

DIAK

Kia Kavander
Marjo Uusi-Kinnala
Sosionomi (AMK)
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Opinnäytetyö, 2025



Tunteet näkyviksi

**Tunnetietojuliste
keskusteluiden avuksi**

lastensuojelun

sijaishuoltoon

TIIVISTELMÄ

Kia Kavander

Marjo Uusi-Kinnala

Tunteet näkyviksi. Tunnetietojuliste lastensuojelun sijaishuoltoon keskusteluiden avuksi

37 sivua ja 3 liitettä

Syksy 2025

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Tässä kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä oli tarkoituksena suunnitella ja valmistaa tunnetietojuliste erityistason lastensuojeluyksikköön. Yhteistyötahona toimi varsinaissuomalainen Familiar Oy Pikku Tuulensuoja, joka kuuluu Mehiläinen-konserniin. Pikku Tuulensuojassa asuvilla nuorilla oli haasteita mielenterveyden ja neuropsykiatristen oireiden kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli helpottaa nuorten ja aikuisten keskusteluja tunteista ja lisätä tunneymmärrystä.

Tunnetietojulistetta työstettiin yhdessä Pikku Tuulensuojan Lehmuksen työryhmän kanssa kehittämispäivässä. Teoriatiedon pohjalta oli valmisteltu raakavedos, jota jatkokehitettiin "Aivoriihi"- ja "Erätauko"-menetelmin. Menetelmiin liittyi arvostava ja kunnioittava keskustelu, ideoiden listaus, lajittelu ja arviointi. Kirjattujen muistiinpanojen perusteella koottiin lopullinen juliste ja kehittämispäivän antina siihen liitettiin ohjaajien tueksi kerättyjä kysymyksiä keskustelun avuksi.

Tunnetietojuliste kuvitettiin A3-paperille, joka kiinnitettiin A2-kartongille. Siihen kuvattiin kuva-aiheeksi valitun perunan eri osat ja jokaisella osalla oli oma merkityksensä. Juurissa oli eri syitä tunteille, mukuloissa nimettiin tunteita, lehdissä kerrottiin tunneaistimuksista, marjoissa tuotiin julki myrkyllisiä tapoja purkaa tunteita sekä kukissa annettiin esimerkkejä terveellisistä tavoista käsitellä tunteita.

Palaute valmiista tunnetietojulisteesta kerättiin Lehmuksen työryhmältä anonymisti Microsoft Forms -kyselyllä. Tunnetietojulisteelle uskottiin olevan tarvetta ja että tunnetietojuliste lisää pitkällä aikavälillä hyvinvointia.

Asiasanat: nuorten erityisyydet, sijaishuolto, traumatausta, tunnetietoisuus

ABSTRACT

Kia Kavander

Marjo Uusi-Kinnala

Making emotions visible – An emotional awareness poster to aid discussions in child protective services' substitute care

37 p., 3 appendices

Autumn 2025

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

In this development-oriented thesis, the purpose was to design and create an emotional awareness poster for a specialised child protection unit. The collaboration partner was the Familiar Oy Pikku Tuulensuoja from Southwest Finland, which is a part of the Mehiläinen group. The young people living in Pikku Tuulensuoja had challenges with mental health and neuropsychiatric symptoms. The objective of this thesis was to facilitate discussions about emotions between young people and adults, and to increase emotional understanding.

The emotional awareness poster was developed together with the working group Lehmus from Pikku Tuulensuoja, on their professional development day. Based on theoretical knowledge, a rough draft was created, which was then further developed using the "Brainstorming" (Finnish: Aivorihi) and "Erätauko" methods. The methods involved appreciative and respectful discussion, listing ideas, categorising them, and evaluating them. Based on the recorded notes a final poster was compiled, and as a result of the professional development day, questions collected for the support of instructors were added to aid with discussions.

The emotional awareness poster was drawn on A3-sized paper, which was then attached to A2-sized cardboard. Illustrated on the poster were different parts of a potato, which was chosen as the subject of the illustration, with each part assigned its own meaning. The roots represented various reasons for emotions, the tubers named different emotions, the leaves described emotional sensations, the berries showed harmful ways of expressing emotions and the flowers presented examples of healthy ways of managing emotions.

The feedback on the final emotional awareness poster was acquired from the Lehmus work group via an anonymous Microsoft Forms survey. It could be concluded that there was a perceived need for an emotional awareness poster, and that working with emotions benefits well-being in the long term.

Keywords: unique characteristics of young people, foster care, trauma background, emotional awareness.

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 4 |
| 2 TIETOA TUNTEISTA | 5 |
| 2.1 Tunteista ja tunnetaidoista | 5 |
| 2.2 Perustunteet ja tunnekokemus | 7 |
| 2.3 Tunteiden biologiaa | 9 |
| 3 TUNNETAITOIHIN VAIKUTTAVIA ASIOITA NUORTEN ELÄMÄSSÄ..... | 11 |
| 3.1 Traumataustan ja sietoikkunan merkitys tunnesäätelylle | 11 |
| 3.2 Sijaishuolto ja moniammatillinen yhteistyö | 14 |
| 3.3 Neuropsykiatristen häiriöiden vaikutus tunteiden käsittelyyn | 15 |
| 3.4 Murrosiän ja psyykkisen hyvinvoinnin merkitys tunnesäätelylle | 18 |
| 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET..... | 20 |
| 5 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖKUMPPANI JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ | 21 |
| 6 OPINNÄYTETYÖNÄ LAADITUN TUNNETIETOJULISTEEN KEHITTÄMISEN KUVAUS | 23 |
| 7 TUNNETIETOJULISTE JA KESKUSTELUN TUEKSI LAADITUT KYSYMYKSET..... | 27 |
| 8 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS | 29 |
| 9 POHDINTA | 31 |
| LÄHTEET..... | 34 |
| LIITE 1. Tunnetietojuliste | 38 |
| LIITE 2. Listaus kysymyksistä ohjaajille tunnetieto-julisteeseen käyttöön..... | 39 |
| Liite 3 Palautekyselylomake..... | 40 |

1 JOHDANTO

Tunnetaidoista puhutaan tällä hetkellä paljon. Tunteiden tiedostaminen ja nimeäminen, tunteiden käsittely ja säätely on tunnistettu merkittäväksi tekijäksi yksilön hyvinvoinnille ja sitä kautta myös yhteiskunnallisesti merkittäväksi asiaksi (Kantelus, 2023, s. 195). Tunnetaitojen oppiminen alkaa jo varhaislapsuudessa ja jatkuu aikuisuuteen asti. Lapset ja nuoret tarvitsevat aikuisen tukea tunne-elämän kehittämisessä. Tässä opinnäytetyössä raportoimme tunnetietojulisteen kehittämisestä valtakunnallisesti lastensuojelua tuottavan Familiar Oy:n varsinaissuomalaiseen erityistason sijaishuoltoyksikköön.

Tunteet koetaan koko kehossa, vaikka tunteiden synty on tutkimusten perusteella aivojen syvissä osissa (Jääskinen, 2017-b, s. 12). Aivokuoressa tapahtuvan tunnesäätelyn kehittyminen on porrasteista ja se kestää lapsuudesta aikuisuuteen asti. Tunteiden taustalla on lukuisa määrä erilaisia tarpeita, joiden tyydyttämättä jääminen tuottaa mielipahaa ja turvattomuutta (Jääskinen, 2017-b, s. 56–57, 201–203). Tunne-elämään vaikuttaa läheisten ihmissuhteiden laadun lisäksi esimerkiksi koetut traumaattiset tilanteet. Tunnekokemus muodostuu nopeasti, osin tiedostamattomasti ja aikaisempien kokemusten perusteella. Tunteiden säätely on tietoisempaa toimintaa ja sitä voi oppia. Itsetuntemus helpottaa tunnesäätelyä ja auttaa tunteiden käsittelyssä.

Kehittämistyön pohjalla on yksikön työntekijöiden tarve saada lisää työkaluja nuorten kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn. Yksikössä asuvilla nuorilla on mielenterveydellisiä ja neuropsykiatrisia haasteita, jotka näkyvät esimerkiksi vaikeuksina tunteiden kanssa. Opinnäytetyöprosessin aikana kehitettiin yhteistyössä sijaishuoltoyksikön työyhteisön kanssa tunnetietojuliste, jossa tunteita, niiden syitä ja seurauksia sekä tunnemekanismia tehtiin visuaalisesti nähtäväksi. Julisteen kuva-aiheeksi valittiin peruna, sillä yksikössä oli jo valmiina mielenterveyden peruna-aiheinen juliste. Julisteen lisäksi laadittiin ohjaajille kysymyksiä, jotka voivat toimia keskustelutukena nuorten kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa nuorille tietoa tunteista. Työntekijöille toivottiin työkalua nuorten kanssa tehtävän ohjaustyön tueksi.

2 TIETOA TUNTEISTA

2.1 Tunteista ja tunnetaidoista

Tunne-, eli emotio-sanana taustalla on latinan verbi 'moveo', joka merkitsee liikuttamista. Tunnereaktiot liittyvät mielenliikkeisiin ja siten vaikuttavat päätöksentekoon ja ulkoiseen toimintaan. (Pietiäinen, 2019, s. 28; Virolainen & Virolainen, 2020, s. 18.) Tunteita voidaan kuvailla energiaksi, jota ei tulisi tukahduttaa tai padota, vaan tunteiden tulisi saada virrata vapaasti (Virolainen & Virolainen, 2020, s. 18). Tunteilla on vaikutusta ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen, joten tunnetaitojen oppiminen on tärkeää jokaiselle. Mitä enemmän ihminen kokee mielihyvän tunteita, sitä voimakkaammin keho jaksaa taistella taudinaiheuttajia vastaan. (Seppänen, 2021, s. 40; Jääskinen, 2017-b, s. 16.)

Kodilla ja vanhemmilla on ensisijainen vastuu tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisesta. Varhaiskasvatus ja perusopetus voivat omalla toiminnallaan tukea ja syventää tunnetaitojen opetusta. Sosiaalisten taitojen, kuten tunnetaitojen, opettamisella on merkittäviä vaikutuksia myöhemmässä elämässä esimerkiksi parempana impulssihallintana, korkeampana koulutustasona, vähempänä rikollisuutena ja parempana työllistymisenä ja osallisuutena yhteiskunnasta. (Roth, 2023, s.14–17.)

Mikään tunne ei ole ikuinen (Nurmi ym., s. 118). Toisinaan elämässä tulee tilanteita, jotka aiheuttavat vahvoja tunteita ja silloin tunne voi kestää pidempään. Samaan aikaan voi kokea montaa eri tunnetta ja tunteet vaihtelevat useasti päivän aikana. Päällimmäisen tunteen alla voi olla myös syvempi tunne. Tunteen työstämiseksi tulee pysähtyä ja kuunnella kehoaan. Tunne pitää uskaltaa tuntea ja hyväksyä, eikä toimia tunteiden vallassa. Parhaiten tunteiden tunnistaminen onnistuu rauhallisessa ja turvallisessa ympäristössä. Sisälleen mielipahan tunteita padonnut ihminen voi purkaa tunteitaan väärällä tavalla ja väärälle henkilölle. Käsittelemättömät tunteet voivat muuttua pitkäaikaiseksi olotilaksi ja viedä tilaa mielihyvän tunteilta. (Jääskinen, 2017-b, s. 21–23.)

Tunnetaidoista puhutaan, kun tarkoitetaan tunteiden tunnistamista, nimeämistä, ilmaisemista ja tunteiden säätelyä (Kiviluote, 2023, s. 8–10). Seppänen (2021, s. 40) tiivistää listausta jättämällä tunteiden nimeämisen pois. Tunnetaitoihin liittyy oman itsensä havainnointi, itseilmaisuus ja vuorovaikutus sekä päätöksenteko ja stressinhallinta. Tunnetaidoilla vaikutetaan tunnetiloihin monin eri tavoin esimerkiksi rauhoittaen, piristäen tai motivoiden. (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 24–25.) Tunteiden takana on erilaisia tarpeita, joista keskeisimmiksi voidaan listata tarve tulla nähdyksi ja kokea sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Ymmärretyksi tuleminen, itsensä arvostetuksi ja reilusti kohdatuksi kokeminen ovat myös tarpeita tunteiden taustalla. Tarve hallita edes osaa omasta elämästä ja edistymisen kokeminen luovat motivaatiota. Merkityksellisyyden kokeminen on myös ihmiselle selkeä tarve. (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 47–56.)

Seppänen (2021, s. 20) siteeraa Salosen (2017) kuvausta tunneprosessista tapahtumaketjuna, jossa ensimmäinen vaihe on havaitseminen. Toisena vaiheena on havainnon tulkinta, joka tapahtuu tiedostamatta ja aikaisempien kokemusten perusteella. Kolmantena vaiheena on tunnereaktio, joka ilmenee erilaisina muutoksina esimerkiksi kehossa ja mielessä. Tunnekokemus on neljäs vaihe tapahtumaketjussa ja silloin voi tietoisesti huomata kokevansa jotain tunnetta, kuten esimerkiksi iloa tai surua. Kokemuksen jälkeen seuraa tapahtumaketjun viides vaihe, jolloin ilmaistaan jollain tavalla oma tunne. Ilmaisua voi olla sanallista, äänin, elein, ilmein tai kehollisin keinoin tapahtuvaa. Cacciatore & Korteniemi-Poikela (2019, s. 65–66) käyttävät samasta tapahtumasarjasta nimitystä tunneaalto. Nummenmaan (2017, s. 37) mukaan tunteet ohjaavat ihmisen käytöstä.

Jääskinen (2017-b, s. 34–37) nostaa puhumisen tehokkaimmaksi tunteesta vapautumisen keinoksi. Kun tunteitaan oppii kuuntelemaan ja tunnistamaan, tulee paremmin ymmärretyksi ja kuulluksi ja itseilmaisuus on selkeämpää. Tunteisiin voi vaikuttaa esimerkiksi hengittämällä, kirjoittamalla, liikunnalla tai positiivisilla ajatuksilla. Tunteita on helpompi kestää ja hyväksyä, kun nukkuu tarpeeksi, syö monipuolisesti, rentoutuu, kuuntelee itseään ja tunnettaan, pysähtyy tunteen äärelle ja hyväksyy sen sekä kertoo siitä muille.

Tunnetaitojen lisäämisellä voidaan ehkäistä ja vähentää nuorten kokemien tilanteiden aiheuttamia ongelmia. Mielenveysongelmien syntyminen, syrjäytyminen, riippuvuuksien sekä rikollisuuden ja väkivallan esiintyminen ovat asioita, joihin tunnetaidoilla voi vaikuttaa. Yksilön hyvinvoinnin lisääminen edistää myös hänen yhteisöjensä hyvinvointia. Jokaisen nuoren pitäisi voida kokea itsensä arvokkaaksi ja omiin taitoihinsa luottavaksi yhteiskunnan aktiiviseksi jäseneksi. (Nevalainen, 2023, s. 26–28.) Ihminen tarvitsee sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja ymmärtääkseen omia tunteitaan ja havaitakseen muiden tunteita. Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen avulla kehittyy kyky empatiaan ja sympatiaan ja siten sosiaalinen käyttäytyminen kohenee. (Hirvonen ym., 2018.)

2.2 Perustunteet ja tunnekokemus

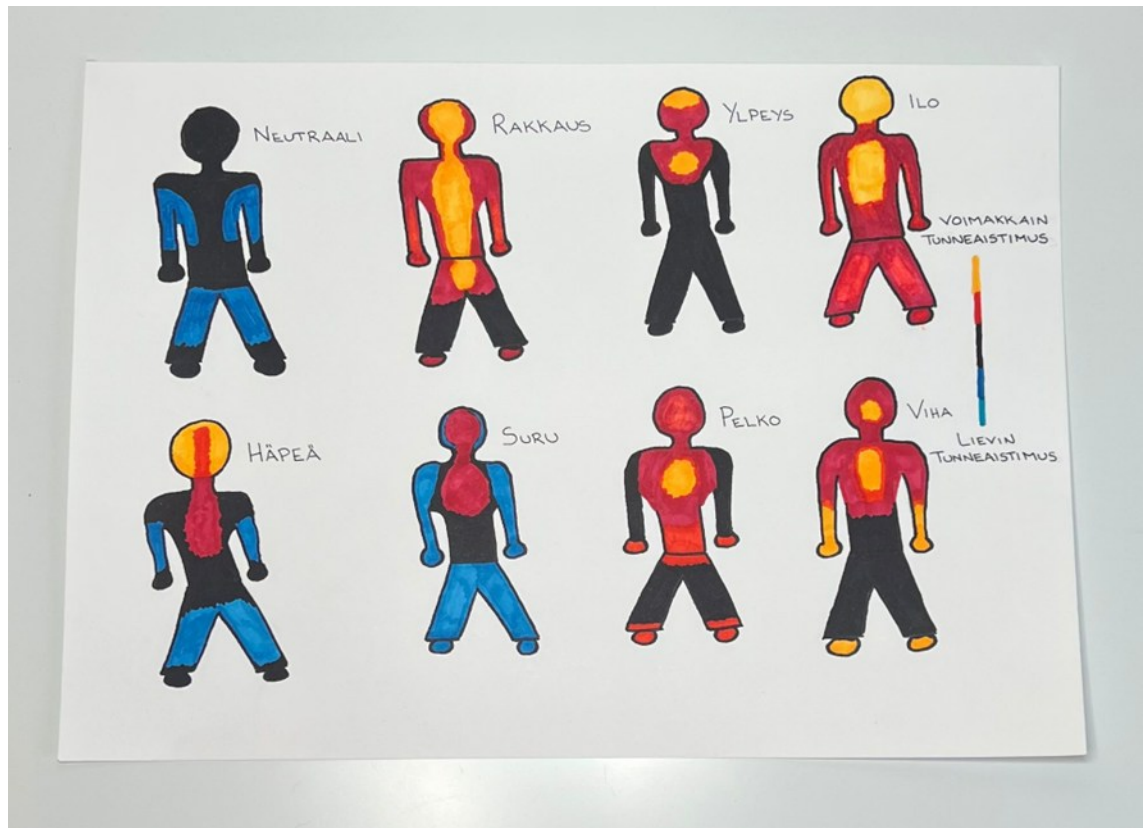
Tunteet ovat universaaleja, eli kaikkialla maailmassa ihmiset kokevat samankaltaisia tunteita. Kaikki tunteet ovat hyväksytyjä, eikä mikään tunne ole kielletty. Tunteet itsessään ovat luonnollisia, mutta niiden ilmaisuun reagoidaan eri tavoin. Negatiiviseksi koetut tunteet lievenevät, kun niitä käsittelee, ilmaisee tai niistä puhutaan. Positiiviseksi koetut tunteet vahvistuvat, kun niitä tuodaan esiin ja jaetaan muiden kanssa. (Virolainen, & Virolainen, 2020, s. 15–16.) Negatiivisten tunteiden kokeminen voi olla vaikeaa, mutta niiden kohtaaminen auttaa siirtymään kohti iloa ja rauhaa. Yksittäisten tunteiden sijaan on tärkeää tunnistaa, mitkä tunteet ovat arjessa enemmän läsnä. Huolen tulisi nousta, jos negatiiviset tunteet hallitsevat päivittäistä tunnetilaa ja positiivisia tunteita koetaan harvemmin. (Virolainen & Virolainen, 2020, s. 91.)

Pietiäinen (2019, s. 82) nimeää pelon, vihan, syyllisyyden ja häpeän perustunteiksi, jotka määrittyvät käytännön terapiatyössä tehtyjen havaintojen perusteella. Kirjallisuudessa perustunteiden listaukset vaihtelevat, mutta niissä on myös yhteneväisyyksiä. Esimerkiksi Kiviluote (2023, s. 5) ja Nummenmaa (2016), nimeävät perustunteiksi vihan ja pelon lisäksi ilon, surun, inhon ja hämmästyksen.

Jääskinen (2017-b, s. 15, 19) korostaa kaikkien tunteiden olevan sallittuja, mutta selkeyden vuoksi hän jakaa tunteet mielipahan ja mielihyvän tunteiksi, joilla on omat tärkeät tehtävänsä. Pelko pitää ihmisen valppaana ja auttaa suojautumaan, viha rohkaisee ja antaa sisua puolustaa itseään sekä muita. Surun avulla ihminen oppii luopumaan jostakin itselleen tärkeästä. Syyllisyyden seurauksena ihminen oppii korjaamaan tekoja, jotka ovat satuttaneet itseä tai muita. Häpeä ohjaa ymmärtämään omaa käyttäytymistämme sekä sen vaikutusta muihin. Ahdistus auttaa meitä ymmärtämään, missä asioissa tulisi toimia toisin ja mitä asioita tulisi muuttaa. Ilo ohjaa meitä tekemään asioita itsellemme sekä muille ja auttaa stressistä palautumisessa.

Ihminen aistii tunteet kehossaan. Erilaiset tunteet saavat lihakset supistumaan tai rentoutumaan, syke kiihtyy tai hidastuu ja hengitysfrekvenssi eli -tiheys vaihtelee. Käsittelemättömät tunteet voivat varastoitua kehoon. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 12–14; Seppänen, 2021, s. 15.) Viime vuosina on tutkittu, missä eri kehon osalualueissa tunteet yleensä tuntuvat ja tästä on koostettu kehon tunnekartta (Kuva 1).

Jokainen ihminen kokee tunteet eri tavalla. Jääskinen (2017-b, s. 26–27) on kuvaillut miltä muutamat tunteet voivat tuntua. Pelätessä voi tuntea kehon jäykistyvän, hengityksen lamaantuvan ja sydämen sykkeen nopeutuvan, koska keho valmistautuu suojautumaan. Viha voi tuntua rinnassa, käsissä sekä reisissä kuumentumisena ja energian kasaantumisenä. Hampaita voidaan purra yhteen, kuin sisällä oleva energia haluaisi ulos. Epävarmana voi tuntea itsensä tunnottomaksi tai kaikki voi tuntua ylitsepääsemättömän suurelta. Niska voi jäykistyä, kädet hikoilla, ääni vapista ja hengitys tuntua raskaalta. Suru voi vaikuttaa hengityksen hidastumisena, ikävän tunne painaa rintaa, ruokahalua ei ole ja itku tuntuu puristavana kurkussa. Ilo voi tuntua rinnassa kihelmöivänä tai syvänä hyvän olon tunteena. (Kuva 1.)



Kuva 1. Tunnekartta (Jääskinen, 2017-b, s. 26; Seppänen, 2021, s. 19).

2.3 Tunteiden biologiaa

Cacciatore & Korteniemi-Poikela (2019, s. 22) tiivistävät tunteen olemuksen neurokemiaksi, hormoneiksi ja välittäjäaineiksi. Tunne on reaktio johonkin ja ihmisellä autonominen hermosto vastaa reaktioiden säätelystä. Autonominen hermosto jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Parasympaattinen hermosto vastaa niin sanotusta normaalitilasta ja sympaattinen hermosto hätätilanteista, jolloin on tarve taistelulle tai pakenemiselle. Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto toimivat tietyllä tavalla vastakkain fyysisten reaktioiden kohdalla, joko kiihdyttäen tai hidastaen eri toimintoja, kuten pupillien kokoa, sydämen sykettä tai verenkiertoa eri elimissä. (Seppänen, 2021, s. 24–27.) Polyvagaalinen teoria erittelee parasympaattisen hermoston vielä kahtia ventraaliseen, eli etuosaan, ja dorsaaliseen, eli takaiseen osaan. Dorsaalinen vagus-hermo, eli kiertäjähermo,

toimii matelijahermoston tavoin tarvittaessa jopa lamauttaen liikkeen ja hidastaen hengitystä ja sykettä. (Leikola ym., 2016, s. 55–57.)

Tunteiden säätelystä vastaavat aivoalueet kehittyvät ja niiden välille kypsyy yhteyksiä lapsuudesta alkaen, murrosiän aikana aina varhaisaikuisuuteen asti. Tunteisiin liittyviä aivoalueita on useita, kuten manteliumakkeet, limbiset alueet, etuotsalohkot ja autonominen hermosto. (Seppänen, 2021, s. 28; Kuikka ym., 2017, s. 16–17.) Ensin kehittyvät tunteita synnyttävät ja käsittelevät syvät aivoalueet, kun taas tunteiden säätelystä vastaavat aivokuoren alueet jatkavat kehitystään yli murrosiän (Puura, 2023, s. 32). Seppänen (2021, s. 44) muistuttaa ja lohduttaa, että tunnetaitoja voi kehittää koko elämänsä ajan, vaikka niille onkin luotu pohja jo lapsuudessa.

Tiedonsiirto aivoissa tunteiden havaitsemiseen, käsittelyyn ja säätelyyn vaikuttavien alueiden ja aistivien elinten välillä tapahtuu hormonien ja välittäjäaineiden avulla. Esimerkiksi pelon ja pahan olon välittämiseen keho käyttää kortisolia, joka pieninä annoksina on tarpeen ja jopa välttämätöntä selviytymisessä. Suurina annoksina ja pitkäkestoisesti esimerkiksi stressin seurauksena, kortisolilla on terveyttä ja hyvinvointia heikentävä vaikutus. (Seppänen, 2021, s. 30–33.) Nummenmaan (2016) mukaan tunteiden toistuva kokeminen vaikuttaa koettuun terveyteen niin, että myönteisiä tunteita kokevat kertovat voivansa paremmin ja kielteisiä tunteita kokeville kehittyy suurempi sairastavuusriski.

3 TUNNETAITOIHIN VAIKUTTAVIA ASIOITA NUORTEN ELÄMÄSSÄ

3.1 Traumataustan ja sietoikkunan merkitys tunnesäätelylle

Jokainen ihminen kohtaa elämänsä aikana traumaattisia tilanteita, mutta aina sen seurauksena ei ole traumatisoituminen. Ihmisen sietokyvyn ylittävä tilanne aiheuttaa vaurion, jonka seurauksia ihminen kantaa mukanaan lopun elämäänsä. (HUS-yhtymä, i.a.) Hipp (2023, s. 16) vertailee van der Kolkin (2017) ja Levinen (2008) määritelmiä traumasta ja löytää yhtäläisyyksiä siinä, että trauma ikään kuin varastoituu ihmisen kehoon ja mieleen ja sen vuoksi se jättää pysyvän jäljen. Traumatisoitua voi monella eri tavalla, mutta yhteistä traumaolle on sen turvallisuuden tunnetta horjuttava vaikutus. Trauma voi näkyä myös monella muulla tavalla, kuten vaikeuksina säädellä mielialaa tai tunteita. Traumaattinen kokemus voi olla este hyvänolon tunteelle tai ihmissuhteille. Tämä voi johtaa esimerkiksi eristäytymiseen tai huonoon itsetuntoon. (Acharya ym., 2023, s. 53.)

Kiintymyssuhdetraumasta puhutaan, kun lapsi tai nuori joutuu sellaisen henkilön kaltoin kohtelemaksi, jonka pitäisi olla hänelle turvallisuuden ja hoivan lähde (Hipp, 2023, s. 18–19). On tärkeää, että traumatisoitunut lapsi tai nuori saa turvallisen ympäristön sekä henkisen ja sosiaalisen tuen (Acharya ym., 2023, s. 52).

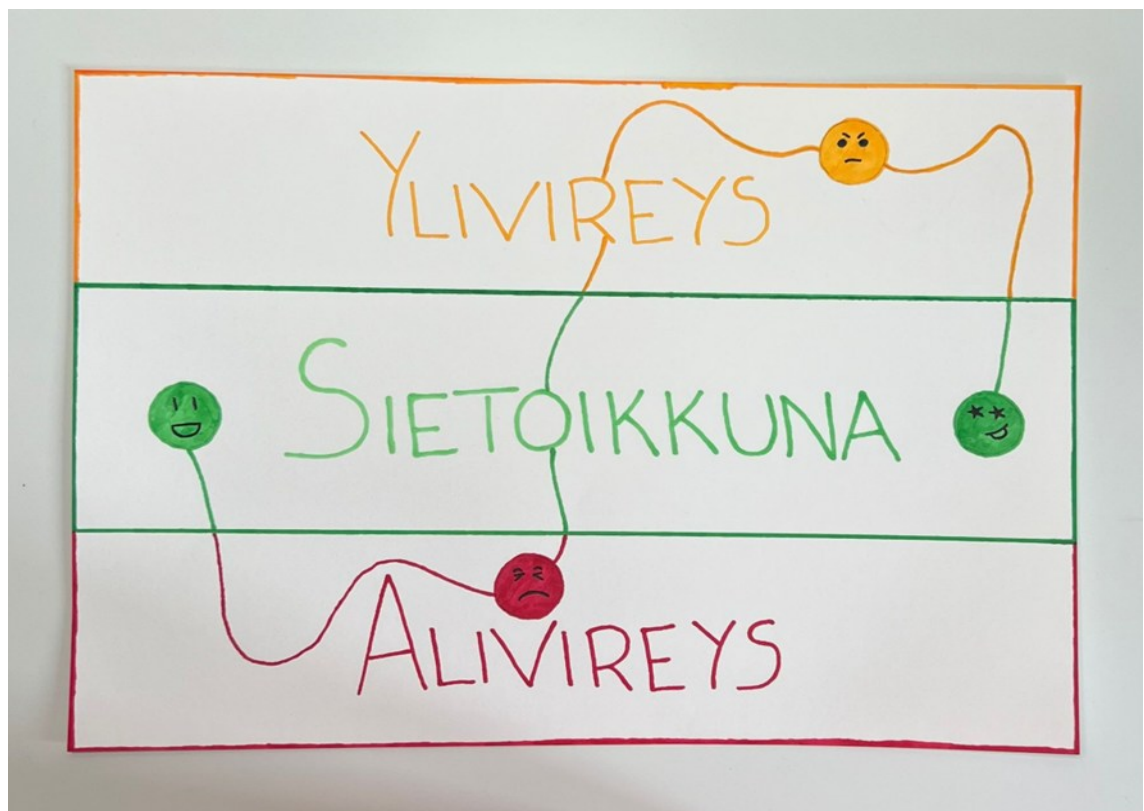
Kiintymyssuhdemalleja on erilaisia. Sinkkonen (2018, s. 45–47) kertoo Mary Ainsworthin nimeämät kiintymyssuhdemallit, joita ovat turvallinen, välttelevä ja ristiriitainen kiintymyssuhde. Turvallisen kiintymyssuhteen omaava kokee voivansa turvautua hoivaajaansa kaikissa tilanteissa, kykenee arvioimaan tunteitaan ja kontrolloimaan niitä oppimisen mahdollistamiseksi. Välttelevästi kiintynyt lapsi on jätetty selviytymään tunteistaan itse, koska hoivaaja ei ole ollut kykenevä auttamaan kielteisten tunteiden käsittelyssä. Lapsi on joutunut siirtämään tunteensa syrjään ja mukautumaan aikuisen toivomalla tavalla. Lapsesta tulee ”kiltti”, mutta häneltä saattaa kadota yhteys ja ymmärrys omiin tunteisiinsa. Ristiriitainen kiintymyssuhde syntyy, kun aikuisen toiminta lasta kohtaan ei ole ollut johdonmukaista. Ennakoimattomuus ja vanhemman

reaktioiden vaihtelevuus voimakkaasta olemattomaan, saavat lapsen lisäämään omien tunteidensa ja vuorovaikutuksen voimakkuutta. Yhteiselämä on turhautunutta ja kireää. Neljänneksi kiintymyssuhdemalliksi, turvallisen välttelevän ja ristiriitaisen lisäksi, Sinkkonen (2018, s. 126–129) mainitsee Mainin & Solomonin (1990) nimeämän organisoimattoman tai jäsentymättömän kiintymyssuhteen. Tällä mallilla kiintynyt lapsi hakeutuu kiintymyskohteen läheisyyteen, mutta samalla voi osoittaa pelkoa. Seppänen (2021, s. 183) toteaa suomalaisten kiintymyssuhdeasiantuntijoiden Sinkkosien & Kallandin (2002), Tammisen (2008) ja Väливаaran (2010) aineistojen pohjalta, että jäsentymättömän kiintymyssuhteen omaavan on oman sisäisen kaaoksensa vuoksi vaikea tulla toimeen tunteidensa kanssa.

Punkanen (2025, Traumatisoitumisesta vapautuminen ja toipuminen) siteeraa psykiatrian professori Daniel Siegelin (1999) sietoikkuna-määritelmää, jonka mukaan jokaisella ihmisellä on henkilökohtainen sietoikkuna ja sen ylittyessä ihminen voi traumatisoitua. Traumatisoitumiseen voi liittyä erilaiset koetut tilanteet sekä oireet, mutta huomattavimmat seuraukset ovat ihmisen autonomisen keskushermoston säätelyhäiriöt. Vahvat sekä hallitsemattomat tunnepurkaukset voivat johtua myös autonomisen keskushermoston säätelyhäiriöstä, kuten ahdistus- tai paniikkikohtauksesta. Keskushermosto aktivoituu, kun jokin asia tai tilanne muistuttaa ihmistä traumatisoivasta kokemuksesta. Tätä tilannetta voidaan kutsua myös ali- ja ylivireysreaktioksi. Alivireystilassa ihminen tyypillisesti passivoituu, aistit ja tunteet vähenevät. Ylivireystilassa ihminen kokee ikäviä fyysisiä oireita, kuten sydämen tykytyksiä tai hengenahdistusta. Ali- ja ylivireystilan ailahtelu on yleistä traumatisoituneelle ihmiselle. Tunnetasolla alivireystilassa olevan ihmisen tunne-elämykset heikentyvät, kun taas ylivireystilassa ihmisellä voi ilmetä kontrolloimatonta aggressiivista käyttäytymistä tai pelkotiloja. (Punkanen, 2025, Traumatisoitumisesta vapautuminen ja toipuminen.)

Sietoikkuna (Kuva 2) kertoo kuinka paljon ja vahvoja tunteita kyetään käsittelemään, kokemaan sekä säätelemään ilman, että ne haittaavat ajatuksia tai kykyä toimia. Sietoikkuna muodostuu ihmisen persoonan ja historian pohjalta. Toiset ihmiset kykenevät toimimaan vahvojenkin tunne-elämysten jälkeen, kun

taas toisille kevyetkin tunne-elämykset voivat olla haastavia. Esimerkiksi suru ja viha ovat tunteista huomattavasti vaikeimpia käsitellä. Yksilöllisen sietoikkunan ulottuvuus voi vaihdella päivän ja mielentilan mukaan. Kun tunne pysyy sietoikkunan sisäpuolella, ihminen kokee olonsa turvalliseksi. Sietoikkunan ulkopuolella ihmisen järkevä toiminta heikentyy. Traumatisoituminen voi pienentää ihmisen sietoikkunaa myönteistenkin kokemusten ja tunteiden, kuten esimerkiksi mielihyvän ja ilon kohdalta. Tämä voi johtaa ihmisen välttelemään kaikenlaisia tunne-elämyksiä. Sietoikkunaa voi oppia kasvattamaan traumatisoitumisesta huolimatta. Ensimmäisenä tulee oppia tunnistamaan tekijöitä, jotka vievät sietoikkunan ulkopuolelle, esimerkiksi tietyt fyysiset kehon reaktiot. Kun nämä reaktiot oppii tunnistamaan, voi oppia tiedostamaan mitkä reaktiot edeltävät sietokyvyn ylikuormittumista. Pienin askelin pystyy oppimaan, kuinka säädellä joutumista ali- tai ylivireystilaan ja niistä johtuviin hallitsemattomiin tunteisiin. (Punkanen, 2025, Traumatisoitumisesta vapautuminen ja toipuminen.)



Kuva 2. Sietoikkuna (Punkanen, 2025, Traumatisoitumisesta vapautuminen ja toipuminen.)

Traumaa kokeneet lapset ja nuoret kärsivät monesti tunteiden hallinnan ongelmista, ulkopuolisuudesta ja eristäytymisestä sekä fyysisistä terveysongelmista. Tutkimukset osoittavat jatkuvien haitallisten tapahtumien, kuten esimerkiksi laiminlyönnin, väkivallan ja kaltoinkohtelun vaikuttavan huomattavasti terveyteen. Vaikutukset voivat olla pysyviä ja kestää loppuelämän ajan. (Acharya ym., 2023, s. 54.)

3.2 Sijaishuolto ja moniammatillinen yhteistyö

Sijaishuolto on lastensuojelulain (L 417/2007) tarkoittamaa lapsen viimesijaista huoltoa. Huostaan otolla on pyritty turvaamaan nuorten kasvuolosuhteita ja heidän terveyttään lastensuojelulain (L 417/2007 40. §) ja sosiaalihuoltolain (L 1301/2014 13. §) tarkoituksen mukaisesti. Lastensuojelulaki (L 417/2007 49.–55. §, 61.–74. a §) määrittelee sijaishuoltopaikalle lukuisia tehtäviä, joilla pyritään turvaamaan esimerkiksi nuoren koulutusta tai rajoittamaan hänelle haitalliseksi määritellyjä ihmissuhteita. Seppänen (2021, s. 182) nostaa lastensuojelun tärkeimmäksi tehtäväksi Sinkkosen (2012) esittämän ajatuksen siitä, että lapselle on mahdollistettava edes yhden turvallisuuden tunteen tarpeen täyttävä kiintymyssuhde.

Huostassa olon aikana nuoren asioista vastaa ja päättää Lastensuojelulain mukaisesti hyvinvointialueen sosiaalityöntekijä. Sosiaalityöntekijä tekee nuoren asioissa yhteistyötä vanhempien, sijoittavan laitoksen ja muiden nuoren kanssa työskentelevien tahojen kanssa. Tästä toimintamuodosta käytetään termiä moniammatillinen yhteistyö, jossa ovat osallisina nuori, hänen lähiverkostonsa sekä ammattilaisia. (Alin ym., 2024, s. 37–41; L 417/2007, 13. b–14. §.)

Moniammatillisuus voidaan jakaa kolmeen erilaiseen muotoon. Rinnakkaisessa moniammatillisuudessa yhteistyö on vähäistä ja asiakasosallisuus jää ohueksi. Toimintaa voisi kuvailla eri ammattialojen kilpailuna ja minäkeskeisenä. Eri ammattialat tuntuvat siirtävän vastuuta toisilleen ja asiakkaan etu jää ammattialojen puristuksiin. Ammattilaisten välisessä moniammatillisuudessa yhteistyö tiivistyy, mutta siinä säilyy edelleen omalla osaamisalalla tehtävä

erillinen työ. Työn tavoite on yhteinen, mutta työ toteutetaan erillisinä palveluina. Intensiivinen moniammatillisuus, jossa korostuu asiakaslähtöisyys ja toisia arvostava toimintakulttuuri, on vielä usein vain tavoite. Eri instanssien toimintatapojen yhtenäistäminen ja mahdollisuus muokata palveluja jokaisen asiakkaan tarpeiden mukaisesti antaa mahdollisuuden ammatillisen tiedon lisääntymiseen ja asiakkaan luottamuksen kautta osallisuuteen ja onnistumisiin. (Alin ym., 2024, s. 37–50.)

Leinonen ym. (2024, s. 176–177, 179) korostavat sitä, miten laitoshoitoon sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla on runsaammin psykiatrisia diagnooseja tai neurologisia kehityshäiriöitä verrattuna sellaisiin lapsiin, joilla ei ole lastensuojelutaustaa. Monimuotoinen oireilu haastaa diagnosoimista, jonka seurauksena palvelutarpeita on vaikea tunnistaa. Nuorten psyykkisen oireilun tunnistamisessa on myös vaikeutta. Palvelujärjestelmä vastaa heikosti vaativamman lastensuojelun ja nuorisopsykiatrisen hoidon tarpeeseen. Palveluverkosto on pirstaleista ja palveluiden saatavuudessa on haasteita. Nuorten kannalta olisi tärkeää saada palvelut helposti ja läheltä niin, että luottamussuhde voisi syntyä ja asiakas kiinnittyisi palveluun.

3.3 Neuropsykiatristen häiriöiden vaikutus tunteiden käsittelyyn

Neuropsykiatrinen, eli lyhyemmin nepsy, tarkoittaa kehityksellistä- tai aivojen toiminnallista häiriötä. Neuropsykiatrisen häiriön kehittymiseen liittyy ihmisen perimä, aivojen kehitys ja niiden rakenne, sekä aivojen toimintaan vaikuttavat tekijät, kuten esimerkiksi vammat, neurologiset tapahtumat tai keskosuus. Neuropsykiatrisiin häiriöihin liittyy sosiaalisten taitojen, tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn vaikeutta. Jokaisella neuropsykiatrisella häiriöllä on ominaisoireensa, mutta kuten kehityksellisissä neuropsykiatrisen häiriöissäkin, oireita voi esiintyä myös päällekkäin. Ne ilmenevät jo lapsuusiässä ja kestävät koko eliniän. Oireet esiintyvät erilaisina eri ikäisillä. Oireet ovat yksilöllisiä, tilannesidonnaisia ja myös ympäristöllä on vaikutusta. Ongelmien sijasta oireet voivat näkyä jossakin tilanteissa myös vahvuutena. (Savikuja & Puustijärvi, 2022, s. 15–16, 43.)

Kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä ovat esimerkiksi ADHD sekä autismin kirjon häiriöt. ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ja sitä ilmenee 5–7 %:lla lapsista sekä 3–4 %:lla aikuisista. ADHD:n tyypillinen oire on esimerkiksi tarkkaavuuden vaikeus, joka ilmenee vaikeutena keskittyä pitkäjänteisesti olennaiseen. Aikuisilla tämän tyylinen oire voi näyttäytyä sisäisenä levottomuutena. Toinen ADHD:n yleinen oire on impulsiivisuus, joka voi ilmetä odottamisen vaikeutena sekä toimimisena ennen ajattelua. Tyypillistä ADHD:lle on myös nopeat tunnetilan vaihtelut. ADHD:n oirekuvalla olevat ihmiset ovat luovia ja heillä on kyky ajatella asioita ennakkoluulottomasti. He ovat myös idearikkaita ja heillä on uskallusta kyseenalaistaa asioita. ADHD:n positiivisina piirteinä pidetään myös joustavuutta ja uteliaisuutta. Jotta positiiviset puolet saadaan esille, on tärkeää löytää häiriön haittaa aiheuttaville oireille oikeanlainen hoitomuoto. ADHD:n turvallisia hoitomuotoja ovat mieleen ja sosiaalisiin tilanteisiin keskittyvät hoitomenetelmät sekä lääkehoito. Hoitomuotojen tavoitteen on ADHD-lapsen sekä -aikuisen oireiden haittojen väheneminen ja arjen sujuvuuden parantaminen. Lasten ja nuorten kanssa keskitytään myös sosiaalisten- ja tunnetaitojen harjoitteluun. (Savikuja & Puustijärvi, 2022, s. 44–45, 47, 51.)

Autismin kirjon häiriöihin kuuluvat lapsuuden autismi, hyvätasoinen autismi ja Aspergerin oireyhtymä. Autismin kirjon häiriöstä puhutaan kattodiagnoosina ja se on laaja ja monipiirteinen ryhmä. Oireita esiintyy lapsuusiästä aikuisuuteen asti. Oireiden voimakkuudet vaihtelevat ja niiden tasapainottamiseen voi vaikuttaa ihmisen yksilölliset piirteet. Autismin kirjon häiriön oirekuva on laaja ja voidaan jakaa lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan lohkoon. Autismin kirjon häiriön tyypillisiä oireita ovat vuorovaikutuksen vaikeudet sekä rajoittuneet mielenkiinnon kohteet ja joustamattomat ja toistuvat toimintatavat. Mahdollisia oireita voivat myös olla aistiyliherkkyydet sekä koordinaation ja kehon hallinnan vaikeudet. Vaikeassa lohkossa voi esiintyä myös kielellisiä ja älyllisiä haasteita. Lievässä lohkossa oireita voi esiintyä selkeästi vain stressaavassa elämäntilanteessa ja jäädä muussa tapauksessa huomaamatta. Maailmanlaajuisessa WHO-tutkimuksessa autismin kirjon häiriön yleisyydeksi määriteltiin 0,76 %, mutta nykypäivän esiintyvyyden nähdään olevan 1–2 % ja sen ajatellaan selittyvän

oirekuvien tarkemmalla havaitsemisella. Autismikirjon häiriön hoitoon vaikuttaa sen vaikeusaste, ikätaso sekä mahdolliset päällekkäiset sairaudet. Tärkeimmät ja pääasiallisemmat hoitomuodot ovat terapeuttiset keinot. Lääkehoitoa pyritään hyödyntämään vain pakollisissa tilanteissa. Autismikirjon häiriön positiivisia puolia ovat henkilön oikeudenmukaisuus sekä ajattelun loogisuus, yksityiskohtaisuus ja tarkkuus. (Savikuja & Puustijärvi, 2022, s. 57–58, 64–65.)

Nepsy-kirjon oirekuviin kuuluu tunteiden tunnistamisen, ilmaisemisen ja säätelyn vaikeudet sekä itsesäätelyn ja käyttäytymisen haasteet. Esimerkiksi viha voi näyttäytyä impulsiivisena ja ilmetä väkivaltaisena käyttäytymisenä. Impulsiivisuus on tyypillistä ADHD:n oirekuvassa, mutta sitä voi ilmetä myös toisissa häiriöissä. Tunnetaitoja opetellaan lapsuudesta aikuisuuteen asti. Aivojen tunneavokuori kehittyi jo melko aikaisin, mutta tunteiden säätelyosa vasta merkittävästi myöhemmin. Autismikirjon häiriön tunne-elämän vaikeuden takana on aivojen toiminnan erilaisuus. Autismikirjon henkilön tunneilmaisun vähäisyys haasta häntä vuorovaikutustilanteissa. Lapsen, etenkin autismikirjolla olevan, olisi tärkeä oppia ymmärtämään ja yhdistämään ilmeitä sekä kehoneleitä tiettyihin tunnesanoihin. Autismikirjon henkilö ei käytä vuorovaikutuksessaan paljoakaan ilmeitä tai eleitä, eikä välttämättä osaa havainnoida niitä myöskään toisissa. Tämä voi johtaa väärinkäsityksiin puolin ja toisin. Tunteiden nimeämisen vaikeus voi vaikeuttaa masennuksen tai ahdistuksen havaitsemista autismikirjon henkilöillä. Joskus neurokirjon henkilöt näyttävät tunteitaan erittäin reippaasti tai esteettömästi, mistä voi seurata väärinymmärryksiä. Väärinymmärryksistä saattaa taas seurata voimakas, väkivaltaisena käytöksenä ilmenevä tunnereaktio. Vahvan tunnepurkauksen taustalla voi olla muisto epämuikavasta tilanteesta tai ylivertaisista velvoitteista. Haasteista huolimatta, jokaisella on myös vahvuuksia, minkä takia positiivinen palaute on hyvin tärkeää tunnetaitoja opeteltaessa.

Mitä vanhemmaksi neurokirjon nuori kasvaa, sitä voimakkaammin hän tuo esiin mielipiteensä ja haluaa olla vaikuttamassa omiin asioihinsa. Tässä kohtaa neurokirjolle tyypillisistä piirteistä, jäykästä ja mustavalkoisesta ajattelusta voi seurata yhteenottoja muiden tilanteessa olevien henkilöiden kanssa. Aikuisen tehtävänä on olla rauhallinen ja tukena tällaisissa tilanteissa ja antaa mahdollisia

uusia tulokulmia, jotta jäykkää ajattelua saataisiin laajennettua. Aikuisen ei ole tarkoitus tyrkyttää omia mielipiteitään tai ajatuksiaan nuorelle, vaan ohjata ja antaa tilaa nuoren omalle ajattelulle. (Savikuja & Puustijärvi, 2022, s.59–60, 63, 177, 181–182; Matilainen, 2023, s. 172, 175, 177, 180.)

Neuropsykiatriset häiriöt voivat olla yhteydessä neurologisiin ja psykiatrisiin häiriöihin ja ne voivat altistaa toisille sairauksille. On tyypillistä, että häiriön lisäksi voi esiintyä myös muita sairauksia. Sairaus ei ole este neuropsykiatrisen häiriön tunnistamiselle tai toisin päin, mikäli molempien arviointiperusteet täyttyvät. Esimerkiksi epäonnistuminen tai kielteinen palaute voi altistaa neurokirjon henkilön masennukselle tai lisätä käytöshäiriön riskiä. (Savikuja & Puustijärvi, 2022, s. 18.)

3.4 Murrosiän ja psyykkisen hyvinvoinnin merkitys tunnesäätelylle

Murrosikä on tunteiden vuoristoradan aikaa. Keho tuottaa enemmän hormoneja, jotka vaikuttavat kehoon ja mieleen. Muutos on hämmentävää, mutta siihen tottuu ja samalla kehittyy ajatuksiltaan, keholtaan ja tunteiltaan. Hormonien vuoksi tunteet koetaan tällöin herkemmin ja voimakkaammin. (Jääskinen, 2017-b, s. 39–40.) Mielenterveysongelmia esiintyy yleisemmin varhaisaikuisuudessa, kun verrataan muihin ikäluokkiin. Oireet voivat näkyviä jo nuoruudessa, mutta mielenterveysongelmien puhkeaminen voi ajoittua varhaisaikuisuuteen. Tähän voi olla erinäisiä syitä, kuten itsenäistyminen, jolloin tulisi pärjätä omillaan eikä olla enää vanhemmilta saatavan tuen varassa. Mielenterveysongelmiin liittyy usein taloudellisia vaikeuksia. Koulutus, työelämä ja ihmissuhteet aiheuttavat myös omia haasteitaan. Haasteiden kertyminen stressitekijöiksi voi laukaista vakavan mielenterveysongelman, johon myös perintötekijät voivat vaikuttaa. Skitsofreniaan sairastuu yleensä noin kaksikymmentävuotias nuori, jolla on taudin perintötekijöitä perimässään. Masennus ja ahdistus ovat myös nuorille yleisiä mielenterveysongelmia. (Aarnio ym., 2017, s. 131.)

Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan hyvinvoinnin edistämistä. Mielenterveys määritellään usein psyykkisenä pahoinvointina ja mielenterveysongelmina,

vaikka mielenterveys käsitteenä määritellään myös psyykkisenä hyvinvointina. (Aarnio ym., 2017, s. 13.) Psyykkisesti tasapainossa oleva ihminen kykenee palautumaan vaikeasta elämäntilanteesta ja käsittelemään siitä johtuvia vaikeita tunteita, toisin kun psyykkisesti epätasapainossa oleva ihminen. Mikäli ihminen ei kykene käsittelemään vaikeita tunteita, voi mielen tasapaino järkkyy ja pitkittyneenä tilanne johtaa jonkinlaisiin mielenterveysongelmiin. Mielenterveyttä kuvataan jatkumona ja siihen on mahdotonta löytää yhdenmukaisia syitä, eikä ihmisiä ole mahdollista luokitella terveisiin ja sairaisiin. Mielenterveysongelmissa ulkopuolisen ammattilaisen avusta voi olla hyötyä. Psykologi pystyy mahdollisesti antamaan uusia näkökulmia tilanteeseen jo muutaman tapaamisen perustella. Osa psykologeista on enemmän keskittynyt hoitamaan ihmisten ongelmallisiksi kokemia tunteita, ajatuksia sekä käyttäytymistä, ottamatta diagnosointia huomioon. Tarvittaessa pitkäkestoisessa psykoterapiassa voidaan harjoitella tunteiden tunnistamista ja säätelyä. Tarjolla olevaa keskusteluapua kannattaa ottaa aina vastaan. Ulkopuolinen voi nähdä asian selkeämmin kuin ihminen itse. (Aarnio ym., 2017, s. 121, 128.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tunnetietoisuus on aihe, joka voi tuntua abstraktilta ja vaikealta. Sijaishuollossa olevalla nuorella on todennäköisesti ollut elämässään tilanteita, joiden seurauksena tunteiden tunnistaminen, nimeäminen tai käsittely on haasteellista. Yhteistyökumppanimme erityistason lastensuojeluyksikössä oli havaittu tarve materiaalille, joka tukisi tunteista käytävää keskustelua.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyömme aiheeksi valikoitui visuaalisen ja informatiivisen tunnetietojulisteen tekeminen. Juliste oli tarkoitus kehittää yhdessä työyhteisön kanssa niin, että yksikön työntekijöiden moniammatillinen kokemus otettiin huomioon. Tarkoituksena oli, että juliste voisi olla yksikön yleisissä tiloissa nuorten nähtävillä ja ohjaajat voisivat käyttää julistetta esimerkiksi omaohjaajatyöskentelyssä tunnekeskustelujen avuksi. Tavoitteena oli saada vaikeastikin hahmotettavasta aiheesta tiivistettyä yksi juliste, jonka avulla nuorten ymmärrys omista tunteista kasvaisi.

5 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖKUMPPANI JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimiva Familiar Oy kuuluu Mehiläinen-konserniin ja tarjoaa eriasteisia lastensuojelun palveluja valtakunnallisesti. Familiarilla on lähes 100 toimipaikkaa ympäri Suomea, pääkaupunkiseudulta Rovaniemelle asti. Palveluja tuotetaan laajasti lastensuojelun ja perhepalveluiden saralla avopalvelujen lisäksi eri laitosmalleilla sekä yksittäisille asiakkaille että kokonaisille perheille. Familiar tarjoaa myös valmennusta ja tukea sijais- ja tukiperheille. (Familiar Oy, i.a.-a.)

Pikku Tuulensuoja on erityistason lastensuojeluyksikkö ja se sijaitsee Varsinais-Suomessa Maskun kunnassa. Erityistason lastensuojeluyksikössä tarjotaan tavoitteellista ja intensiivistä hoitoa, ammattilaisten erityisosaamisella. Erityisyksikkö keskittyy lasten ja nuorten elinympäristöön ja turvallisuuteen sekä koulunkäynnin ja harrastusten mahdollistamiseen. Yksikkö tekee vahvaa yhteistyötä läheisten, koulun sekä hyvinvointipalveluiden kanssa. Pikku Tuulensuojassa on 14 paikkaa nuorille ja se on jaettu kahteen asuinyksikköön, Pihlajaan ja Lehmukseseen. Kummassakin yksikössä on paikat seitsemälle nuorelle. Pikku Tuulensuoja keskittyy neuropsykiatrisesti sekä mielenterveydellisistä syistä oireileviin nuoriin ja ikäryhmänä on 13–17-vuotiaat nuoret. Nuoren haasteina voi olla myös käytöshäiriöitä, koulunkäymättömyyttä, päihdeongelmia, kasvua ja kehitystä vaarantava rajatonta käytöstä tai ongelmia sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Familiar Oy, i.a.-a; Familiar Oy, i.a.-b.) Tunnetietojulisteiden kehittämistyötä tehtiin asuinyksikkö-Lehmuksen työyhteisön kanssa.

Opinnäytetyön tietoperustaan valittiin aiheita, jotka liittyvät kiinteästi yhteistyökumppanin arkeen. Tunnetietoisuus, ymmärrys tunteiden synnystä ja tunne-elämän kehittymisestä oli koettu yksikössä asiaksi, josta kaivattiin lisää tietoa ja työkaluja. Sijaishuollossa olevien nuorten elämässä erilaiset traumat ja niiden seuraukset ovat vahvasti läsnä ja vaikuttamassa nuorten hyvinvointiin.

Pikku Tuulensuojassa on yhteensä 18 ohjaajanimikkeellä toimivaa työntekijää, sekä kaksi vastaavaa ohjaaja ja yksi yksikön johtaja. Molemmissa asuinyksiköissä on 9 ohjaajaa ja yksi vastaava ohjaaja. Yksikön johtaja toimii molemmissa asuinyksiköissä. Lehmuksen vakituisesta työryhmästä löytyy kolme lähihoitajaa, yksi sairaanhoitaja, yksi terveydenhoitaja, yksi yhteisöpedagogi sekä kolme sosionomia, joista yksi on vastaava ohjaaja sekä yksi oppisopimus lähihoitajaopiskelija. Kaikki ohjaajat tekevät samoja työtehtäviä ammattinimikkeestä huolimatta, ainoa poikkeus on lääkehoidon toteuttamisessa. Pikku Tuulensuojassa ei ole omaa terapeuttia tai lääkäriä. Mikäli nuori tarvitsee lääkäripalveluja, Pikku Tuulensuoja käyttää terveyskeskuspalveluja. Pikku Tuulensuoja tekee yhteistyötä Raision ja Turun Nuorisopsykiatrian työryhmien kanssa sekä Turun nuorisopsykiatrian tehostetun avohuollon kanssa. Yhteistyökumppanien kautta nuorille tarjoutuu mahdollisuuksia käydä yksilötyöntekijöillä sekä erilaisissa terapioissa, kuten DKT-terapiassa tai Skeematerapiassa.

DKT-terapia on dialektinen käyttäytymisterapia, joka on periaatepohjainen ja moniulotteinen psykoterapeuttinen hoito ja tarkoitettu vaikeasti tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville (Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys ry., i.a.). Skeematerapia on kognitiivisen psykoterapian yksi muoto. Se on tarkoituksenmukainen hoitomuoto persoonallisuushäiriöstä tai sen piirteistä kärsiville. (Lindeman, 2004.)

6 OPINNÄYTETYÖNÄ LAADITUN TUNNETIETOJULISTEEN KEHITTÄMISEN KUVAUS

Tunnetietojulisteiden idea on peräisin yhteistyökumppanimme työntekijöiden tarpeesta. Sijaishuollon yksikössä monella nuorella on haasteita tunteiden kanssa. Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja käsittely opitaan vuorovaikutuksessa aikuisen esimerkistä ja aikuisen tuella varhaislapsuudesta alkaen aikuisuuteen asti (Kuikka ym., 2017, s. 5; Mäkelä & Trogen, 2022, s. 8). Tähän tarpeeseen työntekijät kaipasivat visuaalista materiaalia, jota nuoret voisivat tutkia itse ja yhdessä aikuisen kanssa. Kehittämispainotteisen oppinnäytetyön suunnitelmavaiheessa ryhdyimme suunnittelemaan yhteistyötahon työryhmän kanssa järjestettyä kehittämispäivää. Teoriatietoon pohjautuen laadimme raakaversion julisteesta, joka käsitteli tunnetietoja ja joka oli kehittämispäivän työskentelyn pohjamateriaalina.

Kehittämispäivän alussa esittelimme aiheen, suunnitelman ja pohjamateriaaliksi valmistetun kuvan työryhmälle. Samalla kertosimme käytettävät menetelmät. Erätauko-menetelmässä käytetään turvallisen ja toisia kunnioittavan työskentelyn periaatteita (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, ym., i.a.-a). Aivoriihi-menetelmässä kirjataan, kerrataan, luokitellaan ja arvioidaan esitettyjä ideoita ja ajatuksia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ym., i.a.-b). Kehittämispäivän runkona oli kolme pääkysymystä, joita työstiittiin työryhmässä. Esitimme kysymyksen ja kirjasimme ideat ja kommentit paperille. Tämän jälkeen keskustelimme niiden merkityksistä ja teimme yhteisen päätöksen siitä, mitä lopulliseen versioon tulee.

Ensimmäinen käsitelty kysymys koski tuotettavan työvälineen muotoa ja nimeä. Työryhmässä keskustelimme siitä, onko tuote juliste, huoneentaulu, posterit vai joku muu. Posterin muoto ja sen sisältämä tietomäärä tuntui työryhmästä liian tieteelliseltä nuoret huomioiden. Huoneentaulu- nimitys taas tuntui vanhahtavalta. Työryhmän mielestä juliste oli riittävän kertova ja neutraali muoto ja se sai eniten kannatusta.

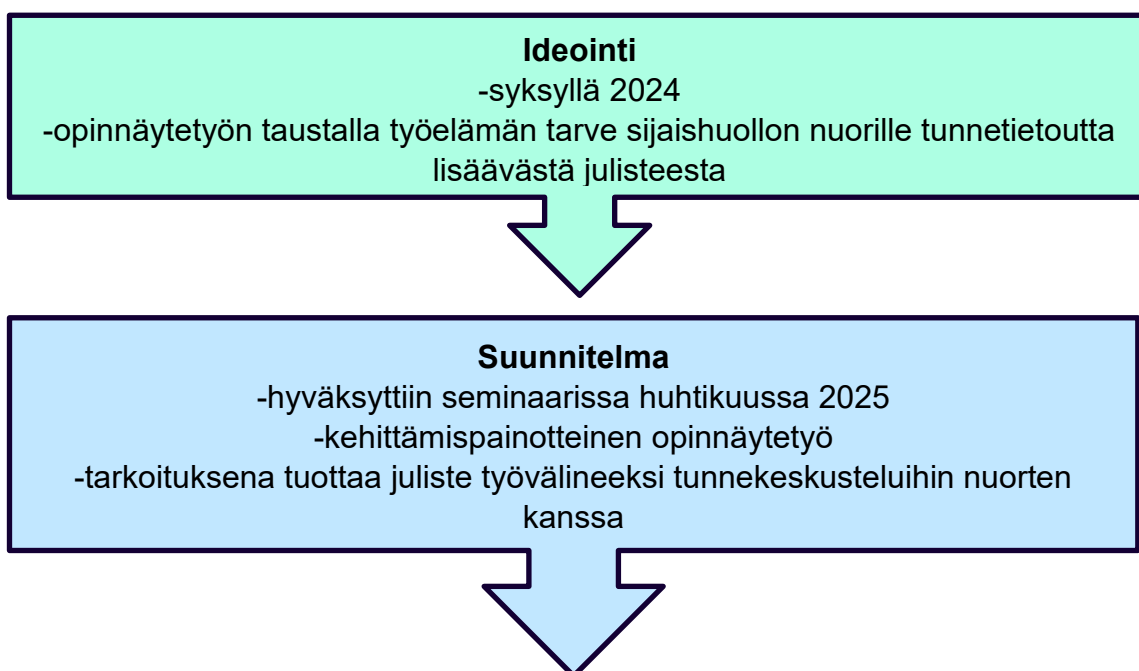
Merkittävin osuus työryhmällä oli julisteen sisällön määrittämisessä. Keskustelimme pitkään siitä, mitä tunteita, miten laajasti ja millä visuaalisella mallilla julisteessa käsiteltäisiin. Työryhmän mielestä julisteessa tuli olla sekä myönteisiksi, että kielteisiksi miellettyjä tunteita. Ahdistus on tunne, jota moni nuori yksikössä kertoo kokevansa. Työryhmän päätöksellä ahdistus jätettiin julisteesta pois, sillä sen taakse olisi liian helppo mennä ja työryhmä koki, että ahdistus on yhdistelmä useampaa tunnetta, jotka tulisi oppia tunnistamaan. Viha oli toinen tunne, joka herätti vilkasta keskustelua. Viha koettiin todella voimakkaana ja ehkä jopa provosoivana tunteena. Samaan aikaa viha koettiin ahdistuksen tapaan tunteeksi, jossa on samaan aikaan monta tunnetta ja tästä syystä sitä ei haluttu julisteeseen.

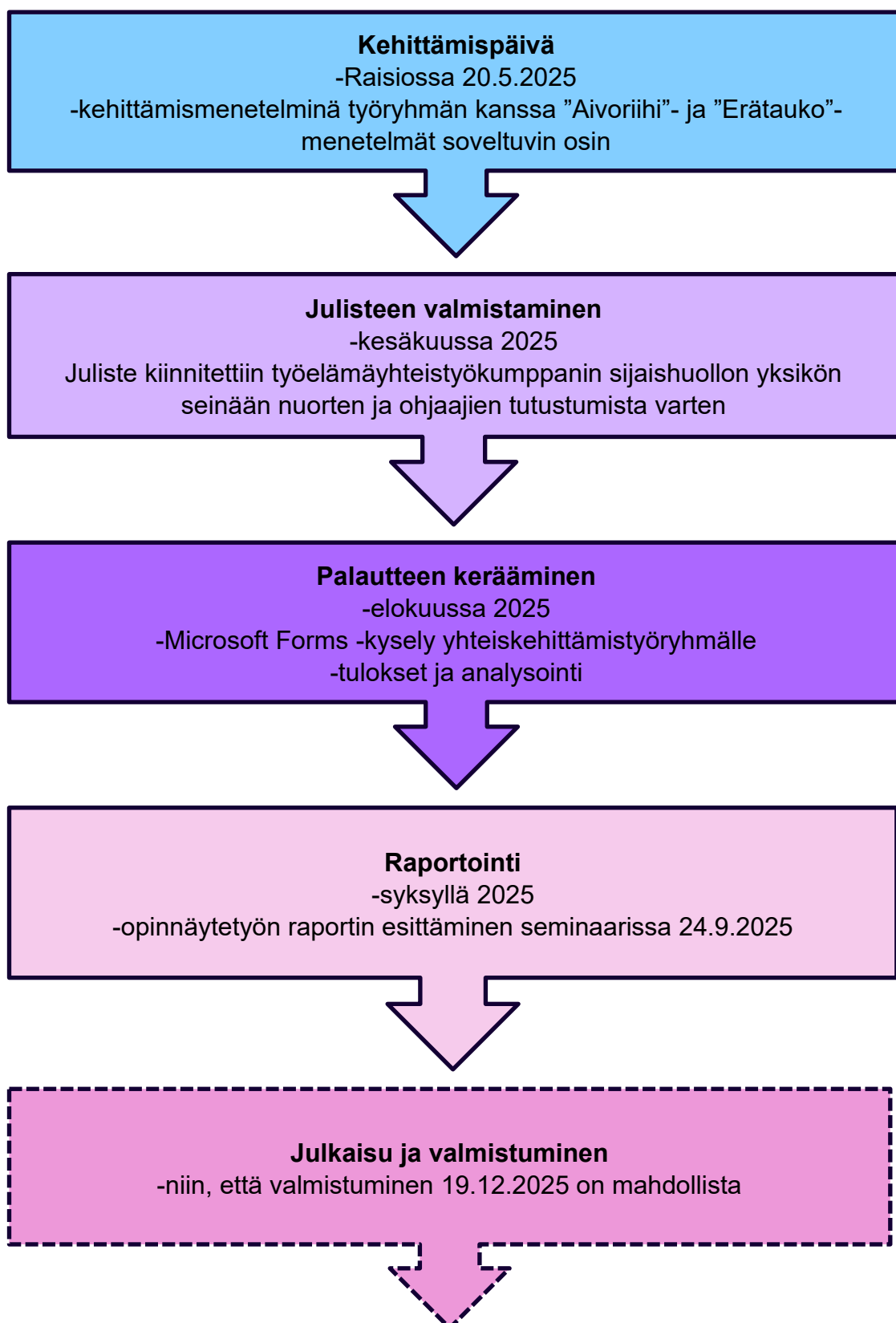
Työryhmältä pyydettiin mielipidettä julisteen visuaaliseen ilmeeseen ja erityisesti mahdollisen traumahistorian, erityistarpeiden ja selkeyden suhteen. Neuropsykiatristen piirteiden takia kovin suuret kontrastit ja räikeät värit eivät olleet suositeltavia (Liikenne- ja viestintävirasto Traficom, 2025). Työryhmä piti tärkeänä huomioida sukupuolisensitiivisyys julisteen kuvituksessa esimerkiksi niin, että kuvaan ei liitetä selviä merkkejä sukupuolesta. Yksikössä on jo olemassa "Mielenterveyden peruna" -juliste, jossa kerrotaan lyhyesti mielenterveyteen vaikuttavista asioista. Työryhmä näki hyvänä lisänä siihen sarjaan idean "Tunne-perunasta". Peruna-kasvilla oli mahdollista ilmaista tunteiden mekaniikkaa vertauskuvallisesti niin, että maan alle sijoitettiin juurisyytiä, jotka vaikuttavat yksilön tunne-elämään. Varsistossa näkyivät koetut tunteet ja latvustossa siitä seuranneet reaktiot. Julisteen koosta työryhmä mietti, että sen tulisi olla vähintään A3, ehkä jopa A2 olisi hyvä.

Työskentelyn aikana käytiin keskustelua siitä, miten julistetta käytettäisiin. Yhdessä tultiin siihen tulokseen, että tunnekeskustelun avaamiseksi olisi hyvä laatia listaus kysymyksistä. Ohjaaja voisi valita listalta muutaman kysymyksen, joilla keskustelua käynnistää. Työryhmältä tuli ehdotus siitä, että opinnäytetyön teoriaosuus voisi toimia ohjaajalle ohjauskeskustelun pohjatietona. Raportin sisältävän kansion kanteen voisi kopioida julisteen pienempään kokoon, jotta sen voisi ottaa mukaan esimerkiksi nuoren omaan huoneeseen.

Työskentelyn jälkeen koostettiin juliste (Liite 1.), joka toimitettiin työelämäyhteistyökumppanille. Juliste oli sijaishuollon yksikön seinällä kesäkuusta 2025 alkaen ja elokuun lopulla 2025 työryhmälle lähetettiin palautekaavake sähköisesti Microsoft Forms- kyselynä (Liite 3.). Tähän palautteen keruumuotoon päädyttiin työryhmän johtajan ehdotuksesta. Testasimme palautekyselyyn vastaamisen. Palautteen antaminen kyseisellä kaavakkeella vei vain muutaman minuutin ja vastaajilla säilyi anonymiteetti. Kyselyyn vastaamisen helppous ja nopeus sekä mahdollisuus antaa palaute nimettömänä olivat tärkeitä tekijöitä kyselyssä, jotta mahdollisimman moni yksikön työntekijä antaisi palautteen. Tällä tavoin ei myöskään syntynyt mitään paperista tietoturvamateriaalia, jonka asianmukaisesta säilytyksestä ja hävityksestä olisi ollut tarve huolehtia.

Palautteen keräämisen jälkeen kirjoitettiin raportti, joka valmisteltiin esitettäväksi seminaarissa 24.9.2025. Seuraavana vaiheena opinnäytetyössämme on prosessikaavion (Kuvio 1.) mukaisesti raportin viimeistely ja julkaisu. Tavoitteena on saada opinnäytetyö arviointiin ja julkaisuun niin, että valmistuminen on mahdollista joulukuun 19. päivää.





Kuvio 1. Prosessikaavio "Tunteet näkyviksi" – opinnäytetyön kehittämisprosessista.

7 TUNNETIETOJULISTE JA KESKUSTELUN TUEKSI LAADITUT KYSYMYKSET

Tunnetietojuliste (Liite 1) koostuu A3-kokoisesta paperista sekä A2-kokoisesta kartongista. Paperille kuvitettiin perunan jokainen osa, joilla oli oma merkityksensä. Juuriin kuvattiin erilaisia syitä, joista tunne voi syntyä. Perunan mukuloissa esitettiin erilaisia positiivisia ja negatiivisia tunteita. Perunan lehtiin nimettiin kuusi eri tunnetta ja niihin kuvattiin miltä kyseinen tunne voi tuntua. Perunan varsi haarautui kahteen eri osaan, myrkkymarjoihin sekä kukkiin. Myrkkymarjoihin kuvattiin myrkyllisiä tapoja purkaa tunteita, kun taas kukkiin terveellisiä tapoja purkaa tunteita. Perunasta lähtee vain yksi varsi, jotta saatiin kuvattua osien liittymistä toisiinsa. Värimaailmaksi valittiin hyvin perunalle ominaiset värit. Juuret väritettiin harmahtaviksi, mukulat keltaisiksi, varsi ja lehdet vihreiksi. Poikkeus tuli marjoissa, sillä marjojen myrkyllisyyttä haluttiin korostaa ja tämän takia marjat väritettiin ruskeiksi. Kukkien kauneutta ilmaistiin vaaleanpunaisella värillä. Väreissä otettiin huomioon nuorten mahdolliset neuropsykiatriset piirteet ja sen vuoksi julisteen värisävyt olivat maltillisia.

Kehittämispäivässä mietittiin ja kirjattiin yhdessä työryhmän kanssa tärkeitä kysymyksiä, joita ohjaajat voivat käyttää keskustelun aloittamisen apuna ja johdattaa nuorta tutkimaan omia tunteitaan. Kysymyksiä tuli yhteensä yksitoista ja niiden aiheet koskevat esimerkiksi tunnekokemuksen paikkoja, laatua tai tuttuutta. Yhdessä kysymyksessä nuorta pyydetään miettimään tunnettansa vastaava emoji. (Liite 2.)

Tunnetietojulisteesta kerättiin anonyymi palaute Microsoft Forms -kyselyllä. Palautteessa kysyttiin muun muassa kehittämispäivästä, julisteen sisällöstä sekä lopussa sai antaa vielä vapaamuotoisen palautteen. Palautteen antamiseen annettiin noin kymmenen päivää aikaa. Kyselylinkki lähetettiin sähköpostitse kaikille Lehmuksen työryhmän kymmenelle jäsenelle. Vastauksia saatiin seitsemältä työntekijältä kymmenestä ja kaksi vastasi myös vapaamuotoiseen palautteeseen. Kehittämispäivän onnistumisesta ja julisteen informatiivisuudesta sekä kohderyhmän huomioimisesta oli täysin samaa mieltä selkeästi yli puolet

vastaajista. Julisteen käyttöönottoon keskustelujen avuksi uskoi täysin sekä osittain saman mieleisesti hieman yli puolet vastanneista. Vapaamuotoisessa palautteessa annettiin palautetta motivaatiosta sekä taiteellisuudesta.

8 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön idea on lähtöisin työelämäyhteistyökumppanin tarpeista. Suunnitelma- ja toteutusvaiheessa käytiin keskustelua sijaishuollon yksikön ja ohjaavien lehtoreiden kanssa. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä varten on laadittu ohjeisto, johon Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden eettinen suositus perustuu (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, 2025, s. 6). Kehittämistyön kohderyhmä oli sijaishuollon asiakkuutensa takia erityisessä asemassa, joten kehittämistyön eettisyyttä tuli tarkkaan miettiä. Työelämän ja opinnäytetyötä ohjaavien lehtoreiden kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen päätettiin toteuttaa kehittämistyö yksikön työryhmän kanssa, eikä suoraan nuorten kanssa. Tällä ratkaisulla vältettiin eettisen ennakkoarvioinnin tarve, jota ammattikorkeakoulutason opinnäytetyötä varten ei ole mahdollista tehdä (Ilona Kontinen, henkilökohtainen tiedonanto, 26.11.2024). Opinnäytetyön tuloksena valmistuneen tunnetietojulisteen ja siihen liittyvän kysymyslistauksen tekijänoikeuksista sovittiin yhteistyökumppanin ja opiskelijoiden välillä.

Kehittämistyön tuloksena valmistunut juliste ja siihen liittyvä ohjaajien avuksi tarkoitettu listaus kysymyksistä kohdennettiin juuri yhteistyökumppanin sijaishuollon yksikön tarpeisiin. Teoriapohjaa selvitettäessä pyrittiin valitsemaan ajankohtaisia materiaaleja niin, että suurin osa on valmistunut vuoden 2015 aikana tai sen jälkeen. Viittaukset käytettyihin lähteisiin tehtiin Diakin ohjeistuksen mukaan Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0:aa seuraten (Karjalainen ym., 2020). Yhteistyötahon työryhmässä oli ammattikorkeakoulutasoisen koulutuksen omaavia jäseniä ja monien vuosien työkokemus sijaishuollon erityisen tuen yksikön nuorten haasteista ja tuen tarpeista. Työryhmällä oli ammatillista näkemystä juuri kohderyhmänuorista ja eettistä harkintakykyä koulutuksen ja käytännön kokemuksen seurauksena.

Opinnäytetyön luotettavuutta tutkiessa pitää ottaa huomioon se, että toinen opinnäytetyön tekijöistä työskenteli prosessin aikana yhteistyöyksikössä. Jotta esimerkiksi palaute ja arviointi kehittämispäivästä ja tuotetusta materiaalista saatiin kerättyä laadukkaasti ja eettisesti, huolehdittiin arvioinnin ja palautteen

antamisen mahdollisuudesta anonyymisti. Mahdollisimman laajan palautteen saamiseksi laadittiin palautekysely, joka toteutettiin sähköisenä Microsoft Forms-kaavakkeena, alkuperäisesti suunnitellun paperisen palautelomakkeen sijasta. Palautekyselyn linkki lähetettiin sähköpostilla kaikille työryhmän jäsenille ja yksikön johtajalle, yhteensä kymmenelle työntekijälle. Kehittämisspäivään osallistui työvuorojärjestelyjen vuoksi viisi työryhmän jäsentä ja opinnäytetyön tekijät. Vastauksia saatiin alle kymmenen, joten tarkkoja prosenttilukuja ei kirjattu raporttiin.

Opinnäytetyön asialukujen materiaalin etsimiseen käytettiin Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjaston informaattikkojen tukea. Pääpaino on pyritty pitämään tieteellisissä artikkeleissa ja tunnustettujen asiantuntijoiden kirjoissa ja oppaissa. Tekoälyä ei käytetty raportin kirjoittamisessa, koska sen laadukas ja luotettava hyödyntäminen olisi vaatinut väljempää aikataulua.

9 POHDINTA

Tunteita voidaan tarkastella monelta taholta. Tunteiden biologia, tunteiden kehittyminen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja erilaisten asioiden vaikutus tunne-elämään on laaja kenttä, jossa riittää tutkittavaa ja opittavaa. Tunteiden merkitys yksilön hyvinvoinnille ja sitä kautta koko yhteiskunnalle antoi uutta ajateltavaa ja herätti uusia kysymyksiä. Miksi niin monella nuorella on vaikeuksia tunteiden kanssa? Miten lisätä tervettä hyväksyntää erilaisia tunteita kohtaan? Miten voidaan parantaa ja tukea vanhemmuutta, joka on tunnekasvatuksen luonnollisin ympäristö? Pitäisikö tunnekasvatus ottaa yleiseksi oppiaineeksi perusopetukseen? Aivan varmaa on, että tunteista tarvitaan lisää tietoa ja tieto pitää jakaa ja jalkauttaa yhteiskunnan eri tasoille kodeista koulujen kautta työelämään ja päätöksentekoon asti. Yhtä lailla on selvää, että traumataustalla ja sietoikkunan laajuudella on merkitystä, kun mietitään kyvykkyyttä hallita nopeasti eteen tulevia hankalia tai ikäväksi koettavia tilanteita tai tunteita.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää tunnetiedoista kertova juliste yhteistyökumppanin yksikköön. Juliste saatiin tehtyä, mutta suunnitelmassa oli maininta sähköisesti tehdystä ja pdf-muotoisesta julisteesta. Juliste toteutettiin piirroksena. Julisteeseen saatiin sopimaan useammalla tavalla tietoa tunteista. Kuvan saattamista painotuotteeksi mietittiin ja kustannuksia kysyttiin, mutta tällä aikataululla sen toteuttaminen olisi vaatinut isompia resursseja ja enemmän teknillistä tietämystä. Julisteen kehittämisprosessin aikana havaittiin tarve kysymyslistaukselle ohjaajien käyttöön. Listaukseen sopivia ja tarpeellisia kysymyksiä työstettiin työryhmän kanssa ja lista on liitetty opinnäytetyön raportin liitteeksi (Liite 2.).

Julisteella tavoitellusta nuorten ymmärryksen lisääntymisestä omien tunteidensa havainnoinnista, käsittelystä tai ilmenemisestä ei ole tietoa. Tunnetietäminen on hidasta ja eettisistä syistä nuorten tutkiminen esimerkiksi haastatteluilla ei ollut mahdollista. Ohjaajat kertoivat palautteessa kokevansa julisteesta olevan apua tunnekeskusteluissa nuorten kanssa. Opinnäytetyön tekijöinä ajatteleme, että kaikki tunteista saatava asiallinen tieto lisää ymmärrystä tunteita kohtaan.

Ammatillisen kasvun kannalta opinnäytetyö tarjosi tilaisuuden keskustella oman alan kokeneempien työntekijöiden kanssa ja samalla pohtia niitä tietoja ja keinoja, joita tunnetyöskentelyssä tarvitaan. Eettisten periaatteiden mukaisesti haavoittuvassa asemassa olevien nuorten tilanteen edistäminen tarjoamalla heille tietämystä vaikeasti hahmotettavasta aiheesta tuntui hyvältä ja tärkeältä. Oman toiminnan suunnittelua ja suunnitelman muokkausta muuttuvan tarpeen mukaisesti pääsi myös soveltamaan tämän opinnäytetyöprosessin aikana. Aluksi oli tarkoitus tuottaa vain juliste tai huoneentaulu, mutta sen lisäksi tuli kysymyslista, joka toteutettiin ja toive oppaasta, joka jäi odottamaan jatkokehittämistä.

Kun kehittämistyön kohderyhmänä oli sijaishuoltoon, oli tutustuttava sijaishuoltoon ja tässä tapauksessa myös terveydenhuoltoon ainakin siltä osin, kun mietittiin nuorten tarvitsemia nuorisopsykiatrian tai mielenterveyspuolen palveluita ja niiden saatavuuden vaikutusta nuoren hyvinvointiin. Hyvinvointialueilla on hieman erilaisia tapoja tuottaa palveluja, mutta lastensuojelu- ja sosiaalihuoltolait antavat raamit, joiden sisällä toimia. Nuorten osallisuuden parantaminen tunnetietoisuuden ja tunnetaitojen avulla kuulostaa tavoittelemisen arvoiselta.

Prosessin aikana olemme oppineet huomattavan määrän lisää tunteista tunnetaidoista ja tunteisiin vaikuttavista asioista. Lastensuojelussa työskentelevä opiskelija on havainnut työn aikana selkeitä yhtymäkohtia työssä kohdattujen nuorten ja teoreettisen tiedon välillä. Oma ymmärrys nuorten tunnehaasteita kohtaan on kasvanut. Meille on myös konkretisoitunut se traumainformoidun työotteen perusajatus, että omat traumat pitää olla käsiteltyinä ja omat tunteet hallinnassa, jotta voi kohdata nuoren tunteita ja auttaa nuorta kohtaamaan omiaan. Samalla on vahvistunut käsitys siitä, että nuorten pitää itse oppia ymmärtämään omia tunteitaan, eikä pelkästään kuunnella ohjaajien tulkintaa heidän tunteistaan.

Merkittävä anti opinnäytetyön tekemisessä on omien tutkimus- ja kehittämistaitojen kohenemisessä. Ymmärrys asiakaslähtöisyydestä,

suunnitelmallisuudesta ja tarkan kirjaamisen merkityksestä on entisestään vahvistunut. Oikeiden tutkimus- ja kehitysmenetelmien löytäminen, ajantasaisen ja laadukkaan lähdemateriaalin kerääminen ja niiden johdonmukainen käyttö auttaa tuotoksen tekemisessä.

Keskustelimme Lehmuksen vastaavan ohjaajan kanssa jatkokehitysideoista opinnäytetyöllemme. Opinnäytetyöstämme voisi tehdä pienen oppaan, jossa olisi tunnetietojuliste, listaus kysymyksistä sekä keräämämme teoriatieto tiivistetysti. Tässä muodossa se voisi olla vielä helpommin lähestyttävä. Toinen idea jatkokehitykselle oli päiväkirjan tyylinen kotitehtävä nuorelle. Nuoren kanssa tunteista keskusteltaessa voisi edetä tunne kerrallaan ja keskustelun jälkeen nuorelle voisi antaa ”kotitehtävän”. Hänen tulisi kuulostella itseään tunteen tullessa ja kirjoittaa tuntemukset ylös. Tarkoituksena nuoren löytää itse syy-seuraussuhde kyseiselle tunteelle. Pohdimme myös opinnäytetyömme levittämistä muille Familiarin yksiköille ja sen toteuttamisvaihtoehtoja.

LÄHTEET

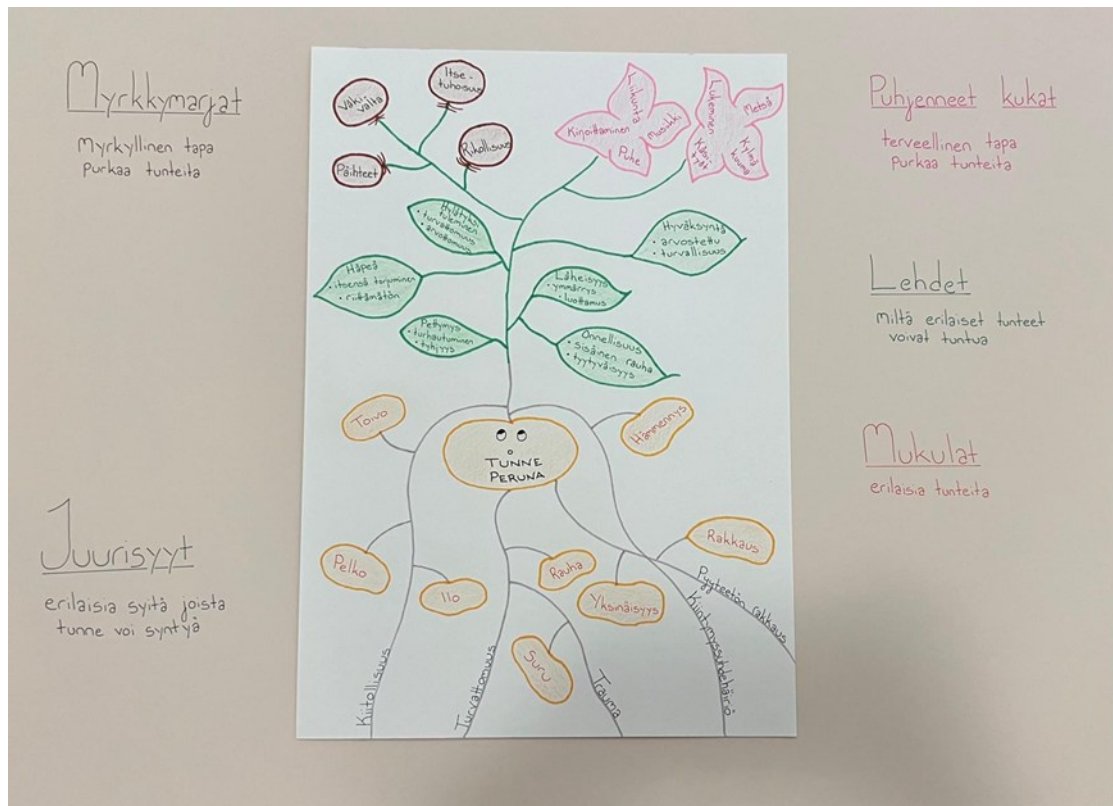
- Aarnio, K., Autio, S., Jämsä, J., Paavilainen, P., Suomalainen, S., (2017).
Skeema. 4., Tunteet, psyykkinen hyvinvointi ja mielenterveys.
Otavan Kirjapaino.
- Acharya, B., Hautamäki, T., Yli-Harja, H., & Tynjälä, E. (2023). Trauma-
informed approach increase the participation of children and young
people in the society. Teoksessa K. Valkama, K. Loppela, T.
Hautamäki, & M. Karvonen (toim.), *Osallisuus yhteiskunnassa ja
työelämässä sekä niiden kehittäminen* (s. 52–64). (Seinäjoen
ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 186).
Seinäjoen ammattikorkeakoulu [https://urn.fi/URN:NBN:fi-
fe202401081769](https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202401081769)
- Alin, M., Kaittä, A., & Leinonen, L. (2024). Moniammatillisen yhteistyön muodot
lasten, nuorten ja perheiden palveluissa. Teoksessa J. Kiili, A-M.
Jaakola, M. Anis, T. Lamponen, & E. Stenvall (toim.),
Lapsiperheiden ja lastensuojelun sosiaalityö (s. 37–54).
Gaudeamus.
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (18.2.2025).
Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.
Saatavilla 13.4.2025
<http://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Cacciatore, R., & Korteniemi-Poikela, E. (2019). *Sisu, tahto, itsetunto. Portaat
itkupotkuraivareista aggression hallintaan*. Minerva Kustannus Oy.
- Familiar Oy, (i.a.-a.). *Laitoshoito*. Saatavilla 15.09.2025
<https://familiar.fi/laitoshoito>
- Familiar Oy, (i.a.-b.). *Pikku Tuulensuoja*. Saatavilla 15.09.2025
<https://familiar.fi/toimipaikat/pikku-tuulensuoja>
- Hipp. T. (2023). Trauma ja traumatisoituminen. Teoksessa J. Linner-Matikka &
T. Hipp (toim.), *Traumainformoitu työote* (s. 15–27). PS-kustannus.
- Hirvonen, R., Väänänen, J., Aunola, K., Ahonen, T., & Kiuru, N. (2018).
Adolescents' and mothers' temperament types and their roles in
early adolescents' socioemotional functioning. *International Journal*

- of Behavioral Development* 42(5), 453–463.
<https://doi.org/10.1177/0165025417729223>
- HUS-yhtymä. (i.a.). *Kriisi & trauma*. Saatavilla 12.9.2025
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/kriisi-trauma>
- Jääskinen, A-M., (2017-a). *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Lasten Keskus.
- Jääskinen, A-M., (2017-b). *Mitä sä rageet? Tunteita sikanoloista sairaan siistiin*. Lasten Keskus.
- Kantelus, L. (2023). Tulevaisuuden työelämätaidot yhteistyön, vuorovaikutuksen ja konfliktinratkaisukyvyyn näkökulmasta. Teoksessa P.-C. Roth, A. Korhonen, & J. Saarenpää (toim.), *Tunnelukutaito* (s. 193–213). Minea Kustannus ja Media Oy.
- Karjalainen, A. L., Kivirinta, M., Nylund, M., Valtonen, M., & Vesterinen, O. (toim.) (2020). *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0*. (Diakopetus 7). Diakonia-ammattikorkeakoulu.
<https://libguides.diak.fi/oskeopas>
- Kiviluote, J. (2023). *Lapsen ja nuoren tunne-elämän tukeminen, haastavien tunteiden kohtaaminen ja itsetunnon vahvistaminen*. Opas vanhemmille ja kasvattajille. JK-Kustannus ja koulutus Oy.
- Kuikka, P., Välimäki, K., & Parviainen, T. (2017). *Lapsen aivojen ja tunnesäätelyn kehitys*. [Opas]. Aivotiedon jalostamo.
- L 417/2007. Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.
<http://data.finlex.fi/eli/sd/2007/417/ajantasa/2025-06-27/fin>
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014.
<https://www.finlex.fi/eli?uri=http://data.finlex.fi/eli/sd/2014/1301/ajantasa/2025-06-27/fin>
- Lahtinen, A., & Rantanen, J. (2019). *Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin*. PS-kustannus.
- Leikola, A., Mäkelä, J., & Punkanen, M. (2016). Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. *Duodecim*, 132(1), 55–61. Saatavilla 4.9.2025 <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo12910.pdf>
- Leinonen, L., Kaittä, A., Alin, M., Vornanen, R., Kraav, S-L., Karukivi, M., & Anis M. (2024). Lastensuojelun ja nuorisopsykiatrian yhteisasiakkaiden palvelupolut. Palvelusiirtymien sillat ja karikot.

- Teoksessa J. Kiili, A-M. Jaakola, M. Anis, T. Lamponen, & E. Stenvall (toim.), *Lapsiperheiden ja lastensuojelun sosiaalityö* (s. 176–194). Gaudeamus.
- Liikenne- ja viestintävirasto Traficom. (19.5.2025). *Ohjeita suunnittelun tueksi*. Saatavilla 5.9.2025
<https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/fi/yleista-saavutettavuudesta/ohjeita-suunnittelun-tueksi>
- Lindeman, S. (2004). Persoonallisuushäiriöitä voidaan hoitaa - sisäiset skeemat ja niiden korjaaminen. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 120(24). <https://www.duodecimlehti.fi/duo94680>
- Matilainen, M., (2023). *Neurokirjon oppilas. Opettajan ja ohjaajan työkalupakki. PS-kustannus*.
- Mäkelä, H. & Trogen, T. (2022). *Tunteita päästä varpaisin. Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena*. Kirjapaja.
- Nevalainen, I. (2023). Tunnelukutaito yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta. Teoksessa P-C. Roth, A. Korhonen, & J. Saarenpää (toim.), *Tunnelukutaito* (s. 23–29). Minea Kustannus ja Media Oy.
- Nummenmaa, L. (16.3.2016). Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme. *Potilaan lääkärilehti*. Saatavilla 5.9.2025
<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/tunteet-ovat-osa-jokapaivaista-elamaamme/>
- Nummenmaa, L. (23.3.2017). Mistä puhumme, kun puhumme tunteista? *Tieteessä tapahtuu*, 35(2), 35–39.
<https://journal.fi/tt/article/view/61791>
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I (2015). *Ihmisen psykologinen kehitys*. (6. p.). PS-kustannus.
- Pietiäinen, A. (2019). *Tunne, antitunne, perimä. Johdanto tunteiden dynamiikkaan*. (6.p.). Natura Medicina Oy.
- Punkanen, M. (2025). *Traumatisoitunut keho ja mieli*. Tuuma-kustannus.
- Puura, K. (2023). Kodin, varhaiskasvatuksen ja koulun mahdollisuudet lasten tunne-elämä ja tunnesäätelyn kehityksen edistäjinä. Teoksessa P-C. Roth, A. Korhonen, & J. Saarenpää (toim.), *Tunnelukutaito* (s. 31–41). Minea Kustannus ja Media Oy.

- Roth, P-C. (2023). Johdanto. Teoksessa P-C. Roth, A. Korhonen, & J. Saarenpää (toim.), *Tunnelukutaito* (s. 14–20). Minea Kustannus ja Media Oy.
- Savikuja, T., Puustijärvi, A., (2022), *Nepsy-opas, Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin*. PS-kustannus.
- Seppänen, M. (2021). *Tunnetaidot voimavarana*. Opas sosiaali- ja terveysalalle. PS-kustannus.
- Sinkkonen, J. (2018). *Kiintymyssuhteet elämänkaareissa*. Kustannus Oy Duodecim.
- Suokas, A. (2023). Alkusanat. Teoksessa J. Linner Matikka & T. Hipp (toim.), *Traumainformoitu työote* (s. 9–14). PS-kustannus.
- Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys ry., (i.a.). *Dialektinen käyttäytymisterapia* <https://dkt-yhdistys.fi/dialektinen-kayttaytymisterapia/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Sosiaali- ja terveysministeriö, & SOSTE. (i.a.-a). *Erätauko – dialoginen keskustelu*. Saatavilla 13.9.2025 <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/eratauko-dialoginen-keskustelu>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Sosiaali- ja terveysministeriö, & SOSTE. (i.a.-b). *Aivoriihi*. Saatavilla 13.9.2025 <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivoriihi>
- Virolainen, I. & Virolainen, H. (2020). *Vapaudu tukahdutetuista tunteista*. Viisas Elämä.

LIITE 1. Tunnetietojuliste



LIITE 2. Listaus kysymyksistä ohjaajille tunnetieto-julisteen käyttöön

- Missä tunne fyysisesti tuntuu?
- Miltä tunne tuntuu?
- Onko kipuja, missä?
- Koska tunne alkoi?
- Mitä tapahtui alussa?
- Onko tunne toisen vai omien toimien seurausta?
- Miten kuvailisit tunnetta?
- Mikä helpottaa tunnetta?
- Oletko tuntenut tällaista ennen, missä tilanteessa?
- Poissulkumenetelmä: Mikä tunne se ei ainakaan ole?
- Mikä emoji kuvaa tunnettasi?

Liite 3 Palautekyselylomake

**Palautekysely kehittämispäivästä sekä
Tunnetietoisuuden peruna- julisteesta**

Valitse mielestäsi sopivin vastaus väittämiin: 1-täysin eri mieltä 2-osittain eri mieltä 3-en osaa sanoa 4-osittain samaa mieltä 5-täysin samaa mieltä

Kehittämispäivä oli onnistunut.

1 2 3 4 5

Huonetaulu visuaalinen ilme on mielekäs.

1 2 3 4 5

Juliste on riittävän informatiivinen.

1 2 3 4 5

Julisteen sanoma on selkeä.

1 2 3 4 5

Kohderyhmä on huomioitu.

1 2 3 4 5

Uskon julisteen tulevan käyttöön.

1 2 3 4 5

Koen julisteesta olevan apua tunteista keskusteltaessa.

1 2 3 4 5

Uskon julisteen kiinnittävän nuorien huomion.

1 2 3 4 5

Vapaamuotoinen palaute