

**Tuulia Nila Laine & Toni Toivola**

## **TUNTEET JULKI**

**Tunteiden tunnistamista ja niiden hallitsemista 13-15 -vuotiaiden poikien kanssa**

**Opinnäytetyö**

**CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU**

**Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö & Sosiaalialan koulutusohjelma**

**Helmikuu 2019**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Helmikuu 2019	<b>Tekijä/tekijät</b> Tuulia Nila Laine & Toni Toivola
<b>Koulutusohjelma</b> Yhteisöpedagogi (AMK) & Sosionomi (AMK)		
<b>Työn nimi</b> TUNTEET JULKI. Tunteiden tunnistamista ja niiden hallitsemista 13-15 -vuotiaiden poikien kanssa.		
<b>Työn ohjaaja</b> Sari Virkkala & Leena Raudaskoski		<b>Sivumäärä</b> 32 + 14
<b>Työelämäohjaaja</b> Juha Niemelä		
<p>Opinnäytetyö on materiaalipaketti 13-15 -vuotiaiden poikien kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Ylivieskan seurakunnan kanssa.</p> <p>Opinnäyte koostuu kahdesta osasta, teoriasta ja harjoitteista, jotka löytyvät liitteistä. Opinnäytetyön tarkoitus on olla selkokielineen opas ja apu poikien kanssa tehtävään tunnetyöhön.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosassa käsitellään poikien tunnekehitystä sekä heidän tunne-elämäänsä. Työn teoriaosassa käsitellään myös ryhmätoimintaa, ryhmän kehitystä ja erilaisia rooleja, joita ryhmään muodostuu luonnostaan. Opinnäytetyön teoriaa voi hyödyntää muussakin nuorten kanssa tehtävässä tunnetyössä.</p> <p>Opinnäytetyön liitteisiin kokosimme erilaisia harjoitteita tunnetyöskentelyyn. Niitä voi hyödyntää ryhmätyöskentelyssä, parityöskentelyssä sekä yksilötyöskentelyssä. Harjoitteet ovat muokattavissa ryhmälle sopiviksi.</p>		

<b>Asiasanat</b> itsetunto, nuoruus, pojat, ryhmätoiminta, tunne, tunnesäätely, tunneäly
---

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> February 2019	<b>Author</b> Tuulia Nila Laine & Toni Toivola
<b>Degree programme</b> Bachelor of Humanities, Community Educator & Bachelor of social services (AMK)		
<b>Name of thesis</b> EMOTION EXPOSED. Identifying and managing emotions with boys aged 13-15.		
<b>Instructor</b> Sari Virkkala & Leena Raudaskoski		<b>Pages</b> 32 + 14
<b>Supervisor</b> Juha Niemelä		
<p>The thesis is a material package for the emotional work with 13-15-year-old boys. The thesis was carried out in cooperation with Ylivieska parish.</p> <p>The thesis consists of two parts, theory and exercises, which can be found in the appendices. The purpose of the thesis is to be a clear-cut guide and help with the emotional work with boys.</p> <p>The theoretical part of the thesis discusses boys' emotional development and their emotional life. The theoretical part of the thesis also discusses group activities, group development and the different roles that the group naturally creates. The theory of the thesis can be utilized in other emotional work with young people.</p> <p>In the appendices of the thesis we collected various exercises for emotional work. They can be used in group work, in pairing and in individual work. The exercises are customizable for the group.</p>		

<p><b>Key words</b> adolescence, boys, emotion, emotional intelligence, emotional regulation, group activity, self-esteem</p>
---

TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT.....	3
2.1 Ylivieskan Seurakunta .....	4
3 TUNTEET OSANA IHMISEN ELÄMÄÄ .....	5
3.1 Tunteiden & tunnetaitojen kehitys .....	6
3.2 Tunteiden tunnistamista .....	7
3.3 Tunnetaitojen harjoittelu lapsuudessa.....	8
3.4 Tunnetaitojen harjoittelu nuoruudessa .....	9
4 TUNNESÄÄTELY JA SEN HAASTEET .....	13
4.1 Tunnesäätelyn merkitys elämässä .....	13
4.1.1 Tunneäly .....	14
4.2 Tunnesäätelyn haasteet.....	15
4.3 Tunnesäätelyn harjoittaminen .....	16
5 ITSETUNTO JA SEN ONGELMAT .....	18
5.1 Itsetunnon vaikutukset elämässä.....	19
5.2 Haasteita itsetunnossa.....	20
5.3 Poikien itsetunto .....	21
6 RYHMÄTOIMINTA .....	23
6.1 Ryhmäroolit.....	23
6.2 Pojat ryhmän jäsenenä .....	24
6.3 Ohjaajan merkitys ryhmän toiminnassa .....	24
6.4 Ryhmädynamiikka .....	25
6.5 Turvallinen ryhmä .....	26
7 HARJOITTEET .....	28
8 POHDINTA .....	29
LÄHTEET.....	30
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme sai alkunsa, kun keskustelimme keskenämme lasten ja nuorten tunnekehityksestä sekä sen tukemisesta erinäisissä elämäntilanteissa. Etsimme internetistä materiaalia poikien kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn, mutta sitä ei lopuksi hirveästi löytynyt. Tyttöjen kanssa tehtävään työskentelyyn on vuosia ollut käytössä esimerkiksi Voimaneidot -konsepti, joka on noussut viime vuosien aikana pinnalle hyvin. Päätimme alkaa rakentamaan mallia poikien kanssa tehtävälle työskentelylle.

Alun perin ajatuksena oli luoda Ylivieskan seurakunnan nuoriso-ohjaaja Juha Niemelän kanssa ryhmä 13-15 -vuotiaille pojille. Ryhmän oli tarkoitus kokoontua säännöllisesti ja joka kerralle oli tarkoitus luoda ja etsiä kokoontumiskerran teemaa tukevia harjoitteita, joiden pohjalta tunnetyöskentelyä olisi voitu toteuttaa. Konsultoimme kesällä 2018 Ylivieskan seurakunnan nuorisotyöntekijää Juha Niemelää, joka suostui ohjaajaksi opinnäytetyöhömmme. Juhan kanssa kävimme työn ja ryhmän tavoitteita läpi sekä suunnittelimme alustavaa aikataulua työllemme. Ryhmää varten olisimme saaneet tilat Ylivieskan seurakunnan nuorisotila Vitiksestä sekä mahdollisuuksien mukaan olisimme voineet käyttää myös seurakunnan leirikeskusta Törmälää. Valitsimme kohteeksi 13-15 -vuotiaat pojat, sillä tytöille vastaavanlaista toimintaa on kehitelty jo esimerkiksi Voimaneidot-mallin kautta.

Ryhmää alettiin rakentamaan suunnittelemalla pohjaa tapaamisille ja olimme myös yhteydessä Jokirannan kouluun, joka suostui jakamaan mainosta ryhmästämmme. Valitettavasti ryhmään ei ilmoittautunut ketään, jonka vuoksi se ajatus jouduttiin perumaan.

Juhan kanssa keskustelimme tilanteesta ja tulimme lopputulokseen, että opinnäytetyömme aihe on materiaalipaketin luominen Ylivieskan seurakunnalle, jota he voivat käyttää poikien kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn sekä käyttää materiaalia ja sen harjoitteita isoskoulutuksissa, jotta isokset tunnistavat tunnekehityksen vaiheita sekä ymmärtävät niitä.

Alun perin ajattelimme, että ryhmä kokoontuisi noin 8-10 kertaa. Ryhmän kooksi ajateltiin noin 5-8 nuorta. Opinnäytetyössämme perehdyimme tunnekehitykseen, tunteisiin sekä keräsimme poikien tunnekehitystä tukevaa tietoa sekä kokosimme harjoitekansion, jonka avulla poikien kanssa voi tehdä tunnetyöskentelyä.

Opinnäytteeseen on koottu teorial tietoa aiheeseen liittyvistä asioista. Halusimme eritoten painottaa teoriaa tunteista sekä itsetunnosta, jotka olivat opinnäytteen kannalta tärkeimpiä osalueita. Tunnetyöskentelystä ja itsetunnosta löytyi materiaalia hyvin ja haasteena oli rajata materiaalit niin, että ne tukevat opinnäytteen ajatusta ryhmästä, eikä työskentely menisi liian terapeuttille/psykologiselle tasolle, joka ei taas tue opinnäytteeseen mietittyä ryhmätoimintaa.

Opinnäytetyössä käytettävät harjoitteet eivät ole tekijöiden itse keksimiä ja lähteet niihin löytyvät. Harjoitteita voi käyttää muuhunkin tarkoitukseen kuin ryhmätoimintaan. Harjoitteita voi parhaassa tapauksessa hyödyntää esimerkiksi yksilötyöskentelyyn yhden nuoren kanssa. Harjoitteet soveltuvat käytettäväksi kaikkien nuorten kanssa, sukupuolesta riippumatta.

## 2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Ylivieskan seurakunnan kanssa. Työn tarkoituksena oli luoda Ylivieskan seurakunnalle malli poikien kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn. Opinnäytetyössämme keskitymme kahden kehittämistehtävän ympärille, jotka ohjaavat työtämme ja näin ollen rajaavat aihealueen sopivan suppeaksi, ettei työstä tule liian laaja.

### **Miten luoda kestävä materiaali pojille avuksi tunteiden hallintaan?**

Työtä varten perehdyimme aiheeseen opiskelemalla materiaalia ja sitä jalostamalla loimme pojille soveltuvia harjoitteita tunteiden tunnistamiseen ja itsetunnon kehittämiseen. Käytimme apunamme muun muassa Voimaneidot- konseptia, joka on luotu kehittämään tyttöjen tunteiden hallintaa. Opinnäytteessä on myös kirjallisuuteen ja muihin lähteisiin perustuvaa tietoa tunteiden ja itsetunnon kehityksestä, haasteista sekä sen positiivisesta vahvistamisesta ja tukemisesta.

### **Miten lisätä Ylivieskan seurakunnan työntekijöiden tietoisuutta poikien tunnekehityksestä ja siihen liittyvästä työskentelystä?**

Luomme Ylivieskan seurakunnalle valmiin materiaalipaketin, jossa on erinäisiä harjoitteita, sekä kirjallisuuteen ja muihin lähteisiin pohjautuvaa tietoa poikien tunnekehityksestä ja tunteiden tunnistamisesta. Materiaalipaketti tarjoaa keinoja, joilla voidaan tukea poikien tunnekehitystä.

Kova kuri ei ole ainoa poikiin tehoava kasvatustekniikka. Pojat tarvitsevat työkaluja, jotta heidän pahan olonsa määrä vähentyisi. (Cacciatore & Koiso-Kanttila 2009, 13.)

Pyrimme luomaan Ylivieskan seurakunnalle materiaalipaketin, jota he voivat käyttää joko yksilö- tai ryhmätyöskentelyssä. Materiaalipaketin harjoitteita voi käyttää myös yksittäin tai sen avulla voi muodostaa ohjelman säännöllisesti kokoontuvalle ryhmälle. Osa harjoitteista on suunnattu enemmänkin ryhmätoimintaan kuin yksilötoimintaan, mutta harjoitteita voi soveltaa hyödyntäen omaa ammattitaitoa sekä nuoren toiveita.

## 2.1 Ylivieskan Seurakunta

Ylivieskan seurakunnan tekemällä nuorisotyöllä on pitkät perinteet. Toiminta muodostuu viikoittain kokoontuvista kouluikäisten kerhoista, 7-luokkalaisten oloilloista ja nuorten oloilloista. Viikkotoiminnan lisäksi seurakunta järjestää kymmeniä leirejä vuosittain alakouluikäisille, yläkouluikäisille ja 2. asteen opiskelijoille. Nuorisotyössä vapaaehtoistoiminnalla (kerhonohjaajat ja isokset) on vahva merkitys. Viikoittain tarjolla on erilaisia vapaaehtoistehtäviä nuorille (kerhonohjaaminen, isostehtävät ja oloiltojen hartausvuorot). Rippikoulut ovat yksi seurakuntien suosituimmista työmuodoista. Nykyisellään Ylivieskassa rippikouluun osallistuu n. 95% ikäryhmästä.

Erityisesti poikien kanssa tehtävää työtä seurakuntamme nuorisotyössä viime aikoina ovat olleet Moottoripaja-toiminta (Toiminta loppunut toistaiseksi syksyllä 2018). Helmikuussa 2019 yläkouluikäisille pojille aloitetaan kerho yhteistyössä koulukuraattorin ja koulun henkilöstön kanssa. Tämän lisäksi muita erityisiä pojille suunnattuja toimintoja ei ole, mutta isosina ja kerhonohjaajina toimii sekä tyttöjä että poikia. (Niemelä 2019.)

Ylivieskan seurakunnalla on noin 14000 jäsentä. Jäsenmäärä kasvoi vuonna 2006 reilulla tuhannella jäsenellä, kun Merijärven kappeliseurakunta liitettiin Ylivieskan seurakuntaan. Ylivieskassa hengelliseen ilmastoon vaikuttavat vieläkin voimakkaat herätysliikkeet, joita on muun muassa lestadiolainen rauhanyhdistys ja herännäisyys. Ylivieskassa on myös toimintaa muilla seurakunnilla, kuten Uusheräyksellä ja Kansanlähetyksellä. (Ylivieskan seurakunta.)



### 3 TUNTEET OSANA IHMISEN ELÄMÄÄ

Ihminen opettelee tunteiden tunnistamista ja niiden käsittelyä läpi elämänsä. Tunnetaitoja opetallaan jo lapsesta saakka ja lapsuudessa tunteita ilmaistaan paljon avoimemmin. Lapsi itkee, kun asiat ei suju ja nauraa kun on kivaa. Kun ihminen kasvaa, tunteet tulevat paljon todellisemmiksi. Nuoruusiässä tunteet vyöryvät nopeammin ja kovemmin päälle kuin esimerkiksi taaperona. Tunteet ja reaktiot ovat alun perin kehittyneet suojelemaan ihmistä vaaroilta, minkä vuoksi nykyisinkin tunteita ja aavistuksia mielletään vaaroihin ja huolenaiheisiin, joka on ihan normaalia. Ensisijaisesti vaaran tunteet eli niin sanotut aavistukset toimivat varoittajina ympärillä olevista vaaroista. (Cacciatore & Karukivi 2014, 15). Tunteet auttavat luomaan tärkeysjärjestyksen arjessamme pyöriville asioille. Niiden yksi perustehtävistä on varjella ja auttaa välttämään asioita, jotka voivat olla hyvinvoinnille haitallisia. Ne auttavat meitä tunnistamaan erilaisia ympäristön vaaroja, esimerkiksi uhkaavia kasvoja, vaaratilanteita liikenteessä ja käärmeitä metsässä. Tunteet myös ohjaavat meitä hyvinvointiamme tukevien asioiden luokse ja ne auttavat meitä hakeutumaan esimerkiksi miellyttävän tekemisen pariin kuten innostavaan harrastustoimintaan ja positiivisen sosiaalisen kanssakäymisen äärelle. (Kokkonen 2017, 11). Tällaiset positiiviset asiat vahvistavat hyvinvointiamme.

Tunteilla on myönteisiä vaikutuksia ihmisen elämään. Tunteet ovat vasteita ympäristömme tapahtumiin ja useasti tunteemme heijastuvat kokemastamme tai näkemästämme asiasta. Näin ollen tunteet ovat isossa roolissa myös ryhmädynamiikan kehittymisen kannalta. Ryhmän muodostuessa esimerkiksi työpaikalla, koulussa tai kerhossa ovat ryhmän sitoutumisen kannalta tärkeä ne positiiviset kokemukset, joita ryhmän kanssa toimimisesta saadaan. Tunteiden ilmaisu auttaa ryhmätoiminnassa parempien suoritusten saamiseen, sekä viestivät ryhmän yhteisistä arvoista ja ajatusmaailmasta. (Kokkonen 2017, 11-14).

Tunne voidaan myös määritellä tuntoaistimuksena, jollaisia ovat esimerkiksi kylmän, kivun ja janon tunteet. Tällöin puhutaan tuntoaistista. Tunteita voidaan määritellä myös tunnetiloina, joihin voivat lukeutua esimerkiksi viha, ilo, suru, kaipaus ja inho. (Kotimaisten kielten\_keskus

ja Kielikone Oy 2018.) Tuntoaisti toimii reseptorien eli vastaanottajasolujen avulla, jotka ovat pääosin ihmisellä ihon ulkopinnassa. Näiden aistien avulla ihminen kokee fyysisiä tuntemuksia, kylmää, kuumaa, kipua ja kosketusta. Tuntoaisti sopeutuu nopeasti muutoksiin, jottei muuttunut tunnetila nouse liikaa ihmistä kuormittavaksi tai suoritusta haittaavaksi tekijäksi. (Käytännön fysiikka.)

### **3.1 Tunteiden & tunnetaitojen kehitys**

Tunteet, kuten monet muutkin taidot elämässä, ovat täysin opittavissa ja ne kehittyvät ihmisen kasvun ja kehityksen myötä. Tunteet sopeuttavat meitä ympäristössämme tapahtuviin muutoksiin sekä suuntaavat huomiomme näihin muutoksiin. Lapsen kyky omien ja muiden tunteiden tunnistamiseen kehittyy muun kasvun ja kehityksen rinnalla. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 115.) Perusaistit ovat meillä jokaisella jo synnytyämme. Perusaistit, kuten maku-, kuulo-, ja näköaisti kehittyvät myös ihmisen kasvun ja kehityksen mukana. Lapsen perusaistit alkavat kehittyä nopeasti lapsen synnyttyä ja perusaistit ovat ensimmäinen askelemme tunteiden kehitykselle. Esimerkiksi pieni vauva osoittaa omia aistituntemuksiaan voimakkaasti sekä myös reagoi niihin sen mukaan, kuinka voimakkaita tunteita ja aistimuksia erilaiset ärsykkeet herättävät. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a.)

Pieni lapsi ilmaisee omia tunteitaan pitkälti erilaisin elein, kuten itkulla, hymyllä ja naurulla. Pian tunnekehitykseen liittyy mukaan uusia ja monimutkaisempia tunteita, kuten arkuus, ilo, tyytyväisyys ja pelko (Opetushallitus 2013). Lapsen oma kyky ja taito säädellä omia tunteitaan kehittyy turvallisen kiintymyssuhteen sekä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta turvallisen hoivasuhteen avulla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b.)

Ihminen opettelee erilaisia tunteita läpi elämänsä ja niitä opetellaan erilaisten leikkien, kaveriesuhteiden ja harrastusten myötä. Vanhemmilla, huoltajilla ja kasvattajilla on ensisijaisen tärkeä rooli lapsen ja nuoren tunteiden kehityksen tukemisessa. Varsinkin pienemmät lapset ottavat vanhemmiltaan roolimallia vaikeiden asioiden käsittelyssä sekä seuraavat tarkkaan, miten vanhemmat selviytyvät mieltä askarruttavista asioista. Lapsi oppii vanhemman kautta omien tunteidensa säätelyn sekä oppii myös hallitsemaan itseään erilaisten tunteiden vyöryessä päälle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b.)

Vanhemmalta vaaditaan eritoten empaattisuutta, kun kyse on pienen lapsen tunnekehityksen tukemisesta. Lapsilla tulee omia tunnekuohuja, jolloin vanhemman empaattisuus vaikuttaa merkittävästi siihen, miten tilanne päättyy. Sanotaan, että lapsella on luonnollinen oikeus näyttää ja tuntea kaikkia maailman tunteita, mutta lapsen on harjoiteltava vanhemman kanssa niiden hyväksyttävää ja sopivaa ilmaisua. Jo pienten lasten kanssa voi tehdä tunnetyöskentelyä, esimerkiksi erilaisen pelin tai sadun kautta. Lapsen kanssa voidaan käydä satu / peli läpi, jonka jälkeen / aikana siitä esitetään kysymyksiä. Voidaan kysyä esimerkiksi hahmojen ilmeitä ja yleistunnelmaa sekä pohtia tarinalle yhteistä jatkoa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b.)

### **3.2 Tunteiden tunnistamista**

Kun puhutaan tunnetaidoista, puhutaan myös tunteiden tunnistamisesta. Ihminen näkee ja kokee paljon tunteita elämänsä aikana ja omat tunteet ovat joskus hankalia tunnistettavia, jonka vuoksi tunteiden tunnistaminen on erityisen tärkeää. Meillä jokaisella on hetkiä, jolloin pohdimme, mikä on tämä tunne, jota tunnemme juuri nyt. Nuoruudessa on edelleen tärkeä muistaa sama sääntö kuin lapsuuden tunteissa, eli kaikki tunteet ovat sallittuja. Niiden esille tuomista on vain harjoiteltava.

### 3.3 Tunnetaitojen harjoittelu lapsuudessa

Tunteiden harjoittelua ei voi liiaksi korostaa elämässä. Meille jokaiselle tekee hyvää välillä käydä omaa tunneskaalaansa läpi sekä poimia sieltä erilaisia tunteita, joita haluaisi vahvistaa itsessään. Tunteiden harjoittelu perustuu pitkälti yksilön omiin kokemuksiin. Siihen lukeutuu reflektointia, itsehavainnointia sekä omien kokemusten tunnistamista. Esimerkiksi lapsi havainnoi kotona vanhempiaan ja jäljittelee heiltä oppimaansa muun muassa leikeissä. Lapsen leikeissä voi näkyä huolenpito, komentaminen ja opastaminen eli kaikkia niitä asioita, joita vanhemmat opettavat omalla käytöksellään lapselleen. Lapselle on hyvä muistuttaa pienestä asti, että hän itse hallitsee omia tunteuksiaan. (Opetushallitus 2013.)

Tunteiden ja tunnetaitojen harjoittelu on ihmisen elämässä tärkeää. Tunnetaidot vaikuttavat muun muassa ihmisen kykyyn ja taitoon auttaa muita, työuran kehittymiseen sekä sosiaalisuuden kehittymiseen ja sosiaaliseen kyvykkyyteen. Kouluilla ja päivähoitolla on tärkeä asema tunnetaitojen opettamisessa lapsille ja nuorille. Suomessa valitettavasti tunnetaitojen opettaminen koulussa ei ole systemaattista, vaan se tapahtuu pääosin satuja kertomalla sekä selvittämällä oppilaiden välisiä riitoja. Tällöin käydään keskustelua siitä, mitä toinen osapuoli tunsi tapahtumahetkellä ja miten tilanne olisi voinut päättyä niin, ettei kummallekaan tule paha mieli. Koulussa lapsen tunnetaitojen oppiminen tapahtuu kavereiden kanssa leikkiessä. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa opitaan uusia tunteita ja tunnetaitoja. Lapset myös käyvät leikeissään keskustelua tunteista, esimerkiksi ”mitä tämä nukke tuntee nyt”, jota kuullaan lapsen leikeissä paljon. Aikuisten tulee leikeissä ohjata lasta niin, että hän ottaa muut ja muiden tunteet huomioon omassa toiminnassaan. (Opetushallitus 2013.)

Aikuisen on tärkeä kertoa lapselle myös omista tunteistaan, selittää lapselle miksi jokin asia ilahduttaa ja mietityttää häntä. (Suomen sydänliitto ry.) Lapsi seuraa ja tarkkailee vanhempiansa kaikilla elämän osa-alueilla, joten jos vanhempi on lukossa omien tunteidensa kanssa, tämä saattaa heijastua lapseen nopeasti. Vanhemman myötätunto näyttelee tärkeää roolia lapsen ja vanhemman turvallisen vuorovaikutuksen syntymisessä jo vauvana. Vanhemman em-

patia ohjaa vanhempaa vastaamaan vauvan tarpeisiin. Lapsen omat vuorovaikutustaidot kehittyvät nopeasti vauvana. Tunnetiloista puhuminen pienelle vauvalle on hyväksi, sillä se vahvistaa myös kielellistä kehitystä. Vauvalle voi puhua esimerkiksi vaipan vaihdon yhteydessä ja lapselle voi sanoittaa kaikkea arkipäiväistä tekemistään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b.)

Pienet lapset viestivät itkulla, joka on tunteiden esille tuomista. Vauvat tuovat itkulla esille omia tunteitaan, kuten nälkää, väsymystä, yksinäisyyttä tai jopa kipua. Tämä on vauvoilla luontainen tapa viestiä omia tunnetilojaan, kun puheenkehitys ei ole vielä edennyt niin pitkälle, että voisi puheen voimin kertoa omia sen hetkisiä tunnetiloja. Pienet vauvat sekä myös taaperot tuovat omia tunteitaan esille muillakin reaktiotavoilla. Näitä ovat muun muassa ilonkiljahdukset, kujertelu ja hymyily. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017c.)

2-3 vuotiaana lapsi oppii jo huomioimaan muitakin ihmisiä, jolloin alkaa näkymään ensimmäisiä merkkejä myötätunnosta. Lähempänä kolme ikävuotta lapsi osaa jo esimerkiksi lohduttaa toista lasta, jos tälle on sattunut jotakin. 2-3 vuotiaana lapsi tuo esille jo omaa tahtoaan vahvasti. Tällöin päällimmäiset tunteet tuntuvat olevan kiukkukohtaukset ja turhautuminen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.) Tällöin korostuvat taas aikaisemmin mainitut empatia sekä rauhallinen ote lapseen. Lapselle voi sanoittaa tämän omia tunteita, esimerkiksi kertomalla ”olet turhautunut, koska et saanut juuri sitä lelua”, jolloin lapsen on helpompi hahmottaa tunteita. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b.)

### **3.4 Tunnetaitojen harjoittelu nuoruudessa**

Nuoruudessa ja varsinkin murrosiässä ihmisen kasvu ja kehitys on nopeaa. Tällöin nuorella alkaa kehittymään sekä fyysisiä että psyykkisiä muutoksia minuudessaan. Fyysisistä muutoksista suurin on ehkä kehonkuvan muuttuminen. Nuorella ei useimmiten ole sanoja kaikille kokemilleen tunteilleen, minkä vuoksi niiden harjoittelu myös nuoruudessa on tärkeää. Nuoren olisi hyvä opetella erilaisia tapoja tuoda esille omia tunteitaan ja myös keinoja miten puhua

niistä, sekä miten purkaa pahojen tunteiden aiheuttamaa olotilaa. (Nuorten mielenterveys-talo.)

Tunteita ja niiden tunnistamista voi harjoitella muun muassa pitämällä päiväkirjaa tai muuta niin sanottua ”tunnekirjaa”. Sinne voi kirjoittaa omia sen hetkisiä tuntemuksiaan sekä etsiä vastauksia siihen, mistä tunteet ovat johtuneet ja miten tunteen aiheuttamasta vyörystä pääsee yli. Kirjaan voi ja pitää kirjoittaa myös positiivisia tuntemuksia ja niiden aiheuttamia tunteita on myös hyvä kirjata ylös. Kun nuori on oppinut tunnistamaan omia tunteitaan, nuoren rohkeus myös rohkeus kohdata omia tunteitaan kasvaa. Kun tunteita uskaltaa kohdata, voi niitä käyttää elämässä moneen asiaan. (Cacciatore ym. 2014, 37.) Hyvät tunteet vahvistavat positiivista käytöstä ja ohjaavat hyväksytympään suuntaan.

Tutkimukset ovat osoittaneet säännöllisten myönteisten tunteiden lisäävän hyvinvointia ja pitävän yllä myönteistä mielialaa nuoren elämässä. Myönteisen tunnekokemuksen voimakkuudella ei ole suurta merkitystä mielialaan, vaan sillä, että se toistuu. On tärkeää tunnistaa läpi päivän ilmeneviä arkisiakin myönteisiä tunteita, sillä niiden avulla nuoren myönteinen mieliala säilyy paremmin. Pienetkin myönteiset tunnekokemukset olisi siis hyvä tiedostaa ja tunnistaa. Myönteiset tunnekokemukset tukevat nuoren hyvinvointia parantamalla nuoren sietokykyä ja nuoren kykyä päätellä asioita. Ne voivat myös lisätä nuoren luovuutta sekä auttaa häntä kehittämään uusia ideoita. Hyvinvoinnin parantamisen lisäksi nuoren myönteiset tunnekokemukset auttavat torjumaan nuoren pahoinvointia kantamalla haastavissa tilanteissa sekä laimentamalla vaikeita tunteita. (Lankinen 2015, 22-23.)

### **3.5 Poikien tunnekehitys**

Maailmassa vallitsee myytti ”pojat ja miehet eivät itke” sekä toinen myytti: ”miehet ja pojat eivät tarvitse apua, kyllä he pärjäävät”. Poikien ja miesten itsetunnon ja tunne-elämän kehittymiseen ei niin ole perehdytty ja monesti kouluissakin vallitsee nykypäivänä asenne ”pojat ovat poikia”. Jäävätkö pojat liikaa taka-alalle tämän periaatteen vuoksi? Poikien tunnekehi-

tyksestä on olemassa paljon hyvää kirjallisuutta sekä tutkimustietoa heidän kasvustaan ja kehityksestään. Ihmisen kasvussa ja kehityksessä geenit ovat isossa roolissa ihmisen tulevan kehityksen kannalta. Aivotumakkeiden koossa on eroja vastasyntyneillä tytöillä ja pojilla. Tämä vaikuttaa ihmisten tapoihin huomata ja havainnoida asioita. Pojilla on tyttöihin verrattuna erilainen tapa hahmottaa tilaa ja tapahtumia. On hyvä myös muistaa, että jokainen lapsi on synnyessään erilainen ja kaikki kehittyvät omaa tahtiaan. Ei voi siis automaattisesti olettaa, että kaikki kirjoitettu fakta pätee joka ikiseen lapseen juuri sellaisenaan, vaan on muistettava jokaisen yksilöllinen kehitys. (Cacciatore ym. 2014, 10-14.)

Myytti poikien haluttomuudesta keskustella tunteista ja tunnetaidoista elää vahvasti. Pojat ovat kuitenkin usein kovinkin kiinnostuneita heidän henkiseen hyvinvointiinsa liittyvistä asioista. Sosiaalinen paine usein rajoittaa poikien osallistumista aiheeseen liittyvissä keskusteluissa, vaikka he olisivatkin halukkaita osallistumaan. (Lankinen 2015, 71.)

Pojat mielletään tyttöjä useammin rauhattomiksi ja viltiksi persooniksi, jotka pitävät siitä, että ympärillä on menoa ja meteliä. Kuitenkin on olemassa poikia, jotka ovat rauhallisia ja pitävät enemmän hiljaisuudesta ja touhuavat itsekseen. Toisaalta pojat tuottavat tyttöjä enemmän ulospäin suuntautunutta käyttäytymistä jo vauvavaiheessa. Pojat hakevat rajumpaa fyysistä kosketusta sekä näyttävät omat tunteensa voimakkaasti äännellen tai elehtien. (Cacciatore ym. 2014, 22-24). Pojat useasti hakeutuvatkin enemmän fyysistä kontaktia vaativien harrastusten pariin, kuten jääkiekkoon ja painiin. Samalla myös poikien väkivaltainen käytös ja ADHD-diagnoosit ovat yleistyneet pojilla. Tämän vuoksi energisille pojille fyysistä kontaktia vaativat harrastukset ovat turvallinen ympäristö purkaa energiaa, jottei se purkaudu esimerkiksi väkivaltaisena käytöksenä koulussa ja kotona. (Cacciatore ym. 2014, 25.)

Tämän ennaltaehkäisemiseksi lapsella on hyvä olla jo varhaislapsuudesta asti kasvuympäristö, jossa on tasaisesti riittävästi hoivaa ja sosiaalista vahvistamista. Temperamenttipiirteet myös vaikuttavat lapsen omaan tunnesuhtautumiseen erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi, jos koti on täynnä riitaa ja meteliä, voi tällainen käytös altistaa pelkotiloihin. Jos lapsen itkuun ja

tunnetiloihin suhtaudutaan lämmöllä ja hoivalla, pienevät tunnekehityksen negatiiviset riskit huomattavasti. (Cacciatore ym. 2014, 28.)

Lapsen luontainen tarve etsiä läheisyyttä ilmenee äänin ja elein. Kiintymyssuhteen syntymiseen vaikuttaa se, miten hänen tarpeisiinsa on vastattu. Jos lapsella on tunne, että hänen tarpeisiinsa vastataan riittävästi, jää hänelle energiaa muiden asioiden seuraamiseen, sekä uusien taitojen opettelemiseen. Vanhempien emotionaalinen läsnäolo vahvistaa lapsen turvallisuuden tunnetta. Turvallisessa kiintymyssuhteessa kiintyminen on molemmin puolista. Lapsi on kiintynyt vanhempaansa ja vanhempi lapseensa. (Nurmi ym. 2014, 35-36.)

Kirjassaan *Pelastakaa Pojat* Cacciatore ja Koiso-Kanttila tuovat esille isyyden merkitystä varhaislapsuudessa. Poikalapsella on hyvä olla lähipiirissään ainakin yksi mies, joka antaa välillä kaiken huomionsa pojalle. Miehestä otetaan mallia siihen, että millaiseksi on kasvettava. Ilman mieshahmoakin poikalapsi pärjää, mutta myöhemmässä elämässä saattaa tulla haasteita esimerkiksi poikaporukkaan sopeutuessa, kun käyttäytymismallia ei ole opittu. Tämä voi näkyä pojassa esittämisenä ja roolin ottamisena, eli yritetään esittää jotain muuta, kuin mitä oikeasti on. (Cacciatore ym. 2009 65-66.)



## 4 TUNNESÄÄTELY JA SEN HAASTEET

Tunnesäätelyllä tarkoitetaan ihmisen omaa kykyä säädellä ja ilmaista omia tunteitaan sekä myös kykyä havainnoida eli tunnistaa omia tunteita ja tuntemuksia. Lapsena oma tunteiden säätely opitaan esimerkiksi omilta vanhemmilta. Vanhemmat opettavat lapselleen parhaiten tunnesäätelyä antamalla heille luvan näyttää kaikki tunteet, joita lapsi tuntee, olivat ne sitten ilon, surun, vihan tai minkä tahansa tunteita. Pääasia on se, että lapselle sallitaan tunteiden näyttäminen kotona. Vanhemman tehtävänä on rauhoitella ja sanoittaa lapselle tunteita, joita lapsi sillä hetkellä käy läpi. Pienten lasten tunnesäätely on vielä kehittymätöntä, jolloin tunteet ailahtelevat helposti laidasta laitaan. (Mielenterveystalo.)

Tunnesäätely alkaa kehittymään jo ensimmäisinä elinkuukausina. Tunnesäätelyn normaaliin ja turvalliseen kehitykseen vaikuttaa muun muassa vanhemman kyky vastata lapsen tarpeisiin, hoivata ja huolehtia. Lapsi oppii tätä kautta tunnistamaan itsessään erilaisia tunteita sekä huomaa saavansa niihin vastauksen vanhemmalta. Näin lapsi huomaa, että tunteiden näyttäminen on sallittua. (Aatos Klinikka Oy 2012.)

### 4.1 Tunnesäätelyn merkitys elämässä

Tunteidensäätely on silloin tasapainoista, kun tunteet tulevat tilanteeseen nähden sopivan voimakkaina ja ne syntyvät tarkoituksenmukaisesti. Tunteiden säätelyä pidetään elämässä lähtökohtaisesti tärkeänä, jotta elämässämme vallitsisi tasapaino. Liian pitkäkestoiset tunneryöpyt alkavat kuormittamaan pidemmän päälle ja saattavat estää mielihyvän kokemuksia sekä hankaloittavat niin kutsuttua kehon ja mielen tasapainoa. Tunteiden säätelyn yksi tärkeimmistä tavoitteista on lievittää kuormittavia tunteita, jotta kehon ja mielen tasapaino päätyy taas ”normaaliin” tilaan. Tunteiden säätelystä on myös hyötyä silloin, kun tunteita säätelemällä haluamme saavuttaa itsellemme jotain hyötyä. Tunteiden säätelyn taustalla on useimmiten hedo-

nistinen eli mielihyvän tunne. Tunteiden säätelyä voidaan hyödyntää esimerkiksi harrastuksissa, jossa tunteita säätelemällä päästään parhaaseen mahdolliseen suoritukseen. (Kokkonen 2017, 19-22.)

#### 4.1.1 Tunneäly

Tunnetaidoista puhuttaessa, voidaan tarkoittaa myös tunneälyä. Marja Kokkonen kertoo kirjassaan Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet siitä, että tunneäly voidaan jakaa neljään erilaiseen kategoriaan.

Kategoria 1: Tunteiden havaitseminen. Tällä tarkoitetaan harhaanjohtavien tunteiden tunnistamista, ymmärrystä siitä, kuinka tunteita osoitetaan erilaisissa tilanteissa, sekä kykyä havaita toisten ihmisten tunteita kasvonilmeiden ja äänen perusteella.

Kategoria 2: Tunteiden käyttäminen ajattelun apuna. Tällä tarkoitetaan kykyä kehittää itseään tunteiden säätelyä samaistukseen toisen ihmisen tunteeseen ja kokemukseen, ensisijaistaa omaa ajatteluaan tunteiden pohjalta, sekä kykyä valita ongelmia tunteiden pohjalta, miten mikäkin tunne auttaa ongelman ratkaisemiseksi.

Kategoria 3: Tunteiden ymmärtäminen, eli tiedostaa toisen ihmisen tunteita tietynlaisissa tilanteissa, ymmärtää tunnereaktioita, osaa kertoa tunteiden merkityksen erilaisissa tapahtumissa, sekä erottaa mielialat ja tunteet toisistaan.

Kategoria 4: Tunteiden säateleminen, jolla tarkoitetaan omien tunteiden säätelyä halutun päämäärän saavuttamiseksi (ks. aikaisempi viittaus urheilusuorituksesta), saavuttaa yhteys omien tunteidensa kanssa, sekä taito olla avoin omille kielteisille, että positiivisille tunteille.

(Kokkonen 2017, 43-46).

Tunteiden säätelyn hierarkkisuus johtuu tunteiden säätelyn tutkijoiden päätelmästä, että tunteiden säätely ei voi onnistua parhaalla mahdollisella tavalla, jos ihminen ei tunnista tai pysty kuvailemaan vallitsevaa tunnetilaa. Myös tunteeseen johtaneiden tapahtumien tunnistaminen on yksi syy, miksi tunneäly jaetaan yhteensä neljään eri kategoriaan. Tunteiden hyväksymi-

nen, tunnistaminen ja tiedostaminen mielletään yleensä yleisimmiksi ajatuksiksi, jotka laske-  
taan tunneälyyn. (Kokkonen 2017, 44-45). Tunneälystä puhuttaessa, voidaan käyttää myös vii-  
dettä kategoriaa, joka on ihmissuhteiden hoito. Tällä tarkoitetaan ihmisessä olevaa taitoa,  
jonka tarkoituksena on tukea ihmistä yhteistyöhön muiden ihmisten kanssa. (Katajainen, Lip-  
ponen & Litovaara 2006.)

## 4.2 Tunnesäätelyn haasteet

Tunnesäätelyyn voi myös muodostua elämän varrella haasteita. Siihen voivat vaikuttaa esi-  
merkiksi lapsen temperamentti ja kodin tai muun kasvuympäristön olosuhteet. Vanhempi ei  
välttämättä ymmärrä lapsen temperamenttia tai tyynnyttää lapsen tunteita liian voimakkaasti.  
(Mielenterveystalo.) Voidaan puhua peräti epävakaasta persoonallisuushäiriöstä. Epäva-  
kaasta persoonallisuushäiriöstä kärsivällä saattaa olla huomattavaa impulsiivisuutta, joka  
esiintyy eri tunnetilojen ulospäin näyttämisenä. Epävakaassa persoonallisuushäiriössä tuntei-  
den säateleminen on haastavaa, jolloin negatiivisten tunteiden hallinta varsinkin on haastavaa,  
mikä näkyy myös impulsiivisuutena, alakuloisuutena ja raivonpuuskina. (Mielenterveystalo  
b.)

Kehittymätön resilienssi myös tuo haasteita nuoren elämässä tunteiden säätelyn saralla. Re-  
silienssillä tarkoitetaan tässä yhteydessä nuoren sopeutumiskykyä uusissa tilanteissa eli  
eräänlaista stressinsietokykyä. Osalla ihmisistä on taito palautua nopeasti heitä stressaavista  
tilanteista, jolloin voidaan päätellä, että heillä on korkeampi resilienssi. On tutkittu, että posi-  
tiivinen ajattelu ja myönteiset tunteet ovat kumonnet negatiivisten tunteiden vaikutuksia,  
mikä on tukenut heitä haastavissa tilanteissa. (Lankinen 2015, 35-37.) Resilienssi on täysin ke-  
hitettävissä oleva taito. Resilienssin nähdään olevan kytköksissä optimismiin, taitoon nähdä  
positiivisia asioita vaikeidenkin tilanteiden keskellä sekä tällöin huomata myös omat mahdol-  
lisuutensa vaikuttaa tilanteeseen. (Mielenterveyden keskusliitto.) Voidaan siis päätellä, että al-  
hainen resilienssi, eli stressinsietokyky tuo myös haasteita tunnesäätelyyn, jos ajatuksia ei

osata kääntää positiiviseksi vaikeiden tilanteiden keskellä, vaan ihminen jää kiinni negatiiviseen tunteeseen.

Ongelmat tunteiden säätelyssä voivat johtaa tunteiden ali- tai ylisäätelyyn. Tämä taasen voi johtaa impulsiiviseen käytökseen tunnetilojen vallitessa. Tunteiden säätelyä voidaan käyttää niin negatiivisena koettuihin kuin positiivisenakin koettuihin tunteisiin. Huono tunnesäätely on kytköksissä tunne-elämän ongelmiin. Myös on huomattu, että ihmisillä jotka näyttävät vähemmän tunteita, on myös vähemmän sosiaalisia ihmissuhteita. (Nurmi ym. 2014, 202.)

### **4.3 Tunnesäätelyn harjoittaminen**

Tunnesäätelytaitoja on mahdollista harjoitella läpi elämän ja niitä myös opitaan huomaamatta koko elämän ajan. Useimmat ihmiset oppivat noin kymmeneen ikävuoteen mennessä erilaisia strategioita tunteiden säätelyyn. Strategioita on muun muassa ongelmanratkaisutaidot, ajattelun uudelleen suuntaaminen sekä omiin ajatuksiinsa vetäytyminen, jolloin tunteita ja niiden aiheuttajia aletaan pohtimaan. (Nurmi ym. 2014, 118.)

Tunnesäätelyä ryhdytään harjoittelemaan jo varhaisessa lapsuudessa. Vanhempien kyky vastata lapsen tarpeisiin on yksi lähtökohta normaalin tunnesäätelyn kehittymiselle. Tunnesäätelyä voi harjoitella myös myöhemmin elämässä. Oma tunnesäätelyään voi kehittää arvioimalla tilanteita, joissa erilaisia tunteita herää. Vihaa voi lieventää pohtimalla asiaa monelta eri näkökannalta ja pohtia tilanteeseen erilaisia toimintatapoja ja niiden seurauksia (Nurmi ym. 2014, 202).

Tunnesäätelyssä viitataan myös tunneällyn säätelyyn. Molemmissa perusteorianana on se, että ihmisen on tunnistettava ne tunteet, joiden mukaan toimimme. Joskus ihmisen on mietittävä ja kysyttävä itseltään, miksi on surullinen, miksi on vihainen yms. On käytävä dialogia itsensä kanssa, jotta perimmäinen syy sen hetkisellem tunteelle löytyy. Myös sosiaalisten taitojen

ja itsevarmuuden kehittämisellä on merkitystä oman tunnesäätelyn kehittymisessä. (Mielen ihmeet 2018.)

## 5 ITSETUNTO JA SEN ONGELMAT

Itsetunto määritellään osaksi ihmisen minäkuva eli käsitystä itsestään. Itsetunto kehittyy varhaislapsuudesta saakka yhdessä persoonallisuutemme kanssa. Itsetunto on enemmänkin tilannesidonnainen, kuin jatkuva kaikista löytyvä luonteenpiirre. (Mehiläinen.) Itsetunto koetaan myös tärkeäksi osaksi ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Itsetunnoksi voidaan määritellä se, kuinka paljon hyviä asioita ihminen itsessään näkee. Hyvään itsetuntoon kuuluu omien vahvuuksia, mutta myös omien heikkouksien tunnistaminen. Hyvän itsetunnon tunnistaa myös siitä, että henkilö, jolla on hyvä itsetunto, kuvaa enemmän hyviä ominaisuuksiaan ja tunnistaa ne heikkouksiaan vahvemmiksi. (Keltikangas-Järvinen 2010, 13-17.) Hyvä itsetunto vahvistaa ihmisen tunnetta omasta arvokkuudesta. Hyvä itsetunto vaikuttaa elämäsämme moniin osa-alueisiin ja auttaa meitä asettamaan tavoitteita omalle elämällemme. (Niemi 2013, 11-14.)

Hyvää itsetuntoa voidaan siis määritellä hyväksi itseluottamukseksi. Itseluottamukseen ja hyvään itsetuntoon kuuluu se, että ihminen pitää kiinni asettamistaan päämääristään ja että hänellä on kyky puolustaa itseään ja oikeuksiaan. Itseluottamukseen kuuluu myös päämäärien ja haasteiden asettaminen, joita ihminen lähtee tavoittelemaan, vaikka ne olisivat haastavia saavuttaa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 18.) Itsetunto kuitenkin vaihtelee jopa yksilöllä. Itsetuntoon liittyvät heilahtelut ovat usein kytköksissä yksilön kokemuksiin. Negatiiviset kokemukset laskevat itsetuntoa, kuten esimerkiksi koulutehtävässä tai urheilukilpailussa epäonnistuminen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 30-31.)

Itsetunnolla on erilaisia osa-alueita sen sijaan, että itsetunto olisi vain yksi yksittäinen käsite. Jokaisella meillä on kuitenkin niin kutsuttu yleinen itsetunto, joka koostuu taas omasta näkemyksestämme siitä, miten selviämme elämästä ja sen meille asettamista haasteista. Suoritus itsetunnossa taasen on kysymys itseluottamuksesta sekä itselleen asettamien haasteiden tuesta. Mitä korkeampi itsetunto on, sen korkeammat tavoitteet asetetaan ja pelkoa epäonnistumisesta ei koeta niin vahvasti. Itsetunnon alueisiin liitetään myös sosiaalinen selviytyminen,

joka korostuu ihmisen varmuutena siitä, että hänellä on luotettavia ihmisiä ympärillään, jotka myös viihtyvät hänen seurassaan. Lapsilla ja nuorilla on luonnostaan kotiin ja vanhempiin liittyvä hyvä itsetunto. Tämä näkyy lapsessa itsevarmuutena sekä lapsen kokemuksena siitä että hänen vanhempansa rakastavat häntä. Lapselle on myös tärkeää kokea, että vanhemmat haluavat olla hänen kanssaan, sekä siitä, että heidän mielestään on mukava viettää lapsen kanssa aikaa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 26-27.) Lapsen itsetunnon kehittymiseen pystyvät siis paljon vanhemmat vaikuttamaan jo varhaislapsuudesta asti. Mitä paremmin lapsen tarpeisiin vastataan sitä paremmin lapsen itsetunto alkaa kehittymään, eikä minäkuva muutu negatiiviseksi.

Itsetunto alkaa kehittymään varhaisessa vaiheessa elämäämme. Lapsi heijastaa käsitystään itsestään vanhempiensa reaktioista häneen. Lapselle turvallisuus rakentuu suhteesta omiin vanhempiin, ja kun lapsen tarpeisiin vastataan, lapsi oppii rakentamaan itselleen perusturvallista pohjaa, josta lähteä kasvamaan ja kehittymään. Lapsen minäkuva kehittyy perusturvallisuuden myötä. Lapsi oppii jo varhain, että hän ja hänen mielipiteensä ovat arvokkaita. Lapsuudessa tunteiden näyttämisen mahdollistaminen vahvistaa lapsen itsetunnon kehitystä. Kun tunteet sallitaan, lapsi oppii, että hän on arvokas juuri sellaisena, kun on. (Niemi 2013, 39-42.) Lapsi ja ihminen ylipäänsä oppii nopeasti tuntemaan, milloin häntä arvostetaan ja milloin hänet hyväksytään ja milloin ei. Vanhemmuudella on iso merkitys ihmisen tunnekehitykseen, sekä omaan itsetuntoon. Tämä on asia, jota vanhempien olisi hyvä varjella jo varhaisessa vaiheessa lapsen elämää.

## **5.1 Itsetunnon vaikutukset elämässä**

Hyvä itsetunto vaikuttaa elämässämme moniin asioihin, niin arkipäiväisiin kuin sellaisiinkin asioihin, joihin emme välttämättä ajattelisi itsetuntomme vaikuttavan. Itsetunto vaikuttaa muun muassa koulu- ja työmenestykseen. Keltikangas kertoo kirjassaan Hyvä Itsetunto, että itsetunto on yksi tärkeimpiä osa-alueita koulumenestyksessä. Sama toimii päinvastoin,

sillä myös hyvän koulumenestyksen on katsottu olevan yksi tärkeä tekijä hyvän itsetunnon vahvistamiseksi. (Keltikangas-Järvinen 2010, 40.)

## 5.2 Haasteita itsetunnossa

Itsetunto saattaa tuottaa meille myös haasteita elämässämme. Tällöin voidaan puhua huonosta itsetunnosta. Ihmisen itsetunnon puute saattaa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa. Jos lapsi on jäänyt vaille hoivaa ja rakkautta, saattaa hänelle olla myöhemmin elämässä haastavaa luottaa itseensä sekä arvostaa itseään. (Keltikangas-Järvinen 2010, 84.) Itsetunnon puute saattaa näkyä kouluelämässä muun muassa siinä, että lapsi tuo itseään esille paljon sekä saattaa ottaa luokan hauskuuttajan roolin saadakseen huomiota. Ihmisen käytös saattaa olla jatkuvaa huonon itsetunnon paikkaamista, jolloin tehdään kaikkensa, jotta päästään huomion keskipisteeksi ja saadaan haluttua huomiota (Keltikangas-Järvinen 2010, 84). Heikko itsetunto saattaa näkyä myös henkilön minäkuvassa ajatellaan, ettei ole hyvä missään ja tällöin välttämättä ei uskalleta tehdä asioita niin kuin itse haluaisi (Väestöliitto 2019.) Joskus huono itsetunto tuntuu olevan nuorella myös päällepäin näkymätön asia, jonka saa selville vain tutustumalla nuoreen paremmin, jotta pääsee tämän ajatteluun mukaan.

Kun lapsi/nuori/aikuinen ottaa niin kutsutun viihdyttäjän aseman itselleen, voidaan puhua roolikäyttäytymisestä. Meillä on luonnostaan taipumusta vahvistaa omaa identiteettiämme rooleilla. (Niemi 2013, 67). Roolit ovat osittain meille ihan normaaleja käyttäytymismalleja, sillä onhan meillä kaikilla omat roolimme elämässämme. On opiskelijan, perheenäidin, työntekijän ja sisaruksen roolit. Osa rooleista syntyy meille tiedostamattamme asiaa ja ne ovat meille täysin normaaleja ja luontaisia. Roolista puhutaan usein termillä "vetää / esittää roolia" ja se mielletään monesti negatiiviseksi. Roolit kertovat myös meidän positiivisista ominaisuuksistamme (Niemi 2013, 68). Jotkin positiiviset ominaisuutemme tulevat esille eri roolien kautta.



Osa huonon itsetunnon myötä syntyvistä rooleista voivat tuoda haasteita sosiaalisiin tilanteisiin. Päivi Niemi puhuu kirjassaan *Resuinen ja rikas* erilaisista rooleista, jotka voivat syntyä huonon itsetunnon myötä. Rooleja on muun muassa ns. koviksen rooli, jolloin esitetään huonon itsetunnon vuoksi, suojaudutaan vastoinkäymisiltä aggressiivisen ja uhmakkaan käytöksen taakse. Toinen esille nostettava rooli on mielestämme huonosti nimetty ns. luuserin rooli eli henkilön, joka ei edes yritä asioita, koska silloin ei voi epäonnistua. (Niemi 2013, 68-74.)

Huonosta itsetunnosta puhuttaessa voidaan puhua myös narsismista. Emme nyt tarkoita, että kaikki, joilla on huono itsetunto, ovat automaattisesti narsisteja. Narsismi on yksi vakavimmista itsetunnon häiriöistä. Narsistisella henkilöllä saattaa olla vääristynyt kuva omasta itsestään ja omasta kyvystään tehdä asioita. Tämä näkyy itsensä pönkittämisellä kuvitellaan olevansa kaunein, kaikista mahtavin ja paras kaikessa. Tämä tulkitaan todellisuudelta puolustautumisena. Heikkoon itsetuntoon liitetään usein arkuus tehdä asioita ja tuoda itseään esille. Narsistista käytösmallia ei yhdistetä ensimmäisenä huonoon itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 2010, 82-84).

### 5.3 Poikien itsetunto

Keltikangas kertoo kirjassaan *Hyvä Itsetunto*, että tyttöjen ja poikien välisiä itsetuntoeroja on tutkittu pitkään, mutta tulokset ovat olleet osittain ristiriidoissa keskenään. Joissakin tutkimuksissa kerrotaan, että tytöillä olisi parempi itsetunto, kun taas toiset puoltavat poikien hyvää itsetuntoa. Yhtäläisyyttä tutkimuksissa on kuitenkin siinä, ettei poikien ja tyttöjen itsetunnon määrässä ole eroja. Ero löytyy itsetunnon laadusta. Tytöillä sosiaalisten suhteiden laatu ja määrä ovat kytköksissä itsetuntoon, kun taas pojille suoriutuminen on itsetuntoa nostava tekijä. Pojilla itsetunnon kehittymistä auttaa varhainen murrosikä, jolloin poikaa pidetään maskuliinisena ja arvostettavana muiden poikien silmissä. Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan, pojilla itsetunto pysyy myös tasaisempina verrattuna tyttöihin, sillä pojat harvemmin kärsivät ulkonäköpaineista ja sosiaalisen suosion tuomista paineista. Suomessa kuitenkin suurimpina

itsetuntohuuustereina on huomattu koulumenestyksen merkitys. ((Keltikangas-Järvinen 2010, 67-68.)

Poikien ja tyttöjen itsetuntoerot johtuvat osittain kasvatuksesta. Opinnäytteessä on aikaisemmin puhuttu itsetunnon kehittymisestä varhaisten vuorovaikutussuhteiden kautta, joka tosiaan on yksi varhaisimmista itsetuntoon vaikuttavista tekijöistä. Kasvatuksessa itsetunnon kehittyminen korostuu myös siinä, mihin lasta kasvatetaan. Poikia usein kasvatetaan suoriutumaan, hillitsemään tunteitaan ja olemaan itsenäisiä. Tyttöjä taas kasvatetaan enemmän herkkyyden ja toisen huomioon ottamisen kautta. Pojille puhutaan varhaislapsuudessa enemmän kannustavaan sävyyn, kun taasen tytöille lepperellään. Voidaan väittää, että poikia kannustetaan siis jo vauvasta alkaen suorittamaan asioita. Keltinkankaan mukaan, poikia myös kehuetaan enemmän ja heihin kiinnitetään huomiota. Tytöt taas ovat hiljaisia suoriutujia, jotka kehittävät itse omaa itsetuntoaan omien kokemuksiensa kautta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 69-70.)

## 6 RYHMÄTOIMINTA

Ryhmällä tarkoitetaan sellaista joukkoa henkilöitä, jotka tiedostavat kuuluvansa ryhmään toistensa kanssa ja jakavat jonkin yhteisen tekijän tai tavoitteen. Ryhmän toimintaa ohjaava tavoite, johon pyritään yhdessä antaa ryhmän olemassaololle syyn. Ryhmän vetäjän olisi syytä selkeästi sanoittaa tämä tavoite ryhmän kokoontuessa jo ensimmäisen kerran. (Lankinen 2015, 56.)

Ryhmä alkaa luonnollisesti muodostumaan ensimmäisen tapaamisen aikana. Ryhmässä saattaa alkuun tapahtua vielä muutoksia ryhmän jäsenten kesken ihmisiä saattaa tulla lisää tai jotkut saattavat jäädä vielä ensimmäisen tapaamisen jälkeen ryhmästä pois. Kun ryhmä alkaa saamaan vakituista jäsenkaartiaan, on ryhmälle luonnollinen ryhmäytyminen jo täydessä vauhdissa.

### 6.1 Ryhmäroolit

Samalla alkavat muodostua ryhmän jäsenten erilaiset roolit. Jotkin jäsenet ovat luonnostaan johtajia ja helposti tulevat ryhmässä päällepäsmäreiksi, sekä ottavat niin kutsutun alfauroksen roolin. Aikaisemmat kokemukset ryhmistä saattavat muovata persoonan roolia ryhmässä. Jokainen ryhmä on erilainen, eivätkä entisissä ryhmissä saadut roolit välttämättä päde (Kopakkala 2005, 109). Jokainen ryhmä muotoutuu sen jäsenistä ja roolit alkavat muotoutua persoonan mukaan.

Ryhmäroolit jaetaan usein kolmeen eri kategoriaan. Niitä ovat ryhmän toimintaa eteenpäin vievät roolit, ryhmän toimintaa helpottavat roolit, sekä ryhmän toimintaa heikentävät roolit (Yhteisöakatemia 2018). Jokaisessa kategoriassa on omat ryhmäpersoonansa. Ensimmäisestä kategoriasta löytyvät esimerkiksi aloitteentekijä ja muistiinmerkitsijä, jotka molemmat ovat tärkeitä rooleja ryhmätoiminnan alkamiselle. Toisesta kategoriasta löytyvät positiivisen palautteen antaja ja rohkaisija. Kolmannesta kategoriasta löytyvät kilpailija ja vetäytyjä. Rooli on

yksi tekijöistä, joka vaikuttaa ryhmadynamiikkaan. Roolit useimmiten syntyvät sanattomasti ja ne syntyvät usein persoonien taustoista. (Yhteisöakatemia 2018.)

Rooleja on yhtä monta kuin jäsentä ryhmässä. Ryhmissä usein näkyviä rooleja ovat muun muassa kriitikko, ylimielinen, rohkaisija ja sovittelija (Suomen Virtuaaliammattikorkeakoulu 2006). Melkein jokaiselle ryhmässä näkyvälle roolille löytyy useimmiten vastakohta. Tämä saattaa aiheuttaa ryhmässä ristiriitoja. Jos ryhmässä on esimerkiksi analyytikko ja tuottaja, saattavat nämä kaksi roolia olla ristiriidoissa keskenään (Suomen Virtuaaliammattikorkeakoulu 2006). Toinen tuottaa ideoita ja toinen analysoi ne tarkkaan, ennen kuin voi niin sanottusti hyväksyä ne.

## **6.2 Pojat ryhmän jäseninä**

Pojilla on usein tapana testata auktoriteettien rajoja ja aikuisten sitoutumista sekä kiinnostusta niin sillä hetkellä käytävään keskusteluun kuin yleisesti vuorovaikutukseen. Aitoa kiinnostusta aiheista ja aktiivista kuuntelua ei voi huijata. Pojat testaavat auktoriteetteja selvittääkseen ”tajuavatko” he poikien asioita. Pojat kokevat, että tällaiselle turvalliselle aikuiselle voi uskoutua ja keskustelun suunta voi muuttua kovinkin syvälliseksi. Tällainen aito kohtaaminen pojan kanssa vaatii aktiivista läsnäoloa ja luottamusta. (Lankinen 2015, 69.)

Pojat usein mielletään kovaäänisiksi ja heidän ajatellaan käyttävän paljon kiro sanoja. Kovan kielenkäytön taakse on helppo piiloutua ja sitä käytetään keinona ”maineen säilyttämiseksi”. Pojat kuitenkin yhtä lailla haluavat tulla kohdatuiksi. (Lankinen 2015, 70-71.)

## **6.3 Ohjaajan merkitys ryhmän toiminnassa**

Ryhmän vetäjän tunteet ja mieliala vaikuttavat vahvasti nuoren motivaatioon osallistua vuorovaikutustilanteeseen. Ryhmätoiminnassa tunteet tarttuvat molempiin suuntiin eli vetäjän tunne tarttuu nuoriin ja päinvastoin. Ammatillisuus korostuu tunnetyöskentelyssä, jotteivat omat henkilökohtaiset tunteet vaikuta nuoren asenteeseen ja suhtautumiseen. (Lankinen 2015,

73.) Hyvä ryhmän vetäjä osaa siis erottaa oman henkilökohtaisen elämänsä ryhmätilanteesta, eikä päästä henkilökohtaisia tunteitaan ohjaamaan ryhmän etenemistä. Ryhmätoiminnassa osallistujien tunteet tarttuvat väkisinkin ohjaajaan. Hyvä ryhmän vetäjä osaa keskustella itsensä kanssa ryhmän aiheuttamista tunteista sekä osaa prosessoida tunteita ryhmälle voimavaraksi. Haasteita ryhmäohjaamiseen tuottaa se, ettei vetäjiä kouluteta tarpeeksi. Ryhmän ohjaaminen on toki taito, jonka oppii myös tekemällä. Ryhmältä saatu palaute on hyvä keino kehittää ryhmän toimivuutta ja tämä ohjaa kokoontumiskertoja ryhmän toiveiden mukaisesti. (Selin, Maunu, Kannussaari & Heinonen 2015.) Ryhmän vetäjän tehtävä käynnistyy ennen kuin ryhmää on alettu muodostamaan, kun hän luo ryhmälle tarkoituksen ja tavoitteen sekä käsittelee, minkälaisia ehtoja ryhmän luonnille on. Ryhmän vetäjällä on vastuullaan myös ryhmäntoimintaan liittyvät konkreettiset valmistelut. Tällaisiin kuuluvat muun muassa ryhmän toimimiseen mahdollisesti tarvittavat sopimukset, tarkempi suunnitelma toiminnalle, käytännön asioihin liittyvät erinäiset valmistelut sekä ryhmän kokoaminen ja sen jäsenistä päättäminen. (Niemistö 2012, 68-69).

Ryhmän vetäjän vastuulla on myös ryhmän organisointi ja suunnittelu. Ryhmää voi ja pitää kehittää ryhmän toiveiden mukaisesti, jotta ryhmä palvelee jokaista ryhmää oikealla tavalla, kuitenkin perusidea unohtamatta. Palautteen kerääminen on tärkeää ryhmän toiminnan kannalta, jotta tietää ryhmän palvelevan juuri niitä henkilöitä, jotka ryhmässä ovat. Ryhmä tarvitsee vetäjän, jotta ryhmän yhteinen päämäärä säilyy samana loppuun asti. Jos ryhmässä ei ole ihmistä, joka ohjaa toimintaa kohti tavoitteita, voi ryhmän perimmäinen idea helposti unohtua. (Kopakkala 2005, 89.)

#### **6.4 Ryhmädynamiikka**

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän sisäistä tahtoa. Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmälle ominaista käytösmallia, joka ei ole ennalta-arvattavissa ryhmän yksittäisten jäsenten käytöksestä. Ryhmädynamiikka rakentuu ryhmässä olevien henkilöiden keskinäisestä dialogista ja muusta kommunikaatiosta. Ryhmille syntyy useimmiten ryhmälle luonnollinen tapa

kommunikoida keskenään. Ryhmien dynamiikka kehkeytyy etenevien dialogisten vuorovai-  
kutustilanteiden kautta. Ryhmä koetaan useimmiten turvallisemmaksi sen mukaan, miten pal-  
jon ryhmässä dialogisuuden määrä lisääntyy eri ihmisten kesken. (Kopakkala 2005, 37-38.)

## 6.5 Turvallinen ryhmä

Yksi hyvin toimivan ryhmän perusedellytyksistä on, että ryhmän jäsenet kokevat ryhmän tur-  
valliseksi. Ryhmän ollessa turvallinen siinä koetaan pääsääntöisesti myönteisiä tunteita sekä  
minimoidusti häpeää, syyllisyyden tunnetta, pelkoa ja muita vastaavia vaikeita tunteita. Ryh-  
män jäsenten tulisi kokea itsensä hyväksytyiksi sellaisenaan kuin on ja sellaisena kuin hänestä  
on kasvamassa. Tämä myös vahvistaa murrosikäisen nuoren identiteetin kehitystä. (Lankinen  
2015, 53.)

Turvallisuuden syntymistä ryhmään tuetaan tekemisen kautta. Ryhmäytymisharjoitteita ja  
muitakin harjoitteita apuna käyttäen nuoret muodostavat toisiinsa turvallisuussiteitä. Harjoit-  
teiden parissa kehittyvät ryhmän nuorten ongelmanratkaisutaidot, heidän yhteiset toiminta-  
mallinsa ja ryhmän yhteinen huumori. Yhdessä nauraminen on nuorilla luontainen keino vah-  
vistaa suhdetta toiseen. Huumori on myös keino tutkia niin muiden ryhmäläisten kuin omia-  
kin rajoja. Ryhmän vetäjän tulee vahvistaa ryhmäytymistä varmistamalla, että ryhmässä käy-  
tetty huumori on turvallista, eikä sen avulla esimerkiksi pilkata toisia ryhmän jäseniä. Ryh-  
mässä esiintyvät jaetut myönteiset tunnekokemukset, aito nauraminen sekä uskallus nauraa  
jopa omalla itselleen osoittavat ryhmän olevan turvallinen. (Lankinen 2015, 55.)

Mari Lankisen Rauta- kirjassa käsitellään kasvatuspsykologian tohtori Michele Borban turval-  
lisuuden ulottuvuuksia. Borban mukaan turvallisuus saatetaan eritellä kolmeen osa-aluee-  
seen. Näitä osa-alueita kutsutaan luottamukseksi, fyysiseksi turvaksi sekä tunnetason tur-  
vaksi.

Ensimmäinen ulottuvuus on luottamus. Ryhmän vetäjän tulee menetellä johdonmukaisesti ja  
toimia sanojensa mukaisesti. Nuoren pitää kyetä luottamaan ryhmän vetäjään. Ryhmän ollessa  
luotettava nuori luottaa niin ryhmän vetäjään kuin muihinkin ryhmän jäseniin. Ryhmän vetä-  
jän tulee uskoa nuoreen ja hänen kykyihinsä paikantaa omat vahvuutensa.

Toinen ulottuvuus on fyysinen turva. Ryhmän vetäjän harkittu käytös ja ryhmän omat säännöt rakentavat turvallista ympäristöä. Jatkuvat ja muuttumattomat toiminnat, kuten ryhmä, tukevat nuoren elämänhallintaa varsinkin puberteetin aikana. Tieto siitä, että elämän myllerryksessä on myös muuttumattomia asioita, voi tuoda turvaa nuorelle. Kolmas ulottuvuus on tunnetason turvallisuus. Ryhmän jokaista jäsentä tulee kohdella samantarvoisesti. Tämä auttaa takaamaan kokemuksen omasta merkityksellisyydestä ja arvosta. Tunnetasolla turvallisessa ryhmässä on helpompaa osallistua täysillä harjoitteisiin ilman, että pelko virheen tekemisestä tai epäonnistumisesta kalvaisi mieltä. Kolmannen ulottuvuuden saavuttaminen myös tukee ryhmän jäsenten kunnioitusta toisiaan kohtaan. (Lankinen 2015, 54.)

## 7 HARJOITTEET

Olimme aluksi suunnitelleet, että ryhmä kokoontuisi noin 8-10 kertaa. Ryhmän kooksi ajattelimme 5-8 nuorta. Tavoitteena oli parillinen luku nuoria, jotta saisimme tehtyä pariharjoitteita, mutta harjoitteet ovat muokattavissa myös 3:n hengen ryhmälle tai tarvittaessa yksilötyöskentelyyn.

Harjoitteet ovat listattuna opinnäytetyön lopussa liitteinä, joista löytyvät myös ohjeet harjoitteiden pitämiseen. Alun perin olimme ajatelleet, että keräisimme ryhmän jäseniltä säännöllisesti palautetta ja sen olisimme avulla rakentaneet tulevien kertojen ohjelmaa. Ryhmää emme valitettavasti nyt voineet pitää, joten ryhmän palautetta ei voitu kerätä.

Harjoitteita on helppo muokata ryhmän tarpeiden ja toiveiden mukaan. Jokainen ryhmä on erilainen, joten ryhmän vetäjän tulee muokata harjoitteista sellainen paketti, joka palvelee ryhmää parhaiten. Haluamme vahvasti painottaa, että harjoitteita voi muokata lukuisilla eri tavoilla ja niitä voi vaikka yhdistelläkin, jos ryhmän vetäjä kokee niin parhaaksi.

Harjoitteita on kerätty useista eri lähteistä. Olemme myös käyttäneet harjoitteita, joita olemme oppineet työelämässä, koulutuksissa ja opiskeluiden ohella. Harjoitteissa on pohdintaharjoitteiden lisäksi toiminnallisia harjoitteita sekä harjoitteita, joissa käytetään luovuutta. Harjoitteita on niin ryhmätyöskentelyyn kuin paritehtäviinkin sekä yksilötyöskentelyyn.

Liitteissä löytyy myös esimerkki kokoontumiskerta. Siihen on kirjattu aikataulua sekä mahdollisia harjoitteita. Liitteissä mukana on myös lista tunnesanoista, joita voi käyttää apuna useassakin harjoitteessa.



## 8 POHDINTA

Opinnäytetyössä hankalinta ehdottomasti oli rajata opinnäytteessä oleva materiaali, jotta saisimme pelkästään opinnäytettä koskevaa faktatietoa. Tunteista ja tunne-elämästä puhuttaessa voidaan puhua myös persoonallisuushäiriöistä ja narsismista, joita emme kokeneet työhömmeliittyviksi. Työssämme haluamme nostaa esille sitä, miten poikien tunnekehitystä voidaan tukea matalan kynnyksen kautta, emme kertoa siitä, miten nuorta voidaan tukea persoonallisuushäiriöiden kanssa. Koemme, että persoonallisuushäiriöistä kärsivät nuoret tarvitsevat enemmän terveydenhuollollista apua kuin seurakunnan järjestämää ryhmää.

Opinnäytetyössä olisi voinut olla vielä hieman enemmän tietoa aihealueista, joita työhön olemme kirjanneet. Yritimme useasta aiheesta hakea pääkohdat ja tuoda niitä työssä esille. Esimerkiksi lukuun, jossa kerrotaan tunnesäätelyn vaikutuksessa elämässä, olisi varmasti saanut vielä enemmän tietoa, kuin mitä työssä on. Työssämme keskityimme siihen, että haemme enemmän tietoa tunteista ja itsetunnosta sekä niiden voimaannuttamisesta, emmekä niinkään keskittyneet yksittäisen osa-alueiden vaikutukseen elämässä.

Etsimme opinnäytteeseen monipuolisesti harjoitteita, jotka ovat helposti muokattavissa ryhmän koon sekä osallistujien toiveiden mukaisesti. Valitsimme sellaisia harjoitteita, joita voidaan toteuttaa pienessäkin tilassa sekä harjoitteita, joissa osallistujat voivat ja joutuvat liikkumaan tilassa, tai muussa ympäristössään. Harjoitteisiin katsottiin myös muutamia tutustumis- ja ryhmäytymisharjoitteita, sillä koimme nämä tärkeiksi ryhmädynamiikan kannalta. Harjoitteet ovat osittain samanlaisia, mutta etenevät kuitenkin erillä tavoilla. Kaikilla harjoitteilla on kuitenkin sama päämäärä eli tunteista puhuminen ja niiden tunnistaminen.

## LÄHTEET

- Aatos Klinikka Oy. 2013. Lapsen tunnesäätelyn kehitys. Saatavissa: <https://aatosklinikka.fi/lapsen-tunnesaatelyn-kehitys/>. Viitattu 7.1.2019.
- Cacciatore, R. & Koiso-Kanttila S. 2009. Pelastakaa Pojat!. 4.painos. Minerva Kustannus OY.
- Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2006. Tunneällyn määritelmiä. Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_teos=&p\\_artikkeli=onn00024](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=onn00024). Viitattu 11.1.2019.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. 20.painos. Juva: WS BOOKWELL OY
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edit Prima Oy.
- Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. 2018. Saatavissa: <https://www.kielitoimistonanikirja.fi/netmot.exe?SearchWord=tunne&dic=1&page=results&UI=fi80&Opt=1>. Viitattu 1.1.2019.
- Käytännön fysiikka. Tuntoaisti. Saatavissa: [http://www04.edu.fi/kaytannonfysiikka/asuinymparisto\\_tuntoaisti.asp](http://www04.edu.fi/kaytannonfysiikka/asuinymparisto_tuntoaisti.asp). Viitattu 1.1.2019.
- Lankinen, M. 2015. Rauta. Myönteisen mielialan vahvistaminen. Helsinki: Tmi Terapeda.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Mielikuvia minusta. Saatavissa: <https://www.mll.fi/tehtavat/mielikuvia-minusta-minakasitys-ja-itsetunto/>. Viitattu 16.2.2019.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017a. Vauvan aistien kehitys. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-aistien-kehitys/>. Viitattu 1.1.2019.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017b. Lapsen tunteiden säätelyssä auttaminen. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-ka-verisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelysta-auttaminen/>. Viitattu 5.1.2019.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017c. Vauvan sosiaalinen kehitys. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-sosiaalinen-kehitys/>. Viitattu 5.1.2019.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. 2-3-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/2-3-v/2-3-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>. Viitattu 6.1.2019.

Mehiläinen. Huono itsetunto. Saatavissa: <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/itse-tunto?k=kaikki&q=itsetunto&p=1>. Viitattu 19.1.2019.

Mielen ihmeet. 2018. Daniel Goleman ja tunneälyteoria. Saatavissa: <https://mielenihmeet.fi/daniel-goleman-ja-tunnealyteoria/>. Viitattu: 18.1.2019.

Mielenterveyden keskusliitto. Mikä askarruttaa? Saatavissa: <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/>. Viitattu 18.1.2019.

Mielenterveystalo. Epävakaas tunnesäätelyongelmana. Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa\\_persoonallisuushairio/Pages/osio2.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuushairio/Pages/osio2.aspx). Viitattu 7.1.2019

Mielenterveystalo b. F60.3 Epävakaas persoonallisuushäiriö. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Diagnoosi-tietohaku/F60-69/F60/Pages/F603.aspx>. Viitattu 12.1.2019.

Niemelä, J. 2019. Henkilökohtainen tiedonanto, sähköpostikeskustelu. 12.2.2019. Ylivieskan seurakunta.

Niemi, P. 2013. Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Niemistö R. 2012. Ryhmän luovuus ja kehityshehdot. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Nuorten mielenterveystalo. Tunteet haltuun. Saatavissa: [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). Viitattu 6.1.2019.

Nurmi, J-R., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus. 2013. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Saatavissa: [https://www.edu.fi/tun-teesta\\_tunteeseen/tunnetaitoja\\_oppii\\_harjoittelemalla](https://www.edu.fi/tun-teesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla). Viitattu 1.1.2019.

- Peda. Nimikierrros. Saatavissa: <https://peda.net/p/virvarantanen/tunnekasvatus/tjit>. Viitattu: 14.12.2018.
- Selin, A., Maunu, A., Kannussaari, K. & Heinonen, L. 2015. Ryhmäilmiö. Ryhmän ohjaajan käsikirja. Saatavissa: [http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Ryhmailmio\\_verkko.pdf](http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Ryhmailmio_verkko.pdf). Viitattu 9.2.2019.
- Suomen Mielenterveysseura. Tunnetaitojen oppitunti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret/alakoulu/tunnetaitojen-oppitunti>. Viitattu: 14.12.2018.
- Suomen sydänliitto ry. Meidän perheen tunnetaidot. Saatavissa: <https://neuvokaspere.fi/meidan-perheen-tunnetaidot>. Viitattu 5.1.2019.
- Suomen Virtuaaliammattikorkeakoulu. 2006. Ryhmän jäsenten rooleja ja tehtäviä. Saatavissa: [http://www2.amk.fi/mater/viestinta\\_ja\\_media/ryhmatyotaidot/ryhmaen\\_jaesenten\\_rooleja\\_ja\\_tehtaeviae\\_12219.html](http://www2.amk.fi/mater/viestinta_ja_media/ryhmatyotaidot/ryhmaen_jaesenten_rooleja_ja_tehtaeviae_12219.html). Viitattu 9.2.2019.
- Työkalupakki itsetuntoon. 2016. Kiinalainen muotokuva. Saatavissa: <http://itsetuntopakki.blogspot.com/search/label/Pariharjoituksia>. Viitattu 16.2.2019.
- Väestöliitto. 2019. Huono itsetunto. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>. Viitattu 20.1.2019.
- Yhteisöakatemia. 2018. Roolit ryhmässä. Saatavissa: <https://www.sya.fi/roolit-ryhmassa/>. Viitattu: 2.2.2019.
- Ylivieskan seurakunta. Yleistä. Saatavissa: <http://www.ylivieskanseurakunta.fi/index.php?pid=yleista>. Viitattu: 12.2.2019.

## 1. KUVAKORTIT

Tarvitsette kuvakortit. Mitkä tahansa jo olemassa olevat kuvakortit kelpaavat. Harjoitus toimii selkeänä aloituksena ryhmäkerroille. Harjoitus on ryhmäharjoitus, mutta sitä voi soveltaa myös pari- ja yksilötyöskentelyyn.

Levittäkää kuvakortit lattialle/pöydälle jotta kaikki ryhmäläiset näkevät kortit. Ryhmän vetäjä esittää kysymyksen ja ryhmäläiset valitsevat itselleen sopivan kortin. Ryhmän vetäjän esittämä kysymys vaihtelee. Esimerkki kysymyksiä:

Miltä sinusta tuntuu tänään?

Mikä kortti sopii tähän aamuun?

Mitä odostat tulevalta viikonlopulta?

Mikä kortti kuvastaa sinua?

Mikä kortti näyttää ilolta?

## 2. JOS MINÄ OLISIN

Tarvitsette paperia ja kyniä. Harjoitus avustaa itsetuntemuksessa, kun ryhmäläinen tarkastelee omaa persoonaansa erinäisistä näkökulmista. Harjoitus on yksilöharjoitus, joka puretaan yhteisesti ryhmässä tai pareittain käyden läpi miltä harjoitus tuntui ja millaista oli pohtia itseään eri kulmista. Harjoituksessa ryhmän jäsenet täydentävät lauseet loppuun itselleen sopivalla tavalla. Lauseen alkuja voi keksiä myös itse. Esimerkki lauseenalkuja:

Jos olisin eläin, olisin...

Jos olisin auto, olisin...

Jos olisin biisi, olisin...

Jos olisin ruokalaji, olisin...

Jos olisin elokuva, olisin...

Jos olisin karkki, olisin...

Jos olisin urheiluväline, olisin...

Jos olisin peli, olisin...

Jos olisin väri, olisin...

Jos olisin tunne, olisin...

Muunnelma harjoitteista (Työkalupakki itsetuntoon 2016 & Mannerheimin lastensuojeluliitto)

### **3. TUNNETORI**

Tarvitsette tunnelaput. Harjoitus on ryhmäharjoitus, joka puretaan yhdessä käymällä läpi miltä harjoitus tuntui. Jokainen osallistuja saa alkuun 5 tunnelappua ja pohtii mitkä tunteista sopivat häneen sillä hetkellä ja mitkä eivät sovi. Ryhmän vetäjän kannattaa painottaa, että kyse on tunnetiloista eikä ominaisuuksista, esimerkiksi laiska. Pohdittuaan mitkä tunteet sopivat ja mitkä eivät, ryhmäläiset lähtevät kiertämään tilaa tarkoituksena vaihtaa pois ne tunnelaput, jotka eivät sovi sen hetkiseen tilaan. Tällä kiertelyllä ja vaihtelulla annetaan aikaa 5-7 minuuttia. Ohjaaja voi kuitenkin määrittää ajan ryhmälle sopivaksi. Kun aika päättyy, palataan omille paikoilleen ja esitellään itselleen jääneet tunteet ja kerrotaan miten ne sopivat itselleen. Ei haittaa, vaikka kaikki tunteet eivät edelleenkään sovi sen hetkiseen tunnetilaan. Ryhmäläinen voi myös kertoa, miksi kyseinen tunne ei sovi.

Muunnelma Nuorten ihmissuhdetaitojen kurssinharjoitteesta.

### **4. TUHAT UUTTA TAPAA**

Tarvitsette kyniä ja paperia. Tämä harjoite auttaa ryhmäytymisessä. Ryhmä voidaan jakaa pienempiin ryhmiin, mikäli paikalla on yli 5 jäsentä. Ryhmälle kerrotaan tilanne ja ohjeistetaan pitämään aivoriihi ja kirjoittamaan ylös kaikki ideat. Aivoriihen aikana kaikki ideat kelpaavat, eikä niitä arvostella, vaikka ne kuulostaisivatkin hulluilta. Lopuksi käydään läpi ryhmän/ryhmien ideat tai vaihtoehtoisesti keskustellaan mitkä ideat ovat toteuttamiskelpoisimmat ja mitkä ovat hulluimmat. Purun yhteydessä käydään myös läpi miltä aivoriihityöskentely tuntui ja esimerkiksi oliko siinä jotain haastavaa ryhmäläisille.

Yritys on tilannut 1000 jääkiekkoa. Jokin on kuitenkin mennyt pieleen tilauksen kanssa ja kaikissa kiekkoissa onkin reikä keskellä. Ryhmän tulee 5-7 minuutin aikana keksiä mahdollisimman uutta käyttötapaa näille kiekkoilla, jotta yritys voi myydä ne eteenpäin.

## **5. VALOKUVAUSHARJOITE 1**

Ryhmäläiset tarvitsevat kaikki kameran (puhelimien kamera kelpaa). Jaetaan ryhmäläiset esimerkiksi pareittain tai kolmen hengen ryhmiin. Ryhmälle annetaan erilaisia tunteita kirjoitetuina lapuille (esimerkiksi ilo, suru, viha, häpeä, onni, ahdistus.) ja ryhmäläisten tehtävänä on ottaa kuva, joka kuvastaa tätä tunnetta. Kuvia voidaan ottaa ryhmän jäsenistä, jotka esittävät ko. tunnetta, tai kuva voi olla esimerkiksi maisemakuva tai tilannekuva, josta kokee lapulla mainittua tunnetta. Lopuksi kuvat voidaan käydä läpi sellaisenaan, tai näyttää toisille ryhmille ja he arvaavat mikä tunne on kyseessä.

## **6. VALOKUVAUSHARJOITE 2**

Ryhmäläiset tarvitsevat kaikki kameran (puhelimien kamera kelpaa). Jaetaan ryhmäläiset esimerkiksi pareittain tai kolmen hengen ryhmiin. Ryhmäläisille annetaan tehtäväksi kuvata tai etsiä netistä valmiiksi kuvia asioista, jotka tekevät heidät iloisiksi, surullisiksi ja niin edelleen. Kuvat käydään läpi ja niiden aiheuttamista tunteista keskustellaan. Voidaan keskustella, miksi kuva saa sinut tuntemaan näin, missä tunne tuntuu ja opitaan tunnistamaan uusia tunteita. Voidaan keskustella uusista ja yllättävistä tunteista, joita kuvat saavat ryhmäläisen tuntemaan. Harjoitteessa rajataan pois pornograafiset, väkivaltaiset kuvat tai muuten mahdollisesti triggeröivät kuvat.

## 7. MISSÄ TUNNE TUNTUU?

Tarvitsette kyniä ja tunnesanoja ja kuvan ihmishahmosta (LIITE 4/1). Tämän harjoitteen tarkoituksena on pohtia, missä ja miltä jokin tunne tuntuu kehossa. Jokaiselle ryhmäläiselle jaetaan kuva ihmishahmosta sekä mahdollisesti tunnesanoja. Tunnesanat avustavat niin ei tarvitse itse keksiä kaikkia tunteita. Harjoitteessa ryhmäläiset värittävät tai muuten merkkäavat ihmishahmoon missä kyseinen tunne tuntuu. Harjoitteeseen kannattaa valita selkeitä tunteita, jotka on helppo sijoittaa, esimerkiksi viha ja jännitys. Harjoittelu puretaan yhteisesti käymällä läpi mihin ryhmäläiset ovat sijoittaneet tunteet ja keskustelemalla miltä kyseiset tunteet tuntuvat kehossa. Vetäjän on hyvä valmistella pari esimerkkiä, jotka voi tarpeen tullen kertoa.

## 8. YHDISTÄVÄT TEKIJÄT

Tämä harjoite ryhmäyttää ja auttaa ottamaan käytettävän tilan haltuun. Ryhmä aloittaa jostakin tilan nurkasta ja koittaa keksiä heitä yhdistäviä tekijöitä. Vetäjä kulkee mukana ja voi avustaa keskustelussa. Yhdistäviä tekijöitä voi olla esim. sisarusten määrä, harrastukset, lempiruuat. Kun yhdistävä tekijä on löytynyt, ryhmä siirtyy seuraavaan nurkkaan ja keksii uuden. Ryhmä käy tilan nurkat läpi ja siirtyy sitten tilan keskelle, jossa he keksivät viimeisen yhdistävän tekijän. Lopuksi käsitellään miltä harjoite tuntui. Oliko vaikeaa keksiä yhdistäviä asioita? Oliko osa yhdistävistä tekijöistä yllättäviä?

TAI

Yhdistäviä tekijöitä voi käyttää esimerkiksi ryhmän lipussa tai vastaavassa. Yhteisiä asioita vastaavia kuvia voi esim. leikata vanhoista lehdistä ja liimata isommalle paperille, tai ne voidaan piirtää tai spray-maalata.



## 9. KORKEIN TORNI

Tämä harjoitus on myös ryhmäytymisharjoitus. Harjoitteeseen tarvitsette reilusti paperia. Harjoitteen alussa ryhmä jaetaan joko kolmen hengen ryhmiin tai pareittain, jonka jälkeen jokainen ryhmä saa 6 arkkia A4- kokoista paperia. Ryhmän tehtävänä on muodostaa pape-reista mahdollisimman korkea torni. Muita välineitä, kuten liimaa tai teippiä ei saa käyttää. Papereita saa taitella, repiä tai muotoilla käsin. Lopuksi käykää läpi ryhmän tuotokset.

## 10. TUNNELAPPULEIKKI

Tehtävässä harjoitellaan eri tunteita ja niiden ilmaisemiseen liittyviä eleitä ja ilmeitä. Tehtävä on liikunnallinen, joten sen suorittamiseen tarvitaan hieman avointa liikkumistilaa.

Tehtävässä ryhmäläisten selkään liimataan laput, joihin on kirjoitettu erilaisia tunteita. Tun-teita voi keksiä ryhmänvetäjä itse (mielellään helppoja tunteita, kuten ylpeä, iloinen, surulli-nen), tai ottaa aikaisemmilla ryhmäkerroilla esiin tulleita tunteita, joita on jo opeteltu tunnis-tamaan. Harjoite etenee niin, että ryhmäläiset liikkuvat tilassa tunnelaput selässään, ryhmäläi-set eivät itse tiedä, mikä tunne heidän selässään olevaan lappuun on kirjoitettu. Toisen ryh-mäläisen on esitettävä toisen ryhmäläisen selässä olevan lapun tunne ja lapun kantajan on yri-tettävä arvata, mikä tunne lapussa lukee.

## 11. ESITTELYKIERROS

Tämä on harjoite, jota voidaan käyttää ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla, tai jos uu-sia ryhmäläisiä tulee kesken toiminnan mukaan. Jokainen ryhmäläinen esittelee itsensä ja kek-sivät nimensä perään tunteen, joka alkaa samalla kirjaimella, kuin heidän etunimensä. Esi-merkkinä: "Hei. Minä olen Matti Mahtava", tai "minä olen Pekka Pelokas". Harjoitetta voi-daan muuntaa myös niin, että ryhmäläinen kertoo tälle päivälle sopivan tunteen, joka kuvastaa heitä. Esimerkkinä: "Hei. Minä olen Ulla ja minua ujostuttaa", tai "minä olen Ines ja olen in-noton tänään". Tunteita puretaan läpi, että miksi ryhmäläisestä tuntuu juuri siltä tänään.  
(Peda)

## 12. TUNNESALAATTI

Tämä harjoite toimii samalla idealla kuin normaali hedelmäsalaatti- leikki. Ryhmäläiset istuvat yhdessä tuoleilla piirissä niin, että keskelle jää yksi henkilö, jolla ei ole paikkaa piirissä. Tämä keskellä oleva henkilö kertoo jonkin tunteen, jonka on kokenut viimeisen viikon aikana. Kaikki, jotka ovat kokeneet saman tunteen nousevat ylös tuoleiltaan ja koittavat vaihtaa paikkaa niin, että yksi jää keskelle. Viereiselle paikalla ei saa mennä. Vaihtoehtoisesti voi kertoa jonkin sen päivän aikana koetun tunteen. Tämä harjoite voi toimia myös tutustumisleikkinä, jolloin keskellä olija kertoo tunteen lisäksi oman nimensä.

## 13. TARINA

Harjoitteen aluksi vetäjä kertoo ryhmälle lyhyen tarinan:

Lapset ovat koulussa välitunnilla. Ulkona on kaksi poikaa, Mika ja Juhani (nimet vapaasti muutettavissa). Juhani alkaa härnäämään Mikaa välitunnin aikana. Aluksi asia on Mikasta huvittavaa, mutta loppujen lopuksi Mika suuttuu asiasta kovasti. Hänen tekisi mieli hypätä Juhaniin kimppuun ja antaa hänelle köniin, jotta Juhaniin härnääminen loppuisi.

Tämän jälkeen ryhmän kanssa keskustellaan asiasta seuraavien kysymyksien kautta:

- Miten nuori itse toimisi, jos olisi tilanteessa Mikan asemassa?
- Mitä nuori ajattelee, että Mikan kannattasi tehdä?
- Miten nuori voi tilanteessa hallita omaa kiukkuaan?

Nuorten kanssa keskustellaan lopuksi erilaisia keinoja, miten voi säädellä omia tunteitaan.

Voidaan esimerkiksi laskea kymmeneen ja hengittää rauhallisesti, sekä pohtia seuraavien tekojensa seurauksia: mitä tapahtuu, jos nyt käyn Juhaniin kimppuun? Mitkä ovat seuraukset? Voisiko tämä päättyä muulla tavalla? (Suomen mielenterveysseura).

## 14. MINDFULNESS HARJOITE

Nuoren on hyvä miettiä myös omia tuntemuksiaan yleisesti arjessa. Arki on joskus stressaavaa ja erilaiset tunteet ottavat helposti vallan. Mindfulnessin avulla voidaan parantaa omaa

kykyä saada ajatukset nopeastikin pois ikävistä tunteista. Mindfulness harjoitteita on eri mitaisia ja tässä yksi lyhyt, joka on helppo pitää ja toteuttaa tilasta riippumatta. Harjoite luetaan rauhallisesti ryhmälle ääneen. Ryhmäläiset voivat pitää silmät kiinni, tai auki. Kumpi heistä tuntuu mukavammalle. Harjoitteeseen on hyvä varata hetki aikaa, jotta kaikki ehtivät rauhassa miettiä tuntemuksiaan, eikä kohdat jää ryhmäläisiltä kesken.

1. Istu mukavasti tuolille. Paina jalat kunnolla lattiaa vasten ja aseta kädet syliisi.
2. Keskity jalkoihisi ja mieti, miltä jaloissasi tuntuu nyt? Mitkä kohdat osuvat lattiaan? Miltä tämä tuntuu sinusta?
3. Keskity myös muihin tuntemuksiin. Miltä kengät tuntuvat jalassa? Entäpä sukat? Voitko tuntea luut ja verenkierron?
4. Keskity ylemmäs. Keskity sääriisi, polviin, reisiin, vatsaan. Miltä ne tuntuvat?
5. Keskity hengittämiseesi. Tarkastele sen tahtia, miten sisäänhengityksellä vatsa, rinta ja kyljet pullistuvat ja uloshengityksellä supistuvat. Sisään virtaava ilma antaa energiaa, ulos menevä ilma poistaa stressiä ja ikäviä tunteita.
6. Keskity hengitykseesi, kunnes olet rauhoittunut. Kiitä mieltäsi siitä ja itseäsi hyvästä keskittymisestä, sekä siitä, että pysyit rauhallisena harjoitteen ajan.

## 15. TURVAPAIKKA

Tämä harjoite voi auttaa rentoutumaan ja rauhoittumaan esimerkiksi tilanteessa, jossa kokee epämukavuutta tai aggressiivisuutta. Harjoittelun alussa vetäjä voi kehottaa ottamaan mukavan asennon ja sulkemaan silmänsä, mikäli haluaa. Vetäjä voi muotoilla harjoitteen vaiheet omin sanoin. Vetäjän on hyvä puhua harjoitteen aikana hitaasti ja rauhallisesti, antaen nuorille aikaa kuvitella.

1. Aloitetaan hengittelemällä rauhallisesti, rentoutumalla ja ottamalla itsellesi hyvä asento.
2. Kuvittele mielessäsi jokin paikka, jossa sinulla on hyvä olla. Kyseessä voi olla esimerkiksi jokin lapsuuden maisema, oma huoneesi tai vaikka jokin keksitty paikka. Kuvittele sellainen paikka, jota voit kutsua turvapaikaksesi. Keskity näkemään tämä paikka mielessäsi, aivan

kuin olisit nyt siellä. Mitä näet? Miltä siellä tuoksuu? Kuvittele, että olet siellä nyt. Anna turvallisen tunteen rentouttaa entisestään.

3. Nyt keksi itsellesi jokin pieni liike, esimerkiksi risti etu- ja keskisormi, paina peukalolla etusormen päätä tai vaikka kipristä varpaitasi. Toista tämä liike niin, että samalla kuvittelet olevasi uudelleen turvapaikassasi. Tunne turvapaikkasi luoma turvallinen olo. Toista tämä uudelleen muutaman kerran.

Tätä harjoitusta kannattaa toistaa useasti. Harjoitusta harjoittelemalla turvapaikan kuvittelu tulee kerta kerralta helpommaksi. Lopuksi tilanne voi automatisoitua niin, että tekemällä oman liikkeen turvapaikan luoma turvallinen tunne ilmenee välittömästi.

## 16. ONNI ARJESSA

Tähän harjoitukseen tarvitaan kyniä ja papereita. Usein onnen tunteita voi löytää ihan arkisistakin asioista. Useasti koetut pienetkin myönteiset tunteet vaikuttavat merkittävästi yleiseen onnellisuuteen. Tässä harjoituksessa pohditaan, millaista on arkinen onni ja millaisten asioiden yhteydessä sen voi tuntea. Tunnelappuja voi käyttää alussa apuna erilaisten myönteisten tunteiden tarkastelussa. Harjoitus on yksilöharjoitus, joka puretaan yhdessä.

Jokaiselle jaetaan oma paperi ja kynä. Paperille piirretään muutama sisäkkäinen neliö ja keskimmäiseen neliöön kirjoitetaan onnellisuus. Tarkoitus on keksiä mitkä arkiset asiat, esimerkiksi ruoka, kaverien kanssa oleskelu tai synttärit luovat onnellisuuden tunnetta. Arkisimmat asiat kuten ruoka tulevat lähimmäksi sisintä neliötä, jossa lukee onnellisuus ja harvinaisimmat kuten synttärit tulevat kauimmille neliöille. Vetäjä voi harjoituksen aikana avustaa, jos tuntuu, ettei nuori keksi mitään asioita itse. Harjoitetta purettaessa käydään läpi, millaista harjoitteen teko oli, mitä tunteita siitä heräsi ja mitä kaikkia arkisia asioita saatiin kirjattua ylös neliöihin.

## 17. TUNTEEN KUVITTAMINEN

Tähän harjoitukseen tarvitaan paperia, vesivärejä, maaleja, värikyniä, spraymaaleja tai vastaavia maalaamiseen/piirtämiseen tarvittavia tarvikkeita. Tässä harjoituksessa voi käyttää tunnesanoja apuna.

Harjoituksessa on tarkoitus kuvittaa toiselle paperille myönteisiä ja helppoja tunteita. Toiselle paperille taas kuvitetaan vaikeita ja negatiivissävytteisiä tunteita. Tähän on hyvä antaa kunnolla aikaa. Taideteosten ollessa valmiita niitä katsellaan vieritysten. Miltä tämä harjoite tuntui? Oliko helppoa/vaikeaa kuvittaa tunteita? Miltä se tuntui? Tuntuiko helppojen tunteiden kuvittaminen erilaiselta kuin vaikeiden?

## 18. ELÄMÄN TIE

Tämä on pitkä harjoite, jonka osien välissä on hyvä pitää hetki taukoa. Harjoituksessa keskitytään elämän myönteisiin hetkiin ja omiin vahvuuksiin. Harjoitukseen tarvitaan pitkä paperi tai teipataan pari A4- paperi yhteen. Paperille piirretään reunasta reunaan viiva, joka edustaa elämän tietä. Paperin vasemmassa reunassa on syntymä ja oikeassa tämä hetki. Paperille voi hahmottaa myönteisiä elämänmuutoksia tai käännekohtia, esim. yläaste, rippileiri, päiväkerho. Sitten paperille kirjataan mukavia hetkiä ja tapahtumia, kivoja tilanteita, tekemisiä, joissa on ollut onnellinen. Tarkoitus on siis täyttää tien reunat onnellisilla muistoilla. Niitä kirjoitetaan mahdollisimman monta. Tien voi myös koristella esimerkiksi käyttämällä eri värejä tai piirtämällä osan muistoista.

Nouseeko myönteisistä kokemuksista esiin jotain omasta luonteesta? Elämän tien pohjalta lähdetään pohtimaan omaa itseään ja tutkailemaan omia vahvuuksia. Harjoitus voi olla jollekin haastava, jolloin ohjaaja voi avustaa keksimään pojan omia vahvuuksia. Vahvuudet kirjoitetaan elämän tien papereihin.

Seuravaksi käsitellään estoja ja estotunteita. Mitkä tunteet estävät tekemästä jotain mitä haluaisit? Estääkö jännittäminen osallistumasta uusiin asioihin? Torjutuksi tulemisen pelko voi estää tutustumasta uusiin ihmisiin. Huoli jostakin voi estää heittäytymästä täysillä mukaan tilanteeseen. Tunnelappuja voi käyttää apuna tunteiden miettimisessä. Estotunteet kirjoitetaan ylös post-it tarralapuilla. Ne asetetaan elämän polulle niiden kohtien ja muistojen päälle, jotka olisivat voineet jäädä kokematta, mikäli estotunne olisi voittanut. Kun kaikki laput ovat paikoillaan tarkastellaan mitä kaikkea olisi jäänyt kokematta. Vahvuuksia ei peitetä.

Peitettyjä kohtia aletaan tarkastelemaan vahvuuksien kanssa. Myönteiset kokemukset ovat tapahtuneet, joten estotunne ei ole estänyt niitä. Miten vahvuudet auttoivat niitä toteutumaan? Samalla poistetaan post-it laput myönteisten kokemusten päältä. Post-it laput voidaan, vaikka repiä harjoitteen päätteeksi.

## **19. TUNNE TUNTEET**

Harjoitteeseen tarvitetset tunnesanalistan. Tämän harjoitteen tarkoitus on käydä listaa läpi yhdessä ja keskustella sen herättämistä ajatuksista ja tunteista. Onko joukossa tunteita, joita et ymmärrä? Mitkä tunteista ovat tutuimpia? Koittakaa keksiä tunteita, joita ei lue listassa.

## **20. KANNUSTAVA VERKOSTO**

Tähän harjoitteeseen tarvitaan paperia ja kyniä. Tässä harjoitteessa kartoitetaan nuorta tukevaa verkostoa ja vahvistetaan nuoren positiivista minäkuva. Harjoitteen alussa paperin keskelle joko kirjoitetaan oma nimi, piirretään oma kuva tai tehdään jokin symboli kuvaamaan itseään. Sitten aletaan pohtimaan, keitä läheisiä nuorilla on elämässään, jotka tukevat ja kannustavat häntä. Läheisiksi lasketaan perheenjäsenet, ystävät ja muut nuoren elämässä vaikuttavat ihmiset. Nuoren keksiessä jonkun häntä tukeneen läheisen, nuori kirjoittaa paperilla tämän läheisen nimen ja mitä positiivista läheinen on sanonut tai miten hän on kannustanut. Läheisistä voi käyttää myös symboleja, mikäli ei halua kirjoittaa heidän nimiään. Jollakin

nuorella saattaa olla tilanne, että hänellä ei ole lähipiirissään häntä kannustavia henkilöitä. Tällöin vetäjä voi auttaa kannustamalla nuorta. Nuorta voi myös kehottaa kirjoittamaan paperille, mitä hän toivoisi kuulevansa läheisiltään. Lopuksi voidaan yhdessä käydä läpi miltä harjoite tuntui. Jos ryhmässä oli yksi tai useampi nuori, jolta puuttuu kannustava verkosto, kannattaa henkilökohtaisesti puhua nuoren kanssa tilanteesta. Ryhmässä voi myös muistuttaa toisen kannustamisen tärkeydestä.

Muunnelma Voimaneidot- konseptissa käytetyssä harjoitteesta.

## ESIMERKKI KOKOONTUMISKERTA

### Aikataulu (1½ tuntia)

15 min Kuulumiset, yhteinen aloitus ja harjoite nro. 1. Kuvakortit.

25 min Harjoite nro. 8. Yhdistävät tekijät + purku.

20 min Tauko + välipalaa. Välipala on tärkeä, jotta keskittyminen pysyy hyvänä, varsinkin jos kokoontumiset ovat suoraan koulun jälkeen.

15 min Harjoite nro 12. Tunnesalaatti.

15 min Päivän purku.



**Tunnesanat**

Ahdistunut Miehekäs Leikkisyys Ilahtunut Itsevarma  
 Alistunut Onnellinen Empaattinen Huvittunut Kiitollinen  
 Arvostava Hyväntuulinen Iloinen Sisukas Turvallinen  
 Euforinen Utelias Vapaa Varma Rohkea  
 Inho Rento Riehakas Ylpeä Rakastunut Uhmakas  
 Rauhallinen Kateellinen Pettynyt Hellä  
 Innostunut Luottavainen Katkera Kunnioittava Komea  
 Katuva Kostonhaluinen Armollinen Arvokas Halveksuva  
 Kauhistunut Harmistunut Ihastunut Ivallinen Kyllästynyt  
 Ihailu Välinpitämätön Torjuva Rakastava Lannistumaton  
 Huolestunut Levollinen Sinnikäs Lämmin Helpottunut  
 Häpeä Nolostunut Ystävällinen Hyväksyvä Haltioitunut  
 Kiukku Iloiton Yksinäinen Jumaloiva Tyhjä  
 Pirteys Mahdoton Itkuinen Epätoivoinen Toivoton  
 Raivoisa Omistautunut Hämmentynyt Mustasukkaisuus Voitonriemu  
 Vihainen Ujostunut Väsymys Säälivä Säikähtänyt Syyllisyys  
 Ärtymys Toiveikas Stressaantunut Jännittynyt Alakuloisuus Hilpeä Laiska  
 Erityinen Haavoittunut Epäluuloinen Hyödyllinen Pelokas  
 Surullinen Innostus Kauhunut Aikaansaamaton Energinen Nuori  
 Tylyys Turhautunut Odottava Turta Tyhjä Valpas Yllätynyt  
 Avuttomuus Raskas Kummallinen Lannistunut Mainio Sulkeutunut  
 Tyytyväisyys Ristiriitainen Pieni Unelias Vahva Uupunut Syyllinen  
 Myötätunto Kiireinen Levoton Elämäniloinen Hauska Helpottunut Reipas Avulias

