

# NUORTEN TUNNEKORTIT JA SELUNHOITO

Tunnekorttien soveltaminen selunhoidollisen  
työskentelyn menetelmäksi

Jens Salama  
Opinnäytetyö, syksy 2015  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK) + kirkon  
nuorisotyönohjaajan virkakelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Salama, Jens. Nuorten tunnekortit ja sielunhoito. Tunnekorttien soveltaminen sielunhoidollisen työskentelyn menetelmäksi. Kauniainen, syksy 2015. 73 sivua, 3 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyönohjaajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää aikaisemman opinnäytetyöni tuloksena syntyneitä tuotteita, nuorten tunnekortteja, tutustumalla tunteiden parissa työskentelyyn sielunhoidossa, erityisesti nuorten kanssa. Tuotteeseen oli tarkoitus saada vahvempi hengellinen näkökulma, jotta sen hyödyntäminen sielunhoidollisessa työskentelyssä olisi perusteltua. Lisäksi työn tavoitteena oli tutustua sielunhoidon ja tunnetyöskentelyn teoriaan sekä menetelmiin.

Kehitettävä tuote valmistui alun perin keväällä 2014 osallistamalla nuoria korttien suunnitteluun sekä kehittämiseen. Uudessa produktiossa tuotteen kehittäminen oli ainoastaan työn tekijän vastuulla, eli menetelmänä toimi pääasiassa itsenäinen tiedonhankinta. Tuotteen sisältöelementtien aineisto koottiin sekä teorian että työkokemuksen perusteella.

Produktion tuotoksena jo olemassa olevan viidenkymmenen tunnekortin sarjan sisältö muuttui huomattavasti. Aikaisemmin lähinnä ryhmätyöskentelyyn soveltuneita kortteja voi nyt hyödyntää myös yksilötyössä, erityisesti sielunhoidollisessa kohtaamisessa nuorten kanssa. Raamatunkohdat sekä hengelliset lauluehdotukset antavat syvyyttä kortin tunnesanaa käsiteltäessä. Tuotoksen valokuvat ovat samat kuin aikaisemmassa työssäkin.

Tuotteen hengellinen ulottuvuus vahvistui selvästi korttien sisällön mukana. Nuorten tunnekortit todettiin jo aiemmin toimivaksi menetelmäksi nuorten parissa, mutta produktion lopussa uusien korttien käytännössä testaaminen oli vielä kesken. Näin ollen lopullisen tuotteen testaaminen jäi tämän produktion ulkopuolelle. Tavoitteen saavuttamisen johdosta voidaan kuitenkin olettaa, että myös kehitetty tuote toimii työtä tukevana välineenä.

Asiasanat: nuoret, nuorisotyö, sielunhoito, tunteet, tunnetaidot, valokuva, toiminnalliset menetelmät, seurakunta

## ABSTRACT

Salama, Jens. Emotional Cards for Youth and Pastoral Care. Applying Emotional Cards as a Method of Pastoral Care. Language: Finnish. Kauniainen, Autumn 2015. 73 pages, 3 attachments.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Christian Youth Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this thesis was to develop the product created in my earlier thesis, the emotional cards for youth, by exploring how emotions are dealt with in pastoral care, especially with youth. The goal was to achieve a stronger spiritual perspective for the product, so that it would be justified to utilise it in pastoral care. Furthermore the objective of the thesis was to explore the theory and different methods of pastoral care and emotion work.

The product was originally created in the spring of 2014 by engaging the youth to design and develop it. In this project, the maker was solely responsible for the development of the product, so the main working method was independent data acquisition. The material of the product's content elements was gathered based on both theory and work experience.

As the result of this project, the contents of the already existing set of fifty emotional cards was significantly changed. The cards, being earlier applicable mainly to group work, can now be utilised also in individual work, especially in pastoral encounter with the youth. The Bible extracts and spiritual song suggestions give depth to the discussion of the emotion word of the card. The photographs of the product are the same as in the earlier work.

The spiritual dimension of the product was clearly strengthened along the contents of the cards. The emotional cards for youth were already proven to be a functioning method in youth work, but at the end of the project the testing of the cards in practice was still unfinished. Therefore the testing of the final product had to be left outside this project. However, as the goal was achieved, one can assume that also the developed product will function as a work-supporting tool.

Subject headings: youth, youth work, pastoral care, emotions, emotional skills, photograph, active methods, congregation

## SISÄLTÖ

1 ELÄMÄ ON TUNTEMISTA.....	6
2 PRODUKTION LÄHTÖKOHDAT .....	7
2.1 Jatkoa kehittämishankkeelle.....	7
2.3 Toimintaympäristönä seurakunnan nuorisotyö .....	8
3 SIELUNHOITO.....	11
3.1 Sielunhoidon periaatteet.....	11
3.2 Sielunhoito ja nuoret.....	14
3.3 Sielunhoito ja tunteet.....	18
4 MITÄ TUNTEET OVAT? .....	22
4.1 Tunne ihmisen yksilöllisenä kokemuksena.....	22
4.2 Tunteet kristinuskon näkökulmasta .....	25
4.3 Nuorten tunne-elämän moninaisuus.....	27
4.4 Tunteiden sanoittamisen merkitys .....	29
5 TUNTEIDEN PARISSA TYÖSKENTELEY .....	31
5.1 Tunnetyöskentelyn periaatteet .....	31
5.2 Symbolisen valokuvan merkitys .....	33
5.3 Tunteiden perusta Raamatussa .....	35
5.4 Musiikki tunteiden kuvana .....	36
6 PRODUKTION KULKU JA KUVAUS .....	39
6.1 Produktion suunnitelma .....	39
6.2 Prosessi ja työn vaiheet.....	41
6.3 Valmis tuote.....	45

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	47
7.1 Tuotteen arviointia .....	47
7.2 Produktion ja oman toiminnan arviointia .....	49
7.3 Tunnekortit tulevaisuudessa: kehitysnäkökulmia .....	52
LÄHTEET .....	53
LIITE 1. Produktion prosessikaavion kuvaus .....	58
LIITE 2. Tunnekortit pähkinänkuoressa -opas .....	59
LIITE 3. Nuorten tunnekortit – valmis tuotos .....	63

## 1 ELÄMÄ ON TUNTEMISTA

Tunteiden parissa työskentely on olennainen osa nuorten kanssa tehtävää työtä toimintaympäristöstä huolimatta. Tunteet kuuluvat jokaisen elämään, ja erityisesti nuoret ovat niin sanottuja tunteiden suurkuluttajia. Nuoruudessa tunteita eletään todeksi kenties vahvemmin, kuin koskaan muulloin. Näistä lähtökohdista on syntynyt aikaisemman opinnäytetyöni tuotos, jota tässä produktiossa kehitetään tulevan kirkon alan ammattilaisen näkökulmasta.

Tuntuminen on elämän perusta. Ilman sitä ei tavallaan olisi mitään. Oikeastaan kaikki on tuntoa, elämä on tuntemista. (Turunen 2004, 153.)

Tunteet ovat keskeinen osa myös sielunhoitotyötä. Ne ovat kuitenkin samalla alue, jonka käsittelyyn ei aina osata suhtautua tarpeeksi suurella mielenkiinnolla. Tunteet kertovat ihmisestä paljon enemmän kuin kenties itse ymmärrämmeäkään, ja tästä syystä esimerkiksi tunteiden sanoittaminen on taito, jonka kehittäminen on todella suositeltavaa.

Kaikilla ei ole kuitenkaan valmiuksia kohdata, sanoittaa tai edes tunnistaa omia tunteitaan. Tällaisessa tilanteessa, oli kyse sitten sielunhoidosta tai kohtaamisesta ylipäänsä, saatamme kaivata jotakin vuorovaikutusta tukevaa menetelmää rakentamaan siltaa kahden eri ymmärryksen välille. Produktioni pyrkii vastaamaan muun muassa tämän kaltaiseen tarpeeseen.

Produktion keskeisenä tavoitteena on jo olemassa olevan tuotteen kehittäminen niin, että sen hengellinen ulottuvuus vahvistuisi. Perustana tälle työlle on teoriapohja, joka liittyy työn tavoitteen laajempaan sielunhoidon, tunteiden ja tunnetyöskentelyn aihekokonaisuuteen. Sielunhoidosta puhutaan erityisesti nuorten ja tunteiden käsittelyn näkökulmasta. Tunteita peilataan kristinuskoon ja nuoruuteen, ja tunnetyöskentelyn periaatteista siirrytään tunnekorttien sisällön perusteisiin.

## 2 PRODUKTION LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Jatkoa kehittämishankkeelle

Tämän opinnäytetyön ja produktion lähtökohtana ja perustana on aikaisempi opinnäytetyöni, jonka tuotin Turun ammattikorkeakoulussa keväällä 2014. Kyseisen kehittämishankkeen tuotoksena on viidenkymmenen tunnekortin sarja sekä virikkeellinen opas näiden korttien käytön tueksi. Nyt Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyönäni olen kehittänyt tätä tuotosta produktion muodossa vahvistaen sen hengellistä näkökulmaa ja sovellettavuutta myös yksilötyöhön.

Aikaisemman opinnäytetyöni, Nuorten tunnekortit – kehittämishanke Kaarinan seurakunnassa, tuotos soveltuu tunteiden käsittelyyn erityisesti seurakuntien nuorisotyössä. Virikkeellinen opas tarjoaa korttien soveltamiseksi monia ryhmätoiminnan menetelmiä, jotka käsittelevät pääosin tunteita, mutta myös ryhmässä toimintaa ja ryhmäytymistä. Yksilötyöhön tunnekortteja ei juuri pysty soveltamaan, ja lisäksi korttien hengellinen ulottuvuus vaikuttaa varsinkin nykyisen ammattiosaamiseni valossa tarkasteltuna melko päälle liimatulta. (ks. Salama 2014.)

Pääosin näihin kahteen teemaan, yksilötyöhön ja hengellisyyteen, liittyvät myös produktin kehittämisenäkökulmani. Sielunhoidollinen ulottuvuus vastaa tietyllä tapaa näihin molempiin: teoria sielunhoidon perusteista, myös nuorten parissa ja tunteisiin nojaten, kehittää mahdollisuuksia yksilötyössä, ja samalla myös vahvistaa tuotteen hengellistä näkökulmaa. Lisäksi uusi teoriaosa Raamatun ja musiikin hyödyntämisestä tunnetyöskentelyssä antaa paremmat perusteet korttien sisältöelementtien hyödyntämiselle nuorisotyössä.

Totesin jo aikaisemman opinnäytteeni pohdintaosassa, että haluan tulevaisuudessa kehittää tunnekortteja vielä paremmin työtä tukevaksi ja tarkoituksenmukaisemmaksi työkaluksi. Erityisesti juuri hengellisen

näkökulman heikkous oli asia, joka häiritsi itseäni jo keväällä 2014 tuotteen valmistuessa. En kuitenkaan vielä tuolloin ajatellut, että mahdollisuus kehittää tuotettani avautuisi näin nopealla aikataululla.

Sosionomin tutkintoni täydentäminen kirkon alan opinnoilla on kuitenkin mahdollistanut tähän hankkeeseen tarttumisen näinkin nopeasti. Mahdollisuus hyödyntää aikaisempaa opinnäytetyötä uuden pohjalla on ollut erityisen mielekäs monesta eri syystä. Ensinnäkin se on avannut oven yhdistää sekä sosiaali- että kirkon alan osaamistani yhteen tuotteeseen. Lisäksi se on antanut mahdollisuuden kehittää omaa ammatillisuuttani ja osaamistani kiinnostavien teemojen, kuten sielunhoidon ja tunnetyöskentelyn, parissa.

### 2.3 Toimintaympäristönä seurakunnan nuorisotyö

Seurakunnan tehtävänä, monien muiden tehtävien ohella, on huolehtia lasten ja nuorten kristillisestä kasvatuksesta ja opetuksesta. Lisäksi seurakunnan tehtäviin, jotka koskettavat kasvatusta, kuuluvat muun muassa diakonia, sielunhoito ja lähetys. (Kirkkolaki 1993.) Kirkkojärjestyksen (1993) mukaisesti seurakunnan on huolehdittava seurakunnan jäsenten kristillisestä kasvatuksesta ja hengellisen elämän hoitamisesta. Kaikki nämä tehtävät ovat osa seurakunnan nuorisotyötä ja myös perusteena kristillisen nuorisotyön tekemiselle.

Seurakunnan ja kirkon nuorisotyö viittaavat käsitteinä usein erityisesti rippikoulun jälkeiseen nuorisotyöhön, jossa nuorten ikä vaihtelee noin viidentoista ja seitsemäntoista ikävuoden välillä. Tätä ennen nuoret ovat mahdollisesti mukana tyttöjen ja poikien toiminnassa. Nuorisotyön jälkeen on taas mahdollisuus osallistua nuorten aikuisten toimintaan. (Kirkkohallitus 2012, 18.) Myös oman produktioni viitekehyksessä seurakunnan nuorisotyö määritellään samalla tavalla.



Toiminnan näkökulmasta seurakunnan nuorisotyö nähdään melko usein kristillisenä kasvatuksena. Kirkon nuorisotyön luonnehtiminen tällaiseksi toiminnaksi on ymmärrettävää erityisesti siksi, että työn keskiössä ovat juuri kasvuikäiset ihmiset eli nuoret. (Launonen 2008, 221–222.) Seurakuntien nuorisotyössä on toki muitakin kuin kasvatuksellisia lähtökohtia. Launonen (2008, 232–233) kuvaa kristillisen lapsi- ja nuorisotyön ulottuvuuksia kolmion avulla: kolmion kärkinä toimivat hengellinen, pedagoginen ja sosiaalinen ulottuvuus, ja näitä sitovat yhteen kristillinen kasvatus, diakonia sekä sosiaalipedagogiikka.

Seurakunnan nuorisotyössä näitä ulottuvuuksia toteutetaan monin eri tavoin. Nuoret seurakuntalaisina -kehittämisasiakirjassa todetaan, että lasten ja nuorten oikeanlainen tukeminen kristillisen identiteetin vahvistamiseksi muodostuu ikään liittyvien erityistarpeiden huomioinnista (Kirkkohallitus 2012, 18). Näitä tarpeita huomioidaan seurakunnissa muun muassa toteuttamalla nuorisotyötä monin eri tavoin. Seurakunnan nuorisotyön eri muotoja ovat esimerkiksi rippikoulu ja isostoiminta, kokoava nuorten toiminta, nuoren oman seurakuntalaisuuden ja seurakuntayhteyden tukeminen, verkossa tehtävä työ, oppilaitosyhteistyö, etsivä ja diakoninen nuorisotyö sekä monikulttuurinen työ. Kaikkea tätä tukee osallisuus, jota nuoret voivat seurakunnan vapaaehtoisina itse rakentaa. (ks. Kirkkohallitus 2012, 20–41.)

Tästä syystä on hyvä, että nuori voi seurakunnassa toimia monessa eri tehtävässä, ja olla toteuttamassa nuorten näköistä seurakuntaa. Nuoret myös odottavat, että heillä on jokin paikka seurakunnassa. Osallisuuden ja osallistumisen lisäksi seurakunnan nuorisotyössä on muistettava kuitenkin myös oleminen. Nuori tarvitsee tilaa oman hengellisyytensä löytämisessä. (Tuominen 2005, 51.) Kirkon nuorisotyössä onkin tärkeää muistaa, että kaikki siihen osallistuvat ovat lähtökohtaisesti keskeneräisiä ihmisiä, eikä muuta ole syytä edes olettaa (Köykkä 2014, 44).

Seurakunnan nuorisotyöstä löytyy myös kehitettävää. Koulutustyyppinen isostoiminta ei voi olla seurakunnan nuorisotyön koko olemus, sillä kaikki

nuoret eivät löydä itsestään valmiuksia tai halua toimia isosena (Sakasti 2015). Lisäksi nuorten elämä painottuu hyvin paljon juuri koulutuksen ympärille, niin opiskelussa kuin harrastuksissakin. Seurakunnan olisi hyvä lievittää tätä stressiä jollakin muulla toiminnalla, kuin tarjoamalla vain lisää koulutusta. (Köykkä 2014, 45; 59.)

Nuoruus on kehitysvaiheena ainutlaatuinen ja paljolti muista ikävaiheista poikkeava. Työntekijän käsitys nuorista ja nuoruudesta värittää hyvin paljon sitä, millä tavoin hän esimerkiksi kohtaa nuoria. Nuoren uskonnollisen kehityksen tunteminen auttaa myös ymmärtämään nuoruutta kehitysvaiheena. (Pruuki 2010, 51.) Nuorten vakavasti ottaminen, kuunteleminen ja kunnioittaminen ovat työntekijän välineitä toimivaan nuorisotyöhön. Ne eivät tee työstä helpompaa, päinvastoin, mutta ne antavat molemmille osapuolille enemmän. Kun nuori on seurakunnan nuorisotyössä subjekti, jonka mielipiteillä on merkitystä, päästään kohtaamisessa paljon pidemmälle verrattuna siihen, että nuori olisi ainoastaan objekti eli päätöksenteon kohde. (Köykkä 2014, 87–88.)

Mikä tekee seurakunnan nuorisotyöstä erityislaatuista verrattuna esimerkiksi kunnalliseen nuorisotyöhön? On usein totta, että seurakunta ei pysty tarjoamaan samanlaisia palveluita, tuotteita tai toimintoja kuin vastaavat kunnalliset nuorisotilat. Seurakunnan nuorisotyön valtti löytyy kuitenkin uskosta. Jokainen toimintaan osallistuva nuori on, ei enempää eikä vähempää, kuin Jumalan kuva ja kuuluu samaan yhteyteen kaikkien seurakuntalaisten kanssa. (Köykkä 2014, 89.) Ainoastaan kirkon nuorisotoiminta voi tarjota tämän kaltaista nuorten toiminnan yhteisöllisyyttä.

### 3 SIELUNHOITO

#### 3.1 Sielunhoidon periaatteet

Nykypäivän kirkon sielunhoito poikkeaa paljon siitä, millaista sielunhoitotyö on ollut Suomessa esimerkiksi 1900-luvulla. Sielunhoitotyötä tekevän on hyvä tuntea myös sielunhoidon historiaa ja sitä, millaisia sielunhoidon näkemyksiä ja käsityksiä on aikaisemmin suosittu. Tämä kaikki toimii pohjana sille, mitä sielunhoito on nykyisin, ja miten sitä toteutetaan. (Kettunen 2013, 15–16.) Sielunhoidon uskottavuuteen vaikuttaa nykyisin muun muassa sen vuorovaikutus eri tieteenalojen ja tutkimusten kanssa. Lisäksi huomioon on otettava myös autettavan ihmisen todellisuus, jota koskettavat esimerkiksi yhteiskunnalliset ja sosiaaliset näkökulmat. (Kettunen 2013, 17.)

Yleisellä tasolla sielunhoidoksi voidaan kutsua eri kirkkojen ja uskonnollisten yhteisöjen harjoittamaa auttamistyötä, joka kohdistuu ihmisen psyykkiseen todellisuuteen. Keskusteluun voi sisältyä sekä uskonnollisia että maallisia kysymyksiä ja aiheita. (Kettunen 2013, 16.) Kun sielunhoidosta puhutaan kristinuskon lähtökohdista, se ymmärretään auttamisena ja kohtaamisena, jossa ainakin toinen osapuoli, sielunhoitaja, on kristillisen kirkon edustaja (Puonti 2005, 15). Toisaalta joskus sielunhoito voi toteutua myös keskusteluna maallikon kanssa. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2015a.)

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon sielunhoito on henkilökohtaista keskustelua, jossa pyritään auttamaan ihmistä tämän elämää, ihmissuhteita ja jumalasuhdetta koskevissa asioissa. Tällaista sielunhoitosuhdetta nimitetään yksityiseksi sielunhoidoksi. Lisäksi seurakunnan työssä puhutaan myös yleisestä sielunhoidosta, jota tapahtuu samalla lähes kaikessa seurakunnan toiminnassa – ensisijaisesti jumalanpalveluksessa. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2015a.) Näillä ehdoin toteutettava sielunhoitotyö on avointa. Lähtökohtana on, että autettavalta ei vaadita uskonnollista vakaumusta tai kirkkoon kuulumista. Sielunhoito määritellään näin kristillisestä uskosta

kumpuavaksi ihmisen psyykkiseksi ja hengelliseksi tukemiseksi. (Kettunen 2013, 18.)

Kirkon työn perusteena on, että seurakunnan on huolehdittava sen alueella asuvien ihmisten sielunhoidosta sekä kristillisen uskon ja elämän hoitamisesta (Kirkkojärjestys 1993). Raamatun kautta sielunhoidon perusteleminen on toisaalta haastavaa: vaikka Raamattu puhuu paljon ihmisten ongelmista ja hädästä, ei koko käsitettä esiinny teoksessa kertaakaan (Kettunen 2013, 20; Puonti 2005, 15). Sielunhoitoa ei voida määritellä Raamatun perusteella, mutta sitä tutkimalla perusteet sielunhoidolle ovat kuitenkin olemassa. Raamatun tekstit tarjoavat monia kohtia, joihin lukija voi samastua. Viitteitä sielunhoidolliseen näkökulmaan löytyy esimerkiksi Jobin kirjasta ja Psalmeista, kun taas Jeesuksen tavassa kohdata kärsivä ihminen näkyy selvästi tietynlainen sielunhoidollinen ote. (Kettunen 2013, 20–21.)

Sielunhoidossa on aina mukana hengellinen näkökulma. Sielunhoitajan ja apua tarvitsevan ihmisen lisäksi myös Jumala on aina tilanteessa läsnä. Tämä perustuu Matteuksen evankeliumin sanoihin: ”Siellä missä kaksi tai kolme on koolla minun nimessäni, siellä minä olen heidän keskellään” (Matt. 18:20). Vaikka keskustelussa ei pohdittaisi hengellisiä teemoja tai puhuttaisi mitään Jumalasta, on keskustelussa kuitenkin läsnä jumalallinen todellisuus. Sekä apua tarvitseva ihminen että sielunhoitaja voivat sielunhoitotilanteessa toimia tähän ajatukseen luottaen. (Asikainen ym. 2012, 25; Kettunen 2013, 21.) Sielunhoitaja on hyvällä tavalla ymmärrettynä Jumalan edustaja. Tämä näkyy ennen kaikkea siinä, ettei sielunhoitaja hylkää apua tarvitsevaa. Hän kykenee vastaanottamaan tämän vaikeatkin tunteet. (Pruuki 2008a, 12–13.)

Sielunhoito on kokonaisvaltaista työtä. Se ei koostu ainoastaan aikaisemmin tärkeäksi koetuista keskustelusta ja julistuksesta, vaan siihen liittyy paljon enemmän. Sielunhoidon käytäntöjä voivat olla yhtäläillä pysähtyminen ja kuunteleminen, rukous ja Raamatun lukeminen sekä musiikin kuunteleminen tai tuottaminen. Sielunhoitoa voidaan toteuttaa monin eri keinoin, ja kasvokkain kohtaamisen lisäksi esimerkiksi internetin hyödyntäminen on

nykyisin perusteltua. Sielunhoidollisuus voi toteutua myös seurakuntalaisten keskinäisessä kohtaamisessa. (Kettunen 2013, 46–47.) Sielunhoito itsessään on siis käytännön toimintaa, ei niinkään teologiaa. On kuitenkin hyvä huomata, että se, miten sielunhoitoa käytännössä toteutetaan, kertoo myös paljon siitä, millaista sielunhoidon teologia on. (Kettunen 2013, 17.)

Sielunhoidossa käytännön tasolla korostuvat kuitenkin vuorovaikutus ja keskustelu. Hyvän sielunhoidon edellytyksenä ovat aito kiinnostus toista ihmistä kohtaan, avoin asenne ja kyseleminen sekä toisen ihmisen kuunteleminen. Tällöin voidaan puhua dialogisuudesta. Dialogisuus ei ole menetelmä, vaan paremminkin sielunhoitajan eettinen asenne, jonka avulla kohtaamisen laatua voidaan parantaa. Sen ei tarvitse toteutua sanallisena kommunikointina, vaan dialogisuus välittyy myös ihmisen olemuksesta. Dialogisuus voi toteutua esimerkiksi myötätuntoisena tai huolehtivana asenteena. (Pruuki 2010, 79–80; Värri 2008, 409–410.) Sielunhoitajan osaamista on siis myös taitava kuunteleminen, joka on enemmän kuin vain kuulemista. Kuunteleminen on sielunhoidossa aktiivista ja toista ihmistä kunnioittavaa toimintaa. (Pruuki 2008b, 277.)

Sielunhoitotyössä apua tarvitseva ihminen nähdään kokonaisvaltaisesti, ei ainoastaan jostakin tietystä näkökulmasta. Tällainen kokonaisvaltainen ihmiskäsitys on lähtöisin Raamatusta (ks. 1. Tess. 5:23), mikä on hyvä perusta ihmisen kohtaamiselle myös sielunhoidossa. Tämän mukaisesti ihminen on yksi kokonaisuus, mutta tähän kokonaisuuteen kuuluvat niin henki, sielu kuin ruumiskin. (Välimäki 2013, 122–123.) Kokonaisvaltaisella näkemyksellä viitataan sielunhoidossa myös ihmisen koko elämäntilanteen huomiointiin, johon kuuluvat ihmisen fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen sekä uskonnollinen todellisuus. Nämä kaikki yhdessä muodostavat kokonaisvaltaisen ihmisen, jota on myös sielunhoidossa ymmärrettävä näiden muuttujien valossa. (Kettunen 2013, 47.)

Sielunhoitoon liittyvät vahvasti myös eettiset kysymykset. Näillä voidaan tarkoittaa joko sielunhoitotyössä eteen tulevia eettisiä ongelmia tai tehtävän

sielunhoitotyön etiikkaa yleisesti. Työn eettiset ongelmat liittyvät esimerkiksi sielunhoitajan toimintaan apua tarvitsevan ihmisen kanssa, jos tämän kyky tehdä itseään koskevia päätöksiä on heikentynyt. Monet eettiset ongelmat liittyvät sielunhoidossa juuri ammattietiikkaan, työssä tehtäviin päätöksiin ja työn periaatteisiin. Sielunhoitajan ei missään nimessä tule olla vallankäyttäjä, sen uskonnollisessa tai muussakaan mielessä. (Kettunen 2013, 22; 129.)

Sielunhoitotyön eettisyys taas koskee esimerkiksi sielunhoitajan asemaa. Sielunhoitaja on ihminen ja persoona, mutta häntä ohjaavat myös ammatillinen rooli ja sen odotukset. Näiden yhteensovittaminen on työtä, jolla sielunhoitaja voi vahvistaa omaa eettistä osaamistaan työssään. Tärkeä sielunhoitajan asemaan liittyvä eettinen ohje on myös vaitiolovelvollisuus. Pappien ja muiden seurakunnan viranhaltijoiden välillä on tässä suhteessa jonkin verran eroja, mutta pääperiaatteena on, että sielunhoidossa esiin tulleita asioita käsitellään luottamuksellisesti. (Kettunen 2013, 129; 136.)

### 3.2 Sielunhoito ja nuoret

Nuoruus voi olla ihmiselle samanaikaisesti ihanaa ja haastavaa aikaa. Nuori haluaa ottaa vastuuta ja kokeilla rajojaan, mutta kaipaa samalla tukea ja apua. Samoin hän haluaa tehdä asioita itse, mutta luottaa kuitenkin siihen, että joku auttaa hänen epäonnistuessaan. (Paananen 2008, 23.) Nuoruus on jatkuvaa kamppailua oman erityisen itsensä määrittämiseksi ja nähdyksi sekä kuulluksi tulemiseksi. Tästä syystä nuoren omana itsenään kohtaaminen ja tämän todesta ottaminen on tärkeää nuoren kasvun kannalta. Tällainen kohtaaminen auttaa näkemään nuoren suojamuurin takaa, millainen ihminen nuori todella omana itsenään on. (Pruuki 2008a, 10.) Tästä löytyy myös peruste nuorten kanssa tehtävälle sielunhoitotyölle.

Lasten ja nuorten sielunhoito on kristilliseltä pohjalta tehtävää työtä apua tai tukea tarvitsevien lasten ja nuorten parissa. Sielunhoidossa heitä voidaan tukea normaaliin kasvuun ja kehitykseen liittyvissä asioissa, mutta yhtä lailla

myös vaikeammissa tilanteissa, joihin liittyy esimerkiksi jokin kriisitilanne. Lasten ja nuorten sielunhoitotyössä korostuu näin korjaavan sielunhoidon lisäksi myös ennaltaehkäisevä sielunhoito, johon kuuluu periaatteessa kaikki seurakunnan vuorovaikutus ja toiminta, joka vahvistaa ihmisen myönteistä kehitystä. Näin ollen kristillinen kasvatusta on kokonaisvaltaista ja ennaltaehkäisevää sielunhoitoa. (Asikainen ym. 2012, 15–16.)

Sielunhoidollinen keskustelu nuoren kanssa voi alkaa sielunhoitajan kannalta melko yllättäenkin. Nuori saattaa etsiä sopivaa hetkeä keskusteluun monin eri tavoin, ja tällaisessa tilanteessa sielunhoitajan on huomioitava nuoren tarve kohtaamiselle. Keskusteluun hakeutuminen, tapahtui se miten tahansa, osoittaa luottamusta sielunhoitajaa kohtaan. Tilanne saattaa alkaa myös tavallisesta jutustelusta, ja esimerkiksi työntekijänä on tärkeää huomata, milloin keskustelu saa sielunhoidollisia piirteitä. Nuoren tulisi päästä selkeästi sielunhoidolliseen keskusteluun tarvittaessa huomaamatta. (Pruuki 2008a, 15; Pruuki 2008b, 273.)

Sielunhoitajan ammatillisuus näkyy tavassa, jolla hän kohtaa nuoren sielunhoitotilanteessa. Kauhistelu, tuomitseminen tai moralisointi eivät kuulu ammattimaiseen sielunhoitoon, eikä apua tarvitseva nuori ihminen tällaista myöskään odota. (Gothóni 2014, 94; Pruuki 2008a, 11.) Sielunhoitotyön perustana on luottamus, jota sielunhoitajan on kyettävä välittämään. Luottamus ja kunnioitus välittävät hyväksyntää, joka edesauttaa vuorovaikutusta. (Pruuki 2008a, 10–11.)

Kiireettömyys, rauhallisuus ja läsnäolo lisäävät turvallisuuden tunnetta, joka puolestaan voi helpottaa nuoren pahaa oloa. Sielunhoitajan läsnäolo tilanteessa voidaan nähdä erityisesti dialogisen ammattiotteen hallintana – tämä voi auttaa nuorta puhumaan ja ilmaisemaan itseään avoimemmin. (Pruuki 2010, 87.) Tällainen osaaminen liittyy etenkin sanattoman viestinnän keinoihin. Kaikki ylimääräinen tekeminen, hermostuneisuus tai kiireen tunne kertovat nuorelle siitä, että häntä ei joko kuunnella tai oteta vakavasti. Tästä

syystä sielunhoitajan on syytä kiinnittää huomiota myös sanattomaan viestintään. (Pruuki 2008b, 278.)

Nuori ihminen kaipaa sielunhoidossa rohkaisua ja tukea valinnoissaan, jotka liittyvät hänen elämäänsä. Nuoruuteen ja kasvamiseen liittyy monia päätöksiä, jotka vaikuttavat hänen tulevaisuuteensa. Lisäksi nuorelle voi välittyä ristiriitaisia odotuksia perheen, ystävien tai yhteiskunnan suunnalta. Monia nuoria koskettavat nykyisin avioerot tai muut perheiden ongelmat, jotka osaltaan lisäävät epävarmuutta nuorten elämässä. Tietoyhteiskunta ja sen tuomat sivutuotteet sävyttävät myös nuorten ja perheiden elämää. (Gothóni 2014, 93; 98.) Tässä todellisuudessa sielunhoitajan välittämä toivo voi auttaa nuorta ymmärtämään elämäänsä positiivisemmassa valossa. Sielunhoitaja voi keskittyä myönteisiin puoliin ja auttaa nuorta tekemään tietoisia valintoja suunnan vaihtamiseksi. (Gothóni 2014, 99.)

Juuri kielellisillä valinnoilla on myös merkittävä vaikutus sielunhoitotyössä. Keskustelussa nuoren kanssa olisi hyvä keskittyä nuoren vahvuuksiin eikä ainoastaan mahdollisen ongelman käsittelyyn. Näin voidaan tehdä näkyväksi asioita, joiden avulla nuori voi työstää ongelmaansa tai ratkaista sen. (Gothóni 2014, 98.) Tärkeä apuväline tässä on myös reflektio. Sielunhoitaja voi auttaa nuorta näkemään oman tilanteensa laajemmassa perspektiivissä ottamalla tietoisesti joitakin näkökulmia mukaan sielunhoitoon. Tietyllä tapaa nuorta haastamalla voidaan saada aikaan tuloksia, joihin ei välttämättä muuten päädyttäisi. (Pruuki 2008b, 282.) Olennaista on kuitenkin muistaa myös kiireettömyys ja nuoren oikeus edetä tilanteessa omaan tahtiinsa (Gothóni 2014, 98).

Nuorelle tärkeää on samanaikaisesti olla ainutlaatuinen oma itsensä, sekä yhteenkuuluva vertaistensa kanssa. Hän pyrkii itsenäistymään, mutta tarvitsee samalla muita ihmisiä ja rakkautta. Samaan itsenäistymiseen ja oman elämän pohdintaan kuuluvat myös kysymykset omasta hengellisyydestä ja elämän tarkoituksesta yleisesti. Kriittisyydelle ja kyseenalaistamiselle on annettava tässä prosessissa tilaa myös seurakunnassa ja sen omassa toiminnassa.



Sielunhoitaja voi tukea nuorta oman identiteettinsä rakentamisessa etenkin, jos samaan elämänvaiheeseen liittyvät myös hengellistä identiteettiä rakentavat kysymykset ja pohdinnat. (Gothóni 2014, 94–95.) Kun nuori avaa ajatuksiaan ja tunteitaan keskustelussa, hän tulee myös itse paremmin tietoiseksi niistä ja kykenee muokkaamaan niitä. Tämä auttaa nuorta samastumaan muiden ihmisten kokemuksiin ja elämäntilanteisiin. Tätä kautta sielunhoitotilanne voi olla nuorelle tärkeä ja voimauttava kokemus. (Pruuki 2010, 89.)

Vaitiolo- ja ilmoitusvelvollisuuden käsitteitä on erityisen tärkeä ymmärtää, kun puhutaan nuorten sielunhoidosta. Nuorelle on hyvä kertoa, että esimerkiksi nuorisotyönohjaajaa koskee vaitiolo- ja ilmoitusvelvollisuus, mutta tietyissä asioissa hän on myös ilmoitusvelvollinen viranomaisille. Vaikka kirkkolaisissa määrätty vaitiolo- ja ilmoitusvelvollisuus koskee kaikkia hengellistä työtä tekeviä, niin pappeja lukuun ottamatta lastensuojelulain velvoittama ilmoitusvelvollisuus on ensisijainen suhteessa vaitioloon. Tämä pätee myös tilanteissa, joissa nuori ei itse toivo tilanteesta ilmoitettavan. (Pruuki 2010, 89–90.)

Nuorten sielunhoidosta puhuttaessa voidaan nostaa esille myös hengellisen matkakumppanuuden käsite. Nuorten kanssa tehtävä sielunhoitotyö on hyvin usein ennaltaehkäisevää sielunhoitoa, ja tällaista työtä voisi omalla tavallaan kuvata myös hengellinen matkakumppanuus. Holopainen (2008) kuvaa hengellistä matkakumppanuutta huomaamattomana keskusteluna, oman elämän jakamisena ja uskossa kasvamisena. Se poikkeaa hengellisestä ohjauksesta siinä, että hengellinen ohjaaja on enemmän auktoriteetti, kun taas matkakumppani on paremminkin vertainen, kanssakulkija. Hengellinen matkakumppani voi auttaa vahvistumaan uskossa ja tunnistamaan Jumalan oman elämän keskellä. (Holopainen 2008, 368–369.)

### 3.3 Sielunhoito ja tunteet

Sielunhoidossa ihminen kohdataan kokonaisvaltaisesti, kuten jo aikaisemmin on mainittu. Tähän kokonaisvaltaiseen ihmiseen vaikuttavat niin hänen ajatuksensa, tahtonsa ja käytöksensä kuin hänen tunteensakin. Tunteet synnyttävät ihmisessä toimintaa, jota ajatusten avulla voidaan säädellä. Sielunhoidossa on tärkeää vastata ihmisen koko olemukseen, siis myös tunteisiin. (Elstad 2002, 31.)

Sielunhoitajan on kuunneltava juuri ihmisen tunteita ja kokemuksia, jos hän haluaa todella kuulla, mitä apua tarvitseva ihminen kaipaa. Ihmisen tunteet kertovat paljon siitä, mitä tämä todella ajattelee: siksi tunteiden kuunteleminen auttaa merkittävästi myös vuorovaikutusta sielunhoitajan ja apua tarvitsevan välillä. Keskustelu on avointa silloin, kun ihminen kokee luvalliseksi tuntea vaikeampia, ja myös keskenään ristiriitaisia, tunteita. Auttavaa vuorovaikutusta sielunhoidossa tukee, jos kaikkien tunteiden ilmaiseminen on hyväksyttyä. Tunteiden näyttämisen vapaus avaa näkökulmia, kun taas niiden kieltäminen voi aiheuttaa esimerkiksi ahdistusta. (Kettunen 2013, 95–96.)

Tunteet eivät pohjimmiltaan valehtele, vaan niistä välittyy sielunhoitajalle tärkeää tietoa apua tarvitsevasta ihmisestä. Tunteiden kokemisessa ei myöskään ole mitään väärää – tämä ei kuitenkaan poista sitä tosiasiaa, että joidenkin tunteiden kokeminen voi olla erittäin vaikeaa tai tehdä kipeää. Tunteiden kokemisen ja ennen kaikkea kohtaamisen kautta apua tarvitseva voi tunnistaa elämässään ja tulevaisuudessaan myös positiivisia elementtejä ja toivon aineksia. Myös tästä syystä tunteiden käsitteleminen sielunhoidossa on perusteltua. (Kettunen 2013, 96.)

Ihminen kaipaa lupaa tunteilleen, koska tunteet kuvaavat lopulta ihmisen tarpeita hyvin kattavasti. Jos sielunhoitaja kykenee ymmärtämään ja kuulemaan apua tarvitsevan ihmisen tunteita, voi jo sillä olla suuri merkitys autettavan ihmisen kannalta. Kokemus siitä, että ihmisellä on lupa tunteisiinsa auttaa jaksamaan. Tunteiden luvallisuus korostuu myös siinä, että toinen

ihminen ymmärtää ne hänen lisäkseen. Sielunhoitajan toiminnalla tunteiden sallimisessa on merkittävä rooli, sillä aidon vuorovaikutuksen yhteyden muodostaminen on tässä prosessissa avainasemassa. Sielunhoitaja voi omilla mielipiteillään ja toimillaan myös kieltää apua tarvitsevan ihmisen tunteiden ilmaisun. (Välimäki 2013, 25–26.)

Tunteiden ilmaiseminen ei ole aina helppoa, ja siksi ihmiset pyrkivät välillä tietoisesti estämään tunneilmaisuja. Yleensä tämä näkyy tilanteena, jossa ihminen kertoo tuntevansa jotakin muuta kuin todella tuntee. Kun tunteille ei anneta tilaa, ja niiden välittämä viesti jätetään huomiotta, seuraa ajan myötä väistämättä tunne-elämän ongelmia, jotka voivat olla haitallisia ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Tunneilmaisun estäminen tai kieltäminen on mahdollista käytännössä kaikissa tilanteissa, joissa ihmiset ovat keskenään vuorovaikutuksessa. (Kangasniemi 2004, 85–86; Kinnunen 2013; 186.)

Tunteiden ilmaisemisen vaikeus voi liittyä myös valtakysymyksiin. Valtaa pitävillä voi olla paremmat mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun, kun taas toiset voivat joutua niin sanotusti nielemään kiukkunsa. (Kangasniemi 2004, 87.) Sielunhoidossa pyritään tasavertaiseen asetelmaan sielunhoitajan ja apua tarvitsevan välillä, jotta tällaista valta-asetelmaa ei pääsisi syntymään. Keskustelussa tunteiden sivuuttaminen ja tunneilmaisujen estäminen voi näyttäytyä negatiivisessa valossa, kun haudattuja tunteita pyritään nostamaan pintaan. Kinnunen (2013, 187) mukaan padotut tunteet eivät välttämättä näy ihmisestä päällepäin mitenkään, mutta sisäisesti ihminen saattaa kokea ahdistusta, uupumusta tai jopa masennusta, mikä saattaa pahimmillaan johtaa myös psyykkiseen tai fyysiseen sairastumiseen.

Sielunhoito voi auttaa ihmistä muistamaan asioita, luomaan yhteyksiä eri asioiden välille ja ymmärtämään elämäänsä kokonaisvaltaisemmin. Hyvässä sielunhoitosuhteessa ihminen saattaa huomata, että hän tuntee paljon voimakkaampia tunteita, kuin hän on aikaisemmin luullut. Sielunhoito voi siis auttaa ihmisiä myös kartoittamaan omia tunteitaan ja tekemään niitä näkyviksi. (Elstad 2002, 61.) Näihin tunteisiin pureutuminen vaatii myös sielunhoitajalta

taitoa esittää hyviä kysymyksiä ja johdattaa keskustelua. Jos ihminen ei ole tottunut tiedostamaan tunteitaan, niihin käsiksi pääsemiseen tarvitaan apua. (Elstad 2009, 68.)

Tunteiden työstäminen on kuitenkin haasteellista, ja se vaatii myös voimia. Sielunhoidossa myös tunteiden käsittelyssä tulee olla tarkka siitä, kuinka paljon apua tarvitseva ihminen jaksaa omia tuntemuksiaan käsitellä. Uusien tunteiden löytäminen voi tuntua pelottavalta, varsinkin jos ne koskevat esimerkiksi apua tarvitsevan läheisiä ihmisiä. Pitkässä sielunhoitosuhteessa voidaan kuitenkin orientoitua tunteiden käsittelyyn. Tällöin voidaan myös huomata, ettei tunteiden tarvitse olla vaarallisia. Sielunhoidossa voidaan myös korostaa, etteivät tunteet ole sen vähempiarvoisia kuin ajatukset tai ihmisen toiminta, vaan ne kuuluvat yhtäläillä elämään. (Elstad 2009, 69; Elstad 2002, 61–63.)

Ihmisen tunteet ovat yksilölle tärkeä voimavara: ne mahdollistavat paljon positiivisia kokemuksia ja taidon myötäelää muiden ihmisten parissa. Täytyy kuitenkin ymmärtää, että vaikka sielunhoidossa työskennellään lähes pakosta tunteiden parissa, ne eivät kuitenkaan automaattisesti ratkaise ihmisen ongelmia. Tunteiden pintaan nouseminen on yksi askel eteenpäin, ja kun tunteita ja käyttäytymistä voidaan tätä kautta säädellä, ollaan kenties hieman lähempänä sielunhoidollisen työn tavoitteita. (Elstad 2002, 63; 65.)

Raamatussa on tilaa kaikille tunteille, ja niistä voi myös puhua Jumalalle. Sielunhoidon hengelliseen ulottuvuuteen kuuluu Raamatun käyttö, koska sen johdolla on luontevaa pohtia myös apua tarvitsevan omaa elämäntilannetta. Sielunhoitaja voi auttaa ihmistä ymmärtämään Raamatun tekstejä uudella tavalla, jolloin ne saattavat herättää lukijassa uusia tai erilaisia kokemuksia ja tunteita. (Gothóni 2014, 51.)

Tunteiden tunnistamista sielunhoidossa tukee myös se, että ne voidaan laskea amoraalisiksi – ei moraalisesti arvioitaviksi. Tunteet voivat kuitenkin muuttua aikomuksiksi ja teoiksi, mistä syystä on erityisen tärkeää, että ne tunnistetaan

sielunhoidossa, ja niistä keskustellaan ilman moraalista arviointia. Se, että apua tarvitseva ihminen voi puhua tunteistaan sielunhoidossa ilman tuomituksi tai arvioiduksi tulemistä, saattaa osaltaan ehkäistä sitä, että tunteet muuttuisivat jossakin vaiheessa harkitsemattomiksi teoiksi. Teoistaan ihminen taas on moraalisisessa vastuussa. (Kettunen 2013, 96.)

## 4 MITÄ TUNTEET OVAT?

### 4.1 Tunne ihmisen yksilöllisenä kokemuksena

Jo pelkästään jokaisen yksilön omien kokemusten kautta voidaan varmasti todeta, että erilaiset tunteet tekevät elämästä elämisen arvoista. Tunteet rikastuttavat elämää, ja niiden kokeminen voi opettaa aina jotakin uutta. (Kokkonen 2010, 11.) Tunteet syntyvät ihmisen ympäristöstä, ja niihin vaikuttavat niin aistihavainnot kuin muistotkin. Oikeastaan kaikki toiminta tuntuu joltakin. Tietyntilaiset tilanteet voivat herättää muistoja, joihin liittyy poikkeuksetta erilaisia tunteita. (Kinnunen 2013, 184.)

Eräs tunteiden tärkeimmistä tehtävistä on huolehtia ihmisen henkilökohtaisesta asioiden tärkeysjärjestyksestä. Tunteet saavat ihmisen hakeutumaan tilanteisiin, jotka tuntuvat oikeilta ja hyödyllisiltä. Yhtälailla tunteet ohjaavat meitä huomaamaan sellaisia ympäristön vaaratekijöitä, jotka voivat olla haitallisia tai vaarallisia. (Kokkonen 2010, 11.) Jotkin tunteet voivat siis varoittaa ihmistä tulevasta tai jo tapahtuvasta pahasta (Kinnunen 2013, 184). Näin ollen tunteet ovatkin alun perin kehittyneet edistämään selviytymistä tunteiden kokemisen rikkauden sijaan (Siira & Saarinen 2011, 21).

Tunteiden roolia selviytymisen edistäjinä tukee myös se, että tunteiden perusta on kehossamme. Emme tunne tietoisesti mitään, sillä tietoisuus antaa ainoastaan merkityksen erilaisille tunnekokemuksille. Tunteiden sanoiksi pukemisen vaikeus liittyy siihen, että sanallisen ilmaisun keinot, kieli ja puhe, ovat ihmisellä vielä hyvin kehittymättömiä ominaisuuksia verrattuna kehon kokonaisvaltaiseen tunteiden kokemiseen. (Siira & Saarinen 2011, 21.) Tunteiden muodostumista ei myöskään voi estää, vaikka yrittäisikin. Kuitenkin siihen, miten muodostuvaan tunteeseen reagoi, voi vaikuttaa. (Elstad 2002, 44.)

Tunteet vaikuttavat sosiaaliseen elämään ja sen sujuvuuteen. Tunteiden avulla on mahdollista tutustua uusiin ihmisiin, ylläpitää ihmissuhteita ja ymmärtää paremmin toisia ihmisiä. Sosiaalisen elämän sujuvuuden lisäksi, ja osittain siihen liittyen, tunteet ovat apunamme, kun käsittelemme moraalisia kysymyksiä – siis pohdimme, mikä on oikein ja mikä väärin. (Kokkonen 2010, 12–13.) Varsin suuri osa ihmisten tunteista onkin niin sanottuja sosiaalisia tunteita, joilla voidaan viestiä toisille ihmisille näiden tunteiden taustalla olevia tarpeita tai tunnekokemuksista syntyviä olotiloja. Esimerkiksi häpeän tunne näkyy koko olemuksessamme, ja se on siksi helppo havaita. (Siira & Saarinen 2011, 22–23.)

Ihmisyys ja suhteet toisiin ihmisiin vaativat siis kiistatta tunteita. Nykyisin tunteiden kokeminen nähdään kuitenkin myös haitallisena: ihmisellä ei ole resursseja tai taitoa tunne-elämän käsittelemiseksi. Tunteet, joita koemme, eivät ole aina lähtöisin itsestämme. Välillä tunteet kumpuavat ihmisen omasta kokemuksesta, kun taas välillä ne muodostuvat jonkin toisen herättäminä. (Sinkkonen & Tähtinen 2009, 31–32.) Vaikka jokaisen yksilön tunteiden näkemykset poikkeavat jollakin tavalla toisistaan, voidaan kuitenkin olettaa, että jokaisen kohdalla tunteet ja niiden kokeminen vaikuttavat kokonaisvaltaisesti yksilön käytökseen, ajatuksiin sekä ihmissuhteisiin. (Kokkonen 2010, 16–17.)

Tasapainoinen tunne-elämä syntyy omien tunteiden ymmärtämisestä ja toisen tunteiden kunnioittamisesta. Toimivia tapoja ilmaista omia tunteitaan ovat niin kutsutut minä-viestit. Tällä tavoin voidaan ymmärrettävästi kertoa tunteesta, jonka jokin tilanne tai asia synnyttää. Minä-viestillä voidaan rakentavasti kertoa, mitä tunnemme, ja mitä siitä mahdollisesti seuraa. Minä-viestin vastakohta, ja vähemmän rakentava tunteiden ilmaisun keino, on sinä-viesti, joka siirtää vastuun tunteesta vastaanottajalle. Tällöin vastaanottaja joutuu helpommin puolustuskannalle rakentavan vuorovaikutuksen sijaan. (Kinnunen 2013, 185–186.)

Tärkeä tunne-elämään liittyvä osa on myös itsetunto, joka näkyy elämässämme esimerkiksi varmuutena tai epävarmuutena erilaisissa tilanteissa. Erityisesti nuorilla itsetunto on usein murroksessa, sillä nuoruudessa ajaututaan monesti uusiin ja haastaviin tilanteisiin. Terveen itsetunnon merkkejä ovat muun muassa avoimuus ja huumorintaju, rauhallisuus stressaavissa tilanteissa sekä rehellisyys niin hyvissä kuin huonoissakin asioissa. (Elstad 2002, 112–113.)

Tunteiden kanssa työskentelyn avulla on mahdollista saavuttaa ennalta määritettyjä tavoitteita ja saada aikaan muutosta. Tunteiden työstämisellä ja niiden avaamisella voidaan vaikuttaa myös yksilön jaksamiseen. Tunteiden käsittelyä voidaan ohjata joko ryhmätyöskentelynä tai yksittäin. (Tunnetaito 2015.) Ei voida määrittellä, että olisi olemassa oikeita tai väärinä tunteita, vaan niiden vaikutukset ihmisiin ovat erilaisia. Kaikilla tunteilla on tärkeä osa siinä, miten rakennamme elämäämme. (Välimäki 2009, 42.)

Tunteista puhuttaessa käytetään usein ilmaisuja positiiviset ja negatiiviset tunteet. Tunteiden luokittelu tällaisen jaon mukaan on kuitenkin melko keinotekoisista ja toimimatonta. Kokemus tunteesta ja tilanneyhteys tunteen kokemisen taustalla määrittävät paremminkin sitä, millaisen merkityksen tunne lopulta saa. On myös mahdollista kokea tunteita, jotka ovat samanaikaisesti sekä positiivisia että negatiivisia. (Kangasniemi 2004, 122–123.)

Erillistä keskustelua voidaan kuitenkin käydä vielä siitä, mitkä ihmismielen ilmiöt ovat luettavissa tunteiksi, ja mitkä ovat enemmänkin yksilön toimintoja. Monet tunteisiin viittaavat sanat voidaan lukea ja ymmärtää esimerkiksi tunteita kuvaavina, mutta myös mahdollisesti ihmisen toimintaa selittävinä. Esimerkkeinä moniselitteisistä tunnesanoista voidaan mainita muun muassa luottamus, huoli ja arvostus. Jokainen edellä mainituista tunnesanoista kuvaa omalla tavallaan toimintaa, mutta niiden taustalla on ehdottoman tärkeänä myös kyseisestä toiminnosta kumpuava tunne. Näin ollen myös tällaisia yleisesti toimintaan viittaavia sanoja voidaan käsitellä tunteina. (Turunen 2004, 160–161.)



## 4.2 Tunteet kristinuskon näkökulmasta

Raamatun mukaan sielusta puhuttaessa voidaan tarkoittaa koko ihmistä tai toisaalta myös sielua suhteessa ruumiiseen ja henkeen. Näin ollen Raamatun ihmiskuva on siis samaan aikaan kokonaisvaltainen, mutta myös eri puolia kunnioittava. Kokonaisvaltainen ihmiskäsitys kuvaa etenkin ihmisen maallista tilaa. Yhtä kaikki, Raamattu kuvaa sielun ihmisen tunne-elämän kannalta tärkeäksi osaksi. Monet eri tunteet koetaan juuri sielussa, ja tähän liittyvät myös muut tunneperäiset ilmiöt. (Välimäki 2013, 127–128.)

Kristinuskossa tunteiden perusta löytyy Raamatusta, jossa nähdään hyvin laaja tunteiden valikoima. Raamatun mukaan kaikki nämä tunteet ovat inhimillisiä ja kuuluvat elämäämme. Tämän vuoksi myös erilaisten tunteiden ilmaiseminen on sallittua. Jumala on valmis kuulemaan tunteistamme, ja kestää ne myös sellaisina, kuin ne ovat. Raamattu ei velvoita ihmisiä tuntemaan jollakin nimenomaisella tavalla, vaan antaa vapauden osoittaa tunteemme sellaisenaan. (Gothóni 2014, 50.) Tunteet ovat siis lähtöisin Jumalasta, ja tämän vuoksi ne ovat oleellinen osa ihmistä. Tämän vuoksi meillä on oikeus myös käyttää niitä rohkeasti. (Asikainen ym. 2012, 107; Elstad 2002, 35.)

Ihmiset eivät aina uskalla tunnistaa itsessään kaikkia tunteita, mutta kristinuskon perustan näkökulmasta tämä ei ole perusteltua. Raamattu antaa mahdollisuuden ja luvan kaikkien tunteiden kokemiselle, ja Raamatussa itsessään kuvataan siis monenlaisia tunteita. Esimerkiksi psalmitekstit kuvaavat usein hyvin voimakkaita tunteita. Tällaisia ovat muun muassa ahdistus, viha ja pelko. Lisäksi Raamattu kuvaa myös paljon positiiviseksi koettuja tunteita kuten iloa, rauhaa ja luottamusta. (Gothóni 2014, 50–51.)

Myös Jumala kuvataan Raamatussa tuntevana ja tunteellisena. Hän reagoi tunteenomaisesti moniin tapauksiin, ja näissä tilanteissa Jumala nähdään hyvinkin tunteellisena. Vähitellen historian saatossa myös Jumalan tapa reagoida eri asioihin muuttuu. Raamatulla onkin näin niin sanottu inhimillinen

sielunelämä. Raamattu ilmentää ihmisten tapaa käsitellä tunteita, ja myös Jumala näyttäytyy tämän vuoksi sekä positiivisia että negatiivisia tunteita tuottavana. (Merenlahti 2007, 18–19; 21.) Toisaalta Raamatun mukaan tämä voidaan ymmärtää myös toisin päin. Jumala loi ihmisen juuri omaksi kuvakseen (1. Moos. 1:27).

Juuri se, että Jumalakin tuntee, on oleellista, kun puhutaan tunteista kristinuskon kannalta. Jumala on tuntenut alusta saakka kaikki tunteet, jotka ihminen on oppinut tuntemaan vasta myöhemmin. Tunteisiin liittyy siis oleellisesti hengellinen ulottuvuus, mikä on perusteltu tulkinta kristinuskon näkökulmasta. (Kangasniemi 2004, 70–72.)

Tunteiden jaottelusta positiiviseen ja negatiiviseen voi katsoa myös kristinuskon näkökulmasta. Kangasniemi (2004, 124–125) toteaa, että tunteen luonteen voi määrittää myös se, nähdäänkö tunne Jumalan tahdon mukaisena vai ei. Tällaisen ajatuksen mukaisesti joskus myös tavallisesti negatiivisena koetut tunteet voidaan ymmärtää positiivisina, tai päinvastoin. Toinen näkökulma jaotteluun voi olla myös syntiinlankeemus ja sen vaikutus ihmisen tunne-elämän muutokseen.

Myös kristinuskon näkökulmasta on tärkeää muistaa, että molemmat tunteet ja järki on huomioitava. Ihmiseen on helppo vaikuttaa vetoamalla tämän tunteisiin, mikä ei aina ole vain positiivista. Syntiinlankeemuksen myötä myös pahat teot voivat tuntua hyvältä, vaikka eivät sitä olisikaan. (Elstad 2002, 34–35.) Syntiinlankeemus onkin vaikuttanut kaikkein eniten juuri tunne-elämäämme, mikä aiheuttaa ongelmia ihmisten keskuudessa (Kangasniemi 2004, 70). Tunteet ovat kuitenkin eittämättä tärkeitä. Ne mahdollistavat kristillisen ihmiskäsityksen toteutumisen ja toisen ihmisen arvostavan kohtaamisen. Ilman tunteita elämä olisi varmasti persoonatonta ja harmaata. (Elstad 2002, 34.)

### 4.3 Nuorten tunne-elämän moninaisuus

Noin 15–18 vuoden ikäisenä, eli keskinuoruuden vaiheissa, kaikki tunteet käyvät erityisen vilkkaina. Tunteet koetaan voimakkaina ja omia tunteita aletaan myös analysoida tarkemmin. Pääasiallisesti pohditaan omaa suhdetta muihin, ja sitä, miltä itse vaikuttaa muiden joukossa. (Hermanson 2010, 35.) Tälle ikäjaksolle on siis ominaista oman itsensä peilaaminen muuhun ympärillä toimivaan ikäjoukkoon. Nuoren tunnekokemukset ovat keskeisiä oman itsensä kokemisessa suhteessa muihin.

Elämässä menestymisen taitoihin liittyy vahvasti tietotaidon ja älykkyyden lisäksi tunneäly. Tunneäly on taito, joka on toisilla ennalta vahvempi ja toisilla heikompi. Sitä on kuitenkin mahdollista kehittää harjoittelemalla. Etenkin nuorilla tunneällyn kehittyminen ja kehittäminen on erityisen tärkeää, sillä tunneällyn avulla tunteiden käsittelyä ja hallintaa voi oppia kontrolloimaan paremmin. (Aaltonen ym. 2003, 62.)

Nuoren tunneäly kehittää myös sosiaalisia taitoja. Näiden taitojen avulla nuori voi oppia helpommin ymmärtämään ympärillään tapahtuvia tilanteita sekä toisten ihmisten tunteita. Empatialla on tässä kehityksessä myös tärkeä merkitys. Empatiakykyäkin on mahdollista kehittää esimerkiksi eläytymällä toisten ihmisten tunne-elämään. (Aaltonen ym. 2003, 62.) Pohjimmiltaan tunteet kertovat ihmiselle, kuinka tämä voi. Omien tunteiden havaitseminen auttaa myös oman itsensä tuntemisessa. Ristiriitaisia tunteita voi esiintyä runsaastikin, mutta oma olotila ei kuitenkaan voi olla ristiriidassa sekä ajatusten että tunteiden kanssa. (Rydahl 2010, 79.)

Omien tunteiden käsittely ja niistä vastuun ottaminen on tärkeää nuoren kasvun kannalta. Kaikkien tunteiden hyväksyminen voi olla haastavaa. Omista tunteista vastaaminen on kuitenkin rakentava tapa kehittää omaa tunneälyä ja itsetuntemusta. (Rydahl 2010, 91–92.) Nuori voi osoittaa joskus lapsen keinoin käytöksellään, mutta myös vaikenemalla sen, miltä hänestä tuntuu. Omista tunteista vastaaminen ja samanaikaisesti tuen tarvitseminen on nuorelle

vaikea elämänvaihe, jolle ominaista on kuitenkin se, että siihen kuuluu olennaisesti pelko hylkäämisestä ja omilleen jäämisestä. (Sinkkonen & Tähtinen 2009, 25.)

Epävarmuus on nuorilla voimakas ja kaikkia muita tunteita jollakin tasolla värittävä tunne (Hermanson 2010, 36). Nuoren kehitykseen kuuluvat epävarmuuden tunteet heijastuvat nuoren elämässä monella tavalla. Ne voivat näkyä opiskelussa ja harrastuksissa sekä positiivisina että negatiivisina vaikutuksina. Tämä voi johtua siitä, että epävarmuuden tunteiden käsittelyn sijaan kaikki energia suunnataan johonkin toiseen aiheeseen tai toimintaan. (Aaltonen ym. 2003, 63.)

Toinen selkeä epävarmuutta heijastava osa-alue on oman fyysisen sekä henkisen olemuksen kokeminen. Kysymykset omasta riittävydestä sekä riittämättömyydestä, rakkaudesta, suosiosta ja ulkonäöstä herättävät monia erilaisia tunteita, joiden kanssa nuori joutuu kamppailemaan. (Hermanson 2010, 36.) Samassa voidaan mainita myös tunteisiin vaikuttava epävarmuus tulevaisuuden näkökulmasta. Opiskelu- ja työpaikan saaminen sekä henkinen omavaraisuus ovat teemoja, joiden kanssa nuori joutuu ennemmin tai myöhemmin kamppailemaan. (Välimäki 2009, 38.)

Epävarmuutta, ja vastakohtana varmuutta, säätelee nuoren itsetunto. Nuoren itsetunto ei ole vielä välttämättä kehittynyt samalle tasolle kuin aikuisen, jolloin nuori voi kokea paljonkin vaihtelua tällä osa-alueella. Negatiivinen palaute voi olla musertavaa, kun taas positiivinen palaute voi nostaa mielialaa nopeastikin. Tärkeää nuoren itsetunnon kannalta on kuitenkin uskoa itseensä ja omiin vahvuuksiinsa. Se on vahvempi voimavara kuin ulkoinen kannuste. (Välimäki 2009, 50–51.)

Nuoruuden haasteena on oppia ymmärtämään nopeastikin vaihtuvia tunteita (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2015b). Etenkin nuorilla voi esiintyä lukemattomia tunteita hyvinkin lyhyellä aikavälillä. Nuoren tunne-elämää voisikin välillä kuvailla jopa tunteiden vuoristoradaksi. Tunteet voivat vaihdella

lukemattomia kertoja jopa yhden vuorokauden aikana ilosta ja riemusta aina suruun ja suuttumukseen saakka. Tämä on luonnollisesti mahdollista myös muilla ikäryhmillä, mutta nuorille tällainen ilmiö on erityisen tyypillistä. Huomioon on kuitenkin otettava myös se, että erilaisten tunteiden kokemisen voimakkuus on aina yksilöllistä. (Rydahl 2010, 80–82.)

#### 4.4 Tunteiden sanoittamisen merkitys

Tunnesanat ovat vakiintuneet arkikieleemme, mutta niiden käyttö saattaa olla hyvinkin epäjohdonmukaista. Erilaisilla tunnesanoilla viitataan toimintaan ja tekemiseen ja toimintaa kuvaavilla sanoilla tunteisiin. Pelkistetysti tunnesana viittaa kuitenkin ainoastaan selkeästi tunnistettavissa olevaan ja havaittavaan tunteeseen. Tunnesanoilla kuvataan ihmisen elämään liittyviä perustunteita, joita voidaan katsoa esiintyvän kaikilla ihmisillä. (Turunen 2004, 160.) Tässä produktiossa tunnesanojen määritelmä on selkeästi vapaamuotoisempi, ja monella tavalla tunteita kuvaavat sanat voidaan tässä yhteydessä mieltää tunnesanoiksi.

”Kielelläni ei ole yhtäkään sanaa, jota sinä, Herra, et tuntisi.” (Ps. 139:4).

Tunnesanat ovat syntyneet kielen kehityksen kautta hahmottamaan ja kuvaamaan tunteiden moninaista kirjoa. Tunteet ovat yksi ihmisten välisen kanssakäymisen perusedellytyksistä, joten niille kehittynyttä sanastoa löytyy varmasti lähes jokaisesta eri kielestä. Erilaisten tunteiden ja sitä kautta tunnesanojen merkitys vaihtelee eri kulttuureissa. Jokaisen kulttuurin keskeisimmät tunnesanat ovat myös korostuneessa asemassa puhutussa kielessä. (Tuovila 2006, 14.)

Tunteiden sanoittaminen ei ole kuitenkaan itsestäänselvyys. Tunteiden tunnistamisen heikkoudesta voi johtua, että myös näiden tunteiden sanoittaminen on hankalaa. Tämän vuoksi jo lapsuudesta lähtien vanhempien olisi hyvä auttaa lasta sanoittamaan tunteitaan. Näin ainoastaan hyvän ja

pahan tunteminen voi kehittyä erilaisten tunteiden ymmärtämiseksi, ja sitä kautta kattavammaksi tunteiden kuvaamiseksi. Tämä on edellytys myös toisen ihmisen tunteiden tunnistamisessa ja onnistuneemmassa vuorovaikutuksessa. (Kinnunen 2013, 184–185.)

Tunteiden nimeäminen on tärkeää, jotta ymmärtäisimme niitä. Nimetty tunne on helpompi sisäistää, ja siitä on myös helpompi puhua toiselle ihmiselle. Kun puhutaan tunteista niiden nimillä, on toisen ihmisen tilannetta helpompi ymmärtää. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2015b.) Kyky nimetä tunne vähentää sen voimaa, ja auttaa ihmistä ymmärtämään sen sisällön. Näin ollen etenkin vaikeita tunteita olisi hyvä kyetä nimeämään. (Sinkkonen & Tähtinen 2009, 10.)

Tunnesanojen kognitiivisen tärkeyden mukaisesti perustunteiksi määritellyt tunteet, esimerkiksi ilo, rakkaus, suru sekä viha, näyttäytyvät tärkeinä kaikissa ikäryhmissä. Painotukset niiden tärkeydessä eri ikäryhmille vaihtelevat kuitenkin melkoisesti. Alle 19-vuotiaille tyypillisimmät tunnesanat merkityksensä perusteella ovat viha, rakkaus, ilo, pelko, suru, tuska, ahdistus, onnellisuus, kateus ja katkeruus. (Tuovila 2006, 22–25.)

## 5 TUNTEIDEN PARISSA TYÖSKENTELY

### 5.1 Tunnetyöskentelyn periaatteet

Tunteiden kanssa työskentelyssä pyritään vaikuttamaan johonkin yksilön omaan eli sisäiseen tekijään, esimerkiksi muistoon tai mielikuvaan. Tunteet liittyvät jollakin tasolla jokaiseen tällaiseen tekijään, ja jokainen muisto tai mielikuva voi laukaista tunnereaktion. Yleisesti ottaen tunteet koostuvat fyysisistä reaktioista, tunneilmaisuista sekä yksilön henkilökohtaisista kokemuksista. (Kokkonen 2010, 14–15.) Omiin mielikuviin vaikuttaminen ei kuitenkaan ole aivan yksiselitteistä, vaan silloin on keskityttävä tarkasti siihen, mihin työskentelyllä ollaan pyrkimässä. Myös työskentelyn tavoitteista ja mahdollisista saavutuksista on luotava alustava visio. (Siira & Saarinen 2011, 28–29.)

Tunteiden kanssa työskenneltäessä yksilön reaktiot voivat näkyä kaikessa käyttäytymisessä. Näiden reaktioiden ymmärtäminen voi lisätä tunneälyä ja yksilön omaa tunnetietämystä. (Kokkonen 2010, 15.) Tärkeä osa tunnetyöskentelyä onkin omien tunteiden hyväksyminen, sillä joitain tunteita vastustamalla ei voi edetä myöskään itsensä tuntemisessa. Tunteiden kieltämisellä on monia negatiivisia vaikutuksia, ja jonkin yksittäisen tunteen totaalinen kieltäminen onkin mahdotonta. (Parsley 2002, 23.)

Ihmisellä on lupa ilmaista tunteitaan, sillä ne ovat tärkeä osa ihmisyyttämme. Ihmisen hyvinvoinnilla ja tunteiden käsittelyllä on selkeä yhteys, ja tunteiden tiedostamisella ja ilmaisemisella on tärkeä rooli tasapainoisen tunne-elämän muodostumisessa. Tunteet rajoittavat elämää sitä enemmän, mitä vähemmän ihminen itse on tietoinen niiden olemassaolosta. Tunnetyöskentelyssä on tärkeää muistaa, että sekä Jumala että luotettavat ihmiset kestävät ne tunteet, joita ihminen itse ei välttämättä vielä kestä: tätä kautta on mahdollista lähteä turvaamaan myös omaa tunne-elämäänsä. (Sinkkonen & Tähtinen 2009, 148–149.)

Omia tunteita on mahdollista säädellä muun muassa tietoisesti ja toiminnallisesti. Tunteiden kanssa työskenneltäessä voidaan tähdätä tunteiden ymmärtämisen ja käsittelyn lisäksi niiden säätelyyn, jotta yksilön olisi omillaan helpompi ymmärtää omia tuntemuksiaan. Tunteiden säateleminen onnistuu parhaiten, jos pystyy vaikuttamaan tunnetta muodostavaan ongelmaan tai tapahtumaan. (Kokkonen 2010, 47, 51, 57–58.) Tunteiden ja ajatusten erottaminen toisistaan on ensiaskel tunteiden käsittelyn ymmärtämiseen (Rydahl 2010, 81).

Tiedollisia tunteiden säätelyn keinoja hyödynnettäessä ei välttämättä vaadita mitään erityistä aikaa, paikkaa tai välinettä. Ihminen voi itse yrittää vaikuttaa tunnetta synnyttävään tilanteeseen tai ongelmaan tiedollisen säätelyn keinoin – ajattelemalla. Muita tiedollisen tunteiden säätelyn keinoja ovat esimerkiksi tunnekokemusten kertaaminen sekä mielikuvaharjoittelu. Toiminnalliset tunteiden säätelyn keinot voivat olla hyvin yksinkertaisia, mutta toimivia. Joillekin ihmisille pelkkä toimeen tarttuminen voi auttaa tunteen säätelyssä. Sekä tiedollisia että toiminnallisia tunteiden säätelyn keinoja voidaan tukea erilaisin menetelmin sekä virikkein. Toiminnallisia tunteiden säätelyn keinoja ovat esimerkiksi erilaiset liikuntaharjoitteet sekä musiikin kuuntelu. (Kokkonen 2010, 51–72.)

Tunteiden säätelyyn vaikuttavat myös kulttuuriset tekijät: samanlaiset tilanteet eivät välttämättä aiheuta samanlaisia perustunteita kaikkialla. Monet yhteiskuntaankin vaikuttavat kulttuuriset tekijät kuten erilaiset todellisuuden käsitykset ja erilaiset arvomaailmat määrittelevät sitä, millaiset tilanteet koetaan esimerkiksi ongelmallisiksi, ja mistä syntyy minkälaisia tunteita. (Kokkonen 2010, 129–131.) Yhteistä tunteille on kuitenkin se, että ne tuottavat ihmiselle ongelmia ajan kuluessa, jos niitä ei käsitellä (Elstad 2002, 47).

Sielunhoidossa tunteiden kanssa työskentelyä, ja keskustelua yleisesti, voidaan edistää toiminnallisilla menetelmin. Tällaiset menetelmät voivat auttaa ymmärtämään nuoren tunteita ja kokemuksia, ja niiden avulla tunteet voivat



olla helpommin ymmärrettävissä myös toisen ihmisen näkökulmasta. Tästä syystä esimerkiksi johonkin asiaan keskittyminen voi tarvita avukseen konkreettisia apuvälineitä. Menetelmien ja välineiden käytön tulee kuitenkin olla asiakaskohtaista, ja toiminnallisuutta hyödynnettäessä sovitaan sen käytöstä aina asiakkaan kanssa. Eettisyys on tärkeää muistaa muussa luottamuksellisuuden ja vapaaehtoisuuden näkökulmasta. (Gothóni 2014, 60–61.)

Myös ammattilaisen tunteiden merkitys työskentelyssä on otettava huomioon, ja ylipäätään työssä toimiessaan hänen on kyettävä tulkitsemaan ja ymmärtämään omia tunteitaan. Tunteiden kokeminen ei suoranaisesti ole haitaksi työlle, sillä tunteet kuuluvat ihmisyyteen. Tärkeää on kuitenkin se, kuinka ammattilainen osoittaa tunteensa eri tilanteissa, ja kuinka hän osaa säädellä niitä. Tunteiden kanssa työskenneltäessä nuoren tunteiden kuuleminen ja niihin reagoiminen ammattimaisesti on kuitenkin työn edellytys. (Kokkonen & Kokkonen 2008, 250–251.)

## 5.2 Symbolisen valokuvan merkitys

Valokuvan merkitys on katsojalleen yksilöllinen: jokainen näkee saman kuvan, mutta kuitenkin eri asioita. Valokuvan keinoin voidaan tuoda näkyväksi jotakin, jonka käsittely voisi olla sanallisesti haastavaa. Kuvan avulla voidaan pukea sanoiksi vaikeitakin tunteita. (Halkola 2009a, 13.)

Valokuvien kanssa työskentely syventää vuorovaikutusta ja antaa paremmat mahdollisuudet päästä kosketuksiin monien eri tunteiden todellisten merkitysten kanssa. Tällaisessa työskentelyssä, esimerkiksi nuorten kanssa, on mahdollista koskettaa nuoren kokemusmaailmaa sellaisella tasolla, jota ilman valokuvia voisi olla hankalaa, ellei mahdotonta, pukea sanoiksi. (Jalonen 2009, 135–136.)

Valokuvat auttavat ihmistä hahmottamaan elämäänsä ja omia tunteitaan. Valokuva antaa uusia välineitä erilaisten tapahtumien ja niiden merkitysten ymmärtämiseksi. Valokuvien käyttö työskentelyssä auttaa ja edistää keskustelua sekä avaa mahdollisuuksia muistelulle. Lisäarvoa valokuvien käytölle luo se, että ne tuovat keskustelun oheen jotakin konkreettista. Tällöin keskusteluun perustuvat menetelmät voidaan yhdistää valokuvien kanssa työskentelyyn. (Halkola 2009b, 68–69.)

Erytisesti symbolisilla tai sen kaltaisilla valokuvilla on varsin suuri arvo erilaisten asioiden toisiinsa sitoijina. Uuden kuvan näkemisen ohella mieli muodostaa yhteyksiä menneeseen ja tuttuun. Halkolan mukaan tällöin puhutaan assosiativisista kuvista. Symbolisten kuvien katsominen voi toimia linkkinä psyyken tiedostamattomien ja tietoisten rakenteiden välillä. Valokuvat voivat auttaa muistamisessa sekä oppimisessa, mutta ennen kaikkea ne antavat ja luovat merkityksiä. (Halkola 2009b, 71; 2009c, 176.) Kuvat herättävät usein muistoja, joihin voi liittyä jokin kokemus tai tunne. Tämä voi siis toimia keskustelunavaajana, jolloin saadaan lisää tai uutta tietoa käsiteltävästä asiasta. (Asikainen ym. 2012, 40.)

Valokuvien katselu voi olla hyödyllistä monella tapaa: kuvat voivat olla lohdullisia tai ne voivat antaa uutta näkökulmaa johonkin aiheeseen. Niistä voi saada myös uutta energiaa tai iloa. Käsitteiden tasolla tämän tyyppinen kuvien katselu liittyy esimerkiksi erilaisten kokemusten sanallistamiseen, ja symboliset kuvat yhdistyvät lisäksi yksilön oman elämän ymmärrykseen. (Halkola 2009c, 175–176.) Valokuvien symbolien avulla voidaan käsitellä sekä arvoja ja uskomuksia että tunteita, joita ne synnyttävät. Halkola (2009c, 177–178) kirjoittaa symbolisten valokuvien yksilöllisistä merkityksistä, jolloin jokainen kuvan katsoja voi nähdä sen eri näkökulmasta. Muodostuva merkitys voi tällöin juontaa juurensa hyvinkin kauas katsojan menneisyyteen.

Valokuvien tulkinnalla on kuitenkin myös esimerkiksi kulttuuriin sidonnaisia tunnusmerkkejä. Jotkin kuvien osat voidaan suurissakin joukoissa tulkita melko samalla tavalla, ja tietyillä symboleilla on vakiintuneita merkityksiä.

Tällaisia elementtejä voidaan löytää valokuvista jo lyhyenkin tarkastelun jälkeen. (ELÄ! Elämän Punaista Lankaa etsimässä 2015.)

Valokuvassa nähtävät asiat tuottavat lähes poikkeuksetta jonkinlaisen tunnereaktion. Jokainen kuvan katsoja voi löytää valokuvasta jotakin merkityksellistä juuri oman elämänsä kannalta. Lisäksi valokuvien katselua voidaan yhdistää luontevasti myös muihin ilmaisullisiin menetelmiin. (Halkola 2009a, 17–18.) Yksinkertaisimmillaan valokuvan herättämiä tunteita voidaan käsitellä sopivilla kysymyksillä, kuten millaisia tunteita kuva katsojassaan herättää (ELÄ! Elämän Punaista Lankaa etsimässä 2015.).

Sanojen riittämättömyys voi tuottaa ongelmia tunteiden käsittelyssä. Valokuva voi kuitenkin auttaa tekemään tunteen konkreettisemmaksi ja helpommin käsiteltäväksi. Kuvan avulla tunteen voi niin sanotusti ulkoistaa ja tarkastella sitä objektiivisesti, jolloin sen käsittely voi helpottua. Jokaisen ihmisen tunteet ovat henkilökohtaisia, mutta valokuvan kautta voidaan mahdollisesti saada myös toinen kuvan katsoja ymmärtämään tätä tunnetta. (Tunteet kuvaksi 2015.)

### 5.3 Tunteiden perusta Raamatussa

Raamatun merkitystä tunteiden käsittelyn perustana kristinuskossa ei voida kiistää. Pelkästään itsetunnon rakentumisen kannalta Raamattu tarjoaa paljon aineksia ihmisen tueksi. Ihmisen alkuperä on Jumalassa, kun ihminen luotiin tämän omaksi kuvaksi (1. Moos. 1:26). Tämän lisäksi jokainen ihminen on ainutlaatuinen ihme (Ps. 139:13–14) ja lunastettu vapaaksi (Room. 5:8). Ihminen kelpaa Jumalalle omana itsenään, oli hän sitten ehjä tai särkynyt. (Kinnunen 2008, 58–59.)

Raamatussa kuvataan monia erilaisia kertomuksia ihmisistä. Kertomuksissa näkyvät elämäntarinat, erilaiset kohtalot, kokemukset ja tunteet. Raamatussa on myös kertomuksia kriiseistä ja kasvusta. Jos Raamattua lukee erityisesti

näiden teemojen valossa, voi huomata, että siinä kuvataan erittäin laajaa tunteiden kirjoa. Psalmi kuvaavat vahvoja pelon, ahdistuksen ja vihan tunteita, mutta vastaavasti Raamatusta löytyy myös paljon kiitollisuutta, iloa ja luottamusta kuvaavia tekstejä. (Gothóni 2014, 50–51.)

Lukemisen ja samaistumisen kautta sielunhoidettava voi löytää sielunhoitajan tukemana kosketuksen omiin tunteisiinsa (Gothóni 2014, 51).

Raamattu näyttäytyy tietyllä tapaa niin sanotun inhimillisen sielunelämän varjossa. Sen tavassa käsitellä tunteita ja kokemuksia voi huomata hyvin paljon inhimillisiä piirteitä. Myös Jumalalla on sekä lempeitä että kiivaita tunteita. Juuri Jumalan tunteellisuuteen vedoten voidaan perustella myös ihmisten kokemuksellisuus ja tunteet. Ihmisten toiminta näyttää Raamatusta vaikuttavan myös Jumalan tunteellisuuteen: Uudessa testamentissa esiintyy selkeästi armahtavampi Jumala kuin Vanhassa testamentissa. (Merenlahti 2007, 21; 127–128.)

Tunteiden perusta Raamatusta on kuitenkin siinä, että kaikki tunteet ovat Jumalan luomia ja lähtöisin Jumalasta. Näin ollen niillä jokaisella on myös oma tehtävänsä. Jumala tuntee muun muassa iloa (Jes. 62:5), vihaa (Ps. 78:59), sääliä (Hoos. 11:8) ja inhoa (3. Moos. 20:23). Jeesus eli ihmisen elämän kaikkine sen tunteineen, joten näin hän kykenee ymmärtämään myös ihmisten tunteita. Näitä tunteita Raamattu kuvaa puolestaan erittäin kattavasti Paavalin toisessa kirjeessä korinttilaisille (2. Kor. 7:6–16). Kymmeneen jakeeseen mahtuu useita kymmeniä tunnesanoja, joissa kuvataan lukuisia eri tunteita. (Kinnunen 2013, 183–184.)

#### 5.4 Musiikki tunteiden kuvana

Musiikki synnyttää mielikuvia ja luo tunteita. Sen avulla voidaan vaikuttaa eri tilanteiden tunnelmaan ja ilmapiiriin, ja musiikin hyödyntämismahdollisuudet ovat myös muulla tavoin moninaiset. Musiikki voi johdattaa ajatuksia ja tunteita, mutta se voi myös toimia merkitysten ja assosiaatioiden luojana.

(Pruuki 2010, 141.) Musiikilla on voimakas vaikutus. Se voi avata näkymiä sieluumme, ja tätä kautta Jumala voi myös puhutella ihmistä tämän tunteiden välityksellä (Vikstén 2007, 50–51).

Ihminen voi hyödyntää musiikkia tunteidensa säätelyssä. Erityisesti nuorille musiikin merkitys tunteiden säätelyssä ja havaitsemisessa voi olla tärkeää. Musiikki tarjoaa mahdollisuuden erilaisten tunteiden käsittelyyn, ja musiikkia kuuntelemalla tai sitä itse tuottamalla voi myös vahvistaa omia tunnetaitojaan ja tunteiden havaitsemisen kykyään. (Huotilainen 2011, 41.) Musiikissa itsessään on havaittu positiivisia vaikutuksia ihmisen tunnekokemusten kannalta. Sanoitukset voivat auttaa keskustelun syntymisessä, ja erilaiset musiikin elementit voivat johdatella tunteiden käsittelyyn. (Asikainen, ym. 2012, 43–44.)

Musiikin kautta voidaan ilmaista tunteita ja kokemuksia, joiden sanoiksi pukeminen muuten tuntuisi apua tarvitsevasta ihmisestä haastavalta. Musiikki huomioi asioita, joita pelkän vuorovaikutuksen keinoin saattaisi olla haastavaa tavoittaa. Se rakentaa yhteistä kieltä sielunhoitajan ja apua tarvitsevan välille tilanteessa, jossa yhteistä ymmärrystä on vaikea saavuttaa. Myös muuten vaikeissa tilanteissa musiikilla on voimauttava ja tukea antava vaikutus. (Gothóni 2014, 57.)

Merkittäväksi koettu musiikki muodostaa ihmiselle verkostoa, johon liittyy tunteita, kokemuksia, erilaisia tilanteita ja muita ihmisiä. Musiikki avaa mahdollisuuden piilotajunnan tietoiselle tarkastelemiselle, jonka avulla kuuliija kykenee saamaan aikaan muutoksia itsessään ja tajunnassaan. (Lehtonen 2011, 82–83.) Laulut ja sanoitukset kuvaavat asioita, joihin ihmisen on mahdollista samastua. Samoin kuin merkitykset piilotajunnassa, myös samastuminen auttaa kytkemään tärkeitä lauluja elämän käännekohtiin ja merkittäviin muistoihin. Musiikilla on näin oma merkityksensä ihmisen elämän rytmittämisessä ja muistojen sekä tunteiden värittämisessä. (Lehtonen 2011, 86.)

Vaikka musiikki ei nuorelle kovin tärkeää olisikaan, koskettaa se silti hyvin usein kaikkia sen kuulijoita jollakin tavalla. Musiikki onkin nuorille esimerkiksi kasvamisen ja oman identiteetin etsimisen väline. (Maukonen 2005, 159.) Juuri identiteetin ja itsetunnon rakentamisen kannalta musiikki on täynnä mahdollisuuksia. Musiikki voi tukea osaamisen ja onnistumisen kokemuksia ja eheyttää kuulijaansa, laulajaansa tai soittajaansa. Tämän lisäksi musiikki auttaa ymmärtämään oman psyyken ja minuuden ilmiöitä, tunteita sekä ihmisen omia voimavaroja. (Lehtonen 2011, 91.)

## 6 PRODUKTION KULKU JA KUVAUS

### 6.1 Produktion suunnitelma

Produktion tarkoituksena on ottaa kriittiseen käsittelyyn ja kehityksen kohteeksi aikaisemmin tuottamani opinnäytetyö ja erityisesti sen kehittämishankkeen tuotos – nuorten tunnekortit. Tämä aikaisempi opinnäytetyö toimii siis lähtökohtana nyt Diakonia-ammattikorkeakoulussa tuottamalleni työlle. Tarkoitukseni on jalostaa ideaani seurakunnan nuorisotyöhön soveltuvista tunnekorteista niin, että tuote olisi entistä toimivampi ja käyttökelpoisempi ammattikentällä. Työn on tarkoitus olla hyödyksi kirkon alan työntekijöille, lähtökohtaisesti erityisesti nuorten kanssa työskenteleville.

Työn tavoitteet kumpuavat sekä kirkon alan ja nuorisotyön yleisten tarpeiden että oman työnäkyni pohjalta. Sielunhoidon ja tunteiden yhteyttä on tutkittu jonkin verran, mutta esimerkiksi konkreettisia menetelmiä tunteiden käsittelyyn sielunhoidossa ei käsittäkseni juurikaan ole olemassa. Halu kehittää kirkon nuorisotyötä on lähtöisin kutsumuksestani kyseistä työalaa kohtaan. Näistä lähtökohdista olen asettanut työlleni ja produktiolleni kaksi tavoitteellista kehittämistehtävää: tunnekorttien hengellisen näkökulman vahvistamisen sekä tunteiden käsittelyn ja sielunhoidollisen työn kohtaamisen.

#### **Tunnekorttien hengellisen näkökulman vahvistaminen**

Haluan vahvistaa tunnekorttien hengellistä ulottuvuutta tuomalla jokaiseen tunnekorttiin enemmän sisältöä kyseessä olevan tunteen käsittelyyn eri näkökulmista. Tunnekortin sisältönä tulee tämän jälkeen olemaan yhdestä viiteen raamatunkohtaa sekä yhdestä viiteen hengellistä lauluehdotusta liittyen kyseiseen tunteeseen. Tunnekorttien valokuvapuolella säilyy edelleen symbolinen valokuva. Lisäksi kokoaan lyhyen selostuksen oppaaksi tunnekorttien käyttäjälle.

## **Tunteiden käsittelyn ja sielunhoidollisen työn kohtaaminen**

Haluan opinnäytetyöni tietoperustassa tutustua myös erityisesti tunteiden käsittelyyn sielunhoidossa. Pohdin, miten erilaiset tunteet näkyvät sielunhoitosuhteessa, ja miten niitä voidaan käsitellä erityisesti nuorten kanssa. Sielunhoidossa on mahdollista käyttää monenlaisia menetelmiä, joita ei kuitenkaan aina osata hyödyntää, tai niitä ei kenties ole edes olemassa. Nuorten tunnekortteja voi näin hyödyntää yhtenä ja uutena toiminnallisena menetelmänä sielunhoidollisessa keskustelussa nuorten kanssa.

Työn ensimmäinen tavoite, nuorten tunnekorttien kehittäminen, on selkeästi työelämästä esiin nouseva, kun taas toinen tavoite ikään kuin täydentää tuotteen kehittämistä ja tukee produktiossa tehtäviä valintoja. Molemmat tavoitteet näkyvät valmiissa tuotteessa, mutta jälkimmäisen vaikutus on enemmänkin välillinen. Tämä tavoite on kuitenkin mielestäni tärkeä kirjata ylös, sillä se ohjaa tuotteen suuntaa esimerkiksi tunnekorttien sisällön teologisten valintojen osalta.

Omat ammatilliset tavoitteeni produktiossa liittyvät oman ammattiosaamiseni laajentamiseen, käytännöllisen tuotteen kehittämiseen ja valmistamiseen sekä laajempaan ymmärrykseen sosiaali- ja kirkon alan toiminnan ja menetelmien yhdistämisestä. Itseäni kirkon alan tulevana ammattilaisena kiinnostavat sielunhoidollinen työ ja nuorten kohtaaminen, joten omat tavoitteeni ohjaavat luonnollisesti myös tuotteen suuntaa. Tavoitteenani on luoda nuorten tunnekorteista käytännön tasolla toimiva väline vuorovaikutuksen tukemiseksi, ja mahdollisesti myös jatkaa tätä kehitystä pitkällä aikavälillä. Tämän lisäksi tavoittelen aikaisemman sosiaalialan tutkintoni sekä toiminnallisten menetelmien osaamiseni hyödyntämistä tulevassa ammatissani kirkon nuorisotyönohjaajana, mitä kyseinen produktio voi tukea.

Opinnäytetyöni keskeiset käsitteet liittyvät vahvasti siihen viitekehukseen, johon työni kirkon ammattikentällä keskittyy. Tietyllä tapaa tämä viitekehys on kuitenkin melko laaja, jos se ymmärretään esimerkiksi perinteisten työalojen



pohjalta seurakunnissa. Kirkon työhön liittyviä käsitteitä, kuten nuorisotyötä tai sielunhoitoa, ei aina mielletä kovin yhteneviksi työmuodoiksi, vaikka toisaalta esimerkiksi yleinen sielunhoidollisuus toteutuu seurakunnan elämässä tietyllä tapaa lähes jatkuvasti. Tunteet ja tunteiden käsittely eivät ole kirkon työntekijälle välttämättä tietoinen käsittelyn aihe, vaikka näitä työssä jatkuvasti kohdataankin. Tunnetaitojen merkitys korostuu etenkin kohtaamisissa. Lisäksi opinnäytetyöni kannalta keskeisiä käsitteitä ovat Raamatun, musiikin ja valokuvan merkitykset tunteiden käsittelyn näkökulmasta.

Opinnäytetyöni ja produktioni suunnitelmana on vastata edellä mainittuihin tavoitteisiin sekä toteuttaa ne käytettävissä olevien resurssien avulla. Työmäärän laajuus on puolet opinnäytetyön laajuudesta, sillä toteutan työn aikaisemman työni pohjalta. Toteutuksen muotona on tuotekehitys eli produktio. Sen kehitys alkoi loppukeväästä ja painottuu syksyyn 2015. Produktiollani ei ole suoranaista työelämän yhteistyökumppania – näin ollen myös produktion hyöty on enemmän yleisesti työelämää kehittävä kuin yksittäiselle työyhteisölle suunnattu. Riskinä kehittämisessä voidaan nähdä reflektion puute: ilman työelämän ja työparin näkemyksiä ratkaisujen tekeminen on lähes kokonaan omalla vastuullani, jolloin joudutaan pohtimaan, ovatko valinnat esimerkiksi eettisesti päteviä.

## 6.2 Prosessi ja työn vaiheet

Toiminnallisen opinnäytetyön hankkeeseen kuuluu selkeä työsuunnitelma, jonka mukaan hanketta on hyvä rakentaa ja hahmotella. Työsuunnitelma selkeyttää opiskelijalle, hankkeen toteuttajalle, kysymyksiä, joita prosessin aikana voi mahdollisesti syntyä. Suunnitelma voi toimia apuna toiminnan hahmottamisessa sekä tietynlaisena lupauksena siitä, että työ valmistuu ajallaan. (Airaksinen 2009, 14–16.)

Omassa produktiossani työsuunnitelman laadinta, ja siitä kiinni pitäminen, on ollut ensisijaisen tärkeää työn edistymisen kannalta. Produktioni on ollut

loppua kohden kiihtyvä hanke, jossa sekä tuotekehitys että työn raportointi painottuvat juuri hankkeen loppupuolelle. Tähän ovat osaltaan vaikuttaneet esimerkiksi opinnäytetyöseminaarien rytmi, mutta myös oma päätökseni nopeuttaa opintojani sekä valmistumistani. Tällaisessa prosessissa työsuunnitelman seuraaminen ja työn tekemisen rytmittäminen on auttanut työn valmistumista hyvin paljon. Prosessin aikataulua voi tarkastella produktion prosessikaavion kuvauksesta (Liite 1).

Prosessi alkoi keväällä 2015, kun tulin lopputulokseen, että tahdon valmistua puoli vuotta suunniteltua aikaisemmin. Selvitin kevään aikana mahdollisuutta hyödyntää aikaisempaa opinnäytetyötäni uuden työn pohjana, ja sain tähän mahdollisuuden. Olin jo aikaisemmin pohtinut tapoja kehittää aikaisemman työni tuotetta vielä enemmän työelämää tukevaksi, ja Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön kautta tämä tuli mahdolliseksi.

Toukokuun 2015 aikana prosessini oli vielä idean tasolla. Keskustelut opinnäytetyöni ohjaajan kanssa antoivat näkökulmia siihen, mitä tuotteen hengellisen ulottuvuuden vahvistaminen käytännössä voisi olla. Näiden keskusteluiden pohjalta lähdin ideoimaan tunnekorttien mahdollisuuksia nuorten hengellisen ohjauksen ja hengellisen matkakumppanuuden välineenä. Lopulta hengellinen näkökulma muuttui ohjauksesta ja matkakumppanuudesta sielunhoidolliseen kohtaamiseen nuorten parissa.

Kesä 2015 oli prosessin kannalta pääosin ideointi- ja pohdinta-aikaa. Kehittämisenäkökulma produktiolle alkoi olla selvä, ja hengellisen ulottuvuuden kehittäminen juuri sielunhoidon kautta tuntui kiinnostavalta ja tunteiden parissa työskentelyn kannalta perustellulta ratkaisulta. Ideapaperin laatiminen sekä sen hyväksyttäminen tapahtui aivan kesän lopulla ennen opintojen jatkumista. Ideapaperin hyväksynnästä alkoi produktion kiireinen vaihe. Työskentely eteni välillä seminaarista seminaariin, mutta toisaalta selkeä rytmitys ja työsuunnitelman antama tuki auttoivat pysymään aikataulussa.

Produktioni työstäminen käynnistyi toden teolla syyskuussa 2015. Syyskuun aikana työn tietoperusta alkoi muotoutua nykyiseen muotoonsa, ja samassa tein myös päätöksen siitä, miltä osin aikaisemman opinnäytetyön teoriapohjaa on mielekästä hyödyntää tässä työssä. Päädyin säilyttämään yleisesti tunteita käsittelevät luvut sekä tunnetyöskentelyä käsittelevät luvut myös uudessa työssäni, sillä ne tukevat tuotteen kehittämistä. Täydensin näitä lukuja kuitenkin tutustumalla aiheeseen vielä kattavammin. Uutta tietoperustaa työlleni luovat sielunhoitoon liittyvä teoria, tunteiden käsittely kristinuskon näkökulmasta sekä Raamatun ja musiikin suhde tunteisiin.

Syyskuun työskentelyyn kuului lisäksi myös tunnekorttien sisältöelementtien suunnittelu ja kokoamisen aloitus. Tätä työtä en ehtinyt kuitenkaan kovin laajalti vielä tuolloin tehdä, vaan produktion työ painottui erityisesti tietoperustaan. Opinnäytetyösuunnitelman esittäminen syyskuussa antoi palautteen myötä myös uutta näkökulmaa työlleni ja ennen kaikkea tiedon siitä, että produktioni oli etenemässä oikeaan suuntaan.

Työn tietoperusta valmistui kirjalliseen muotoonsa kokonaisuudessaan lokakuun 2015 alkupuolella. Opinnäytetyön työosan esittäminen lokakuun alussa oli viimeinen rakenteellinen etappi ennen työn palauttamista esitarkastukseen. Tämän jälkeen produktioni eteni vauhdikkaasti tunnekorttien sisällön suunnittelun, keräämisen ja kokoamisen suuntaan. Esittelin ensimmäiset luonnokset valmiista tuotteesta työosan yhteydessä. Tunnekorttien lopullinen sisältö ja ulkoasu, sekä tunnekortit pähkinäkuoressa -opas muodostuivat loppukuun aikana.

Opinnäytetyön raportin produktio- ja pohdintaosan laatiminen sekä muun kirjallisen työn viimeistely painottuivat luonnollisesti lokakuun loppuun, koska työ palautettiin silloin esitarkastukseen. Kirjallista työtä oli mahdollista muokata palautteen myötä vielä tämän jälkeen, mutta käytännön tasolla produktion valmistuminen painottui juuri lokakuulle. Tunnekorttien muotoutuminen ideasta ja suunnitelmasta paperille oli tämän vaiheen kenties merkittävin saavutus.

Marraskuun 2015 osalta produktio eteni vielä siinä suhteessa, että tuotteen konkreettinen valmistaminen osui kuun alkupuolelle ennen seminaaria, jossa produktio ja opinnäytetyö julkistettiin 4. marraskuuta. Tässä kyseisessä seminaarissa saamani palautteen perusteella työtä, erityisesti sen kirjallista osuutta, oli vielä mahdollista muokata ennen lopullista palautusta.

Menetelmänä produktiossa toteutui itsenäinen aiheeseen liittyvän ja sitä tukevan tiedon sekä teorian hankkiminen, ja sen käytännössä hyödyntäminen. Teoria liittyy sielunhoitoon, tunteisiin ja tunnetyöskentelyyn, ja sitä tarkastellaan hyvin paljon nuoren elämän, identiteetin ja todellisuuden sekä nuorisotyön näkökulmista. Tähän teoriaan, ammatilliseen tarpeeseen sekä omaan ammatilliseen osaamiseen nojaten tein tuotteen sisältöön liittyviä käytännön ratkaisuja, joiden perusteella tuotteen lopullinen muoto rakentui.

Tunnekorttien sisältöelementtien, valokuvien, tunnesanojen, lauluehdotusten ja raamatunkohtien, hankinnan menetelmät periytyivät osaksi aikaisemmasta työstäni ja olivat osaksi täysin uusia. Symbolisten valokuvien hankinta perustui aikaisempaan kehittämishankkeeseen, kuten myös korttien tunnesanojen valitseminen. Valokuvat ovat itseni, sekä hankkeeseen osallistuneiden nuorten, kuvaamia ja tunnesanat kokonaisuudessaan nuorten pohtimia ja valitsemia. Näiltä osin tuotteen sisältöä on sovellettu aiemmasta työstä.

Hengelliset lauluehdotukset tunnekortteihin on valittu sisällönanalyysiä hyödyntäen ja perehtymällä kattavasti Nuoren seurakunnan veisukirjan (2015) lauluihin. Keskityin laulujen sanomaan ja siihen, mistä niissä todella puhutaan. Lisäksi pohdin, millainen tunne liittyy olennaisesti eri lauluihin, ja miten eri laulut voisivat ilmentää erilaisia tunteita. Myös korttien raamatunkohdat on valittu eri tunteita kuvaavien Raamatun tekstien joukosta. Tässä apuna toimivat internet sekä Raamattua selittävät teokset. Sisällön valitsemista ohjasi jatkuvasti jo hankittu teoretieto, jonka pohjalta perusteltuja valintoja oli myös helpompi tehdä sisältöä kootessa.

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksessa aineiston dokumentointi on ensiarvoisen tärkeää. Dokumentoinnissa on hyvä muistaa, että monipuolisen aineiston keruun ja dokumentoinnin lisäksi kerättävän aineiston laatu on keskeisessä asemassa. Hankkeen kaikista työvaiheista on oltava konkreettista dokumentointia, joka selittää työskentelyn aikana ja sen eri vaiheissa tehtyjä valintoja. (Salonen 2013, 11; 23.)

Oman produktioni dokumentointi toteutui työpäiväkirjan muodossa. Työpäiväkirjan pitäminen onkin yksi opinnäytetyön laatimisen perusmenetelmistä (Airaksinen 2009, 25). Työpäiväkirja työsuunnitelman jatkona auttoi hankkeen aikataulutusta sekä työn edistymistä, kun suunnitelmaa pystyi peilaamaan siihen, miten työ on käytännön tasolla edistynyt. Työpäiväkirjan lisäksi dokumentoin produktioni edistymistä muun muassa arkistoimalla kaikki suunnittelussa käyttämäni luonnokset sekä ideapaperit. Produktion aikataulun luonteen vuoksi dokumentoinnin merkitys työn edistymisen kannalta oli todella suuri.

### 6.3 Valmis tuote

Produktion myötä uudistuneet tunnekortit muotoutuivat lopulta korttisarjaksi, joka sisältää viisikymmentä tunnekorttia (Liite 3). Lisäksi tuotteena syntyi kevyt ohje tunnekorttien sisältöjen avaamiseksi (Liite 2). Erona aikaisempaan tuotteeseen on korttien hengellisen ulottuvuuden vahvistuminen ja niiden yksilötyöhön sekä kohtaamisen tukemiseen soveltuminen. Hengellisyyden vahvistuminen näkyy tuotteessa sisällön lisäämisellä sekä määrällisesti että laadullisesti.

Yksi tunnekortti on aina postikortin kokoinen laminoitu kortti, jonka toisella puolella on symbolinen valokuva ja toisella puolella tunnesisältöä. Symbolinen valokuva voi toimia myös pelkästään kuvakorttina, jonka vuoksi sen kanssa samalla puolella ei ole muuta sisältöä. Kortin kääntöpuolella on tunnesana, jota kortin valokuva symboloi jollakin tapaa. Lisäksi kääntöpuolella on viisi

raamatunkohtaa ja viisi hengellistä lauluehdotusta Nuoren seurakunnan veisukirjasta (2015). Nämä sisällöt liittyvät tunnesanaan esimerkiksi kyseistä tunnetta kuvaavina tai syventävinä osina, joita voidaan hyödyntää esimerkiksi yksilötyössä nuoren kanssa.

Nuorten tunnekortit syntyivät alun perin vuonna 2014 ammatillisen tarpeen ja työelämäyhteistyön vaikutuksesta. Myös nyt produktion tuotteena kehittyneet kortit vastaavat työelämän ammatillisiin tarpeisiin. Sielunhoidollinen kohtaaminen nuorten kanssa liittyy vahvasti tunteisiin, joiden käsitteleminen ei ole helppoa. Tuotteen hengellisen ulottuvuuden vahvistaminen ja näkökulman vaihtaminen ei myöskään tarkoita sitä, ettei tuote vastaisi myös siihen ammatilliseen kysyntään, jota varten se alun perin kehitettiin. Tunnekortit ovat hyödynnettävissä produktion myötä niin yksilö- kuin ryhmätyössäkin, ja niiden monikäyttöisyys vastaa myös erilaisiin työelämän tarpeisiin monilla eri työaloilla.

Nuorten tunnekortit tuotteena kuvaavat hyvin niitä lähtökohtia ja omia vahvuuksiani, joiden pohjalta olen tuotteen alun alkaen halunnut luoda. Tuotteen kehittämistyön myötä pystyin entistä tehokkaammin hyödyntämään produktiossa omia vahvuuksiani, kuten valokuvausta, erilaisia toiminnallisia menetelmiä sekä kohtaamiseen liittyviä taitoja. Lisäksi produktiossa korostuu työnäykni nuorten parissa tehtävää työtä kohtaan, mikä on osaltaan motivoinut kehittämään tuotetta, josta voisi todellisuudessa olla hyötyä ammattikentällä.

## 7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 7.1 Tuotteen arviointia

Produktio nuorten tunnekorttien kehittämiseksi muokkasi tunnekortteja siis hengellisempään ja yksilötyötä tukevampaan suuntaan. Lisäksi produktiossa syntyi tunnekortit pähkinäkuoressa -opas, joka kuvaa lyhyesti tuotteen sisältöä ja sitä, mitä nuorten tunnekortit käytännössä pitävät sisällään. Produktion toteutumisesta voidaan todeta, että tuotteen näkökulma on selkeästi hengellisempi kuin aikaisemmassa korttisarjassa, ja näin ollen tavoitteellisuus produktiossa on onnistunut.

Nuorten tunnekorttien vahvuus liittyy paljolti monipuolisuuteen. Useat erilaiset tunnekortit keskittyvät ainoastaan tunteen kuvaamiseen, esimerkiksi piirretyt kuvan tai sanallisen ilmaisun keinoin. Vastaavasti valokuvakortit eivät usein tarjoa muuta sisältöä itse kuvan lisäksi. Produktioni tuote poikkeaa tässä suhteessa olemassa olevista tunne- ja kuvakorteista, mikä mahdollistaa laajemman toiminnallisten menetelmien hyödyntämisen nuoria kohtaavassa työssä. Sielunhoidollisessa kohtaamisessa voidaan keskustelun tukena käyttää erilaisia virikkeitä, ja tunteiden ollessa suuressa roolissa tällaisessa kohtaamisessa, on produktioni tunnekorteilla mahdollisuus auttaa tukemalla vuorovaikutusta ja syventämällä tunteen merkitystä ihmiselle.

Tunteiden käsittely ja niiden huomiointi on perusteltua sielunhoidollisessa kohtaamisessa etenkin nuorten kanssa. Tunteet kertovat ihmisestä paljon sellaista, mitä sanat eivät välttämättä kykene välittämään. Produktiossa syntyneen tuotteen vahvuus on mielestäni juuri tässä: tunnekorttien avulla voidaan sanoittaa sellaisia tunteita, joista puhuminen voi muuten olla haastavaa. Lisäksi tunteiden ymmärtämistä voidaan syventää tunnekorttien laulujen sekä raamatunkohtien avulla. Tällöin vaikealta tuntuvia tunteita voidaan myös perustella nuorelle, ja saada tämä ymmärtämään, että

vaikeidenkin tunteiden kokeminen on sallittua, vaikka se ei olisikaan aina helppoa.

Symbolisen valokuvan merkitys tunteen tai muun yksilöllisen kokemuksen kuvaajana tai sanoittajana voi olla mittava. Ihmiset näkevät kuvissa erilaisia merkityksiä, mutta ne aiheuttavat poikkeuksetta jokaisessa jonkinlaisen tunnereaktion. Tästä syystä symbolisten valokuvien käyttö tunnekorteissa on perusteltua, ja kuvien tehtävä on kokonaisuuden kannalta merkityksellinen. Lisäksi kortin kuvapuoli antaa tuotteelle erilaisia soveltamisen mahdollisuuksia, sillä korttien kuvia voi hyödyntää myös esimerkiksi ryhmätoiminnassa ilman niiden tunnemerkitä.

Aiemman opinnäytetyöni valmistumisen aikaan samankaltaista symbolista valokuvaa sekä tunneyöskentelyä yhdistävää välinettä ei juuri löytynyt. Kun nyt kehittyneen tuotteen sisältö on vielä huomattavasti monipuolisempi, on myös perusteltua olettaa, ettei vastaavanlaista tuotetta ole kirkon alalla käytössä. Lisäksi kiinnostusta tuotetta kohtaan on ilmaistu muun muassa tulevien kirkon ja sosiaalialan ammattilaisten toimesta. Tästä syystä näen, että tuotteelle voi olla ammatillista tarvetta sekä kysyntää, etenkin kun sielunhoidon ja tunteiden merkittävää yhteyttä on tutkittu.

Kriittisessä valossa tarkasteltuna tuotteesta löytyy myös kehittämisvaraa. Esimerkiksi aiemmassa versiossa tunnekorteissa oli mukana QR-koodi, jonka älypuhelimella skannaamalla sai kortin sisällön näkymään suoraan puhelimen kautta. Tähän tunnekorttien versioon kyseisen koodin upottaminen olisi ollut kuitenkin haasteellista sisällön määrän vuoksi, mutta näen sen silti puutteena. Tuotteen on tarkoitus palvella erityisesti nuoria, minkä vuoksi kyseisen tekniikan hyödyntäminen olisi perusteltua.

Tietynlaisena haasteena voidaan pitää myös sitä, että tuotteen mahdollistamat menetelmät ammattikentällä voivat jäädä helposti hyödyntämättä. Ilman aktiivista työtä tunnekorttien puolesta produktion tulokset saattavat palvella vain asiasta tietoisia tahoja. Lisäksi en ainakaan toistaiseksi ole pohtinut



mahdollisuutta tarjota tunnekortteja laajemmin työelämän käyttöön jollakin helpolla ja käytännöllisellä tavalla. Koen tämän työni puutteena, sillä lähtökohtani produktiolle oli ensisijaisesti juuri kirkon alaa ja nuorisotyötä hyödyttävä.

Tuotteen konkreettinen toimivuus on kuitenkin positiivista. Valokuva sekä pahvinen kortti laminoituna yhdeksi tunnekortiksi antaa tuotteelle mukavan, käytännöllisen ja kestäväntuntuman. Nuorten kanssa toimiessa materiaalien on hyvä olla kestäviä, jotta ne säilyvät kovassakin käytössä. Tältä osin tuote tuntuu toimivalta ja käytännönläheiseltä. Lisäksi tuotteen ulkoasu muodostui lopulta itseäni miellyttäväksi. Monien sisältöelementtien upottaminen korttiin onnistui lopulta tyylikkäästi, joten myös tältä osin tuote on ammattimaisen näköinen sekä oloinen.

## 7.2 Produktion ja oman toiminnan arviointia

Tavoitteeni produktiolle olivat tunnekorttien hengellisen näkökulman vahvistaminen sekä tunteiden käsittelyn ja sielunhoidollisen työn kohtaaminen. Mielestäni molemmat tavoitteet täyttyivät produktion aikana, sillä tuotteen hengellinen ulottuvuus vahvistui muun muassa sisällön muokkaamisen kautta. Sisällön muokkaamisen perusteet löytyivät juuri tunteiden ja sielunhoidon teorian yhteydestä ja rajapinnasta. Lisäksi tavoitteeksi asetettu pieni opas syntyi työn tuloksena.

Hengellisen näkökulman vahvistamisen tavoitteen toteuttamiseksi lähdin liikkeelle siitä, että jokaiseen tunnekorttiin löytyisi yhdestä viiteen tunnetta käsittelevää kohtaa Raamatusta, sekä sama määrä hengellisiä lauluehdotuksia. Produktion kuluessa päädyin ratkaisuun, jossa jokaiseen korttiin tulee sekä viisi raamatunkohtaa että viisi hengellistä laulua, jotta korttien ulkoasu olisi jokseenkin samanlainen keskenään. Olen tyytyväinen siihen, että sopivia sisältöjä löytyi tunnesanojen oheen riittävästi, jopa kattavasti.

Toinen tavoite, tunteiden käsittelyn ja sielunhoidon kohtaaminen, toteutuu työn tietoperustassa melko kattavasti. Sielunhoitoa käsittelevä pääluku jakautuu sielunhoidon perusteisiin, sielunhoitoon erityisesti nuorten kanssa ja tunteisiin sielunhoitotyössä. Lisäksi tätä yhteyttä tukee alaluku, jossa käsitellään Raamatun suhdetta tunteisiin. Näiden kautta koen keränneeni napakan, mutta kattavan, tietopaketin aiheesta. Tämän pohjalta esimerkiksi tunnekorttien kehittäminen produktion mukaisesti on ollut perusteltua sekä mahdollista.

Tietysti voidaan pohtia, olisiko esimerkiksi tunnekorttien hengellisen ulottuvuuden vahvistamiseksi voitu tehdä vielä enemmän. Tässä on tärkeää nostaa esiin esimerkiksi oma toimintani ja sen merkitys produktion aikana ja sen kannalta. Muun muassa aikataulu tuotti syksyn 2015 aikana huomattavia vaikeuksia työsuunnitelman noudattamisesta huolimatta. Lisäksi havaitsin suunnitelman paikoin liian tiukaksi, jolloin jouduin työskentelemään niin sanotusti yli resurssieni.

Prosessin ja produktion suunnitelmallisuus on kuitenkin ollut kantava voima oman työni tekemisen kannalta. Kiireisen syksyn keskellä produktion loppuun saattaminen ei olisi ollut käytännössä mahdollista ilman tällaista suunnitelmaa, ja siltä osin olen omaan työskentelyyni produktion parissa tyytyväinen. Lisäksi kiinnostava ja motivoiva produktio on auttanut minua jaksamaan. En usko, että olisin jaksanut paneutua esimerkiksi sielunhoidon ja tunnetyöskentelyn teoriaan tässä määrin, jos teemat eivät kiinnostaisi itseäni.

Eettiset kysymykset ja eettisyys liittyvät myös kiinteästi opinnäytetyön tekemiseen. Esitin jo opinnäytetyön suunnitelmassa ajatuksen siitä, että ainakin oman produktioni kohdalla reflektion puute noussee teemaksi, jota on pohdittava myös eettisestä näkökulmasta. Esimerkiksi työparin tai työelämän yhteistyön kautta omista valinnoista sekä päätöksistä olisi voinut keskustella, mikä olisi toisaalta auttanut näkemään asioita eri näkökulmista ja toisaalta myös saamaan uusia ideoita ja ulottuvuuksia produktion.

Tuotteen kehittäminen produktiossa ei ole kuitenkaan toimintaa, jolla olisi esimerkiksi suoranaisia vaikutuksia toisiin ihmisiin. Olen prosessin aikana

pohtinut tätä näkökulmaa melko usein, ja on todettava, että reflektion puute on vaikuttanut melko paljon tuotteen lopulliseen muotoon. Se, onko tämä muodostanut jollakin tasolla eettisen ongelman tuotteen lopputuloksen kannalta, on kysymys erikseen. Olen kuitenkin pyrkinyt hyödyntämään työssäni ajankohtaista ja perusteltua tietoa produktiooni liittyvistä asioista, ja tällä tavoin ehkäissyt parhaani mukaan mahdollisia valintoja, jotka perustuisivat ainoastaan tuotteen tekijän tunteisiin tai kokemuksiin.

Eräs luotettavuutta selkeästi heikentävä yksityiskohta on, että tuotetta ei valitettavasti ehditty produktion raameissa testaamaan. Tässä suhteessa aikataulun venyminen ja tuotteen viimeisteleminen myöhästyivät sen verran, että käytännön kokeilu uuden tuotteen kanssa ei ollut enää mahdollista. Tämä on hyvä huomata esimerkiksi silloin, kun käyttää nuorten tunnekortteja ensimmäisen kerran. Toisaalta aikaisemmat tunnekortit ovat olleet käytössä kevästä 2014, joten tuotteen aikaisemman version toimivuudesta voidaan tehdä päätelmiä.

Produktion merkitys ammatillisen kasvun kannalta on ollut itselleni eittämättä suuri. Olen todella kiinnostunut ja innostunut opintojeni aikana kohtaamisen merkityksen korostamisesta ja siihen liittyvästä työstä nuorten parissa, esimerkiksi juuri sielunhoidosta. Produktion kautta oma ymmärrykseni aiheesta on kasvanut, ja tämän lisäksi eri työtapojen ja -alojen yhdisteleminen tuntuu nyt huomattavasti luonnollisemmalta ajatukselta kuin esimerkiksi ennen produktion tekemistä. Koen kasvaneeni myös yleisellä tasolla kirkon alan ammattilaisena ja myös sen kehittäjänä, mikä on itselleni tärkeä näkökulma työssäni tulevana ammattilaisena.

Opinnäytetyöprosessi ei itsessään ole kasvattanut minua ammatillisesti enää niin paljon, koska olen työstänyt samankaltaista prosessia jo aiemminkin. Teemat ja aiheet prosessin taustalla, sen viitekehyksenä, ovat kuitenkin kehittäneet ajatteluani ja antaneet uutta näkökulmaa tulevaan työelämään. Vastuun ottaminen omasta työstä on tietysti aihe, jonka kautta kasvaa aina, niin ammatillisesti kuin ihmisenäkin.

### 7.3 Tunnekortit tulevaisuudessa: kehitysnäkökulmia

Produktion tuotteen, nuorten tunnekorttien, käyttö tulevaisuudessa on ainakin omassa työssäni seurakunnan nuorisotyönohjaajana taattu. Toivoisin tietysti, että myös muut kirkon alan ammattilaiset voisivat löytää mahdollisuuden kokeilla ja hyödyntää pysyvästi kyseisiä tunnekortteja työssään. Tällä hetkellä korttien tuottaminen käyttöön ei ole kuitenkaan helppoa, joten ongelmaksi muodostuu korttien saatavuus. Toisaalta jo sekin, että produktiosta voi saada ideoita tai kiinnostua kyseisen kaltaisesta työstä, olisi toivottavaa ja innostavaa.

Pohdin aikaisemman opinnäytetyöni jälkeen sitä, että tahtoisin kehittää tulevaisuudessa tunnekortteja nimenomaan prosessinomaisesti nuorten kanssa, esimerkiksi työn ohessa. Tämä ajatus ei omassa produktiossani nyt toteutunut, mutta toisaalta sitä ei tässä myöskään tavoiteltu. Kehittämisenäkökulma saa kuitenkin ajattelemaan, millä tavoin produktioni olisi poikennut nyt tehdystä, jos olisin toteuttanut sen esimerkiksi yhteistyössä jonkin tietyn työelämäkumppanin kanssa tai osallistanut kehittämiseen muita ihmisiä.

Tästä herää ajatus nuorten tunnekorttien tulevaisuudesta ja siitä, mitä se mahdollisesti pitää sisällään. Pidän edelleen tuotetta kehittämiskelpoisena, ja sen käyttötarkoituksen laajentamiseen on useita mahdollisuuksia. Tämä ei tarkoita, etten olisi tämänhetkiseen tuotteeseen produktion jälkeen tyytyväinen – kehitysprosessi on vain edelleen kesken. Se, miten tuotteen kehittäminen eteenpäin käytännössä tapahtuu, on vielä määrittämättä. En halua vielä sulkea pois vaihtoehtoja, joissa lähtisin esimerkiksi kehittämään tunnekortteja osallistamalla ja sitouttamalla nuoria prosessiin mukaan. Tuotteen on tarkoitus palvella ennen kaikkea nuoria, siksi sen olisi hyvä olla tulevaisuudessa myös enemmän heidän näköisensä. Tunnekorttien kehittämiseen on loputtomasti erilaisia ja yhä uudistuvia vaihtoehtoja.

## LÄHTEET

- Aaltonen, Marjo; Ojanen, Tuija; Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 2003. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.
- Airaksinen, Tiina 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. Viitattu 19.10.2015 <http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>.
- Asikainen, Päivi; Isoaho, Päivi; Laamanen, Tuulikki; Parkkinen, Riitta; Virkkilä, Kristiina & Virkkilä, Markki 2012. Kantaville siiville. Lasten sielunhoidon käsikirja. Kerava: Aikamedia.
- Elstad, Gunnar 2002. Tunne itsesi tunnista tunteesi. Kauniainen: Perussanoma Oy.
- Elstad, Gunnar 2009. Sielunhoito. Kauniainen: Perussanoma Oy.
- ELÄ! Elämän Punaista Lankaa etsimässä 2015. Kuva-analyysi. Viitattu 29.9.2015 [http://www.ela.fi/akatemia/kuva\\_analyysi/kuva-analyysi.htm](http://www.ela.fi/akatemia/kuva_analyysi/kuva-analyysi.htm)
- Gothóni, Raili 2014. Auttava kohtaaminen II. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja.
- Halkola, Ulla 2009a. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Ulla Halkola, Lauri Mannermaa, Tarja Koffert & Leena Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 13–22.
- Halkola, Ulla 2009b. Valokuvaterapian teoreettisia perusteita hahmottamassa. Teoksessa Ulla Halkola, Lauri Mannermaa, Tarja Koffert & Leena Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 49–74.

- Halkola, Ulla 2009c. Symboliset valokuvat terapeutin välineenä. Teoksessa Ulla Halkola, Lauri Mannermaa, Tarja Koffert & Leena Koulu (toim.) Valokuvan terapeutinen voima. Helsinki: Duodecim, 49–74.
- Hermanson, Elina 2010. Oonks mä normaali? Nuoren oma kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Holopainen, Jussi 2008. Hengellisestä matkasta ja matkakumppanuudesta. Teoksessa Jouko Porkka (toim.) Johdatus kristilliseen kasvatukseen. Helsinki: Lasten Keskus, 355–376.
- Huotilainen, Minna 2011. Musiikki ja aivot. Aivotutkimus tunnistaa musiikin erityisen merkityksen ihmiselle. Teoksessa Liisa-Maria Lilja-Viherlampi (toim.) Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 35–52.
- Jalonen, Lasse 2009. Elokuvan ja valokuvan käyttö nuorten kriisityössä. Teoksessa Ulla Halkola, Lauri Mannermaa, Tarja Koffert & Leena Koulu (toim.) Valokuvan terapeutinen voima. Helsinki: Duodecim, 133–137.
- Kangasniemi, Tapio 2004. Ihminen, tunteet ja kärsimys. Terapeuttisen sielunhoidon ongelmia. Helsinki: Uusi Tie.
- Kettunen, Paavo 2013. Auttava kohtaaminen I. Sielunhoidon perusteet ja teologia. Helsinki: Kirjapaja.
- Kinnunen, Saara 2008. Nuoren itsetunto. Teoksessa Heli Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki: Lasten Keskus, 46–59.
- Kinnunen, Saara 2013. Sovintoon elämän kanssa. Kauniainen: Perussanoma.
- Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Kokkonen, Sari & Kokkonen, Jarmo 2008. Kasvattajan ammatti-identiteetti ja persoonallinen kasvu. Teoksessa Jouko Porkka (toim.) Johdatus kristilliseen kasvatukseen. Helsinki: Lasten Keskus, 235–254.
- Köykkä, Arto 2014. Nuorisotyön alkeet ja jatko. Helsinki: Lasten Keskus.
- Launonen, Pekka 2008. Kasvattava ja palveleva kirkko. Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön olemus. Teoksessa Jouko Porkka (toim.) Johdatus kristilliseen kasvatukseen. Helsinki: Lasten Keskus, 221–234.
- Lehtonen, Kimmo 2011. Musiikki ja mielikuvat. Teoksessa Liisa-Maria Lilja-Viherlampi (toim.) Ihminen ja musiikki. Musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 71–94.
- Maukonen, Jarkko 2005. Musiikki nuorisotyössä. Teoksessa Terhi Paananen & Hans Tuominen (toim.) Nuorisotyön käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 156–174.
- Merenlahti, Petri 2007. Ihmisen näköinen Jumala. Helsinki: Otava.
- Paananen, Terhi 2008. Ihana, kipeä nuoruus – naamion takana ahdistus ja elämänilo. Teoksessa Heli Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki: Lasten Keskus, 21–37.
- Parsley, Bonnie 2002. Valinta on sinun. Henkisen kasvun opas nuorille. Suomentanut: Maarit Heikkilä. Helsinki: Rasalas kustannus.
- Perttilä, Make 2015 (toim.) Nuoren seurakunnan veisukirja 2015. Helsinki: Kirjapaja.
- Pruuki, Heli 2008a. Suuret korvat ja pieni suu – lähtökohtia nuorten sielunhoitoon. Teoksessa Heli Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki: Lasten Keskus, 9–20.
- Pruuki, Lassi 2008b. Miten keskustella nuoren kanssa? Teoksessa Heli Pruuki (toim.) Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki: Lasten Keskus, 273–287.

- Pruuki, Lassi 2010. Rippikoulun pikkujättiläinen. Helsinki: Lasten Keskus.
- Puonti, Ari 2005. Lepo sinussa. Sielunhoidon teologisia perusteita ja nykysuuntauksia. Hämeenlinna: Päiväosakeyhtiö.
- Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Helsinki: Kirjapaja.
- Rydahl, Pia Beck 2010. Nuoren voimakirja. Suomentanut: Aino Ahonen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Sakasti 2015. Rippikoulu ja isokset. Viitattu 19.10.2015 [sakasti.evl.fi](http://sakasti.evl.fi) > Seurakuntatyö > Kasvatus > Rippikoulu > Isostoiminta.
- Salama, Jens 2014. Nuorten tunnekortit. Kehittämishanke Kaarinan seurakunnan nuorisotyössä. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Siira, Juha & Saarinen, Mikael 2011. Tunnekartalle. Tietoisempaan tunne-elämään. Helsinki: Kirjapaja.
- Sinkkonen, Mirja & Tähtinen, Paula 2009. Lupa tuntea. Helsinki: Kirjapaja.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2015a. Aamenesta öylättiin. Sielunhoito. Viitattu 8.10.2015 [www.evl.fi](http://www.evl.fi) > Ev.lut. kirkko > Sanasto > Sielunhoito.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2015b. Tunteet pelissä. Viitattu 30.9.2015 [www.evl.fi](http://www.evl.fi) > Apua ja tukea > Ihmissuhteet > Kohti aikuisuutta > Tunteet pelissä.
- Tunnetaito 2015. Miten? Viitattu 26.9.2015 <http://tunnetaito.net/miten.html>
- Tunteet kuvaksi 2015. Tunteet kuvaksi. Viitattu 26.9.2015 <http://www.tunteetkuvaksi.fi/tunteetkuvaksi.html>



Tuominen, Hans 2005. Elän ja hengitän – nuoren spiritualiteetti. Teoksessa Terhi Paananen & Hans Tuominen (toim.) Nuorisotyön käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 35–54.

Tuovila, Seija 2006. Suomalaisille tärkeät tunnesanat. Teoksessa Kaarina Määttä (toim.) Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Turunen, Kari 2004. Tunne-elämä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

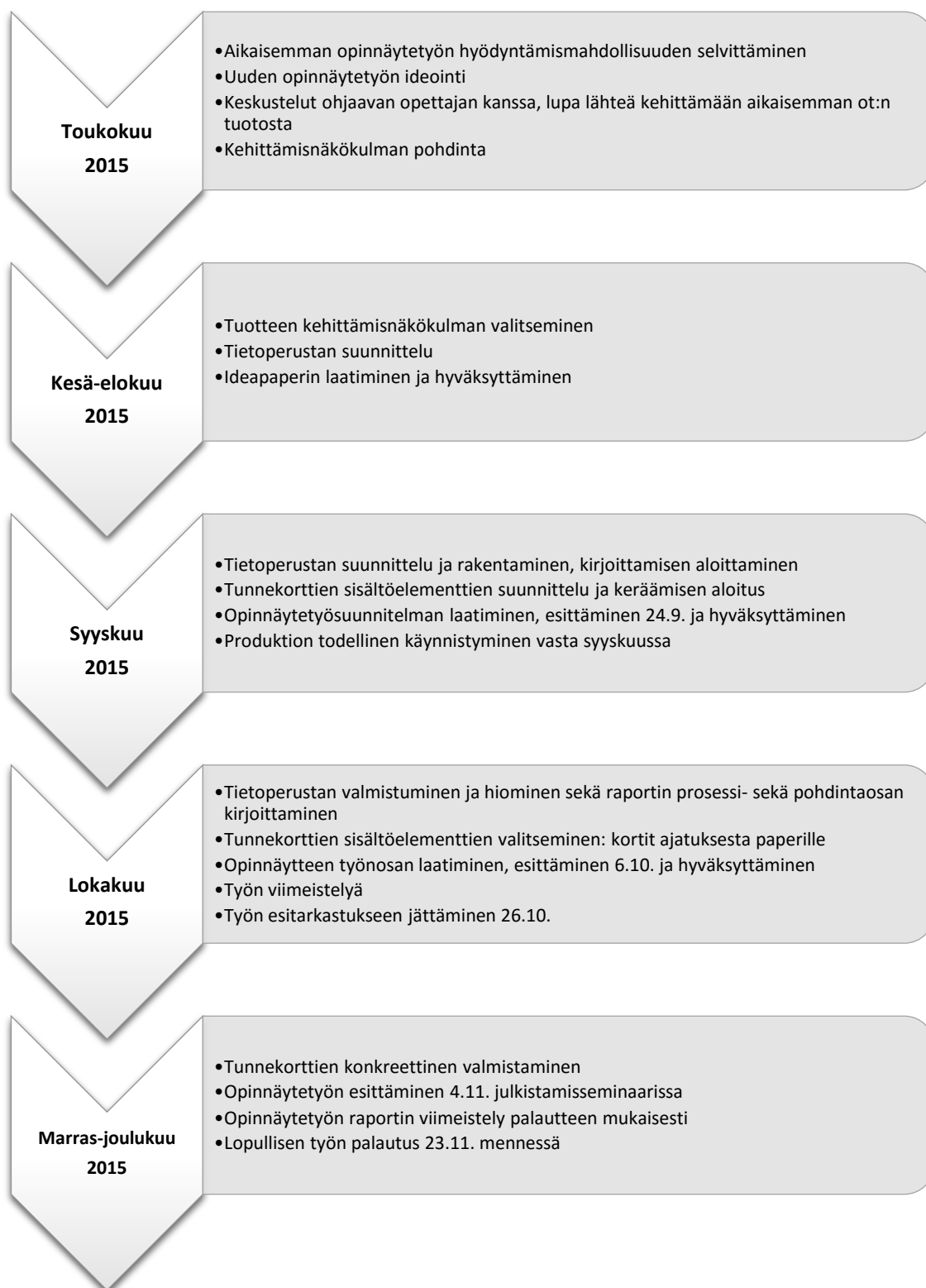
Vikstén, Mauri 2007. Raamatullinen sielunhoito. Kerava: Aikamedia.

Välimäki, Johanna 2009. Ahistaa! Mistä apu nuoren ahdistukseen? Helsinki: Uusi Tie.

Välimäki, Petri 2013. Lähellä ihmistä. Sielunhoidon opas. Hämeenlinna: Päiväosakeyhtiö.

Värri, Veli-Matti 2008. Kasvatus myöhäismodernissa yhteiskunnassa. Dialogisuuden lähtökohtia ja ongelmia. Teoksessa Jouko Porkka (toim.) Johdatus kristilliseen kasvatukseen. Helsinki: Lasten Keskus, 401–432.

## LIITE 1. Produktion prosessikaavion kuvaus



LIITE 2. Tunnekortit pähkinänkuoressa -opas

## **NUORTEN TUNNEKORTIT PÄHKINÄNKUORESSA**

Pieni opas tunnekorttien käyttäjälle

Jens Salama  
Osana toiminnallista opinnäytetyötä  
Diakonia-ammattikorkeakoulussa  
Syksy 2015


**Saatteeksi,**

Olet saanut käsiisi nuorten tunnekortit, hieno juttu! Juuri nämä kyseiset kortit valmistuivat osana Diakonia-ammattikorkeakoulun produktiomuotoista opinnäytetyötä syksyn 2015 aikana. Nuorten tunnekortteja voit hyödyntää seurakunnan nuorisotyössä, tai mikset missä tahansa muuallakin, missä ihmisten parissa töitä teet.

Kuvaan tässä lyhyesti tuotteesta löytyvät eri sisällöt, jotta korttien hyödyntäminen olisi sinulle mahdollisimman mielekäästä. En kuitenkaan anna sen enempää vinkkejä korttien hyödyntämiseksi, sillä korttien tulee mielestäni olla virikkeenä työlle, jolloin jokainen korttien käyttäjä voi itse valita oman tapansa niitä hyödyntää!

**Toivottavasti työskentely nuorten tunnekorttien kanssa on antoisaa ja hyödyllistä!**

Lokakuussa 2015,  
*Jens Salama*



**Hermostuneisuus** 1

**RAAMATTU**

1. Moos. 32:7-9  
 1. Sam. 30:6  
 Ps. 30:8  
 Mark. 16:4-6  
 Luuk. 21:9 2

**NSV 2015**

8 Anna mun etsiä  
 28 Kirkossa  
 56 Synnintunnustus  
 58 Älä pelkää  
 110 Tuulien teitä 3

5 4

### 1. Tunnesana, joka sitoo kortin elementit yhteen.

Tunnekortteja on yhteensä viisikymmentä kappaletta, ja näistä jokaisessa esiintyy eri tunnesana. Tunnesanat ovat seurakunnan nuorisotyössä aktiivisten nuorten pohtimia ja valitsemia keväällä 2014. Tunneskaala on laaja, ja se muuttuu iloisista ja positiivisena koetuista tunteista neutraaleiden tunteiden kautta ikävämpiin ja negatiivisena koettuihin tunteisiin.

### 2. Raamatunkohdat, jotka kuvaavat jollakin tapaa kyseistä tunnetta.

Jokaisessa tunnekortissa on koottuna viisi Raamatun lausetta tai pidempää katkelmaa. Samat tunteen näkyvät jo Raamatussa, mikä antaa tunteiden käsittelylle perusteita myös esimerkiksi sielunhoidollisessa tai muussa yksilöllisessä kohtaamisessa nuorten kanssa. Raamatunkohdat on lainattu Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottamasta suomennoksesta.

### **3. Nuoren seurakunnan veisut, jotka kuvaavat jollakin tapaa kyseistä tunnetta.**

Koska tunnekortit on suunniteltu erityisesti nuorten kanssa käytettäväksi, on Nuoren seurakunnan veisukirjan käyttö laulujen lähteenä perusteltua. Laulut luovat tunnekokemuksia sekä sitovat muistoja, minkä johdosta myös niiden hyödyntäminen tunteiden kanssa työskenneltäessä voi olla mielenkiintoista ja toimivaa. Laulut on pyritty valitsemaan niin, että ne joko kuvaisivat kyseistä tunnetta, tai muulla tavoin puhuttelisivat sitä.

### **4. Tunnekortin sisältö- tai takapuoli.**

Tunnekortin tausta on pelkistetty valkoinen, josta sisältöelementit on helppo erottaa. Sisällön määrä on melko suuri, mutta kortti on mielestäni kuitenkin vielä melko johdonmukainen ja selkeä.

### **5. Tunnekortin kuvapuoli, jossa tunnesanaan jollakin tapaa kuvaava symbolinen valokuva.**

Myös kuvien katsomisella on vaikutusta tunne-elämäämme. Symbolinen valokuva voi auttaa esimerkiksi vuorovaikutuksen syntymisessä, tai rakentaa tietyllä tavalla siltoja keskustelijoiden välille. Jokainen näkee kuvan eri tavoin, mutta kaikissa se herättää poikkeuksetta jotakin tunteita.

## LIITE 3. Nuorten tunnekortit – valmis tuotos



## Ahdistus

5. Moos. 26:6-8  
Ps. 25:15-21  
Ps. 55:3  
Sananl. 15:13  
Mark. 14:32-36

RAAMATTU

14 Hiljainen kaupunki  
20 Orjalaiva  
37 Kahden maan kansalainen  
56 Synnintunnustus  
58 Älä pelkää

NSV 2015



## Apeus

1. Moos. 40:5-8  
Ps. 38:19  
Sananl. 17:22  
Joonas 4:3-6  
Luuk. 18:18-23

RAAMATTU

15 Ikettö sinäkin, Jumala  
18 Särkyneiden majatalo  
37 Kahden maan kansalainen  
41 Totuuden Henki  
47 Toisen päivän iltana

NSV 2015



## Epäily

2. Kun. 6:11  
Matt. 14:28-32  
Matt. 28:16-17  
Luuk. 24:36-43  
Juud. 1:22

RAAMATTU

8 Anna mun etsiä  
13 Kuka on hän?  
36 Tse, totuus ja elämä  
61 Kuule minun ääneni  
98 Kallio

NSV 2015



## Epätoivo

Job. 5:15-16  
Job. 6:11-13  
Saarn. 2:20  
Joh. 14:27  
2. Kor. 4:8-10

RAAMATTU

14 Hiljainen kaupunki  
18 Särkyneiden majatalo  
35 Yhise merden  
56 Synnintunnustus  
57 Päivä päivätä vain

NSV 2015



## Epävarmuus

Ps. 12:5-6  
Room. 8:26  
1. Kor. 8:7  
2. Kor. 12:8-10  
2. Kor. 13: 4

7 Laula ihmisille  
8 Anna mun etsiä  
15 Itketkö sinäkin, Jumala?  
28 Kirkossa  
101 Kuljeta, ja johda

RAAMATTU  
NSV 2015



## Hauskuus

1. Moos. 21:6  
Job. 29:24  
Saarn. 3:4  
Laul. 1. 1:4  
Luuk. 6:21

5 Elämä  
8 Anna mun etsiä  
12 Tiikkutikki  
63 Kutsu  
93 Onnenmaa

RAAMATTU  
NSV 2015



## Hehkeys

Ps. 103:15  
Ps. 128:2-4  
Ps. 144:12  
Ef. 5:8-11  
Fil. 2:13-16

3 Luojan kaunein ajatus  
10 Tuu mun vainokseen  
93 Onnenmaa  
97 Pyhän kosketus  
116 Shine, Jesus, shine

RAAMATTU  
NSV 2015



## Helpotus

1. Sam. 16:23  
Job. 7:13  
Ps. 119:32-35  
Joona 4:6  
2. Kor. 8:13-15

3 Luojan kaunein ajatus  
24 Kädet Jumalan  
32 Kahden maan kansalainen  
51 Voi hänen rakkauttaan  
112 Elämä on nyt

RAAMATTU  
NSV 2015



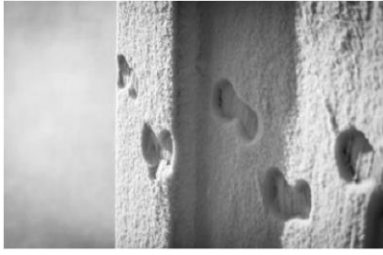
## Hermotuneisuus

1. Moos. 32:7-9  
1. Sam. 30:6  
Ps. 30:8  
Mark. 16:4-6  
Luuk. 21:9

8 Anna mun etsiä  
28 Kirkossa  
56 Synnintunnustus  
58 Älä pelkää  
110 Tuulien teitä

RAAMATTU  
NSV 2015





## Huoli

Ps. 46:11  
 Sananl. 12:25  
 Matt. 6:25-34  
 Luuk. 10:38-42  
 2. Kor. 11:28

RAAMATTU

4 Niin on kaunis maa  
 15 Iketkö sinäkin, Jumala  
 19 Maritta  
 58 Älä pelkää  
 73 Väsyneet maan

NSV 2015



## Hämmennys

Luuk. 1:28-29  
 Luuk. 5:1-11  
 Ap. t. 9:21-22  
 Gal. 1:6-7  
 1. Piet. 3:14-15

RAAMATTU

8 Anna mun etsiä  
 30 Minne tie vie  
 36 Tie, totuus ja elämä  
 86 Martin Luther Kingin laulu  
 101 Kujjeta ja johda

NSV 2015



## Hämmästyks

Matt. 8:10  
 Matt. 9:32-34  
 Joh. 4:26-29  
 Ap. t. 9:21-22  
 Gal. 1:6-7

RAAMATTU

1 Katson sinun kättesi töitä  
 8 Anna mun etsiä  
 16 Arno tuli kylään  
 33 Pyhäinvaeltajan laulu  
 119 Laulnista kaunein

NSV 2015



## Häpeä

Ps. 69:20-21  
 Sananl. 11:2  
 Sananl. 13:18  
 Room. 1:16  
 2. Tim. 1:8

RAAMATTU

13 Kuka on hän?  
 24 Kädet Jumalan  
 41 Totuuden Henki  
 56 Synnintunnustus  
 102 Tule kaikeksi mulle

NSV 2015



## Ihastus

Tuom. 14:7  
 1. Sam. 18:22  
 2. Sam. 22:20  
 Est. 8:5  
 Mark. 6:22

RAAMATTU

3 Luojan kaunein ajatus  
 5 Elämä  
 9 Rakkaus on laija Jumalan  
 10 Tuu mun vaimoksen  
 93 Onnenmaa

NSV 2015



## Ikävöinti

5. Moos. 28:32  
Ps. 63:2-4  
Jes. 26:7-9  
2. Kor. 7:7  
Hepr. 13:14

RAAMATTU

11 Vierellä kulje  
25 Missä on veljeni?  
39 Yhä  
49 Hän ei ole enää täällä  
90 Jäähyväiset

NSV 2015



## Iloisuus

Sananl. 15:30  
Sananl. 17:22  
Ap. t. 8:8  
Room. 16:19  
2. Kor. 7:14-16

RAAMATTU

5 Elämä  
12 Tilkkutäkki  
32 Kahden maan kansalainen  
66 Evankeliumi  
115 Sydämemme laulaa

NSV 2015



## Jännitys

Sananl. 13:12  
Matt. 26:36-39  
Luuk. 12:35-38  
Ap. t. 27:33-36  
1. Kor. 11:33

RAAMATTU

8 Anna mun etsii  
10 Tuu mun vaimokseen  
28 Kirkossa  
63 Kutsu  
89 Aika on tullut

NSV 2015



## Kaipa

Job. 7:2  
Ps. 38:10  
Laul. 1. 3:1-3  
Room. 1:9-12  
1. Tess. 3:6-7

RAAMATTU

21 Jokapäiväinen leipä  
25 Missä on veljeni?  
37 Kahden maan kansalainen  
49 Hän ei ole enää täällä  
81 Kun joku on lähellä Jeesusta

NSV 2015



## Kateus

1. Moos. 37:1-11  
Sananl. 6:32-35  
Sananl. 27:4-5  
Ef. 4:25  
Jaak. 3:13-15

RAAMATTU

22 Laulajalaulu  
41 Totuuden Henki  
56 Symintumustus  
63 Kutsu  
86 Martin Luther Kingin laulu

NSV 2015



## Katkeruus

Job. 3:20  
Ps. 73:21  
Jer. 4:18  
Ef. 4:31  
Hepr. 12:14-17

18 Särkynneiden majatalo  
22 Laulajalau  
47 Toisen päivän iltana  
56 Symintunnustus  
61 Kuule minun ääneni

RAAMATTU NSV 2015



## Laiskuus

Tuom. 5:16-17  
Sananl. 6:6  
Sananl. 26:14  
Aarn. 6:4-5  
Matt. 20:6

13 Kuks on hän?  
16 Armo tull kyään  
18 Särkynneiden majatalo  
57 Päivä päiväikä vain  
99 Vartiossa

RAAMATTU NSV 2015



## Leikkisyys

Job. 40:19-20  
Sananl. 8:22-32  
Sananl. 10:23  
Saarn. 7:4  
Sak. 8:4-5

5 Elämä  
12 Tilkkutikki  
29 Olet vapaa  
85 Sateenkaartunet  
116 Shine, Jesus, shine

RAAMATTU NSV 2015



## Levollisuus

Job. 11:13-19  
Ps. 57:8  
Ps. 131  
Saarn. 3:8  
Jes. 32:17

3 Katson sinun kättesi töitä  
11 Verellä kulje  
33 Pyhinvaeltajan laulu  
39 Yntä  
90 Jäilyväiset

RAAMATTU NSV 2015



## Levottomuus

1. Moos. 41:8  
Job 7:3-4  
Sananl. 7:11  
Joh. 14:1  
Joh. 19:8-10

8 Anna mun etsiä  
13 Kuks on hän?  
47 Toisen päivän iltana  
58 Älä pelkää  
61 Kuule minun ääneni

RAAMATTU NSV 2015



## Luottamus

5. Moos. 1:30-33  
Ps. 9:11  
Ps. 118:8-9  
Matt. 27:43  
Ef. 3:11-12

3 Luojan kaunein ajatus  
11 Vierellä kuuje  
24 Kädet Jumalan  
27 Lapsuuden usko  
96 Riihikirkkokolymni

RAAMATTU  
NSV 2015



## Myötätunto

Job. 42:11  
Ps. 85:5-11  
Sananl. 16:6  
Sananl. 27:10  
Fl. 2:1-2

4 Niin on kaunis maa  
15 Itsekö sinäkin, Jumala?  
35 Yltse merien  
73 Väsyneet maan  
90 Jäähyytiset

RAAMATTU  
NSV 2015



## Nolous

1. Moos. 2:25  
1. Moos. 3:7-11  
Sananl. 25:10  
Jes. 54:4  
Luuk. 14:7-10

13 Kuka on hän?  
57 Päivä päivittä vain  
97 Pyhäin kosketus  
103 Turvapaikka  
130 Varjoista maan

RAAMATTU  
NSV 2015



## Nälkäisyys

Sananl. 16:26  
Sananl. 25:21  
Matt. 4:1-4  
Mark. 8:1-10  
Mark. 11:12

6 Runssa leipää  
21 Jokapäiväinen leipä  
22 Leijalaulu  
25 Missä on veljeni?  
69 Pyhä ja puhdas Vapautaja

RAAMATTU  
NSV 2015



## Onnellisuus

1. Kun. 10:8  
Ps. 33:12  
Ps. 128:1-3  
Sananl. 3:13  
Roomin 14:22

9 Rakkaus on lähä Jumalan  
27 Lapsuuden usko  
65 Kulmakivi  
93 Onnenmaa  
112 Elämä on nyt

RAAMATTU  
NSV 2015



## Omnistuminen

Job. 22:28  
Ps. 37:6-8  
Sananl. 15:22  
Sananl. 16:3  
Saarn. 11:6

8 Anna mun etsii  
31 Kaksi tavallista kättä  
85 Sateenkaariunet  
89 Aika on tullut  
103 Turvapaikka

RAAMATTU  
NSV 2015



## Pelko

1. Moos. 28:16-17  
Sananl. 15:16  
Mark. 4:41  
Ap. t. 2:42-44  
Room. 13:7

20 Orjalaiva  
41 Totunden henki  
56 Symnintumustus  
58 Älä pelkää  
128 Iltalahu

RAAMATTU  
NSV 2015



## Pettymys

Job. 6:17-20  
Ps. 78:35-37  
Sananl. 17:25  
Jes. 30:5  
Jer. 14:3

13 Kuka on hän?  
18 Särkyneiden majatalo  
36 Tle, totuus ja elämä  
57 Päivä päiviltä vain  
130 Varjoista maan

RAAMATTU  
NSV 2015



## Rakkaus

Laul. 1. 8:6  
Joh. 3:16  
Room. 3:10  
1. Kor. 13  
Ef. 3:17

9 Rakkaus on laija Jumalan  
10 Tuu mun vaimoksen  
51 Voi hänen rakkauttaan  
64 Tänäin häneen uskon  
129 Isä, jii metii rakastaman

RAAMATTU  
NSV 2015



## Rauhalisuus

Sananl. 17:1  
Saarn. 3:8  
Mark. 6:45-52  
Luuk. 10:5  
1. Tess. 4:11

11 Vierellä kulje  
39 Yhiä  
80 Rauhanruhtinas  
99 Vartiassa  
119 Lauuluista kaunein

RAAMATTU  
NSV 2015



## Rentous

Tuom. 18:7  
Jes. 32:18  
Fl. 2:28  
Fl. 4:7  
Juud. 1:2

RAAMATTU

10 Tuu mun vaimoksen  
26 Turhaan ette tänne tulleet  
32 Kahden maan kansalainen  
93 Ormenmaa  
99 Vartiössä

NSV 2015



## Rohkeus

Ps. 27:14  
Samanl. 18:14  
Ap. t. 4:13  
Ef. 3:12  
1. Joh. 2:28

RAAMATTU

8 Anna mun etsii  
10 Tuu mun vaimoksen  
20 Ojelaiva  
31 Olet vapaa  
63 Kutsu

NSV 2015



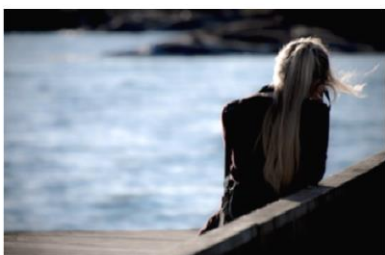
## Suopeus

Ps. 19:14  
Ps. 90:13-17  
Sak. 1:13  
Ap. t. 18:27  
Ef. 4:32

RAAMATTU

4 Niin on kaunis maa  
6 Runsaasta leipää  
22 Lahjalaulu  
39 Yhtä  
112 Elämä on nyt

NSV 2015



## Suru

Samanl. 14:13  
Saarn. 11:10  
Matt. 19:16-22  
Room. 9:2  
Ef. 4:30

RAAMATTU

15 Miketkö sinäkin, Jumala?  
35 Ylitse merien  
47 Toisen päivän iltana  
58 Älä pelkää  
90 Jäähyyväiset

NSV 2015



## Toivo

Ps. 71:14-18  
Room. 4:18  
Room. 8:24  
Room. 15:13  
Hepr. 11:1

RAAMATTU

2 Sama taivas, sama maa  
24 Kädet Jumalan  
27 Lapsuuden usko  
103 Turvapaikka  
110 Tuullen teitä

NSV 2015



## Turhautuneisuus

Ps. 116:6  
 Sananl. 12:25  
 Sananl. 25:17  
 Mark. 8:2-5  
 Kol. 3:21

RAAMATTU

18 Siarkyneiden majatalo  
 21 Jokapäiväinen leipä  
 37 Kahden maan kansalainen  
 42 Tule, Pyhä Henki  
 61 Kuule minun ääneni

NSV 2015



## Tuska

Ps. 42:11  
 Valit. 3:51  
 Matt. 26:38  
 Ap. t. 20:32-38  
 Room. 9:2

RAAMATTU

13 Kuka on hän?  
 20 Orjalaiva  
 42 Tule, Pyhä Henki  
 56 Synnintunnustus  
 58 Älä pelkää

NSV 2015



## Typeryys

5. Moos. 32:21  
 Job. 5:2  
 Saarn. 2:16  
 Ef. 5:4  
 1. Piet. 2:13-17

RAAMATTU

20 Orjalaiva  
 36 Tle, totuus ja elämä  
 41 Totuuden Henki  
 56 Synnintunnustus  
 61 Kuule minun ääneni

NSV 2015



## Tyytyväisyys

2. Moos. 18:23  
 Matt. 23:5-7  
 Joh. 6:12  
 1. Tim. 6:8  
 Fil. 4:12

RAAMATTU

6 Runssasta leipää  
 12 Tilkkutäkki  
 89 Aika on tullut  
 112 Elämä on nyt  
 126 Olet valvella

NSV 2015



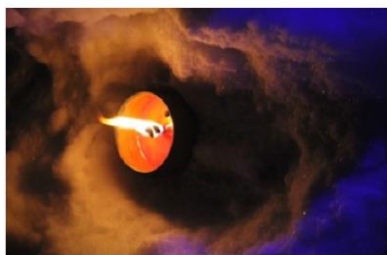
## Viha

Sananl. 10:12  
 Sananl. 30:33  
 Matt. 5:43-44  
 Luuk. 21:13-19  
 Ef. 4:31

RAAMATTU

20 Orjalaiva  
 46 Tahdon muistaa pikäperjantin  
 56 Synnintunnustus  
 57 Päivä päivältä vain  
 61 Kuule minun ääneni

NSV 2015



## Viisaus

Job. 28:20  
Sananl. 2:20  
Sananl. 8  
Sananl. 24:5  
1. Kor. 3:18-20

7 Laula ihmisille  
18 Särkyneiden majatalo  
22 Lahjalaulu  
65 Kulmakivi  
98 Kallio

RAAMATTU

NSV 2015



## Vilpittömyys

Ps. 25:21  
Ps. 119:7  
Sananl. 15:8  
Room. 12:9-12  
Hepr. 10:22

2 Sama taivas, sama maa  
5 Elämä  
8 Anna mun etsiä  
22 Lahjalaulu  
27 Lapsuuden usko

RAAMATTU

NSV 2015



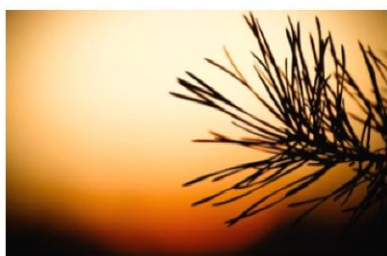
## Vämpiämättömyys

Sananl. 13:1  
Sananl. 13:10  
Sananl. 14:6  
Hes. 3:8  
Fil. 2:20-21

22 Lahjalaulu  
36 Ite, totuus ja elämä  
56 Synnintunnustus  
73 Väsyneet maan  
104 Sinua koko maailmaa

RAAMATTU

NSV 2015



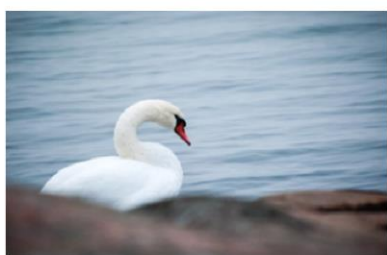
## Väsymys

Sananl. 19:23  
Joon. 1:6  
Matt. 25:1-13  
Mark. 14:37  
Luuk. 22:46

14 Hiljainen kaupunki  
57 Päivä päivältä vain  
73 Väsyneet maan  
128 Iltalaulu  
130 Varjoista maan

RAAMATTU

NSV 2015



## Ylpeys

Sananl. 16:18  
Jer. 9:23  
1. Kor. 1:29  
2. Kor. 10:17  
Gal. 6:4

10 Tuu mun väimöksen  
20 Orjalaiva  
26 Turhaan ette tänne tulleet  
52 Enkelten laulu  
97 Pyhän kosketus

RAAMATTU

NSV 2015





**Ärtynöisyys**

Job. 20:2-3	
Matt. 11:16-19	
Joh. 6:41-43	
Joh. 6:61	
Gal. 5:26	
13 Kuka on hän?	
20 Orjalaiva	
56 Synnintunnustus	
57 Päivä päivältä vain	
61 Kuule minun ääneni	

**RAAMATTU** **NSV 2015**