

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Toiminnalliset menetelmät
2014

Jens Salama

NUORTEN TUNNEKORTIT

– kehittämishanke Kaarinan seurakunnan
nuorisotyössä



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Toiminnalliset menetelmät

2014 | Sivumäärä: 47 + 4 liitettä

Ohjaaja: Outi Linnossuo

Jens Salama

NUORTEN TUNNEKORTIT – KEHITTÄMISHANKE KAARINAN SEURAKUNNAN NUORISOTYÖSSÄ

Tunteiden parissa työskentely, etenkin nuorten kanssa, on monipuolista mutta samalla haastavaa työtä. Tunteiden kokeminen on jokaiselle ihmiselle yksilöllistä, mutta kuitenkin kaikille yhteistä toimintaa. Tunteet vaikuttavat ihmiseen kokonaisvaltaisesti: ne näkyvät kehossamme sekä koko olemuksessamme. Ne ohjaavat sosiaalista elämäämme ja edistävät selviytymistämme hankalissa tilanteissa. Keskinuoruudessa kaikkien tunteiden kokeminen on erityisen voimakasta, ja tunteet saattavat vaikuttaa nuoreen erittäin vahvasti.

Valokuvan katsominen herättää meissä lähes poikkeuksetta jonkinlaisen tunnereaktion, ja symbolisella valokuvalla tätä reaktiota voidaan vahvistaa. Valokuvien avulla voidaan tutkitusti pukea sanoiksi vaikeitakin tunteita, myös silloin kun tunteista on hankala puhua.

Tämän opinnäytetyön kehittämishankkeena oli nuorille suunnattujen tunnekorttien tuottaminen. Korttien lisäksi hankkeeseen kuului virikkeellisen oppaan laatiminen tunnekorttien käytön tueksi. Nuorten tunnekortit on tarkoitettu työvälineeksi ensisijaisesti seurakuntien nuorisotyöhön, isoskoulutukseen sekä rippikoulutyöhön. Kortit sekä opas laadittiin prosessinomaisesti nuorten kanssa Kaarinan seurakunnassa kevään 2014 aikana.

Nuorten tunnekortit sekä virikkeellinen opas olivat käytössä Kaarinan seurakunnan isoskoulutusleirillä ennen tämän opinnäytetyön raportin kirjoittamista. Niitä hyödynnettiin osana nuorten toiminnallista kanavatyöskentelyä, ja niiden kanssa työskentely todettiin toimivaksi menetelmäksi nuorten kanssa.

ASIASANAT:

nuoret, nuorisotyö, tunteet, tunnetaidot, valokuva, toiminnalliset menetelmät, seurakunta

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services | Active Methods

2014 | Total number of pages: 47 + 4 attachments

Instructor: Outi Linnossuo

Jens Salama

EMOTIONAL CARDS FOR YOUTH – DEVELOPING PROJECT FOR YOUTH WORK IN KAARINA CHURCH

Working with emotions, especially when dealing with youth, is versatile, yet challenging, work. We all experience emotions differently, but one thing is certain: we all have them. Emotions affect us comprehensively. They are visible on our bodies and in our whole essence. They can be seen in our social lives, and they can assist our survival in challenging situations. Amongst youth, emotions are often felt intensely, which in turn, can influence their young lives greatly.

Photographs have a tendency to provoke emotions in us humans. Photographs with symbolic features can further strengthen our reactions. They can convey difficult emotions that young people have trouble communicating verbally.

The development project of this thesis was to make emotional cards directed for youth, who found expressing emotions verbally challenging. One of the main goals was to also develop an inspirational guide to go with the cards. These emotional cards were meant as a tool for anyone working with youth. This thesis presents the youth work performed in churches especially. The development of these cards was a process that based on the work done with youth in Kaarina church during spring 2014.

The emotion cards were tested in practice before writing this thesis. These cards turned out to be handy and helpful when working with the target group of young people.

KEYWORDS:

youth, youth work, emotions, emotional skills, photography, active methods, church

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Toiminnallisen opinnäytetyön perusteet	8
2.2 Toimintaympäristönä seurakunnan nuorisotyö	9
2.3 Kehittämishanke, kehittämistehtävä ja tavoitteet	10
3 TUNTEET JA NIIDEN TYÖSTÄMINEN	13
3.1 Tunne ihmisen yksilöllisenä kokemuksena	13
3.2 Nuoren elämä ja tunteiden karuselli	14
3.3 Tunteiden parissa työskentelystä	16
3.4 Tunnesanat ja niiden merkitykset	17
4 TUNNE VALOKUVASTA	19
4.1 Valokuvan symbolinen merkitys katsojalle	19
4.2 Valokuva monien tunteiden kuvana	20
4.3 Valokuvakortit työskentelymenetelmänä	21
5 KEHITTÄMISHANKKEEN PROSESSI	23
5.1 Kehittämishankkeen prosessin kuvaus	23
5.2 Toteutuksen vaiheet työskentelyssä	28
5.3 Kehittämishankkeen dokumentointi	34
5.4 Nuorten tunnekortit – valmis tuotos	35
6 POHDINTA JA ARVIOINTI	38
6.1 Valmiin tuotoksen arviointia	38
6.2 Kehittämishankkeen prosessin ja oman toiminnan arviointia	41
6.3 Hankkeen kehitysnäkökuilma	44
LÄHTEET	46

LIITTEET

- Liite 1. Virikkeellinen opas tunnekorttien käyttöön.
- Liite 2. Nuorten tunnekortit.
- Liite 3. Kaavake nuorille tunnekorttien ideointiin.
- Liite 4. Tunnekortit käytössä: toiminnallinen tuokio.

KUVAT

Kuva 1. Tunnekorttien sisällön suunnittelua nuorten kanssa.	26
Kuva 2. Tunnekorttien joukosta hyllytettyä kuvasatoa.	29
Kuva 3. Eräs hahmotelma tunnekortin ulkoasusta.	31
Kuva 4. Tunnekorttien testaamista Heinänokassa.	33
Kuva 5. Tunnekortit levitettynä työskentelyä varten.	36

KUVIOT

Kuvio 1. Opinnäytetyöni kehittämishankkeen prosessin kuvaus.	23
--	----

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni raportti on kuvaus kehittämishankkeesta, jonka toteutin Kaarinan seurakunnassa keväällä 2014. Kehittämishankkeenani tuotin nuorille suunnatut tunnekortit sekä virikkeellisen oppaan näiden tunnekorttien käytön tueksi.

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

Tunteiden parissa työskentely on mielestäni tärkeä osa nuorten kanssa tehtävää työtä ja tästä sain ajatuksen myös kyseiseen hankkeeseen. Tunnekorttien konseptin taustalla oli idea tämän tunnetyöskentelyn ja oman valokuvauskiinnostukseni yhdistämisestä. Näin syntyivät valokuvakortit tunnetyöskentelyn menetelmänä – tunnekortit.

Kuvaan raportissa kehittämishankkeeni lähtökohtia, tavoitteita ja hankkeelle määriteltyjä kehittämistehtäviä. Samassa avaan toiminnallisen opinnäytetyön sekä kehittämishankkeen käsitteitä ja tutustutan lukijan hankkeeni toimintaympäristöön, jotta tämän olisi helpompi ymmärtää kehittämishankkeeni suuntaa sekä rakennetta.

Raportin tietoperustan keskiössä ovat tunteet, jotka antavat suuntaa koko kehittämishankkeelleni. Tunteiden käsittelyssä keskityn ensin tunteeseen ihmisen yksilöllisenä kokemuksena ja tämän jälkeen otan käsittelyyn kehittämishankkeeni kohderyhmän, nuorten, tunne-elämän kuohut. Lisäksi avaan tunteiden parissa työskentelyn menetelmiä ja nostan esille eri tunnesanoja sekä niiden merkityksiä. Toinen tärkeä kehittämishankettani ohjaava osa on valokuva, jota käsittelen myös raporttini tietoperustassa. Avaan symbolisten valokuvien merkityksellisyyttä katsojalle ja esitän valokuvan monien tunteiden kuvana. Tämän lisäksi käsittelen vielä valokuvakortteja työskentelymenetelmänä, nimenomaan tunteiden käsittelyn yhteydessä.

Raportissani kuvaan myös kattavasti niitä valintoja, jotka ovat saattaneet minut tähän pisteeseen. Koko kehittämishankkeeni prosessin kuvaus on luettavissa opinnäytetyöraportistani. Prosessin kuvauksen yhteydessä avaan tarkemmin

työskentelyvaiheitani hankkeen parissa ja kerron niistä dokumentointitavoista, jotka ovat olleet minulle merkityksellisimpiä prosessin aikana. Kehittämishankkeeni prosessin kuvauksen päätteeksi esittelen hankkeen lopullisen tuotoksen.

Opinnäytetyön raporttini viimeisessä osassa käsittelen hankkeessa matkan varrella tekemiäni valintoja ja pohdin sekä arvioin niiden vaikutuksia koko hankkeeni kannalta. Lisäksi arvioin lopullisen tuotokseni merkitystä yhteistyökumppanini, eli Kaarinan seurakunnan, sekä itseni kannalta. Lopuksi otan kantaa vielä valmistuneen hankkeen kehitysnäkökulmiin ja siihen, miten kyseistä kehittämishanketta voisi tulevaisuudessa viedä eteenpäin.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Toiminnallisen opinnäytetyön perusteet

Toiminnallinen opinnäytetyö on käsite, jolla kuvataan erästä opinnäytetyömallia. Toiminnallisen opinnäytetyön keskiössä on jokin kehittämishanke, joka toteutetaan opinnäytetyöprosessin aikana. Toiminnallinen opinnäytetyö ja kehittämishanke eroavat niin sanotusta tavallisesta projektityöstä siten, että kehittämistoimintaan liittyy kiinteästi selkeä ja lähteisiin pohjautuva tietoperusta. Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämishankkeen pohjalla on siis selkeästi oltava tiedollista perustaa, mikä ei ole projektitoiminnan kohdalla välttämätöntä. (Salonen 2013, 9–12.)

Sosiaalialalla opinnäytetyö on yleensä työelämälähtöinen hanke, jossa eri osapuolilla on omat roolinsa. Työelämälähtöisyys kumpuaa siitä, että myös sosiaalialalla työskentely on varsin konkreettista sekä asiakaslähtöistä. Opiskelijan rooli tässä hankkeessa on sovituksen kehittämis- tai tutkimustehtävän toteuttaminen. (Opinnäytetyön ohjeet 2013, 3–4.)

Kehittämistoiminta voi noudattaa kahta erilaista mallia, joita kutsutaan lineaariseksi malliksi sekä spiraalimalliksi. Linearisessa mallissa työskentelyvaiheet seuraavat tarkasti ennalta laadittua, esimerkiksi opinnäytetyön, suunnitelmaa. Spiraalimallin mukainen työskentely taas painottuu enemmän arviointiin sekä toiminnan kehittämiseen, ja se on joustavampi muutoksille. (Salonen 2013, 13–14.)

Kahden edellä mainitun mallin yhdistelmää kutsutaan konstruktiviseksi malliksi. Siinä yhdistyvät molempien mallien ominaisuudet, ja se mahdollistaa muun muassa hankkeen rakenteellisen vaihteisuuden, mutta myös yhteisöllisen sekä osallistavan näkökulman. (Salonen 2013, 16.) Oma toiminnallinen opinnäytetyöni sekä kehittämishankkeeni noudattelevat tämänkaltaisen konstruktivisen mallin kaavaa yhdistäen palasia kummastakin kehittämistoiminnan mallis-

ta. Muun muassa palautteen kerääminen sekä toiminnan kehittäminen ovat omassa kehittämishankkeessani tärkeässä roolissa.

Kehittämishankkeen selkeän rakenteen lisäksi riittävä dokumentointi on hankkeen kannalta keskeistä. Kaikki tuotetut ja kerätyt materiaalit ovat lähtökohtaisesti yhtä tärkeitä hankkeen edistymisen kannalta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä dokumentoidulla aineistolla on tärkeä merkitys opinnäytetyön luotettavuuden kannalta. Kehittämishankkeella ei ole tarpeeksi pohjaa, ellei sitä ole riittävästi dokumentoitu. Tähän liittyy kiinteästi myös dokumentoidun aineiston kattava raportointi. (Salonen 2013, 23–24.)

Kehittämishankkeen tuloksena syntyy opinnäytetyöraportin lisäksi jokin konkreettinen tuotos, johon koko hanke on tähdännyt. Se voi olla esimerkiksi jokin palvelu, tuote, opas tai toimintamalli. Tuotos voidaan esittää myös opinnäytetyöraportin liiteosana. (Salonen 2013, 25.)

2.2 Toimintaympäristönä seurakunnan nuorisotyö

Toimintaympäristönä opinnäytetyötäni ja kehittämishankettani toteuttaessani toimi Kaarinan seurakunta, tarkemmin rajattuna kyseisen seurakunnan nuorisotyö. Kaarinan seurakunnassa nuorisotyön tiimiin kuuluu kolme nuorisotyönohjaajaa. Suoritin myös opintoihini kuuluvan suuntaavan harjoittelun kyseisen seurakunnan nuorisotyön tiimissä.

Nuorisotyössä työtehtävät ovat hyvin laaja-alaisia. Omien kokemusteni perusteella työtehtävät liittyvät viikoittaiseen nuorisotyöhön ja isoskoulutukseen, rippikoulutyöhön, leirityöhön, kouluyhteistyöhön sekä varhaisnuorisotyöhön. Aktiivisesti nuorisotyössä mukana olevia nuoria aloittaa Kaarinassa vuosittain noin 50–70. Nuoret ovat pääosin rippikoulun käyneitä ja jatkavat nuorisotyössä isoskoulutukseen. Lisäksi vanhemmille nuorille on tarjolla jatkokoulutusta sekä muuta mielenkiintoista ohjelmaa.

Kaarinan seurakunnan strategiassa vuosille 2012–2015 (2014) mainitaan yhteisinä painopisteinä muun muassa vapaaehtoistoimintaan innostaminen sekä

nuorten ja nuorten aikuisten sitouttaminen seurakuntaan. Lisäksi yhteiseksi päämääräksi on kirjattu valmius muuttaa toimintatapoja. Oma kehittämishankkeeni sivuaa myös jollakin tavalla näitä tavoitteita tai ainakin liikkuu näiden raamien sisällä.

Kehittämishankkeeni kohderyhmänä ovat siis rippikouluikäiset sekä sitä vanhemmat nuoret aina täysi-ikäisyyteen saakka. Toinen selkeä kohderyhmäni vaikuttava tekijä on se, että ryhmän nuoret ovat mukana seurakunnan nuorisotyössä. Nämä kaksi tekijää näkyvät myös hankkeeni suunnittelussa sekä lopullisessa tuotoksessa.

Keskinuoruudessa tunteiden kokeminen on merkittävässä roolissa, ja nuoren elämää koskettavat muutkin suuret muutokset. Ikäkauteen kuuluvat itsenäistyminen, omien rajojensa etsiminen, erilaiset kokeilut sekä muiden vertaisten hyväksynnän hakeminen. (Hermanson 2010, 35.)

Rippikoulusuunnitelmassa (2001) linjataan suuntaviivoja rippikoulun sisältöjä ajatellen. Koska kirkon nuorisotyöllä ei ole samanlaista yhtenäistä suunnitelmaa, voidaan rippikoulun suunnitelmaa hyödyntää soveltuvin osin myös nuorisotyötä toteutettaessa. Rippikoulusuunnitelman (2001) mukaan keskeisiä nuoren elämään liittyviä teemoja on käsiteltävä rippikoulun perusjaksolla. Näihin teemoihin kuuluvat muun muassa nuoren kehitysvaiheeseen liittyvät kysymykset, nuoren ajankohtaiset ja tulevaisuuteen liittyvät kysymykset sekä elämän peruskokemukset. Näihin peruskokemuksiin voidaan lukea kuuluviksi laaja tunteiden kirjo sekä erilaiset elämän mielekkyyttä ja tarkoitusta käsittelevät kysymykset, jotka kuuluvat rippikoulussa käsiteltäviin aiheisiin.

2.3 Kehittämishanke, kehittämistehtävä ja tavoitteet

Kehittämishankkeeni taustalla oli selkeästi itseltäni lähtöisin oleva idea tunteisiin liittyvien kuvakorttien tuottamisesta. Lähtökohdat näiden tunteisiin liittyvien kuvakorttien toteuttamiseksi olivat olemassa jo kauan ennen kuin onnistuin löytämään yhteistyökumppanin opinnäytetyöhankkeelleni. Yhteistyökumppanin sekä harjoittelupaikan löydyttyä kävimme harjoittelupaikan, tulevan hankkeeni toi-

meksiantajan, kanssa keskustelua kehityshankkeen luonteesta. Keskustelussa kehityshankkeeksi vahvistui alkuperäisen suunnitelmani mukaisesti nuorille suunnattujen kuvakorttien tuottaminen.

Kuvakorttien tuottaminen olisi prosessinomainen kokonaisuus, jossa hyödyntäisin kohderyhmäni, nuorten, asiantuntemusta sekä ideoita. Kuvakorttien erityisluonne olisi nimenomaan siinä, että ne olisi suunnattu erityisesti seurakunnan nuorisotyön käyttöön. Kuvakorttien avulla voitaisiin käsitellä jollakin tapaa nuoruuden tunteita. Toimeksiantajan kanssa käytyjen keskusteluiden perusteella päätimme myös, että kuvakortit voisivat jollakin tapaa liittää tunnetyöskentelyn myös hengelliseen työhön.

Näiden keskusteluiden pohjalta kehittämishankkeelleni sovittiin lopulta kaksi kehittämistehtävää:

1. Tunnetyöskentelyyn käytettävien kuvakorttien suunnitteleminen sekä tuottaminen prosessinomaisesti kohderyhmän kanssa.
2. Virikkeellisen opasmateriaalin suunnitteleminen sekä tuottaminen tunnekorttien käytön tueksi.

Ensimmäisessä kehittämistehtävässä tarkoituksena oli ennen kaikkea suunnitella ja tuottaa tunnekortit, jotka palvelisivat mahdollisimman monipuolisesti kohderyhmäänsä eli seurakunnan nuorisotyössä toimivia nuoria. Tarkoituksena oli myös osallistaa nuoria sekä korttien suunnittelussa että toteutuksessa, jotta nuorten kädenjälki näkyisi myös itse tuotoksessa. Toisen kehittämistehtävän kohdalla ideana oli se, että tunnekorteilla olisi hyvä olla jonkinlainen käyttöopas, jotta korttien hyödyntäminen olisi kaikille mahdollista sekä mielekästä. Erilaisten virikkeiden kerääminen samaan oppaaseen palvelisi myös kokeneempia kuvakorttien käyttäjiä, jotka voisivat mahdollisesti saada oppaasta uusia ideoita työskentelynsä tueksi.

Tavoitteenani oli erityisesti saada tärkeää kokemusta tämänkaltaisen kehittämishankkeen toteuttamisesta, tunteiden ja nuorten kanssa työskentelystä sekä hankkeen laajamittaisesta raportoinnista. Tavoitteena toimeksiantajan puolesta oli tuottaa mahdollisimman kattavasti ja laajamittaisesti kohderyhmää palvelevat

kortit tunnetyöskentelyn tueksi, joita voitaisiin hyödyntää jatkossakin ryhmien kanssa työskenneltäessä Kaarinan seurakunnassa. Lisäksi tavoitteena oli osallistaa nuoria työskentelemään yhdessä. Tunnekorttien suunnittelussa sekä tuottamisessa avustamista kaavailtiin erityisesti toisen vuoden isoskoulutettavien kanssa toteutettavaksi projektiksi. Kokonaisvaltaisena tavoitteena oli luoda nuorisotyön käyttöön sekä monipuolinen että toimiva työskentelymenetelmä, jonka käyttö olisi perusteltua myös opetussisältöjen ja -tavoitteiden kannalta.

3 TUNTEET JA NIIDEN TYÖSTÄMINEN

3.1 Tunne ihmisen yksilöllisenä kokemuksena

Jo pelkästään jokaisen yksilön omien kokemusten kautta voidaan varmasti todeta, että erilaiset tunteet tekevät elämästä elämisen arvoista. Tunteet rikastuttavat elämää, ja niiden kokeminen voi opettaa aina jotakin uutta. Eräs tunteiden tärkeimmistä tehtävistä on huolehtia ihmisen henkilökohtaisesta asioiden tärkeysjärjestyksestä. Tunteet saavat ihmisen hakeutumaan tilanteisiin, jotka tuntuvat oikeilta ja hyödyllisiltä. Yhtälailla tunteet ohjaavat meitä huomaamaan sellaisia ympäristön vaaratekijöitä, jotka voivat olla haitallisia tai vaarallisia. (Kokkonen 2010, 11.) Näin ollen tunteet ovatkin alun perin kehittyneet edistämään selviytymistä, ennemmin kuin vain tunteiden kokemisen rikkautta varten (Siira & Saarinen 2011, 21).

Tunteiden roolia selviytymisen edistäjinä tukee myös se, että tunteiden perusta on kehossamme. Emme tunne tietoisesti mitään, tietoisuus antaa ainoastaan merkityksen erilaisille kokemuksille tunteista. Tunteiden sanoiksi pukemisen vaikeus liittyy siihen, että sanallisen ilmaisun keinot, kieli ja puhe, ovat ihmisellä vielä hyvin kehittymättömiä ominaisuuksia verrattuna kehon kokonaisvaltaiseen tunteiden kokemiseen. (Siira & Saarinen 2011, 21.)

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

kokonaisvaltaisesti käytökseemme, ajatuksiimme sekä ihmissuhteisiimme. (Kokkonen 2010, 16–17.)

Tunteiden kanssa työskentelyn avulla on mahdollista saavuttaa ennalta määritettyjä tavoitteita ja saada aikaan muutosta. Tunteiden työstämisellä ja niiden avaamisella voidaan vaikuttaa myös yksilön jaksamiseen. Tunteiden käsittelyä voidaan ohjata joko ryhmätyöskentelynä tai yksittäin. (Tunnetaito 2014.) Kehittämishankkeessani hyödynsinkin nuorten tunteiden käsittelyä ja tunnistamista sekä ryhmissä että yksilöinä.

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

3.2 Nuoren elämä ja tunteiden karuselli

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

Elämässä menestymisen taitoihin liittyy vahvasti tietotaidon ja älykkyyden lisäksi tunneäly. Tunneäly on taito, joka on toisilla ennalta vahvempi ja toisilla heikompi. Sitä on kuitenkin mahdollista kehittää harjoittelemalla. Etenkin nuorilla tunneällyn kehittyminen ja kehittäminen on erityisen tärkeää, sillä tunneällyn

avulla tunteiden käsittelyä ja hallintaa voi oppia kontrolloimaan paremmin. (Aaltonen ym. 2003, 62.)

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

Omien tunteiden käsittely ja niistä vastuun ottaminen on tärkeää nuoren kasvun kannalta. Kaikkien tunteiden hyväksyminen voi olla haastavaa. Omista tunteista vastaaminen on kuitenkin rakentava tapa kehittää omaa tunneälyä ja itsetuntemusta. (Rydahl 2010, 91–92.) Selkeä haaste nuorelle omien tunteiden hyväksymisessä on kuitenkin ikään kuuluva epävarmuus.

Epävarmuus on nuorilla voimakas ja kaikkia muita tunteita jollakin tasolla värittävä tunne (Hermanson 2010, 36). Nuoren kehitykseen kuuluvat epävarmuuden tunteet heijastuvat nuoren elämässä monella tavalla. Ne voivat näkyä opiskelussa ja harrastuksissa sekä positiivisina että negatiivisina vaikutuksina. Tämä voi johtua siitä, että epävarmuuden tunteiden käsittelyn sijaan kaikki energia suunnataan johonkin toiseen aiheeseen tai toimintaan. (Aaltonen ym. 2003, 63.) Toinen selkeä epävarmuutta heijastava osa-alue on oman fyysisen sekä henkisen olemuksen kokeminen. Kysymykset omasta riittävydestä sekä riittämättömyydestä, rakkaudesta, suosiosta ja ulkonäöstä herättävät monia erilaisia tunteita, joiden kanssa nuori joutuu kamppailemaan. (Hermanson 2010, 36.)

Etenkin nuorilla voi esiintyä lukemattomia tunteita hyvinkin lyhyellä aikavälillä. Nuoren tunne-elämää voisikin välillä kuvailla jopa tunteiden vuoristoradaksi. Tunteet voivat vaihdella lukemattomia kertoja jopa yhden vuorokauden aikana ilosta ja riemusta aina suruun ja suuttumukseen saakka. Tämä on luonnollisesti

mahdollista myös muilla ikäryhmillä, mutta nuorille tällainen ilmiö on erityisen tyypillistä. Huomioon on kuitenkin otettava myös se, että erilaisten tunteiden kokemisen voimakkuus on aina yksilöllistä. (Rydahl 2010, 80–82.)

3.3 Tunteiden parissa työskentelystä

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

Tunteiden kanssa työskenneltäessä yksilön reaktiot voivat näkyä kaikessa käyttäytymisessä. Näiden reaktioiden ymmärtäminen voi lisätä tunneälyä ja yksilön omaa tunnetietämystä. (Kokkonen 2010, 15.) Tärkeä osa tunnetyöskentelyä onkin omien tunteiden hyväksyminen, sillä tiettyjä tunteita vastustamalla ei voi edetä myöskään itsensä tuntemisessa. Tunteiden kieltämisellä on monia negatiivisia vaikutuksia, ja tietyn yksittäisen tunteen totaalinen kieltäminen onkin mahdotonta. (Parsley 1992, 23.)

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

Tiedollisia tunteiden säätelyn keinoja hyödynnettäessä ei välttämättä vaadita mitään erityistä aikaa, paikkaa tai välinettä. Ihminen voi itse yrittää vaikuttaa

tunnetta synnyttävään tilanteeseen tai ongelmaan tiedollisen säätelyn keinoin – ajattelemalla. Muita tiedollisen tunteiden säätelyn keinoja ovat esimerkiksi tunnekokemusten kertaaminen sekä mielikuvaharjoittelu. Toiminnalliset tunteiden säätelyn keinot voivat olla myös hyvin yksinkertaisia, mutta toimivia. Joillekin ihmisille pelkkä toimeen tarttuminen voi auttaa tunteen säätelyssä. Sekä tiedollisia että toiminnallisia tunteiden säätelyn keinoja voidaan tukea erilaisin menetelmin sekä virikkein. Toiminnallisia tunteiden säätelyn keinoja ovat esimerkiksi erilaiset liikuntaharjoitteet sekä musiikin kuuntelu. (Kokkonen 2010, 51–72.)

Tunteiden säätelyyn vaikuttavat myös kulttuuriset tekijät: samanlaiset tilanteet eivät välttämättä aiheuta samanlaisia perustunteita kaikkialla. Monet yhteiskuntaankin vaikuttavat kulttuuriset tekijät kuten erilaiset todellisuudenkäsitteet ja erilaiset arvomaailmat määrittelevät sitä, millaiset tilanteet koetaan esimerkiksi ongelmallisiksi, ja mistä syntyy minkälaisia tunteita. (Kokkonen 2010, 129–131.) Lienee kuitenkin turvallista olettaa, että omaa kehittämishankettani tehdessä edellä mainittuja kulttuurisia seikkoja ei tarvitse kovinkaan tarkasti huomioida, sillä kohderyhmään vaikuttavat hyvin samankaltaiset kulttuuriset tekijät.

3.4 Tunnesanat ja niiden merkitykset

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

Tunnesanat ovat syntyneet kielen kehityksen kautta hahmottamaan ja kuvaamaan tunteiden moninaista kirjoa. Tunteet ovat yksi ihmisten välisen kanssakäymisen perusedellytyksistä, joten niille kehittyntä sanastoa löytyy varmasti

lähes jokaisesta eri kielestä. Erilaisten tunteiden ja sitä kautta tunnesanojen merkitys vaihtelee eri kulttuureissa. Jokaisen kulttuurin keskeisimmät tunnesanat ovat myös korostuneessa asemassa puhutussa kielessä. (Tuovila 2006, 14.)

Tunnesanojen kognitiivisen tärkeyden mukaisesti perustunteiksi määritellyt tunteet, esimerkiksi ilo, rakkaus, suru sekä viha, näyttäytyvät tärkeinä kaikissa ikäryhmissä. Painotukset niiden tärkeydessä eri ikäryhmille vaihtelevat kuitenkin melkoisesti. Alle 19-vuotiaille tyypillisimmät tunnesanat merkityksensä perusteella ovat viha, rakkaus, ilo, pelko, suru, tuska, ahdistus, onnellisuus, kateus ja katkeruus. (Tuovila 2006, 22–25.) Samat tunteet esiintyvät myös Kerolan (2007) teoksessa Tunteesta tunteeseen.

4 TUNNE VALOKUVASTA

4.1 Valokuvan symbolinen merkitys katsojalle

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

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

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

Halkola (2009b, 71; 2009c, 176) toteaa myös, että erityisesti symbolisilla tai sen kaltaisilla valokuvilla on varsin suuri arvo erilaisten asioiden toisiinsa sitoijina. Uuden kuvan näkemisen ohella mieli muodostaa yhteyksiä menneeseen ja tuttuun. Halkolan mukaan tällöin puhutaan assosiatiivisista kuvista. Symbolisten kuvien katsominen voi toimia linkkinä psyyken tiedostamattomien ja tietoisten rakenteiden välillä. Valokuvat voivat auttaa muistamisessa sekä oppimisessa, mutta ennen kaikkea ne antavat ja luovat merkityksiä.

Valokuvien katselu voi olla hyödyllistä monella tapaa: kuvat voivat olla lohdullisia tai ne voivat antaa uutta näkökulmaa johonkin aiheeseen. Niistä voi saada myös uutta energiaa tai iloa. Käsitteiden tasolla tämän tyyppinen kuvien katselu

liittyy esimerkiksi erilaisten kokemusten sanallistamiseen, ja symboliset kuvat yhdistyvät lisäksi yksilön oman elämän ymmärrykseen. (Halkola 2009c, 175–176.) Valokuvien symbolien avulla voidaan käsitellä sekä arvoja ja uskomuksia että tunteita, joita ne synnyttävät. Halkola (2009c, 177–178) kirjoittaa symbolisten valokuvien yksilöllisistä merkityksistä, jolloin jokainen kuvan katsoja voi nähdä sen eri näkökulmasta. Muodostuva merkitys voi tällöin juontaa juurensa hyvinkin kauas katsojan menneisyyteen.

Valokuvien tulkinnalla on kuitenkin myös esimerkiksi kulttuuriin sidonnaisia tunnusmerkkejä. Jotkin kuvien osat voidaan suurissakin joukoissa tulkita melko samalla tavalla, ja tietyillä symboleilla on vakiintuneita merkityksiä. Tällaisia elementtejä voidaan löytää valokuvista jo lyhyenkin tarkastelun jälkeen. (ELÄ! ELÄmän Punaista Lankaa etsimässä 2014.)

4.2 Valokuva monien tunteiden kuvana

Halkola (2009c, 176) siteeraa kirjallisuudentutkijaa ja semioottisen tutkimuksen edustajaa Roland Barthesia, joka kuvaa valokuvan katselua kokemuksena seuraavasti: ”Kuva sytyttää, se todella tapahtuu minulle. Jokin tietty valokuva tavoittaa minut: se herättää minut eloon, minä herätän sen eloon.”

Valokuvassa nähtävät asiat tuottavat lähes poikkeuksetta jonkinlaisen tunnereaktion. Jokainen kuvan katsoja voi löytää valokuvasta jotakin merkityksellistä juuri oman elämänsä kannalta. Lisäksi valokuvien katselua voidaan yhdistää luontevasti myös muihin ilmaisullisiin menetelmiin. (Halkola 2009a, 17–18.) Yksinkertaisimmillaan valokuvan herättämiä tunteita voidaan käsitellä sopivilla kysymyksillä, kuten millaisia tunteita kuva katsojassaan herättää (ELÄ! ELÄmän Punaista Lankaa etsimässä 2014).

Erilaisia valokuvaterapeuttisia menetelmiä on vakiintunut Suomeen jo merkittävästi (Halkola 2009a, 19). Vaikka oma opinnäytetyöni käsittelee tunteiden kanssa työskentelyä, eikä sitä voi laskea terapeuttiseksi työskentelyksi, niin kyseisistä menetelmistä on ollut hyötyä valokuvan käsittelyyn perehtyessäni. Tällaiset

menetelmät ovat toimineet innoittajina muun muassa monille sosiaali- ja opetusalan yhteisöille valokuvatyöskentelyn kehittämisessä (Halkola 2009a, 19).

Sanojen riittämättömyys voi tuottaa ongelmia tunteiden käsittelyssä. Valokuva voi kuitenkin auttaa tekemään tunteen konkreettisemmaksi ja helpommin käsiteltäväksi. Kuvan avulla tunteen voi niin sanotusti ulkoistaa ja tarkastella sitä objektiivisesti, jolloin sen käsittely voi helpottua. Jokaisen ihmisen tunteet ovat henkilökohtaisia, mutta valokuvan kautta voidaan mahdollisesti herättää jokin samankaltainen tunne myös muissa kuvan katsojissa. Näin mahdollistetaan toisten katsojien parempi ymmärrys tilanteesta ja mahdollinen osallistuminen tunteen kanssa työskentelyyn. (Tunteet kuvaksi 2014.)

Valokuvan avulla työskenneltäessä voidaan saavuttaa monia tunnereaktioita, sillä valokuva synnyttää katsojassaan usein assosiatiivisen prosessin. Ensisijainen eli primaarinen tunne saattaa kuitenkin olla työskentelyn alkuvaiheessa epäselvä, mutta se on mahdollista löytää tarkastelemalla toissijaisia, sekundaarisia, tunteita. Näiden toissijaisten tunteiden merkitysten kautta voidaan lopulta löytää asiakkaan tilanteeseen tai ongelmaan vaikuttava primaaritunne. (Koffert 2009, 101–102.) Primaaritunteen löytäminen ja tunnistaminen on työskentelyn mielekkyyden kannalta keskeistä.

4.3 Valokuvakortit työskentelymenetelmänä

Valokuvakorttien käyttö on avannut monia työskentelymahdollisuuksia keskustelumenetelmien oheen. Ensimmäisiä valokuvakortteja on käytetty maailmalla jo 1970-luvulla, joten menetelmä on jo kohtalaisen iäkäs ja tunnettu. Valokuvan merkitys tunteiden ja ilmiöiden sanoittajana on havaittu siis jo tuolloin. (Halkola 2009c, 175, 183.)

Halkolan (2009c, 177) mukaan kuvakorttien käyttö voidaan rinnastaa myös kielellisiin vertauksiin, kuten metaforiin. Valokuvakortin kuva voi olla vahvasti vertauskuvallinen, ja saada katsojansa silmissä aivan uuden merkityksen. Tämä voi tapahtua tietoisesti tai tiedostamatta, ja yhtä lailla olla tarkoituksellista tai vahingossa tapahtuvaa.

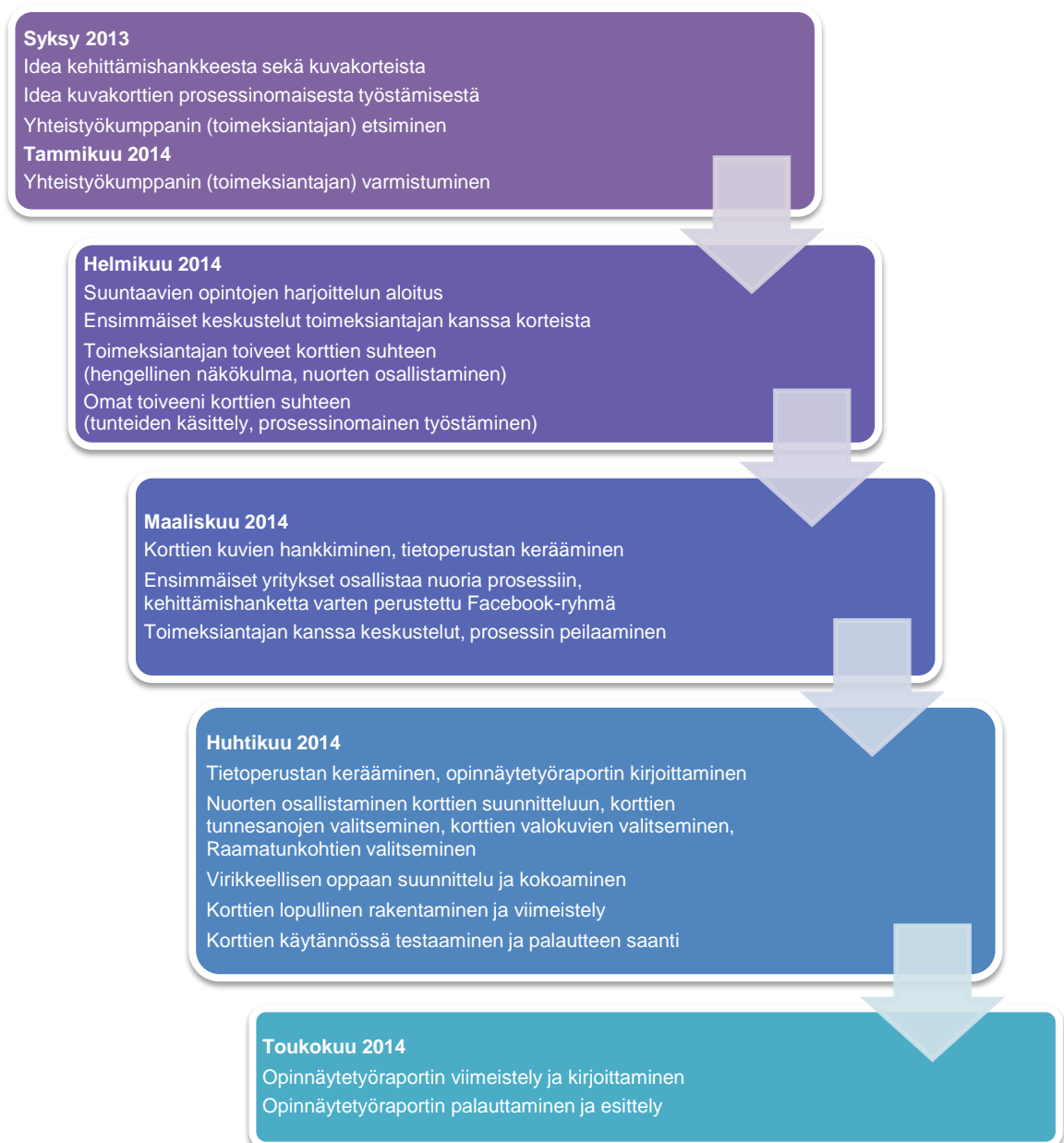
Valokuvakorttien kuvissa on usein havaittavissa symboliikkaa, jota on esitelty jo edellä. Kuvakorttien tulkinnan kannalta voi olla hyödyllistä tutustua myös semiotiikan tutkimukseen, jonka avulla tulkitaan erilaisia merkkejä. Tällaisten merkkien havaitseminen valokuvassa voi auttaa löytämään kuvasta jonkin uuden merkityksen tai uutta sisältöä. Näin kuvakorttienkin tulkinnan mahdollisuudet monipuolistuvat. (Halkola 2009c, 179.)

Kuvakorttien katsominen ja niiden kanssa työskentely on selkeästi assosiatiivista. Kuvasta saattaa löytää jotakin, johon voi peilata tai verrata omia tunteita. Mahdollisen peilipinnan löytyminen on ensiaskel kuvakorttien kanssa työskentelyyn. Mitä samaistuttavampi valokuva katsojan silmissä on, sitä helpompi tämän on käsitellä omakohtaisia kokemuksiaan kuvakortin kautta. Valokuvakorttien käyttö onkin toimiva menetelmä sekä valokuvaterapiassa että muissa valokuvaa hyödyntävissä työskentelytavoissa, sillä se mahdollistaa toimimisen hyvin erilaisten sekä eri-ikäisten asiakasryhmien kanssa. (Halkola 2009c, 184–187.)

5 KEHITTÄMISHANKKEEN PROSESSI

5.1 Kehittämishankkeen prosessin kuvaus

Kehittämishankkeeni ideointi käynnistyi syksyllä 2013. Hanke pyörähti lopullisesti käyntiin talvella 2014, kun toimeksiannosta sovittiin kehittämishankkeeni yhteistyökumppanin kanssa.



Kuvio 1. Opinnäytetyöni kehittämishankkeen prosessin kuvaus.

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

Omassa opinnäytetyöprosessissani työsuunnitelma syntyi varsin myöhäisessä vaiheessa, mikä tosin oli linjassa myös itse kehittämishankkeeni työstämisen kanssa. Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus on yhden lukuvuoden mittainen prosessi, johon liittyy kiinteästi muun muassa seminaarityöskentely sekä palautteen antaminen ja saaminen (Opinnäytetyön ohjeet 2013). Oma opinnäytetyöprosessini käynnistyi varsinaisesti vasta vuoden 2014 puolella, joten hankkeen toteuttamiseen jäi aikaa vain noin puolet tälle varatusta ajasta – noin yksi luku-kausi. Kehittämishankettani ohjasi silti selkeä suunnitelma, jota täydensin ja kehitin toimeksiantajan palautteen, omien kehitysideoideni sekä kohderyhmältä saamani palautteen avustuksella.

Suunnitellessani opinnäytetyöprosessiani syksyllä 2013 ei voitu puhua vielä varsinaisen kehityshankkeen käynnistymisestä, sillä olin vailla hankkeen toimeksiantajaa sekä yhteistyökumppania. Olin kehittänyt suunnitelmaa kuvakortteista jo pidemmän aikaa ja tahdoin toteuttaa hankkeeni nimenomaan prosessinomaisesti ja nuorten kanssa. Valitsin kohderyhmäkseni nuoret, sillä kyseisen ikäryhmän parissa olen suorittanut suurimman osan sosiaalialan opintoihini liittyvistä harjoiteluista. Myös muu työkokemukseni alalta keskittyy nimenomaisesti nuorten kanssa toimimiseen, ja kyseisen kohderyhmän pariin tahdon myös tulevaisuudessa työllistyä.

Halusin sitoa kuvakorttien kanssa työskentelyyn myös tunnettyöskentelyn, koska omien kokemusteni perusteella symbolisella valokuvalla ja tunnesanalla on selkeä yhteys. Tämänkaltaisia valokuviin sidottuja tunnekortteja on kehitelty Suomessa varsin vähän, tuskin ollenkaan. Tunnetuimmat suomalaiset tunnetta sekä valokuvaa yhdistävät kortit ovat todennäköisesti Ulla Halkolan Spectrovalokuvakortit (Halkola 2009c, 184; Spectrovisio 2014).

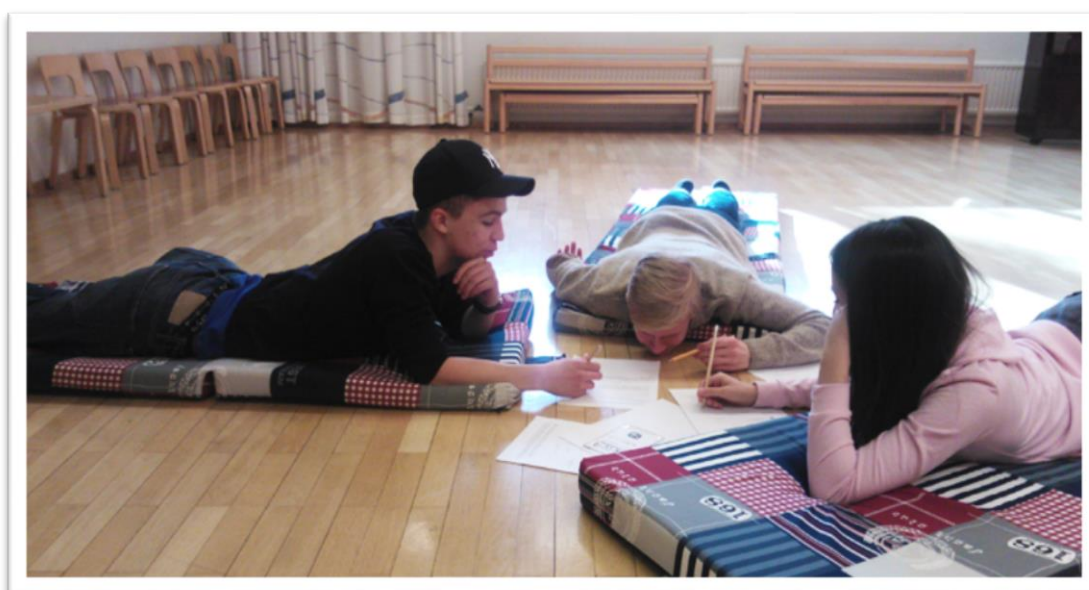
Kehityshankkeeni käynnistyi varsinaisesti siis tammikuussa 2014, jolloin sain hankkeelleni yhteistyökumppanin ja toimeksiantajan. Hankkeeni yhteistyökumppanina toimi Kaarinan seurakunta, tarkemmin rajattuna kyseisen seurakunnan nuorisotyö. Aloitin suuntaaviin opintoihin liittyvän harjoitteluni Kaarinan seurakunnassa helmikuussa 2014, jolloin kävimme harjoitteluni ohjaajan kanssa myös ensimmäisiä keskusteluja tulevan kehittämishankkeen suuntaviivoista sekä tavoitteista. Itselläni oli tässä vaiheessa jo melko vahva näkemys siitä, millaiset kortit tahtoisin opinnäytetyönäni tuottaa. Suunnitelmani sekä toimeksiantajan toiveet kohtasivat näissä keskusteluissa lähes täysin.

Henkilökohtainen näkemykseni opinnäytetyöni tuotoksena valmistuvista kuvakorteista oli selkeä. Korteissa tulisi näkyä kaksi pääelementtiä, tiettyyn tunteeseen rinnastettava valokuva sekä itse tätä tunnetta kuvaava tunnesana. Tämän näkemyksen taustalla oli Halkolankin (2009b, 68) ajatus valokuvien katselun ja niiden kanssa työskentelyn vaikutuksesta omien tunteiden käsittelyyn sekä toiminnan mahdollisista hyödyistä. Toinen päämääräni hankkeen toteuttamisen suhteen oli tunnekorttien kokoamisen prosessinomaisuus. Toimeksiantajan toiveet olivat hankkeen tiimoilta samankaltaiset kuin omani, joten kehittämishankkeen sekä yhteistyön käynnistäminen oli luontevaa. Uutena ideana toimeksiantajalta sain tunnekorttien yhdistämisen myös hengelliseen työskentelyyn esimerkiksi sopivien Raamatunkohtien avulla. Toimeksiantaja korosti myös nuorten osallistamisen tärkeyttä prosessissa, mikä oli itselläni tavoitteena.

Maaliskuu 2014 oli kehittämishankkeeni kannalta mahdollisesti hankalin ajanjakso. Tuolloin käynnistin ensimmäiset yritykseni korttien prosessinomaiseksi kokoamiseksi, joskin huonolla menestyksellä. Sain muutamia kiinnostuneita nuoria lupautumaan kolmen tapaamiskerran prosessiin, jonka päämääränä oli tunnekorttien suunnittelu sekä toteuttaminen. Ensimmäisen kokoontumisen sisällöt olisivat olleet ideoinnissa ja suunnittelussa, toisen ja kolmannen kerran sisällöt olisivat puolestaan keskittyneet enemmän käytännön tekemiseen ja korttien kokoamiseen. Tämän ryhmän toteutuminen kaatui kuitenkin ennen ensimmäistä tapaamiskertaa aikataulullisiin ongelmiin.

Maaliskuussa kehittämishankkeeni eteni kuitenkin käytännön tasolla näistä ongelmista huolimatta. Käytin tuolloin paljon aikaa tunnekorttien valokuvien etsimiseen ja seulontaan sekä opinnäytetyöraportin tietoperustan suunnitteluun ja kirjoittamiseen. Koska opinnäytetyöraportin aineiston laatuun vaikuttaa vahvasti se, kuinka vakuuttavasti aineiston valintaa voidaan perustella toiminnallisessa osuudessa (Vilkka 2010, 43), tein tietoisin valinnan tietoperustani kehiksestä. Tahdoin sen suuntaavan tarkasti aiheeseeni ja seuraamaan perustellusti hankkeeni teemoja.

Valokuvien valintaprosessi oli itselleni myös vaativa työvaihe, sillä valitsin tunnekortteihin paljon itse ottamiani valokuvia. Kuvien valintaa vaikeutti tässä vaiheessa lisäksi se, että lopulliset tunnesanat kortteihin olivat vielä valitsematta. Kehittämishankettani vei kuitenkin eteenpäin visio valmiista tuotoksesta sekä toimeksiantajalta saatu tuki ja kannustus. Hankkeestani keskustelu ja sen reflektointi Kaarinan seurakunnan nuorisotyön tiimin jäsenten kesken oli äärimmäisen tärkeää lopullisen tuotoksen toteutumisen kannalta.



Kuva 1. Tunnekorttien sisällön suunnittelua nuorten kanssa.

Huhtikuu 2014 oli kehittämishankkeeni etenemisen kannalta keskeisin ja niin sanottu toiminnan kuukausi. Tietoperustan kerääminen, opinnäytetyöraportin

kirjoittaminen sekä itse tunnekorttien ja virikkeellisen oppaan suunnittelu ja toteuttaminen olivat suuria osa-alueita, jotka työllistivät itseäni melkoisesti läpi ajanjakson. Huhtikuun aikana onnistuin myös osallistamaan nuoret tunnekorttien suunnitteluprosessiin ja sain koottua kolmen nuoren ryhmän, jonka kanssa tapasimme korttien ideoinnin merkeissä (Kuva 1). Ryhmän jäsenet olivat toisen vuoden isoskoulutettavia – kaksi poikaa sekä yksi tyttö. Heiltä saamani ideat ja ehdotukset antoivat suuntaa lopulliselle tuotokselle. Ryhmän työskentelyä ja muita toteutuksen vaiheita kuvataan tarkemmin alaluvussa 5.2.

Huhtikuun lopussa, työharjoitteluni intensiivijakson jo päätyttyä, pääsin testaamaan valmiiden korttien käyttöä vielä käytännössä Kaarinan seurakunnan uuden isosten viikonloppuleirillä Heinänokan leirikeskuksessa. Leirillä nuoret kiersivät ryhmissä eri työskentelykanavissa. Sain vedettäväkseni yhden näistä toiminnallisista kanavista, joka keskittyi pelkästään tunnekorttien kanssa työskentelyyn. Pääsin siis käytännössä toteuttamaan tuottamieni korttien pohjalta suunnittelemani tunnetyöskentelytuokion useasti eri ryhmien kanssa.

Virikkeellisen oppaan sekä itse tunnekorttien kokoaminen sekä valmistuminen olivat tärkeitä saavutuksia kehittämishankkeeni valmistumisen kannalta. Korttien käytön tueksi tarkoitettu opas sisältää monia virikkeitä sekä menetelmiä tunnekorttien soveltamiseen käytännön työskentelyssä. Opas syntyi täysin omien kokemusteni ja ideoideni pohjalta. Tunnekorttien kokoaminen ja niiden viimeistely sekä sopivien Raamatunkohtien etsiminen ja kortteihin lisääminen olivat viimeisiä vaiheita matkalla valmiiseen tuotokseen. Itse kortit valmistuivat lopulta huhtikuun loppupuolella. Kortit ovat valokuvien teettämistä lukuun ottamatta täysin itse valmistetut ja kootut.

Korttien valmistumisen ja niiden käytännössä testaamisen jälkeen oli jäljellä enää opinnäytetyöraportin viimeistely sekä pohdintaosan ja koko kehittämishankkeen arvioinnin kirjoittaminen. Kehittämishankkeeni päättyi siis toukokuun 2014 alussa, jolloin palautin viimeistellyn opinnäytetyöraporttini ja esittelin kehittämishankkeeni viimeisessä opinnäytetyöhön liittyvässä seminaarissa.

5.2 Toteutuksen vaiheet työskentelyssä

Kehittämishankkeen toteutuksessa yhteistyökumppanin edustajalla voi olla myös ohjauksellinen rooli, ja esimerkiksi omassa tapauksessani työharjoitteluni ohjaaja edusti myös vahvimmin kehityshankkeeni yhteistyökumppania. Ohjaajan tehtäviin hankkeen edetessä saattavat kuulua muun muassa kannustaminen omaan pohdintaan, kirjoittamiseen ja dokumentointiin, tukeminen hankkalisissa työvaiheissa sekä ammatillisen kasvun vahvistaminen (Vilkkä 2010, 20). Koska oma kehityshankkeeni eteni melko hitaassa tahdissa, yhteistyökumppanini ohjauksellinen ote korostui myös suhteessa ammattikorkeakoulusta saamaani ohjaukseen. Kehityshankkeeni edetessä keskustelimme toimeksiantajani kanssa useaan otteeseen hankkeen suunnasta ja siitä, miten sitä jatkossa voisi toteuttaa.

Heti hankkeeni alussa, helmikuussa 2014, kävimme toimeksiantajani kanssa keskustelua tulevan kevään työvaiheista sekä tuotettavien tunnekorttien sisällöistä. Yksi toimeksiantajani toiveista oli tunnekorttien yhdistäminen jollakin tavalla myös hengelliseen työskentelyyn, mikä näkyy myös valmiissa tuotoksessa tunteita kuvaavina Raamatunkohtina tunnesanojen alla. Tällä tavoin valmiissa tuotoksessa näkyy omien ajatusteni sekä nuorten ideoiden lisäksi myös hankkeen yhteistyökumppanin kädenjälki. Tämä yhteistyö luo omalla tavallaan monipuolisuutta korttien ilmeeseen sekä luonnollisesti myös sisältöön.

Ajallisesti pisin kehittämishankkeeseeni liittyvä prosessi oli omien ideoideni sekä tunnekorttien kuvituksen kerääminen. Kyseinen prosessi alkoi kuvakorttien ideointina jo alkusyksystä 2013 ja jatkui oikeastaan koko syys- ja kevätkauden aina huhtikuun 2014 loppupuolelle saakka. Ideointia sävyttivät syksyn aikana useat yritykset kehittämishankkeeni yhteistyökumppanin löytämiseksi sekä tunnetyöskentelyn yhdistäminen osaksi kehittämishanketta. Oikeastaan vasta harjoittelupaikan ja yhteistyökumppanin varmistuminen tammikuussa pysäytti kyseisen luovan ideoinnin jakson. Tällöin hanke vasta todella käynnistyi.

Valokuvien kerääminen tunnekortteja varten oli myös aikaa vaativa prosessi, jonka jouduin käynnistämään lopulta aikataulun tiukkuuden vuoksi jo ennen lopullisten tunnesanojen valintaa. Prosessin alussa valitsin ensin monia symbolisia valokuvia, jotka voisivat kuvastaa tiettyjä tunteita. Myöhemmin huhtikuussa, kun kaikki tunnesanat olivat selvillä, kuvien valinta pienemmästä joukosta oli jo helpompaa (Kuva 2). Osan kuvista sain lopulta myös korttien ideointiin osallistuneelta Kaarinan seurakunnan nuorelta. Näin nuoret pääsivät entistä enemmän osalliseksi lopullisten tunnekorttien valmistamiseen.



Kuva 2. Tunnekorttien joukosta hyllytettyä kuvasataoa.

Nuoren tunteita ja elämää yleisestikin voi olla vaikea hahmottaa ulkopuolelta katsottuna, varsinkin jos ei ole itse samassa elämäntilanteessa (Rydahl 2010, 205). Tämä ajatus tuo melko hyvin yhteen sen, miksi tahdoin alun perinkin osallistaa nuoria kehittämishankkeeni prosessiin mukaan. Ajatus ”nuorilta nuorille” ohjasi hankkeeni suuntaa, sillä tahdoin tuottaa nimenomaan tunnekortit, jotka toimisivat mahdollisimman hyödyllisenä välineenä kohderyhmän kanssa työskennellessä.

Ensimmäinen yritykseni osallistaa nuoria korttien suunnitteluun ja toteuttamiseen oli maaliskuussa 2014. Olin saanut kehittämishankkeeni yhteistyökumppanilta vapaat kädet kysellä Kaarinan seurakunnan toisen vuoden isokoulutettavilta nuorilta halukkuutta osallistua kyseiseen prosessiin. Sainkin kerättyä

seitsemästä nuoresta koostuvan ryhmän, joka ilmoitti kiinnostuksensa lähteä mukaan hankkeen suunnitteluun sekä toteuttamisprosessiin. Kyseisen ryhmätoiminnan alkaminen jäi kuitenkin lopulta toteutumatta, suurimmaksi osin varmaankin siksi, että yhteisen kokoontumisajan löytäminen osoittautui täysin mahdottomaksi. Toimeksiantajani mukaan ongelmana saattoi olla myös se, että nuoria on usein hankalampi saada toimintaan mukaan myöhään kevätkaudella kuin toiminnan alkaessa syksyllä.

Ehdin kuitenkin jo kehittää tälle ryhmälle kolmen tapaamiskerran kehyksen ja perustaa kyseisille nuorille suljetun Facebook-ryhmän, jonka sisällä olisi mahdollista esimerkiksi sopia aikatauluista, tarkentaa tulevien tapaamisten sisältöjä ja työskennellä kotoa käsin. Ensimmäinen tapaaminen olisi keskittynyt korttien sisällön suunnitteluun sekä nuorten ideoiden keräämiseen. Ensimmäisen ja toisen kokoontumisen välissä olisi ollut mahdollisesti aikaa tunnekorttien kuvituksen hankkimiseksi, jotta nuoret olisivat saaneet halutessaan itse kuvaamiaan valokuvia kortteihin. Toinen sekä kolmas kokoontumiskerta olisivat keskittyneet enemmän tunnekorttien käytännön toteutukseen, tunnesanojen sekä valokuvien yhdistelemiseen ja mahdollisesti itse korttien askarteluun sekä viimeistelyyn.

Toinen yritykseni nuorten osallistamiseksi myöhemmin keväällä kuitenkin tuotti tulosta. Ajan riittämättömyyden vuoksi en onnistunut enää luomaan korttien suunnittelun ja toteutuksen ympärille laajempaa usean kokoontumiskerran mittaista prosessia. Olin kuitenkin tyytyväinen, että tunnekortit saivat tällä tavoin runsaasti ideoita nuorilta itseltään. Hankkeelleni ennalta määritellyt kehittämissuhteet toteutuivat näin ollen kokonaisuudessaan, sillä kehittämistehtävien keskeisenä osana oli myös nimenomaan nuorten osallistaminen prosessin kulkuun.

Huhtikuun puolivälissä kokoonnuin kolmen Kaarinan seurakunnan nuoren kanssa Kaarinan kirkon nuorten tilassa, jossa vietimme noin kaksi tuntia suunnitellen tunnekorttien sisältöjä. Olin luonut suunnittelun tueksi lomakkeita (Liite 3), joiden avulla työskentely voisi olla helpompaa ja ennen kaikkea tuotteliaampaa. Ohjasin keskustelemaan sävyyn noin kahden tunnin tuokion, jonka aikana jokainen osallistuja sai tuoda kaikki mahdolliset ideansa esiin. Työskentelyssä keski-

tyimme ennalta määrittelemiini teemoihin, joita olivat muun muassa nuorille ominaisten tunnesanojen miettiminen sekä tunnekorttien käyttömahdollisuuksien pohtiminen. Tämän ohessa hahmottelimme myös tunnekorttien tulevaa ulkoasua (Kuva 3). Lisäksi pieni ryhmä ja pitkä aika mahdollistivat monenlaisten vapaiden ja ennalta määrittelemättömien ajatusten pohdiskelun tunnekorttien tiimoilta.



Kuva 3. Eräs hahmotelma tunnekortin ulkoasusta.

Kokoontumisen suurimpana antina oli mielestäni laajan tunnesanakirjon aikaansaanti ja kokoaminen. Runsaasti yli puolet korttien tunnesanoista ovat peräisin tämän kokoontumisen aikaansaannoksista. Lisäksi sain nuorten näkökulmaa ja ehdotuksia korttien käyttömahdollisuuksiin. Kolmanneksi tämän kokoontumisen tiimoilta sain myös valokuvia korttien kuvitukseen, joten nuorten kädenjälki näkyy vahvasti tunnekorttien jokaisella osa-alueella.

Nuorten tunnekortit – virikkeitä työskentelyn tueksi -opas (Liite 1) on toinen toiminnallisen opinnäytetyöni kehittämishankkeen varsinaisista tuotoksista. Sen ideoiminen sekä tuottaminen oli lisäksi toinen hankkeelleni asetetuista kehittämistehtävistä. Virikkeellinen opas ei ole hakenut muotoaan aivan niin kauan

kuin itse tunnekortit, sillä ensimmäisissä kehittämishankkeeni hahmotelmissa tämänkaltainen opas ei ollut vielä mukana.

Idea oppaan kokoamisesta konkretisoitui oikeastaan siinä vaiheessa, kun keskustelimme kehittämishankkeeni luonteesta ensimmäisiä kertoja toimeksiantajani kanssa. Olin pohtinut jonkinlaisen ohjeen tuottamista korttien oheen jo sitä ennenkin, mutta lopullisesti ajatus oppaasta vahvistui tuolloin. Oppaassa tahdoin ensisijaisesti käsitellä monipuolisesti erilaisia menetelmiä, joiden tukena tunnekortteja voisi hyödyntää. Lisäksi toimeksiantajani toiveena oli saada oppaaseen tietynlainen yleinen osuus, jossa esiteltäisiin tunnekortteja sekä niiden kehittämisprosessia. Näin tuottamassani oppaassa näkyy oman kädenjälkeni lisäksi sekä toimeksiantajan että osallistamieni nuorten ideat. Pääosin oppaan menetelmät ovat kuitenkin itse aikaisemmin testaamiani työskentelytapoja, joita olen kerännyt talteen toimiessani erilaisten ryhmien kanssa. Näitä menetelmiä olen soveltanut ja muokannut sopivissa määrin niin, että ne soveltuvat ennen kaikkea tunnekorttien kanssa työskentelyyn.

Toinen kehittämishankkeeni varsinaisista tuotoksista on *Nuorten tunnekortit*, 50 kuvakortin sarja, jossa jokainen kuva liittyy kortissaan yhteen tunteeseen sekä tunnesanaan (Liite 2). Korttien ideoiminen oli pitkä prosessi, jonka johdosta syntyivät lopulta valmiit tunnekortit. Lopullinen prosessi korttien tuottamiseksi oli yllättävän kiireinen, ja koko hankkeen kasautuminen loppukevääseen tuotti aikataulullisia haasteita myös korttien valmistumiselle.

Oman haasteensa korttien suunnitteluun tuotti myös sopivien tunteita kuvaavien Raamatunkohtien löytäminen. Osa nuorten valitsemista tunnesanoista oli niin nykyaikaisia, että vastaavaa tunnetta merkitsevän sanan löytäminen ei ollut aivan yksinkertaista. Yritin lisäksi valita kortteihin Raamatunkohtia, jotka liittyisivät erityisesti nuorten elämään. Toinen haastava tehtävä oli valokuvien sekä tunnesanojen yhdistäminen toisiinsa. Tahdoin alun perin osallistaa nuoria myös tässä työvaiheessa, mutta lopulta sopivien valokuvien valinnan vastuu jäi kokonaan itselleni.

Korttien ulkoasu, valokuvien käsittely, kortin tekstipuolen typografia sekä koko kortin asettelu ovat alusta alkaen ja lähes kokonaan itse yhteistyössä nuorten kanssa valmistettuja. Lisäksi olen laminoinut koko korttisarjan Kaarinan kirkolta lainaamalla laminointikoneella. Korttien valmistaminen kaiken ideoinnin ja suunnittelun jälkeen oli yksi kehittämishankkeeni tyydyttävimmistä työvaiheista. Kaiken työn tulos ja jälki konkretisoituu viimein itse korteissa.

Kehittämishankkeeni sai omalla tavallaan arvoisensa päätöksen, kun sain mahdollisuuden kokeilla vastavalmistuneiden tunnekorttien kanssa työskentelyä käytännössä. Olimme sopineet toimeksiantajani kanssa, että osana työharjoitteluni Kaarinan seurakunnassa osallistun vielä huhtikuun 2014 lopussa, tulevana kesänä isosina toimivien, Kaarinan seurakunnan nuorten isoskoulutusleirille. Leiri järjestettiin Heinänokan leirikeskuksessa Turussa, ja sen aikana sain ohjata neljä suunnittelemaani toimintahetkeä (Kuva 4).



Kuva 4. Tunnekorttien testaamista Heinänokassa.

Toimintatuokion toteutuksen suunnitteluun hyödynsin tuottamaani virikkeellistä opasta, jonka pohjalta rakensin 45 minuuttia kestäväen toimintahetken (Liite 4). Toimintahetken aikana sain arvokasta kokemusta ryhmien ohjaamisesta sekä ennen kaikkea oman kehityshankkeeni tuotoksen soveltamisesta ja hyödyntä-

misestä käytännössä. Jokainen neljästä ryhmästä oli omalla tavallaan erilainen, ja jokaiselta ryhmältä sain myös arvokasta palautetta korttien kanssa työskentelestä. Tämä 45 minuutin toimintahetki oli myös erinomainen tilaisuus itselleni mainostaa tunnekorttejani kaikille tulevan kesän isos- ja avustajatehtävissä toimiville. Hyvin monet osallistujat olivatkin kiinnostuneita hyödyntämään tunnekortteja tulevissa tehtävissään. Paras esimerkki tästä oli se, kun nuoret hyödynsivät korttejani jo saman leirin seuraavana päivänä omassa ohjelmassaan. Tällöin sain myös vahvistuksen toiminnallisen opinnäytetyöprosessini onnistumisesta.

Toiminnallisessa opinnäytetyöprosessissa yhdistyvät käytännön toiminta, ammatilliset taidot sekä raportointi eli ammatillinen viestintätaito. Vaikka toiminnallinen opinnäytetyö tähtääkin jonkin konkreettisen tuotoksen valmistamiseen, niin yhtä lailla tärkeä osa opinnäytetyötä on tämän prosessin kattava ammatillinen raportointi, joka etenee aina vaiheittain. (Vilka 2010, 2–3; Airaksinen 2009, 3.) Oma opinnäytetyöraportin kirjoitusprosessini oli, kuten muukin kehittämishankkeen toiminta, melko nopeaa aikataulua noudatteleva prosessi. Tietoperustan etsimisen sekä hahmottelun aloitin alkuvuodesta 2014, ja itse kirjoittamisprosessi käynnistyi vähitellen tämän jälkeen.

Lopullinen opinnäytetyöraportin viimeistely ja varsinkin prosessin kuvaaminen sekä arviointi jäivät kuitenkin aivan huhtikuun loppupuolelle. Tähän vaikuttivat osaltaan samat syyt, jotka viivyttivät koko kehittämishankettani myös yleisellä tasolla. Kirjoittamisprosessini eteni siis vaiheittain koko kevään 2014 ajan ja kiihtyi melko lailla loppua kohden.

5.3 Kehittämishankkeen dokumentointi

Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämishankkeen toteutuksessa aineiston dokumentointi on ensiarvoisen tärkeää. Dokumentoinnissa on hyvä muistaa, että monipuolisen aineiston keruun ja dokumentoinnin lisäksi kerättävän aineiston laatu on keskeisessä asemassa. Kehittämishankkeen kaikista työvaiheista on oltava konkreettista dokumentointia, joka selittää työskentelyn aikana ja sen eri

vaiheissa tehtyjä valintoja. Tämä on osaltaan myös yksi kehittämishanketta ja projektityötä erottava ominaisuus. (Vilka 2010, 43; Salonen 2013, 11, 23.)

Omassa kehityshankkeessani pyrin dokumentoimaan mahdollisimman monet työvaiheet tarkkaan, jotta lopullisen työn raportointi olisi mahdollisimman monipuolista sekä vaivatonta. Hankkeeni aikana kiinnitin huomiota erityisesti työvaiheiden dokumentoinnin laatuun. Oman hankkeeni aikataulu ei ollut ammattikorkeakoulun opinnäytetyöprosessia koskevien aikataulusuunnitelmien mukainen ja vaati siksi tarkempaa ja huolellisempaa dokumentointia. Hankkeen harkitun dokumentoinnin hyöty konkretisoitui itselleni juuri opinnäytetyöraporttia kirjoittaessani, kun eri työvaiheiden kuvaaminen ja valintojen perustelu piti tuottaa kirjallisesti paperille.

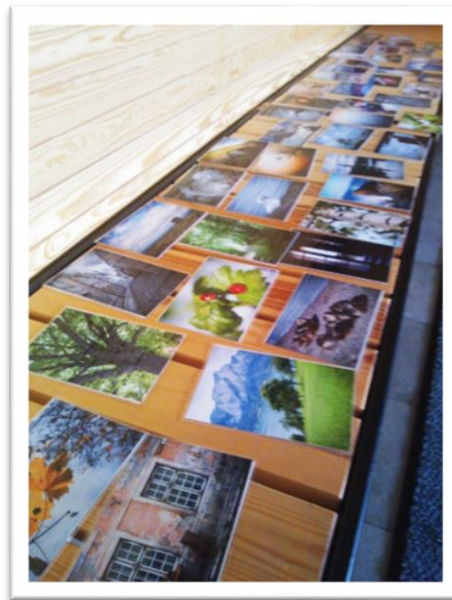
Salosen (2013, 24) mukaan erilaisia dokumentointitapoja on lukuisia: kirjoittamisesta digitaalisiin tallennusmenetelmiin ja erilaisten dokumenttien arkistoinnista työvaiheiden valokuvaamiseen. Kehityshankkeeni aikana sovelsin useita näistä dokumentointitavoista. Kirjasin päiväkirjaani ylös kaikki tehdyt päätökset ja valinnat. Työpäiväkirjan pitäminen onkin yksi opinnäytetyön laatimisen perusmenetelmistä (Airaksinen 2009, 25). Arkistoin lisäksi talteen kaikki ne asiakirjat, joita käytin esimerkiksi nuorten ideoita kerätessäni ja valokuvasin mahdollisuuksien mukaan tilanteita, jotka tuntuivat merkityksellisiltä kehittämishankkeeni näkökulmasta. Kirjoitin viikoittain muistiin uudet ideat, oivallukset sekä pohdinnat hankkeeni tiimoilta ja merkitsin muistiin myös kysymykset, joihin tahdoin vastauksen myöhemmin. Tämän lisäksi arkistoin myös kaikki tunnekorttien tuottamiseen liittyvät luonnokset, jotka hylkäsin matkan varrella.

5.4 Nuorten tunnekortit – valmis tuotos

Opinnäytetyöni kehittämishankkeen valmis tuotos on siis Nuorten tunnekortit (Liite 2). Tunnekorttien lisäksi toinen konkreettinen tuotos on virikkeellinen opas kyseisten korttien käytön tueksi (Liite 1). Molemmat hankkeen tuotoksista syntyivät Kaarinan seurakuntaan tekemäni kehittämishankkeen aikaansaannoksina, ja ne on tarkoitettu ensisijaisesti juuri seurakuntien nuorisotyön käyttöön.

Tahdoin yhdistää toteuttamani hankkeen avulla monta itseäni koskettavaa teemaa yhdeksi kokonaisvaltaiseksi tuotokseksi. Tunnekorteissa yhdistyvät omat vahvuuteni valokuvauksen saralla sekä oma ammatillinen suuntautumiseni nuorten kanssa tehtävää työtä kohtaan. Lisäksi kortit käsittelevät nuorille merkityksellisiä tunnesanoja, joita oli mielestäni luontevaa ja tarkoituksenmukaista lähteä käsittelemään juuri valokuvan keinoin.

Nuorten tunnekortit on kuvakorttisarja, jossa on 50 kappaletta kortteja (Kuva 5). Korteissa yhdistyvät siis valokuva sekä tunne, mistä kortit lopulta saivat myös nimensä. Tunnekorttien pääelementit ovat itse tunnetta kuvaava valokuva sekä kääntöpuolelta löytyvä tunnesana. Lisäksi kortin kääntöpuolella on tunnesanaan liittyvä Raamatunkohta, joka tuo lisää sisältöä korttien kanssa työskentelyyn erityisesti seurakunnan näkökulmasta. Kolmas kortin taustalla olevista elementeistä on älypuhelimeen ladattavalla sovelluksella luettava QR-koodi, jonka skannaamalla saa auki tunnetta kuvaavan Raamatunkohdan. Tämä helpottaa ja nopeuttaa tunteeseen liittyvän Raamatunkohdan lukemista, ja tuo kortteihin digitaalisen ulottuvuuden.



Kuva 5. Tunnekortit levitettynä työskentelyä varten.

Nuorten tunnekortit – virikkeitä työskentelyn tueksi on opas, joka sisältää 15 erilaista luovaa menetelmää tunnekorttien käytön tueksi. Kuten oppaan nimikin kertoo, tahdoin luoda ennen kaikkea virikkeellisen ohjeistuksen, joka voisi antaa lukijalleen ideoita korttien käyttömahdollisuuksista.

Oppaan menetelmät antavat ideoita esimerkiksi ryhmien lämmittelyyn ja aktivoimiseen. Lisäksi oppaasta saa välineitä siihen, miten tunnekortteja voi hyödyntää luovan työskentelyn sekä draaman virikkeinä. Lopuksi opas käsittelee vielä lyhyesti sitä, millä tavoin tunnekortteja voidaan hyödyntää hengellisessä työssä. Menetelmien lisäksi kyseinen opas sisältää tunnekorttien sekä niiden osien esittelyn. Tuotoksesta löytyvät myös saatesanat tunnekorttien käyttäjille.

6 POHDINTA JA ARVIOINTI

6.1 Valmiin tuotoksen arviointia

Toiminnallisen opinnäytetyöni kehittämishankkeen tuotoksina syntyivät siis nuorten tunnekortit (Liite 2) sekä virikkeellinen opas kyseisten korttien hyödyntämiseksi käytännön työskentelyssä (Liite 1). Valmis tuotos noudattelee melko tarkkaan ennalta määriteltyjen kehittämistehtävieni sisältöjä, joten siltä osin pidän hankettani onnistuneena kokonaisuutena. Tuotos oli sekä itseni että myös toimeksiantajani mielestä toimiva ja tarkoituksen mukainen. Tämä näkyy myös siinä, että tuotos syntyi omien toiveideni, kohderyhmäni ajatusten sekä toimeksiantajani asettamien tavoitteiden pohjalta. Tuotos on toimeksiantajani mukaan hyödyllinen, käyttökelpoinen ja osallistava työväline nuorten kanssa työskentelyyn. Tuotosta hyödynnetään Kaarinan seurakunnassa myös jatkossa.

Nuorten tunnekortit ovat korttisarjana yhdistelmä sekä perinteisiä kuvakortteja että tunnetyöskentelyyn tarkoitettuja tunnekortteja. Mielestäni tunnetyöskentelyn yhdistyminen valokuvakorttien käyttöön tunnekorttien keinoin onnistui lopulta varsin luontevasti. Tunnekortit yhdistävät mielekkäällä tavalla sekä symbolisten valokuvien katseluun että tunnetyöskentelyyn liittyvät monipuoliset luovat menettelmät.

Erityisen tyytyväinen olen siitä, että kyseisten korttien kaltaisia työskentelyvälineitä ei ole kehitelty Suomessa kovinkaan paljon – siis nimenomaan valokuvan ja tunteen yhdistelmänä. Täysin yksilölliset tunnekorteista tekee niiden kohdentuminen erityisesti seurakunnissa tehtävään nuorisotyöhön sekä nuorten kanssa työskentelyyn. Tämänkaltaiset tietyille kohderyhmälle tuotetut työskentelyvälineet ovat siis täysin uusia, mutta tunnekorteille on eri tahoilta saamani palautteen mukaan selkeästi tarvetta, kysyntää ja käyttömahdollisuuksia. Olen tyytyväinen myös siitä, että tunnekortit saivat hyvin monet seurakunnan työntekijät sekä nuoret innostumaan niiden käytöstä.

Valmiissa tuotoksessa on luonnollisesti myös kehittämisen varaa. Aivan käytännön tasolla tunnekorteille työskentelyvälineenä olisi voinut antaa vielä jonkin yksilöllisemmän ja persoonallisemman nimen. Lisäksi kortteille olisi voinut kehittää käytännön säilyvyyden kannalta jonkin arkistointivälineen, esimerkiksi personoidun laatikon korttien säilyttämistä varten. Tämä säilytysratkaisuun liittyvä puute on kuitenkin vain pieni kehitystehtävä, jonka toteutan vielä kehittämishankkeeni valmistumisen jälkeen. Näin kortit säilyvät mahdollisimman hyvin tulevaisuudessakin Kaarinan seurakunnan nuorisotyön käytössä.

Koen onnistuneeni tunnekorttien ulkoasun suunnittelussa ja toteutuksessa peilaten erityisesti siihen, että ne on koottu kokonaisuudessaan käsityönä. Pieni kehittämisen osa-alue voisi kuitenkin olla esimerkiksi laminointijäljen parantaminen, sillä korttien taustapaperi jäi osassa tunnekorteista hieman näkyviin itse valokuvan takaa. Korttien kestävyys lienee kuitenkin taattu laminoinnin ansiosta, ja tämän johdosta olen tyytyväinen myös tunnekorttien käsittelyyn. Kor-teista tuli näin myös ammattimaisemman ja viimeistellymmän näköisiä kuin ne muutoin olisivat olleet.

On myös osaltaan mielenkiintoista ja rakentavaa pohtia, millainen tunnekorttien konsepti olisi, jos olisin tuottanut ne yhteistyössä jonkin toisen toimeksiantajan kanssa. Korttien hengellinen näkökulma oli nimittäin selkeä ja yksinomaan seurakunnan taholta mukaan noussut teema, jonka tilalle olisi toisen yhteistyökumppanin kanssa noussut varmasti jokin muu heidän toimintansa kannalta keskeinen sisältö. Yhteistyökumppanin valinnalla olikin näin ollen lopulta mitta-va merkitys kehittämishankkeeni toteutuksen kannalta, joskin tunnekortit ovat tuotoksena helposti muokattavia muuhunkin käyttöön soveltuviksi. Korttien Raamatunkohdat on mahdollista korvata esimerkiksi kappaleiden sanoituksilla, tunteisiin liittyvää toimintaa kuvaavilla sanoilla tai muulla tekstisisällöllä.

Toinen kehittämishankkeeni tuotos on virikkeellinen opas kyseisten tunnekorttien hyödyntämiseksi työskentelyssä. Oppaan ansioksi koen erityisesti sen monipuolisuuden erilaisten menetelmien esittelijänä. Opas käsittelee lämmittelyharjoituksia, luovaa toimintaa, draamaa hyödyntäviä menetelmiä sekä ideoita korttien hyödyntämiseksi erityisesti seurakunnassa tehtävän nuorisotyön tueksi.

Kuten korttien ulkoasu ja sisältö, myös niiden käyttöyhteys sekä oppaan esittelemät menetelmät ovat helposti sovellettavissa muuhunkin toimintaan.

Olen tyytyväinen myös itse oppaan ulkoasuun, sillä myös siitä muodostui sopivan ammattimainen, mutta lisäksi tarpeeksi helposti lähestyttävä. Opas ja tunnekortit näyttävät myös yhdessä viimeistellyltä kokonaisuudelta. Virikkeellisen oppaan tyyli pohja noudattelee melko paljon Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetyön kirjoitusohjetta (2014), mutta elävöitin sitä hieman esimerkiksi otsikoiden tyyliä vaihtamalla.

Kyseisen tuotoksen, virikkeellisen oppaan, kehittämisen näkökulmat liittyvät enemmän oppaan sisältöihin kuin sen ulkoasuun. Vaikka opas onkin monipuolinen ja esittelee paljon erilaisia menetelmiä tunnekorttien hyödyntämisen tueksi, niin kaikki sen menetelmät ovat kuitenkin lähtöisin omista ryhmien ohjaamisen kokemuksistani. Menetelmät esitetään oppaassa itse hyväksi havaitsemallani tavalla. Jokaisesta oppaassa mainitusta menetelmästä löytyy myös kirjallista tietoperustaa, mutta tätä kyseistä tietoa menetelmien perusteista ei tuottamaani oppaaseen kuitenkaan päätenyt. Opas voisikin olla ammatillisesti uskottavampi, jos siinä esiteltäviä menetelmiä olisi perusteltu lähdekirjallisuuden avulla. Lisäksi opas voisi mahdollisesti avata vielä tarkemmin korttien kehitysprosessia. Kehitysprosessin etenemisen kuvaus saattaisi olla mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä lisäys kortteja työssään hyödyntävien henkilöiden näkökulmasta. Tällä hetkellä korttien tuottamisesta voi lukea lyhyesti oppaani saatesanoista.

Kehittämishankkeeni kosketti käytännön tasolla kolmea eri toimijaa: hankkeen toteuttajaa eli itseäni, hankkeen yhteistyökumppania eli Kaarinan seurakuntaa sekä Turun ammattikorkeakoulua. Kehittämishankkeeni tuotoksen merkitystä pohdittaessa rajasin kolmannen toimijan kuitenkin tarkastelun ulkopuolelle, sillä hankkeeni tuotoksen merkitys toimivana työvälineenä konkretisoituu ennen kaikkea prosessin toteuttajalle, itselleni, sekä kehittämishankkeeni yhteistyökumppanille.

Itselleni kehittämishankkeen tuotos sekä opinnäytetyön raportti merkitsevät erityisesti loppuun viedyn prosessin valmistumista, ja konkreettinen tuotos näyttäy-

tyy palkintona sen saavuttamisesta. Olen henkilökohtaisella tasolla ylpeä toteuttamastani kehittämishankkeesta ja niistä tuotoksista, jotka sen aikana sain toteutettua. Hankkeeni yhteistyökumppanin, Kaarinan seurakunnan nuorisotyön tiimin, kannalta tuotoksen merkitys liittyy ennen kaikkea valmiin tuotoksen, korttien sekä oppaan, käyttöönottoon toimintaa monipuolistavana työvälteenä. Oppaan ja korttien virikkeelliset sisällöt tulevat olemaan osa seurakunnan nuorisotyön toimintaa jatkossakin, vaikka omalta osaltani kehittämishanke tuli päätökseensä.

6.2 Kehittämishankkeen prosessin ja oman toiminnan arviointia

Kehittämishankkeeni aktiivinen vaihe sijoittui kevätlukukauden noin viiden kuukauden mittaiselle ajanjaksolle. Prosessin aikana kohtasin runsaasti haasteita nimenomaan aikataulujen yhteensovittamisen sekä ammattikorkeakoulun määräaikojen lähestymisen kanssa. En voi kieltää hankkeeni alkuperäisestä suunnitelmasta heikentynyttä prosessinomaisuutta, joka johtui suurimmalta osin edellä mainituista aikataulujen yhteensovittamisen haasteista ja ongelmista. Omanlaisista aikataulullista haastetta hankkeelleni loi myös se, että pääsin aloittamaan varsinaisen toteutuksen vasta helmikuussa 2014.

Kehittämishankkeeni prosessinomaisuus onkin yksi ainoista hankkeeni osaluista, jota haluaisin suunnitella sekä jaksottaa uudelleen. Jälkikäteen tiedostan myös, että nuorten osallistamisessa olisi pitänyt olla heti työharjoitteluni alusta alkaen selvästi aktiivisempi. Vaikka prosessinomaisuus tunnekorttien työstämisessä ei toteutunutkaan suunnittelemani tavalla, olen kuitenkin tyytyväinen siihen, että lopullisessa tuotoksessa nuorten kädenjälki näkyy joka tapauksessa vahvasti ja monipuolisesti. Tavoite siitä, että kortit pohjautuisivat lähtökohtaisesti nuorten omiin ideoihin, toteutui siis lopulta kuitenkin.

Hankkeeni kehittämistehtävät olivat tunnetyöskentelyyn liittyvien valokuvakorttien tuottaminen prosessinomaisesti kohderyhmän avulla sekä virikkeellisen oppaan suunnittelu ja tuottaminen korttien kanssa työskentelyn tueksi. Molemmat kehittämishankkeeni tuotoksista täyttävät nämä kehittämistehtävät. Ainoa hie-

man heikommalle pohjalle jäänyt, mutta kuitenkin toteutunut, tehtävän osa oli nimenomaan hankkeen prosessinomainen työstäminen kohderyhmän kanssa. Kehittämistehtävät oli suunniteltu ja määritetty hyvin, sillä niiden johdolla oli mielekästä työstää kehittämishanketta, ja niiden pohjalta syntyneet tuotokset olivat pääasiassa hyvin onnistuneita. Kehittämishankkeeni työsuunnitelma tähtäsi selvästi ja tavoitteellisesti näiden lopullisten tuotosten aikaansaamiseen, mikä näkyy mielestäni myös hankkeeni raportoinnissa.

Yhteistyö toimeksiantajani kanssa oli varsin toimivaa ja molempia osapuolia hyödyttävää. Sain itse hankkeeni toteuttajana tarpeeksi ohjausta, tukea ja kannustusta prosessini aikana ja vastavuoroisesti pyrin pitämään toimeksiantajani tietoisena hankkeeni etenemisestä. Yhteistyölle ja molemminpuoliselle kommunikoinnille ongelmia tuottivat välillä vaihtelevat työajat, joiden johdosta emme tavanneet toimeksiantajani kanssa kovinkaan säännöllisesti. Tästä huolimatta koen saaneeni tarpeeksi ohjausta ja tukea prosessini eri vaiheissa. Päinvastoin itselläni hankkeen toteuttajan roolissa oli välillä huolta siitä, etten muistaisikaan raportoida tarpeeksi hankkeeni vaiheista sekä hankkeessa tapahtuneista muutoksista toimeksiantajalleni.

Kehittämishankkeeni dokumentointi kulki mukanani luonnollisena työn toteuttamisen menetelmänä koko hankkeeni ajan. Onnistuin dokumentoimaan kehittämishankkeeni merkityksellisimmät työvaiheet toiminnan kuvauksen ja raportoinnin kannalta riittävän tarkasti. Lisäksi dokumentoinnissa on nähtävissä ne työvaiheiden taustalla olevat valinnat ja perusteet, jotka ovat määrittäneet opinnäytetyöprosessini suuntaa. Olen tyytyväinen siitä, että dokumentoinnin pohjalta oli kohtalaisen helppoa raportoida hankkeeseeni vaikuttaneita päätöksiä sekä työvaiheita myös lopullisessa toiminnallisen opinnäytetyöni raportissa.

Opinnäytetyöraportin kirjoittaminen oli myös omanlaisensa prosessi, jonka tekemiseen olisin lopulta halunnut käyttää vielä enemmänkin aikaa. Nyt jouduin kiirehtimään kirjoitusprosessia, sillä hankkeeni myöhästettyä myös kirjoittamisprosessia oli pakko lykätä myöhäisemmäksi. Olen kuitenkin erityisen tyytyväinen toimintaani siinä suhteessa, että sain koko kehittämishankkeeni raportoitua opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti määräajassa.

Kehittämishankkeeni tavoitteiksi olin asettanut hyödyllisen ja käyttökelpoisen tuotoksen aikaansaamisen lisäksi nuorten osallistamisen tuotoksen toteuttamiseen liittyvään toimintaan. Lisäksi mainitsin tavoitteissani kokemuksen keräämisen tämänkaltaisen hankkeen toteuttamisesta sekä raportoinnista. Halusin myös kerätä kokemuksia nuorten kanssa toteutettavasta tunnetyöskentelystä. Tavoitteideni toteutumista voin arvioida sekä varsin positiiviseen että hieman kehittävään sävyyn.

Olen ehdottomasti sitä mieltä, että saavutin suurimman osan kehittämishankkeelleni määritellyistä tavoitteista. Hankkeeni onnistumisen kannalta tärkeimmät tavoitteet tuotoksen valmistumisesta ja sen laadusta toteutuivat selkeästi. Tämän lisäksi sain runsaasti uutta ja arvokasta kokemusta kehittämishankkeessa työskentelystä, vaikka kyseisen kohderyhmän kanssa toimiminen olikin minulle jo entuudestaan tuttua. Toisaalta kehittämishankkeeni yhdistyminen työharjoitteluuni Kaarinan seurakunnassa monipuolisti työskentelytapojani tutun kohderyhmän kanssa. Näin ollen voin olla hyvin mielissäni asettamieni tavoitteiden toteutumisesta.

Oma toimintani kehittämishankkeen toteuttajana oli prosessissa osa-alue, jota pohdin hankkeen etenemisen aikana runsaasti. Oman toimintani reflektointi oli erityisen tärkeässä asemassa hankkeeni edistymisen kannalta, sillä minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta näin laajan kehittämishankkeen toteuttamisesta. Prosessin työstämisen näkökulmasta olisin voinut olla roolissani aktiivisempikin, mutta hankkeen toteutuminen ja käyttökelpoisen tuotoksen valmistuminen kertovat kuitenkin siitä, että prosessi oli onnistunut.

Itseäni jäivät hankkeen jälkeen mietityttämään ennen kaikkea tehtyjen päätösten seuraukset sekä niiden vaikutukset. Mihin suuntaan kehittämishankkeeni olisi edennyt, jos olisin joissakin tilanteissa valinnut toisin, ja millainen lopullinen tuotos esimerkiksi olisi, jos nuorten prosessiin osallistaminen olisikin onnistunut paremmin?

6.3 Hankkeen kehitysnäkökulmia

Nuorten tunnekorttien tulevaisuus yhteistyökumppanini käytössä vaikuttaa saamani palautteen perusteella lupaavalta. Omat kokemukseni tunnekorttien käytöstä ja niiden soveltumisesta yhteistyökumppanini työskentelymenetelmäksi ovat ehdottoman positiivisia ja kertovat ennen kaikkea siitä, että kyseisen kaltaiselle työskentelymenetelmälle on olemassa selkeä tarve. Lisäksi vastaanotto, jonka tunnekortit kohderyhmän sekä yhteistyökumppanini edustajien keskuudessa saivat, rohkaisee itseäni uskomaan, että tunnekorteilla on keskeinen rooli Kaarinan seurakunnan nuorisotyössä toteutettavan toiminnan virikkeenä vielä jatkossakin.

Saamani palautteen perusteella tunnekortteja aiotaan hyödyntää ainakin usealla kesän 2014 rippikoululeirillä Kaarinan seurakunnassa. Tämän johdosta toivon, että kortit vakiinnuttaisivat paikkansa myös nuorisotyön tiimin työvälineenä esimerkiksi isoskoulutuksessa. Tunnekortit eivät ole suoraan sidottuja nimenomaan Kaarinan seurakunnan nuorisotyön käyttöön, vaan niitä voi yhtälailla hyödyntää myös muissa seurakunnissa tai yksiköissä, joissa työskennellään nuorten kanssa. Kyseinen korttisarja on kuitenkin tuotettu hankkeeni yhteistyökumppanin käyttöön, ja vasta tulevaisuus näyttää onko tämänkaltaisella työskentelymenetelmällä laajempaa kysyntää.

Hankkeen kehittäminen tulevaisuudessa onkin yksi itseäni erittäin suuresti kiinnostavista teemoista. Tulevana sosiaalialan ammattilaisena ottaisin mielelläni tässä toteuttamani hankkeen uudelleen käsittelyyn, ja voisin kehittää sen pohjalta uuden kehittämishankkeen tunnekorttien tuottamiseen liittyen. Lähtökohtina kyseisen hankkeen kehittämiseksi voisi olla pidempiaikainen työskentely aiheen parissa ja nuorten osallistamisen lisäksi myös nuorten sitouttaminen prosessiin. Näin tunnekortit voitaisiin suunnitella kokonaisvaltaisesti ja alusta alkaen osallistavasti uudelleen.

Tunnekortteihin liittyvien valokuvien hankkiminen voisi olla koko vuoden kestävä prosessi, jonka aikana nuoret saisivat tuottaa koko korttisarjan kuvituksen itse. Prosessin ympärille kootun ryhmän kanssa voitaisiin kokoontua säännöllisesti,

ja kokoontumisten aikana ryhmässä voitaisiin käsitellä esimerkiksi erilaisia mahdollisia tunnetyöskentelyn teemoja. Tämänkaltaisen jatkohankkeen pohdinta sen syvällisemmin ei kenties ole tämän raportin tehtävä, mutta halusin hankkeen kehitysnäkökulmasta tuoda esille oman kiinnostukseni hankkeen jatkokäsitteilyyn liittyvien mahdollisuuksien toteuttamisesta tulevaisuudessa.

LÄHTEET

Aaltonen, M.; Ojanen, T.; Vihunen, R. & Vilén M. 2003. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.

Airaksinen, T. 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. Viitattu 30.4.2014 <http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnäytetyö-tekstin>.

ELÄ! ELÄmän Punaista Lankaa etsimässä 2014. Kuva-analyysi. Viitattu 10.4.2014 http://www.ela.fi/akatemia/kuva_analyysi/kuva-analyysi.htm.

ELÄMÄ – USKO – RUKOUS: Rippikoulusuunnitelma 2001. Viitattu 29.4.2014 [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/85780A9E8154761EC225770A003912B4/\\$FILE/Rippikoulusuunnitelma%202001.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/85780A9E8154761EC225770A003912B4/$FILE/Rippikoulusuunnitelma%202001.pdf).

Halkola, U. 2009a. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 13–22.

Halkola, U. 2009b. Valokuvaterapian teoreettisia perusteita hahmottamassa. Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 49–74.

Halkola, U. 2009c. Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä. Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 175–187.

Halkola, U. & Koffert, T. 2004. Photo as a step to drama – valokuvan kautta draamaan. Viitattu 31.3.2014 www.tkk.utu.fi/extkk/dramaway/docs/valokuvankauttadraamaan.pdf.

Hermansson, E. 2010. Oonks mä normaali? Nuoren oma kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Jalonen, L. 2009. Elokuvan ja valokuvan käyttö nuorten kriisityössä. Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 133–137.

Kaarinan seurakunnan strategia vuosille 2012–2015. Viitattu 15.4.2014 https://www.turunseurakunnat.fi/files/attachments/seurakunnat/kaarinan_seurakunta/kaarinan_seurakunnan_strategia_vuosille_2012-2015.pdf.

Kerola, K.; Kujanpää, S. & Kallio, A. 2007. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Opetushallitus.

Koffert, T. 2009. Valokuva ja kognitiiviset työskentelytavat depressiopotilaiden hoidossa. Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 93–105.

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

Messi, Turun ammattikorkeakoulun intranet 2014. Opinnäytetyö ja raportointi. Viitattu 1.5.2014 <https://messi.turkuamk.fi> > Opiskelu > Opinnäytetyö ja raportointi.

Opinnäytetyön ohjeet 2013. Opinnäytetyön ohjeet – sosionomi (AMK). Sosiaalialan koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Parsley, B. 1992. Valinta on sinun. Henkisen kasvun opas nuorille. Suomentanut: Maarit Heikkilä. Helsinki: Rasalas Kustannus.

Rydahl, P. 2010. Nuoren voimakirja. Suomentanut: Aino Ahonen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Siira, J. & Saarinen, M. 2011. Tunnekartalle. Tietoisempaan tunne-elämään. Helsinki: Kirjapaja.

Spectrovisio 2014. Spectrokortit. Viitattu 30.4.2014
<http://www.spectrovisio.net/etusivu/spectrokortit.html>.

Tunnetaito 2014. Miten? Viitattu 29.4.2014 <http://tunnetaito.net/miten.html>.

Tunteet kuvaksi 2014. Tunteet kuvaksi. Viitattu 28.4.2014
<http://www.tunteetkuvaksi.fi/tunteetkuvaksi.html>.

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

Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymä 2014. Kaarinan seurakunta. Viitattu 28.4.2014
<https://www.turunseurakunnat.fi/portal/fi> > Seurakunnat > Kaarinan seurakunta.

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

Vilka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 1.5.2014
http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf.

Liite 1. Virikkeellinen opas tunnekorttien käyttöön.

NUORTEN TUNNEKORTIT

Virikkeitä työskentelyn tueksi

Jens Salama

Osana toiminnallista opinnäytetyötä

Turun ammattikorkeakoulussa

Kevät 2014

SISÄLLYSLUETTELO

SAATESANAT	3
TUNNEKORTTIEN SISÄLTÖ	4
Valokuva	5
Tunnesana	5
Raamatunkohta	6
QR-koodi	7
TUNNEKORTIT RYHMÄN LÄMMITTELYSSÄ	8
Oma fiilis -lämmittely, kuva	8
Oma fiilis -lämmittely, tunne	8
Tunteen ilmaisu -lämmittely	9
Äänimaisema-lämmittely	9
TUNNEKORTIT LUOVAN TYÖSKENTELYN VIRIKKEENÄ	10
Kuvita tunne -työskentely	10
Narratiivinen työskentely tunnekorttien avulla, kirje	10
Narratiivinen työskentely tunnekorttien avulla, tarina	11
Narratiivinen työskentely tunnekorttien avulla, rukous	12
Tunnekortit soveltavan ryhmäsadutuksen virikkeenä	12
Tunnemarkkinat	13
TUNNEKORTIT DRAAMAN VIRIKKEINÄ	14
Draaman kehittäminen valokuvien pohjalta	14
Draaman kehittäminen tunnesanojen pohjalta	15
Draama tunnekortin pohjalta	16
TUNNEKORTIT HENGELISESSÄ TYÖSKENTELYSSÄ	17
Raamatunkohtien hyödyntäminen	17
Tunnekortit hartauden palasina	18

Nuorten tunnekortit: virikkeitä työskentelyn tueksi on suuntaa antava opas kässissäsi olevien tunnekorttien käyttöön. Olen suunnitellut ja tuottanut oheiset kortit ja tämän oppaan opinnäytetyönäni keväällä 2014 Turun ammattikorkeakoulun sosionomikoulutukseen linkittyvän työharjoittelun aikana Kaarinan seurakunnassa.

Korteilla on useita käyttömahdollisuuksia, ja tämä opas on suunniteltu antamaan suuntaa ja virikkeitä niiden hyödyntämiseen työskentelyn monipuolistamiseksi. Oppaan tarkoituksena ei ole luetella kaikkia mahdollisia käyttötapoja, vaan jokainen korttien käyttäjä voi itse hakea virikkeitä korteista omien tarpeidensa mukaan. Kortit on lähtökohtaisesti suunnattu nuorten kanssa työskentelyyn, mutta niitä voidaan hyvin hyödyntää myös muiden ikäryhmien kanssa.

Nuoret ovat olleet mukana suunnittelemassa näitä kortteja sekä niissä esiintyviä tunnetiloja. Kortit on siis tuotettu prosessinomaisesti kohderyhmän avulla mahdollisimman puhuttelevan tunneskaalan löytämiseksi. Ajatus tunnekorteista nuorten kanssa työskentelyn välineenä on lähtöisin omista osallistamisen tavoitteistani, sekä kokemuksistani nuorten toiminnallisen työskentelyn ohjaajana ja siihen kannustajana. Kortteja laadittaessa on hyödynnetty teoriaa esimerkiksi tyypillisistä suomalaisista, nuorille ominaisista, tunnesanoista.

Toivottavasti saat tästä oppaasta ideoita käyttäessäsi tunnekortteja.

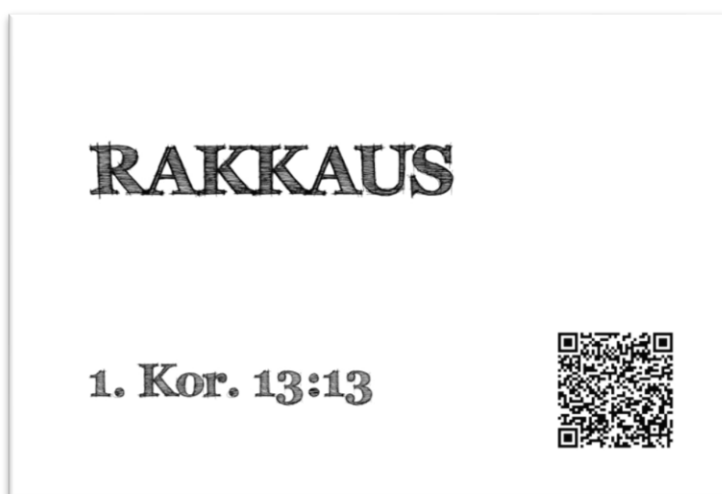
Jens Salama

TUNNEKORTTIEN SISÄLTÖ

Tunnekortteja on sarjassa yhteensä 50 kappaletta. Jokainen kortti kuvastaa yhtä tunnetta eli jokaisessa kortissa on yksilöllinen sisältö. Vaikka jokainen kortti kuvaakin eri tunnetta, on kaikkien korttien rakenne kuitenkin yhtenevä.



Ensimmäisessä kuvassa on tunnekortin etupuoli. Kortin etupuolella ei ole muuta sisältöä, kuin koko kortin peittävä *valokuva*. Toisessa kuvassa on taas tunnekortin takapuoli. Kortin takapuolella on kolme sisältöelementtiä. Suurimmalla fontilla on kirjattu kortin *tunnesana*, ja sen alla pienemmällä fontilla tunteeseen liittyvä *Raamatunkohta*. Oikeassa alareunassa on vielä älypuhelimella luettava *QR-koodi*. Näistä sisältöelementeistä lisää seuraavassa.



Valokuva

Tunnekorteissa esiintyy 50 erilaista valokuvaa, jotka kuvittavat eri tunnesanoja. Jokainen valokuva on valittu kuvaamaan mahdollisimman selkeästi, mutta toisaalta myös moniulotteisesti, kyseessä olevaa tunnetta. Valokuvien käytön ei kuitenkaan ole pakko linkittyä tunnetyöskentelyyn, eli kuvan voi helposti myös irrottaa asiayhteydestään. Lisää korttien käyttömahdollisuuksista on luvassa myöhemmin tässä oppaassa.

Korttien valokuvilla on kaksi kuvaajaa. Suuri osa, 39 kappaletta, valokuvista on itse ottamiani. Loput 11 kappaletta on Kaarinan seurakunnan nuoren, Emilia Nguyenin kuvaamia.

Tunnesana

Kuten valokuvia, myös tunnesanoja on korteissa siis yhteensä 50 kappaletta. Tunnesanojen valinnassa on otettu huomioon erityisesti nuorten elämää koskevat tunteet, joita nuoret ovat itse saaneet kortteihin ehdottaa. Nuorten ehdotuksia on täydennetty nuorille tilastollisesti tärkeillä tunnesanoilla.

Tunnesanat on karkeasti jaettu kolmeen luokkaan: positiivisiin tunteisiin, negatiivisiin tunteisiin ja neutraaleihin sekä muihin tunteisiin. Positiivisiin tunteisiin lukeutuvat nuorten luokittelun mukaan *hauskuus, hehkeys, helpotus, leikkisyys, levollisuus, onnellisuus, onnistuminen, rentous, suopeus, tyytyväisyys, viisaus* ja *ylpeys*. Positiivisten tunteiden listaan on näiden lisäksi täydennetty *ihastus, iloisuus, luottamus, rakkaus, rauhallisuus, rohkeus* sekä *toivo*.

Negatiivisiin tunteisiin kuuluu nuorten mukaan *epätoivo, nolous, pelko, turhautuneisuus, typeryytys* ja *ärtyneisyys*. Negatiivisten tunnesanojen listaa täydentävät näiden lisäksi *ahdistus, häpeä, pettymys, suru, tuska* sekä *viha*.

Neutraaleihin ja muihin tunteisiin sisältyvät nuorten mielestä *hermostuneisuus, hämmästyminen, ikävöinti, jännitys, kaipaus, kateus, levottomuus, nälkäisyys, vilpittömyys, välinpitämättömyys* sekä *väsytys*. Lisäksi listalle on lisätty *apeus, epäily, epävarmuus, huoli, hämmennys, katkeruus, laiskuus* ja *myötätunto*.

Raamatunkohta

Tunteeseen linkittyvä Raamatunkohta on jokaisessa kortissa itse tunnesanan alapuolella. Raamatunkohta voi syventää tunnetyöskentelyä, tai vaihtoeikaisesti antaa uutta näkökulmaa työskentelylle. Lisää korttien käyttömahdollisuuksista on luvassa myöhemmin tässä oppaassa.

Ahdistus: Ps. 25:17

Apeus: Sananl. 17:22

Epäily: Juud. 1:22

Epätoivo: Joh. 14:27

Epävarmuus: Matt. 14:31

Hauskuus: Job. 9:27

Hehkeys: 1. Piet. 3:3

Helpotus: Ps. 119:32

Hermostuneisuus: Job. 21:4

Huoli: Sananl. 12:25

Hämmennys: 1. Piet. 3:14

Hämmästys: Matt. 8:27

Häpeä: 1. Moos. 2:25

Ihastus: Mark. 6:22

Ikävöinti: Ps. 119:81

Iloisuus: Sananl. 15:13

Jännitys: Ap. t. 27:33

Kaipaus: Laul. I. 3:1

Kateus: Jaak. 3:16

Katkeruus: Ps. 73:21

Laiskuus: Sananl. 6:6

Leikkisyys: Sananl. 8:30–31

Levollisuus: Ps. 57:7

Levottomuus: Joh. 14:1

Luottamus: Ps. 115:11

Myötätunto: Fil. 2:1

Nolous: Luuk. 14:9

Nälkäisyys: Sananl. 27:7

Onnellisuus: Sananl. 3:13

Onnistuminen: Sananl. 15:22

Pelko: Ps. 55:5

Pettymys: Sananl. 17:25

Rakkaus: 1. Kor. 13:13

Rauhallisuus: Sananl. 17:1

Rentous: 5. Moos. 5:12

Rohkeus: Ps. 138:3

Suopeus: Ps. 19:14

Suru: Ps. 38:6

Toivo: Room. 15:13

Turhautuneisuus: Sananl. 25:17

Tuska: Room. 9:2

Typeryys: Sananl. 27:3

Tyytyväisyys: 1. Tim. 6:8

Viha: Sananl. 10:12

Viisaus: Sananl. 8:12

Vilpittömyys: Sananl. 16:8

Välinpitämättömyys: Sananl. 13:1

Väsymys: Jes. 40:30

Ylpeys: Ps. 89:17

Ärtynisyys: Job. 20:2

QR-koodi

QR-koodi on viivakoodin tyyppinen apuväline, jota käytetään nykyisin paljon esimerkiksi tiedon jakamiseen älypuhelimilla. QR-koodin lyhenne tulee englannin kielen sanoista ”*quick response*”. QR-koodin voi skannata kätevästi älypuhelimeen ilmaiseksi ladattavilla ohjelmilla.

Koodin merkitys tunnekortissa on, että sen skannaamalla näytölle ilmestyy suoraan kortissa mainittu Raamatunkohta. Koodin käyttö voi näin helpottaa sekä nopeuttaa työskentelyä, varsinkin jos olosuhteet ovat haastavat. Tekniikan käyttö työskentelyssä voi myös aktivoida joitain nuoria innostumaan tehtävästä eri tavalla.



Yllä esimerkki QR-koodista. Skannaa koodi älypuhelimellasi ja tarkista mitä se pitää sisällään!

TUNNEKORTIT RYHMÄN LÄMMITTELYSSÄ

Tässä kappaleessa esitellään muutama tapa, miten tunnekortteja voi hyödyntää esimerkiksi uuden ryhmän kanssa ryhmäytysharjoituksissa, tai tutun ryhmän kanssa ryhmän lämmittelyä. Ryhmän lämmittelyyn tarkoitetut menetelmät ovat pääosin melko turvallisia toteutettavaksi lähes millaisen ryhmän kanssa tahansa. Ryhmän ohjaajalla on kuitenkin luonnollisesti vastuu siitä, että ryhmässä on sopiva ilmapiiri menetelmän käyttöön.

Oma fiilis -lämmittely, kuva

- Ryhmän ohjaaja levittää tunnekortit valmiiksi näkyville kuvapuoli ylöspäin niin, että niitä on helppo tarkastella.
- Ryhmän jäseniä ohjeistetaan hakemaan itselle yksi kortti, sen mukaan...
 - millä fiiliksellä on tullut paikan päälle
 - millainen fiilis on ollut tänään
 - mitä odottaa tulevalta viikonlopulta, ja niin edelleen.
- Jokainen ryhmän jäsen esittelee vuorollaan kuvan jonka valitsi, ja kertoo samalla perustelunsa valinnalleen.
- Kierroksen jälkeen voidaan keskustella miltä työskentely tuntui.
- Ohjaajan on hyvä muistaa painottaa, että kortin kääntöpuoli ei liity työskentelyyn tällä kertaa.

Oma fiilis -lämmittely, tunne

- Ryhmän ohjaaja levittää tunnekortit valmiiksi näkyville tekstipuoli ylöspäin niin, että niitä on helppo tarkastella, **muuten sama ohjeistus kun yllä.**
- Ryhmän ohjaajan on hyvä pitää huolta että kaikki saavat mieluisan kortin.
- Huomioitavaa on, että suuren ryhmän kanssa kaikille ei välttämättä riitä positiivisia tunteita.

Tunteen ilmaisu -lämmittely

- Ryhmän ohjaaja jakaa jokaiselle ryhmän jäsenelle tunnekortin, vaihtoehtoisesti jokainen saa valita yhden kortin itse.
- Tarkoituksena on pantomiimin keinoin esittää kortin tunnesana muulle ryhmälle, käsittelyssä on siis kortin tekstipuoli.
- Jokainen on vuorollaan esittämässä, muut ryhmän jäsenet arvaamassa.
- Ryhmän ohjaajan on hyvä tarkastella ryhmää ja katkaista työskentely tarvittaessa.
- Kierroksen jälkeen voidaan keskustella miltä työskentely tuntui.

Äänimaisema-lämmittely

- Ryhmän ohjaaja jakaa jokaiselle ryhmän jäsenelle tunnekortin, vaihtoehtoisesti jokainen saa valita yhden kortin itse.
- Tarkoituksena on tuottaa kortin valokuvaan sopiva äänimaisema.
 - Ensimmäisessä vaihtoehdossa esitellään ensin kuva, jonka jälkeen kuvan haltija tuottaa hetken kuvasta ”kuuluvaa” ääntä, muut kuuntelevat.
 - Toisessa vaihtoehdossa ryhmän jäsenet sulkevat silmänsä, ja kuvan haltija tuottaa ensin kuvasta ”kuuluvaa” ääntä. Tämän jälkeen ryhmän jäsenet avaavat silmänsä, ja kuvan haltija esittelee kuvan muulle ryhmälle.
 - Kolmannessa vaihtoehdossa kuvan haltija alkaa tuottaa kuvasta ”kuuluvaa” ääntä, mutta muilla ryhmän jäsenillä on lupa täydentää äänimaisemaa. Tässä vaihtoehdossa ohjaajalla on tärkeä rooli kellottamisessa, jotta jokainen ehtii saada vuoron.
- Jokainen ryhmän jäsen esittää vuorollaan äänimaiseman, muut kuuntelevat.
- Ryhmän ohjaajan on hyvä huolehtia siitä, että kaikki saavat rauhan esittää.
- Kierroksen jälkeen voidaan keskustella miltä työskentely tuntui.

TUNNEKORTIT LUOVAN TYÖSKENTELYN VIRIKKEENÄ

Tämä kappale käsittelee erilaisia luovia työskentelymenetelmiä, joiden virikkeenä tunnekortteja voidaan hyödyntää. Erilaisia luovia sekä toiminnallisia menetelmiä ryhmän kanssa toimimiseen on kehitetty hyvin paljon, ja oheisia kortteja voikin helposti hyödyntää hyvin monen kaltaisissa harjoituksissa.

Kuvita tunne -työskentely

- Ryhmän ohjaaja levittää tunnekortit valmiiksi näkyville tekstipuoli ylöspäin niin, että niitä on helppo tarkastella.
- Toinen vaihtoehto on kerätä korteista sopivat tunnesanat, ja listata ne jonnekin kaikkien näkyville, koska itse kortteja ei työskentelyssä välttämättä tarvita.
- Kun jokainen on valinnut yhden tunnesanan, ryhmän jäsenet ohjeistetaan kuvittamaan (piirtämään, maalaamaan, yms.) tämä tunne.
- Työskentelyyn voi antaa vähän tai paljon aikaa, riippuen työskentelyn tavoitteista.
- Ohjaajan on hyvä tehdä selväksi, että tarkoituksena on tehdä yksilötyötä, ja mahdollistaa jokaiselle työskentelyrauha.
- Luovan osuuden jälkeen tunnesanoista syntyneet kuvat voidaan jakaa ohjaajan parhaaksi näkemällä tavalla. Tunnekorteista voidaan myös vertailun vuoksi katsoa, miten kyseinen tunne on kortissa kuvattu.
- Jakamisen jälkeen on hyvä vielä keskustella, miltä työskentely tuntui. Ohjaaja voi tarvittaessa johdattaa keskustelua harjoituksen tavoitteiden mukaisesti.

Narratiivinen työskentely tunnekorttien avulla, kirje

- Ryhmän ohjaaja levittää tunnekortit valmiiksi näkyville tekstipuoli ylöspäin niin, että niitä on helppo tarkastella.

- Jokainen ryhmän jäsen valitsee itselleen yhden tunnekortin, jota tahtoo käyttää.
- Kortin tunnesana toimii virikkeenä työskentelylle.
- Ryhmän ohjaaja ohjeistaa jokaisen kirjoittamaan kirjeen kortin tunnesanan pohjalta. Kirje voi olla osoitettu jollekin tutulle, tai tuntemattomalle henkilölle. Tarkoituksena on virittäytyä kortin tunnelmaan, ja saada se jotenkin välittymään paperille.
- Ohjaajan on hyvä tehdä selväksi, että tarkoituksena on tehdä yksilötyötä, ja mahdollistaa jokaiselle työskentelyrauha. Kirje voi olla myös henkilökohtainen, eli sitä ei ole pakko jakaa muille.
- Luovan osuuden jälkeen kirjoitetut kirjeet voidaan jakaa ohjaajan parhaaksi näkemällä tavalla, kuitenkin niin, että jakaminen on vapaaehtoista.
- Lopuksi voidaan vielä keskustella, miltä työskentely tuntui. Ohjaaja voi tarvittaessa johdattaa keskustelua harjoituksen tavoitteiden mukaisesti.

Narratiivinen työskentely tunnekorttien avulla, tarina

- Ryhmän ohjaaja levittää tunnekortit valmiiksi näkyville kuvapuoli ylöspäin niin, että niitä on helppo tarkastella.
- Jokainen ryhmän jäsen valitsee itselleen yhden tunnekortin, jota tahtoo käyttää.
- Kortin valokuva sekä tunnesana toimivat virikkeenä työskentelylle.
- Ryhmän ohjaaja ohjeistaa jokaisen kirjoittamaan tarinan tunnekortin pohjalta. Virikkeenä tarinalle voi käyttää sekä valokuvan maailmaa, että tunnesanaa. Tarina voi olla fiktiivinen.
- Ohjaajan tulee varmistaa jokaiselle työskentelyrauha, ja painottaa että työskentely on yksilötyöskentelyä (tosin menetelmä on mahdollista toteuttaa myös pareittain).
- Luovan osuuden jälkeen kirjoitetut tarinat, tai osia niistä, voidaan jakaa ohjaajan valitsemalla tavalla. Kortin tunneteema on hyvä liittää myös jakamiseen.

- Lopuksi voidaan vielä keskustella, miltä työskentely tuntui. Ohjaaja voi tarvittaessa johdattaa keskustelua harjoituksen tavoitteiden mukaisesti.

Narratiivinen työskentely tunnekorttien avulla, rukous

- Ryhmän ohjaaja levittää tunnekortit valmiiksi näkyville tekstipuoli ylöspäin niin, että niitä on helppo tarkastella.
- Jokainen ryhmän jäsen valitsee itselleen yhden tunnekortin, jota tahtoo käyttää.
- Kortin tunnesana sekä Raamatunkohta toimivat virikkeinä työskentelylle.
- Ryhmän ohjaaja ohjeistaa jokaisen kirjoittamaan lyhyen rukouksen. Rukous voi olla täysin kirjoittajan näköinen, mutta siinä tulisi jollakin tavalla näkyä kyseinen tunnesana. Pohjaa rukoukselle voi hakea myös Raamatunkohdasta.
- Eryteisesti tässä menetelmässä ohjaajan tulee taata kaikille työskentelyrauha, koska työskentely saattaa olla hyvin henkilökohtaista.
- Kirjoittamisen jälkeen on hyvä keskustella, miltä työskentely tuntui. Rukouksia ei välttämättä ole mielekästä jakaa heti työskentelyn jälkeen, mutta niitä voidaan hyödyntää esimerkiksi hartaudessa tai muussa sopivassa hetkessä.

Tunnekortit soveltavan ryhmäsadutuksen virikkeenä

- Sadutus on narratiivinen menetelmä, jonka käyttöön on hyvä tutustua ennen sen hyödyntämistä. Sadutuksesta löytyy paljon monipuolista tietoa internetistä.
- Ryhmäsadutus on koko ryhmän yhtäaikaista työskentelyä. Sadutus itsessään on virikkeetöntä, mutta menetelmää on sovellettu esimerkiksi antamalla virikkeitä.
- Ryhmän ohjaaja valitsee ennalta yhden tai useamman tunnekortin.
- Ryhmän jäsenet kertovat satua tai tarinaa, jokainen vuorotellen. Sopivan mittainen puheenvuoro on noin yksi lause kerrallaan. Kertojalla voi kiertää jokin ennalta sovittu esine, mikä selkeyttää työskentelyä.

- Ryhmän ohjaaja kirjaa sadun sanasta sanaan. Ryhmän ohjaaja (tai joku muu ennalta sovittu henkilö) voi vaihtaa sadun teemaa tunnekortin avulla. Näin ryhmän jäsenet joutuvat eläytymään johonkin tunnerooliin, jotta voisivat tuottaa tarinaa.
- Työskentelyn jälkeen ryhmän ohjaaja lukee sadun kokonaisuudessaan ryhmälle, jolloin ryhmällä on vielä mahdollisuus korjata sitä tarvittaessa.
- Lopuksi on vielä hyvä keskustella, miltä työskentely tuntui.

Tunnemarkkinat

- Ryhmän ohjaaja valitsee sopivan määrän kortteja työskentelyyn (noin 3 kappaletta osallistujaa kohden). Näin ohjaajalla on mahdollista jättää työskentelystä pois sellaisia tunnesanoja, joita ei ole tarkoituksenmukaisia käsitellä.
- Ohjaaja jakaa sattumanvaraisesti tunnekortit ryhmän jäsenille.
- Ryhmän jäseniä ohjeistetaan vaihtamalla hankkimaan itselleen sopivimmat tunteet. Tunnesanojen ei välttämättä tule liittyä osallistujan omiin sen hetkisiin tunteisiin, vaan ohjeistuksella voidaan tuottaa monia erilaisia tilanteita (esimerkiksi millaisia tunteita ei tunne kovin usein, millaisia tunteita ei haluaisi tuntea). Jokaisen tilanteen välissä jokainen osallistuja jakaa vaikka yhden omista tunnesanoistaan, ja perustelee miksi on hankkinut sen.
- Työskentelyn jälkeen on hyvä keskustella koko menetelmästä ja siitä, miltä työskentely tuntui.

TUNNEKORTIT DRAAMAN VIRIKKEINÄ

Seuraava kappale kuvaa sellaisia harjoitteita ja menetelmiä, joissa tunnekorttien avulla voidaan hyödyntää erilaisia draaman keinoja. Tämänkään kappaleen ei ole tarkoitus olla kaiken kattava, vaan enemmänkin ohjeellinen, virikelistaus siihen, millä tavoin tunnekortteja voi tämänkaltaisessa työskentelyssä hyödyntää. Draamaan liittyy läheisesti myös tunteiden eri kirjo, joten tunnekorttien käyttö draamaharjoitteissa on melko luontevaa. Kaikki seuraavaksi esiteltävät menetelmät ovat ensisijaisesti tarkoitettu ryhmätyöskentelyyn, mutta niitä voidaan harkinnan mukaan soveltaa myös yksilötyössä. Myös jo käsitellyjä menetelmiä kuten pantomiimia tai äänimaisemaa voi soveltaa sekä syventää draamatyöskentelyssä.

Draaman kehittäminen valokuvien pohjalta

- Ryhmän ohjaaja levittää tunnekortit valmiiksi näkyville kuvapuoli ylöspäin niin, että niitä on koko ryhmän helppo tarkastella.
- Ryhmää ohjeistetaan valitsemaan yhteisesti harjoituksen tavoitteeseen sopiva määrä kuvia, ja painotetaan että ainoastaan kuvilla on merkitystä tässä harjoitteessa. Tavoitteesta riippuen ohjaaja voi myös itse valita kuvat ennalta.
- Tässä harjoitteessa ryhmälle on hyvä antaa reilusti aikaa draaman suunnitteluun ja harjoitteluun. Harjoitus voidaan toteuttaa myös improvisaationa, jolloin suunnitteluajasta voi tinkiä.
- Draama voidaan esittää ainoastaan ryhmän kesken, mutta esitys voidaan valmistella myös johonkin yhteiseen kokoontumiseen, leiriolosuhteissa esimerkiksi iltaohjelmaan.
- Draama voidaan toteuttaa myös vaihtelevin tyylilajein.
- Jos esitys tapahtuu heti suunnittelun jälkeen, voidaan harjoitus päättää keskustelemalla sekä suunnittelusta että toteutuksesta. Jos esitys valmistellaan myöhemmää ajankohtaa varten, on ohjaajan suunnittelun jälkeen hyvä kysellä ryhmän tuntemuksia, ja lopettaa työskentely lopullisesti vasta itse draamaesitysten jälkeen.

Draaman kehittäminen tunnesanojen pohjalta

- Ryhmän ohjaaja levittää tunnekortit valmiiksi näkyville tekstipuoli ylöspäin niin, että niitä on koko ryhmän helppo tarkastella.
- Ryhmää ohjeistetaan valitsemaan yhteisesti harjoituksen tavoitteeseen sopiva määrä tunnesanoja, ja painotetaan että ainoastaan niillä on merkitystä tässä harjoitteessa. Tavoitteesta riippuen ohjaaja voi myös itse valita tunnesanat ennalta.
- Tässä harjoitteessa ryhmälle on hyvä antaa reilusti aikaa draaman suunnitteluun ja harjoitteluun. Harjoitus voidaan toteuttaa myös improvisaationa, jolloin suunnitteluajasta voi tinkiä.
- Toisin kuin valokuvien kanssa työskenneltäessä, tunnesanat voivat ohjata draaman kaarta vielä voimakkaammin. Esitys voi olla esimerkiksi ennalta käsikirjoitettu, ja se näytellään eri tuntein: joko niin, että koko ryhmän tunne vaihtuu korttia vaihtamalla, tai niin, että jokaisella näyttelijällä on oma tunnesana.
- Draama voidaan esittää ainoastaan ryhmän kesken, mutta esitys voidaan valmistella myös johonkin yhteiseen kokoontumiseen, leiriolosuhteissa esimerkiksi iltaohjelmaan.
- Jos esitys tapahtuu heti suunnittelun jälkeen, voidaan harjoitus päättää keskustelemalla sekä suunnittelusta että toteutuksesta. Jos esitys valmistellaan myöhäisempää ajankohtaa varten, on ohjaajan suunnittelun jälkeen hyvä kysellä ryhmän tuntemuksia, ja lopettaa työskentely lopullisesti vasta itse draamaesitysten jälkeen.

Draama tunnekortin pohjalta

- Tässä menetelmässä ohjeistus on hyvin samankaltainen kuin kahdessa edellisessä: ero on ainoastaan siinä, että draama tuotetaan koko tunnekortin materiaalin pohjalta.
- Draamassa voidaan siis hyödyntää valokuvia (miljöönä), tunnesanoja (draamaa ohjaavina palasina) sekä Raamatunkohtia (pohjustuksena tai syventävänä tietona).
- Muuten ryhmän ohjaajan ohjeet ovat samanlaiset. Riittävästä valmisteluista sekä huolellisesta harjoituksen purkamisesta on huolehdittava.

TUNNEKORTIT HENGELLISSÄ TYÖSKENTELYSSÄ

Tunnekortit on suunniteltu erityisesti seurakuntien nuorisotyön käyttöön, joten on luonnollista että tunteiden kanssa työskentelyyn voidaan sijoittaa myös hengellinen näkökulma. Tätä näkökulmaa näissä korteissa edustaa tunnesanaan jollakin tavalla liittyvä Raamatunkohta. Varsinaisia yksilöllisiä menetelmiä esimerkiksi Raamatunkohtien käyttöön ei ole niin runsaasti kuin muita, mutta muiden harjoitteiden sisältöä voidaan monipuolistaa näillä hengellisillä palasilla.

Raamatunkohtien hyödyntäminen

- Raamatunkohtia voidaan hyödyntää esimerkiksi keskustelun pohjana tai keskustelua syventävänä elementtinä tunnetyöskentelyssä.
- Ryhmän ohjaaja voi harjoitteen tavoitteiden mukaisesti valita sopivia tunnekortteja työskentelyyn mukaan.
- Tunteeseen liittyvä Raamatunkohta voidaan esimerkiksi sopivassa vaiheessa lukea ääneen, ja tämän jälkeen keskustella siitä, millä tavalla tämä tunne kyseisessä Raamatunkohdassa ilmenee.
- Tämän lisäksi keskustelua voidaan jatkaa myös pohtimalla sitä, millaisia muita tunteita kyseinen kohta herättää. Pohdinta-aikaa voidaan antaa ensin vaikka yksilöllisesti, jonka jälkeen jokainen voi tuoda omat ajatuksensa esille esimerkiksi kirjoittamalla ne johonkin yhteisesti.
- Myös Raamatunkohtia hyödynnettäessä ohjaajan on hyvä huolehtia siitä, että harjoituksen loppupuolella on riittävästi aikaa keskustella myös itse työskentelystä.

Tunnekortit hartauden palasina

- Seuraavat ohjeet poikkeavat hieman muun oppaan luonteesta, sillä tunnekorttien hyödyntämistä esimerkiksi hartaudessa ei voida suoraan pitää niin sanottuna menetelmänä. On kuitenkin hyvä huomata, että kortteja voi hyödyntää myös tällä tavoin.
- Tunnekortit voidaan levittää kuvapuoli ylöspäin valmiiksi hartaudessa käytettävän tilan ulkopuolelle. Jokainen osallistuja saa tuoda yhden kuvan mukanaan oman tunnetilansa mukaan, eikä kuvalla välttämättä tarvitse olla sen suurempaa käyttöä hartauden aikana.
- Tunnekortit voidaan levittää kuva- tai tekstipuoli ylöspäin valmiiksi hartaudessa käytettävän tilan ulkopuolelle. Jokainen osallistuja saa tuoda yhden kortin mukanaan, ja korteista kootaan hartauden aikana yhteinen lattiakuva hartauden teeman mukaisesti. Lattiakuvasta menetelmänä löytyy paljon monipuolista tietoa internetistä.
- Tunnekortteja voidaan myös hyödyntää hartauden suunnittelussa virikkeinä, jos hartauden aihe käsittelee tunteita jollakin tasolla.

Liite 2. Nuorten tunnekortit.



AHDISTUS

Ps. 25:17



APEUS

Sananl. 17:22



EPÄVARMUUS

Matt. 14:31



HAUSKUUS

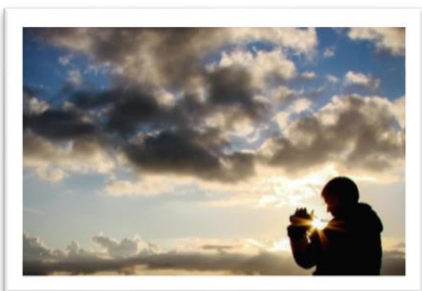
Job. 9:27





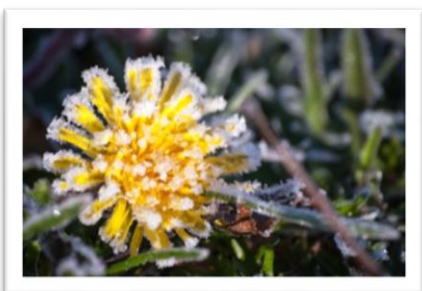
HELPOCUS

Ps. 119:32



HÄMMÄSTYS

Matt. 8:27



HÄPEÄ

1. Moos. 2:25



IHASTUS

Mark. 6:22





IKÄVÖINTI

Ps. 119:81



LAISKUUS

Sananl. 6:6



LEIKKISYYS

Sananl. 8:30-31



LEVOTTOMUUS

Joh. 14:1





LUOTTAMUS

Ps. 115:11



MYÖTÄTUNTO

Fil. 2:1



NOLOUS

Luuk. 14:9



NÄLKÄISYYS

Sananl. 27:7





ONNISTUMINEN

Sananl. 15:22



RAKKAUS

1. Kor. 13:13



RAUHALLISUUS

Sananl. 17:1



RENTOUS

5. Moos. 5:12





SUOPEUS

Ps. 19:14



SURU

Ps. 38:6



TURHAUTU- NEISUUS

Sananl. 25:17



TUSKA

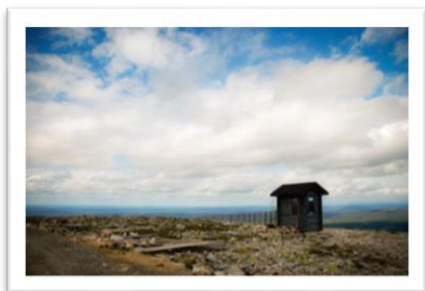
Room. 9:2





TYPERYYS

Sananl. 27:3



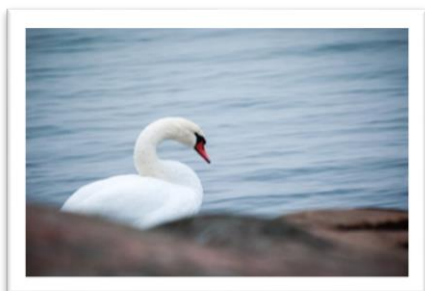
TYTYVÄISYYS

1. Tim. 6:8



VÄSYMYS

Jes. 40:30



YLPEYS

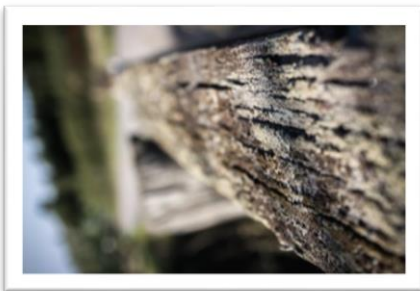
Ps. 89:17





EPÄILYS

Juud. 1:22



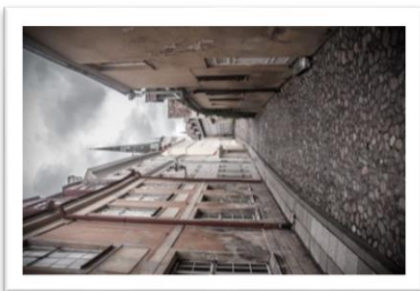
EPÄTOIVO

Joh. 14:27



HEIKKEYS

1. Piet. 3:3



HERMOSTU- NEISUUS

Job. 21:4





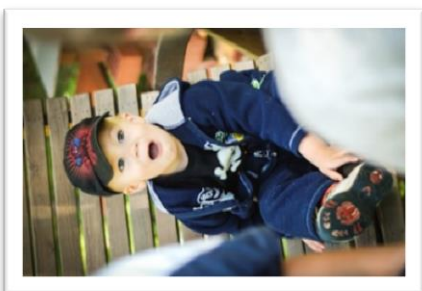
HUOLI

Sananl. 12:25



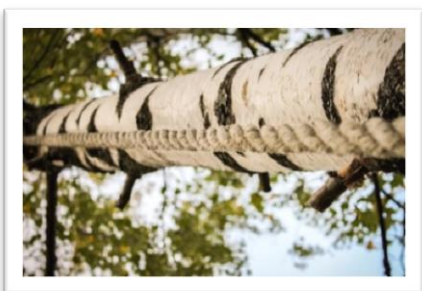
HÄMMENNYS

1. Piet. 3:14



ILOISUUS

Sananl. 15:13



JÄNNITYS

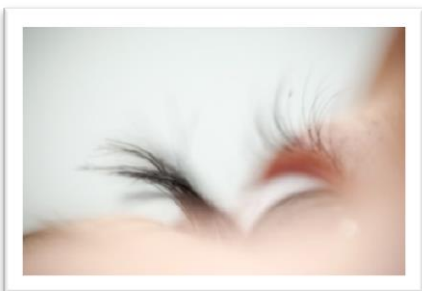
Ap. t. 27:33





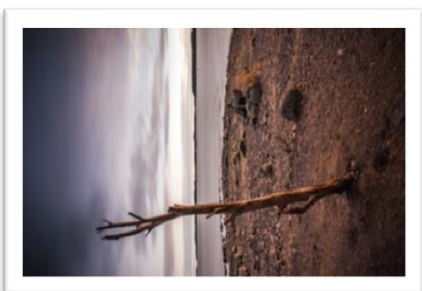
KAIPAUS

Laul. 1. 3:1



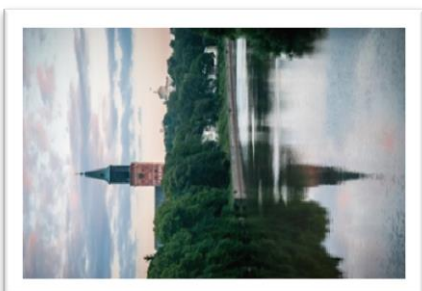
KATEUS

Jaak. 3:16



KATKERUUS

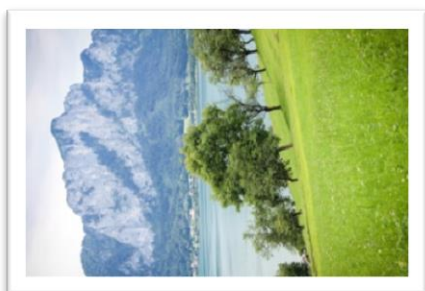
Ps. 73:21



LEVOLLISUUS

Ps. 57:7





ONNELLISUUS

Sananl. 3:13



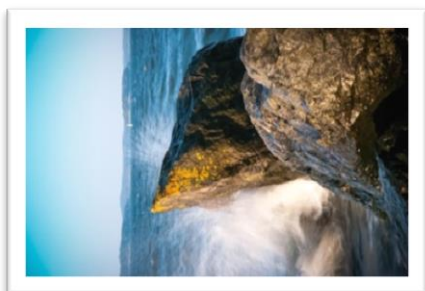
PELKO

Ps. 55:5



PETTYMYS

Sananl. 17:25



ROHKEUS

Ps. 138:3





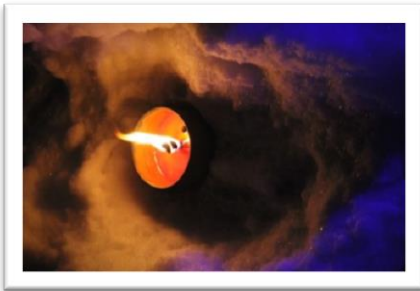
TOIVO

Room. 15:13



VIHA

Sananl. 10:12



VIISAUS

Sananl. 8:12



VILPITTÖMYYS

Sananl. 16:8





VÄLINPITÄ- MÄTTÖMYYS

Sananl. 13:1



ÄRTYNEISYYS

Job. 20:2



Korttien valokuvat: Jens Salama, Emilia Nguyen.

Liite 3. Kaavake nuorille tunnekorttien ideointiin.

TUNNEKORTTIEN KÄYTTÖMAHDOLLISUUKSIA?

Ryhmässä toiminnan lämmittelynä

(valitse kuva sen mukaan millainen fiilis sinulla on nyt, yms.)

Tunnetyöskentelyssä? Mitä se on, mitä se voisi olla?

(millaisia tunteita on, mitä valokuva voi kertoa tunteista, yms.)

Muita käyttötapoja? Miten Raamatunkohdan voisi liittää työskentelyyn? Mitä sisältöä korteissa voisi vielä lisäksi olla?

Luova ajatus?

Mieti hetki omaa elämääsi, mieta ihan tavallista päivääsi. Mistä se koostuu, mitä sen aikana tapahtuu, **mitä sen aikana tunnet**? Tunteet ovat mukana joka hetkessä, myös tahtomattasi.

Älä luettele jokaista tietämääsi tunnesanaa, vaan mieta mitä sinä **todella** tunnet. Nyt ei ole tarkoitus listata kliseitä, vaan kirjoittaa ylös ihan todellisia juttuja. Ne kliseiset tunteetkin voivat olla sellaisia, mutta yritä pohtia niitä vielä syvällisemmin! ☺

"POSITIIVISIA TUNTEITA"

Iloinen, riemukas...

"NEGATIIVISIA TUNTEITA"

Surullinen, onneton...

"NEUTRAALEITA JA MUITA TUNTEITA"

Väsynyt, jännittynyt...

Liite 4. Tunnekortit käytössä: toiminnallinen tuokio.

Toiminnallinen tuokio: tunnekorttien kanssa työskentely. Järjestetty 26.4.2014 Heinänokan leirikeskuksessa Turussa Kaarinan seurakunnan isoskoulutusleirillä kanavatyöskentelynä: neljä 45 minuutin mittaista kanavaa, ryhmien koko noin kymmenen henkeä. Menetelmien kuvaukset löytyvät laatimastani virikkeellisestä oppaasta (Liite 1).

Lämmittely 1: *Oma fiilis -lämmittely, kuva.* Kuvan valinta tämänhetkisen tunnetilan perusteella. Jakaminen. *5 min.*

Info: *mitkä ihmeen tunnekortit?* Lyhyt kuvaus tunnekorteista ja niiden sisällöistä. *5 min.*

Lämmittely 2: *Oma fiilis -lämmittely, tunne.* Tunnesanan valinta jonkun viikon aikana ilmenneen tunteen mukaan. *5 min.*

Toiminta 1: *Äänimaisema-lämmittely.* Kaksi kierrosta, ensin yksin ja sitten yhdessä. Jakaminen toisen kierroksen jälkeen. *10 min.*

Toiminta 2: *Tunnemarkkinat.* Kolme tehtävänantoa, itselle vieraat tunteet, itselle tutut tunteet sekä itselle epämiellyttävät tunteet. Kevyt jakaminen joka tehtävän jälkeen. *15 min.*

Toiminta 3: *Tunteen ilmaisu -lämmittely.* Loppuaika tunteiden kehollista ilmaisu pantomiimin keinoin. *5 min.*

Lopetus: *kiitokset ja kehoitus korttien hyödyntämiseksi tulevaisuudessa.*