

Pia Helveranta

P7416KA

Musiikki erityisnuoren tunteiden ilmaisun tukena

Musiikin hyödyntäminen toiminnanohjauksessa

Opinnäytetyö

Yhteisöpedagogikoulutus, monimuotototeutus

Toukokuu 2017



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Pia Helveranta	Yhteisöpedagogi (AMK)	Toukokuu 2017
Opinnäytetyön nimi		
Musiikki erityisnuoren tunteiden ilmaisun tukena Musiikin hyödyntäminen toiminnanohjauksessa		39 sivua 5 liitesivua
Toimeksiantaja		
Ammattiopisto Luovi		
Ohjaaja		
Katja Komonen		
Tiivistelmä		
<p>Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli tukea kehitysvammaisen nuoren tunnetaitojen kehittymistä. Työmuodokseni ohjaustilanteisiin valitsin musiikin, koska sen on todettu olevan voimaannuttava ja kommunikointia tukeva menetelmä nuorten tunteiden tulkitsemisessa. Tavoitteena oli ohjata nuori tunnistamaan, käsittelemään ja säätelemään omia tunteitaan, joiden tulkitseminen on keskivaikeasti kehitysvammaiselle nuorelle usein ilman tukea melkoisen mahdotonta. Tämän kehittämistyön aihe nousi käytännön työstä havaitsemistani puutteista nuoren tunne-elämän käsittelyssä. Nuorten tunne-elämän häiriöt ovat yleistyneet ja heidän tunteidensäätelynsä on usein puutteellista. Kehitysvammaisen nuoren ollessa kyseessä riski mielenterveydellisiin ongelmiin on myös suurentunut. Aikuisen rooli korostuu murrosikäisen nuoren tunnekasvatuksen ohjauksessa. Hyvä tunneosaaminen auttaa nuorta pitämään paremmin huolta terveydestään ja ehkäisee hänen syrjäytymistään.</p> <p>Musiikkiterapia on tunnetusti yksi toimiva ja paljon käytetty terapiamuoto kehitysvammaisten ihmisten parissa työtä tekeillä. Tällöin musiikkia ja sen erilaisia elementtejä käytetään ryhmän tai yksilön kuntoutuksessa apuna. Musiikin elementeillä taas on hyvin erityislaatuiset merkityksensä ihmisen tunne-elämän säätelyssä. Ohjasin ammattiopisto Luovin tiloissa pientä keskivaikeasti kehitysvammaisten nuorten ryhmää tammi-helmikuussa (2017). Ryhmä kokoontui yhteensä kuusi kertaa ja näillä kerroilla kävimme läpi heidän opintosuunnitelmaansa liittyviä opintoja tunnetaitojen ja itseilmaisun tukemiseksi musiikkia toiminnassa hyödyntäen. Musiikin avulla tunnetiloja oli turvallista työstää ryhmässä samalla kun nuori itse sai purkukeinon tunteiden myllertäessä kehossa.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta tuntien kehittäneen oppilaiden tunneosaamista ja itseilmaisua. Selkeitä edistysaskeleita tapahtui muutaman nuoren kohdalla joka mielestäni vahvasti kuvaa musiikin mukaansatempaavaa ja voimaannuttavaa vaikutusta. Pidemmällä aikavälillä toteutettuna tuloksia olisi varmasti näkynyt myös enemmän. Työmenetelmänä musiikin hyödyntäminen tunnetaitojen ohjauksessa oli lempeä ja nuorten kehitystä tukeva.</p>		
Asiasanat		
Tunnetaidot, Nuoret, Erityisnuoret, Kehitysvammaisuus, Musiikki		

Author (authors)	Degree	Time
Pia Helveranta	Community educator	May 2017
Thesis Title		
Supporting expression of emotions of a young person with special needs with the help of music		39 pages 5 pages of appendices
Commissioned by		
Vocational school Luovi, Imatra		
Supervisor		
Katja Komonen		
Abstract		
<p>The purpose of this development work was to support the development of young people with intellectual disabilities. I chose music as the tool, because of the fact, that it has been found to be an empowering and communication-supporting method for interpreting young people's feelings. The aim was guide young people to identify, deal with regulate their own feelings, the interpretation of which is for moderately disabled young people often quite impossible without support. The topic of this development work arose from the lacking skills of young people to handle their own emotional life. Young people's emotional disturbances have become more common and their emotional regulation is often inadequate. In the case of a developing young person, the risk of mental health problems as also increased. The role of an adult is emphasized in the direction of emotional education of adolescents. Good emotional know-how helps young people to take better care of their health and prevent their exlucion.</p> <p>Music therapy in known to be one of the most effective and widely used therapeutic forms for people with intellectual disabilities. In this case, music and its various elements are used in the rehabilaion of a group or individual. The elements of music, on the other hand, have very special significance in the regulation of the emotional life of people. I guided a small group of young people with intellegtual disabilities in the premises Vocational school Luovi in January-February (2017). The group met a total of six times and during these meetings we went through their study plans to support the emotional skills and selfexpression using music as a tool. With music, it was safe to work in a group and at the same time the young people got some means to relief their emotions.</p> <p>As aconclusion, the lessons seem to have developed the emotinal skills and self-expression of the participants. Clear advances took place among a few yung people, which in my opinion strongly depiccts the immersive and empowering effects of music. In the longer term, the results would certainly have been more visible. As a method of working, the use of music in guiding the emotional skilss was gentle and supportive for the young people's development.</p>		
Keywords		
Appreciative Skills, Young People, Special Young People, Development Disability, Music documentation, model, thesis, report writing		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	7
3	KEHITTÄMISTYÖN YMPÄRISTÖ JA TARVE	8
4	TUNNETAIDOT	13
4.1	Tunteiden säätely	16
4.2	Itsetunto.....	17
4.3	Murrosikä mullistaa tunne-elämän	18
4.4	Tunne-elämän kehittymisen haasteet kehitysvammaisilla	21
5	MUSIIKIN VAIKUTUS TUNTEISIIN, TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN.....	23
6	KEHITTÄMISTEHTÄVÄ.....	26
6.1	Kehittämistehtävän toteutus	26
6.2	Kehittämisprosessin eteneminen	27
7	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	36
	LÄHTEET	
	LIITTEET	
1	Tuntisuunnitelmat	
2	Toiminnan arviointi Luovista	
3	Diplomi	

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on ohjata kehitysvammaisia nuoria tunnistamaan, käsittelemään ja säätelemään omia tunnetilojaan turvallisesti ja parantaa heidän tunneälyään järjestämieni musiikkipainotteisten tunnetuntien avustuksella.

Musiikki vaikuttaa meissä tunteisiin syvästi, jopa niihinkin, joita yritämme piilottaa muilta. Musiikki vaikuttaa meihin moninaisesti aiheuttaen fyysisiä, psyykkisiä, emotionaalisia ja sosiaalisia reaktioita. Musiikin kuuntelu käynnistää erilaisia prosesseja ja kokemuksia kehossamme ja mielessämme. Jokainen musiikin tuoma kokemus on aina yhtä yksilöllinen ja ainutlaatuinen. (Hilmola & Laitinen 2011, 53.)

Tänä päivänä kasvattajan työ vaatii ammattilaisilta erityisen tarkkaa tunteidenlukutaitoa. Tämä tarkoittaa kykyä tunnistaa omia tunteitaan ja muiden tunteita, sekä nimetä niitä ja ymmärtää niiden syntyperä tai mekanismi, joka vaikuttaa tunteiden ilmenemiseen. (Jalovaara 2005, 7-10.)

Lasten ja nuorten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet ja tulleet entistä vakavammin otettaviksi. Lapsia ympäröi joka paikassa jatkuva tarpeeton melu, sekä erilaisten medialaitteiden tuoma informaatioähky. Nämä voivat vaarantaa valvomattomina lasten henkisen hyvinvoinnin. Toimiva vanhemmuus vaatii paljon henkistä kanttia ja monet vanhemmat saattavatkin vetäytyä jaksamattomina pois kokonaan kasvatusvastuustaan arjen pyöryksessä. Yhä suurempi osa nuorista syrjäytyy ja jää pois yhteiskunnan rattaista. Itsekkyys ja ahneus lisääntyvät yhteiskunnassamme. (Jalovaara 2005, 7-10.)

Tämän kaltainen kehityksen suunta väheksyy ihmisen tunteita ja eettisiä tarpeita, jolloin tunteiden ymmärrys häviää kokonaan ja samalla niiden merkitys vähenee. Lapsille ja nuorille tulisi nykyään opettaa vaikeuksien ja turhautuneisuuden sietämistä elämässä, mielihalujujen hillitsemistä sekä omien tunteiden selkeää tunnistamista. Tunnetaitoisella ihmisellä on olemassa hyviä sosiaalisia taitoja sekä kykyä ymmärtää toisen ihmisen tunnetiloja. (Jalovaara 2005, 7-10.)

Olen havainnut työssäni nuorten parissa, että yhä useammalla nuorella ei ole keinoja käsitellä omia tunteitaan. Epäselvät ja osin nuorta itseään pelottavatkin tunteet/ tuntemukset purkautuvat usein erilaisina aggressioina ja riehumisina nuorisotiloissa. Mikäli kotona vanhemmalla ei ole aikaa tai keinoja käsitellä ja vastaanottaa nuoren tunnekuohuja, on meillä ammattilaisilla hyvinkin tärkeä rooli opettaa ja mallintaa tunteiden sanoittamista ja käsittelyä heille tukien samalla heidän yleistä hyvinvointiaan ja mielenterveyttään.

Tämän opinnäytetyön aihe nousee käytännön työssä havaitsemistani puutteista nuorten tunne-elämän käsittelyssä, ja tunnen tärkeäksi kehittää keinoja nuorten hyvinvoinnin tukemiseen tunnetasolla, ja kuinka tunteiden käsittelyä voidaan tehdä helpommaksi musiikkia apuna käyttäen. Olen huomannut, että nuorten tunne-elämän häiriöt ovat nykyään melko yleisiä. Tämän vuoksi erilaisia toimintamalleja tunteiden käsittelemisen tueksi tarvitaan, kun työskennellään nuorten parissa. Omasta kokemuksestani voin sanoa, että musiikki toimii tehokkaasti aggression purkukeinona ja musiikista voi muutenkin hyödyntää tunnetilojen ilmaisuun sen erilaisia tyylilajeja kuin myös kappaleiden sanoituksia, lyriikoita.

Kodin ulkopuolisten aikuisten, esimerkiksi nuorisotyön ammattilaisten rooli korostuu murrosiässä olevien nuorten tunnehallinnan keinojen opettelun tukemisessa, sillä nuori viettää suurimman osan vapaa-ajastaan usein nuorisotilalla tai muualla oleskellen kavereiden kesken. Yhteyden löytäminen omiin tunteisiin auttaa nuorta tunnistamaan ja sanoittamaan sekä ilmaisemaan tunteitaan rakentavalla tavalla. Erkon ja Hannukkalan (2013) mukaan hyvä tunneosaaminen vapauttaa nuoren energiaa muuhun elämään, vähentää hänen stressitasoaan, sekä auttaa huolehtimaan paremmin omasta terveydestään, etenkin mielenterveydestään.

Vastaavasti taas tehottomat ja toimimattomat tunteidensäätelytaidot sekä jopa tunteiden piilottaminen ovat kasvatustieteiden tohtori Suvi Saarikallion (2009) mukaan selkeästi yhteydessä masennukseen ja sen syntyyn. Vaikeita tunteita voi peilata, tutkia ja ymmärtää paremmin musiikin avulla ja musiikilla on todettu olevan suuresti vaikutusta tunteisiimme. Musiikin on myös sanottu olevan eräänlainen tunteiden kieli, jossa musiikki tukee vahvasti puhetta tunnemusiikki artikkelin mukaan. Miksi emme siis hyödyntäisi tätä musiikin laajaa voimaa

myös nuorten tunnekuohujen käsittelyyn turvallisesti aikuisen ohjaamana? Musiikki parantaa ihmisen itsehallintaa jonka avulla ihminen voi todella monipuolisesti säädellä omia tunteitaan. Musiikki myös lohduttaa meitä tarvittaessa kirjoittaa Suvi Saarikallio (2009) nettijulkaisussaan.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämä opinnäytetyö on kehittämistehtävä, jonka tarkoitus on vahvistaa kehitysvammaisten nuorten tunnetaitoja. Työn yhtenä tavoitteena on tukea kehitysvammaisten nuorten tunne-elämän kehittymistä, sanoittamista ja säätelyä musiikin avulla. Opinnäytetyössä kartoitan millaisia keinoja ja välineitä näihin ohjaustilanteisiin löytyy kaikille, jotka työskentelevät erityisnuorten parissa.

Tarkoituksena on järjestää pienelle kehitysvammaisten nuorten ryhmälle ryhmätoimintaa, jossa käymme läpi erilaisia harjoitteita millä tavalla tunteitaan voi musiikin kautta tunnistaa ja purkaa. Hyödynnän ryhmätyöskentelyssä ihmissuhderyhmätyötä, joka tarkoittaa sitä, että ryhmän jäsenet pääsevät keskustelemaan joko itse valitsemistaan aiheista tai ryhmän ohjaajan antamista aiheista yhdessä. (Kauppila 2011, 113.)

Tämän kehittämistyön tarkoitus on myös luoda vaihtoehtoinen toimintamalli valtakunnallisesti toimivalle ammatilliselle erityisoppilaitokselle Luoville. Toimintamalli toteutetaan toimivan vaihtoehtoisen toimintamallin työhön ja itsenäiseen elämään valmentavan koulutuksen, eli Telman opetussuunnitelman mukaisesti. Tämä opinnäytetyö antaa mahdollisuuden kehitysvammaisten nuorten tunnetaitojen kehittymisen tukemiseen musiikkia apuna käyttäen. Tarkoituksena on luoda käyttökelpoinen työmenetelmä tulevaisuutta ajatellen.

Tällaista ryhmätyömenetelmää voi soveltaa monella tavalla opetuksellisiin tavoitteisiin sopivaksi ryhmän sisällä, ja vuorovaikutus ryhmässä on vapaata ja sen jäsenet osallistuvat erilaisiin opetuksellisiin ryhmätyöprosesseihin sekä tehtäviin. Lisäksi valitsin opetusmuodokseni mallintamisen, jota pidetään myös Kauppilan (2011) mukaan oppimisen tehokkaimpana muotona. Tällä opetusmallilla on todettu olevan myöhemmin vaikutusta opiskelijan omaan käyttäytymiseen. Tällöin opiskelijat havainnoivat ja käyttävät ohjaajalta tai toisiltaan saa-

dun mallin mukaisesti saamaansa oppia samankaltaisessa tilanteessa. Mallintamista voidaan hyödyntää sosiaalisten taitojen oppimisen tukena jolloin se taitojen oppimisen lisäksi lisää opiskelijoiden sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tunteiden ja tunnetilojen, sekä non-verbaalisen viestinnän opetteluun tämä menetelmä sopii mielestäni hyvin.

3 KEHITTÄMISTYÖN YMPÄRISTÖ JA TARVE

Opinnäytetyön kehittämissympäristönä toimii Ammattiopisto Luovi Imatralla. Ammattiopisto Luovi on valtakunnallisesti toimiva ammatillinen erityisoppilaitos. Luovi syntyi 1.8.2007, kun Hengitysliitto RY:n koulutusorganisaatiot, Kaprakan ammatillinen koulutuskeskus ja Merikosken koulutuskeskus sekä Hoikan opisto yhdistyivät valtakunnallisesti Ammattiopisto Luoviksi. Tämänhetkinen Luovin ammatillisen peruskoulutuksen opiskelijamäärä on 1470 opiskelijaa.

Luovi tarjoaa koulutusta sinne missä erityisopetusta tarvitaan eniten ja missä koulutukset pystytään järjestämään valtakunnallisen Luovi-laadun määrittämällä tavalla. (Ammattiopisto Luovi 2017.)

Valmentavalla koulutuksella opiskelija saa paremmat mahdollisuudet aloittaa ammatilliseen perustutkintoon johtavaa koulutusta tai siirtyä työelämään kokonaan. Valmentavan koulutuksen kautta opiskelija oppii arkisten asioiden päivittäistä hoitamista ja itsenäiseen elämään kuuluvia asioita. Opinnot suunnitellaan henkilökohtaisesti jokaisen opiskelijan oman lähipiirin ja tukihenkilöiden kanssa, opiskelijalle soveltuvaksi kokonaisuudeksi. Suunnitelmassa tärkeintä on opiskelijan omat toiveet koulutukselta, sekä tavoitteet ja tämänhetkiset kyvyt. Valmentavassa koulutuksessa opiskelija opiskelee pienessä ryhmässä, jossa opettajalla ja ohjaajalla tai ohjaajilla on aikaa riittävästi tukea häntä opinnoissaan. (Ammattiopisto Luovi 2017.)

Työhön ja itsenäiseen elämään valmentavassa koulutuksessa opiskelija oppii työhön kuuluvia tehtäviä sekä kommunikoimaan uusien ja vieraiden ihmisten kanssa. Lisäksi hän koulutuksen myötä oppii myös huolehtimaan itsestään ja omista henkilökohtaisista asioistaan paremmin. Opintojen loputtua hän voi mahdollisesti työllistyä taitojaan ja kiinnostuksiaan vastaaviin töihin. Koulutuksen aikana opiskelija oppii ja vahvistaa päivittäisessä elämässään tarvittavia

taitojaan kuten esimerkiksi ryhmässä toimimista, itsenäistymistä, itsensä ilmaisua, asumisen taitoja, ruoanlaittotaitoja ja siivousta, oman talouden hoitoa, omista asioista huolehtimista sekä työn tekemistä. Tämän koulutuksen pituus vaihtelee yhdestä kolmeen vuoteen, ja koulutusajan pituus sovitaan opiskelija-kohtaisesti jokaisen omat tarpeet huomioon ottaen. (Ammattiopisto Luovi 2017.)

Työhön ja itsenäiseen elämään valmentava ja kuntouttava koulutus on tarkoitettu opiskelijoille, joilla ei vammansa tai sairautensa vuoksi ole mahdollista siirtyä suoraan ammatilliseen perustutkintoon johtavaan koulutukseen. Koulutuksen tavoitteena on opiskelijan kykeneväisyys tulevaisuudessa mahdollisimman itsenäiseen ja antoisaan elämään sekä taitojensa ja voimavarojensa mukaiseen työelämään joko itsenäisesti tai työyhteisönsä tuen avustamana. (Kaski, Manninen, & Pihko 2012.170.)

Nykypäivän jatkuva kilpailu ja tehokkuusvaatimukset asettavat meidät ihmiset keskinäiseen kilpailutilanteeseen, joka vaikuttaa arjessamme myös ihmissuhteisiimme. Tämä myös aiheuttaa sen, että yhä useammalla ihmisellä on suuria tunne-elämän ongelmia ja monia vaivaa vakava tunnekaipuu. (Jalovaara 2005, 7.) Tämän vuoksi katsonkin tarpeelliseksi tukea nuoria tunnetaitojen löytymisessä, sillä jatkuva kiire ja elämän hektisyys vaikuttaa vahvasti aikuisten kautta myös lapsiin ja nuoriin jolloin tunnepuolen ongelmat kasvavat ja aiheuttavat nuorilla paljon erinäisiä ongelmia. Lapsiperheiden asema on joutunut ulkoisten ja sisäisten paineiden kattilaksi, lasten elämää ei jakseta enää seurata riittävästi jolloin lapset kokevat arjessaan paljon turvattomuuden tunteita. (Jalovaara 2005, 9.) Nämä ongelmat heijastuvat samalla tavalla myös kehitysvammaistenkin lasten ja nuorten perheisiin. Varsinkin kun erityislapsen tai nuoren ollessa kyseessä, vanhemmilta vaaditaan enemmän jaksamista kasvatuksessa ja ohjaamisessa muun arjen pyörytyksen lisäksi. Ammattilaisten tulisikin tukea ja ohjata nuoria tahollamme tehden yhteistyötä samalla myös kodin ja koulun välillä heidän hyväkseen.

Opinnäytetyössä kehitetään Luovin opintosuunnitelmassa jo olevaa tunne-elämän taitojen kehittämistä työelämään valmentavan (Telma) ryhmän opiskelijoille. Musiikin avulla tutkitaan ja käsitellään tunne-elämän asioita ryhmässä eri-

laisien harjoitteiden avulla. Monenlaiset haastavat tekijät, esim. keskittymishäiriöt, käytöshäiriöt ja tunne-elämän häiriöt nuorten parissa toimiessa vaativat lisää erilaisia työvälineitä joilla päästään nuoria lähelle, heitä tukien ja kunnioittaen.

Menetelmänä musiikin hyödyntäminen ohjaustilanteissa luo ohjaajan ja ryhmän välille lempeän ja lämpimän vuorovaikutussuhteen hyvin onnistuessaan. Musiikin rytmiä ja lyriikoita, tai vain säveltä hyödyntämällä voidaan ohjata nuoria tunnustelemaan erilaisia perustunteita itsessään ja tuomaan tunnetilojaan julki erilaisin itseilmaisun keinoin. Esimerkiksi karaoke, tanssi tai liikkuminen musiikin tahtiin ja musiikkimaalaus ovat hyviä keinoja itseilmaisuuksiin. (Suomen musiikki-terapiayhdistys 2015.)

Jokaisen oppitunnin alussa ohjataan nuoret tunnustelemaan omaa tunnetilaansa sinä päivänä ja juuri sillä hetkellä, huomioiden tunteiden vaihtuvuus saman päivän aikana, sekä kertomaan tunnetilansa muulle ryhmälle. Tämä vaatii riittävää luottamusta ohjaajaa sekä ryhmää kohtaan, ja vahvuutta saada omat tunteensa kerrottua muille ryhmän jäsenille. Ohjaustilanteet ovat lämpimiä, avoimia ja myös huumorilla höystettyjä. Jokaisen nuoren tulee tuntea olevansa tärkeä ja arvostettu.

Tässä opinnäytetyössä käsittelemme aihetta keskivaikean kehitysvamman näkökulmasta, sillä käytännön osuudessa valikoituneet oppilaat joita ohjasin, ovat kaikki keskivaikeasti kehitysvammaisia kehitystasoltaan.

Kehitysvammaisen nuoren kohdalla korostuu erityisesti tarve oppia itsehillintää erilaisten tunnekuohujen ja mielijohteiden hallitsemiseksi. Nuoret tarvitsevat myös erityistä tukea oppiakseen itsensä huolehtimisen taitoja kehitystasonsa huomioon ottaen. Samalla tuetaan nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä mielenterveyttä. Oppimista tapahtuu todella pienin askelin ja tämä asettaa omat rajoitteensa ja huomiointinsa opintokokonaisuuden ja tuntien sisällön suunnitteluun. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2012, 128.)

Kehitysvammaisilla henkilöillä on suuri riski mielenterveyden häiriöihin koska heistä 35–50% kärsii mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöistä. Mielenterveyden häiriöiden esiintyvyys on siis noin viisinkertainen muuhun väestöön ver-

rattuna. Kehitysvammaisen psyykkinen häiriö ilmenee tavallisimmin rauhattomuutena. Henkilön keskittymiskyky on heikko ja häiriökäyttäytymistä voi ilmetä huutamisena tai muuten metelöimällä. Puheen kehityksen viivästymät erilaisina erityishaasteinaan ovat hyvin yleisiä ja liittyvät usein kehitysvammaisuuteen. Sanallinen tai puhetta korvaavan kielen kehittyminen tarvitsee tuekseen sanojen, kuvien ja erilaisten viittomien hyödyntämistä (esim. Tunnesääkortit). (Kaski ym. 2012. 103–104,177-178.) Tällöin myös musiikki on hyvä keino tukea näiden nuorten kommunikointia, ymmärretyksi tulemista, itseilmaisua ja tunteiden sanoittamista.

Kommunikointi yhteisön sisällä on tietynlaisten sääntöjen mukaisesti keskustelua ja vuorovaikutusta omalla persoonallaan muiden ihmisten kanssa. Vuorovaikutus on kuitenkin erittäin vaikeaa, jos siitä puuttuu samanarvoisuus. Omien ajatusten ja toiveiden ilmaiseminen vaatii vastavuoroista ja tasa-arvoista keskustelusuhdetta toiseen ihmiseen. (Kaski ym. 2012.180-181.) Ryhmätoiminta tukee tällaisen keskustelusuhteen luomisen oppimista ja kommunikoinnin mahdollisuutta.

Opiskelijoilla on Ammattiopisto Luovin, Telman opintosuunnitelman mukaisesti asetettu osaamistavoitteita ja tunnetaitojen oppimiseen liittyviä tavoitteita. Näiden mukaan opiskelijan tulee tunnistaa omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan, vahvistaa itsetuntoaan, rakentaa realistista ja myönteistä minäkuvaansa ikävaiheensa ja toimintakykynsä huomioon ottaen. Opiskelija toimii vuorovaikutteisesti erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, sekä osaa arvostaa itseään ja muita ihmisiä tasavertaisina yhteiskunnan jäseninä (Ammattiopisto Luovi 2017.)

On erittäin tarpeellista kehittää näiden nuorten tunnetaitojen löytymistä. Ryhmätoiminnalla annetaan mahdollisuus ja erilaisia keinoja nuorille käsitellä omia tunteitaan musiikin avulla, sekä mallintaa tunnetiloja turvallisesti niin itsenäisesti työstäen kuin ryhmässä turvallisesti toimien. Toiminnan myötä opiskelijat saavat taitoja itseilmaisuuksensa ja heidän itsetuntonsa saa sysäyksen eteenpäin.

Musiikkiterapia on yksi erittäin toimiva terapiamuoto kehitysvammaisten keskuudessa. Tässä terapiassa musiikkia ja sen elementtejä, rytmiä, melodiaa ja sointuja käytetään yksilön tai ryhmän kuntoutuksessa hyödyksi. Terapian tavoit-

teenä on mielenterveydellisten häiriöiden poistaminen ja asiakkaan oman kehityksen tukeminen. Musiikki soveltuu erittäin hyvin kehitysvammaisten kuntoutusmuodoksi koska sitä on mahdollisuus käyttää ei- sanallisena kommunikatiomuotona vuorovaikutuksessa sellaistenkin ihmisten kanssa, joilla ei ole olemassa muita toimivia keinoja tulla ymmärretyksi. Tärkeä musiikista saatava asia on myös se, että musiikki stimuloi samanaikaisesti useita erilaisia toimintoja esim. kuuloaisti ja liikkuminen. (Kaski ym. 2012. 238–239.) Musiikkiterapeuttisia menetelmiä voi kevennetysti hyödyntää myös tunne-elämän ja vuorovaikutuksen tukemiseksi tunnetaitojen tunneilla ryhmässä.

Hyvillä tunnetaidoilla ehkäistään erilaisten aggressioiden syntymistä tai sosiaalista eristäytymistä sekä tuetaan hyvän itsetunnon kehitystä.

Ihminen ei pärjää ilman tunteita. Tämä korostuu varsinkin erilaisissa vuorovaikutussuhteissa toisiin ihmisiin. Ihmisellä täytyy olla mahdollista samaistua toisen ihmisen elämäntilanteeseen ja hänen tulee osata tunnistaa toisen tunnetiloja, jotta hän kykenee toimivaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen toisen ihmisen kanssa. (Jalovaara 2005, 38.)

Ihminen, joka ei ymmärrä omaa osaamattomuuttaan ilmaista omia tunteitaan, voi kärsiä erilaisista psykosomaattisista vaivoista. Näistä vaivoista voi ajastaan kehittyä jopa ruumiillinen vaiva tai jopa sairaus. Kun ihminen on kykenemätön käsittelemään tunteitaan, hän joutuu tilanteisiin jossa stressihormonit toimivat voimakkaammin ja tunteet suunnataan ruumiillisiin toimintoihin. (Jalovaara 2005, 54.)

Työvälineenä musiikki on keino työstää näiden nuorten tunne-elämään liittyviä asioita oppitunneilla Luovin opetusympäristössä. Musiikki on monelle kehitysvammaiselle ihmiselle hyvin tärkeää ja usein musikaaliset taidot korostuvat, kun muissa taidoissa on puutteita. Musiikki tukee nuoren psyykkistä hyvinvointia, sekä hänen sosiaalisten taitojen kehittymistä.

Musiikki voi olla monelle kehitysvammaiselle ihmiselle sellainen viestintämuoto, johon ei tarvita sanoja tullakseen ymmärretyksi. Musiikin avulla viestiminen voi tapahtua kehon kautta erilaisten katseiden, eleiden tai ilmeiden myötä. (Ikonen 1999,369.)

Musiikki luo rennon ja turvallisen ilmapiirin jolloin se tukee uusien asioiden oppimista. Tunteet taas kuuluvat vahvasti ihmisen sosiaaliseen kanssakäymiseen toisten kanssa, itsestä huolehtimiseen sekä hyvään ja riittävään itseilmaisuun, ja nämä löytyvät myös Luovin opintosuunnitelmasta. Musiikin hyödyntäminen opetuksessa antaa erilaisen vaihtoehdon käsitellä tätä aihetta ja näitä opintoja. (Ammattiopisto Luovi 2017.)

4 TUNNETAIDOT

Daniel Golemanin 2008 mukaan ihmisen perustunteita ovat viha, suru, pelko, nautinto, rakkaus, yllätys, inho ja häpeä. Näiden perustunteiden mukana ihmiselle koostuu lukemattomia muunneltuja tunteita ja mielialoja, joita voivat olla esimerkiksi ärtymys tai haikeus. Mielialojen rinnalla kulkee myös ihmisen luonnetyyppi, joka määrittelee ihmisen herkkyyden ja taipumukset erilaisiin tunnetiloihin.

Usein kun tunteita ei pidetä hyvinä, ne piilotetaan näyttämättä niitä kenellekään. Tunteiden piilottaminen on kuitenkin haitallista, sillä tunteet ovat tärkeä osa ihmisen itsetuntemuksen kehittymistä. Tunteita herättävään tilanteeseen liittyy kuitenkin aina oma kasvun paikkansa, joka jää käyttämättä, jos tunteet torjutaan ja piilotetaan. Tunteet kuuluvat tärkeänä osana ihmisen elämää kaiken aikaa läpi hänen elämänsä. Tunnetilojaan ei pysty ennakoimaan mutta niiden kanssa oppii elämään sovussa niitä kuunnellen. (Isokorpi & Viitanen 2001, 24-25.)

Tietty tunteisto on jokaisella meillä aivan syntymästä asti, ja tietyt tunnelaadut ovat vahvana osana meidän olemassaoloamme. Siinä missä sormet tai nenä kuuluvat ruumiinosiimme syntymästä lähtien, kuuluvat tunteet meidän kokemusvarustukseemme. (Turunen 2004,160.) Tunteiden vaikutus näkyy keskeisesti elämämme jokaisella osa-alueella. Ne ohjaavat meitä omien kiinnostustemme pariin, ja myös vastaavasti estävät meitä ikävien ja vaarallisten asioiden kanssa tekemisissä olemista. Tunteiden kokonaisvaltainen ymmärrys on edellytys koko ihmisen ymmärrykselle. (Mäkinen 2012.)

Tunneäly käsitteenä on vielä nuori. Käsitteeseen on päädytty kahdesta eri tutkimusnäkökulmasta, joissa toisessa on tutkittu ihmisen lahjakkuuden erilaisia ilmenemismuotoja, ja toisessa hyvinvoivia sekä elämäänsä tyytyväisiä ihmisiä.

Tunneällyn omaavia ihmisiä yhdistää selkeästi kyky tulla toimeen itsensä ja toisten ihmisten kanssa. (Kokkonen & Saarinen 2003,16–17.) Tunneäly on kykyä tuntea erilaisia tunteita ja hyväksikäyttää niiden tuomaa tietoisuutta. Se on myös taitoa olla reagoimatta kaikkiin tunteisiin sekä etäisyyden ottamista omiin tunnekuuhuihin. (Lantieri.2008, 11.)

Koulussa oppiaineena tunneälytaidot vaativat opettajalta vahvaa vuorovaikutuksellista työtettä sekä oppilaiden yksilöllisyyden huomioimista. Opiskelijoita ohjataan enemmän erilaisten aktivoivien menetelmien suuntaan, joka vaatii opettajalta uudenlaista ohjauksellisempaa otetta oppitunneilla. Opettajan tehtävänä on suunnata ohjauksensa edistämään jokaisen opiskelijan oppimistilannetta ja nuoren vuorovaikutuksen, kiintymyksen sekä yhteenkuuluvuuden tunteiden kehittymistä oppimistilanteessa. (Isokorpi 2004,69.)

CASEL, eli Colaborative for Academic, Social, and Emotional Learning listaa viisi perustaitojen ryhmää, jotka muodostavat yhdessä tunneällyn.

Ensimmäisenä listalla on itsetietoisuus, joka käsittää omien ajatusten, tunteiden ja vahvuuksien löytämisen itsestään ja kuinka nämä vaikuttavat tehtyihin valintoihin ja omaan toimintaan. (Lantieri 2008, 33.)

Toisena listalta löytyy ihmisen sosiaalinen tietoisuus, joka on toisten ihmisten ajatusten ja tunteiden tiedostamista sekä ymmärtämistä ja kykyä huomioida toinen ihminen empaattisesti. Kolmas perustaito on itsehallinta, joka on tunteiden hallintaa siten, että ne auttavat sen hetkisessä tehtävässä, häiritsemättä itse toimintaa. kykyä asettaa itselleen eripituisia tavoitteita sekä hallita elämässä esiintyviä hidastavia tekijöitä ja esteitä. (Lantieri 2008, 33.)

Vastuullinen päätöksen teko löytyy listan neljäntenä perustaitona. Tämä tarkoittaa taitoa tehdä erilaisia ratkaisuja elämässä esiintyviin ongelmiin. Se on myös kykyä pohtia omien tekojensa vaikutuksia niin itseä kuin muita ihmisiäkin ajatellen. Viimeisenä listassa ovat ihmissuhdetaidot, jotka käsittävät myös kyvyn kieltäytyä negatiivisesta ryhmäpaineesta riippumatta sekä taitoa selvitä erilaisista ongelmista säilyttäen hyvät ja terveet suhteensa yksilöihin tai ryhmään. (Lantieri 2008, 33.)

Tunnetaitojen oppimista pidän erittäin tärkeänä, sillä ohjaajana, opettajana, kasvattajana tai vain aikuisen mallina nuorille olevana kohtaamme päivittäin työssämme ja vapaa-aikanamme monenlaisia tunteita nuorten parissa ollessamme.

Tunnetaitoja opetellaan heti lapsen syntymästä lähtien. On tärkeää vahvistaa niitä läpi koko lapsen elämän. Lapsuudessaan ihminen harjoittelee tunnetaitojaan vanhempiensa ja muiden läheisten avulla. Kaikilla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta saada tunnetaitoihinsa parhaita mahdollisia välineitä kotoaan, syystä tai toisesta riippuen. Murrosiässä koulu ja kaverisuhteet ovat tärkeitä ja toimivat samalla nuorten tunnetaitojen harjoituskenttänä. Vaikka kavereiden rooli nuoren elämässä tällöin korostuukin, on myös kodin ulkopuolisilla aikuisilla erittäin tärkeä rooli tukemassa nuorta tunnehallintaan liittyvien keinojen löytymisessä. (Erkko & Hannukkala 2013, 75-80.)

Tunnetaidot ovat tärkeimpiä hyvinvointia ja mielenterveyttä tukevia taitoja. Nuoret tarvitsevat aikuisen mallia siitä, kuinka aikuinen itse tunnistaa, sanoittaa ja käsittelee omia tunteitaan. Nuoret oppivat mallintamalla ja samaistuvat aikuisen reaktioihin erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Nuoret tarvitsevat myös aikuisen tuomaa turvallisuutta tunteiden käsittelyyn ja ilmaisun harjoitteluun. Hyvät tunnetaidot ovat osana nuoren itsetuntemusta. Kun nuorella on vahvuutta kertoa itsestään ja ajatuksistaan, on hänellä myös paremmat mahdollisuudet hyvien ihmissuhteiden luomiseen ja niiden ylläpitämiseen. (Erkko ym. 2013, 75–80.)

Erilaisissa elämän tuomissa tilanteissa tullaan tarvitsemaan tunnetaitoja. Lopputulokseen vaikuttaa ihmisen oma usko omiin taitoihinsa. Joskus kohdalle tulee myös tilanteita joissa ihminen ei tiedä mikä on oikea tapa toimia. Silloin apuna ovat hyvä itsetuntemus ja ymmärrys siitä, että riittämättömyyden ja tietämättömyyden tunteet kuuluvat myös vuorovaikutustilanteisiin, eikä kaikkiin asioihin ole aina olemassa oikeaa vastausta. (Mäkinen 2012.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvin aikaisin opitut tunnetaidot vaikuttavat myös paljon niihin seikkoihin jotka määrittelevät millaisiksi henkilön terveys ja hyvinvointi kehittyvät elämän aikana. Nämä taidot tukevat elämässä kohti parempia valintoja, lisäävät henkilön empaattisia taitoja ja antavat keinoja suhtautua positiivisesti elämässä tuleviin takaiskuihin. (Lantieri 2008, 31-32.)

4.1 Tunteiden säätely

Tunteet antavat voimaa. Hyvät tunnetaidot ja omien tunteiden tunnistaminen auttavat ihmistä käyttämään tunteitaan rakentavasti. tunneosaamisen kautta vapautuu energiaa, stressinsietokyky paranee ja ihminen pystyy huolehtimaan paremmin omasta terveydestään. Tunteiden salaaminen ja piilottaminen vastaavasti lisää alttiutta masennukseen ja voi aiheuttaa herkemmin kontrolloimattomia tunteenpurkauksia. Omien tunteiden hyväksymisen ja olemassaolon myötä niiden tunnistaminen on tärkeä osa tunnetaitoja, jotka tukevat samalla nuoren mielenterveyttä. (Erkko ym. 2013, 75-80.)

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan ihmisen mielenterveys on tärkeä osa hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan sekä terveyttään. (Kuula & Tapio 2013, 132.) Ihminen tarvitsee yhtä lailla järkeä, kuin tunteitakin elämässä. Ilman järkeä tunteet heittelevät meitä päämäärättömästi sinne tänne, kun taas ilman tunteita emme tietäisi elämän tärkeimpiä asioita. Ihminen tarvitsee tunteitaan tuomaan lisäväriä elämäänsä. Aistit ovat yksinkertaisia ja ne yksinkertaistavat ympärillä olevan maailman, jotta ihminen saa mahdollisimman paljon tietoa ympäristöstään. Tunteiden mukana elämään ja sen tuomiin päätöksiin saadaan paljon enemmän erilaisia värejä. (Kokkonen & Saarinen 2003, 11-13.)

Tunteiden säätely koostuu tunteiden hallinnan lisäksi itsehillinnästä, joka tarkoittaa kykyä käsitellä tunteitaan pieninä palasina. Tunteiden säätely ja niiden oikeanlainen ilmaisukyky kuuluvat kummatkin tunnetaitoihin. Tunneilmaisun kautta ihminen tuo julki tunteitaan joiden tarve on tulla ulos. Tämä tarkoittaa kykyä näyttää myönteisiä tunteita sekä hankalien tunteiden kanavoimista muuhun toimintaan turvallisesti. Tunteiden hallinnan kyky mahdollistaa arjessa selviytymisen, tukee itsetuntemuksen kasvua ja terveen minäkuvan löytymistä sekä mahdollisuutta luoda tavoitteellista toimintaa. Tunnetaidoiltaan taitavat ihmiset kestävät paremmin elämän tuomia kolhuja ja ovat sinut itsensä kanssa. (Erkko ym. 2013, 77-79.)

Jos ihminen ei ole tottunut havainnoimaan tunteitaan kunnolla, ei hän pysty tunnistamaan ja hallitsemaan tunteiden aiheuttamia ajatuksia ja tapahtumia, jolloin

hänen tunteensa heittelevät vapaasti ilman niiden tiedostamista tai niihin puutumista. Tällainen ihminen lähettää ja vastaanottaa tunteita huomaamattaan eikä osaa toimia sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. Tunneviestintä on suurimmaksi osaksi reaktionomaista. Ihmisen on melko vaikeaa, tai jopa mahdotontakin tietää suoraan toisen ihmisen sen hetkinen tunnetila. Menneisyys tekee jokaisesta ihmisestä omanlaisensa, mutta toisaalta se samalla kasvattaa ihmistä tulemaan toimeen toisten kanssa. (Dunderfelt 2001, 67–69.)

4.2 Itsetunto

Hyvä itsetunto on totuudenmukainen mielikuva omasta itsestä. Ihmisellä on hyvien ominaisuuksiensa lisäksi mahdollisuus havainnoida samalla myös omat heikkoutensa ilman, että tämä kuitenkaan romuttaa hänen itseluottamuksensa. Ihmisellä on selkeästi pyrkimys kasvaa ja päästä huonoista piirteistään eroon. (Keltinkangas 2010, 17.) Lisäksi hyvä itsetunto ja vahva luottamus itseen sekä omiin kykyihin on merkittävä mielenterveyden suojaite. Hyvän itsetunnon omaava nuori uskoo kykyihinsä ja pystyy hallitsemaan elämänsä, sekä asettamaan selkeitä tavoitteita tulevaisuudelle. (Kuula & Tapio 2013, 138.)

Itsetunto tunnetaan myös itsearvostuksena, jossa ihminen pitää kiinni itse oikeiksi katsomistaan päämääristään eikä anna loukkausten koskea itseään, vaan osaa tarvittaessa puolustautua ja pitää kiinni omista määritellyistä oikeuksistaan. Ihmisellä on taito nähdä oma elämänsä ainutlaatuisena ja tärkeänä ilman sen erityistä vakuuttamista tai osoittamista erikseen kenellekään. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös kyky antaa arvoa toiselle ihmiselle, hänen osaamiselleen sekä mielipiteilleen. (Keltinkangas 2010, 18-22.)

Itsetunto on taito tulla toimeen muiden ihmisten kanssa, arvostaen ja ottaen huomioon heidät, sekä joustaa omissa mielipiteissä tarvittaessa. Itsetunto on voimavara, jonka kehittyminen on yhteydessä miltei kaikkiin elämän tapahtumiin. Hyvän itsetunto helpottaa elämää, kun taas huono itsetunto vaatii enemmän tasapainottelua monella elämän saralla. (Keltinkangas 2010, 37, 242-243.)

Itsetuntemus sisältää ymmärrystä, hyväksymistä ja kunnioittamista itseään kohtaan. Ihminen antaa itselleen luvan tehdä virheitä, jotta voi oppia niistä jotakin.

Tällaisen ihmisen lähellä on hyvä ja tasapainoinen olla, koska hänellä ei ole tarvetta esittää mitään muuta kuin hän on, ja hän on täysin rehellinen itselleen kuin muillekin. Itsetuntemus on perustana muiden kykyjen kehittymiselle. (Iso-korpi 2004, 24.)

4.3 Murrosikä mullistaa tunne-elämän

Nuoruus on kehitysaste, jolloin nuori siirtyy lapsuudestaan askeleen kohti aikuisuutta. Nuoren mielenterveys rakentuu lapsuudessa rakentuneen pohjan päälle, joka jokaisella nuorella on omanlaisensa. (Kuula & Tapio 2013, 134.) Nuoren mielenterveyden kehittymistä edistetään tukemalla hänen itsetuntonsa kehittymistä, tunnetaitojaan, selviytymiskeinojaan elämässä sekä stressinsietokykyään. Näitä harjoittelemalla nuori oppii elämään tasapainossa itsensä, muiden ihmisten ja ympäröivän maailman kanssa. (Kuula & Tapio 2013, 135.)

Murrosiässä nuoren itsetunto on erityisen herkkä haavoittumaan. Suurimmat vaihtelut keskittyvät murrosiän alkuvaiheisiin. Jos lapsena on saatu hyvä perusta itsetunnolle, säilyy se hyvänä läpi myös myrskyisen murrosiänkin. Nuori on erityisen herkkä ja erilaisille vaikutuksille hyvin altis. Hän tutkii omaa minuuttaan ja muuttaa herkästi käsitystään omasta itsestään. (Keltinkangas 2010, 33–34.) Murrosikäinen ja ahdistunut nuori tarvitsee ehdottomasti tukevia tunnesuhteita ja aikuisen ymmärrystä tässä kehityksen vaiheessa. Käsittelemättöminä ja tukahdutettuina tunteet ovat useimmiten masennuksenkin taustatekijöitä. (Jalovaara 2005, 27.)

Ihmisen perustarpeiden huomioiminen ja kohtaamiset toisten ihmisten kanssa sekä omien ajatustensa ja tunteidensa jakaminen vaikuttavat vahvasti nuoren päivittäiseen hyvinvointiin. Aikuisen tehtävä on turvata nuoren elämä rutiinien ja päivittäisten rytmien kautta. Nuoren tarpeita tulee kuunnella tarkalla korvalla. (Kuula & Tapio 2013, 135-136.) Nuorisotyön ammattilaiset tarjoavat aikuisten läsnäoloa, turvallisuutta ja mahdollisuutta tukea sekä vahvistaa nuorten itseluottamusta ja henkistä hyvinvointia. (Kuula & Tapio 2013, 132.)

Nuoruuteen itsessään sisältyy jo paljon merkityksellisiä ja kehityksellisiäkin haasteita. Oman itsetunnon rakentuminen, oman minuuden löytyminen, kehon

fyysiset muutokset sekä oman arvomaailman ja moraalien kehittyminen muuntavat ja kuohuttavat nuoren mieltä ja kehoa. Nuoruudessa otetaan etäisyyttä omiin vanhempiin ja samalla tasapainotellaan kuitenkin itsenäisyyden ja tarvitsevuuden välimaastossa, sekä opetellaan hallitsemaan omaa kuohuvaa tunne-elämää. Nuoresta kasvaa vastuuta omasta elämästään ja toiminnastaan ottava ihminen, joka osaa suunnata vaatimuksiaan omiin taitoihinsa sopivaksi.

Haasteet näissä osa-alueissa lisäävät nuoren tunne-elämän levottomuutta ja tunteiden säätelyn vaikeutta. (Saarikallio 2009.)

Nuoruuden on sanottu olevan ihmisen psykologisen kehityksen uusi mahdollisuus. Murrosikä on myrskyä ja kuohuntaa jolloin erilaiset minäkuvaan liittyvät häiriöt kuuluvat tähän kehitysvaiheeseen. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 115-116.)

Murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy nopeaan tahtiin ja hänen kehonsa muuttuu aikuismaiseksi. Ruumiilliset muutokset aiheuttavat nuorella ylpeyden tunteita, mutta ne myös samalla hämmentävät ja pelottavat häntä. Nuori tarkkailee herkeämättä itseään ja miettii, onko hän erilainen kuin muut, hyväksytäänkö hänet sellaisena kuin hän on, ja kelpaako hän omana itsenään?

Itsensä tarkkailu tuo usein mukanaan ahdistuksen, jännityksen tai häpeänkin tunteita, joita nuoren on vaikea yksin käsitellä ja jäsentää mistä ne tulevat. Nuorelta saattaa puuttua selkeyttäviä sanoja tunteilleen, eikä hän osaa tunnistaa niitä kehostaan tai mielestään. Tunteiden sanoittamatta tai ilmaisematta jättäminen saattaa heijastua erilaisina fyysisinä oireina, kuten vatsakipuina, päänsärkynä tai epämääräisinä pahanolon tunteina. (Saarikallio 2007.)

Nuori voi hävetä jotain omaa fyysistä olemustaan, esimerkiksi finnejä kasvoissaan. Häpeä tuntuu riittämättömyydeltä tai alemmuudentunteelta muita kohtaan. Tällöin nuoren tulisikin saada peilattua ajatuksiaan ja tunteitaan aikuisen seurassa ilman häpeää, jolloin hän oppisi hyväksymään itsensä ja omat tunteuksensa. (Jalovaara 2005, 21.)

Murrosiässä nuoren kapinointi vanhempiaan vastaan on verrattavissa kaksivuotiaan lapsen uhmaan ja turvan hakemiseen vanhemmiltaan. Tällä toiminnalla nuori tahtoo saada varmuuden siitä, että hänen ympärillään on ihmisiä

jotka huolehtivat hänestä, ottavat vastuuta ja rakastavat häntä ehdoitta. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 149.)

Tilastot osoittavat, että tunnetaitojen oppimisella on suuri merkitys lasten/nuorten käyttäytymisessä. He eivät pelkästään voi paremmin, vaan myös heidän oppimiskykynsä samalla paranee. Nuoren oppiessa hillitsemään tunteitaan, sekä hallitsemaan sosiaalisia suhteitaan, paranee myös hänen kokonaisvaltainen oppimisensa. Sosioemotionaalinen oppiminen tukee samalla aivoissa hermoyhteyksien muodostumista. Aivojen etulohko on juuri se alue, joka muotoutuu lapsuuden ja nuoruuden kokemusten perusteella. Tämä alue toimii samalla myös aivojen hallinnollisena keskuksena ja alueella olevat hermoverkot vaikuttavat voimakkaiden tunteenpurkauksien hallintaan. (Lantieri 2008.)

Murrosikä on ohi menevä elämänvaihe. Tällöin on tärkeää puuttua nuoren toimintaan, sillä nuori tarvitsee aikuisia jotka välittävät hänestä ja puuttuvat hänen asioihinsa ja joille voi näyttää turvallisesti kaikki tunteensa. Lisäksi nuori tarvitsee paljon myös erilaisia kohtaamisia ihmisten kanssa jotka osaavat kasvattaa häntä ja ymmärtävät häntä. (Hamarus, Kanervio, Landén & Pulkkinen 2014, 63.)

Nuori, joka voi henkisesti ja fyysisesti hyvin, selviää helpommin päivittäisistä toimistaan. Hän opiskelee mielellään, harrastaa, nukkuu riittävästi ja ylläpitää aktiivisesti omaa kaveriverkostoaan. Elämäntilanteiden vaihtuessa itsensä hallinta on myös hyvin tärkeää. Nuoren kyky ilmaista omia tunteitaan sanallisesti ei aina ole riittävä. Ajoittain tunteen purkaukset ovat kovinkin voimakkaita ja tällöin on tärkeää, että lähellä on olemassa luotettavia aikuisia, jotka ohjaavat nuorta näissä tunnekuohuissa eteenpäin. (Hamarus ym.2014, 62.)

Nuori voi pyrkiä hallitsemaan tunteitaan joko toiminnallisesti tai käymällä läpi niitä yksin mielessään. Musiikki on tähän tilanteeseen toiminnallinen vaihtoehto, joka samalla Suvi Saarikallion (2009) mukaan edistää nuoren tunteiden tunnistamisen prosessia. Musiikin herättämät erilaiset mielikuvat auttavat samalla omien tunteiden työstämisessä. Oma lempimusiikki toimii usein parhaimmin nuoren tunteiden tulkitsijana.

Tutkimusten mukaan tytöillä tunteiden käsittely musiikin avulla on jonkin verran poikia yleisempää. Tytöt puhuvat tunteistaan usein avoimemmin, kun taas pojille musiikki on enemmän yhdessä tekemistä kuin tunteiden tutkimista varten. Nuoret kertovat yleisesti musiikin rikastuttavan elämää ja tuovan heille hyvän olon. (Saarikallio 2007.)

Positiiviset tunteet parantavat nuorten itsesäätelykykyä ja hyvinvointia. Omien ja muiden ihmisten tunteiden tunnistaminen parantaa kykyä tuntea empatiaa ja antaa paremmat lähtökohdat sosiaaliselle kanssakäymiselle. Hyvät tunnetaidot ennaltaehkäisevät myös erilaisten stressitekijöiden negatiivisia vaikutuksia. Vastaavasti taas toimimattomina ne tukahdutettuina ovat selkeässä yhteydessä masennukseen. (Saarikallio 2009.)

4.4 Tunne-elämän kehittymisen haasteet kehitysvammaisilla

Kehitysvammaisuus ilmenee eriasteisena kehitysvammaisesta ihmisestä riippuen ja vaikuttaa hänen kykyynsä ymmärtää asioita ja erilaisia tapahtumia. Uuden asian oppiminen sekä varsinkin käsitteellinen ajattelumuoto tuottavat kehitysvammaiselle ihmiselle suuria vaikeuksia. (Mäki 2017.)

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan kehitysvammaisuus määritellään tilaksi, jossa ihmisen henkinen suorituskyky on joko epätäydellinen tai kokonaan estynyt. Kehitysvammaisella ihmisellä on määritelmän mukaan ongelmia erityisesti henkiseen kapasiteettiin vaikuttavien taitojen hallinnassa sekä myös kielellisissä, sosiaalisissa, motorisissa ja kognitiivisissa toiminnoissa. (Kaski ym. 2009, 16.)

Suomen kehitysvammalain mukaisesti kehitysvammaiseksi määritellään sellainen henkilö, jonka kehitys tai henkinen toiminta on jollainlailla estynyt tai häiriintynyt syntymästä lähtien tai lapsuudessa saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi. Henkilö ei myöskään muun lain nojalla tule saamaan tarvitsemiaan palveluja. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2012, 165.)

Vammaiseksi luokitetulla henkilöllä on pitkäaikaisia ja pysyviä toimintarajoitteita sekä erityisiä vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämään ja arkeen kuuluvista toiminnoista omassa elinympäristössään. (Malm ym. 2012, 9.)

Kehitysvammaisilla henkilöillä ilmenee usein vaikeuksia ymmärtää ja ilmaista itseään. Heidän kommunikointikykynsä vaihtelee vamma-asteen mukaisesti. Keskivaikeasti kehitysvammaiset henkilöt kykenevät tekemään itse aloitteita ja toimivat vastavuoroisesti vuorovaikutustilanteissa. He ymmärtävät tutuissa tilanteissa käytettyä puhetta ja heillä on usein mahdollista oppia lukemaan sekä kirjoittamaan jonkin verran. Puheen kehitys on viivästynyttä ja heidän puheensa sisältää useimmiten lyhyitä lauserakenteita eikä sanojen oikea taivutus onnistu. (Malm ym. 2012, 192-194.)

Neurokognitiiviset häiriöt näkyvät kehitysvammaisen nuoren taidollisina puutteina ja käyttäytymisen häiriöinä. Usein nämä häiriöt ovat synnynnäisiä, mutta ne liittyvät joskus myös lapsuuden varhaisvaiheessa oleviin erilaisiin riskitekijöihin. Kehitysvammaisuus on laaja-alainen kognitiivinen häiriö, jossa kehitysvammaisuus tai kehitysviivästymä näkyy usein myös lapsen/nuoren vuorovaikutustaitojen ja tunne-elämän kehittymisen ongelmina. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2017.)

Harjoittamalla ihmisen tunteiden ilmaisemista, voidaan samalla vaikuttaa hänen sosiaalisten suhteidensa laatuun ja kokemukseen oman elämän hallitsemisesta. Näissä taidoissa esiintyy usein erityisiä haasteita ihmisillä, joilla on jommuutenkin ongelmia kommunikaatiokyvyissään. (Lehti 2013.)

Tunnetaidot käsittävät kyvyn tunnistaa ja nimetä tunteet itsessä sekä muissa ihmisissä, ymmärtää tunteiden alkuperä ja kykyä vaikuttaa omaan tunnekkäyttäytymiseen. Lapset ja kehityshäiriöisen henkilön ollessa kyseessä, tunnetaito voi kaikessa yksinkertaisuudessaan olla sitä, että hän osaa hillitä omia mielihalujaan jonkin tavoitteeksi asetetun päämäärän vuoksi. (Jalovaara 2005, 95–96.)

Vaikeasti vammaisen lapsi/nuori ei yleensä ole täysin kykenevä kuvailemaan sanallisesti omia tunteitaan jolloin lapsen reaktiot voivat olla pieniä tai miltei näkymättömiä. Ohjaajalta tarvitaan erityistä herkkyyttä ymmärtämään lapsen reaktioita ja tilannetta jolloin hän voi tukea lapsen kehitystä. (Ikonen 1999, 365.) Opiskelijoita taas opetetaan huomioiden heidän oma tyylinsä oppia, ja oppimateriaalit mitoitetaan huomioiden kunkin opiskelijan kehitystaso. Oppilaita roh-

kaistaan ja annetaan heille välitöntä palautetta sekä ohjausta, koko oppimisprosessin ajan. (Ikonen 1999, 286.) Kehitysvammainen nuori omaa pääasiassa samanlaiset oppimisedellytykset kuin lapsi, joka on ikätasoltaan kouluikää lähes tyvä. (Ikonen 1999, 218.) Oppiminen tapahtuu todella pienin askelin ja oppimistilanteet on suunniteltava tarpeeksi pieniksi kokonaisuuksiksi, jotta oppiminen mahdollistuu parhaiten. Opittavia asioita joudutaan toistamaan usein ja opetuksen tulee olla tarpeeksi selkeää, konkreettista ja opiskelijan omat kommunikointikyvyt huomioonottavaa. (Ikonen 1999, 284.)

5 MUSIIKIN VAIKUTUS TUNTEISIIN, TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN

Musiikin koetaan tuovan voimakkaasti apua surun, ahdistuksen ja pahanolon läpikäymiseen, sillä se antaa apua huonoihin hetkiin ja lievittää stressiä. Musiikki lohduttaa, kohottaa kuuntelijansa mielialaa ja auttaa jaksamaan. Nuoret mieltävät musiikin myös helppona keinona irrottautua arjesta. Musiikki herättelee kehoa kokemaan erilaisia tunteita, ja käymään läpi menneitä kokemuksia sekä muistoja. Musiikki myös herkistää mielen, saa kyyneleet valumaan, vetoaa moninaisesti tunteisiin ja herättelee erilaisia ajatuksia sekä muistoja menneistä tapahtumista, ja niihin vahvasti liittyneistä ihmisistä. Musiikin kautta on turvallista ilmaista tunteita joko kuuntelemalla sitä, soittamalla, laulamalla, kirjoittamalla laulunsanoja tai vaikkapa säveltämällä täysin jotain uutta. Musiikki nostaa mielialaa. Sen avulla nuori pystyy helposti säätelemään omaa energiatasoaan. Musiikin kuunteleminen rentouttaa, rauhoittaa ja luo rentoa tunnelmaa ympärilleen. Musiikki voi myöskin piristää ja tsemjata. Musiikki yhdistää ihmiset toisiinsa ja auttaa luomaan ystävyysuhteita jolloin siitä keskustellaan ja sen avulla jaetaan tunteita ystävien kesken. (Laitinen & Hilmola 2011, 53–55.)

Musiikilla on todettu olevan suuri merkitys tunteisiimme. Muistot, mielikuvat ja miellelyhtymät voidaan tuntea uudelleen musiikin kautta, jopa entistä voimakkaammin. Musiikin on sanottukin olevan eräänlainen tunteiden kieli. Joidenkin ihmisten kohdalla musiikki on helpompi tapa kommunikointiin kuin puhe. Monimutkaisia tunteita saattaa monesti olla vaikeaa tai mahdotontakin kuvailla sanoin, tällöin musiikki voi auttaa tulkitsemaan vaikeita asioita toiselle ihmiselle. Musiikki ja puhe tukevat kuitenkin toinen toistansa ja tämän vuoksi vaikuttavan musiikkikokemuksen jälkeen tunnemme usein tarvetta purkaa musiikin synnyttämät tunteet myös sanoiksi. (Eläkeliitto Ry 2016.)

Musiikki on keino purkaa tunteitaan turvallisesti. Purkumenetelminä voivat olla musiikin kuunteleminen, laulaminen, soittaminen, improvisointi, liikkuminen musiikin mukaan, musiikkimaalaus sekä laulujen tekeminen.

Musiikki sisältää paljon erilaisia mahdollisuuksia ja se pystyy aktivoimaan jokaisen yksilön tiedostamatonta mielenmaisemaa. Musiikin avustuksella voidaan käsitellä vaikeitakin asioita turvallisesti ja kuvainnollisesti tietyn etäisyyden päästä. Musiikki saa aikaan vuorovaikutusta ihmisten välillä, antaa taiteellisia kokemuksia ja tuottaa kuuntelijalle/osallistujalle mielihyvää. Musiikilla on myös olemassa monia erilaisia fysiologisia vaikutuksia ihmiseen ja sen avulla voidaan virkistää tai rauhoittaa mieltä. (Suomen musiikkiterapiayhdistys 2015.)

Musiikkia hyödyntäen ihmisellä on monipuoliset keinot säädellä tunteitaan. Se toimii viihdykkeenä ylläpitämässä positiivista taustatunnelmaa, auttaa keräämään voimia ja saamaan uutta energiaa uupuneena, sekä antaa voimakkaita tunnekokemuksia auttaen samalla purkamaan negatiivisia tunnetiloja. Musiikki antaa mahdollisuuden mielikuvatyöskentelyyn jossa omaa tunnekokemustaan voi pohtia ja työstää omassa rauhassa. Surun kohdatessa musiikki antaa lohtua ja mahdollisuuden surun purkuun turvallisesti. (Saarikallio 2009.)

Musiikkiterapian professori Jaakko Erkkilä Jyväskylän yliopistosta sanoo musiikin olevan ilmaisumuotona ikivanha, todennäköisesti jopa puhettakin vanhempi. Äidit ovat kautta aikakausien äännelleet vauvoilleen, ja näillä äänillä on erilaisia merkityksiä jo ennen kuin sanat muodostuvat. Puheen kehittymisen myötä emotionaalinen puoli köyhtyy hetkellisesti mutta musiikin kautta tämä löytyy uudelleen. Ihmiset tarvitsevat musiikkia. (Saarikallio 2007.)

Jokaisella ihmisellä on mahdollisuus säädellä tunteitaan ja vireystilaansa musiikin avulla. Vauhdikas musiikki voi antaa uutta energiaa, kun taas rytmiltään sydämen sykettä muistuttava musiikki rauhoittaa ja rentouttaa kokonaisvaltaisesti. Musiikki vaikuttaa aivolohkoissa sellaisiin alueisiin, jotka säätelevät ihmisen tunne-elämää ja muistia. Se herättää meissä aivan erityisiä muistoja ja näin ollen sitä voi käyttää hyödyksi tunteiden säätelyyn.

Musiikin rytmi vaikuttaa lisäksi sydämen sykkeeseen, hengitykseen ja verenkiertoon. Oman sydämen sykettä vastaava rytmi toimii kehoa ja sykettä rauhoittavana, kun taas nopea musiikki saa sydämen lyömään tiheämmin ja valmistaa

ihmistä liikkumaan. Musiikkia on myös usein kuvattu tunteiden peiliksi, ja sen avulla voimme palata mielessä menneisiin aikoihin. Musiikkia on hyödynnetty rauhoittavana elementtinä kulttuureissamme kautta aikojen. (Eläkeliitto Ry 2016.)

Miksi nuoret sitten kuuntelevat tai harrastavat musiikkia? Musiikki auttaa heitä tunteiden hallinnassa ja niiden säätelyssä. Musiikilla voidaan välttää tylsyyden tunnetta ja yksinäisyyttä, jota elämässä kuitenkin tulee oppia kestämään ja käsittelemään. Musiikki viihdyttää ja antaa elämyksiä sekä helpottaa stressin ja negatiivisten tunteiden käsittämistä. Musiikki auttaa monenlaisten jännitystilojen purkamisessa ja sen kautta nuori voi työstää muuttuvaa minuuttaan. Musiikin avulla nuori pystyy myös käsittelemään omaa itsenäistymisprosessiaan ja samaistuu samankaltaistensa joukkoon vertaisryhmässä. (Saarikallio 2009.)

Musiikki on nykyään hyvin kätevästi ja vahvasti mukana elämässä. Erilaiset älylaitteet mahdollistavat musiikin kuuntelun, milloin ja missä vain. Nuorten keskuudessa musiikilla on erityisesti oma paikkansa. Saarikallion (2007) mukaan musiikki koskettaa ihmisiä eri elämänalueilla läpi elämän ja siksi sen merkitys on erityisen suuri. Saarikallion mukaan musiikin avulla on helppo purkaa pahaa oloa, ylläpitää hyvää mielialaa ja käydä erilaisia tunnekokemuksiaan lävitse. Työille musiikin on huomattu olevan enemmän tunteiden käsittelyn väline, kun taas pojat hakevat siitä lähinnä positiivisia tunnekokemuksia ja erilaisia ilmaisun tapoja kasvavalle ja kehittyvälle identiteetilleen. Musiikilla on myös voimaannuttava merkitys, ja sen avulla voidaan ehkäistä myös nuorten syrjäytymistä. Musiikki voi auttaa ystävyysuhteiden vahvistumisessa ja luomisessa, tällöin musiikki tukee myös nuorten hyvinvointia ja mahdollisesti ehkäisee myös nuoren syrjäytymistä. (Kaski & Paaso 2015.)

6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa erityisnuorten tunnetaitoja, jotta he voivat kohdata omat tunteensa sekä sanoittaa hänen omaa tunne-elämän kehittymistä murrosiän myrskyissä musiikin voimaa hyödyntäen. Erityisnuorilla tarkoitetaan tässä työssä keskivaikeasti kehitysvammaisten nuorten ryhmää, joka valikoitui ohjattavakseni Luovin Ammattiopiston kautta joulukuussa 2016.

Tunnekasvatus on toimintaa, joka vaatii erityistä asiantuntijuutta. Opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti koulun humaaneihin tavoitteisiin kuuluu ihmisenä kasvaminen ja tunnetaitoihin liittyvät asiat. Nämä ovat sisällytetty terveys-tietoon sekä osaksi koulun tavoitteita ja toimintakulttuuria. (Jalovaara 2005, 95.)

Erityisnuorten ollessa kyseessä, on musiikki erityisen tärkeässä ja vahvassa asemassa heidän arjessaan ja elämässään. Tunne-elämään liittyvät ongelmat ovat yleensä yleisempiä, sillä erityisnuorilla ei välttämättä ole keinoja sanoittaa omia tuntemuksiaan. Tämän vuoksi on tärkeää, antaa näille nuorille hiukan erilaisia työkaluja tunteiden tunnistamiseen, ymmärtämiseen ja hillintään, sekä samalla tukea heidän itsetuntoaan, itsearvostustaan, sosiaalisten suhteiden luomistaan ja itseilmaisuaan.

Tämän kehittämistehtävän tarkoituksena on hyödyttää etenkin nuoria itseään sekä myös heidän parissa työskenteleviä ammattilaisia. Harjoitteita voi hyödyntää nuorten hyväksi sekä ammattilaisille vaihtoehdoksi tunnetaitoja sisältäville oppitunneille tai ryhmätoiminnalle.

6.1 Kehittämistehtävän toteutus

Valitsin kehittämistehtävän toimenpiteeksi musiikkiin painottuvan ryhmätoiminnan, jossa opetellaan Ammattiopisto Luovin Telma ryhmän nuorten kanssa tunteisiin, itsetuntoon, sosiaalisiin suhteisiin sekä itseilmaisuuksiin liittyviä asioita erilaisten harjoitteiden kautta. Harjoitteet olin koonnut ryhmän tunteja varten tutkimalla erilaisia vaihtoehtoja internetin sekä kirjojen välityksellä. Musiikin ryhmän toimintoihin hain joko Imatran pääkirjaston valikoimista tai etsin internetistä YouTube sovelluksen kautta.

Tunnetaitojen opettaminen soveltuu hyvin toiminnallisilla menetelmillä. Ryhmätilanteissa voidaan harjoitella vuorovaikutustaitoja ja empatiakykyä. Ryhmässä opitaan ilmaisemaan myös kielteisiä tunteita turvallisesti.

Taidoiltaan taitava kasvattaja näkee Arjen vuorovaikutustilanteissa mahdollisuudet ohjata nuoria yhteisölliseen toimintaan ja tunnetaitojen pariin. Tunnetaitoja on alettu oppilaitoksissa opettamaan vuodesta 2006 lähtien. (Jalovaara 2005, 97-98.)

Tiedän aiemmasta kokemuksestani kehitysvammaisten parissa työskennelleenä, sekä omakohtaisen elämäni kautta kahden kehitysvammaisen pojan äitinä, kuinka iso vaikutus musiikilla, sen rytmillä ja lyriikoilla on näille ihmisille ja varsinkin nuorille. Musiikki liikuttaa niin fyysisesti kuin myös psyykkisesti. Sillä saa hymyn ulottumaan korviin asti tai purettua pahaa oloa, riippuen musiikin tyyilajista ja niiden sanoituksista.

Yleisesti ottaen olen huomannut myös nuorisotyössä yleensä musiikin merkityksen nuorten elämässä ja sen, kuinka musiikin kautta käydään läpi erilaisia ajankohtaisia asioita, ilmiöitä ja tilanteita sekä henkilökohtaisia tunteita. Tämän vuoksi minusta tuntui luonnolliselta ja helpolta ottaa ryhmätoimintaani musiikki tärkeälle sijalle ja toteuttaa suunnitelmani ryhmän kanssa musiikkia hyödyntäen.

Lisäksi musiikki on lähellä sydäntäni oman lauluharrastuksen takia ja tämän vuoksi tiedän kuinka musiikkia aiheuttaa erilaisia tunnetiloja ja mielenliikutuksia kuuntelijalle sekä myös itse esiintyvälle artistille.

6.2 Kehittämisprosessin eteneminen

Opinnäytetyön toteutus alkoi keskustelemalla aiheesta ja siihen liittyvistä suunnitelmista työpaikkakontaktini kanssa. Suunnitelmia olin alustavasti käynyt ajatuksissani läpi jo ennen tätä tapaamista. Kävimme läpi toteutuksen mahdollisuuksista yhdessä. Ensimmäinen tapaaminen opinnäytetyöni merkeissä oli 20.5.2016 vastaavan ohjaajan luona työpaikallani nuorisotalo Koskiksessa Imatralla. Opinnäytetyön käytännön suorittamiseen tuli kuitenkin heti muutos, jolloin jouduin miettimään koko työn kohderyhmää uudestaan ja syksyllä 2016 olin yhteydessä Imatran ammattiopisto Luovin toimipistepäällikköön. Henkilökohtainen yhteydenpito jatkui sähköpostitse ja 30.9.2016 sovittiin yhteisessä palaverissa tarkemmin käytännön järjestelyistä.

Marraskuussa 2016 kävin Luovissa tapaamassa vielä työelämän ohjaajaani, ja tällöin sovimme ryhmän aikataulusta. Joulukuussa 2016 kävin kahdesti viettämässä perjantain koulupäivää nuorten kanssa, ja tutustumassa samalla toimintaan sekä oppilaisiin. Tämä helpotti lopullista ryhmän aloittamista nuorten kanssa, koska olin heille jo valmiiksi tuttu.

Ryhmä oli suunnitellusti musiikki painotteinen, jossa minä omalta osaltani käytin nuoria kehittämistehtävän apuna. Kehittämistehtävän toteutuksessa käytiin läpi erilaisia tunnetaitoja kehittäviä harjoitteita oppilaiden kanssa. Musiikkipainotteisuuden perustelen sillä, että opinnäytetyössäni pohdin ja toteutan ryhmän toimintaa musiikkia hyödyntäen toiminnanohjauksen tukena opettaessani samalla nuorille tunnetaitoihin liittyviä asiaosuuksia. Nuorilta oli kysytty suostumusta ja halukkuutta osallistumiseen kehittämistehtävääni varten syksyllä, kun kävin Luovissa alustavia neuvotteluja ryhmääni liittyen.

Tammikuussa 2017 tunneryhmä alkoi. Käsittelemäni asiat nuorten kanssa liitettiin heidän omaan opintosuunnitelmaan ja opinnot ovat osana oppilaiden musiikin, itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen opintoja. Ryhmän kesto oli kuusi kertaa, tammi- ja helmikuun 2017 aikana. Toiminnallista osuutta käsiteltiin ryhmän voimaantumisen, erilaisten harjoitteiden ja mahdollisen luovan toiminnan näkökulmasta. Palautteenkeruumenetelmänä olivat ryhmäkeskustelut nuorten kanssa jokaisen tunnetaito tunnin päätteeksi.

Ensimmäinen tunnetaitoja käsittelevä tunti

20.1.2017 alkoi ensimmäinen tunti nuorten ryhmän parissa. Menin sovitusti aamulla kahdeksalta paikalle, kuten muutkin työntekijät sekä nuoret. Näin pääsin heti käsiksi heidän senhetkiseen päivään ja tunnetilaan. Myös oman oppituntini aloittaminen sujui jouhevammin.

Nuoret ottivat minut vastaan hyvin, vaikka toki pientä jännitystä oli aistittavissa. Jännityksen huomasi heräilevinä kysymyksinä siitä mitä aion heidän kanssaan tuolloin tehdä. Tunnelma oli kuitenkin hyvin positiivinen. Varmasti se, että olin joulukuussa käynyt heidän luonaan koululla, helpotti koko päivää ja tilannetta. Toiminnalleni oli varattu aikaa puolitoista tuntia, joka tuntui aivan sopivalta pituudelta. Alustavan suunnitelman toiminnan sisällöstä olin laittanut sähköpostitse menemään Luoviin jo alkuviikon aikana, jolloin siellä osattiin valmiiksi katsoa, että toimintahetkeä varten oli kaikki tarvikkeet heidän osaltaan valmiina; paperia, liituja ja soitin jolla voi soittaa CD- levyjä.

Ensimmäisen oppitunnin teema oli lähinnä tutustuminen toimintaan ja minuun, sekä hiukan päästä tuulettamaan tunteita musiikin avulla.

Oppilaita paikalla ensimmäisellä kerralla oli kuusi, joista kolme oli poikia ja toiset kolme tyttöä. Ensimmäisen kokoontumisemme tunnetuntien parissa aloitin tunnekortteja hyödyntäen. Tunnekorttien tarkoituksena oli tiedustella nuorten senhetkistä tunnelmaa. Kuvalliset tunnekortit ovat tarkoitettu tunteiden ilmaisun, nimeämisen ja sanoittamisen tueksi ja näin ollen olivat tässä tilanteessa kommunikoinnin ja ymmärtämisen tukena.

Tunnelma vaikutti olevan suurimmaksi osaksi positiivinen, jota edesauttoi se, että oli perjantai ja viikonloppu edessä. Yhtä oppilasta lukuun ottamatta tämä tunnekierros meni sujuvasti Otin kuulumiskierrokselle mukaan myös ohjaajat kertomaan omasta päivästänsä esimerkkinä nuorille.

Tunnekorttien jälkeen olin suunnitellut käyväni läpi oppilaiden kanssa ihmisen perustunteita. Tunnekierroksessa vierähti kuitenkin hiukan enemmän aikaa, mitä olin suunnitellut ja ohjasinkin oppilaat suoraan seuraavaan tehtävään, musiikkimaalauksen pariin. Musiikkimaalaus on yksi musiikkiterapian väline, jonka tarkoituksena oli tässä tilanteessa kehittää ymmärtämistä, antaa elämyksiä ja myöhemmin mahdollisuuden ryhmäläisille jakaa tuotoksensa yhdessä muiden kanssa. Tässä harjoitteessa annettiin tunnetilojen tuulettua musiikin mukana ja tuottaa elämyksiä myös näköaistille.

Tarkoituksena oli tuottaa erilaisten musiikkien soidessa isolle paperille liiduilla värejä ja tunnelmia, joko silmät auki tai kiinni työstäen. Maalauhetken aikana ei ollut tarkoitus keskustella muiden kanssa, vaan keskittyä kuuntelemaan rauhallisesti musiikkia ja sen tuomaa tunnelmaa. Tunnin päätteeksi oppilaiden tuotoksissa oli nähtävissä yötaivaan tummuutta, värien räiskyntää sekä mielikuvi- tusmaisemaa tai vastaavasti jonkinlaisia muistoja lapsuudesta. Mielestäni maalustuokio oli onnistunut ja tuottoisa sekä siitä saatiin paljon keskustelua ryhmässä aikaiseksi. Taidenäyttely jäi vielä luokkaan hetkiseksi nähtäväksi ja osa siitä laitettiin myös opettajan toimesta näkymään luokan yhteiseen blogiin.

Lopuksi annoin oppilaille myös kotitehtävän, jossa he saivat rauhassa omissa oloissaan miettiä omaa mielimusiikkiaan ja piirtää siitä sen tunnelmasta vielä jotakin seuraavalle kerralle. Tämän ensimmäisen kerran toiminnan tavoitteena oli saada keskusteltua nuorten kanssa erilaisista tunteista, joita ihminen kokee,

ja jotka kuuluvat elämään sekä antaa tunteille keino purkautua musiikin ja maa-
laamisen keinoin turvallisesti.

Toinen tunnetaitojen tunti

27.1.2017 oli toinen tunnetaitojen tunti. Saavuin paikalle taas samaan aikaan
aamusta kuin muutkin. Olin lähettänyt sähköpostitse alkuviikon aikana tämän-
kin tunnin suunnitelman Luovin henkilökunnalle. Tunnin sisällön, eli teeman olin
valinnut tukemaan oppilaiden itsetuntoa ja vahvistamaan heidän sosiaalisia tai-
tojaan.

Oppilaat olivat iloisesti aamulla vastassa tälläkin kertaa ja tunnelma oli sellai-
nen, kuin olisin ollut heidän parissaan jo pidemmänkin ajan. Aikataulu oli sama
kuin edelliselläkin kerralla. Oppilaita oli paikalla tällä kertaa viisi, kaksi tyttöä ja
kolme poikaa. Vatsatauti vaivasi koululla ja siksi yksi oppilas oli poissa.

Tuntini aloitin jälleen tunnekorttien avulla. Olin itse valmistanut uudet tunnesää-
kortit juuri tähän tarkoitukseen. Tunnesääkorttien kanssa käytiin läpi kyseisen
päivän tunnesää tiedotus, jossa opiskelijat saivat kertoa vuorollaan päivän tun-
nelman kortteja apuna käyttäen. Itse ohjeistin heidät toimintaan ensin ja näytin
esimerkkinä oman versioni aamustani. Tunnelma vaikutti tälläkin kerralla ole-
van pääosin positiivinen, yhtä oppilasta lukuun ottamatta joka oli tunnelmaltaan
hiukan alakuloinen. Sääkorttien jälkeen siirryin käymään läpi oppilaiden edelli-
sen tuntini kotitehtäviä. Kävimme tehtävät läpi jokaisen kohdalla, ja puhuin sa-
malla siitä, miten hyvä purkukeino musiikin kuuntelu on ja kuinka oman mieli-
musiikin ollessa kyseessä, se tutkitusti voimaannuttaa ja vahvistaa oppilaiden
tunnetaitoja.

Seuraavaksi siirryimme tehtävään, jossa jokaisen oppilaan oli hiljaisen ja rau-
hallisen musiikin soidessa taustalla mietittävä itsestä hyviä asioita. Harjoite kesti
noin kymmenen minuuttia ja tämän jälkeen kävimme oppilaiden tuotokset yh-
dessä läpi keskustellen. Perustelin harjoitteen tärkeyden sillä, että ihmisillä on
yleensä vaikeuksia keksiä itsestään hyviä asioita, vaikka jokaisessa ihmisessä
on olemassa paljon hyviä asioita. Negatiivisten asioiden julki tuominen on usein

paljon helpompaa. Tehtävän tavoite oli vahvistaa jokaisen oppilaan itsetuntemusta, osaamista ja tunnetta siitä, että hän on hyvä sekä riittävä juuri sellaisena kuin on.

Neljäntenä tunnin tehtävänä oli harjoite, jossa oppilaille jaettiin Olet hyvä tyyppi paperit (nämä olin tulostanut netistä Mannerheimin lastensuojeluliiton sivulta). Papereihin laitettiin oma nimi, ja tämän jälkeen paperit laitettiin piirissä myötä päivään kiertämään niin, että jokainen oppilas kirjoitti toveristaan, kenen lappu oli vuorossa, yhden hyvän asian. Olin mukana harjoitteessa omalla lapullani, jotta saatiin sujuvasti paperit kiertämään. Kierroksen päätyttyä käytiin yksitellen papereille ilmestyneet kavereiden huomiot lävitse. Harjoitteen tarkoitus ja tavoite oli vahvistaa lisää jokaisen oppilaan itsetuntoa ja samalla opettaa heitä myös antamaan ja ottamaan positiivista palautetta vastaan. Tunnekuohujen kohdatessa, huonona päivänä ja hetkenä, on myös hyvä palata tämän paperin pariin ja miettiä mitä niitä hyviä ja hienoja asioita muut minussa näkivätään.

Tämän kerran pääpainona ei ollut niinkään musiikki vaan itsetuntemus ja siihen liittyvät harjoitteet. Hyvä itsetuntemus auttaa elämässä tekemään erilaisia tärkeitä päätöksiä oman hyvinvoinnin eteen ja auttaa pohtimaan mikä kellekin on hyväksi. Tämä harjoite myös auttaa ymmärtämään hiukan toistenkin tunteita ja ymmärtämään toista ihmistä.

Kotiläksyksi oppilaille annoin mietittäväksi seuraavalle kerralle mikä minussa on hyvää? Tarkoituksena siis kirjoittaa tai leikata ja liimata kuvia paperille, jotka kuvaavat oppilaan hyviä puolia. Tunnin lopuksi keräsin oppilailta suullisesti palautteen, joka oli positiivinen.

Kolmas tunnetaitojen tunti

10.2.2017 oli vuorossa kolmas tunnetaitojen tunti. Paikalla oli tällä kertaa kuusi nuorta, kolme tyttöä ja kolme poikaa. Yksi oppilaista oli poissa. Tämän tunnetaitojen tuntini teema oli erilaiset tunteet ja niiden tunnistamisen selkeyttäminen.

Aloitin tunnin kysymällä oppilailta tunnekuulumiset jälleen sääkorttien avulla, koska tunsin niiden käytön toimivaksi tavaksi ja nuoret pystyivät hyvin selvittämään senhetkisiä ja päiväisiä tunnetilojaan minulle. Samalla korttien avustuk-

sella virittäytyttiin tähän tunnetuntiin kanssani. Kierros meni sujuvasti ja monella oli useampikin säämerkki käytössä tunneilmaisuaan varten, joka kertoi siitä, että nuoret ymmärsivät kuinka tunnetilat voivat muuttua pitkin päivää. Positiivinen mieliala tuntui olevan vallalla ja opiskelijat tuntuivat varsin innokkailta.

Seuraavaksi purimme edellisellä tunnilla saadut kotitehtävät ja kahta oppilasta lukuun ottamatta tehtävät oli tehty ja ne käsiteltiin yhdessä keskustellen. Itsestä löytyneitä hyviä asioita oli vaihtelevasti löytynyt kotitehtäviin paperille, toisilla enempi ja toisilla vähempi. Yhden opiskelijan kohdalla kävi ilmi, että itsekseen tehtävän teko oli ollut melkoisen vaikea ja puhuinkin nuorille siitä kuinka perus suomalaiseseen kulttuuriimme ei oikein sovi vielääkään tuo itsensä hyvien puolien löytäminen ja varsinkaan niistä puhuminen muiden kanssa.

Seuraavassa tehtävässä ohjeistin oppilaat kahteen pieneen ryhmään, jotka jaoin tasaisesti ja yksinkertaisesti tytöt ja pojat systeemillä. Ohjasin oppilaat miettimään yhdessä ryhmänä minkälaisia tunnetiloja ja tunnesanoja on olemassa ja kuinka paljon he itse niitä muistavat olevan. Yksi ryhmäläisistä toimi kirjurina, joka kirjoitti paperille ryhmän yhdessä pohditut tuotokset. Ryhmässä miettimistä kesti noin 10 min jonka jälkeen vastaukset purettiin yhdessä. Yllättävintä mielestäni oli se, että poikien ryhmässä tunnesanastoa oli jonkin verran enemmän kuin tyttöillä. Osa keksityistä sanoista ei välttämättä ihan sellaisenaan kuulunut juuri tunnesanaston piiriin, mutta siitä sai ajatuksena kiinni mitä sillä ehkä haettiin. Harjoitteen lopuksi kerroin nuorille siitä, kuinka paljon ihmisillä on olemassa erilaisia tunteita ja tunnesanastoa, ja kuinka nämä tunteet vaihtelevat paljon päivän aikana ja niiden sanoittaminen ja ymmärtäminen auttavat niiden käsittelyssä.

Tunnin kolmas tehtävä oli tunnelevyraati. Tässä tehtävässä jokainen oppilas kertoi oman kappalevalintansa liittyen ensimmäisellä kierroksella ilon tunteeseen ja toisella kierroksella surun tunteeseen. Kappalevalinnat olivat nuorilla hyvinkin mielenkiintoisia ja osuvia. Joidenkin kappaleiden kohdalla saattoi tulkita kappaletta monin eri tavoin. Nuoret näyttivät nauttivan musiikin valitsemisesta ja kuuntelemisesta. Tämän harjoitteen tarkoitus oli antaa nuorille mahdollisuus purkaa tunnetilaansa musiikin kautta turvallisesti ja helposti.

Tunnin lopuksi kysyin nuorilta suullisesti mielipiteen ja arvioinnin tunnin kulusta ja sisällöstä, joka oli jokaisen osallistujan mielestä hyvinkin onnistunut. Tunnin jälkeen en tällä kertaa antanut nuorille erillistä kotitehtävää.

Neljäs tunnetaitojen tunti

Tunnin teemana oli itseilmaisun mahdollistaminen. Itseilmaisuus tukee samalla myös ihmisen itsetuntemusta ja on merkityksellinen osa tunnetaitojen kehittämisessä. Tunti alkoi jälleen jo tutuksi käyneillä tunnesääkorteilla. Kuulumiskierros kulki tällä erää jo hieman jouhevammin ja sääkorttien käyttö nuorilla alkoi olla jo luonnollisempaa. Paikalla tälläkin kerralla oli kolme poikaa ja kolme tyttöä. Pääosin mielialat olivat hyvät ja tunteiden muutoksiakin jo aamupäivän aikana oli huomattavissa.

Seuraavana tehtävänä nuorille olin järjestänyt itseilmaisua tukevaa karaokea. Kaikki opiskelijat osallistuivat innokkaasti omien taitojensa mukaisesti. Oppilailta löytyi aivan mahtavaa heittäytymistä musiikin esittämiseen. Musiikki vei täysin mukanaan, ja tuotti oppilaille paljon onnistumisen ja ilon tunteita. Jokainen ehti osallistua kahdesti valitsemallaan kappaleella.

Tunnin päätteeksi olin suunnitellut alustavasti vielä rentoutushetken pitämistä, mutta aika meni kuin siivillä ja rentoutusharjoitus siirrettiin seuraavan tapaamiskertaan. Nuorten palaute tunnin annista sanallisesti oli kiitettävä.

Tämän tunnin aikana sovimme opettajan kanssa vielä yhdestä lisäkerrasta hiihtoloman jälkeen.

Viides tunnetunti

Tunti Luovissa alkoi jo tuttuun tapaan tunnesääkorttien avulla. Minulle tuli ajatus, että kortit oli jo hyvin omaksuttu oppilaiden piirissä ja toiminnan aloittaminen näiden avulla oli hyvin selkeää. Oppilaita paikalla oli tavanomainen määrä. Valoisin mielin aloitettiin toimintaa, vaikka osalla oli tunteet aamun aikana vaihdelleet ennen koulupäivän alkua. Tämä oli todella hienoa, että niitä tässä ryhmässä uskallettiin tuoda julki.

Seuraavaksi olin suunnitellut oppilaille tehtävän, jossa liikuttiin musiikin tahdissa omien tunnetilojen inspiroimana. Harjoitteen tarkoitus oli saada esiin omaa itseilmaisua musiikin tahdissa, ja tukea nuorten itsetuntoa ja yhdessä toimimisen taitoja. Jokainen oppilaista sai ehdottaa kappaleita, joiden mukana tanssittiin tai liikuttiin. Liikuntahetken edetessä muutettiin toimintaa niin, että jokainen myös yksitellen näytti liikkeen, jonka halusi toisten oppilaiden toistavan musiikin soidessa. Kaikki olivat aktiivisesti mukana, ja liikkeen keksiminen toki saattoi kestää hetken, mutta jokainen oppilas näytti oman liikkeensä. Tämän noin 15 – 20 minuuttia kestäneen liikuntahetken jälkeen siirryimme rentoutusharjoitteen pariin.

Tuntui luontevalta jatkaa toimintaa rentoutuksen parissa, kun kehoa oli rasitettu pienellä liikunnalla yhdessä. Jokainen oppilas haki itselleen lattialle patjan ja tyynyn halutessaan. Ohjeistin oppilaita sulkemaan silmänsä ja kuuntelemaan rentoutusharjoituksen kulkua. Harjoitteen löysin YouTuben kautta ja se antoi mielikuvan kulkemisesta keväisessä metsässä. Tämä mielikuva kompensoi senhetkistä ilmaa ulkona, joka oli harmaa ja lumisateinen. Rentoutusharjoitteen tarkoituksena oli rauhoittua, keskittyä kuuntelemaan ja oppia taitoja itsensä rentouttamiseen. Mielenterveys ja sen tuoma henkinen hyvinvointi edellyttää myös lepoa ja aikaa, jolloin saa vaan olla ajattelematta sen enempää mitään tavoitteellista asiaa. Oppilaat lepäsivät patjoilla ja kuuntelivat harjoitetta. Osa sulki silmänsä ja osa vaan lepäili hiljaa silmät avoinna. Yksi oppilaista jopa nukahti tämän harjoitteen aikana, johon olin varannut aikaa noin 20 minuuttia. Pyysin palautetta oppilailta harjoituksen jälkeen suullisesti, ja kaikkien mielestä päivä oli onnistunut.

Kuudes tunnetunti

Tämä tunti, joka oli viimeinen kokoontumiskerta, alkoi jälleen tunnesääkartan avustuksella. Tunteiden ilmaiseminen niiden kautta oli oppilailla jo luontevaa ja kierros meni sujuvasti keskustellen lyhyesti jokaisen kohdalla mitä tunnemerkit tarkoittivat heidän kohdallaan. Tunnesääkortit jätin oppilaitoksen hoiviin, jotta niitä voivat halutessaan myös myöhemmin hyödyntää.

Ensimmäisenä tunnin harjoitteena oli tunnepantomiiimi, johon olin myöskin valmistanut tunnekuvakortteja. Kuvakortit olivat poikkeavia tunnesääkortteihin verrattuna, sillä ne kuvasivat oppilaille erilaisia tunnetiloja ja ilmeitä. Jaoin ensin oppilaille tasamääräisesti kortteja. Sitten ohjeistin heidät harjoitteen tekemiseen niin, ettei tunnesanaa saa sanoa, vaan se pitää jollaintavalla esittää ilmeillä tai kehonkielellä. Sen jälkeen toiset opiskelijat pääsevät esittämään omia arvauksiaan. Itse olin vuorossa ensimmäisenä, ja näytin esimerkkinä oppilaille, kuinka näytellään nälkäistä tunnetta. Jokainen oppilas oli innokkaasti harjoitteessa mukana, ja he saivat apua ohjaajiltaan tai minulta sitä pyytäessään. Yhden opiskelijan kohdalla aikaa kului melkoisen paljon, ja minun sekä avustavien ohjaajien piti olla tiukkana, jotta harjoite hänenkin kohdallaan saatiin suoritettua. Luovuttaminen ratkaisuna ei olisi palvellut oppilasta itseään, saati ryhmää jossa toimittiin. Tunnesanoja esitettiin kaksi kierrosta ja toisella kierroksella tämä harjoite onnistui jo paljon sujuvammin monen kohdalla. Olin iloinen, että koko ryhmällä oli erittäin aktiivista ja innokasta toimintaa.

Seuraavaksi kuuntelutin oppilaille hauskaa harjoitetta netin välityksellä mielen piristämiseksi. Harjoitteen tarkoituksena oli testata mielen voimaa. Harjoitteessa tuli olla ajattelematta kyseisiä hillomunkkeja, kun ääni niistä koko aika mainitsi. Tämä sai monen kasvoille hymyn ja naurunpyrskähdyksiä kuului.

Lopuksi lauloin nuorille Laila Kinnusen kappaleen Lauluni, kiitokseksi yhteisestä toiminnasta, ja jaoin oppilaille heille tekemäni diplomit ahkerasta työskentelystä ja osallistumisesta tunneillani. Tunnin jälkeen kävin vielä keskustelua muiden ohjaajien kanssa kokonaisuudesta, ja heidän mielipiteistään sekä sovimme minulle vielä koontikeskusteluaikaa 24.3.2017 Luovin Ammatillisen erityisopettajan kanssa.

24.3.2017 menin sovitusti Luoviin saamaan suullista sekä kirjallista palautetta tunnetuntien kokonaisuudesta. (Liite 1.) Palaute oli hyvin asiallista ja positiivista. Keskustelussamme kävi ilmi, että tuottamani tuntisuunnitelmat ja harjoitteet täyttivät opetussuunnitelman mukaiset opinnot, ja tunteja oli riittävästi sekä niiden sisältö oli tarpeeksi monipuolista ja haastavaa. Muutaman oppilaan kohdalla tapahtui oppituntien aikana myös eräänlaisia uusia aluevaltauksia asioissa, jotka ovat aiemmin olleet heille vaikeita tai ei niin kiinnostavia. Esimer-

kiksi yhden oppilaan kohdalla siirtymätilanteiden vaikeudet yleensä eivät ilmenneet tehtävien vaihtuessa, eivätkä tuntien kuluessa sekä toimintaan osallistuksessa. Ja toisen oppilaan kohdalla musiikki sai tunnetuntien aikana erilaisen merkityksen hänen elämässään. Hän jopa odotti innokkaana uusien tuntien ohjelmaa ja varsinkin musiikkia joka tunteihin liittyi. Parannettavat asiat ohjaukseen liittyen olivat pääosin sellaisia, joihin aika ja kokemus toisi enemmän osaamista ja pelisilmää tulevaisuudessa.

7 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tunnetaitoja käsitteleviä tunteja oli yhteensä kuusi kertaa. Jokaisella kerralla aihe oli valittu niin, että se edisti nuorten tunnetaitojen kehittymistä ja perustuvat heidän työhön ja itsenäiseen elämään valmentavan ryhmänsä viralliseen opintosuunnitelmaan ja tarkemmin siinä kaikille pakolliseen osa-alueeseen. Tässä osa-alueessa käsitellään itsetuntemuksen, sosiaalisten taitojen, minäkuvan, tunteiden tunnistamisen, tunteiden käsittelyn sekä säätelyn, itsensä ja toisten arvostamisen, sekä itseilmaisun tukemista.

Alkuperäinen ajatukseni oli keskittyä pelkästään tunteisiin ja niiden käsittelyyn musiikin avulla, mutta tunteja suunnitellessani huomasin kuitenkin tarpeelliseksi käsitellä myös aiheita jotka tukevat itseilmaisua, omaa minäkuvaa, itsensä ja toisten arvostamista. Nämä taidot ovat erityisen tärkeitä tunnekasvatuksen kannalta, sillä hyvä itsetuntemus on perusta kyvylle havainnoida ja tiedostaa omia tunteitaan.

Tuntien sisältö oli suunniteltu opintosuunnitelma huomioon ottaen ja materiaalin tunneille olen suunnitellut, etsinyt ja koonnut niin että se koostuu paljolti musiikkia erilaisin keinoin hyödyntäen. Musiikki on ollut tässä työssä työvälineenä, jonka tarkoituksena on tukea nuorten omien tunteiden tunnistamista ja niiden purkamista turvallisesti. Samalla tämän kehityssuunnitelman myötä on mahdollisuus antaa Luovin työntekijöille vaihtoehtoisia työvälineitä tämän opintosuunnitelman osa-alueen opettamiseen ja läpikäymiseen.

Tunneille suunnittelemani sisällöllä oli lopputuloksena erittäin onnistunut kokonaisuus, jolla saamani palautteen mukaisesti saatiin tuettua opiskelijoiden

oppimista tunne-elämän taitoihin ja itsetuntoon, vuorovaikutukseen ja itseilmaisuuksiin. Kolmen oppilaan kohdalla tapahtui opintojakson aikana eräänlaisia harppauksia kehityksessä. Esimerkiksi erään pojan kohdalla musiikki muodostui erittäin tärkeäksi ja odotettavaksi asiaksi tunnetuntien edetessä, kun se ei aiemmin ollut erityisen merkityksellinen hänen elämässään. Hän jopa erityisesti odotti aina tuntien alkamista ja siihen sisältyvää musiikkia.

Toisen opiskelijan kanssa kehityttiin suuresti harjoitteista toiseen siirtymisten onnistumisen suhteen. Aikaisemmin kaikki siirtymätilanteet olivat hänelle tuottaneet ongelmia ja vaatineet paljon aikaa. Siirtymisten sujuvuuden huomioivat myös muutkin Luovin ohjaajat.

Kolmannen nuoren miehen kohdalla itseilmaisuus oli todella vahvaa ja tunteet ihan täydellä sydämellä mukana karaoketuntimme myötä. Kappalevalintana olivat sellaiset kappaleet joita hän ei aiemmin ole missään esittänyt ja laulanut. Uskallus ja heittäytyminen esiintymiseen oli uskomatonta, ja se sai kaikki muutkin iloiselle ja innokkaalle mielelle.

Myös yleisesti ottaen tunnesääkortit olivat tärkeä osa tuntien aloittamista. Kortit antoivat merkin toiminnan aloittamiseen, ja samalla jokainen opiskelija kehittyi omien tunteiden ja tunnetilojensa kertomisessa opintojakson myötä. Kun ensimmäisellä tapaamiskerralla kortit teettivät paljon miettimistä ja valinnan vaikeutta tunteiden kertomisesta, niin myöhemmin kerta kerralta tunneilmaisuus muuttui helpommaksi ja nopeammaksi.

Kokonaisuudessaan jokainen ryhmän opiskelija oli tunneilla täysillä mukana omine tunteineen ja taitoineen. Joitakin sai välillä hiukan enemmän houkutella itseilmaisuun, mutta lopputulos oli aina erittäin positiivinen ja ryhmän henki hyvä.

Tuntien sisältö oli palautteen mukaan tarkkaan harkittu, ja opetussuunnitelma otettu täydellisesti haltuun. Kokonaisuutena tunnit olivat sisällöltään mielenkiintoisia, vaihtelevia, riittävän pituisia sekä niiden kokonaislukumäärä oli riittävä. Ohjaajana / opettajana olin rauhallinen, oppilaat huomioonottava, kannustava, ystävällinen sekä myös sopivasti huumorintajuinen. Kehittämisen paikkoja ohjaustilanteissa ovat osa-alueilla, jotka kehittyvät pidempään tätä työtä tehdessä

oppien ja tuntien paremmin opiskelijat ja heidän erityiset tarpeensa ja tilanteet joissa nopea reagointi on tarpeellista.

Alkuperäinen suunnitelma kehittämistyön kohderyhmästä ja suunnitelmasta meni osin uusiksi jo ensimetreillä. Näin ollen tunnetuntien sisältökin piti miettiä tarkemmin uuden kohderyhmän mukaan, joka toisaalta oli myös vielä enemmän haastavaa ja antoi erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa tunnetunteja. Kun minulle tarjottiin mahdollisuutta saada nämä tunnit Luovin Ammattiopiston Telma oppilaiden opintosuunnitelmaan kuuluviksi opinnoiksi, mietin tarjousta muutaman päivän ja päätin käyttää tilanteen hyväksi. Ensitöikseni paneuduin Luovin Telma opintojen opintosuunnitelmaan, joka löytyy heidän netti sivuiltaan, jotta pystyin suunnittelemaan tunnetunnit niin, että opintosuunnitelman kriteerit täyttyvät.

Hyödynsin ryhmätoiminnassa ihmissuhderyhmätyön muotoa, joka tuntui soveltuvan näihin opetustilanteisiin varsin hyvin. Tällöin ryhmän sisällä vuorovaikutus oli niin vapaata, kuin se oli mahdollista, ja ryhmän jäsenet osallistuivat hyvin erilaisiin ryhmätyötehtäviin, joita heille järjestin. Lisäksi mallintaminen oli opetuksessani melko tehokkaasti mukana, jolloin opiskelijat pystyivät havainnoimaan minun sekä toistensa käyttäytymistä tai ilmeitä ja kehon kieltä. Tämän opetusmallin avulla opiskelijoille jäi asioita paremmin mieleen, ja se voi vaikuttaa myöhemmin heidän omaan käyttäytymiseensä.

Kehitysvammaisuus ja siihen liittyvät tukimuodot ovat minulle tuttuja ennestään suurimmaksi osaksi, koska minulla on omat 16- vuotiaat kaksospojat, joilla on myös keskivaikea kehitysvamma. Arki on opettanut toimimaan tietyllä tavalla heidän kanssaan eläessä. Siksi minulle ei ollut vaikeaa ottaa ohjattavakseni näitä nuoria ja juuri tätä ryhmää, jossa kaikki nuoret olivat diagnosoitu keskivaikeasti kehitysvammaisiksi.

Se, että pääsin tutustumaan nuoriin jo joulukuun 2016 aikana muutaman kerran, helpotti vielä suunnattomasti kanssakäymistä ja kommunikointia heidän tasollaan erilaisia apuvälineitä käyttäen. Tällöin olin opiskelijoille jo valmiiksi tuttu, kun aloitin tunnetuntien pitämisen tammikuussa 2017. Lisäksi se, että varasin näille tunneille koko nuorten koulupäivän ja menin paikalle aina aamusta kuten muutkin, antoi minulle mahdollisuuden haistella päivän tunnetiloja ja mielialoja

nuorten osalta ennen oman toimintani alkamista. Oli hienoa, että tällainen mahdollisuus ja aika minulle mahdollistettiin ja oli hienoa, että muutenkin tunsin saaneeni melko lailla vapaat kädet toiminnan suunnittelemiseen ja toteuttamiseen.

Itse toiminnan ohjaus ja sen suunnittelu tuntuivat minusta melko helpolta, kun olin listannut valmiiksi muistiin erilaisia harjoitteita, jotka tukivat tätä toimintaa. Myös netti oli hyvänä apuna tunnetuntien sisältöä etsiessä ja paljon vaihtoehtoja olisi varmasti löytynyt vielä jatkoonkin. Se, että olen itse ollut hyvin innostunut kyseisestä opinnäytetyön aiheesta ja siihen liittyvistä asioista on selkeästi myös vaikuttanut tähän toiminnan työstämiseen positiivisessa mielessä. Olen myös varma, että tämä innokkuus on myös näkynyt toiminnassani.

Luulen onnistuneeni opinnäytetyön käytännön toteutuksessa varsin hyvin ja saanut aikaiseksi sellaisen kehittämistyön, josta löytyy potentiaalia kasvaa ja laajentua myös nuorisotyön erilaisiin tarpeisiin muunneltuna. Musiikki aiheena sinänsä on tutkitustikin todettu olevan tärkeä keino purkaa erilaisia tunnetiloja turvallisesti ja mielestäni kehittämistyön toiminnallisia osioita voi muuntaa halutessaan, vaikka kuinka laajasti eri ryhmille sopiviksi, projektimuotoisesti toimien. Mielestäni tämä työ on eräänlainen pintaraapaisu siihen, mitä kaikkea tähän tulevaisuudessa voisikaan liittää mukaan omassa työssäni, vaikka nyt tällä mallilla työstäen tuntien sisältö olikin varsin monipuolinen ja riittävä.

LÄHTEET

Ammattiopisto Luovi. 2017. <https://luovi.fi> Luettu 20.10.2016

Dunderfelt, T. 2004. Intuitio ja Tunneviestintä – ihmisten välinen näkymätön yhteys. Juva: WS Bookwell Oy.

Eläkeliitto Ry. 2016. Tunnemusiikki, vapaaehtoistoimintaa kaikille aisteille. www.tunnemusiikki.fi/hyvinvointia+musiikista/musiikki+tunteiden+saatelijana/ Luettu 16.10.2016.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Hamarus, P., Kanervio, P., Landén, L. & Pulkkinen, S. 2014. Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Jyväskylä: PS- Kustannus.

Hilmola, A. & Laitinen, S. 2011. Taito- ja Taideaineiden oppimistulokset- asiantuntijoiden arviointia raportti ja selvitykset. http://www.oph.fi/download/131643_Taito- ja taideaineiden oppimistulokset - asiantuntijoiden arviointia.pdf Luettu 20.3.2017.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Neurokognitiiviset häiriöt. http://www.hus.fi/sairaanhoito/lasten-sairaanhoito/lastenneurologia/Neurokognitiiviset_hairiot/Sivut/default.aspx. Luettu 20.3.2017.

Ikonen, O. 1999. Kehitysvammaisten opetus, mitä ja miten? Helsinki: Hakapaino Oy.

Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa! Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Lempäälä: Pilot-kustannus.

Kaski, H., & Paaso, M. 2015. Musiikki on äänekäs terapeutti. Yle uutiset. <http://yle.fi/uutiset/3-6377567> Luettu 27.1.2017

Kauppila, R. 2011. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS- kustannus.

Keltinkangas- Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Keltinkangas- Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kokkonen, M., Saarinen, M. 2003. Tunneäly – kohti kokonaista elämää. Juva: Bookwell Oy.

Kuula, T., Tapio, M 2013. Selkenevää, myötätuulta-ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö nuorisosalalla. https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/09/humak_selkenevaa_myotatuulta_verkko2_2.pdf. <https://www.humak.fi/julkaisut/selkenevaa-myotatuulta/> Luettu. 18.5.2017.

Lantieri, L. Esipuhe Coleman, D. 2008. Tunneällyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen, keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa. Opas kasvattajille. Englanninkielinen alkuperäinen teos: Building Intelligence, Techniques to Cultivate Inner Strength in children. Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.

Lehti, C. 2013. Kehitysvammaisten tunnetaitojen tukeminen ryhmässä - Taavoitteellista toimintaa palvelukodissa. Opinnäytetyö. Turun Ammattikorkeakoulu.

Malm, M., Matero, M., Repo, M. & Talvela, E-L. 2012. Esteistä mahdollisuuksiin vammaistyön perusteet. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Mäki, M. 2017. Toimimalla osallisuuteen. http://papunet.net/yleis/fileadmin/muut/Esitteet/toimimalla_osallisuuteen.pdf. Luettu 20.3.2017.

Mäkinen, T. 2012. Toimivaa vuorovaikutusta oppimassa. Pro Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/38350> Luettu 27.1.2017.

Saarikallio S, 2009. Nuorten tunnetaidot ja psykososiaalinen kehitys. Jyväskylän yliopiston musiikin laitos. http://www.oph.fi/download/116573_2411saarikallio_taitai.pdf Luettu 18.10.2016

Saarikallio, S. 2007. Tunteet haltuun musiikilla. Tiede. Artikkelit. http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/tunteet_haltuun_musiikilla. Päivitetty 19.7.2007. Luettu 17.5.2016

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

Suomen musiikkiterapiayhdistys ry. 2015. Musiikkiterapia. www.musiikkiterapia.net Päivitetty 2015. Luettu 30.9.2016.

Luovi tunnetunti kehitysvammaisille nuorille 1.**20.1.2017**

Kuulumiskierros. Miltä minusta nyt tuntuu? Tunnekuvakortteja avuksi käyttäen. Maalataan musiikin mukaan omalle paperille, ei puhuta harjoitteen aikana vaan kuunnellaan musiikkia.

Silmät kiinni tai silmät avoinna piirtämistä musiikin mukaan (liidut)

Kotitehtävä: valitse mielikappaleesi ja piirrä siitä kuva, jonka otat mukaan ensi tapaamiselle

Luovi tunnetunti kehitysvammaisille nuorille 2.**27.1.2017****Tunnesäätiedotus.**

toisen tunnetunnin aluksi voidaan käydä tuntemiskierros niin, jossa jokainen kertoo oman sen päivän säätiedotuksensa. Olin valmistanut nuorille säätiedotusta varten tunnesäätimerkit, joiden avulla säätiedotus tehtiin. Omasta tunnesäätään sai kertoa joko ennusteena koko päivälle tai vain sen hetkisen tunteen.

Kotitehtävien purkua (4 oppilasta oli paikalla, jotka olivat ensimmäiselläkin tunnilla, muiden sairastuttua.)

Mikä minussa on hyvää tehtävä:

Jokainen työskentelee itsenäisesti ja taustalla soi "lounge" tyyppinen rauhallinen musiikki. Tarvikkeet: Rauhallista musiikkia netistä, paperia ja kyniä. Tavoite: Pohtia itsestä mukavia asioita.

Kerron nuorille, että ajatukset, tunteet, mieliala ja toiminta kytkeytyvät ja vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti. Tunteisiin ja mielialoihin on melko vaikeaa vaikuttaa itse tahdonvoimalla. Ihminen ei esimerkiksi useinkaan onnistu käskemään itseään hyvälle tuulelle. Tunteisiin ja mielialaan on kuitenkin mahdollista

mahdollista vaikuttaa muilla keinoin. On tärkeää tehdä mukavia asioita myös silloin, kun tuntuu, ettei jaksaisi tehdä mitään tai olo on kurja. Tähän paperiin ja itsestä löytyneisiin hyviin asioihin on hyvä palata silloin kun joku mielipaha iskee.

Olet hyvä tyyppi

Oppilaat istuvat omilla paikoillaan, joka mahdollistaa paperien kierrättämisen. Tarvikkeet: Netistä löytyneet MLL Hyvä tyyppi -pohjat kopioituna kaikille. Tavoitteena: Antaa ja vastaanottaa positiivista palautetta.

Jokaiselle annetaan valmiiksi kopioitu Hyvä tyyppi -pohja, johon hän kirjoittaa viivalle oman nimensä. Papereita kierrätetään myötä päivään ringissä niin, että jokainen kirjoittaa kaikkien osallistujien papereihin jotain myönteistä, hyvän ominaisuuden, luonteenpiirteen, jonkun hyvän asian. Lopuksi käymme paperit yhdessä läpi ja mietimme millaisia tuntemuksia tämä herättää meissä.

Kotitehtävä: Mieti vielä mikä minussa on hyvää? Kirjoita paperille tai leikkaa ja liimaa kuvia jotka kuvaavat sinun hyviä puoliaasi.

3 Tunnetunti Luovissa

- Tunnekuulumiset sääkorttien avulla
- kotitehtävien purku
- Oppilaat kirjoittavat pienissä ryhmissä tai yhdessä kokonaan tehden mahdollisimman paljon tunteita ja tunnetiloja kuvaavia sanoja. Lopuksi tunteet käydään yhdessä läpi ja todetaan, kuinka valtavasti niitä on. Harjoitus opettaa tunteiden nimeämistä. taustalla soi rauhallinen musiikki
- levyraati tunnetiloilla: tehdään niin monta kierrosta, kun keretään ja jokainen valitsee järjestyksessä kappaleita aiheina: ilo, suru, viha, pelko, rakkaus.... kappaleille voi halutessaan antaa pisteet niin kuin oikeassakin levyraadissa systeemillä peukku ylös tai peukku alas

4 tunnetunti Luovissa

- tunnekuulumiset
- Karaoke (itseilmaisun tueksi)
- Rentoutus

5 tunnetunti Luovissa

- tunnekuulumiset sääkorteilla
- Liiku musiikin tahdissa: Liiku musiikin tahtiin mielesi mukaan. Taustalla erilaisia ja erityylisiä musiikkeja.
- rentoutus

Luovi kerta 6 (lopetus)

Tunnesääkartta

Tunnepantomiiimi → arvatkaa mitä tunnetta esitän?

<http://oivamieli.fi/hillomunkit.php> TÄÄ on hyvä 😊

Laulan Laila taustan kanssa oman kilpailukappaleeni

Diplomien jako ja kiitokset

- monipuoliset tehtävät
- tunnesääkartta toimi hyvänä rutiinina
- rauhallinen, opiskelijoita kuunteleva työote
- opiskelijat luottivat ohjaajaansa ja odottivat tunteja
- perusteellisuus ohjaamisessa
- opiskelijoiden toiveita kuunneltiin
- sopivasti huumoria mukana
- sopivan mittaiset tehtävät ja työskentelyjaksot
- konkreettinen havaintomateriaali ja selkokieli tarpeellista, hyvä, että sen määrä lisääntyi ohjauksetojen edetessä
- tuokioissa näkyi Telman opetussuunnitelman osa-alueiden tuntemus ja pyrkimys sisältöjen ja tavoitteiden monipuoliseen käsittelyyn
- rohkeutta ohjaamisen ja jokaiselle soveltuvan kannustamisen tavan löytämiseen tulee opiskelijatuntemuksen ja kokemuksen kautta
- muuttuviin tilanteisiin ja opiskelijoiden mielialoihin reagoiminen vaatii ohjaajalta joskus nopeaa reaktiokykyä, koko ryhmän tai parin opiskelijan ilmeiden ja eleiden tulkitsemista sekä sen ennakkointia, miten jokin tilanne voi edetä ja kehittyä sekä tietämystä siitä, miten sen voi "hoitaa" etukäteen, myös tämä osaaminen voi kehittyä kokemuksen myötä

Minna Oksanen

Minna Oksanen

Ammattilinen erityisopettaja

Ammattopisto Luovi



eli

el♥ele

iele.

DIPLOMI




 Innokkaasta osallistumisesta 
 ja avoimesta mielestä
 tunnetunneilla
 keväällä 2017

Valoisaa kevättä
 ja Jannerikasta
 tulevaisuutta

J. Pia