



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

**OPINNÄYTETYÖ**

**”Suru on sininen”**

Tunteisiin ja niiden hallintaan keskittyvän kurssin suunnittelu ja toteutus  
erityisopiskelijoille

*Kaisu Lähteenmäki*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

11 / 2016

**[www.humak.fi](http://www.humak.fi)**

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Koulutusohjelman nimi

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Kaisu Lähteenmäki	<b>Sivumäärä</b> 70 ja 2 liitesivua
<b>Työn nimi</b> ”Suru on sininen” - Tunteisiin ja niiden hallintaan keskittyvän kurssin suunnittelu ja toteutus erityisopiskelijoille	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Juha Niiranen	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Keskuspuiston ammattiopisto, Asta Vuorela	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Tunnetaitojen merkitykseen on alettu kehittää yhä enemmän huomiota koulumaailmassa. Useiden tutkimusten mukaan käyttäytymisvaikeuksia ja tunne-elämän haasteita omaavat oppilaat hyötyvät tunne- ja itsesääätelytaitojen opetuksesta. Monille erityisopiskelijoille hallitsemattomat tunteet aiheuttavat päivittäin haasteita arkielämässä ja erityisesti vuorovaikutustilanteissa.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa helposti erilaisille erityisopiskelijaryhmille muokattavissa oleva tunnetaitokurssi. Toimeksiantajana oli Keskuspuiston ammattiopisto ja kohderyhmänä valikoitujen TELMA (Työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus) -ryhmien opiskelijoita.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen. Sen keskiössä on kurssi, jota on avattu oppimispäiväkirjan muodossa. Tietoperustassa kerrotaan tunteista osana kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä perustellaan kurssilla käytettyjä menetelmiä juuri tätä kohderyhmää silmällä pitäen. Tietoperustaan sisältyy myös kappale, jossa syvennytään ryhmien toimintaan ja hyvään ohjaajuuteen.</p> <p>Kurssi toteutui syksyllä 2016 käsittäen yhteensä kahdeksan opetuskertaa. Kurssin lähestymistapa oli pitkälle kehollinen. Menetelminä käytettiin hengitys- ja rentoutusharjoituksia, vuorovaikutusharjoituksia, luovia menetelmiä sekä ohjattua keskustelua. Opetus oli monikanavaista ja strukturoitua ja siinä huomiointiin juuri kyseisen ryhmän erityistarpeet.</p> <p>Kurssin arviointiin sisältyivät oppimispäiväkirjan reflektion lisäksi opiskelijoille tehty kysely sekä vapaa- muotoiset opettajilta ja ohjaajilta kerätyt palautteet. Arviointien pohjalta voidaan todeta, että kurssilla käytetyt menetelmät ja aiheet sopivat hyvin juuri tälle kohderyhmälle, ja että kurssi on helposti sovellettavissa erilaisten erityisryhmien tarpeisiin. Jatkossa on hyvä miettiä, miten kurssisisällön voisi sitoa aktiivisemmin koulun arkeen, jotta kurssilla opittuja harjoitteita voitaisiin vielä paremmin hyödyntää arkipäivän haasteellisissa tilanteissa.</p>	
<b>Asiasanat</b> erityisopiskelijat, hengitys, luovat menetelmät, mind and body, rentoutus, tunnetaidot, tunteet	

# HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Name of the Degree Programme

### ABSTRACT

<b>Author</b> Kaisu Lähteenmäki	<b>Number of Pages</b> 70 and 2 attachments
<b>Title</b> "Sadness is a Blue Feeling" – Planning and Implementing an Emotional Skills Course for Students with Special Needs	
<b>Supervisor(s)</b> Juha Niiranen	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Keskuspuisto Vocational College, Asta Vuorela	
<b>Abstract</b> <p>Students with special needs have often difficulties in understanding and handling their emotional reactions. These difficulties may show in everyday life as aggressive or impulsive behaviour. Many researches show that teaching of emotional skills decreases social problems between students in school life.</p> <p>The objective of the study was to plan and implement a course of emotional skills for students with special needs. The subscriber was Keskuspuisto Vocational College, the programme of Preparatory training for work and independent living (TELMA). The course was planned so that it could be used with various student groups (e.g. autistic students or students with development disability or learning disabilities).</p> <p>The study was carried out as a project that included 1) collecting theory and relevant information, 2) informing the staff about the pilot course and choosing students for it, 3) carrying out the course and 4) evaluating the course as whole.</p> <p>The approach of the course was body-mind centred. The course included breathing and relaxing exercises, artistic expression, interactive exercises, free discussion and sharing of experiences. Teaching enabled multi-channel learning. The course included also information of how emotions show in us, why emotions are important and useful, how emotions are connected to each other and what happens physically when emotions arise.</p> <p>The evaluation included a learning diary, a questionnaire for the students and feedback from the teachers. Instant participation feedback was collected after every lesson. The results suggest the content of the course and the methods used were right for this target group. The participants liked the course and most of them enjoyed the practises. Artistic exercises were most liked. The students found the studying atmosphere good. Some of them were able to use e.g. breathing exercises also at home as a means to calm down.</p> <p>However, in the future courses, it would be important to bind the course more tightly in school's everyday life so that the exercises could be adapted in real life situations This would need strict and well planned communication about the course and its contents.</p>	
<b>Keywords</b> emotions, emotional skills, mind and body, special education (teaching)	

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA MENETELMÄT	7
2.1 Opinnäytetyön tavoitteet	7
2.2 Tutkimusmenetelmä	7
2.3 Opinnäytetyöprosessin kulku	8
3 TUNTEET OSANA IHMISTÄ	9
3.1 Tunteiden neurologiaa	9
3.2 Tunteiden kehollisuus	11
3.3 Tunteiden tunnistaminen osana hyvinvointia	12
3.4 Tunteet ja vuorovaikutus	14
3.5 Tunteiden jaottelua ja kurssilla käsiteltävien tunteiden valinta	15
4 TOIMIVA RYHMÄ	19
4.1 Hyvä ohjaajuus	19
4.2 Ryhmän kehitysvaiheet	23
5 ”SURU ON SININEN” -TUNNETAITOKURSSI	26
5.1 Kurssin ajankohta ja kesto sekä tavoitteet ja arviointi	26
5.2 Kurssin kohderyhmä	27
5.2.1 Toiminnanohjauksen vaikeudet ja tarkkaavaisuushäiriöt	27
5.2.2 Kehitysvamma	29
5.2.3 Autismin kirjon henkilöt	30
5.3 Kurssi osana opetussuunnitelmaa	32
5.4 Opetustapa ja menetelmät	32
5.4.1 Tunteista keskusteleminen	34
5.4.2 Hengitysharjoitukset – hengitys osana kokonaisvaltaista hyvinvointia	35
5.4.3 Luovat menetelmät	37
5.5 Kurssikertojen kuvaukset sekä huomioita kurssikerroilta	38
5.5.1 Ensimmäinen kurssikerta: aloitus ja tutustumista	38
5.5.2 Toinen kurssikerta: pelko	41
5.5.3 Kolmas kurssikerta: viha	44
5.5.4 Neljäs kurssikerta: ihastuminen, rakastuminen	48
5.5.5 Viides kurssikerta: suru	52
5.5.6 Kuudes kurssikerta: pettymys ja häpeä	54
5.5.7 Seitsemäs kurssikerta: ilo, onni	58
5.5.8 Viimeinen kurssikerta – kurssin päätös	61
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISIDEAT	63
6.1 Yhteenvetoa opinnäytetyöprosessista ja kurssin onnistuneisuudesta	63
6.2 Esiin nousseita kehittämisideoita	66
LÄHTEET	68
LIITTEET	71

## 1 JOHDANTO

Tunteet ja tunteiden käsittely osana kokonaisvaltaista hyvinvointia on aihe, joka on kiinnostanut minua koko aikuisikäni. Uskon, että tunteiden syvällinen läpikäynti ja tunnetaitojen opiskelu on elämänmittainen taival. Kiinnostus tunteiden kokonaisvaltaisuuteen on vienyt minut opiskelemaan kriisityötä, erilaisia kehoterapeuttisia menetelmiä sekä läsnäolon taitoja.

Työn kautta olen päässyt syventymään tunnetaitoihin muun muassa syömishäiriöistä toipuvien tukityötä tehdessäni. Myös tämän hetkessä toimessani erityisnuorten ryhmänohjaajana Keskuspuiston ammattiopistossa törmään aiheeseen päivittäin. Monilla opiskelijoilla tunteet ja tunteiden hallinnan vaikeudet näkyvät arjessa erityisesti vuorovaikutustilanteissa.

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitys lasten ja nuorten kasvatuksessa on nostettu esiin lähiaikoina useissa yhteyksissä. Helsingin Sanomat kirjoitti 26.1.2016 mielenterveystaitojen tulevan mukaan peruskoulujen uuteen opetussuunnitelmaan. Artikkelissa Mielenterveysseuran lasten ja nuorten mielenterveystyön johtaja Marjo Hannukkala kommentoi: ”Jos esimerkiksi alakoululaisten kavereiden kesken tapahtuu jotain hölmöä, tilannetta voidaan käsitellä uudelleen ja pohtia, mikä laukaisi minussa sen tunteen, jonka vallassa tein jotakin hölmöä. ... Kun tarinaan palataan, toimija alkaa tunnistaa omaa kehoa ja sen viestejä, ja myös sitä, mitä tunteita tilanne laukaisi kaverissa. Näin rakennetaan myös empatiataitoja.” (HS 26.1.2016). Uudessa opetussuunnitelmassa pidetään tärkeänä, että mielenterveystaidot otetaan osaksi kouluyhteisöä.

Turun yliopistossa puolestaan julkaistiin 5.2.2016 väitöskirja, jonka mukaan käyttäytymisvaikeuksia ja tunne-elämän haasteita omaavat oppilaat hyötyvät tunne- ja itsesäätelytaitojen säännöllisestä ja tarkoituksenmukaisesta opetuksesta. Maisteri, erityisluokanopettaja Jaana Hintikka esittää, että tunteiden hallintaa ja käyttäytymisen itsesäätelyä tulisi opettaa kaikille oppilaille, etenkin niille, joiden sosioemotionaaliset taidot ovat muita heikompia.

”Rentoutumisen avulla puolestaan on mahdollista oppia hallitsemaan jonkin voimakkaan tunteen, aggression, fyysistä nousua. Aggression tunteen rauhoittaminen ja pysäyttäminen ovat monien elämäntilanteiden kannalta hyödyllisiä taitoja. Myös stressitilanteiden purkamisessa itsensä rentouttaminen on avuksi.” (Turun yliopisto 2016).

Yhdysvaltalaisen oppimisvaikeuksiin sekä ADHD-oireiluun keskittyvän LD-Online (Learning Difficulties Online) –sivuston artikkelin Understanding Children's Hearts and Minds: Emotional Functioning and Learning Disabilities mukaan oppimisvaikeudet ja tunteiden käsittelyn ongelmat voivat kulkea käsi kädessä. Yhteys on havaittavissa mm. seuraavin tavoin (vapaa suomennos):

Oppimisvaikeudet voivat aiheuttaa ahdistuneisuutta.  
 Oppimisvaikeudet voivat vahvistaa olemassaolevia huolestuneisuuden tunteita  
 Tunteisiin liittyvät tekijät voivat peittää alleen ja viedä huomion oppimisvaikeuksilta  
 Tunteisiin liittyvät tekijät voivat kärjistä tai pahentaa oppimisvaikeuksia  
 Vastaavasti, tasapainoinen tunne-elämä voi parantaa oppimisvaikeuksista kärsivien (lasten) suorituksia. (Gorman 1999.)

Opinnäytetyöni lähtökohtana on ajatus, että tunne- ja vuorovaikutustaitoja opettamalla voidaan tukea erityisopiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä kuntoutumista ja toimimista yhteiskunnassa. Kappaleessa 5 avaan, miten suunnittelemani tunnekurssi tukee Keskuspuiston ammattiopiston opetussuunnitelman eri osa-alueita

Opinnäytetyö jakaantuu rakenteellisesti kuuteen osaan. Johdannon jälkeisessä osassa avaan opinnäytetyön taustoja, perustelen valitsemaani lähestymistapaa sekä avaan opinnäytetyöprosessia. Seuraavaksi taustoitan näkökulmaa tunteiden kokonaisvaltaisuudesta ja yhteydestä niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin. Neljäs osa sisältää kurssin rakentamisen ja ohjaamisen kannalta olennaista tietoperustaa muun muassa ryhmädynamiikasta ja ryhmien kehitysvaiheista.

Kurssikokonaisuus on avattu opinnäytetyön viidenteen osaan. Kerron siinä kohderyhmän erityispiirteistä, jotka vaikuttivat sekä kurssin suunnitteluun että ohjaukseen. Perustelen lisäksi tarkemmin, miksi valitsin kurssille juuri tietynlaisia harjoituksia. Viidennestä osasta löytyy myös tietoa kurssilla käsitellyistä tunteista. Tunnekuvauksia seuraavat oppimispäiväkirjamerkinnot jokaiselta kurssikerralta.

Dokumentin viimeisessä osiossa arvioin opinnäytetyöprosessia kokonaisuudessaan sekä esitän kurssin käytännön toteutuksen aikana esiin nousseita kehitysideoita.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA MENETELMÄT

### 2.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli rakentaa Keskuspuiston ammattiopiston käyttöön kurssi, joka antaa erityisopiskelijoille konkreettisia välineitä omien tunteiden hallintaan ja jota voi mahdollisesti jatkossa varioida erilaisille opiskelijaryhmille. Menetelmänä kurssilla käytettiin rentoutus- ja hengitysharjoituksia, edukaatiota, keskustelua sekä luovia menetelmiä. Menetelmät valikoituivat kurssille tietoperustaan pohjaten sekä omien kokemusteni ja ammatillisen osaamiseni kautta. Keskustelin menetelmien valinnasta myös työpaikkani henkilökunnan ja ohjaajani kanssa.

### 2.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön keskiössä on toiminnallinen kurssi, jonka suunnittelutyössä sekä menetelmissä pohjataan teoretietoon (tietoperusta). Työ sisältää toiminnallisen osuuden eli produktin ja opinnäytetyöraportin eli opinnäytetyöprosessin dokumentoinnin ja arvioinnin. Opinnäytetyötä voidaan pitää näin ollen toiminnallisena. ”Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, joka tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan kehittämistä, ohjeistamista, järjestämistä tai järjeistämistä.” (Lumme, Leinonen, Leino, Falenius & Sundqvist. 2016.)

Tutkiva ote on tärkeää myös toiminnallisessa opinnäytetyössä, jossa sen tulee näkyä käytetyn tietoperustan perusteltuna valintana, opinnäytetyöprosessissa tehtyjen valintojen ja ratkaisujen perusteluina sekä pohtivana, kriittisenä suhtautumisena omaan työhön ja työskentelyyn. Vaikka toiminnallinen osuus on keskiössä, teoreettinen lähestymistapa ohjaa tietoperustan valintaa ja siitä tarkentuvan viitekehyksen rakentumista. (Lumme ym. 2016.)

Tämän opinnäytetyön tietoperustassa keskitytään tunteisiin kehollisena ja psyykkisenä prosessina sekä merkittävänä hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä, ryhmän ohjaajuuteen ja ryhmäprosessiin sekä kurssilla käytettävien menetelmien perusteluun juuri tämä kohderyhmä huomioiden. Keskiössä olevaa kurssia on käytännössä arvioitu paitsi itsereflektion kautta jokaisen kerran jälkeen tehdyn oppimispäiväkirjan yhteydessä, myös kurssin loppuvaiheessa osallistujille tehdyllä kyselyllä sekä vapaamuotoisella osallistujien opettajille ja ohjaajille toteutetulla sähköpostikyselyllä.

### 2.3 Opinnäytetyöprosessin kulku

Opinnäytetyön tekeminen oli monivaiheinen prosessi, jonka aikana alkuperäinen ideani kirkastui ja tarkentui. Lähdin alun perin liikkeelle ajatuksesta keskittyä kurssilla sekä tunne- että vuorovaikutustaitoihin, mutta pian kävi ilmi, että jo pelkästään tunteet ovat aiheena niin laaja, että vuorovaikutuksen osuus oli pakko jättää pois. Myös kurssin rakenne ja kurssin tuotoksen muoto muuttuivat useaan kertaan prosessin aikana.

Aloin suunnitella kurssin rakennetta melko pian aiheen valittuani heti vuoden 2016 alussa. Kurssirakenteen suunnittelu selvensi, minkälaiseen tietoperustaan minun tulisi tutustua, jotta aihe tulisi käsiteltyä mahdollisimman luotettavasti ja monipuolisesti sekä kohderyhmän kannalta parhaalla mahdollisella tavalla. Tuntui loogiselta, että tunnepuolen lisäksi sisällyttäisin opinnäytetyöhön myös ohjaukseen ja ryhmien toimintaan liittyvää teoriaa sekä tietoa kurssin kohderyhmän erityispiirteistä. Mielestäni oli tärkeää myös perustella, miksi valitsin kurssille juuri tietyn tyyppisiä harjoituksia. Kaikista näistä muodostuisi kokonaisvaltainen kuva tunnetyöskentelystä ja sen perusteista. Aloitin tietoperustan kirjoittamisen tunteiden teoriasta. Jatkuva haaste oli aiheen rajaaminen ja keskittyminen olennaiseen.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus käynnistyi maaliskuussa, jolloin lähetin sähköpostitse valikoitujen TELMA-ryhmien (Työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus) ryhmävastaaville (opettajille) ja ryhmäohjaajille kurssikuvauksen sekä ilmoittautumisohjeet kurssille. Pyysin lisäksi kommentteja ja mielipiteitä kurssin sisäl-



löstä ja käsiteltäviksi valikoituneista tunteista. Tunnekurssin info otettiin hyvin vastaan. Jo viikon sisällä infokirjeen lähettämistä kurssille ilmoitettiin yhteensä 10 opiskelijaa neljästä eri luokasta. Maaliskuussa tarkensin vielä kurssin tavoitteita suhteutettuna opetussuunnitelmaan.

Opinnäytetyön tietoperustan kirjoittaminen jatkui läpi kevään ja kesän 2016. Maaliskuussa sain idean tunteita käyttäviä kurssilla tunteita konkretisoivia hahmoja. Hahmot konkretisoivat paitsi sitä, miten tunne näkyy kasvoilla ja kehossa, myös auttaisivat opiskelijoita suhtautumaan omiin tunteisiinsa positiivisesti ja myötätuntoisesti. Suunnittelin hahmot (LIITE 1) sekä tietoperustaan pohjautuvat tunnekuvaukset.

Olin pohtinut, että tekisin kurssia varten tunteita käsittelevän vihkosen, mutta ajatus valmiista kirjasesta alkoi tuntua väärältä. En halunnut alkaa sanoittaa opiskelijoille valmiiksi sitä, mistä kurssilla puhuttaisiin. Opinnäytetyö sai uuden käänteen, kun sain ajatuksen toteuttaa kurssin yhteisöllisesti. Suunnittelisin kyllä kurssikertojen rungon ja harjoitukset, mutta materiaali työstettäisiin vasta kurssin päätyttyä ja siihen sisällytettäisiin opiskelijoiden ajatuksia, tunnetöitä ja omia keinoja tunteiden hallintaan. Tuotoksesta tulisi opiskelijoiden näköinen ja se avaisi näin myös opetushenkilöstölle aivan erilaisen näkökulman tunteisiin. Työskentelytapa vapauttaisi myös itseni kehittämään kurssia kerta kerralta toimivammaksi kokonaisuudeksi. Tuotosta ei esitellä tässä opinnäytetyössä, vaan se jää työnantajan käyttöön. Viimeisessä osuudessa on kuitenkin kooste siitä, miten kurssi sujui käytännössä sekä ajatuksia siitä, miten kurssikokonaisuutta voisi kokemusten pohjalta kehittää eteenpäin.

Kurssi käynnistyi elokuussa pian lukuvuoden aloituksen jälkeen. Kurssille osallistuneiden opiskelijoiden määrä tarkentui vielä syksyllä ja toteutukseen osallistui lopulta kahdeksan opiskelijaa neljästä eri TELMA-ryhmästä.

### 3 TUNTEET OSANA IHMISTÄ

#### 3.1 Tunteiden neurologiaa

Tunnekokemukset ovat seurausta autonomisen hermoston ja hormonien toiminnasta (Opetushallitus, Tunteesta tunteeseen -materiaali 2016). Tunteiden säätelystä vastaa mm. isojen aivojen vanhimmista osista koostuva limbinen järjestelmä. Limbistä järjestelmää voidaan nimittää ”aivojen tunnekeskukseksi” (Shapiro 2012, 28). Aivot voidaan jakaa kolmeen niiden toimintoja kuvaavaan osaan: rationaalsiin aivoihin (aivo-kuori), emotionaalsiin aivoihin (limbinen järjestelmä) sekä lisko- eli matelija-aivoihin (pikkuaivot, primitiiviset aivot) (mm. Martin, Seppä, Lehtinen, Törö & Lillrank 2010, 2010, 37.)

Limbinen järjestelmä säätelee tunneaktivaation lisäksi myös käyttäytymistämme. Sen eri osat vastaavat aistien kautta tulevien vaikutteiden tulkitsemisesta tunteiden näkökulmasta. Lisäksi limbisessä järjestelmässä tapahtuu tiedonvälitys kognitiivisten eli tiedollisten toimintojen (kuten hahmotuksen, tarkkaavaisuuden, ongelmanratkaisun, muistin sekä ajattelun) ja autonomisen (ei-tahdonalaisen) hermoston välillä.

Limbiseen järjestelmään kuuluvat talamus, hypotalamus, hippokampus ja manteliumake eli amygdala. Hypotalamus saa aikaan tunteiden muuttumisen fyysisiksi reaktioiksi. Se kontrolloi ruokahalua, veren sokeritasoa, kehon lämpötilaa sekä sydämen, keuhkojen, ruoansulatusjärjestelmän ja verenkiertojärjestelmän automaattisia toimintoja.

Muistitoiminnot voidaan jakaa tietoiseen (eksplisiittiseen) ja tiedostamattomaan (implisiittiseen, hengissä pysymisen turvaamiseen liittyvään) muistiin. Eksplisiittinen muisti perustuu hippokampukseen. Implisiittistä muistia pitää yllä manteliumake. Manteliumakkeeseen säilötyt muistot liittyvät erityisesti sosiaalisten signaalien arviointiin sekä vaaraa ja pelkoa herättävien tilanteiden havainnointiin. Sinne varastoituvat eri tilanteissa aktivoituvat, oppimamme käyttäytymismallit, joita voidaan nimittää ehdollistuneiksi pelkoreaktioiksi. Manteliumake vastaa jokaisen ihmisen henkilökohtaisesta tavasta reagoida uhkaan eli taistele, pakene tai jähmety -reaktioista. Manteliumake on se osa aivoja, joka käynnistää elimistössä stressireaktion ja erilaisia siihen liittyviä toimintoja kehossa. Se on yhteydessä myös mielihyvän tunteeseen. (Martin ym. 2010, 37, Opetushallitus Tunteesta tunteeseen –materiaali 2016 sekä Shapiro 2012, 28.)

Aivot, immuunijärjestelmä (elimistön puolustusjärjestelmä, joka torjuu haitallisia mikro-  
beja eli bakteereja, viruksia ja muita pieneliöitä) ja hermosolut erittävät neuropeptidejä.  
Neuropeptidit ovat kemiallisia viestinviejiä, jotka kuljettavat informaatiota mielen ja ke-  
hon välillä. Neuropeptidejä löytyy limbisestä järjestelmästä, sydäimestä, sukupuolieli-  
mistä sekä vatsan alueelta. Neuropeptidit muodostavat yhdysiteen havaintojen, tun-  
teiden ja ajatusten välillä sekä aivojen, hormonierityksen ja solujen välillä toimien näin  
koko kehon kattavana kommunikointijärjestelmänä. (Shapiro 2012, 28.)

Tunteet ovat siis paljon enemmän kuin osa psyykeämme. Ne nivoutuvat kiinteästi yh-  
teen elimistön fyysisen toiminnan kanssa ja voivat vaikuttaa hyvinvointiimme monin  
tavoin. Seuraavissa kappaleissa syvennytään tarkemmin siihen, mitä tunteiden kehol-  
lisuus tarkoittaa.

### 3.2 Tunteiden kehollisuus

Lääkieteen tohtori Bessel A Van der Kolk kirjoittaa kirjan ”Trauma ja keho” esipu-  
heessa, että fyysiset, keholliset tuntemukset muodostavat perustan tunnetiloille, jotka  
muovaavat päätöksiämme ja ratkaisuyrityksiämme ongelmia kohdatessamme. Tun-  
teet ovat siis ikään kuin toiminnan oppaita. (Ogden, Minton & Pain 2009, 20.)

Raisa Cacciatoren kirjassa *Aggression portaat* viitataan yhdysvaltalaisen Silvan Tom-  
kinsin ajatteluun pohjautuvaan affektiteoriaan (Cacciatore 2007, 18 - 19), joka näkee  
tunnetilat ensisijaisesti biologisina tiloina. Näiden tilojen laadun määräävät keskusher-  
mostoon tulevat impulssit. Impulsseista osa on ympäristön uhista kertovia kielteisiä ja  
osa palkitsevia ja myönteisiä tunnetiloja. Affektiteorian ajatus on, että useiden psyki-  
atristen häiriöiden sekä psykosomaattisten oireiden ja sairauksien taustalla ovat ilmai-  
sematta jääneet tunteet. ”Tässä valossa näiden ilmaisematta jääneiden kielteisten tun-  
netilojen jakaminen ja nimeäminen on parasta mahdollista hoitoa, täsmälääke”, toteaa  
Cacciatore.

Myös itävaltalaisen fysioterapeutin Marion Rosenin kehittämä kehoterapia, rosen-tera-  
pia pohjautuu käsitykseen siitä, että tukahdutetut, käsittelemättömät tunteet voivat nä-  
kyä kehollisina vaivoina. Marion Rosenin mukaan tunteet ja erilaiset lihasjännitykset

liittyvät konkreettisesti toisiinsa. Hän löysi keho-mieliyhteyksiä omassa työssään jo 1950-luvulta alkaen ja huomasi käytännön kautta, miten tiettyjen lihasjännitysten purkautumisella oli yhteyttä ihmisten tunne-elämään. Marion Rosen kirjoittaa:

”Hengityksen ja lihasten avulla keho osoittaa tunteidemme todellisuuden. Lihasjännityksen avulla keho tukahduttaa tunteita ja kokemuksia, joita emme kykene käsittelemään niiden tapahtumahetkellä. .... Nuo tunteet ja kokemukset ovat kuitenkin sisällämme, varastoituneina kehoomme ja meidän on ponnisteltava suuresti pitääksemme ne tietoisuutemme ulottumattomissa. Lihasjännitys myös estää hengitystä virtaamasta vapaasti kehon lävitse.” (Rosen & Brenner 2005, 22.)

Esimerkiksi stressiin yhdistettävä pallean jännittyneisyys voi aiheuttaa laajoja selkäkipuja tai itkun pidätteleminen (tai elimistöön varastoitunut suru) voi jäykistää ihmisen hartiat ja niskat (Rosen & Brenner 2005, 73 ja 79). Molemmissa tapauksissa myöskään hengitys ei pääse virtaamaan vapaasti.

Stressi, pelko, ahdistukset, herkkyys ja omien tunteiden sekä tilanteiden kontrolloimisen tarve näkyvät kehossa. Tunteet, joita ei saada hallintaan, voidaan niellä ja torjua näin mielestä. Niukka, katkeava hengitys ja lihasjännitykset ovat keinoja tunteiden nielimiseen ja kehollisten reaktioiden kontrollointiin. Sosiaalisten tilanteiden pelot ja epävarmuus sekä jännitys voivat saada ihmisen ”tilaansa pienemmäksi”. Ne vaikuttavat ihmisen ryhtiin ja tapaan hengittää sekä tapaan toimia vuorovaikutustilanteissa. Asento ja tapa hengittää muotoutuvat elämän aikana. Niihin vaikuttavat muun muassa ihmisen sisäinen tila, ulkoiset kokemukset, lihastasapainoon vaikuttavat tekijät, mielikuvat ja tunteet ympäristöstä ja omasta itsestä (jotka rakentuvat vuorovaikutussuhteissa toisten ihmisten kanssa). (Martin ym. 2010, 67-69.)

### 3.3 Tunteiden tunnistaminen osana hyvinvointia

Ihmisen kyky tunnistaa omia tunteitaan voi häiriintyä useista syistä. ”Kyvyttömyys tunnistaa aistimuksia, tunteita ja fyysisiä tiloja johtaa siihen, että menetetään kosketus omiin tarpeisiin sekä kykyyn huolehtia itsestä – mikä usein laajenee vaikeudeksi huomioida muiden ihmisten tunnetiloja ja tarpeita.” (Ogden ym. 2009, 23.) Tunteiden tunnistaminen on täten olennainen osa sekä selviytymistä arkielämässä että myös kyky, jota tarvitaan vuorovaikutustilanteissa toisten ihmisten kanssa.

Tunteiden tunnistamista voi harjoitella pohtimalla, mitä kehossa tapahtuu, kun ihminen tuntee esimerkiksi jännitystä, iloa, surua, häpeää tai pelkoa. Voi opetella tiedostamaan, missä kohtaa kehoa mikäkin tunne ”asuu” ja huomata, miten on mahdollista vaikuttaa omiin kehollisiin reaktioihin. Harjoitusten kautta voi oppia, miten kehoa voi rauhoittaa. Kun keho rauhoittuu, myös tunnetila muuttuu siedettävämmäksi ja helpommin käsiteltäväksi. Kasvatustieteiden tohtori Tia Isokorpi sanoittaa asian näin: ”Tunteita muutetaan tarkkailemalla ja havainnoimalla niitä. Hyväksytään oma voimakas tunne. ... Maistellaan, miltä se tuntuu, mitä ajatuksia virtaa aivoissa, miltä tuntuu kehossa. Kun tätä harjoitusta tekee useita kertoja, tunne ei tunnukaan jatkossa niin pahalta” (Isokorpi 2004, 179).

Lastenpsykiatri Raisa Cacciatoren (2007) mukaan tunteiden hallinnan kautta kehittyvät empatia. ”Lapset, jotka kykenevät tunnistamaan ja nimeämään tunteita, ovat yleensä vähemmän aggressiivisia, hyväksytympiä kaveripiirissä ja heillä on paremmat sosiaaliset taidot kuin muilla lapsilla.”

Tunteiden tunnistaminen ei ole helppoa ja kuten edellä on jo mainittu, keholliset reaktiot eri tunteiden kohdalla saattavat olla hyvinkin samankaltaisia. Olennaista kuitenkin on, että alkaa havainnoida kehoaan, huomata tunteisiin liittyviä muutoksia ja oppia, miten omaa kehoa ja sitä kautta myös tunnetilaa voi rauhoittaa. Myös voimakkaiden tunnetilojen ennaltaehkäisy on tärkeää. On hyvä, jos tunnetilan pystyy tunnistamaan jo ennen ”tippumista” siihen, ennen kuin tunne käy hallitsemattomaksi ja järjen käyttö on mahdotonta. Voimakkaiden tunnereaktioiden säätelyssä voidaan puhua stabiloinnista, vakauttamisesta. Vakauttamisessa on tärkeää keskittyä tietoiseen läsnäoloon (kehon tuntemuksiin, ajatuksiin ja tunteisiin juuri tässä hetkessä) sekä omien rajojen ja kehotietoisuuden vahvistamiseen. (Korkeela-Leppälä 2013.)

Raisa Cacciatore viittaa kirjassaan *Aggression portaat* neurologi, lastenpsykiatri Daniel Siegelin käsitteisiin aivojen ylä- ja alatiestä (Cacciatore 2007, 30 - 31). Kun mielentilassa tapahtuu voimakas muutos, aivojen toimintatila muuttuu normaalista hälytystilaan (alatie). Ihminen keskittää koko ymmärryksensä meneillään olevaan hetkeen ja siitä selviytymiseen. Toimintaa eivät tällöin hallitse aivojen ylätien toiminnot kuten

moraali, empatia, looginen päättely, pidättyvyys ja harkintakyky. Alttius joutua alatielle on vahvimillaan lapsuudessa sekä murrosiän kuohuntavaiheessa.

Tohtori Ross Greenen (2006, 39) mukaan toiminnanohjaustaidot ja tunnetaidot liittyvät yhteen. Henkilöt, joilla on pulmia toiminnanohjaustaidoissa eli kyvyssä säädellä omaa toimintaansa tilanteen vaatimusten mukaisesti, kärsivät usein vaikeuksista myös tunnereaktion eriyttämisessä. Tunnereaktion eriyttäminen tarkoittaa järkevän ajattelun käyttämistä silloin, kun tunnereaktio nousee. Tämän haasteen vuoksi ihmistä, joka tullaan helposti ja niin sanotusti ”tippuu alatielle” ei auteta tunteiden hallinnassa käskemällä vaan auttamalla häntä pysymään rauhallisena (Greene 2006, 39). On tärkeää oppia tunnistamaan alatielle putoamisen merkit – jotka usein ovat kehollisia, fyysisiä. Samoin voi miettiä, mitkä ovat niitä ympäristökijöitä, jotka edesauttavat putoamista. Toiminnanohjaustaitoja käsitellään tarkemmin luvussa 5.2.1.

### 3.4 Tunteet ja vuorovaikutus

Tunteisiin liittyvät toimintamallit rakentuvat ihmiselle varhaislapsuudessa. Esimerkiksi häpeän tunne voidaan havaita jo kolmen kuukauden ikäisillä vauvoilla. Häpeän tunne on reaktio pettymykseen ja vastavuoroisuuden puutteeseen. Lapsi tarvitsee turvallisuutta, jotta hänelle syntyy reflektiivinen (vastavuoroinen) kyky vuorovaikutukseen. Kehon tarvitsee ulkopuolelta tulevaa stimulointia kehittääkseen itsevirittymisen tilan sekä ulkopuolelta tulevaa rauhoittamista kehittääkseen kyvyn rauhoittaa itse itseään. Voidaan puhua tunnesäätelyn perustasta, joka liittyy ruumiillisiin rytmeihin ja taitoon säädellä yli- tai aliviriämistä kohti neutraalia olotilaa. (Martin ym. 2010, 82.)

Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi tarvitsee katsekontaktia ja läsnäoloa, lohdutusta ja lähellä pitämistä sekä muuta fyysistä rauhoittelua, ruokkimista (joka täyttää sekä fyysisiä että emotionaalisia tarpeita), hänen huomioimistaan (mielipiteiden kysyminen, ideoiden huomioiminen) sekä arvostavaa vuorovaikutusta. Varhaisin tunnesäätely on sanaton, myöhemmin lapsen ”taajuudelle” virittynyt, emotionaalisesti läsnä oleva aikuinen voi sanoittaa lapsen tuntemukset, jolloin tunteet saavat verbaalisen vastikkeen ja struktuurin. (Tuula Korkeela-Leppälä sekä Martin ym. 2010, 79.)

Jos tunteista ei puhuta, lapsi oppii suojautumaan käsittämättömiksi jääneiltä tuntemuksilta. Lapsi voi oppia sulkemaan pois tietoisuudestaan tuntemukset ja tarpeet, jotka voisivat johtaa pettymykseen, vihaan tai suruun. Tästä seuraa tunteiden yli- tai alisäättelyä (Tuula Korkeela-Leppälä sekä Martin ym. 2010, 79). Tunteiden ylisäättely tarkoittaa itseän ja toisiin kohdistettua vaatimusta siitä, ettei tunteita saa näyttää, toisin sanoen tunteiden tukahduttamista. Alisäättely tarkoittaa sitä, että tunteet voivat päästä rajattomasti valloilleen. Alisäättelyn taustalla voivat olla ristiriitaiset ja ahdistuneet vuorovaikutustilanteet, joissa vanhempi ei pysty säätelemään omia tunteitaan, vaan pahan olon tunteet johtavat molemminpuoliseen ylikiihtymiseen – rauhoittuminen on molemmille ylivoimaista. Sekä yli- että alisäättely johtavat molemmat fysiologiseen viriämistilaan, lisäävät lihasjännityksiä, epätasapainoista hengitystä ja kiihdyttävät autonomisen hermoston toimintaa. (Martin ym. 2010, 80.)

”Vaikeita” tunteita ovat edellä mainittujen pettymyksen, vihan ja surun lisäksi myös häpeä ja pelko. Pelon mielikuvat joko vahvistuvat tai lieventyvät vuorovaikutussuhteiden kautta. Varhaisiin vuorovaikutussuhteisiin liittyy kyky tuntea itsensä hyväksi ja rakastetuksi, kaikkineen ja kokonaisuudessaan.

Koska tunteet ovat rakentuneet vuorovaikutuksessa, ne myös tulevat esiin nimenomaan vuorovaikutustilanteissa. Pienryhmässä on hyvä jakaa omia tunnekokemuksiaan, saada vahvistusta omille ajatuksilleen ja positiivista palautetta omista mielipiteistään. Voidaan puhua vertaiskokemuksesta. Mannerheimin lastensuojeluliiton määritelmässä ”vertaisilla tarkoitetaan henkilöitä, jotka ovat lapsen tai nuoren kanssa suunnilleen samalla tasolla kehityksessä”. Vertaiskokemus on tärkeä, itsetuntemusta vahvistava asia. Kouluajan vertaissuhteet ovat erityisen merkityksellisiä psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. ”Vertaissuhteissaan lapsi ja nuori mm. rakentaa käsitystään itsestään suhteessa toisiin, muokkaa persoonallisuuttaan, kehittää tiedollista osaamistaan oppimalla yhdessä samalla tasolla olevien vertaisten kanssa ja omaksuu asenteita, arvoja ja normeja.” (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016.)

### 3.5 Tunteiden jaottelua ja kurssilla käsiteltävien tunteiden valinta

Kirjallisuudesta on löydettävissä monenlaisia tapoja luokitella ja määritellä tunteita. Keskuspuiston ammattiopistolla yksi käytettävä työväline on KAH-kassi (Callesen, Möller, Nielsen & Attwood). KAH on lyhennys kognitiivis-affektiivisesta harjoittelusta. KAH on kehitetty alun perin tukemaan keskusteluja autismikirjoon kuuluvien lasten kanssa, mutta on huomattu, että malli on käyttökelpoinen myös muiden tunnevaikeuksia omaavien henkilöiden apuna. KAH-mallissa paino laitetaan sosiaalisille ja käyttäytymiseen liittyville tunnistamisprosesseille tukemaan ymmärrystä siitä, että sisäinen yhteys tunteiden ja ajatusten välillä ohjaa henkilön toimintaa. KAH-mallissa perustunteiksi nimetään *ilo, suru, pelko, viha, ylpeys, yllättyneisyys ja rauhallisuus*.

Opetushallituksen tunteita käsittelevällä Tunteesta tunteeseen -sivustolla käytetään jaottelua perustunteisiin, tunnetiloihin, affektiivisiin luonteenpiirteisiin sekä sosiaalisiin tunteisiin. Perustunteilla on usein jokin kohde ja ne tunnetaan tässä hetkessä. Tässä perustunteiksi listataan *ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästyminen*. Huolestuneisuus, tyytymättömyys tai surumielisyys ovat puolestaan pitkäkestoisia tunnetiloja eli mielialoja, joilla ei ole selkeää kohdetta. Affektiiviset luonteenpiirteet ovat sen sijaan taipumuksia tuntea tietyllä tavalla. Tällaisia luonteenpiirteitä ovat mm. kateellisuus tai ujous. Sosiaalisia tunteita taas ovat esimerkiksi *häpeä, syyllisyys ja nolous, välittämisen tunne, hoivaimisen halu, rakkaus ja velvollisuus*. Sivustolla kerrotaan, että tunteita voi konkretisoida vastakohtaparien avulla. Tällaisten vastakohtaparien luominen on subjektiivista, sillä ihmiset kokevat tunteet eri tavoin. Selkeitä vastakohtapareja ovat esimerkiksi ilo - suru ja viha - rakkaus ja levottomuus – levollisuus. (Opetushallitus, Tunteesta tunteeseen -materiaali 2016.)

Aiempana käytetyt määritelmät eivät ole yksiselitteisiä. Elina Konnun väitöskirjassa ”Mielen ja musiikin ikkunat autismiin” puhutaan tunteiden jaosta affektiivisiin ja nonemotionaalisiin tunteisiin. Affektiivisillä tunteilla tarkoitetaan ihmisen varhaisessa kehitysvaiheessa ilmeneviä tunteita kuten *ilo, suru, pelko ja viha*. Nonemotionaaliset tunteet taas ovat kognitiivisia tunteita kuten tietäminen, yllättyminen, läheisyys tai oivallus. Tutkimuksessa viitataan myös jakoon, jossa tunteet luokitellaan perinteisesti luokiteltaviin, kuten viha, suru ja ilo sekä vitaaliefekteihin, joissa tunteen luonne on vaikeasti tavoitettava. Vitaaliefektejä kuvaavia sanoja ovat esimerkiksi hyökkäävä, voimistuva, äkillinen tai sitkeä. (Kontu 2000 s. 34.)



Ohjaamistyötä tekevät törmäävät usein vuorovaikutustilanteissa ilmeneviin tunteisiin, jotka aiheuttavat asiakkailla haasteita jokapäiväisissä tilanteissa. Kasvatustieteiden tohtori, tunneälytaidoista ja yhteisöllisyyden oppimisesta väitellyt Tia Isokorpi nostaa esiin kirjassaan ”Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen” skeemoja, joita sosiaalialan ammattilaiset asiakastyössään usein kohtaavat. Nämä skeemat voivat kummuta varhaislapsuudesta sekä aiemmista vuorovaikutussuhteista ja niihin liittyvät kokemukset ovat voineet olla haavoittavia. Isokorpi on listannut jokaisen skeeman alle niihin liittyviä tunteita seuraavasti:

1. Hylkääminen (taustalla jätetyksi tulemisen *pelko*, yksinjäämisen pelko, *surun* ja eristyneisyyden tunteet sekä voimakas *häpeä*)
2. Laiminlyönti (taustalla pettymyksen, *vihan ja raivon* tunteita ja niiden alla *surun, toivon ja yksinäisyyden* tunteita)
3. Alistaminen, muiden henkilöiden tarpeet olleet aina etusijalla henkilön omiin tarpeisiin nähden, hankaluutta sitoutua aikatauluihin tai muihin asioihin, jotka aiheuttavat tunteen, että joku yrittää hallita. (*Raivon ja turhautuneisuuden* tunteita, olo nurkkaan ahdistamisesta, kaunan tunteet)
4. Epäluottamus, näkyy nopeana reagoitina ja vaikeuksina päästää ketään lähelle (*vihan* tunteet, jopa silmitön raivo)
5. Arvottomuus (vaillinaisuuden tunteet, heikkouksien paljastumisen pelko. Taustalla *häpeä, nöyryytys, riittämättömyys*). Aiheuttaa tarvetta jatkuvan ihailun ja huomion saamiseen.  
(Isokorpi 2004, 168-170)

Tunteet ovat kaiken kaikkiaan siis varsin moninaisia ja jo niiden luokittelu on vaikeaa. Jo pelkästään siksi yksittäisten tunteiden tunnistaminen voi olla hyvin haasteellista. Olen omassa elämässäni ja työssäni huomannut, että esimerkiksi suru ja viha kulkevat usein käsi kädessä. Tällaisia toisiaan lähellä olevia tunnetiloja on paljon. Tunteet voivat myös olla päällekkäisiä. Cacciatore (2007, 29-30) toteaa, että viha on usein opittu tapa osoittaa negatiivista mielentilaa. Sen taakse voivat kätkeytyä esimerkiksi:

*Tuska.* Henkinen kipu tai taakka, menetys tai suuri pettymys. Yksinäisyyden tai turvattomuuden tunne. ”Kukaan ei välitä.”

*Pelko.* Huoli siitä, että jää ulkopuolelle tai menettää rakkaan. Pelko siitä, että oma väärä teko paljastuu.

*Turvattomuus.* Pelko, että joutuu väkivallan kohteeksi tai on muutoin tavalla tai toisella uhattuna.

Umpikuja. Ristiriitatilanne, ei näe tietä ulos. *Turhautuminen ja epätoivo.*

*Häpeä.* Kokee kohdanneensa jotain niin häpeällistä, ettei tilannetta enää voi pelastaa.

Monien erityisopiskelijoiden voi olla vaikeaa ymmärtää, mitä tunteet ylipäänsä tarkoittavat. Siksi on tärkeää valita kurssille tunteita, jotka eroavat selkeästi toisistaan. **Ilo, suru, pelko ja viha** ovat perustunteita, joista kaikista varmasti jokaisella on jokin kokemus. Nämä tunteet ovat kulkeneet opiskelijoiden mukana jo varhaisista kehitysvaiheista asti. Käsittelyä helpottaa se, että näillä perustunteilla on yleensä selkeä kohde, joten tunteen konkretisoiminen on yksinkertaisempaa.

Käytännön työssä haasteita aiheuttavat usein nuorten opiskelijoiden voimakkaat **ihastumisen ja rakastumisen** tunteet – opiskelijat eivät osaa välttämättä hallita näiden tunteiden nostattamia kehollisia tuntemuksiaan, eivätkä tiedä, miten ilmaista itseään ja tunnettaan toiselle. Ihastumista tai rakastumista saattaa seurata pettymys, kun ihastuksen kohde ei vastaa tunteisiin samalla tavalla. Pettymyksen tunteita nousee usein myös, jos suunnitelmat tai odotukset eivät toteudu. **Pettymys** voi aiheuttaa voimakasta vihan tunnetta ja siksi tämän tunteen hallitseminen on tärkeää koulun arjessa sekä myös elämässä yleensä. Vaikka pettymystä ei käsitellä omana kurssikertanaan, siitä on luontevaa puhua esimerkiksi ihastumisen yhteydessä. Myös pettymys ja häpeä voivat liittyä yhteen.

Vihan tunne on usein läsnä haasteellisissa vuorovaikutustilanteissa. Cacciatore listasi aiempaan vihan taakse kätkeytyviä tunteita: yksinäisyyden tunne, turvattomuus, pelko ja häpeä. Jotta pystyttäisiin ennakoimaan tilanteita, olisi hyödyllistä, että opiskelijat pääsisivät kiinni vihan tunteita edeltäviin tunnetiloihin – niihin, jotka näkyvät ulos aggressiona. Jos pystyy tunnistamaan tunteen jo ennen sen kätkeytymistä sitä puolustavan vihan tunteen taakse, voi ennaltaehkäistä aggressiivisen purkauksen. Tällöin saa myös paremmin kiinni syystä, joka alun perin aiheutti voimakkaan tunnereaktion. **Häpeä** on vaikea tunne sekä tunnistaa, että kohdata, mutta sen sietäminen ja ymmärtäminen osana itseä ja elämää on tärkeää. Häpeän tunteen integroiminen on avain armollisuuteen ja parempaan itsetuntemukseen. Siksi myös häpeää on tärkeää omalla kurssikerrallaan.

Monet tunnetaitokurssit keskittyvät lähinnä vaikeaksi koettujen tunteiden, kuten häpeän ja vihan käsittelyyn. Itse halusin mukaan tälle kurssille myös positiiviseksi luettuja tunteita, jotka voivat aiheuttaa yhtä lailla levottomuutta ja hämmentyneisyyttä. Esimerkiksi ilon tunne voi karata joillain opiskelijoilla käsistä ja johtaa voimakkaaseen ylivilittynyyden tilaan. Myös tätä on hyvä ennakoida ja pohtia, miten kehoa voi rauhoittaa tällaisessa tilanteessa. Mielestäni on tärkeää käsitellä kaikenlaisia tunteita myös siksi, että opiskelijat ymmärtävät kaikkien tunteiden olevan arvokkaita ja tärkeitä – haluan omalta osaltani näin auttaa opiskelijoita hyväksymään kaikki puolet itsessään. Kuten aiempanakin on todettu, ihmiselle on tärkeää tulla hyväksytyksi kokonaisvaltaisesti, ei vain silloin kun on kiltti ja iloinen. Armollisuus ja hyvä itsetuntemus ovat avaimia tasapainoiseen elämään.

Tietoperustaan sekä omiin ja ohjaushenkilökunnan kokemuksiin pohjaten kurssille valikoituivat siis seuraavat kuusi tunnetta: *ilo, suru, pelko, viha, ihastuminen/rakastuminen sekä häpeä*. Myös *pettymystä* käsitellään eri tunteiden yhteydessä.

## 4 TOIMIVA RYHMÄ

### 4.1 Hyvä ohjaajuus

Hyvän ohjaajan on tärkeää olla tietoinen omista tunnetaidoistaan ja skeemoistaan. ”Omien tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen on vaikea tie, jolla on kohdattava oman elämän peruspettymykset ja kipupisteet sekä eletävä niiden kanssa” (Isokorpi 2004, 25). On tärkeää kohdata omat syyllisyyden tunteet sekä hyväksyttävä myös vaikeiden tunteiden olemassaolo. Vasta kun ihminen tuntee hyvin itsensä, hänen on mahdollista oppia toimimaan onnistuneesti muiden kanssa.

Tia Isokorpi listaa skeemoja, jotka liittyvät uraan ja yhteisölliseen elämään. Näitä ovat: ulkopuolisuus, haavoittuvuus, epäonnistuminen, täydellisyyden tavoittelu ja ylemmydentunto. Kaikkien näiden skeemojen taustalta löytyy *pelkoa, riittämättömyyden tunnetta ja häpeää*. (Isokorpi 2004, 167 – 173.) Asiakastyössä toimivan on hyvä pohtia

skeemoja ja niihin liittyviä tunteita myös henkilökohtaisella tasolla omassa toiminnassaan. Ohjaajana on tärkeää olla tietoinen omista toiminta- ja käyttäytymismalleistaan sekä pyrkiä muuttamaan virheellisiä malleja tiedostamisen kautta.

Oma polkuni on saanut minut nöyrytykseen omien kipupisteitteni edessä moneen kertaan. Olen käynyt paljon erilaisia koulutuksia, jossa tunteita on kohdattu vuorovaikutustilanteissa sekä kehollisesti, esim. Rosen-terapiassa. Myös ryhmäohjaajana olen joutunut törmäämään tilanteeseen, jossa asiakkaan käyttäytyminen nostaa itsessäni esiin voimakkaan tunnereaktion. Vaikka nämä tilanteet ovat vaikeita, ne ovat myös hyvin opettavaisia. Omien mallien tunnistaminen ja niiden muokkaaminen oikeaan suuntaan on mielestäni elämänmittainen polku ja kuten Isokorpi toteaa, se opettaa nöyryyttä. Empatiakyky, joka on sosiaalisten taitojen keskeinen tekijä, tarvitsee syntyäkseen aidon kiinnostuksen toisia ihmisiä kohtaan sekä kyvyn ottaa toisten tarpeet huomioon (Isokorpi 2004, 30).

Suomen Mielenterveysseuran ryhmäohjaajille suunnatussa käsikirjassa nostetaan esiin hyvän ohjaajan ominaisuuksina empatiakyky, avoimuus ja aitous, luottamus ryhmän kykyihin ja voimavaroihin, ryhmän jäsenten tasavertainen kunnioittaminen, välittömyys ja huumorintaju, taito käsitellä vaikeita asioita, kyky tehdä ja välittää havaintoja sekä käytännönläheinen realismi (tarkoittaen sitä, että ohjaaja välittää toivoa ilman turhia haihatteluja ja lupauksia).

Ryhmäohjaajan tärkeimpiä tehtäviä käsikirjan mukaan puolestaan ovat

1. Antaa aikaa tavoitteille ja tutustumiseen
2. Herättää luottamuksen ja turvallisuudentunne
3. Havainnoida ja hyväksyä ryhmässä nousevia tunteita
4. Pitää huolta, että jokaisella jäsenellä on riittävästi tilaa ja mahdollisuuksia kertoa omista ajatuksistaan
5. Toimia kapellimestarina, koordinoida ja ohjata keskustelua vaikuttamatta siihen kuitenkaan liikaa
6. Ennakoida ja käsitellä pulmatilanteita, avata tunnelukkoja
7. Suunnitella ja ohjata ryhmäharjoituksia
8. Hyväksyä oma epävarmuutensa ja haavoittuvuutensa, heikot kohtansa ja niistä aiheutuvat pelon ja ahdistuksen tunteet
9. Vastanottaa tarpeita ja tunteita, joita ryhmä ei itse tunnista eli toimia ikään kuin säiliönä.

Kirjan kirjoittaneet, vuosien kokemuksen ryhmäohjauksesta omaavat Kaukkila ja Lehtonen pitävät viimeisintä tehtävä raskaimpana ja vaativimpana. Ryhmän ohjaajan tulee ottaa vastaan monesti vaikeatkin tarpeet ja tunteet, käsitellä ne omassa mielessään ja palauttaa ne ryhmälle jäsennellymmässä ja ohjaajalle itselleen ymmärrettävämmässä muodossa. Mikäli ryhmässä nousee esiin paljon vaikeita asioita ja hallitsemattomia sekä pelottavia tunteita, ne voivat ”säiliön täytyessä” aiheuttaa ohjaajalle avuttomuuden tunnetta ja ahdistusta. Olisikin tärkeää tiedostaa omat tunteensa ja päästä välillä purkamaan säiliötä esimerkiksi työohjauksen tai keskusteluiden kautta. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 58 – 73.)

Ruposen, Nummenmaan ja Koivuluhdan (Onnismaa, Pasanen & Spangar (toim.) 2000) mukaan ryhmän ohjaajalta edellytetään ryhmädynamiikan tuntemusta, taitoja, jotka helpottavat ryhmän toimintaa sekä sitoutumista työskentelemään myös ryhmän yhtenä jäsenenä. Ohjaajan lähestymistapojen ja taitojen on tärkeää vastata paitsi osallistujien tarpeisiin, myös ryhmän kehitysvaiheisiin. Ohjaajan taidot voidaan jakaa reaktiotaitoihin, vuorovaikutustaitoihin ja toimintataitoihin seuraavasti:

*Reaktiotaidot:* yksilöiden ja ryhmän tarpeiden ja toiminnan ymmärtäminen. Tähän sisältyvät aktiivinen kuuntelu, toistaminen, selventäminen, empatia, kokoaminen ja tiedon jakaminen.

*Vuorovaikutustaidot.* Ryhmätaitojen ydin, käytetään vuorovaikutukseen rohkaisemiseen ja kanssakäymiseen ohjaamiseen. Näitä ovat: tasapuolinen huomioiminen, yhdistäminen, estäminen, tukeminen, rajoittaminen ja yksimielisyyden sekä työyhteyden rakentaminen.

*Toimintataidot,* joilla ohjaaja rohkaisee osallistujia itseilmaisussa ja auttaa heitä nostamaan esiin kipeitäkin asioita. Toimintataitoihin kuuluvat kysyminen, kehittynyt empatia, vahvuuksien esiin nostaminen, konfrontaatio, välittömyys, oman kokemuksen mukaan tuominen, mallin antaminen, prosessin havainnointi ja tavoitteiden asettaminen sekä niihin sitoutuminen. (Onnismaa ym. (toim.) 2000, 169 – 170.)

Ryhmänohjaajan on oltava tietoinen siitä, missä menevät ”ryhmän rajat”. Mikä on juuri tämän ryhmän tehtävä ja mikä on oma rooli ja ammattitaito kyseisen ryhmän vetäjänä. Tunnekappaleessa puhuttiin aivojen ylä- ja alatiestä ja tunteisiin tippumisesta. Kirjallisuudessa käytetään myös käsitettä ”sietoikkuna”. Tunteita käsittelevässä luvussa puhuttiin siitä, että tunteet saattavat ketjuttua ja kerrostua; tämän hetkinen tilanne saattaa laukaista aiempiin, tätä muistuttaviin tilanteisiin liittyviä patoutuneita tunteita. Henkilö voi joutua ylivireystilaan, jossa aktivoituminen on liian voimakasta käsillä olevan tunteen tai tilanteen työstämisen kannalta.

Ylivireystilassa aistimukset ja tunnereaktiot voimistuvat, henkilö on ylivalpas, mieleen voi tunkeutua häiritseviä kuvia ja ”järjen käyttö” on vaikeaa. Vastaavasti alivireystilassa henkilön tunteet ovat ikään kuin turtuneet, fyysinen liike on vähäistä sekä aistimukset heikkoja. Ohjaajana on tärkeää tiedostaa, missä vireystilassa osallistujat ovat ja auttaa heitä pysymään sietoikkunassa (joka asettuu yli- ja alivireysvyöhykkeen väliin), sopivassa tilassa pystyäkseen työstämään monitasoisia tunteita ja fyysisiä vireystiloja ilman häiriöitä. (Korkeela-Leppälä 2013.)

Jokaisella ihmisellä on oma sietoikkunan ”leveytensä”. Sopivan vireystilan puitteissa-kin vireys voi luonnollisesti vaihdella ympäristön ärsykkeiden sekä ihmisen sisäisen tilan kuten väsymysasteen, nälän tai energiatason mukaan. Sietoikkunan sisällä vireystason vaihtelu ei kuitenkaan vaikuta liikaa toimintaamme.

Eri ihmiset reagoivat myös eri tavoin ja erilaisella herkkyydellä ärsykkeisiin, toisin sanoen, ihmisillä on erilainen reaktiokynnys (Ogden ym. 2009, 27). Ohjaajan kannalta on tärkeää tiedostaa, millainen reaktiokynnys on ryhmässä olevilla henkilöillä. Erityisopiskelijoilla voi olla aistiyliherkkyyksiä, jotka vaikuttavat heidän reaktiokynnukseensä sitä madaltavasti. Vireyden kohoamisen kehollisia merkkejä voivat olla esimerkiksi jännitys hartioissa, hengityksen kiihtyminen ja pulssin kohoaminen. Sietoikkunassa pysymiseen auttavat tällöin syvään hengittäminen, katsekontakti ja kehon rentouttaminen (Ogden ym. 2009, 29 – 30).

Kuten edellä olevista kappaleista käy ilmi, ohjaajan roolia ryhmän kannalta ei voi vähätellä. Ohjaajalla on suuri vastuu ryhmän hyvinvoinnista ja tavoitteiden saavuttamisesta. Tärkeintä lienee kuitenkin kuunnella ja seurata herkäällä korvalla ryhmäläisiä, tukea heidän kasvamistaan ja kehittymistään, nostaa esiin onnistumisia, reflektoida omaa työtään ja suhtautua niin ryhmäläisiin kuin myös itseensä armollisesti ja avoimen kannustavasti. Huumori on tärkeä työväline, joskin sen käyttämisessä täytyy olla hienovarainen, etenkin, kun käsitellään osallistujille herkkiä asioita.

Omaa rooliaan ohjaajana on hyvä tarkastella myös kriittisesti ja muuttaa omia toimintatapojaan tarpeen mukaan. Mikä on se rooli, joka tuntuu luontaisesti sopivimmalta – ja onko se paras tapa ohjata ryhmää juuri tässä kyseisessä tilanteessa? Joskus voi olla, että ryhmänohjaaja nauttii vallasta ja keskipisteenä olemisesta niin, että asettuu vastustamaan ryhmäprosessia ja ryhmän kehittymistä (Kopakkala 2011, 88). Seuraavassa kappaleessa esitellään ryhmän kehitykseen liittyviä vaiheita, jotka auttavat ymmärtämään ryhmän säännönmukaista toimintaa.

#### 4.2 Ryhmän kehitysvaiheet

Kullakin ryhmällä on oma elinkaarensa. Tutkimusten mukaan suurimmalla osalla erilaisia ryhmiä toistuvat tietyt kehitysvaiheet, joiden tunteminen on hyödyllistä ryhmänohjaajan kannalta. Ryhmien kehitysvaiheita kuvaavat mallit ovat usein lähellä toisiaan ja moni niistä pohjautuu amerikkalaisen tutkijan Bruce Tuckmanin vuonna 1965 julkaisemaan malliin, jota pidetään melko laajasti hyväksyttynä perustana ryhmätarkasteleluille. Tuckmanin malli koostuu seuraavista vaiheista: Muodostusvaihe (Forming), Kuohtavaihe (Storming), Sopimisvaihe (Norming), Hyvin toimiva ryhmä (Performing) ja Ryhmän lopettamisvaihe (Adjourning) (Kopakkala 2007, 48 – 51).

Suomen Mielenterveysseuran Kaukkila ja Lehtonen listaavat Ryhmänohjaajan käsikirjassa ryhmän kehitysvaiheiksi seuraavat, hyvin pitkälle edellisen mallin kohtia seuraavat vaiheet:

Muotoutuminen (vrt. Forming)

- Ryhmän jäsenet selvittävät ryhmän tehtävät, alkavat laatia sille sääntöjä ja toimintatapoja. Ryhmäläiset tukeutuvat vahvasti ryhmänohjaajaan. Ryhmäläiset etsivät roolejaan ja tunnustelevat toimintaa.

#### Kuhertelu

- Ryhmäläiset rentoutuvat, ovat innostuneita ja avuliaita. Keskustelu muuttuu avoimemmaksi. Roolit alkavat selkiintyä.

#### Kiehuminen (vrt. Storming)

- Jäsenet alkavat kommentoida ja kritisoida toisten esittämiä ajatuksia sekä kyseenalaistaa ja vastustaa ryhmän tehtävää. Esiintyy konflikteja ja kapinointia ryhmän kontrollia ja ryhmänohjaajaa vastaan.

#### Yhteistoiminta (Norming and Performing)

- Ryhmäläiset ovat omaksuneet ryhmän tavoitteet ja toiminnan sekä oman roolinsa ryhmässä. Jäsenten välillä vallitsee yhteisymmärrys ja kunnioitus. Ryhmäläiset toimivat joustavasti ja ovat suvaitsevaisia toistensa erilaisuutta kohtaan.

#### Luopuminen ja ero (Adjourning)

- Aikaisempiin luopumiskokemuksiin liittyvät tunteet voivat nousta pintaan. Ryhmäläiset voivat tuntea paitsi haikeutta ja surua, mutta myös helpotusta ryhmän päättymisestä.

(Kaukkila & Lehtonen 2007, 24 – 26)

Ohjaajan rooli korostuu etenkin ryhmän kuohuntavaiheessa. Toiminnan kannalta on ratkaisevaa, miten ohjaaja selviää ryhmäläisten kapinoinnista niin, ettei ryhmän ilmapiiiri muutu negatiiviseksi. Kaukkilan ja Lehtosen mukaan konfliktin käsittely on onnistunut, kun kaikki osapuolet kokevat voittaneensa ja jokaista on huomioitu ratkaisujen tekemisessä. Ryhmänohjaajan on toisin sanoen pystyttävä luomaan kaikkien hyväksymiä kompromisseja. On hyvä myös tiedostaa, että ryhmäläisten vastarinta liittyy useimmiten pelkoon. Muita syitä vastarintaan voivat olla motivaation puute, ryhmän vuorovaikutuksen tuntuminen uhkaavalta tai se, että ryhmässä esitetyt ajatukset voivat uhata ryhmäläisen omia, tuttuja ja turvallisia ajatusrakenteita. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 80-81.)

Kopakkala jakaa puolestaan kirjassaan *Porukka, jengi ja tiimi* (2011) ryhmäprosessin neljään alla olevaan kehitysvaiheeseen:

*Ryhmän alku eli vaihe 1:* ryhmäläiset ovat hämmentyneitä, sillä he joutuvat etsimään uuden roolin. He odottavat auktoriteettia, joka antaa toiminnalle suunnan.



Ohjaaja on keskiössä ja hänen pienetkin hyväksynnän tai kielteisyyden osoitukset havaitaan tarkasti ja ne muokkaavat ryhmän normeja ja syntyvää kulttuuria. Osallistujille on tärkeää tulla hyväksytyksi ja kelvata ryhmän jäseniksi. Ryhmässä voi kuitenkin olla osallistujia, jotka haastavat ohjaajaa ja vaikuttavat vastahankaisilta. Tällainen käytös heijastaa Kopakkalan mukaan suurta tarvetta liittyä emotionaalisesti ryhmään ja sen vetäjään. Usein osallistuja, joka on alussa haastava, voi osoittautua jatkossa hyvin sitoutuneeksi jäseneksi. Ohjaajan tulee toimia alussa määrätietoisesti ja varmasti luodakseen turvallisen ilmapiirin jokaiselle osallistujalle.

*Toinen vaihe: rakentuva ryhmä.* Mikäli kyseessä on isompi ryhmä, sen sisälle voi muodostua muutaman hengen pienryhmiä. Toisessa vaiheessa on olennaista, että jäsenet etsivät ihmisiä, jotka ovat jollain tavoin samankaltaisia tai ajattelevat asioista samalla tavalla. Ryhmässä voi syntyä ärtymystä sekä ryhmän vetäjää, että muita jäseniä kohtaan.

*Kolmas vaihe: tiivis ryhmä.* Ryhmässä vallitsee lämmin tunnelma ja se mielletään yhdeksi kokonaisuudeksi. Oman joukon erinomaisuudesta ollaan vakuuttuneita. Yhtenäisyyden tarve ajaa yli mahdollisten eri mielipiteiden, jäsenet mukautuvat eivätkä tuo esiin erilaisia näkemyksiään.

*Tiimi eli vaihe 4.* Turvallisuus ryhmässä on lisääntynyt niin paljon, että jäsenet uskaltavat tuoda esiin eriäviäkin mielipiteitä. Ryhmä muuttuu avoimemmaksi muita kohtaan. Ryhmäläiset tuntevat roolinsa ja ryhmä on tuottelias ja luova. Ryhmään on voinut kuitenkin syntyä sisä- ja ulkopiirit. Ohjaaja vaikuttaa usein tällaisen ilmiön syntymiseen osoittamalla luottamusta tiettyihin ryhmän jäseniin. Sisäpiiriläiset saavat enemmän huomiota ja sisä- ja ulkopiiriläisten vuorovaikutus karsii. On itsestään selvää, että ohjaajan on tärkeää tiedostaa, mikäli hän huomaa itsessään kyseistä käytöstä, sillä piirien syntyminen vähentää ryhmän toimintakykyä ja joustavuutta. (Kopakkala 2011, 62 – 85.)

Siihen, miten edellä kuvattujen kaltaiset kehitysvaiheet näkyvät eri ryhmissä, voivat vaikuttaa monet asiat kuten esimerkiksi ryhmän koko ja koostumus, osallistujien yksiyksiselämän tapahtumat, mahdollinen oireilu, aiemmat kokemukset ryhmistä ja vuorovaikutustilanteista ja niin edelleen. Kopakkala muistuttaakin kirjassaan, että jokaisen ryhmän kehityskulku on ainutlaatuinen. Ryhmän kehityksessä voi lisäksi olla havaittavissa samanaikaisesti useaan vaiheeseen liittyviä ilmiöitä.

Teoriataustan tunteminen avaa kuitenkin ymmärrystä ja auttaa katsomaan ryhmän toimintaa puolueettomammin. Mallien avulla voi nähdä ryhmäläisten hankalankin käytöksen toisiaan ja ohjaajaa kohtaan luonnollisena osana ryhmän kehitystä ja elinkaarta. Tutkimuksiin tutustumalla voi myös ymmärtää, millaista käytöstä ryhmäläiset odottavat ohjaajalta kussakin kehitysvaiheessa ja mikä tekee heidän olonsa turvalliseksi. Mallit

muistuttavat myös, kuinka tärkeää on panostaa ryhmän aloituskertaan – hyvin suunniteltu aloitus auttaa ryhmän muotoutumista toimivaksi ja turvalliseksi foorumiksi.

Kuten kaikessa käytännön työssä, on kuitenkin muistettava huolehtia siitä, että ei anna teoretiedon vaikuttaa omaan työskentelyyn rajoittavasti. Ylianalyttisyys voi vaikeuttaa avointa ja herkkää suhtautumista ohjattavaan ryhmään ja ryhmäläisiin.

## 5 ”SURU ON SININEN” -TUNNETAITOKURSSI

### 5.1 Kurssin ajankohta ja kesto sekä tavoitteet ja arviointi

Kurssi toteutui syksyllä 2016 perjantaisin 26.8. – 14.10. Jokaisen kurssikerran kesto oli 1,5 tuntia.

Erityisopiskelijoille suunnatun kurssin tavoitteena oli opettaa osallistujille tunnetaitoja. Suomen Mielenterveysseuran sivustolla tunnetaitoihin sisällytetään seuraavat kokonaisuudet: kyky ilmaista ja säädellä tunteita, itsehillintä, omien tarpeiden kuuntelu ja kyky asettaa itseä suojaavat fyysiset ja psyykkiset rajat sekä itsearvostus ja -luottamus (Suomen Mielenterveysseura).

Tia Isokorpi puolestaan puhuu tunneälytaidoista, jotka ilmentävät tunneälyä tai sen puuttumista. Tunneäly on kykyä havaita ja hallita omia ja muiden tunteita sekä ottaa tunteista oppia ajatteluun. Tunneälytaitojen kehittämisessä yhdistetään tunnekokemukset ja ajattelu. Tämä tarkoittaa kykyä tunnistaa tunteiden merkityksiä ja käyttää tätä tietoa ongelmanratkaisussa. Kykyihin kuuluvat 1) tunteiden tiedostaminen itsessä ja toisissa sekä niiden ilmaiseminen, 2) tunteiden helpottaminen integroimalla emotionaalista ja kognitiivista tietoa, 3) tunteiden ymmärtäminen ja selittäminen sekä 4) tunteiden säätely. (Isokorpi 2004, 19.) Tavoitteena oli, että kurssin osallistujat löytävät itselleen sopivia keinoja tunteiden hallintaan.

Reflektoin kurssin onnistuneisuutta kurssipäiväkirjan avulla. Kirjasin kurssipäiväkirjaan huomioita jokaiselta kurssikerralta sekä arvioin kunkin kerran onnistuneisuutta. Kurssin päätyttyä pyysin opettajilta ja ohjaajilta vapaamuotoisesti havaintoja siitä, miten

kurssi näkyi osallistujien arjessa: millä mielellä he lähtivät kurssille, kertoivatko he kursista jotain ja käyttivätkö he ehkä kurssilla oppimiaan keinoja tunteiden hallinnassa. Lisäksi teetin opiskelijoilla lyhyen palautekyselyn kurssin viimeisellä kerralla. Kyselylomakkeessa arviointiin muun muassa ohjaajan toimintaa, kurssin yhteishenkeä sekä tehtyjä harjoituksia.

## 5.2 Kurssin kohderyhmä

Kurssille osallistui kahdeksan opiskelijaa Keskuspuiston ammattiopiston neljästä eri TELMA (työhön ja itsenäiseen elämän valmentava koulutus) -ryhmästä. Opiskelijat olivat 1. – 3. vuoden opiskelijoita ja osin vieraita toisilleen. Kurssin osallistujista viisi oli naisia ja kolme miehiä. Kaikki osallistujat olivat erityisopiskelijoita, joilla on erilaisia haasteita liittyen muun muassa oppimiseen ja sosiaalisiin taitoihin. Kurssille osallistuvien opiskelijoiden yksityisyyden turvaamiseksi kurssin kohderyhmää käsitellään tässä laajasti ja hyvin yleisellä tasolla.

Keskuspuiston ammattiopisto on ammatillinen erityisoppilaitos toisen asteen opiskelijoille. Se on myös erityisopetuksen kehittämiskeskus. Keskuspuiston ammattiopisto tarjoaa koulutusta ensisijaisesti alle 25-vuotiaille henkilöille, joilla on opinnoissaan ja työllistymisessään tarvetta erityisopetukseen, yksilölliseen tukeen ja ohjaukseen. (Keskuspuiston ammattiopisto 2016.)

Keskuspuiston ammattiopiston TELMA-ryhmissä (työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus) opiskelee 16-25 –vuotiaita nuoria, joilla on tarvetta erityiseen tukeen erilaisista syistä johtuen. Tällaisia syitä voivat olla esimerkiksi kehitysvamma, oppimisvaikeudet, autismin kirjon oireilu tai erilaiset psyykkiset oireet. Seuraavassa käsitellään opiskelijoiden erityispiirteitä sekä asioita, joita on tärkeää huomioida kurssin suunnittelussa ja ohjauksessa.

### 5.2.1 Toiminnanohjauksen vaikeudet ja tarkkaavaisuushäiriöt

Toiminnanohjauksella tarkoitetaan ihmisen kykyä säädellä omaa toimintaansa tilanteen vaatimusten mukaisesti. Toiminnanohjauksesta vastaavat korkeammat aivotoiminnot, jotka kehittyvät vielä nuoruusiässä. Näin ollen nuorena aivot toimivat vielä osin lapsuudessa kehittyneiden, ns. alempien aivoalueiden varassa (ks. myös aivojen ylätie/alatie opinnäytetyön luvussa 3.3).

Toiminnanohjauksen prosessit johtavat kognitiivista toimintaa, kuten muistia, ajattelua ja oppimista. Kun tämä kehitys on kesken tai kehitys on normaalista poikkeavaa, oman tekemisen suunnittelu, arviointi tai suunnitelmien joustava muuttaminen aiheuttavat haasteita. Vaikeuksia voi olla myös keskittymisessä sekä monimutkaisten ongelmien jäsentämisessä. (Kalliomaan koulu 2016). Tohtori Ross W. Greenen mukaan toiminnanohjaustaitoihin kuuluvat 1) kognitiivisen toimintatavan vaihtaminen eli kyky siirtyä tehokkaasti ajattelutavasta toiseen, 2) johdonmukaisen toimintasuunnitelman laatiminen jonkin ongelman tai turhautumista aiheuttavan asian selvittämiseksi ja 3) tunnereaktion eriyttäminen eli kyky erottaa ongelman herättämä tunnetila ongelman ratkaisemiseksi tarvittavasta ajattelutavasta. Vaikeutta voi tuottaa esimerkiksi siirtyminen yhdestä, tietynlaisia sääntöjä sisältävästä ympäristöstä toisenlaiseen (oman toimintatavan sopeuttaminen ympäristön mukaan) (Greene 2005, 34).

Ihmisen voi olla vaikea hahmottaa, miten lähteä ratkaisemaan ongelmakokonaisuutta, niin sanotusti pilkkoa ongelmaa palasiin tai suunnitella omaa tekemistään. Toiminnanohjauksen pulmat voivat näkyä myös heikkona turhautumisen sietokykyinä ja lyhytjännittyneisyytenä (Kalliomaan koulu). Greene (2005, 30) esittää raivokohtausten ja sopimattoman käyttäytymisen johtuvan siitä, että *henkilölle asetetut kognitiiviset (ajatteluun ja tietämykseen pohjautuvat) vaatimukset ylittävät henkilön kyvyn reagoida joustavasti ja sopeutuvasti*. Greenen teoriaan pohjaten on tilanteessa, jossa opiskelija turhautuu, tärkeää pyrkiä tarjoamaan hänelle ”tie ulos”, mahdollisuus reagoida joustavasti – erilaisia vaihtoehtoja, joista valita. Näin opiskelija pystyy saavuttamaan hallinnan tunteen.

Lisäksi, jotta vältetään turhautumista ja sitä kautta ärtymistä tai hermostumista sekä tuetaan oppimista parhaalla mahdollisella tavalla, on toiminnanohjauksen vaikeuksia omaavan nuoren kanssa työskennellessä tärkeää olla selkeä ja johdonmukainen sekä

välttää monimutkaisia lauserakenteita. On lisäksi hyvä kertoa etukäteen selvästi, mitä tulee tapahtumaan ja missä järjestyksessä. Keskeisiä asioita kannattaa tuoda esiin tiivistetysti ja kerrata niitä. (Kalliomaan koulu 2016.)

Toiminnanohjauksen pulmiin voi usein liittyä tarkkaavaisuushäiriöitä. Tarkkaavaisuushäiriöiden taustalla on havaittu keskushermoston poikkeavuuksia. Häiriöiden keskeisiä piirteitä ovat tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus tai impulsiivisuus. Näihin piirteisiin voi liittyä myös esimerkiksi oppimisvaikeuksia sekä käyttäytymisongelmia tai ahdistuneisuutta. Tarkkaavaisuushäiriöistä kärsivää nuorta voi tukea käyttämällä kieltojen sijaan kehotuksia tai käskyjä. Ei siis, mitä ei saa tehdä vaan mitä tulisi tehdä ei-toivotun käytöksen sijaan. Keskittymistä helpottavat selkeät rutiinit, tilanteiden ja toiminnan ennakoitavuus ja jäsentely sekä turhien ärsykkeiden poistaminen toimintaympäristöstä. Interaktiivisuus sekä sopiva tauotus auttavat jaksamaan. Pieni motorinen liike voi auttaa keskittymään käsillä olevaan asiaan ja kuuntelemiseen. (Kalliomaan koulu 2016.)

### 5.2.2 Kehitysvamma

Kehitysvamma vaikuttaa siihen, miten yksilö ymmärtää maailmaa. Kehitysvammaisen käsitys todellisuudesta on tavallista yksinkertaisempi ja konkreettisempi. Kehitysvammaisuuden aste vaikuttaa siihen, miten paljon yksinkertaisempaa maailma näyttää. Kehitysvammaisen henkilön käyttäytymiseen vaikuttavat luonnollisesti myös hänen yksilölliset piirteensä liittyen tunteisiin, itsetuntoon, aistitoimintoihin ja vuorovaikutuksen tapaan. (Ikonen 1999, 97.)

Ruotsalainen Gunnar Kylén on kehittänyt tunnetun psykologian kehitysteorian, Piaget'n teorian pohjalta sovelluksen, jonka avulla voi ymmärtää kehitysvammaisen ihmisen käsitystä maailmasta. Tässä kehitysvammaiset jaetaan A – C –tasolle.

Suuri osa lievästi kehitysvammaisista henkilöistä toimii C-tasolla, jossa henkilö ymmärtää yksinkertaisia symboleja ja voi oppia lukemaan, laskemaan ja kirjoittamaan. Tällaisen henkilön on mahdollista ymmärtää aikaa ja käsitteitä, toisin kuin vaikeimmin kehitysvammaisten ihmisten.

Henkilö pystyy ymmärtämään muutoksia sekä muiden ihmisten näkemyksiä, hän pystyy siis toimimaan joustavammin, kuin vaikeammin kehitysvammaisen ihminen, joka saattaa olla toiminnoissaan hyvin mustavalkoinen. Hänen on kuitenkin vaikeaa selviytyä ongelmista, joissa on monia, samanaikaisesti vaikuttavia tekijöitä. Vaihtoehtoisten ratkaisujen keksiminen voi olla hankalaa samoin kuin kuvitteellisiin tilanteisiin asettuminen. Myös abstraktien käsitteiden ymmärtäminen voi tuottaa haasteita. (Ikonen 1999, 99 – 101.)

Kehitysvammaista henkilöä ohjattaessa on näin ollen tärkeää pyrkiä konkreettisuuteen, välttää abstrakteja käsitteitä, pyrkiä selkeyteen ja asioiden esittämiseen struktuurissa. Piirtämistä voi hyödyntää osana ohjausta.

### 5.2.3 Autismin kirjon henkilöt

Autismia käsittelevissä lähteissä tuodaan esiin paljon erilaisia haasteita liittyen autismin kirjoon ja ne on toki tärkeää huomioida ohjauksessa. Oma käytännön kokemukseni on, että autismin kirjon henkilöön, kuten kehen tahansa muuhunkin ihmiseen, kannattaa tutustua rauhassa, kuuntelemalla ja keskustelemalla sekä tiedostamalla hänen erityispiirteensä. Käytännön ohjaustyötä helpottaa, että kultakin ohjattavalta henkilöltä tiedetään jo ennakkoon, mikä on asia, joka saattaa helpoimmin aiheuttaa turhautumista tai ärsyyntymistä.

Autismin oireyhtymä kuuluu laaja-alaisiin kehityshäiriöihin. Autismikirjon häiriöistä tavallisimmat ovat lapsuusiän autismi ja Aspergerin oireyhtymä. Autismin taustalla on monien tutkijoiden mukaan neurologisen kehityksen häiriö. Häiriöön ei välttämättä liity kehitysvammaa, vaan autismin kirjon henkilö voi olla jopa poikkeuksellisen lahjakas jollain tietyllä alueella, kuten esimerkiksi matematiikassa, kuvataiteissa tai musiikissa (esim. Huttunen 2015). Sen sijaan kielellisen kehityksen häiriöt ovat tyypillisiä. Kielellinen vaikeus voi vaihdella täydellisestä puheen puuttumisesta puhetulvaan tai hyvin huoliteltuun puheilmaisuun. (Launonen & Korpijaakko-Huuhka (toim.) 1998, 170.) Kieli voi olla myös kaavamaisista ja toistavaa (Huttunen 2015).

Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja viestintäkyvyssä on merkittäviä haasteita, jotka johtuvat siitä, että autistisen henkilön on vaikeaa tulkita toisen ihmisen tunteita ja ajatuksia heidän ilmeistään ja eleistään. Autismin kirjon henkilö voi myös vältellä katsekontaktia. Oireyhtymään voi liittyä erityisherkkyyttä esimerkiksi äänille, valolle tai kosketukselle (Huttunen 2015).

Autistisen henkilön kognitiiviset prosessit ovat poikkeavia ja hänen on vaikeaa ymmärtää kuvittelua ja leikkittelyä (Kontu 2004, 26). Autismiin voi liittyä hyperaktiivisuutta, impulsiivisuutta ja käytöshäiriöitä sekä tunne-elämän häiriöitä, kuten ahdistusta, pelkotioloja sekä aggressiivisuutta (mm. Huttunen 2015). Kommunikointi- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen sekä oman käyttäytymisen säätelyn vahvistaminen on olennainen osa autistisen nuoren kuntoutusta (Koskentausta, Sauna-aho & Varkila-Saukkola 2013).

Erityisopettaja Kyllikki Kerola kuvaa autistisen henkilön aistimusten maailmaa sanalla kaoottinen. Siksi on tärkeää tarjota autistille ulkoapäin järjestystä sisäisen kaaoksen jäsentämiseksi. (Launonen & Korpijaakko-Huuhka (toim.) 1998, 172-173) Keskuspuiston ammattiopistossa on käytössä pedagoginen TEACHH-ohjelma, joka perustuu opetustilanteiden strukturointiin. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että opetustuokion ja –päivän rakenne kerrotaan ennakkoon ja pidetään näkyvillä koko ajan. Muutoksia pyritään välttämään, mutta samalla siedätetään opiskelijoita siihen, että muutoksia voi myös joskus tulla. Autismin kirjon henkilö voi helposti jäädä kiinni tiettyyn aikatauluun tai käyttäytymis-/toimintamalliin, josta hänen on vaikeaa päästä irti. Jokaista opiskelijaa pyritään tukemaan henkilökohtaisesti opetustilanteita sekä –materiaaleja räätälöimällä.

Keskuspuistossa käytetään myös erilaisia kommunikointia tukevia, visualisoivia menetelmiä, kuten pikapiirtämistä ja kuvia. Yksilöllinen tuki on tärkeää, sillä jokaisella autismin kirjon henkilöllä on omanlaisiaan käyttäytymismalleja eikä samanlainen kuntoutus tai opetus sovi kaikille. Autismin kirjon opiskelijan on helpointa ottaa vastaan ohjeet, kun ne annetaan kehoitus, ei kieltomuodossa ja yksi ohje kerrallaan. Palkkiot ja oikeanlaisen käyttäytymisen vahvistaminen toimivat paremmin kuin rankaiseminen ((Launonen & Korpijaakko-Huuhka (toim.) 1998, 172-173).

### 5.3 Kurssi osana opetussuunnitelmaa

Kurssisisältö tukee seuraavia yksittäisiä Keskuspuiston ammattiopiston opetussuunnitelman osa-alueita:

Opetussuunnitelman osa-alue ja tavoitteet	Tunnekurssin menetelmät
<p><i>Liikunta, liikkuminen ja motoriset taidot</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Opiskelija hahmottaa kehonsa eri osat ja niiden toiminnan sekä hallitsee kehon osien toiminnot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rentoutumisharjoitukset, hengitysharjoitukset, kehon viestien tunnistaminen</li> </ul>
<p><i>Itsetuntemus ja sosiaaliset taidot</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Opiskelija tunnistaa omia vahvuuksiaan, voimavarojaan ja kehittämistarpeitaan</li> <li>Opiskelija vahvistaa itsetuntoaan</li> <li>Opiskelija rakentaa realistista ja myönteistä minäkuvaa ikävaihe ja toimintakyky huomioiden</li> <li>Opiskelija toimii vuorovaikutteisesti erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa</li> <li>Opiskelija ottaa vastuuta omaa elämänsä koskevista ratkaisuista ja vaikuttaa omaan elämäänsä ja tulevaisuuteensa. Opiskelija arvioi rakentaa realistista ja myönteistä minäkuvaa sekä vahvistaa itsetuntoaan ikävaihe ja toimintakyky huomioiden.</li> <li>Opiskelija toimii omien edellytystensä mukaisesti sosiaalisissa tilanteissa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opiskelijaryhmän mukaan räätälöity educaatio tunteiden merkityksestä ja fyysisestä perustasta, sitä kautta parempi itsetuntemus ja oman käyttäytymisen ymmärtäminen.</li> <li>Tunnekuohuja aiheuttavien tilanteiden läpikäynti ja mahdollisuus ennakoida omaa käytöstä.</li> <li>Voimakkaita tunnereaktioita rauhoittavien keinojen ja menetelmien oppiminen ja sitä kautta työvälineiden saaminen vuorovaikutustilanteisiin.</li> <li>Luovien menetelmien käyttö osana tunnekasvatusta. Luovat menetelmät ryhmässä käytettyinä auttavat ymmärtämään myös muiden opiskelijoiden ajatuksia ja näkemyksiä ja tukevat näin sosiaalisia- sekä vuorovaikutustaitoja.</li> </ul>
<p><i>Viestintä, vuorovaikutus ja kommunikaatio</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Opiskelija osaa toimia vastavuoroisesti erilaisissa vuorovaikutustilanteissa</li> <li>Opiskelija löytää oman ilmaisunsa vahvuudet ja uskaltautuu kokeilemaan uusia ilmaisumuotoja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Omien kokemusten jakaminen ryhmässä sekä muiden opiskelijoiden kokemusten kuunteleminen.</li> <li>Luovien menetelmien käyttö osana tunnekasvatusta.</li> </ul>

### 5.4 Opetustapa ja menetelmät



Kurssilla avataan opiskelijoille tunteiden merkitystä sekä tunteiden kehollisuutta. Sekä kurssin toteutuksessa, että materiaaleissa otetaan huomioon erityisopiskelijoiden erityistarpeet. Opetus tapahtuu monikanavaisesti muun muassa tunteita ja niiden kehollisuutta havainnoivien kuvia ja pikapiirtämistä hyväksikäyttäen.

Opetus on vaihtelevaa (monikanavaisuus, puhuminen, pikapiirtäminen, keholliset ja toiminnalliset harjoitukset), mutta jokaisen kurssikerran rakenne säilyy perusmuodoltaan samana. Tämä luo opiskelijoille turvallisuuden tunnetta ja auttaa heitä ennakoimaan, mitä seuraavaksi tapahtuu. Sekä kurssin rakennetta kokonaisuudessaan että jokaisen yksittäisen kurssikerran rakennetta kerrataan tarpeen mukaan.

Opetuksessa käytetään selkokieltä. Kielessä vältetään monimutkaisia käsitteitä ja sanoja ja käsitteitä avataan tarpeen mukaan selittämällä ja konkretisoimalla niitä. Kunkin kurssikerran alussa kerrotaan, mikä on tunnin teema ja rakenne. Kurssin alkaessa kerrotaan, mistä kurssilla on kysymys ja miksi tällainen kurssi on järjestetty. Muutoin kurssin ensimmäisellä kerralla pyritään luomaan kurssille hyvä ja luottamuksellinen ilmapiiri erilaisia yhteisiä harjoituksia tehden ja keskustellen.

Opiskelijoita osallistetaan rohkaisemalla heitä jakamaan omia kokemuksiaan ja pohdintojaan. Yhteisillä keskusteluilla on tärkeä rooli. Kurssilla vältetään tilanteita, joissa opiskelijat joutuisivat istumaan paikallaan ja kuuntelemaan ohjaajan puhetta pitkiä aikoja. Ohjatessa kiinnitetään huomiota osallistujien kulloiseenkin vireystilaan, ilmeisiin, eleisiin ja käytökseen. Ohjausta mukautetaan tilanteiden mukaan. Kurssin harjoituksia voidaan muuttaa ja vaihdella sen mukaan, millaista sanallista ja sanatonta palautetta (opiskelijoiden halu osallistua, ilmeet, eleet jne.) ne saavat opiskelijoilta.

Tunteita havainnoidaan keskustelujen sekä kehollisuusharjoitusten kautta. Keskustelut ja havainnointi auttavat tunteiden tunnistamisessa sekä niiden hyväksymisessä osana itseä. Tätä tukee myös tunteiden hahmottaminen luovien menetelmien avulla. Luovat menetelmät sopivat hyvin tälle kohderyhmälle, koska monien opiskelijoiden on haasteellista ilmaista itseään kirjoittamisen tai keskustelun (ja yleensä kielen) avulla.

Kurssilla pyritään löytämään kullekin osallistujalle sopivia harjoituksia tunteiden säätelyyn ja itsen rauhoittamiseen, itsekontrolliin ja hyväksyttävän käytöksen toteuttamiseen. Kurssilla opetellaan rauhoittamaan itseä muun muassa hengitysharjoitusten avulla sekä lihaksia rentouttamalla. Hengitys- ja rentoutusharjoitukset toteutetaan niin, että niiden kestoja ja intensiteettiä voi muokata tilanteen ja opiskelijoiden vireystilan mukaan. Harjoituksissa huomioidaan, että joillekin opiskelijoille paikallaan oleminen ja keskittyminen esimerkiksi hengitykseen tai oman kehon tuntemuksiin voi tuntua hyvin vaikealta ja turhautavalta.

Opiskelijoiden ajatuksiin ja toimintaan suhtaudutaan kannustavasti ja hyväksyvästi. On tärkeää, että jokainen osallistuja kokee itsensä hyväksytyksi sellaisena kuin on sekä saa tunteen yhteenkuuluvuudesta ja vertaistuellisuudesta. Huumorilla ja naurulla on tärkeä sijansa, vaikka kurssilla puhutaankin vaikeista asioista.

#### 5.4.1 Tunteista keskusteleminen

Tia Munne nostaa yhtenä tunnetyöskentelyn keinona esiin tunteista keskustelemisen. Hän toteaa ihmisen hyötyvän terveydellisesti siitä, että saa puhua erilaisista konfliktitilanteista jollekin. Vaikeiden tunteiden, kuten vihan, stressin ja masentuneisuuden verbalisointi auttaa säätämään kyseisiä tunteita. ”Vihakeskustelu vähentää stressin ja masennuksen kokemuksia. Vihakeskustelun on todettu olevan positiivisessa yhteydessä vahvaa itsetuntoon, omaan suorituskäyttöön ja optimismin tunteeseen.” (Munne 2004, 105)

Kurssilla jätetään tarpeeksi tilaa opiskelijoille keskustella ja tuoda esiin erilaisia tilanteita, joissa he muistavat käsiteltävien tunteiden nousseen esiin. Tunteista ja keholli- sista reaktioista keskustellaan ja samoin opiskelijat voivat jakaa toisilleen niitä menetelmiä, jotka he ovat kokeneet hyödyllisiksi omassa tunnesäätelyssään. Keskustelua ja asioiden jakamista tuodaan esiin myös keinona päästä tunnevyörystä yli. Olisi tärkeää, että opiskelijat pystyisivät sanoittamaan tunnetilojaan heitä ohjaaville ihmisille sekä läheisilleen. Oman kehon reaktioiden havainnointi ja sanoittaminen voivat auttaa pysymään hetkessä ja ennaltaehkäistä tunteeseen tippumista.

Opiskelijoiden ajatuksia kirjataan ylös ja talletetaan – näin he saavat vahvistusta ja hyväksyntää omille pohdinnoilleen ja mielipiteilleen. Kirjaamisessa käytetään apuna ajatuskarttoja, jotka piirretään valkotaululle ja kuvataan.

#### 5.4.2 Hengitysharjoitukset – hengitys osana kokonaisvaltaista hyvinvointia

Ihmiskäsitystä, jossa ihminen nähdään fyysis-psykkis-sosiaalisena olentona, jonka toiminnan kannalta myös henkisyydellä on merkitystä, kutsutaan holistiseksi (esim. Kajaanin amk) tai humanistiseksi (esim. Möller & Åman (toim.) 2012, 92) ihmiskuvaksi. Holistisessa näkökulmassa korostetaan usein läsnäolon ja hiljentymisen tärkeyttä osana hyvinvointia. Ajatellaan, että stressi ja kiire etäännyttävät ihmisen omasta sisäisestä minuudestaan ja viisaudestaan. Tämä ajattelutapa on tuttu itämaisista perinteistä, joista se on pikkuhiljaa kotiutunut myös länsimaiseen kulttuuriin. Puhutaan tietoisesta läsnäolosta, jossa hengitysharjoituksilla ja meditaatiolla on tärkeä rooli. Yksi tunnetuimmista buddhalaisista opettajista, Thich Nhat Hahn kirjoittaa: ”Päivittäisestä tietoisesta läsnäolon harjoittamisesta voi olla tavattoman paljon hyötyä. Kun lähdemme siitä, että tiedostamme hengityksemme, kykenemme kohtaamaan kaiken, mitä eteemme tulee”. (Hahn, Thich Nhat 2014, 11.)

Itämaisessa perinteessä hengityksen ja itsensä kuuntelemisen merkitystä ei lähdetä useinkaan selittelemään tai avaamaan. Meditaatioon tai tietoiseen läsnäoloon voidaan liittää henkisiä asioita, kuten yhteyttä jumaluuteen, luontoon tai maailmankaikkeuteen.

Hengityksen merkitykseen ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille pureudutaan länsimaisesta näkökulmasta kirjassa ”Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena”. Kirjassa käytetään käsitettä ”epätasapainoinen hengitys” kuvaamaan tilannetta, jossa hengittäminen ei ole optimaalista, mutta ei kuitenkaan suoranaisesti johdu ruumiillisesta sairaudesta (Martin ym. 2010, 31). Hengitys voi joutua epätasapainoon useista eri syistä. Hengitysilhakset voivat jännittyä esimerkiksi varuillaan olosta ja tunteiden pidättelemisestä. Tällöin hengitys muuttuu nopeammaksi ja pinnallisemmaksi ja ihminen hengittää ikään kuin vain rintakehän yläosalla (Martin ym. 2010, 23). Hengitys ei pääse virtaamaan vapaasti eikä pallean sekä monien muiden hengitystapahtumaan osallistuvien lihasten yhteistyö sujuu niin kuin sen pitäisi.

Epätasapainoista hengitystä voivat aiheuttaa erilaiset ahdistusta tai jännitystä herättävät vuorovaikutustilanteet (kuten esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelko), erilaiset kiputilat, ruumiilliset sairaudet ja pitkittynyt stressi. Epätasapainoinen hengitys voi puolestaan myös aiheuttaa lihaskipuja, ruoansulatuselimistön toimintahäiriöitä, erilaisia psyykkisiä oireita, väsymystä ja monia muita oireita. Hengitysharjoituksilla voidaan auttaa monia erilaisia potilasryhmiä pääsemään tasapainoon itsensä kanssa ja opettaa osallistujia kuuntelemaan kehoaan ja itseään. Martinin mukaan rauhallinen hengittäminen antaa tilaa tunteiden tunnistamiselle ja ilmaisulle sekä tyynnyttää ja rauhoittaa sekä mieltä, että ruumista (Martin et al. 2010, 16).

Myös muissa lähteissä korostetaan hengityksen merkitystä osana hyvinvointia. Hengitykseen keskittyminen auttaa ihmistä rauhoittamaan kehoa ja mieltä, rentouttaa lihaksistoa ja auttaa tilanteessa, jossa hermostus ja ahdistuneisuus yrittää ottaa valtaa. ”Hengitysharjoituksilla ja liikkeillä voidaan auttaa asiakkaita luomaan fyysinen tunne hallitsemisesta. He voivat ymmärtää, että tunteiden ja aistimusten kokeminen on turvallista ja kehokokemukset muuttuvat koko ajan.” (Ogden ym. 2009, 21-22.)

Hengitysharjoitukset auttavat siis rauhoittumaan ja keskittymään hetkeen. Mahdollista ylivireystilaa voidaan helpottaa keskittymällä uloshengitykseen. Alivireystilaa taas saadaan vastaavasti nostettua keskittymällä sisäänhengitykseen. Hengityksen lisäksi tai tukena ylivireystilaa voidaan helpottaa maadoitusharjoituksilla: kävelemällä tömistellen, keskittymällä tuntemaan maa jalkojen alla tai istuessa painamalla selkä tiukasti tuolin selkänojaan ja jalat tiukasti lattiaan. (Laakso-Sundman 2013.)

Kurssilla hengitysharjoituksia käytetään rauhoittumisen välineenä. On tavoitteena, että jokaisella kurssikerralla tehdään lyhyt hengitys-/maadoitusharjoitus. Tavoitteena on, että osallistujat pystyisivät tunteita nostattavassa tilanteessa rauhoittamaan itseään hengityksen ja rentoutuksen avulla. Hengitys voi toimia apuna myös tilanteessa, jossa opiskelija pyrkii rauhoittumaan voimakkaan tunnekuohun jälkeen.

Hengitykseen keskittyminen vaatii harjoitusta ja toistoja. Kenelle tahansa on vaikeaa katkaista tunnevyöry sen noustessa päälle. Siksi kurssilla käsitellään myös keinoja

purkaa levotonta oloa kehollisesti muutenkin kuin hengitysharjoitusten avulla. Esimerkiksi vihan tunnetta voi purkaa kehosta vaikkapa huutamalla tyynyyn, nyrkkeilemällä tyynyä vasten, heittämällä tyynyä lattialle, ”työntämällä seinää” tai repimällä paperia (esim. Nuorten mielenterveystalo ja Nyyti ry). Nämä keinot ovat kuitenkin toissijaisia ja niiden käyttö on perusteltua silloin, kun tunne on niin voimakas, että se vaatii fyysistä toimintaa. Silloin edellä mainittujen kaltaiset keinot voivat ennaltaehkäistä vihan purkamista itseän tai muihin.

#### 5.4.3 Luovat menetelmät

Taiteen ja kulttuurin vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen on tehty useita tutkimuksia. Niiden pohjalta voidaan todeta luovan itseilmaisun ja taide-elämyksien kehittävän itsetuntemusta sekä kykyä ymmärtää myös muita (Laine (toim.) 2012, 28). Taide voi tuoda merkityksiä ja sisältöjä siihen, kuinka oma sisäisyys liittyy ympärillä olevaan sekä lisätä ymmärrystä omista tunteista, ajatuksista ja havainnoista (Brandenburg 2009, 49). Luova ilmaisu on eheyttävää ja voimaannuttavaa ja se purkaa jännitystä sekä lisää tiedostamista, vuorovaikutusta sekä ajattelun joustavuutta. Luovuusterapeuttisten menetelmien kautta voidaan purkaa luovuuden esteitä ja vapauttaa luovuus kehityksen, oppimisen, oivalluksen tai toipumisen voimavaraksi. (Laine (toim.) 2012, 23 – 24.)

Kansainvälisen The Art of Autism –yhteisön julkaisemassa artikkelissa todetaan taide-terapeuttisten menetelmien soveltuvan autistisille henkilöille erityisen hyvin. Autismin kirjon henkilöille verbaalinen itseilmaisuus voi olla vaikeaa, erityisesti kun kyse on tunteiden ilmaisusta. Useat autistit ajattelevat sanojen sijaan kuvin ja piirtäminen ja maalaminen on heille luonteva tapa ilmaista itseään. Taide voi myös toimia loistavana tapana luoda yhteyksiä muihin sekä auttaa ymmärtämään ja kunnioittamaan erilaisuutta (Lacour 2015).

Jokainen pystyy luovaan itseilmaisuun ja taideterapeuttisissa menetelmissä itse prosessia pidetään lopputuotetta olennaisempana. ”Taideterapiassa saadaan kosketus kokemuksiin ja ajattelua sävyttäviin mielikuviin ilmaisemalla niitä kuvallisesti. Kuvat puolestaan synnyttävät uusia mielikuvia.” Syntyy mahdollisuus muutokseen oivallusten, uusien näkökulmien ja tunteiden työstämisen kautta. (Laine (toim.) 2012, 24.)

Luovaan työskentelyyn kuuluu olennaisena osana kiireettömyys, häiriöttömyys, luottamuksellisuus ja arvostava ilmapiiri. Työskentelyn rinnalle voidaan liittää esimerkiksi rentoutumisharjoituksia. Maalatessa visuaalista kuvaa myös liike- ja tuntoaistit ovat mukana (Laine (toim.) 2012, 67 ja 108). Kuvallinen työskentely on siis varsin kokonaisvaltaista ja soveltuu hyvin tunnetyöskentelyyn, joka myös on sekä psyykkistä että keuhollista. Tunteisiin on helpompaa saada yhteys taidetyöskentelyn aikana.

Myös Cacciatore nostaa luovat menetelmät esiin osana tunnetyöskentelyä. Tunteiden visualisointi voi auttaa tekemään ne hallittavimmiksi. Tunteiden hahmottelun kautta niiden ominaisuuksia on helpompaa analysoida sekä miettiä, mistä tunteet riehaantuvat tai rauhoittuvat (Cacciatore 2007, 60).

Kurssilla luovia menetelmiä hyödynnetään tunteiden kuvaamisessa. Opiskelijat pääsevät konkretisoimaan tunteitaan piirtämällä tai maalaamalla niistä kuvia. Tunteiden kuvaaminen voi auttaa muodostamaan positiivisen suhteen myös vaikeisiin tunteisiin ja näkemään ne voimavaroina ja olennaisena osana itseä. Luovassa työskentelyssä voi kokea myös vertaisuutta, kun huomaa, että tunteen maalaaminen/ piirtäminen voi olla vaikeaa myös muille tai huomaa kokevansa tunteen samoin kuin joku toinen. Opiskelijat pääsevät halutessaan avaamaan omia töitään muille keskustellen. Töiden esittely muille on kuitenkin vapaaehtoista, sillä luovien tuotosten sanoittaminen ei ole tässä välttämätöntä tai voi olla joillekin opiskelijoille myös haastavaa.

## 5.5 Kurssikertojen kuvaukset sekä huomioita kurssikerroilta

### 5.5.1 Ensimmäinen kurssikerta: aloitus ja tutustumista

Olin tehnyt aloituskertaa, kuten muitakin kertoja varten käsikirjoituksen, joka sisälsi kurssikerran rakenteen pääpiirteissään, vaihtoehtoisia harjoituksia sekä käsiteltävät asiat. Aloituskerta toteutui melkolailta käsikirjoituksen mukaan, joskin lisäsin edukation väliin aikomaani enemmän toiminnallisia harjoituksia ja katkoin paikallaan istumista esimerkiksi paikanvaihdolla ja lihasten verryttelyllä.

Kurssin ensimmäisellä kerralla kävi ilmi, että alkusyksystä tekemäni ratkaisu lyhentää kurssikerta kahdesta tunnista puoleentoista tuntiin oli oikea. Tämän ajan opiskelijat jaksoivat ilman taukoa keskittyä käsiteltäviin asioihin. Toiminnallisia harjoituksia tarvittiin paljon auttamaan keskittymisessä ja purkamaan levottomuutta.

#### Kurssikerran kuvaus ja huomioita

Kerroun ensin opiskelijoille suullisesti, mitä kurssilla käsitellään ja miten kurssikerrat rakentuvat. Keskustelimme siitä, miksi tällainen kurssi on järjestetty, mitä hyötyä siitä on osallistujille (sosiaalisten taitojen paraneminen, miten tärkeää on, että pystyy tunnekuohuissa rauhoittamaan itseä). Teimme esittelykierroksen käyttäen apuna mukaan ottamaani pehmolelua. Olin ottanut pehmolelun mukaan, sillä monesti jännitykseen auttaa, että voi koskettaa tai rutistaa jotain konkreettista. Opiskelijat ihastuivat leluun ja ristivät sen Mikoksi. Teimme tutustumiskierroksia, joilla osallistujat kierrättivät Mikkoa ja kysyivät toisiltaan kysymyksiä kuten: ”Mikä nimesi on ja mistä ryhmästä olet?” ”Mikä on lempimusiikkiasi?”. Alun kierrokset laukaisivat minusta hyvin jännitystä ja tunnelma rentoutui jo pian aloituksen jälkeen.

Sovimme kurssille yhteiset säännöt: 1) muiden opiskelijoiden kertomista asioista ei puhuta ulkopuolisille ja 2) ketään ei kiusata eikä härnätä. Opiskelijat hyväksyivät säännöt yhteisesti. Halusin ottaa säännöt selkeästi esiin, jotta voin tarvittaessa palata niihin myöhemmin.

Seuraavaksi kerroun tunteista yleisellä tasolla. Näytin tunnehahmot ja opiskelijat saivat arvata, mitä tunteita ne havainnollistivat. Olin yllätynyt siitä, miten hienosti opiskelijat tunnistivat käsiteltävät tunteet. Ainoastaan ”häpeä” jäi tunnistamatta heti. Opiskelijat saivat ilmaista käsiteltäviä tunteita kehollaan ja ilmeillään ja keskusteltiin siitä, missä kaikkialla tunteet ihmisessä näkyvät. Opiskelijat alkoivat yllättäen spontaanisti kertoa, minkä värisiä eri tunteet heidän mielestään olivat – tunteet näyttäytyivät siis ainakin osalle visuaalisesti, väreinä. Kirjasin värit tunnehahmojen alle. Värit olivat seuraavat: viha – punainen, pelko – keltainen, rakkaus – punainen, suru – sininen, häpeä – harmaa, ilo – vihreä.



Puhuttiin siitä, miten tunteet kehittyvät. Koska asia on monimutkainen hahmottaa, esitin tämän piirtämistä apuna käyttäen (aistitieto aivoihin, aivot kertovat keholle mm. muistitiedon pohjalta, miten toimia tilanteessa, tulkitsevat kehon reaktioita). Esimerkkinä pelko ja sen aiheuttajana opiskelijoiden esiin ottama käärme.

Keskustelimme tunteiden tarkoituksesta (auttavat kanssakäymisessä, varoittavat, auttavat toimimaan oikein eri tilanteissa) sekä siitä, miten tunteet liittyvät toisiinsa tai voivat piiloutua toistensa taaksi (esim. suru ja viha). Pohdimme myös tunnehahmoja apuna käyttäen, mitkä tunteet ovat toistensa vastakohtapareja.

Teimme vuorovaikutukseen liittyen harjoituksen pareittain: toinen opiskelija esitti tunteen ja pari vastasi keholla ja ilmeellä, mitä tunteita hänellä heräsi ja miten hän reagoi. Oli hienoa, että opiskelijat uskalsivat heittäytyä draamalliseen harjoitukseen, vaikka osa heistä olikin ujompia. Huomasin, että opiskelijoilla oli jo paljon taitoja tunteiden tunnistamisessa ja vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi harjoituksessa, jossa toinen pari esitti vihaa, toinen opiskelija alkoi rauhoittaa häntä puheella ja laittaen käden olalle.

Toin tunnin aikana useassa eri kohdassa (kun opiskelijat demonstroivat tunteita) esiin sitä, miten lihakset jännittyvät tunteen noustessa. Pyysin opiskelijoita kiinnittämään huomiota esimerkiksi hartioihin ja käsivarsiin. Harjoittelimme sitä, miten voimakkaasti ulos puhaltamalla voi rentouttaa lihakset ja rauhoittaa omaa oloa.



Lopuksi ohjasin lyhyen värejä hyväksi käyttävän hengitysharjoituksen, joka sisälsi sisään-ulos -hengittelyä (sisään rauhoittavaa vihreää nenän kautta, ulos punaista suun kautta kehon viilentämiseksi) sekä maadoittamista (jalat tiukasti lattiaan, takamus tiukasti tuoliin).

Teimme palautekierrokset Mikkoa apuna käyttäen: ”Millä fiiliksellä lähdet täältä tänään?” ja ”Millainen oli ensimmäinen kerta?” Kaikki opiskelijat olivat sitä mieltä, että kurssikerta oli ollut mukava ja lähtivät hyvällä mielellä kurssilta. Myös itselleni jäi hyvä mieli. Tärkeä aloituskerta sujui mielestäni hyvin, kaikki ryhmäläiset olivat päässeet paikalla ja olin pystynyt luomaan kurssille luottamuksellisen ja rennon tunnelman.

Ensimmäisellä kerralla selvisi, että kurssille valitut tunteet olivat opiskelijoille selkeitä häpeää lukuun ottamatta. Aloituskerralla eniten ajatuksia nousi pelon ja vihan tunteista. Siksi tuntui järkevältä aloittaa kurssi näiden tunteiden käsittelystä.

### 5.5.2 Toinen kurssikerta: pelko

#### Tietoa pelosta

Pelko on helppo hahmottaa ruumiillisina tuntemuksina. Tuntemuksia voivat olla esimerkiksi sydämen takominen rinnassa, veren kohiseminen korvissa, kylmän hien valuminen, vartalon jäykistyminen tai vellova tunne vatsassa. (Martin et al. 2010, 118). Lihaskäntynyt kuuluvat keskeisesti pelkoon ja ahdistukseen, samoin kuin pinnallinen hengitys (mm. Rosen & Brenner 2005, 65). ”Pelko saa ruumiin jännittymään ja jäykistymään, näin pelkäävä rakentaa suojakseen panssarin” (Martin ym. 2010, 81).

Hermostuneisuus, jännitys ja huolestuneisuus aiheuttavat samankaltaisia tuntemuksia. Ne luovat kehoon jännityssyklin, johon liittyy lihasjäntymistä, lihasjäykkyyksiä, nopeaa (pinnallista) hengitystä, liiallista hikoilua ja päänsärkyä (Shapiro 2009, 387). Pitkäaikainen jännitys ja stressi heikentävät ihmisen vastustuskykyä. Haitallisessa stres-

sissä on kyse siitä, että vaatimuksia on enemmän, kuin ihminen fyysisesti ja psyykkisesti jaksaa. Immuunijärjestelmälle tuhoisaa on nimenomaan kokemus hallinnanpuutteesta. (Martin ym. 2010, 42-43.)

Suurin osa pelkoon liittyvistä kehollisista tuntemuksista muuttuu siedettäväksi tasapainoisen hengityksen kautta. Voidaan keskittyä havainnoimaan uloshengityksen virtaamista ja hengitysliikkeitä sekä tehdä näistä sanallisia havaintoja: miten ilma virtaa sieraimista sisään ja ulos, miten rintakehä liikkuu. Voidaan myös havainnoida, miten jalat painuvat lattiaan tai vartalo tuoliin (Martin ym. 2010, 118-119). Samankaltaiset harjoitukset auttavat myös muiden voimakkaiden kehollisten tuntemusten hallinnassa, kuten aiempanakin on todettu.

#### Kurssikerran kuvaus ja huomioita

Aloitimme kurssin hyvällä mielellä. Alun ”fiilikset” käytiin Mikkoa apuna käyttäen, jokainen opiskelija näytti ilmeellä ja keholla, millainen tunne hänellä on päällimmäisenä ja muut arvasivat, mistä tunteesta on kyse. Kun otin Mikon esiin, opiskelijat ilahtuivat, hymyilivät ja innostuivat. Oli mukavaa huomata, että päätökseni pehmolelun mukaan ottamisesta kurssille oli toimiva. Alun kierros, kuten muutkin kyselykierrokset, toteutettiin niin, että opiskelijat esittivät kysymykset toisilleen. Näin harjoiteltiin samalla myös vuorovaikutusta sekä tutustuttiin lisää toisiin.

Kävimme tunnekuvat läpi ja muisteltiin, mitä tunteita ne ovat. Kerroin että tänään juttelemme pelosta. Kiinnitin pelko-tunnehahmon valkotaululle ja opiskelijat kertoivat niitä asioita, joita pelkäävät. Piirsin pelottavat asiat hahmon ympärille (monikanavaisuus). Mietimme yhdessä, olivatko kaikki pelot tarpeellisia.

Kerroin, että ihmisellä yleensä kolme tapaa reagoida pelkoon. Pakeneminen, taistelu ja jähmettyminen/piiloutuminen. Mietittiin yhdessä, miten itseä voi rauhoittaa jos pelko on turha. Opiskelijat muistivat hienosti ensimmäiseltä kerralta syvän pitkän, suun kautta puhallettavan uloshengityksen. Kokeiltiin tätä draamalla. Yksi opiskelija esitti pelästynyttä ja toinen mietti, miten toimii, kun näkee ihmisen joka pelkää. Rauhoitteleva opiskelija toi esiin keinot keinot: "Hengitä syvään" ja lisäksi uutena ryhmältä tuli

ilman ohjausta esiin rauhoittava puhe: "Ei ole mitään hätää!" Kerroin opiskelijoille rauhoittavasta sisäisestä puheesta – miten sitä voi käyttää ja mikä sen merkitys on.



Opiskelijat saivat sitten piirtää oman pelko-kuvan – millaisena pelko heille näyttäytyy – onko se esimerkiksi hahmo, maisema tai väri? Minkä tuntuinen pelko olisi, jos sitä pystyisi koskettamaan? Vaikka musiikki tuo monesti rentoutta luoviin tilanteisiin, en halunnut käyttää sitä, jotta se ei ohjaisi opiskelijoiden työskentelyä. Pari opiskelijaa ei aluksi ymmärtänyt työtä, mutta kun kerroin uudelleen ohjeen ja avasin sitä konkreettisten esimerkkien avulla, kaikki lähtivät työskentelemään. Osa opiskelijoista innostui työstä todella. Toista tuli erilaisia, joillekin pelko oli enemmän muoto (kuten pörröinen), jotkut piirsivät pelottavan tilanteen. Toisille pelko näyttäytyi erilaisina hahmoina. Juttelimme siitä, että pelkon on lopulta hyvä ja tarpeellinen tunne, joka auttaa ihmistä toimimaan. Joskus se voi kuitenkin "mennä yli" ja silloin tunnetta on hyvä rauhoittaa.

Piirtämisen jälkeen pidettiin lyhyt tauko. Ripustin tunnetyöt valkotaululle (paitsi yhden opiskelijan, joka ei halunnut muiden näkevän kuvaa). Sitten jokainen (joka halusi, yksi opiskelijoista ei halunnut) esitteli muille oman kuvansa omin sanoin. Koin tärkeänä, että kuvat esitellään ja jokainen tulee tilanteessa hyväksytyksi ja saa arvostusta. Myös se oli tärkeää, että kuvan esittely oli vapaaehtoista. Jokaisella on oikeus asettaa omat rajansa, kun kyse on henkilökohtaisista tuntemuksista ja asioista.

Juttelimme siitä, mitkä tunteet voivat liittyä pelkoon. Käytin tässä apuna tunnehahmoja. Opiskelijat löysivät todella hienosti yhteyksiä, kuten pelko-viha, pelko-rakkaus, pelko-pettymys, pelko-häpeä ja pelko-suru.

Ennen lopun palautekierroksia teimme lihasten jännitykseen ja rentoutukseen pohjautuvan rentoutusharjoituksen, johon yhdistin syvän hengityksen harjoittelua. Lähdimme liikkeelle maadoituksesta (tunnettiin jalat lattiassa, selkä ja takamus tuolia vasten). Sitten viisi rauhallista sisään-ulos -hengitystä (sisään nenän kautta, ulos suun kautta). Tämän jälkeen jännitettiin ja rentoutettiin sormet (nyrkkiin), varpaat (kippuraan), olkapäät ja olkavarret sekä kasvot (irvistys). Lopuksi lihakset rentoutettiin vielä ravistelemalla käsivarsia ja jalkoja.

Viimeiseksi kävimme läpi fiiliskierroksen Mikon kanssa. Opiskelijat saivat valita, mikä oli mukavin harjoitus. Kaikki olivat sitä mieltä, että piirtäminen oli ollut mukavinta. Tämä antoi itselleni vahvistusta sille, että menetelmä sopii hyvin kyseiselle ryhmälle.

Toisen kerran jälkeen palasin mielessäni ryhmädynamiikan teorioihin. Mietin, että nyt ryhmä alkoi olla yhtenäinen, opiskelijat jo tutumpia toisilleen ja heille oli jo alkanut löytyä yhteistä huumoria ja vuorovaikutussuhteita. Jäin miettimään, tulisiko kohta vaihe, jossa opiskelijat lähtisivät kyseenalaistamaan sääntöjä ja kokeilemaan omia rajojaan.

### 5.5.3 Kolmas kurssikerta: viha

#### Tietoa vihasta

Viha on tunne, joka voi kätkeä alleen muita, vielä vihaa vaikeammin kohdattavia tunteita. ”Yleensä kun asiakas tulee hyvin vihaiseksi, hän lopulta puhkeaa itkuun, sillä viha peittää surun”, kirjoittaa Marion Rosen (Rosen & Brenner 2005, 71). Cacciatoren (2007, 29) mukaan taustalla voi olla myös esimerkiksi pelkoa tai häpeää – tai monia muita tunteita. Viha voi syntyä pettymyksestä, kun omat halut ja toiveet eivät toteudu (Reenkola 2008, 9). Itsetuntemuksen kannalta on hyvä pohtia, mitä tunteita viha voi kätkeä taakseen tai alleen.

Raivostumiseen voi johtaa myös turhautuminen tai kykenemättömyys pystyä kohtaamaan tilanne joustavasti tai sopeutuvasti (Greene 2006, 30). Raivostuva ihminen koee olevansa umpikujassa, hänellä ei ole mahdollisuutta toimia järkevällä tavalla. Vihahtauksia voi näin ollen ennaltaehkäistä tarjoamalla turhautumista lähellä olevalle ihmiselle ”pakotien”, selkeitä vaihtoehtoja, joista valita. Jos kuitenkin vihan tunne on jo päällä, on asiakastilanteessa työntekijänä tärkeää pysyä itse rauhallisena ja olla menemättä mukaan tunteeseen. Tunteiden on annettava tulla, tarvittaessa voi ehdottaa oikeaa suuntaa tunteen ilmaisuun (esimerkiksi huuto tai tyynyn hakkaaminen). Jälkeenpäin on hyvä purkaa tilanne keskustellen, syyllistämättä ja muistuttaa, että tunteet menevät aina ohi. (Cacciatore 2007, 69.)

Viha koetaan negatiivisena tunteena, vaikka se on myös rakentava voima. Vihan avulla puolustetaan omia rajoja ja ilmaistaan omaa tahtoa. Se on hengissäpitävä voima ja sitä voi käyttää sytykkeenä luovuudelle (Reenkola 2008, 9). Aggressio on myös luonnollinen osa eri kehitysvaiheita. Nuorella aikuisella aggressio liittyy muun muassa itseenäistymisen tarpeeseen (Cacciatore 2007, 155). Kurssilla viha pyritään tuomaan esiin positiivisena voimana, jota on kuitenkin tärkeää pystyä hallitsemaan.

#### Kurssikerran kuvaus ja huomioita

Alkuun teimme kierroksen Mikkoa apuna käyttäen. Tällä kertaa opiskelijat saivat näyttää Mikon asennolla, millainen ”fiilis” heillä on. He osasivat hienosti käyttää kehollista ilmaisua pehmolelua apuna käyttäen.

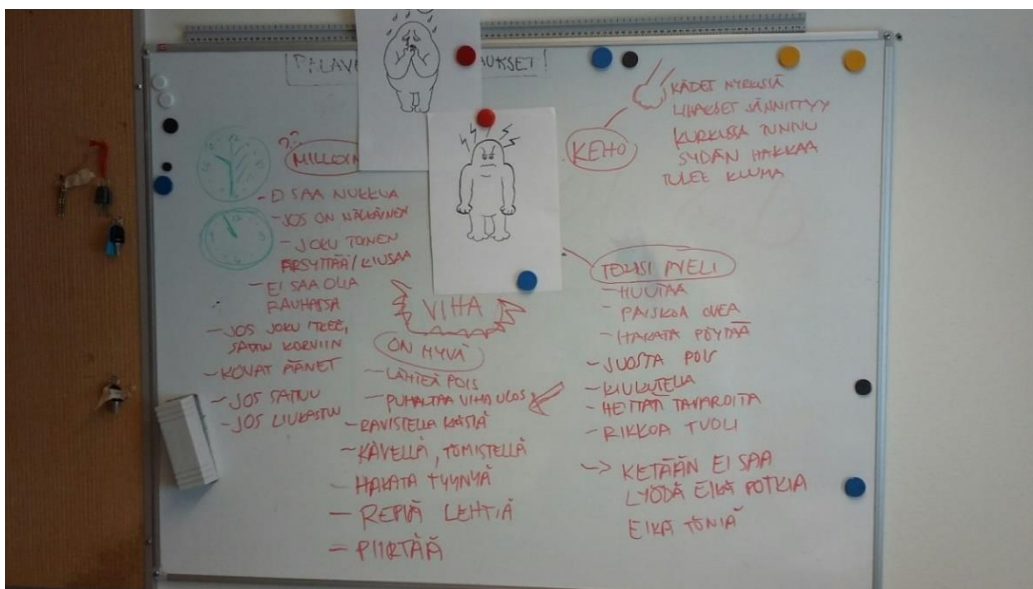
Käytiin läpi, mikä tunne meillä oli viimeksi ja kerroin, että tällä kertaa keskitytään tunteeseen, joka saattaa liittyä viime kerran pelkoonkin. Näytin tunnekuvan, josta opiskelijat arvasivat, että kyseessä on viha.

Näytimme omalla ilmeellä ja keholla, miltä viha tuntuu ja miltä se näyttää. Mietimme, mitä kehossa tapahtuu kun suuttuu. Opiskelijat lähtivät tästä luontevasti miettimään, mitä vihaisena tekisi mieli tehdä: huutaa, paiskoa ovia, hakata pöytää, juosta pois, heitellä tavaroita ja niin edelleen. Ryhmä nosti pian esiin sen, että ketään ei kuitenkaan saa lyödä tai vahingoittaa.

Mietimme, miten vihaa voisi purkaa kehosta pois. Lähdimme keinoista, jotka kannattaa ottaa käyttöön, kun vihan tunne nousee. Opiskelijat muistivat jo hengityksen. Puhuimme lihasten rentoutuksesta ravisteluin ja liikkumisesta yleensä. Kävimme läpi, mitä voi tehdä, jos vihan tunne on niin suuri, että sitä ei saa ”puhallettua pois”. Että on turvallista vaikka motata tyynyä tai repiä paperia (sanomalehtiä). Opiskelijat saivat keilla, miltä tyynyn lyöminen tuntuu ja rentouttaako se kehoa. Yksi opiskelijoista halusi myös heittää tyynyn lattiaan.

Päätimme harjoituksen voimakkaisiin uloshengityksiin, joilla rauhoitettiin vielä kehoa ja mieltä. Opiskelijat eivät kokeneet harjoitusta hankalaksi, vaan heistä se oli tuntunut hyvältä ja tilanne oli mielestäni luonteva. En aluksi ollut varma, käsittelisinkö näitä vahvempia vihan käsittelyn keinoja, mutta se tuntui tämän ryhmän kanssa sopivalta. Jätin kuitenkin seinän työntämisen pois, sillä sitä pidetään hyvin voimallisena keinona ja se ei mielestäni ole yhtä konkreettinen ja helposti ymmärrettävä kuin tyynyharjoitus.

Opiskelijat kertoivat vuorotellen, mikä heitä suututtaa. Esiin nousi nälkäisyys, väsymys, se, ettei saa olla rauhassa jos joku henkilö tai kovat äänet häiritsevät.



Teimme ajatuskartan jälkeen piirtämisharjoituksen. Opiskelijat piirsivät värilliduilla, miltä viha näyttää. Tällä kertaa tuli paljon vihaisia hahmoja. Töiden valmistumisen jälkeen annoin vielä toisen piirustustehtävän: pyysin opiskelijoita piirtämään ympyröitä

tai pyöreää muotoa. Huomasin, että moni keskittyi tähän tehtävään todella ja tuntui pitävän siitä. Kerroin tämän jälkeen, että myös piirtäminen voi auttaa rauhoittamaan mieltä tai sanoittamaan tunteita.

Kävimme työt jälleen läpi. Yksi ryhmäläisistä piirsi tunnetyötä tunnin loppuun saakka, joten hän ei osallistunut lopun harjoitukseen rentoutusta ja loppukierrosta lukuun ottamatta.

Mietimme draama-harjoituksen avulla, mitä hyötyä vihasta on. Yksi opiskelijoista käveli rauhassa ja tulin hänen eteensä vihaisena. Havainnoimme, miten tällaisessa tilanteessa reagoisi ja käsien meneminen nyrkkiin ja suuttuminen nousi esiin. Keskustelimme siitä, että viha on hyödyllinen tunne, joka auttaa vetämään omia rajoja ja puolustamaan itseä. Esim. tilanteissa, joissa joku uhkaa tai vaikkapa vaatii liikaa.

Viimeiseksi ennen rentoutusta ja loppukierrosta pohdimme, mitkä tunteet liittyvät vihaan. Opiskelijat löysivät rakkauden, pelon ja surun. Nostin vielä esiin myös häpeän.

Loppurentoutus tehtiin jälleen lihaksia ensin jännittämällä ja sitten rentouttamalla, sillä huomasin edellisellä kerralla, että tämä oli konkreettisena opiskelijoille helpompi, kuin pelkkä hengitykseen keskittyminen. Huomasin, että opiskelijat lähtivät itse sitomaan luonnostaan hengitystä jännitysten ja rentoutusten tahtiin (jännitys – sisään hengitys → rentoutus – ulos hengitys).

Opiskelijoista parasta kurssikerralla oli ollut piirtäminen ja harjoitukset, joissa näytettiin muille keholla ja ilmeillä, miltä viha näyttää. Yksi opiskelijoista nosti mieluisimpana esiin ympyrän piirtämisen. Jo tässä vaiheessa tuntui selvältä, että piirtämisharjoitus oli hyvä valinta tälle kohderyhmälle.

Tuntui mukavalta, että opiskelijat lähtivät jälleen kurssilta hyvällä mielellä, vaikka olimme käsitelleet vaikeaa tunnetta. Olin viime kerran jälkeen saanut myös parilta opettajalta kuulla, että opiskelijat olivat kertoneet pitävänsä kurssista. Tuntui, että ainakin tähän saakka olin onnistunut hyvin.

Koska erään opiskelijan piirtämässä ”viha”-kuvassa nousi esiin vihan ja rakkauden suhde, ja koska olimme nyt käsitelleet peräkkäin kahta negatiivisena/ haasteellisena pidettävää tunnetta, mietin, että voisimme seuraavalla kerralla käsitellä ihastumisen ja rakastumisen tunnetta.

#### 5.5.4 Neljäs kurssikerta: ihastuminen, rakastuminen

##### Tietoa rakkaudesta

Integratiivisen neurotieteen ja psykiatrian professori Hasse Karlssonin mukaan rakastuminen on yksi ihmisen intensiivisimpiä tunnetiloja. Se aktivoi samoja aivojen osia kuin mielihyvän kokemus. Rakkauden tunne vaimentaa kielteisiä tunteita, toisaalta erityisen hyvin toimivat samat positiivisiin tunteisiin liittyvät välittäjäainesysteemit, jotka ovat mukana riippuvuuksien synnyssä. Rakastuneen kokemaa mielihyvää voikin verrata päihteiden vaikutukseen. (Helsingin sanomien Nyt-liite 13.-19.5.2016, 2.) Rakastuessa ihmisen hormonitoiminta muuttuu ja sen seurauksena ihminen kokee riemun, ilon ja kepeyden tunteita. Ruokahalu ja unen tarve voivat vähentyä. Myös stressihormoni kortisolin määrä verenkierrrossa lisääntyy. Rakastuminen siis myös kuormittaa elimistöä. (THL:n tutkimusprofessori Timo Partonen, Helsingin sanomat 14.5.2016, A 28.)

Ihastumiseen tai rakastumiseen liittyvät pettymykset aiheuttavat samoin muutoksia aivokemiassa: hyvää oloa tuottaneet välittäjäainepitoisuudet laskevat ja hylätty voi kokea epätoivoa, ahdistusta ja jopa fyysistä kipua. (Helsingin sanomien Nyt-liite 13.-19.5.2016, 2.)

Nuoruudessa tapahtuu monia muutoksia fyysisellä, emotionaalisella, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 88). Ihmisen seksuaalisuus sekä romanttiset ja ystävyysuhteet ovat vahvasti kytköksissä tunnetaitoihin (Oksanen, Hritcu & Martonen-Kankaanpää 2016, 30). Kurssilla ihastumisen ja rakastumisen tunnetta käsitellään hienovaraisesti seksuaaliterveyden näkökulmasta.



Seksuaaliterveyden edistämässä yksilötasolla korostuvat ihmisen itsetunnon vahvistaminen, oman kehon arvostaminen, sopeutuminen muutoksiin, kunnioitus muita kohtaan, vastuullinen käyttäytyminen sekä kyky rakkauden ilmaisuuteen ja läheisyyteen. Yksilön seksuaaliterveyttä edistetään hänen omia voimavarojaan kasvattamalla ja tukemalla siten, että hänelle muodostuu itsestään positiivinen käsitys seksuaalisena olentona. (Ryttyläinen & Valkama 2016, 23.)

Nuorten seksuaalioikeuksien (mm. Ryttyläinen & Valkama 2016, 84-86) mukaan jokaisella nuorella on oikeus nauttia omasta kehostaan ja seksuaalisuudestaan sekä nuorella tulee olla mahdollisuus kokea seksuaalisuus myönteisenä asiana elämässään.

Kurssilla ihastumiseen, rakastumiseen ja näiden tunteiden kehollisiin tuntemuksiin suhtaudutaan positiivisesti. Lähdetään pitkälle liikkeelle osallistujien omista toiveista, kysymyksistä ja pohdinnoista liittyen näihin tunteisiin. Ihastumista ja rakastumista käsitellään keskustelemalla siitä, miltä ihastuminen ja rakastuminen tuntuu. Mietitään myös, mitä muita tunteita voi liittyä ihastumiseen ja rakastumiseen. Pohditaan, miten ihastusta tai kiintymystä voi osoittaa toista kunnioittaen. Keskustellaan, miltä tuntuu, kun toinen ei vastaakaan omiin tunteisiin ja miten harmitusta voi käsitellä (kurssikerralla sivutaan myös pettymyksen tunnetta). Avoin, hyväksyvä ja kannustava ilmapiiri on tärkeää.

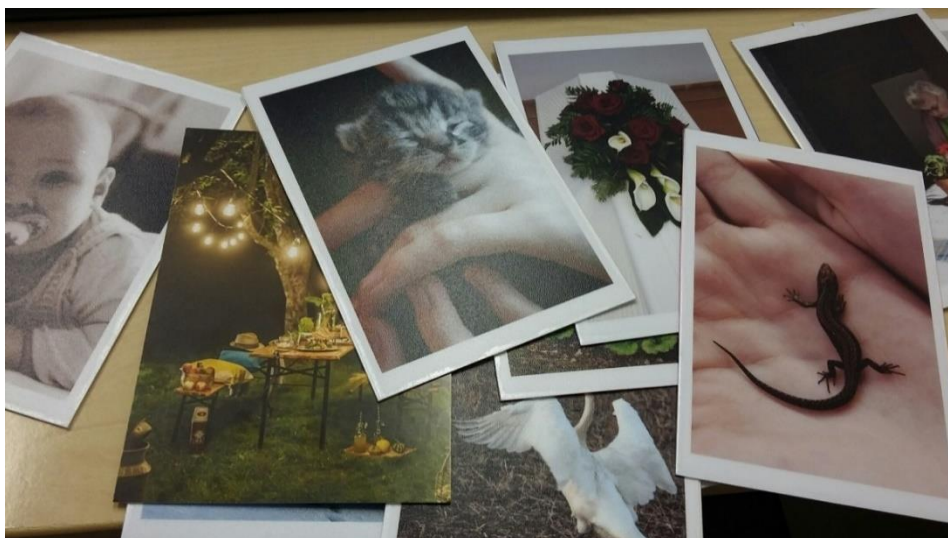
Kurssikerran kuvaus ja huomioita

Kävimme ensin läpi kuulumiset vuorovaikutusharjoituksen keinoin. Opiskelijat nousivat vuorollaan ylös ja tervehtivät toista sekä kertoivat aina seuraavalle opiskelijalle kasvo-  
tusten, millainen tunne on päällimmäisenä.

Kertasimme, mitä tunteita on käyty aiemmilla kerroilla. Kerroin, että tänään käsitellään tunnetta, joka nousi esiin viime kerralla yhden opiskelijan viha-työssä (rakkaus). Teimme ajatuskartta rakkauden tunteesta. Käsitelimme keskustellen, keitä kaikkia voi rakastaa sekä mitä muita rakkauden kohteita voi olla.

Pääsimme tästä siihen, miten moninainen tunne rakkaus on. Pohdimme, miten rakkautta voi osoittaa toisille (kosketus, puhe, ystävälliset teot). Tässä käytin apuna Mikkoa ja opiskelijat saivat näyttää konkreettisesti, miten osoittaisivat rakkautta Mikolle. Juttelimme hetken koskettamisesta, miten esimerkiksi voi lohduttaa toista olkapäähän koskemalla, mutta esimerkiksi ihastuksen kohdetta ei voi koskea ilman lupaa.

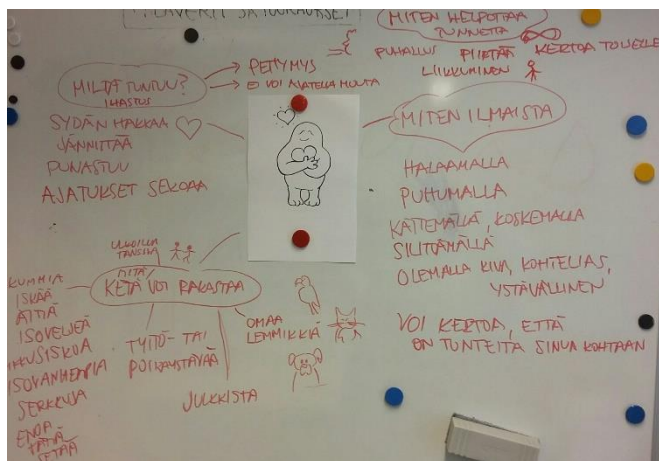
Olin tällä kertaa ottanut mukaan kortteja, joista opiskelijat saivat valita, mitkä heidän mielestään ilmaisivat rakkautta tai mistä korteista tuli rakkaus mieleen. Tarkoituksena tässä oli demonstroida sitä, miten monin eri tavoin tunnetta voi kuvallisesti ilmaista. Opiskelijoilta tuli todella hienoja oivalluksia korttien kuvista. He myös pitivät tästä harjoituksesta, joten mietin, että kuvia voisi käyttää jatkossakin.



Korttiharjoituksen jälkeen opiskelijat pääsivät piirtämään omat rakkaus-kuvansa. Yksi opiskelijoista lähti tekemään samanlaista pyöreää liikettä kuin edellisellä kerralla, hän oli selvästi kokenut sen miellyttäväksi ilmaisun tavaksi itselleen. Kyseinen opiskelija myös kertoi lopussa piirtämisen olleen hänelle mieluisin harjoitus. Kävimme taas kuvat läpi piirtämisen jälkeen. Oman kuvan esittely toisille on selkeästi noussut tärkeäksi asiaksi opiskelijoille ja he myös hienosti antavat toisilleen kannustavaa palautetta.

Keskustelimme vielä siitä, voiko rakkaus olla myös vaikea tunne, sekä mitä muita tunteita siihen voi liittyä. Esiin nousi tilanne, jossa ihastuu johonkin, joka ei tykkääkään. Käytin keskustelun apuna pikapiirtämistä. Koska meillä oli aikaa, puhuimme hetken

pettymyksestä. Opiskelijat alkoivat kuitenkin olla jo hiukan väsyneitä ja totesin, että pettymyksen syvällisempi käsittely kannattaa jättää myöhemmäksi.



Loppurentoutuksesta on tullut opiskelijoille mieluinen päätös, jota he selvästi odottavat ja osaavat jo valmiiksi asettua hyvään istuma-asentoon. Kysyin, onko joku käyttänyt keinoja, joita olemme käyneet läpi ja ilokseni yksi opiskelijoista kertoi, että on käyttänyt ulospuhallusta rauhoittumiseen. Tuntui hienolta! Kävin taas läpi tärkeät asiat rentoutuksessa ja teimme jälleen lihasten jännitykseen ja rentoutukseen perustuvan rentoutuksen. Opiskelijat pystyvät selvästi paremmin nyt harjoituksen myötä keskittymään rentoutukseen. Moni jopa laittoi silmät kiinni, mitä ei ole tapahtunut aiemmilla kerroilla. Tämä kertonee myös luottamuksesta ja ryhmähengen tiivistymisestä (vrt. ryhmädynamiikan ”lait”).

Lopun palautekierroksella mieluisina harjoituksina esiin nousi jälleen piirtäminen. Yksi opiskelijoista totesi, että parasta oli keskustelu. Kaikki käytetyt harjoitukset tuntuivat sopineen ryhmälle hyvin.

Ryhmän kehitysvaiheista näkyy mielestäni hiukan joidenkin kohdalla nyt se, että he lähtevät haastamaan minua enemmän ja hiukan kapinoivat. Ryhmän yhteishenki on kuitenkin hyvä ja kaikki tulevat mielellään ryhmään.

### 5.5.5 Viides kurssikerta: suru

#### Tietoa surusta

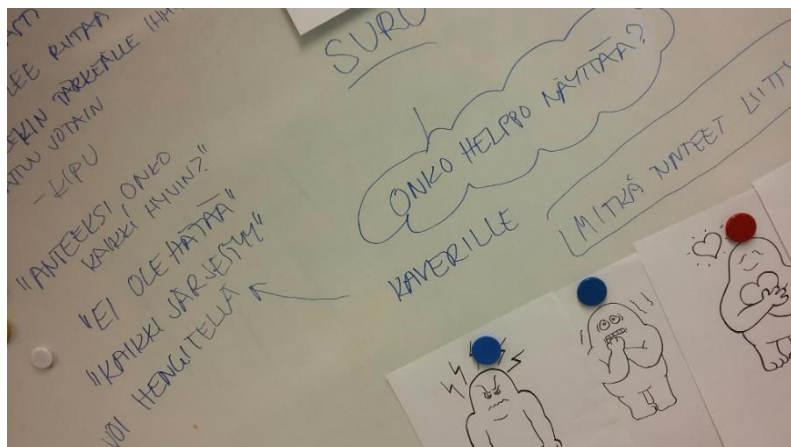
Surullisena ihminen on haavoittuvaisimmillaan. Siksi suru on tunne, joka kätkeytyy usein vihan alle. Koska surua halutaan harvoin näyttää, ihminen käyttää usein paljon energiaa esimerkiksi itkun pidättelemiseen. Pidätetty suru aiheuttaa jännitystä hartia- ja niskalihaksissa, joka johtaa puolestaan usein päänsärkyyn ja lihaskipuihin. (Rosen & Brenner 2005, 79.)

Vaikka suru on vaikea tunne, olisi tärkeää ymmärtää, että sen ilmaiseminen ei ole vaarallista vaan suru on luonnollinen osa ihmisyyttä ja elämää. Itkeminen, surun ulospäästäminen rentouttaa ja helpottaa oloa. Fyysisillä harjoituksilla, kuten esimerkiksi hengitysharjoituksilla voidaan auttaa surun hallitsemisessa, niin, että suru ei pääse viemään mukanaan. On tärkeää, että ihminen pysyy kontaktissa ja läsnä tässä hetkessä ja tilanteessa. Itkeminen voi aktivoida helposti myös aiempia surukokemuksia.

Kurssilla pohditaan, miksi myös suru on hyvä ja tärkeä tunne. Miltä tuntuu surullisena, miten surun tunnetta voi purkaa ja toisaalta, miten siitä voi päästä yli. Joskus opiskelijoilla aiemmat surukokemukset aktivoituvat arkipäivän tilanteissa ja on tärkeää käydä läpi keinoja rauhoittaa itseä sisäistä puhetta ja hengitystä hyväksi käyttäen. Jaetaan kokemuksia siitä, mikä tuntuu hyvältä ja rauhoittavalta, kun on surullinen olo.

#### Kurssikerran kuvaus ja huomioita

Aloitimme kurssin jälleen fiiliskierroksella, jonka jälkeen kerroin, että tänään puhutaan surusta. Opiskelijat näyttivät kehollisesti, miltä heidän surunsa näyttää. Sen jälkeen lähdimme keskustelemaan siitä, mistä voi tulla surulliseksi, onko surua helppoa (tai sallittua) näyttää ja miten surullista ihmistä voi lohduttaa. Kerroin myös, että jos surua pitää sisällään, helposti jännittää hartioita ja siitä voi aiheutua vaikkapa päänsärkyä. Suru herätti paljon keskustelua. Opiskelijoilla nousi esiin ensimmäisenä surunrauhoitukseen rauhoittava puhe – hieno homma! Tehtiin tähän liittyen lyhyt draamaharjoitus.



Koska opiskelijat olivat edellisellä kerralla pitäneet korteista, olin ottanut niitä mukaan myös tällä kerralla. Opiskelijat saivat valita näistä kuvat, jotka heidän mielestään ilmaisivat surua. He kertoivat myös korteista toisille – tuli aivan mahtavia oivalluksia!



Seuraavaksi oli vuorossa surun kuvaaminen piirtäen. Opiskelijat olivat tässä harjoituksessa taas hyvin mukana. Kävimme kuvat läpi ja keskustelimme niistä. Tämän jälkeen käytiin läpi, mitä tunteita voi liittyä surun tunteeseen ja miten tunteet liittyvät toisiinsa. Kerrattiin myös erilaisia keinoja itsen rauhoittamiseen ja uutena kokeiltiin paperin rypistämistä palloksi, josta moni opiskelija piti paljon.

Lopuksi tehtiin taas jännitys-rentoutus –harjoitukset ja käytiin läpi, mikä opiskelijoille on ollut mieluisinta. Esiin nousi jälleen suosituimpana piirtäminen, mutta myös keskustelu sekä surun ilmaiseminen ilmeillä ja kehoilla.

Opiskelijat olivat tällä kertaa tavallista levottomampia ja jouduin tällä kerralla pitämään enemmän kuria kuin aiemmin. Otimme myös paljon kehollisia harjoitteita, venyttelyjä ja liikettä. Toisaalta on myös mukavaa, että opiskelijat ovat rentoutuneet niin, että jokainen osallistuu ja juttelee, myös hiljaisimmat ja arimmat opiskelijat.

#### 5.5.6 Kuudes kurssikerta: pettymys ja häpeä

##### Tietoa pettymyksestä

Pettymys on haasteellinen tunne, joka nousee menetyksistä ja takaiskuista. Se on hyvin henkilökohtainen tunne, jonka ihminen kokee aina omasta näkökulmastaan. Toiselle vähäpätöiseltä tuntuva asia voi olla toiselle hyvinkin iso ja musertava. Voimakkaimmillaan pettymys voi vaikeuttaa arjessa selviytymistä, lamauttaa toimintakyvyn tai johtaa itsetuhoiseen käyttäytymiseen. (Suomen Mielenterveysseura/ Mieli). Häpeätutkija Brené Brown (2015, 33) toteaa, että pettymysten sietäminen, määrätietoisuus ja usko itseen ovat toivon ydin. Siksi pettymysten sietokyky on äärimmäisen tärkeä taito.

Pettymyksen tunne on hyvin fyysinen. Se voi tuntua iskuna palleaan, voi tuntua, että ilmat valuvat pihalle. Hengitys voi salpaantua ja mielen täyttää epäusko. Pettymystä voi seurata toivottomuuden ja jopa pelon tunne: miten minä nyt selviän? Pettymys aiheuttaa epävarmuutta ja voi nakertaa itseluottamusta. Siksi pettymyksen kokenut ihminen kaipaa konkreettisia merkkejä siitä, että hänet hyväksytään omana itsenään, sellaisena kuin hän on, epäonnistumisesta huolimatta. (Suomen Mielenterveysseura/ Mieli 2016.)

Pettymykseen voi liittyä myös monia muita tunteita, kuten surua, vihaa ja turhautumista. Nämä tunteet nousevat pintaan ensijärkytyksen jälkeen. Pettymyksen ja muiden siihen liittyvien tunteiden käsittely voi viedä pitkänkin ajan. Tärkeää pettymyksestä selviytymisessä on kyky lohduttaa itseään. (Suomen Mielenterveysseura/ Mieli 2016.)

Pettymyksen tunteeseen ja siitä seuraaviin tuntemuksiin voi auttaa rauhoittava ja lohduttava, myötätuntoinen sisäinen puhe. Vihan ja turhautumisen tunteita voi olla hyvä purkaa fyysisesti, vaikkapa lähtemällä lenkille, mikäli tämä on tilanteessa mahdollista.

Tunteen vyörymistä päälle voi estää keskittymällä hengitykseen. Olisi tärkeää yrittää jakaa tunnetta toisen ihmisen kanssa kertomalla tilanteesta ja omasta mielentilasta. Pettymyksen kokenut ihminen tarvitsee kuuntelua, lohdutusta, hoivaa ja tukea (Suomen Mielenterveysseura/ Mieli 2016).

Kurssilla pettymyksen tunteeseen paneudutaan jakamalla kokemuksia: miltä pettymys tuntuu kehossa ja miten pettymyksistä voi selvitä. Miten kehoa ja mieltä voi rauhoittaa, kun pettymyksen tunne vyöryy päälle. Pohditaan yhdessä, mitkä tunteet liittyvät usein pettymyksen tunteeseen. Käydään läpi sitä, että pettymyksistä selviäminen vahvistaa ja että pettymykset kuuluvat olennaisena osana elämään. Pettymyksen kokemuksista jutellaan, mutta niihin ei lähdetä pureutumaan liian syvällisesti, jotta negatiiviset tunteet eivät nouse ryhmässä liian vahvoina esiin. Pyritään säilyttämään positiivinen henki ja keskitytään nimenomaan siihen, miltä tuntuu voittaa pettymyksen tunne ja pettymyksen sietokyvyn kasvu vahvistaa ja lisää itseluottamusta ja uskoa omaan selviytymiseen.

### Tietoa häpeästä

Häpeän tunne voidaan havaita jo kolmen kuukauden ikäisillä. Se on reaktio pettymykseen ja vastavuoroisuuden puutteeseen. Epäonnistuminen tai virheiden tekeminen voi laukaista häpeän tunteen, riippuen siitä, miten paljon tukea on saanut lapsena häpeän tunteiden käsittelemiseen. Ylivoimainen häpeän tunne lamaa hengityksen ja saa toivomaan, että voisi vain kadota paikalta. (Martin ym. 2010, 82.) Se on voimakas, tuskallinen ja kokonaisvaltainen tunne omasta riittämättömyydestä ja kelpaamattomuudesta. Pohjimmiltaan häpeä on pelkoa siitä, että henkilö, joka tuntee häpeää, ei ole rakastamisen arvoinen eikä voi näin ollen kuulua joukkoon (Brown 2015, 87 ja 89). Häpeän tunne voi olla niin sietämätön, että sitä on mahdotonta kohdata (Malinen 2014, 100).

Tunteen fyysisiä oireita ovat suun kuivuminen, näkökentän supistuminen, kasvojen kuumotus ja sydämen jyskytys. Kirjallisuudessa nostetaan usein esiin syyllisyyden ja häpeän ero. Syyllinen ihminen tuntee tehneensä jotain paha, kun taas ihminen, joka häpeää, tuntee olevansa paha. Häpeän tunne liittyy näin ollen persoonaan, siihen keitä

olemme. Syyllisyyden voi hyvittää pyytämällä anteeksi tai muuttamalla käytöstä, mutta häpeä kääntyy helposti aggressiiviseksi käytökseksi toista kohtaan tai itsetuhoiseksi toiminnaksi. (Brown 2015, 39 ja 91.)

Häpeä saa ihmisen helposti kääntymään itseään vastaan. On vaikeaa löytää itsestään mitään positiivista. Häpeää tutkineen tohtori René Brownin mukaan häpeän hetkellä olisi tärkeää suuntautua ulospäin, vaikka kokemusta on usein tuskallista jakaa kenenkään kanssa. Myötätunto ja yhteys ovat parhaita lääkkeitä (Brown 2015, 39). Brownin mukaan olennaisimmat asiat häpeän kokemuksessa ovat seuraavat: 1) Kaikki tuntevat joskus häpeää, se liittyy empatiaan ja inhimillisen yhteyden muodostamiseen, 2) Kaikkia pelottaa puhua häpeästä ja 3) Mitä enemmän häpeästä puhutaan, sitä vähemmän valtaa sillä on elämässä.

Kurssilla pyritään tunnistamaan, millainen on häpeän tunne kehollisesti ja millaiset tilanteet aiheuttavat häpeää. Mietitään myös, mitkä tunteet liittyvät usein häpeän tunteeseen. Mietitään, mikä on häpeän tehtävä, miksi on hyödyllistä tuntea joskus häpeää. Pyritään luomaan positiivinen suhde myös häpeän tunteeseen.

#### Kurssikerran kuvaus ja huomioita

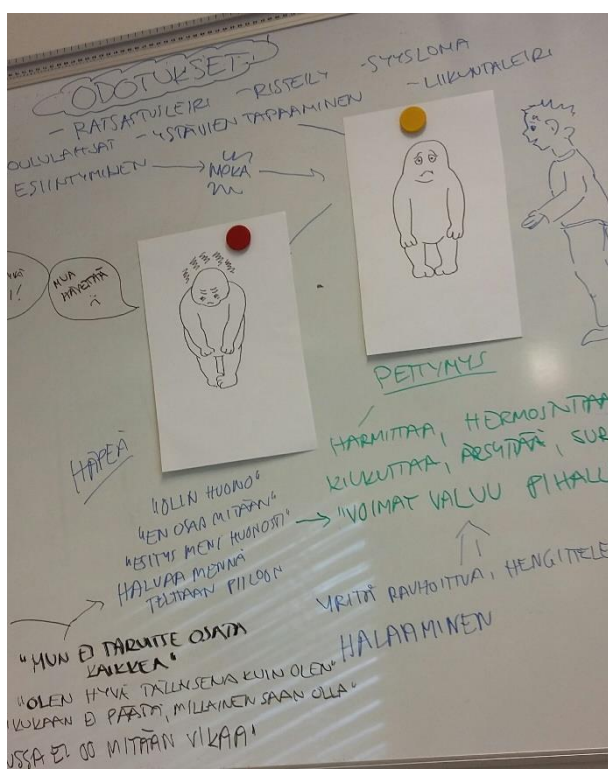
Koska pettymyksen ja häpeän tunteet voivat usein liittyä toisiinsa, kerrostua ja mennä sekaisin, päätin käsitellä niitä yhteisesti kuudennella kurssikerralla. Molemmat tunteet ovat myös ehkä vähemmän konkreettisia ja selkeitä, kuin aiemmin käsittelemämme tunteet.

Kuulumiskierroksen jälkeen kävimme läpi jo käsitellyt tunteet. Sitten kysyin opiskelijoilta, mitkä ovat sellaisia asioita, joita he odottavat paljon tai joista he unelmoivat. Kirjoitin nämä taululle. Sitten pohdimme, mikä tunne voi nousta, jos joku tällainen paljon odotettu asia ei toteudukaan. Jos vaikka on odottanut laivaristeilyä ja sitten sairastuu-kin, eikä pääsekään lähtemään.



Pettymyksen tunne oli opiskelijoille selkeästi vaikeampi hahmottaa, kuin aiemmat, konkreettisemmat tunteet. Kävimme läpi monta erilaista esimerkkiä, missä pettymyksen tunne voi nousta. Mietimme yhdessä, miltä se tuntuu ja miten keho reagoi pettymykseen. Opiskelijat pohtivat, miten pettymyksen tunnetta voi lieventää ja miten siitä pääsee yli.

Otimme mukaan myös häpeän tunteen. Esimerkkinä, jos on harjoitellut jotain esitystä ja sitten mokaakin ja esitys ei mene niin hyvin, kuin olisi halunnut. Miltä se tuntuu. Yksi opiskelija totesi kuvaavasti, että tekisi mieli ”mennä teltaan”. Puhuin siitä, miten tärkeää on jakaa nämä vaikeat tunteet muiden kanssa, kertoa niistä ja saada lohdutusta.



Opiskelijat saivat valita, kumman tunteen he halusivat piirtää. Jotkut halusivat piirtää molemmat. On ollut hienoa huomata, että opiskelijat ovat yhä useampi vapautuneet piirtämään myös muita kuin esittäviä töitä. Moni lähti tällä kertaa liikkeelle tunteen väristä ja muodosta. Annoin opiskelijoiden piirtää vapaasti, jos he tulivat ennen muita valmiiksi. Yksi opiskelijoista lähti piirtämään kahdeksikko-muotoa ja selvästi nautti muodon toistamisesta. On hienoa huomata, miten opiskelijat nappaavat kiinni puhumistani asioista.



Teimme taas paljon venytyksiä. Yritin avata venytysten lomassa tunteiden kehollisuutta, miten tunteet voivat jännittää lihaksia. Loppurentoutuksessa tämä nousi esiin konkreettisesti, kun yksi opiskelijoista totesi, että toinen näyttää ihan vihaiselta, kun jännittää kasvon lihaksia. Pääsimme tästä siihen, miten viha jännittää lihakset ja miten juuri sen takia lihasten rentouttaminen auttaa rauhoittamaan tunnetta.

Kerroin opiskelijoille hieman kahden viimeisen kerran ohjelmasta. Olen ajatellut, että voisimme tehdä hiukan erilaisia juttuja, kokeilla esimerkiksi tunnemaalaamista. Opiskelijat olivat tästä kiinnostuneita, heillä ei ollut tunnemaalaamisesta aiempaa kokemusta. Opiskelijat kertoivat myös, että pitkällään tehtävät rentoutukset ovat heille mieluisia, joten sellaistaikin voisi kokeilla. Ihanaa oli, kun yksi opiskelijoista kertoi, että tunnekurssista on ollut hänelle apua ja hän haluaisi jatkaa tunnejuttujen opiskelua.

#### 5.5.7 Seitsemäs kurssikerta: ilo, onni

##### Tietoa ilosta

Mielihyvän ja onnen tunnetta on tutkittu paljon. On esitetty, että ihmiselle tuottaa iloa tarpeiden tyydyttyminen. Erityisen tärkeitä tässä suhteessa ovat liittymisen, hallinnan

kokemuksen sekä fyysisen mielihyvän tarpeet. Tätä näkökulmaa puoltavat monet tutkimukset, joissa korostuu avioliiton/ parisuhteen, seksin ystävyysuhteiden, vapaa-ajan, varallisuuden, työn ja terveyden merkitys. Myös persoonallisuuden rakenteella voi olla merkitystä sille, miten onnelliseksi tai tyytyväiseksi ihminen kokee itsensä. (Ojanen 2001, 62 – 64 ja 86 – 89.) Matala itseluottamus tai itsearvostus on yhteydessä masennukseen tai on ainakin riskitekijä masennuksen suhteen. Itsearvostus taas rakentuu lapsuudessa myönteisen, mutta realistisen palautteen kautta. (Ojanen 2001, 107.) Onnellisuuteen liitetään myös unelmointia, kiitollista asennetta, tavoitteellista ja tarkoituksellista toimintaa ja hyvän tekemistä muille ihmisille esimerkiksi vapaaehtoistyön kautta (mm. Ojanen 2001, 348).

Fysiologisesti ajatellen mielihyvä perustuu tiettyjen hormonien toimintaan. Mielihyvähormoneiksi kutsutaan dopamiinia, serotoniinia sekä oksitoniinia. Dopamiinitasot nousevat esimerkiksi syödessä tai rakastellessa tai kokiessamme jotain uutta ja mieltä kiihottavaa. Serotoniini on tasapainottava välittäjäaine, joka tasoittaa mm. pelkoa, ahdistusta sekä aggressiota – mutta samoin myös tunnenousuja. Oksitoniinin määrä puolestaan lisääntyy fyysisessä läheisyydessä, halatessa ja koskettaessa. Oksitoniinia pidetään hormonina, joka tekee ihmisistä sosiaalisia. Se lisää myötätuntoa toisia kohtaan ja auttaa tulkitsemaan toisten tunnetiloja. Neljäntenä mielihyvän tunteeseen liittyvänä hormonina voidaan pitää endorfiinia. Se on muun muassa liikunnan aiheuttaman mielihyvän taustalla. Endorfiini auttaa ihmistä kestämään rasitusta ja kipua. Hyvän olon ja ilon tunteet vaikuttavat monin tavoin positiivisesti elimistön toimintaan muun muassa laskemalla stressitasoa. (Kaari 2013.)

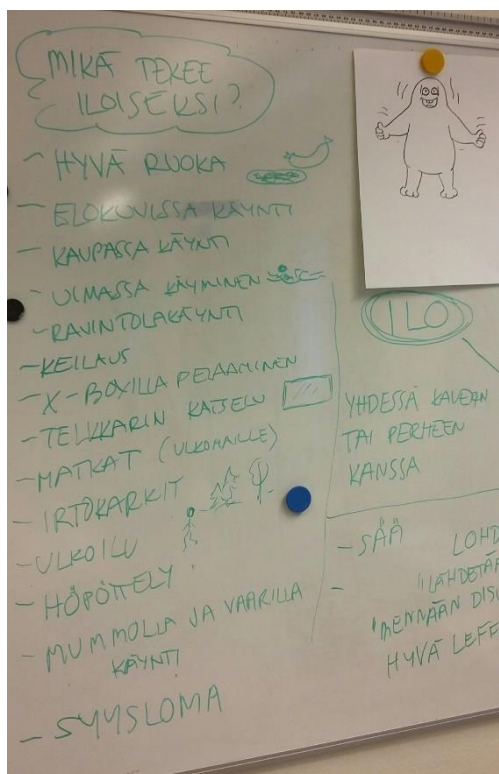
Ilon ja onnen tunteet ovat siis luonnollisesti positiivisia tunteita, joita kannattaa tavoitella ja vahvistaa. Kurssilla pohditaan, mistä opiskelijat saavat iloa omassa arjessaan, mikä tekee heidät onnellisiksi. Keskustellaan siitä, miltä onni tuntuu kehossa. Mietitään myös, voiko ilon tai innostuksen tunne joskus mennä ”yli” ja miten omaa oloa voi silloin rauhoittaa.

Kurssikerran kuvaus ja huomioita

Alussa kävimme osallistujien tunnelmat läpi korttien avulla: mikä kortti kuvasti parhaiten heidän tämänhetkisiä tunteitaan ja miksi. Oli mielenkiintoista kuunnella, mihin asioihin nuoret korteissa kiinnittivät huomiota.

Sitten kertasimme kuvien kanssa tunteet, jotka oli käsitelty aiemmilla kerroilla.

Otin taululle tämän kerran tunteen: ilon. Pyysin opiskelijoita kertomaan asioita, jotka tekevät heidät iloisiksi - niitä tuli paljon. Pääsimme näistä keskustelemaan siitä, onko mainittuja asioita mukavampaa tehdä jonkun kanssa yhdessä kuin yksin ja jos niin miksi. Kerroin perustarpeista ja teorioista, joiden mukaan ihminen on onnellinen, kun hänen tarpeensa on tyydytetty. Tarpeet olivat löydettävissä opiskelijoiden mainitsemisissa ilon aiheissa.



Opiskelijat näyttivät kasvoillaan ja kehollaan, miten he ilmaisevat ilon ja onnen tunteita. Pohdittiin, miltä nämä tuntuvat sekä kerrattiin, miten kehoa voi tarvittaessa rauhoittaa.

Kerroin opiskelijoille selkokieelisesti mielihyvähormoneista. Asia oli vaikeaa ymmärtää ja jäin miettimään, miten olisin voinut vielä konkreettisemmin selventää fysiologiaa –

tai oliko sen mukaan ottaminen ylipäänsä tarpeellista vai jäikö vain sekavana asiana ilmaan.

Käsiteltiin ilon vastakohtaparia surua ja miten surullisen mielen voisi saada taas iloiseksi, miten itseä voisi piristää, jos surun tunne jää päälle tai siihen meinaa ”hukua”.

Sitten jatkoimme piirustusharjoituksella; miltä ilo näyttää, minkä värinen tai muotoinen se on, onko se hahmo, tilanne, henkilö vai vaikkapa maisema. On ollut hienoa huomata, miten paljon reippaammin ja rohkeammin opiskelijat tarttuvat työhön, miten kynän jälki on monella vahvistunut ja joillain kuvat tulleet suuremmiksi. Myös opiskelijoiden tapa kertoa omasta työstään on muuttunut: he ovat rohkeampia ja osaavat kuvailla enemmän omaa työtään.

Lopussa ideoimme viimeistä kertaa. Puhuimme siitä, miten asioiden loppuminen on samaan aikaan sekä tyydyttävää, että myös haikeaa. Yksi opiskelijoista toivoi viimeiselle kerralle musiikkia ja tämän ajattelin toteuttaa tunnepiirtämisen tai maalaamisen muodossa.

Loppuharjoituksena teimme hiukan erilaisen oman hengityksen havainnointiharjoituksen: miten hengitys kulkee, miten ilma liikkuu kehossa ja miten rauhallisena ollessa uloshengityksen jälkeen tulee pieni tauko.

#### 5.5.8 Viimeinen kurssikerta – kurssin päätös

Kävimme ensin lyhyesti tunnelmia läpi, nyt kun kurssi päättyy. Tässä käytin apuna Mikkoa, joka ”näytti”, miten sillä oli samaan aikaan iloinen, mutta myös vähän haikea olo siitä, että kurssin viimeinen kerta oli käsillä. Kiitin omalta osaltani ryhmää siitä, että kaikki olivat keskittyneet ja olleet hienosti mukana. Kerroin, että minusta meillä oli ollut mukavaa yhdessä ja olin viihtynyt osallistujien kanssa todella hyvin.

Seuraavaksi kerroin, että toivon nyt osallistujilta palautetta kurssilta. Olin tehnyt lomakkeet, joissa arvioitiin hymynaamoin seuraavat kohdat: ohjaajan toiminta, ryhmän yhteishenki, hengitys- ja rentoutusharjoitukset, tunteiden piirtäminen, keskustelut tunteista sekä näyttelemisen ja vuorovaikutusharjoitukset. Lisäksi kysyin, mikä oli ollut mieluisinta kurssilla. Osallistujat saivat myös ympyröidä, oliko kurssille osallistuminen ollut mukavaa kyllä/ ei vaihtoehdoista ja lopussa arvioida kurssikokonaisuudelle arvosanan numeroilla 1-5 (heille tuttu arviointiasteikko). Kävin sanallisesti kohdat läpi ja varmistin, että opiskelijat ymmärtävät ne. Paikalla oli tällä kertaa 7 opiskelijaa, yksi oli poissa.

Erityisopiskelijoilla arvioiminen on yksi haasteellisia asioita ja siksi palautteisiin on suhtauduttava avoimesti, mutta realistisesti. Tämän ryhmän jäsenet miettivät kuitenkin huolella palautteitaan ja opiskelijoita hiukan tuntien, uskon, että he pystyvät tällaiseen arviointiin. Palautteet kannattaa ehdottomasti ottaa huomioon mahdollisia seuraavia ryhmiä suunnitellessa.

Arviointien jälkeen, kysyin, halusivatko opiskelijat kuulla, millaisia arviointeja oli annettu. He halusivat ja vedin sanallisesti arviot yhteen. Kysyin vielä tämän jälkeen, jos joku olisi halunnut sanallisesti kertoa jotain. Pari opiskelijaa kertoi käyttäneensä kotona hengitysharjoituksia sekä jännitys-rentoutus –harjoitusta. Yksi opiskelijoista oli myös käyttänyt apuna rauhoittumiseen sisäistä, rauhoittavaa puhetta.

Kävimme tämän jälkeen vielä keskustellen, mitä kaikkea olimme kurssikertojen aikana käsitelleet. Käytin taas apuna kirjoittamista ja pikapiirtämistä. Kertasimme käsitellyt tunteet, miten tunteet näkyvät kehossa sekä miten kehoa ja mieltä voi rauhoittaa. Kuten aiemminkin kerroilla, pyrin siihen, että opiskelijat kertovat asioita minulle, ei niinkään, että olen itse äänessä. Tällainen ohjaustapa on minulle sopiva ja luonteva.

Arviointien jälkeen lähdimme tekemään tunnepiirtämistä. Olin valinnut kolme erilaista instrumentaalikappaletta, jotka soitin opiskelijoille ja he piirsivät väriliiduilla sen, mitä heille tuli mieleen. Kehotin opiskelijoita aina ennen piirtämisen aloittamista kuuntelemaan rauhassa musiikkia hetken ja pohtimaan, millainen väri ja tunnelma musiikista nousee.

Heti alussa huomasin, että opiskelijat pitivät tästä todella paljon. Olin valinnut kappa-leita, jotka olivat suhteellisen rauhallisia, mutta vaihtelivat silti rytmiltään ja tunnelmal-taan. Musiikkia kuunnellessa ja opiskelijoiden työskentelyä katsellessa tuli mieleen, että musiikkia olisi voinut hyödyntää kurssilla enemmänkin. Olin tietoisesti jättänyt mu-siikin pois esimerkiksi piirtämistilanteista, jotta se ei lähtisi ohjaamaan opiskelijoiden työskentelyä, mutta nyt sitä käyttäessä näkyi, miten voimakkaasti opiskelijat reagoivat musiikkiin positiivisella tavalla.

Kävimme työt läpi vasta kun viimeinenkin musiikki oli soinut. En halunnut katkaista opiskelijoiden ”flow:ta” keskustelulla. Kun kaikki olivat saaneet rauhassa työnsä val-miiksi, otimme viimeisen kerran kunniaksi vähän herkkuja ja niitä nauttiessaan jokai-nen sai vuorollaan kertoa omista töistään. Työt olivat jälleen kerran todella upeita ja opiskelijat osasivat hienosti sanoittaa ja avata niitä toisille.

Töiden läpikäynnin jälkeen teimme lyhyen jännitys-rentoutus-hengittely –harjoituksen ja osa opiskelijoista halasi vielä Mikkoa ennen lähtöä. Kiitin opiskelijoita vielä kerran kurssista ja toivotimme toisillemme hyvää syyslomaa.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISIDEAT

### 6.1 Yhteenvetoa opinnäytetyöprosessista ja kurssin onnistuneisuudesta

Opinnäytetyön tekeminen oli pitkä ja antoisa, joskin jollain tavoin myös raskas matka. Tunteista lukeminen ja niihin syventyminen käynnisti jälleen henkilökohtaisen proses-sin – mielestäni tällaisia asioita on mahdotonta työstää, ilman että itsessä herää muis-toja, tunteita, ajatuksia ja pohdintaa.

Kirjoitustyö tempaisi mukaansa heti alusta asti. Oma tietämykseni tunteista syveni kir-jallisuuteen tutustuesssa. Tietoperustaa kirjoittaessa lueskelin jo olemassa olevia kurs-seja tunneasioista, mutta näin selkeästi kehollisuuteen perustuvaa kurssia en löytänyt. Kurssin suunnitteluvaiheessa pohdin paljon sitä, millaisia rentoutus- ja hengitysharjoi-

tuksia teetän opiskelijoilla. Joillekin erityisnuorille voi olla hyvin vaikeaa rentouttaa itseään tai keskittyä hengitykseen. Hengitys vuorovaikutuksen tukena –kirja oli tässä tärkeässä roolissa, selventäen hengityksen fyysistä olemusta ja merkitystä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukena, samoin kuin käymäni keho-terapeuttiset ja läsnäolokoulutukset.

Tiesin jo alusta asti, miten haluan lähestyä tunteita: kokonaisvaltaisesti, tuoden esiin niiden kehollisuutta sekä sitä, että kaikki tunteet ovat tarpeellisia ja hyviä. Halusin keskittyä erityisopiskelijoiden kanssa aina yhteen tunteeseen kerrallaan, jotta tunteet näyttyivät heille konkreettisinä. Mukaan valitut tunteet olivat häpeää ja pettymystä lukuun ottamatta kaikille varmasti tuttuja ja helppoja käsittää. Juuri ennen kurssin alkua aloin hiukan epäillä ideaa: riittäisikö meillä keskusteltavaa aina yhdestä tunteesta kerrallaan? Tuntuisiko yhteen tunteeseen keskittyminen keinotekoiselta ja jäykältä, rajoittaisiko se osallistujien luovuutta? Minun oli kuitenkin pakko pitää kiinni tästä ideasta, sillä en voinut enää aloittaa suunnittelua alusta syksyllä, jolloin tieto kurssista oli mennyt jo ohjaajille ja opettajille ja olin tehnyt jo niin paljon työtä kurssin eteen. Rohkaisin itseäni sillä, että kaikkiin päätöksiini löytyi perustelut tietopohjasta. Tässä tulee mielestäni esiin tietoperustan tärkeys: kun usko omiin ajatuksiin uhkaa loppua, tuntuu turvalliselta palata muistiinpanoihin, joita on aiheesta tehnyt: kaikki pohjaa kuitenkin useista eri lähteistä saatuun tietoon.

Tunnehahmot piirsin jo keväällä, niiden kautta halusin konkretisoida tunteiden kehollisuutta. Minulle oli myös selkeää, että halusin käyttää jotain luovaa menetelmää. Itseleni kuvallinen ilmaisu on aina ollut luontevaa, joten ehkä siksi valitsin sen yhdeksi menetelmäksi. Myös kirjallisuudesta löytyi tukea valittujen menetelmien käytölle. Onnistuin mielestäni valitsemaan tälle kohderyhmälle sopivat menetelmät. Tätä huomiota tukee opiskelijoilta saatu palaute.

Olen tyytyväinen myös siihen, että kertosin huolella ryhmädynamiikkaa ja ryhmän elinkaareen liittyviä teorioita. Osasin jo edeltä odottaa kohtaa, jolloin ryhmäläiset alkavat hiukan testata minua. Ryhmä noudatti mielestäni aika suoraan Kaukkilan ja Lehtosen luvussa 4.2 esitettyä mallia. Alussa ryhmäläiset olivat varovaisempia, eivät uskaltaneet vielä tuoda omia mielipiteitään esiin tai piirtäessään tunteita katselivat muiden töitä sen



sijaan, että olisivat keskittyneet omaan tekemiseen (muotoutuminen). Parin ensimmäisen kerran jälkeen opiskelijat alkoivat rentoutua, ottivat enemmän kontaktia toisiinsa ja vapautuivat (kuhertelu). Puolen välin tienoilla kurssikokonaisuutta jotkut ryhmäläiset lähtivät vähän kokeilemaan ja haastamaan sääntöjä ja minua ohjaajana (kiehuminen). Viimeiset kerrat taas toiminta sujui hienosti, osallistujat ilmaisivat itseään vapautuneesti ja nauroimme paljon yhdessä (yhteistoiminta). Oli todella hienoa huomata, että viimeisillä kurssikerroilla ryhmä oli kurin suhteen täysin itseohjautuva. Ryhmäläiset tiesivät säännöt, eikä niihin tarvinnut enää palata. Yksi opiskelijoista oli pitänyt parhaana asiana ryhmässä yhteishenkeä ja tämä on minusta mahtava palaute myös itselleni ryhmänohjaajana. Mielestäni viimeisellä kerralla näkyi myös sekä haikeus kurssin päättymisestä, että ilo ja riemu siitä, että olimme yhdessä vieneet jotain loppuun ja kaikille oli jäänyt ryhmästä hyvä kokemus (luopuminen ja ero).

Kurssin tuotos haki muotoaan usean kuukauden ajan. Oma ohjaustyylini on enemmän keskusteleva ja kuunteleva kuin opettava ja kertova. Tunsin kuitenkin painetta siitä, että kurssin tuotoksena tulisi syntyä jotain konkreettista ja siksi lähdin pohtimaan kirjaisen tekoa. Olen tyytyväinen siihen, että kuuntelin lopulta itseäni ja päädyin vapaammin strukturoituun kurssiin. Se palveli mielestäni osallistujia paremmin kuin opas, jota olimme käyneet läpi. Ryhmällä oli tilaa kasvaa sellaiseksi, kuin sen muodostui juuri näiden opiskelijoiden kanssa. Vaikka tein jokaiselle kerralle rakenteen ennalta ja pidin huolta, että kävimme läpi suunnitellut asiat, minulla oli tilaa tarkkailla opiskelijoita ja huomata ne hetket, jolloin tarvittiin esimerkiksi venyttelyä tai pientä jaloittelua opiskelun lomassa. Kun struktuuri ei ollut liian tiukka, pystyimme myös keskustelemaan vapaammin ja opiskelijat pystyivät tuomaan esiin omia tärkeitä huomioitaan ennen kuin minä olin sanoittanut asioita liikaa.

Tämä oli pyrkimykseni koko kurssin ajan: napata kiinni opiskelijoiden esiin tuomista asioista. Ryhmässä toimimisen yhtenä tärkeänä tehtävänä on osallistujien itsetuntemuksen ja –luottamuksen vahvistuminen. Sitä mielestäni tapahtui: opiskelijoiden työt muuttuivat selkeästi prosessin aikana: kynänjälki muuttui hennosta vahvaksi, piirustukset pienistä nurkkaan ahdetuista viivoista paperit täyttäväiksi kuviksi. Työnantajalta sain palautetta, että tämä kertoo siitä, että olin onnistunut luomaan ryhmään luottamuksellisen tunnelman. Hyvä henki välittyi myös siitä, että opiskelijat, jopa se hiljaisin

ja sulkeutunein, pystyivät lopussa kertomaan, että tänään harmittaa ja vielä syyn harmitukselle.

Opiskelijoilta saatu palaute oli hyvää. Opinnäytetyön liitteenä on yhteenveto palautteesta (1 opiskelijoista puuttui viimeiseltä kerralta). Opettajilta saadusta vapaamuotoisesta palautteesta kävi ilmi, että opiskelijat olivat lähteneet kurssille mielellään ja yhden ryhmän opiskelijat olivat toistuvasti maininneet kurssin perjantaipäivän parhaaksi oppitunniksi. Joidenkin opiskelijoiden kohdalla oli niinä kuukausina, jolloin kurssia pidettiin, tapahtunut rohkaistumista ja henkistä kasvua. On kuitenkin mahdotonta tietää, onko kurssilla tähän suoranaista vaikutusta.

Ryhmän pitäminen oli itselleni kokonaisuutena voimauttava kokemus, se antoi iloa ja energiaa omaan työhöni ryhmänohjaajana. Opiskelijat antoivat minulle paljon. Joka kerran jälkeen jäin pohtimaan heidän luovuuttaan, valoisuuttaan, huumoriaan ja ainutlaatuisuuttaan.

Omalta osaltani tunnetyöskentely ja ihmisen kokonaisvaltaisuuden ihmettely tulee jatkumaan varmasti läpi elämäni. Opinnäytetyö antoi minulle mahdollisuuden syventyä rakastamaani aiheeseen aiemmista kokemuksistani poikkeavasta näkökulmasta, juuri tämän kohderyhmän tarpeet huomioiden.

## 6.2 Esiin nousseita kehittämisideoita

Työnantaja antoi minulle hyvää palautetta opinnäytetyöstä ja saan jatkossakin mahdollisuuden pitää tunnetaitokursseja kehittämäni konseptin pohjalta työpajatyypisenä erilaisille ryhmille. Sain kommentteja, että työnantaja näkee rakenteen hyvinkin helposti muokattavana erilaisten ryhmien ja opiskelijoiden tarpeisiin. Näiden palautteiden pohjalta voinen todeta, että opinnäytetyön tavoite on täyttynyt.

Joitain asioita voi näin jälkeen päin pohtia: olisiko ollut hyvä käyttää musiikkia ryhmässä enemmän, esimerkiksi apuna tunteiden ilmaisemiseen? Entä liike? Luovia harjoituksia voi jatkossa monipuolistaa ja kehittää eteenpäin. Tunnekurssilla nousi esiin

myös erilaisia teemoja, joita voisi syventää, liittyen esimerkiksi tunteiden välisiin suhteisiin ja ketjuttumiseen.

Toinen asia, missä olisi ollut kehittämistä, on yhteistyö opettajien ja ohjaajien kanssa tunnekurssilla käytyjen asioiden jalkauttamiseksi koulun arkeen. Opettajilta saadusta palautteesta ilmenee, että osa opiskelijoista kertoi opettajille ja ohjaajille kurssista, osa ei. Kurssin harjoitusten hyödyntäminen ei näkynyt opettajille arjessa kuin satunnaisesti. Olisi ehkä ollut tarpeen viestiä henkilökunnalle säännönmukaisesti, mitä ryhmässä oltiin käsitelty ja millaisia harjoituksia olimme tehneet. Tämä lienee suurin yksittäinen kehityskohta jatkoa ajatellen. Ei selkeästi riitä, että kokonaisuudesta tiedotetaan kurssin alussa, vaan tiedotuksen olisi oltava jatkuvaa. Nyt tietojen jakaminen jäi yksittäisten keskustelujen varaan ja toteutui lähinnä niiden opiskelijoiden kohdalla, jotka tarvitsivat eniten tukea tunneasioissa.

On hienoa, että saan jatkaa tunnetyöskentelyä ja kehittää konseptia eteenpäin. Toivon, että tästä opinnäytetyöstä on hyötyä vammaistyössä ja erityisnuorten kanssa toimiville henkilöille.

## LÄHTEET

- Brown, Brené 2010. Epätäydellisyiden lahjat. Tallinna: Raamatutrükikoja OÜ.
- Cacciatore, Raisa 2007. Aggression portaat. Opetusmateriaali kouluille. Opetushallitus. Vammalan kirjapaino Oy.
- Callesen, Kirsten & Möller Nielsen, Annette & Attwood, Tony. KAH-kassi. Kognitiivis Affektiivinen Harjoittelu.
- Gorman, Jean Cheng 1999. Understanding Children's Hearts and Minds: Emotional Functioning and Learning Disabilities. LD Online – The Educator's Guide to Learning Disabilities and ADHD. Viitattu 17.1.2016. <http://www.ldonline.org/article/6292/>
- Greene, Ross W. 2006. Tulistuva lapsi. Uusi lähestymistapa helposti turhautuvien ja joustamattomien lasten ymmärtämiseen ja kasvattamiseen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Hahn, Thich Nhat 2014. Pelko. Vapaudu pelosta tietoisella läsnäololla. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Helsingin sanomat (toim. Parjuriutta, Satu) 14.5.2016. Vartalo viettelee helluntaiheliksi.
- Helsingin sanomat (toim. Repo, Päivi) 26.1.2016. Peruskoulu: Oppilaat alkavat opiskella myös mielenterveyttä. Terveystieto tulee alakouluihin syksyllä.
- Helsingin sanomat/ Nyt-liite (toim. Väärämäki, Heidi) 13.-19.5.2016. Ero sattuu kehoon.
- Humanistinen ihmiskäsitys. Päihdetyön lähtökohdat ja haasteet. Virtuaali-amk. Viitattu 17.1.2016. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0407016/1138352400309/1157026947138/1157030182944/1157031526635.html>
- Huttunen, Matti 2015. Duodecim, Terveyskirjasto. Autismi. Viitattu 24.3.2016. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00355](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00355)
- Ihmiskäsitys. Opinnäytetyöpakki. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.1.2016. <https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Ihmiskasitys>
- Ikonen, Oiva 1999. Kehitysvammaisten opetus. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Isokorpi, Tia 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Juva: PS-kustannus, WS Bookwell Oy.
- Kaari, Jani 2013. Hyvä mieli hormoneilla. Viitattu 11.7.2016. [http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/hyva\\_mieli\\_hormoneilla](http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/hyva_mieli_hormoneilla)
- Kalliomaan koulu. Haastava nuori ja koulunkäynti – opas opettajalle. Viitattu 14.3.2016. <http://kalliomaa.net/opas/koulunkayntin-vaikeudet.html>
- Kaukkila, Veli & Lehtonen, Elisa 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen Mielenterveysseura, Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön –hanke. SMS-Tuotanto Oy.

- Keskuspuiston ammattiopisto. Viitattu 3.9.2016. <http://keskuspuistonammattiopisto.fi>
- Kontu, Elina 2004. Mielen ja musiikin ikkunat autismiin. Mielen teoria ja kommunikointiosuhde – tapaustutkimuksia. Helsinki: Helsingin yliopisto, soveltavan kasvatustieteen laitos.
- Kopakkala, Aku 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Korkeela-Leppälä, Tuula. Luentomateriaali 23.-24.5.2013. Kriisi-interventiokoulutus, Suomen Mielenterveysseura.
- Koskentausta, Terhi & Sauna-Aho, Oili & Varkila-Saukkola, Leila, Suomen lääkäri-lehti 8/2013. Autististen nuorten hoito ja kuntoutus.
- Laakso-Sundman, Kristina. Luentomateriaali 14.3.2013. Kriisi-interventiokoulutus, Suomen Mielenterveysseura.
- Lacour, Kate 2015. The Value of Art Therapy for Those on the Autism Spectrum. Viitattu 1.3.2016. <http://the-art-of-autism.com/>.
- Laine, Piia (toim.) 2012. Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä. UNIpress.
- Launonen, Kaisa & Korpijaakko-Huuhka, Anna-Maija (toim.) 1998. Kommunikoinnin häiriöt – syitä, ilmenemismuotoja ja kuntoutuksen perusteita. Tampere: Tammerpaino Oy.
- Lumme, Riitta & Lumme, Leinonen, Rauni & Leino, Mia & Falenius, Mia & Sundqvist, Leena. Virtuaaliammattikorkeakoulu. Viitattu 3.3.2016. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/>
- Malinen, Ben 2014. Taakkana läheisriippuvuus. Kenen elämää elät. Tallinna: Raamatutrükikoda.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto: kiusaamisen ehkäiseminen/ vertaissuhteet. Viitattu 25.4.2016 <http://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaiseminen/vertaissuhteet/>
- Martin, Minna & Seppä, Maila & Lehtinen, Päivi & Törö, Tiina & Lillrank, Benita 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta.
- Möller, Pirjo & Åman, Iina (toim.) 2012. Logoterapia. Peruskäsitteitä, filosofiaa, käytäntöjä. Turku: Vammalan kirjapaino Oy.
- Nuorten Mielenterveystalo, mielenterveyden vahvistaminen. Viitattu 7.7.2016. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/tunteet\\_haltuun.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx)
- Nyyti ry. Vinkkejä vihan käsittelyyn. Viitattu 7.7.2016. <https://www.nyyti.fi/tietoa/viha/vinkkejä-vihan-kasittelyyn/>
- Ogden, Pat & Minton, Kekuni & Pain, Clare 2009. Trauma ja keho. Sensomotorinen psykoterapia. Oulu: Kalevaprint Oy.
- Ojanen, Markku 2001. Ilo, onni, hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Oksanen, Hritcu & Martonen-Kankaanpää 2016. SEKSU: Seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja – ohjaajan opas. Käsikirja autismin kirjon henkilöiden seksuaalikasvatuksen ohjaamiseen. Autismisäätiö: Yksin ja kaksin –seksuaalikasvatushanke. Somero: Suomen Uusiokuori Oy.
- Onnismaa, Jussi & Pasanen, Heikki & Spangar, Timo (toim.) 2000. Ohjaus ammatina ja tieteenalana. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. Juva: WS Bookwell Oy.
- Opetushallitus. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Viitattu 17.2.2016. [http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunteet\\_mita\\_ne\\_ovat](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat)
- Reenkola, Elina 2008. Nainen ja viha. Aggressio voimavaraksi. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Rosen, Mario & Brenner, Susan 2005. Rosen-menetelmä. Kosketusta keholle ja mielelle. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Ryttläinen, Kari & Valkama, Sirpa 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima.
- Shapiro, Deb 2012 (5. painos). Kehosi paljastaa mielesi. Mitä oireesi ja sairautesi kertovat sinusta. Helsinki: Basam Books Oy.
- Suomen Mieleterveysseura. Viitattu 3.3.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>.
- Suomen Mielenterveysseura/ Mieli. Viitattu 10.7.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/pettymys>
- Turun yliopisto. Turun yliopiston tiedote 28.1.2016. Tunne-elämän haasteita omaava voi oppia pois väkivaltaisista ajatuksista (Väitös: KM Jaana Hintikka, 5.2.2016, kasvatustiede). Viitattu 17.2.2016. <https://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/mediatiedotteet/vaitostiedotteet/Sivut/tunne-elaman-haasteita-omaava-voi-oppia-pois-vakivaltaisista-ajatuksista.aspx>
- Von Brandenburg, Cecilia 2009. Taiteen merkityksestä työhyvinvoinnin edistämisessä. Synnyt / Origins 2/ 2009. Viitattu 1.3.2016. <https://wiki.aalto.fi/display/Synnyt/2-2009>

## LIITTEET

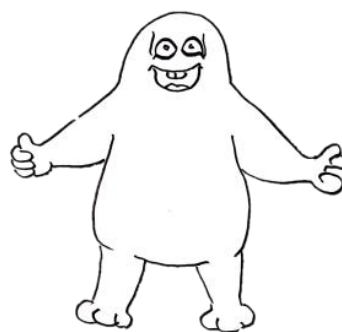
## LIITE 1: Kurssilla käytetyt tunnehahmot



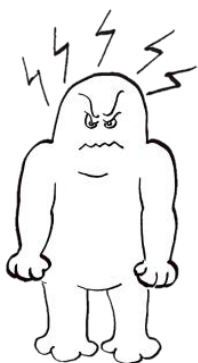
Pelko



Rakkaus



Ilo



Viha



Suru



Häpeä



Pettymys

## LIITE 2: Yhteenveto osallistujien antamasta palautteesta

### TUNNETAITOKURSSI SYKSY 2016 – PALAUTE OHJAAJALLE

Mitä pidit tästä kurssista? Miten onnistuimme? Arvioi kohdat ohjeiden mukaan!

(Yhteensä 7 vastausta, 1 osallistujista pois viimeisellä kerralla)

Ohjaajan toiminta

😊😊😊😊😊  
x5 x2

Ryhmän yhteishenki

😊😊😊😊😊  
x4 x2 x1

Hengitys- ja rentoutusharjoitukset

😊😊😊😊😊  
x5 x1 x1

Tunteiden piirtäminen

😊😊😊😊😊  
x6 x1

Keskustelut tunteista

😊😊😊😊😊  
x3 x3 (1 ei vastausta)

Näytteleminen ja vuorovaikutusharjoitukset

😊😊😊😊😊  
x4 x2 x1

Mikä oli mieluisinta tällä kurssilla?

Vastausten yhteenveto, yhteensä 6 vastausta: Piirtäminen (x4), hengitys- ja rentoutusharjoitukset (x1), yhteishenki ryhmän kanssa (x1)

Oliko sinusta mukavaa osallistua kurssille? Ympyröi sopiva vaihtoehto!

Yhteensä 4 vastausta: Kyllä (x4) Ei

Jos antaisit ryhmälle numeroarvosanan 1 – 5, mikä se olisi?

Yhteensä 5 vastausta, vastausten keskiarvo: 4,7