtui” tai ”Mitä koulussa tapahtui tänään” tuottavat yleensä vastaajalta laajemman kertomuksen (Juusola 2021, 91–92.) ”En mä tiedä” -ansa ja -vastaustyyli voi heijastua nuoruusikäisen lapsen kohdalla siitä, että nuori kokee keskustelun vaikeana, painostavana tai vaativana. (Juusola 2021, 151). Nuori voi suojata itseään tällä vastaustyyllillä aikuisen vaativalta olemukselta, josta kokee uhkaa. On myös mahdollista, että nuori tarvitsee aikaa tunnustella mitä asiasta oikeasti ajattelee. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 133.) Tilanteessa tulisi pysyä rauhallisena ja jos keskustelu ei sillä kertaa etene, on keskustelun avaus kuitenkin tehty. Tilanteen salliessa asiaan voi palata vielä uudestaan. Jos lapsi tai nuori ei ole tottunut, että vaikeista asioista keskustellaan, on ymmärrettävää, että ensimmäisellä kerralla se aiheuttaa lapsessa hämmennystä ja asian prosessointi voi auttaa tilanteessa. Lapselle voi vastata esimerkiksi ”Ei sinun tarvitse tietää juuri nyt, mutta sopiiko, että palaan tähän myöhemmin uudelleen sillä sinä ja sinun ajatuksesi ovat tärkeitä”. (Juusola 2021, 151–152.)

Tunteiden ilmaiseminen mahdollistuu parhaiten silloin, kun on tunnistanut ja hyväksynyt tunteen sekä sitä kautta myös sietänyt ja säädellyt tunnetta (Mäkelä & Trogen 2022, 95). Erityisesti voimakkaissa ja pitkäkestoisissa tunnetiloissa tunteiden purkaminen ja käsittely on kannattavaa, jotta tunne ei jää raskittamaan tunnekehoa ja mieltä (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 198). Tunteen ilmaiseminen rakentavasti onnistuu paremmin tunnekuohun laannuttua. Tunteiden käsittelyyn kuuluu myös se, kuinka tunnetta ilmaistaan ja puretaan. Yksi tapaa purkaa tunnetta, on siitä puhuminen. (Mäkelä & Trogen 2022, 95–97.)

Lastensuojelun kokemusasiantuntijanuoret sekä nuorten vanhemmat toivovat, että ammattilaiset pystyisivät käytännössäkin ottamaan huomioon kriisitilanteissa heräävien voimakkaiden tunnereaktioiden vaikutuksen. Kokemusasiantuntijat tuovat useasti esiin sen, etteivät he valtavan tunnemyrskyn vallassa

toimiessaan tai kommunikoidessaan kykene ymmärtämään tai vastaanottamaan kaikkea sanottua tai annettua informaatiota. Tästä syystä tällaisiin tilanteisiin tulisi asiakkaan kanssa palata aina myöhemmin uudestaan. (Hokkila & Pajunen 2023, 74.)

Akuutin tunnereaktion jälkeen voi esimerkiksi yhdessä puuhastelun yhteydessä keskustella tilanteesta enemmän. Nuorelle tulisi antaa lupa puhua, ja olla itse vähemmän äänessä. Kiitä, että nuori oli avoin tunteensa kanssa ja ilmaisi tunteitaan sinulle. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 115.) On myös tärkeää tarkastella tilannetta, joka ikävän tilanteen aiheutti ja sitä mitä tilanteessa oikeastaan tapahtui (Avola & Pentikäinen 2020, 161). Tunnekokemukset säilyvät syvällä kehossamme, joten tunteen purkamiseen voi ottaa mukaan myös kehon ja luovuuden (Mäkelä & Trogen 2022, 98). Luovia tunteenpurkamisen keinoja ovat esimerkiksi maalaaminen, kirjoittaminen, piirtäminen, musiikin kuuntelu ja kehon fyysinen käyttö liikunnan muodossa. Luovat tunteenpurkaukset auttavat purkamaan kehon kuormitusta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 198.) Esimerkiksi musiikin on todettu auttavan tunteiden säätelyssä ja tunteiden tasapainottamisessa. On havaittu, että musiikilla on suora yhteys tunteisiin ja mielialoihin, ja näin ollen tunteiden säätelyyn. Jos olo on alakuloinen, sitä voi kohentaa kuuntelemalla lempimusiikkia. Aivotutkimuksissa on todettu, että mielihyvä aktivoituu kuuntelemalla mieleistä musiikkia. (Cacciatore & Karukivi 2014, 27.)

Nuoren tarvitsee kokea haastavia tunteita ja vastoinkäymisiä, jotta hän voi kehittää omaa resilienssiään. Kun nuori oppii hyväksymään ja säätelämään haastavia tunteitaan, hänen resilienssinsä vahvistuu. Vastoinkäymiset ja vaikeat tunteet voimauttavat nuorta, kun niitä käsitellään yhdessä aikuisen kanssa. Tunnekuohun keskellä nuorta tukevat kokemus rohkaisevasta ja välittävästä aikuisesta, itsesäätely- ja ongelmanratkaisutaitojen opettaminen, omien vahvuuksien tunnistaminen sekä toiveikkuuden ylläpitäminen. (Trogen 2020, 178.) Tunnekuohun laannuttua ammattilainen voi pohtia yhdessä nuoren kanssa, miten tulevaisuudessa vastaavanlaisessa tilanteessa toimitaan ja mitä ratkaisuvaihtoehtoja olisi tilanteeseen (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 107). Kun kohtaa ongelman, on pohdittava ratkaisukeinoja ja valittava toimittavat sen mukaan. Jos ongelma on toistuva ja aiemmin valittu ratkaisu ei

toimi, tulisi pysähtyä ja pohtia kaikkia mahdollisia tapoja, jotka edesauttavat ongelman ratkaisussa. (Stallard 2010, 165–167.)

Nuoren pystyessä säätelemään tunnekokemuksiaan, pystyy hän myös olemaan rakentavampi ja vahvempi toisten ihmisten seurassa. Näin ollen nuori selviytyy paremmin elämässä vastaan tulevista haasteista. (Sandberg 2022, 173.) Konfliktitilanteen jälkeen tulee muistaa kehua nuorta. Kun tilanne on saatu käsiteltyä tai nuori toimii tilanteen vaatimalla tavalla, tulee se muistaa nostaa esiin ja siten vahvistaa hyvää. Tämä auttaa palauttamaan normaalitilan, eikä tilanne jää vaivaamaan ja siitä voidaan siirtyä eteenpäin. (Trogen 2020, 286.) Tunteen sietäminen on koko elämän mittainen kasvuprosessi. Tilanteiden sietokyky kehittyy vain harjoittelemalla. Esimerkiksi arjessa voi nostaa positiivisia sietämisen tilanteita näkyville esimerkiksi odotustilanteissa: ”Huomasitko miten maltoit odottaa, hienoa!”. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 188.)

Viha ja aggressio

Aggressio ei ole tunteena hyvä eikä paha, vaan tunne riippuu siitä, miten tunteen pystyy kanavoimaan ulospäin. Tulee huomata, että aggressiolla on aina jokin tärkeä viesti. Aggression avulla voidaan kertoa epäoikeudenmukaisuuden tunteen kokemuksesta tai yksinjäamisestä vaikeassa tilanteessa. Se voi viestiä myös turvattomuuden tunteesta ja omien rajojen ylittämisestä. Aggression tunne on sallittu, mutta sen eteneminen käyttäytymiseen asti ei ole hyväksyttävä. Aggression tunnistaminen on kehollista ja sen voi havaita hengityksen tihenemisenä sekä lihaksien jäntevoitymisinä. Aggressio voi olla fyysistä ja verbaalista sekä passiivista, jolloin tunne ilmaistaan epäsuorasti. Esimerkiksi mykkäkoulu ja manipulointi ovat passiivisen aggression muotoja. (Sandberg 2022, 167–168.) Nuoren tunnetaitojen opettamiseen kuuluu myös kehollisen virittymisen tunnistaminen. Nuorta kannattaa auttaa havaitsemaan itsessään ne keholliset merkit, jotka edeltävät hermostumista tai vihaa. (Riihonen & Koskinen 2021, 85.)

Viha voi esiintyä myös pettymyksenä tai kateutena toista kohtaan. Turhautuminen ja ärtymys kuormittuessa voi näkyä vihana tai suuttumuksena. (Sandberg 2022, 159.) Joskus ensisijainen tunne saattaa olla niin tuskallinen, että

tunne peittyi toisella, helpommin siedettävällä tunteella. Joskus taas nuori ei edes huomaa tilanteessa heräävää ensisijaista tunnetta, joka vaihtuu toiseen tunteeseen, esimerkiksi vihaan. (Riihonen & Koskinen 2021, 132.) Lapsen kovuuden alla voi olla kyse pelokkaasta lapsesta. Jos lapsi käyttäytyy väkivaltaisesti, olisi tärkeää pohtia, miten pystytään löytämään väkivaltaisesti käyttäytyvän lapsen herkkyys kovan kuoren alta. (Barkman ym. 2023, 95.)

Jotta aikuinen voi ymmärtää nuoren suuttumusta tai vihaa, on ensin tunnistettava kyseinen tunne, tiedettävä mistä tunteessa on kyse sekä nähtävä tunteen taakse. Aggression yltyessä aggressiiviseen käyttäytymiseen tarvitaan tueksi tunnekasvatusta ja tunnetaitojen harjoittelua, jotta tunteita voidaan kanavoida ja hallita paremmin. Siihen tarvitaan avuksi turvallista aikuista, joka pystyy säätelemään itseään nuoren ei-toivotun käyttäytymisen aikana. Aikuisen asettamat rajat ja oma rauhallisuus hankalan tilanteen äärellä on merkittävä tekijä nuoren aggressiivisuuden hillintään. Aggressiivisuutta ei tule koskaan hyväksyä, vaan aikuisen tulee ohjata ja tukea nuorta kohti hyväksytyjä toimintamalleja. (Sandberg 2022, 170.) Konfliktitilanne voidaan nähdä myös mahdollisuutena ja siinä voidaan oppia jotain uutta. Siinä tulee esiin asioita, joita ei ole vielä ratkaistu, jota nuori ei ole vielä oppinut tai jonka rajaa vielä ei ole asetettu. (Trogen 2020, 284.)

Konfliktitilanteessa ei tulisi puolustella, syytellä tai kysellä liikaa. Salli nuoren olla pitkäänkin hiljaa täyttämättä puheella hiljaisuutta, sillä hiljaisuus välittää sanatonta lupaa olla. Nyökkääminen ja hyväksyvät äännähdykset ovat sanatonta empatiaa. Sanallisesti empatiaa voi osoittaa kysyvinä toteamuksina takaisin ”Sinusta tuntuu siis...” tai ”Sinulle olisi tärkeää tietää ajoissa” tai ”Voin kuvitella, että tämä tuntuu sinusta epäoikeudenmukaiselta? Sinua ehkä suuttuttaakin, kun haluaisit, että voit luottaa asioihin mitä on sovittu kavereiden kanssa.” tai ”En ihmettele, että koet näin, varmasti ärsyttää.” (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 113.) Empaattinen lähestymistapa voi olla esimerkiksi ”Kuulostaa siltä, että olet hyvin vihainen. Ymmärrän, että suutuit ja tämä tuntuu sinusta epäreilulta.” (Juusola 2021, 111.)

Tällaisesta viestintätäytyylistä nuori saa kokemuksen hyväksynnästä ja että hänen tunteensa ovat arvokkaita. Peilaa hetken aikaa ainoastaan nuoren koke-

musta. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 113.) Nuoren käyttäytyessä aggressiivisesti tulee aikuisen huolehtia nuoren turvallisuudesta estämällä häntä satuttamasta itseään tai muita. Tämän jälkeen voi siirtyä validoimaan nuoren tunnetilaa ja auttaa häntä rauhoittumaan muilla keinoilla. Järkipuheet ja perustelut tulisi jättää siihen hetkeen, kun nuoren tunnetila on laantunut. Mitä vihaisempi nuori on, sitä vähemmän sanallinen ohjaus auttaa tilanteessa. Kun nuori on rauhoittunut täysin, on tilanteen purkamisen aika. (Riihonen & Koskinen 2021, 107–108.) Validointi rauhoittaa ja tuo tilanteeseen turvallisuuden tunnetta. Se rakentaa luottamusta, luo läheisyyttä ja kertoo arvostuksesta. Validoinnin avulla nuoren on helpompi ilmaista itseään ja se tekee kohtaamisesta helpompaa. (Cacciatore & Karukivi 2014, 197.)

Cacciatore & Korteniemi-Poikela (2020, 234–235) mainitsevat teoksessaan isomman raivon tukemiseen neljän kohdan mallin. KUKIPASO: (1.) Kuuntele, (2.) Kiitä, (3.) Pahoittele, (4.) Sovi jotain.

1. Kuuntele-vaiheessa on tärkeää suhtautua ystävällisesti, mutta ilman hymyä, koska hymyn voi tulkita väärällä tavalla. Anna suuttuneelle aikaa kertoa asiansa, vaikka tämä tapahtuisi karjuen. Hallitse omat tunteesi ja vältä ärsyyntymistä. Kuuntele suuttuneen henkilön asia ilman keskeyttämistä. Kun suuttunut saa puhua suunsa puhtaaksi, tunne alkaa tyyntyä.

2. Kiitä-vaiheessa suuttunutta tulee kiittää siitä, että toi asian puheeksi. ”Hyvä että kerroit, tämä on tärkeä asia.” Jos suuttunut on oikeassa, ilmaise se. Yritä löytää jokin myönteinen näkökulma tunteenpurkauksesta.

3. Pahoittele-vaiheessa on tärkeää pahoitella tapahtunutta tai tilannetta ja sitä, että suuttuneelle on aiheutunut harmia. Jos sinussa on syytä, pahoittele virhettä. Pahoittelu tuo vastapuolen lähemmäksi suuttunutta ja suuttunut rauhoittuu lisää. Suuttunut saa kokemuksen tulleen kuulluksi eikä koe taisteltavansa yksin.

4. Sovi jotain-vaiheessa tulee muistaa, että vaikka suuttunut olisi jo lähes rauhoittunut, on mahdollisuus, että hän hermostuu helposti uudelleen. Asian selvittely on hyvä siirtää toiseen ajankohtaan. Sovi kuitenkin aina jotain, jotta suuttuneelle tulee käsitys, että asia etenee. Kun suuttunut otetaan vakavasti ja

sovitaan esimerkiksi tarkempi neuvotteluajankohta, hänen ei tarvitse koota uudelleen yhtä voimakasta raivoa ajaakseen asiaansa.

On tärkeää, että lapselle luodaan tila, jossa lapsi voi olla oma itsensä ja jossa lapsen kokemus pystytään ottamaan vastaan ilman tuomitsemista. Tämän jälkeen katse tulisi suunnata eteenpäin ja pohtia yhdessä vaihtoehtoisia toiminta- ja käyttäytymismalleja. (Barkman ym. 2023, 97.) Tilannetta tulee reflektoida jälkikäteen, sillä se on tärkeää itsetutkiskelua tulevaisuuden kannalta. Sen lisäksi pystymme myös antamaan helpommin anteeksi itsellemme ja muille. (Avola & Pentikäinen 2020, 161.) Anteeksipyyttäminen liittyy vastuun kantamiseen omista teoistaan sekä aikuisilla että lapsilla, sillä lapset ottavat mallia ympärillä olevista aikuisista. Useat sijaishuollossa kasvaneet nuoret aikuiset ovat kertoneet, etteivät he ole oppineet sijaishuollossa anteeksipyyttämisen taitoa, sillä kukaan ei ole pyytänyt heiltä anteeksi. Myöhemmin he ovat ymmärtäneet, etteivät ole itsekään ymmärtäneet tekevänsä väärin. (Barkman ym. 2023, 110.)

Väkivaltainen toiminta ja siitä aiheutuvat seuraukset tuovat myös väkivallanteikijälle turvattomuuden tunnetta. Siksi on tärkeää ottaa lapsi tai nuori mukaan pohdintaan, miten saada väkivaltainen toiminta katkaistua tai ehkäistyä. Lapsella voi olla tähän hyviä ideoita. Lapsen toiveita ja ajatuksia kannattaa validoida silloinkin, vaikka lapsen ehdottama toimintatapa ei olisi toteutettavissa. Aikuisen on myös kerrottava, mitä mistäkin asiasta ja tilanteesta seuraa. Aikuisen on kerrattava eri käyttäytymistavoista sovitut seuraukset myös tilanteessa, kun lapsi on hermostumassa. (Riihonen & Koskinen 2021, 218–219.) Sijaishuollossa kasvava nuori kertoo, että jos nuori ei osaa rauhoittaa itseään ajoissa, niin omaohjaajan tulisi opettaa nuorelle toimivia rauhoittumisen tapoja (Barkman ym. 2023, 95).

Lapsille ja nuorille voi myös opettaa keinoja välttämään riitaa, sillä jokainen voi oppia kääntämään ajatusten kulkua. Aikuinen voi pohtia yhdessä nuoren kanssa valmiiksi konfliktitilanteisiin toimintatapoja. Yhdessä voidaan pohtia, kuinka nuori saisi vihan tunnekuohussa käännettyä ajatuksen, mikä kääntäisi nuoren toiminnan kulkua. Ajatuksen kääntäminen voi olla esimerkiksi järkiajattelua: ”Minä keskityn nyt omiin asioihin.” tai ”Minulla on nyt parempaakin tekemistä, kuin käydä riitelemään.” Ajatuksen vaihto myönteiseen ja rauhoittavaan

mielikuvaan voi myös toimia rentouttavana tilanteessa vaatien kuitenkin sinnikkyyttä ja päättäväisyyttä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2020, 214.) Nuorelle voi ohjata muistisäännöksi esimerkiksi liikennevalomallin, kun raivo tai muu voimakas tunne valtaa mielen (Cacciatore & Karukivi 2014, 168).

Ahdistus

Nuoriin kohdistuu nykyaikana runsaasti odotuksia ja vaatimuksia. Jotta nuori selviytyisi nyky-yhteiskunnassa, hänen on sopeuduttava odotuksiin ja vaatimuksiin, jotta hän ei jäisi ulkopuolelle. Nuori kuka etsii omaa paikkaansa voi kokea paineita, joka voi aiheuttaa ahdistuksen tunteita. Myös murrosiän tuomat muutokset fyysisessä kasvussa voi aiheuttaa nuorissa erilaisia tunteita ja ahdistusta. (Aalberg 2014.) Ahdistus on pelon kaltainen tunne, mutta sen kohde nuoren on usein vaikea yksilöidä. Kohde on kuitenkin mahdollisuus löytää, kun sitä aloitetaan selvittämään. Pelon tunne saattaa olla myös subjektiivisesti suhteeton, todelliseen ulkoiseen uhkaan nähden. (Strandholm & Ranta 2013, 17.) Lapselle ja nuoren kehitystä tukee, kun lapsi kokee selviytymiskokemuksia jännittävistä tilanteista ja lapsen minuu vahvistuu erilaisten haasteiden vaikutuksesta (Suntio 2015, 37).

Ohimenevä ahdistus on nuorilla yleistä, mutta häiriöstä on kyse silloin, kun ahdistuneisuudesta aiheutuu selvästi toiminnallista haittaa tai kärsimystä (Strandholm & Ranta 2013, 17). Ahdistuneisuuteen liittyy usein myös muita mielenterveydenhäiriöitä. Ahdistavien tilanteiden välttely liittyy myös usein ahdistuneisuushäiriöön. (Strandholm & Ranta 2013, 32–34.)

Ahdistuneen kanssa on tärkeää luoda rauhallinen ja avoin keskusteluyhteys. Ahdistunut nuori voi pelätä, että hänen olojaan vähätellään tai vastapuoli ei ota niitä vakavasti. (Strandholm & Ranta 2013, 31.) Rankaiseminen, oireiden vähättely ja ryhdistäytymiskehotukset eivät ole toimiva keino edesauttamaan toimintakyvyn palautumista (Fröjd 2009, 13). Jos aikuinen ahdistuu, hätäntyy tai vaihtaa puheenaihetta positiivisempaan suuntaan, se saattaa voimistaa nuoren ahdistusta. Nuori saattaa ajatella, että aikuinen ei kestä häntä tai aikuisen mielestä nuoressa on jotain häpeällistä tai vaarallista (Strandholm & Ranta 2013, 31). Ahdistuksen taustalla olevassa jännityksessä, olennaista on aikuisen suhtautuminen jännittämiseen ja pelkoon. Lähtökohta on hyväksyvän

ja myötätuntoisen suhteen kehittäminen itseensä ja muiden jännittämiseen. (Suntio 2015, 47.)

Ahdistuneen nuoren kanssa on tärkeää, että aikuinen ei saman tien lähde toimimaan ja etsimään hoitoa tai erilaisia toimintamalleja. Ensisijainen apu on kuunnella ja käydä nuoren mielentilaa sekä oireita läpi rauhallisesti keskustellen. Ammattilaisen on tärkeää vahvistaa ja todeta nuorelle se, että nuoren kokemukset ovat todellisia. Nuoren tila on hänelle itselleen todellinen, vaikka pelko olisi aikuisen näkökulmasta epärealistinen. (Strandholm & Ranta 2013, 31.) Lastensuojelun kokemusasiantuntijanuoret keskustelivat mielenterveys podcast-jaksossa siitä, että jos nuori tuottaa sanallisia tai fyysisiä huonon olon viitteitä, ammattilaisen tulisi ottaa nämä todesta (Osallisuus lastensuojelussa 2021c).

Ahdistunutta nuorta voi tukea rohkaisevalla puheella ja hankalassa tilanteessa nuorta voi muistuttaa menneistä onnistumisen kokemuksista. Kiireettömyys on avainasemassa ahdistuneen nuoren kanssa toimiessa. (Fröjd 2009, 13–14.) Ahdistuksen tunteen voimakkuutta voi olla eri voimakkuuksina ja nuoren kanssa voidaan opetella tunnistamaan voimakkuus esimerkiksi asteikon avulla (Niskanen & Jussila 2024, 148). Saarnio & Ahola (2020, 10) kertovat teokseensa, että nuoret asiakkaat kokevat asteikkokysymyksiin vastaamisen miellyttävänä. Asteikko asettaa nuoren selkeään kontrolliin siitä, kuinka nuori itse näkee oman tilanteensa.

Jos kyseessä on jännitys, on tärkeää sanoittaa nuorelle, että jännitys tunteena on luonnollinen sekä ymmärrettävää. Keskellä jännittävää tilannetta paras tapa rauhoittaa ja rentouttaa mieli on hengittää ulos rauhallisesti. (Suntio 2015, 136.) Tärkeää on selvittää oireet ja tuntemukset kehossa, mitä lapsi tai nuori ajattelee, miltä nuoresta tuntuu ja mitä kaikkia tunteita on ahdistuksen taustalla sekä miten nämä tekijät vaikuttavat toimintaan. (Strandholm & Ranta 2013, 30.) Huoliajatukset toimivat jännityksen vahvistajana ja lopulta nuori voi pelätä omaa jännittämistä. Nuorelle voi jakaa ymmärrystä siitä, miten mieltä voi pyrkiä hallitsemaan ja kuinka ajatusten muokkaaminen vaikuttaa toimintaan. (Suntio ym. 2015, 136.) Kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa (KTT) selvitetään yhteyksiä ajatusten, tunteiden ja toiminnan välillä (Stallard ym. 2010, 37). Ajattelutapa vaikuttaa siihen, mitä tunnetta ja ajatukset johtavat

meidät monenlaisiin tunteisiin. Kielteisten ajatusten ja tunteiden jatkuessa tai niiden voimistuessa ne alkavat myös vaikuttamaan toimintaamme. Haitalliset ajatukset saavat pelkäämään pahinta ja ajattelemaan, että asiat menevät huonosti tai pieleen. Kun haitalliset ajatukset oppii tunnistamaan itsessään ja korvaamaan sisäisellä selviytymispuheella se helpottaa oloa. (Stallard ym. 2010, 42–58.) Kognitiivinen käyttäytymisterapia on tutkitusti osoitettu tehokkaaksi keinoksi lasten ja nuorten ahdistuneisuushäiriöiden hoitoon (Seligman & Ollendick 2011, 1).

Jos nuorella on paniikkikohtaus, nuorta saattaa auttaa rauhoittava puhe. Nuorta voi tukea rauhoittamaan hengityksyrytmiä. Nuorelle voi kertoa, että mitään vaarallista ei ole tapahtumassa, ymmärtäen nuoren epämiellyttävän olon. Paniikkikohtaus voi aiheuttaa nuorella pelkoa kuolemasta tai sydämen pysähtymisestä, jolloin psykoedukaatio eli oireisiin liittyvän tiedon jakaminen on ensisijaisen tärkeää. (Strandholm & Ranta 2013, 31.) On tärkeää, että aikuinen pysyy rauhallisena nuoren kanssa ja odottaa, että kohtaus menee ohi. Aikuinen viestii omalla hätäntymättömyydellään nuorelle, että tilanne menee ohi ja näin ollen vahvistaa nuoren turvallisuuden tunnetta. (Aalto-Setälä ym. 2023, 120.)

Joskus ahdistuksen tunne voi olla niin voimakas, että ihminen ei kykene vastaanottamaan tai tekemään mitään. Sellaisessa hetkessä tärkeintä on olla ainoastaan läsnä. (Niskanen & Jussila 2024, 148.) Jos ahdistuneisuus- tai pelkotilat näyttävät suuresti toimintakykyä haittaavana ja laaja-alaisena, tai niihin liittyy oireita todellisuudentajun häiriöstä, nuori tulisi ohjata erikoissairaanhoidon nuorisopsykiatriselle poliklinikalle tai akuutissa tilanteessa päivystyspoliklinikalle. (Strandholm & Ranta 2013, 34.)

Joillekin ihmisille paras tapa siirtää ajatukset ja huomio pois epämiellyttävistä tuntemuksista on keskittyä tekemiseen, joka tempaa mukaansa. Esimerkiksi lukeminen, tietokonepelit, television katselu tai musiikki voivat toimia apuna. Kun keskittyminen on siinä mitä on tekemässä, sitä vähemmän negatiiviset ajatukset ovat mielessä. Joskus on myös vaikeaa nähdä missään mitään hyvää ja uudetkin asiat tarvitsisivat voimia. Kun tekee enemmän mieluisia asioita, jää vähemmän aikaa huomata epämiellyttäviä tunteita tai ja olo tuntuu paremmalta. (Stallard 2010.) Tutkimukset osoittavat, että erilaiset meditaatio-,

rentoutus- ja hengitysharjoitukset lievittävät negatiivisia tunteita ja ahdistusta (Jerath ym. 2015, 1). Ahdistuksessa esiintyvää jännittämistä voi myös lievittää tehokkaasti esimerkiksi liikunnalla. Kaikenlainen liikunta on myös hyvä keino purkaa jännitystä. Lasta tai nuorta tulisi tukea liikkumaan omalla tavallaan. (Suntio 2015, 159.)

Asteittainen altistaminen haastaviin tilanteisiin on kuitenkin tutkitusti yksi tehokkaimmista keinoista lieventämään ahdistusta. Altistamisessa nuorta totutellaan vähitellen sietämään pelkoa. Ensimmäinen askel voi olla esimerkiksi, että nuorta pyydetään kohtaamaan pelkotilanne omissa mielikuvissa. (Strandholm & Ranta 2013, 34.) Nuoren tulee kokea ja tuntea tavoite omakseen. Nuoren näkemystä omasta tilanteesta tulisi kuunnella ja huomioida nuoren käsitys siitä, mistä työskentely aloitetaan, jotta tavoite voidaan saavuttaa ja ongelma ratkaista. (Saarnio & Ahola 2020, 20.) Nuorta voi tukea löytämään rentoutustekniikoiden avulla helpotusta keholliseen jännitystilaan, jotta altistustilanteen kohtaaminen olisi helpompaa (Strandholm & Ranta 2013, 34). Altistamisen askeleen tulee tuottaa ahdistusta, mutta tunne ei saa olla liian voimakas, jotta nuori pystyy sietämään ahdistuksen (Niskanen & Jussila 2024, 148). Jos nuoren ahdistus liittyy esimerkiksi kouluun, voidaan koulun henkilökunnan kanssa sopia vaihtoehtoisia toimenpiteitä ahdistuksen lievittämiseksi. Päihteen käyttö tulisi myös ottaa puheeksi ahdistuneen nuoren kanssa, sillä päihteen käyttö toimii esteenä muille ahdistuksensietotekniikoille. (Fröjd 2009, 14.) Pitkällä aikavälillä altistusharjoittelu vahvistaa itseluottamusta ja tunnetta siitä, että pystyy itse vaikuttamaan asioihin ja tunteiden säätelyyn (Niskanen & Jussila 2024, 148). Jos haaste tuntuu kohtuuttoman suurelta, se kannattaa pilkkoa pienimmiksi askeliksi. Onnistuminen on helpompaa, kun tavoitteet on jaoteltu pieniksi palasiksi. (Stallard ym. 2010, 157–162.)

Itsetuhoisuus

Joillakin lapsilla viha ja siihen yhdistyvät muut tunteet voivat näyttäytyä itseinhona. Toistuvat negatiiviset ajatukset voivat olla liitännäisiä kokemukseen, että he kokevat itsensä kelvottomiksi, epäonnistuneiksi tai pettyneiksi. Itsetuhoisesti käyttäytyvällä henkilöllä voi olla ajatuksia, että itsensä vahingoittaminen helpottaisi omaa oloa tai lievittäisi muiden kärsimystä. (Riihonen & Koskinen 2021, 231.) Itsetuhoisen nuoren ongelmat ovat tärkeää tunnistaa ajoissa

ja saattaa hänet asianmukaiseen hoitoon. Varhaisen tunnistamisen edellytyksiä on aikuisen luoma yhteys ja kontakti nuoreen, jotta tilannetta päästään arvioimaan. (Pelkonen & Strandholm 2013, 133.)

Nuori kertoo harvoin itsetuhoajatuksistaan, vaan ne täytyy kysyä nuorelta suoraan. Nuoren itsetuhokäyttäytymisen riski ei kasva, vaikka kuolemaan tai itsemurhaan liittyvistä asioista keskusteltaisiin, vaan asia on yleensä päinvastainen. (Pelkonen & Strandholm 2013, 130.) Polihronis (2022, 14) tutkimuksen mukaan nykytiedon valossa itsetuhoisuuden puheeksi otossa ei ole selkeitä riskejä. Biddle ym. (2013) & Littlewood ym. (2021) tutkimuksissa kuitenkin todettiin, että osassa ihmisissä puheeksi otto voi mahdollisesti herättää voimakkaitakin tunteita, joten nuoren olotilaa on syytä tarkkailla. Nämä tunteet menevät kuitenkin ohi tyypillisesti joidenkin tuntien tai päivien kuluessa.

Äärimmäisen harvoin lapsi kuolemanpuheillaan hakee vain aikuisen huomiota. Kaikki kuolemanpuheet eivät kuitenkaan välttämättä liity konkreettisesti siihen, että lapsi haluaisi todellisesti kuolla. Kuolemaan liittyvät puheet voivat joskus olla seurausta hermostumistilanteen aiheuttamasta pahasta olostä, jolloin ne voivat liittyä impulsiivisuuden ja vahvaan tunteen aiheuttamaan tunnepurkaukseen. Lapsen masennukseen voi kuitenkin liittyä todelliset itsetuhoiset ajatukset. (Riihonen & Koskinen 2021, 231.) Nuoren viiltely voi olla kertaluontoista kokeilua, mutta se voi myös olla liitännäinen vakaviin kasvun- ja kehityksen ongelmiin, kaltoinkohteluun, traumoihin, mielenterveyshäiriöihin ja riskikäyttäytymiseen. Itsetuhoisen käyttäytyminen ja viiltely on aina merkki kuormittuneesta olotilasta ja siitä, että nuorella ei ole keinoja säädellä tai tunnistaa omia tunteitaan. Viiltelevä nuori voi viiltelemällä pyrkiä kontrollin tunteeseen, hallitsemaan tai rankaisemaan itseään. (Aalto-Setälä ym. 2023, 136.)

Lastensuojelun kokemusasiantuntijat keskustelivat mielenterveys- podcast jaksossaan itsetuhoisuudesta ja mielenterveyden haasteista. Jaksossa nuoret nostivat esille sen, että jos nuori tuottaa sanallisia tai fyysisiä huonon olon viitteitä, ammattilaisen tulisi ottaa nämä aina todesta. Keskustelussa nousi myös esille kohtaamisen ja nuoren pahan olon tunnistamisen tärkeys. ”Jos aikuinen ei pysty kohtaamaan nuoren ongelmia, ei voi olettaa, että nuori osaa käsitellä omia ongelmiaan”. (Osallisuus Lastensuojelussa 2021c.)

Useimmiten itsetuhoisuuden tunnetilasta poispääsystä on apuna se, että nuorella on mahdollisuus puhua ahdistavista ajatuksistaan. Keskustelu voi laukaista myös toivoa ja tunteen siitä, että joku voi auttaa ja muitakin vaihtoehtoja on tarjolla. Itsemurha-ajatuksista kertova nuori voi herättää toisessa osapuolella voimakkaita tunteita, kuten ahdistusta, vihaa ja avuttomuutta. Kuulijan tunteet kertovat siitä, millaisessa tilanteessa nuori ja mitä nuori kokee. (Pelkonen & Strandholm 2013, 130.) Akuutissa tilanteessa nuoren turvallisuus on turvattava ja varmistettava. Jos nuori kertoo itsetuhoajatuksista tai kuolemaan liittyvistä toiveista, nuorta ei saa jättää ilman aikuisen tukea. (Pelkonen & Strandholm 2013, 134.)

Nuoren kanssa on tärkeää keskustella asioista, jotka liittyvät itsetuhoiseen käyttäytymiseen (Pelkonen & Strandholm 2013, 134). Aikuisen tehtävä on validoida nuoren kokemuksia ja tunteita. Tilanteissa missä nuori puhuu itsetuhoisesti, tarkenna ja kysy, mitä nuori oikein tarkoittaa puheillaan. Ammattilaisen tehtävänä on kartoittaa itsetuhoisuuden vakavuusaste. Nuorelta voi kysyä, millä keinoilla hän haluaisi vahingoittaa itseään ja onko nuori yrittänyt vahingoittaa tai tappaa itseään. Ammattilaisen olisi myös hyvä kysyä, kuinka usein nuorella on itsetuhoisia ajatuksia ja mikä nuorta on auttanut tilanteessa, kun hän kokee itsetuhoisia ajatuksia. Tilanteissa tulisi pohtia tarvittavia toimenpiteitä nuoren tilanteen turvaamiseksi. (Riihonen & Koskinen 2021, 232–233.) Ammattilaisen on hyvä pohtia etukäteen, kuinka kysyä itsetuhoisuudesta. Nuoren kanssa keskustelua käydessä tulisi kysyä ensin lievemmistä kuoleman ajatuksista ja tarvittaessa edetä kysymään vakavampia kysymyksiä. Keskustelun tukena voi käyttää esimerkiksi alla olevia kysymyksiä:

”Onko sinusta joskus tuntunut niin pahalta, että olet toivonut kuolemaa?”

”Ovatko kuolemantoiveet olleet joskus niin voimakkaita, että olet ajatellut itsesi vahingoittamista?”

”Tuntuuko sinusta joskus siltä, että voisit yrittää itsemurhaa?”

”Oletko ikinä konkreettisesti suunnitellut, miten yrittäisit itsemurhaa?”

”Oletko ikinä yrittänyt itsemurhaa?”

”Tunnetko ketään, joka on yrittänyt itsemurhaa?”

”Kuinka usein on tällaisia ajatuksia ja kuinka kauan niitä on ollut?”

”Mikä helpottaa oloa, silloin kun on vaikea hallita ajatuksia?”

”Oletko kertonut kenellekään näistä ajatuksista aiemmin?”. (Pelkonen & Strandholm 2013, 131.)

Nuoren kanssa voi pohtia asioita, mitkä esimerkiksi liittyvät kuoleman toiveisiin ja mitkä asiat taas puhuvat elämän puolesta. Yhdessä voidaan tarkastella, minkälaisia myönteisiä odotuksia tulevaisuudessa on ja mitä konkreettisia myönteisiä tapahtumia on odotettavissa. (Aalto-Setälä ym. 2023, 135.) Ammattilaisen tehtävänä on aina arvioida tilanne nuoresta. Tilanteessa tulisi arvioida kuinka runsasta valvontaa tällainen nuori tarvitsee ja kuinka kiireelliseksi tilanne nähdään. Jos on ilmeistä, että nuori saattaisi yrittää itsemurhaa, nuori tulisi toimittaa tilannearvioon päivitykseen (Pelkonen & Strandholm 2013, 134.) Jos nuorella on jatkuvia tai pakottavia ajatuksia liittyen itsensä vahingoittamiseen tai kuolemaan, on tärkeää, että lääkäri arvioi nuoren tilanteen (Riihonen & Koskinen 2021, 232).

Ongelmanratkaisukeinoja kannattaa myös pohtia siltä varalta, että itsensä vahingoittaminen uusiutuu. Useimmiten on tarpeellista pohtia etukäteen, ketä nuori voisi konsultoida esim. puhelimitse kriisin yllättäessä. Nuoren kanssa voi tehdä konkreettisen suunnitelman kriisitilanteen varalta, jossa on tärkeitä puhelinnumeroita, nuorta rauhoittavia ohjeita sekä ongelmanratkaisukeinoja. (Pelkonen & Strandholm 2013, 134.) Esimerkiksi viiltelevän nuoren kanssa tulisi laatia turvasuunnitelma haastavien tunteiden aiheuttamia tilanteita varten. Jos nuorella on kuolemanajatuksia, tulisi sopia, että nuori kertoisi kuolemanajatuksistaan luotettavalle aikuiselle heti kun tällaiset ajatukset valtaavat mielen. (Riihonen & Koskinen 2021, 233.) Nuoren kanssa voi yhdessä pohtia konkreettisia keinoja, joiden pyrkimys olisi rauhoittaa nuoren tuskaista oloa. Tällaisia voi olla esimerkiksi musiikin kuuntelu, piirtäminen, päiväunet, liikunta, hengityksen rauhoittaminen, läheiselle soittaminen tai suosikkisarjan katsominen. (Aalto-Setälä ym. 2023, 136.)

Joillakin nuorilla itsetuhoiset impulssit näyttäytyvät hermostumistilanteissa. Nuori on impulsiivinen ja ärtynyt, jonka vuoksi hän voi satuttaa itseään. Joidenkin nuorten mielestä fyysisen kivun tunteminen voi helpottaa psyykkistä tuskaa, että nuori turvautuu fyysisiin keinoihin. Tällaisissa tilanteissa aikuinen voi keskustella vaihtoehtoisista tavoista, jolla lapsi voisi tilanteessa helpottaa oloaan. Nuorelle voi selventää, mitä harmia itsetuhoisesta käyttäytymisestä

voi seurata. Vaihtoehtoisia keinoja voi olla esim. jääpalan puristaminen nyrkissä, jumppaliikkeiden esim. yleisliikkeen tekeminen. (Riihonen & Koskinen, 2021, 235.)

5.3 Oppaan työstö (Do)

Oppaan sisällön jäsentäminen käynnistyi luonnostelemalla alustava versio Word-ohjelmassa. Ensin laadittiin sisällysluettelo, jonka alle koottiin keskeistä tietoa otsikoiden mukaisesti. Oppaan tekstisisältö rakentui luvun 5.2 tietopohjan pohjalta, josta tiivistettiin keskeisimmät ja tärkeimmät asiat. Huomioitiin myös toimeksiantajan toiveet painotetuista aihealueista, jotka olivat nuoren tukeminen haastavissa tunteissa ja tilanteissa sekä työvälineet työskentelyyn. Haluttiin rakentaa oppaaseen riittävän informatiivinen ja ajatuksia herättävä sisältö, mikä nostaisi keskeisimmät asiat työskentelyn kannalta ja tarjoaisi myös mahdollisesti uusia vinkkejä työskentelyn tueksi.

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas tuotettiin hyödyntämällä Canva-ohjelmaa. Canva-ohjelma on toimiva työkalu tuottamaan oppaasta visuaalinen versio, sillä ohjelma sisältää runsaasti erilaisia visuaalisia työkaluja. Ohjelma mahdollisti myös saman tiedoston muokkaamisen tiimityönä, joka koettiin toimivaksi parityöskentelyssä.

Tuotoksen tekstin ja kirjoitustyylin on oltava kohderyhmää puhuttelevaa. Tuotteessa tulisi huomioida kohderyhmän ikä, asema ja tietämys asiasta, tuotteen käyttötarkoitus sekä erityisluonne. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 129.) Haluttiin tuoda oppaaseen visuaalisista ilmettä, mutta säilyttää myös tuotteen ammattimainen ilme. Oppaan ulkoasu pyrittiin suunnittelemaan tyylikkääksi, mutta hillityksi. Pohdittiin myös opasta rakentaessa sitä, että kuinka luettavuudessa säilyisi mielenkiinto ja päädyttiin toteuttamaan sisältöä hieman erilaisilla tyyleillä, säilyttäen kuitenkin oppaaseen valitun tyyli suunnan. Opasta rakentaessa pidettiin mielessä, että opas on tarkoitettu työyhteisön jäsenille. Oppaan sisältö ja teksti muokattiin oppaan lukijaa puhuttelevaksi, tarjoten käytännön vinkkejä, nostoja ja toimintaohjeita erilaisiin tilanteisiin. Oppaan loppuun haluttiin sisällyttää monipuolisia työvälineitä, jotka tukevat ammattilaisten työskentelyä erilaisissa asiakastilanteissa. Työvälineet-osio rakennettiin kiteyttämään-

ja tukemaan oppaassa käsiteltyjä aiheita. Oppaaseen rakennettiin työntekijöille suunnattu ohjesivu, joka sisältää tehtävien ohjeistuksia ja niihin liittyvää teoriapohjaa.

Ohjaaja: tehtävien ohjeet

- 1 Tähtihetket** harjoitus on tutkittu hyvinvointia vahvistava tunneharjoitus. Harjoitus vahvistaa myönteisiä hetkiä- ja tunteita sekä tuo ne ajatuksiin. Säännöllinen harjoitus vahvistaa sen hyötyä. Harjoituksen voi toteuttaa myös keskustellen. (Avola & Pentikäinen 2020 muokaten)
- 2 Luonnepaperi:** Paperi kuvastaa nuoren luonnetta. Keksikää ja kirjoittakaa yhdessä paperille nuoren myönteisiä ominaisuuksia. Anna paperi nuorelle. Paperin avulla nuori saa kuvan, että hänen luonteessaan on hyvin paljon myönteisiä asioita. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2020 muokaten)
- 3 Hyvän jäljillä:** Joskus on vaikeaa nähdä missään mitään hyvää ja uudetkin asiat tarvitsevat voimia. Tehtävässä nuorta voi ohjata kirjoittamaan asioita, puuhia tai ihmisiä, jotka saavat olon tuntumaan hyväksi sekä asioita mitkä saavat tuntumaan epämurkavaksi. Nuoren kanssa voi myös pohtia asioita, joita nuori haluaisi useammin elämäänsä. (Stallard ym. 2010 muokaten)
- 4 Haastavan tilanteen kehä** harjoituksessa nuoren kanssa voi pohtia tilannetta, jossa toivotaan muutosta. Kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa (KTT) selvitetään yhteyksiä ajatusten, tunteiden ja toiminnan välillä. Harjoituksessa selvitetään nuoren ajatukset, tunteet ja toiminta liittyen johonkin tilanteeseen. Harjoituksessa havainnoidaan nuorelle kuinka ajatukset, tunteet ja toiminta linkittyvät toisiinsa ja kuinka ajatuksia muuttamalla on mahdollisuus vaikuttaa tunteisiin ja toimintaan. Harjoitus voi olla tukena esimerkiksi ahdistuneen nuoren kanssa toimiessa ja tilanne voi liittyä esimerkiksi nuorta ahdistavaan tilanteeseen. (Stallard ym. 2010 muokaten)
- 5 Sanakartta:** Harjoituksen avulla nuorta voi auttaa ymmärtämään mielen toimintaa sekä sitä, kuinka voimme itse helpottaa tai vaikeuttaa kokemustamme. Kirjoita paperille jokin sana ja pyydä nuorta kirjoittamaan sanan ympärille kaikki asiat, joita sanasta tulee mieleen. Tarvittaessa voit kirjoittaa nuoren ajatukset sanan ympärille. Keskustele ja ihmettele yhdessä nuoren kanssa, mitä kaikkea sanasta tulee mieleen. Harjoituksella pyritään havainnollistamaan mielen toimintaa ja keskustelemaan suhdekehityksistä. Harjoitusta voi käyttää tukena esimerkiksi jännityksen käsittelyyn. (Suntio 2015 muokaten)
- 6 Tikapuut:** Jos haaste tuntuu kohtuuttoman suurelta, sen voi pilkkoa pienemmiksi askeleiksi. Tavoitteet voidaan jakaa helpoimmasta vaikeimpaan hahmottelemalla askeleet tikapuulle. Pohdi yhdessä nuoren kanssa sopivia tavoitteita hänelle. Harjoitus auttaa nuorta ottamaan pieniä askelia kohti jännittävän tai ahdistavan tilanteen kohtaamista. (Stallard ym. 2010 muokaten)
- 7 Liikennevalot:** Nuorelle voi ohjata muistisäännöksi liikennevalomallin, kun raivo tai muu voimakas tunne valtaa mielen. Liikennevalomalli mahdollistaa aikalisän ja toimintatapojen muuttamisen rakentavammaksi. (Cacciatore & Karukivi 2014 muokaten)
- 8 Ratkaisuja etsimässä:** Tehtävässä voi pohtia yhdessä nuoren kanssa erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja haastavaan tilanteeseen. Nuoren näkökulma vahvistaa sitoutumista ratkaisuihin. Ratkaisuvaihtoehtoja voi käydä nuoren kanssa keskustellen läpi ja kirjata ratkaisut tehtäväpohjalle. (Stallard ym. 2010 muokaten)
- 9 Tietoinen kuuntelu** harjoitus auttaa nuorta olemaan hetkessä ja rauhoittumaan. Tehtävä sopii tehtäväksi yhdessä esimerkiksi stressaavan tai ahdistavan tilanteen jälkeen. (Suntio 2015 muokaten) Tutkimukset osoittavat, että erilaiset meditaatio-, rentoutus- ja hengitysharjoitukset lievittävät negatiivisia tunteita ja ahdistusta.

Kuva 2. Työntekijöiden ohjesivu ja kooste oppaan työvälineistä.

Oppaaseen rakennetut työvälineet suunniteltiin oppaan teoreettisen sisällön pohjalta sekä tietolähteiden valmiista tehtävistä, mutta niitä muokattiin sisällöllisesti ja ilmeeltään oppaan kokonaisuuteen sopiviksi. Työvälineet ja niiden visuaalinen ilme suunniteltiin niin, että ne soveltuvat ammattilaisten käyttöön nuorten kanssa työskennellessä. Työvälineet ovat myös tulostettavissa ja hyödynnettävissä osana käytännön työskentelyä.

6

Tikapuut -
pienin askelin

Mieti mielessäsi tilannetta tai asiaa, jonka kohtaaminen on sinusta jännittävää. Tilanne on helpompi kohdata, kun sen tekee pienin askelin. Pohdi tavoitteita, jotka vievät sinua kohti tilanteen saavuttamista. Aloita helpoimmasta tavoitteesta sijoittamalla se tikkaiden ensimmäiselle askelmalle.



Neljäs askel:

Kolmas askel:

Toinen askel:

Ensimmäinen askel:

Kuva 3. Esimerkkiharjoitus valmiista oppaasta: Tikapuut - pienin askelin (Stallard ym. 2010 muokaten)

Lopuksi tarkistimme oppaan kieliasun, tekstin johdonmukaisuuden, sommitte-
lun ja visuaalisen ilmeen ennen oppaan lähettämistä työyhteisön tarkastelta-
vaksi.

5.4 Ryhmähaastattelu (Check)

Työyhteisön palautteen keruu tapahtui puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla. Alasuutari (2011, luku 8: henkilöhaastattelut ja ryhmäkeskustelut aineistona) kuvaa ryhmähaastattelua hyvänä aineistonkeruu menetelmänä, sillä asioita punnitaan monesta eri näkökulmasta. Tuomen ja Sarajärven (2018, luku 3: aineiston hankinta ja määrä laadullisessa tutkimuksessa) mukaan teemahaastattelu etenee keskeisten etukäteen valikoituneiden teemojen ja niihin

liittyviin tarkentavien kysymysten avulla. Teemahaastattelun hyötynä on, että kysymyksiä voidaan tarvittaessa tarkentaa ja syventää haastateltavien vastauksien perusteella.

5.4.1 Haastattelun suunnittelu, toteutus ja analyysi

Oppaan valmistuttua lähetettiin oppaan ensimmäisen versio työyhteisön tarkasteltavaksi ennen tiimipalaveria. Informointiin työyhteisöä ennakoon sähköpostitse tulevasta ryhmähaastattelusta. Informointikirjeessä kerrottiin opinnäytetyön kehittämistyöstä ja ryhmähaastattelun ajankohdasta. Lisäksi kerrottiin ryhmähaastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuudesta, haastattelun kestosta, haastattelun nauhoittamisesta sekä haastatteluaineiston käsittelystä.

Haastattelun runkoon suunniteltiin kolme teemaa. Teemat sisälsivät apukysymyksiä helpottamaan keskustelun kulkua. Teemat valittiin sen perusteella, että ne olisivat hyödyllisiä palautteen keruun kannalta ja sisältäisivät eri näkökulmia oppaaseen liittyen.

Ryhmähaastattelun teemat olivat:

1. Oppaan teoreettinen sisältö
2. Oppaan visuaalisuus
3. Oppaan käytettävyys

Ryhmähaastattelu toteutettiin tiimipalaverin yhteydessä, sillä silloin suurin osa työyhteisön jäsenistä oli paikalla ja näin ollen jokaisella oli mahdollisuus päästä vaikuttamaan ja tuomaan oma näkemyksensä esille. Ryhmähaastatteluun osallistui 8 henkilöä ja haastattelu kesti noin puoli tuntia. Vilkan & Airaksisen (2003, 157) mukaan palaute tavoitteiden saavuttamisen arviointiin oman arvioinnin tueksi kohderyhmältä on hyvä keino, jotta arviointi ei jää subjektiiviseksi.

Ryhmähaastattelussa päädyttiin ottamaan haastattelijoina neutraali rooli, sillä tarkoituksena ei ollut johdatella haastattelijoita liikaa palautteenkeruussa. Tavoitteena oli luoda keskustelulle tila, jossa vuorovaikutus olisi mahdollisimman

vapaata, mutta keskustelu säilyisi olennaisen aiheen piirissä. Ryhmähaastattelun keskusteluun osallistui lähes jokainen henkilö, keskustelu pysyi luonnollisena ja osallistuminen oli aktiivista.

Ryhmähaastattelusta tehtiin äänitallenne, joka litteroitiin eli muutettiin kirjalliseen muotoon. Haastatteluaineiston litterointi on hyödyllistä tutkimusaineiston analysoinnin kannalta, johon sisältyy tutkimusaineiston järjestelmällinen läpikäynti, aineiston ryhmittely sekä luokittelu (Vilkkä 2021, 137). Haastatteluaineiston analysoinnin tavaksi valittiin teemoittelu. Eskolan & Suorannan (1998, 128) mukaan teemoittelun avulla saadaan tekstiaineistosta esiin erilaisia vastauksia esitettyihin kysymyksiin. Esimerkkitaulukko ryhmäteemahaastattelun teemoittelusta löytyy liitteistä (liite 5).

5.4.2 Haastattelun tulokset

Teemat valittiin etukäteen haastattelurunkoa suunnitellessa. Teemat jakaantuvat oppaan teoreettiseen sisältöön, oppaan visuaalisuuteen sekä oppaan käytettävyyteen. Jokainen teema piti sisällään apukysymyksiä, joiden tarkoituksena oli helpottaa ja tukea keskustelun kulkua. Tähän on koottu teemat sekä niissä esiintyvät tulokset.

Oppaan teoreettinen sisältö

Haastattelussa ilmeni, että opas on riittävän kattava ja se sisältää riittävästi tietoa, kuitenkin tiiviissä muodossa. Työntekijät kokivat, että opas ei sisältänyt mitään ylimääräistä tietoa, vaikka heillä on jo taustatietoa ja kokemusta ennestään. Keskustelussa nousi esille, että opas sopisi hyvin myös luettavaksi uudelle työntekijälle tai opiskelijalle, sillä oppaasta saa työvälineitä ja keinoja nuoren tunteiden kohtaamiseen. Positiivista palautetta annettiin tekstin selkeästä jäsentämisestä erilaisten laatikoiden avulla, jolloin teksti on helpommin luettavissa ja tekstin pääpointit korostuvat.

Työyhteisö toivoi, että 'validointi' -käsitettä avattaisiin lukijalle, sillä se esiintyy oppaassa useaan otteeseen. He ehdottivat, että avaus olisi ensimmäisessä kohdassa, jossa validoinnista puhutaan. Keskustelussa nousi ilmi, että käsit-

teen avaamisen avulla varmistettaisiin, että lukija ymmärtää ja peilaa asiaa oikealla tavalla. Lukijan mielenkiinto säilyisi myös, kun sitä ei tarvitsisi itse lähteä selvittämään. Nuoren tukemiseen haastavissa tunteissa ja tilanteissa - osion tekstin kielenhuoltoon toivottiin myös muutamia korjauksia. Keskustelussa nousi myös esille pohdintaa, voiko puheeksi otto joskus lisätä itsetuhoisuuden riskiä.

Työvälaineet koettiin mukavana lisänä oppaassa ja työympäristöön sopivina. Erityisesti tikapuut, tähtihetket ja luonnepaperi koettiin sellaisina, että työntekijät mielellään hyödyntäisivät niitä. Oppaan sisältö ei pääsääntöisesti tarjonnut uutta tietoa, mutta osa työvälaineista oli työntekijöille uusia. Haastattelun aikana saatiin myös positiivista palautetta oppaassa esiintyvistä näkökulmista ja nostoista. Näitä olivat esimerkiksi kohta, jossa kerrottiin nuoren tuottamasta ”en mä tiedä” -vastaustyylistä ja toimintaohjeista kyseiseen tilanteeseen. Kokemusasiantuntijoiden kokemuksien esiintyminen oppaassa koettiin myönteisenä ja arvokkaana lisänä, sillä asiakkaan ääni pääsee kuuluviin.

Oppaan visuaalisuus

Oppaan ulkoasu koettiin miellyttävänä, ammattimaisen näköisenä ja työympäristöön sopivana. Positiivista palautetta saatiin oppaan värimaailmasta sekä tiettyjen kuvien ja kuvioiden toistuvuudesta läpi oppaan, sillä se pitää oppaan selkeänä. Asiakasryhmä oli myös huomioitu hyvin ja kuvat olivat ikätasolle sopivia. Fonttiin ja sen kokoon kiinnitettiin myös huomiota, ja se koettiin miellyttävänä ja se teki tekstistä helposti luettavaa. Positiivista palautetta nousi esille selkeästä otsikoinnista niin itse oppaan tieto- kuin työvälaineosiossa.

Oppaan käytettävyys

Opas koettiin hyvin työympäristöön soveltuvaksi, sillä se on sisällöltään selkeä ja nopealukuinen. Työntekijät kokivat, että opas sopisi hyvin perehtymisen välineeksi esimerkiksi uudelle työntekijälle tai opiskelijalle, jolla ei välttämättä ole vielä ehtinyt karttua kokemusta ja tietoa. Oppaasta saa keinoja tunteiden tunnistamiseen. Myös nykyisille työntekijöille se soveltuu hyvin kertaamisen välineeksi, vaikka asiat olisivatkin jo entuudestaan tuttuja. Positiivisena koettiin It-

setuhoisuus-osiossa esiintyvät kysymykset, joita nuorelle voi esittää. Erityisesti jos ei ole aiempaa kokemusta itsetuhoisten nuorten tai lasten kohtaamisesta, voi olla epävarma siitä, voiko kysyä suoraan vai tuleeko tiettyjä kysymyksiä välttää.

Opas koettiin soveltuvan hyvin omaohjaajatyöskentelyn tueksi. Osa työntekijöistä mainitsi, että aikoo hyödyntää sitä. Keskustelussa pohdittiin, että opas voisi tarjota tukea myös muille nuorten kanssa työskenteleville tahoille sekä vanhemmille.

5.5 Korjausvaihe (Act)

Työyhteisöltä saadun palautteen perusteella tehtiin muutamia muutoksia oppaaseen. Työyhteisön toiveena oli, että avattaisiin oppaaseen validointi käsitettä. Työyhteisön esiin tuoma huomio oli arvokas, sillä emme toteutusvaiheessa ymmärtäneet käsitteen avaamisen merkitystä. Työyhteisön toive huomioiden, avattiin validointi käsitteenä siinä vaiheessa, kun se mainitaan oppaassa ensimmäisen kerran. Haastattelun yhteydessä noussut pohdinta itsetuhoisuuden puheeksi otosta otettiin myös huomioon oppaan korjausvaiheessa, ja etsittiin aiheesta vielä täsmennettyä tutkimuksellista tietoa. Oppaaseen lisättiin tietoa siitä, lisääkö puheeksi ottaminen itsetuhoisuuden riskiä.

Oppaassa esiintyvät kielenhuollolliset virheet korjattiin ja lauseita selkeytettiin. Vaikka opas oli luettu useampaan kertaan ennen sen lähettämistä työyhteisön tarkasteltavaksi, niin osa kielenhuollollisista virheistä jäi huomioimatta. Palautteen keruu vahvisti työyhteisön palautteen merkityksellisyyttä, sillä palautteessa oli myös arvokkaita korjausehdotuksia. Oppaaseen tehtyjen korjauksien jälkeen valmis opas luovutettiin työyhteisön käyttöön.

6 POHDINTA

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön ohjeisiin kuuluu tarvittaessa tutkimusluvan hankkiminen sekä ennen tutkimuksen aloittamista sopiminen asianomaisten

kanssa tarvittavista tutkimukseen liittyvistä asioista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tutkimuslupaa haettiin sähköisesti täyttämällä tutkimuslupahakemus, mikä kuului myös toimeksiantajan käytäntöihin.

Systemaattinen tiedonhaku tuo tiedonhakuprosessia läpinäkyväksi. Opinnäytetyössä käytettiin luotettavia tietolähteitä. Opinnäytetyön lähdevalinnoissa on huomioitu tietolähteen liitännäisyys ja hyödynnettävyys opinnäytetyön aiheeseen. Hyödynnetyt tietolähteet ovat ajankohtaisia sekä tieteelliset artikkelit ovat vertaisarvioituja, jolloin voidaan olla varmoja artikkelien luotettavuudesta ja paikkaansa pitävyydestä. Opinnäytetyössä viitataan ensisijaisesti alkuperäisiin lähteisiin, jolloin luotettavuus säilyy. Lähdeluettelon laatimisessa ja viitteissä pyrittiin noudattamaan Xamkin virallista ohjeistusta.

Hyvän tieteellisen käytännön periaatteita eurooppalaisen tutkimuseettisten ohjeistuksen määrittelemänä arvostus, luotettavuus, rehellisyys ja vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2024). Näiden periaatteiden noudattaminen näkyi yhteistyönä toimeksiantajan ja työelämäohjaajan kanssa sekä työyhteisön osallistamisena oppaan palautteen keruussa.

Työyhteisöä informointiin ryhmähaastattelusta etukäteen ja siihen osallistuminen oli vapaaehtoista. Ryhmähaastattelu mahdollisti sen, että työyhteisön jäsenet tulivat kuulluksi sekä jokaisella oli mahdollisuus vaikuttaa ja antaa palautetta oppaan sisältöä koskien. Toisaalta ryhmähaastattelun riskinä voi olla, että haastateltavat voivat säädellä omia vastauksiaan ryhmädynamiikan vuoksi. Tästä syystä yksilöhaastattelu saattaisi mahdollistaa luotettavamman haastattelutuloksen. Tiedonkeruun yhteydessä ei käsitelty henkilötietoja, sillä tarkoituksena oli kerätä palautetta tuotetusta oppaasta ja sen sisällöstä. Ryhmähaastattelun äänitalenne säilytettiin vain meillä, eikä sitä levitetty. Äänitalenne poistettiin heti sen hyödyntämisen jälkeen. Ryhmähaastattelun nauhoittaminen vahvisti aineiston luotettavuutta, sillä haastattelussa ilmenneet asiat eivät jääneet vain meidän muistimme varaan. Oppaan luotettavuutta vahvistaa sen pohjautuminen ajankohtaiseen ja monipuoliseen teorian tietoon. Palautteenkeruun tulokset vahvistivat ja tukivat oppaan soveltuvuutta työyhteisöön.

6.2 Opinnäytetyö prosessina

Vaikka opinnäytetyöprosessimme aikataulu oli tiiviiksi rakennettu, onnistuimme mielestämme tavoitteessa laadusta tinkimättä. Opinnäytetyön aihe kiinnosti meitä molempia ja halusimme oppia aiheesta lisää. Nämä tekijät olivat osana vaikuttamassa koko opinnäytetyöprosessin mielekkyyteen. Opinnäytetyön toteutustapa muokkaantui prosessin aikana, mutta olemme tyytyväisiä lopullisen toteutustavan valintaan. Jo alussa huomasimme aihealueen laajuuden ja aihealueen rajaus oli olennaista opinnäytetyötä tehdessä. Löysimme lopulta punaisen langan, jota seurasimme tiiviisti koko opinnäytetyö prosessin ajan.

Opinnäytetyö rakentui selkeäksi kokonaisuudeksi ja eteni johdonmukaisesti. Nuoren tukemisessa keskeistä on ymmärtää tunnetaitoihin vaikuttavat syyt, joten halusimme tietoperustassa käsitellä myös tunnetaitojen taustalla vaikuttavia tekijöitä. Tietoperustan jälkeen oli luontevaa syventyä aiheeseen. Produktiivinen opinnäytetyö oli toteutustapana miellyttävä, sillä pääsimme kehittämään jotain konkreettista työyhteisöön sekä luomaan itse tehdyn tuotoksen toimeksiantajalle. Produktiivinen opinnäytetyön toteutustapa lisäsi meissä myös innovatiivista työtettä.

Opinnäytetyö prosessin jälkeen ymmärrämme paremmin tunnetaitotyöskentelystä sekä nuoren tukemisesta haastavissa tunteissa ja tilanteissa. Prosessi selkeytti ja kiteytti ajatuksiin tärkeimmät asiat työskentelyn kannalta ja onnistuimme rajaamaan laajasta aiheesta olennaisimmat asiat. Jälkikäteen arvioituna aiheen olisi voinut kuitenkin rajata vielä tarkemmin, sillä laajuus aiheutti ajoittain haasteita prosessin aikana. Opinnäytetyö prosessi vahvisti erityisesti osaamista tunnetaitotyöskentelyssä, mutta myös ratkaisukeskeisessä ja voimavaralähtöisessä työskentelytavassa sekä syvensi kokonaisuudessaan ammatillista osaamistamme. Opinnäytetyön keskeinen opetus oli, että ammattilaisen ja asiakkaan välinen luottamuksellinen suhde toimii vahvana perustana haastavien tunteiden käsittelylle ja on tärkeää uskaltaa kohdata haastavatkin tilanteet, viedä ne loppuun asti nuoren kanssa sekä oppia niistä yhdessä.

6.3 Pohdinta kehittämistyöstä

Onnistuimme hyvin työyhteisön osallistamisessa kehittämistyöhön. Opinnäytetyölle asettamamme aikataulu oli kuitenkin yksi rajoittava tekijä ja se huomiioon ottaen onnistuimme kiitettävästi. PDCA-mallin käyttö osana kehittämistyötä oli kokemuksena hyödyllinen. PDCA-mallin soveltaminen omaan kehittämistyöhön oli kuitenkin aluksi hieman haasteellista opinnäytetyön tiiviin aikataulun vuoksi, sillä vaiheet etenivät nopealla aikataululla. Toisaalta malli kuitenkin tuki kehittämistyön eri vaiheita kehittämistyön prosessissa.

Ryhmähaastattelun palautteenkeruussa saimme aikaan aktiivista keskustelua ja ryhmähaastatteluun osallistuttiin kiitettävästi. Pohdimme kuitenkin, että oppaan olisi ollut hyvä olla työyhteisön käytettävissä jo pari viikkoa aiemmin, jotta sen sisältöön olisi ollut enemmän aikaa perehtyä syvällisemmin. Tämä olisi voinut heijastua laajempaan ja syvällisempään palautteeseen. Opinnäytetyölle asettamamme aikataulun vuoksi tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista ja teimme ratkaisut käytettävissä olevan ajan puitteissa. Pohdimme myös, olisiko sähköinen kysely voinut tuottaa palautetta vielä useammalta työyhteisön jäseneltä, sillä nimettömyys ja yksin vastaaminen olisi voinut madaltaa kynnystä tuoda esiin omia näkemyksiä. Ryhmähaastattelun etuna oli kuitenkin mahdollisuus nopeaan ja vuorovaikutteiseen palautteenkeruuseen. Kasvokkainen vuorovaikutus tukee myös työelämälähtöisyyttä ja vahvistaa yhteistyötä toimeksiantajan kanssa, jolloin kehittämistyö ei jää pelkästään sähköiseksi viestinnäksi. Ryhmähaastattelulla on lisäksi potentiaalia synnyttää yhteistä ymmärrystä.

Tavoitteena oli toteuttaa hyödyllinen opas osaksi lastensuojelulaitoksen arkea sekä tarjota työntekijöille konkreettista tukea tunnetaitokasvatuksen toteuttamiseen. Koemme onnistuneemme tavoitteessa, ja vaikka kaikki sisältö ei ollut työntekijöille uutta, tärkeää oli myös vahvistaa teoretiedon muistamista ja herättää ajatuksia tunnetyöskentelyn tärkeydestä. Erityisesti työvälineosiosta saimme runsaasti positiivista palautetta, ja moni työyhteisön jäsen kertoikin aikovansa hyödyntää niitä käytännön työssä. Kehittämistyöprosessi ei kuitenkaan antanut suoranaisesti näyttöä siitä, jäikö oppaasta jokin asia, vinkki tai työväline työntekijän mieleen siten, että se näkyisi konkreettisesti uutena tai lisääntyvänä osana käytännön työtä.

6.4 Jatkokehittämisehdotukset

Jatkokehittämisehdotuksena voisimme ehdottaa ratkaisua, jossa aineistoa kerättäisiin myös lastensuojelulaitoksen nykyisiltä tai entisiltä asiakkailta. Kehittämistyön suuntaaminen toimeksiantajan asiakkaisiin mahdollistaisi asiakaslähtöisemmän ja kohdennetumman tuotoksen yksikköön ja työyhteisön käyttöön.

Toisena jatkokehittämisehdotuksena olisi mielenkiintoista selvittää, onko jokin asia, vinkki tai työväline oppaasta juurtunut osaksi lastensuojelulaitoksen arkea ja työskentelyä. Hyödyllistä olisi esimerkiksi tarkastella, ovatko työntekijät ottaneet oppaasta käyttöön tiettyjä työvälineitä tai toimintamalleja, ja miten ne ovat toimineet nuorten tukemisessa. Olisi myös mielenkiintoista tutkia, onko opasta hyödynnetty uuden henkilöstön tai opiskelijan perehdytyksessä pidemmällä aikavälillä.

LÄHTEET

Aalberg, V. 2014. Nuoruusiän ahdistuneisuus – kehitykseen kuuluvaa vai psykopatologiaa? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 13, 1319–1323. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo11735> [viitattu 20.3.2025].

Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2023. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa – Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147334/URN_ISBN_978-952-408-131-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 12.3.2025].

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.218546?sid=4910901171> [viitattu 20.1.2025].

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2020. Kukoistava kasvatusta: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. Espoo: BEEhappy Publishing.

Barkman, J., Liukkonen, J. & Hipp, T. 2023. Osa 2: Trauma- ja väkivaltatietoinen sijaishuolto – materiaali ammattilaisille ja opiskelijoille. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2023:35. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165340/STM_2023_35_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 26.2.2025].

Berúbé, A., Turgeon, J., Blais, C. & Fiset, D. 2023. Emotion recognition in adults with a history of childhood maltreatment – a systematic review. *Trauma, violence and abuse* 1, 278–294. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380211029403> [viitattu 27.12.2024].

Biddle, L., Cooper, J., Owen-Smith, A., Klineberg, E., Bennewith, O., Hawton, K., Kapur, N., Donovan, J., & Gunnell, D. 2013. Qualitative interviewing with vulnerable populations: individuals' experiences of participating in suicide and self-harm-based research. *Journal of affective disorders* 3, 356–362. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.08.024> [viitattu 16.4.2025].

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis – Hyvän mielen käsikirja. Helsinki: Tammi.

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2020. *Sisu, tahto, itsetunto*: Portaati itkupotkuraivareista aggression hallintaan. Helsinki: Minerva Kustannus.

Cassidy, J. & Gross, J. 2019. Expressive suppression of negative emotions in children and adolescents – theory, data and a guide for future research. *Developmental Psychology* 9, 1938–1950. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.re->

searchgate.net/publication/335530990_Expressive_suppression_of_negative_emotions_in_children_and_adolescents_Theory_data_and_a_guide_for_future_research [viitattu 25.11.2024].

Eskola, J. & Suoranta, H. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö – Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. E-kirja. Saatavissa:

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80114/4f346481-ad88-43d7-8320-c5ddbfc057c1.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 12.3.2025].

Forsell, M. & Kuoppala, T. 2024. Lastensuojelu 2023 – Joka kuudennesta teinistä tehtiin lastensuojeluilmoitus vuonna 2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 19/2024. PDF-dokumentti. Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/148992/Lastensuojelu_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 24.11.2024].

Garcia Quiroga, M., & Hamilton-Giachritsis, C. 2016. Attachment Styles in Children Living in Alternative Care: A Systematic Review of the Literature. *Child & youth care forum* 45, 625–653. Verkkolehti. Saatavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10566-015-9342-x> [viitattu 10.12.2024]

Gruhn, M. A. & Compas, B. E. 2020. Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence – A meta-analytic review. *Child abuse & neglect* 103. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213420301010> [viitattu 27.12.2024].

Harden, B. J., Morrison, C. & Clyman, R. B. 2014. Emotion labeling among young children in foster care. *Early education and development* 25, 1180–1197. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10409289.2014.907694> [viitattu 27.12.2024].

Heikkinen, K. & Sivonen, A. 2021. Kehitä ja kehity – PDSA-syklin mukainen jatkuva kehittäminen toteutuneissa oppimisprojekteissa. *eSignals Research* 1, 1–17. Verkkolehti. Saatavissa: <https://esignals.fi/research/wp-content/uploads/sites/3/2021/06/heikkinenksivonenakehitajakehity.pdf> [viitattu 16.1.2025].

Heino, T., Hyry, S., Ikäheimo, S., Kuronen, M. & Rajala, R. 2016. Lasten kodin ulkopuolelle sijoittamisen syyt, taustat, palvelut ja kustannukset - HuosTahankkeen (2014–2015) päätulokset. Raportti 3/2016. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130536/URN_ISBN_978-952-302-644-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 24.11.2024].

Helton, J., Schreiber, J., Wiley, J. & Schweitzer, R. 2017. Finding a routine that works – A mixed methods study of foster parents. *Child & Family Social*

Work 3, 1–8. Verkkolehti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/320462519_Finding_a_routine_that_works_A_mixed_methods_study_of_foster_parents [viitattu 17.2.2025].

Hoikkala, S., Muinonen, T., Palola, E., Rosberg, J. & Väisänen, A. 2023. Visio-
vaiheen raportti - Lastensuojelun kokonaisuudistuksen valmistelu. Helsinki:
Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164950/STM_2023_r_27.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 1.5.2025].

Hokkila, K., Pajunen, O., Lastensuojelun keskusliitto & Pajunen, O. 2023. Lastensuojelu asiakkaiden silmin. Verkkojulkaisu 4/2023. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/2023/11/20231101LastensuojeluAsiakkaidenSilminSelvitysValmis.pdf> [viitattu 23.2.2025].

Jerath, R., Crawford M., Barnes, V. & Harden, K. 2015. Self-regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback* 2, 107–115. Verkkolehti. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25869930/> [viitattu 12.3.2025].

Juusola, A. 2021. Jutellaanko? Miten käsitellä lapsen kanssa vaikeita asioita. Helsinki: Kirjapaja.

Jääskinen, A. M & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? – lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja.

Kiviluote, J. 2023. Lapsen ja nuoren tunne-elämän tukeminen, haastavien tunteiden kohtaaminen ja itsetunnon vahvistaminen – opas vanhemmille ja kasvattajille. Turku: JK-Kustannus ja koulutus.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kääriälä, A., Gyllenberg, D., Sund, R., Pekkarinen, E., Keski-Säntti, M., Ristikari, T., Heino, T. & Sourander, A. 2021. The association between treated psychiatric and neurodevelopmental disorders and out-of-home care among Finnish children born in 1997. *European Child And Adolescent Psychiatry* 31, 1789–1798. Verkkolehti. Saatavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-021-01819-1> [viitattu 4.5.2025].

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.

Littlewood, D. L., Harris, K., Gooding, P., Pratt, D., Haddock, G., & Peters, S. 2021. Using my Demons to Make Good: The Short- and Long-Term Impact of Participating in Suicide-Related Research. *Archives of suicide research* 2, 315–339. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1080/13811118.2019.1663330> [viitattu 16.4.2025].

Moen, R. & Norman, C. 2010. Circling back – Clearing up myths about the Deming cycle and seeing how it keeps evolving. *Quality progress* 11, 22–28. Verkkolehti. Saatavissa: <https://apiweb.org/circling-back.pdf> [viitattu 16.1.2025].

- Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mäkelä, H. & Trogen, T. 2022. Tunteita päästä varpaisiin – Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena. Helsinki: Kirjapaja.
- Niskanen, T. & Jussila, V. 2024. Nepsy-materiaalipakki ammattilaiselle. Jyväskylä: Santalahti-kustannus.
- Nummenmaa, L. & Tammi. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Nurmi, P. & Schulman, M. 2013. Aikuinen lapsen vihan peilinä. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Oksanen, J. & Sollasvaara, R. (toim.) 2019. Esteille hyvästit! – Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. Esteetön lapsuus neurokirjon lapselle ja nuorelle 2017–2019-hanke. Helsinki: Into Kustannus.
- Osallisuus lastensuojelussa. 2021a. Hyvä työntekijä. Osallisuuden aika ry. Spotify. Podcast. Saatavissa: <https://open.spotify.com/episode/6tj4uu-flcixHJZgZiitjlr> [viitattu 24.3.2025].
- Osallisuus lastensuojelussa. 2021b. Hyvä kohtaaminen. Osallisuuden aika ry. Spotify. Podcast. Saatavissa: <https://open.spotify.com/episode/1kzlrFlqoDbSOm4OhHOX2> [viitattu 24.3.2025].
- Osallisuus lastensuojelussa. 2021c. Mielenterveys. Osallisuuden aika ry. Spotify. Podcast. Saatavissa: <https://open.spotify.com/episode/6AVBCqOdKsOd-FrQpMn801k> [viitattu 26.3.2025].
- Pears, K. C. & Fisher, P. A. 2005. Emotion understanding and theory of mind among maltreated children in foster care – Evidence of deficits. *Development and Psychopathology* 1, 47–65. Verkkolehti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/7771283_Emotion_understanding_and_theory_of_mind_among_maltreated_children_in_foster_care_Evidence_of_deficits [viitattu 27.12.2024].
- Pelkonen, M. & Strandholm, T. 2013. Itsetuhoisuus. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., Viialainen, R. (toim.) Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 3.3.2025].
- Polihronis, C., Cloutier, P., Kaur, J., Skinner, R., & Cappelli, M. 2022. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Archives of suicide research* 2, 325–347. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13811118.2020.1793857> [viitattu 16.4.2025].
- Pollak, S. D., Cicchetti, D., Hornung, K. & Reed, A. 2000. Recognition emotion in faces – Developmental effects of child abuse and neglect. *Developmental*

Psychology 5, 679–688. Verkkolehti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/12344857_Recognizing_emotion_in_faces_Developmental_Effects_of_Child_Abuse_and_Neglect [viitattu 27.12.2024].

Puustjärvi, A. 2022. Neuropsykiatriset häiriöt – haasteita ja vahvuuksia. Teoksessa Savikuja, T. & Puustjärvi, A. (toim.) *Nepsy-opas – Tukea neuropsykiatriin haasteisiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2023. *Hyvän vanhemman salaisuus*. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Riihonen, R. & Koskinen, M. 2021. *Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus*. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Saarnio, J. & Ahola, M. 2020. *EVVK: Ratkaisukeskeinen työskentelyote nuorten kanssa*. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A-L. 2019. *Viisas mieli – Opas tunnesätelyvaikeuksista kärsiville*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulussa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Suomen Yliopistopaino. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/817817/isbn9789522166494.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 16.1.2025].

Sandberg, E. 2021. *Pedagoginen tuki perusopetuksessa ja toisella asteella*. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.229641?sid=4999243520> [viitattu 18.4.2025].

Sandberg, E. 2022. *Haastava käyttäytyminen – vahvuusperustainen ja ratkaisukeskeinen työote*. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Seligman, L. & Ollendick, T. 2011. Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders in youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* 2, 217–238. Verkkolehti. Saatavissa: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3091167/pdf/nihms277577.pdf> [viitattu 9.3.2025].

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 15, 1866–1873. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437> [viitattu 10.12.2024].

Sinkkonen, J. 2015. Lapsen kiintymyssuhteet tavanomaisissa ja poikkeavissa olosuhteissa. Teoksessa Sinkkonen, J. & Tervonen-Arnkil, K. (toim.) *Lapsi uusissa oloissa – Tietoa sijaishuollosta ja adoptioista*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Stallard, P., Meunier, J., Karlsson, J., *Psykologien Kustannus Oy*, Hogrefe *Psykologien Kustannus*, Meunier, J. & Karlsson, J. 2010. *Ajattelemalla iloa:*

Kognitiivista käyttäytymisterapiaa lapsille ja nuorille: työkirja. Helsinki: Psykologien kustannus.

Strandholm, T. & Ranta, K. 2013. Ahdistus- ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., Viialainen, R. (toim.) Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. E-kirja. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 3.3.2025].

Suntio, R. 2015. Kesytä jännitys: Opas kasvattajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tampereen yliopiston kirjasto. s.a. Systemaattinen tiedonhaku. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://libguides.tuni.fi/systemaattinen-tiedonhaku/AloitUS> [viitattu 17.1.2025].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. s.a. Lastensuojelun käsikirja. Lastensuojelulaitokset. Päivitetty 8.4.2025. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollonmuodot/lastensuojelulaitokset> [viitattu 12.4.2025].

Teroni, Fabrice 2018: Emotionally Charged – The Puzzle of Affective Valence. Teoksessa Christine Tappolet, Fabrice Teroni and Anita Konzelmann (toim). *Shadows of the Soul: Philosophical Perspectives on Negative Emotions*. New York & London: Routledge. E-kirja. Saatavissa: <https://doi.org/10.4324/9781315537467-2> [viitattu 30.11.2024].

Tester-Jones, M., White, M., Elliot, L., Weinstein, N., Grellier, J., Economou, T., Bratman, G., Cleary, A., Gascon, M., Korpela, K., Nieuwenhuijsen, M., O'Connor, A., Ojala, A., van den Bosch, M. & Fleming, L. 2020. Results from an 18-country cross-sectional study examining experiences of nature for people with common mental health disorders. *Scientific reports* 10. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.nature.com/articles/s41598-020-75825-9> [viitattu 12.3.2025].

Traumaterrapiakeskus. 2019. Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille – Tietoa ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta ja traumaoireista (CPTSD) toipumiseen. Helsinki: Traumaterrapiakeskus ry.

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Trogen, T. 2021. Ilo olla yhdessä – Positiivisen vanhemmuuden voima. Helsinki: Kirjapaja.

Trogen, T. 2022. Lempeän kasvattajan opas – Aikuisen itsesäätely ja itsemyötätunto. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tugade, Michele, M., & Fredrickson, B. L. 2004. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology* 2, 320–333. Verkkolehti. Saatavissa: <https://psycnet.apa.org/record/2004-10747-009> [viitattu 6.12.2024].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.227168?sid=4913745042> [viitattu 24.1.2025].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [viitattu 21.1.2025].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2024. Hyvä tieteellinen käytäntö. Päivitetty 22.4.2024. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk> [viitattu 13.12.2024].

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Virolainen, I. & Virolainen, H. 2020. Vapaudu tukahdutetuista tunteista. Helsinki: Viisas Elämä.

Wesley, B., Pryce, J. & Samuels, G. 2020. Meaning and essence of child well-being according to child welfare professionals. *Child And Adolescent Social Work Journal* 37, 425-441. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://research-ebSCO-com.ezproxy.xamk.fi/c/b3hkfh/viewer/html/iddvgqh6ff?auth-callid=5a7d3522-a96f-40e3-bddc-43c2ed6c1070> [viitattu 17.2.2025].

Westerlund-Cook, S. 2023. Lapsuusajan haitallisten ja suojaavien kokemusten sekä toivon merkitys systeemisessä ja suhdeperustaisessa työotteessa. Teoksessa Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-kustannus.

Zawadzki, M. J. 2015. Rumination is independently associated with poor psychological health – Comparing emotion regulation strategies. *Psychology and Health* 10, 1146–1163. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://escholarship.org/content/qt0m41x352/qt0m41x352.pdf> [viitattu 12.12.2024].

KUVA- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuva 1. Arter. 2024. PDCA-malli – jatkuva parantaminen käytännössä. Blogi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.arter.fi/pdca-malli-kaytannossa-laadunhallinnan-kivijalkana/> [viitattu 19.1.2025].

Kuva 2. Kooste oppaan työvälineistä ja työntekijöiden ohjesivu.

Kuva 3. Esimerkkiharjoitus valmiista oppaasta: Tikapuut - pienin askelin (Stal-lard ym. 2010 muokaten).

Taulukko 1. Taulukko oppaan systemaattisesta tiedonhausta.

Informointikirje

Kerromme tässä informointikirjeessä opinnäytetyömme kehittämistyöstä, sen tavoitteista, toteutuksesta ja tulosten raportoinnista. Liitteenä olevassa tietosuojaselosteessa kerrotaan henkilötietojesi käsittelystä tässä kehittämistyössä.

Kehittämistyön tekijät

Sanna Kuukka, sosionomiopiskelija

Pilvi Murtonen, sosionomiopiskelija

Xamk - Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Savonniemenkatu 6,
57100 Savonlinna

Yhteyshenkilö kehittämistyöhön liittyvissä kysymyksissä:

Sanna Kuukka, Puh. +358 *****, esaku013@edu.xamk.fi

Pilvi Murtonen, Puh. +358 *****, epimu001@edu.xamk.fi

Nuoren haastavien tunteiden kohtaaminen – Opas tunnetaitoja tukevaan työskentelyyn lastensuojelulaitoksen työntekijöille, Lokakuu 2024 –
Toukokuu 2025

Pyyntö osallistua kehittämistyöhön

Pyydämme sinua osallistumaan opinnäytetyön kehittämistyöhön.

Kehittämistyön tarkoituksena on tuottaa tunnetaito-opas

lastensuojelulaitoksen työntekijöiden käyttöön nuoren haastavien

tunteiden kohtaamiseen ja tukemiseen. Oppaan tavoitteena on tukea

tunnetaitokasvatuksen toteuttamista ja tarjota vahvistusta

tunnetaitokasvatuksen käytäntöön saattamiseen. Tavoitteena on myös

toteuttaa tunnetaito-opas, joka sopii osaksi lastensuojelulaitoksen arkea.

Toivomme kaikkien työyhteisöön kuuluvien osallistumista

ryhmähaastatteluun, joka on osana kehittämistyötä. Ryhmähaastattelu

järjestetään tiimipalaverin yhteydessä, sillä toivomme kuulevamme

työyhteisön jäseniltä palautteen tehdystä tunnetaito-oppaasta. Oppaan

ensimmäinen versio toimitetaan työyhteisön jäsenille tarkasteltavaksi

ennen ryhmähaastattelua.

Vapaaehtoisuus

Kehittämistyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osal-

listumasta kehittämistyöhön tai keskeyttää osallistumisesi kehittämistyön ai-

kana eikä siitä koidu sinulle kielteisiä seurauksia. Jos et halua osallistua opin-

näytetyömme kehittämistyöhön liittyvään ryhmähaastatteluun, olethan meihin

yhteydessä sähköpostitse: Sanna Kuukka, esaku013@edu.xamk.fi. tai Pilvi

Murtonen, epimu001@edu.xamk.fi.

Ryhmähaastattelun kulku

Ryhmähaastattelu toteutetaan kertaluontoisena toteutuksena osana työyhteis-

sön tiimipalaveria. Ryhmähaastattelu vie aikaa noin 20–30 minuuttia. Ryhmä-

haastattelussa kerätään palautetta opinnäytetyön kehittämistyön tuotoksesta,

eli tunnetaito-oppaasta. Ryhmähaastattelu toteutetaan vapaamuotoisena kes-

kusteluna, teemojen ja kysymysten johdattelemana. Ryhmähaastattelu nau-

hoitetaan, mikä takaa haastatteluaineiston analysoinnin luotettavuuden.

Kehittämistyön mahdolliset hyödyt sekä haitat/riskit ja niihin varautuminen

Kehittämistyöhön osallistuminen on hyödyksi, sillä haluamme osallistaa työyhteisöä mukaan kehittämistyöhön ja kuulla työyhteisön palautteen oppaasta.

Haastatteluaineiston käsittely

Haastattelumateriaali litteroidaan, joka mahdollistaa aineiston analysoinnin. Äänitallennetta säilytetään ainoastaan tekijöillä ja tuhoetaan tekijöiden toimesta heti opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen. Äänitallennetta käytetään ainoastaan opinnäytetyön tuotoksen palautteeseen/kehittämiseen.

Kehittämistyön tulokset ja niistä tiedottaminen

Kehittämistyön palautteita raportoidaan opinnäytetyössä nimettömästi, eikä henkilötietoja ole havaittavissa.

Kehittämistyön korvaukset kehittämistyöhön osallistuvalla

Kehittämistyöhön osallistumisesta ei makseta palkkiota.

Kehittämistyöhön osallistuvan oikeudet on kuvattu tietosuojaselosteessa ja tässä tiedotteessa.

Tietosuojaseloste

(Tietosuojalaki 2018/1050, EU:n yleinen tietosuoja-asetus 2016/679)

Pyydämme sinua osallistumaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (Xamk) opintoihin sisältyvään opinnäytetyöhön liittyvään kehittämistyöhön.

Tämä tietosuojailmoitus kuvaa, miten henkilötietojasi käsitellään kehittämistyössä.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit myös halutessasi keskeyttää osallistumisesi koska tahansa.

1. Opinnäytetyön rekisterinpitäjä

Opiskelijan nimi: Sanna Kuukka, Pilvi Murtonen

Sähköposti: esaku013@edu.xamk.fi, epimu001@edu.xamk.fi

Puhelinnumero: *****, *****

2. Opinnäytetyön aihe, kesto ja suorittajat

Opinnäytetyön aihe: Nuoren haastavin tunteiden kohtaaminen – Opas tunnetaitoja tukevaan työskentelyyn lastensuojelulaitoksen työntekijöille

Kesto: Lokakuu 2024 – Toukokuu 2025

Suorittajat: Sanna Kuukka & Pilvi Murtonen

3. Mihin tarkoitukseen henkilötietojani kerätään ja käsitellään?

Yhtenä aineistonkeruun menetelmänä käytetään ryhmähaastattelua, jota hyödynnetään palautteen keruuna tuotetusta oppaasta. Ryhmähaastattelu koskee ainoastaan kehittämistyön tuotosta, eli opinnäytetyössä tuotettua opasta. Tarkoituksena on äänittää ryhmähaastattelu. Emme kerää varsinaisesti henkilötietoja, mutta ryhmähaastattelun nauhoittamisen myötä äänestä tulee tunnistettavaa henkilötietoa. Ryhmähaastattelun jälkeisessä aineiston analysointivaiheessa emme tuo kenenkään henkilötietoja ilmi.

4. Millä perusteella henkilötietojani käsitellään opinnäytetyössä?

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella: tutkittavan suostumus

Tavoitteenamme on hyödyntää työyhteisön näkemyksiä ja palautetta tuotetusta oppaasta. Palautteen perusteella viimeistelemme oppaan valmiiksi.

5. Mitä tietoja minusta käsitellään?

Haastateltavien ääni nauhoitetaan ja litteroidaan, jotta sitä voidaan hyödyntää opinnäytetyössä.

6. Mistä lähteistä tietoni kerätään?

Ryhmähaastattelun kautta.

7. Luovutetaanko henkilötietojani kolmansille osapuolille?

Rekisteristä ei luovuteta tietoja kolmansille osapuolille.

8. Käsitelläänkö tietojani EU:n tai ETA:n ulkopuolella?

Ei käsitellä.

Xamkissa käytetään tallennustilana Microsoft pilvipalveluita (Teams ja OneDrive). Microsoft käsittelee pääsääntöisesti tietoja EU/ETA-alueella ja alueellisissa tietokeskuksissa. Microsoft on sitoutunut toimimaan EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen mukaisesti. Microsoftin tietosuojalauseke on luettavissa osoitteesta: <https://privacy.microsoft.com/fi-FI/privacystatement>

9. Kuinka kauan henkilötietojani säilytetään?

Henkilötietoja (eli ääntä) säilytetään opinnäytetyön julkaisemiseen asti. Tämän jälkeen henkilötiedot hävitetään.

10. Miten henkilötietoni suojataan?

Henkilötiedot ovat sähköisessä muodossa. Henkilötiedot säilytetään tekijöiden tietokoneella/puhelimessa, jotka ovat salasanan takana.

11. Miten voin käyttää tietosuoja-asetuksen mukaisia oikeuksiani?

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa, johon voi ottaa yhteyttä on:

Sanna Kuukka, *****,

esaku013@edu.xamk.fi

Pilvi Murtonen, *****,

epimu001@edu.xamk.fi

a) Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritetun käsittelyn lainmukaisuuteen.

- b) Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)
Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

- c) Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)
Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

- d) Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)
Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa.

- e) Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)
Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

- f) Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)
Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin ammattikorkeakoulu ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa

valvontaviranomainen on
tietosuojavaltuutettu.

12. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Xamkin tietosuojavastaavaan saa yhteyden
sähköpostiosoitteesta
tietosuojavastaava@xamk.fi

Avoimen palautteen keruu sähköpostitse

Hei,

Olemme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita ja teemme produktiivista opinnäytetyötä yksikköönne. Opinnäytetyö aiheemme on Nuoren haastavien tunteiden kohtaaminen – opas tunnetaitoja tukevaan työskentelyyn lastensuojelulaitoksen työntekijöille. Opinnäytetyömme tarkoituksena tuottaa opas tunnetaitoja tukevaan työskentelyyn lastensuojelulaitoksen työntekijöiden käyttöön.

Olemme työstäneet sisällysluettelon oppaalle. Toivomme sinulta palautetta sisällysluettelosta ja siitä, mitä aihealueita tunnetaito-opas tulisi käsittelemään. Sisällysluettelo löytyy sähköpostiviestin liitteenä.

Kysymykset, joihin toivomme vastausta:

- 1) Sisältääkö opas ne aihealueet, joita toivot sen käsittelevän?
- 2) Tarvitseeko jotain muuttaa tai lisätä?
- 3) Onko jokin sellainen osa-alue, johon toivoisit oppaan painottuvan?
- 4) Onko jokin haastava (kielteinen) tunne tai tunnetila, jota toivoisit, että huomioidaan erityisesti oppaan tunnetaitotyöskentelyn prosessissa? Voit halutessasi mainita myös useamman.

Kiitos osallistumisestasi,

Ystävällisin terveisin

Sanna Kuukka & Pilvi Murtonen

Ryhmäteemahaastattelun teemat ja kysymykset

Haastattelun kysymykset on kohdistettu työyhteisölle. Haastattelun tarkoituksena on kerätä palautetta tuotetusta oppaasta. Haastattelu sisältää kolme pääteemaa, joihin sisältyy haastattelun tukena olevia apukysymyksiä.

Oppaan teoreettinen sisältö

- Onko oppaassa riittävästi tietoa?
- Puuttuuko jotain olennaista tietoa?
- Onko sisällössä jotain ylimääräistä?
- Tulisiko jokin asia muotoilla/ilmaista toisin?
- Sopiva määrä tekstiä? Liikaa tai liian vähän?
- Tuliko oppaasta jotakin uutta tietoa?

Oppaan visuaalisuus

- Mitä ajatuksia oppaan ulkoasusta/värimaailmasta?
- Onko tekstin fontti ja kirjainkoko sopiva?
- Miten oppaassa esiintyvät kuvat ja kuvitukset mielestäsi sopivat sen sisältöön?

Oppaan käytettävyys

- Millaista hyötyä oppaasta voisi olla käytännön työn tukena?
- Nousiko oppaasta jokin tietty asia, jota voisit hyödyntää jatkossa käytännön työn tukena?
- Voisiko opasta hyödyntää omaohjaajatyöskentelyssä?

Vapaa sana/ Jatkokehitysideoita?

Esimerkki haastatteluaineiston teemoittelusta:

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria (apukysymykset)	Pääkategoria (teemat)
No minusta siinä on riittävästi tietoa, mutta tuntuu et jos sinne laittais paljon enemmän teemoja tai jotenkin kohtia niin sit siitä tulee aika äkkiä ehkä semmonen turhan laaja paketti. Jos sen haluaa pitää sellasena mikä täläläseen hektiseen työympäristöön sopii vilkaistavaksi.	Onko oppaassa riittävästi tietoa?	Oppaan teoreettinen sisältö
Mieluummin ehkä sillee just tiivistetympin kuin ihan kauheen pitkä, ihan jo luettavuuden kannalta. Oli sillee helppo se kattoo.	Onko oppaassa riittävästi tietoa? Sopiva määrä tekstiä?	Oppaan teoreettinen sisältö
Must on hyvä idea et siel on niinku noi tekstikappaleet ilman että ne laitettu laatikoihin, sijoitettu tolleen omina palasinaan. Se oli jotenkin ilmava, kiva ja selkeä ratkasu. Ja sitten on noit laatikoita ja jotain muita, mis on sit korostettu jotain. Must se on ollu varsin hyvä ratkasu	Onko oppaassa riittävästi tietoa?	Oppaan teoreettinen sisältö Oppaan visuaalisuus

tohon ton tekstin jäsen- tämiseen.		
Validointi. Voisko avata jotenkin? Tavallaan siinä varmistais et luki- jalla, hän niiku miettii oi- keaa asiaa ja peilaa sitä oikealla asialla. Ettei sitten tavallaan niinku ku luet ja siel on jotai sellasta mikä jää epäselväksi nii ei ehkä aukene se asia. Ja sit se mielenkiinto lopah- taa jos sä joudut alkaa selvittää sitä googlesta. Nii sit se ajatus alkaa mennä vähä väärille urille.	Puuttuuko jotain olen- naista tietoa?	Oppaan teoreettinen si- sältö
Riippuu siitä et kuka sitä lukee. Et sit jos on tosi monta vuotta näit- ten asioitten äärellä ollu nii tottakai ne on jo it- sestäänselvyyksiä tietyt asiat. Niiku esimerkiksi, jos nuorella on psyyk- kistä oireilua tai hänet ohjataan hoitoon ja ar- vioidaan nii ne on ihan itsestäänselvyyksiä. Mutta ne ei oo itses- täänselvyyksiä sit taas kaikille. Jos niiku tutus- tuu joku sellanen joka työuransa alussa tai opiskelija tai muu, ke- nen on hyvä tutustua näihin asioihin nii ei ne sitten taas oo välttä- mättä itsestäänselvyyk- siä.	Onko sisällössä jotain ylimääräistä (tai itses- täänselvää)?	Oppaan teoreettinen si- sältö
Ja mulle se oli ainakin positiivinen yllätys et	Tuliko oppaasta jotain uutta tietoa?	Oppaan teoreettinen si- sältö

<p>siel oli niitä konkreettisia välineitä. Koska, vaikka tossa lukee (sisällysluettelo) työvälineitä työskentelyyn niin mä en jotenkin olettanu että ne on jotain konkreettisia välineitä. Ja musta äkkiseltään näytti siltä et ne oli varmaan iha hyvin valittuja. Mut se oli jotenkin kiva bonari tossa.</p>	<p>Millaista hyötyä oppaasta voisi olla käytännön työn tukena?</p>	<p>Oppaan käytettävyys</p>
<p>Ja mua ilahdutti nimen omaa ku mä otin sen käteen ja mä ajattelin et on tiukkaa tekstiä ja mä katon tätä monta sivua tässä on ja se olikin just sillee kivasti tiivisteltynä nii se oli jotenkin helppo ja nopee lukunen.</p>	<p>Sopiva määrä tekstiä?</p>	<p>Oppaan teoreettinen sisältö</p>
<p>Välineet oli semmoset keskeisimmät.</p>	<p>Tuliko oppaasta jotakin uutta tietoa?</p>	<p>Oppaan teoreettinen sisältö</p>
<p>En tiää mihin kohtaa se liittyy mutta minä tykkäsin ihan hirveesti ku täällä on näitä lastensuojelun kokemusasiantuntijoiden kommentteja. Minusta se oli niinku tosi arvokas lisä, että tavallaan niinku tulee semmonen aidosti asiakkaan ääni kuuluviin ja vähän niinku semmonen mitä meidän ois tärkeätä muistaa tai keskittyä. Nii musta se oli tosi, niihin huomaa et aina silmä jotenkin hakeutuu ja jäi niitä kyl pohtimaan.</p>	<p>Onko oppaassa riittävästi tietoa?</p>	<p>Oppaan teoreettinen sisältö</p>

<p>Tosi miellyttävä. Ja siis se on niinkun tosi ammattimaisen näkönen. Korkeee tasonen toi visuaalinen ilme siinä. Hyvät värit ja jotenkin selkee, kiva, leppoisa ilme.</p>	<p>Mitä ajatuksia oppaan ulkoasu/värimaailma herättää?</p>	<p>Oppaan visuaalisuus</p>
<p>Ja ihan oikeen valittu, vihree on rauhottava väri. Mielenterveyden väri.</p>	<p>Mitä ajatuksia oppaan ulkoasu/värimaailma herättää?</p>	<p>Oppaan visuaalisuus</p>
<p>Tarpeeks neutraaleja, mutta piristäviä.</p>	<p>Miten oppaassa esiintyvät kuvat ja kuvitukset sopivat sen sisältöön?</p>	<p>Oppaan visuaalisuus</p>
<p>Ainakin mitä (työntekijän nimi) tais tossa aikasemmin sanoa et tää on semmonen perehtymisen väline tai ainakin semmonen et jos sä tuut freesinä näihin kuvioihin nii tos on aika hyvä semmonen perus paketti minun mielestäni et mistä lähteä liikkeelle. Ja plus sit tommoset jotkut välineet on musta tuntuu et sellasia et niit jotenkin kaipaa. Oli sit tehnyt vähemmän tai pidemmän aikaa hommia. Ja sit vaik on tietysti jo tavallaan tuttua asiaa nii onhan ne vähän semmosia teemoja et ei voi sillee tarpeeks muistutella. Ihan hyvää kertausta itse kullekin.</p>	<p>Millaista hyötyä oppaasta voisi olla käytännön työn tukena?</p>	<p>Oppaan käytettävyys</p>
<p>Ja just se et nää tunteet, nää päälimmäiset tunteet on semmosii</p>	<p>Millaista hyötyä oppaasta voisi olla käytännön työn tukena?</p>	<p>Oppaan käytettävyys</p>

<p>mitä asiakkaitten kaa kohdataan mut sit jos tähän tulee ihan uus työntekijä tai opiskelija, joka kohtaa ekaa kertaa tälläsiä niiku itsetu-hosuutta, aggressiota nii nää avaa kuitenkin kun tän lukasee ni tähän pääsee jo perille et mitä voi olla vastassa. Ja sithän tunnistaa helpommin niit tunteita.</p>		
<p>Aion hyödyntää.</p>	<p>Voisiko opasta hyödyntää lastensuojelulaitoksen omaohjaajatyökentelyssä?</p>	<p>Oppaan käytettävyys</p>
<p>Ja miksei muuallakin. Tää on toki suunnattu, mut samat periaatteet pätee avohuollossa tai missä vaan. Missä vaan mis on niinku lapsii ja nuorii asiakkaina.</p>	<p>Voisiko opasta hyödyntää lastensuojelulaitoksen omaohjaajatyökentelyssä?</p>	<p>Oppaan käytettävyys</p>
<p>Hommasin yhen semmosen kirjan missä on paljon tän tyyppisiä. Nii oli hyvin saman tyyppisiä mut yleensä ne tunnetaitoharjoitukset ja tälläset, nii ne on aika samantyyppisiä. Mut täällä oli myös uutta... Ja toisekseen, mä tykkään esimerkiksi ku on näitä tämmösii tavoitteen asettelu portaita, nii mä tykkään tästä tän ulkonäöstä. Tää on jotenkin miellyttävän näkönen ku esimerkiks mihin oon ite törmänny. Että tää on semmonen selkee ja myöskin ehkä</p>	<p>Tuliko oppaasta jotakin uutta tietoa?</p> <p>Mitä ajatuksia oppaan ulkoasu/värimaailma herättää?</p> <p>Millaista hyötyä oppaasta voisi olla käytännön työn tukena?</p>	<p>Oppaan teoreettinen sisältö</p> <p>Oppaan visuaalisuus</p> <p>Oppaan käytettävyys</p>

<p>sellanen simppele, lyhyt. Et tavallaa jos ottaa nuoren kanssa käyttöön nii sit niinku ei näytä siltä että tässä on nyt kaksikymmentä näitä portaita ja sit se innostus lopahtaa jo siinä vaiheessa ku saat sen paperin sille siihen etee. Että musta nää on niiku tämmösiä simppeleitä ja helposti lähesyttäviä, että ne ei näytä siltä että tässä istutaa sitten 5 tuntia ja täs tän ohjaajan kans sit kirjoitan romaania tänne.</p>		
--	--	--