

Tuisku Virolainen

# Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen aikuisiällä

**Menetelmien kehittäminen toiminnallisoin keinoin**

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi AMK

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

14.11.2018

Tekijä	Tuisku Virolainen
Otsikko	Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen aikuisiällä
Sivumäärä	88 sivua + 10 liitettä
Aika	14.11.2018
Tutkinto	Sosionomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaalialan koulutusohjelma
Ohjaaja(t)	Lehtori, Katja Ihamäki Lehtori, Jukka Törnroos
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää erilaisia tapoja tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen aikuisiällä. Opinnäytetyön kehittämistehtävinä olivat seuraavat kysymykset: Millä eri menetelmillä ja missä toimintaympäristöissä tunne- ja vuorovaikutustaitoja kannattaa vahvistaa aikuisiällä? Minkälaiset tunne- ja vuorovaikutustyöpajat ovat hyödyllisiä?</p> <p>Tunne- ja vuorovaikutustaidot vaikuttavat laajasti ihmisen elämään ja käyttäytymiseen ja niiden vahvistaminen parantaa yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia. Näiden taitojen puuttuminen johtaa helposti syrjäytymiseen ja yksinäisyyteen, joten auttamistyötä tekevien on hyvä tehdä kehittämistyötä ja nostaa esiin epäkohtia.</p> <p>Toteutin opinnäytetyön toiminnallisena. Siihen kuului tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistavien työpajojen pilotointi aikuisille. Työpajat koostuivat käytännön harjoituksista, joista valtaosa perustui tutkittuun tietoon ja loput empiirisiin kokemuksiin. Työpajojen avulla aikuiset voivat oppia tunne- ja vuorovaikutustaitoja mahdollisimman hyvin ja monipuolisesti. Työpajoista keräsin palautetta osallistujilta, ja palautteen perusteella kehitin seuraavia työpajoja paremmiksi.</p> <p>Työn osana tein oppaan, jota voivat hyödyntää niin alan ammattilaiset kuin tunne- ja vuorovaikutustaidoista kiinnostuneet yksityishenkilötkin. Kirjoitin oppaaseen yleisiä ohjeita työpajojen järjestämisestä ja etiikasta, sekä lyhyet kuvaukset yleisimmistä tunteista ja kohdennettuja harjoituksia kunkin tunteen käsittelyyn liittyen. Lisäksi osana opinnäytetyötä yhdistin kasvokkain tehtävään työhön sosiaalityötä verkossa. Perustin kaksi vertaistuellista Facebook-ryhmää, joista toinen keskittyy itsemyötätuntoon, ja toinen tunnetaitojen vahvistamiseen aikuisiällä. Ryhmien tarpeellisuus on tullut ilmi niiden jäsenmäärästä ja aktiivisuudesta, sekä ihmisten palautteesta niiden hyödyllisyydestä.</p> <p>Pilotoinnin myötä havaitsin, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamisen työpajoihin sopii parhaiten selkeästi teemoitetut useamman kerran kokoontuvat suljetut ryhmät. Opinnäytetyössä olen yhdistänyt kasvokkain tehtävää työtä, ja internetin välityksellä tapahtuvaa sosiaalityötä, sekä tehnyt uudistus- ja kehittämistyötä</p>	
Avainsanat	tunnetaidot, vuorovaikutustaidot, toiminnalliset harjoitukset, kehittämistyö, toimintamallin pilotointi

Author Title	Tuisku Virolainen Improving emotional and social interaction skills in adulthood
Number of Pages Date	88 pages + 10 appendices 14th of November 2018
Degree	Social Services
Degree Programme	Bachelor of Social Services
Specialisation option	Bachelor of Social Services
Instructors	Katja Ihamäki, Senior Lecturer Jukka Törnroos, Senior Lecturer
<p>The goal of this thesis was to find various means of improving emotional and social interaction skills in adulthood. The aim of the thesis was to answer the following questions: What different methods in which contexts are feasible for improving the emotional and social interaction skills in adulthood? What sorts of workshops are practical for this purpose?</p> <p>Emotional and social interaction skills widely affect human behaviour and improving them increases the wellbeing of the individual and society. The lack of these skills often leads to social exclusion so it is imperative for social workers and therapists, to develop methods for strengthening them and to bring up societal grievances regarding them.</p> <p>The thesis contains practical elements. They include piloting workshops for adults aiming to improve emotional and social interaction skills. The workshops consisted of exercises of which the vast majority is based on research and the rest on empirical knowledge. I collected feedback from the workshop participants that was used to further develop the methods I used.</p> <p>As a part of this thesis I created a guide aimed for professionals in the field as well as regular people. The guide contains general instructions about hosting workshops and ethics concerning them, as well as short descriptions of most common feelings and targeted exercises for learning how to process them. In addition, I created two Facebook groups for peer support. The first group is focused on self-compassion and the other for improving emotional skills in adulthood. The need for the groups became obvious through the great number and activity of the people joining them as well as their comments stating how useful they are.</p> <p>Through piloting the workshops, I found out that workshops with closed groups, definite themes and numerous sessions work the best at improving emotional and social interaction skills. In this thesis I have combined both face to face social work with online guidance.</p>	
Keywords	emotional skills, social interaction skills, practical exercises, methodology development, workshop pilot

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön toteutus ja kulku	4
3	Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettelun mahdollisuudet aikuisille pääkaupunkiseudulla	6
4	Mitä ovat tunteet?	8
4.1	Perustunteet ovat universaaleja	11
4.2	Kehon tunnekartat	13
4.3	Tunteiden monet tehtävät	13
4.4	Suojavalmius	15
4.5	Tunteet tarttuvat	15
4.6	Tunteet vaikuttavat kognitiivisiin toimintoihin	16
4.7	Sosiaalinen kompetenssi ja tunnetaidot	17
4.8	Tunteiden säätelyn häiriöitä	21
4.9	Tunteiden säätelykeinoja on monenlaisia	22
4.9.1	Tiedostava läsnäolo ja hengitys tunnetaitojen tukena	26
4.9.2	Kosketuksen merkitys	28
4.9.3	Luovuus voimavarana	29
4.10	Tunteiden tukahduttaminen	32
5	Vuorovaikutus	34
5.1	Myötätunto	34
5.1.1	Itsemyötätunto	35
5.2	Minuus rakentuu sosiaalisesti	36
5.3	Ylisukupolvinen periytyminen eli taakkasiirtymä	37
5.4	Varhainen vuorovaikutus	39
5.5	Yhteisöllisyyden voima	41
5.6	Voimaantuminen	42
5.7	Aikuissosiaalityö	42
6	Eettisyys	43
6.1	Yleistä etiikkaa	43
6.2	Eettisyys työpajoissa	44
6.3	Eettisyys palautteen keräämisessä	49
6.4	Eettisyys sosiaalisessa mediassa	50
7	Vaikuttamisen kanavat tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamisessa	51

8	Ohjaajan oma tunnetyöskentelyprosessi	58
9	Tunne- ja vuorovaikutustyöpajat	60
	9.1.1 Yhteistyökumppaneiden esittely	60
	9.1.2 Ohjelmaa ja harjoituksia työpajoissa	62
	9.1.3 Yleisen tunne- ja vuorovaikutustyöpajan esimerkkiohjelmaa	62
	9.1.4 Tunne- ja vuorovaikutustyöpajojen teemaillat	64
	9.1.5 Kyselyn vastausten koonti	73
	9.1.6 Työpajojen kehittäminen saadun palautteen ja reflektion perusteella	73
10	Pohdinta	77
	10.1 Huutokoppeja Helsingin keskustaan	80
	10.2 Saa metelöidä- tiloja taloyhtiöihin	82
	10.3 Yhteisöllinen Kohtaamistupa Kohtu	83
11	Lähteet	84
12	Liitteet	89
	12.1 Tunteiden kirjoa aakkosjärjestyksessä	90
	12.2 Tunteiden tunnistamisen helpottamiseksi	91
	12.3 Esimerkkimainos työpajoista	93
	12.4 Palautelomake tunne- ja vuorovaikutustyöpajoista	94
	12.5 Materiaalia työpajojen osallistujien luettavaksi	96
	12.6 Mistä saa lisää tukea tarvittaessa? -esite jaettavaksi työpajoissa	99
	12.7 Ohjaajan omaa esimerkkireflektiota ja tajunnanvirtaa lyhyesti	108
	12.8 Ohjaajan esimerkkireflektiota ja tajunnanvirtaa lyhyesti	109
	12.9 Tunnepäiväkirjan pitäminen -tehtävä työpajojen osallistujille	110
	12.10 Opas tunne- ja vuorovaikutustyöpajojen ohjaajille ja asiaa harkitseville	111
	12.10.1 Yleisiä vinkkejä	111
	12.10.2 Työpajan aikana	113
	12.10.3 Työpajan jälkeen	115
	12.10.4 Yleisiä harjoituksia tunne- ja vuorovaikutustyöpajoihin	117
	12.10.5 Harjoituksia eri tunteiden työstämiseen ja hyväksymiseen	131

# 1 Johdanto

Tässä monimuotoisessa opinnäytetyössä pohjustan seuraavia kehittämistehtäviä: Millä eri menetelmillä ja missä toimintaympäristöissä tunne- ja vuorovaikutustaitoja kannattaa vahvistaa aikuisiällä? Minkälaiset tunne- ja vuorovaikutustyöpajat ovat hyödyllisiä?

Avaan teoriaosuudessa keskeisiä käsitteitä ja tutkimustietoa tunne- ja vuorovaikutustaidoista, reflektoin ja analysoin toiminnallisia osuuksia opinnäytetyössäni, ja lopuksi pohdin keinoja, miten yhteiskunnassa voisi edistää tunne- ja vuorovaikutustaitoja tulevaisuudessa.

Rajasin aiheen koskemaan aikuisia, tarkoittaen tässä työssä kaikkia yli 18-vuotiaita, jotka itse kokevat tarpeelliseksi kehittää omia tunne- ja vuorovaikutustaitojaan.

Tavoitteitani olivat oman oppimiseni syventäminen monipuolisesti, tiedon levittäminen, sekä tarjota mahdollisuus myös muille opinnäytetyötä lukeville perehtyä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin ja pohtia niitä. On myös hyvä, jos opinnäytetyö herättää uteliaisuutta tai kyseenalaistamista lukijoissa ja he innostuvat ottamaan asioista lisää selvää. Päätaavoite oli kehittää toimivia menetelmiä ja työpajoja tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseksi, jotta ammattilaiset itseni mukaan lukien voivat hyödyntää niitä työssään. Havaitsin, että vaikka näistä taidoista on nykyään paljon keskustelua ja tietoa, niiden käytännön harjoitukset ja toteutukset vaativat vielä paljon kehittämistyötä.

Valitsin aiheeksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamisen aikuisiällä, koska minua kiinnostaa aikuisten auttaminen näissä taidoissa. Lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisen ja varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyden on jo havahduttu niin kouluissa, päiväkodeissa kuin harrastuksissakin ja aihetta on myös tutkittu paljon. Viime aikoina tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat olleet paljon mediassa esillä. (Helsingin Sanomat 2017)(Bredbacka 2013)(McLeary 2017)(Helsingin Sanomat 2018 a)(Helsingin Sanomat 2018 b)(Helsingin Sanomat 2018 c)(Helsingin Sanomat 2018 d)

Aikuisiällä näiden taitojen kehittäminen on jäänyt kuitenkin vähemmälle huomiolle, ainakin siinä mielessä, että aikuisille on tarjolla tietoa, mutta ei niinkään käytännön työpajoja ja mahdollisuuksia oppia vuorovaikutustilanteissa. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamisen mahdollisuuden tarjoaminen aikuisille on tarpeellista, sillä kun yhdenkin aikuisen tunne- ja vuorovaikutustaidot kohenevat, muutos

voi heijastua hänen perheeseensä ja lähipiiriinsä, ja oppi siirtyä myös aikuisilta lapsille sujuvammin.

Toki tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistäminen on suurimmaksi hyödyksi ja iloksi yksilölle itselleen. Taidot kohentavat parhaimmillaan yksilön mielenterveyttä, sosiaalisten suhteiden muodostamista, ylläpitämistä, määrää ja laatua sekä elämänhallintaa, voimaantumista ja niin psyykkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia. Sosiaalisena laumaeläimenä ihminen voi hyvin, kun hän on tekemisissä muiden kanssa ja saa paitsi pyytää apua ja tukea, myös itse tukea ja auttaa kanssaihmiä. Sosiaalisten suhteiden korkea määrä ja laatu pitkittää usein elinikää ja lisää elämäntyytyväisyyttä.

Myös riippuvuuksien muodostumisessa on merkitystä paitsi oppimiskokemuksilla, vaikeilla elämäntilanteilla ja perinnöllisillä tekijöillä, riippuvuuksia voi syntyä myös vaikeiden tunteiden myötä. Esimerkiksi joku yrittää hukuttaa ahdistusta alkoholiin, tai tupakoinnista on tullut tapa rauhoittaa itseään hermostuttavassa tilanteessa. (Mielenterveysseura n.d.) Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamisella voi lievittää myös riippuvuuksia tai irtautua niistä kokonaan. Hyvien tulosten saaminen vaatii usein niiden pitkäjänteistä harjoittelua.

Koskaan ei ole liian myöhäistä oppia tunne- ja vuorovaikutustaitoja, mutta se on helpompaa mitä nuorempi on. Myös niille, joilla taidot ovat jääneet puutteellisiksi lapsuudessa tai nuoruudessa tulisi tarjota mahdollisuus oppia lisää. Yksinäisyys ja syrjäytyminen ovat kansanterveydellisiä ongelmia, joten sosiaalisten suhteiden vahvistaminen koskee kaikkia kansalaisia. Tasa-arvon edistämiseksi yhteiskunnan tulisi tukea niitä, joille tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen omaehtoisesti on haastavaa, esimerkiksi järjestämällä taitoja vahvistavia työpajoja. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisen ei pitäisi olla pelkästään yksilön vastuulla, koska ihmisillä on erilaiset lähtökohdat ja ylisukupolviset ongelmat kasaantuvat helposti.

Eräs keino on mahdollistaa tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen kaikille iästä ja taustoista riippumatta, jolloin osallistuminen on myös mahdollisimman vähän leimaavaa. Kun työpajoissa on monenlaisia ihmisiä eri taustoista, he voivat oppia toisiltaan, ja myös ennakkoluulot, joita jokaisella ihmisellä on tahtomattaankin, vähenevät sitä mukaa, kun oppii ymmärtämään erilaisuutta. (Scott 2017) Sen takia en kokenut tarpeelliseksi rajata työpajoja pelkästään jollekin tietylle kohderyhmälle, vaan kaikki täysi-ikäiset, jotka kokivat tarpeelliseksi kehittää tunne- ja vuorovaikutustaitojaan, olivat tervetulleita yleisiin

työpajoihin. Niiden lisäksi järjestin myös rajatumpia työpajoja tietyille kohderyhmille teemasta riippuen (mustasukkaisuusillat ja itkupiirit).

Kaikissa työpajoissa yksilöt itse arvioivat itsetuntemuksensa perusteella tarpeensa, halunsa ja kykynsä osallistua työpajoihin, ja olivat siten todennäköisemmin myös motivoituneempia oppimaan ja osallistumaan. Teemoitetut työpajat toimivat kuitenkin paremmin, koska niissä osallistujat pystyivät ennakoimaan, minkä tyyppinen työpaja tulee olemaan, ja näin ollen saattoivat osallistua itseään eniten kiinnostavaan työpajaan.

Työpajojen suunnittelun, ohjaamisen, uudelleenkehittämisen ja raportoinnin lisäksi levitin tietoisuutta tunne- ja vuorovaikutustaidoista myös sosiaalisessa mediassa, koska monet viettävät siellä nykyään paljon aikaansa, ja sosiaalisen median kautta tavoittaa ihmisiä hyvin. Loin kaksi vertaistukiryhmää Facebookiin: Lempeyttä itselleni - haasteryhmän, sekä Tunnetaitojen vahvistaminen aikuisiällä -saa kokea kuten kokee - ryhmän. Myös niissä käytyjen keskustelujen sekä jäsenmäärien nopean kasvun perusteella on kysyntää tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamiselle aikuisiällä. Pelkästään sen tiedottaminen, että taitoja on mahdollista oppia myös aikuisiällä, voi auttaa monia ihmisiä, sillä se voi lisätä heidän oma-aloitteista perehtymistään aiheeseen, sekä tuoda toivoa ja ymmärrystä.

Lisäksi kirjoitin oppaan myös muiden auttamisalojen ammattilaisten hyödynnettäväksi ja sovellettavaksi. Oppaassa on yleisten ohjeiden lisäksi teemoittain harjoituksia joidenkin yleisimpien eri tunteiden käsittelyyn.

Opinnäytetyön pohdintaosiossa ideoin ja suunnittelin myös jatkoa siihen, miten tunne- ja vuorovaikutustaitoja voisi edistää yhteiskunnassa. Opinnäytetyöni on laaja ja toiminnallinen.

Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää käytännön toimintaa ja sen ohjaamista, toiminnan järjestämistä ja ohjeistamista, ja siihen voi kuulua ammatilliseen käytäntöön suunnatun oppaan, ohjeen tai ohjeistuksen tekeminen tai tapahtumien järjestäminen. (Vilka - Airaksinen 2003: 9)

Opinnäytetyö on ollut omarahoitteinen. Olen pitänyt työpajat vapaaehtoistyönä ja perehtynyt aiheeseen paljon sekä käytännön kautta osallistumalla erilaisiin työpajoihin, että lukemalla monipuolisesti kirjallisuutta, lehtiartikkeleita, katsomalla dokumentteja ja seuraamalla sosiaalisen median keskusteluja aiheesta ja osallistumalla niihin vastuullisesti.



Opinnäytetyössäni testasin, jatkokehitin ja arvioin kehittämiäni uusia menetelmiä ja sovelluksia tunne- ja vuorovaikutustaitojen kohentamiseen osallistujilta saadun palautteen, havainnoinnin sekä työparien ja oman reflektioni perusteella. Suurin osa menetelmistä perustuu tutkittuun tietoon ja loput empiirisiin kokemuksiin. Tutkin opinnäytetyössäni sitä, kuinka työpajoihin osallistujat kokivat työpajat harjoituksineen, ja millaisia he toivoisivat ja tarvitsisivat jatkossa. Koska saamani palaute kehittämistäni menetelmistä oli pääosin myönteistä, tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamista olisi syytä tutkia ja kehittää lisää. Kehittämiäni menetelmiä voi harkitusti soveltaa auttamistyöhön, arvioiden kuitenkin työn vaatavuutta, sekä sitä, riittääkö oma ohjaustaito tai voimavarat harjoitusten ohjaamiseen. Eettisyys ja turvallisuus ovat olleet opinnäytetyöni peruslähtökohtia. Samalla kun lisään tietoisuutta tunne- ja vuorovaikutustaidoista, pidän työpajojen eettistä toteuttamistapaa tärkeänä.

Opinnäytetyössäni avaan ainoastaan ne käsitteet, jotka eivät kuulu yleissivistyksen piiriin, ja ovat opinnäytetyöni kannalta oleellisia. Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat laaja aihe, joka laajasti käsiteltynä on sidoksissa myös muun muassa traumoihin ja tunnelukkoihin. Opinnäytetyössäni keskityn kuitenkin pääosin tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen aikuisiällä.

## 2 Opinnäytetyön toteutus ja kulku

Aloitin opinnäytetyön tekemisen pohtimalla, mikä minua aidosti kiinnostaa ja motivoi, ja esiin nousi jo paljon pohtimani tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen. Aioin ensin pitää työpajoja perheille, mutta selvitettyäni asiaa huomasin, että vielä vähemmän työpajoja ja toimintaa on tarjolla aikuisille. Usein aikuiset ovat muutenkin vähemmälle huomiolle jäävä kohderyhmä, kun esimerkiksi monet järjestöt keskittyvät erityisryhmiin, kuten nuoriin, lapsiin, vammaisiin tai asunnottomiin. Tiedän myös omakohtaisesti, miten pitkä ja työläs prosessi puutteellisiksi jääneiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen aikuisiällä voi olla, joten koin, että kyettyäni itse oppimaan niitä aikuisena, on se mahdollista myös muille. Samalla tiedostin, että tämä prosessi tulee syventämään ammatillisuuttani. Kokemukseni, Kokemusasiantuntijat ry:n sekä työpajoista saamani palautteen perusteella on hedelmällistä opettaa niitä taitoja muille, jotka ovat olleet itselle vaikeimpia oppia, koska tällöin on enemmän ymmärrystä ja kärsivällisyyttä opetettavia kohtaan. Olin myös tiedostanut omakohtaisesti havainnoimalla ja lukemalla, miten laajasti tunnetaidot vaikuttavat elämään: ihmissuhteisiin, addiktioiden syntymiseen, työllistymiseen, vapaa-ajan harrastuksiin, elämän mielekkääksi kokemiseen ja lukuisiin

muihin asioihin, joita kaikkia ei liene vielä ehditty tutkiakaan. Minua kiinnosti perehtyä teoriapohjaan aiheesta ja saada siten lisää tietoa. Arvelin, että tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistamalla ihmisten elämänlaatua voidaan parantaa merkittävästi.

Perehdyin teorian tietoon aiheista, minkä jälkeen suunnittelin, kehitin ja ohjasin oppimani perusteella erilaisia työpajoja aiheeseen liittyen, sekä pohdin, mitä muuta toimintaa voisin järjestää. Loin esimerkiksi Facebook-ryhmiä aiheeseen liittyen, Lempeyttä itselleni- haasteryhmän, sekä Tunnetaitojen vahvistaminen aikuisiällä -saa kokea miten kokee. Vaikka opinnäytetyö on valmis, prosessi jatkuu edelleen, ja myös kehittämistyöni elää, jatkuu ja kehittyy työpajojen ja keskustelujen muodossa.

Haastetta opinnäytetyöprosessiin toi henkilökohtaiseen elämään ilmaantuneet kuormittavat tekijät, jotka veivät voimavarojani, viivästyttivät valmistumistani ja hidastivat opinnäytetyön tekemistä, kun jouduin joksikin aikaa keskittymään muihin asioihin. Kuitenkin nyt jälkepäin koen, että oli parempi näin, koska ehdin kypsytellä ja sulatella aihetta pitkän prosessin aikana paremmin, ja myös kokemusasiantuntijuutta kertyi lisää. Aikaisemmin minulla ei ole ollut mitään haasteita opinnoissa vaikeista elämäntilanteista huolimatta, mutta nyt ymmärryksen kasvoi niitä ihmisiä kohtaan, joille opinnot ovat haastavia, sillä opiskelukykyne heikentyi joksikin aikaa huomattavasti, ja jouduin keräämään voimavarani uupumuksen jäljiltä uudelleen. Tämä aika oli opettavaista myös siinä mielessä, että opin konkreettisesti sen, miten äärimmäisen tärkeää jokaisen on huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, rajoistaan ja voimavaroistaan jo ennaltaehkäisevästi, ja hakea apua ajoissa silloin, kun elämä tuo liian suuria haasteita eteen. Oli parempi saada tämä oppi jo ennen valmistumista kuin keskellä työelämää.

Opinnäytetyössäni käsittelin tutkimuskysymyksiä: Millä eri menetelmillä ja missä toimintaympäristöissä tunne- ja vuorovaikutustaitoja kannattaa vahvistaa aikuisiällä? Minkälaiset tunne- ja vuorovaikutustyöpajat ovat hyödyllisiä?

Henkilökohtaisena tavoitteena minulla oli oppia lisää tietopohjaa, oppia tekemään opinnäytetyö hyvin, sekä kehittyä ohjaajana ja kasvaa ihmisenä. Tavoitteenani oli myös oppia kehittämistyötä lisää ja vaikuttaa yhteiskuntaan omalta osaltani hieman.

Yleisempinä tavoitteina oli lisätä tietoisuutta tunnetaidoista, vuorovaikutustaidoista, sekä kehittää menetelmiä muiden ammattilaisten hyödynnettäväksi ja tarjota ihmisille mahdollisuuksia yhteisölliseen kokemiseen, oppimiseen, haavoittuvuuden ja tunteiden ilmaisuun sekä saamaan myönteisiä oppimis- ja kasvukokemuksia.

Koen, että tavoitteet ovat täyttyneet melko hyvin. Nähtäväksi jää vielä, minkä verran opinnäytetyöstä tai sen oppaasta on hyötyä esimerkiksi alan ammattilaisille. Tietopohjaa voisi kerätä vielä paljon lisää, eikä elinikä riittäisi kaiken aiheeseen liittyvän tiedon omaksumiseen.

Opinnäytetyötä voi soveltaa ja hyödyntää vapaasti harkinnan ja vastuullisuuden kera, sillä se on maksuttomasti saatavilla. Jaan opinnäytetyön linkkiä myös Facebookissa, sekä lähetän sen tutuilleni luettavaksi ja saadakseni palautetta esimerkiksi jatkosuunnitelmien suhteen.

### **3 Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetteluun mahdollisuudet aikuisille pääkaupunkiseudulla**

Lapsille ja nuorille on tarjolla tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetusta nykyään melko paljon pääkaupunkiseudulla, esimerkiksi nykyisen opetussuunnitelman puolesta, mutta aikuisille suunnattuja projekteja löytyy huomattavasti vähemmän. Myös työpajoissa saadun palautteen perusteella erityisesti näihin taitoihin keskittyviä työpajoja on vaikeasti saatavilla ja harvoin tarjolla aikuisille, tai vaihtoehtoisesti ne ovat osana jotain muuta ohjelmaa, esimerkiksi osa elämäntaitojen opettelua tai kuntoutusta.

Nuorille on esimerkiksi Aseman lapset ry:n Friends-ohjelma, jossa opetetaan lapsia ja nuoria (16 ikävuoteen saakka) tunnistamaan ja käsittelemään tunteita, kannustetaan myönteiseen ajattelutapaan ja tarjotaan selviytymiskeinoja vastoinkäymisten ja pettymysten varalle. (Aseman lapset ry n.d.) Samantapainen ohjelma Elämisentaitoja lapsille ja nuorille on esimerkiksi Lions Quest:illä. Siinä lapsille ja nuorille opetetaan vuorovaikutustaitoja, tunnetaitoja, sekä muita elämisentaitoja. Koulutukset ovat maksullisia (maksajina esimerkiksi koulut, joille ohjelmaa tilataan), mutta niihin voi tiedustella hyväntekeväisyysmahdollisuutta alennusten saamiseksi (Lions Quest n.d.)

Eri puolella Suomea kursseja ja koulutuksia järjestää Tunne ja Taida -yritys, joka on keskittynyt lasten ja nuorten tunnetaitoihin, mutta järjestää myös aikuisille suunnattuja koulutuksia. Sivustolla on asiantuntevaa materiaalia, mutta tunnetaitokoulutukset ovat maksullisia (esimerkiksi 20 tuntia 290 euroa) (Hämeen kesäyliopisto 2018). Aikuiset voivat opetella vuorovaikutustaitoja pääkaupunkiseudulla myös esimerkiksi Jäänmurtajat Oy yrityksen kursseilla, mutta ne ovat yhtä lailla maksullisia (esimerkiksi 10h kurssin opiskelijahinta 450 euroa ja muille 500 euroa) (Jäänmurtajat 2018)

Suomessa tunnetaitojen opettaminen aikuisille onkin usein pitkälti yksityisten yritysten ja toimijoiden varassa, jolloin koulutukset ja kurssit ovat maksullisia elinkeinon takaamiseksi. Tällöin niihin eivät kuitenkaan pääse kaikkein vähävaraisimmat ihmiset, joilla kuitenkin taitojen opetteluun tarve voi olla kaikista suurin. Esimerkiksi opiskelijoilla, työttömällä ja eläkeläisillä ei ole välttämättä mahdollisuutta maksullisiin työpajoihin ja koulutuksiin. Työssäkävillä taas usein on jo entuudestaan melko hyvät taidot. Taitoja on ainakin sen verran, että he ovat saaneet työpaikan, minkä lisäksi työpaikoilla on usein saatavilla työnohjausta ja muuta tukea.

Tunne- ja vuorovaikutustyöpajoja ja kursseja aikuisille on vaikeasti löydettävissä, eikä esimerkiksi Googlen hakukoneella hakusanoilla "tunnetyöpaja aikuisille Helsinki" tai "tunnetaitoja aikuisille Helsinki" löytynyt yhtään maksutonta aikuisten tunnetaitotyöpajaa tai kurssia ensimmäisistä hakutuloksista marraskuussa 2018. Tietoa maksuttomista tai hyvin edullisista aikuisille järjestettävistä tunne- ja vuorovaikutustyöpajoista on vaikea löytää, ja niitä näytetään järjestettävän harvakseltaan. Löysin esimerkiksi työpajan, jossa vanhempi voi osallistua lapsen kanssa, mutta vielä vähemmän löytyy pelkästään aikuisille suunnattuja aiheen työpajoja. Googlen avulla löytyi esimerkiksi lapsen ja vanhemman yhteinen tunnetaitotyöpaja vuodelta 2017. (Perheen kaupunki 2017)

Facebookissa olen seurannut aihetta myös pitkään. Siellä on kyllä erilaisia työpajoja ja kursseja, mutta ne eivät yleensä keskity pääteemaltaan tunne- ja vuorovaikutustaitoihin. Esimerkiksi monissa tantra-tapahtumissa opetellaan joitain tunne- tai vuorovaikutustaitoja. Suuri osa Facebook-tapahtumia on lisäksi maksullisia, ja usein ohjaajalla ei ole mitään soveltuvaa koulutusta niiden ohjaamiseen. Sana "tantra" rajanee myös osan osallistujista pois jo pelkästään nimeen liittyvien ennakkoluulojen takia. Yleinen keskusteluissa havaitsemani ennakkoluulo on esimerkiksi se, että tantra keskittyisi seksuaalisuuteen, kun se on todellisuudessa hyvin laaja ja kiistanalainen käsite. Työpajat, joita markkinoidaan Facebookin kautta, ovat usein myös yksittäisiä, eli jatkuva, pitkäjänteinen tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetteluun mahdollisuus ohjatusti on harvinaista. Toisaalta pitkäjänteisiä, toistuvia teema-työpajoja ovat järjestäneet esimerkiksi Jari Koponen (muun muassa vihatyökursseja) (jarikoponen.fi 2018), sekä Kaisa Peltola (muun muassa häpeätyökursseja) (kaisapeltola.fi 2018). Nämäkin kurssit ovat maksullisia ja siten rajaavat pois osan aikuisista maksukyvyn vaikeuksien takia. Aikuisten voi olla vaikeaa myös löytää tietoa etenkin maksuttomista työpajoista. Kirjallista tietoa tunne- ja vuorovaikutustaidoista on aikuisille saatavilla, muun muassa Suomen mielenterveysseuran, Väestöliiton ja Nyyti ry:n tarjoamia lyhyitä tietopaketteja.

Jos taitoja haluaa vahvistaa, siihen ei kuitenkaan välttämättä riitä kirjallinen tieto ja videot, vaan vertaisoppiminen ja -tuki sekä ohjatut ryhmät ovat tarpeellisia.

## 4 Mitä ovat tunteet?

Tunne, (engl. emotion), juontuu latinankielen emovere-verbistä, joka tarkoittaa liikkuttamista tai ulospäin liikkumista, sillä tunteiden tarkoitus on saada meidät toimimaan ja liikkumaan sekä muuttamaan käytöstämme olosuhteeseen sopivaksi. Tunnemekanismien tarkoitus on varmistaa hyvinvointimme eri tilanteissa kiinnittämällä huomiomme sillä hetkellä tärkeimpiin kohteisiin. Tunnejärjestelmä rekisteröi jatkuvasti tapahtumien hyödyllisyyttä ja haitallisuutta, vaikkamme sitä koko aikaa tietoisesti huomaa. Usein esimerkiksi säikähähdys tapahtuu automaattisesti, ja vasta pienen hetken päästä tiedostaa, mitä ylipäätään säikähti, ja oliko se aiheellista. Tunnemekanismit suuntaavat tarkkaavaisuutemme merkityksellisiin kohteisiin ja valmistavat meidät kohtaamaan niitä niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Viimeaikaisten tutkimusten perusteella tunteita voidaan tutkia laboratorio-oloissa vastaavalla tarkkuudella kuin vaikkapa muistamisen aivomekanismejakin, eli kuten muitakin mielen ja kehon toimintoja. Vaikka tunteet tuntuvat erityisiltä muihin mielentoimintoihin nähden, ne ovat kuitenkin hyvin samankaltaisia universaalisti ihmisten kesken. Subjekttiivinen, yksilöllinen kokemus on kuitenkin aina yksilölle todellinen, ja siksi tunteet tuntuvat uniikeilta. Tunnemekanismit ovat lajinkehityksessä syntyneitä elimistön puolustusjärjestelmiä, pyrkien varmistamaan hyvinvointimme silloin, kun se on uhattuna, ja kohentamaan sitä aina silloin kun uhkaa ei ole. Esimerkiksi pelko on eloonjäämisen kannalta oleellinen tunne, ja ne yksilöt, jotka ovat osanneet sopivalla tavalla pelätä saalistajia, ovat saaneet levitettyä geenejään eteenpäin. (Nummenmaa 2010: 11-17)

Tunteita ja järkeä voidaan ajatella toistensa liittolaisina enemmän kuin vastakkaisina voimina. Tunteet auttavat tekemään parempia valintoja ja päätöksiä yhdessä järjen kanssa. Sekä järki, että tunne ovat molemmat erehtyväisiä, joten kummankin vahvuuksia olisi syytä yhdistää. Silloin, kun tiedostamattomat uskomuksemme ja tilannearviomme ovat paikkansapitäviä, tunteet ohjaavat meitä toimimaan tilanteeseen sopivalla tavalla. Jos uskomukset ja arviot ovat vääriä, ne ohjaavat harhaan. Kognitiivisessa psykoterapiassa pyritäänkin muuttamaan niitä alunalkaen vääriksi muotoutuneita uskomuksia, jotka aiheuttavat tilanteisiin sopimattomia tai liioiteltuja tunteita. Uskomus löydetään usein tiedostamattomalta tasolta ja tuodaan tietoiselle tasolle, jotta sen todenperäisyyttä voidaan arvioida, kunnes alitajuinen uskomuskin muuttuu

kuvaavammaksi. Esimerkiksi jos ihminen on eronnut, hänellä voi olla uskomus eron olevan merkki epäonnistumisesta kumppanina, mutta kun taustalla olevaa uskomusta on saatu käsiteltyä, ihminen voi kokea, että kyse oli kumppanien yhteensopimattomuudesta hänen huonoutensa sijaan. Tunteet ja intuitio tukevat myös järkeä, sillä tulkitsemme esimerkiksi ihmisten hienovaraisia eleitä ja ilmeitä, ja tajuaamme niiden perusteella paremmin esimerkiksi sen, mikä käytös sopii mihinkin tilanteeseen, kuin pelkän järjen perusteella. (Kehitystö ry 2018)

Useimmat nykyiset tunneteoriat erottavat toisistaan käsitteet "emootio" ja "tunne". Ne molemmat sisältyvät affektin eli tunnetilan käsitteeseen. Emootioiden nähdään olevan nopeasti jonkin tapahtuman seurauksena viriäviä, biologisesti määräytyneitä automaattisia, täysin tai osittain tiedostamattomia tunnereaktioita. Tyypillisiä emootioille ovat aivotoiminnan, kehon toiminnan ja käyttäytymisen muutokset. Tunneprosessin myöhempi, tietoinen vaihe on yksilölliset tunnekokemukset eli tunteet, joihin vaikuttavat esimerkiksi omat muistot, mielikuvat, kasvatus ja kulttuuri. Tunteiden mielletään siis koostuvan vuorovaikutteisesti toimivista fysiologisista reaktioista, tunneilmauksista ja omakohtaisista tunnekokemuksista. Tunnekokemus voi olla tiedostamaton ja vaikeasti kuvailtava tai hyvin tietoinen ja reflektiivinen kokemus. Oman tunnekokemuksen tiedostaminen auttaa arvioimaan, luokittelemaan, vertailemaan ja säätelemään sitä. Tunnekokemusta voi arvioida kahden ulottuvuuden avulla: miellyttävä-epämiellyttävä (tunteen valenssi) ja rauhallinen-kiihtynyt (vireystila). Joidenkin tutkijoiden mielestä tunteiden osa-alueita saattaa olla kuitenkin näitäkin enemmän, eivätkä tunnereaktiot viriä kaikkien mielestä pelkästään ulkoisista tapahtumista, vaan myös muisto tai mielikuva voi laukaista tunnereaktion. Yksimielisyyttä ei ole myöskään siitä, kuinka paljon oppimiskokemukset ja kulttuuri vaikuttavat tunteiden osa-alueisiin. Koska suomenkielessä ei ole vastinetta emootio-sanalle, sivistyssanakirjoissakin käytetään tunne-sanaa sen synonyymina. (Kokkonen 2010: 14-16).

Tunnekokemus on tietoisuutta siitä, että kehon ja mielen tila on muuttunut huomattavasti ja nopeasti. Kun tiedostamme esimerkiksi uhan, voimme tahdonalaisesti etsiä keinoja sen ratkaisemiseksi. Tunteet ja tietoinen ajattelu siis tukevat toisiaan, sillä tiedostaessamme esimerkiksi pelkoreaktion, voimme suunnitella esimerkiksi miten piiloutua tai hakea apua, tai voimme arvioida uhan aiheettomaksi ja rauhoitella itseämme. Kaikkien elävien olentojen yhteinen piirre on, että ne pyrkivät melko suureen vakauteen ja eloonjäämistä edistäviin asioihin. Kaikkein yksinkertaisimmatkin oliot, kuten yksisoluiset tohvelieläimet kykenevät välttelemään liian happamia ja siten haitallisia

liuoksia ja menemään kohti ravintopitoisia liuoksia. Tunteet ovat tästä kehittyneempi eloonjäämistä turvaava mekanismi. (Nummenmaa 2010: 18-28)

Tunnereaktioon kuuluu kolme osaa:

1. fysiologiset muutokset kehossa, kuten sydämen sykkeen nousu
2. käyttäytymisen muutokset, kuten pakenemisreaktio
3. subjektiivinen kokemus eli tietoisuus tunteesta.

Tunnekokemus syntyy Stanley Schacterin ja Jerome Singerin mukaan havainnosta, joka aiheuttaa fysiologisia muutoksia, ja niiden tietoisesti arvioinnin perusteella tunnekokemus joko vahvistuu tai lievenee. Tunnereaktio syntyy siis paitsi automaattisesti, myös tietoisesti tulkinna myötävaikutuksesta. Toisaalta monen teoreetikon, kuten Arne Öhmanin mukaan tietyt tunnereaktiot juontuvat biologisesti merkittävistä tapahtumista, joihin aivot reagoivat automaattisesti, ilman tietoista havaintoa. Öhman tutki käärmeitä ja niihin liittyviä pelkoreaktioita, sillä myrkkykäärmeet ovat olleet harvoja ihmisiä tappamaan kykeneviä eläimiä, ja siten käärmeenpelko on edesauttanut selviytymistä. Vaikka suurin osa kaupunkilaisista ei ole edes nähnyt käärmettä, käärmeenpelko on silti yksi tavallisimmista peloista. Tutkimukset antavat viitteitä siitä, että käärmeenpelko on ihmiselle synnynnäinen ja lajityypillinen taipumus, joka viriää ja vahvistuu kokemusten myötä. Tunnetussa kokeessaan Öhman osoitti, että käärme tunnistetaan kuvasarjoissa sienten joukosta huomattavasti nopeammin, kuin sieni käärmeiden joukosta. Käärmeen nopea havaitseminen on ollut ihmisen selviytymisen kannalta oleellista.

Susan Mineka puolestaan tutki laboratorio-olosuhteissa kasvaneita apinanpoikasia, jotka eivät olleet koskaan nähneet käärmettä, ja ne eivät pelänneet syntyessään käärmeitä lainkaan. Nähdessään kuitenkin lajitoverinsa pelkoreaktion käärmettä kohtaan, apinanpoikaset alkoivat pelätä käärmettä. Sen sijaan kukkakimppua kohtaan pelkoa ei syntynyt, vaikka apinanpoikaset näkivät lajitoveriansa säikähtävän kukkakimppua, eli käärmeenpelkoon vaikuttaa olevan synnynnäinen taipumus, joka vaatii kuitenkin mallioppimisessa syntyvän aktivoitumisen. On mahdollista, että ihmisille on kehittynyt muitakin synnynnäisiä valmiuksia oppia pelkäämään eloonjäännin kannalta merkityksellisiä kohteita helposti, mikä selittäisi monia yleisimpiä fobioita, kuten korkeanpaikankammoa. (Nummenmaa 2010: 18-28).



Pelkojen tiedostaminen onkin ensimmäinen askel niistä vapautumiseen. Pelkojen käsittelyssä voi auttaa rauhoittava hengitys, hyväksyvä sisäinen puhe ja uudenlaiset suhtautumis- ja toimintatavat. Automaattiajatukset ovat ajatusten virtaa, jota ei tiedosta kunnolla, mutta ne vaikuttavat silti tunteisiin, mielialoihin ja käyttäytymiseen. Riittävä omien ajatusten tarkastelu ja kyseenalaistaminen, sekä keskustelu niistä muiden kanssa vähentää ajatusvääristymien muodostumista. (Martin, Minna ym 2014, 156-157) Myöhemmän itsesäätelyn kannalta lapsen tulisi saada kokea pelkoja yhdessä, sillä se rakentaa rauhoittavia mielikuvia ja mallin selviytyä vastaavista tilanteista tulevaisuudessa itsenäisesti. Samalla ajatus siitä, että voi ja saa hakea apua, vahvistuu. Monet aikuiset torjuvat pelon tunteensa, jopa niin tehokkaasti, etteivät enää tiedosta pelon ja avuttomuuden tunteitaan, vaan suuntaavat ajatukset ja toiminnan muualle. Pelot eivät kuitenkaan katoa, vaikka ne saisi työnnettyä sivuun, vaan rakentavampaa pitkällä aikavälillä on kohdata pelkojaan turvallisissa tilanteissa. (Martin, Minna ym 2014: 149-151).

Työpajoissani on ajatuksena, että myös aikuiset voivat kohdata ja lieventää pelkojaan vertaistuen avulla, yhdessä kohdaten siten, että on jonkin verran mukavuusalueensa ulkopuolella, muttei liikaa. Siten omaa mukavuusaluettaan saa laajennettua ja pelkoja lievennettyä. Ylipäätään pelkojen tiedostaminen ja sosiaalinen tuki voi jo itsessään tehdä niistä ymmärrettävämpiä, hyväksyttävämpiä ja siten hallittavampia. Työpajoissani hyödynsin myös rauhoittavan sisäisen puheen opettamista, rauhallisia hengitysharjoituksia ja muita tutkitustikin tehokkaita menetelmiä. Sen lisäksi kehitin uusia menetelmiä saadun palautteen ja empiiristen kokemusten pohjalta.

#### **4.1 Perustunteet ovat universaaleja**

Perustunteiksi kutsutaan tunteita, joita ihmiset kokevat muita tunteita useammin. Niitä ovat mielihyvä/ilo, pelko, viha, inho, suru ja hämmästyminen. Ne ovat universaaleja, sillä niihin liittyvät kasvonilmeet tunnustetaan kaikkialla maailmassa lähes samalla lailla. Perustunteet tunnustetaan noin 90% tarkkuudella etenkin tunteiden ollessa voimakkaita ja selkeitä. Synnyynnäisesti sokeat muodostavat kasvoillaan samanlaisia tunneilmeitä kuin aikuiset, ja 6 perustunnetta tunnustetaan kaikkialla maailmassa. Paul Ekman on tutkinut 1970-luvulla alkuasukasheimojen tunneilmaisuja, ja he kykenivät tunnustamaan länsimaisten näyttelijöiden kasvonilmeitä, vaikka olivat eläneet eristyksissä länsimaisesta kulttuurista. Yksilöllisiä eroja tunneilmausten voimakkuudessa on synnyynnäisesti ja ympäristön vaikutuksesta, mutta perustunteiden ilmaukset ovat kuitenkin tunnustettavasti samantapaisia.



Jokaisella perustunteella on lajinkehityksessä hyödyllinen tehtävänsä. Mielihyvä ohjaa yksilöä kohti hyödyllistä toimintaa ja yleisimpiä mielihyvän lähteitä laumaeläimille (ihmlaji mukaan lukien) ovatkin syöminen, juominen, lisääntyminen, sosiaaliset suhteet ja lepo. Pelko sen sijaan on mielihyvälle vastakkainen perusmekanismi, joka ohjaa välttämään haitallisia tapahtumia. Pelottavia asioita välttelee jo ennakkoon, mikä auttaa ehkäisemään vaaroja. Inhon perustehtävä on estää haitallisten juomien ja ruokien nauttimista sairastumisen tai vaaran välttämiseksi. Surun ilmaukset sen sijaan lisäävät empaattista käyttäytymistä ja edistävät siten yksilön avunsaantimahdollisuuksia. Viha nostaa psyykkistä ja fyysistä toimintavalmiutta ja suuntaa resurssit taistelemiseen tai pakenemiseen. Hämmästyksessä keskeyttää toiminnan, kun kohtaamme jotain odottamatonta ja valmistaa siten muuttamaan toimintaa uutta tilannetta vastaavaksi. Tunteet ovat kehittyneet yksinkertaisemmista monimutkaisimpiin, esimerkiksi taipumus lähestyä tai välttää kohteita löytyy suurimmalta osalta eläimiä. Sen sijaan kehittyneemmät kulttuurin myötä muovautuneet tunneprosessit ovat mahdollisesti vain ihmisillä, kuten taipumus kokea kateutta, ujostuminen, ylpeys ja halveksunta. (Nummenmaa 2010: 33-38)

Vaikka kaikilla tunteilla on ollut evolutiivinen tehtävänsä eloonjäämisessä ja sosiaalisissa tilanteissa, joskus ne voivat olla kuitenkin epätarkoituksenmukaisia tai hallitsevan voimakkaita tilanteeseen nähden. Syyllisyyden tarkoitus on saada huomaamaan tekemänsä vääryys ja korjaamaan se, tai välttämään toimimasta samoin vastaavassa tilanteessa. Häpeän tunne tulee, kun ajattelee, ettei ole hyväksytty, pettävänsä muiden odotukset tai omat odotuksensa itseään kohtaan. Häpeän tunne on usein voimakas viallisuuden ja kelpaamattomuuden kokemus. Häpeä varoittaa siitä, ettei henkilö tai tekonsa ole pidettyjä, ja jos ei muuta jotain käytöksessään, se voi johtaa ikäviin seurauksiin (fyysiseen tai sanalliseen hyökkäykseen tai eristämiseen). Ryhmästä erilleen jääminen on ollut henkeä uhkaavaa 50 000 vuotta sitten, minkä takia uhka ja pelko siitä on edelleen hyvin voimakas. Häpeän tunnetta vältetään yleensä muuttamalla omaa käyttäytymistä, salaamalla muiden (potentiaalisesti tai havaittavasti) halveksimia ominaisuuksia, ajatuksia, tekoja tai tunteita, tai alistumalla näkyvästi muiden tahtoon. Häpeäkin on siis pohjimmiltaan sosiaalista kanssakäymistä ja rauhaa edistävä tunne, mutta liiallisena se kaventaa elämää, stressaa ja rajoittaa. (Grandell 2015: 26-27)

Häpeällä on tärkeä tehtävänsä sosiaalistumisessa ja rajojen tunnistamisessa ja sitä havaitaan jo kolmen kuukauden ikäisillä. Häpeä on reaktio pettymykseen ja hyväksyvän, vastavuoroisen läsnäolon puutteeseen. Häpeä kuuluu luonnollisena tunteena elämään, ja jos lapsi saa tukea häpeän käsittelyyn, tunne ei kehity äärimmäiseksi, elämää rajoittavaksi tekijäksi. Jos vanhempi ei ole kyennyt hyväksymään lasta sellaisena kuin

hän on ja on projisoinut lapseen ominaisuudet, joita ei kestä itsessään, häpeästä voi muodostua lapselle elämää rajoittava tunne. Hyväksyvä läsnäolo, jossa voi "olla vain", voi eheyttää ja antaa hyväksytyksi tulemisen kokemuksia aikuisiällä. (Martin, Minna ym 2014: 151-154)

Vaikka perustunteet ovat universaaleja, on tutkittu, että turvaton kasvuympäristö voi vaikuttaa vääristävästi siten, että pahoinpidellyt lapset tunnistavat herkästi sekä pelon, että surun ilmaukset vihaksi. Heidän on ollut "varmuuden vuoksi" turvallisempaa tulkita kaikki kielteiset tunteet vihaksi välttyäkseen pahoinpitelyltä. Ympäristön vaikutuksesta kasvonilmeiden tunnistaminen voi siis muovaantua ja vääristyä olosuhteisiin sopeutuen. (Nummenmaa 2010, 33-38)

## 4.2 Kehon tunnekartat

Vuoden 2013 lopulla julkaistiin Lauri Nummenmaan johtaman tutkimusryhmän (Aaltoyliopisto) tekemät kehon tunnekartat, jotka näyttävät, missä päin kehoa ja millä tavalla eri tunteet koetaan. Kehon tunnekartat herättivät suurta huomiota ympäri maailman. Tutkimus osoitti, miten merkittävä osa tunnekokemusta keholliset muutokset ovat. Tutkimus oli monikulttuurinen ja siinä oli mukana 773 suomalaista, taiwanilaista sekä ruotsalaista. Tutkittavat merkitsivät ihmiskehoa esittäviin kuviin eri väreillä ne kohdat, joissa tunteet tuntuvat. Toiseen kuvaparin kuvista merkittiin ne kohdat, joissa tutkittavat tunsivat tunteet voimistavan kehon aktiivisuutta, ja toiseen ne kohdat, joissa he kokivat kehon toiminnan heikkenevän. Tutkimuksen tulosten perusteella on koottu visuaaliset tunnekartat, joissa lämpimät värit kuvastavat kehon aktiivisuutta, ja kylmät värit kehon passiivisuutta eri puolilla kehoa. Tämän jälkeen on tutkittu myös lasten kykyä tuntea tunteita kehossa samalla menetelmällä, ja tutkimuksesta on tehty erilliset lasten tunnekartat. (YLE 2018).

## 4.3 Tunteiden monet tehtävät

Tunteet auttavat poimimaan hyvinvoinnin kannalta oleellisia kohteita ja asioita laajasta tapahtumien tulvasta ja keskittävät aivojemme prosessointiresurssit näihin tärkeisiin kohteisiin. Lisäksi tunteet valmistavat yksilön fyysisesti ja psyykkisesti kohtaamaan kyseisiä mahdollisuuksia ja uhkia. Tunteiden on tarkoituksenmukaista viritä hyvin nopeasti, ja niin on todettu tapahtuvan EEG-mittausten perusteella. Esimerkiksi pelokkaiden kasvojen tunnistaminen tapahtuu noin sekunnin viidesosassa. On eloonjäännin kannalta parempi reagoida mielummin turhaan johonkin uhkaan, kuin että

todellinen uhka jäisi huomaamatta. Tullessaan tunteesta tietoiseksi, voi vasta arvioida onko se aiheellinen. Arjessa tunteet kestävät muutamista sekunneista muutamiin tunteihin. Mieliala taas tarkoittaa pitkäaikaista taipumusta kokea tietynlaisia tunteita. Tunteiden tehtävänä on toiminnan muokkaaminen, kun taas mieliala vaikuttaa enemmän ajatteluun. Tunteilla on myös jokin tietty tapahtuma tai kohde (vaikkei sitä aina tietoisesti tunnistaisikaan), mielialaan taas vaikuttavat monet eri tekijät. (Nummenmaa 2010: 28-32)

Tunteet tekevät elämästä mielenkiintoista ja merkityksellistä ja opettavat itsestämme jotain uutta. Ne laittavat arkiset toimmemme henkilökohtaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeysjärjestykseen: ne saavat hakeutumaan mieluisten työtehtävien pariin, mukavien ihmisten seuraan, innostaviin tilanteisiin ja miellyttäviin paikkoihin. Tunteet saavat myös huomaamaan ja välttelemään vaaroja ja uhkia ja muuttavat toimintavalmiutta. Niin ikään tunteet vaikuttavat moniin havaitsemis- ja ajattelutoimintoihimme ja sosiaalisen elämän sujuvuuteen. Tunteet saavat ihmisen luomaan uusia, ja ylläpitämään vanhoja ihmissuhteita, huolehtimaan jälkikasvusta ja tekemään moraalisia päätöksiä. Sosiaaliset tunteet, kuten häpeä, syyllisyys ja kateus rajoittavat sosiaalisesti kielteistä käyttäytymistä ja helpottavat ryhmään sopeutumista. Niin sanottuun sisäryhmään kuuluvien me-henki vahvistuu yhteisöllisten onnistumisen kokemusten kautta ja ryhmän koossapysymisessä tarpeellisia tunteita ovat kiintymys, empatia ja innostus. Tunteet antavat informaatiota meille myös ryhmän valtasuhteista. (Kokkonen 2010: 11-13)

Robert Zajonc osoitti kokeissaan tunnemekanismiemme voivan ensinnäkin arvioida ympäristömme tapahtumien hyödyllisyyttä ja haitallisuutta ja toisekseen vaikuttaa käyttäytymiseemme automaattisesti ilman että tiedostamme sitä. Ihmisillä on taipumus pitää tutuista asioista. Zajoncin kokeessa ihmiset pitivät niistä kirjoitusmerkeistä, joita heille oli näytetty niin lyhyen aikaa, etteivät he olleet tiedostaneet nähneensä niitä. Ihminen siis tykästyi tuttuihin asioihin, vaikkei itse tiedostanut sitä. Tiedostamaton tunnistaminen riitti tekemään merkit tutuiksi ja tutkittavat arvioivat nämä tiedostamattaan jo näkemänsä merkit miellyttävämmiksi, kuin täysin uudet kirjoitusmerkit. (Nummenmaa 2010: 48-49). Tunne- ja vuorovaikutustyöpajoissa osallistujat oppivat tuttuja toimintamalleja, ja kun he sitten arjessaan kohtaavat vastaavia tilanteita, tilanne on jo tuttu ja siten helpompi käsitellä. Tarkoitus on siis ”kuivaharjoitella” taitoja ennakkoon, aivan kuten teatteriesitystä harjoitellaan monia kertoja, jotta tuhannen ihmisen yleisön edessä jännityksen ja tunteiden vallassa se sujuisi myös. Vastaavasti mitä tahansa taitoja voi ja kannattaa opetella ensin helpommassa tilanteessa, ja vasta sitten opetella samaa asiaa vaikeammassa ja tunteikkaammassa tilanteissa.

#### 4.4 Suojavalmius

Suojavalmiuden tarkoitus on pohjimmiltaan turvata eloonjäämistä ja hyvinvointia, mutta ylisuojelemisen kompastuskivi tarkoittaa, että suojavalmius toimii liian herkästi tai voimakkaasti tilanteeseen nähden: kuin palohälytin, joka hälyttää heti kun laitot kattilan liedelle. Tyypillisiä suojavalmiuden kompastuskiviä ovat esimerkiksi liiallinen murehtiminen ja kohtuuton itsekritiikki. (Grandell 2015, 28-29)

Suojavalmiuden heräämiseen ja sen voimakkuuteen ja herkkyteen on monia syitä. Ne yksilöt ovat päässeet jatkamaan sukua todennäköisemmin, jotka ovat osanneet varoa esimerkiksi korkeita paikkoja, äkillisiä ääniä, ihmisten ja eläinten aggressiivisia eleitä ja myrkyllisiä kasveja ja eläimiä. Sopiva yhdistelmä luonteessa uteliaisuutta ja varovaisuutta on ollut tarpeen. Suojavalmiuteen vaikuttavat myös elämäkokemukset, läheisiltä opittu tapa toimia, geenit, yleinen olotila ja arvomaailma. Esimerkiksi jos on polttanut kätensä kynttilän liekkiin, osaa varoa tulta. Jos taas epäkohtien puheeksi ottaminen on lapsena johtanut ristiriitoihin, voi olla vaikea aikuisenakaan kertoa vaikeuksistaan, kun ikävät muistot aktivoituvat tietoisesti tai tiedostamattomasti. Muistot aiemmista kokemuksista vaikuttavat siihen, miten haluaa toimia nykyhetkessä, minkä tulkitsee kannattavaksi ja minkä uhkaavaksi. Myös mallioppimisen merkitys on suuri, jos esimerkiksi vanhempi kritisoi itseään jatkuvasti, myös lapsi oppii tutkimusten mukaan helpommin itsekriittiseksi.

Geeniperimä taas vaikuttaa siihen, mitkä toimintamallit tuntuvat luonnollisemmilta. Myös perustarpeet ja yleinen olotila vaikuttavat suojavalmiuteen. Saman tilanteen kokee eri tavalla riippuen esimerkiksi siitä, onko nälkäinen, väsynyt tai iloinen. Suojavalmiuteen vaikuttaa myös henkilön arvomaailma, sillä mitä tärkeämmäksi kokee tietyn tilanteen tai asian, sitä todennäköisemmin suojavalmius herää, jos tärkeä asia on uhattuna. (Grandell 2015: 31-34).

#### 4.5 Tunteet tarttuvat

Sosiaalinen toiminta sujuvoituu, kun ymmärrämme toistemme motiiveja ja aikeita, sillä voimme ennakoida heidän tekemisiään ja suunnitella siten omaa toimintaamme. Tunteet tarttuvat helposti kahdesta syystä. Ensinnäkin tunteiden tarttuminen takaa koko lauman nopean reagoinnin esimerkiksi uhkatilanteessa, sillä silloin riittää, että yksi ihminen havaitsee vaaran, ja muutkin saavat tunteiden tarttumisen ansiosta viestin vaarasta ilman monimutkaista ja hidasta sanallista informaatiota. Toiseksi, tunteet suodattavat ja säätelevät tiedonkäsittelyä, sillä ne vaikuttavat esimerkiksi tarkkaavaisuuteen ja muistiin.

Toisten tunteisiin samastuminen saa meidät tulkitsemaan ja havainnoimaan ympäristöä melko samalla tavalla, mikä helpottaa vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tunteiden tarttuminen ei ole kuitenkaan pelkästään myönteinen ilmiö, vaan pahimmillaan se voi johtaa esimerkiksi laajoihin aggressionpurkauksiin, mellakoihin tai tietyn vähemmistön syrjimiseen. Empatialla tarkoitetaan toisten ihmisten mielen sisältöjen ymmärtämistä, tulkitsemista ja kokemista omassa kehossa ja mielessä. Sympatia liittyy myös tunteiden tarttumiseen, mutta siinä tunne muuttuu toiseksi, esimerkiksi sääliksi surevaa kohtaan. Oma suru saattaisi hankaloittaa toisen kohtaamista, mutta sympatian avulla voi rauhoittaa omaa toimintaa ja tukea toista menettämättä omaa toimintakykyään. Empatia ja sympatia ovat molemmat tarpeellisia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Peilisolujen aktivoituminen havaittiin 1990-luvulla tutkimuksessa, missä apina katseli paikallaan tarkkaillen tutkijan ottavan eväänsä esiin. Apinan aivoissa aktivoituivat kädenliikettä hallinnoivat aivoalueet, vaikka se oli paikoillaan. Peilisolujen toiminnan on arveltu tehostavan oppimista ja auttavan toisten aikeiden ymmärtämistä. (Nummenmaa 2010: 130-137).

#### **4.6 Tunteet vaikuttavat kognitiivisiin toimintoihin**

Tunteet eivät liity pelkästään nykyhetkeen, vaan vahvoista tunnekokemuksista (myönteisistä ja kielteisistä) jää myös tiedostamattomia ja tiedostettuja muistoja, jotka ohjaavat nykyhetken toimintaamme. Tällainen ennakoiva, tunnemuistoihin ja oppimiseen perustuva toiminnanohjaus on ollut esi-isille järkevä tapa säilyä hengissä. He ovat oppineet pelkäämään paitsi saalistajia, myös paikkoja ja tilanteita, joissa saalistajat väijyvät. Tunteet ja muistijärjestelmä liittyvät silti edelleen vahvasti toisiinsa. On tutkittu, että asiat on helpompi muistaa, jos tunnetila opetteluvaiheessa ja muistiinpalautusvaiheessa on sama, kuin jos tunnetila on erilainen. (Nummenmaa 2010: 119-122).

Positiiviset tunteet edistävät luovuutta ja ongelmanratkaisua, avoimuutta, joustavuutta ja hyväksyntää (Journal of consumer psychology 2001). Myönteinen tunne helpottaa myös muistamista. Tunteisiin ja mielialoihin liittyy säännönmukaisuuksia, kuten pyrkimys säilyttää hyvä mieliala ja spontaanin tiedostamaton myönteiseen mielialaan hakeutuminen jatkuvasti. Hyvään mielialaan ei tarvita selitystä, mutta kielteiseen mielialaan syyn tiedostaminen koetaan tarpeelliseksi. (Ojanen 2014: 46-47)

Tunneprosessit vaikuttavat vahvasti myös päätöksentekoon. Pelkkä rationaalinen päättely ei kaikissa tilanteissa riitä hyödyllisten päätösten tekemiseen, vaan

tunne muistot ja niiden mukana tuleva tiedostamaton informaatio on tarpeellista. (Nummenmaa 2010: 126).

#### 4.7 Sosiaalinen kompetenssi ja tunnetaidot

Sosiaalinen kompetenssi muodostuu eri alataidoista, joita ovat itsesäätely ja tunnetaidot (mm. empatia, impulssien hallinta), sosiokognitiiviset taidot (havainnot & tulkinnat, tavoitteiden ennakointi), sosiaaliset taidot (kuunteleminen, kommunikointi, auttaminen, yhteistyö), sekä osallisuus ja kiintymyssuhteet (yhteisöllisyys, yhteenkuuluvuus) (Nurmi 2014: 61).

Tietoisuus omista tunteista ja niitä aiheuttavista tapahtumista on perusta tunteiden säätelylle. Niiden avulla voimme vaikuttaa sekä tunnetta aiheuttaneeseen tapahtumaan, että tunnekokemukseen. Tunteita voidaan säädellä muokkaamalla tilannetta suotuisammaksi, tarkkaavaisuuden siirrolla muuhun asiaan, tai kognitiivisella muutoksella eli tulkitsemalla tilanteen uudella tavalla. James Gross on tutkinut tunteiden säätelyä ja havainnut, että tunteiden ennakoiva säätely on helpompaa kuin jo syntyneen tunteen säätely. (Nummenmaa 2010: 147-158)

Tunteiden säätely auttaa myös säätelemään käyttäytymistämme. Tunteiden säätely eroaa käsitteenä tunteiden hallinnasta siten, että tunteiden säätelyyn kuuluu pelkän tunteen hallitsemisen ja käyttäytymisen hillitsemisen lisäksi hyödyllisten tunteiden tuottaminen ja voimistamisen sekä tunne-elämän avoimuuden ja joustavuuden lisääminen. (Kokkonen 2010: 21-23)

Tunneäly koostuu Salovey & Mayerin (1990 & 1997) mukaan seuraavista kyvyistä:

1. Tunnistaa, arvioida ja ilmaista omia tunteitaan ja muiden tunteita rehellisesti ja tarkasti
2. Käyttää tunteitaan ajattelun apuna, esimerkiksi ongelmanratkaisussa, hahmottaessa useita näkökulmia tai luovuutta vaativissa tehtävissä
3. Analysoida ja ymmärtää tunnepitoista tietoa ja tunne-elämän säännönmukaisuuksia, esimerkiksi tapahtuman ja siitä seuranneen tunteen välisiä syy-seuraussuhteita
4. Säädellä omia ja muiden tunteita.

Tunteiden tunnistaminen (1) on pohja sitä vaativammille taidoille. Tuoreet tutkimustiedot vahvistavat näkemystä, että tunteiden ymmärtäminen ja tunnistaminen on tarpeen tunteen säätelyn kannalta (Joseph & Newman 2010). (Kokkonen 2010: 38-39).

Tunnetaidot vaikuttavat hyvinvointiin monipuolisesti; muunmuassa mieleen, kehoon ja ihmissuhteisiin. Kun osaa tunnistaa, ilmaista, ymmärtää ja käsitellä tunteitaan ja tulee tunteineen hyväksytyksi, impulsiivinen käytös kuten vetäytyminen, lyöminen ja huutaminen vähenevät ja itsensä ja muiden huomioiminen helpottuvat. Tunnetaitoja voi opetella myös aikuisena, lähtökohdista riippumatta. Tunnetaitojen opettelussa toisto on tärkeää, sillä hermoyhteydestä muodostuu toistojen myötä vahvempi ja opittu taito on siten paremmin hyödynnettävissä arjen tilanteisiin myös haastavissa tilanteissa. Mitä vaikeampi tunne, sitä enemmän harjoittelua siihen liittyvä tunnetaito vaatii. Etuotsalohko eli aivojen tunnesäätelykeskus kehittyy 25-30 -vuotiaaksi saakka, joten sitä ennen tunnetaitojen opettelu on helpompaa, mutta oppia voi läpi eliniän. Tunnetaitojen opettelussa tärkeää on oppia hyväksymään ja kokemaan tunne sellaisena kuin se on, eli tunteesta ei yritetä päästä miellyttävään olotilaan nopeasti, jolloin on mahdollisuus oppia, että tunteet vaihtuvat ja muuttuvat luonnollisesti, kun ne kohtaa. Tunteen kohtaaminen tarkoittaa, että keholliset tuntemukset ja ikävätkin ajatukset koetaan, yrittämättä kieltää tai laittaa niitä syrjään. Jos tunne laitetaan sivuun, sen tärkeät viestit tarpeista voivat jäädä huomioimatta. Tunnetaitoihin kuuluvat:

1. Tunteen tunnistaminen eli taito havaita tunne kehossa ja nimetä se. Tähän auttaa tunnesanaston opettelu, sekä keho-mieliyhteyden vahvistaminen.
2. Tunteen sietäminen eli tunteen kanssa oleminen toimimatta hetken impulssien mukaan tunnekuohussa. Tunnetta voi sietää esimerkiksi keskittymällä hetken vain hengittämään tasaisesti.
3. Tunteen säätely eli tunnetta voi voimistaa tai pienentää tilanteen ja tarpeen mukaan. Säätelyä voi tehdä esimerkiksi keskittymällä siihen, miltä tunne kehossa tuntuu ja hengityksen avulla, sekä ajatuksilla. Tällöin saa järjen mukaan tilanteisiin ja pystyy toimimaan rakentavasti tilanteessa.
4. Tunteen purkaminen ja käsittely eli tunne saadaan kehosta ja mielestä ulos. Purkaminen kuuluu tunteen ilmaisuihin ja purkua voi tehdä esimerkiksi luovin, kehollisin, liikkeellisin tai sanallisin menetelmin.
5. Tunteen ilmaiseminen eli sosiaalisessa tilanteessa tunteen sanallistaminen tai ilmaisu muilla tavoin, esimerkiksi luovuuden ja toiminnallisuuden kautta tai ilmein ja elein. Tunteen ilmaiseminen rakentavasti hyödyttää sosiaalisissa tilanteissa myös muita, sillä se luo selkeyttä. (Tunnejataida.fi 2018)

Tunteiden säätelyn taitojen tutkimuksessa on osoitettu, miten monet sosiaaliset taidot riippuvat tunteiden säätelyn taidosta. Tunteitaan säätelämään kykenevien lasten on esimerkiksi havaittu kykenevän yhteistyöhön paremmin. (Miller ym. 2006) ja pystyvän



luomaan ja säilyttämään myönteisiä kaverisuhteita (Denham ym. 2003). Puutteellinen tunteiden säätely johtaa usein helposti äkkipikaisuuteen, masentuneisuuteen, syrjäänvetäytyvyyteen ja muihin sosiaalisiin ja psyykkisiin vaikeuksiin (Hill, Degnan, Calkins & Keane 2006; Rydell ym. 2007). Myös aikuisia koskevissa tunteiden säätelyn tutkimuksissa on osoitettu tunteiden säätelyn heijastuvan sosiaaliseen elämään. Tunteitaan säätelevät aikuiset kykenevät asettumaan toisten ihmisten asemaan (Okun ym. 2000) ja kokevat läheisissä ihmissuhteissaan vähemmän ristiriitoja kuin puutteellisesti tunteitaan säätelevät (Lopes, Salovey, Cote, & Beers 2005). (Kokkonen 2010: 43-44). Koska tunteidensäätely ja sosiaaliset taidot vaikuttavat paljon toisiinsa, on tarkoituksenmukaista opetella molempia taitoja työpajoissa ja siten nivoa taidot yhteen. Tällöin myös osallistujat havaitsevat, miten konkreettisesti tunnetaidot vaikuttavat sosiaalisiin taitoihin, ja voivat olla motivoituneempia kehittämään tunteidensäätelyään.

Tasapainoiseen tunne-elämään kuuluu tunteiden viriäminen sopivan voimakkaina, oikea-aikaisina ja tarkoituksenmukaisina tilanteeseen nähden ja kokea monenlaisia tunteita kuormittumatta niistä liikaa. Tasapainoiseen tunne-elämään kuuluu kuitenkin myös kyky myötäelää ja ymmärtää muiden ihmisten tunnekokemuksia ja sitä, että omat tunneilmaksemme herättävät vääjäämättä jonkinlaista vastakaikua ympäristössämme. Tunteiden säätely tarkoittaa kykyä vaikuttaa siihen, mitä ja kuinka pitkään ja voimakkaasti koemme tunnetta. Tunteiden säätely on paitsi tietoista, myös tiedostamatonta pyrkimystä tasapainotilaa (homeostaasi) ja mielihyvää kohti. Riippumatta siitä, ovatko tunteet miellyttäviä vai epämiellyttäviä, ne alkavat kuormittaa ollessaan liian pitkäkestoisia tai voimakkaita. Kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet tunteidensäätelyn kyvyn olevan merkittävä psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Nuoret, jotka arvioivat omaavansa hyvän tunteidensäätelykyvyn, olivat vähemmän ahdistuneita ja heillä oli parempi itsetunto ja tyytyväisyys elämään kuin tunteidensäätelynsä heikkona kokevilla. (Kokkonen 2010: 19-21)

Tunne mekanismien tarkoitus on turvata hyvinvointia ja ne tukevat siten paitsi fyysisistä terveyttä, myös mielenterveyttä. Huonossa tapauksessa kuitenkin tulkitsemme tunteet väärin ja luulemme esimerkiksi ahdistuksesta johtuvan sydämentykytysten ja hikoilun olevan merkki jostain fyysisestä sairaudesta. Jos tällöin koetamme ratkaista ongelmaa esimerkiksi päihteillä, se ei poista alkuperäistä ongelmaa, vaan voi vain pahentaa sitä. Kun tunne mekanismit eivät saa meitä muuttamaan epäkohtaa, ne vahvistuvat entisestään saadakseen meidät toimimaan, mistä voi tulla negatiivinen kierre, jos oikeaa syytä ei ratkaista. Tarkkaavaisuus omien tunteiden seuraamisessa voi siis



ennaltaehkäistä tilanteen eskaloitumista ja syyn löytäminen auttaa ratkaisemaan sen. (Nummenmaa 2010: 54-55.)

Tunteiden säätely ei tarkoita tukahduttamista, vaan omalla ajattelulla ja käyttäytymisellä vaikuttamista tunnetilaansa. Tunteiden säätelyssä yksilö esimerkiksi tarkastelee tilannetta monipuolisesti eri ihmisten näkökulmista ja ymmärtää syitä tunteen syntymiselle. Suurin osa lapsista oppii säätelämään tunteita 10 ikävuoteen mennessä. Tunteiden säätelystrategioita ovat ongelmanratkaisutaitojen hyödyntäminen, sosiaalisen tuen hakeminen, ajattelun uudelleensuuntaaminen ja monipuolinen pohtiminen, sekä omiin kuvitelmiinsa vetäytyminen. (Nurmi 2014: 118).

Tunnesäätelyyn kuuluu taito säädellä yli- tai aliviriämistä kohti tilaa, jossa havainnoinnille ja ajattelulle jää sijaa vaikuttaa käyttäytymiseen. Itsesäätelyä on myös kyky tunteiden sietämiseen, soveltamiseen ja ilmaisemiseen. Tunneviestintä on ennen kaikkea sanatonta viestintää, toisen tunteet havaitaan hengitystavasta, äänenvoimakkuudesta, sävystä- ja painosta, sekä koskettamisen ja liikkumisen tavoista, ilmeistä ja kehon asennoista. Jos vanhempi tunnistaa lapsen tunnetilat sensitiivisesti ja oikein, hän osaa sanoittaa lapsen sanattomat viestit kielellisiksi ilmauksiksi, minkä myötä lapsi oppii sanoittamaan tunteitaan ja säätelämään niitä järjestelmällisesti. (Martin, Minna ym 2014: 145-148).

Aikuisenakaan tunteita ei voi silti säädellä täysin järjen avulla esimerkiksi vain ajattelemalla positiivisesti, vaan myös kehollinen puoli on hyvä ottaa huomioon ja esimerkiksi hengittää rauhallisesti rauhoittuakseen. Jaettujen kokemusten myötä syntyy kyky ymmärtää muita ja käyttää monipuolisia keinoja itsesäätelyyn- ja reflektioon. Toisen myötätuntoinen, uusia näkökulmia tuova suhtautuminen auttaa käsittelemään vaikeita tunteita herättävää asiaa. Tunteiden ylisäätely on itsen tai toiseen kohdistuva vaatimus tunteiden peittämisestä, sillä tunteiden ilmaisun pelätään johtavan hylkäämiseen. Osa pyrkii piilottamaan tunteensa kokonaan, osa näyttämään vain myönteiset tunteet. Tunneilmaisujen liiallinen kurissapito vaatii kuitenkin jatkuvaa ponnistelua, mikä lisää stressiä, ja stressinkäsittely vaikeutuu entisestään, jos ihminen on luonut itseparjäävyyden mallin, eikä osaa hakea tukea muilta. Tunteita voi myös alisäädellä, jolloin ihminen oppii ylikorostamaan tunteitaan saadakseen huomiota. Myös tunteita alisäätävä voi lohkoa tunteitaan, esimerkiksi ilmaista kiukkua silloinkin, kun salaa toivoo lohtua. Molemmat ääripäät johtavat fysiologiseen yliviriämistilaan ja pitkäaikaisina heikentävät hyvinvointia ja terveyttä. (Martin, Minna ym 2014: 145-148)..

## 4.8 Tunteiden säätelyn häiriöitä

Tutkijoiden kesken on erimielisyyttä siitä, missä määrin tunteiden säätelyn kyky on pysyvä tai opittavissa oleva ominaisuus. Puutteelliseen tunteidensäätelyyn liittyy usein melko muuttumattomina säilyvät neuroottisuus ja piirreahdistuneisuus eli yleinen ahdistuneisuus. Ahdistuneisuus on epämiellyttävä uhkaa, jännittyneisyyttä ja huolestuneisuutta sisältävä tunnetila. Jokainen kokee joissain tilanteissa tilapäistä ahdistusta, mutta piirreahdistuneisuudella tarkoitetaan suhteellisen pysyvää taipumusta kokea ympäristö uhkaavana. (Kokkonen 2010: 29-31).

Tutkijat pitävät pysyvänä tunteiden säätelyn puutteena myös aleksitymiaa, mikä tarkoittaa vaikeutta tunnistaa tunteita ja erottaa niitä aistihavainnoista ja ruumiintuntemuksista, sekä vaikeutta kuvailla tunteita muille ja käyttää tunteita hyödykseen stressaavista tilanteista selviytymisessä. Suomessa aleksitymiaa tutkitaan paljon niin lääketieteessä kuin psykologiassakin, sillä sitä esiintyy noin 13%:lla väestöstä, miehillä lähes kaksi kertaa useammin kuin naisilla. Suomalaisten tutkimusten mukaan aleksitymian on osoitettu liittyvän elintapasairauksiin, syömishäiriöihin, päihteiden väärinkäyttöön ja paniikkihäiriöön, sekä vammoihin, itsemurhiin ja murhiin. (Kokkonen 2010, 29-31).

Tunteiden säätelyssä voi olla ongelmia tunteiden tiedostamisessa, ymmärtämisessä ja hyväksymisessä, rajallisina tunteidensäätelykeinoina, haluttomuutena kuormittaa itseään psyykkisesti edes haluttuun tavoitteeseen pyrkimiseksi ja vaikeutena hallita käyttäytymistä tunnekuohun aikana. Tunteiden säätelyn vaikeudet voidaan jakaa tunteiden alisäätelyyn ja ylisäätelyyn. Liian vähäinen tunteidensäätely eli alisäätely voi johtaa henkisesti vaikeasti kestäväseen ylikuormittumiseen kuten ahdistumiseen tai maniaan, sekä itseä tai muita vahingoittavaan käyttäytymiseen ja äkkipikaisuuteen. Toisaalta ylisäätely eli liiallinen kontrollointi voi vaikeuttaa tunteiden syvällistä ymmärtämistä, kuvaamista ja jäsentämistä, mikä vaikeuttaa merkityksellisten ihmissuhteiden luomista ja ylläpitämistä. Tunteiden ylisäätelyyn kuuluvat myös kokonaan torjutut tunteet, kuten traumojen torjunta ja pakko-oireiset häiriöt. Liiallinen tunteiden säätely kuormittaa immuunijärjestelmää. Tunteiden yli- tai alisäätely on haitallista myös silloin, kun tunteiden säätelyyn käytettävät keinot (esimerkiksi päihteet) ovat haitallisia epäsuorasti tai suoraan ihmiselle tai hänen läheisilleen. (Kokkonen 2010: 24-25).

Tunteiden säätely ei ole kenelläkään ihmisellä täydellistä, mutta pitkittyessään tunteiden säätelyn ongelmia kutsutaan esimerkiksi ahdistushäiriöksi, masennukseksi ja

kaksisuuntaiseksi mielialahäiriöksi. Tunteiden säätely koskee paitsi yksilön omia tunteita, siihen sisältyy myös muiden ihmisten tunteisiin vaikuttaminen. Omien tunteiden ja tunnelmausten säätely on tarpeen, jotta voi säilyttää myönteiset suhteet muihin ja samalla pyrkiä kohti omia tavoitteitaan. Ihmiset pystyvät tietoisesti vaikuttamaan myös läheistensä tunteisiin joko kielteisesti tai myönteisesti. Ihmisen elämäkokemuksista, päämääristä ja moraalista riippuu, kokeeko hän tarpeelliseksi vaikuttaa toisen ihmisen tunteisiin kielteisesti (esimerkiksi syrjimällä, loukkaamalla) vai myönteisesti (kuten kannustamalla ja lohduttamalla). Toisten tunteiden säätelyä tapahtuu myös täysin tahattomasti ja tiedostamattomasti, esimerkiksi kun ihminen alkaa matkia toisen kehonilmeitä ja eleitä. (Kokkonen 2010: 26-28)

Lapsuusvuosien heikon tunteidensäätelyn on tutkittu heijastuvan aikuisiällä fyysiseen aggressiivisuuteen ja parisuhdetytymättömyyteen sekä pitkäaikaistyöttömyyteen ja miehillä alkoholin ongelmakäyttöön. Lea Pulkkinen 1960-luvun lopulla alkanut Lapsesta aikuiseksi -tutkimus on tuonut esille sen, että onnistunut tunteiden säätely on sekä miesten, että naisten kehitykselle eduksi. (Kokkonen 2010: 31-32).

Emme usein ole varmoja siitä, miltä meistä tuntuu ja mikä kyseisen tunteen aiheuttaa. Ensinnäkin tunnekokemuksia syntyy usein silloinkin, kun emme tiedosta niitä. Toiseksi, muistamme ja havaitsemme usein asioita, joita haluamme muistaa ja huomata. Tunteita ei voi saada aikaan tai sammuttaa päättämällä kokea tiettyä tunnetta, vaan esimerkiksi surun tunteen voi saada aikaiseksi tahallaan muistelemalla surullisia tapahtumia tai keskittymällä ajattelemaan surullisia asioita. Tunteiden käsittely sanallisesti on vaikeaa aivojemme rakenteesta johtuen, sillä kielellinen viestintä on kehittynyt myöhään, kun taas tunnemekanismit ovat varhain syntyneitä yksilön henkiinjäämistä turvaavia toimintoja. Suurin osa yksinkertaisimmista tunnemekanismeista voidaankin paikallistaa aivojen varhain kehittyneisiin, syviin rakenteisiin, jotka ovat hyvin samanlaisia eläinlajien välillä. Pelkoehdollistumista havaitaan esimerkiksi niin liskoilla, koirilla, kuin banaanikärpäsilläkin. Kieli taas tuotetaan pääosin aivojen kuorikerroksen eli kortexin avulla, joka on lajinkehityksessä myöhemmin syntynyt aivojen osa. (Nummenmaa 2010: 42-46).

#### **4.9 Tunteiden säätelykeinoja on monenlaisia**

Erilaiset biologiset ja kasvuympäristön lähtökohdat asettavat tunteiden säätelylle raamit, mutta tunnetaitoja voi jokainen oppia ja kehittää näiden raamien puitteissa. Tunnetaitoja on järkevää opettaa paitsi lapsille päiväkodeissa, kouluissa, kotona ja harrasteryhmissä,

myös aikuisille monin eri perustein. Psykoterapiassa lähtökohtana on mielenterveyden tueksi tunteiden käsittely, mutta tunteiden säätelyn keinojen on osoitettu tutkimuksissa muuttuvan myönteiseen suuntaan myös esimerkiksi ryhmäterapiassa, tunnetaitokursseilla käyneillä lääketieteen opiskelijoilla ja esimiehillä. Useissa opettajankoulutuksissa kiinnitetään nykyään huomiota opettajaopiskelijoiden omiin tunnetaitoihin, jotta he osaisivat valmistuttuaan opettaa näitä taitoja lapsille ja voisivat myös itse paremmin. Monissa muissakin ammateissa tunnetaitojen opettaminen olisi tarpeen, kuten lakimiesten ja terveydenhoidon ammattilaisten koulutuksessa. (Kokkonen 2010: 44-45).

Pystymme vaikuttamaan tunteisiimme ja muiden tunteisiin yleensä sitä paremmin, mitä monipuolisemmat tunteiden säätelykeinot meillä on. Tiedolliset menetelmät, eli ajatukset ja mielikuvat ovat käytännöllisiä, koska ne ovat riippumattomia ajasta ja paikasta. Ne perustuvat yleensä joko merkitysten tai tarkkaavaisuuden muuttamiseen. Voimme esimerkiksi suunnata tarkkaavaisuutemme kohti myönteisempiä puolia tai ajatella asiaa eri kantilta. Tunteita herättävää tapahtumaa voi esimerkiksi järkipäristää, uudelleenarvioida kognitiivisesti tai vähätellä. Terveyden kannalta hyödyllistä ei ole pelkästään kielteisten tunteiden lievittäminen, vaan myös myönteisillä tunnekokemuksilla nautiskelu ja niiden voimistaminen (Tugada & Fredrickson 2007). Tähän perustuu esimerkiksi kiitollisuusharjoitukset. Kyky erottaa ajatukset, tunteet ja niihin liittyvät tapahtumat toisistaan helpottaa tunteiden säätelyä vaikeissa tilanteissa.

Myös mindfulnessissa pyritään havainnoimaan tarkasti fyysisiä tuntemuksia, tunteita ja ajatuksia ja hyväksymään niitä. Kun tunnistaa kehonsa tuntemuksia, myös tunteiden tunnistaminen helpottuu, voi keskittyä esimerkiksi hengittämään rauhallisesti ja siten kehollisesti vaikuttamaan puolestaan tunteisiinsa ja ajatuksiinsa. Myös muun muassa NLP:ssä käytetty mielikuvaharjoittelu eli visualisointi auttaa tunteiden säatelemistä, sillä muodon ja värin saanut tunnetta on helpompi muuttaa mielikuvana, kuin abstraktia. Tunteiden säätelykeino ei ole sopiva, jos se ei tehoa epämiellyttävään tunteeseen tarpeeksi hyvin tai jos säätelykeinoon haitalliset pitkäaikaisvaikutukset ovat suuremmat kuin siitä välittömästi saatu apu. Monien tutkimusten perusteella etenkin kielteisissä tunteissa vellomista ja tunteiden tukahduttamista kannattaa välttää. Kuitenkin tunteiden lyhytaikaisen ja satunnaisen tukahduttamisen nähdään olevan osa ihmisen tasapainoista emotionaalista kehitystä ja joskus tarpeen sosiaalisissa tilanteissa. Tunneilmaisujen tukahduttaminen näyttää vähentävän tunneilmaisua eli kasvojenilmeitä, mutta se ei lievennä subjektiivista tunnekokemusta. Tutkimusten mukaan juuri miehet ja pojat turvautuvat helposti tunteiden tukahduttamiseen. Tunteiden

tukahduttaminen näyttää liittyvän masentuneisuuteen ja aktivoivan autonomista hermostoa kohottamalla esimerkiksi verenpainetta, mikä on pitkäaikaisena terveysriski, ja se vähentää myös esimerkiksi spontaania naurua ja hymyilemistä. Tunneilmaisujen tukahduttaminen näyttää liittyvän myös vaikeuteen muistaa keskustelukumppanin kertomaa, ja kokemuksiin läheisyyden puutteesta ihmissuhteissa. (Kokkonen 2010: 51-57)

Toiset tutkijat ovat kuitenkin kiinnostuneempia enemmän siitä prosessista, mikä tunteiden säätelyn oppiminen on, kuin niinkään lopputuloksesta, miten tunteita säädellään. Tästä näkökulmasta katsottuna tunteisiin voi vaikuttaa ennakoivasti ja tunteiden säätelyn keinot ovat moninaisia ja opittavia taitoja. Kuuluisimpia ajallisesti etenevän tunteiden säätelyn mallin kehittäjiä on amerikkalaistutkija John Gross (1998 ja 2006). Grossin mallin mukaan voimme säädellä tunteitamme kahdessa vaiheessa: ennen tunteen viriämistä ja tunteen viriämisen jälkeen. Ensimmäisen vaiheen tilannesidonnaiset keinot mahdollistavat ennakoimisen ja hakeutumisen esimerkiksi niihin tilanteisiin, missä voi kokea myönteisiä tunteita. Reaktiosidonnaiset keinot puolestaan tulee tarpeeseen silloin, kun epämiellyttävä tai epätarkoituksenmukainen tunne ennakoivista toimista huolimatta viriää. Etukäteinen tilanteiden valitsemiseen perustuva tunteiden säätely edellyttää yksilön kykyä arvioida, millaisia tunteita tulevaisuuteen sijoittuva tapahtuma, kohtaaminen tai paikka hänessä todennäköisesti herättää. Aikuiset voivat myös säädellä lastensa tunteita ennakoimalla, esimerkiksi estämällä lapsia näkemästä liian pelottavia televisio-ohjelmia. Aina ulkoisia ikäviä tekijöitä ei voi välttää, mutta silloinkin voimme muokata tilanteita itsellemme siedettävimmiksi. Esimerkiksi ikävätkin työtehtävät täytyy tehdä, mutta riittävä lepo helpottaa oloa. Tunteen viriämiseen voi vaikuttaa myös siirtämällä tarkkaavaisuutensa pois epämiellyttävästä kohteesta. Jo vastasyntyneet vauvat siirtävät katseensa pois epämiellyttävästä esineestä, esimerkiksi kohti hymyileviä kasvon kuvia. Myös aikuiset käyttävät tarkkaavaisuuden siirtoa etenkin silloin, kun tilanteesta ei ole ulospääsyä eikä sitä saa muutettua. Jo tunteen virittyäkin voimme tilanteen tietoisuuden avulla vaikuttaa tunnetilaamme. (Kokkonen 2010: 33-37)

Toiminnallisten tunteiden säätelykeinojen etu on, että ne eivät aina vaadi suurta keskittymistä. Esimerkiksi elokuvaa voi katsoa tai lähteä kävelylle, vaikkei kognitiivinen kyky olisi parhaimmillaan. Myös fyysinen epämukavien tilanteiden välttely esimerkiksi tilanteesta poistumalla on helppo keino vaikuttaa tunteisiinsa. Lapsi voi esimerkiksi peittää silmänsä, ja aikuinen vaikkapa eron jälkeen muuttaa uuteen kaupunkiin. Kulttuuritilaisuuksissa käymisen ja musiikki- sekä taideharrastusten on tutkittu edistävän

itsearvioitua terveyttä. Tunnetila vaikuttaa myös siihen, millaista ohjelmaa haluamme katsella tai kuunnella. Näytämme valitsevan elokuvia melko hyvin tunnetilamme mukaisesti. Musiikki on tehokas tunteiden säätelykeino siksi, että siihen voi tunnetilansa mukaan rakentaa sopivan tarinan ja mielikuvat, ja sitä voi käyttää monipuolisesti laulamalla, säveltämällä, liikkumalla sen tahtiin, soittamalla tai kuuntelemalla. Musiikin ja tunteiden yhteyttä tutkiva Suvi Saarikallio on jopa esittänyt, että musiikin kyky toimia tunteiden säätelykeinona on ollut syy tuottaa musiikkia ylipäätään. Merkittävistä ja tunnepitoisista tapahtumista kirjoittamisen on osoitettu myös kannattavan, minkä otaksutaan johtuvan siitä, että kirjoitettuna vaikeita tunteita on helpompi käsitellä ja hyväksyä ne. Kirjoittaminen auttaa myös nimeämään tunteita ja kokemuksia. Joissain tapauksissa kirjoittaminen voi kuitenkin aluksi voimistaa kielteisiä tunteita, joten se ei sovi aivan kaikille. Monipuolinen liikkuminen on kiistattomasti tehokas tunteiden säätelytapa. Liikkumistapoja on niin paljon, että jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan. Erityisesti luonnonläheisten liikuntalajien on osoitettu helpottavan ahdistusta. Liikkumisen myönteiset vaikutukset johtuvat sekä fysiologisista, että psykososiaalisista syistä. Liikkuessa vapautuu mielihyvähormoneja ja kipua vähentäviä välittäjäaineita, ja itsehallinta ja minäkuva kohenee, mikä vaikuttaa itsetuntoon. Liikkuessa saa kokemusta oman kehon hallinnasta, mikä voi edistää myös elämänhallinnan tunnetta. Liikuntalajiin keskittyminen voi saada myös ajatukset muualle ikävästä asiasta. Liikuntalajeissa usein myös sosiaalinen ulottuvuus vaikuttaa tunteiden säätelyyn myönteisesti. (Kokkonen 2010: 58-65). Hyväksi havaittu keino tunteiden säätelyyn on myös green care, eli luonnon hyödyntäminen hyvinvoinnin edistäjänä. Kasvien värikkyyden ja esteettisyys sekä raikkaassa ilmassa ja luonnonvalossa oleskelu virkistävät mieltä ja laskevat verenpainetta. Vahvaa kansainvälistä tutkimusnäyttöä on saatu myös eläinavusteisten terapiamuotojen hyödyntämisestä. (Kokkonen 2010: 68). Tunteiden säätelyn keinoja on siis hyvin monia, ja tunne- ja vuorovaikutustyöpajojen yksi tavoite onkin auttaa ihmisiä löytämään itselleen sopivia keinoja ja jakamaan kokemuksiaan muiden kanssa, siten että muutkin voivat saada uusia keinoja tunteidensäätelyn ”työkalupakkiinsa”.

Hetkellistä mielihyvää tuovat tunteiden säätelyn keinot voivat aiheuttaa negatiivisen kierteen, sillä jos keino on haitallinen, mielihyvän jälkeen tulee syllisyys siihen turvautumisesta sekä pitkän aikavälin seurauksista, kuten lihomisesta, rahanmenosta tai terveyden heikkenemisestä. Toimivan tunteiden säätelyn kannalta olisikin hyvä käyttää tunteiden säätelyn keinoja monipuolisesti ja harkiten. (Kokkonen 2010: 69-70)

#### 4.9.1 Tiedostava läsnäolo ja hengitys tunnetaitojen tukena

Tiedostavan läsnäolon juuret ulottuvat buddhalaiseen filosofiaan aina 2500 vuoden taakse. Mindfulnessilla, kuten ei alun perin myöskään buddhalaisuudella ole kuitenkaan mitään tekemistä uskonnollisuuden kanssa, toisin kuin välillä luullaan. Meditaatio on mindfulnessin keskeisin muoto, mutta tietoista läsnäoloa voi soveltaa moniin arjen tilanteihin, enemmänkin elämäntapana kuin eriytyneenä harrastuksena. Mindfulnessia on tutkittu paljon ja siitä on saatu hyviä tuloksia eri sovellusalueilla, kuten masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden hoidossa, kivunlievityksessä, painonhallinnassa ja kommunikaation opetuksessa. Mindfulnessin menetelmät soveltuvat kaikenikäisille parantamaan hyvinvointia ja kognitiivista kapasiteettia. Mindfulnessin vaikutuksia on tutkittu aivokuvantamismenetelmillä ja todettu sen muun muassa hidastavan telomeerien lyhenemistä. Telomeerien lyheneminen on yhteydessä sairastavuuteen, kuolleisuuteen ja immuunipuolustuksen heikkenemiseen. Tiedostavan läsnäolon harjoittajilla onkin todettu olevan muita parempi fyysinen ja psyykinen terveys. (Lehto: 86-94).

Mindfulnessissa tarkoituksena on tiedostaa nykyhetki sellaisena kuin se aidosti on, on toiminta sitten bussissa istumista, hampaiden harjaamista tai jokin voimakas tunnetila. Yleinen tapa mindfulnessissa on suunnata tarkkaavaisuus omaan kehoon ja hengitykseen. Tietoista läsnäoloa olisi hyvä harjoittaa päivittäin, mieluiten puoli tuntia päivässä vaikutusten aikaansaamiseksi. Tunteet on ajatuksena kohdata sellaisina kuin ne ovat, pyrkimättä muuttamaan niitä. Surua, vihaa, pelkoa, masennusta ja ahdistusta on lupa tuntea, tosin usein vaikea tunnetila väistyy itsestään, kun sen kohtaa. Mindfulnessia kritisoidaan välillä liiasta hyväksyvyydestä vallitseviin oloihin, mutta nykyhetken hyväksyminen sellaisena kuin se on ei tarkoita, etteikö pyrkisi parempaan. Tarkkaavaisuuden keskittäminen hetkeen voi saada huomaamaan myös epäkohtia ja lisäämään ympäristötietoisuutta. (Lehto: 86-94)

Hengitys vaikuttaa osaltaan tunteiden säätelyyn, ja hengitystavat kehittyvät jo varhaisessa vuorovaikutuksessa. Jos kiintymyssuhteet ovat turvallisia, on helpompi käsitellä kokemuksia monipuolisesti tarkastellen ja itseään rauhoittaen, jolloin hengitys voi virrata vapaasti. Häiriöt varhaisessa, sanattomassa vuorovaikutuksessa ja itsesäätelytaitojen välittymisessä hoivaajalta lapselle ja niihin liittyvät hengitystavat voivat myöhemmin aktivoitua vastaavissa tilanteissa. (Martin, Minna ym 2014: 119-120).

Hengitysharjoitus, jossa toinen saa nojata toiseen ja toinen antaa rauhallisen hengitysrytmin, sitten vaihdetaan osia, luo mielikuvan varhaisesta vuorovaikutuksesta ja sanattomasta viestinnästä, joten se voi olla monille korjaava kokemus. Toinen harjoitus:



toinen seisoo paikoillaan, toinen kävelee hitaasti toista kohti säilyttäen katsekontakti, ja elekielellä viestitään, jos ei halua toista lähemmäs. (Martin, Minna ym 2014: 269-272).

Saa olla vain -lause sisältää syvää hyväksyntää sille, mitä on, ilman että tarvitsee tehdä tai pyrkiä mihinkään. Olemisen tilassa voi harjoitella havainnoimaan tuntemuksiaan ja tunteitaan ilman arvostelua. On helpointa aluksi olla tekemättä mitään muuta samaan aikaan kuin hengittää ja olla, mutta myöhemmin samaa asennetta voi kokeilla missä vain tilanteessa. (Martin, Minna ym 2014: 215-216)

Stressi on kehon yleinen reaktio mihin tahansa voimakkaan myönteiseen tai kielteiseen, psyykkiseen tai fyysiseen muutokseen. Myönteisesti vireänä kuormitus koetaan sopivana, kun taas liiallinen kuormittuminen voi saada ylisuorittamaan eikä ratkaise stressiä tuottavaa tilannetta. Fysiologisen stressin laukaisijoita on monia, kuten jano, kipu, kylmyys, kuumuus tai fyysinen rasitus. Psykkisen stressin tekijöitä sen sijaan on vaikeampi määritellä, mutta niitä ovat esimerkiksi ihmissuhdevaikeudet, ärsykkeiden liiallisuus, kiire ja unen puute. Stressi on luonnollinen reaktio, kun sillä on selkeä kohde ja se on lyhytaikaista, mutta jos ihminen ei havaitse stressiä ja pyri riittävän nopeasti vähentämään kuormittavia tekijöitä, stressi voi pitkittyä haitalliseksi. Stressihormonien jatkuva erityys heikentää immuunipuolustusta, saa aikaan häiriöitä mielialassa, muistissa ja vanhentaa aivokudosta. Immuunijärjestelmälle on haitallista nimenomaan jatkuva hallinnan puutteen kokemus, joten jo ajatus "aina voi keskittyä hengittämiseen" luo mielikuvan siitä, että omaan tilanteeseen voi aina vaikuttaa, mikä lisää elämänhallinnan tunnetta. (Martin, Minna ym 2014: 80-83).

Hyperventilaatio on elimistön normaali tila valmistauduttaessa fyysiseen suoritukseen, mutta kun se tapahtuu levossa ja pitkittyy, vaikutukset ovat haitallisia (muunmuassa immuunipuolustus ja aivoverenkierto heikkenee ja elimistön happo-emästasapaino voi häiriintyä). Hengityksen epätasaisuus tai hyperventilointi voivat alkaa esimerkiksi kuormittavasta tunteesta, traumasta tai tunteiden tukahduttamisesta. Epätasapainoinen hengitystapa voi jatkua, vaikka sen alunperin aiheuttanut fyysinen tai psyykinen stressitekijä olisi poistunut, sillä hengitystapaan ehdollistuu helposti. Myös tasapainoisessa tilassa ihminen reagoi voimakkaisiin tunteisiin hengityksen muutoksilla, mutta siinä tapauksessa hengitys palautuu tasaiseksi, kun ärsyke lakkaa vaikuttamasta. (Martin, Minna ym 2014: 56-59). Hengitys muuttuu todellisen tai kuvittelun uhan hetkellä, sillä aivoihin tulee monia, keskenään ristiriitaisia viestejä. Näitä ovat tarve äännähdellä (huutaa apua, varoittaa vaarasta), valmistautuminen fyysiseen ponnistukseen, tarve jähmettyä ja piiloutua, terävöittää aisteja hiljentämällä keho, sekä tarve palautua



rauhalliseen olotilaan. Ahdistuneen ihmisen hengitys onkin näiden vuoksi usein vaihtelevaa, hyperventiloinnista hengityksen pidättämiseen (Martin, Minna ym 2014: 72). Oman ruumiin ja mielen toimintojen havainnointi on tärkeä taito, koska kun tunnistaa epäkohdat, voi ohjata omaa toimintaansa tasapainoon pääsemiseksi. Oman kehonsa reaktioita ja tunteitaan voi havainnoida ihmettelevän toteavasti sen sijaan, että hätääntyisi niistä, mikä voi kohentaa itsemyötätuntoa ja itsetuntemusta. (Martin, Minna ym 2014: 79).

#### **4.9.2 Kosketuksen merkitys**

Ihminen saa ensimmäiset kosketuskokemuksensa jo äidin kohdussa ympäröivän veden ja äidin sekä oman kehonsa liikkeistä. Kosketus hillitsee stressireaktioita, sillä aivolisäke erittää oksitosiinia, mikä hidastaa ja syventää hengitystä ja rentouttaa koko kehoa. Rauhoittava kosketus vahvistaa kiintymyksen ja luottamuksen tunnetta, kun taas epämiellyttävä ja äkillinen kosketus saa hengityksen salpautumaan ja aiheuttaa stressireaktion. Hoitavan kosketuksen tarve on ihmisillä läpi elämän. Koskettaessa tulee kuitenkin havainnoida, millainen kosketus on tilanteessa ja kunkin ihmisen kanssa hyväksi. Toisen rajoja ja ainutlaatuisuutta tulee kunnioittaa. Konkreettisen kosketuksen lisäksi ihminen kaipaa symbolista kosketusta eli ymmärretyksi tulemista ilmeiden, sanojen ja äänen kautta. (Martin, Minna ym 2014: 137-140)

On tutkittu, ettei ihmislapsi kehity normaalisti ilman kosketusta. Tuntoaisti kehittyy ihmiselle ensimmäisenä ja häviää vanhana viimeisimpänä, sillä tuntoaisti on eloonjäämisen kannalta aisteista tärkein. Tuntoaistin puuttuminen on harvinainen sairaus, joka aiheuttaa jatkuvan hengenvaaran. Iho pitää ruumiinnesteet sisällämme, säätelee kehon lämpötilaa, varoittaa vaaroista ja torjuu erilaisia uhkia. Kädellisille tyypillistä on vahvistaa kiintymystä toisiinsa juuri kosketuksen avulla. Kosketus on ollut jonkinlainen tabu, mikä näkyy myös tutkimusaiheissa. Hyväilevä kosketus on ollut vähemmän tutkittu aihe kuin väkivaltaisen kosketuksen muodot. David Howes (2010) arvelee, että kosketusta on pidetty sivistymättömänä, primitiivisenä ja naisellisena aistina, mistä kosketuksen vähättely on voinut johtua. 1800-luvulla havaittiin tutkimuksissa, etteivät aistit kehity kaikkialla maailmassa samoin, vaan kulttuuri muovaa aisteja jo sikiöajasta alkaen. Myös esimerkiksi kulttuuriset normit vaikuttavat siihen, miten ihminen ilmaisee ja kestää esimerkiksi kipua tai millainen kosketus on hyväksyttävää. Länsimaissa tietäminen on yhdistetty erityisesti näköaistiin, kuten suomalaisessa sanonnassakin todetaan "en usko ennen kuin näen". Kuitenkin suomen kielessä jonkun henkilön "tunteminen" on syvempää kuin "tietäminen", ihokontakti siis kielellisesti antaa laajemman totuuden henkilöstä. Suomalaisessa vähäisessä

kosketuskulttuurissa kosketus onkin yleensä erityistä ja merkittävää, poikkeus normaaliolosta. (Kinnunen 2013: 14-17)

Kuuluisissa, joskin eettisesti kestävämmässä kokeissaan 1950-luvulla Harry Harlow osoitti, että apinanpoikaset turvautuvat ja kiintyvät pehmeään kangaskeinoomoon ennemmin, kuin ruokaa antavaan rautalankakeinoomoon, ja kasvoivat käytökseltään neuroottisiksi. Huolenpitoa oikealta emoltaan saaneet apinanpoikaset olivat uteliaita ja sosiaalisesti rohkeita. Kosketus ja pehmeys ovat siis merkittävämpiä kiintymyksen kannalta kädellisillä yksilön kehitykselle, kuin pelkkä ravinnonsaanti. Nykyisten tutkimustulosten mukaan kosketus on tärkeää ihmiselle kaikissa ikävaiheissa. Hellivä kosketus vaikuttaa parasympaattiseen hermostoon edistäen turvallisuudentunnetta ja rauhoittumista. Hormoni ja välittäjäaine oksitosiinia vapautuu hellivästä kosketuksesta, ja se vaikuttaa myös muiden välittäjäaineiden ja hormonien eritykseen. Oksitosiinin on todettu alentavan verenpainetta, vahvistavan immunitaettia ja lievittävän kipuja, sekä rohkaisevan myönteiseen kanssakäymiseen. Ikävä kosketus puolestaan lisää haitallisten stressihormonien eritystä. (Kinnunen 2013: 18-20)

Kosketus ja siitä pidättäytyminen voi kertoa monenlaisia viestejä valtasuhteista, läheisyydestä, toisen luotettavuudesta ja se on myös tapa vahvistaa sopimuksia. Kosketuksen voima perustuu juuri sen vastavuoroisuuteen, sillä ei voi koskettaa toista tulematta itse samalla kosketetuksi. Kosketuksen avulla ehdotetaan, vahvistetaan ja torjutaan erilaisia ihmissuhteita. Yleensä mitä enemmän itsetuntoa ja valtaa ihmisellä on, sitä suurempi vapaus hänellä on koskettaa muita. (Kinnunen 2013: 22-23).

Rauhoittavan kosketuksen ja hieronnan myönteisiä vaikutuksia on todettu vauvaikäisistä lähtien. Vauvahieronta vähentää esimerkiksi vauvojen ärtymystä, kouluikäisillä parantaa keskittymiskykyä ja vähentää häiritsevää käytöstä, ja on vaikuttanut syömis- ja käytöshäiriöisten lasten ja nuorten kehoaan kohtaan tuntemaan tyytymättömyyteen lievittävästi. (Mäkelä 2005). (Kokkonen 2010: 65)

### **4.9.3 Luovuus voimavarana**

”Luovuus, osallistuminen ja itsensä toteuttaminen ovat ihmisen henkistä aktiivisuutta korostavia inhimillisiä ominaisuuksia, jotka toteutuakseen ja kehittyäkseen tarvitsevat tilaa ja virikkeellisen ympäristön. Monesti nämä ominaisuudet jäävät kehittymättä, ellei niitä kirvoiteta esiin. Ne voivat ilmetä mitä moninaisimmalla tavalla inhimillisessä toiminnassa” (Hämäläinen 1999: 51).

Luovuuden määrittelemisen on tuottanut tutkijoille päänvaivaa, aivan kuin olisi olemassa

”luovuuden sietämätön vapaus”, joka katoaa, kun luovaa toimintaa yritetään mitata. Valistunut käsitys luovuudesta löytyy niin taiteilijoilta kuin psykologeiltakin, mutta empiirinen ja systemaattinen luovuuden tutkimus vaatii toimivaa määritelmää. Luovuustutkimuksen käytännönongelmina ovat olleet yksipuolistukset ja määritelmien subjektiivisuus, kun kukin tutkija on löytänyt omasta mielestään parhaimman näkökulman aiheeseen. Määritelmässä on korostettu liikaa joko ongelmanratkaisuprosessia, ajattelua, persoonaa tai pelkästään lopputulosta. Luovuus on järkevämpää määritellä kokonaisvaltaisesti: se on uutta luova ajattelutapa (divergentti ajattelu), kyky prosessoida tarvittavaa tietoa (älykkyys) ja motivaatio saada aikaiseksi jotakin konkreettista (luova tarve ja muut persoonallisuustekijät). (Nederström 2011)

Ajattelun luovuutta on tutkittu yhdistämällä suorituskykypohjaisia ja itsearviointiin perustuvia menetelmiä. Persoonallisuus ja älykkyys osoittautuivat olevan vahvasti yhteydessä luovuutta mitanneisiin tehtäviin. Esimerkiksi älykkyys korreloi osallistujan itsearviota omasta luovuudestaan, ajattelun joustavuudesta sekä think outside the box -tehtävästä suoriutumista. Muutkin osa-alueet liittyivät toisiinsa juuri siten, kuin voisi valistuneesti olettaakin. Eli ihmisten arkioletus siitä, mitä luovuus on, näytti pitävän paikkaansa; luovuus on kokonaisvaltaista ja se ilmenee mitä monipuolisimmissa tilanteissa. Luovuus voimavarana ei ole siis pelkkä klisee, vaan luovuuden takana näyttäisi olevan juuri niitä ajattelutapoja, joiden merkitystä korostetaan selviytymisessä: kykyä sopeutua ennakoimattomaan, älyllistä avoimuutta ja joustavaa ongelmanratkaisua. (Nederström 2011).

Hankkeissa ja projekteissa saadaan jatkuvasti hyviä tuloksia kulttuurin ja luovuuden hyvinvointivaikutuksista. Siksi Marja-Liisa Honkasalo Turun yliopistosta ihmettelee, miksei työ näy uuden sosiaalihuoltolain perusteluissa eikä KASTE-ohjelmassa, jossa linjataan terveys- ja sosiaalitoimen työtä tulevaisuuteen. Honkasalo ja tutkija Anu Laukkanen ovat mukana Kulttuuri, terveys ja hyvinvointi -hankkeessa, jonka tärkeänä teemana on arjen luovuus ja kulttuurisuus. He korostavat, että arjen luovuus tarkoittaa asioiden näkemistä uudella tavalla; luovuuden ei tarvitse olla vain taiteen tekemistä ja vastaanottamista. Luovuus voi löytyä esimerkiksi ympäristöä havainnoimalla ja kuvaamalla sitä omalla tyylillään. (Kajander 2013: 18).

Konkreettisesti arjen iloja ja luovuutta nosti esiin Pauliina Raitio kysymällä väitöstutkimuksessaan, mitkä asiat Lapin pienten kylien asukkaiden arjessa ovat kauniita. Kyläläisten luovuutta kirvoitti niin ulkoavaruuden maisema kompostipussissa, kuin poronkellon äänet pakkaslumen narskuessa kenkien alla. (Kajander 2013: 18).

”Arjen estetisoiminen on sen arvon ja mielekkyyden löytymistä. Se kertoo elämänlaadusta eikä liity niinkään elintasoon”, Rautio kirjoittaa. Hän toteaa, että kun arjesta etsii ja luo kaunista, tulee kartoittaneeksi sen, mikä omassa elämässä on jo riittävän hyvin ja arjen kohtaaminen voi olla virkistävää ja levollista.

Luovuutta hyödynnetään myös taideterapiassa, esimerkkinä kattava teos Taideterapian perusteet (Rankanen, Hentinen ja Mantere 2007). Luovuus voi olla niin pientä arkeen iloa tuovaa oivaltamista ja leikillisyyttä, kuin myös todellista, suurta apua tuovan terapian osa mittavaan elämänmuutokseen.

Kuitenkin luovuutta voi kannustaa itsessään ja muissa, vaikkei olisikaan alan ammattilainen. Itseasiassa sosionomin työ vaatii aina jonkin verran luovaa ajattelua. Vuorovaikutuksessa tarvitaan luovuutta: ei ole mieltä kohdata jokaista asiakasta samoin sanoin ja rutiininomaisesti, vaan erilaisten ihmisten kanssa tarvitaan erilaisia työtapoja, kommunikointivalmiuksia ja ongelmanratkaisukykyä.

Helsingin yliopiston kognitiotieteen professori ja aivotutkija Minna Huotilainen on puolestaan tutkinut käsitöiden ja musiikin vaikutusta aivoille. Hän on havainnut käsitöiden kehittävän luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä ja auttavan purkamaan stressiä. Huotilaisen mukaan neulominen samaan aikaan vierasta kieltä opiskellessa voi auttaa omaksumisessa, sillä oikean käden ja kielellisen järjestelmän alueet sijaitsevat aivoissa lähekkäin. Hän on havainnut luovan toiminnan myös kohottavan itsetuntoa ja rakentavan minäkuvaa. (Kajander 2013: 18-19).

Luovien toimintojen yhdistämistä olisikin hyvä yhdistää esimerkiksi vuorovaikutus- ja tunnetaitojen harjoitteluun. Asioita voi yhdistellä ja ottaa selvää, mikä asiakasta auttaisi oppimaan parhaiten ja mikä häntä motivoisi. Elämäntilannetta voisi kartoittaa, vaikka lammen rannalla kävellen, eikä aina toimistohuoneessa. Toki työturvallisuus- ja eettiset asiat tulee ottaa huomioon ja kehittää sopivia toimintatapoja. Luovuutta voi siis käyttää monin eri tavoin niin arjessa kuin työssäkin, siihen voi kannustaa itseään ja asiakkaita. Siten työyhteisö pysyy vireänä ja muutoskykyisenä. Kun pohtii, voisiko asiat tehdä toisella tavoin, saattaa löytyä yllättävän hyviä uusia ratkaisuja. Tietenkään kaikki ideat eivät ole käyttökelpoisia, mutta on usein helpompaa karsia turhia ideoita pois, kuin koettaa saada uudestaan viriämään luovuutta tukeva ympäristö, jos uskallus luovuuteen on jo tukahdutettu.

#### 4.10 Tunteiden tukahduttaminen

Tunteiden ilmaisemista voidaan pitää hyödyllisenä kahdesta syystä. Ensinnäkin, viestiessämme toisille tunteistamme, he pystyvät arvioimaan paremmin toimintaamme vaikuttavia tekijöitä ja siten ymmärtämään käyttäytymisemme ja tekojemme syitä. Kokeissa on osoitettu tunneilmaisujen tahallisen peittämisen häiritsevän sosiaalista vuorovaikutusta. Tällöin keskustelukumppani ei saa kasvoiltamme hienovireistä tietoa esimerkiksi suhtautumisestamme keskusteltavaan asiaan. Samasta syystä esimerkiksi sähköpostitse kommunikoitaessa tapahtuu helposti virhetulkintoja, sillä emme näe toisen tunneilmaisuja. Toiseksi, tunteiden pitkäkestoisesta peittämisestä voi olla haittaa yksilön terveydelle. Monissa tutkimuksissa on havaittu pitkäkestoisen tunteiden piilottamisen olevan kuormittavaa sydän- ja verisuonijärjestelmälle. Tunneilmausten peittäminen vaatii lisäksi ponnistelua, mikä heikentää tilapäisesti muita toimintoja, kuten muistia. Pitkäkestoinen tunteiden peittäminen voi siis olla haitallista paitsi sosiaalisille suhteille, myös elimistön hyvinvoinnille. Tunteita on osattava kuitenkin säädellä hetkellisesti, tilanteeseen sopivasti, jolloin tunteiden esittämissääntöjen ymmärtäminen on tärkeää. (Nummenmaa 2010: 102-104). Esittämissäännöt, eli tunneilmaisujen sovelias tapa ja voimakkuus vaihtelevat opitusti kulttuureittain. Kasvonilmeiden murteet puolestaan ovat kehittyneet evoluution myötä siten, että tunneilmaisujen tapa vaihtelee hieman eri maittain synnynnäisesti. (Nummenmaa 2010: 82-90)

Tunteita on siis hyödyllistä ilmaista silloin, kun ilmaisemisesta ei koidu suurempaa haittaa kuin tunteiden peittämisestä. Tunne ja järki ovat molemmat tarpeellisia ja toimivat tarkoituksenmukaisesti yhdessä, eivät erillään toisistaan kuten joskus kärjistetään. Keskenään ristiriitaiset viestit, niin kutsuttu kaksoisviestintä, hidastaa tutkitusti tunteen oikein tulkitsemista ja vaikeuttaa sosiaalisia tilanteita, sillä koemme yleensä vahvasti vain yhtä tunnetta kerrallaan. Jos sanallinen viesti, eleet, ilmeet, tai äänensävyt ovat ristiriidassa keskenään, tunneviestin oikein tulkitseminen vaikeutuu ja hidastuu. Tunteidenilmaisussa tulisikin siksi pyrkiä aitouteen ja selkeyteen. (Nummenmaa 2010: 102-104)

Tunteiden tukahduttaminen säätelykeinona voi alkaa siitä, jos vanhemmat väheksyvät lapsen oikeutusta kyseiseen tunteeseen tai kyseenalaistavat tunnekokemuksen. Vanhempien tulisikin arvostaa ja rohkaista rakentavia tunneilmaisuja, keskustella tunteista avoimesti lasten kanssa ja opettaa hyviä tunteiden säätelykeinoja lapsille esimerkeillään ja yhdessä. (Kokkonen 2010: 57)

Tunteiden ilmaisun tutkimisen järjestelmällisesti aloitti yksi merkittävimmistä tieteentekijöistä, evoluutioteoriastaan tunnettu Charles Darwin. Hän huomasi tunneilmaisuja ilmenevän lähes kaikilla lajeilla, esimerkiksi makuaistimuksen miellyttävyydestä ja vastenmielisyydestä kertovat kasvonilmeet ovat samantapaisia niin rotilla, apinoilla kuin ihmisvauvoillakin. Darwininkin mukaan tunneilmausten päätehtävä onkin sosiaalinen viestintä, eikä niitä ole mahdollista kontrolloida kokonaan tahdonalaisesti. Yksilön tunnetila vaikuttaa hänen käyttäytymiseensä niin paljon, että sen ilmaiseminen on eduksi laumalle, sillä toisen tunnetilan ymmärtämällä muut voivat ennakoida hänen aikeitaan ja tavoitteitaan ja mukauttaa omaa käytöstään tilanteeseen sopivaksi. Darwinin mukaan itseasiassa tunneviestintä on alkukantaisempaa kuin kielellinen viestintä, sillä se on kehittynyt aiemmin. Eri eläinlajeilla on yhdenmukaisuutta tunnemekanismeissa, mutta käyttäytymismallit vaihtelevat; siili esimerkiksi pelästyessään käpertyy palloksi, kun taasjänis jähmettyy paikoilleen ja loikkii sitten pakoon. (Nummenmaa 2010: 76-82)

Äänellä tunteiden viestintä on varhainen tapa, jo vastasyntyneenä itku herättää hoitajan reagoimaan. Puhumaan opittua pystymme kertomaan muille tunteistamme. Sanallinen viestintä sisältää kuitenkin väärinymmärryksen riskejä. Vastaanottajan pitäisi ymmärtää käytetyt termit, esimerkiksi "ahdistus" samalla lailla kuin kertojan, heillä voi olla eri kokemuksia aiheesta tai he kuvailevat olotilaansa eri sanoilla. Toinen ei välttämättä ole myöskään yhtä tarkka havainnoimaan oman mielensä ja kehonsa muutoksia, eikä siten ymmärrä tunnetta samalla lailla. Tunneviesti kulkee monimutkaisten, kielen ymmärtämiseen ja merkitysten tulkittamiseen liittyvien ajattelumekanismien läpi ennen kuin kielellinen tieto siirtyy tunnemuotoon. Tämän takia kuulija tarkastelee myös kertojan äänensävyä, eleitä ja ilmeitä arvioidessaan puhuttua tunneviestiä. Ääntä käytetään tunneilmaisussa myös esimerkiksi naurun, itkun ja pelon kiljahdusten avulla. Ihmiselle tyypillisin tunneilmaisujen muoto on kasvojen ilmeet, sillä kasvoissa on noin 40 pientä lihasta, joiden avulla ihminen pystyy ilmaisemaan tunteitaan tarkasti ja monipuolisesti. On esitetty ihmisen kasvojen karvattomuuden kehittyneen tunneilmaisuja tukemaan, sillä hienovaraiset ilmeet näkisi siten helpommin ja nopeammin. Lähellä toisiaan elävät, monipuolista yhteistoimintaa harjoittavat kädelliset ovat hyötäneet kasvonilmeiden avulla saatavasta informaatiosta muiden aikeista ja tunnetiloista. Kasvonilmeet mahdollistavat konfliktin purkamisen ennen kuin se on alkanutkaan, ja siten turhilta tappeluilta välttään. Toinen syy kasvonilmeiden kehittymiselle on voinut olla jälkeläisten pitkä sylihoito, jolloin hoivaaja on voinut viestiä jälkeläisen kanssa jatkuvasti kasvotusten, muodostaen kiinteän tunnesiteen. (Nummenmaa 2010: 76-82)

Tunneilmaisuja voi muokata tahallisesti peittääkseen todellisia tunteitaan. On kuitenkin tutkittu, että aidon eli niin kutsutun Duchennen hymyn tunnistaa sosiaalisesta hymystä siitä, että aidossa hymyssä silmäkulmaa siristävä orbicularis-lihas aktivoituu, suomalaisittain sanottuna on “pilkettä silmäkulmassa”. Lihaksen hallinta on tahdonalaisesti hyvin vaikeaa, joten aidon hymyn tunnistaa silmien siristymisestä. Ihmiset voivat teeskennellä tunteitaan, mutta se ei ole aina vakuuttavaa tai luontevaa, ja muut saattavat sen tähden vältellä tai kokea olonsa epämukavaksi tunteita teeskentelevien tai peittävien ihmisten seurassa. (Nummenmaa 2010: 95-97)

## 5 Vuorovaikutus

### 5.1 Myötätunto

Sosiaalisena laumaeläimenä ihminen voi hyvin ollessaan yhteydessä muihin ja toimiessaan muiden avuksi ja iloksi. Hyvinvoivien ihmisten ympäröimänä oleminen vahvistaa luottamusta ja mahdollisuuksia. Myötätunto onkin siis keskeinen hyvinvoinnin tekijä.

Myötätunto koostuu kolmesta päätekijästä:

1. kyvystä havaita toisten tunnetiloja
2. halusta auttaa
3. toisia auttavista konkreettisista teoista.

Myötätuntoa on yhtä lailla reagoitiini niin myönteisiin kuin kielteisiinkin tunteisiin ja se näkyy arjessa, ollen hyvin monenlaisissa tilanteissa piilevästi läsnä. Myötätuntoa voi silti myös harjoitella ja kehittää. Esimerkiksi tervehdyttäväksi tutkimuksessa myötätuntonmeditaatiossa ajatellaan lämmöllä ensin jotakuta läheistä ihmistä, siirretään sitten tunne itseä ja lopulta koko ihmiskuntaa (tai jopa laajemminkin biosfääriä) koskevaksi. (Lehto: 181-183)

Lukuisten uusien tutkimusten mukaan auttamishalu vaikuttaa olevan ihmiselle ominainen piirre, sillä jo pienet vauvat osaavat esimerkiksi empatiaitkun. (Lehto: 189) Kuitenkin ihmislajin hyvän tahtoiset sosiaaliset piirteet ovat usein jääneet huomioimatta, sillä länsimaisessa kulttuurissa kirkollisen aatteen opit perisynnistä ja tottelevaisuuden ja kurituksen kasvatusopit ovat värittäneet arvomaailmaa. Jo 1-2 vuoden ikäiset lapset herkistyvät huomaamaan reiluuutta ja saavat iloa kaikille tasan ruoan jakamisesta.



Herkkyyskausien aikana on tärkeää saada riittävästi virikkeitä, jotta myötälämisen taito kehittyä hyvin. Peilisolujärjestelmien avulla toisen ihmisten tunteet, ilmeet ja eleet välittyvät toisen ihmisen tulkittaviksi ja koettaviksi. (Lehto: 146-149)

Myötätunnolla on vankka biologinen perusta. Kun näemme jonkun auttavan toista, vagus-hermo aiheuttaa rintaamme miellyttävän lämpimän tunteen. Ne, joilla kyseinen hermo on erityisen aktiivinen, ovat toisia auttavaisempia. On tutkittu, että myötätuntoa voidaan vahvistaa kemiallisesti lisäämällä oksitosiinihormonia ihmisen elimistössä. Myötätunnon taustalla on vahvasti sekä evoluutio, että yksilön biologia, mutta myötätuntoa voi myös tietoisesti vahvistaa. Altruistinen eli muita auttava ja egoistinen eli itsekeskeinen puoli eivät sulje toisiaan pois, vaan kummatkin ovat ihmiselle synnynnäisiä ominaisuuksia ja kumpikin on ollut evolutiivisesti ihmislajin selviytymiselle oleellista. Sujuva yhteistoiminta on edistänyt ihmisen eloonjääntä, mutta toisaalta tarpeen vaatiessa on ollut oleellista osata myös turvata oma selustansa yksilönä ja laittaa omat tai lähimpiensä tarpeet etusijalle. (Lehto: 189-191)

Jo vastasyntynyt katsoo mieluiten kasvoihin ja katsekontakti yhdessä kasvonilmeiden kanssa on tärkeää vuorovaikutuksen kehittymiselle. Lempeä, hyväksyvä katse rauhoittaa, paheksuva vihainen katse taas saa stressihormonit erittymään. Katsekontakti on symbolista koskettamista ja syvää, aitoa kohtaamista ja läsnäoloa, sillä se liittyy aivojen peilisolujen toimintaan. Peilisolut reagoivat erityisen herkästi näkö- ja kuulohavaintoihimme ja muuttavat reaktiomme tilanteisiin sopiviksi, "matkien" havaitsemaamme ja mahdollistaen samastumisen toiseen ilman sanoja. Aistimme tällöin kehossamme toisen hengitystavan, tunteet, aikeet ja liikkeet. Peilisolujen toiminta on siis vuorovaikutuksen, matkimisen, empatian ja mielikuvien perusta. Myös auttajan keholliset muutokset heijastuvat autettavaan. (Martin, Minna ym 2014: 142-144)

### **5.1.1 Itsemyötätunto**

Itsemyötätunto tarkoittaa, että suhtautuu ja kohtelee itseään yhtä lempeästi ja ymmärtävästi, kuin ystäviäänkin. Itsemyötätunto koostuu 1) siitä, että havaitsee kärsimyksen aiheen tai välttelemänsä tunteen ja 2) siitä, että haluaa ja kykenee kohentamaan oloaan eri tavoilla. Itsemyötätunto on taito, jota voi oppia ja kehittää. (Grandell 2015: 13).

Itsemyötätunnosta on julkaistu yli 200 tutkimusta. Tutkimusten mukaan itsekkyyden on huomattu lisäävän ahdistusta ja masennusta, sekä pitkittävän stressaavista tilanteista palautumista. Hyväksyntä ja lempeys itseä kohtaan sen sijaan vahvistavat tutkitusti



hyvinvointia ja onnellisuuden kokemusta. Kristin Neffin mukaan itsemyötätunto koostuu kolmesta tekijästä: 1. Ystävällisyys itseä kohtaan, eli hyväksyy oman epätäydellisyytensä ja inhimilliset kipunsa ja haasteensa. 2. Jaettu ihmisyyys, eli sen tajuaminen, että omat haasteet, virheet ja kärsimykset eivät ole yksin kannettavia, vaan muutkin kokevat vastaavaa, helpottaa oloa. 3. Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo, eli kaikkien kokemusten kokeminen sellaisenaan ja kokemuksissa läsnä oleminen uteliaasti. (Itsemyötätunto.fi 2018)

Useiden tutkimusten mukaan itseensä myötätuntoisesti suhtautuvat kokevat keskimäärin vähemmän ahdistusta ja masennusta, ovat tyytyväisempiä elämäänsä ja parisuhteisiinsa, ottavat enemmän vastuuta virheistään ja ovat jämäkempiä, sekä kestävät paremmin vastoinkäymisiä lannistumatta kuin kriittisemmin itseensä suhtautuvat. (Grandell 2015: 21)

Itsemyötätunto on suhtautumista itseensä kuin hyvään ystävään tai kumppaniin: lempeästi, ymmärtävästi ja anteeksiantavasti. Itsemyötätuntotutkimuksen yksi merkittävimpiä aloittajia on Kristin Neff, joka määrittelee itsemyötätunnon haluksi lievittää omia ongelmia ja ymmärrykseksi niitä kohtaan, sillä kaikki tekevät virheitä päivittäin. Tutkimukset antavat viitettä itsemyötätuntoharjoitusten parantavan stressinsietokykyä ja hyvinvointia myös pitkällä aikavälillä. Itsemyötätunto eroaa itsesäälistä siten, että itsemyötätunnossa ihminen ei jää vellomaan yksin omaan ikävään oloonsa, vaan tiedostaa, että ei ole ainoa ihminen, jolla on vaikeuksia ja joka kärsii. Itsemyötätunnossa on myös toiminnallisuutta ja tulevaisuussuuntautuneisuutta: se on samastumista omiin vaikeuksiin ja halua toimia omaksi ja yhteiseksi parhaaksi pitkäjänteisesti, sekä lohduttaa itseään vaikeissa tilanteissa. Tutkimusten mukaan itsemyötätunto lisää hyvinvointia, mutta varmaa ei vielä ole, seuraako itsemyötätunnon vahvistamisesta hyvinvointia vai toisinpäin. Hyvä itsemyötätuntoharjoitus on esimerkiksi päättää etukäteen, että alkaessaan syyttämään itseään jostain, kuvittelee mitä sen sijaan sanoisi hyvälle ystävälleen syytösten sijaan, ja sanoo samat asiat itselleen. (Kehitystö ry 2015)

Usein pelkäämme vieraita asioita ja ilmiöitä, joita emme ymmärrä. Siten oman mielen toiminnan ymmärtäminen voi auttaa hyväksymään itseään paremmin. (Grandell 2015: 22-23)

## 5.2 Minuus rakentuu sosiaalisesti

Ihminen peilaa itseään muiden ihmisten kautta, jo sosiaalipsykologian klassikko George Herbert Mead (1934) esitti ihmisen kehittyvän ihmiseksi vain ollessaan

vuorovaikutuksessa ja oppiessaan näkemään itsensä toisten silmin ja ottamalla toisen asenteen. Siten myös ihmisen minuus rakentuu sosiaalisten suhteiden myötä (Suoninen 2010: 29).

Jo varhaisimpien sosiaalipsykologisten tutkimusten mukaan ihmiset vaikuttavat toisiinsa, onhan ihminen laumaeläin. Esimerkiksi toisen ihmisen läsnäolo vaikuttaa yksilön suorituskykyyn, joko tukien eli sosiaalisen helpontumisen myötä, tai heikentävästi (sosiaalinen ehkäistyminen) riippuen vuorovaikutuksen tavasta. (Suoninen 2010: 12-14).

Toiset ihmiset vaikuttavat paitsi käytökseemme, myös käsitykseemme asioista. Aschin (1952, 1966) tutkimuksissa koehenkilöiden tuli arvioida ryhmätilanteessa janojen pituuksia tietämättä valekoehenkilöiden eli kokeenjohtajan apulaisten arvioivan niitä väärin mittaisiksi. Silti peräti joka kolmas arvioi janoja väärin edeltäjiensä mukaan, omia aistihavaintojaan vastaan. Nykyisin sama ilmiö, eli mukautuminen toisten ihmisten kantoihin, saattaa näkyä esimerkiksi vaaligallupien vaikutuksena äänestystuloksiin. Tutkimuksessa osa tukeutui omaan havaintoonsa, mutta ei silti halunnut tuoda sitä julki, jos se poikkesi yleisestä mielipiteestä. Kuitenkin jo yhden henkilön poikkeava vastaus rohkaisi muitakin tuomaan esiin kokemuksensa. Tutkimus onkin ollut astinlautana myöhemmille vähemmistön vaikuttamismahdollisuuksiin koskeville tutkimuksille. Sosiaalista konformisuutta eli mukautumista, kuten myös auktoriteetin alla liiallistakin tottelevaisuutta (Stanley Milgram 1974), tapahtuu useiden muidenkin tutkimusten mukaan, joten ilmiö olisi hyvä tiedostaa arjen valinnoissa ja vuorovaikutustilanteissa (Suoninen 2010: 14-17).

### **5.3 Ylisukupolvinen periytyminen eli taakkasiirtymä**

Taakkasiirtymällä tarkoitetaan ylisukupolvisuutta eli sitä, että käsittelemättömät traumaattiset kokemukset siirtyvät sukupolvelta toiselle. Se, mikä ei tule yhdessä jaetuksi esimerkiksi puhumalla, siirtyy taakaksi. Taakkasiirtymä on piilotajuinen näyttämö niin yksilöllisellä, yhteisöllisellä, yhteiskunnallisella, kulttuurisella ja kansallisellakin tasolla. (Siltala 2016: 19)

Martti Siiralan mukaan suomalaisen yhteiskunnan taakkasiirtymät koskevat erityisesti itsetuntoa, itsekunnioitusta ja itsetietoisuutta. Näiden johdosta usein samastutaan vahvemman identiteettiä tai vaalitaan vahvemman etuja ja tarpeita omien oikeuksien kustannuksella. (Siltala 2016: 20)

Ylisukupolvisiksi taakaksi voivat muodostua esimerkiksi vaikeat elämäkokemukset, onnettomuudet, menetykset, suuret muutokset, petokset, sodat, sorrot, hirmuteot, luonnonkatastrofit, rotu-, kieli- ja uskontoriidat ja poliittiset kamppailut. Häpeän, pelon tai lojaliteetin takia sukua kohtaan menneisyyden tapahtumia salataan ja ne pääsevät siten kulkeutumaan kuin huomaamatta sukupolvelta toiselle. Taakkasiirtymän jatkumista edesauttavat perhesalaisuudet, itsestäänselvytykset, yksinkertaistukset, perinteet ja vaikeneminen. (Siltala 2016: 28-31).

Traumaattinen kokemus syntyy, kun ihminen altistuu äkilliselle tai toistuvalla psyykkisen tai fyysisen sietokyvyn ylittävälle kokemukselle, eikä saa nopeasti kokonaisvaltaista tukea ja suojelua. Tällöin yksilö voi suojautua esimerkiksi dissosioimalla traumaattisen kokemuksen alitajuntaan, eristämällä ja lohkommalla sen tai piilottamalla sen syyllisyyden, häpeän ja arvottomuuden tunteiden taakse. Käsittelemätön trauma muuttaa ihmisen identiteettiä ja käyttäytymistä sekä merkitysyhteyksiä, vuorovaikutussuhteita ja häiritsee tunteiden säätelyä. Dissosiaatiossa ihminen menettää eheyden tunteen, eikä ole kuin korkeintaan hetimitään tietoinen traumaattisesta kokemuksesta. (Siltala 2016: 31-32)

Taakkasiirtymän näkökulmasta myös esimerkiksi laajennetut itsemurhat ovat ymmärrettäviä, sillä valtaosa lapsensa surmanneista vanhemmista on ollut lapsuudessaan kaltoinkohdeltuja tai väkivaltaisessa perheessä. He ovat kohdanneet lapsen mielelle ylivoimaisia asioita, minkä johdosta heidän tunteenkäsittelytaitonsa ovat heikkoja ja he tulkitsevat tilanteita helpommin uhkaaviksi ja kykenevät kontrolloimaan käytöstään heikommin kuin turvallisessa ympäristössä kasvaneet. (Siltala 2016: 32-33)

Mikään hoitomenetelmä ei voi tehdä koettua traumaa ei-koetuksi, vaan työstämisen seurauksena ihminen, perhe tai yhteisö voi kestää traumatisoitunutta itseään. Eheytymiseen tarvitaan anteeksiantamista ja sen vastaanottamista, jotta ihminen tai yhteisö voi hyväksyä traumaattiset kokemukset osana elämäntarinaansa ja löytää uusia näkökulmia ja merkityksiä. (Siltala 2016: 34-35)

Suomen talvi- ja jatkosota 1939-40 ja 1941-1945 on taakkasiirtymänä välittynyt sukupolvelta toiselle. Ylisukupolvisia traumoja on tullut isien vuosia kestäneestä poissaolosta, hengenvaarasta, katoamisista ja kuolemista, isien paluista kotiin sodan kauhut kokeneina ja äitien lottavuosien erilaisista kokemuksista. Lapset ovat joutuneet kannattelemaan vanhempiaan ja pärjäämään itsenäisesti. Monenlaiset traumaattiset kokemukset ovat vaikuttaneet perheisiin ja siirtyneet sukupolvilta toisille ja edelleen taakkasiirtymät näkyvät esimerkiksi yleisen masennuksen muodossa. Monilla vaikeneminen ja traumaattisten muistojen torjuminen olivat ainoa keino selviytyä

eteenpäin ja unohdukseen tarvittiin vahvoja keinoja, kuten alkoholia. Häpeä on yksi sotavammamme, ongelmien salaaminen, ja toinen yleinen sotavamma on liiallinen kiltteys. Lapset tiedostivat vanhempiansa vaikeuksia ja yrittivät olla mahdollisimman huomaamattomia, vaivattomia ja itsenäisiä. (Siltala 2016: 50-51)

Hoitosuhteeseen vaikuttavat transferenssi eli aiemmin opitun ylläpitäminen, toistaminen ja siirtäminen aiemmista suhteista uuteen syvään ihmissuhteeseen, sekä vastatransferenssi (toisen osapuolen vastatunne tällaisessa tilanteessa). Siirtovaikutus on vastavuoroinen, siihen vaikuttavat myös auttajan omat kokemukset ja miellelyhtymät. Auttajan tulisikin tutustua riittävästi omiin tunnereaktioihinsa ja niiden taustoihin, sekä mielen ja kehon reaktioiden yhteyteen. Auttajan itsetuntemuksen kohentaminen on tärkeää, jotta voi reflektoida asiakastilanteita ei-defensiivisesti ja avoimen uteliaasti. Yleisiä auttamistyön ongelmia ovat auttajan tarve ymmärtää liian nopeasti, tekemään rynnistäminen, asiakkaan tuoman teeman katkaiseminen, kiinnostus ulkoisiin tapahtumiin, vetäytyminen ja provosoituminen. Erilaiset asiakkaat tarvitsevat erilaista kohtaamista ja avoin kommunikaatio helpottaa asiakkaan tarpeiden tunnistamista. Asiakas itse on oman elämänsä asiantuntija, auttaja on tukena prosessissa. On tärkeää, että auttaja antaa asiakkaalle tilaa ja luottaa hänen kykyihinsä, sillä se saa asiakasta itseäänkin luottamaan itseensä. Auttajan on tärkeää kokea itsensä luontevaksi potilaan kanssa, eikä pelkästään ammattiroolissa työskenteleväksi, sillä myös autettava kaipaa aitoa kohtaamista. (Martin, Minna ym 2014: 160-165)

#### 5.4 Varhainen vuorovaikutus

*Mentalisaatio* on kykyä ymmärtää omia ja toisen mielentiloja, tunteita ja ajatuksia. Implisiittinen mentalisaatio on tiedostamatonta ja sanatonta, eksplisiittinen mentalisaatio tarkoittaa puolestaan tietoista ja kielellistä. Kun vanhempi peilaa kehonsa kautta lapsen tunteita, hän on samaan aikaan kosketuksissa sekä itseensä, että lapseen. Varhaisimmat kokemukset ovat eriytymättömiä, eli elämys on kokonaisvaltaisen moniaistillinen sen sijaan, että osattaisiin tarkastella "mitä kuulen" tai "mitä näen". Vanhempi sanoittaa ja tulkitsee lapsen sanattomasti ilmaistuja tarpeita, mikä on perusta myöhemmälle itsereflektiolle ja kykyyn erottaa tarkemmin tunteitaan ja tuntemuksiaan. Jos vanhempi ei ole ollut kyllin sensitiivinen lapsen tarpeille ja lapsi on joutunut laittamaan omat tunteensa ja tarpeensa syrjään vanhemman vuoksi, hän voi olla herkempi toisten tunnetiloille kuin omilleen. Turvallisuudentunne on tällöin liittynyt toisen toiveiden täyttämiseen, eivätkä omat tarpeet ja rajat ole selkiytyneet, jolloin erillisyys voi tuntua uhkaavalta. Pelkkä oleminen ei riitä, vaan tällöin olemassaolon lupa saavutetaan

suorituksilla. Tärkeää onkin paitsi sanallisesti, myös rauhallisesti hengittämällä ja olemalla antaa lupa vain olla ja havainnoida omia aistimuksia. (Martin, Minna ym 2014: 167-171)

Turvallisesti kiintyneiden lasten on havaittu kykenevän vastavuoroisiin suhteisiin paremmin, muodostavan ystävyyssuhteita helpommin ja ratkaisemaan ongelmia rakentavammin kuin turvattomasti kiintyneiden (Nurmi 2014: 62-63). Vauva saa itkullaan hoivaajat reagoimaan nopeasti tarpeisiinsa. Itkulla vauva ilmaisee muun muassa nälkää, kipua tai kaipuuta sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tärkeää on vanhemman herkkyys tunnistaa lapsen tarpeita eli sensitiivisyys, sekä kyky reagoida niihin nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti eli responsiivisuus. (Nurmi ym. 2014: 34).

Jo pienen vauvan katse suuntautuu ihmiskasvoihin ja kasvoissa etenkin silmiin. Vauvan hymy on lähtökohta vuorovaikutuksen ja kielen oppimisen kehitykselle, sillä se motivoi ja herättää vastavuoroisuutta hoivaajissa. Vuorovaikutuksessa hoitajien kanssa lapsi oppii, miten herättää huomio ja saada turvaa ja lohtua. Aikuisten käyttäytyminen viestii lapselle, voiko ihmisiin luottaa, ovatko he ennakoitavissa ja miten tunteita kuuluu ilmaista. Vuorovaikutuskokemukset vaikuttavat myös lapsen havaitsemiseen ja tulkintoihin, sekä ajatusten ja tunteiden käsittelyyn. Tunnetun John Bowlbyn luoman kiintymyssuhdeteorian mukaan sekä lapsi, että hoivaaja kiintyvät toisiinsa. Vanhemman kiintymys on halua hoivata lasta ja vahva tunneside lapseen, lapsi taas puolestaan saa turvaa, ravintoa ja kiintyy tunnetasolla vahvasti. Kun lapsi voi luottaa hoitajaansa perusturvallisuuden takaajana, hänelle jää voimavaroja tutkia ympäristöään ja oppia uusia taitoja. Varhaislapsuudessa opitut sisäiset mallit läheisyydestä, turvallisuudesta ja omasta arvosta vaikuttavat siihen, miten lapsi toimii uusissa tilanteissa ja vastaa kehityshaasteisiin. Turvallinen kiintymyssuhde ja tunnetasolla tukea antavat hoitajat vahvistavat lapsen myönteistä kuvaa itsestään, kun taas vanhempien hyljeksintä tai välinpitämättömyys voivat saada lapsen kokemaan itsensä arvottomaksi. Lapsen kiintymyssuhdetta voidaan tarkastella Mary Ainsworthin kehittämällä vierastilannemenetelmällä, jossa havainnoidaan lapsen reaktioita, kun hänen hoivaajansa poistuu huoneesta ja palaa takaisin. Suomessa kiintymyssuhteita haasteineen ovat tutkineet Airi Hautamäki (2001) ja Raija-Leena Punamäki (2001). (Nurmi 2014: 34-36)

Kehityksen kriittisillä vaiheilla lapsi on biologisesti valmistautunut oppimaan tietyn taidon, mikä on myöhemmin huomattavasti vaikeampi oppia. Sensiivisellä kaudella lapsi puolestaan oppii tiettyjä taitoja nopean vaivattomasti ja on herkistynyt ympäristön

vaikutuksille (Nurmi 2014: 73). Riskitekijöiden kasaantuminen lisää ongelmien todennäköisyyttä myöhemmissä kehitysvaiheissa. Riskitekijöitä ovat esimerkiksi lapsen kaltoinkohtelu, laiminlyönti, kaverisuhteiden vähyys ja oppimisvaikeudet. Reagointi riskitekijöihin riippuu lapsen voimavaroista, kehitystasosta, henkilökohtaisista ominaisuuksista ja suojaavista tekijöistä. Suojaava tekijä auttaa lasta sopeutumaan ja tukee myönteistä kehitystä. Suojaava tekijä on esimerkiksi yksikin turvallinen, luotettava ja läheinen aikuinen, jolta lapsi saa tukea ja myönteistä vuorovaikutusta. Sama tekijä voi olla kuitenkin samalla sekä suojaava, että myös riskitekijä. Esimerkiksi uusia kokemuksia arasteleva lapsi on vähemmän altis onnettomuuksille, mutta voi jäädä ulkopuoliseksi monista leikeistä. Voidakseen kehittää selviytymistaitojaan ja ongelmanratkaisukykyään, lapsen tulisi kohdata myös vaikeuksia, perusturvallisuuden kuitenkin säilyessä. (Nurmi 2014: 73-74). On tärkeää, että lapsi voi turvallisesti jakaa sekä myönteisiä, että kielteisiä tunteitaan. Tiedollinen ja emotionaalinen kehitys tukevat siten toisiaan ja nivoutuvat yhteen. (Nurmi 2014: 76).

## 5.5 Yhteisöllisyyden voima

”Yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja elämyksellisyys ovat ihmisen perusominaisuuksia. Ihminen rakentaa identiteettiään kuulumalla erilaisiin yhteisöihin, vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Ihminen on myös toiminnallinen ja elämyshakuinen olento; luovuus on ihmisen yksi perusominaisuus. Sosiaalipedagogiikassa yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja elämyksellisyys voidaan käsittää myös toimintaperiaatteiksi. Niiden mukaisesti sosiaalipedagogisessa toiminnassa korostuvat yhteisö-, aktiivisuus- ja elämyspedagoginen työote. Siinä otetaan käyttöön se, mitä ihminen luonnostaan on.” (Hämäläinen, 1999: 50-52).

Usein luovuuden merkitykseen hyvinvoinnissa liittyy myös yhteisöllisyys; parhaimmillaan ne tukevat toisiaan. Honkasalo ja Laukkanen mainitsevat hyvänä onnistumisen esimerkkinä sosiaalityön tutkijan Riitta Granfeltin projektin, jossa naisvangit toteuttivat Märta Tikkasen Punahilkka-näytelmän. Laukkanen kehottaa löytämään oman tapansa toteuttaa luovuutta; töissä, vapaa-ajalla, yhteisöllisesti tai yksin. (Kajander 2013: 19).

Yhteisöllisyyttä voi kehittää monin tavoin eri kohderyhmille. Inka Ylihärsilä ja Johanna Vilén ovat vetäneet kuvataidepajoja muun muassa masentuneille ikäihmisille ja kertovat, että onnistumisen kokemuksia voi saada kuka tahansa, kunhan tekniikka on tarpeeksi helppo. He kannustavat tekemään taiteesta omia tulkintojaan; teos voi ja saa herättää eri ihmisissä erilaisia tunteita ja ajatuksia.

Tämän tyyppisissä työpajoissa ihmiset pääsevät toteuttamaan kahta perusominaisuuttaan: luovuutta ja yhteisöllisyyttä, joten kokemus on monille hyvin voimaannuttava. (Kajander 2013: 19-21).

Luonto on oivallinen yhteisöllisyyden tukija ja toteuttamispaikka. Metsässä oleilun hyvinvointivaikutuksia on tutkittu runsaasti ja todettu muun muassa, että metsässä liikkuminen laskee stressihormonitasoja, verenpainetta ja kohentaa mielialaa (Metla 2014). Yli 80 prosentin mielestä viheralueilla on suuri merkitys asumisviihtyvyyteen ja luonnossa liikkumista arvostettiin (Metla 2007).

## 5.6 Voimaantuminen

Voimaantuminen eli empowerment on laaja ja osittain kiistanalainenkin käsite. Voimaannuttaminen on tiivistettynä ihmisten auttamista saavuttamaan parempaa hallintaa elämästään ja heihin vaikuttaviin olosuhteisiin. Voimaantumisessa voidaan tarkastella kolmea eri tasoa:

1. Henkilökohtainen, psykologinen taso sisältää itseluottamuksen, itsetunnon ja taidollisen kehittymisen
2. Kulttuurinen taso sisältää etnisten ryhmien ja vähemmistöjen vapautumista kahlitsevista stereotyyppioista ja syrjinnän vähentämistä
3. Rakenteellinen taso puolestaan pyrkii jakamaan valtaa ja tarkastelemaan sekä muokkaamaan valtarakenteita ja valtaistamaan ihmisiä omassa elämässään puuttamalla haitallisiin rakenteisiin.

Voimaannuttamista voidaan siis tehdä niin henkilökohtaisella ja yksilöllisellä tasolla, perheiden ja ryhmien kanssa, organisaatioissa kuin myös joissain tapauksissa yhteiskunnissa. (Valerie ja Veneklasen 2002: 21-23)

## 5.7 Aikuissosiaalityö

Aikuissosiaalityön käsite on laaja ja monitulkintainen, usein siinä kuitenkin on kolme elementtiä: ongelma, tavoite ja välineet. Aikuissosiaalityö on määritelty kunnan kotisivuilla esimerkiksi näin: "Sosiaalityö auttaa asiakasta elämän vaikeuksissa. Tällaisia voivat olla muun muassa elämänhallintaan liittyvät asiat ja taloudelliset vaikeudet. Aikuissosiaalityö on pitkäjänteistä sosiaalityötä, joka perustuu asiakkaan ja sosiaalityöntekijän yhdessä laatimaan suunnitelmaan. Sosiaalisen tuen tavoitteena on ylläpitää ja edistää yksilöiden ja perheiden turvallisuutta ja itsenäistä suoriutumista.



Sosiaalityöntekijät ja sosiaaliohjaajat myös neuvovat sosiaalipalveluiden ja etuuksien hakemisessa." (Jokinen ja Juhila 2008: 16)

Sosiaalipalveluja on järjestetty ikävaiheittain, mutta aikuisten palvelut eivät moninaisuutensa vuoksi erotu kovin selvänä kokonaisuutena, toisin kuin esimerkiksi lasten ja vanhusten palvelut. (Jokinen ja Juhila 2008: 83)

Hyvässä työskentelyssä asiakas on subjekti, työ on vastavuoroista ja työntekijä käyttäytyy kunnioittavasti ja huomaavaisesti. Luottamus lisää ihmisen toivoa tulevaisuudesta ja sen on havaittu parantavan ihmisten tyytyväisyyttä, elämänlaatua ja terveyttä. Luottavaisuus ja luottamus eroavat hieman toisiaan. Luottavaisuudessa ihminen tietää, mitä odottaa vuorovaikutustilanteilta, luottamus puolestaan liittyy tilanteisiin, jotka ovat ennakoimattomia. Luottamus on siis erityisen tärkeää vieraan ihmisen kanssa. (Raatikainen 2015: 12-20)

Aikuissosiaalityössä on kaksi erityyppistä päälinjaa: elämänkaarimallissa korostetaan aikuisuuteen liittyviä normeja, kuten itsenäisyyttä ja riippumattomuutta. Tässä mallissa sosiaalityön asiakkaat nähdään poikkeavina, mikä oikeuttaa holhoavat käytännöt. Toisenlaisessa orientaatiossa pääpaino on ihmisten keskinäisten erojen tunnistamisessa ja tunnustamisessa ja huolenpidon tarve nähdään olevan kaiken ikäisillä. Itsemääräämisoikeutta ei tämän orientaation mukaan tarvitse ansaita teoilla ja itsenäisyydellä, vaan se kuuluu myös eri tavalla eläville. (Jokinen ja Juhila 2008: 283)

## 6 Eettisyys

Olen toiminut mahdollisimman eettisesti jokaisessa vaiheessa opinnäytetyötäni ja työpajojen ohjaamista, sekä muussa toiminnassa. Erittelen eettistä toimintaa aihealueittain.

### 6.1 Yleistä etiikkaa

Sosiaalialan ammattilaisen velvollisuus on tuoda työnantajan, poliittisten päättäjien sekä muun yhteiskunnan tietoon epäkohtia, jotka ovat haitaksi ihmisten hyvinvoinnille tai turvallisuudelle. Hänen tulee kertoa avoimesti huomaamistaan tai tietoonsa tulleista epäkohdista, ja tarkoitus on turvata haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten huolenpitoa ja hyvinvointia. (Hallikainen – Uramo 2017: 22). Toteutan opinnäytetyössäni näitä seikkoja siten, että pyrin kehittämään havaitsemaani epäkohtaa: ei ole riittävästi tarjolla mahdollisuuksia opetella tunne- ja vuorovaikutustaitoja aikuisiällä. Tämä



epäkohta on opinnäytetyöni lähtökohta, ja olen tarttunut asiaan vaikuttamiseen ja menetelmien kehittämiseen siten, että voin omalta osaltani tuoda myönteistä muutosta yhteiskuntaan tässä asiassa. Tunne- ja vuorovaikutustaidot vaikuttavat merkittävästi ihmisten hyvinvointiin, elämään ja ihmissuhteisiin, joten on ollut tärkeä nostaa tätä aihetta esille, ja myös konkreettisesti toimia asian muuttamiseksi parempaan suuntaan.

Turvallisuudentunne ja luottamus ovat hyvinvoinnin perustaa, joten sosiaalialan ammattilaisen tulee huolehtia siitä, että hän välttää myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen riskejä ja huolehtii muutenkin työhyvinvoinnistaan, esimerkiksi siten, että asiakasmäärä ei ole liiallinen. Sijaistraumatisoituminen tarkoittaa kärsivän auttamisesta tullutta stressiä, myötätuntouupumus puolestaan tarkoittaa työntekijän madaltunutta kykyä ja halua empatiaan. Sosiaalialan ammattilaisen onkin tärkeää tunnistaa omat ammatilliset ja yksilölliset rajansa ja toimia niiden mukaan. (Hallikainen – Uramo 2017: 50-51). Koen, että tunne- ja vuorovaikutustyöpajat eivät ole olleet niin kuormittavia, koska olen järjestänyt hyvät keinot purkuun työpajojen jälkeen, ja esimerkiksi itkupiireissä minun ei tarvinnut tukahduttaa tunteitani, vaan työmenetelmään kuului, että itkin asiakkaiden rinnalla, tueksi ja mallina. Se oli tehokas keino välttää myötätuntouupumusta ja muuta uupumista, sillä olen kokenut, että usein ne ammattilaiset uupuvat, jotka tukahduttavat tunteitaan paljon koko työpäivän ajan. Näitä riskejä olen ennakoanut myös esimerkiksi käymällä itse pitkän psykoterapian; tällöin olen käsitellyt omia asioitani siten, että asiakkaiden kärsimys tai kertomukset eivät kuormita liikaa. Olen myös tietoisesti opetellut paljon omia rajojani ja hyvinvoinnistani huolehtimista. Esimerkiksi jos olen tehnyt paljon työtä, vapaa-ajalla lepään ja teen palauttavia asioita, esimerkiksi oleilen luonnossa ja maalaan. Olen huomannut myös, että usein työhyvinvoinnista huolehtiminen on myös asiakkaiden parhaaksi. Esimerkiksi kun työntekijä huolehtii työtilansa viihtyvyydestä, myös asiakkaat viihtyvät siellä yleensä paremmin. Asiakasmäärän liiallisuudesta aiheutuvaa kuormitusta ennaltaehkäisin siten, että ohjasin työpajoja pienryhmissä työparin kanssa, ja pidin työpajoja sen verran harvakseltaan, etteivät ne olleet liian kuormittavia, ja oli aikaa reflektoida ja kehittää toimintaa niiden välissä.

## 6.2 Eettisyys työpajoissa

Työpajoissa eettistä toimintaa olen eritellyt myös kirjoittamassani oppaassa, mutta kertaan pääkohdat myös tässä. Tärkein asia on mielestäni reflektoida rehellisesti ja laaja-alaisesti jo etukäteen, onko valmis ohjaamaan tunne- ja vuorovaikutustyöpajoja. Ohjaajan tulee olla itse tehnyt tunnetyötä itsensä kanssa siten, että hänellä ei ole isoja

käsiteltäviä traumoja tai tunnelukkoja akuutisti kesken. Tässä toki on tunnustettava myös ikuinen keskeneräisyytensä, sillä kukaan ei ole täysin valmis näissä asioissa, eli ohjaajalla tulisi olla halu kehittää itseään ja oppia uutta. Tärkeää on kuitenkin, että pystyy kohtaamaan ihmisiä kaikkine tunteineen läsnäolevasti, eikä mikään toisen tunne tai kertoma saa tolaltaan.

Olen tehnyt paljon tunnetyöskentelyä muun muassa kolmen vuoden psykoterapian aikana, ja arvioin olevani valmis ohjaamaan vaativampia työpajoja. Ennen tunne- ja vuorovaikutustyöpajojen ohjaamista olin ohjannut paljon muunlaisia työpajoja, esimerkiksi luovia iltoja, sekä osallistunut monenlaisiin työpajoihin itse. Itsereflektion lisäksi kysyin rehellistä mielipidettä useilta ystäväiltäni ja psykoterapeutiltani, ja he kaikki olivat sitä mieltä, että olen hyvä ja sopiva ohjaamaan tämältyyppisiä työpajoja. Silti tiedostan, etten ole ihmisenä tai ohjaajana ”valmis”, vaan pyrin kehittymään koko ajan lisää, hyväksyen kuitenkin myös sen kohdan, missä olen tällä hetkellä.

Sosiaalialan eettisten periaatteiden mukaan ammattietiikan perusteisiin kuuluu ihmisen oikeus ilmaista tunteitaan sekä kielteisiä kokemuksiaan, itsemääräämisoikeuden toteutuminen ja osallisuus, luottamus ja arvostava kohtaaminen ja vuorovaikutus, jokaisen yksilöllisyyden huomioiminen, ihmisen vahvuuksien sekä voimavarojen huomiointi, yhdenvertaisuus, epäoikeudenmukaisten käytäntöjen ja toimintamallien muuttaminen sekä syrjinnän vastustaminen ja erilaisten ihmisten hyväksyminen. (Hallikainen – Uramo 2017: 7). Näitä periaatteita olen noudattanut järjestämissäni työpajoissa ja muussa toiminnassani.

Itsemääräämisoikeuteen kuuluu, että työntekijä kertoo asiakkaalle eri mahdollisuuksista ja niiden vaikutuksista ja antaa siten asiakkaalle mahdollisuuden tehdä valintoja. (Hallikainen – Uramo 2017: 12). Työpajoissa itsemääräämisoikeus toteutui myös siten, että korostin osallistujille, ettei mihinkään harjoitukseen tarvitse osallistua, ellei itse halua, työpajoihin ilmoittautuminen oli vapaaehtoista, ja myös palautteen antaminen oli vapaaehtoista.

Itsemääräämisoikeuden lisäksi myös asiakaslähtöisyys on tärkeää, eli asiakkaalle annetaan tietoa hänen omista oikeuksistaan ja huomioidaan hänen yksilöllisyytensä ja tilanteensa. Asiakkaan tulee kokea aitoa osallisuutta ja hänen tarpeensa ja toiveensa tulee ottaa huomioon. Osallisuuteen kuuluu mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihin ja ilmaista mielipiteensä. (Hallikainen – Uramo 2017: 15-16). Asiakaslähtöisyys toteutui opinnäytetyössäni siten, että kaikki toiminta oli osallistujille vapaaehtoista, ja kysyin

osallistujien toiveita ja palautetta monessa vaiheessa, ja kehitin toimintaa sen mukaan. Huomioin myös osallistujien yksilöllisyyden, ja kehitin toimintaa siten, että esimerkiksi jatkossa työpajoissa tulee olemaan aloittelevien ja kokeneempien ryhmät erikseen.

Kokonaisvaltainen huomiointi tarkoittaa, että henkilön elämään vaikuttavat yksilöllisten tekijöiden lisäksi laajempi elämänpiiri, kuten perhe, ystävät, asuinyhteisö, politiikka sekä erilaiset palvelut. Työntekijän tulee pyrkiä tunnistamaan ihmisen arkeen vaikuttavia tekijöitä. (Hallikainen – Uramo 2017: 18). Kokonaisvaltainen huomiointi toteutui työpajoissani siten, että ihmiset saivat vapaasti esitellä itseään ja esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitoihinsa vaikuttaneita tekijöitä ja mahdollisuuksiaan oppia taitoja lisää. Lisäksi annoin osallistujille tietoa erilaisista palveluista. Kuitenkin, koska kyseessä ei ollut pitkäaikaisia asiakassuhteita ja kyseessä oli ryhmätyöskentely, kunnioitin osallistujien yksityisyyttä ja he saivat kertoa vain sen verran itsestään, minkä verran itse halusivat.

Ammattilaisen on tunnistettava asiakkaan, ryhmän ja yhteisön vahvuudet ja tuettava niiden hyödyntämisessä, sekä toimittava oikeudenmukaisesti esimerkiksi siten, että resurssit jakautuvat tasaisesti ihmisten tarpeet huomioiden. (Hallikainen – Uramo 2017: 20). Oikeudenmukaisuus toteutui esimerkiksi siinä, että huolehdin työpajoissa jokaisen osallistujan kuulluksi tulemisesta; esimerkiksi esittely- ja palautekierroksella yhden puhuessa ohjeistin, että muut ainoastaan kuuntelevat kommentoimatta. Varmistin, että jokaisella on mahdollisuus kertoa kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan, koska aika on tärkeä resurssi ja se tulee jakaa osallistujien kesken oikeudenmukaisesti. Tuin yksilöiden ja ryhmän vahvuuksia sanoittamalla niitä ja rohkaisemalla vahvuuksien ilmaisemisesta, ja sanoitin myös Suomen kulttuurillisia vahvuuksia.

Kaarina Mönkkösen (2007) mukaan eettinen sosiaalityö toteutuu tai ei toteudu jokaisessa asiakaskohtaamisessa. Asiakastyön eettisyyteen sisältyy kyky vastavuoroisesti ideoivaan vuorovaikutukseen asiakkaan kanssa. Asiakkaat liittyvät hyvään sosiaalityöhön joustavuuden, persoonakeskeisyyden, emotionaalisen tuen ja käytännön tuen, riskiarviointiin pohjautuvan tilanteen hallinnan, kokonaisvaltaisen huomioinnin, työntekijöiden pätevyyden, tulevaisuussuuntautuneisuuden sekä mahdollisuuden pitkään asiakassuhteeseen. Laadukkaan ammattityön perusteena on opittu ja koettu tieto ja ammatillinen pätevyys. Työntekijällä tulee olla myös hyvät sosiaaliset taidot, hänen tulee olla riippumaton ja selkeä sekä kriittinen ajattelultaan, vastuullinen ja oikeudenmukainen. Luovuus, arvostelukyky ja herkkyyt tarpeiden tunnistamiseksi ja tilannetaju sekä empaattisuus ovat myös tärkeitä taitoja. Työntekijän

tulee olla kunnioittava, ystävällinen ja tasapuolinen ihmisten kohtelussa. Luonteva kohtaaminen on tärkeää. (Hallikainen – Uramo 2017: 32-33.)

Näitä periaatteita toteutin työpajoissa ja muussa toiminnassani siten, että suunnittelin ja arvioin toiminnan huolellisesti, olin valmis muuttamaan työpajaohjelmaa ryhmän ja tilanteen mukaan sopivammaksi (tilannetaju), sekä tarjosin asiakkaille mahdollisuuden perehtyä lisää aiheisiin ja ottaa yhteyttä uudelleen (tulevaisuussuuntautuneisuus). Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisessa on tärkeää, että on teoreettinen tietopohja, mutta se ei yksinään riitä, vaan näiden taitojen opettaminen vaatii myös laajaa elämäkokemusta ja omakohtaista perehtymistä aiheisiin. On ollut eduksi, että olen itse joutunut opettelemaan taitoja paljon ja saanut kokemusta myös erilaisista työpajoista, koska ymmärrän asiakkaiden haasteita taitojen oppimisessa empaattisesti. Luovuus ja vastavuoroinen ideointi toteutuivat työpajoissa ja osallistujien kanssa yhdessä ideointiin esimerkiksi sitä, miten tunne- ja vuorovaikutustaitoja olisi hyvä opettaa tulevaisuudessa.

Sosiaalialan ammattihenkilön tulee rohkaista asiakkaita osallisuuteen. Hänen kuuluu osata selvittää asiakkaalle eri ratkaisuvaihtoehtoja ja niiden etuja, haittoja ja seurauksia, jotta asiakas voi tehdä omat päätöksensä. Asiakkaan tulee saada riittävää ja oikeaa tietoa oikeuksistaan ja hänelle kuuluvista etuuksista ja palveluista. (Hallikainen – Uramo 2017: 36). Tämä toteutui siten, että tein työpajoja ja muita asiakkaita varten *Mistä saa lisää tukea tarvittaessa?* -esitteen, johon kokosin eri palveluja. Varmistin soittamalla palveluiden puhelinnumeroihin, että palvelut ovat toiminnassa ja yhteystiedot ajantasaisia, sillä usein esimerkiksi projektien rahoituksen päätyttyä tietoja voi jäädä nettiin, vaikka hanke on loppunut. Kerroin asiakkaille myös, että esitteessä eivät ole kaikki mahdolliset palvelut, koska palvelukenttä on niin laaja, mutta siinä on palveluita pääpiirteittäin.

Yksityisyydensuojalla tarkoitetaan autonomian ja itsemääräämisoikeuden toteutumisen kannalta sitä, että asiakastapaamisiin on rauhallinen tila, jossa asiakkaan asioita voidaan käsitellä luottamuksellisesti ulkopuolisten kuulematta. Ammattilaisen tehtävä on huolehtia, että asiakkaan yksityisyys säilyy kaikissa tilanteissa. Luottamuksellisiin asiakastapaamisiin tarvitaan erillinen työtila. (Hallikainen – Uramo 2017: 41). Turvasin asiakkaiden yksityisyydensuojan siten, että järjestin työpajoja varten erilliset tilat, joihin ei päässyt ulkopuolisia luottamuksellisten keskustelujen aikana. Joitain harjoituksia tehdessä isommassa tilassa kysyin osallistujilta, sopiiko kaikille isompaan tilaan siirtyminen. Tosin, tässä on kehittämisen varaa, sillä eräässä työpajassa (IT-alan yritys) oli toisessa huoneessa myös sivullisia, ja vaikka keskustelut eivät kuuluneet huoneesta

toiseen, silti jotkin osallistujat kokivat palautteen perusteella sivullisten läsnäolon vapautumista häiritseväksi. Jatkossa tulee siis vielä tarkemmin selvittää etukäteen, minkälainen tila on kyseessä ja tarvittaessa hankkia sopivampi tila.

Erittäin tärkeää on, että tunne- ja vuorovaikutustyöpajojen ohjaaja ohjaa osallistujia tarvittaessa muun avun piiriin. Koska huomasin, että pian valmistavana sosiaalialan ammattilaisena tietoa kaikista avunsaantimahdollisuuksista on vaikeaa ja hidasta löytää, päätin koota työpajaan osallistuvia varten *Mistä saa lisää tukea tarvittaessa?* -esitteen. Etsin tietoa pääkaupunkiseudun avun- ja tuensaantimahdollisuuksista aihealueittain, ja kokosin ne esitteeseen. Puhelinnumerot soittelin läpi testatakseni, että ne ovat toiminnassa. Huomasin samalla, että palvelukenttä on laaja ja alati muuttuva: monet hankkeet ovat olleet lyhytaikaisia, ja ehtineet jo päättyä, vaikka netistä edelleen löytyisi yhteystiedot. Ymmärsin, miten turhauttavaa ja kuormittavaa tämä alati muuttuva ja sekalainen palveluviidakko voi esimerkiksi masentuneelle tai ADHD-diagnoosin omaavalle ihmiselle olla. Oli kuitenkin hyvä, että pystyin antamaan konkreettista tietoa lisätuen mahdollisuuksista työpajassa kävijöille, ja aion tulevaisuudessa päivittää listaa.

Eettiseen toimintaan työpajojen suhteen kuuluu, että osallistujia informoidaan, minkälainen työpaja on kyseessä, eikä markkinoidessa myöskään luvata liikaa. On tärkeää valmistella ja suunnitella työpaja hyvin, pohtia riskianalyysejä, ja tulla ajoissa valmistautumaan paikalle. Työpajoihin, joissa oli haastavampi aihe (esimerkiksi itkutöypajat), otin pienryhmän osallistujia, ja haastattelin puhelimitse kiireettömästi ennen työpajaa niitä osallistujia, joita en entuudestaan tuntenut, jolloin oli mahdollista pohtia, sopiiko työpaja osallistujalle. Tunne- ja vuorovaikutustyöpajoissa pidin tärkeänä myös, että ohjaajia on vähintään kaksi. Apuohjaajina/työpareina minulla oli muun muassa psykologian opiskelija sekä nuorisohjaaja ystäväni. Ohjeistin heidät myös, mikä heidän roolinsa on, ja kysyin halukkuuden apuohjaajana toimimiseen ja reflektointiin kanssani työpajan jälkeen. Reflektointi on myös tärkeä osa eettistä toimintaa. On tärkeää havainnoida ryhmää ja ryhmäläisten tunteita, jotta voi helpottaa tai vaikeuttaa harjoituksia tarvittaessa ja on muutenkin mukautumiskykyinen.

Lisäksi on tärkeää pitää palautekierros, jossa jokainen osallistuja tulee kuulluksi ja saa kertoa myös kritiikkiä turvallisesti työpajasta. Koen onnistuneeni kritiikkiin kannustamisessa, koska moni rohkeni antaa myös jotain rakentavaa palautetta; usein myös ne, jotka sanoivat sen aina olleen vaikeaa. Kritiikin antaminen on yksi vuorovaikutustaidoista, joten sitä oli hyvä myös tietoisesti harjoitella, ja kiitin aina palautteesta. Tärkeää onkin, että ohjaaja on valmis ja kyvykäs ottamaan myös kriittistä

palautetta vastaan, jotta voi kehittyä. Reflektointia tein luottamuksellisesti myös 3. harjoittelun ohjaajieni kanssa, sosionomiystävieni kanssa, psykoterapiassa, sekä joka työpajan päätteeksi työparin kanssa yhdessä.

Työpajan eettisyyteen kuuluu myös, että esimerkiksi osallistujien sähköpostit eivät tule toistensa tietoon, vaan anonymiteetti säilyy osallistujien niin halutessa. Tämän vuoksi esimerkiksi esittelykierroksella kerroin, että saa kertoa oman nimensä, tai jonkin nimimerkin valintansa mukaan, eikä tarvitse kertoa mitään sellaista itsestään, mitä ei halua.

On myös tärkeää, että osallistujille ei tule väärinkäsitystä ohjaajan vastuista ja valtuuksista. Tämän takia kerroin jokaisen työpajan aluksi selkeästi, että olen sosionomiopiskelija, ja teen opinnäytetyötä aiheesta. Korostin myös, että työpaja ei ole terapiaa, vaan yhdessä oppimista, ja jokainen on vastuussa itsestään ja omista rajoistaan. Kerroin kuitenkin, että voin neuvoa, mistä saa lisää tukea tarvittaessa, ja minulle saa kertoa palautetta myös jälkikäteenkin työpajasta.

### 6.3 Eettisyys palautteen keräämisessä

Asiakassuhteen luottamuksellisuus tarkoittaa, että sosiaalialan ammattilaista sitoo salassapitovelvoite: asiakirjasalaisuus, vaitiolovelvollisuus sekä hyväksikäyttökielto. Tietoja saa luovuttaa ilman asiakkaan suostumusta ainoastaan silloin, kun tietojen luovuttaminen on laissa perusteltua. Salassapidettävää asiakirjaa tai tietoa ei saa luovuttaa sivulliselle, myöskään sen jälkeen, kun asiakassuhde on päättynyt. Lastensuojeluilmoitus tarpeen vaatiessa on esimerkiksi laissa määritelty poikkeus, mikä menee salassapitovelvollisuuden yli lapsen edun vuoksi. Yksityisyydensuoja ei saa estää asiakasta saamasta apua silloin, kun tiedossa on vakavia seurauksia tai ongelmia. (Hallikainen – Uramo 2017: 38-40). Luottamuksellisuus toteutui siten, että korostin osallistujille työpajojen ja tietojen olevan luottamuksellisia, en pyytänyt heiltä asiakirjoja tai henkilötietoja, enkä muita tunnistettavia tietoja esimerkiksi kyselylomakkeessa. Ilmoittautuminen työpajaan tapahtui sähköpostitse, enkä antanut asiakkaiden yhteystietoja kenenkään tietoon ja poistin sähköpostit työpajojen toteuduttua. Pidin myös nimettömät kyselylomakkeet tallessa siten, että pelkästään itselläni oli pääsy niihin.

Kyselyn suhteen eettistä toimintaa oli, että kerroin kyselyn tarkoituksen ja sen, että siihen vastaaminen on vapaaehtoista. Kerroin myös, että kysely on opinnäytetyötäni varten, ja käsittelen vastaukset siten, ettei yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa niistä. Lisäksi mainitsin kyselyssä hävittäväni aineiston heti opinnäytetyön valmistuttua. Kyselyssä en

kysynyt vastaajan nimiä tai tunnistettavia tietoja, ainoastaan iän ja sukupuolen. Jatkossa on eettisesti hyvä muistaa laittaa sukupuolivaihtoehdoksi myös ”muu” esimerkiksi muunsukupuolisia varten. Tässä kyselyssä oli ainoastaan kohta ”sukupuoli”, mihin vastaaja olisi toki voinut vastata ”muu”. Kyselyssä eettistä oli myös pohtia kysymykset siten, etteivät ne ole ohjaavia, ja että kysyn kattavasti sekä työpajan hyvistä, että huonoista puolista. Toisaalta kysely ei saanut olla liian pitkä, sillä ihmiset väsyvät kirjalliseen vastaamiseen usein helposti. Kyselyä analysoidessa eettistä oli, että kirjoitin avoimesti kaikenlaista palautetta näkyville, sekä kritiikkiä, että myönteistä palautetta. Oli myös eettistä, että ne vastaukset, missä on mainittu mahdollisesti tunnistettavia tietoja, jätin julkaisematta ja käsittelin ne muulla tavoin analyysissä. Tärkeää oli myös, että kirjoitin käsinkirjoitetut vastauslomakkeiden vastaukset koneelle, enkä julkaissut skannattuina sellaisenaan, koska ihmisten käsiala voi olla tunnistettava tekijä. Varmuuden vuoksi laitoin sitaatit myös eri järjestykseen, siten että tunnistettavuus vähenee vielä lisää, kun ei näe, mitkä kommentit ovat saman henkilön laittamia. Kysely oli ensisijaisesti sitä varten, että voin kehittää työpajoja paremmiksi saadun palautteen perusteella.

#### **6.4 Eettisyys sosiaalisessa mediassa**

Internetin yhteisöt tarjoavat helpon kanavan vuorovaikutukseen, vaikuttamiseen ja tiedonvälitykseen niin sosiaalialan ammattihenkilöille, kuin asiakkaille ja muille ihmisillekin. Sosiaalialan näkökulmasta esimerkiksi internetin yhteisöissä on paljon hyviä puolia. Ihmiset voivat saada vertaistukea ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Internet mahdollistaa ja tukee vaikuttamistyötä. Verkossa tapahtuva työ ei kuitenkaan korvaa kasvokkaista työtä tai puhelinpalvelua. Sosiaalialan työtä voidaan tehdä myös siten, että yhdistetään kasvokkaista ja verkon välityksellä tehtävää työtä silloin, kun se vastaa asiakkaiden tarpeita. Verkossa toimimisessa on otettava huomioon kuitenkin, että kaikki eivät esimerkiksi ikänsä tai toimintakykynsä vuoksi pääse verkkoon, mikä voi johtaa epätasa-arvoon osallisuuden tai tiedonsaannin suhteen. (Hallikainen – Uramo 2017: 47-48). Hyödynsin verkossa tehtävää vaikuttamista, tiedon ja tietoisuuden lisäämistä, sekä vertaistuen tarjoamista luomalla itsemyötätuntoon sekä tunnetaitojen vahvistamiseen aikuisiällä keskittyvät Facebook-ryhmät. Niiden kautta on mahdollista myös järjestää kasvokkain kokoontumisia, ja olen jakanut tietoa myös avunsaantimahdollisuuksista ja palveluista. Olen myös hyödyntänyt työpajojen markkinoinnissa sosiaalista mediaa. Kuitenkin, koska tiedän, että osa ihmisistä ei pääse verkkoon tai koe sitä mieluisana toimintaympäristönä, olen markkinoinut työpajoja myös kasvotusten vieraillemalla esimerkiksi asukastaloissa kertoen työpajoista ja jättäen samalla mainoksen, sekä



laittamalla mainoksia työpajan lähialueen kauppojen ja kirjastojen seinille. On tärkeää myös, ettei markkinoida liikaa, koska tällöin olisi joutunut torjumaan osan työpajaan tulijoista. Onnistuin tässä hyvin, sillä työpajoihin tuli yleensä juuri suunniteltu ja toivottu määrä osallistujia, eli pienryhmän verran (4-10 osallistujaa, yleisimmin 4-6). Aion myös jatkossa levittää tietoisuutta aiheesta sekä internetissä, että myös järjestämällä kaikille avoimia tapahtumia ja projekteja (pohdintaosiossa kerrottu muun muassa Huutokoppeja Helsinkiin- ideasta).

Sosiaalisessa mediassa eettisyyttä on ollut informoida kunnolla perustamieni ryhmien tarkoitus, vastuut ja esimerkiksi se, kuinka yksityisiä ryhmät ovat. Eettisyyttä on ollut myös hyväksyä jäseniä ryhmiin harkitusti, ja informoida niille jäsenpyynnön laittaneille, miksi pyyntöä ei hyväksytty (esimerkiksi jos ei ole profiilikuvaa, tai profiili on muuten hyvin suppea). On ollut myös eettistä pohtia, mitä kirjoittaa sosiaaliseen mediaan ja miten, vaikka olenkin toiminut siellä yksityishenkilönä. Hyvään etiikkaan kuuluu, että olen salannut yhteystietoni väärinkäytösten varalta, ja aion valmistuttuani työssäkäyvänä perustaa eri Facebook-tilin ammattilaisena, kuin yksityinen tilini on. Eettistä toimintaa sosiaalisessa mediassa on ollut myös se, että ryhmien ylläpitäjänä olen ollut valmiudessa havaitsemaan epäkohtia ja puuttumaan niihin, sekä olen pitänyt ryhmät sen verran pieninä, että ne ovat hallittavissa ja olen pystynyt itse lukemaan kaiken ryhmässä kirjoitetun. Tätä olen tehnyt vapaaehtoistoimintana omaksi ja muiden iloksi ja hyödyksi, eli eettisyyttä on ollut myös kuulostella omia voimavarojani, ja esimerkiksi pyytää ylläpitoon siihen halukkaita ja kyvykkäitä luotettuja tuttujani, jotta en itse kuormitu liikaa.

## **7 Vaikuttamisen kanavat tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamisessa**

Suurin kehittämistyöni kanava oli järjestää erilaisia tunne- ja vuorovaikutustyöpajoja kasvokkain tapaamisissa aikuisille. Järjestin työpajoja ja pienimuotoisempaa toimintaa 2017-2018 useita eri aiheisia, niin lapsille, nuorille, aikuisille kuin ikäihmisillekin. Kaikkia järjestämiäni työpajoja en raportoi opinnäytetyössä perusteellisesti, vaan niiden ideana oli kerryttää ohjauskokemustani ja kehittää ideoita toimivammiksi, sekä testata minkälaiset menetelmät toimivat parhaiten eri-ikäisten kanssa. Pääosin työpajat olivat maksuttomia ja ohjasin ne palkattomasti vapaa-ajallani, mutta joissain työpajoissa kokeilin vapaaehtoista materiaalimaksua. Pidin myös joitain työpajoja ikäihmisille palkallisena, sillä olin jäänyt työnantajalle mieleen 3. harjoitteluni aikana myönteisesti, pitäessäni pienimuotoisia tunnetyöpajoja, joista asiakasryhmä oli kokenut hyötyvänsä.



Työpajoista saadun palautteen ja itserefleksion, sekä työparien havaintojen perusteella kehitin työpajoja ja menetelmiä edelleen seuraavia työpajoja varten. Tämä kehittämistyö on jatkuvaa, ja sitä on syytä tehdä myös konseptin ollessa vakiintunut. Analysoin työpajoja kattavammin jäljempänä.

Kuvaan tässä lyhyesti ohjaamani tunne- ja vuorovaikutustyöpajat, mitkä olen pitänyt 2017-2018 aikana, reflektoiden oppimaani työpajojen kehittämistä varten. Halusin tietoisesti järjestää erilaisia työpajoja erilaisten kohderyhmien kanssa, jotta näin miten hyvin kehittämäni konsepti on sovellettavissa eri kohderyhmien kanssa, ja saadakseni kokemusta tunne- ja vuorovaikutustaitojen ohjaamisesta eri-ikäisille ja erilaisille ihmisille.

1. Yleiset tunne- ja vuorovaikutustyöpajat viidessä eri ryhmässä (joista kolmea analysoin tarkemmin, sillä niistä keräsin kirjallista palautetta lomakkein. Ryhmiä olivat: ikäihmiset kaksi eri ryhmää, työttömät mielenterveyskuntoutujat, IT-alan yrityksessä työskentelevät miehet, sekä aikuisikäisten sekaryhmä).
2. Kolmannen harjoitteluni aikana toimiessani lasten ja nuorten kanssa ohjasin heille myös kevyempiä tunne- ja vuorovaikutusharjoituksia ja sain heiltä hyvää palautetta, lapset ja nuoret innostuivat ja hyötyivät aiheesta selvästi. Esimerkiksi nuorilla oli vaikeuksia tunnistaa ja sanoittaa tunteitaan, ja kun he oppivat taitoa lisää kehittämäni Tunnealias/pantomiimi- leikin avulla, he innostuivat esimerkiksi biljardia pelatessaan heti hyödyntämään uusia oppimiaan tunneilmaus-sanoja: ”Pettymys! Onnistuminen! Riemu! Voitonhalu!”. Huomasin, että nuorten sanavarasto ja tunnetaidot kaipasivat vahvistamista ainakin pääkaupunkiseudulla lähiön nuorisotalolla. Lasten kanssa keskustelin tunnetaidoista ja opetin niitä kevyesti leikin varjolla esimerkiksi muun tekemisen, kuten askartelun lomassa. Lapsille ja nuorille tunnetaitoja opetetaan jo melko paljon nykyään, joten en kokenut niin aiheelliseksi kehittää työpajoja lapsille ja nuorille, vaan testasin menetelmiä pienimuotoisesti. Opinnäytetyöni tuloksia voi kuitenkin soveltaa kaikkien ikäryhmien tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamisessa.
3. Mustasukkaisuuden tutkailuillat (2 eri ryhmää). Mustasukkaisuus on hieman tabu aihe monille, ja vaikeaa usein yksin käsiteltäväksi. Järjestin kaksi 4 tunnin kestoista työpajaa, joissa käsiteltiin mustasukkaisuutta yhteisöllisesti yhdessä oppien ja hyödyntäen myös toiminnallisia menetelmiä (kuten maalaaminen keskustelun lomassa). Työpajoihin olivat tervetulleet kaikkensukupuoliset täysi-ikäiset ihmiset suhdemuodosta riippumatta. Tämän koin tärkeäksi, koska nykyaikana suhdemuotoja on monenlaisia, joten halusin toivottaa tervetulleiksi niin sinkut, kuin perheellisetkin, eettisessä monisuhteessa tai perinteisessä monogaamisessa parisuhteessa olevat

aikuiset. Kiinnostus pohtia mustasukkaisuutta riitti osallistumiskriteeriksi. Työpajoissa oli sekä toiminnallisia menetelmiä (muun muassa intuitiivista maalaamista), että keskustelua.

4. Itkupiirit (5 eri ryhmää). Ohjasin itkupiirejä naisryhmälle, miesryhmälle, kaikensukupuolisten ryhmälle, sekä 2 muuta sekaryhmää. Kävin myös itkuvirsipiireissä itse osallistumassa ja oppimassa. Ohjaamani itkupiirit eivät ole terapiaa, vaan yhdessä kokemista ja oppimista toisiaan tukien. Läsä on kuitenkin aina 2 ohjaajaa, joista toisen kanssa voi tarvittaessa keskustella kahden kesken. Itkupiirit olivat pienryhmille, eli niissä oli kerrallaan 3-5 osallistujaa aiheen intiimiyden takia.

Olen myös sosiaalisessa mediassa edistänyt rakentavaa keskustelua tunnetaidoista, ja luonut aiheeseen liittyviä ryhmiä edistääkseni keskustelua ja tietoutta tunne- ja vuorovaikutustaidoista.

Perustin Facebookiin 13.1.2018 *Lempeyttä itselleni* -haasteryhmän, jossa ajatuksena on, että ihmiset voivat toistensa tuella kasvattaa itsemyötätunnon taitojaan. Tammikuun aikana ryhmään liittyi 112 jäsentä, ja tällä hetkellä ryhmässä on 301 jäsentä. Itsemyötätuntoaiheiselle ryhmälle oli siis selvä tarve, sillä markkinoin ryhmää lähinnä omille tutuilleni ja silti tuttujen tuttujen kautta sinne liittyi nopeasti paljon ihmisiä. Keskustelu on ollut myös melko vilkasta ja ryhmähenki on säilynyt hyvänä siten, että koko aikana ei ole ollut ainuttakaan kunnon konfliktia, vaikka myös intiimejä aiheita on käyty läpi, ja ihmiset ovat olleet eri mieltä keskenään joistain asioista. Ryhmä oli ensin pitkän aikaa suljettu, mutta muutin sen salaiseksi, koska ihmiset alkoivat jakaa myös hyvin henkilökohtaisia kokemuksiaan ja suurin osa kaipasi äänestyksen perusteella yksityisempää ryhmää.

#### **Ryhmän kuvaus:**

*"Tervetuloa kaikki lempeyden vahvistamisesta itseään kohtaan kiinnostuneet, iästä, taustasta, sukupuolesta- tai puolettomuudesta riippumatta <3*

*Jo se, että juuri Sinä liityit tähän ryhmään, on viesti itsellesi ja muille siitä, että haluat lisätä rakkaudellisuutta itseäsi ja muita kohtaan elämässäsi. (Vai olenko väärässä?).*

*Voitte esitellä itsenne jos haluatte tai kertoa, mikä sai liittymään haasteeseen. Tai sitten olla vain. Sana on vapaa, rakentavassa hengessä.*

*Pyritään pitämään ryhmä yhteisöllisenä; esimerkiksi taustakuvaa voidaan vaihtaa aina, jos joku haluaa itseottamansa kuvan siihen näkyville.*

*Tänne saa kutsua ihmisiä mukaan, mutta ÄLÄ liitä ketään kysymättä lupaa, koska haluammehan, että ihmiset liittyvät tänne vain niin halutessaan.*

*Kaikkea saa julkaista, kunhan on facebookin sääntöjen mukaista ja rakkaudessa hengessä. Esim. äänitteitä, videoita itsestään, tekstejä, runoja, mitä vaan. Luotan teihin <3*

*Jos tulee häiriöitä, pidätän oikeuden poistaa häiritseviä ihmisiä ryhmästä, pyrin kuitenkin sanomaan ensin, sekä perustelemaan ryhmästä poiston syyn, jotta on mahdollisuus reflektoida toimintaansa. Toivotaan, ettei tarvitse puuttua ja että ihmiset toimivat rakkaudesta käsin tässä ryhmässä, itseään ja muita kohtaan. Myötätuntoisuuteen pyrkien, vaikka olisi vielä paljonkin mahdollisesti opeteltavaa.*

*Ryhmässä ollessasi sitoudut luottamuksellisuuteen, eli tässä yhteydessä se tarkoittaa sitä, että älä jaa mitään ihmisten henkilökohtaisesti jakamia juttuja muualla internetissä, tai kerro muille, äläkä myöskään mainitse kenellekään, keitä ryhmässä on jäsenenä. Kuitenkin, jokainen on ryhmässä omalla vastuullaan, olemme täällä yhdessä oppimassa ja keskustelemassa vertaistuellisessa hengessä.”*

#### **Lempeyttä itselleni -haasteryhmän jäsenten kirjoituksia:**

*”En ole ehtinyt paljoa postailemaan tai kommentoimaan, mutta on ollut ilo lukea toisten kirjoituksia. Olen saanut vinkkejä ja vertaistukea. On myös tullut positiivisen empatian kautta hyvä olo, kun on saanut lukea miten jonkun muun elämä on muuttunut parempaan suuntaan.” (Lupa pyydetty kirjoittajalta sitaatin julkaisemiseen opinnäytetyössä.)*

*”Koko ryhmän teema on tullut osaksi päivittäistä elämääni. Kuten kirjoitin toiseen ryhmään juuri äsken, sana 'itserakkaus' on leimaantunut pahaksi, huonoksi tai vääräksi jo lapsena. Siksi sana 'lempeys' (tai englannin 'self love') kiertää tuon trauman tehokkaasti ja osuu sinne, minne tarvitseekin. Eli sanoisin että on ollut elämää mullistava matka tämä Lempeyttä itselleni -haaste. Itselempeys! Se on uusi sana, korvaamaan pilattua itserakkaus-sanaa.” (Lupa pyydetty kirjoittajalta sitaatin julkaisemiseen opinnäytetyössä.)*

*”Ryhmästä saa sekä vertaistukea että konkreettisia vinkkejä. Oma kamppailu itselle ankaruuden kanssa saa perspektiiviä, kun huomaa, että muillakin on samantapaisia*

*vaikeuksia. Ja pidemmälle päässeiltä oppii, mihin kannattaa kiinnittää huomiota, mihin suuntaan lähteä itsekin, mitä konkreettisia tekoja voi tehdä itsensä hyväksi.” (Lupa pyydetty kirjoittajalta sitaatin julkaisemiseen opinnäytetyössä.)*

*”Ryhmä opetti mut löytämään itkun itsestäni. Tuiskun ja muiden rohkeat videot ovat olleet todella isossa roolissa mun omassa tunnetyöskentelyssäni ja itkemiseen tutustumisessani.*

*Mä saatoin aiemmin itkee kerran vuodessa. Tällä hetkellä pystyn itkee vähän joka päivä. Jos oon kuormittuneempi, sulkeudun helposti mut tän ryhmän ja täältä löytämäni itkuporukan tuella mua ei enää pelota, että se jää päälle.*

*Oon löytänyt myös itkusisaruksia, ja pelkästään mun itkua tukevien ja hyväksymien ihmisten olemassaolo on saanut mut hyväksymään itseni paremmin. Mä tiedän nyt, että on olemassa ihmisiä, jotka on mua varten (omien voimavarojensa mukaan, tietenkin!).*

*Mä oon oppinut rajanvetoa, saanut seksuaalisuuttani auki, oppinut itkemään, kohdannut traumoja ja avannut solmuja, purkanut tunnekuonaa, löytänyt ystäviä ja ennen kaikkea turvan itsestäni. Kiitos tän ryhmän ja Tuiskun. Ja vaikken itse osallistu välttämättä keskusteluihin hirveesti, jo pelkästään ryhmässä jaetut asiat ovat olleet suureksi avuksi. Oon saanut perspektiiviä, seurannut kunnioituksella ihmisten avautumista ja tajunnut et jos nämäkin, traumaiset ihmiset pystyvät tekemään näin paljon hyvää pelkästään omien asioidensa jakamisella, nii kyllä pystyn minäkin.*

*Oon suunnattoman kiitollinen tästä ryhmästä, tää on ihan lifesaver.” (Lupa pyydetty kirjoittajalta sitaatin julkaisemiseen opinnäytetyössä.)*

Tämän lisäksi etsin Facebookista, löytyykö vertaistukiryhmää tunnetaitojen harjoittelusta aikuisille. Koska sellaista en löytänyt (salaisia ryhmiä voi olla, koska eivät näy haulla), koin tarpeelliseksi perustaa sellaisen. Loin ryhmän 9.11.2018, ja selvästi sen aiheiselle ryhmälle oli tarvetta, sillä vaikka kerroin siitä ainoastaan tutuilleni, ryhmään liittyi jo muutaman päivän aikana 129 jäsentä. Ryhmä on suljettu, eli se löytyy haulla Facebookista, ja siihen voidaan harkitusti ottaa uusia jäseniä. Tämä linjaus siksi, että koen myös tietouden saatavuuden tunnetaidoista ja ryhmästä olevan tärkeää. Keskustelu on ollut jo muutaman ensimmäisen päivän aikana vilkasta, ja ryhmästä tulee luultavasti olemaan hyötyä monille.

**Ryhmän kuvaus:**

*”Tervetuloa ryhmään Tunnetaitojen vahvistaminen aikuisiällä -saa kokea kuten kokee. Ryhmä on suljettu, eli tänne saa liittyä halutessaan (ylläpitäjänä hyväksyn uudet jäsenet, teen harkintaa jokaisen jäsenpyynnön kohdalla). Suljetun ryhmän löytää haulla, julkaisut eivät näy kuitenkaan muuta kuin jäsenille. Ei kuitenkaan markkinoida tätä ryhmää muuta kuin sellaisissa ryhmissä, missä on luotettavaa porukkaa.*

*Loin ryhmän niitä ihmisiä varten, jotka haluavat vahvistaa omia tunnetaitojaan aikuisena. Näitä taitojahan voi opetella läpi eliniän ja jokaisella on enemmän tai vähemmän niissä opittavaa!*

*Teen opinnäytetyötä tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamisesta aikuisiällä (voin julkaista sen täällä sitten, kun on valmis, eli pian!). Olen järjestänyt monenlaisia tunnetyöpajoja onnistuneesti ja täällä ilmoitan myös tulevista järjestämistäni työpajoista ja kokoontumisista. Muutenkin tunnetaidot ja niiden opettelu ja muiden tukeminen niiden opettelussa ovat yksi elämäntehtäväni. Uskon, että vertaistuellisessa hengessä voimme tukea toistemme kasvua tunnetaidoissa <3*

*Tässä ryhmässä voit:*

*-Kutsua uusia jäseniä harkitusti (mieluiten tuntemiasi ihmisiä, joihin luotat, ja joilta olet kysynyt, että tällainen ryhmä kiinnostaa heitä)*

*-Lueskella muiden juttuja, inspiroitua tai oppia niistä, tai saada uusia näkökulmia ja pohdittavaa, miksei kyseenalaistettavaakin*

*-Keskustella asiallisesti ja luottamuksellisesti. Luottamuksellisuuteen kuuluu, että et kerro keitä ryhmässä on, tai mistä he ovat kertoneet; omista kokemuksista saa kertoa. Huomioi kuitenkin, että olet ryhmässä omalla vastuullasi, eikä ylläpito ole vastuussa väärinkäytöksistä, vaan tämä on yhteisöllinen ryhmä, missä jokainen vastaa ryhmähengestä osaltaan. Jos joku käyttäytyy epäasiallisesti, ilmoita siitä välittömästi ylläpitoon. Tarvittaessa ylläpito poistaa häiritsevästi käyttäytyvän jäsenen ilmoittaen hänelle asiasta samalla.*

- *Kirjoittaa omia kokemuksiasi tunteista ja tunnetaidoista ja jakaa oppimaasi*
- *Kirjoittaa muiden yksityisyyttä kunnioittaen myös opettavaisista tilanteista, joita olet kokenut*
- *Kysyä vinkkejä, neuvoja tai kokemuksia*
- *Pyytää, antaa ja saada vertaistukea tunnetaitojen opettelussa*

- *Kutsua ihmisiä koolle siten, että jokainen kantaa vastuun itsestään (ei siis terapiaa, vaan yhdessä oppimista ja kokemista)*
- *Jakaa mielenkiintoisia tunteita tunteisiin liittyviä, tai tunteita herättäviä vinkkejä elokuvista, kirjoista, taiteesta tai muusta kulttuurin tuotoksesta*
- *Vinkata tunteita tunteisiin liittyvistä tapahtumista pienissä määrin (ei hukuteta ryhmää mainoksiin!)*
- *Poistua ryhmästä vapaasti, jos siltä tuntuu; kuitenkin kunnioitathan ryhmän luottamuksellisuutta myös poistuttuasi*
- *Jakaa taidettasi, runojasi, kirjoituksiasi tmv, jos ne liittyvät tunteita tunteisiin (kerro mielellään myös, millä tavalla, jotain prosessista).*

*Lämpimästi tervetuloa <3 Luodaan yhdessä hyvä ryhmä ja tuetaan toistemme kasvua!”*

Tunnetaitojen vahvistaminen aikuisiällä -saa kokea kuten kokee -ryhmän jäsenten kirjoituksia:

*”Ah, ihanat kamalat tunteet. Niitä on nyt opetellut tuntemaan, kun lapsena se oli vaikeaa ja jopa kiellettyä. Aikuisempänä ja omien lasten myötä, on päässyt kasvokkain omien tunnelukkojen äärelle, ja pikkuhiljaa jotain aukeaa, aivan vähän kerrallaan. Oppii että mikä mun tunne on, ja mikä se tarve sen tunteen takana. Oon saanut paljon tietoa ja työkaluja tän työstämiseen monestakin suunnasta, ja koen että tämän ryhmän kaltainen vertaistuki on arvokas kanava. Voisi vaikka yksitellen nostaa keskusteluun yksittäisiä tunteita/ tunnetiloja, mitä se herättää ryhmäläisissä ja miten sen tunteen, esim. Vihan kanssa voi tulla paremmin toimeen. Ja se, että oppii sanoittamaan tunteensa, on jotenkin noussut äärimmäisen tärkeäksi teemaksi koko eloa, sen tajuaminen että miksi mä nyt tunnen näin, helpottaa mitä tahansa tilannetta ihan älyttömän paljon. Että kiitos sinulle Tuisku kun perustit ryhmän. ”*

Näiden toiminnallisten osuuksien lisäksi kirjoitin havaintojeni ja oppimani perusteella oppaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja opettaville ammattilaisille osaksi tätä opinnäytetyötä. Opas voi olla hyödyksi niille, jotka pohtivat taitojen vahvistamista eri kohderyhmille, tai jotka työssään osana vahvistavat niitä taitoja. Kokosin myös hyväksi havaittuja harjoituksia tunne- ja vuorovaikutustaidoista yhteen muidenkin mahdollisesti hyödynnettäväksi.

## 8 Ohjaajan oma tunnetyöskentelyprosessi

Yleensä tämäntyyppistä melko henkilökohtaista kirjoitusta ei sisälly opinnäytetyöhön, mutta koen tärkeäksi kirjoittaa aiheesta, koska opinnäytetyöni aihe liittyy tunteisiin ja vuorovaikutukseen kiinteästi, ja niihin liittyviä taitoja taas ei voi oppia pelkästään kirjoista lukemalla, vaan kokemuksellisuus on tärkeä osa. Siten koen tärkeäksi avata, millä tavoin olen valmistanut itseäni tämäntyyppiseen melko uudelleen/ vähemmän käytettyyn työtoteeseen, jossa tehtävänäni on paitsi ohjata, myös ilmaista omia tunteitani rakentavilla tavoilla ja siten esimerkilläni ja mallillani auttaa osallistujia. Toisaalta korostan myös, että tilanteet ovat vuorovaikutustilanteita, ja avoimessa vuorovaikutuksessa aina jokainen oppii itsestään ja muista uutta.

Monet osallistujat ovat kertoneet myös tärkeäksi sen, kun olen kertonut saaneeni myös heiltä jotain ja oppineeni. Kun kaikki osapuolet ovat avoimin mielin ja antavat ja saavat vastavuoroisesti, vuorovaikutustilanteessa tapahtuu paljon oppimista. Kaikenikäisiltä, ja jokaisesta tilanteesta voi oppia jotain, jos on läsnäolevalla mielellä ja esimerkiksi sopivassa vireystilassa. Työpajoissa olen pyrkinyt siihen, että jokainen saisi kokemuksen siitä, että on tarvittu, hyväksytty, arvostettu, ja voi sekä antaa että saada, sekä esimerkiksi voi opetella sekä lohdun pyytämistä, että antamista. Kaikissa meissä on kaikkia puolia. Taidot ja elämäkokemus vaihtelevat, mutta näkemykseni ja kokemukseni mukaan ”jokainen on oppilas ja opettaja” elämässä. Jo pieneltä vauvalta voi oppia paljon esimerkiksi autenttisuudesta ja omien tarpeiden ilmaisun tärkeydestä, ja vaikkapa kuolevalta ihmiseltä voi oppia myös läsnäolosta, pelkojen kohtaamisesta tai ikääntymisestä.

Ohjaajana olen työstänyt omia tunteitani todella paljon ja monta vuotta, mikä on erityisen tärkeää, koska ei voi laadukkaasti opettaa muille sellaisia taitoja, joita itse ei osaa. Sen takia tämäntyyppisten taitojen opettamisessa kokemuksellisuus ja kokemusasiatuntijuus on eduksi, kunhan omien asioiden käsittelyssä on sen verran pitkällä, että ei mene tolaltaan muiden tunteista tai kertomuksista.

Usein juuri tiedostamattomat traumat ja tunnelukot häiritsevät ammattilaisen työtä eniten, koska tällöin hän esimerkiksi saattaa välttää tiettyjä aiheita tai reagoida asiakkaan nostamiin aiheisiin tunnekylmästi tai järkyttymällä, koska suojakeinona välttelee oman traumansa esiin tulemistä. Tämän vuoksi olen sitä mieltä, että jokaisen auttajan olisi hyvä auttaa itseään ensin ja työstää omaa menneisyyttään sekä pohtia myös motiiveja auttamistyöhön. Muuten voi käydä niin, että keskittyy asiakkaan ongelmiin paetakseen



omia ongelmiaan, ja tällöin ei voi tehdä laadukasta auttamistyötä. Itse olen työstänyt tunnelukkoja ja traumoja, sekä muuten vahvistanut itsetuntemustani 3 vuoden psykoterapiassa, sen jälkeen noin puoli vuotta keholliseen purkamiseen keskittyvässä tunnevyöhyketerapiassa, sekä itkupiireissä, työpajoissa ja puhumalla muillekin luotettaville ihmisille luottamuksella.

Olen omakohtaisesti etsinyt, löytänyt sattumalta ja kokeillut sekä kehittänyt erilaisia menetelmiä ja harjoituksia pitkäaikaisen kumppanini ja ystäväni tuella. Vasta kun ne ovat olleet toimiviksi havaittuja, olen testannut niitä asiakkaiden kanssa, kertoen että harjoitusta testataan ja kehitetään, eikä siihen tarvitse osallistua ellei itse halua. Olen painanut mieleeni myös hyväksi kokemiani harjoituksia muista tapahtumista ja työpajoista ja soveltanut niitä. Olen myös reflektoinut, minkälaiset harjoitukset eivät ole olleet niin toimivia, ja miksi.

Olen käyttänyt menetelmiä itsetuntemuksen vahvistamiseen sekä traumoista ja tunnelukoista ulos kasvamiseen monipuolisesti ja myös kokenut, että monipuoliset keinot auttavat hyvin, koska esimerkiksi vaikeaa tunnetta voi saada työstettyä eri tavoin maalauksen, laulamisen ja kirjoittamisen kautta, jotka hyödyntävät eri aivojen alueita. Taidelukiosta opin monipuolisia luovia menetelmiä, ja lisäksi harrastuneisuuteni ja innostuneisuuteni sekä luovista menetelmistä, että tunnetaidoista ovat tukeneet asian opettelua. Olen muun muassa

- tanssinut
- maalannut
- piirtänyt
- kirjoittanut runoja
- kirjoittanut tajunnanvirtaa ja analysoituja pitkiä tekstejä
- laulanut ja tehnyt omia lauluja paljon
- soittanut pianoa (taitoa ei ole, mutta niin ei tarvitsekaan, silloin kun sitä käytetään vain työvälineenä omaan kasvuun)
- tehnyt TRE:tä (Tension, Stress & Trauma Release Exercise) eli kehin tärisyttämiseen perustuvaa stressinpurkumenetelmää
- tehnyt EMDR-silmänliiketerapiaa psykoterapeutin tuella
- ottanut tunteidenkäsittelyvideoita itsestäni ja ollut videoitavana
- tehnyt peiliharjoituksia ja itsemyötätuntoharjoituksia
- käynyt seikkailupuistoissa ja muissa vastaavissa kohtaamassa pelkojani.
- pohtinut, käsitellyt ja perehtynyt moniin eri tunteisiin teemoittain.



- hyödyntänyt kosketuksen lohduttavaa voimaa (eläimen silittäminen, tai ihmisen turvallinen kosketus) ja perehtynyt kosketuksesta kertovaan tietoon
- kokeillut monenlaisia työpajoja.

Voin siis sanoa vilpittömästi, että opetan niitä asioita, mitkä ovat olleet itselleni aikoinaan vaikeita oppia, ja minkä parissa olen tehnyt paljon töitä itseni kanssa. Matka jatkuu silti edelleen, läpi eliniän. Useissa asioissa minulta löytyy siis sosionomin ammattitaidon lisäksi kokemusasiantuntijuutta ja perehtyneisyyttä. Aion kouluttautua kokemusasiantuntijaksi myös virallisesti pikimmiten Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry:n kautta, koska kriteerit täyttyvät jo. Kokemusasiantuntijat tietävät, mitkä keinot ja palvelut heitä ovat auttaneet toipumisessa ja minkä vuoksi, sekä ymmärtävät, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet heidän omaan kuntoutumiseensa, ja mitkä mahdollisesti pitkittäneet sitä. He kääntävät usein rankatkin omat kokemuksensa vahvuuksiksi ja voimavaraksi ja auttavat muita vastaavaa kokeneita. Palveluiden laatu paranee, kun niihin otetaan kokemusasiantuntijoita mukaan kehittämään. Kokemusasiantuntijat ovat valmiita tarvittaessa kertomaan vaikeista asioista ja kokemuksistaan. Usein motivaationa ryhtyä kokemusasiantuntijaksi on vahva tahto parantaa palveluja, kohentaa tasa-arvoa, ja lisätä tietoisuutta. (Koulutetut kokemusasiantuntijat ry n.d.)

## 9 Tunne- ja vuorovaikutustyöpajat

### 9.1.1 Yhteistyökumppaneiden esittely

Yhteistyökumppaninani toimi kehotietoisuuteen perehtynyt Kotona kehossa -valmentaja Riitta Saarikko, koska hänellä on pitkä kokemus tunnetaitojen opettamisesta ja vaativasta asiakastyöstä. Saarikko toimi lähinnä psyykkisenä tukenani siten, että tapasimme ja kerroin hänelle opinnäytetyösuunnitelmastani ja hän antoi rohkaisua ja tärkeitä näkökulmia, ja sovimme, että voin pyytää lisää tukea missä tahansa vaiheessa opinnäytetyöprosessia. Tarvetta ei kuitenkaan juuri ollut tuen pyytämiselle, koska sain henkistä tukea opinnäytetyön tekoon läheisiltäni, jotka rohkaisivat ja kannustivat minua. Saarikon kanssa oli kuitenkin tärkeää keskustella muun muassa eettisyydestä, ja oli tärkeää tietää, että voin kääntyä hänen puoleensa milloin tahansa. (Viisaskeho.fi n.d.)

Lisäksi yhteistyökumppaninani oli Suomen mielenterveysseuran eräs paikallisyhdistys Pohjois-Suomesta (Mielenterveysseura n.d). Suomen mielenterveysseura on tärkeä kaiken kansan mielenterveystietoisuutta lisäävä monipuolinen järjestö, joten sen paikallisyhdistys mielenterveyttä kohentavien taitojen opettelua käsittelevän

opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi. Yhteistyökumppanin kanssa sovimme, minkälaisen tunne- ja vuorovaikutustyöpajan ohjaan paikallisyhdistyksen mielenterveyskuntoutujille. Koska paikkakunta on pieni, en mainitse yhteistyökumppanista tarkempia tietoja osallistujien henkilöllisyyden suojelemiseksi. Paikallisyhdistyksen puheenjohtaja, sosiaalialan ammattilainen oli työparinani työpajassa, ja reflektoin hänen kanssaan työpajaa jälkeenpäin. Paikallisyhdistys tiedotti työpajasta, tarjosi tilat, sekä pientä purtavaa osallistujille, ja kutsui osallistujat työpajaan. Paikallisyhdistyksen kanssa sovimme myös, että sen kautta tiedottavat osallistujille, mistä voi saada lisätukea tarvittaessa, sillä Mistä saa lisää tukea tarvittaessa? -oppaani oli koottu pääkaupunkiseutulaisille. Valitsin yhteistyötahoksi pienen, pohjoisen kunnan paikallisyhdistyksen sen takia, että halusin havainnoida sitä, miten työpajat toimivat pienellä paikkakunnalla eri kohderyhmän parissa.

Yhteistyökumppanini oli myös eräs seurakunta Helsingissä, jonka tiloissa pidin työpajoja. Seurakunnan osuus oli kutsua ryhmä koolle ja laittaa mainos työpajasta esille, sekä heidän puoleltaan oli useampi ammattilainen työpajoina. Yhteistyökumppani valikoitui sillä perusteella, että harjoitteluni aikana olin jo verkostoitunut ja käynyt pitämässä heille pienimuotoisen työpajan, minkä perusteella seurakunnan kiinnostus heräsi ja he pyysivät minua pitämään lyhyen 2 kerran työpajasarjan uudelleenkin palkallisena.

Lisäksi yhteistyökumppanina toimi Pienperheyhdistys ry:n eräs paikallisosasto, tarjoamalla tilan tunnetyöpajalle ja auttamalla markkinoinnissa. Pienperheyhdistys oli tullut tutuksi harjoitteluni aikana verkostoituessa, joten he ottivat mielellään työpajoja vastaan asiakkaidensa hyödyksi. Pienperheyhdistys järjestää muutenkin erilaisia tapahtumia ja mahdollistaa pienperheiden kohtaamista ja vertaistukea. (Pienperheyhdistys ry) Markkinoinnissa sain apua muun muassa mainosten tekoon myös eräästä kirjastosta. Eräällä helsinkiläisellä nuorisotalolla kokeilin nuorten kanssa tunnetaitojen vahvistamista myös pienimuotoisesti, saaden siitä hyviä tuloksia.

Yhteistyökumppaninani oli myös suomalainen IT-alan yritys, joka tarjosi tilat työpajoihin, sillä työpajat olivat pelkästään yrityksen työntekijöille varten. Lisäksi yritys markkinoi työpajoja työntekijöilleen, mainiten että ne ovat osa opinnäytetyötä.

Näiden lisäksi muut tilat, joissa olen pitänyt työpajoja, ovat olleet kerhotiloja Helsingissä ja muita varattavia, maksuttomasti saatavia yksityisyyden mahdollistavia tiloja.

### 9.1.2 Ohjelmaa ja harjoituksia työpajoissa

Muokkasin ohjelmaa sopivammaksi saadun palautteen ja havaintojen pohjalta, sekä myös ryhmän mukaan, sillä se, mikä on todella hyvä ohjelma jollekin ryhmälle, ei toimi toiselle ryhmälle lainkaan niin hyvin. Ohjelma oli siis aina ohjelmarunko, jota räätälöitiin ryhmän mukaan, kysyen ja huomioiden myös ryhmäläisten toiveita. Kokemuksen kautta myös opin, että ikimuistoisimpia ja parhaimpia olivat ne työpajat, joissa luotin ryhmään niin hyvin, että loimme ohjelman yhdessä ryhmän kesken. Usein tällöin syntyi jotain vielä parempaa, kuin mitä olin suunnitellut yksin. Sain konkreettisesti huomata sen, miten hyvä ryhmä on todellakin paljon enemmän, kuin yksilöidensä summa. Ryhmän kesken syntyy parhaimmillaan jotain uutta ja merkittävää, ja pienistä ideoista muovautuu ryhmässä vielä parempia, kun useamman ajatustyö on siinä mukana.

### 9.1.3 Yleisen tunne- ja vuorovaikutustyöpajan esimerkkiohjelmaa

Ystävinä itsellemme -tunne- ja vuorovaikutustyöpaja aikuisille

1. Työpari esittäytyy, ja aiheen ja ohjelman esittely lyhyesti sekä säännöt ja ohjeet (n. 10min)
2. Havainnoidaan silmät kiinni kehon tuntemuksia, sitten kukin kirjoittaa ylös sen hetken pelkoja ja toiveita työpajaan liittyen tai muita tunnelmia tajunnanvirtana. (n. 10min)
3. Omien rajojen tunnistaminen ja harjoittelu. Pareittain toinen kävelee toista kohti, ja kun toinen näyttää stop-merkin, toinen pysähtyy. Sama ryhmässä, 1 nurkassa ja muut lähestyvät; kun sanoo EI tai näyttää pienenkin stop-eleen, muut pysähtyvät, ja kun sanoo "pois", perääntyvät kokonaan. Sama silmät kiinni (ketkä haluavat kokeilla) ja pelkällä elekielellä. (n. 10min)
4. Lyhyt kävely meditaatio silmät kiinni, aistien jokaisen askeleen hitaasti kävellen. Kun kuka tahansa sanoo STOP, sanatonta silmiin katsomista lähimmän ihmisen kanssa noin minuutti, siten että kaikki ovat katsoneet toisiaan silmiin lopuksi. (n. 15min)
5. Kiitä joka kohtaa kehossasi, voit laittaa käden siihen kohtaan kehoasi ja havainnoida, miltä kehossasi tuntuu ja mitä tunteita herää. (n. 10min)
6. Kävellään tilassa, ja kuka tahansa saa kysyä keneltä tahansa "Saanko halata?", toinen vastaa myöntävästi tai kieltävästi, ja joka tapauksessa kysyjä kiittää. Jos toinen vastaa kieltävästi, kysyjä sanoo "Kiitos kun pidät huolta omista rajoistasi." (n. 10min)
7. Mieti jotain tilannetta läheltä tai kaukaa menneisyydestä, jolloin olisit kaivannut lohtua tai tukea. Kuvittele, että voisit kohdata silloisen itsesi nyt, kuin hän olisi ystäväsi. Miten koskettaisit häntä, tai miten lohduttaisit? Kirjoita kirje, mitä olisit toivonut sinulle sanottavan, ja minkälaista lohtua olisit kaivannut. (n. 15min)

8. Käsistä kiinni pitäen piirissä yhdessä hengittämistä, silmät kiinni tai auki. Kuvitellaan olevamme puita, jotka tukevat toisiaan myrskyissä; huojuvat, mutta eivät kuitenkaan kaadu, kun juuret ovat tukevasti maassa. Vedetään keuhkot täyteen ilmaa ja nauretaan yhdessä keuhkojen täydeltä, aluksi pienesti tekonaurua, joka saattaa muuttua oikeaksi nauruksi. (n. 10min)
9. Palautekeskustelu, sekä sen jälkeen palautelomakkeen täyttö. (n. 30min)

Työpajoissa räätälöin ohjelman aiemmin saadun palautteen perusteella ja kohderyhmän mukaan, joten se vaihteli melko paljon. Kaikki harjoitukset suunnittelin kuitenkin tarkasti, ja niissä oli jokaisessa jokin tunne- tai vuorovaikutustaidon kehittämiseen liittyvä tavoite. Osan harjoituksista kehitin itse, osassa sovelsin muista työpajoista oppimaani. On mahdotonta sanoa, ovatko itsekehittämäni harjoituksetkaan pelkästään minun ideoimiani, vai ovatko jossain päin maailmaa jotkut muutkin keksineet samoja harjoituksia.

Ajatuksena oli kaikissa työpajoissa, että harjoitukset alkoivat helpommista/kevyemmistä kohti haastavampia, ja lopuksi oli kevyitä palauttavia harjoituksia. Toisaalta vaihtelee suuresti, mikä kenellekin on vaikeaa, mikä helppoa; jotkut esimerkiksi kokivat kirjoitustehtävät todella helpoina, toiset vaikeina, jotkut tylsinä, toiset hyödyllisinä tai hauskoina. Sen takia pyrin pitämään työpajan ohjelman monipuolisena, jotta olisi ”jokaiselle jotakin”. Toisaalta, kun aika oli rajallinen, työpajat olivat enemmänkin aiheen esittely kuin syventyminen teemaan.

Pitkissä, esimerkiksi 10 kerran työpajasarjoissa, olisi voinut valita yksittäisiä isoja teemoja ja syventyä niihin. Teemoitettuja työpajoja kokeilin myös, järjestämällä itku- ja mustasukkaisuusiltoja. Huomasin, että silloin ohjelma oli selkeämpi ja osallistujat kokivat työpajan vielä antoisampana. Itkuilloissa esimerkiksi ilta päättyi yleensä kevyeen oloon ja aidosti yhdessä nauramiseen, kun stressiä ja ahdistusta oltiin saatu purettua yhdessä itkemällä. Kuten olen maininnut aikaisemmin opinnäytetyössäni, tunteiden tukahduttamisen on tutkittu olevan haitallista. Lisäksi Suomessa yhdessä itkemisen kulttuuri on melko vähäistä; monilta puuttuu yhdessä itkemisen kokemukset turvallisesti; työpajoissakin tämä kävi ilmi, kun moni kertoi tilanteen olevan ainutkertainen. Toisaalta itkupiirejä ei kannata ohjata kenen tahansa, vaan se vaatii vahvaa ohjauskokemusta. Itkupiirin ohjaaminen vaatii sen, että pystyy olemaan yhtä aikaa luotettava ohjaaja ja jämäkkä turvallinen auktoriteetti tarvittaessa, ja samalla uskaltaa itse näyttää haavoittuvuutensa malliksi muille. On oltava myös tietotaitoa tunteista, ryhmädynamiikasta ja psykologian tuntemusta. Useissa työpajoissa osallistujat kertoivat,

että juuri ohjaajan itku auttoi heitä vapautumaan itkemään itsekin, ja oli turvallista antaa tunteiden tulla. Tällainen tunnetyö Suomessa on melko harvinaislaatuista, sillä yleensä ammattilainen ei itke asiakkaan kanssa.

Tulevaisuudessa toimiva konsepti voisi olla järjestää tunne- ja vuorovaikutustyöpajan tutustumisilta ensin, jolloin olisi esitelty muutamia eri menetelmiä, ja kerrottaisiin työpajan tulevasta ohjelmasta. Tutustumiskerran perusteella jaettaisiin ryhmä aloitteleviin ja kokeneempiin eli kahteen tai useampaan ryhmään, ja motivoituneet osallistujat saisivat osallistua koko 10 tai useamman kerran työpajasarjaan. Työpajassa käsiteltäisiin teemoittain eri aihealueita, esimerkiksi kaikki perustunteet erikseen. Työparina olisi hyvä olla psykologi.

Mitään suurempia ongelmatilanteita ei työpajoissani ilmennyt, mutta riski niihin on hyvä tiedostaa, ja sen tähden suunnitella eettisyys ja turvallisuusseikat erityisen hyvin. Yhden kerran eräällä osallistujalla tuli ikäviä muistoja yhdestä neutraalista sanasta assosiaationa, mikä olisi voinut tapahtua missä tahansa muuallakin arjessa. Tällöin hän sai keskustella rauhassa työparin kanssa kahden kesken, ja työpajan jälkeen jatkoimme keskustelua ja purkua vielä useamman ohjaajan voimin. Osallistuja lähti hyvillä mielin kotiin selvästi rentoutuneena kehonkielestä havaittuna, ja kertoi, ettei hänelle jäänyt ikävää oloa, vaan sai tilanteen purettua ja kiitteli hyvää toimintaa. Koska ihmisillä on joka tapauksessa ikäviä muistoja ja haasteita, on parempi, että ne tulevat ilmi ohjatussa, turvallisessa tilanteessa, jolloin voi ohjata jatkotuen piiriin.

#### **9.1.4 Tunne- ja vuorovaikutustyöpajojen teemaillat**

##### **9.1.4.1 *Mustasukkaisuuden tutkailuilta***

Illan kesto oli neljä tuntia, ja osallistujia oli täysi määrä, eli 10 osallistujaa. Tapahtumaan olivat tervetulleita kaikensukupuoliset täysi-ikäiset mustasukkaisuuden pohtimisesta kiinnostuneet ihmiset. Ilmoittautuminen tapahtui sähköpostitse, ja kysyin samalla toiveita ja rajoituksia työpajaan liittyen, ja osallistuja sai esitellä itsensä vapaamuotoisesti halutessaan. Työpajaan olivat tervetulleita kaikenlaisissa suhdemuodoissa olevat, myös sinkut, koska koin hyödylliseksi, että erilaisissa tilanteissa olevat erilaiset ihmiset voivat tuoda laajempia näkökulmia ja kohtaamista. Sensitiivisyyttä kohdata erilaista elämäntapaa harjoittavia ihmisiä oli korostettu, jotta kaikilla olisi turvallista olla. Tämä on tärkeää, koska välillä on vastakkainasettelua esimerkiksi eettisesti monisuhteisten (esimerkiksi polyamoria) ja monogaamisessa suhteessa olevien ihmisten kesken.

Eettinen monisuhteisuus on kattotermi, jolla tarkoitetaan kaikkien osapuolten yhteisymmärrykseen perustuviin suhteisiin, niiden intiimiydestä, kumppanuudesta, seksuaalisista tai romanttisista sisällöistä riippumatta. Eettinen monisuhde on suhde, jossa on enemmän kuin kaksi osapuolta, tai jossa osapuolilla on sovitusti ja yhteisymmärryksessä useampia rakkaus-, seksi-, ja/tai muilla tavoin intiimejä suhteita. Eettisen monisuhteisuuden muotoja ovat esimerkiksi polyamoria, parinvaihto, avoimet suhteet ja ihmissuhdeanarkismi. Suhteet voivat olla "avoimia" tai "suljettuja", eli on voitu sopia, että suhteen osapuolten lisäksi saa muodostaa tai ei muodosteta muita tietyn intimitetin sisältäviä suhteita. (Polyamoria ry 2018)

On siis tärkeää, että me-henki muodostuu myös erilaisten ihmisten kesken, ja ymmärrys ja empatia lisääntyvät, jolloin ennakkoluulot vähenevät. Pidin Mustasukkaisuuden tutkailutuokiota 2 kertaa eri ryhmille, ja tarkoitus on järjestää niihin myös jatkoa, mikä oli osallistujilla selkeänä toiveenakin. Toinen oli kaikille avoin, toinen ryhmä oli ainoastaan eettisesti monisuhteisten ryhmä, koska monisuhteisilla on ollut kysyntää ja tarvetta mustasukkaisuuden yhteisölliseen käsittelyyn, ja monet ovat kertoneet, että asenneilmapiirin takia voi olla hankalaa osallistua esimerkiksi seurakunnan parisuhdeleireille (aina monisuhteisuuteen ei suhtauduta kovin ymmärtävästi). Itselläni on kokemusta monenlaisista suhdemuodoista, joten olin myös kokemusasiantuntija samalla. Kummankin työpajan kesto oli 4 tuntia.

Kaikille avoimessa ryhmässä ohjelmassa oli keskustelua, sekä mustasukkaisuuden maalaamista akryyliväreillä siten, että samalla keskustelut jatkuivat ja niihin sai osallistua halutessaan samalla kun maalasi. Lopuksi käytiin palautekierros, sekä lyhyt keventävä nauruharjoitus. Osallistujat olivat pääosin hyvin tyytyväisiä, rakentavaa palautetta tuli siitä, että ajanhallinta olisi saanut olla parempi, jotta olisi jäänyt vielä enemmän aikaa lopetukseen. Osa myös kaipasi enemmän toiminnallisia harjoituksia, osa taas oli nimenomaan keskustelujen kannalla. Jatkokehittämistä ajatellen olisikin hyvä pitää kahdenlaisia työpajoja: keskustelupainotteisia, sekä toiminnallisuuspainotteisia. Maalaaminen oli todella hyvä keskustelun lomassa, moni kertoi, että oli mukava tehdä käsillä jotain samalla, kun keskustelu oli käynnissä; se rauhoitti ja auttoi keskittymään, ja maalaamiseen ei ollut tällöin "suorituspaineita".

Toinen mustasukkaisuusilta oli ainoastaan eettisesti monisuhteisille, koska kohderyhmässä oli paljon kysyntää työpajalle, kun kyselin asiaa etukäteen. Siinä oli ohjelmassa keskustelua, sekä toiminnallisessa osuudessa mahdollisuus esittää omaa mustasukkaisuutta draamaharjoituksena. Käytännössä ainoastaan ohjaajat eli minä

toisena, innostuivat tällä kertaa tekemään draamaharjoituksen, mutta se oli palautteen mukaan antoisa, avartava ja monien mielestä samastuttava. Draamaharjoituksessa ohjaajat, jotka ovat myös kumppaneita keskenään, näyttivät, miten mustasukkaisuus ilmenee ja esittivät tilanteen, eli käytännössä toinen ei vastannut halaukseen kumppanin tullessa kotiin ja käyttäytyi vetäytyvästi, passiivisaggressiivisesti ja pakokauhuisesti. Sen jälkeen ohjaajat esittivät, millä tavalla yleensä työstävät mustasukkaisuutta ja mikä on auttanut tilanteessa, eli kumppani ottaa mustasukkaisen kumppanin syliinsä halaukseen ja sanoo ”Olet turvassa. Saat kokea kaikkia tunteita, myös vihaa, mustasukkaisuutta, pelkoa, hylkäämisenpelkoa, inhoa, himoa ja muita tunteita. Olen tässä, rakastan sinua. En ole hylkäämässä sinua mihinkään.” Osallistujat kokivat draamaesityksen avartavana ja samastuttavana, sekä helpottavana samastumisen takia ja tabun rikkovana. Illassa oli hyvä ilmapiiri, ja esimerkiksi paljon hyväntahtoista yhdessä nauramista, vaikka käsiteltiin vaikeita aiheita. Ihmiset kertoivat myös rohkeasti kokemuksiaan ja saivat vertaistukea toinen toisiltaan, ohjaajat mukaan lukien. Ohjaajien tehtävänä oli myös hälventää tabua, eli kertoa omista mustasukkaisuuskokemuksistaan rohkaisuna muille, koska usein mustasukkaisuus on melko vaikea ja helposti tuomittava tunne. Moni sanoikin, että oli helpottavaa kuulla, että saa kokea mustasukkaisuutta, eikä siinä ole mitään hävettävää, mutta sitä on myös mahdollista käsitellä vähemmän häiritseväksi.

Mustasukkaisuusiltojen osallistujien palautteita:

*”Koin erityisen tärkeänä vertaistuellisen aspektin, että kuulee muiden kokemuksia ja saa ahaa-elämyksiä siitä kuinka eri tavoin ihmiset voivat tämän vaikean tunteen kokea ja minkälaisia reaktioita ja ilmentymiä se aiheuttaa. Toisten kertomusten kautta sain sekä lisää ymmärrystä että hyväksymisen tunnetta toisilta, että hyviä ideoita miten he ja minä itse voin helpottaa tunteiden aiheuttamia reaktioita. Joidenkin kertomukset sanoittivat hyvin myös omaa kokemusta jota en itse ollut osannut avata.*

*Pienryhmä oli myös mielekäs ja turvallinen ympäristö puhua omasta haavoittuvuudestaan ja kipeistä kokemuksista luottamuksellisessa ilmapiirissä.*

*Olisin kiinnostunut osallistumaan uudelleenkin joko samalla porukalla tai uuden ryhmän kanssa, joskin näen että saman ryhmän kanssa asioita voisi tehokkaammin käsitellä pidemmälläkin aikajaksolla.”* (Erään Mustasukkaisuuden tutkailutuokioon osallistuneen kommentti, kirjoittajalta on lupa opinnäytetyössä kommentin julkaisemiseen.)

*”Oli helpottavaa kuulla muiden kokemuksia, ja että mustasukkaisuudessa ei ole mitään väärää tai hävettävää, vaan se on normaali tunne. Oli myös hyödyllistä jakaa vinkkejä*



*mustasukkaisuuden käsittelystä, tuli paljon uusia oivalluksia.”* (Erään Mustasukkaisuuden tutkailutuokioon osallistuneen kommentti, kirjoittajalta on lupa opinnäytetyössä kommentin julkaisemiseen.)

*”Suurin anti oli kuulla muiden kokemuksia mustasukkaisuudesta ja ymmärtää kyseisen tunteen yleisyys. Käytännön harjoituksia ei paljoa ollut, mutta koin tilaisuuden silti antoisana.”* (Erään Mustasukkaisuuden tutkailutuokioon osallistuneen kommentti, osallistujalta on lupa kommentin julkaisemiseen opinnäytetyössä.)

#### **9.1.4.2 Itkupiirit (5 eri ryhmälle)**

Idea yhteisöllisen itkemisen kulttuurin luomiseen on muotoutunut vuosien saatossa, koska olen huomannut, että Suomessa itkeminen on jokseenkin tabu (ei näy paljoa julkisilla paikoilla itkeviä, ja kärjistetyksi itkeminen on normaalia ”häissä ja hautajaisissa”). Toki kulttuuri on myös avartunut tässä asiassa, esimerkiksi kun julkisuuden henkilöt ovat itkeneet malliksi Vain elämää- sarjassa. Kuitenkin monet ihmiset ovat kertoneet minulle kadottaneensa itkemisen taidon, tai että on hyvin vaikeaa itkeä, vaikka liikuttaisi tai tuntisi itkun tarpeen. Esimerkiksi erästä miestä olivat koulussa muut pojat kiusanneet lapsena, kun hän itki kaatuessaan. Hänelle sanottiin: ”Isot pojat eivät itke”, ja sen jälkeen hän ei ollut kyennyt itkemään 15 vuoteen. Hän pyysi, että opettaisin häntä itkemään, ja ilahdutti suuresti, kun harjoittelun myötä sai kyyneliä tulemaan. Monia itkemisen taidon menettäminen häiritsee, sillä monet ovat kertoneet minulle, että he haluaisivat itkeä stressiä ja ahdistusta ulos, mutta eivät osaa. Joillakin taas ei ole laisinkaan, tai on hyvin vähän kokemuksia yhdessä itkemisestä. Kuitenkin itkeminen on universaali tapa purkaa stressiä ja vaikeita tunteita, ja työpajoista saatujen palautteiden perusteella, sekä esimerkiksi The Work -dokumentin mukaan yhdessä itkeminen voi luoda yhteisöllisyyttä ja lähentää ihmisiä. (McLeary 2017) Olen itkemisen opettelemisessa kokemusasiantuntija, sillä itselleni on ollut vaikeaa itkeä, ja olen opetellut taidon uudelleen vasta aikuisiällä. Erityisen suuria estoja on ollut ääneen itkemisessä, ja nimenomaan ääneen itkemisen ”kuin vauva”, olen kokenut erityisen eheyttävänä. Samaa ovat sanoneet lähes kaikki itkupiireihin osallistuneet.

Pidin ensin itkupiirejä tutuilleni, testatakseni konseptia ja saadakseni rehellistä palautetta, jonka antamiseen tiesin tuttujeni kykenevän, ja korostin, että rakentava kriittinenkin palaute on erityisen tärkeää, jotta voin kehittää työpajoja eteenpäin. Pidin itkutyöpajoja naisryhmälle, miesryhmälle sekä kaikensukupuolisten ryhmälle. Kaikissa työpajoissa suurin osa itki, mutta korostin myös, että ”ei ole itkupakkoa”, vaan saa myös vain havainnoida muita ja olla läsnä, eikä mihinkään harjoituksiin ole velvollisuutta



osallistua. Kaikki, paitsi yksi itkupiireistä ovat olleet sisätiloissa suljetussa tilassa, jonne ei pääse ulkopuolisia. Tämä poikkeuksellinen itkupiiri oli metsässä rauhallisella sijainnilla.

Osaan itkupiireistä on sisältynyt myös rakentavaa vihanilmaisua (roskapaperin repimistä, omien rajojen pitämistä, sekä kehittämäni yhteisöllinen vihalaulu). Viha on ollut myös vaikea tunne käsitellä, ja monilla on lukkoja sen kokemiseen ja ilmaisemiseen, eikä monilla ole oikein rakentavia keinoja vihan ilmaisuun tiedossa. Usein myös vihan avulla on mahdollista päästä kiinni syvempään suruun. Itkupiireihin on sisältynyt myös loppunaurut ja rentoutuminen, usein nauru on tullut lopuksi luontaisesti, kun on itketty jo monta tuntia ja olo keventynyt läsnäolevaksi ja rennon huojentuneeksi. On ollut tärkeää, että illoissa on ollut tarpeeksi pitkä kesto, jotta ehtii palautua hyvin raskaasta surutyöstä. Tämän takia iltojen kesto on ollut 4-7 tuntia, evästaukoineen. Halukkaat ovat saaneet jäädä sen jälkeenkin oleilemaan tilaan ja keskustelemaan.

Kaikki itkupiirit, joita olen pitänyt, ovat olleet aikuisille, ja olen korostanut, että jokainen osallistuu omalla vastuullaan. Olen myös valikoinut osallistujat tarkkaan, ja haastatellut niitä, joita en jo tunne, puhelimitse ensin. Aion soveltaa itkupiiri-menetelmää myös muiden kohderyhmien ja kaikenikäisten kanssa, mutta se vaatii vielä kehittämistyötä. Tavoitteena on tulevaisuudessa pitää itkupiirejä, joihin voivat osallistua kaikenikäiset. Tällöin lapset saavat mallia tunnetaidoista aikuisilta turvallisessa tilanteessa. Tämä vaatii kuitenkin vielä paljon kehittämistyötä ennen käyttöönottoa.

Itkupiirit ovat olleet aina pienryhmissä, 3-5 osallistujaa, kerran 7 osallistujaa. Itkupiireissä on ollut myös aina työpari aiheen sensitiivisyyden takia, sekä turvallisuuden takaamiseksi. Missään itkupiireistäni ei ole ollut häiritsevää käytöstä tai ongelmatilanteita, mutta niihin on silti syytä varautua etukäteen. Yllättävää kyllä, itkupiireihin on osallistunut kaikensukupuolisia, eli myös miehet ovat kiinnostuneita yhdessä itkemisestä.

Ohjaajan rooli on ollut itkupiireissä erilainen kuin monissa muissa ohjaustilanteissa. Itkupiireissä ohjaaja on kuin turvallinen äiti/isähahmo, joka sanoittaa ja näyttää malliksi tunteitaan, luoden myös samalla turvallisen ilmapiirin ja ollen auktoriteetti. Kuitenkin yhdessä oppiminen ja kokeminen on tärkeää: itkupiireissä kaikki tukevat toisiaan läsnäolollaan. Yhtenä oleellisena menetelmänä itkupiireissä on ollut laulaminen (itkuvirsiä mukailten, jokainen on saanut laulaa omalla tavallaan ja keksiä myös uusia itkulaulu-säveliä).

Itkuvirret eli ääneen itkeminen tarkoittaa tunteiden ilmaisua sanojen ja itkulaulumelodian avulla. Melodia kannattelee siten, että tunnetta voi ilmaista sanoiksi samalla. Liika kontrollointi voi aiheuttaa estoja tunteenilmaisuun ja sanojen ulos tulemiseen. Sanoja voikin joko laulaa sitä mukaa, kun niitä tulee spontaanisti, tai voi kirjoittaa itselleen itkuvirren etukäteen ja laulaa sen. Itkuvirsillä on Suomessa pitkä perinne, itkuvirsiä laulettiin yhteisöllisesti siirtymäjuhlissa, kuten häissä, hautajaisissa ja sotaan lähdyssä. Itkuvirsiperinne oli kuitenkin katoamassa 1990-luvulla, mutta 1998 muutaman asiasta kiinnostunut alkoi elvyttämään perinnettä uudelleen. Äänellä itkijät ry perustettiin vuonna 2001, ja vuoteen 2008 mennessä yhdistys oli pitänyt jo lukuisia itkuvirsikursseja yli 600 osallistujalle eri puolilla Suomea ja ulkomailla. (Äänellä itkijät ry n.d.) Itkuvirren tai itkulaulun ilmaisu ei vaadi laulutaitoja, ja on saanut myös puhua vuorollaan. Menetelmää voi soveltaa myös siten, että toinen ihminen laulaa toisen tekemän runon tai itkuvirren.

Kun itkupiirissä yksi laulaa/puhuu surujaan, muut myötäelävät empaattisesti, ja yhdytään aina laulajan säveleen hänen tuekseen, hänen lopettaessaan laulunsa/kertomuksensa. Jos laulaja/kertoja lopettaa laulunsa/puheensa, palataan tuttuun yhdessä opittuun säveleen myötäeläen laulajan/kertojan juuri jakamaa. Tästä seuraava voi aloittaa jakamaan surujaan sitten, kun haluaa.

Olen hyödyntänyt itkupiireissä myös muita menetelmiä ryhmän toiveiden mukaan: silmiinkatsomista, tanssia/liikettä kehon tuntemuksia tunnustellen, halaamista ja pään silittämistä ihmisten rajoja kunnioittaen, maalaamista, musiikkia sekä koskettavien videoiden katsomista. Ohjelma muotoutuu osallistujien toiveiden mukaan.

Jokainen saa jakaa surujaan sen verran kuin itse haluaa, tai olla jakamatta ollenkaan. Käytännössä kaikki ovat jossain vaiheessa jakaneet surujaan, vaikka osa on ensin halunnut pitkään vain kuunnella muita. Itkupiireissä korostetaan luottamuksellisuutta, ja niissä onkin muodostunut poikkeuksellisen vahva ryhmähenki (ihmiset ovat jopa ystäväystyneet illan aikana, ja jatkaneet yhteydenpitoa itkupiirin jälkeen, sekä perustaneet sosiaaliseen mediaan salaisia ryhmiä itkupiirin jäsenille jatkaakseen yhteydenpitoa.) Erään ryhmän kanssa olen jatkanut yhteydenpitoa salaisessa Facebook-ryhmässä siten, että sinne ovat ihmiset rohkaisemanani jakaneet omia itkuvideoitaan, ja itkun vapautuminen on siten jatkunut ryhmän tuella.

Ohjaajana itkupiirissä olen rohkeasti näyttänyt omaa haavoittuvuuttani, malliksi muille. Koen itkupiirit myös itselleni todella eheyttävinä ja voimaannuttavina, mikä on ollut parasta työhyvinvointia. Itkupiirin jälkeen ei ole kuormittunut olo tai samanlaista

purkutarvetta, kuin usein muiden ohjaustuokioiden jälkeen, koska tunteita on saanut jo purkaa illan aikana. Koen itkupiireissä sekä antavani, että saavani paljon, joten ne ovat minulle ihanteellinen työskentelytapa.

Palautetta osallistujilta:

*"Itkeminen yhdessä on voimaannuttavaa, kun uskaltaa olla haavoittuva, rikki, tunteellinen muiden (jopa tuntemattomien) seurassa. Siitä muodostuu yhteinen kokemus, jossa yhdessä kannatellaan kollektiivisia ja jokaisen henkilökohtaisia suruja. Itku puhdistaa, eheyttää, lohduttaa. Tuntuu hyvältä saada ilmaista surua, kipua ja murhetta ilman suorituspaineita, hyväksyvässä ilmapiirissä." (Erään osallistujan kommentti itkupiiristä, osallistujalta on lupa kommentin julkaisemiseen opinnäytetyössä.)*

*"Olen saanut rohkeutta nimenomaan itkemiseen. Ylipäättään sun esimerkki on rohkaissut paljon, sun postaamat itkuvideot ja kirjoitukset aiheesta. Oon uskaltanut sun itkupiireissä luottaa ja pyytää lohtua entuudestaan tuntemattomilta ihmisiltä. Oon piirien jälkeen ollut syvien ja suurien tunnekuohujen vallassa jotka on selvittäneet lisää kompleksista ihmisen tunnemaailmaa. Olen kasvanut ihmisenä." (Erään osallistujan kommentti itkupiiristä, osallistujalta on lupa kommentin julkaisemiseen opinnäytetyössä.)*

*"Se, kun näytit omaa haavoittuvuuttasi ja itkit todella syviä itkuja rohkeasti, toi luottamusta, että ehkä niistä syvistä suruistakin selviää, jos joskus itse niihin menee. En olisi varmaan saanut itkua ulos ilman rohkaisuasi ja malliasi. Rohkaisi, kun näin, että ohjaajakin uskaltaa itkeä. Toisaalta olit luotettava ohjaaja ja tuki koko piirin ajan samalla." (Erään osallistujan kommentti itkupiiristä, osallistujalta on lupa kommentin julkaisemiseen opinnäytetyössä.)*

*"Niin oli, minunkin mielestäni se, kun näin miten syviä itkuja pystyt itkemään, rohkaisi, ja kun näin, että tulit myös takaisin sieltä. Olo keventyi itkemisen myötä." (Erään osallistujan kommentti itkupiiristä, osallistujalta on lupa kommentin julkaisemiseen opinnäytetyössä.)*

Toisaalta myös kritiikkiä ihmiset uskalsivat antaa, ja pyysinkin, että työpajojen kehittämisen kannalta kritiikki on erittäin tervetullutta:

*"Itse en kokenut saavani kovin paljon hyötyä itkutyöpajasta, sillä koen parhaiten itkeväni yksin tai luotetun ihmisen seurassa, enkä vapautunut ryhmätilanteessa. Havaitsin kuitenkin muissa selkeästi tutuista kaavoista irtoamista ja tunteiden kohtaamista. Opin ainakin jotain siitä, miten reagoin tämänkaltaisessa ryhmätilanteessa. Työpaja oli kokonaisuutena lämminhenkinen ja ymmärtäväinen. Jokaisen rajoja ja toiveita*

*kunnioitettiin hyvin.” (Erään osallistujan kommentti itkupiireistä, osallistujalta on lupa kommentin julkaisemiseen opinnäytetyössä.)*

Olen pitänyt tunne- ja vuorovaikutustyöpajoja myös joillekin perheille pienimuotoisesti, tässä erään osallistujan kommentti (osallistujalta on lupa kommentin julkaisemiseen opinnäytetyössä.):

*”Tuisku Virolainen on järjestänyt monenlaisia eri ryhmille suunnattuja tunteisiin- ja vuorovaikutukseen liittyviä pajoja ja olen osallistunut niistä neljään. Harjoitukset ovat käsittääkseni olleet Tuiskun itse ideoimia ja toteuttamia.*

*Ensimmäisessä vain noin tunnin kestäneessä lyhytpajassa teimme leikillisiä ja helposti lähestyttäviä harjoituksia, joissa perheemme nuoret olivat mukana. Etukäteen nuorilla oli torjuva asenne kaikenlaiseen tunteisiin liittyvään työskentelyyn. Hauskat harjoitukset kuitenkin veivät heidät mukaansa ja matalan kynnyksen paja sai asioista vähän helpommin lähestyttäviä. Heille jäi pajasta hyvät muistot.*

*Toisella kertaa teimme pareittain silmiinkatsomisharjoituksen, jota Tuisku veti. Ihme ja kumma tämä yksinkertainen harjoitus sai paljon tunteita liikkeelle ja itse liikutuin niin, että kyöneleet valuivat jokaisen vastaparin kanssa. Tämä jätti minuun lähtemättömän vaikutuksen: tuntui, että osaan vähän paremmin kohdata näitä ihmisiä, perheeni jäseniä. Siksi, että meillä on tämä yhteinen kokemus takanamme.*

*Kolmannella kerralla meillä oli pidempi tunnepaja, jossa käsittääkseni itkemättömät itkut ja suremattomat surut olivat teemana. Monelle meistä olisi ollut suunnattoman vaikeaa ilmaista tunteita varsinkaan itkien ja surren, mutta Tuiskun omaksuma itkuvirsikulttuurin perinnettä hyödyntävä metodi auttoi meitä pääsemään eteenpäin, loi turvallista struktuuria pajaan. Perheen nuori kieltäytyi aluksi kokonaan mukaantulosta ja jäi pelaamaan kännykkänsä kanssa. Vähän myöhemmin hän tuli kuitenkin pyydettyinä mukaan ja saimme yhdessä äänellä itkien surra isoja surujamme.*

*Se tuntui hyvin puhdistavalle ja loi yhteisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta minulle - ja palautekeskustelussa kuulin, että muutkin olivat kokeneet samoin. Lisäksi näin monen perheenjäsenen inhimillisemmässä valossa. Tuomitsija ja syyttävä minussa - sekä itseäni että muita kohtaan - vaimeni ja tajusin meidän jokaisen yrittäneen aina parhaansa niillä eväillä ja voimavaroilla mitkä kukin on siihenastisessa elämässään saanut hankittua. Eli minussa heräsi anteeksiannon suuntaa.*

*Neljännellä kerralla teimme korvaava kokemus -harjoituksia, joissa ikäänkuin elimme uudelleen joitain enemmän tai vähemmän pieleen menneitä vuorovaikutustilanteita. Tämä sulatti sydäntäni ja niin huomasin tapahtuneen myös muille.*

*Perheen nuoret taas vähän vastustelivat, mutta myöhemmin jo täysi-ikäinen perheenjäsenemme on pyytänyt Tuiskulta lisää tunnetyöskentelypajoja. Se on paljon se. Odotan lisää tunnetyöskentelyä minäkin ja toivon, että Tuisku tekee tätä urauurtavaa, yhä uusia menetelmiä hyödyntävää työtään jatkossakin monien, erilaisissa elämäntilanteissa olevien ja eri ikäisten ihmisten avuksi.”*

Kaikki itkupiirit ovat olleet onnistuneita, mutta erityisen ikimuistoinen oli itkupiiri metsässä, suolla. Kuvailen itkupiirin kulkua. Kokoonnuttiin suolle ja kerroin ohjeet ja säännöt. Pidettiin jakamspiiri, jossa jokainen sai kertoa suhdettaan itkuun, ja mitä toivoo piiristä ja piirin ihmisiltä. Uitiin pienessä suolammessa hetki ennen itkupiiriä. Itkupiirissä ei tarvittu nenäliinoja tällä kertaa, sillä suosta sai vettä, millä pystyi pyyhkimään silmiä ja nenää. Luonnossa oleminen oli erityisen eheyttävä elementti osallistujien palautteen mukaan, ja koin itse ohjaajana samoin. Itkulauluja syntyi erilaisia, ja kun itse itkin syvää itkuani, lauloin siinä, miten kaipaisin lohtua, mutta en uskalla pyytää. Oma-aloitteisesti joku osallistujista kysyi, saisiko hän tulla viereeni. Tämän jälkeen olimme kaikki vierekkäin ja halattiin toisiamme lohduttavasti, paitsi pari osallistujaa jäi vielä sivummalle. He alkoivat laulaa myöhemmin siitä, miten haluaisivat tulla mukaan, mutta eivät uskalla. Rohkaisimme heitä mukaan laulullamme, ja lopuksi halattiin kaikki toisiamme ja pidettiin käsistä kiinni, kuin perheenä, ja laulettiin itkulauluja. Lopuksi, aikamme surtuamme, kaikkia alkoi naurattaa, ja jatkettiin nauramalla kovaan ääneen vielä vedet silmissä. Palautekierroksella kävi ilmi, että itkupiiri oli ollut kaikille ikimuistoinen ja todella eheyttävä. Eräs osallistuja kommentoi ”*En vielä osannut itkeä, mutta oli todella hyvä nähdä muiden itkevän, ja välillä tunsin liikutusta. Uskon, että seuraavalla tai jollain kerralla saattaisin saadakin itkun ulos, vaikka en ole moneen vuoteen itkenyt.*” (Lupa osallistujalta kommentin julkaisemiseen opinnäytetyössä.) Suurin osa itki, mutta myös ne, jotka eivät itkeneet, kokivat työpajan todella antoisana ja eheyttävänä, ja sanoivat siitä olleen apua.

Omia havaintojani sekä työpajoihin osallistuneiden palautteita tunteiden ilmaisun hyödyllisyydestä tukee myös esimerkiksi tuoreen The Work- dokumentin tulokset. Dokumentti kertoo miesvangeista, jotka terapiaohjelman avulla oppivat purkamaan tunteitaan ja itkevät myös menneitä, tukahdutettuja murheita. Samantapaista työtä olen tehnyt itkupiireissä; ihmisillä on mahdollisuus näyttää haavoittuvuuttaan turvallisessa

tilanteessa ja ryhmän sekä ohjaajien tuella. The Work -dokumentin lopussa lukee, että 17 vuotta toteutetun terapiaohjelman aikana yksikään siihen osallistuneista ja sittemmin vapautuneista vangeista ei ole palannut vankilaan (McLeary 2017). Tunteiden purkaminen yhteisöllisesti, vastuullisesti toteutettuna näyttää useiden havaintojen perusteella olevan hyödyllistä.

### 9.1.5 Kyselyn vastausten koonti

(1. työpajassa osalla osallistujista oli selkeitä vaikeuksia luetun ja kuullun ymmärtämisessä, joten jouduin muuttamaan ohjelmaa yksinkertaisemmaksi ja kyselyyn vastaaminen tuotti myös vaikeuksia joillekin. Tämän vuoksi oli tärkeää, että kyselyn lisäksi myös havainnoin ja pidin palautekeskustelut jokaisen työpajan päätteeksi. Usein palautekeskusteluissa tulikin kattavampaa palautetta, kuin lomakkeissa.) Kaikissa pitämässäni työpajoissa tuli yhteensä noin kymmenkunta perumista. Jotkut peruivat myös ilmoittamatta mitään, mikä on ollut toisaalta nykyään yleistä myös muissa työpajoissa kokemusteni mukaan sekä osallistujana, että järjestäjänä. Äkillisten perumisten syynä voi olla esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelko, tai äkilliset menot tai tilanteet, tai unohtaminen. Otinkin käyttöön muistutuskäytännön siten, että laitoin osallistujille tekstiviestin muutama päivä ennen työpajaa ja varmistin, ovatko vielä tulossa. Poistin yhteystiedot heti työpajojen päätyttyä. Perumisia oli kuitenkin työpajojen kokonaismäärään nähden vähän (yli 50 osallistujaa yhteensä noin 20:ssä erilaisessa työpajassa). Monissa työpajoissa perumisia ei tullut ollenkaan, ja yleensä ihmiset kuitenkin ilmoittivat ajoissa, jos eivät päässeet paikalle.

On otettava huomioon, että työpajojen vaikutukset voivat näkyä vasta pitkän ajan päästä, kun osallistuja on prosessoinut kokemaansa ja oppimaansa. Esimerkiksi erään työpajan jälkeen osallistuja antoi palautetta kunnolla vasta muutaman kuukauden kuluttua: *”Tällaista minä olisin tarvinnut jo aikoinaan, oli todella paljon hyötyä ja ehkä en olisi alkoholisoitunut ainakaan niin pahasti, jos olisi ollut tällaista toimintaa saatavilla jo vuosikausia sitten. Tällaista pitäisi olla kaikille saatavilla.”* (Osallistujalta on lupa palautteen julkaisemiseen opinnäytetyössä).

### 9.1.6 Työpajojen kehittäminen saadun palautteen ja reflektion perusteella

Työpajoja ennen, niiden aikana ja niiden jälkeen on ollut tärkeää tehdä reflektiota ja kehittää toimintaa osallistujilta saadun suullisen ja kirjallisen palautteen, omien havaintojen, sekä työparin huomioiden perusteella. Esittelen tässä merkittävimpiä kehittämishuomioita ja havaintoja. Myös oppaaseen on koottu tärkeitä huomioita ja

vinkkejä muille ammattilaisille työpajojen ohjaamiseen (monet vinkeistä ovat hyödyllisiä myös muuta ohjaustyötä varten).

### **9.1.6.1 Kiireettömyys**

On tärkeää valmistella työpaja kiireettömästi, siten että jää pohdinta- ja sulatteluaikaa myös muuttaa työpajan ohjelmaa. Harjoituksia kannattaa kokeilla ensin esimerkiksi luotettujen tuttujen kanssa, tai muuten koeajaa työpaja läpi ensin. On tärkeää saapua ajoissa paikalle, siten että ehtii rauhoittua ja orientoitua tulevaan, tällöin ohjaaja huokuu myös luotettavuutta paremmin. Olin muuten todella hyvin ajoissa, mutta yhden kerran minulle tapahtui inhimillinen ikävä virhe, ja 3 hengen pientyöpajassa yksi osallistujista joutui odottamaan jonkin aikaa oven ulkopuolella. Pahoittelin hänelle paljon tilannetta, ja onneksi kun kyseessä oli itkupiiri, saimme heti yhdessä purettua tilanteen myös tunnetasolla. Virhe opetti anteeksipyyttämistä, mutta ennen kaikkea anteeksiantoa itseäni kohtaan, koska aluksi minun oli vaikeaa hyväksyä niin vakava vahinko. Kuitenkin, kun käsittelin myös anteeksiantoa itseäni kohtaan, osallistujat kertoivat, että se auttoi myös heitä, sillä he saivat mallia siitä itselleen anteeksi antamisesta. Huolehdin kuitenkin, ettei vastaavaa tapahtuisi enää jatkossa, ja että jatkoa varten minulla olisi osallistujien yhteystiedot talletettuna puhelimessa, jotta voisin ilmoittaa, jos minusta riippumattomista syistä myöhästyn. Yhteystiedot on hyvä poistaa heti työpajan jälkeen tai pitää ainakin huoli, että ne ovat tallessa (ei esimerkiksi puhelimessa, vaan tietokoneella salasanan takana).

On tärkeää varata kiireettömästi aikaa myös purkuun; sekä osallistujien kanssa palautekeskusteluun, että ohjaajien purkutilaisuuteen. Tämä on tärkeää, jotta tapahtumasta pääsee ”irti” ja mikään ei jää vaivaamaan. Jatkossa aion varata enemmän aikaa myös yksittäisiin harjoituksiin ja keskittyä enemmän teematyöpajoihin, sillä se selkeyttää. Aion kokeilla sellaista, että pidän tunne- ja vuorovaikutustyöpajojen esittelytyöpajoja, joissa on ensin luento ja tietoa aiheesta, ja sen jälkeen muutamia erilaisia kevyitä harjoituksia ja kerrotaan tulevista työpajoista ja niiden mahdollisuuksista, kartoitetaan ihmisten kiinnostuksenkohteita, vahvuuksia ja taitoja ja niiden perusteella jaetaan aloittelevien ja kokeneempien ryhmät. Kiireettömyyteen liittyy, että näissä ryhmissä tunne- ja vuorovaikutustaitoja on mahdollista harjoitella pitkäjänteisesti ja ajan kanssa, koska toisto on todella tärkeää oppimisen kannalta. On myös tärkeää asteittain oppimisen siirtäminen vaikeampiin tilanteisiin. Lisäksi aion järjestää iltoja, joissa ei ole niin tarkkaa lopetusaikaa, vaan osallistujia on informoitu, että lopetusaika ei ole tarkka. Tällöin jos on kesken esimerkiksi todella hyvä keskustelu, sitä voidaan jatkaa vielä jonkin



aikaa tarvittaessa. Aion myös jatkaa sitä, mikä oli jo käytäntönä, että osallistujat saavat vielä työpajan jälkeen joksikin aikaa jäädä keskustelemaan kahden kesken halutessaan.

### **9.1.6.2 Selkeys.**

Koska ihminen ei voi omaksua loputtomasti uusia asioita kerralla, jatkossa aion keskittää tunne- ja vuorovaikutustyöpajat teemailtoihin esittelytyöpajan jälkeen. Tällöin oppiminen on vahvempaa, kun käsitellään yhtä tunnetta tai teemaa kerrallaan. Aion myös jakaa ryhmät tasoryhmiin, koska tällöin on helpompi räätälöidä ryhmälle hyvin sopiva ohjelma. Toisaalta pieni vaihtelu taidoissa ei haittaa, koska työpajoissa on ideana joka tapauksessa oppia toinen toisiltaan. Tärkeää on kuitenkin etenkin jako toiminnallisista harjoituksista kiinnostuneiden, ja enemmän keskusteluun painottuvan ryhmän kesken.

Toisaalta, kun korostan selvästi, että kaikkiin harjoituksiin ei tarvitse osallistua, tai ne voi tehdä omalla tavallaan tai aina esimerkiksi kirjoittaa itsekseen tai ottaa hetki omaa aikaa, työpajojen sisälläkin on valinnanvapautta oman kasvunsa tukemiseksi. Työpajojen selkeyteen kuuluu, että työpajoissa kerrotaan selvästi harjoitusten tavoitteet ja varmistetaan, että osallistujat ovat ymmärtäneet harjoituksen kulun ja tarkoituksen selvästi. Selkeyttä on myös kertoa, mitä hyötyä työpajoista voi olla, tai mitä niissä on tarkoitus oppia ja harjoitella. Selkeyteen kuuluu myös, että kehitän palautelomaketta vieläkin ymmärrettävämmäksi ja yksinkertaisemmaksi, ja kehitän myös muita palautteenantomahdollisuuksia, koska kirjallinen tuottaminen ei ole kaikille luontevaa tai mieluisaa. Suullisesta palautteesta olen jo ottanut aina pääkohdat ylös, ja sitä aion jatkaa. Myös työpajojen videointi osallistujien luvalla olisi todella havainnollista ja opettavaista kaikille osapuolille, ja videoita voisi joko käyttää työpajan sisällä reflektioon, tai jos osallistujat niin haluavat, niitä voisi hyödyntää myös työpajojen ulkopuolella. Tämä edellyttää osallistujien kiistatonta intoa asiaan.

### **9.1.6.3 Konreettisten taitojen opettelu**

Työpajoissa on mahdollista tulevaisuudessa myös opetella konkreettisia arjessa vaadittavia, osallistujien tarpeista nousevia taitoja. Esimerkiksi jos joku haluaisi kirjoittaa kirjeen äidilleen, mutta ei vielä uskalla, hän voi ryhmän tuella luottamuksellisesti harjoitella kirjeen kirjoittamista, ja tunnustella, miltä se tuntuisi, ja peilata myös ryhmän kautta, millaista kirjettä on vastaanottaa. Hän voi saada purettua tunteitaan siten, että pystyy kohtaamaan äitinsä anteeksiantavammin ja saamaan korjaavia kokemuksia. Elävä esimerkki sen sijaan työpajoista on, että IT-alan yrityksessä tultua keskusteluissa kehittämisideoita työyhteisöä kohtaan, jatkossa vastaavassa tilanteessa voisi yhdessä koota palautteen ja kirjoittaa sen rakentavaan muotoon, sekä toimittaa esimiehelle

vaikka anonymisti. Myös tunnetyöpajan ohjaaja voi pyydetessä välittää anonymina pysyttelevien työntekijöiden viestin yrityksen johdolle, jolloin kenenkään ei tarvitse pelätä maineensa puolesta.

#### **9.1.6.4 Osallistujien omat oivallukset.**

Pitkäjänteisissä työpajasarjoissa olisi mahdollista myös kehittää hyviä harjoituksia yhdessä osallistujien kanssa, esimerkiksi siten, että he kertovat oivalluksiaan ja niistä kootaan yhdessä harjoitus. Tämä voi olla osallistujille voimaannuttavaa, ja he huomaavat, että heidän ajatuksillaan ja kokemuksillaan on merkitystä, se myös vahvistaa yhteisöllisyyttä. Toiveita voisi kysyä myös tarkemmin jo ennen työpajaa, ja voisi pitää myös "toiveiden kerran", eli pyytää jokaista osallistujaa keksimään tai etsimään jokin harjoitus, jonka hän itse haluaa tehdä, esittelemään se muulle ryhmälle, ja toiveharjoituksia tehtäisiin yhdessä. Tämä osallistaisi heitä myös etsimään itse tietoa, opettaisi esiintymistaitoja, ja auttaisi esittämään omia toiveita. Ohjaaja huolehtisi siitä, että harjoituksia muokataan tarvittaessa ryhmälle sopiviksi.

#### **9.1.6.5 Ohjaajan tunteiden tarttuminen.**

Ohjaajien ja johtajien tunteet tarttuvat erityisen voimakkaasti, joten se on hyvä tiedostaa (kaikkien auttajien, ohjaajien ja johtajien!). Havaitsin työpajoissa asian konkreettisesti. Jos huomasin jonkun liikuttuvan hieman ja meinasin itse liikuttua myötätunnosta, ja jos silloin ajattelin: "älä itke, ei ole sopivaa itkeä nyt" tai muuten tukahdutin tunnettani, se vaikutti saman tien myös muihin, ja huomasin heidän ilmeidensä ja kehonkielensä jännittyvän hieman. Sen sijaan jos sallin tunteen itselleni onnistuneesti, muut liikuttuivat esimerkiksi liikutuksestani lisää. Ohjaavassa tai johtavassa asemassa oleva luo suuntaa sille, mikä on "sallittua ja hyväksyttyä nyt", joten asiakastilanteessa asiakas voi tukahduttaa omia tunteitaan saman tien jo sen takia, että hän näkee ammattilaisen (usein tiedostamattaan) tekevän niin. Olen myös omakohtaisesti huomannut, että jos ammattilainen on hyvin "asiallinen ja kylmä", hänelle ei tee mieli avautua ja tuntuu, että täytyy itsekkin pitää ilmeensä kurissa. Toisaalta tämä on myös yksilöllistä, ja eri ihmiset saavat erilaisilta ammattilaisilta laadukasta apua. Sen takia on tärkeää, että on olemassa monenlaisia työotteita, menetelmiä ja persoonia. Myös assosiaatiot vaikuttavat, jos ohjaaja vaikka muistuttaa ulkonäöllisesti jotain ihmistä, josta on hankalia muistoja, jo se voi luoda epäluottamuksen tunnetta, tai toisinpäin.

Ohjaajan onkin tärkeä tunnetyöpajoissa tunnistaa ja sanoittaa tunteitaan. Työ on vaativaa, koska ohjaaja on samalla läsnä itselleen ja muille, eli läsnäolo- ja tietoisuustaitoja tulee olla paljon jo harjoiteltuna. Usein esimerkiksi kerron ryhmäläisille,

että minua jännittää tämä uusi tilanne ja uudet ihmiset hieman, vaikka olen tottunut ohjaamaan, jännittääkö ketään muuta? Se vapauttaa ilmapiiriä usein, koska osallistujat huomaavat, että on normaalia ja hyväksytyä kokea kaikkia tunteita, eikä tarvitse yrittää esittää mitään. Monille on huojentavaa huomata, että ohjaajakin voi jännittää ja kokea kaikkia tunteita. Ohjaaja voi sanoittaa tunteitaan esimerkiksi kertomalla, että ”Minua liikuttaa, kun huomaan, että sinua itkettää ja tämä aihe on koskettava.” tai ”huomaan liikutuksen itsessäni, mutta jännitys saa minut nyt lukkoon siten, että en pysty nyt vielä itkemään tässä.”

#### **9.1.6.6 Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa.**

Ei kannata yksin edes yrittää auttaa koko Suomea tunne- ja vuorovaikutustaidoissa, vaan on todella hienoa, että on myös monenlaisia muita vastuullisia toimijoita asiassa. Yhteistyö eri toimijoiden ja eri alan ammattilaisten kanssa onkin todella tärkeää. Esimerkiksi peliteollisuuden kanssa yhteistyössä voisi kehittää tunne- ja vuorovaikutustaitoja kehittäviä pelejä. Aionkin kysyä yhteistyömahdollisuuksia muun muassa psykologiystäviltäni, Tunnejataida.fi- sivuston perustajalta, Äänellä itkijät ry-yhdistyksestä ja Suomen mielenterveysseurasta. Uskon, että yhteistyö voisi olla vastavuoroista oppimista, suunnittelua ja toiminnan kehittämistä. Lisäksi aion jatkaa Facebook-ryhmien ylläpitämistä ja edistää suunnitteilla olevia projekteja, joista jäljempänä opinnäytetyön pohdinta-osuudessa olen kertonut tarkemmin.

#### **9.1.6.7 Itselflektiolomake ohjaajille.**

Aion tehdä helpon ja selkeän itsereflektiolomakkeen ohjaajia varten, jotta reflektointi olisi mielekkäämpää ja selkeämpää. Itsereflektiolomakkeet voisi myös arkistoida siten, että niistä näkee omaa kehittymistään ohjaajana ja tärkeitä havaintoja. Siten saa tehokkaammin kehitettyä työpajoja. Tein jo testiversion itsereflektiolomakkeesta, mutta se vaatii vielä jatkokehittämistä.

## **10 Pohdinta**

Opinnäytetyön olisi voinut tehdä toisin siten, että olisin rajannut aiheen tiiviimmäksi, esimerkiksi koskemaan tunnetaitojen vahvistamista 30-60-vuotiaiden työttömien ryhmissä. Koen kuitenkin, että rajaaminen olisi voinut samalla kaventaa oppimiskokemustani, koska halusin oppia laajasti ja kehittää toimintaa saaden erilaisten ihmisten näkökulmia ja kokemuksia mukaan. Opinnäytetyöstä olisi saanut siis rajaamalla selkeämmän ja vähemmän työlään, mutta se olisi samalla jäänyt tässä tapauksessa suppeammaksi. Toisaalta koen, että tunne- ja vuorovaikutustaidot liittyvät niin kiinteästi

yhteen ja kiinnostukseni ja motivaationi on ollut vahvaa, joten halusin tehdä laajan ja monipuolisen opinnäytetyön tietoisesti. Yksin tehdessä on ollut tärkeää saada muilta opiskelijajästäviltäni vertaistukea ja rohkaisua, jota olen saanut myös lähipiiriltä ja yhteistyökumppaneiltani.

Ihmisillä on erilaiset lähtökohdat, eivätkä kaikki saa hyviä vuorovaikutus- ja tunnetaito-oppeja kotoaan tai koulumaailmasta. Nykyään tunnetaitoihin on alettu kiinnittää huomiota päiväkodeissa ja kouluissa, mutta on paljon aikuisia, jotka eivät ole saaneet näitä oppeja aikanaan tarpeeksi koulumaailmasta tai kotoa. Pahimmassa tapauksessa yksilöllä ei ole sopivaa tilaisuutta opetella näitä taitoja missään elämänsä vaiheessa, mistä muodostuu helposti syrjäytymisen ja elämänlaadun heikkenemisen kierre. Jos tunne -ja vuorovaikutustaidot ovat alunalkaenkin puutteelliset, kouluaikana voi olla vaikea osallistua ja löytää ystäviä, ja voi joutua helposti kiusatuksi, kiusaajaksi tai syrjityksi. Sosiaaliset tilanteet, sisältäen myös työhaastattelut, uusiin ihmisiin tutustumiset ja harrastuksiin liittymiset, voivat käydä yhä vaativammiksi ja pelottavammiksi.

Esimerkiksi silmiin katsominen on taito, jota voi erikseen opetella luontevammaksi ja vähemmän jännittäväksi, jos se on vaikeaa esimerkiksi varhaisen vuorovaikutuksen tai kiintymyssuhteen puutteiden vuoksi. Niin syvissä ihmissuhteissa, kuin esimerkiksi työhaastattelutilanteissakin silmiin katsominen luontevasti on tärkeä taito. Tulisikin olla osallistujille maksuttomia matalan kynnyksen tapahtumia: kursseja, työpajoja ja koulutuksia, joissa esiintymis-, sosiaalisia-, tunne-, ja vuorovaikutustaitoja voisi kehittää turvallisessa, ohjatussa tilanteessa ja saada kannustusta. Siten ihmiset saisivat itseluottamusta, oppisivat pois itselleen haitallisista toiminta- ja käytösmalleista ja saisivat korjaavia kokemuksia ja itseluottamusta ja -tuntemusta. Työpajat luovat onnistuessaan myös yhteisöllisyyttä, yhteenkuuluvuutta, luottamusta ja avoimuuden ilmapiiriä. Ihminen huomaa, ettei ole vaikeidenkaan asioiden kanssa yksin, vaan aina on mahdollista löytää vertaistukea.

Paitsi osallistamalla kansalaisia toimintaan, aihetta olisi syytä myös tutkia tieteellisesti lisää. Varhaista vuorovaikutusta ja lasten tunnetaitoja on jo tutkittu paljon, mutta vähemmälle huomiolle on jäänyt aikuisten kiintymyssuhteiden korjaaminen, vuorovaikutus- ja tunnetaitojen opettelu aikuisiällä, itkemisen uudelleenoppiminen aikuisena ja esimerkiksi pitkäkestoisen, intensiivisen silmiin katsomisen positiiviset vaikutukset. Esimerkiksi TE-toimistoilla järjestetään paljon CV-pajoja, mutta ei niinkään työpajoja, joissa pääteemana olisi vahvistaa tunnetaitoja, vuorovaikutustaitoja,

esiintymistä ja vahvuuksiensa tunnistamista ja löytämistä. Uudistamistarvetta voisi siis olla, ja kokeilujen päätteeksi tulisi tutkia, ovatko uudet toimintatavat lisänneet työllistymistä, elämänlaatua ja ihmissuhdetaitoja. Jos vuorovaikutus- ja tunnetaitoja opetettaisiin maksuttomasti ja kaikille saavutettavasti, sillä voisi olla merkittävää vaikutusta kansanterveyteen - ja hyvinvointiin sekä työllistymiseen.

Tunteiden, ja ihmisyyden muidenkin osa-alueiden biologisen perustan ja siten normaaliuden ja tarkoituksenmukaisuuden ymmärtäminen voi auttaa yksilöä hyväksymään erilaiset tunteet ja käsittelemään niitä. Esimerkiksi pelkoja voi alkaa käsittelemään tietoisesti kohtaamalla niitä siedettävissä määrin ja palkitsemalla ja kannustamalla itseään onnistumisista, sekä liittämään miellyttäviä toimia ja miellelyhtymiä pelottaviin asioihin, joita haluaa neutraloida ja joihin tottua.

Myös luontoa ja yhteisöllisyyttä voisi yhdistää enemmän auttamistyöhön, vastuullisesti ja suunnitelmallisesti. Metsä jo itsessään yhdistää suurinta osaa suomalaisista; miksei siis yhdistettäisi tavoitteellisemmin yhteisöllisyyttä, ekologisuutta ja oppimista. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja voisi opetella vaikkapa opastettujen marja- ja metsäretkien lomassa. Pitämistäni työpajoista se, mikä ohjattiin metsässä, oli kaikista ikimuistoisin ohjaajan näkökulmasta, mutta myös osallistujat olivat siihen aivan erityisen tyytyväisiä. Pääkaupunkiseudullakin mahdollinen metsä löytyy esimerkiksi Nuuksiosta.

Yksilökeskeisessä kulttuurissa tarvitaan yhteisöllisyyttä. Näyttäisikin siltä, että yhteisöllisyys on noussut pinnalle yhä enemmän viime vuosina: on Ravintolapäivää, Siivouspäivää, aikapankkijärjestelmää ja lukuisia muita kansalaisilta itseltään lähteneitä yhteisöllisiä projekteja ja ideoita. Toki kaikki niistä eivät täyty yhteisöllisyyden määritelmää sosiaalipedagogisesta näkökulmasta, mutta ihmisten halu auttaa, jakaa ja kokoontua on silti ilahduttava asia. Sosionomit voivat auttaa ja tukea kansalaisilta itseltään lähteneissä ideoissa tai perustaa omia yhteisöllisiä hankkeitaan, mieluiten osallistaen asukkaita ja asiakkaita jo suunnittelutyöhön. Pääasia on, että projektit sopivat kohderyhmälleen; mukaan liittymiseen tulisi olla matala kynnys ja sen pitäisi tuntua kotoisalta ja houkuttelevalta, jotta myös syrjäytyneet ja erilaisissa elämäntilanteissa olevat saataisiin osallisiksi. Myös leimaavuutta tulisi varoa esimerkiksi tapahtumien markkinoinnissa.

Opinnäytetyötä voi hyödyntää siten, että se on vapaasti jaettavissa ja luettavissa Theseus.fi-tietokannassa, ja ammattilaiset voivat halutessaan tallentaa itselleen esimerkiksi oppaan erikseen.

Koska tunne- ja vuorovaikutustyöpajoista tuli paljon hyvää palautetta hyvien kehitysideoiden lisäksi, ja ihmiset kokivat työpajojen olleen jopa elämää paljon myönteisesti muuttavia, aion jatkaa kehittämistyötä edelleen. Seuraavana suunnitelmissa on kaksi mielestäni erittäin tärkeää projektia aiheeseen liittyen: Itkuvideokooste suunnitellulla työnimellä #HaavoittuvaisiaOommeKaikki suomalaisten suruista ja tunteista, sekä Huutotiloja Helsinkiin -haaste, joita avaan tässä tarkemmin.

## 10.1 Huutokoppeja Helsingin keskustaan

Itkutyoapajoista saadun palautteen, sekä esimerkiksi The Work- dokumentin mukaan on tilanteita, jolloin ihmiselle voi tehdä hyvää esimerkiksi itkeä ääneen tai huutaa pohtimatta, häiritseekö äänenvoimakkuus jotakuta. Aikoinaan, kun ihmismäärä maapallolla on ollut pienempi, on ollut mahdollista juosta vaikka metsään huutoitkemään tärysten ja vaikka tanssien järkytys ja stressi ulos, mutta nykyään asutus on monin paikoin niin tiheää, ettei oikein ole paikkoja, missä saisi huutaa ketään häiritsemättä (asunnossa voi häiritä naapureita, ja kaupunkimetsissä metsässä rentoutujia).

Huuto, laulu, kovaääninen itkeminen tai esimerkiksi oman soittimen soittaminen kellonajasta riippumatta voi olla tarpeen esimerkiksi silloin, kun on erityisen stressaava elämäntilanne, tai ihminen purkaa syviä traumojaan (on monille terapeutista saada jälkikäteen kokea ja ilmaista kaikki tunteet, mitä aikoinaan on joutunut tukahduttamaan tilanteessa). Kaupungin keskustassa huutokoppi olisi samalla paikka ihmiselle itselleen, mahdollisuus mennä tilaan myös vaikka vain olemaan hiljaa ja meditoimaan, pois ihmisvilinästä hetkeksi. Oman aikansa tilassa saisi käyttää siten, mitä itse sillä hetkellä tarvitsee, sääntöjen puitteissa turvallisesti. Tämä omaan rauhaan pääsemisen mahdollisuus toiviksi voisi auttaa esimerkiksi ihmisiä, joita ahdistaa väenpaljous.

Tampereella on jo olemassa vihahuone (Vihahuone.fi n.d.), jossa saa purkaa vihaa, mutta se on maksullinen, eli kaikilla ei ole mahdollisuutta siellä käymiseen. Toisekseen, pääkaupunkiseutu on Suomen tiheimmin asutettua aluetta, joten täällä tarve on erityisen suuri. Kuitenkin koen, että tunteiden ilmaisu, myös kovaäänisesti jos sille on tarvetta, on kansalaisyhteiskunta ja sille tulisi luoda tilaa. Huutokoppi (tai mieluiten useampi, jotta vältetään jonotukselta) voisi olla keskellä Helsinkiä, kaikkien saatavilla, ja sinne saisi mennä ilman ajanvarausta 15-30 minuutiksi kerrallaan aina, kun se on tyhjillään. Sopivaa kestoä voitaisiin muuttaa palautteen perusteella esimerkiksi 1-2 tuntiin tarvittaessa. Tila olisi pehmustettu sisältä, ja sisällä olisi esimerkiksi jätetäpaperia, mitä saa repiä roskakoriin halutessaan (stressin/vihanpurkua). Kopissa olisi myös suojattu, kankaalla peitetty

videointikamera ja ohjeet, että kävijä voisi helposti saada videon lähetettäväksi itsestään omaan sähköpostiinsa anonymisti niin halutessaan. Tämä olisi hyvä niille, jotka haluaisivat terapeuttisessa mielessä nähdä videolta omaa itkuun jälkeenpäin, tai jotka haluaisivat osallistua #HaavoittuvaisiaOommeKaikki -haasteeseen sosiaalisessa mediassa (haaste tulee olemaan ainakin Youtubessa, Facebookissa ja Instagramissa).

Haasteen ideana olisi rohkaista ihmisiä videoimaan rakentavaa tunneilmaisua, esimerkiksi omia itkujaan, ja siten tehdä tunne- ja itkukulttuuria sallivammaksi ja lisätä tietoisuutta tunnetaidoista (tietoa tunnetaidoista olisi koottuna projektia varten luoduille nettisivuille). Videot tuhoutuisivat automaattisesti jokaisen huutokoppikäynnin jälkeen, eli kävijä itse saisi päättää, tuhoutuuko video lopullisesti, vai haluaako hän sen itselleen talteen. Videointimahdollisuus huutokopissa mahdollistaisi myös sen, että nekin, joilla ei ole älypuhelin tai videointimahdollisuutta, saati ketään kuvaajaa, voisivat halutessaan osallistua #HaavoittuvaisiaOommeKaikki- haasteeseen. Itkuvideokooste, sekä huutotilaideat olisivat myös vapaasti sovellettavissa Helsingistä muihin kuntiin ja ulkomaille. Täten Suomi voisi kehittyä ”tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisen mallimaaksi” ja samalla muuttaa monien ulkomaalaisten ennakkoluuloja suomalaisista ujoina ja hiljaisina. Nämä projektit olisivat siis uudisprojekteja, joita voisi raportoida, jalostaa, ja soveltaa myös muualle.

Turvallisuuden kannalta huutokopin vieressä voisi olla tehtävään koulutettu vartija tai järjestyksenvalvojakortin omaava sosionomi tai muu auttamistyöntekijä, joka samalla valvoisi lähialuetta. Hän olisi koulutettu tehtävään siten, että kopin kävijät voisivat kysyä häneltä tietoa, mistä voi saada lisäapua tarvittaessa. Vartija olisi kielitaitoinen ja koulutettu myös kohtaamaan kävijät empaattisesti ja kunnioittavasti, eli hän olisi ihminen, jolle saisi tulla juttelemaan maksutta ja matalalla kynnyksellä.

Kopin ovelta olisi ohjeet kävijöille, kopin säännöt, sekä opas, jossa on esitelty avunsaantimahdollisuuksia pk-seudulla ja yhteystietoja. Siten paikka olisi samalla matalan kynnyksen epäleimaava avunsaantimahdollisuus kaikelle kansalle. Kaupunkilaiset otettaisiin Huutokopin ideointiin mukaan, kysymällä heidän toiveitaan muun muassa sen sijainnista ja ulkonäöstä. Tärkeää olisi markkinoida koppia kaikissa kohderyhmissä, sillä olisi hyvä saada se eri-ikäisten ja erimaalaisten hyödynnettäväksi. Myös turistit voisivat vieraila Huutokopissa, ottaa siitä kuvia ja ulkoapäin videoita ja siten lisätä tietoisuutta myös ulkomaille. Huutokoppi olisi äänieristetty, mutta ei haittaisi, jos jonkinlaista ääntä kuuluisi sieltä myös ulkomaailmaan, sillä se herättäisi myös ihmisten kiinnostusta. Tarpeen mukaan koppeja voitaisiin rakentaa alueelle lisää, jos kysyntä olisi



suurta. Jotta koppia ei käytettäisi väärin, vartija/järjestyksenvälvoja sen vieressä valvoisi kopin käyttöä ja poistaisi tarvittaessa ihmisen kopista (esimerkiksi jos hän yrittää käyttää päihkeitä kopissa). Tämän vuoksi koppia ei saisi lukkoon sisältäpäin, vaan ainoastaan koppiin mennessään kävijä laittaisi kyltin ”varattu”- asentoon.

Projekti raportoitaisiin ja sen hyötyjä tutkittaisiin, sillä se olisi pioneerihanke. Huutokopissa voisi olla esim. verenpainemittari, jolla voisi mitata verenpaineen ennen ja jälkeen käynnin. Siten voitaisiin todentaa se, laskiko kävijän verenpaine kopissa käytyä (jolloin voitaisiin todentaa stressitason lasku). Myös stressihormonipitoisuutta voisi mahdollisesti mitata. Pioneerivaiheessa huutokoppia voisi esitellä useammat eri alojen ammattilaiset: esim. verenpainemittauksen tekisi sairaanhoitaja, olisi psykologi tavtavissa määrääjän verran kokeiluluontoisesti, ja huutokopin ulkoasu voisi toteuttaa esimerkiksi graffiti-taiteilija asukkaiden toiveisiin perustuen. Pioneerivaiheen jälkeen, toiminnan vakiinnuttua, huutokoppi toimisi pelkästään vartijan/järjestyksenvälvojan, tai useamman vuoroa vaihtavan voimin. Kävijämääriä tilastoitaisiin myös, jotta saataisiin tietoa, miten kysytty, hyödynnetty ja tarpeellinen huutokoppi on. Yöaikaan, silloin jos järjestyksenvälvoja/vartija ei olisi vuorossa, huutokoppi olisi lukittuna ilkeiden estämiseksi. Lisäksi se olisi tehty kestävästä materiaalista. Maksuttomuus on tärkeää, jotta huutokoppi olisi kaiken kansan saatavilla; maksullisuus eriarvoistaisi ainoastaan lisää. Projektia voisi laajentaa tarvittaessa ja osallistaa kaupunkilaisia esimerkiksi huutokopin koristeluun ja värisuunnitteluun. Huutokoppi voisi olla monialainen yhteistyöhanke, siten että sen suunnittelussa ja toteuttamisessa voisi olla mukana esimerkiksi rakennusalan opiskelijoita.

## 10.2 Saa metelöidä- tiloja taloyhtiöihin

Äänieristetyt tilat voisi rakentaa taloyhtiöiden kellareihin. Tila olisi tarkoitettu asukkaiden käyttöön, ja se olisi hyvin äänieristetty siten, että siellä voi yöaikaan esimerkiksi soittaa rumpuja, laulaa, huutaa, itkeä, tanssia tai kokoontua, häiritsemättä muita naapureita. Esimerkiksi monet vähällä käytöllä olevat kerhotilat voisi melko helposti räätälöidä monitoimitiloiksi. Tämä lisäisi asumisviihtyvyyttä, vähentäisi melua ja valituksia, sekä kohentaisi asukkaiden mielenterveyttä, kun he voisivat purkaa tunteitaan pohtimatta, häiritseekö se naapureita. Myös luovalle toiminnalle, mikä on monille voimavara, olisi täten enemmän mahdollisuuksia.

Äänieristetty tila voisi todella hyvin olla erillinen pihasaunarakennus, jollaisia jo monissa taloyhtiöissä on ja yleensä niitä käytetään vain saunavuorojen ajan. Tästä olisi useita

etuja: kosteusvaurioriski pienenee, kun sauna on erillisessä rakennuksessa (nykyään kosteusvaurio-ongelmat rakennuksissa ovat yleisiä ja aiheuttavat terveyshaittoja). Muina kuin saunomisaikoina tilaa saisi siten hyödyntää vapaasti, ja siellä voisi järjestää myös yhteisöllisiä tapahtumia. Kävijät saisivat jättää palautetta tilan hyödyllisyydestä, ja jos Saa metelöidä -tilat todettaisiin hyödyllisiksi, hanketta voisi soveltaa laajemmalle.

### 10.3 Yhteisöllinen Kohtaamistupa Kohtu

Perustetaan maksuton yhteinen äänieristetty Kohtaamistupa Kohtu keskeiselle sijainnille (esimerkiksi Nuuksion metsä, Helsingin keskusta-alue tai Lammassaari Helsingissä), johon ovat kaikki Suomessa oleilevat tervetulleita. Tämä loisi yhteisöllisyyttä, ja osaltaan myös vähentäisi ennakkoluuloja erilaisten ja erimaalaisten ihmisten välillä, koska he huomaisivat tunteiden universaaliuden; ihmisyuden suuri yhdistävä tekijä.

Tilassa olisi 2-4 koulutettua ohjaajaa, joiden kanssa olisi mahdollista keskustella tai olla läsnä erillisessä tilassa. Tilassa järjestettäisiin erilaisia maksuttomia tapahtumia, ja muutoin siellä olisi avoimet ovet. Se olisi mahdollisuus itkeä yhdessä, tulla meditoimaan tai kokemaan miten kokee. Toisella tai molemmilla ohjaajista olisi järjestyksenvalvojakortti, joten he voisivat tarvittaessa poistaa tilasta ihmiset, jotka eivät noudattaisi sääntöjä. Sääntöinä olisi päihitteettömyys, ja ettei saa koskea ilman lupaa kehenkään, sekä sanattomuus paitsi erityisinä teemailtoina. Ohjaajien kanssa voisi keskustella eteisessä ja erillisessä tilassa. Tila olisi keskeisellä paikalla esimerkiksi, siten että sinne pääsevät myös turistit halutessaan ja tila tulee tunnetuksi matalan kynnyksen oleskelupaikaksi, jonne voi mennä hetkeksi tai vaikka koko päiväksi. Tila olisi malli yhteisöllisyydestä ja yhteisöllisestä tunteiden ilmaisusta ja kokemisesta turvallisesti, ja sitä voisi soveltaa myös muihin maihin. Tilassa olisi saatavilla myös esitteitä muista avunsaantimahdollisuuksista eri kielillä, sekä mahdollisuus varata matalan kynnyksen keskusteluaikoja, jopa saman tien, jos ammattilainen on saatavilla.

Kohtaamistupa olisi pyöreän pehmeä muodoiltaan, ja siellä olisi sisällä penkit ympyränmuodossa, jotta ihmiset voivat katsoa toisiaan halutessaan, sekä vilttejä lainaksi, jotta viltin alla voi esimerkiksi itkeä piilossa tai lämmitellä. Erillisessä pienessä tilassa olisi mahdollisuus keskustella ammattilaisen kanssa, ja eteistilassa olisi maksuttomia esitteitä avunsaantimahdollisuuksista. Tilassa voisi järjestää myös ohjattuja, maksuttomia valtiontukemia teemailtoja. Tilaan olisivat tervetulleita kaikensukupuoliset, kielitaidosta riippumatta, kunhan kykenee ymmärtämään tilan säännöt. Ihmiset voisivat kohdata toisiaan sanattomasti, koska silloin keskityttäisiin

tunteisiin ja kokemiseen syvemmin, ja toistensa kohtaamiseen kansalaisuudesta riippumatta. Tilaa saisivat kansalaiset sponsoroida, ja saaduilla varoilla jatkokehittäisiin toimintaa (esimerkiksi tee- tai välipalatarjoiluja maksutta).

Kohtaamistuvan kävijämääriä tilastoitaisiin ja siitä saisi antaa palautetta, jotta tiedettäisiin, onko se ollut vaikuttava.

Näiden kaikkien hankkeiden tulisi nimenomaan olla osallistujille maksuttomia, matalan kynnyksen palveluita, koska maksullisuus voimistaa eriarvoisuutta. Usein juuri esimerkiksi vähävaraisuus ja sukupolvelta toiselle periytyvät haasteet luovat stressiä, mitä olisi hyvä purkaa. Toisaalta yhteinen turvallinen ja päihteetön tila loisi yhteisöllisyyttä onnistuessaan, sillä ihmiset huomasivat, että tunteet ja haasteet ovat melko universaaleja yhteiskunta-asemasta riippumatta, ja kaikki olemme ihmisiä täällä inhimillisine tunteinemme ja haasteinemme. Nämä edesauttaisivat myös tunnetaitojen vahvistamista, sillä kaikki ihmiset eivät saa tasaveroisia "eväitä" tunteiden käsittelyyn lapsuudenkodistaan, ja voisivat mallioppimalla oppia ohjaajilta ja toinen toisiltaan. Se, että olisi tietoa tunteista ja tunnetaidoista saatavilla, ja yhteisöllisiä maksuttomia kohtaamisen ja yhdessä kokemisen ja nähdyksi tulemisen mahdollisuuksia, voisi kohentaa kansanterveyttä merkittävästi. Myös yhdessä itkemisen kulttuuria tarvitaan Suomeen enemmän; monet ovat tottuneet itkemään yksin ja kantamaan murheensa yksin.

Projekteihin on löytynyt jo kiinnostuneita, mahdollisia yhteistyökumppaneita tutuistani, sekä Äänellä itkijät ry:n kanssa mahdollisesti aletaan koota HaavoittuvaisiaOommeKaikki itkuvideokoostetta. Harkitsen myös muita mahdollisia yhteistyötahoja.

## 11 Lähteet

Aseman lapset ry n.d. Friends - ohjelma lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tueksi. Saatavilla verkossa: <<http://www.asemanlapset.fi/fi/toimintamuotomme/friends>> Luettu 3.11.2018

Bredbacka, Pamela 2013. Jääköön kertotaulut, tässä tarvitaan jotain muuta!" Kuuden Suomen Mielenterveysseuran "Mielenterveystaidot alakouluun"-hankkeen pilottiopettajan tunnekasvattajuus. Saatavilla verkossa: <[https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/bredbacka\\_2013.pdf](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/bredbacka_2013.pdf)>. Luettu 07.11.2018

Grandell, Ronnie 2015. Itsemyötätunto. Tammi: Helsinki.

Helsingin Sanomat 2017. Tutkimus: Negatiivisten tuntemusten ja tuulenpuuskien hyväksyminen on hyödyllisempää kuin niiden peittely. Saatavilla verkossa: <<https://www.hs.fi/tiede/art-2000005327723.html>>. Luettu 14.10.2018

Helsingin Sanomat 2018 a. Mitä ihmiselle tapahtuu, kun hän muuttuu kylmäveriseksi murhaajaksi? Tämä laaja tiedeartikkeli kertoo, mitä tunteet ovat ja miksi ne ovat ihmisenä olemisen ydin. Saatavilla verkossa: <<https://www.hs.fi/tiede/art-2000005876915.html>>. Luettu 15.10.2018

Helsingin Sanomat 2018 b. Tunnekysely paljastaa, että 2017 oli henkisesti raskas vuosi ympäri maailman - kaikkein onnettomimpia olivat ihmiset Keski-Afrikan tasavallassa. Saatavilla verkossa: <<https://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000005826133.html>>. Luettu 14.10.2018

Helsingin Sanomat 2018 c. Suomalaisilla työpaikoilla ei saa näyttää tunteitaan ja palaverissa ollaan hiljaa - Tunnekonsultin mukaan ongelma on niin suuri, että tähän yritykset kaatuvat. Saatavilla verkossa: <<https://www.hs.fi/ura/art-2000005862081.html>>. Luettu 15.10.2018

Helsingin Sanomat 2018 d. Tulevaisuuden työelämässä menestyy se, jolla on hyvät tunnetaidot, sanoo psykologi - Näin kehität tunnetaitojasi. Saatavilla verkossa: <<https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005521510.html>>. Luettu 15.11.2018

Hämeen kesäyliopisto 2018. Tunnetaitoja aikuisille ja työyhteisöön -koulutus. Saatavilla verkossa: <<https://hameenkesayliopisto.fi/koulutus/2185/>> Luettu 27.10.2018

Hämäläinen, Juha 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Itsemyötätunto.fi 2018. Itsemyötätunto on taito. Saatavilla verkossa: <<http://www.itsemyotatunto.fi/>>. Luettu 6.6.2018

Jarikoponen.fi 2018. Vihatyökurssi, rakentava suhde vihan tunteeseen. <<https://www.jarikoponen.fi/vihatyokurssi>> Luettu 5.11.2018

Jokinen, Arja ja Juhila, Kirsi 2008. Sosiaalityö aikuisten parissa. Gummerrus: Jyväskylä

Jäänmurtajat 2018. Avoimet ihmissuhdetaitokurssit. Saatavilla verkossa: <<https://www.jaanmurtajat.fi/avoimet-kurssit>>. Luettu 5.11.2018

Kaisapeltola.fi 2018. Häpeän alkemia. Saatavilla verkossa: <<https://www.kaisapeltola.fi/hapean-alkemia/>> Luettu 5.11.2018

Kajander, Jutta 2013. Luovuutta ja kulttuuria arkeen. Mielenterveys 3. 18—19.

Kehitystö ry 2015. Itsemyötätunnon tiede – oletko itsesi vihamies vai ystävä? Saatavilla verkossa: <<https://kehitysto.wordpress.com/2015/08/23/itsemyotatunnon-tiede-oletko-itsesi-vihamies-vai-ystava/>>. Luettu 8.11.2018

Kehitystö ry 2018. Tunteet ja järki: toistensa liittolaisia. Saatavilla verkossa: <<https://kehitysto.wordpress.com/2015/07/18/tunteet-ja-jarki-toistensa-liittolaisia/>> Luettu 8.11.2018

Kinnunen, Taina 2013. Vahvat yksin, heikot silytyksin. Bookwell Oy: Juva.

Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. PS-kustannus: Juva.

Koulutetut kokemusasiantuntijat ry n.d. Kuka on kokemusasiantuntija? Saatavilla verkossa: <<http://www.kokemusasiantuntijat.fi/>>. Luettu 2.11.2018

Lehto, Juhani E 2014. Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus: Jyväskylä.

Lions Quest n.d. Elämisentaitoja. Saatavilla verkossa: <<http://www.lionsquest.fi/etusivu/>> Luettu 27.10.2018

Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Verkkodokumentti. <<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>>. Luettu 27.2.2017. Päivitetty 27.11.2013

Martin, Minna ym. 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta Oy: Tampere.

McLeary, Jairus 2017. The Work. Saatavilla verkossa: <<https://areena.yle.fi/1-4353896>>. Katsottu 08.11.2017

Metla, Metsäntutkimuslaitos 2014: Tutkimushankkeet. Verkkodokumentti. <<http://www.metla.fi/tutkimus/hankkeet.htm>>. Luettu 28.2.2017. Päivitetty 2.1.2015.

Metla, Metsäntutkimuslaitos 2007: Tutkimushankkeet. Verkkodokumentti. <<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>>. Luettu 28.2.2017.

Mielenterveysseura n.d.: Riippuvuusongelmat. Verkkodokumentti.  
<<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/riippuvuusongelmat>>. Luettu 21.12.2017.

Nederström, Mikael: Voiko luovuutta mitata? Verkkodokumentti.  
<<http://www.psycon.fi/fi/views/asiantuntija/voiko-luovuutta-mitata>>. Luettu 27.2.2017.  
Päivitetty 13.10.2011.

Nummenmaa, Lauri 2010. Tunteiden psykologia. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Falun.

Nurmi, Jari-Erik ym. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. PS-kustannus: Jyväskylä.

Ojanen, Markku 2014. Positiivinen psykologia. Bookwell Oy: Porvoo.

Perheen kaupunki 2017. Lapsen ja vanhemman tunnetyöpaja – Villipedon naamarit (4-6 v). Saatavilla verkossa: <<https://www.perheenkaupunki.fi/tapahtuma/lapsen-ja-vanhemman-tunnetyopaja-villipedon-naamarit-4-6-v/>>. Luettu 04.11.2018

Pienperheyhdistys ry n.d. Saatavilla verkossa: <<https://www.pienperhe.fi/yhdistys/>>. Luettu 12.11.2017

Polyamoria ry 2018. Tietoa polyamoriasta. Saatavilla verkossa: <<http://polyamoria.fi/tietoa-polyamoriasta/>>. Luettu 03.11.2018

Raatikainen, Eija 2015. Asiakassuhteen rakentaminen sosiaali- ja terveysalalla. Lujita luottamusta. PS-kustannus: Jyväskylä.

Rankanen Mimmu, Hentinen Hanna ja Mantere Meri-Helga 2007. Taideterapian perusteet. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki.

Scott, Paul 2017. The Truth About Racism. Saatavilla verkossa: <<https://areena.yle.fi/1-4175085>>. Katsottu 17.10.2018

Sosiaali -ja terveysministeriö 2014: Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma (Kaste). Verkkodokumentti.  
[http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat\\_ja\\_hankeet/kaste](http://www.stm.fi/vireilla/kehittamisohjelmat_ja_hankeet/kaste)>. Luettu 27.2.2017.

Suoninen, Eero 2010. Arjen sosiaalipsykologia. WSOYproOy: Helsinki.

Siltala, Pirkko 2016. Taakkasiirtymä. Trauman siirto yli sukupolvien. Therapie-säätiö: Tampere.

Hallikainen, Tarja – Uramo, Maija, ym. 2017. Arki, arvot ja etiikka – Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Talentia.

Thompson, Neil 2007. Power and empowerment. Russel House Publishing Ltd: Oxford.

Trefinland.fi n.d. TRE-stressinpurkuliikkeet. Saatavilla verkossa:  
<[http://www.trefinland.fi/?page\\_id=15366](http://www.trefinland.fi/?page_id=15366)>. Luettu 07.12.2017

Tunnejataida.fi 2018. Tunnetaidot. Saatavilla verkossa:  
<<https://tunnejataida.fi/tunnetaidot/>>. Luettu 24.6.2018

Tyrväinen Liisa, Silvennoinen Harri, Korpela Kalevi ja Ylen Matti 2007:

Vihahuone n.d. Vihahuone. Saatavilla verkossa:  
<<https://www.viihdekeskuscrazy.fi/vihahuone.html>> Luettu 24.10.2018

Viisaskeho.fi n.d. Riitta Saarikko. Saatavilla verkossa: <<http://viisaskeho.fi/>>. Luettu 04.11.2018

Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. 9

YLE 2018. Tunteet: ilman niitä elämä ei tunnu miltään - vihakin on tarpeellista. Saatavilla verkossa: <<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/05/25/tunteet-ilman-niita-elama-ei-tunnu-miltaan-vihakin-on-tarpeellista>>. Luettu 19.10.2018

Äänellä itkijät ry n.d. Äänellä itkeminen. Saatavilla verkossa:  
<<http://www.itkuvirsi.net/itkeminen.html>>. Luettu 08.12.2017



## 12 Liitteet

## 12.1 Tunteiden kirjoa aakkosjärjestyksessä

### Tunteiden kirjoa aakkosjärjestyksessä

Ahdistus	Innostuneisuus	Pitkästyneisyys
Alakuloisuus	Intohimo	Pätevyys
Alemmuus	Ivallisuus	Rakkaus
Anteeksiantaminen	Jännitys	Rasittuneisuus
Anteeksisaaminen	Järkytys	Rauhallisuus
Arkuus	Kaipaus	Rentous
Arvokkuus	Kateus	Riehakkuus
Avuttomuus	Katkeruus	Riemu
Empatia	Katumus	Riittämättömyys
Epäoikeudenmukaisuus	Kauhu	Rohkeus
Epätoivo	Kiihtymys	Sisukkuus
Epävarmuus	Kiihottuneisuus	Sinnikkyys
Haaveellisuus	Kiinnostus	Stressaantuneisuus
Haikeus	Kiintymys	Sukupuolisuus
Harmistus	Kiitollisuus	Seksuaalisuus
Hellyys	Kostonhalu	Suru
Helvetus	Kunnioitus	Suuttumus
Hengellisyys	Kyllästyneisyys	Syällisyys
Hermostuneisuus	Kyynisyys	Säikähdys
Huolestuneisuus	Kärsimys	Sääli
Huvittuneisuus	Leikkisyys	Toiveikkuus
Hylätyksi tulemisen tunne	Levottomuus	Toivottomuus
Hyväksyntä	Loukkaantuneisuus	Turhautuneisuus
Hyväntuulisuus	Luottamus	Turvallisuus
Hyvä olo	Masentuneisuus	Turvattomuus
Hämmennys	Mielihyvä	Tuskastuneisuus
Hämmästys	Mielipaha	Tyytymättömyys
Häpeä	Murhe	Tyytyväisyys
Hätäänny	Mustasukkaisuus	Ujous
Ikämeissään olo	Myötätunto	Uteliaisuus
Ikävä	Nolous	Uupumus
Ikävystyneisyys	Nöyryys	Vaivaantuneisuus
Ilo	Oikeudenmukaisuus	Vapaus
Inho	Onni	Varmuus
	Paha olo	Vastuuntunto
	Pelko	Velvollisuudentunne
	Pettymys	Viha
		Voitonriemi
		Välinpitämättömyys
		Väsymys
		Yksinäisyys
		Ylpeys
		Ystävällisyys
		Ärtynisyys
		Ylemmydentunne

## 12.2 Tunteiden tunnistamisen helpottamiseksi

### Tunteiden tunnistamisen helpottamiseksi

*Laita silmät kiinni ja pysähdy tähän hetkeen.* Mitä tuntemuksia tunnet kehossasi? Tunnetko sydämen sykkeen muutoksia? Onko sydämen syke nopea vai hidas, tasainen vai epätasainen?

-> Jos syke muuttuu, voi se johtua jostain tunnetilasta. Kehon muutoksia havainnoimalla voit oppia havaitsemaan tunnetiloja heipommin.

Onko tunne miellyttävä vai epämiellyttävä?

Kiihdyttääkö vai rauhoittaako se?

Missä kohdissa kehoa tunne tuntuu?

Jos tunne voisi puhua, mitä se käskisi sinun tehdä juuri nyt?

Käy läpi erilaisia tunteita tunnekorteista tai listalta. Mikä tai mitkä niistä tuntuvat osuvilta juuri nyt?

Kun löydät, mikä tai mitkä tunnetila(t) sinulla on meneillään, keskity hetki itse tunteeseen ja anna sen tulla, tunne menee yleensä itsestään ohi tovin päästä. Useiden tutkimusten mukaan tunteiden tukahduttaminen, salaaminen ja muuksi esittäminen on terveydelle haitallista pitkäaikaisena. Tunteen tukahduttamisen tulisi olla enemmänkin "häätäkeino" erityistilanteissa, kuin normaali toimintatapa, mutta valitettavasti usein kasvatetaan jo lapsesta saakka tunteiden salaamiseen ja tukahduttamiseen.

Ajattele hetki pientä lasta: hän saattaa itkeä kovaan ääneen hetken, mutta pienen hetken päästä alkaa nauraa, vielä kyyneleet silmissään. Kun tunteen antaa tulla reaaliaikaisesti ja aitona, jos tilanne sen suinkin sallii, se lipuu yleensä itsestään ohi kuin pilvi taivaalla pään yli. Ääneen sanominen usein helpottaa myös, tai jos ilmaisee tunteen muilla keinoin, vaikkapa kirjoittamalla siitä. Joskus tunnetila jää sekavaksi, eikä sitä tunnista, se on myös aivan ok ja voit silti kohdata tunteet ja antaa niiden virrata vapaasti. Voit myös vaikkapa piirtää, maalata, tanssia tai kirjoittaa tunteesta kuvailevasti ja tarkastelevasti, kuin se olisi vieras olento, johon teet tuttavuutta.

Koeta pohtia, mikä tunteen herätti, ja onko tunnetila tilanteeseen nähden sopivan voimakas ja todellisuutta kuvaava, vai kumpuaako se kenties jostain aikaisemmasta tapahtumasta, pelosta tai odotuksesta, että käy samalla tavalla?

*Kohtaa tunne ja siihen liittyvät tuntemukset ja ajatukset lempeän rakastavasti, koeta olla arvostelematta ja pyri mieluummin tarkastelemaan tunnetta, kuin tutkisit vaikkapa erikoista hyönteistä luonnossa.* Hengitä syvään ja koeta ajatella ja koskettaa itseäsi lempeästi, vaikka tunnetila olisi miten vaikea. Usein kosketus auttaa, voit pitää itseäsi kädestä kiinni tai pyytää vaikkapa halausta joltakulta, silittää lemmikkiä tai kuvitella että olisit sylissä. Myös luonnon kosketus voi tuntua rauhoittavalta, esimerkiksi pehmeällä sammalmättäällä istuminen. Pysähdy olemaan läsnä tunteessa ja havainnoi, mitä ajatuksia se sinussa herättää. Onko tunne ollut lapsuudessasi, nuoruudessasi tai aikuisuudessasi hyväksytty ja toivottu, vai kielletty, häpeällinen tai salattu? Onko sitä ollut tulkintasi mukaan suotavaa näyttää tai kokea? Kuvittele, että mikä tahansa tunnetila onkaan, sinulla on oikeus kokea se, ja turvallinen ihminen on kanssasi läsnä, sinua varten tilanteessa.

Voit myös pohtia, missä aiemmissa tilanteissa olet kokenut samaa tunnetta, ja miten olet aikaisemmin selvinnyt eteenpäin. Muista, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja osa ihmiselämän kirjoa, mutta myös apua ja tukea saa ja kuuluukin hakea tarvittaessa.

Teksti: Tuisku Virolainen



## 12.3 Esimerkkimainos työpajoista



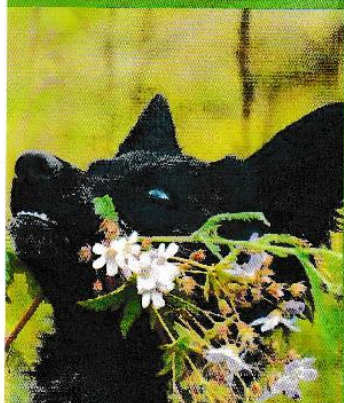
# Tunne- ja vuorovaikutustyöpajat aikuisille

*Pienryhmät 4-10 osallistujaa ja 2 ohjaajaa.*

Tunne- ja vuorovaikutustaitoja voi opetella läpi eliniän, eikä kukaan ole näissä taidoissa täysin valmis. Taitoja tarvitsee arjen eri tilanteissa, työkulttuurista ystävyys- ja parisuhteisiin, elämänhallintaan ja mielen hyvinvointiin.

Työpajat muovautuvat osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Teemoina ovat esimerkiksi itsemyötätunto, omien rajojen opettelu, tietoinen läsnäolo, sekä lohduttamisen ja lohdun tarpeiden ilmaisu.

Työpajat ovat maksuttomia, sillä ne ovat osa opinnäytetyötä (sosionomi, AMK). Tapahtumien jälkeen on mahdollista keskustella ohjaajan kanssa luottamuksellisesti.



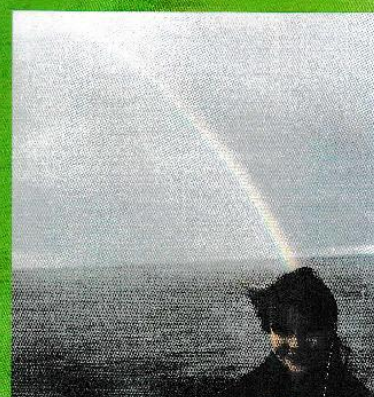
## Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Sosionomiopiskelija

Tuisku Virolainen

045-3588292

[tuisku.virolainen@metropolia.fi](mailto:tuisku.virolainen@metropolia.fi)





## 12.4 Palautelomake tunne- ja vuorovaikutustyöpajoista

### Nimetön palautelomake tunne- ja vuorovaikutustyöpajasta

Käsittelen vastaukset opinnäytetyössäni siten, ettei yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa ja hävitän aineiston sen jälkeen. Koska tavoitteenani on kehittää tunne- ja vuorovaikutustyöpajoja, toivon mahdollisimman kattavaa ja rehellistä palautetta, niin hyvistä kuin huonoistakin puolista.

Ikä:

Sukupuoli:

Oletko aikaisemmin osallistunut vastaaviin työpajoihin?

Kuvaile, mitkä harjoitukset työpajassa tuntuivat sinusta haastavilta ja miksi, oliko liian haastavia harjoituksia?

Mitkä harjoitukset koit haastavina, mutta silti hyödyllisinä itsellesi?

Mitkä harjoitukset olivat sinulle helpoimpia, oliko joitain liian helppoja?

Koitko hyötyväsi työpajasta, ja jos niin kuvaile miten? Tulisitko vastaavaan työpajaan uudelleen?

Keille saattaisit suositella työpajaa tai keille se mielestäsi sopii ja keille ei sovi, miksi?

Pitäisikö mielestäsi tunne- ja vuorovaikutustyöpajoja olla saatavilla maksuttomasti, tai jos ne olisivat maksullisia, mikä olisi mielestäsi hyvä hinta työpajalle?

Mitä kehitysehdotuksia sinulla on työpajan sisältöihin, harjoituksiin ja ohjaukseen liittyen?

Koitko ilmapiirin turvalliseksi ja luottamukselliseksi? Mikä mahdollisesti häiritsi luottamuksen syntymistä?

Aiotko jatkaa joitain harjoituksia omaehtoisesti, jos niin mitä?

Mitä opit työpajan aikana? Mitä olisit halunnut oppia?

Minkälaisia tunteita työpajaa ennen, sen aikana ja sen jälkeen heräsi?

Kerro omin sanoin vielä, mitä hyviä puolia työpajassa oli?

Kerro omin sanoin vielä, mitä kehitettävää työpajassa oli?

Muuta palautetta työpajasta?



## 12.5 Materiaalia työpajojen osallistujien luettavaksi

**HS**elsingin

Tilaa

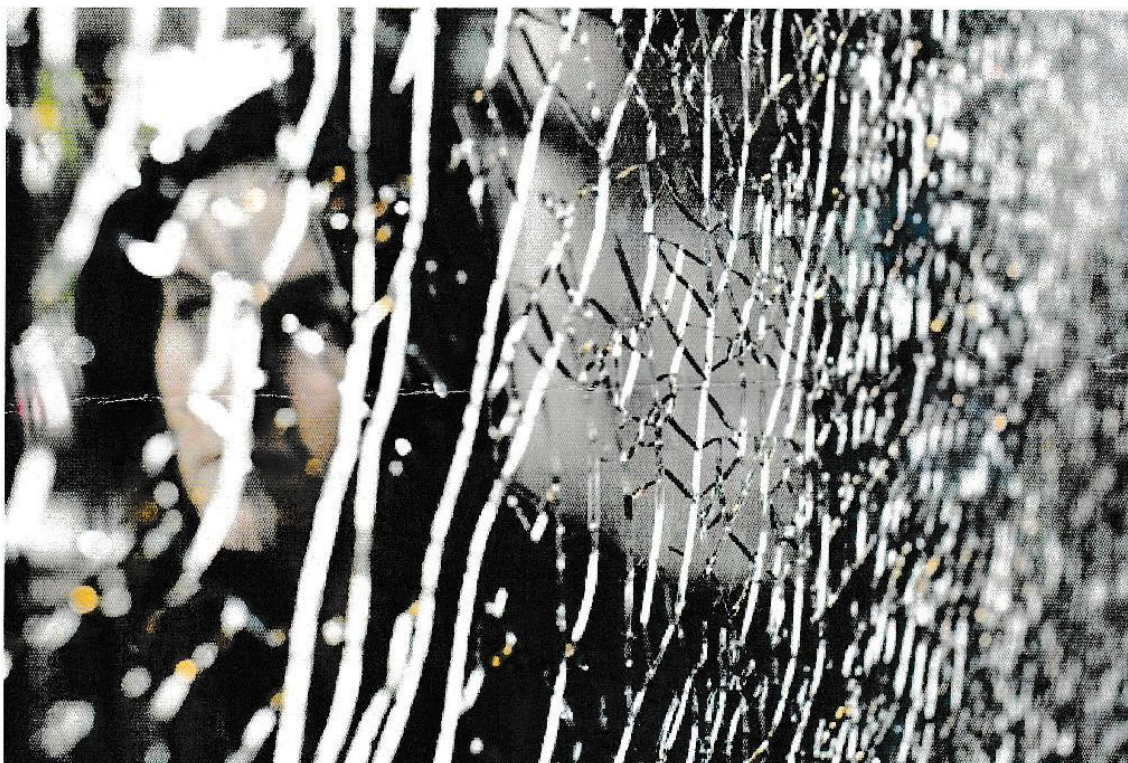
[Kirjautu](#)

Sanomat

Tiede

### Tutkimus: Negatiivisten tuntemusten ja tuulenpuuskien hyväksyminen on hyödyllisempää kuin niiden peittely

On parempaa yrittää ymmärtää synkkiä mielialojaan.



Masentuneen ei kannata jäädä vatvomaan tunteitaan, sanovat kalifornialaisen Berkeleyn yliopiston psykologit. (KUVA: KATARINA SÄLLYLÄ)

#### Timo Paukku HS

**JOS HENKILÖ** tuntee paineita kokea myönteisiä tunteita ja olla iloisella päällä, saattaa se saada ihmisen tuntemaan itsensä yhä masentuneemmaksi.

Parempaa olisi yrittää ymmärtää omia synkkiä mielialojaan, sillä ennen pitkää se parantaa oloa. Näin väittävät Kalifornian yliopiston psykologit Berkeleyssä.

”Havaitsimme, että ihmiset, jotka tavallisesti hyväksyvät kielteiset tunteensa, kokevat niitä myös vähemmän kuin yleensä. Tämä asenne siis kohentaa mielialaa”, sanoo psykologian apulaisprofessori

Berkeleyssä, **Iris Mauss**.

”Jos ihminen hyväksyy kielteiset tunteensa, niihin ei kiinnitä yhtä paljon huomiota”, Mauss sanoo. ”Jos puolestaan jatkuvasti arvioit tunteitasi, voivat kielteiset tunteet kasautua.”

**TUTKIMUS** testasi Berkeleyssä emootioiden hyväksynnän ja yleisen psykologisen terveyden yhteyttä. Siihen osallistui yli 1 300 ihmistä San Franciscon ja Denverin kaupungin ydinkeskustan alueella.

Tulokset viittaavat siihen, että ihmiset jotka yleensä välttävät pimeimpien puoliensa tunnustamista, tai tuomitsevat tuntemuksensa vahvasti, voivat kokea stressiä tunteistaan.

Sitä vastoin ne, jotka yleensä sallivat itselleen synkkiä tunteita, kuten surua ja pettymyksiä, kokivat vähemmän mielialan heittelyä ja häiriöitä.

Tutkimuksessa ja testiasetelmassa tehtyjen mittausten aikaväli oli enimmillään kuusi kuukautta. Tuloksia julkaisi Berkeleyn yliopisto ja tiedejulkaisu *Journal of Personality and Social Psychology*.

”**OMASSA HYVINVOINNISSA** ratkaisee paljon se, miten lähestymme omia kielteisiä reaktioita”, sanoo tutkimusta johtanut Toronton yliopiston psykologian apulaisprofessori **Brett Ford**.

”Ihmiset jotka hyväksyvät nämä tunteet tuomitsematta niitä, eivätkä yritä muuttaa niitä, selviytyvät stressistään muita paremmin.”

**TUNTEIDEN** hallitsemisesta tutkittiin eri tavoin kolme kertaa eri ryhmissä, sekä laboratoriossa että verkossa. Niissä otettiin huomioon koehenkilön ikä, sukupuoli ja muita väestöllisiä muuttujia.

Tutkijat poistivat tutkimuksesta sosioekonomisia tekijöitä ja elämää muuttavia isoja stressitekijöitä. Ne saattoivat vääristää tuloksia, sillä ne saattoivat vaikuttaa välittömiin tunnetekijöihin.

**ALUKSI** yli tuhat osallistujaa täytti kyselyn, jossa heidän piti arvioida kuinka vahvasti ja kuinka paljon he olivat samaa mieltä sellaisista lauseista kuten ”Sanon itselleni, että minun ei pitäisi tuntea nyt näitä tunteita”.

Vastaajista ne, jotka eivät yrittäneet kieltää tunteitaan näyttivät voivan paremmin kuin ne vertaiset, jotka eivät hyväksyneet yhtä helposti vastaavia väittämiä.

**SITTEN** yli 150 koehenkilöä piti laboratorio-oloissa kolmen minuutin puheen, joka oli testiasetelman mukaan oli muka osa työnhakuprosessia. Se tallennettiin videolle. Heille annettiin kaksi minuuttia aikaa valmistautua, eli tilanne oli paineenalainen.

Puhetta kuunteli tuomaristo, joka kehui puhujien viestintätaitoja ja muuta pätevyyttä.

Tehtävän jälkeen osallistujat arvioivat tunteitaan. Kuten odotettua, se ryhmä, joka tyypillisesti vältti negatiivisia tunteita, kertoi enemmän hädästään kokeessa kuin kuin ne, jotka hyväksyivät negatiiviset tunteensa.

**VIIMEISESSÄ** tutkimuksessa yli 200 ihmistä kertoi uuvuttavimmista ja vaikeimmista kokemuksistaan kahden viikon aikana.

Heidän psyykkistä terveyttään tutkittiin kuusi kuukautta myöhemmin. Ne jotka yleensä välttivät kielteisiä tunteita kertoivat enemmän mielialan häiriöistään kuin ne, jotka eivät tuominneet kielteisiä tunteitaan yhtä paljon.

**BERKELEYN** psykologit aikovat seuraavaksi tutkia kulttuuria ja kasvatusta. Näin he voisivat ymmärtää paremmin, miksi jotkut ihmiset hyväksyvät enemmän tunteiden ailahteluja kuin toiset.

"Kysymme vanhemmilta heidän asenteitaan lasten tunteisiin. Näin voimme ehkä ennustaa, kuinka heidän lapsensa tunnistavat omia tunteitaan ja sitä, miten tämä saattaa vaikuttaa heidän lastensa mielenterveyteen", Mauss sanoo yliopiston tiedotteessa.

## Seuraa uutisia tästä aiheesta

**Tiede**

Seuraa

**Tunteet**

Seuraa

**Masennus**

Seuraa

**Timo Paukku**

Seuraa



## 12.6 Mistä saa lisää tukea tarvittaessa? -esite jaettavaksi työpajoissa

### Mistä saa lisää tukea tarvittaessa?

Keskusteluapua ja neuvoa:

**Maksuton vertaistukipuhelin** (Mielenterveyden keskusliitto)

**0800 177599** (ma-pe 10-15)

Voit keskustella kokemusasiantuntijan kanssa luottamuksellisesti.

**Neuvontapuhelin** (Mielenterveyden keskusliitto)

**0203 91920** (ma, ti, to ja pe 9-14, ke 9-16)

Neuvontaa mielenterveyskuntoutujille tarkoitetuista lakisääteisistä etuuksista ja palveluista. Voit kysyä neuvoa liittyen esimerkiksi kuntoutumiseen, sosiaaliturvaan, palveluihin ja etuuksiin, potilaan ja asiakkaan oikeuksiin, vertaistukeen ja mielenterveysyhdistyksiin. (8,35 snt/puhelu ja 16,69 snt/min).

**Palveleva puhelin** (Kirkonkeskusteluapua.fi)

**0400 22 1180** (su-to klo 18-01, pe-la 18-03)

Keskusteluapua saa, jos kaipaa kuuntelijaa. Päivystäjät ovat kirkon vaitiolovelvollisia koulutettuja vapaaehtoisia ja työntekijöitä. Palvelu myös ruotsiksi. (Liittymäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm)).

Apua kriisitilanteissa:

**Yleinen hätänumero 112** henkeä tai terveyttä uhkaavissa tilanteissa.

**Helsingin kaupungin terveyskeskusten mielenterveyspalvelut**

Terveyskeskuksen vaihde **(09) 310 5015** (ma-pe 8-16)

Terveysneuvontapuhelin **(09) 310 10023** (24h/vrk)

Apua kriisitilanteissa, hoitoa lieviin ja keskivaikeisiin mielenterveyden häiriöihin. Äkillisessä psykiatrisessa kriisitilanteessa voi ottaa yhteyttä oman asuinalueensa psykiatrian poliklinikalle. Kiireellisissä tapauksissa tai terveysaseman ollessa suljettuna, voi hakeutua Haartmanin tai Marian terveyskeskuspäivystykseen.

Terveysneuvontapuhelimesta saa sairauksien hoito-ohjeita ja tietoa

terveyspalveluista ympäri vuorokauden. (Liittymäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm)).

#### **Suomen mielenterveysseuran kriisipuhelin**

**010 195 202** (ma-pe 9-17, la-su ja juhlapäivinä 15-07)

Välitöntä keskusteluapua kriiseissä oleville ja heidän läheisilleen, voi soittaa nimettömänä. Puhelimeen vastaavat kriisityöntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt. (Liittymäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm)).

#### **SOS-kriisikeskus Helsinki** (Suomen mielenterveysseura)

**(09) 4135 0510** (Ajanvaraus ma-to 9-12 ja 13-15, pe 9-12)

sos-keskus@mielenterveysseura.fi

Maistraatinportti 4 A, 4 krs, 00240 Helsinki

Voit tulla vastaanotolle yksin, puolisoasi kanssa tai perheenä. Tukea myös maahanmuuttajille, tarvittaessa tulkin välityksellä. Vastaanotolle ei tarvita lähetettä, käynnit ovat maksuttomia ja luottamuksellisia. Kriisikeskuksen työntekijät ovat kriisityöhön koulutettuja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia.

#### **Helsingin kaupungin sosiaaliopäivystys**

**0206 96006** (joka päivä 24h)

Voi soittaa, jos tilanne vaatii välittömiä sosiaaliviranomaisten toimenpiteitä.

#### **Helsingin kaupungin kriisipäivystys**

**(09) 3104 4222** (joka päivä 24h)

Välitöntä apua äkillisissä kriisitilanteissa (esimerkiksi läheisen äkillinen kuolema, väkivaltatilanteet, vakava vammautuminen/sairastuminen, onnettomuus). Auttaminen on lyhytkestoista, 1-5 asiakastapaamista. Tarvittaessa ohjataan muiden palvelujen piiriin.

#### **Auroran sairaalan päivystys**

**(09) 310 65721**

Nordensköldinkatu 20, rakennus 14

Kiireellistä psykiatrista sairaanhoitoa.

## **Muita avuntarjoajia eri haasteisiin:**

### **Myrkytystietokeskus**

**09 471 977** (24h)

Myrkytystietokeskus vastaa puhelimesta ympäri vuorokauden äkillisten myrkytysten ehkäisyyn ja hoitoon liittyviin kysymyksiin. Keskus palvelee koko maata.

### **Rikosuhripäivystyksen auttava puhelin**

**116 006** (ma–ti klo 13–21 ja ke–pe klo 17–21).

Auttava puhelin tarjoaa rikoksen uhrille mahdollisuuden keskustella henkilön kanssa, joka ymmärtää mitä rikoksen kohteeksi joutuminen voi merkitä. Puhelimeen voi soittaa myös nimettömänä.

### **ADHD-liiton puhelinneuvonta**

**040 541 7696** (ma-to 9-11)

Auttaa adhd:hen liittyvissä kysymyksissä niin adhd-oireisia, läheisiä kuin ammattilaisiaksin.

### **Apua yllätysraskaustilanteissa ja abortin jälkeen**

**050 401 5567** (klo 9–21).

Tukea kriisiraskaustilanteessa oleville, raskauttaan vaikeassa tilanteessa jatkaville ja abortin läpikäyneille tytöille ja naisille. Palvelut ovat ilmaisia ja luottamuksellisia.

### **Suomen Delfinsin puhelinpäivystys**

**050 583 5000** (ma–pe klo 10–14).

Suomen DELFINS ry on valtakunnallinen tukijärjestö lapsena seksuaalista hyväksikäyttöä kohdanneille aikuisille, heidän läheisilleen ja ammattiauttajille. Yhdistyksen toimintamuotoja ovat mm. tuki- ja neuvontapuhelin, keskusteluapu ryhmissä tai henkilökohtaisesti sekä koulutus.

### **Surunauha ry:n – vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille**

**045 130 8603**

Vertaistukipuhelin toimii takaisinsoittoperiaatteella, Lähetä tekstiviesti



”Tukipuhelu” numeroon, niin vertaistukija soittaa sinulle. Halutessasi voit kirjoittaa viestiin toiveen soittoaajasta ja vertaistukijan menetystaustasta. Esimerkkiviesti: Tukipuhelu, lapsen menettänyt äiti, arki-iltais. Tekstiviestin hinta määräytyy puheliniittymän mukaan. Surunauhan palvelu on maksuton.

### **Syömishäiriöliitto-SYLi ry**

**02 251 9207** (9-15)

Puheluihin vastaavat liiton kokemusasiantuntijat. Liiton tarkoituksena on edistää edustamiensa ryhmien hyvinvointia vaikuttamalla syömishäiriöiden tunnettuuteen sekä hoidon ja kuntoutuksen kehittämiseen.

### **Äimä ry:n vertaistukipuhelin**

**040 746 7424**

Puhelinpalvelu tarjoaa vertaistukea ja tietoa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta tai lapsivuodepsykoosista kärsiville äideille ja heidän perheilleen. Myös isät ja muut läheiset ovat tervetulleita soittamaan vertaistukipuhelimeen. Puhelinpäivystystä on vähintään neljä tuntia viikossa, usein enemmänkin. Vastausajat vaihtelevat, joten voit soittaa puhelinvastaajaan kuullaksesi seuraavat ajat.

### **Maksuton valtakunnallinen syöpäneuvonta (Syöpäsäätiö)**

**0800 19414** (ma ja to 10-18, ti, ke ja pe 10-15)

neuvonta@cancer.fi

Keskustelumahdollisuus: neuvontahoitaja.fi

Voit keskustella luottamuksellisesti syöpään liittyvissä asioissa.

### **Tukea päihteidenkäytön hallintaan:**

#### **Päihdeneuvontaa ja apua**

**0800 900 45** (24h)

Ilmaiseksi, anonymisti, vuorokauden ympäri ja vuoden jokaisena päivänä.

#### **Stumppi.fi (Hengitysliitto)**

**0800 148 484** (ma ja ti 10-18 ja to 13-16, sekä soittopyynnöt stumppi.fi-



sivuston kautta)

Maksuton neuvontapuhelin tupakoinnin/nuuskan käytön lopettamiseen. Voi soittaa nimettömänä, puhelimeen vastaavat tupakanvieroitukseen perehtyneet terveydenhuoltoalan ammattilaiset. Ohjausta saa niin kauan, kuin kokee tarpeelliseksi ja myös yksilöllisen valmentajan saaminen lopettamisen tueksi on mahdollista.

## **Tukea väkivallan kierteen katkaisemiseksi tai väkivaltaa kohdanneille:**

### **Maksuton Nollalinja**

080 005 005

Kaikille, jotka ovat läheisessä ihmissuhteessaan kokeneet väkivaltaa tai sen uhkaa. Nollalinjalle voivat soittaa myös väkivaltaa kokeneiden läheiset sekä ammattilaiset, jotka tarvitsevat neuvoja asiakastyöhönsä. Voit soittaa nimettömänä.

### **Pääkaupungin turvakoti ry – Turvakoti**

**(09) 4777 180** (24h)

Yhdistyksen tarkoituksena on vaikuttaa perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa ehkäisevästi ja asiakastyössään korjata sen aiheuttamia vaurioita sekä tukea lapsiperheitä, joita uhkaa syrjäytyminen.

### **Raiskauskriisikeskus Tukinainen**

**0800 97899** (ma-to 9-15, viikonloppuina ja pyhinä 15-21)

Apua, tukea ja neuvontaa seksuaalista väkivaltaa koskevissa asioissa numerossa.

### **Maria Akatemia**

**09 7562 2260** (ti ja to 16-18, pe 12-14)

Valtakunnallinen puhelinpäivystys naisille, jotka käyttävät tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa.

### **Lyömätön Linja**

**09 6126 6212** (ajanvaraukset)

lyomaton.linja@miessakit.fi.

Asiakkaaksi voivat hakeutua kaikki henkistä tai fyysistä väkivaltaa seurustelukumppaniaan, puolisoaan, lastaan tai muuta läheistään kohtaan käyttäneet miehet, sekä myös miehet, jotka pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa tai haluavat arvioida omaa ja perheensä avun tarvetta.

### **Naisten Linja**

**0800 02400** (ma–pe 16–20 ja la–su 12–16)

Kaikille väkivaltaa, sen uhkaa tai pelkoa kokeneille naisille ja tytöille. Puhelimeen vastaavat Naisten Linjan kouluttamat vapaaehtoiset naiset. Puhelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

### **Ihmissuhteet:**

#### **Perhehoitoliiton Tukiluuri**

**040 310 1448** (ma klo 8.30–10.30 ja to klo 18.00–19.00)

Voit keskustella psykologin kanssa luottamuksellisesti, jos sinulla on huoli lapsesta, nuoresta tai omasta jaksamisesta.

#### **Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vanhempainpuhelin**

**0800 922 77** (ma ja ti 10–13 ja 17–20, ke 10–13 ja to klo 14–20) Puhelu on maksuton. MLL on avoin, poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton, valtakunnallinen kansalaisjärjestö, jonka päätehtävä on edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia.

#### **Erosta Elossa (tukea miehille ero-ongelmien käsittelyyn)**

**09 6126 6216** (ma–pe klo 9–12). Toiminnan avulla miehet saavat henkilökohtaista keskusteluapua, neuvontaa ja vertaistukea niihin lukuisiin kysymyksiin, joita herää parisuhteen uhatessa päättyä, varsinaisessa eroprosessissa ja ajassa eron jälkeen.

#### **Maksuton Väestöliiton parisuhdekeskuksen neuvontapuhelin**

**0800 183 183** (to 12–14)

Asiantuntijatietao parisuhteesta ja sen hyvinvoinnista. Tarvittaessa ohjataan

palvelujen piiriin, vastaajina ovat Väestöliiton psykologit.

## Tukea netistä:

<https://www.suomi.fi/etusivu>

Tietoa Suomen eri palveluista kootusti. Sivusto on vielä kehitteillä ja palautetta voi antaa sen toimivuudesta.

[www.tukinet.fi](http://www.tukinet.fi)

Apua elämän kriiseissä.

[www.traumaterapiakeskus.com](http://www.traumaterapiakeskus.com)

Tietoja, neuvontaa, koulutusta, konsultaatiota ja hoitoa traumasta tai traumaattisesta surusta kärsiville henkilöille, perheille, ryhmille ja yhteisöille.

[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

Mielenterveyden keskusliitto. Monenlaista tietoa, tukea ja palveluja.

[www.mielimaasta.fi](http://www.mielimaasta.fi)

Vertaistukea masennukseen.

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

Yleistä tietoa ja vertaistukea eri kohderyhmille.

[www.apua.info](http://www.apua.info)

Tietoa eri avunsaantimahdollisuuksista.

[www.verkkoauttaminen.fi/palvelevanetti](http://www.verkkoauttaminen.fi/palvelevanetti)

Nettipappi, suomen evankelis-luterilainen kirkko, keskusteluapua papin kanssa.

[www.mielenterveystalo.fi/nettiterapiat/esittely/Pages/default.aspx](http://www.mielenterveystalo.fi/nettiterapiat/esittely/Pages/default.aspx)

Asiakkaalle maksutonta nettiterapiaa, lieviin ja keskivaikeisiin mielenterveyden ongelmiin terveydenhuollon lähetteellä.

[www.mielenterveystalo.fi/aikuiset](http://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset)

Tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, palveluohjausta, työkaluja itsearviointiin.

[www.kirkonkeskusteluapua.fi](http://www.kirkonkeskusteluapua.fi)  
Netitse, puhelimitse ja kirjeitse keskustelupalvelua.

[www.hyvinvoinninpalveluopas.fi](http://www.hyvinvoinninpalveluopas.fi)  
Tietoa erilaisista palveluista.

[www.tukeavanhemmille.fi](http://www.tukeavanhemmille.fi)  
Tukea vanhemmuuteen liittyen ja tietoa avunsaantimahdollisuuksista ja listaus auttavista puhelimesta.

<https://parisuhdekeskus.fi/>  
Koulutuksia ja tapahtumia parisuhteen kehittämiseksi.

<http://www.yvpl.fi/tukitoiminta/tukipuhelimet/>  
Yhden vanhemman perheiden liiton tukea ja tukipuhelimia.

[hsy.fi/ilmanlaatu](http://hsy.fi/ilmanlaatu)  
Kun ilmanlaatu on huono, vältä vilkkaita katuja ja hoida oireitasi.

## Lukuvinkkejä tunteisiin ja vuorovaikutukseen liittyen:

[http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen)  
Yleistietoa tunteista, oppimateriaalia perusopetukseen, mutta hyvää tietoa myös aikuisille.

<http://tunnejataida.fi/>  
Tietoa, kursseja ja tapahtumia tunnetaidoista.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia>  
Tietoa vuorovaikutustaidoista.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>  
Tietoa tunnetaitojen perusteista.



Tyrväinen Liisa, Silvennoinen Harri, Korpela Kalevi ja Ylen Matti 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Verkkodokumentti.  
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mvp052-07.pdf>. Luettu 27.2.2017.  
Päivitetty 27.11.2013.

### **Kirjallisuutta:**

Grandell, Ronnie 2015. Itsemyötätunto. Tammi: Helsinki.

Kinnunen, Taina 2013. Vahvat yksin, heikot sylityksin. Bookwell Oy: Juva.

Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. PS-kustannus: Juva.

Lehto, Juhani E 2014. Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus: Jyväskylä.

Martin, Minna ym. 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta Oy: Tampere.

Nummenmaa, Lauri 2010. Tunteiden psykologia. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Falun.

Nurmi, Jan-Erik ym. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. PS-kustannus: Jyväskylä.

Ojanen, Markku 2014. Positiivinen psykologia. Bookwell Oy: Porvoo

Siltala, Pirkko 2016. Taakkasiirtymä. Trauman siirto yli sukupolvien. Therapie-  
säätiö: Tampere.

## 12.7 Ohjaajan omaa esimerkkireflektiota ja tajunnanvirtaa lyhyesti

Kurkkua kuristaa vähän ja rintakehää ahdistaa, taitaa jännittää vähän, mutta tuntuu pikkuhiljaa helpottavan.

Menisin Tuiskun luo, halaisin ja sanoisin, että ei ole mitään hätää, olet turvassa. Ottaisin syliin ja sanoisin "Ihke vaan, Tuisku-rakas." Olisin läsnä, antaisin itkett kunnolla ja itkisin itsekin jos itkettäisi. Vasta kun olisi itkenyt itkensä, kysyisink sanoisin, että saa kertoa miltä tuntuu jos haluaa.

Olen oppinut itkenään ja tunnistamaan tunteitani ja lohduttamaan.  
 Olen antanut eläimille hyvän kodin. Olen auttanut hätäsaolevia.  
 Olen halannut kadulla tuntematonta, vaikka poliisi oli paikalla.  
 Olen antanut anteeksi, olen ollut läsnä ja tukenut. Haluaisin itkeä tänään myötätuntoisesti ja silittää vasenta ohimoani hellästi.

Palautte:

Harjoitusten kysymykset valmiiksi kopioituna, jotta voi palata niihin ja kirjoittaa myöhemmin.

## 12.8 Ohjaajan esimerkkireflektiota ja tajunnanvirtaa lyhyesti

Sydän hakkasi, huimasi vähän, jännitti. Meinasin kella tuomitsevia ajatuksia, kuten ettei ohjaaja saisi näin paljon jännittää. Ajattelin kuitenkin lempeästi ja tietoisesti sallin tunteen, se helpotti vähän, mutta kun laitoin käden sydämele, auttoi vielä lisää. Nyt on paljon rennompaa olo, mutta leuassa tuntuu vielä pientä jännitystä.



## 12.9 Tunnepäiväkirjan pitäminen -tehtävä työpajojen osallistujille

### Tunnepäiväkirja tunteiden tiedostamiseen

Kirjoita <sup>5</sup> päivän ajan, eli ainakin seuraavaan tunne- ja vuorovaikutustyöpajaan asti tunnepäiväkirjaa. Voit kirjoittaa joko lyhyesti eri tunteita muistiin esimerkiksi kännykän kalenteriin tai paperilapulle, tai kirjoittaa pidemmästi ja kuvailevasti pohtien eri tunnereaktioiden syitä ja seurauksia.

Tunnelistaa voit käyttää myös päiväkirjana, kirjaamalla merkinnän niiden tunteiden kohdalle, joita itsessäsi havaitset. Voit kirjata lyhyesti syyn, jos tiedät sen.

Tunnepäiväkirjaa sinun ei tarvitse näyttää kenellekään, vaan se on oman havainnointisi tueksi. Tärkeää on olla rehellinen itselleen, jotta voi havainnoida omia tunteitaan mahdollisimman tarkasti. Kun oppii huomaamaan omia tunteitaan ja hyväksyy eri tunteet, niihin on myös helpompi vaikuttaa ja pohtia syitä. Onko esimerkiksi elämäntilanne stressaava? Onko tarpeeksi omaa aikaa ja lepoa, sopivasti virikkeitä ja luovuutta?

Voit kertoa kokemuksiasi tunnepäiväkirjan/seurannan pitämisestä seuraavassa työpajassa halutessasi. Tehtävä on vapaaehtoinen, mutta kokeilemisen arvoinen, sillä monet ovat saaneet tunnepäiväkirjasta hyötyä ja apua tunteidenkäsittelyyn, mukaan lukien työpajan ohjaaja.

## 12.10 Opas tunne- ja vuorovaikutustyöpajojen ohjaajille ja asiaa harkitseville

*Oppaan teksti ja kuvat: Tuisku Virolainen*

### 12.10.1 Yleisiä vinkkejä



- ***Tutustu huolellisesti teoriatietoon*** tunteista, vuorovaikutuksesta, tunne- ja vuorovaikutustaidoista ja muista oleellisista ilmiöistä ennen työpajojen valmistelua. Vaikka päätyisit siihen, että et haluakaan pitää työpajoja, tai ole siihen vielä valmis, tai voimavarasi eivät riitä tässä kohden, tunneteorioiden ymmärtäminen auttaa joka tapauksessa itseäsi ymmärtämään ihmisyyttä ja itseäsi paremmin, eli perehtyminen ei mene hukkaan!
- ***Pohdi kiireettömästi ja kirjoittaen ylös havaintojasi, mitkä tunteet itsellesi ovat vaikeimpia käsitellä*** (pohdi ainakin näitä: viha, kateus, mustasukkaisuus, pelko, suru, ilo, myötätunto, hämmennys, pettymys, syyllisyys). Miten aiot toimia, jos työpajassa, sitä ennen tai sen jälkeen nousee vaikeita, voimakkaita tunteita? Pohdi myös, missä vuorovaikutustaidoissa sinulla on eniten kehitettävää, ja mitkä taidot ovat vahvuuksiasi.

- **Osallistu itse erilaisiin työpajoihin, ja reflektoi kokemaasi, sekä ohjaajan toimintaa, ja koeta ottaa siitä opiksi.** Mitä voit tältä ohjaajalta ja ryhmältä oppia? Mitkä harjoitukset tai ohjaamistavat työpajassa olivat kiinnostavia ja sopivan tuntuksia, mitkä eivät tuntuneet hyviltä ja miksi?
- **Keiden tai minkä tahon puoleen aiot kääntyä, jos voimavarasi ovat vähissä, tai tarvitset neuvoa tai tukea?** On todella tärkeää, että ohjaajana huolehdit omasta hyvinvoinnistasi: tässä pätee sama periaate, kuin lento-onnettomuuksissa: happinaamari ensin omaan naamaan, jotta voit auttaa sen jälkeen muita.
- Pohdi rehellisesti ja monelta kantilta, kysy myös muiden ihmisten näkemyksiä, **oletko vielä valmis ohjaamaan vaativia työpajoja**, vai olisiko parempi harjoitella ohjaustaitoja vielä kevyempien aiheiden parissa?
- **Työpajassa olisi hyvä olla ainakin 2 vaitiolovelvollisuuteen sitoutunutta, mielellään eri sukupuolia olevaa ja muutenkin erilaista, empaattista ja ammattitaitoista ohjaajaa.** Pohdi, kenet tai keidät saisit mukaasi apuohjaajiksi. Henkilöiden on hyvä olla sellaisia, joiden kanssa tulet luontevasti toimeen, ja joiden kanssa voit myös ilmaista tunteitasi avoimesti. Apuohjaajia tarvitaan sitä varten, että jos tunnetyöpajassa jollain nousee henkilökohtaisen keskustelun tai tuen tarve, varsinainen ohjaaja voi jatkaa työpajan ohjaamista, ja apuohjaaja keskustella keskustelua tarvitsevien kanssa. Useampi, erilainen ohjaaja on hyvä asia myös siksi, että osallistujat voivat kokea erilaiset ohjaajat luotettaviksi ja mukaviksi. Kun ohjaajia on useampi ja heidän yhteistyönsä on sulavaa, osallistujilla on enemmän tukea saatavilla, ja myös ohjaajat saavat toisistaan tukea.
- **Suunnittele työpaja huolella ennen markkinointia ja toteuttamista.** Pohdi henkilökohtaiset tavoitteesi, ja ryhmän oppimistavoitteet. Valitse niitä tukevat harjoitukset. Ohjelmaan on kuitenkin hyvä laittaa myös vaihtoehtoja, sillä ohjelma voi muotoutua ryhmän mukaan (voi olla rajoituksia esim. liikkumisessa, tai ryhmä ei koe jotain harjoitusta mielekkääksi). On hyvä olla selkeä suunnitelma, mutta siihen ei kannata ripustautua orjallisesti, vaan on hyvä osata joustaa ja elää tilanteen mukaan.
- **Suljettu, vai avoin ryhmä ja tila?** Mikä tila on sopiva työpajalle (kysele esimerkiksi yhteistyökumppaneiden tiloja)? Kumpi vastaa paremmin tavoitteita? Yleensä suljettu ryhmä ja tila luo luottamuksellisemman ilmapiirin. Toisaalta myös matalan kynnyksen tapahtumat, joihin ei tarvitse sitoutua, ovat tarpeen ja jotkut kokevat ne mielekkäämmiksi. Mieti harjoitukset sen mukaan: jos on avoin tila ja ryhmä,

harjoitusten kannattaa olla kevyitä ja aiheeseen tutustuttavia. Suljetussa, jatkuvassa ryhmässä harjoitukset voivat edetä vaativampia kohti, alkaen kuitenkin kevyemmistä ja helpommista.

- ***Pidä testityöpajoja ennen varsinaisia työpajoja esimerkiksi luotetuille tutuillesi ensin.*** Opetta niitä taitoja, mitkä itse osaat hyvin, etenkin jos sinun on ollut vaikea oppia taito, mutta olet oppinut sen, ymmärrät silloin myös muiden mahdollisia haasteita oppia taitoa. Ohjaa muiden ammattilaisten luo niissä asioissa, joita et koe osaavasi itse opettaa niin hyvin tai joihin ammattitaitosi ei riitä, on ammatillista toimintaa osata ohjata eteenpäin. Voit myös pyytää työpariksi esimerkiksi psykologin.
- ***Markkinoi työpajaa kiinnostavasti, mutta rehellisesti.*** Pyri olemaan lupaamatta sellaista, mistä ei ole takeita. On hyvä mainita jo mainoksessa, että tunnetyöpaja on sosiaalista yhdessä oppimista eikä terapiaa, ja jokainen vastaa itsestään ja rajoistaan. Markkinoinnissa oleellista on kohderyhmän valinta, hyvät kiinnostusta herättävät kuvat, sekä selkeät, lyhyet tekstit, joista kuitenkin käy ilmi, mitä työpajassa tehdään ja mitkä sen tavoitteet ovat. Markkinointia voi tehdä kasvotusten ihmisille, (esimerkiksi jos järjestää tunnetyöpajan työyhteisössä tai tietylle ryhmälle), sosiaalisessa mediassa, sekä esimerkiksi viemällä ilmoitusjulisteita kirjastojen ja kauppojen seinille.

### 12.10.2 Työpajan aikana

- ***Tule ajoissa paikalle valmistelemaan tila, sekä itsesi*** (sitien, että jää vähintään 15 minuuttia täyttä "luppoaikaa". Ohjaajien on hyvä esimerkiksi halata rauhoittavasti toisiaan ennen työpajaa, tai meditoida rauhassa muutama minuutti. Ohjaajien kiireetön olemus luo luottamusta, toisin kuin jos ohjaaja saapuu viime tingassa, se voi luoda levotonta ja stressaavaa ilmapiiriä.
- ***Tervehdi jokainen osallistuja aidosti kohdaten*** ja silmiin katsoen lempeästi, voit myös kysyä, saako halata
- ***Esitle itsesi ja ole aidosti läsnä.*** Osallistujia voi myös auttaa avautumaan helpommin, jos näytät omaa haavoittuvuuttasi ja kerrot esimerkiksi taustastasi hieman; tämä on kuitenkin aina ohjaajan harkinnan varassa. Huolehdi, ettet vie liikaa tilaa, vaan rohkaiset muita avautumaan esimerkilläsi.
- ***Esitle ohjelma, ja kysy jos siihen tulee toiveita tai muutosehdotuksia mieleen.*** Voit kertoa myös, että toiveita saa esittää myöhemminkin
- ***Korosta, että tunnetyöpaja on sosiaalista yhdessä oppimista, eikä terapiaa, joten jokainen on vastuussa itsestään ja omista rajoistaan.*** Korosta, että

osallistujien on tärkeää huolehtia omista rajoistaan, ja siinä näyttää myös hyvää mallia muille: mihinkään ei tarvitse osallistua, jos ei ole siihen valmis, tai harjoitus ei tunnu itselle mielekkäältä. Mitään sellaista ei tarvitse myöskään kertoa itsestään, mitä ei halua.

- **Kerro, että työpajan mihinkään harjoitukseen ei ole kenenkään velvollisuus osallistua**, vaan milloin tahansa saa keskeyttää tai seurata sivusta, tai mennä keskustelemaan eri tilaan toisen ohjaajan kanssa.
- **Varmista, että osallistujat ovat ymmärtäneet luottamuksellisuuden periaatteen** ja sitoutuvat siihen esimerkiksi nostamalla kätensä ylös: omista kokemuksista saa kertoa, mutta ei saa mainita muiden osallistujien nimiä, tunnistettavia tietoja tai kertomia asioita.
- **Kerro säännöt selkeästi**, ne voivat vaihdella hieman, mutta tärkeää on esimerkiksi, että **kukaan ei saa työpajassa fyysisesti koskea kehenkään ilman lupaa** (voi kysyä esimerkiksi "saako halata?", **tai sanoa loukkaavasti toisille**. Sovitaan myös, miten toimitaan mahdollisessa konfliktitilanteessa.
- **On tärkeää kertoa, mistä osallistujat saavat lisätukea tarvittaessa**, tai voiko työpajan jälkeen jäädä keskustelemaan ohjaajien kanssa. On syytä kertoa myös, voivatko osallistujat ottaa myöhemmin yhteyttä, jos tarvitsevat neuvoa, haluavat antaa palautetta tai pyytää tukea.
- **Huolehdi siitä, että jokainen osallistuja tulee kohdatuksi ja saa tilaa!** Eli lempeän jämäkästi varmista, ettei kukaan yksittäinen osallistuja vie liikaa aikaa muilta. Voit esimerkiksi sanoa: "Kiitos kun jaoit, jatketaan vielä kierrosta" tai "Anteeksi kun keskeytän, jatketaan eteenpäin, että kaikki ehtivät osallistua. Kiitos kun kerroit". Tässäkin asiassa silti ennaltaehkäisy on tehokkainta. Suunnittele siis etukäteen, miten kaikki saavat mahdollisuuden tulla kohdatuiksi. Esimerkiksi pareittain tehtäviä harjoituksia, tai keskustelussa voi olla kierros, jossa mainitset jo etukäteen, kerrotaanko "muutamalla sanalla", "kiireettömästi ihan rauhassa", "muutama minuutti" tai muuta vastaavaa. **Hyvä havainto on myös, että usein toiminnallisemmat harjoitukset kannattaa tehdä ensin, sillä keskusteluun menee paljon aikaa**, ja keskustelu menee helposti jutusteluksi, jota voisi jatkaa vaikka pikkutunneille saakka. Joten ihan hyvä käytäntö on, että aluksi on hieman keskustelua, sitten pääpaino käytännön harjoituksissa, ja lopuksi pidempi palauttekeskustelu.
- **Koska kyseessä on tunnetyöpaja, ohjaajana näytät mallia tunteiden ilmaisusta ja sanoittamisesta. Voit kertoa myös, jos olet esimerkiksi lukossa**. Roolin taakse ei kannata mennä, koska osallistujat huomaavat sen usein joka tapauksessa, jos

esimerkiksi väsyneenä yrität esittää pirteää. On siis tärkeää, että sallit itsesi esimerkiksi liikuttua, jos liikutut. Se auttaa osallistujakin sallimaan omat tunteensa. ***Koska tämäntapaisen työpajan ohjaaminen on vaativaa, ohjaajan tulee olla tehnyt tunnetyötä itsensä kanssa jo paljon, ja tulee olla kokemusta vaativista ohjaustilanteista entuudestaan.***

- ***Ohjaajan on hyvä myös malliksi sanoittaa tunteitaan***, esimerkiksi "Minua jännittää nyt jonkin verran, kun en ole vielä montaa kertaa tällaista työpajaa ohjannut, ja tässä on joukko ihan uusia ihmisiä koolla. Tunnen jännityksen sydämen tykytyksenä ja lievänä kuristavana tunteena kurkussa. Tunnen sen nyt jo hieman helpottavan, kun kerroin siitä teille. Jännittääkö teitä muita, voidaan ottaa kierros, missä jokainen saa hieman kuvailla kehon tuntemuksiaan ja mitä kokee juuri nyt."
- ***Huolehdi ajankulusta***, esimerkiksi laittamalla kello soimaan, tai sopimalla kellovastaavaksi jonkun ohjaajista. ***Palautekeskusteluun on hyvä varata ainakin 30 minuuttia aikaa, mielellään pidempikin aika.***
- ***Työpajaan hyväksi havaittu osallistujamäärä on 4-10 ihmistä, koska siten jokainen tulee kohdatuksi ja jää tarpeeksi aikaa esimerkiksi keskusteluille.***
- ***Työpajan aikana kysy osallistujilta, miltä harjoitukset tuntuvat ja tarkkaile muutenkin, minkälaiset harjoitukset ovat sopivia kyseiselle ryhmälle;*** kevennä tai vaikeuta harjoituksia tilanteen ja ryhmän mukaan. *Ota huomioon, että jos ihmisen rajoja on rikottu paljon tai merkittävästi, henkilön voi olla vaikea tunnistaa ja ilmaista omia rajojaan.* Kun ohjaa rajaharjoituksia ja muita harjoituksia, tämä on tärkeä tiedostaa! Ohjaajan tehtävä onkin tarvittaessa auttaa osallistujia rajanvedossa, lukea tilannetta ja ihmisten tunnetiloja, ja myös malliksi pitää omat rajansa. Myös on tärkeää, että rajoja voi harjoitella turvallisessa tilanteessa askel kerrallaan.
- ***Työpajan päättyessä hyvästele jokainen osallistuja henkilökohtaisesti*** ja kiitä osallistumisesta.

### 12.10.3 Työpajan jälkeen

- ***Pidä kiireetön purkukeskustelu työpajan muiden ohjaajien kanssa***, mieluiten heti työpajan jälkeen, kun asia on vielä tuoreessa muistissa, ja voi pitää uuden palautekeskustelun, kun on kulunut hieman aikaa ja on ehtinyt "sulattaa" asiaa. Käykää läpi, miltä kenestäkin tuntui, ja mitä kukin havaitsi ja oppi. Missä asioissa olisi voitu toimia paremmin? Mitkä asiat menivät erityisen hyvin? Jakautuiko ohjausvastuu suunnitellusti? Voitte myös purkaa lisäksi muilla tavoin, esimerkiksi kirjoittaa tunteista ja ajatuksista, tanssia tai maalata, tai halata kiireettömästi (kosketus usein rauhoittaa).

- ***Jos suunnittelet seuraavaa työpajaa, pyri kehittämään sitä*** saadun palautteen, ja ohjaajien havaintojen pohjalta entistä paremmaksi. Ole kuitenkin myös armollinen itsellesi ja hyväksy keskeneräisyytesi; riittää, että teet parhaasi ja pyrit olemaan rehellinen itsellesi.
- Voit kehittää sopivia harjoituksia tunne – ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseksi esimerkiksi etsimällä hyviä harjoituksia netistä, kysymällä vinkkejä muilta ammattilaisilta, tai kehittämällä harjoituksia itse ja työpajaan osallistujien kanssa. ***Harjoitusten tulee kuitenkin aina tähdätä johonkin tavoitteeseen ja olla eettisiä.***
- ***Ohjaajan on tärkeää osata pyytää anteeksi***, huomatessaan tekemänsä pienenkin virheen, vaikka sitä ei kukaan muu huomaisikaan. Tämä on tärkeää mallin näyttämistä myös työpajojen osallistujille; anteeksipyytämisen- ja antamisen taidot ovat tärkeitä. On tärkeää opetella pyytämään anteeksi aina virheen tehdessään, vaikka olisi pieni virhe, koska tällöin anteeksipyytämisen kynnyks ei ole niin korkea ja vaikea isommissa virheissä. Tärkeää on tietysti, että ottaa myös oppia virheistään, eli ei jatka samojen virheiden tekemistä sillä perusteella, että ”aina voi pyytää anteeksi”, vaan pyrkii aidosti kohtaamaan ja ymmärtämään toiminnan aiheuttaman mielipahan ja korjaamaan toimintaansa. On myös tärkeää pahoitella ja myötäelää toisen mielipahaa, vaikka ei kokisikaan itse olevansa sen aiheuttaja. Eli voi sanoa silloin esimerkiksi ”Olen pahoillani puolestasi, surullista että olet kokenut tilanteen noin, miten haluaisit, että toimisit jatkossa vastaavassa tilanteessa?” Jokainen tekee virheitä joka päivä, joten ohjaajan on tärkeää oppia antamaan myös itselleen anteeksi. Lempeydellä ja armollisuudella itseään kohtaan hän viestii myös muille: ***”On hyväksyttävää olla keskeneräinen ja tehdä virheitä, ja silti rakastaa itseään ja antaa anteeksi itselleen.”*** Se voi helpottaa myös muita ihmisiä antamaan anteeksi itselleen ja olemaan armollisempi itseä kohtaan.



## 12.10.4 Yleisiä harjoituksia tunne- ja vuorovaikutustyöpajoihin



Kuvaaja: Tuisku Virolainen

### 12.10.4.1 Kevyitä tunnetaitoja vahvistavia harjoituksia:

**Hyvän mielen kortit** (<http://www.hyvanmielentaidot.fi/>): Jokainen valitsee kortin tai pari, mikä puhuttelee itseä sillä hetkellä jollain tavalla. Piirissä jokainen vuorollaan, muiden kuunnellessa kommentoimatta, kertoo miksi valitsi kyseisen kortin. Voi myös tehdä siten, että jokainen valitsee kortin, jonka sanoman on jo mielestään sisäistänyt, ja sellaisen kortin lisäksi, mihin haluaisi pyrkiä, mikä on tulevaisuuden kasvuhaaste.

**Tavoitteet:** Toisiinsa tutustuminen, keskustelun avaus, pohdinnan herättäminen myönteisten voimavarojen kautta. Vuorovaikutustaidot: kuunteleminen, oman vuoron odottaminen ja ajatustensa aito ilmaiseminen.

***Itsensä kuunteluharjoitus*** (itsekehittäminen harjoitus). Rakas ihminen, juuri sinä. Mitä sinulle kuuluu?

Miltä kehossasi tuntuu juuri nyt?

Mitä ajattelet tällä hetkellä?

Hengitä hetki syvään, voit sulkea silmät halutessasi tai katsoa vaikka peiliin ja kysyä näitä kysymyksiä itseltäsi.

Mitä tarpeita tunnistat, onko esimerkiksi tarve nousta ylös, nälkä, jano tai kosketuksen kaipuu?

Mitä aistit, sisälläsi ja ympärilläsi, ihollasi?

Mitkä kohdat kehossasi kaipaavat rakkautta, hyväksyntää ja kosketusta?

Kohdassa voi olla esimerkiksi vanhoja kipuja jumittamassa (ne kohdat voivat tuntua kipeiltä, turralta, kylmältä tai epämukavilta, tai "unohdetuilta": se on usein kuin avunhuuto: kosketa tästä hoivaavasti, rakasta tätäkin kohtaa itsessäsi.

Ajattele, miten kehosi joka kohta tekee jatkuvasti töitä omalta osaltaan koko kehosi ja mielesi, sekä samalla myös ihmiskunnan hyvinvoinniksi.

Voit laittaa käden siihen kohtaan, mikä tuntuu kaipaavan kosketusta tai mistä et ole muistanut koskettaa pitkään aikaan, joko iholle tai lähelle ihoa, ja kiittää kohtaa rakkaudella. Jokaisessa kohdassasi on jotain kaunista ja kiitettävää.

Muista, että vaikka kehotietoisuus ja pysähtyminen edes hetkeksi välillä tekee hyvää ja laskee stressitasoja, niin itsensä rakastamista on myös mennä lääkäriin, sekä hakea tukea ja apua tarvittaessa muutenkin. Joskus on vaikea arvioida, milloin on syytä mennä lääkäriin ja milloin itsehoito riittää - silloin voi vaikka kysyä neuvoa läheisiltä tai soittaa lääkäriin neuvontapuhelimeen. Sinulla on oikeus huolehtia itsestäsi ja rakastaa itseäsi joka kohdasta ja kaikin tavoin.

**Tavoitteet:** itsemyötätunnon ja kehotietoisuuden vahvistaminen, tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen.

***Tunnealias/pantomiimi*** (itsekehittämäni harjoitus): Kirjoitetaan lapuille kaikenlaisia tunteita, mitä mieleen tulee ja taitellaan laput siten, ettei teksti näy. Yksi kerrallaan saa ottaa lapun, ja voi esittää siinä lukevan tunteen aliaksena tai pantomiimina. Aliaksena esittäminen tarkoittaa, että saa kuvailla tunnetta ja selittää, millaisissa tilanteissa se ilmenee, mutta ei saa sanoa tunne-sanaa tai sen osaa myöskään vierailta kielillä. Pantomiimina ilmaiseminen tarkoittaa, että saa käyttää eleitä ja ilmeitä ja äännähdyksiä, mutta ei puhua. Näitä saa myös yhdistellä siten, että esimerkiksi yrittää ensin esittää pantomiimina, ja ottaa tueksi myös sanallista ilmaisua tarvittaessa. Muut yrittävät arvata, mikä tunne on kyseessä, ja kun joku arvaa oikein, lappu laitetaan oikein arvattujen joukkoon. Ei ole väliä, miten monta kertaa tunnetta arvataan, eikä sen tarvitse olla täsmälleen oikeassa muodossa (riittää esim. ”syyllinen” vaikka sana olisi ”syyllisyys”). Pantomiimiesitykseen saa myös pyytää avustajia tarvittaessa, ja kuiskata tällöin heille, mikä heidän roolinsa esiintymisessä on.

Tästä leikistä ovat innostuneet ihmiset lapsista ikäihmisiin, ja monet ovat löytäneet piileviä näyttelijän lahjojaan ilmaisemalla tunteita pantomiimina. Tärkeää on, että on hyvä ilmapiiri ja ”kaikki ovat voittajia”. Jos jossain ryhmässä tehtävä käy liian helpoksi, voi vaikeuttaa ottamalla haastavampia tunteita, ja sopimalla esimerkiksi, että voi koettaa esiintyä pelkästään elekielellä ilmeettömästi, tai pelkillä äännähdyksillä ilman eleitä tai sanoja. Sen sijaan jos tehtävä on liian vaikea jollekin ryhmälle, voi ottaa lappuihin pelkästään perustunteita (ilo, suru, viha, pelko, inho, hämmästys). Vaikeampia ovat yhdistelmätunteet tai sosiaaliset tunteet, kuten syyllisyys, mustasukkaisuus, kateus ja vahingonilo.

**Tavoitteet:** Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen. Toisten tunteiden havainnointi ja tunnistaminen. Ryhmähengen muodostuminen ja ilo, hauskuus. Epäonnistumisen pelon voittaminen, rohkeus olla esillä ja esiintyä. Tunteiden sanallistaminen, sekä tunteiden ilmaiseminen sanattomasti.

***Kirjainkortteilla tunteiden kuvailu.*** Voi tehdä itse kortit, joissa on monipuolisesti eri kirjaimia (1 kirjain/kortti). Pelinjohtaja ottaa yhden kortin kerrallaan esiin ja sanoo siinä olevan kirjaimen. Se, joka ensimmäisenä keksii sillä kirjaimella alkavan tunteen, saa kortin itselleen. HUOM! Tämän voivat jotkut kokea ahdistavana, jos eivät saa yhtään korttia itselleen, eli tätä tulee käyttää harkiten.

**Tavoitteet:** Tunteiden sanoittaminen

***Koko kehon jännittäminen ja rentouttaminen vuoroin.*** Pyydetään jännittämään koko keho, voi jännittää myös kasvojen lihakset kurttuun esimerkiksi hyvin vihaisen tai ahdistuneen näköiseksi. Yrittää jännittää kehon äärimmilleen, ja samalla voi pidättää hengitystä tai hengittää kiihtyneesti. Ihan muutaman sekunnin päästä jännittymisestä rentoutetaan keho siten, että vedetään syvää henkeä ja puhalletaan ulos äänekkäästi, ja samalla annetaan kehon lysähtää rennoksi. Tätä voi toistaa muutamia kertoja, ja myös liikkeessä ja eri asennoissa, silmät kiinni ja auki. Keskustellaan, miltä tuntui, kun keho oli äärimmäisen jännittynyt, ja miltä taas tuntui kun oli rentoutunut. Muuttuiko myös tunnekokemus?

**Tavoitteet:** Oppia tunnistamaan rentouden ja jännittyneisyyden tila, ja oppia rentouttamaan itseään tietoisesti. Oppia havainnoimaan hengitystä, jos esimerkiksi pidättää hengitystä, muistaa hengittää tasaisesti ja rauhallisesti.

***Kehon tuntemusten tunnustelu silmät kiinni*** (itsekehittämäni harjoitus). Voi valita mieleisensä asennon, ja musiikin kera tai ilman musiikkia tunnustella kehonsa tuntemuksia. Voi erityisesti tunnustella, missä kohden kehoa tuntuu kipua tai epä mukavuutta, ja ajatella kohtaa myötätuntoisesti.

Jatkoharjoitus: Laita oma kätesi siihen kohtaan kehoa, mikä tuntuisi kaipaavan kosketusta ja myötätuntoa, vaikka niihin kohtiin kehossa, joita on vaikea hyväksyä. Voit kiittää kohtaa mielessäsi, esimerkiksi ”kiitos jalat, kun olette kantaneet vaikeuksienkin yli.” Voit myös tunnustella, mitä tunteita sinussa herää.

**Tavoitteet:** Kehotietoisuuden vahvistaminen, sillä kehon tuntemuksia havainnoimalla oppii tunnistamaan myös tunteita paremmin. Pysähtyminen hetkeen, ja itsemuutattunnon opettelu.

***Miltä tuntuu juuri nyt?*** Jokainen piirissä kertoo, muiden kommentoimatta, miltä tuntuu sillä hetkellä, voi kertoa kehon tuntemuksia ja tarpeita, sekä tunteita.

**Tavoitteet:** Omien tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen.

**Yhteisnaurut.** Vedetään kaikki syvään henkeä, ja jokainen voi tehdä jonkin tekonaurun, vaikka liioitellun hauskan, uloshengityksellä. Nostetaan volyyymia pikkuhiljaa, kunnes on kunnon ”sallittu melu”. Saa muuttua oikeaksi nauruksi. Voi ottaa eleitä mukaan ja kokeilla nauraa koko kehon voimin (aluksi esittäen); esimerkiksi taputtaa reittään, kumartua ja ponkaista naurun myötä ylös, kumarrella nauraessaan ym. Voidaan yhdessä keksiä hauskoja naurutapoja. Voi esimerkiksi yksi kerrallaan nauraa tosi ujosti, ja muut matkivat nostaen naurun volyymin isoksi.

**Tavoitteet:** Kevennys, palautuminen, naurun tuoma hyvä mieli ja yhteisöllisyys.

**Metsä** (itsekehittämäni harjoitus). Kuvitellaan olevamme puita, jotka ovat kaikenlaisissa säätiloissa (säätilat kuvastavat tunnetiloja). Ne ovat kuitenkin ihmeputa, joilla on niin vahvat juuret, etteivät pahimmatkaan myrskyt kaada puita. Puut taipuvat, mutteivat kaadu. Ne voivat saada myös tukea toisistaan. Jos jokin ”puu” kurottelee kohti toista, saa ottaa kädestä kiinni ja kokeilla yhdessä olla säätilojen armoilla. Miten kovassa myrskyssä puu voi olla, silti kaatumatta?

**Tavoitteet:** Yhteisöllisyys, leikillisuus, oman voiman tunteminen, kehotietoisuuden voimistuminen

**Tajunnanvirta.** Kirjoita tajunnanvirtana, välittämättä kirjoitusasusta tai käsialasta, miltä sinusta tuntuu juuri nyt. Mitä pelkoja, toiveita, odotuksia, kehon tuntemuksia sinulla on? Tekstiä ei tarvitse näyttää kellekään, mutta sen saa lukea ääneen niin halutessaan.

**Tavoitteet:** Oman kehon havainnointi, omien tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen.

**Omien rajojen tunnistaminen ja ilmaisu.** Pareittain toinen kävelee toista kohti, ja kun toinen näyttää stop-merkin, toinen pysähtyy samantien. Kokeillaan samaa ei-sanana tai stop-sanana kera. Kun sujuu hyvin, voidaan kokeilla ryhmässä siten, että vapaaehtoinen kerrallaan voi mennä nurkkaan tai keskelle huonetta, ja muut kävelevät kohti, perääntyvät heti, kun hän elekielellä tai sanallisesti osoittaa torjuntaa. Viimeistään perääntyvät kuitenkin silloin, kuin tulisivat fyysiseen kontaktiin muutoin.

Jos harjoitusta haluaa vielä vaikeuttaa, voi kokeilla olla silmät kiinni, kun muut kävelevät kohti, sekä esittää eri tunnetiloja (vihainen joukko, surullinen, apua aneleva jne). Voidaan myös sopia, että se, jota kohti kävellään, ei ilmaise sanallisesti eikä elein, vaan kohtikävelevät havainnoivat tarkasti hänen elekieltään ja ilmeitään. Heti, kun kuka tahansa havaitsee pientäkään hermostumisen tai ahdistumisen merkkejä, pysähtyy, ja samalla muutkin pysähtyvät. Keskustelua siitä, miltä tuntui tehdä harjoitusta, ja esim. tulkitsivatko muut oikein oikealla hetkellä ahdistuneisuuden. Keskustelua rajojen ilmaisun merkityksestä, ja minkälaisissa tilanteissa on vaikeinta ilmaista rajojaan. Minkä tunnetilan joukko oli vaikeinta torjua?

Huomioitavaa! Jos ihmisen rajoja on rikottu paljon tai merkittävästi, henkilön voi olla vaikea tunnistaa ja ilmaista omia rajojaan. Kun ohjaa rajaharjoituksia ja muita harjoituksia, tämä on tärkeä tiedostaa! Ohjaajan tehtävä onkin tarvittaessa auttaa osallistujia rajanvedossa, lukea tilannetta ja ihmisten tunnetiloja, ja myös malliksi pitää omat rajansa. Myös on tärkeää, että rajoja voi harjoitella turvallisessa tilanteessa askel kerrallaan.

**Tavoitteet:** Omien rajojen tunnistaminen ja ilmaisu. Toisten rajojen kunnioittaminen, ja toisen rajojen hienovaraisten sanattomien ilmaisujen tunnistaminen.

#### **12.10.4.2 Kevyitä vuorovaikutusharjoituksia**

**Havainnoi vuorovaikutusta** (itsekehittämäni harjoitus). Arvotaan laput, ja jokainen tekee lapussa olevaa tehtävää, esim. ”keskeytä muiden puhe koko ajan”, ”tee jotain ärsyttävää maneeria jatkuvasti”, ”naputtele pöytää”, ”älä katso ollenkaan silmiin”, ”tuijota silmiin maanisesti”, ”mumise niin hiljaa, ettei kukaan kuule”). Samalla kaikki yrittävät arvata, mitä tehtäviä muilla on. Keskustelun teema voi olla mikä tahansa. Lopuksi keskustellaan, miltä tuntui, ja arvaillaan, mitä vuorovaikutustehtäviä muilla oli. Keskustellaan siitä, missä vuorovaikutustaidoissa kunkin itsensä mielestä itsellään olisi kehitettävää (muut kuuntelevat, eivät kommentoi), ja jokainen pohtii vuorollaan, miten voisi kehittää kyseistä taitoa. Lisäksi pohditaan, minkälaiset vuorovaikutustaidot ovat vahvuuksia itsellä. Pohditaan myös yleisesti, mitkä seikat vuorovaikutuksessa voivat edistää tai häiritä vuorovaikutusta, ja minkälaisia eri taitoja vuorovaikutuksessa voi opetella.

**Tavoitteet:** Oppia tunnistamaan, mitä vuorovaikutustaitoja on olemassa, ja että niitä voi kehittää.



**Saanko halata?** Kävellään tilassa, ja jokainen kysyy aina halutessaan ”Saanko halata?”. Toinen vastaa siihen myöntävästi tai kieltävästi, joko päätöksensä tai olonsa mukaan. Sovitaan, että jokainen myös kieltäytyy välillä, ihan harjoituksen vuoksi. Jos toinen kieltäytyy, toinen kiittää häntä omien rajojensa pitämisestä.

Harjoitusta voi varioida siten, että tehdään erityyppisiä halauksia, ja pohditaan, minkälaiset halaukset ovat osallistujille mieluisia. Voi varioida myös siten, että halaukseen myöntymisen tai sen torjumisen tehdään sanattomasti; aluksi liioitellulla elekielellä, sitten yhä pienemmällä. Miten hienovaraisia eleitä voi lukea?

**Tavoitteet:** Omien rajojen tunnistaminen, aloitteen tekeminen ja torjutuksi tulemisen sietäminen. Kosketuksen tuoma ilo, pohdinta minkälaisesta kosketuksesta pitää.

**Liikkeen peilaaminen.** Pareittain toinen on liikkeentekijä, toinen peilaaja. Liikkeentekijä voi liikkua, miten haluaa, ja peilaaja matkii häntä reaaliaikaisesti. Ei haittaa, vaikkei peilaaja pysty tekemään täsmälleen samalla tavalla, riittää että hän on myötätuntoisen hyväksyvästi läsnä. Vaihdetaan vuoroja.

**Tavoitteet:** Nähdynsi tuleminen, itseilmaisu liikkeellä, empaattinen läsnäoleminen

**Jokainen kehuu jokaista vuorollaan.** Kehukirje siten, että kirjeen saajat arvotaan (jokainen tekee, ja saa kirjeen). Keskustellaan, miltä tuntui ottaa kehuja vastaan, ja miltä tuntui kehua.

**Tavoitteet:** Myönteisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen

**Sokkokävely.** Toinen on sokkona, toinen opastaa häntä huoneessa turvallisesti. Ensin elekielellä pelkäänsä siten, että pitää kädestä kiinni, ja puristamalla kättä selkeästi, ilmaisee että haluaa sokon pysähtyvän. Toisella kädellä voi tukea yläselästä ja ohjailta. Vaihdetaan vuoroja. Kun tämä onnistuu, sokko voi olla sormenpään varassa, eli opas ohjaa häntä pitämällä pelkäänsä etusormen sokon etusormessa kosketuksissa. Voi ohjata tekemään erilaisia liikkeitä; tarkkaillen sokon reaktioita; onko rennon luottavainen;

jos ei, helpottaa harjoitusta. Sen jälkeen voi opastaa sokkoa siten, että ei koske häneen ollenkaan, vaan antaa pelkästään suullisia ohjeita. Sen jälkeen siten, että pelkästään ohjaa äänellä (esim. jonkin eläimen ääni), muiden äännellessä myös yhtäaikaan omille sokoilleen.

**Tavoitteet:** Luottamuksen vahvistaminen, empatia ja toisen tunnetilan lukeminen ja toiminnan mukauttaminen sen suhteen

***Kaikki matkivat kaikkia.*** Kun yksi pysähtyy, kaikki pysähtyvät, ja kun joku lähtee liikkeelle, kaikki lähtevät liikkeelle. Voi myös tehdä muita liikkeitä. Haastavampana versiona voi tehdä niin, että arvotaan joku, joka tekee koko ajan erilailla kuin muut. Kaikki yrittävät arvata, kuka se on (eli erilainen voi tehdä erilaista liikettä tai esim. ilveillä silloin, kun muut eivät huomaa). Keskustelua siitä, miltä tuntui olla erilainen joukossa, ja keskustelua, miten kukakin kokee olevansa erilainen kuin muut, ja miltä se tuntuu. Onko vaikea toimia joukkoa tai auktoriteettia vastoin?

**Tavoitteet:** Muiden havainnointi samaan aikaan, kun ilmaisee itseään. Huomaaminen, miten helppo ihmisen on matkia, miten nopeasti ryhmässä matkiminen tapahtuu. Erilaisuuden ymmärtämistä.

### **12.10.4.3 Haastavampia tunnetaitoja vahvistavia harjoituksia**

***Tunnista tunnetoveri*** (itsekehittämäni harjoitus). Arvotaan jokaista tunnetta 2kpl lapuilla. Kaikki esittävät tunnetta yhtäaikaan, ja kun löytää saman tunteen esittäjän, kättelee ja ravistelee tunteen pois, ja kumpikin saa kertoa, mikä tunnetila oikeasti on juuri sillä hetkellä. Sen jälkeen voi ”hämäyksenä” esittää jotain muuta tunnetilaa tai olla esittämättä mitään ja vain kävellä tilassa muita tarkkaillen. Sitten, kun ihmiset ovat löytäneet samoja tunteita omaavia, saattaa näistä uusista tunteen esittämisistä muodostua isompia ”tunneryppäitä”.

**Tavoitteet:** Tunteiden tunnistaminen ja tunteiden ilmaisun ja sanoittelun harjoittelu

***Silmiinkatsominen sanattomasti*** (30sek-4min riippuen osallistujien kokeneisuudesta). Voi katsoa valintansa mukaan toisia ihmisiä silmiin, tai itseään peilistä. Kaikki tunteet on sallittu silmiinkatsoessa, ja saa myös keskeyttää, jos tuntuu

liian vaikealta. Voi katsoa todella pitkäänkin silmiin, jos osallistujat ovat kokeneita pitkässä silmiinkatsomisessa.

**Tavoitteet:** Nähdäksi tuleminen, haavoittuvuutensa näyttäminen, toisen pienten ilmeiden ja tunteiden havainnointi, silmiinkatsomiseen totuttelu siten, että lyhyet ajat silmiinkatsoen tuntuvat pitkien silmiinkatsomistaukojen jälkeen helpoilta. Silmiinkatsomisesta (pitkäänkin) tulee luontevampaa ja jopa miellyttävää.

***Kerro, mitä sinussa tapahtuu juuri nyt.*** Pareittain toinen vuorollaan kuuntelee, toinen kertoo 10min. Kuuntelija voi kysyä aina välillä neutraalin lempeästi: ”Kerro, mitä sinussa tapahtuu juuri nyt.”, jos kertoja hiljenee hetkeksi. Muuten kuuntelija ei kommentoi tai reagoi, vaan pysyy mahdollisimman neutraalina. Vaihdetaan vuoroja.

Variointimahdollisuus: Sama tehtävä, mutta siten, että kuuntelija myötäelää todella voimakkaasti ilmeillään ja eleillään. Lopuksi, kummankin tehtyä harjoituksen, keskustelevat miltä tuntui ja mitä ajatuksia nousi kuuntelijan roolissa, ja kertojan roolissa.

**Tavoitteet:** Oppia kuuntelemaan keskeyttämättä. Oppia ilmaisemaan itseään ja kuuntelemaan itseään.

***Peiliharjoitus*** (vaativa, mutta antoisa itse kehittämäni menetelmä): Yksi on peilin äärellä, ja muut ovat hänen lähellään, selin peiliin, ja lupaavat olla katsomatta peiliin, ellei ihminen itse anna lupaa. Peiliinkatsojalta kysytään, saako häntä halata tai silittää, tai miten lähellä saa olla (kosketus neutraaleihin kohtiin, kuten pää, kädet, olkapää ja selkä). Peiliinkatsoja saa olla silmät kiinni, jos haluaa, ja avata silmiä sen verran kuin haluaa. Muut ovat läsnä empaattisesti ja myötätuntoisesti, ovat läsnä tai koskettavat rakastavan kunnioittavasti. Voidaan sopia joko, että ollaan sanattomasti, tai sitten muut voivat sanoa peiliinkatsojalle myönteisiä asioita hänestä. Peiliinkatsoja saa olla siinä kiireettömästi niin kauan kuin haluaa. Lopuksi, jos peiliinkatsoja on siihen valmis ja halukas, muut voivat kääntyä peiliin päin ja olla peilin äärellä hänen kanssaan, lähellään. Korostetaan, että kaikki tunteet ovat sallittuja, saa keskeyttää milloin tahansa, ja on turvallista.

Tämä voi olla sekä todella eheyttävä, että todella vaativa harjoitus, eli ei sovellu tunnetyössä aloittelijoille. Tätä voi tehdä myös yksin, siten että katsoo itseään aina peiliin katsoessa myötätuntoisesti, kuin hyvää ystävää. Huom! Peiliharjoituksen voi tehdä myös

pareittain, siten että kumpikin vuorollaan on peiliinkatsoja. Parit voi valita esimerkiksi siten, että pari valitaan silmät kiinni kävelemällä, ja kun tekee mieli pysähtyä, voi avata silmät ja ottaa lähimmän ihmisen parikseen.

**Tavoitteet:** Itsemyötätunto, hyväksyntä, omien rajojen kuuntelu. Toisen tukeminen empaattisesti ja läsnäolo. Tunteiden hyväksyminen ja nähdynsi tuleminen.

***Video tulevaisuuden tai menneisyyden itselle*** (vaativa, mutta antoisa, itse kehittämäni menetelmä). Pareittain, jos kaikilla on älypuhelimet, jokaisen omalla älypuhelimella pari videoi, kun videoitava kertoo terveiset itselleen. Terveiset voi olla tulevaisuuden itselle (sille, joka videota katsoo), tai menneisyyden itselle mitä olisi halunnut sanoa, miten vaikkapa lohduttaa. Voi esimerkiksi kertoa, minkälaista elämää toivoo itselleen, tai missä asioissa haluaisi olla lempeämpi itselle. Voi myös tehdä rakkaudentunnustuksen itselleen (ei pidä pakottaa, tulee jos on tullakseen.) Voi pyytää vaikka kertomaan itselleen jotain lohdullista ja hyvää. Kaikki tunteet ovat sallittuja. Kuvaaja kunnioittaa kuvattavan toiveita, esim. mistä kuvakulmasta, missä paikassa, miten läheltä. Kuvaaminen ihmisen omalla kameralla/älypuhelimella, jotta hän voi itse päättää, säilyttääkö vai hävittääkö videon.

**Tavoitteet:** Itsemyötätunto, nähdynsi tuleminen, reflektointi. Toisen empaattinen kuunteleminen ja toisen toiveiden huomiointi.

***Miten lohduttaisit itseäsi?*** (itsekehittämäni harjoitus). Mieti jotain tilannetta läheltä tai kaukaa menneisyydestä, jolloin olisit kaivannut lohtua tai tukea. Kuvittele, että voisit kohdata silloisen itsesi nyt, kuin hyvän ystävän. Miten koskettaisit itseäsi tai miten muuten lohduttaisit ja tukisit? Kirjoita itsellesi kirje, mitä olisit toivonut sinulle sanottavan silloin, ja minkälaista tukea olisit kaivannut.

**Tavoitteet:** itsemyötätunto, ymmärrys

***Lohtuharjoitukset*** (itsekehittämäni harjoitus). Esimerkiksi arvotaan lapuille, että puolet esittävät lohtua tarvitsevaa, puolet lohduttajia. Kukaan ei tiedä, mitä lappuja muut ovat saaneet. Lohtun tarvitsemisen ilmaisut voivat olla monenlaisia: Joku voi olla

hermostunut ja ärtynyt, joku voi olla yksin kyyryssä, joku voi esittää itkevää, joku pyytää suoraan halausta jne. Keskustelua, mitä eri lohdun tarpeen ilmaisuja voi olla? Mitä eri lohdun tarjoamisen ilmaisuja voi olla? Sanatonta lohduttamista ensin, keskustelua siitä, miltä tuntui esittää lohtua tarvitsevaa, entä lohdun tarjoajaa? Sitten sanallista lohduttamista. Keskustelua siitä, että lohduttamiseen ei aina tarvita sanoja, riittää kun on läsnä. Esimerkiksi halaus voi auttaa. Joskus esimerkiksi vihainenkin voi tarvita lohtua (toki harkintaa käytettävä tässä). Keskustelua, minkälaista lohtua itse kaipaisi tai olisi kaivannut lapsena?

**Tavoitteet:** Läsnaolo, toisen tunteiden tunnistaminen, tunteiden ilmaisun harjoittelu, lohduttamisen ja lohdun pyytämisen harjoittelu, erilaisten lohdun tarpeen ilmaisujen tunnistaminen.

***Draamaharjoitukset.*** Jokainen saa kertoa jonkin tilanteen elämästään, oman valintansa mukaan miellyttävän tai epämiellyttävän. Muut esittävät sen draamaharjoituksena. Milloin tahansa tarinan kertonut ihminen saa sanoa STOP, ja keksiä tarinaan erilaisen, mieleisensä lopun tai ratkaisun. Ratkaisuja ja vaihtoehtoisia toimintamalleja voidaan pohtia myös yhdessä. Jokainen, joka haluaa, voi nähdä tarinansa esitettävän.

**Tavoitteet:** Tunteiden ilmaisu, näkökulman vaihtaminen, uusien ratkaisujen keksiminen ja uusien rakentavampien toimintamallien opetteleminen

***Intuitiivinen maalaaminen*** (itsekehittämäni harjoitus). Esimerkiksi akryyliväreillä (suojustava tila kunnolla) voi maalata intuitiivisesti. Teemana voi olla jokin tietty tunne, mutta tulee korostaa, että saa maalata myös aivan mitä haluaa, tehtävänanto on vain inspiraatioksi. Voi maalata aluksi silmät kiinni tai sillä kädellä, millä ei kirjoita. Suorittaminen ei ole oleellista, vaan leikki. Voi kuvitella, että on lapsi, joka ensimmäistä kertaa saa pensselin käteensä ja ihmettelee värin ilmestymistä paperille. Voi tunnustella tunteitaan kehossaan samalla ja kokeilla, minkälaisia liikkeitä ja värejä tunteista tulisi paperille. Tärkeää on prosessi, ei lopputulos. Maalauksensa voi näyttää muille, tai olla näyttämättä. Keskustelua, miltä tuntui maalata, mitä tunteita heräsi (kaikki tunteet on sallittu).

**Tavoitteet:** Kontrollista irti päästäminen, leikillisuus, omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu.

***Intuitiivinen liike tai tanssi*** (itsekehittämäni harjoitus). Voi aloittaa esimerkiksi kuvittelemalla, miten on puu, mikä huojuu tuulessa. Siitä voi lähteä tunnustelemaan, miltä kehossa tuntuu, ja minkälaista liikettä keho tarvitsisi sillä hetkellä. Voi esimerkiksi liikkeellä ilmaista tunteitaan liioitellusti. Minkälaiseen asentoon haluaisi mennä? Jos esimerkiksi hävettää, voi piiloutua kokonaan, vaikka ihan viltin alle, voi tutkia oman kehon tuntemuksia ja liikettä, sekä niiden yhteyttä. Muistaa hengittää, ettei ala pidättää hengitystä.

**Tavoitteet:** Omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu

***Turvalaulu itselle*** (itsekehittämäni harjoitus). Jokainen voi kirjoittaa ylös sanoja ja lauseita, mitkä tuovat turvaa. Niistä voidaan yhdessä koota laulu, tai jokainen voi tehdä oman laulun halutessaan. Yhdessä voidaan ensin lausua laulun sanat, sitten lausutaan vähän laulavasti, ja voidaan kokeilla leikillisesti erilaisia äännähdyksiä, liioiteltujakin. Lopulta mieluinen sävel muotoutuu, ja se saa sen jälkeenkin muuttaa muotoaan. Korostetaan, että laulutaitoja ei vaadita, saa äännellä hassustikin.

**Tavoitteet:** kontrollista luopuminen, laulun löytäminen voimavaraksi

***Pareittain provosointi*** (itsekehittämäni harjoitus). Vuorotellen toinen provosoi toista. Sovitaan etukäteen, missä menee raja (esim. ei saa haukkua ulkonäköä). Toinen voi esittää jotakuta toisen elämässä hankalaa ihmistä, tai esimerkiksi hankalaa asiakasta. Toisen tehtävä on provosoida ja ärsyttää tai olla muuten hankala, toisen tehtävä on pysyä tyynenä ja asiallisena. Tämä on siis tunteiden tukahduttamisharjoitus, koska välillä lyhytaikaisesti myös tunteiden hillitseminen voi olla tarpeen ja sekin taito on hyvä osata ja opetella. Keskustelua, miltä tuntui, ja keskustelua tunteiden tukahduttamisesta. Purku siten, että esim. ravistelee kehoa ja ölisee. Pohdintaa, minkälaisissa tilanteissa tunteita olisi syytä tukahduttaa, ja mikä silloin voisi auttaa itseä? Esimerkiksi, jos on vaikea tilanne töissä, voisiko pitää tauon ja käydä ulkona kävelyllä ja vaikka ravisuttaa kehoa, tai kertoa mielikuvitushenkilölle, miltä tuntuu.



**Tavoitteet:** tunteiden hillitseminen, pohdinta

#### **12.10.4.4 Haastavia vuorovaikutusharjoituksia**

**Kritiikkierros** (itsekehittävä harjoitus). Pareittain toinen kertoo, kenelle hän haluaisi antaa kritiikkiä, ja toinen henkilö esittää sitä henkilöä hetken. Hän ottaa kritiikin vastaan myötätuntoisesti. Keskustellaan, miltä tuntui antaa kritiikkiä, ja miltä tuntui ottaa sitä vastaan (vaikkakin kuviteltuna henkilönä).

Kritiikin antaminen ohjaajalle, jokainen sanoo ainakin yhden kritiikin ohjaajan ohjaamisesta, ja sen jälkeen myös ainakin yhden myönteisen asian. Harjoitusta voi vaikeuttaa myös siten, että pareittain annetaan toisilleen kritiikkiä, vaikkapa kuvitteellisen tilanteen myötä.

**Tavoitteet:** Kritiikin antaminen ja vastaanottaminen

**Draamaharjoitus riitatilanteesta.** Riitatilanteen esittäminen ja yhdessä rakentavamman ratkaisun keksiminen siihen ja sen näyttely. Eri riitelytapojen pohtiminen, ja keskustelu riitelystä ja vihanilmaisista.

**Tavoitteet:** riitelytapojen tunnistaminen, ratkaisumallien kehittäminen, tunteiden ilmaisu

**Itsensä kehuminen vuolaasti muiden kuullen.** Jos haluaa haastetta, voi kehua itseään peilin ääressä muiden kuullen, tai ottaa videon itsestään. Voi kehua jotain ulkomuodossaan, jotain luonteessaan. Muut toistavat, mitä kehuja kehuu, esimerkiksi: ”Mulla on nätit silmät ja olen empaattinen.” → ”Niin sinulla on nätit silmät, ja olet empaattinen.”

**Tavoitteet:** itsemyötätunto, itseilmaisu

**Yhdessä huutaminen** (itsekehittävä harjoitus). Harjoituksen voi tehdä, jos tila on sopiva, ja harjoitus on kaikille ok. Seisotaan piirissä käsistä kiinni pitäen, kasvot ulospäin

ringistä. Äännellään aluksi ölisemällä. Kuka tahansa voi sanoa jonkin itselleen tärkeän voimalauseen, miten hiljaa vaan, ja muut toistavat sen lujempaa, kaikki yhdessä, myös alkuperäinen sanoja voi osallistua. Kokeillaan huutaa lause ääneen. Esimerkiksi: ”Minulla on oikeus olla onnellinen..” ”Minulla on oikeus olla onnellinen!”. Kuitenkin milloin tahansa voi myös vain kuunnella, tai jättäytyä pois niin halutessaan. Sitten voidaan huutaa myös eri tunnetiloja sanattomasti, esim. mielukuvina: raivoisaa vihaa itsepuolustuksessa, syvää surua ja järkytystä, riemua lottovoiton myötä, inhoa. Mitä kaikkia tunteita voisi huutaa? Välillä voi antaa äänenvoimakkuuden laantua.

Vaikeutuksena voi kääntyä kasvot toisiaan päin, ja jatkaa samaa tehtävää. Voi muistuttaa, että olemme tässä hyväntahtoisina toistemme tukena, vaikka päästämmekin myös kovaa ääntä. Keskustelua, miltä tuntui huutaa, ja kuulla muiden huutoa.

**Tavoitteet:** uskaltaa tuoda äänensä kuuluviin voimakkaasti, uskaltaa ilmaista tunteita myös isolla volyymilla (voi olla tarpeen joskus, esim. itsepuolustustilanteessa, tai jos huutaa apua; näitä taitoja tulee myös harjoitella ja pitää yllä, ettei tilanteessa lamaannu).

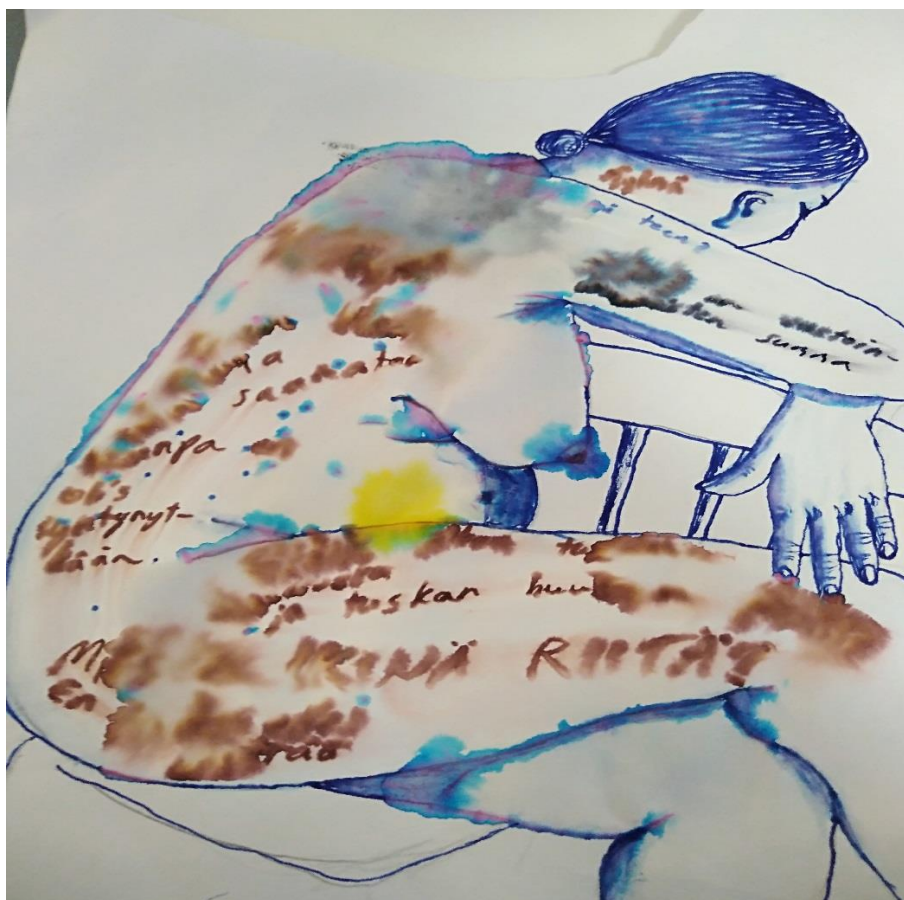


## 12.10.5 Harjoituksia eri tunteiden työstämiseen ja hyväksymiseen

Esittelen muutamia yleisimpiä tunteita lyhyesti, ja niihin liittyvää pohdintaa, sekä hyväksi havaittuja harjoituksia kohdennetusti liittyen näiden tunteiden käsittelyyn. Harjoituksia voi tehdä omatoimisesti tai ohjatussa ryhmässä, riippuen siitä missä vaiheessa on tunnetyöskentelyään. Voi myös olla, että voit käsitellä osaa tunteista omatoimisesti, mutta jonkin tai joidenkin tunteiden käsittelemiseen tarvitset ulkopuolista apua. Vertaistuki on ainakin tarpeen ja hyödyllistä.

Voit myös kehittää itse uusia toimivia keinoja, etsiä niitä muualta, tai soveltaa tässä mainittuja keinoja. Kaikki harjoitukset ovat itse kirjoittamiani, mutta samantapaisia harjoituksia voi olla myös muiden kehittäminä ja tekeminä. Osa harjoituksista olen kehittänyt omien kokemusteni pohjalta ja sen jälkeen testannut muiden ihmisten kanssa mm. työpajoissa ja pyytänyt palautetta, osa harjoituksista taas on esimerkiksi muista työpajoista opittuja ja sovellettuja. Tee kaikki harjoitukset selvin päin ja turvallisuus huomioiden, tarvittaessa ohjatusti.

### *Häpeä*



*Lauluani lainaten ”Häpeä on kansi luovuuden, tukahdutettujen tunteiden. Se ken olemassaoloon häpeää, estää muiden kateuden.”*

*Häpeä on sosiaalinen tunne, jonka tarkoitus on pitää ”kuri ja järjestys” ihmiseläinlaumassa siten, että paheksuttuja asioita vältetään. Se on siis ihan hyödyllinen, konflikteja ehkäisevä tunne pohjimmaltaan. Haasteelliseksi ja liian rajoittavaksi häpeä muodostuu silloin, jos normit ovat liian tiukat ja erilaisuutta riittämättömästi suvaitsevat, tai häpeä on liian hallitseva tunne yksilön elämässä (usein yksilön sitä tiedostamatta). Silloin häpeä voi kaventaa yksilön elämää ja itseilmaisua liikaa. Syitä hallitsevalle häpeälle voi löytyä esimerkiksi kasvatuksesta ja kokemuksista (kuten luokan edessä nöyryytys, jos on tehnyt virheen). Jos yksilö kokee todella häpeällisen tai traumaattisen kokemuksen, se voi jättää jäljen, jonka myötä saattaa alkaa välttää kaikkea tuota ahdistavaa häpeäntunnetta aiheuttavaa. Häpeä voi olla erityisen ahdistava juuri siksi, että äärimmillään se tarkoittaa laumasta eristämistä eli yksinäisyyttä, mikä taas on laumaeläimelle elinmahdollisuuksia heikentävä tekijä.*

*Keinoja häiritsevän laaja-alaisesta tai voimakkaasta häpeän tunteen käsittelystä on monia. Tässä esittelen muutamia hyväksi havaittuja keinoja, joista voi kokeilla itselleen sopivimpia keinoja, aloittaen helpommista harjoituksista. Pohdi häpeäsi juuria, ja millaisiin harjoituksiin olisit valmis tässä vaiheessa, ennen kuin teet harjoituksia. Kehon tunnekartan mukaan häpeä tuntuu erityisesti pään, rintakehän ja vatsan alueella.*

**Tahallinen itsensä nolaaminen leikillisesti** (itsekehittämäni harjoitus). Tee jotain, mikä on mielestäsi ”noloa”, mutta kuitenkin tiedät, ettei se vahingoita ketään tai ole oikeasti haitaksi. Aloita kevyemmistä tehtävistä. Tutkaile tunteitasi ja kehosi reaktioita prosessin aikana myötätuntoisesti ja tietoisesti, voit esimerkiksi kirjoittaa tunteita ylös tajunnanvirtana ennen ja jälkeen harjoituksen. Kun uskallat tehdä ”nolon” asian tietoisesti, kehu itseäsi, esimerkiksi ”Enpä kuollutkaan, uskalsin, olenpa rohkea ja vahva!”

Voit esimerkiksi piirtää silmät kiinni omakuvan itsestäsi ja nauraa lempeästi tuotoksellesi, seuraava askel voi olla tehdä sama jonkun kanssa, tai näyttää nolo tuotos jollekulle. Se, mikä on kenellekin sopivasti mukavuusalueen ulkopuolella (siellä tapahtuu kehitys; ei liikaa, eikä liian vähän mukavuusalueelta), on yksilöllistä, joten kuulostele mihin itse olet valmis, säikäyttämättä itseäsi liikaa.

Tärkeää on kehua itseään uskaltamisesta, lopputulos ei ole niin merkittävä. Kohtaa tunnetta tai useampia tunteita myötätunnolla, esimerkiksi "voi, nyt minua jännittää ja hävettää aivan kamalasti, mutta rakastan itseäni silti, ja en hylkää itseäni vaikka kukaan muu ei pitäisi minusta tai siitä mitä teen, koska tiedän, ettei siitä ole oikeaa haittaa kenellekään. Ja läheiseni hyväksyvät minut myös kaikenlaisena, joten muulla ei ole niin väliä" tai "pääasia että uskallan kokeilla, ei tarvitse heti onnistua!" Voit myös pohtia, mikä olisi häpeällisintä ikinä, tai mitkä ovat häpeällisimpiä kokemuksia, mitä muistat, ja voit miettiä, kenelle voisit puhua niistä luottamuksellisesti, tai kirjoittaisitko niistä itsellesi myötätuntoisesti?

Häpeää voi työstää myös ohjatusti siihen tarkoitetuissa ryhmissä, tai yhdessä esimerkiksi ystävän kanssa kevyesti, jolloin saa toisen hyväksynnän ja tuen. On tärkeää sopia etukäteen, miten haluaa tulla kohdelluksi. Ideoita "noloihin" juttuihin (pohdi omalla kohdallasi, mikä olisi liikaa sinulle tässä vaiheessa, mikä voisi olla sopivasti):

- Tanssiminen tai laulaminen julkisella paikalla
- Hassujen ilmeiden teko peilin ääressä tai tutun kanssa
- Videon ottaminen itsestä, nuotin vierestä laulaminen tahallaan
- Jonkin aivan uuden harrastuksen tai asian kokeileminen
- Laulaminen tai puhuminen "mitä mieleen tulee" spontaanisti ilman suunnitelmaa
- Karaokessa laulaminen selvinpäin
- Tuntemattomalta kysyminen "saako halata"
- Metsässä huutaminen tai tanssiminen
- Silmät kiinni piirtäminen
- Vasemmalla kädellä piirtäminen

**Tavoitteet:** häpeän ja tunteiden kohtaaminen, kehotietoisuus, omien ajatusten tarkastelu

***Häpeä "kiusaantuu", kun se nostetaan esille, ja pakenee!*** Nosta siis häpeä jalustalle lempeästi, ja tee siitä luova tuotos ilman suorituspainetta. Se voi olla esimerkiksi laulu, runo, tanssi tai maalaus, tai kirjoita siitä. Voit myös keksiä häpeälle roolihahmon. Minkälainen tyyppi häpeä olisi? Minkä värinen ja näköinen sinun häpeäsi olisi tällä hetkellä? Kuulostele kehosi tuntemuksia ja tunteitasi ja ajatuksiasi.

**Tavoitteet:** Omien tunteiden havainnointi, luovan toiminnan virittely

**Mokaleikki.** Improvisaation tunnuslause on ”moka on lahja”, ja sillä tarkoitetaan sitä, että ilman virheitä ei synny oivalluksia ja tuotoksiakaan. Onnistumisen takana on yleensä lukuisia virheitä, ja tieteessä tunnetaan tarinoita, kun virheestä on nimenomaan syntynyt tärkeä oivallus tai keksintö. Voi olla eheyttävää tehdä tahallaan mokia, leikkiä niillä, ja uhmata siten opitun virheettömyyden vaatimuksen ihannetta. Kuka muka määrittelee, mikä on moka? Voi myös auttaa ajatella, että teet luovaa toimintaa ja elät elämääsi muutenkin itseäsi varten ensisijaisesti, ja kun itse voit hyvin, levität samalla jo tahattomasti hyvää myös ympärillesi muunmuassa lempeiden katseiden muodossa. Muiden auttaminenkin tuo hyvää mieltä, ja kun itse voit hyvin, on voimia enemmän myös kohdata ja auttaa kanssaihmiä. Jos kukaan muu ei tykkää ilmaisustasi tai luovasta toiminnastasi, olet ainakin itse saanut prosessista jotain, jos olet tehnyt sen ensisijaisesti itseäsi varten. Matka on tärkein, ja luovassa prosessissa saa usein kokea erilaisia tunteita, esimerkiksi häpeää ja epäonnistumisen pelkoa, ja voi myös tutkia niitä uteliaasti. Kokeile siis esimerkiksi laulaa ihan nuotin vierestä ja tutkia, mitä se sinussa herättää. Kokeile nauraa niin hullunkurisesti, kuin keksit. Ja onko edes nuotin viertä, jos laulu on itsetehty, silloin saa olla just sellanen kuin on!

**Tavoitteet:** oman keskeneräisyyden hyväksyminen, luovan toiminnan virittely, itsehyväksyntä, omien tunteiden tunnistaminen

**Ensikertalainen kokeilija** (itsekehittämäni harjoitus). Voit kuvitella olevasi leikkivä lapsi, joka ensimmäistä kertaa kokeilee asiaa. Miltä voisi tuntua ja millasta olisi vaikka maalata tai soittaa ensimmäistä kertaa ikinä, ilman että kukaan neuvoisi, ohjeistaisi tai kertoisi sääntöjä? Miltä tuntuisi tehdä jotain asiaa siten, että kukaan ei katso tai arvostele? Tätä harjoitusta voi tehdä myös yhdessä jonkun ystävän tai tutun kanssa.

**Tavoitteet:** itsekontrollista luopuminen, luovuus ja leikki

**Saan olla vain.** Tämä on hyvä harjoitus kaikkien tunteiden kanssa! Käy makaamaan tai istumaan rauhalliseen, turvalliseen paikkaan ja ota mieluisa asento. On tärkeää, että sinulla on sopivan lämmintä ja mukavaa, joten huolehdi, että et ole esimerkiksi nälkäinen, janoinen tai kylmissäsi. Salli itsesi olla vain, siten että et tee mitään. Saat myös nukahtaa, jos niin käy. Lämmin kylpy tai vaikkapa ulkona riippumatossa makoilu on tähän myös hyvä harjoitus (selvinpäin riskien välttämiseksi). Voit antaa kaikenlaisten tunteiden ja



ajatusten virrata ja huomata, miten ne lipuvat ohi, kuten vastaantulijat ihmisvilinässä. Voit tarkastella: ”jaahas, tuollainen tyyppi, hei vain!”, mutta sinun ei tarvitse takertua, ellet itse halua tehdä johonkuhun tunteeseen tai ajatukseen lähempää tuttavuutta. Voit myös halutessasi kokeilla leikitellä ajatuksillasi ja tunteillasi, ja esimerkiksi kuvitella hauskoja, pelottavia, ihania tai jännittäviä muistoja tai ajatuksia. Saat huomata ajan myötä, että pystyt ohjailemaan tunteitasi ja ajatuksiasi; voit poimia minkä tahansa tunteen tai mielikuvan ja leikitellä niillä. Toisaalta voit myös muistella tai haaveilla. Voit antaa myös vain kokemusten (kehon tuntemusten, ajatusten ja tunteiden) virrata ja olla vain. Jos tämä harjoitus tuntuu sinusta epämiellyttävältä tai ahdistavalta, voit tehdä sen myös ohjatusti. Muista myös, että mitään harjoitusta ei tarvitse tehdä, jos se ei sovi itselle.

**Tavoitteet:** Tunteiden sietämisen opettelu, itsehyväksyntä ja tunteiden säätelyn opettelu

***Saan olla vain muiden hyväksymänä.*** Tässä harjoituksessa voit valintasi mukaan pyytää jotakuta halaamaan sinua tai pitämään kädestä ja hengittämään kanssasi sanattomasti, kun olet vain. Vaihtoehtoisesti voit esimerkiksi ”esiintyä” toiselle tai toisille, siten että he katsovat sinua myötätuntoisesti ja nähden sinut, mutta sinun ei tarvitse esittää, sanoa tai tehdä mitään, kaikki tunteesi ovat kuitenkin sallittuja. Saat olla nähtävänä, mutta sinun ei tarvitse puhua, ja saat lähteä tilanteesta milloin tahansa pois.

Voit vaikka kokeilla, miltä tuntuu olla ensin muiden nähtävänä ja huomion keskipisteenä vain sekunnin verran. Voit myös kertoa kokemuksistasi. Jos tuntuu paremmalta puhua, voit olla esillä ja kertoa koko ajan, miltä siinä tuntuu olla, tai voit välillä puhua, ja välillä olla hiljaa. Tarkastele, mikä sinussa pyrkii nähdyksi.

**Tavoitteet:** Itsemyötätunto ja myötätunto toisen haavoittuvuutta kohtaan, nähdyksi tuleminen ilman suorituspaineita, riittämisen kokemus.

***Viltin alla piilossa*** (itsekehittäväni harjoitus). Voit olla oikein liioitellun häpeissäsi ja peittää kasvosi tai itsesi kokonaan käsilläsi tai viltillä. Miltä tuntuu olla kokonaan piilossa? Voit tehdä jonkun luotetun ihmisen kanssa harjoituksen, jossa olet viltin alla piilossa niin kauan, kuin itse haluat, toisen ollessa vain todistajana läsnä tilassa. Voit viltin alla kertoa mitä haluat, tai esimerkiksi pyytää halaamaan. Sitten, kun sinusta aidosti siltä tuntuu, voit

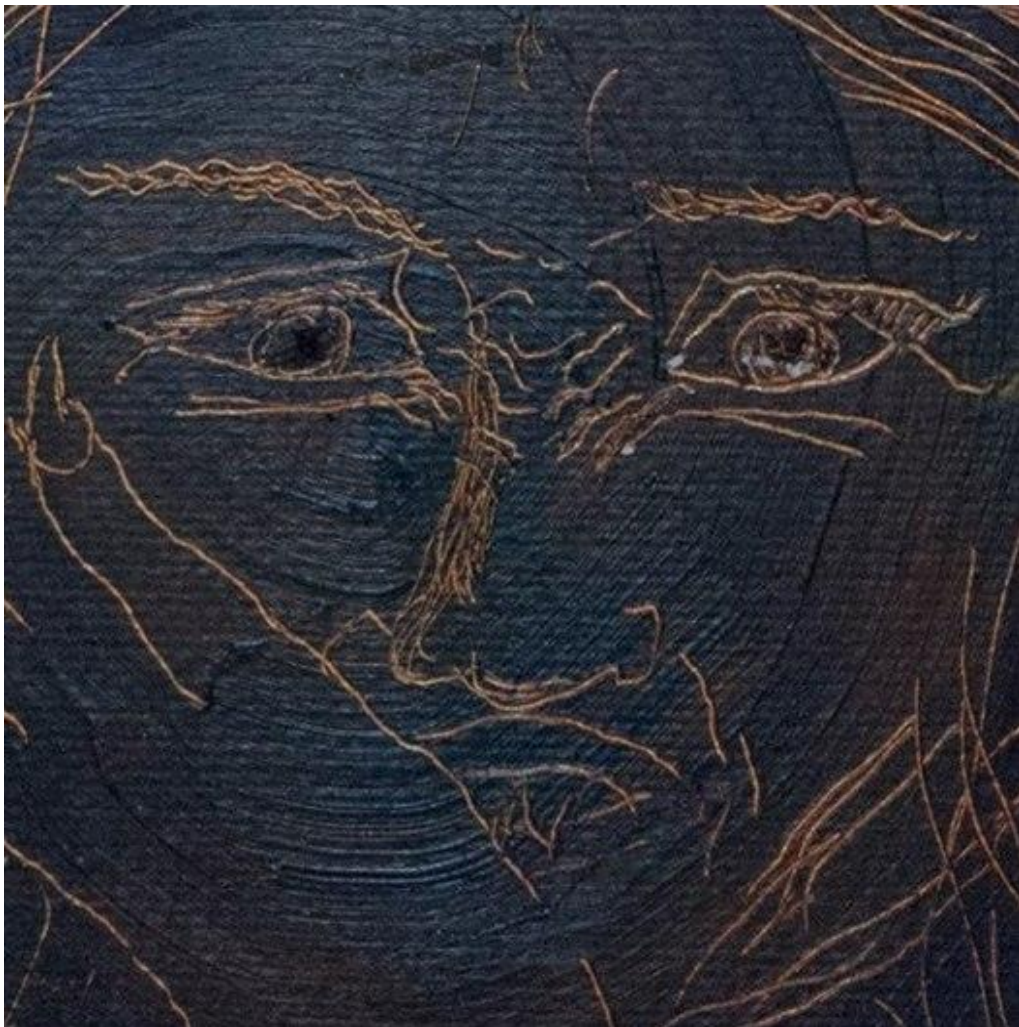
tulla esiin, ja välillä vaikka palata takaisin viltin sisään. Kuulostele tuntemuksiasi ja pyri olemaan myötätuntoinen itsellesi, vaikka mitä tunteita nousisi pintaan.

**Tavoitteet:** häpeän tutkiminen, omien rajojen kuuntelu

***Kollektiivisen häpeän tutkailu*** (itsekehittäväni harjoitus). Kulje kaupungilla ja pohdi, mistä aiheista puhuminen tai laulaminen julkisella paikalla, tai vaikkapa presidentin edessä olisi kaikkein häpeällisintä, ja miksi. Voit pohtia, mistä häpeä juontuu; omista kokemuksistasi, vai onko se yhteisöllistä häpeää. Havainnoi, mistä aiheista ei kirjoiteta esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tai puhuta, ja pohdi miksi. Esimerkiksi naisilla kuukautisiin voi liittyä usein paljon häpeää, mutta onko siihen todella enää syytä?

**Tavoitteet:** häpeän pohtiminen, häpeän juurien ymmärtäminen

## *Viha*



*Vihalla on evolutiivinen tehtävänsä, se valmistelee kehoa esimerkiksi taistelemaan uhkatilanteessa, ja puolustamaan omia rajojaan ja oikeuksiaan. Vihan sävyt ovat moninaiset aina lievästä ärsytyksestä hillittömään raivoon saakka. Myös jämäkässä toimintatarmossa voi havaita olevan pieni määrä vihaisuutta, "Nyt kyllä teen tämän!" -asenteessa. Myös suomalaisessa sisussa voi havaita vihan sävyjä. Viha on siis laaja ja monipuolinen tunne, vaikka voimakas suuttumus onkin usein helpompi tiedostaa kuin hyvin lievä ärtymys. Vihaa sisältyy usein myös esimerkiksi pettymykseen ja mustasukkaisuuteen, joissa on lisäksi muitakin tunteita.*

*Monet ovat kertoneet, että viha on vaikea tunne käsitellä, koska ei ole saanut hyviä malleja sen ilmaisuun. Jos on nähnyt vihanilmaisujen malleina esimerkiksi satuttavaa "mykkäkoulua", juoruilua, toisia satuttavaa raivoa tai itsevihaksi kääntynyttä vihaa, suhtautuminen vihaan voi olla pelokkaan kielteinen. Voi jopa olla, että vihaa ei pysty, tai kannata kohdata yksin, vaan sen työstämiseen tarvitsee ammattiapua tai turvallisen ryhmän. Pohdi ja kuulostele siis tarkkaan, mihin olet valmis tällä hetkellä ja suojele itseäsi lempeästi. Pohdi, millaisissa tilanteissa koet vihan eri muotoja?*

*Voit myös pohtia, minkälaisia vihanilmauksia olet nähnyt, ja minkälaisia jälkiä kokemukset ovat sinuun jättäneet. Voit kirjoittaa tai puhua kokemuksistasi luotettavalle ihmiselle. Viha aktivoi kehoa tutkitusti etenkin sydämen, kasvojen ja käsien alueella (kehon tunnekartat).*

*Esittelen tässä muutamia hyväksi havaittuja vihan käsittelykeinoja. Kuulostele, toimivatko ne sinulle ja voit aloittaa kokeilemaan helpoimmilta tuntuvista kohti vaikeampia harjoituksia. On suositeltavaa etsiä tukea prosessiin. Monien havaintojen mukaan vihaan liittyvät traumat ja tunnelukot ovat yleisiä Suomessa, joten valitettavasti jopa ammattilaisilla voi olla vihaan liittyviä estoja, mitkä voivat heijastua asiakastyöhön. Sen tähden jos haluat työstää vihaa, etsi ammattilainen, joka on itse tullut minuksi vihansa kanssa, ja kestää siten myös sinun rakentavat vihanilmauksesi.*

**Ärsytysten kirjoittaminen ylös.** Kirjoita, mikä kaikki ärsyttää ja suuttuttaa itsessäsi, lähipiirissäsi, yhteiskunnassa tai maailmassa. Voit kirjoittaa tajunnanvirtana. Voit kokeilla tehdä ärsytyksenaiheista laulun tai runon.

**Tavoitteet:** vihan tunnistaminen, vihaa aiheuttavien aiheiden tunnistaminen

**Kiitoskirje vihalle.** Pohdi, milloin viha on ollut eduksi, tai minkälaisissa tilanteissa sitä tarvitaan? Mitä hyvää vihassa tunteena on?

**Tavoitteet:** vihan ymmärtäminen, vihaan tutustuminen ja sen hyväksyminen

**Vihalle kunniaa.** Vihasta voi tehdä maalauksen, miltä se näyttäisi hahmona tai mitä värejä ja muotoja siinä olisi, mitä ensimmäisenä tulee vain mieleen, sen voi maalata. Vihahahmoja voi maalata useitakin, joten vääränlaisia maalauksia ei ole. Voit myös tehdä vihasta runon, tanssin tai muun luovan tuotoksen, jolloin viha saattaa suutahtaneena häipyä paikalta, kuin sanoen: ”Pyh, en minä tuollainen ole! Pidä keskenäsi.”

**Tavoitteet:** vihan ilmaisu rakentavasti, vihaan tutustuminen

**Ärjylaulu** (itsekehittämäni harjoitus). Voit keksiä itsellesi ärjylaulun, mitä sallit itsesi laulaa silloin, kun suututtaa. Voit käyttää esimerkiksi jotain r-kirjainta ja muita voimakkaita kirjaimia sisältäviä sanoja laulussa, tai keksiä siihen helposti toistettavat lyhyet sanat. Laulu voi mennä esimerkiksi näin: ”ÄrrinmurrinÄrrinmurrinÄÄÄÄ” tai ”pirkuleenparkuleenpärkyle” ja voit aloittaa lausumalla sitä kevyesti, ja lisätä volyyymia pikkuhiljaa niin kovaksi, kuin tuntuu hyvältä ja turvalliselta.

Huolehdi, että olet paikassa, missä tämä ei haittaa kanssaihmiä. Tätä voi tehdä myös luotettavien ihmisten kanssa ja laulaa vihalaulua yhdessä, tärkeää on tehdä myös palauttava harjoitus sen jälkeen (esimerkiksi fiiliskierros ja naurua). Voit myös lisätä lauluun ärsytyksen aiheita, esimerkiksi ”ÄrrinmurrinÄrrinmurrinÄÄÄÄ, maailmassa liikaa metsiä hakataan, ja se mua niin ärsyttää. ÄrrinmurrinÄrrinmurrinÄÄÄ, koko ajan kiirettä on, enkä ehdi elää tätä omaa elämää. ÄrrinmurrinÄrrinmurrinÄÄÄÄÄ, en edes tiedä mitä nyt laulaisin enää.” Voit myös videoida lauluasi ja katsoa videoita jälkeenpäin lempeän uteliaasti.

**Tavoitteet:** vihan purkaminen rakentavalla tavalla, luovan toiminnan virittely, vihan aiheiden tunnistaminen

**Äkävideo itsestäsi** (itsekehittäminen harjoitus). Mene peilin ääreen tai ota videoita itsestäsi ja katso, miltä näytät, kun olet ärtynyt, vihainen tai todella suuttunut. Miten haluaisit silloin tulla ihanteellisesti kohdatuksi? Mitä olisit tarvinnut lapsena, kun olit vihainen? Jotkut ovat esimerkiksi huomanneet, että olisivat vihaisena kaivanneet vain sitä, että aikuinen on läsnä ja luo turvaa pelottavankin vahvan tunteen hetkellä, eikä hylkää, rankaise tai eristä lasta muualle.

Voit katsoa videoita sitten, kun olet siihen valmis, ja antaa silloin kaikkien tunteiden tulla. Vihavideoilla voit jollain ei-vahingoittavalla tavalla ilmaista vihaa tai esittää ilmaiseksi: voit huutaa siihen sopivassa paikassa, piirtää vihapiirroksen, tehdä ”itkupotkuraivarin” turvallisessa paikassa (ei esim. kiviä), tanssia vihaa (ei kompastumisriskejä), repiä roskapaperia pieneksi silpuksi ja vaikka heitellä lattialle, tehdä todella vihaisia ilmeitä tai maalata vihasta hahmon tai värejä, mitä tulee vihasta mieleen.

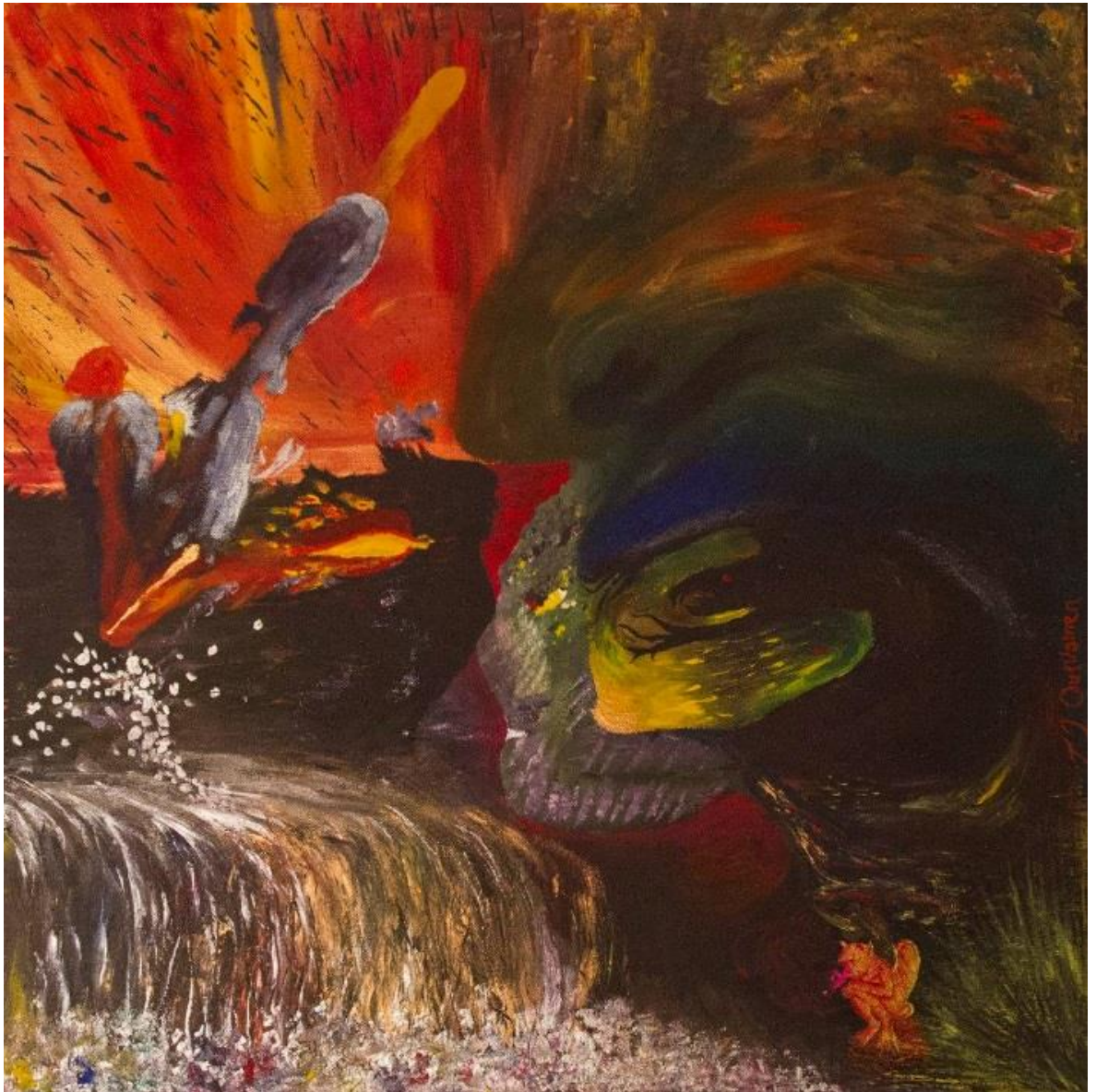
**Tavoitteet:** vihan ilmaiseminen rakentavasti, itsehyväksyntä

**Vihan kanssa oleminen.** Ole vain, ja tunnustele tai muistele, miltä viha kehossa tuntuu. Kuvittele, että aikuinen rakas ihminen on vieressäsi, tai voit pyytää jonkun hyvän ystävän tai muun läheisen olemaan turvanasi ja pitämään esimerkiksi sylissä tai kädestä kiinni. Voit opetella, että vaikka viha voi olla voimakaskin tunne, sen impulsseihin ei tarvitse välttämättä vastata, ja se menee ajallaan itsestään ohi. Voit tutkailla vihantunnetta uteliaasti, ja antaa muidenkin tunteiden tulla.

**Tavoitteet:** tunteen sietämisen opettelu, itsehyväksyntä



## Pelko



*Pelko on eloonjäännin kannalta merkittävä tunne, se auttaa varomaan vaaroja, ja myös niitä paikkoja ja tilanteita, jotka ovat aiemmin olleet vaarallisia, tai mieli tulkinnut vaarallisiksi. Pelko on siis ystäväsi, mutta liiallisena ja "ohjaksissa" ollessaan se voi hallita elämää liikaa ja kääntyä jopa itseään vastaan (äärimmillään jos pelkää niin paljon, että juoksee vaikkapa auton alle peloissaan, eli tällöin pelko epäonnistuu tehtävässään, eli ihmisen suojelemisessa). Pelosta jää myös vahvat muistot ja assosiaatiot, jotka voivat liiallisina häiritä elämää. Sen takia pelon aiheuttaneita tilanteita on syytä välillä uudelleentarkastella ja tarvittaessa muuttaa uskomuksiaan esimerkiksi terapiassa pelon taustalla olevien asioiden suhteen.*



Toisaalta on myös täysin luonnollisia, eloonjäännin kannalta merkittäväksi muodostuneita pelkoja, kuten käärmeenpelko, ja korkeanpaikankammo. Kaikkia pelkoja ei ole välttämättä tarkoituksenmukaista oppia pois, vaan voi oppia myös hyväksymään pelkoja, ja oppia tunteidensäätelyä siten, että pystyy toimimaan viisaasti pelottavissakin tilanteissa. Tutun sanonnankin mukaan: ”Ei rohkea ole se, joka ei pelkää, vaan se, joka uskaltaa pelosta huolimatta.” Tarkoituksenmukaisia pelkoja ei ole edes syytä saada ainakaan kokonaan pois, vaan niihin voi suhtautua myös kiitollisuudella (esimerkiksi hyökkäämässä olevan eläimen pelko). Pelkojen, kuten monien muidenkin tunteiden kohtaamisessa, ymmärtämisessä ja käsittelyssä voi tarvita ammattiapua, joten hae tukea rohkeasti, jos koet tarvitsevasi. Pelko on yksi perustunteista, ja sen alle mahtuu monenlaista tunteenkirjoa ahdistuksesta paniikkiin ja kauhuun, sekä jännitykseen. Tutkitusti pelko aktivoi erityisen paljon sydämen aluetta ja lisäksi päätä, ylä- ja keskivartaloa sekä hieman käsiä ja jalkojakin (kehon tunnekartat).

**Pelolle pesä.** Varaa jokin paikka kodistasi pelolle siten, että teet sille kauniin ”pesän”, johon et laita muita tavaroita. Voit esimerkiksi laittaa sinne korin, jonka päälle kauniita, pehmeitä asioita. Kuvittele, että pelko olisi olento, joka myös pitää turvallisesta, mukavasta lepopaikasta. Voit tehdä ”pesän” myös muille hankalille tunteille erikseen halutessasi. Pesä voi olla myös sisustuselementti, tai se voi olla piilossa niin halutessasi, valitse sille sopiva paikka. Kun pelko tulee luoksesi, sano sille mielessäsi esimerkiksi: ”Hei Pelko, miksi tulit?” Kun olet arvioinut, onko uhka todellinen, voit kiittää pelkoa siitä, että se yrittää suojella sinua (oli pelko sitten aiheellinen tai ei), ja jos pelkoon on syytä, voit toimia harkitusti sen mukaan. Jos taas, kuten usein on, pelko on sillä kertaa aiheeton ja esimerkiksi noussut jonkin tunteikkaan muiston myötä, voit lempeästi sanoa Pelolle ”kiitos ilmoituksesta, mutta nyt sinun on aika mennä lepäämään. Sinun ei tarvitse olla nyt valppaana, vaan voit mennä leposijallesi, ja kutsun sinua, jos tarvitsen.”

**Tavoitteet:** pelon tunnistaminen ja pelon hallinnan opettelu, tilannearviointi ja hetkeen pysähtyminen

**Pelko näkyväksi.** Pelko on usein vähän kuten häpeäkin, ja saattaa säikähtää tullessaan kunnolla nähdyksi. Voit lempeästi maalata siitä maalauksen intuitiivisesti, tai tehdä runon, tanssin, laulun tai muun luovan tuotoksen.

**Tavoitteet:** pelon ilmaiseminen rakentavasti, luovan toiminnan virittely

**Pelkojen kohtaaminen.** (Kts. kohta Tahallinen itsensä nolaaminen, sillä siitä voi löytyä myös pelkojen kohtaamiseen vinkkejä). Pelkoa voi kohdata totuttelemalla pelottaviin tilanteisiin vähitellen. On tärkeää sallia itselleen se, että pelottaa, ja toimia sen mukaan. Jos pelottaa liikaa, ei ole mikään pakko tehdä harjoitusta loppuun. Etene pienin askelin siten, että onnistut. Joskus pelon voi voittaa jo yhdellä kerralla, jos se on lievä, joskus taas se vaatii pitkäjänteistä työtä pienenpienin askelin ja ammattilaisen tuella, sekä kaikkea siltä väliltä.

Totutella voi vähitellen jonkun tuella, esimerkiksi jos on koirapelkoa, voi tutustua turvallisesti omaan tahtiinsa kilttiin koiraan syvämmällä, sitten useampaan kilttiin koiraan, ja lopulta vaikka ottaa koiran hoitoon. Ensin voi esimerkiksi käydä koiran omistavan ystävän kanssa ulkoilemassa siten, että koira on hihnassa koko ajan, ja koiraan saa pitää niin paljon etäisyyttä, kuin tarvitsee. Sitten voi kokeilla myöhemmin taluttaa koira ystävän tuella vähän aikaa, ja lopulta toisen ohjeiden mukaan hoitaa koira. On tärkeää edetä pienin askelin itseään kuunnellen, kuitenkin kohti tavoitetilaa (esimerkiksi tavoitteena voi olla koirien ohittaminen ulkoillessa siten, että turvallisuudentunne säilyy.)

Mitä enemmän saa hyviä eli niisanottuja korjaavia kokemuksia, joissa tunne ei mene liiallisen voimakkaaksi, sitä paremmin pelon saa voitettua. Voi myös miettiä, mille tasolle asti pelon haluaa voittaa? Riittääkö, että pystyy toimimaan sen kanssa arjessa? Joskus pelkoa on myös tarve työstää esimerkiksi terapiassa siten, että saa traumaattisten kokemusten tunteet (usein traumoihin liittyy myös häpeää, vihaa, syyllisyyttä, avuttomuutta ja mahdollisesti muitakin tunteita traumasta riippuen) purettua ulos kehosta ja ilmaistua, jos traumaattisessa tilanteessa ei ole saanut. Sama pätee muihinkin tunteisiin; traumassa on usein monia tunteita ”kimppuna” jäänyt kehomuistiin talteen; traumat voivat olla hyvin kehollisia ja ilmetä esimerkiksi lihasjumeina kehossa tullessaan pintaan. Tässä esimerkkejä pelon kohtaamisharjoituksista, harkitse, mikä sinulle sopii tässä vaiheessa:

- Seikkailupuistossa käyminen
- Huvipuistossa käyminen
- Esiintymisharjoitukset
- Aloitteen tekeminen, esimerkiksi uuden mukavan ihmisen yhteystietojen pyytäminen
- Uuden harrastuksen kokeileminen
- Seinäkiipeily
- Kokeileva kokkaus, tietämättä millainen ”soppa” syntyy (turvallisista ruoka-aineista)

- Uusiin paikkoihin meneminen
- Uudelle ihmiselle itsestään kertominen
- Vanhemmalle puhuminen syvällisesti ja lohdun pyytäminen
- Kritiikin antaminen

**Tavoitteet:** pelon tunnistaminen ja pelon siedättäminen sopivalle tasolle, itsetuntemuksen vahvistaminen

**Käsi sydämelle.** Laita kätesi siihen kohtaan tai niihin kohtiin, joissa huomaat pelon tuntuun. Usein pelko tuntuu sydämen kohdalla ja vatsassa. Pidä kättä rauhoittavasti kohdassa, ja hengittele rauhassa, kunnes pelko lievenee. Voit olla pelon kanssa, jos tilanne on turvallinen, voit muistuttaa itseäsi, että olet turvassa, ja tutkia pelkoa uteliaan hyväksyvästi.

**Tavoitteet:** tunnesäätely, tunteen sietäminen, oman kosketuksen rauhoittava vaikutus

**Huolipäiväkirja.** Usein ne pelot ja tunteet, mitä ei ole päivällä kohdannut, voivat tulla uniin esimerkiksi painajaisten muodossa. Toisaalta unien aikana voi saada tunteita myös käsiteltyä hyvin. Esimerkiksi selkounia opettelemalla voi kohdata erilaisia tilanteita ja kokeilla erilaisia ratkaisuja niihin, ja oppia ja saada rohkeutta sekä uusia toimintamalleja siten myös arkeen. Toisaalta, jos painajaisia on paljon, unet voivat olla katkonaisia ja unenlaatu heikentyä. Yksi hyvä tapa on kirjoittaa huolia ylös nukkumaanmennessä, silloin ne ovat pois tietoisuudesta helpommin.

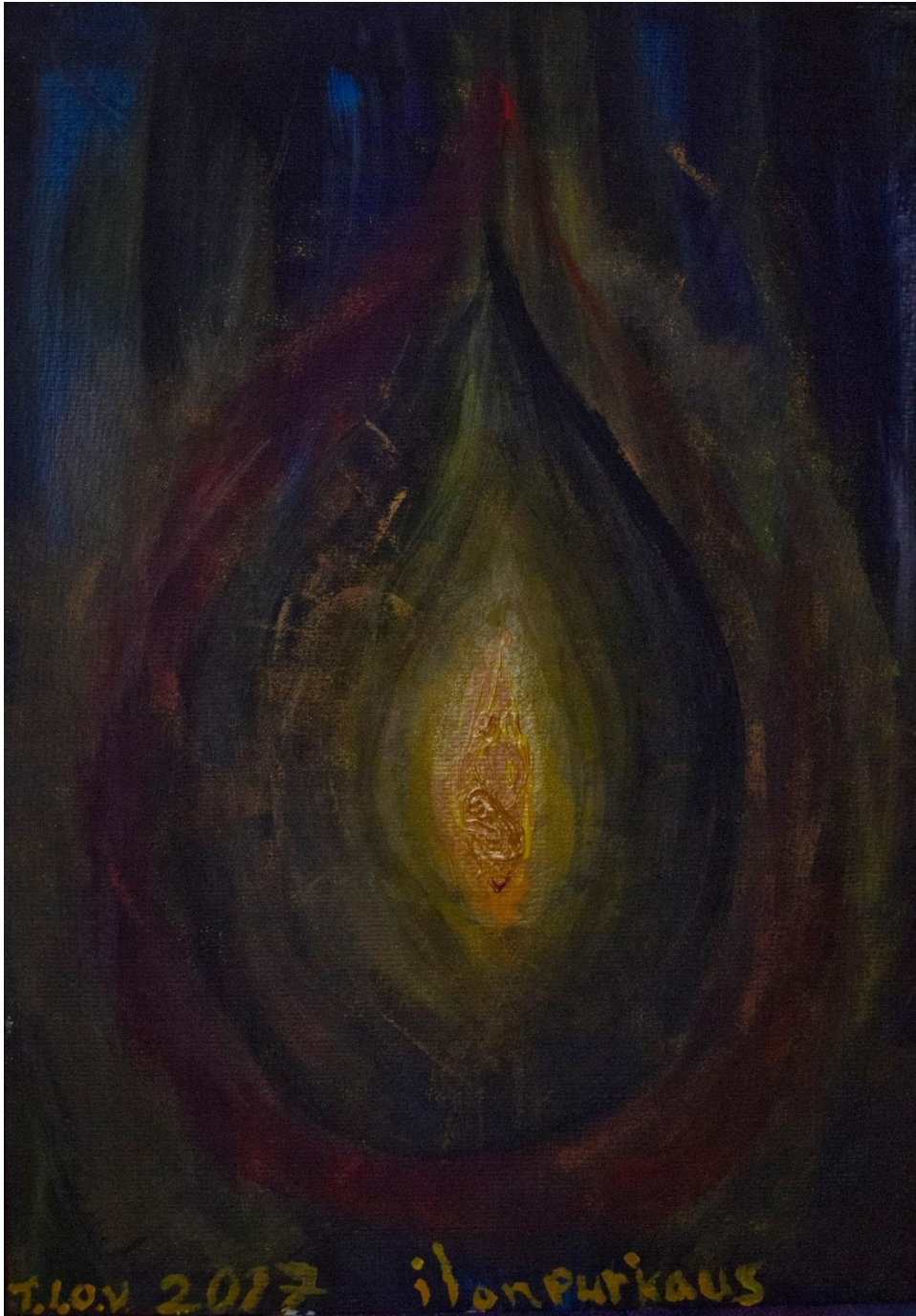
**Tavoitteet:** pelkojen tiedostaminen

**Turvalaulu/voimalaulu** (itsekehittäväni harjoitus). Keksi ja luo itsellesi lauluja, jotka lohduttavat ja tuovat turvaa. Voit esimerkiksi kuvitella, mitä laulaisit vastasyntyneelle itsellesi lohduksi. Vastasyntynyt ei varmasti arvostele, laulatko nuotin vierestä, vaan kuuntelee tarkkaavaisena ja mielellään omaa rakastavaa ääntäsi. Oma turvalauluni menee esimerkiksi näin: ”*Olen turvassa, omassa rakkaassa kehossani. Olen turvassa, tässä ihanassa sängyssä (tai muu paikka, missä olen sillä hetkellä). Olen turvassa, omassa rakkaassa kodissani. Olen turvassa maailmankaikkeuden sylissä, eläessäni,*

*vielä kuoltuankin, ehkä vain eri muodossa. Kuitenkin, aina turvassa, ja rakastettuna.”*  
Turvalaulu saa ja voi muuntua ajan myötä. Voit nauhoittaa niitä, tai ottaa videolle; joskus äänityksen kuuntelu voi rauhoittaa myös.

**Tavoitteet:** turvallisuudentunteen vahvistaminen, pelon hillitseminen

*Ilo, mielihyvä ja nautinto*



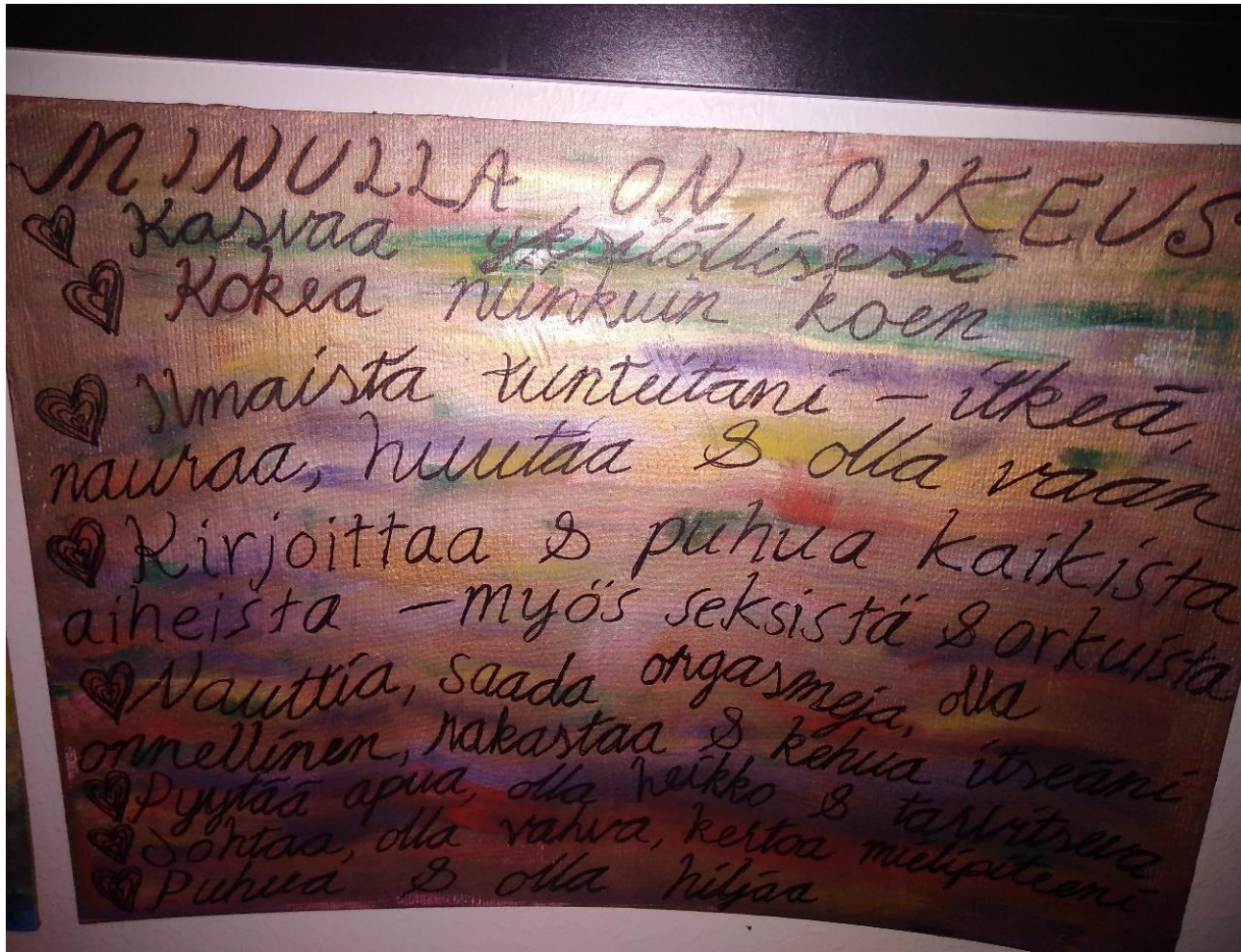
*Myös myönteisiä tunteita voi olla tarvetta käsitellä. Monille on esimerkiksi opetettu lapsena kansansanontojen mukaan ”Se kel onni on, se onnen kätkeköön” (vaikka se voisi mennä pikemminkin: ”se kel onni on, se onnea ja hyvää jakakoon”), ”ei saa ylpistyä”, ”ei saa olla itserakas” tai ”älä näytä niin iloiselta, etteivät muut tule kateelliseksi”. Myös sanattomasti on voinut saada kasvatuksen ja kokemusten myötä erilaisia uskomuksia ja kokemuksia ilosta, mielihyvästä, nautinnosta tai uteliaisuudesta, joita voi olla hyvä tarkastella lähemmin. Esimerkiksi seksuaaliseen mielihyvään liittyy usein paljon opittua ja kulttuurillista häpeää, mitä voi olla hyvä tutkailla (tarvittaessa ammattilaisen kanssa). Kuitenkin kaikki tunteet kuuluvat elämään, myös ilot! ”No pain, no gain” -tyyppiset sanonnat kertovat ajatusmaailmasta, missä olemassaolo pitää ikäänkuin ”ansaita” kärsimyksellä, tai kovalla työllä. Ilo ja nautinto voidaan kuitenkin myös nähdä ihmisen perusoikeuksina ja perusolemuksena jo kohdusta lähtien.*

*Nauruunkin voi liittyä paljon häpeää, esimerkiksi jos on nauranut hassusti ja herättänyt negatiivista huomiota, tai on nauranut aikuisten mielestä epäsopivassa tilanteessa (esimerkiksi hautajaiset) ja saanut siitä negatiivista huomiota tai rangaistuksia. Usein nauru ja itku kulkevatkin käsikädessä, ja on ihan normaalia myös vaikka itkeä ja nauraa vuorotellen tai yhtäaikaan voimakkaassa tunne-elämyksessä. Naurua voi tulla myös suojakeinona esimerkiksi silloin, jos on hätätilanne, eikä tiedä miten tulisi toimia (ns defenssinauru). Silloin se ei ole välttämättä tarkoituksenmukaista, vaan voi haitata tilanteessa toimimista ollessaan voimakasta. Toisaalta nauru voi myös laukaista vaikean tilanteen, esimerkiksi keventää tunnelmaa tai luoda yhteisöllisyyttä (kuten myös yhdessä itkeminen). Ilo ja mielihyvä kannustaa myös tekemään asioita itsen ja muiden hyväksi, sekä ne auttavat palautumaan stressaavista tilanteista. Kehon tunnekarttojen mukaan ilo ja mielihyvä tuntuu aikalailta koko kehossa, orgasmi eniten sukupuolielimissä, mutta myös koko kehossa.*

***Minulla on oikeus- huoneentaulu*** (itsekehittämäni harjoitus). Kirjoita kauniille paperille, tai maalaa pohja mihin kirjoitat lauseita aloittaen ne: ”Minulla on oikeus..”. Voit tehdä tällaisia tauluja useammankin, aina sen mukaan, mitkä asiat ovat ajankohtaista opittavaa. Voit tehdä vaikka erikseen huoneentaulun myönteisistä tunteista, esimerkiksi: ”Minulla on oikeus iloita. Minulla on oikeus olla onnellinen. Minulla on oikeus nauttia kaikista elämän iloista. Minulla on oikeus kiihottua ja saada orgasmeja tai muuten nauttia kosketuksesta. Minulla on oikeus syödä herkullista ruokaa ja nauttia kaikista



aistinautunnoista. Minulla on oikeus saada rakastavaa kosketusta. Minulla on oikeus koskettaa itseäni rakastavasti. Minulla on oikeus rakastaa itseäni!”



**Tavoitteet:** oman nautinnon ja ilon hyväksyminen ja ilonaiheiden tunnistaminen, luovan toiminnan virittely.

**Nauruharjoitus.** Vedä keuhkot täyteen ilmaa hitaasti, ja naura se ulos tekonauruna. Voit kokeilla erilaisia nauruja tai vaikka muistella, millaisia nauruja olet kuullut. Voit kokeilla myös, miltä nauru kuulostaa eri tunnetiloissa! Raivoisa nauru, noita-akan nauru, ”pahiksen” nauru, lottovoittajan nauru, ujo, pelokas, rakkaudellinen. Kokeile rohkeasti erilaisia naurutyylejä. Voit myös aloittaa vain monotonisesti lausumalla ”hahahahaha, heheheheehheh, hihihihihihih, hohohohohohoh, huhuhuhuhuhu, hyhyhyhyhyhyhy, hähähähähäh, höhöhöhöhöh”, eli käydä vaikkapa kaikki vokaalit läpi ja tunnustella mitä mielleyhtymiä sinulla herää nauruista. Muista juoda vettä välissä, nauraminen



pitkään käy todella liikunnasta! Yskittäminen nauraessa on normaalia, mutta tarkkaile rajojasi etenkin, jos sinulla on jokin sairaus, ja mene välillä esimerkiksi sivummalle rauhoittumaan. Nauruharjoitusta voi tehdä yhdessä tai yksin, tai osallistua esimerkiksi ohjatulle naurujooga-tunnille. Voit joskus kokeilla vaikkapa (häpeänkohtaamis-harjoituksena), saisitko naurun tarttumaan koko metrovaunuun jos aloitat pienellä ”hihihihihi”- naurulla voimistaen sitä pikkuhiljaa. Muista, että myös nauraessa on kaikki tunteet sallittu, ja on esimerkiksi melko tavallista ja hyväksyttävää, jos naurun kera pääsee itku, nauru ja itku ovat kuin sisarukset.

**Tavoitteet:** omaan nauruun tutustuminen, ilo

***Kosketa koko kehosi rakastavasti*** (itsekehittämäni harjoitus). Ihminen saa kosketusta jo kohdussa ollessaan, ja tarve kosketukselle ja rakkaudelle on elinikäinen. Olisi tärkeää saada myös muiden ihmisten kosketusta, mutta on myös hyväksi koskettaa itse itseään rakastavasti tai hyväksymiseen pyrkien. Voit esimerkiksi suihkussa tai kylvyssä ollessa pestä itsesi hellästi ja rakastavasti, siten miten olisit toivonut sinua lapsena kosketettavan, tai miten haluaisit rakkaan ihmisen sinua koskettavan. Kiitä joka kohtaa kehossasi, jokaisesta kohdasta keksi jotain hyvää, ja kosketa kohtaa samalla lempeästi. Esimerkiksi ”Kiitos silmät, kun näette vielä kauneuttakin maailmassa.”

Jos kohtaa ei voi koskettaa fyysisesti, voi laittaa käden siihen lähelle (esimerkiksi silmäluomia voi koskea hellästi, tai voit laittaa käden lähelle silmiä muutaman sentin päähän.) Voit myös hemmotella itseäsi esimerkiksi tekemällä savinaamion (olet sitten mitä sukupuolta tahansa), tai jonkin muun hoidon. Ajattele samalla kehoasi hoivaavasti, ravitsevasti, parantavasti ja rakastavasti. Harjoittelu tekee tässäkin mestarin, vaikka aluksi tuntuisi vaikealta. Kosketa erityisen paljon niitä kohtia, joihin liittyy ikäviä tunnemuistoja tai esimerkiksi ulkonäköpaineita. Tutkitusti ilon tunne aktivoi miltei koko kehoa, voimakkaimmin rintakehää ja päätä.

**Tavoitteet:** itsemyötätunto, kosketuksen hyötyjen kokeminen

***Itselleen nähdyksi tuleminen*** (itsekehittämäni harjoitus). Aina, kun katsot peiliin, ole peilin ääressä niin kauan, kunnes näet jotain hyvää ja kaunista itsessäsi. Voit kysyä: ”Mitä minulle/sinulle kuuluu juuri nyt (oma nimesi)? Miltä minusta tuntuu juuri nyt?”

Kohtaa peilikuvasi ja itsesi kuin hyvä ystävä. Tuskin hyvälle ystävällesikään sanoisit, tai ajattelisit hänestä esimerkiksi: ”Hyi, onpa sinulla mustat silmänaluset!” tai ”Kukaan ei varmaan viehäty sinusta” tai ”oletpa lihonut”. Vaan saattaisit sanoa sen sijaan esimerkiksi: ”Näytät väsyneeltä nyt, miten oikein voit? Voinko tukea jotenkin?” tai ”Rakas ystävä, ihana nähdä sinua!” tai ”Mitä sinulle kuuluu?”. Aivan yhtä rakkaudellisesti voi oppia kohtelemaan itseään, kuin muitakin itselleen tärkeitä ihmisiä, ja toisaalta se on hyvän kierre siten, että on sitä helpompi rakastaa myös muita, mitä syvemmin oppii rakastamaan itseään. Voit opetella olemaan itse itsellesi sellainen äitihahmo, isähahmo, ystävä ja rakastettu, kuin millaisia olisit tarvinnut, tai tarvitset nyt. Sen lisäksi tukenasi on monia muita ihmisiä, ja opit huomaamaan, että oikeastaan koko ihmiskunta ovat samastuttavia ystäviäsi jossain mielessä; kokevat jokseenkin samantapaisia tunteita tai ajatuksia välillä.

**Tavoitteet:** Itsemyötätunto, itsensä rakastamiseen oppiminen, tunteiden tunnistaminen

***Ihana mielihyvä!*** Tee jokin luova tuotos elämän ihannoista ja iloistasi, esimerkiksi tanssi, laulu, maalaus tai runo. Voit myös hyödyntää siinä haaveitasi, muistoja, sekä nykyhetken miellyttäviä tuntemuksia, tai kirjoittaa vaikka unisadun tai unilaulun itsellesi.

**Tavoitteet:** luovuuden virittäminen, ilonaiheiden tunnistaminen

**Kiitollisuuspäiväkirja ja kehukirje itselle.** Voit kirjoittaa tai laulaa ilonaiheita, kiitollisuudenaiheita, sekä myönteisiä puoliasi ja vahvuuksiasi ylös.

**Tavoitteet:** itsemyötätunto, itsensä kehumisen opettelu, kiitollisuus

**Ilontanssi.** Hyypi, tanssi ja liiku kuin riemastunut lapsi, kuvittele esimerkiksi lapsena miltä tuntui päästä huvipuistoon tai odottaa syntymäpäiviä tai muistele muuta mukavaa ja hauskaa. Kuvittele lapsen rajatonta riemua, jota ei ollenkaan käskettäisi salailla, ja salli itsesi liikkua hupsusti, hauskasti, riemuisasti. Hyypi ja hullaannu ja päästele hauskoja ääniä; hihku, naura, kiljahtele riemusta.

**Tavoitteet:** ilon ilmaiseminen, ilonaiheiden muistelu

**Kaunis kuva itsestä.** Ajattele myönteisiä puoliasi, ja maalaa intuitiivisesti itseäsi miellyttäviä värejä ja muotoja, olemuksesi kauniit puolet abstraktina maalauksena. Voit myös ottaa itsestäsi kauniita kuvia ja laittaa niitä vaikka esille tai koota kansioon hyvän mielen kuviksi.

**Tavoitteet:** itsehyväksyntä, ilon tunnistaminen

## *Suru*



*Surun tehtävä on viestiä muille, että tarvitsee lohtua, apua tai tukea tilanteeseen. Surun avulla voi myös hyväksyä tapahtuneen, tai päästää irti. Surun avulla keho voi vapautua myös stressistä, ja suru voi toimia viestinä siitä, että keho tarvitsee lepoa. Surutyö voi kestää pitkän tai lyhyen aikaa, eikä ole oikeaa kestoja surra, vaan se on yksilöllinen prosessi. Lapsilla usein suru tulee autenttisesti ulos, ja lapsi saattaakin alkaa nauraa vielä kyyneleet silmissään. Suru voi lamaannuttaa, jos siihen liittyy tunnelukkoja, eikä pysty suremaan surematonta surua. Suru on usein myös vihan ja pelon ”alla”, eli joskus vihan kautta voi päästä kohtaamaan syvempää surua kuin muutoin. Surun suhteen, kuten tarvittaessa aina muitakin tunteita käsitellessä, on myös syytä hakea tukea ja apua, jos tarvitsee. Suru voi syntyä jostain menetyksestä, esimerkiksi läheisen tai lemmikin kuolemasta, jonkin unelman kariutumisesta, uudesta elämäntilanteesta, erosta tai traumaattisen tapahtuman johdosta.*

*Suruja ei tule ikinä arvottaa, tai arvostella muiden surun kokemusta tai aiheellisuutta. Koskaan ei myöskään tiedä, onko toisen näennäisen ”pienen” surun taustalla jotain muuta. Surua ei tule mitätöidä esimerkiksi vertailemalla ”eihän tuo nyt mitään, Afrikan lapset näkevät nälkää joka päivä!”. Jokaisella on oikeus surra yksilöllisesti.*

*Yhdessä sureminen ja itkeminen voi olla eheyttävä kokemus. Surun käsittelyyn on myös yksilöllisiä keinoja. On myös melko tavallista, että taito itkeä on kadonnut kokonaan tai osittain, mutta onneksi itkemistä voi opetella myös aikuisiällä. Myös ääneen itkemistä voi opetella aikuisiällä, vaikka olisi viimeksi ihan sylivauvana itkenyt ääneen. Monet ovat kokeneet ääneen itkemisen erityisen eheyttävänä, kunhan siihen on turva, ettei ensimmäisillä kerroilla jää yksin voimakkaan tunteen kanssa. Tutkitusti (kehon tunnekartat) surun tunne aktivoi rintakehää sekä osia kasvoista, ja sen sijaan lamaannuttaa käsivarsia ja etenkin jalkoja. Voi olla, että surun tehtävä on ollut ihmisillä ja eläimillä myös jäädä kärsivän luo (esim. kuoleva), siltä varalta, jos sairaus, vaiva tai kärsimys onkin tilapäinen ja tarvitaan tukea esimerkiksi puolustautumiseen. Toisaalta surun ilmaukset myös viestivät muille avun ja tuen tarvetta.*

***Itkuvirsi tai itkulaulut.*** Laula tuttua yleistä itkuvirsisäveltä ja anna surun tunteiden tulla, tai keksi oma itkusävelesi. Voit esimerkiksi muistella, miltä itkevä lapsi kuulostaa, tai antaa spontaanisti tulla ääntä itsestäsi. Voit aluksi äännellä itkevällä tavalla, ja alkaa sitten siihen lisätä sanoja, mitä haluaisit kertoa jollekin luotetulle ihmiselle, surujasi. Voit kirjoittaa itkulaulun etukäteen, tai antaa sen syntyä hetkessä, tai yhdistellä näitä. Voit myös kokeilla vain laulaa tai äännellä surullisen kuuloisia ääniä ilman sanoja, ja tuntea

liikutuksen aallot kehossasi ja antaa niiden tulla. Itkulauluja voi tehdä yksin, tai yhdessä luotettujen ihmisten kanssa, tai voit mennä ohjattuihin itkutyöpajoihin.

**Tavoitteet:** itkun vapautuminen, suru, surun tunnistaminen ja itsemyötätunto

***Kaunis sureva minä*** (itsekehittämäni harjoitus). Pyydä itsestäsi otettavan kuvia tai videoita, tai katso itseäsi peilistä kun suret tai itket, ja opi pikkuhiljaa huomaamaan kyynelten kauneus ja puhdistavuus. Näe, miten aidoimmillasi, haavoittuvimmillasi ja herkkä olet itkiessäsi. Huomaa, miten kaunista itku on, koska silloin et yritä esittää mitään ja olet heittänyt pois kaikki roolisi.

**Tavoitteet:** itsemyötätunto, itkun vapautuminen, voimaantuminen

***Surun vuoro.*** Maalaa, piirrä, tanssi tai kirjoita surustasi, tai tee siitä laulu. On surun vuoro saada huomiota ja tulla nähdyksi. Voit samalla pohtia surua tunteena ja miten suhtaudut siihen.

**Tavoitteet:** luovan toiminnan virittäminen, surun tunnistaminen

***Surun sävelet*** (itsekehittämäni harjoitus). Pianolla, muulla soittimella tai soittamalla suutasi etsi ääniä, jotka kuulostavat surullisilta. Voit merkitä ne tai soittaa niitä spontaanisti siten, että jokaisen äänen kohdalla voit tunnustella surun pieniäkin liikahduksia itsessäsi. Samalla voit sallia itsellesi ”suru saa tulla” tai ”itke vaan”.

**Tavoitteet:** surun tunnistaminen ja salliminen, surun löytäminen itsestä

***Toisten suruun samastuminen.*** Kuuntele surullista musiikkia, katso surullinen elokuva tai lue koskettava kirja, ja anna itsesi liikuttua muiden suruista, joihin samastut. Se voi auttaa pääsemään kiinni omaankin suruusi. Tunne, miten et ole minkään asian kanssa täysin yksin maailmassa, vaan ainakin joku on kokenut joskus jotain vastaavaa, tunne se lohtu ja yhteinen suru. Myös itkupiireissä toisten suru voi saada omaa surua esiin.

**Tavoitteet:** myötätunto, surun salliminen itselle ja vapautuminen

**Surun kanssa oleminen.** (Kts. Esimerkiksi kohta Vihan kanssa oleminen).

**Itkuvideoiden katsominen** (itsekehittämäni harjoitus). Katso videoita, missä itket (näitä voit myös tehdä itsellesi, ei haittaa vaikka siihen menisi aikaa pitkäänkin vielä, että uskallat itkeä kameran edessä). Miltä tuntuu katsoa itkevää itseäsi? Löydätkö empatiaa itkevää itseäsi kohtaan? Voit katsoa myös muiden ihmisten itkuvideoita, ja tutkailla tunteitasi, sekä antaa itsesi liikuttua myötätunnosta. Kaikki tunteet ovat kuitenkin sallittuja, ja voit tutkia niiden juurisyytä.

**Tavoitteet:** itsehyväksyntä, myötätunto, surun salliminen itselle

## *Inho & uteliaisuus*



*Inho on hyödyllinen tunne, sillä se auttaa meitä välttämään esimerkiksi myrkyllisiä juomia tai ruokia, sekä tartuntatauteja. Usein inho toimiikin yhteistyössä pelon kanssa. On*



*eloonjäännin kannalta järkevää pelätä vierautta ja uutta, sillä muuten olisimme juosseet suinpäin esimerkiksi karhun syliin. Tarvitaankin vieraudenpelon ja uteliaisuuden sopivaa yhdistelmää, sillä ihmiskunta olisi kuollut sukupuuttoon myös, jos ei olisi levittäydytty uusille asuinalueille ja nälänhädässä tutkittu uusia ravinnonsaantimahdollisuuksia (kasvinsyöjästä sekasyöjäksi siirtyminen). Tulevaisuudessa edessä voi olla esimerkiksi lihansyönnin radikaali vähentäminen ja kasvinsyönnin lisääntyminen tai sen lisäksi hyönteisruokaan siirtyminen. Jälleen ihmisen innon ja uteliaisuuden suhdetta punnitaan.*

*Uteliaisuus sopivissa määrin auttaa pitämään elämän laaja-alaisena, ja auttaa tutustumaan ennakkoluulottomasti uusiin ihmisiin, tilanteisiin ja ilmiöihin. Kuitenkin myös uteliaisuus voi mennä ”yli”, jolloin ihminen ei osaa esimerkiksi varoa vaaroja. Onkin hyvä tasapainotella näissä ja pohtia, mikä on itselle luontainen, tai sopiva uteliaisuuden ja inhon suhde. Myös näiden tunteiden käsittelyyn voi hakea ammattiapua tarvittaessa. Kehon tunnekarttojen mukaan inho tuntuu kehossa erityisesti kasvojen ja vatsan alueella.*

**Kokeileva kokkaus** (itsekehittäväni harjoitus). Kokeile tehdä uudenlainen ruoka, osta aineksia ja kokeile uteliaasti katsomatta reseptejä, miten ne sopisivat yhteen. Maistele siten, että annat kaikkien tunteiden tulla; ruoanlaitto voi olla leikki, jossa saat uusia elämyksiä, ruoan onnistumisen ei tarvitse olla itsetarkoitus.

**Tavoitteet:** uteliaisuuden ja inhon tutkiminen itsessään

**Kohtaa ennakkoluuloja.** Mene joskus uteliaasti turvallisessa tilanteessa juttelemaan ihmiselle, jonka muuten sivuuttaisit tai jos sinulla on jotakin ihmisryhmää kohtaan ennakkoluuloja, tutustu syvällisemmin sen ryhmän edustajiin. Voit myös kuunnella musiikkia, mikä aluksi inhottaa tai muuten tutkia inhon tunnetta uteliaasti, rajojesi mukaan ja turvallisesti.

**Tavoitteet:** uteliaisuuden ja inhon tutkiminen itsessään

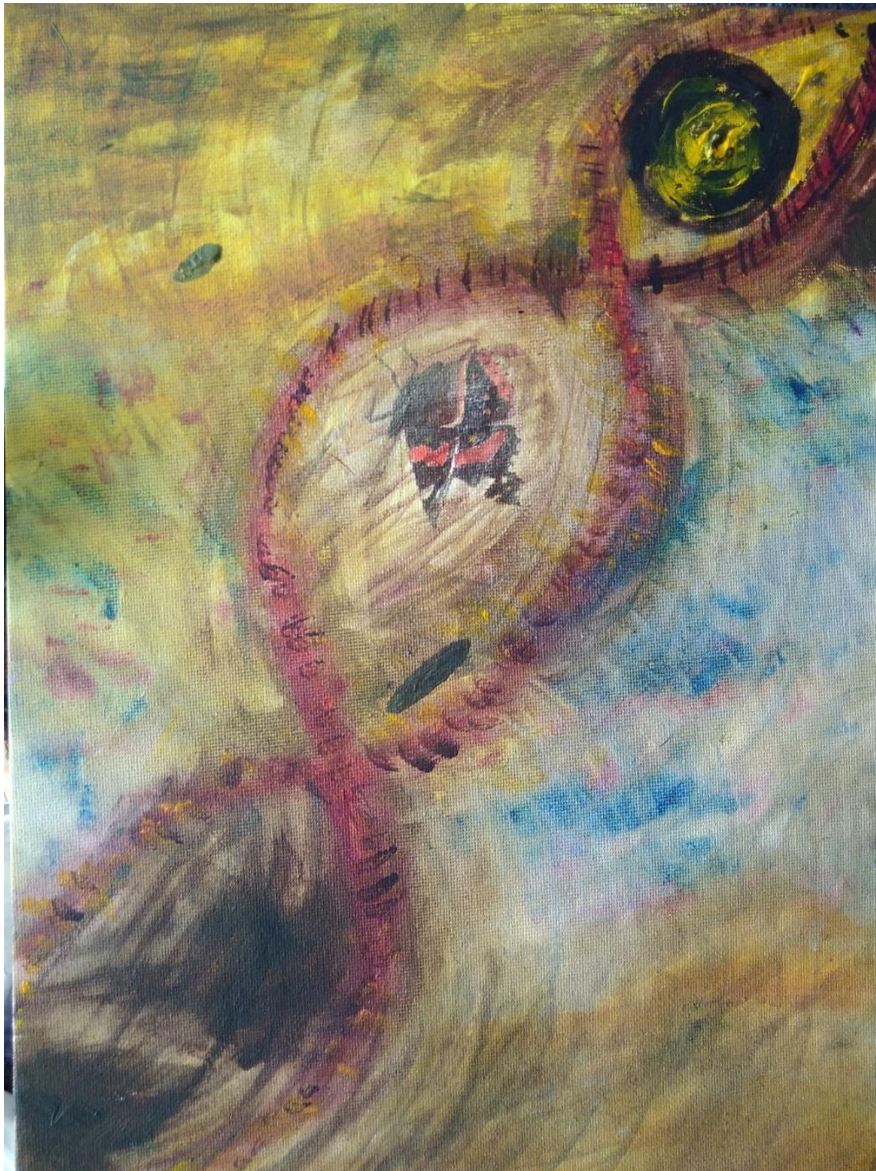
**Inho uteliaasti näkyväksi.** Maalaa inho tai tee siitä muu luova tuotos ja tutki tunteitasi uteliaasti.

**Tavoitteet:** inhon tutkiminen, luovuuden herättely

**Kiitos inho ja uteliaisuus.** Kirjoita kiitoskirje inholle, ja uteliaisuudelle. Muistele, missä eri tilanteissa ne ovat olleet hyödyksi. Milloin ne ovat olleet hyvin tasapainossa ja olet toiminut viisaasti?

**Tavoitteet:** inhon ja uteliaisuuden ymmärtäminen

## Syällisyys



Syyllisyys seuraa usein siitä, kun kokee toimineensa väärin, tai kohtaa paheksuntaa tai häpeää. Syyllisyyden tehtävä on saada ihminen pohtimaan toimintaansa ja muuttamaan haitallisia toimintatapojaan yhteisön hyväksi. Kuitenkin, silloin kun syyllisyys muotoutuu liian hallitsevaksi elämässä, se voi häiritä arkea, ihmissuhteita ja painaa kuin taakka harteilla. Parasta vastalääkettä syyllisyyteen on se, että kohtaa syyllisyytensä ja suree siihen liittyvän surun (surua on, jos syyllisyys on sysätty päälle aiheetta, tai jos on tehnyt jotain väärin, silloinkin on syytä surra se pois!). Syyllisyyteen voi liittyä myös vihaa ja häpeää, esimerkiksi voi olla vihainen siitä, jos on pohjimmiltaan tiennyt tehneensä oikein, ja saanut silti syytökset päällensä.

Syyllisyys voi olla elämää häiritsevä tunne siten, että kokee esimerkiksi, ettei ansaitse olla rakastettu, koska on niin vääränlainen, tai kokee kuin koko ajan tekisi jotain väärin. Syyllisyyteen liittyvät ikävät kokemukset voivat aiheuttaa myös sen, että ihminen syyttää ennemmin aina muita ihmisiä tai olosuhteita, koska syyllisyytensä myöntäminen voisi tarkoittaa esimerkiksi rankaisua tai häpäisyä hänelle (mielessään). Tällöin ihminen saattaa esimerkiksi suuttua, jos häntä syytetään jostain, ja puolustautua silloinkin ja kokea ihmisten syyttävän, kun kukaan ei tosiasiallisesti syytä häntä. On siis syytä käsitellä syyllisyyteen liittyviä kokemuksia ja pohtia asiaa, tarvittaessa ammattilaisen kanssa.

On lohdullista ajatella, että jokainen on joko syyllinen tai syytön. Jokainen on tehnyt joskus jotain väärin, ja toisaalta jokainen syntyy tänne haavoittuvaisena ja avuttomana, yhtä syyttömänä. Syyllisyyden käsittelyyn voi auttaa, jos oppii näkemään itsessään myös sen avuttoman lapsen, joka ei ole tarkoittanut mitään pahaa. Syyllisyyden käsittelyyn auttaa myös, jos kokee anteeksiantoa, pyrkii ajan myötä antamaan itselleen anteeksi, sekä pyytää anteeksi rohkeasti niiltä, joita kohtaan on toiminut väärin (tai jos kyseessä on esimerkiksi eläin, voi pyytää siltä anteeksi mielessään).

Syyllisyydentunnetta helpottaa myös, jos luo korjaavia kokemuksia, tai pohtii, miten voisi toimia jatkossa rakentavammin. Toisaalta jos on syytetty turhaan, on tärkeää olla empaattinen itselleen ja ymmärtää, että ei ollut tilanteesta vastuussa. Syyllisyyden syy on siis joka tapauksessa tärkeää käsitellä. Ja vaikka olisi tehnyt miten väärin, on tärkeää pyrkiä pikkuhiljaa anteeksiantoa ja itsensä rakastamista kohti; jos ei itsensä vuoksi, niin ainakin sen vuoksi, että voisi jatkossa rakastaa muita paremmin ja toimia rakentavammin (itsemyötätuntoinen ihminen on yleensä myötätuntoisempi myös muita kohtaan.). Kehon tunnekartan mukaan syyllisyys tuntuu etenkin pään, rintakehän ja vatsan alueella.

**Tunne syyllisyytesi.** Tunnustele myötätuntoisen uteliaasti, miltä syyllisyys tuntuu kehossa. Pohdi omaa syyllisyyttäsi ja syyttömyyttäsi ja salli itsesi olla sekä syytön, että syyllinen; kuin käpy mikä putoaa puusta; se on samaan aikaan ikäänkuin sekä syytön, että syyllinen siihen, että putoaminen aiheuttaa reaktioita muuhun maailmaan. Pohdi, miten voisit jatkossa toimia rakentavammalla tavalla? Olisiko sinun syytä oppia joitain taitoja lisää, jotta kykenisit jatkossa toimimaan paremmin asiassa? Pyri kokemaan myötätuntoa itseäsi kohtaan, vaikka kokisitkin voimakasta syyllisyyttä; kuin olisit turvallisen aikuisen sylissä samalla, kun olet syyllisyyden kourissa.

**Tavoitteet:** syyllisyyden tunnistaminen ja ymmärtäminen

**Kirje itselle** (itsekehittämäni harjoitus). Kirjoita kirje itsellesi, jossa syyllisyytesi kohde kirjoittaisi sinulle kirjeen, missä hän kertoo ymmärtävänsä syyt, miksi toimit kuten toimit, ja kertoisi rakastavansa sinua silti ja antavansa anteeksi. Lue kirje itsellesi ääneen, ja tunnustele, miltä sen kuuleminen tuntuu kehossa.

**Tavoitteet:** itsemyötätunto, anteeksianto, syyllisyyden ymmärtäminen

**Syyllisyys esiin.** Maalaa, tanssi, kirjoita runo tai tee muu tuotos syyllisyydestä, esimerkiksi laulu. Voit kiittää syyllisyyttä niistä hyvistä opetuksista, mitä siltä on saanut, ja pyytää sitä olemaan nousematta niin voimakkaasti silloin, kun et ole voinut vaikuttaa tilanteeseen tai olet ollut ”liian suurissa saappaissa”.

**Tavoitteet:** luovan toiminnan virittäminen, syyllisyyden ilmaisu

**Anteeksipyyntö** (itsekehittämäni harjoitus). Kirjoita kirje ihmiselle, jota kohtaan koet syyllisyyttä, ja kerro miksi toimit miten toimit, mutta pyydä silti vilpittömästi anteeksi. Asetu hänen asemaansa, ja kerro, että haluat kuulla hänen näkökulmansa tai kohdata, jos ei kasvotusten, niin kirjeitse.

Lue kirje ääneen, tunnustele mitä se herättää sinussa, ja pohdi, voisitko lähettää kirjeen oikeastikin, tai pyytää kasvotusten anteeksi. Kerro myös kirjeessä tai oikeasti ihmiselle,

minkälaisista syyllisyyden taakkaa olet kokenut. Kerro myös, että et kuitenkaan edellytä anteeksiantoa, vaan haluat pyytää anteeksi silti, vaikkeet saisi vielä, tai koskaan.

**Tavoitteet:** anteeksiantoon päin pyrkiminen, myötätunto, syyllisyyden kohtaaminen

***Anteeksiannon kirje itselle*** (itsekehittämäni harjoitus). Kirjoita itsellesi kirje, missä kohtaat syyllisyyttäsi, mutta myös annat itsellesi anteeksi. Vaikkeet kokisi sitä vielä tunnetasolla, jo pyrkiminen anteeksiantoon päin vie sitä kohti. Voit kirjoittaa esimerkiksi siitä, miten paljon haluaisit päästä syyllisyyden taakasta ja antaa itsellesi anteeksi.

**Tavoitteet:** anteeksianto, syyllisyyden kohtaaminen

***Korjaavat kokemukset.*** Jos mahdollista, pyydä muita kuin asianomaisia ensin esittämään syyllisyyttä aiheuttanut tilanne, ja näytelkää siihen korjaava kokemus. Draamaharjoitusten tulee aina olla turvallisesti järjestettyjä, pyydä ammattilaista ohjaamaan, jos olet epävarma (esimerkiksi psykodraamaohjaajat). Yritä eläytyä kumpaankin/kaikkiin osapuoliin hyvin, jolloin korjaava kokemus on voimakkaampi. Voit joko osallistua näytelmään, tai katsoa sitä sivusta, keskeyttäen tarvittaessa ja kertoen, miten tilanne oikeasti meni, tai korjaavassa kokemuksessa miten olisit toivonut voivasi toimia.

Harjoittele myös itse tilannetta, jotta osaat mahdollisesti jatkossa oikeassa vastaavassa tilanteessa toimia paremmin. *(Korjaavat kokemukset ovat hyviä myös muiden tunteiden käsittelyssä! Korjaava kokemus voi olla esimerkiksi sellainen, että jos äiti on harjannut lapsena hiukset liian kovakouraisesti, järjestetään tilanne, jossa hän harjaa ne hellästi ja lempeästi ja kohtaa toisen kaikki tunteet, ja omat tunteensa sekä keskustellaan asiasta turvallisesti.)*

**Tavoitteet:** uuden tunnemuiston saaminen, oppimiskokemus, ratkaisuun pyrkiminen, kaikkien tunteiden salliminen

***Syyllisyyslaulu.*** Tee syyllisyydestäsi laulu, tanssi tai muu luova tuotos. Miltä se tuntuu kehossa? Miten olisit halunnut itseäsi kohdattavan lapsena, kun koit syyllisyyttä? Miten



itse kohtaisit syyllisyyden tuskissa kieriskelevän ihmisen? Voit laulaa, mitä mieleesi tulee ja kokea syvää syyllisyyttä, kunnes tunne muuttuu joksikin muuksi ajallaan.

**Tavoitteet:** syyllisyyden kohtaaminen, itse-empatia

**Sukupolvien ketju.** Piirrä sukupuu, jossa pohdit jokaisen sukulaisen kohdalla, miten ylisukupolviset traumat ovat vaikuttaneet häneen, ja miten hän on levittänyt niitä eteenpäin. Pohdi, mitä keinoja tarvittaisiin, etteivät taakat siirtyisi aina eteenpäin? Pohdi jokaisen kohdalla jotain syyllisyyttä aiheuttavaa.

**Tavoitteet:** syyllisyyden pohtiminen

## *Mustasukkaisuus*





*Mustasukkaisuus on monille vaikea tunne käsitellä, koska se koostuu usein monista eri tunteista. Mustasukkaisuus voi sisältää hylkäämisenpelkoa, vihaa, surua, pettymystä, torjunnanhalua sekä myös joskus kiihottumista. Se voi siis olla melkoisen kaoottinen tunne, ja jo yksinomaan sen takia pelottava kohdata! Lisäksi mustasukkaisuus on melkoisen tabu yhteiskunnassa, koska mustasukkaisuuden tunnekuohuissa on usein tapahtunut esimerkiksi surmia.*

*Toisaalta mustasukkaisuuteen jopa kannustetaan sosiaalisesti, esimerkiksi sanonta ”rakkaudesta se hevonenkin potkii” kuvastaa tätä osittain. Mustasukkaisuus onkin osittain opittu ja sosiaalinen tunne, mutta sillä on myös biologista pohjaa (jos esimerkiksi perheeseen tulee uusi lapsi ja ruokavarannot ovat vähissä, voi todella olla vaara, ettei ruokaa riitä kaikille.). Usein suomalaisessa kulttuurissa mustasukkaisuuteen liittyy häpeää ja syyllisyyttä, joten se voi olla melko tabu aihe käsiteltäväksi. Sen takia on erityisen tärkeää, ettei mustasukkaisuuden kanssa jää yksin, vaan löytää sen käsittelemiseen vertaistukea ja ymmärtää, että ei ole millään lailla viallinen, vaikka kokee mustasukkaisuutta.*

*Toisaalta voi ymmärtää sen, että mustasukkaisuutta voi oppia myös käsittelemään ja siten se ei ole niin ahdistava tunne. Ammattiapua on syytä hakea tarvittaessa, esimerkiksi jos mustasukkaisuus häiritsee ihmissuhteita.*

*Myötätunto on usein parasta vastalääkettä mustasukkaisuuteen, joten voi auttaa, jos kohtaat sen ihmisen turvallisessa tilanteessa, joka aiheuttaa mustasukkaisuutta sinussa, ja kerrotte haavoittuvaisuuksistanne. Tällöin opit ymmärtämään, että mustasukkaisuuden kohde ei ole sen parempi tai huonompi kuin sinäkään, vaan olette molemmat rakastettavia ja haavoittuvaisia. Kun koet myötätuntoa itseäsi ja toista kohtaan, mustasukkaisuus lievittyy. Myös hylkäämiskokemusten ja sitä kautta hylkäämisenpelon käsittely lieventää mustasukkaisuutta. Toisaalta mustasukkaisuuteen voi liittyä monia muitakin tunteita, joita voit tutkia rauhassa, ja usein sen käsittely onkin pitkä vuosien tai jopa koko eliniän prosessi. Kehon tunnekartan mukaan ulkopuolisuus tuntuu rintakehässä, vatsassa ja päässä, samoin torjutuksi tuleminen ja pelko. Mustasukkaisuudessa onkin usein monia eri tunteita yhdistelmänä.*

**Mustasukkaisuus tapetille.** Maalaa, mitä mieleesi tuleekaan kun muistelet mustasukkaisuutta. Kirjoita siitä, tanssi tai laula. Voit tunnustella ahdistavaa sekavaa

tunne-ökykyä, tai tarkastella mustasukkaisuuden osa-alueita yksi kerrallaan, esimerkiksi hylkäämispelkoa, mikä on usein mustasukkaisuuden suurin juuri.

**Tavoitteet:** mustasukkaisuuden sietäminen ja ilmaiseminen rakentavasti

***Mustasukkaisuuden lempeä kohtaaminen*** (itsekehittäväni harjoitus). Mitä olisit tarvinnut lapsena, kun koit mustasukkaisuutta? Jos esimerkiksi olisit tarvinnut aikuisen lohduttavan, turvallisen, rakastavan sylin, pyydä se mustasukkaisuuden kohteelta, esimerkiksi kumppaniltasi tai ystävältäsi jota kohtaan koet mustasukkaisuutta. On helpompi harjoitella silloin, kun tunnekuuhu ei ole päällä. Toinen voi sanoa esimerkiksi lohdullisia asioita, mitä sinun tarvitsisi kuulla: ”Olen tässä. Rakastan sinua. Olet turvassa. Saat kokea mustasukkaisuutta, vihaa, häpeää, pelkoa ja kaikkia tunteita, olen tässä sinun tukenasi.” Myöhemmin voit itse harjoitella samaa peilin ääressä siten, että silität vaikka päätäsi samalla, kun sanot itsellesi lohdullisia asioita. Voi olla hyvä myös maata vierekkäin sängyllä ja kokea kaikkia tunteita kiireettömästi ja turvallisesti, mitä mustasukkaisuuteen liittyy.

**Tavoitteet:** mustasukkaisuuden sietäminen, myötätunto

## *Kateus*



*Kateus on usein merkki siitä, että ei koe itsellään elämässä kaiken olevan hyvin, ja kokee epäoikeudenmukaisuuden tunnetta. Kateutta on monenlaista, ja se voi olla joko kateuden kohteeseen kohdistuvaa aggressiota (esimerkiksi juoruilua, kiusaamista tai passiivis-aggressiivista käytöstä), tai se voi myös muuttua ihailuksi ja kannustavaksi kateudeksi ”minäkin haluan oppia vielä taitavaksi tuossa asiassa!”. Kateus on hyvä sen pohtimiseen, mihin asioihin elämässään kaipaisi syvällistä muutosta. Toisaalta kateus voi olla myös hallitseva ja muuntua katkeruudeksi, jolloin se häiritsee elämää; tällöin näkee vain muiden loiston, eikä omaa ihanuuttaan.*

*Kateuden käsittelyynkin voi olla syytä hakea ammattiapua, jos se häiritsee arkea tai ihmissuhteita. Parasta vastalääkettä liialliseen kateuteen on oppia löytämään oma voimansa ja vahvuutensa, sekä antaa ja saada rakkautta. Usein, kun alkaa itse aidosti antamaan myönteistä palautetta muille, sitä heijastuu myös takaisin ja tällöin omanarvontunto kohenee ja kateus samalla vähenee. Kateutta voi siis lähteä työstämään sillä, että pyrkii ihaillemaan monenlaisissa ihmisissä asioita ja näkemään jokaisessa jotain hyvää: sekä niissä, joita kohtaan kokee kateutta, että niitä kohtaan, joita halveksuu.*

***Kateudesta puhuminen.*** Kerro, vaikka anonymisti jollekulle, jos tuntuu muuten vaikealta, kateudestasi jonkun ymmärtävän ihmisen kanssa kiireettömästi. Voit myös kirjoittaa kateudesta, tai ottaa videon itsestäsi.

**Tavoitteet:** kateuteen liittyvän häpeän purkaminen

***Kehu itseäsi.*** Erilaiset itsemyyötätunnon harjoitukset ovat hyvää vastalääkettä kateudelle. Opettele, pikkuhiljaa, rakastamaan itseäsi aidosti ja syvästi, liika kateus kuihtuu samalla itsestään pois rakkauden tieltä. Kehu itseäsi paljon, ja kiinnitä huomiota sisäiseen puheeseesi; moititko ja arvosteletko itseäsi usein?

Aina, kun huomaat moittivasi itseäsi, sano STOP ja pohdi, mitä sanoisit hyvälle ystävälle, lapsellesi tai puolisollesi? Kehu kaikista onnistumisista! Ei haittaa, vaikka kehuisit aivan pienistäkin onnistumisista itseäsi. Voit joka päivä kiittää itseäsi siitä, että olet vieläkin elossa, ja jaksoit nousta sängystä, tai vaikka pestä hampaat. Mitä enemmän kehut ja kiität, sitä enemmän alat huomata hyvää itsessäsi ja kiittämisen aiheita. Kehu itseäsi

myös julkisesti sitten, kun olet siihen valmis, esimerkiksi ystäville. Voit kertoa, että opettelet kehumaan ja kannustamaan itseäsi.

**Tavoitteet:** itsemyötätunto, itsensä kannustaminen, kiitollisuus

***Kauneus jokaisessa*** (itsekehittämäni harjoitus). Kulje kaupungilla ja havainnoi ihmisiä. Pyri löytämään jotain kaunista ja hyvää jokaisesta ihmisestä, ja ajattele se mielessäsi. Kuvittele, miten osa ihmisistä näkee myös sinussa paljon hyviä asioita pelkästään jo ensisilmäyksellä! Kuvittele, miten varmasti osa ihmisistä myös kadehtii sinua. Silti et ole sen huonompi tai parempi kuin muutkaan.

Kun olet oppinut näkemään hyvää ihmisissä enemmän, voit alkaa rohjeta sanoa sitä ääneen (samalla hyvää häpeän kohtaamisharjoitusta!). Voit esimerkiksi sanoa vastaantulijalle, jos hänellä on kauniin värinen paita, tai kiva hymy. Ei haittaa, vaikka osa ihmisistä ei ottaisi kehuja vastaan; se voi olla heidän oma haasteensa, eikä kehussasi välttämättä ole mitään vikaa.

Joidenkin ihmisten on vaikea ottaa kehuja vastaan. Kun sinua joku kehuu, pyri sanomaan ”kiitos”, ja tunnustele kehua kehossasi ja mielessäsi. Kehu muita vain sellaisista asioista, mitkä ovat aidosti sinusta kehumisen arvoisia, älä kehu valheellisesti, koska se luo epäluottamusta ja tuo takapakkia.

**Tavoitteet:** hyvän näkeminen muissa, kateuden muuttuminen pikkuhiljaa ihailuksi ja siten voimavaraksi

***Kateudesta vihreäkö.*** Maalaa kateus, tai kirjoita siitä, tanssi tai muin luovin menetelmin tutki kateuden tunnetta.

**Tavoitteet:** kateuteen tutustuminen, kateuden hyväksyminen

## *Luottamus ja turvallisuus*



*Turvallisuudentunnetta voi vahvistaa myös aikuisiällä, kuin myös luottamusta, jos lapsena on ollut paljon turvattomuutta, ja on ollut vaikea luottaa ihmisiin, itseensä ja/tai elämään. Se vaatii kuitenkin pitkäjänteistä työtä, ja voi vaatia ammattiapua. Turvallisuudentunne muodostuu siitä, että kokee elämän ja elinympäristön jokseenkin ymmärrettävänä ja sellaisena, että siihen voi vaikuttaa. Luottamus muodostuu siitä, että läheiset ihmissuhteet ovat turvallisia; ihmiset ovat jokseenkin ennustettavia ja toimivat tarkoituksenmukaisesti.*

*Luottamus ja turvallisuudentunne voivat järkkäyä esimerkiksi voimakkaista ja yhtäkkisistä, lapsen mielestä käsittämättömistä tunnereaktioista tai kaksoisviestinnästä (elekielen ja puheen ristiriitaisuus, esim. vihaiset kasvot ja väittää olevansa iloinen) kasvattajilla, väkivallan kokemuksista tai näkemisestä, tai aikuisten päihteidenkäytöstä (pieni lapsi ei voi käsittää, miksi aikuisen käytös, elekieli ja koko olemus muuttuu yhtäkkiä).*

*Toisaalta ihminen ei välttämättä itse tiedosta turvattomuuden kokemustaan, vaan voi olla kasvanut esimerkiksi ”yli-itsenäiseksi” siten, että välttelee syvää läheisyyttä pelätessään muiden ihmisten aiheuttavan lähelle päästessään jälleen uuden särön luottamukseen. Ihminen voi myös vältellä turvallisuudentunnetta heikentäviä seikkoja ja esimerkiksi uskotella itselleen ”minä nyt vaan tykkään olla pelkästään kotona.” Suojakeinoja voi siis*

*olla monenlaisia, koska turvattomuus ja siihen liittyvä avuttomuus voivat olla niin ahdistavia käsitellä. On tärkeää saada korjaavia, hyviä kokemuksia: sellaisia, missä saa olla täysin avuton, ja silti luotetut läheiset ihmiset pitävät huolta, eivät hylkää, eivätkä satuta tai käytä haavoittuvuutta hyväkseen.*

*Luottamusta ja turvallisuudentunnetta voi myös itse vahvistaa, mutta usein on tarpeen tutkia tunteita syvemältä, jotta niitä pääsee oikeasti työstämään ja puhdistamaan ”mädän syvältä juuresta”. Voi ajatella, että jokainen korjaava kokemus ja aidon rakkauden ja turvan hetki pusertaa sitä ”mätää” ulospäin, ja turvallisuudentunne ja luottamus vahvistuvat.*

*Toisaalta voi olla myös todella rankka kokemus kohdata omia luottamuksen menettämisen traumojaan ja kipujaan, turvattomuutta ja avuttomuutta. Mutta jos ikäviä kokemuksia on, ne ovat muistissa ja kehossa tallessa joka tapauksessa, saaden olemaan esimerkiksi vähemmän läsnä, kun kapasiteettia menee niiden piilossa pitämiseen. Joten voi olla tarpeen kohdata niitä sitten, kun siihen on voimavaroja, resursseja, turvallinen tilanne ja mahdollisuus.*

*Voisi sanoa, että jokaisella ihmisellä on jonkinasteisia traumoja, luottamussäröjä ja turvattomuuden kokemuksia, eli kukaan ei ole säästynyt täysin ikäviltä kokemuksilta. Kehon tunnekartan mukaan rentoutuminen, eli turvallinen olotila tuntuu aivan koko kehossa.*

**Lohtu/unilaulu itselle** (itsekehittämäni harjoitus). Tee itsellesi sellainen unilaulu, jollaista olisit lapsena kaivannut. Laulun ei tarvitse olla sävelessä tai ”hieno”, riittää, että teet sen rakkaudella sitä pientä itseäsi kohtaan, joka olisi kaivannut turvaa. Unilaulu voi auttaa nukahtamaan ja nukkumaan sikeämmin: sen tuttuus ja rakkaudellisuus tuo turvaa. Sitä voi muokata aina spontaanisti, jos siltä tuntuu. Voit laulaa esimerkiksi turvaa ja rakkaudellisuutta herättävistä asioista, esimerkiksi ihanasta metsäretkestä tai aina ystävällisestä satueläimestä, jonka syliin voi käpertyä.

**Tavoitteet:** turvallisuuden ja luottamuksen vahvistaminen, nukahtamisen helpottaminen

**Turvapaikka.** Luo itsellesi turvapaikka mielikuvana. Muistele jotain paikkaa, tai kuvittele sellainen, missä olet kokenut olosi turvalliseksi. Voit maalata sen värit tai



muotoja, jotta muistat sen paremmin, tai voit luoda vahvan mielikuvan mieleesi. Vahvasta turvapaikkaa rauhallisessa mielentilassa pitkään, ennen kuin otat sen käyttöön haastavammissa tilanteissa. Kuvittele, että kun kuvittelet turvapaikan, olet turvassa.

**Tavoitteet:** turvallisuudentunteen vahvistaminen

***Kehosi on turvapaikkasi*** (itsekehittämäni harjoitus). Opettele kohtelemaan kehoasi kuin kotiasi ja turvapaikkaasi. Älä anna kenenkään koskea sinuun muuta kuin silloin, kun itse haluat kosketusta. Suojele kehoasi; myös itseltäsi, älä koske itseäsi vahingoittavasti tai inhottavasti, vaan opettele silloin muita tunnetaitoja (esim. ole tunteen kanssa tai kerro siitä jollekin), kun et pysty koskettamaan ja ajattelemaan itseäsi rakkaudella/hyväksyvästi.

Voit pyytää hyväksyvää kosketusta muilta ihmisiltä silloin, esimerkiksi pyytää halausta. Luota kuitenkin, että vaikka kehossasi on myös ikäviä kokemuksia, myös niistä voi päästä yli, ja vaikka olisit satutettu, olet silti myös ehjä, kokonainen, vahva ja haavoittuvaisen herkkä yhtäaikaan.

**Tavoitteet:** turvallisuudentunteen ja luottamuksen, sekä itsemyötätunnon vahvistuminen

***Kotisi on turvapaikkasi*** (itsekehittämäni harjoitus). Ajattele, että nykyinen kotisi on turvapaikkasi, jonne ei voi kukaan tulla ilman lupaasi. Pyydä kotiisi ainoastaan niitä ihmisiä, joihin luotat, ja jotka koet tervetulleina kotiisi. Muita ihmisiä voit tavata esimerkiksi kävelyllä tai kahvilassa. Koti on hyvä pitää turvapaikkana, aivan kuten eläimetkin puolustavat reviiriään ja pesänsä, turvapaikkaansa, jopa hyvin hanakasti.

Kuvittele, että suojelisit vastasyntyntä kotonasi; ethän päästäisi aivan ketä tahansa vastasyntyneen lähelle. Kuvittele, että se vastasyntynytkin on sinussa, kuin se olisi sisälläsi, joten tehtäväsi on pitää kaikenikäisistä sinuistasi huolta (tai muistoista niistä). Sänky on hyvä valita vielä erityiseksi turvapaikaksi, ja valita vielä tarkemmin, kuka saa oleilla sängyssäsi; onhan se paikka, jossa olet kaikkein haavoittuvimmillasi eli syvässä unessa. Huolehdi, ettei untasi häiritä. Jos kotisi tai kehoasi ei ole sinulle turvapaikka tällä hetkellä, pohdi, miksi näin on, ja voisiko tilannetta muuttaa jotenkin? Jos esimerkiksi on jokin oikea turvattomuutta tuova tekijä, turvallisuudentunne ei voi muodostua vahvaksi ja pysyväksi, ennen kuin elämäntilanteesi on oikeasti turvallinen. Jos turvattomuus

elämässäsi jatkuu konkreettisenä, on syytä hakea tukea tai apua tilanteeseen. Sinulla on oikeus olla turvassa omassa kehossasi, kodissasi ja myös muualla maailmassa. Voit sisustaa kodin juuri omannäköiseksi ja muistuttaa itseäsi siitä, että nyt olet todella turvassa. Turvallisuudentunteen muodostumiseen menee kuitenkin aikaa, joten ole lempeä itsellesi.

**Tavoitteet:** turvallisuudentunteen ja luottamuksen, sekä itsemyötätunnon vahvistuminen

***Yhdessä hengittäminen.*** Hengittäminen on ihmisen elintärkeä perustarve, ja jo pieni vauva kuulee vanhempansa hengitysrytmin ja osaa reagoida siihen. Pyydä joku luotettu hengityskaveriksesi siten, että vain olette ja hengittelette rauhallisen hyväksyvästi. Kosketus auttaa usein myös turvallisuudentunteen muodostamisessa, joten jos se sopii kummallekin, voitte pitää kädestä kiinni, tai ottaa päiväunet yhdessä tai makoilla vierekkäin tai sylikkäin.

Yhdessä hengittäessä kumpikin saa kokemuksen siitä, että ”riittää, kun olen olemassa ja olen silti hyväksyty.” Voit tehdä tätä myös yksin siten, että muistelet yhteisiä hengityshetkiä, tai sitten kuvittelet, että pidät lasta lähelläsi ja olet lapsen turvana. Lopulta voit oppia kokemaan samaan aikaan aikuisminän turvaa, sekä lapsen tai senhetkisen minäsi käsittelemättömiä tunteita, siten että voit luoda turvan itse itsellesi. Siihen voi mennä pitkän aikaa, mutta se on mahdollista. Kaikki tunteet ovat sallittuja; olet silti turvassa.

**Tavoitteet:** tunteiden sietäminen, korjaava kokemus, turvallisuudentunteen vahvistaminen.

## Myötätunto



*Myötätunnon voi ajatella sisältävän rakkautta, myötätunto on kuitenkin laaja tunne, jota voi kokea universaalisti. Myötätuntoa on mahdollista kokea itseään kohtaan, läheistä tai tuntematonta kohtaan, useita ihmisiä tai koko ihmiskuntaa kohtaan, tai myös muita eläinlajeja ja eläviä, ja jopa koko maailmankaikkeutta kohtaan. Myötätunnon voi kuvitella olevan kuin valtava lämmin syli, minkä alle kaikki muut tunteet voivat mennä turvaan, myötätunto voi olla taustatukena pahimmissakin tunnemyrskyissä. Myötätuntotaitojen opettelu on siksi tärkeää, että ne auttavat monien muiden tunteiden kanssa. Kehon tunnekartan mukaan myötätunto tuntuu erityisesti sydämen alueella ja päässä, rakkaus sen sijaan lähes koko kehossa, erityisesti päässä ja vatsassa.*

**Myötätunnon laajeneminen.** Tunnustele aluksi myötätuntoa itseäsi kohtaan, tai jos tuntuu helpommalta, jotain muuta rakastamaasi ihmistä kohtaan. Tunne myötätunnon lämpö ja keveys kaikkialla kehossa; veri virtaa sormenpäihin asti, ja on levollinen olo, syke laskee ja vatsa ja koko keho rentoutuu. Toivo tälle ihmiselle kaikkea mahdollista hyvää ja rakkautta mielessäsi. Kun olet harjoitellut myötätuntoa tiettyyn kohteeseen, kokeile laajentaa kokemusta pikkuhiljaa. Jos ensin olet ajatellut syvän myötätuntoisesti

jotakuta läheistäsi, ajattele ja koe nyt myötätunto itseäsi kohtaan: koko maailma haluaa sinulle kaikkea hyvää sanattomasti, ja hehkut ja otat valoa vastaan kaikkialta maailmasta. Tunne, miten olet osa kaikkeutta, ja rakastettu joka kohdasta. Myöhemmin voit laajentaa tätä vielä, siten että voit käydä läpi läheisiäsi, lemmikkejä tai kuvittelemiasi eläimiä, luontoa, lähimetsääsi ja lopulta maailmakaikkeutta. Tunne, miten maailma on pohjimmiltaan ystävällismielinen, hyväntahtoinen, viisas ja rakkaudellinen, tai mitkä ajatukset sinulle myötätuntoa tuovatkaan. Tunne myötätunto kehossasi, ja miten se tuntuu hehkuun ja ulottuvan kehon ulkopuolellekin kuin lämpö.

**Tavoitteet:** itsemyötätunnon ja myötätunnon vahvistaminen

**Yhteismyötätunto.** Pyydä luotettuja ihmisiä mukaan, ja tehkää myötätuntoharjoituksia yhdessä, vaikka toisianne käsistä kiinni pitäen tai silmiin katsoen.

**Tavoitteet:** itsemyötätunnon ja myötätunnon vahvistaminen, yhteisöllisyys

**Myötätunto tuntemattomia kohdatessa** (itsekehittämäni harjoitus). Kävele kaupungilla, ja kokeile katsoa jokaista vastaan tulijaa vaikka aluksi vain sekunnin verran myötätuntoisesti. Sinun ei tarvitse takertua hänen kärsimyksiinsä, olet ainoastaan hetken läsnä, ja näet hänet, kohtaat hänet pienen hetken verran. Tunne, miten hyvä olo jatkuu kohtaamisen jälkeenkin. Aluksi tämä voi tuntua jännittävältä, mutta kun huomaat, että ihmiset eivät suutu, saat arkipäivän pienistä myötätunnon hetkistä yhä enemmän voimavaroja. Samalla, kun katsot toista ihmistä myötätuntoisesti, annat myötätuntoa myös itsellesi ja maailmaan. Opit hyväksymään myös sen, että jotkut väistävät katsetta tai säikähtävät; he eivät vielä ole valmiita tulemaan nähdyksi, mutta voivat sisimmässään kaivata sitä, että joku näkee heidät hyväksyvästi edes hetken.

**Tavoitteet:** myötätunnon ilmaiseminen, itsemyötätunto

*Oppaassa on hyödynnetty tietoa opinnäytetyössä mainituista lähteistä (mm. [tunnejataida.fi](http://tunnejataida.fi), [itsemyotatunto.fi](http://itsemyotatunto.fi), [suomenmielenterveysseura.fi](http://suomenmielenterveysseura.fi)) sekä omia havaintoja. Osa harjoituksista on erilaisissa työpajoissa opittuja, osa itsekehitettyjä myös palautteen perusteella. Oppaan valokuvat, taide ja teksti: Tuisku Virolainen.*