

TUNTEET LASTEN JA NUORTEN ELÄMÄSSÄ

Tunnetyöskentelyä pienryhmäkodissa toiminnallisena päivänä

Minna Vähöja
Opinnäytetyö, kevät 2011
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä
Pieksämäki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Vähäoja, Minna. Tunteet lasten ja nuorten elämässä. Tunnetyöskentelyä pienryhmäkodissa toiminnallisena päivänä. Pieksämäki, kevät 2011, 41 s. Diakoniammattikorkeakoulu, Diak itä Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyöprosessin tarkoituksena oli järjestää toiminnallinen päivä pienryhmäkodissa. Produktiolla oli työelämäyhteys, mutta tutkimuseettisistä syistä paikan nimi oli jätettävä mainitsematta tässä työssä. Toiminta koostui ulkoleikeistä sekä tunnetuokiosta. Kyseinen tunnetuokio oli suuremmissa osassa työni kannalta. Ulkoleikit toimivat yhteisenä tekemisenä, jonka avulla pääsin tutustumaan pienryhmäkodin lapsiin ja nuoriin.

Halusin tunnetuokion avulla kokeilla taustalla, kuinka hyvin Hochschildin tunneteoriat pätee sovellettuna pienryhmäkodissa. Kyseinen teoria liittyy isoihin instituutioihin, jotka niin sanotusti valvovat alaistensa tunteita. Tässä työssä instituutiona oli pienryhmäkoti ja muut lasten ja nuorten elämään vaikuttavat tahot, kohteena olivat lapset ja nuoret.

Toiminnallista päivää arvioidessa tajusin, että pienryhmäkodin lasten ja nuorten tunne-elämä on täysin normaalia. Mutta heidän tunne-elämäänsä vaikuttaa monet eri ihmiset ja rankat kokemukset. Heidän tunteitaan yrittävät ohjailia monet eri tekijät, kuten terapeutit ja perhe. Pienryhmäkodin työntekijöiden ei koettu ohjailevan tunteita, mutta etenkin terapeutit koettiin negatiiviseksi asiakksi.

Lapsilta ja nuorilta keräämästäni palautteesta selvisi, että toiminnallinen päivä oli onnistunut. Molemmista osuuksista, sekä ulkoleikitoiminnasta että tunnetuokiosta, pidettiin. Toiminnallisen päivän järjestäminen onnistui hyvin. Tämä produktio lisäsi omaa ammatillisuuttani.

Asiasanat: lapsuus, nuoruus, tunteet, tunnetyö, pienryhmäkoti, toiminnallinen opinnäytetyö.

ABSTRACT

Vähäoja, Minna.

Emotions in children's and youth's life – emotion work in children's home on functionality day.

41 p. Language: Finnish. Pieksämäki, Spring 2011.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services.

Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this thesis was to arrange a day with activities in a children's home. This production had a cooperating partner in working life. But there were ethical reasons why the name of the children's home had to be left out this study. Activity consisted of outside games and emotion moment. This emotion moment was in a bigger part in my thesis. Outside games worked in common acts and those gave me an opportunity to get to know these children and youth.

With emotion moment I wanted to test how valid Hochschild's theory was, little bit applied, in a children's home. In this theory big institutions monitor employee's emotions. In this thesis the institutions were the children's home and other places which has an impact on children's and youth's life. Objects were children and youth.

When I evaluated the day I realized that the emotional life of children's home children and youth is completely normal. But in their emotion life impacts different people and rough experiences. Therapists, family and other authors try to guide their feelings. The experience was that the children's home's workers did not steer emotions. Therapists were seen as being negative.

From the feedback which I collected, it became obvious that functionality day was successful. Both parts, outside activity and emotion moment, were liked. Arranging the functionality day managed well. This production widened my professional point of view.

Keywords: childhood, youth, emotions, emotion work, children's home, production.

SISÄLLYS

1 LAPSET JA NUORET TUTKINNAN KOHTEENA	5
2 TUNNETYÖSKENTELYN TUTKIMINEN JA TAVOITTEET	7
3 PIENRYMÄKOTITOIMINTA.....	9
4 TUNTEET JA TUNNETYÖ	10
4.1 Mitä tunteet ovat?	10
4.2 Tunnettyö.....	14
4.3 Tunteet lasten elämässä lastenkodissa.....	15
4.4 Hochschildin tunneteoria.....	16
5 RYHMÄN OHJAAMINEN.....	18
6 LAPSUUS JA NUORUUS ELÄMÄNVAIHEINA	21
6.1 Lapsuus.....	21
6.2 Nuoruus	23
7 TOIMINNALLINEN PÄIVÄ.....	25
7.1 Toiminnallisen päivän suunnittelu ja toteutus	25
7.2 Ulkotoiminta.....	27
7.3 Tunnetuokio.....	28
7.4 Arviointi päivän tapahtumista	29
8 OPINNÄYTETYÖPROSESSI JA SEN EETTISYYS	34
8.1 Opinnäytetyöprosessi.....	34
8.2 Eettisyys.....	35
9 TOIMINNALLISESTA PÄIVÄSTÄ NOUSSEITA AJATUKSIA.....	37
LÄHTEET.....	39

1 LAPSET JA NUORET TUTKINNAN KOHTEENA

Opinnäytetyön aihetta valitessani kävin läpi varmasti kymmeniä aiheita. Lasten ja nuorten parissa tehtävää työtä on nykyään paljon ja siihen liittyy vahvasti tunteet. Tästä syystä valitsin omaksi opinnäytetyöni kohteeksi lapset ja nuoret ja heidän kanssaan tehtävän tunnetyön. Myös yhteiskunnassamme vallitsevat ongelmat, kuten mielenterveys- ja päihdeongelmat, ajoivat minut tämän aiheen pariin. Aikuissosiaalityössä ihmisiin on mielestäni vaikeampaa vaikuttaa kuin lasten ja nuorten parissa tehtävässä työssä.

Nuoret ovat aina olleet yhteiskunnallisesti mielenkiinnon kohteina. Syitä mielenkiintoon on monia, ja nuoriin liittyviä ilmiöitä käsitellään erilaisilla puhe- ja toimintatavoilla. Myös nuorten arjesta ollaan huolissaan, koska huostaanottojen määrä, mielenterveysongelmat ja nuorten aikuisten köyhyys lisääntyvät. (Raitakari & Virokannas 2009, 5.) Mielestäni ihmisten tunteet ovat mielenkiintoisia, koska ne ovat niin moninaisia ja jokainen kokee asiat eri tavalla. Siksi halusin perehtyä lastenkodissa asuvien lasten ja nuorten tunteisiin ja tutkia heidän kanssaan tehtävää tunnetyötä.

Lasten ja nuorten elämän riskit liittyvät usein ongelmiin sosiaalisissa suhteissa ja sosiaalisten suhteiden puutteisiin. Erityisesti ne lapset ja nuoret, joiden mahdollisuudet saada kasvulleen rajallista tukea kotoa ja lähiyhteisöltä, ovat riskiryhmässä. Vanhempien mielenterveysongelmat ja päihteidenkäyttö ovat riskitekijöitä lapsen ja nuoren terveeseen ja tasapainoiseen kasvuun. Myös avioerojen yleistyminen vähentää mahdollisuuksia eheään lapsuuteen ja nuoruuteen. (Lämsä 2009, 28.)

Tein opinnäytetyöni yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Syynä tähän oli se, että lapset ja nuoret ovat tärkeässä asemassa tulevaisuuden kannalta. Heidän hyvinvointinsa on meille aikuisille tärkeää, sillä ilman hyvinvoivaa jälkikasvua tulevaisuuden näkymät ovat heikot. Perustelen näkökulmaani myös sosionomin ydinosaamisen perusteilla (Talentia ry 2005), joissa sanotaan, että sosionomi tarvitsee tietoa yhteiskunnan perusrakenteista ja kehitysproesseista. Ihminen on sidoksissa ympäröivään yhteiskuntaan.

Opinnäytteessä tietosuojasta pidetään huolta siten, että yksittäisiä henkilöitä tai yhteisöitä ei voida tunnistaa ja että raportissa kirjoitetaan asiat siinä muodossa, kuin tutkimus-

ongelmien käsittelyn näkökulmasta on oleellista. (Diakonia-ammattikorkeakoulua 2010, 13.) Tutkimuseettisistä syistä jätän mainitsematta yhteistyökumppanini nimen ja puhun henkilöistä siten, etteivät he ole tunnistettavissa.

Toivon, että produktioni raportti saisi ihmiset ajattelemaan enemmän lapsia ja nuoria. Sosiaali- ja terveydenalan ammattilaiset varmasti osaavat pohtia tässä työssä esiin nousseita ajatuksia ammatillisesti ja rakentavasti. Olisi hienoa, jos tämä tutkimus voisi auttaa muitakin, kuin sosiaali- ja terveydenalan työntekijöitä. Lasten ja nuorten kuunteleminen ja etenkin tunteiden suvaitseminen ja ymmärtäminen on tärkeää.

2 TUNNETYÖSKENTELEN TUTKIMINEN JA TAVOITTEET

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin kannalta on olennaista tutkia esimerkiksi koulu-, terveydenhuolto- ja lastensuojeluinstituutioiden toimintaa. Sosiaali- ja nuorisotyötä määrittää paljolti se, millaisessa yhteiskunnallisessa tilanteessa ja millaisissa institutionaalisissa puitteissa työtä tehdään. (Raitakari & Virokannas 2009, 6.)

Opinnäytetyön tarkoituksena minulla oli järjestää toiminnallinen päivä lapsille ja nuorille. Tavoitteena oli tutkia lastenkodissa tehtävää tunnetyötä. Toiminnallisella päivällä halusin tuottaa lapsille ja nuorille tekemistä ja sen avulla pohtia heidän tunne-elämäänsä. On huomattu, kuinka lapset ja nuoret pitävät siitä, että heitä huomioidaan. (Liukkonen 2010, 125). Olin lukenut hieman tunnetyöstä, joka alkoi kiinnostaa minua. Siksi halusin liittää toiminnalliseen päivään tunteet. Päätaavoitteena oli keskustella lasten ja nuorten kanssa tunteista ja niiden merkityksistä. Koin, että lastensuojelun piirissä olevat lapset ja nuoret ovat hyvä kohde opinnäytetyöhöni. Kyseisen ryhmän valintaan ohjasi minua myös se, että lastensuojelun piirissä olevat lapset ja nuoret ovat usein kokeneet paljon. Heidän tunnemaailmansa on varmasti suuri erilaisten kokemusten jälkeen.

Toiminnallinen päivä oli mielestäni hyvä tapa päästä lasten ja nuorten lähelle. Olisinhan voinut tehdä esimerkiksi kyselylomakkeen, jolla olisin tutkinut lasten ja nuorten tunne-elämää, mutta koin, että lomakekysely ei antaisi aitoja vastauksia. Menemällä lasten ja nuorten pariin saisin luultavasti paljon enemmän irti.

Ennen toiminnallista päivää löysin emotionaalisesta työstä Arlie Hochschildin teorian. Käytin tätä teoriaa hieman soveltaen, koska kyseinen teoria pääasiassa keskittyy isoihin instituutioihin kuten yrityksiin, ja niiden ”valvovaan silmään”, joka seuraa alaisiaan. Omassa työssäni instituutiona toimi lastenkoti ja ”valvovana silmänä” lastenkodin työntekijät. Lasten ja nuorten tunteiden käsittelyssä pohdin asioita myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta.

Yhteiskunnallisella näkökulmalla tarkoitan sitä, miten yhteiskunta vaikuttaa tunne-elämään ja kuinka se kuitenkin antaa myös takaisin. Jos tunteiden näyttäminen julkisesti

on yhteiskunnan näkökulmasta kiellettyä, ja se tuottaa pahaa oloa ihmisille, niin yhteiskunta tarjoaa kuitenkin tähän ratkaisuja erilaisilla toimenpiteillä, kuten sosiaalityöllä ja sen monilla eri osa-alueilla.

Halu oppia vielä uutta loppuvaiheessa opintoja on suuri, joten päätin valita itselleni aiheksi sellaisen, josta minulla ei ole juurikaan tietoa. Valitsin tämän kyseisen aiheen, koska omissa opinnoissani lapsuus ja nuoruus ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Lapset ja nuoret asiakasryhmänä ovat kiinnostaneet minua aina. Opiskeluideni alussa ajattelin, että otan lapsuus ja nuoruus -opintokokonaisuuden. Uudestaan ajateltuani asiaa päätin sittenkin jättää sen pois. Syynä tähän oli se, että koin olevani silloin liian nuori toimimaan etenkin nuorten parissa, enkä uskonut omaavani tarpeeksi auktoriteettia.

Halusin tutkia lasten ja nuorten parissa tehtävää tunnettyötä. Päätin etsiä itselleni työelämäyhteistyökumppanin, jonka sitten löysinkin pienen etsimisen jälkeen. Yhteistyökumppanin etsintä alkoi Internetistä. Etsin monia eri yhteistyötahoja ja sitten löysinkin mielestäni sopivan. Otin yhteyttä pienryhmäkodin omistajaan, ja hän olikin innoissaan halustani tehdä opinnäytetyöni heidän yksikössään.

Keskustelin opinnäytteestäni paikan omistajan kanssa, sekä pienryhmäkodin työntekijöiden kanssa. Sain hyvin vapaat kädet, eivätkä he juurikaan vaikuttaneet valintoihini. Sain työntekijöiltä pientä vinkkiä erilaisista asioista, jotka helpottivat esimerkiksi toiminnallisen päivän suunnittelua.

3 PIENRYHMÄKOTITOIMINTA

Yhteistyökumppanini oli pienryhmäkoti, joka on ammatillinen sijoitusyksikkö erikikäisille lapsille ja nuorille. Kyseessä on 7-paikkainen lastenkoti, joka pyrkii olemaan mahdollisimman kodinomainen. Kun lapsi tai nuori tarvitsee turvallista yhteisöä kasvunsa ja kehityksensä tueksi, on pienryhmäkoti yksi vaihtoehto sijaishuollossa. Pienryhmäkodissa lapsella tai nuorella on mahdollisuus yksilölliseen kasvuun, joka opettaa lasta ymmärtämään kasvatusyhteisön ja yhteiskunnan normistoa, sekä luo edellytykset sosiaalisten taitojen harjoittamiselle. (Pienryhmäkoti 2009.)

Pienryhmätoiminnan tavoitteen on turvata mahdollisimman hyvät edellytykset lasten kasvuun ja kehitykselle. Ryhmäkodissa pyritään näkemään jokainen lapsi ja nuori ainutlaatuisena yksilönä ja ottamaan huomioon hänen tarpeensa ja kehitysmahdollisuutensa. Omahahoitajuus on keskeinen hoitomenetelmä, jolla pystytään luomaan lapselle tiivis vuorovaikutus yhteen ikiomaan aikuiseen. Tavoitteena pienryhmäkodissa on saada lapsen elämään jatkuvuus ja pysyviä ihmissuhteita. Näin luodaan mahdollisuudet sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta hyvälle aikuisuudelle ja oman elämän hallintaan. (Pienryhmäkoti 2009.)

Pienryhmäkodit ovat osa lastensuojelun sijaishuoltoa. Niiden toiminta perustuu sosiaali- ja lastensuojelulainsäädäntöön. Pienryhmäkodeissa toteutetaan lastensuojelulain mukaista sijaishuoltoa ja tehdään yhteistyötä eri tahojen kanssa. Paikkamäärä on pienempi pienryhmäkodeissa, kuin lastenkodeissa. Lain mukaan paikkaluku pienryhmäkodissa on seitsemän. Tavallisesti pienryhmäkodit ovat yksityisiä lastensuojelulaitoksia. Ensisijaisesti vanhemmilla ja huoltajilla on vastuu lapsensa huolenpidosta ja kasvatuksesta. Jos vanhemmat tai huoltajat eivät pysty huolehtimaan lapsensa hyvinvoinnista, valtiolla on velvollisuus turvata lapselle hyvä hoito sijaishoidon tai adoption kautta. (Stenberg 2010, 54; Lapsiasiavaltuutettu i.a..)

Yhteistyökumppaninani olleen pienryhmäkodin lapsilla on ongelmia joko kotielämässä tai omassa henkilökohtaisessa elämässä. Näiden syiden vuoksi he ovat päätyneet pienryhmäkodin asiakkaiksi. He viettävät pääasiassa normaalia elämää, heidän elinympäristönsä vain poikkeaa hieman tavallisesta. Pienryhmäkodissa kuitenkin heidän jokaisen

on hyvä olla tai ainakin heille annetaan puitteet hyvään elämään. Lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus harrastaa vapaa-aikanaan tai käydä kavereidensa luona. Heidän elämänsä ei rajoiteta mitenkään, mutta tietenkin heille on laadittu säännöt, joita on noudatettava.

4 TUNTEET JA TUNNETYÖ

Tässä luvussa kerron tunteista ja tunnetyöstä. Tunne ei ole niin yksinkertainen käsite, kuin sitä voisi kuvitella. Käytin paljon Dunderfeltin kirjallisuutta tunteiden määrittelyssä, koska hän on perehtynyt useammassa teoksessa tunteisiin ja niiden käsittelyyn.

”Mielestäni ei ole olemassa negatiivisia tunteita, vain taitamattomia tapoja toimia tunteiden kanssa, joita emme voi sietää.”(Psykoterapeutti Miriam Greenspan)

4.1 Mitä tunteet ovat?

Tunteet ovat psyykkisiä, sisäisiä olotiloja sekä kokemuksia. Perusolemukseltaan tunteet ovat subjektiivisia eli henkilökohtaisia. Tunteita on vaikea ilmaista sanoin, sillä ne liikkuvat selkeän ajatuksellisen ja loogisen sanallisen tason ”alapuolella”. Kaksi ihmistä, jotka puhuvat tunnetiloistaan, voivat päätyä siihen, että he kokevat asiat hyvin samalla tavalla. Voi kuitenkin olla vaikeaa tarkkaan tietää, miten yhteneväisiä heidän tunteidensa voima, syvyys ja laatu lopulta ovat. (Dunderfelt 2006, 61.)

Pelkistetty käsite *tunne* tarkoittaa tunnistettua ja nimettävissä olevaa kokemusta. Elämyksen voi varata tarkoittamaan jotain nimeämätöntä ja epämääräistä. Kielessämme on runsaasti tunteisiin viittaavia sanoja, kuten viha, rakkaus, onnellisuus, kateus, pettymys ja niin edelleen. Jokainen tunne erottuu omana kokemuslaatunaan, joten monipuolinen sanasto on tärkeä. (Turunen 2004, 160.)

Useimmiten tunteet ovat myös hyvin kehollisia. Pelko tuntuu mahassa, ilo sydämessä, jännitys salpaa hengityksen, viha saa posket punoittamaan, suru tärisyttää koko kehoa. Tunteet ovat suuri asia elämässä, mutta ne eivät ole välttämättä niin raskaita ja liikkumattomia kuin äkillisesti voisi kuvitella. Kun yrittää miettiä, millaisia tunteita itse koki eilen illalla, voi se vaatia kunnon ajatusponnistuksen, jotta voi elävästi eläytyä edellisen päivän tunnetilaan. Tunteet ovat paljon liikkuvampia ja kevyempiä kuin aluksi voisi luulla. Kun on tunnetilassa, sen voi kokea todella voimakkaana. Tunne valtaa koko mie-

len ja psyykemme, ja etenkin negatiiviset tunnekokemukset tuntuvat jatkuvan ikuisuuden. (Dunderfelt 2006, 63.)

Subjektiivisena elämyksenä tunteet ovat totta, mutta eivät aina laajemmassa sosiaalisessa tai yleismaailmallisessa mielessä. Vaikka jokin tunne on sinussa oleva todellinen kokemus, se ei tarkoita sitä, että toinen ihminen tuntee samoin. Tunteet joita koemme, ovat kokemishetkellä todella meissä, ne ovat meidän psyykemme toimintaa, reagointia tapahtuneeseen. Tunteet ovat subjektiivisena kokemuksena totta, mutta ne eivät ilmennä objektiivista totuutta. Tässä monet sekoittavat helposti totuuden. Varsinkin nykyään, kun tunteita on opittu kunnioittamaan, kuvitellaan, että tunne sellaisenaan kertoo jotain tärkeää elämisestä tai olemisesta. Emootiot usein myös valehtelevat ja pitävät meitä turhassa tunnekoukussa liian pitkään, joskus jopa vuosia. (Dunderfelt 2006, 64.)

Olotilan ollessa tukala, ahdistunut ja epätoivoinen, se viestii yleensä siitä, että elämä ei ole kurssilla, jolla sen haluaisi olevan. Tavoitteita kirkastamalla tai muuttamalla odotuksia elämästä saa tunteissa aikaan yleensä suotuisan muutoksen. Tunteita siis tulee ja menee, eivätkä ihmiset kiinnitä niihin kovinkaan paljoa huomiota. Koko ajan ihmisen ei tarvitse ”tunnustella” itseään, koska elämässä on paljon muutakin tekemistä. Hyvä itse-tuntemus on kuitenkin osa elämässä menestymistä, joten on hyvä oppia tunnistamaan tunnemaailman liikkeitä, ymmärtämään tunteiden viestejä ja tarvittaessa suuntaamaan tunteet mielekkäästi. (Dunderfelt 2006, 68-69.)

Minäkuva on ihmisen oma käsitys itsestään, siitä millainen hän on, mitkä ovat hänen vahvuutensa ja heikkoutensa, mitä hän osaa, mitä hän elämässään arvostaa ja tavoittelee. Itsetunto on ihmisen minäkuvan osa. (Nurmiranta ym. 2009, 27.) Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen omaa käsitystä siitä, kuinka arvokas, tärkeä ja hyvä hän on. Ihminen, jolla on terve itsetunto, arvostaa ja kunnioittaa itseään, luottaa itseensä ja kuvaa itseään positiivisesti. Hyvään itsetuntoon kuuluu kyky tunnistaa heikkoutensa itseään väheksymättä. Siihen liittyy myös kyky arvostaa muita ihmisiä ja ottaa toiset huomioon. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 22.)

Tietyt tunteet ovat vääjäämätön osa olemassaoloa, sen toteutumista. Jokaisella tunteella on oma dynamiikkansa, joka kehittyy tyypillisesti ikävaiheesta toiseen. Tunne-elämä vaihtelee jokaisen kohdalla, ja siihen vaikuttaa synnynnäinen yksilöllisyys ja kokemuk-

sellisuus. Keneltäkään normaalisti kehittyneeltä yksilöltä ei puutu perustunteita. Ne kuuluvat kokemusvarustukseemme aivan kuten sormet, nenä ja silmät fyysiseen ole- mukseemme. (Turunen 2004, 160.)

Tunteet ovat läsnä ihmisen elämässä jatkuvasti. Ihmisellä on aina jokin tunnetila, hän tuntee koko ajan jotain. Kestoltaan tunteet ovat sekunteja tai minuutteja. Mieliala sen sijaan kestää tunteja tai vuorokausia. Tunteet toimivat kehityksemme perustana ja ovat synnynnäisiä. Välitämme tietoa itsestämme tunteiden avulla, ja ne vaikuttavat kehoon ja aivoihin. Tunteet ilmenevät emotionaalisina reaktioina, jotka vaikuttavat siihen, miten ajattelemme, käyttäydymme ja toimimme. Tunteet toimivat välittäjinä ihmisten välillä. Ymmärrämme toisia ja tulemme itse ymmärretyksi tunteiden avulla. (Nurmiranta, Lep- pämäki & Horppu 2009, 53-55.)

Joillekin ihmisille tunteet ovat todella tärkeitä, eli arki eletään pääasiassa tunteiden kaut- ta. Se, miltä asia tuntuu, toimii suuntaviivana, jonka mukaan omaa elämää ohjailaan. Toisessa ääripäässä ovat ihmiset, joille tunteet ovat epämääräisiä sisäisiä ”demoneja”, jotka hankaloittavat elämää. Tunteita tutkimalla ei ole tarkoitus lopettaa negatiiviselta vaikuttavista tunteista ja ylistää ihania tunteita. Tarkoituksena on oppia elämään tunteiden seassa, oppia ymmärtämään tunteita ja oppia tulemaan niiden kanssa toimeen. (Dunder- felt 2006, 61.)

Hyvinvointimme perustuu tunteisiin eli emootioihin ja niiden tunnistamiseen. Ihmiset ovat yksilöllisiä siinä, miten kykenevät ymmärtämään omia ja toisten tunteita. Hyvä itsetunto liittyy tähän kykyyn. Tunteiden tunnistaminen toimii perustana empatian ke- hittymiselle eli sille, että osoittaa myötätuntoa ja eläytyy toisen tunteisiin. Kykyä tunnis- taa ja käsitellä omia tunteitaan kutsutaan emotionaaliseksi kompetenssiksi. Siihen kuu- luu myös kyky tunnistaa ja ymmärtää toisten tunteita. (Nurmiranta ym. 2009, 55.) Tun- teiden ymmärtäminen on avainasemassa itsetuntemuksessa. Meistä jokainen tavallaan ui tunteiden ja tuntemusten meressä päivittäin. Meri kuvaa hyvin ihmisen käsittämättömän laajaa tunnemaailmaa. Tunteet voivat olla pieniä, edestakaisin aaltoilevia emootioita tai suuria tunnevyöryjä. (Dunderfelt 2006, 60.)

Elämiseen kuuluu kaikenlaisia kokemuksia. Huonot tunteet voivat olla jopa ”hyviä”. Negatiiviset tunteet ovat usein täysin aiheellisia ja ymmärrettäviä, vaikka eivät koke-

muksina olekaan mukavia. On hyvä osata suhtautua jokaiseen tunteeseen hyväksyvällä läsnäololla. Yleensä vastustamme sisäisesti negatiiviseksi koettua tunnetta. Emme halua hyväksyä, että tunnemme taas pettymystä, vihaa tai pelkoa. Hyväksyvä läsnäolo tarkoittaa, että suhtaudumme jokaiseen tunteeseen sisäisen hyväksyvällä ”kyllä”-asenteella. Olemme oppineet vastustamaan sitä, mikä tuntuu pahalta. Tunteiden hyväksyminen ei tarkoita sitä, että vääryydet pitäisi hyväksyä. (Dunderfelt 2008, 52-53.)

4.2 Tunnetyö

Sosiaalityössä tehdään paljon tunnetyötä ja asiakkaiden elämäkokemukset aiheuttavat monenlaisia tunteita myös sosiaalityöntekijöissä. Emotionaalinen työ eli tunnetyö on myönteistä, koska jokainen haluaa loppu peleissä miellyttävää ja ystävällistä kohtelua. Kulttuuriset säännöt muokkaavat sitä, millaisia tunteita eri tilanteissa voi tuoda esille.

Tunnetyötä voidaan kuvailla uutta luovana työnä tai alistavana työnä. Uutta luovassa emotionaaliosessa työssä yritetään saada aikaan tunne, jota ei alun perin ollut olemassa. Alistavassa emotionaaliosessa työssä pyritään poistamaan tunne, joka on läsnä, mutta ei sovi tilanteeseen. (Korvajärvi 2001, 213.) Voidaan siis miettiä, onko tunteita sopivaa näyttää julkisesti.

Yhteiskunnan vaatimukset ovat suuret, joka näkyy aikuisten kiireenä. Enää ei ole antaa aikaa lapsille ja nuorille. Kiire on suoraan yhteydessä perheiden yhteiseen aikaan. Tätä aikaa ei siis enää juuri ole. Vanhemmat eivät tiedä mitä heidän lapsilleen kuuluu. Kiireinen elämä kuluttaa aikuisten lisäksi myös lapsia ja nuoria. Tästä kiireellisyydestä kärsii kaiken lisäksi tunne-elämä, sekä aikuisilla että lapsilla ja nuorilla.

Perheen ja lapsen auttamisessa on tärkeää tavoittaa lapsen näkemys asioista. Ammattilaisen ja lapsen kohtaamista sosiaalityössä määrittää ajatus siitä, että lapsi tietää jotain, jota kukaan muu ei tiedä. Lapsilla ja nuorilla on oikeus osallisuuteen heitä koskevassa sosiaalityössä. Osallisuus ja aktiivinen toimijuus edellyttävät, että lapsilla on mahdollisuus olla mukana tuottamassa tietoa tilanteistaan, kokemuksistaan ja odotuksistaan. (Hurtig 2009, 167.) Osallisuuden toteutuminen on kokemus siitä, että kuuluu johonkin, tulee ymmärretyksi ja voi vaikuttaa asioihin. Lasten ja nuorten osallisuus on kokeilua,

tutkimista, leikkiä ja peliä. Lastensuojelussa on kyse elinympäristön ja vanhempien mahdollisuuksista luoda lapselle turvallinen lapsuus. Osallisuus toteutuu silloin, kun lapsi tai nuori saa riittävästi tietoa siitä, mitä ollaan tekemässä ja miten se hänen elämänsä vaikuttaa. Osallisuus on lasten, vanhempien ja työntekijöiden mukana olemista ja yhdessä tekemistä, sekä vaikuttamista. (Liukkonen 2010, 115.)

Lasten ja nuorten osallistaminen yhteiskuntaan on tärkeää, koska silloin heillä on mahdollisuus kuulua jonnekin. Sosiaalityötä tarvitaan osallistamaan lapsia ja nuoria. Sosiaalityöllä voidaan tuoda erilaisia toimijoita lasten ja nuorten ulottuville, esimerkiksi harrastustoimintaa. Nykyään on paljon paikallisia osallisuushankkeita, joissa on keskitytty lasten ja nuorten vaikutusmahdollisuuksien parantamiseen. (Raitakari & Virokannas 2009, 10).

Hochschildin mukaan tunnetyö tapahtuu jokaisen itsensä sisällä, mutta kuitenkin jonkun niin sanotun valvovan silmän ohjailemana. (Korvajärvi 2001, 204). Lasten ja nuorten parissa ”valvova silmä” voi olla esimerkiksi vanhempi, opettaja, sosiaalityöntekijä tai terapeutti. Lapset ja nuoret ovat opettelemassa tunteitaan ja niiden merkityksiä, joten heiltä ei saisi viedä mahdollisuutta näyttää sitä, miltä heistä oikeasti tuntuu. Toisaalta on hyvä, että on tällainen valvova silmä, koska se voi opettaa myös paljon lapsen ja nuoren tunne-elämässä.

4.3 Tunteet lasten elämässä lastenkodeissa

Lastenkotiaikana tunteiden tukemiseen voitaisiin kiinnittää enemmän huomiota. Sijoitettua lasta voi auttaa luomaan yhteyksiä menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen. (Nuorten ystävät ry i.a..) Yhteyksien luominen mahdollistaa lapselle tunteiden läpi käymisen kokonaisuudessaan. Esimerkiksi menneisyydessä tapahtuneita asioita voi olla helpompi käsitellä, kun on konkreettisesti yhteys menneisyyteen ja tunteisiin.

Lastenkodeissa ohjaajien tulee hyväksyä lapset ja nuoret sekä heidän elämäntilanteensa. Omalla hyväksynnällään ohjaaja auttaa lasta ymmärtämään tilanteensa ja hyväksymään tunteensa. Lapsille ja nuorille pitää mahdollistaa lastenkodeissa turvallinen tilanne käsitellä omia tunteitaan. Etenkin kielteisten tunteiden käsittely on tärkeää. Samalla lapselle

annetaan kokemus siitä, että on lupa ilmaista ja käsitellä negatiivisia asioita. Ohjaajan rooli on auttaa lasta tai nuorta löytämään itselleen sopivat tavat purkaa tunteitaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008.)

Lapselle tunteet ovat todella suuressa osassa lastenkodissa läpi sen ajan, kun hän siellä asuu. Tunteissa saattaa olla vaihteluita päivästä toiseen tai ne voivat vaihdella useita kertoja vuorokaudessa. Lapsi käy mielessään läpi suuria asioita lastenkoti aikana, jonka vuoksi on todella tärkeää, että häntä tuetaan kaikin tavoin. Tunteiden ymmärtäminen voi auttaa lasta pääsemään eteenpäin omassa elämässään. Käsittelemättömät tunteet voivat nousta esiin myöhemmällä iällä, joten ne olisi hyvä saada käytyä lävitse jo lapsuus- tai nuoruusiässä.

4.4 Hochschildin tunneteoria

Arlie Russell Hochschild on nykypäivän sosiaalisten ilmiöiden tutkija, joka toimii akateemisissa piireissä ja yhteiskuntapoliittisella kentällä. Hänen pääasialliset mielenkiinnon kohteet ovat perhesosiologia, sukupuolen sosiologia ja sosiaalipsykologia. Kuuluisin Arlie Hochschildin käsitteistä on emotionaalisen työn käsite. Sillä hän tarkoittaa omien tunteiden kontrollointia, alistamista ja muokkaamista, jota etenkin useissa palveluammateissa toimivat työntekijät joutuvat tekemään, jotta he pystyvät aikaan saamaan ja ylläpitämään asiakkaassa halutun tunnetilan. Vuonna 1983 ilmestyneessä kirjassaan *The Managed Heart* Hochschild kehitti emotionaalisen työn käsitteen. (Korvajärvi 2001, 201; Ylijoki 2005, 88.)

Sosiologisen lähestymistavan mukaisesti Hochschild on taipuvainen korostamaan, kuinka sosiaaliset ja yhteiskunnalliset dynamiikat muovaavat ihmisten toimintaa ja tunteita ja samalla saavat ihmiset muokkaamaan niitä itse. Emootiot ja emotionaalinen työ ovat Hochschildin keskeinen tutkimuskohde. Hänen tavoitteenaan on luoda teoriaa, jonka avulla voi näyttää, kuinka instituutiot käsittelevät ihmisiä, eivät vain valvomalla heidän käyttäytymistään vaan valvomalla myös tunteita. Samalla ihmiset itse kontrolloivat aktiivisesti omaa toimintaansa. Hochschildin ajatuksen mukaan ihminen samanaikaisesti toimii itsenäisesti ja sopeutuu aktiivisesti. (Korvajärvi 2001, 203-205.)

Emotionaalinen työ eli tunnetyö ei ole vain tunteiden ulkoista kontrollia ja alistamista, vaan laajassa mielessä tunteiden muokkaamista, jossa ihminen itse on aktiivinen. Tunnetyössä voi erottaa kaksi eri tyyppiä. Uutta luovassa tunnetyössä tiedollinen mielenkiinto on saada aikaan haluttu tunne, jota ei alun perin ollut olemassa. Alistavassa tunnetyössä mielenkiinto on tunteessa, joka alun alkaen on läsnä tilanteessa, mutta on siihen sopimaton. (Korvajärvi 2001, 205.)

Helsingin yliopistossa kirjoitettu opinnäytetyö aiheesta *Tunteista puhuminen tunnetyönä* käyttää myös Hochschildin tunneteoriaa taustalla. Tässä työssä oli tarkoitus tutkia tunteista puhumista tunnetyönä. Aineistona oli neljä äitiä, joiden lapset sairastivat diabetesta. Pyrkimyksenä oli selvittää, löytyykö äitien puheesta toistuvia tunteista puhumisen tapoja. Tärkeimpänä tuloksena tässä opinnäytteessä oli se, että tunteita yritettiin muokata sellaiseen muotoon kuin itse halusi. Tunteista puhuttaessa pyrittiin ihanteelliseen emotionaalisuuteen, joka kuvaa pyrkimystä tunteiden hallintaan. (Alve 2001.)

Omassa opinnäytetyössäni arvioin myös omaa toimintaani Hochschildin teorian mukaan. Voidaankin kysyä, olinko minä ”valvova silmä” toiminnallisena päivänä? Tietoisesti en yrittänyt ohjailla lasten ja nuorten tekemistä ja tuntemista. Voidaan kuitenkin olettaa, että olen tiedostamattani voinut ohjata lasten ja nuorten ajatuksia haluamaani suuntaan. Kun kyseessä on opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on tuottaa jotain uutta tietoa, on paljon mahdollista, että tietämättään yrittää ohjata henkilöitä tiettyyn suuntaan. Ohjaajana minulla oli varmasti jonkinlainen ”ote” ryhmään ja ehkä he halusivat jopa miellyttää minua vastauksillaan. Tässä tuleekin ristiriita sen kanssa, kuinka luotettavia lasten ja nuorten antamat vastaukset ovat olleet.

5 RYHMÄN OHJAAMINEN

Lapsikeskeinen ajattelu on muuttanut kuvaa siitä, kuinka lasten kanssa voi ja tulisi työskennellä. Lasten omat kokemukset ja mielipiteet ovat tulleet kiinnostuksen kohteeksi ja tärkeäksi tiedoksi aikuis-asiantuntijoiden tuottaman tiedon rinnalle. Lapset ja nuoret pitävät toiminnallisuudesta ja siitä, että heidän asiansa huomioidaan. (Eskonen, Korpinen & Raitakari 2006, 22; Liukkonen 2010, 125.)

Lasten ja nuoret ohjaamisessa tulee ottaa huomioon ainakin:

- lasten ja nuorten omat kiinnostusten kohteet, oma aktiivisuus ja aloitteisuus
- kannustaminen ja motivointi
- vuorovaikutuksen syntyminen ja ylläpitäminen henkilöiden välillä.

(Nurmiranta ym. 2009, 43.)

Ryhmän ohjaamisessa kannattaa pitää esittäytymiskierros ennen toiminnan alkua. On hyvä kertoa ryhmälle, että mitään ei ole pakko tehdä. Ohjaajan kannattaa myös kertoa itsestään jotain, jotta ryhmä näkee hänet tavallisena ihmisenä. (Pirkanmaan Sininauhaliitto Ry i.a.) Kunnioitus ja empatia ovat ohjauksellisen vuorovaikutuksen ja ohjaussuhteen lähtökohtia, eivätkä erillisiä ”ohjaustaitoja”. Niitä voi osoittaa yksinkertaisilla tavoilla eli kuuntelemalla ja olemalla läsnä ohjattavaa varten. (Onnismaa 2007, 42.)

Ryhmäläisten tulee kunnioittaa toisiaan siten, että he kuuntelevat toisiaan ja antavat toisille puheenvuoron. Vuorovaikutus ryhmätilanteissa on tärkeää. Kun ryhmän jäsenet ovat tulleet tutuiksi, uskalletaan puhua vaikeammistakin asioista. Hyvän vuorovaikutuksen syntyminen auttaa ymmärtämään itseään ja toisia. Luottamus on yksi osa hyvää vuorovaikutusta. Ihanteellinen vuorovaikutus ryhmässä on sitä, että jokainen saa olla sitä mitä on, omine tunteineen ja ajatuksineen. Ryhmätilanteissa voidaan usein kohdata transferenssitilanne. Eli joku henkilö muistuttaa jotain tuntemaani henkilöä ja siirrän tiedostamattani tähän henkilöön tunteet ja asenteet, jotka olen kohdistanut jo tuntemaani henkilöön. (Pirkanmaan Sininauhaliitto Ry i.a.)

Ohjaajan tehtäviin kuuluu keskustelun aloittaminen, sekä pitää tätä keskustelua yllä. Palautteen antaminen on myös tärkeää, jotta henkilö saa kuulluksi tulemisen tunteen.

Keskustelun päättäminen on yksi merkittävä tehtävä ohjaajalla ryhmää pitäessä. Ohjaaja on osa ryhmää, joten hän voi kaikessa rauhassa osallistua keskusteluun ottamalla välillä ryhmäläisen roolin. (Pirkanmaan Sininauhaliitto Ry i.a.)

Tunteet ovat merkittävässä osassa ryhmien ohjauksessa. Ohjaajan on hyvä ymmärtää tunteiden prosessointia. Jokaisella on oikeus tunteisiin ja ilmaista niitä. Esimerkiksi ahdistuneen ihmisen tilaa voi helpottaa tunteiden julkituominen. Ohjaajan tulee antaa ryhmäläisille tilaa tuntoa, eikä kiirehtiä tosiasioihin tai omiin kokemuksiin. Välillä on hyvä korostaa sitä, että kaikkia tunteita saa tuntea ja on hyvä, jos niistä uskalletaan puhua. Jokaisen on muistettava, että elämä jatkuu ja asioita kannattaa ajatella myös järjellä. (Pirkanmaan Sininauhaliitto Ry i.a.)

Ryhmän ohjaamisessa voi tulla vastaan tilanne, ettei kukaan puhu mitään. Ohjaajan ei pidä ajatella, että vika olisi hänessä. Tilanne voi johtua esimerkiksi siitä, että ryhmän jäsenten on vaikea avautua. Jos ryhmä hyökkää ohjaajaa vastaan toiminnassa, on tärkeää pyytää jäseniä kertomaan avoimesti mikä harmittaa. Ohjaajan on tällaisessa tilanteessa osattava ottaa vastaan palautetta. Lopuksi on hyvin keskeistä pyytää palautetta, jotta jokainen saa mahdollisuuden sanoa mielipiteensä. Myös ohjaajan on hyvä antaa palautetta ryhmälle. (Pirkanmaan Sininauhaliitto Ry i.a.)

Ohjaajan esittämät kysymykset ovat vuorovaikutuksen työvälineitä, joiden avulla ohjattavalle tarjotaan tilaisuus omien kokemustensa ja päämääriensä pohtimiseen ja muokkaamiseen. Kysymyksillä voi kerätä nopeasti tietoa, mutta ohjaajakoulutuksissa opetetaan käyttämään säästeliäästi kysymyksiä, jottei ne hallitse liikaa ja saa toista puolustautumaan. Selventävillä kysymyksillä ohjaaja voi tarkentaa ohjattavan antamaa tietoa ja samalla muotoilla uudelleen tilanteen vaihtoehtoja. Informaation luotettavuuden arviointi ei välttämättä tarkoita ohjattavan luotettavuuden arviointia, vaan siinä arvioidaan tietojen arkaluonteisuutta. (Onnismaa 2007, 39-40.)

Huomion antaminen on välittämistä, ja kuunteleminen on huomion antamista. Ohjattavan kuunteleminen on ohjauksessa todella tärkeää. Ohjausvuorovaikutuksessa kuunteleminen poikkeaa arkisista tavoista kuunnella. Ohjattavan puheessa voi olla mahdollisesti vihjeitä siitä, millaista tukea hän tarvitsee. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ylioptimistiset tai –pessimistiset oletukset omasta tilanteesta. Henkilökohtaisista asioista pu-

humisen aloittaminen on usein vaikeaa. Se vaatii rohkaisua ja luottamuksellisuuden varmistamista mutta ei kuitenkaan vaatimusta puhua. Tämä tarkoittaa sitä, että ohjaaja kuuntelee ohjattavan epävarmuutta, hiljaisuutta, epäröimistä ja epäluotettavuutta. (Onnismaa 2007, 41-42.)

6 LAPSUUS JA NUORUUS ELÄMÄNVAIHEINA

Seuraavassa kerron lapsuuden nuoruuden ikävaiheista. Lasten ja nuorten kehitykseen kuuluu paljon erilaisia vaiheita. Nämä ikäkaudet ovat ne, jolloin luodaan vankka perusta tulevaisuudelle. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut asiat muokkaavat meitä ja luovat meistä sen mitä olemme aikuisina.

6.1 Lapsuus

Tässä käsittelen 7–12-vuotiaan lapsen maailmaa, koska tämä ikähaarukka on olennainen tämän opinnäytetyön kannalta. Laissa lapseksi määritellään alle 18-vuotias henkilö. (Lastensuojelulaki 6§.) Kun taas eri kehitysteorioiden mukaan lapsuus loppuu 12. ikävuoteen, jonka jälkeen alkaa nuoruus. Osa lapsista oli 10-vuotiaita toiminnallisen päivän ryhmässä. Kouluikäinen lapsi ymmärtää jo hyvin toisten tunteita, ja 10-vuotias on oppinut säätelemään tunteitaan käyttämällä erilaisia ongelmanratkaisutapoja, hakemalla tukea, pohtimalla ja kuvittelemalla. (Nurmiranta ym. 2009, 55).

Hyvä lapsuus syntyy aikuisten toiminnasta. Suopeat kasvun ja kehityksen rakennusaineita ovat turvallisen elinympäristön luominen, positiivisten osallistumiskokemusten tarjoaminen, lasten keskinäisen vuorovaikutuksen tukeminen, aikuisten läsnäolo ja toiveiden huomioiminen niin, että syntyy kokemus vaikuttamisesta. (Liukkonen 2010, 117.) Vaikka Liukkonen sanoo hyvän lapsuuden syntyvän aikuisen toiminnasta, on lapsen oma toiminta myös suuressa osassa hyvän lapsuuden kehittymisessä. Omilla valinnoillaan lapsi voi tehdä lapsuudestaan hyvän tai huonon.

Yksi lapsen kehitysteorioiden klassikko on Jean Piagetin kognitiivisen kehityksen teoria. Tässä teoriassa lasten toimijuudelle ja kyvyille valikoida ja tulkita havaintojaan on annettu suuri merkitys. Jokaisessa kognitiivisessa kehityksen vaiheessa lapsi oppii uusia kykyjä ja hänen ajattelunsa koskien itseään ja ympäristöään kehittyy. Piaget jakaa tämän teorian neljään eri osaan. Tässä kerron kahdesta viimeisestä teorian osasta, koska ne ovat merkittäviä tämän opinnäytetyön kannalta. (Pirskanen 2007, 117.)

Konkreettisten operaatioiden vaihe tapahtuu 7–11 vuoden iässä. Lapsi oppii hallitsemaan loogisen ja abstraktin ajattelun. Esimerkiksi lapsi oppii erottamaan, että leveämmässä ja kapeammassa astiassa voi olla saman verran vettä, vaikka veden pinta olisi niissä eri tasoilla. Tässä vaiheessa lapset oppivat matemaattisia laskuja. Myös lapsen egosentrisyys (minäkeskeisyys) vähenee. (Pirskanen 2007, 118.)

Muodollisten operaatioiden vaihe sijoittuu 11–15 vuoden ikään. Tämän ikäinen nuori pystyy käsittämään hyvin abstrakteja ja hypoteettisia ideoita. Kohdatessa ongelman nuori on kykenevä käymään mielessään läpi mahdolliset ratkaisuvaihtoehdot ja arvioimaan niitä teoreettisesti päästäkseen parhaaseen mahdolliseen ratkaisuun. (Pirskanen 2007, 118.)

Psykoanalyttisessä kirjallisuudessa nimitetään 7–12-vuotiaiden vaihetta latenssivaiheeksi. Vaikka lapsen psykoseksuaalinen kehitys on selvästi uinuva, vaihe on silti kokonaispersoonallisuuden kehityksen kannalta tärkeä. 10–12 vuoden iässä jatkuu edelleen identifioituminen, samastuminen vanhempiin. (Dunderfelt 1997, 88.) Jos lapsi on sijoitettu esimerkiksi lastenkotiin, on samastuminen vanhempiin voinut katketa. Tässä vaiheessa on siis tärkeää, että lapsen lähellä olevat aikuiset antavat lapselle niin sanotun oikeanlaisen aikuisen -mallin.

Dunderfeltin mukaan lapsilla on unenkaltainen fantasia- ja kuvatietoisuuden kausi. Siinä heräävät tunne- ja eläytymiskokemukset, jotka kehittävät lapsen sisäistä maailmaa. Jos tämä aika riistetään lapselta ja hän joutuu kokemaan liikaa niin sanottua älyllistä aineistoa, on joiden tutkijoiden mielestä olemassa vaara, että hänen ajatuselämänsä ”alalla” oleva tunteiden, tunteiden ja tahdon maailma jää epäkypsäksi. Tämä voi kostautua myöhemmässä vaiheessa ajattelutoimintojen pinnallisuutena ja persoonallisuuskehityksen vajavuutena. (Dunderfelt 1997, 86.)

Lapsessa voi ilmetä muutoksia 8.–10. ikävuosien aikana. Muutokset liittyvät hänen yksilöllisyytensä vahvistumiseen. Hän osoittaa, mitkä hänen mielipiteensä ja oikeutensa ovat. Tässä iässä kokemukset liittyvät hyvin vahvasti yksilöitymisprosessiin. Oma sisäinen maailma voimistuu, ajattelu ja ystäväpiirissä hankitut ryhmäkokemukset herättävät yhä vahvemman tunnon omasta itsenäisyydestä. Lapsella ilmenee yhä enemmän keskittyneisyyttä, arvioimishalua ja sisäistä virkeyttä. (Dunderfelt 1997, 87.)

6.2 Nuoruus

Lain mukaan 18-20-vuotias on nuori, koska alle 18-vuotias on lapsi. (Lastensuojelulaki 6§). Kehityspsykologiassa nuoruus liitetään ikävuosiin 12/14-20. Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri jaksoon: nuoruusiän varhaisvaihe (13.-16. ikävuodet), nuoruusiän keskivaihe (16.-19. ikävuodet) ja nuoruusiän loppuvaihe (19. ja 20. ikävuodet). Nuoruus on aikaa, jolloin pitää ikään kuin oppia uudestaan elämään. On opittava ohjaamaan elämänsä oman yksilöllisyyden kautta yhä tietoisemmin suhteessa muihin ihmisiin. Ihmisen yksilöllisyys ei ole vielä nuorena täysin valmis, mutta yksilöllisyyden valmistelu- ja kokeilu-aika alkaa nuoruudessa. (Dunderfelt 1997, 92-93.)

Nuoruus on siirtymäkausi lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruusiässä tapahtuu huomattavia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Käsitteet nuoruudesta ja sen kestosta vaihtelevat kulttuureittain. Yksilöä korostetaan länsimaissa, mikä näkyy nuoren vahvana pyrkimyksenä irrottautua vanhemmista ja vanhempien edustamista arvoista. (Nurmiranta ym. 2009, 72.)

Nurmiranta ym. (2009) sanovat teoksessaan, että nuoruuden alkaminen voidaan määrittellä helposti puberteetin eli nuoruuteen liittyvien fyysisten muutosten myötä. Puuronen kuitenkin sanoo kirjassaan, että nuoruutta ei voi määrittää ihmisen tietty kehitysvaihe, esimerkiksi puberteetti, sillä sen kesto, muoto ja sisältö vaihtelevat eri kulttuureissa eri kulttuureissa ja yhteiskunnissa. Nuoruuden käyttäytyminen on riippuvaista yhteiskunnasta ja erityisesti yksilön asemasta yhteiskunnan sosiaalisessa rakenteessa. (Puuronen 2006, 77-78.)

Erik H. Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan nuoruuden kehitystehtävänä on identiteetin muodostaminen. Minuuteen sisältyvän jatkuvuuden tunteen edellytyksenä Erikson pitää kolmea asiaa: eheytymistä kokonaisuudeksi, jäsentymistä aikaan ja jäsentymistä ympäristöön. Kokonaisuudeksi eheytyminen tarkoittaa sitä, että nuori tuntee olevansa sama ihminen muuttuvissa tilanteissa erilaisista rooleistaan ja itseään koskevista havainnoista huolimatta. Jäsentymisen aikaan merkitsee sitä, että nuori kokee menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden jatkuvaksi kokonaisuudeksi. Ympäristöön jäsentymisen taas tukevat tärkeät ihmissuhteet sekä historian, kulttuurin ja oman asuin-ympäristön tunteminen. (Nurmiranta ym. 2009, 76-77.)

Robert J. Havighurst on tullut tunnetuksi ajatuksistaan koskien eri-ikäisten ihmisten kehitystehtäviä. Nämä kehitystehtävät ovat haasteita, joiden kohtaaminen ja joista selviytyminen mahdollistaa yksilön kehittymisen ja siirtymisen seuraavaan elämänvaiheeseen. Yksi tärkeä kehitystehtävä on tunne-elämässä itsenäisyyden saavuttaminen vanhempiin ja muihin aikuisiin nähden. (Dunderfelt 1997, 94.)

Nuori voi tehdä vanhempiansa toivomusten vastaisia valintoja etäisyyttä saadakseen. Myös vihasta voi tulla keino minän puolustamiseksi. Pelottomuus ja luja itseluottamus kuuluvat tähän ikävaiheeseen. Pettymyksen ja onnen tunteet vuorottelevat, ja ajoittain voi tuntua siltä, että pystyy hallitsemaan kaikkea. Toisinaan itsensä kanssa toimeen tuleminen saattaa ahdistaa. Nuoruudessa ihminen tuntee ensimmäisiä kertoja elämässään rajallisuutta. Kyvyt ja taidot eivät riitäkään ja aikakin on rajallista. Tällainen rajallisuuden kohtaaminen voi ahdistaa, mutta se myös auttaa itsetuntemuksen kehittymisessä. Herkkyys omien tunteiden kuuntelemisessa auttaa havaitsemaan asioiden oikean tilan. Aitous ja rehellisyys ovat seikkoja, joita kaikkien tulisi kunnioittaa. Pakottaminen tiettyihin kaavoihin luo nuorelle lisää ahdistusta. (Nyyti Ry – opiskelijoiden tukikeskus 2009.)

Yksi alkavan aikuisuuden tunteista on rajallisuuden tunne. Ihminen saattaa ensimmäistä kertaa elämässään törmätä kykyjensä ja taitojensa sekä ajan rajallisuuteen. Rajallisuuden kohtaaminen voi ahdistaa. Se myös auttaa itsetuntemuksen kehittymisessä ja suuntaa käyttäytymistä paremmin omien mahdollisuuksien suuntaan. Herkkyys omien tunteiden kuuntelemisessa auttaa havaitsemaan asioiden oikean tilan. Aitous ja rehellisyys ovat seikkoja, joita tulisi kunnioittaa, eikä pakottaa tietyn kaavan mukaisiin ratkaisuihin tai käyttäytymiseen ja tunteiden ilmaisemiseen. (Nyyti Ry – opiskelijoiden tukikeskus 2009.)

Nuoret ihmiset oppivat tunnistamaan ja pärjäämään omien tunteidensa kanssa. He kunnioittavat toisten mielipiteitä, luovat positiivisia tavoitteita, tekevät hyviä päätöksiä ja käsittelevät toisten tilanteita ja konflikteja. He myös kehittyvät vastuuntuntoisiksi ja kunnioittavat toisten asenteita. Nuoria kannattaa rohkaista aktiiviseen toimintaan, koska se parantaa heidän itsetuntoaan. Tämä taas vähentää heidän riskikäyttäytymistään. (Weissberg, Kumpfer & Seligman 2003, 429.)

7 TOIMINNALLINEN PÄIVÄ

Seuraavassa kerron järjestämästäni toiminnallisen päivän suunnittelusta ja toteutuksesta. Toiminnallisen päivän suunnittelussa ja järjestämisessä ilmaantui ongelmia, joita pohdin myös tässä kappaleessa. Lopuksi kerron hieman toiminnallisen päivän tuloksista.

Toiminnallisen päivän ryhmän päättivät pienryhmäkodin työntekijät. He olivat keskustelleet, ketkä voisivat olla mahdollisesti sopivia ryhmään. He päättivät myös ryhmän jäsenten määrän. Pienryhmäkodissa lapsille ja nuorille oli kerrottu ajoissa toiminnallisesta päivästä.

7.1 Toiminnallisen päivän suunnittelu ja toteutus

Ensimmäistä kertaa olin yhteydessä yhteistyökumppaniini helmikuussa 2010. Sovimme tapaamisen helmikuun lopulle. Tämän tapaamisen aikana keskustelimme opinnäytetyöni aiheesta ja minulle esiteltiin toimipaikkaa. Samalla kirjoitimme yhteistyösopimuksen. Sovimme samalla uuden tapaamisen maaliskuun lopulle. Valitettavasti tämä kyseinen tapaaminen peruuntui erinäisistä syistä. Alustavasti olin sopinut työntekijöiden kanssa, että toiminnallinen päivä on 8.5.2010. Pienryhmäkodin työntekijöiltä tuli kuitenkin pyyntö päivän siirtämisestä, koska kyseiselle viikonlopulle sijoittui äitienpäivä. Juhlahän vuoksi suurin osa lapsista ja nuorista olivat kotilomilla.

Käydessäni ensimmäistä kertaa tutustumassa pienryhmäkodin toimintaan sain siellä ohjaajalta tiedon, että kahdella pojalla on keskittymisvaikeuksia asioihin. Tämä toi pientä epävarmuutta itselleni, koska en ollut perehtynyt juurikaan tarkkaavaisuushäiriöihin. Pojilla ei kuitenkaan ollut diagnosoitu tarkkaavaisuushäiriöitä, mutta otin asian silti huomioon valmistautuessani toiminnalliseen päivään. Ennen toiminnallista päivää luin jonkin verran tarkkaavaisuushäiriöistä, jotta minulla olisi edes jonkinlainen valmius toimia.

Käytännöllisesti katsoen kaikki ihmisen toiminta edellyttää jonkinasteista tarkkaavaisuutta. Se voi olla tietoista tai sitten niin automaattista, ettemme kiinnitä siihen huomio-

ta. Arkisemmassa kielessä tarkkaavaisuudella ymmärretään keskittymiskykyä tai pitkäjänteisyyttä, mutta tutkijoiden piirissä tarkkaavaisuus on laaja ja moniulotteinen käsite. (Myllykoski & Melamies 2004, 12.)

Tarkkaavaisuus eri muodoissaan voi tilapäisesti häiriintyä monista eri syistä. Väsyneenä ihmisen tarkkaavaisuus herpaantuu tunnetusti, samoin kuin voimakas jännitys tai masentuneisuus voi vaikuttaa heikentävästi tarkkaavaisuuteen. Varsinaisista tarkkaavaisuushäiriöistä puhutaan silloin, jos keskittymis- ja tarkkaavaisuusongelmat eivät selity tilapäisillä syillä, vaan ongelmat ovat olleet pitkäaikaisia ja arkipäivän toimintoja selvästi vaikeuttavia. (Myllykoski & Melamies 2004, 13.)

Vetäessäni ryhmälle ulkoiluosuutta, oli pojilla hieman vaikeuksia keskittyä erilaisiin toimintoihin. Pienen kannustuksen avulla näistä keskittymisongelmista päästiin kuitenkin yli. Myös tunteista puhuminen myöhemmin päivällä sujui pojilta hyvin. Keskittymisvaikeuksia ei ollut, ja pojat pysyivät ryhmän mukana koko päivän. Olin todella tyytyväinen, että he eivät poistuneet missään vaiheessa ryhmästä, vaikka heillä olisi ollut siihen kuitenkin mahdollisuus. Pojilla esiintyy luultavasti aika ajoin keskittymisvaikeuksia asioihin. Oma kokemukseni oli, että keskittymisvaikeudet liittyvät enemmänkin siihen, että heitä ei vain kiinnosta tehdä jotain tiettyä asiaa. Toiminnallisessa päivässä pojat viihtyivät ja antoivatkin hyvää palautetta.

Haasteeksi koin myös sen, että yhden nuoren äidinkieli ei ollut suomi. Hän kyllä puhuu sujuvaa suomea, mutta ongelmana olikin puheen ymmärtäminen. Taustatietona minulla oli kyseisestä nuoresta se, että hän ei aina ymmärrä hänelle puhuttua asiaa. Pelkäsin, että vastaan tulee niin sanottu kielimuuri. Tämäkin pelko osoittautui turhaksi. Muutaman kerran tämä kyseinen nuori oli hieman hämillään. Näissä tilanteissa kuitenkin rauhallisesti kertosin asian hänelle ja käytin helpommin ymmärrettäviä sanoja.

Järjestin toiminnallisen päivän 15.5.2010 pienryhmäkodissa. Päivä koostui aamupäivän ulkoiluosiosta ja iltapäivän osiosta, jossa keskusteltiin tunteista. Ryhmään kuului viisi henkilöä, kolme poikaa ja kaksi tyttöä. Yhtenä tavoitteena oli saada kaikki nuoret pysymään ryhmässä koko päivän ajan. Tavoitteena oli myös luoda luottamus nuorten ja itseni välille, jotta he pystyisivät puhumaan tunteista avoimesti. Suunnitteluvaiheessa ajattelin, että lastensuojelun piirissä olevilla lapsilla ja nuorilla on varmasti paljon erilai-

sia tunteita. Ja tunteista puhuminen luultavasti ei tuota vaikeuksia, koska heistä jokainen on joutunut jossain vaiheessa keskustelemaan esimerkiksi terapeuttien ja psykologien kanssa.

7.2 Ulkotoiminta

Toiminnallinen päivä sijoittui lauantaille, jolloin lapsille ja nuorilla on lupa nukkua pidempään kyseisessä pienryhmäkodissa. Päätin siis aloittaa toiminnan ryhmän jäsenten omassa tahdissa. Osa ryhmästä oli heräilemässä ja aamutoimilla, kun saavuin pienryhmäkotiin. Vietin heidän kanssaan aikaa aamupalapöydässä, söimme yhdessä ja vaihdoimme kuulumisia. Toimintapäivälle sattui todella hyvä keli, aurinko paistoi pilvettömältä taivaalta ja lämpömittarinkin lukemat olivat korkealla.

Toiminnan alkaessa kerroin ryhmälle heti alkuun, että toimintaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja poistua saa heti, jos siltä tuntuu. Päivän aikana tavoite olikin, että ryhmä pysyisi koossa koko päivän. Aloitimme liikunnallisella toiminnalla, johon kuului pientä kilpailua ja pelailua. Päätin testata ryhmän kilpailuhenkisyyttä niin sanotuilla olympialaisilla. Näissä kisoissa kilpailimme erilaisissa pallopeleissä, nopeutta vaativissa tehtävissä ja tasapainoa kehittävässä toimissa.

Olin suunnitellut päivän aikataulun suhteellisen väljäksi, koska en halunnut, että toiminta tapahtuisi kelloa katsomalla. Olympialaiset koostuivat eri lajeista, kuten saappaanheitosta, nopeusjuoksusta ja tarkkuusheitosta. Ryhmäläisillä oli tavoitteena kerätä mahdollisimman paljon lajivoittoja, koska eniten voittoja kerännyt palkittaisiin päivän päättyessä.

Olympialaiset sain vietyä läpi hyvin. Alussa oli pientä motivaatiopulaa havaittavissa muutamassa nuoressa. Kaikki ryhmän jäsenet kuitenkin innostuivat kilpailemaan. Lopuksi vielä pelasimme jalkapalloa, johon myös itse osallistuin. Idea pelata jalkapalloa tuli ryhmältä, joten suostuin siihen. Olin jo saanut hyvän kontaktin ryhmään, joten ajattelin, että sen ylläpitämiseksi on parempi suostua ryhmän ideaan. Kontaktin luominen ryhmään ja yhdessä tekeminen edesauttoi tunneosiota toiminnallisessa päivässä. Pyrin

antamaan ryhmälle itsestäni hyvän kuvan; aikuisen, johon voi luottaa ja joka on kiinnostunut heidän elämästään ja tunteistaan.

7.3 Tunnetuokio

Ulkona liikkuminen toi mukavasti nälän tunteen, joten seuraavaksi oli vuorossa ruokailu. Olin mukana ruokailutilanteessa ja jatkoimme keskustelua pöydässä. Syönnin jälkeen jäimme sisätiloihin keskustelemaan tunteista. Apuna minulla oli tunne- ja värikortit. Kortit eivät olleet pääosassa tämän toiminnan aikana, vaan ne olivat vain työväline, joista lapset ja nuoret pystyivät hakemaan tukea tunteista puhumiselle.

Yksi ryhmän henkilöistä kertoi heti aluksi, että hän on joutunut käyttämään tunnekortteja jo vuosia eri terapioissa ja ne ovat hänen mielestään täysin turhia. Hänen negatiivinen ajattelunsa loi hetkeksi ilmapiirin, josta oli havaittavissa, että myös muu ryhmä alkoi ajatella samoin. Tämä kyseinen henkilö tuntui muutenkin olevan ryhmässä se, joka yrittää kaikin tavoin pilata muilta ilon. Hän myös yritti olla ”tilanteen herra”, joten minun piti olla valmiina vastaamaan hänen provosoiviin kysymyksiinsä ja käytökseensä.

Tunnekortteja käyttäessämme tuli ryhmältä paljon erilaisia tunteita ja ajatuksia esille. Käsittelimme lasten ja nuorten tunteita kotioloissa, pienryhmäkodissa ja muissa heille tärkeissä paikoissa. Kyselin myös heidän näkemystään siitä, kuinka he tuntevat, että heitä kuunnellaan pienryhmäkodissa, sosiaalityöntekijöiden parissa tai kotona. Yhtenä keskustelunaiheena oli heidän tulevaisuus. Jokainen sai vuorollaan kertoa omista tulevaisuuden haaveistaan, sekä siitä, miltä tulevaisuus tuntuu.

Tunnekortit ovat toiminnallinen apuväline tunteiden tunnistamisessa ja käsittelemisessä. Kortit helpottavat vuorovaikutussuhteisen asiakastyön vahvistamista ja laajentamista. Korttien avulla ryhmämuotoinen työskentely saa syvyyttä ja sen avulla voidaan tehostaa ryhmäytymistä. Korteissa on sekä positiivisia että negatiivisia tunnetiloja. Tunteiden ilmaisu voi olla hankalaa. Tunnekorttien käytön tavoite on saada yksilö liittymään ryhmään, lisätä itsetuntemusta ja mahdollistaa vertaistuki. Korttien avulla pyritään tunteiden herättämiseen, puheen aikaan saamiseen ja itseilmaisun kannustamiseen. (PILKE-tiimi i.a..)

Ryhmä lähti kohtalaisesti mukaan tunteista keskustelemiseen. Aluksi oli hiljaista, joten yritin itse avata keskustelua kertomalla omia kokemuksia, joiden ajattelin helpottavan ryhmäläisten avautumista. Lähdin varovaisesti liikkeelle positiivista kokemuksista, kuten kesälomakokemuksista. Kerroin omista tunteistani, jonka jälkeen myös ryhmäläiset alkoivat kertoa omia kokemuksiaan ja niihin liittyviä tunteita. Lapset ja nuoret osallistuivat kukin omalla tavallaan. Jotkut olivat paljonkin äänessä, toiset vähemmän. Olin kuitenkin tyytyväinen siihen, että kaikki ylipäättään olivat mukana. Tietysti enemmänkin ryhmä olisi voinut puhua ja paneutua syvällisemmin tunteisiin.

Kaikki ryhmän jäsenet antoivat lopuksi palautetta päivästä. Käytin värikortteja palautteen antamisessa. Pyysin antamaan palautetta erikseen ulko- ja sisätoiminnasta. Palaute oli pääasiassa positiivista. Lasten ja nuorten mielestä ulkona oli hauskaa pelaila yhdessä. Ryhmän yleinen mielipide tunnekeskustelusta oli, että tunteista on helpompi kertoa täysin tuntemattomalle kuin tutulle henkilölle. Lähes kaikki sanoivat pitäneensä päivää kokonaisuudessaan. Päivä toi vaihtelua normaaliin arkeen ja oli mukavaa tekemistä.

7.4 Arviointi päivän tapahtumista

Ennen toiminnallista päivää olin kehittänyt itselleni tunteen epäonnistumisesta, koska pelkäsin, että vastaan tulee liian suuria kompastuskiviä. Ongelmista selviäminen olikin yllättävän helppoa. Itsensä rauhoittaminen tilanteessa kuin tilanteessa on todella tärkeää. Koska olin yksin ryhmänvetäjänä, minun täytyi pystyä pitämään ryhmä koossa ja tilanne hallinnassa. Minua myös auttoi se, että olin jo valmistanut itseni siihen, että jotain ongelmia tulee varmasti eteen.

Lapsen kuuleminen on vaikeaa työtä, koska se altistaa aikuisen omille ahdistuville kokemuksille, pakottaa arvioimaan omaa toimintaa ja muuttamaan käytäntöjä. Toisaalta lapsen kuuleminen on kevyttä, koska se tuottaa välitöntä palautetta työstä ja tekee työn mielekkääksi, rikastaa käsitystä lapsesta ja hänen maailmastaan ja tarjoaa mahdollisuuden leikkiin, iloon ja hurmioon. (Liukkonen 2010, 123.) Toiminnallisen päivän aikana huomasin, että lasten ja nuorten kuunteleminen on haastavampaa, kuin aikuisten. Etenkin lasten ajatukset voivat välillä olla vauhdikkaita, joissa on hyvin vaikea pysyä mukana. Lasten kanssa on välillä hankalaa keskustella, koska useampi saattaa huutaa omia

mielipiteitään yhtä aikaa. Tunnetuokion aikana jouduin kehottamaan ryhmäläisiä puhumaan yksi kerrallaan, jotta keskustelu pysyisi minun hallinnassani.

Ryhmän jäsenet kertoivat, että pienryhmäkodissa lasten ja nuorten tunteet otetaan ryhmän mukaan huomioon hyvin. He saavat myös vaikuttaa asioihin, oli kyseessä sitten viikon ruokalista tai tuleva retki. Tunteita pienryhmäkodissa saa näyttää. Tilanteissa, jossa tunteet ovat aggressiivisia, on ohjaajan tultava väliin. Ryhmäläisillä oli yhtenäinen mielipide siitä, että heidän tunteitaan ei pienryhmäkodissa ohjailta tai yritetä muuttaa.

Ryhmäläiset kertoivat, että terapeuttien tai psykiatrien luona saattaa tulla sellainen olo, että heidän tunteitaan ohjailtaan suuntaan, joka täyttää hyvän käyttäytymisen kriteerit. Osa heistä oli muutenkin sitä mieltä, että terapiat ovat täysin turhia. Sosiaalityöntekijöiden kanssa on kuulemma kohtalaisen helppo työskennellä ja heidän tunteitaan ja mielipiteitään kuunnellaan. Kehotin ryhmänjäseniä pohtimaan terapiaa positiiviselta kannalta, koska niiden hyöty voi olla merkittävä vaikeiden asioiden prosessoinnissa.

Käsittelimme myös kotiooloissa olevia tunteita. Tämä oli huomattavasti vaikein aihe, josta keskustelimme. Lapset ja nuoret kertoivat kyllä tunteistaan, joita he kokevat kotona, mutta olivat suhteellisen vaitonaisia. Toisilla oli positiivisia ja toisilla negatiivisia tunteita. Kotiooloissa tulevat tunteet ovat sidoksissa siihen, mitkä ovat lapsen tai nuoren perhetaustat. Osalla oli mukavia muistoja, joihin liittyi positiivisia tunteita. Valitettavasti kaikilla ei kuitenkaan ollut kertoa miellyttäviä muistoja. Negatiivisista tunteista kertoneet henkilöt puolustelivat asiaa kovasti. Heidän mielestään he itse ovat tehneet jotain väärää, jonka vuoksi ovat joutuneet kokemaan negatiivisia tunteita. Näissä tapauksissa itselleni tuli tunne, että he yrittävät puolustella vanhempiensa tekoja. Lapsilla on luontainen tapa varjella perhettään, ettei vanhemmille tulisi enempää ongelmia.

Yhtenä keskustelun aiheena oli heidän tulevaisuus. Kaikilla oli joitain suunnitelmia ja haaveita. Usealla oli perinteisiä haaveita, kuten koulutus ja perheen perustaminen. Pohdimme yhdessä opiskelun hyviä puolia. Oli ilo kuulla, että heitä kiinnostaa kouluttautuminen, koska lastenkodissa asuvalla henkilöllä on suurempi riski syrjäytyä kuin normaalioloissa asuvalla henkilöllä. Yksi nuorista kertoi, että muiden tavoin häntä ei opiskelu kovinkaan paljoa innosta. Hän oli halukas menemään mahdollisesti töihin, kunhan täyttää 18 vuotta ja pääsee omilleen lastenkotielämästä.

Lapset ja nuoret kertoivat tunnetuokion aikana, että he kaipaavat vanhempiaan. Sijoitetut lapset ja nuoret voivat olla huolissaan vanhempiensa jaksamisesta. Toisaalta he ovat mielissään uudesta asuinpaikasta, jossa on hyvä olla luotettavien aikuisten ympärillä. Hurtigin mukaan emotionaalinen kiinnittyminen vanhempiin ja uusiin turvallisiin aikuisiin voi tuottaa ristiriitaisuutta ja syyllisyyttä lapselle ja nuorelle. Tämänkaltainen syyllisyyden tunne voi kuluttaa voimia vielä vuosienkin kuluttua. (Hurtig 2009, 190.)

Mitä lapselle tai nuorelle kontaktissa ja tietoa kerätessä tapahtuu? Mikä näyttäytyy suurimpana uhkana? Lapsen ja nuoren suoraa kerrontaa, sanallista kuvausta ajatuksistaan ja kokemuksistaan pidetään sosiaalityössä tärkeänä ja tavoittelemisen arvoisena. Puhuminen vieraille aikuiselle edellyttää lapselta ja nuorelta harkintaa. Mitä voi sanoa, tuleeko ymmärretyksi? (Hurtig 2009, 172.) Toiminnallisen päivän saavutuksena oli, että lapset ja nuoret kertoivat puhumisen olevan helpompaa vieraille aikuiselle kuin tutulle. Voidaan kuitenkin olettaa, että lapseen ja nuoreen pitää tutustua edes hieman, ennen kuin keskusteluissa päästään syvälle. On otaksuttavaa, että kaikki ryhmän kertomat asiat eivät pitäneet paikkaansa. Osa kertomasta voi olla heidän mielikuvituksensa tuotetta tai muuten vain valehdeltua.

Ryhmänä tämä viiden henkilön joukko oli haastava, koska siinä oli eri-ikäisiä ja heidän lähtökohtansa olivat erilaiset. Lasten ja nuorten oli välillä vaikea määritellä ja nimetä tunteitaan, mutta tunnekortit auttoivat näissä tilanteissa. Tällaisen ryhmän kanssa voi tulla ongelmaksi se, että luottamus puuttuu henkilöiden väliltä. Onneksi oma ryhmäni toimi hyvin ja huomasin, että he luottavat toisiinsa. Ei ollut odottamatonta, että tyttöjen osallistuminen tunnetuokioon oli parempaa kuin poikien. Poikien ikä vaihteli 11–15 vuoteen. Tämän ikäiset pojat harvemmin ovat innostuneita puhumaan tunteistaan kellekään, joten minut yllätti iloisesti se, että he olivat koko tunnetuokion paikalla.

Hochschildin tunneteoriat, jossa iso instituutio ohjaa ihmisten tunteita ”valvovan silmän” avulla, ei näytä pätevän täysin pienryhmäkodissa. Lasten ja nuorten kokemusten perusteella terapeutit ohjailevat jollain tapaa heitä, mutta tässä tilanteessa voidaan ajatella asiaa myös toiselta kannalta. Ehkä terapeuttien toiminta vain tuntuu ohjailevalta nuoren ihmisen mielestä. Piagetin kehitysteoriankin mukaan lapsen ja nuoren ajattelu kehittyy ympäröivää maailmaa kohtaan. Joten voidaanko olettaa, että etenkin nuorten negatiivinen kokemus terapeuteista johtunee heidän kehittyneestä (huomio! ei täysin kehitty-

neestä) ajattelutavastaan. Tässä tarkoitan sitä, että nuoret helposti luulevat, että he ovat kaikki tietäviä. He eivät aina hyväksy apua, joka voisi oikeasti auttaa heitä, vaan he haluavat pärjätä omin avuin.

Ryhmäläisten kokemuksen mukaan olisi mukavaa saada enemmän toimintaa, jonka järjestää joku muu kuin pienryhmäkodin ohjaaja. Esimerkiksi heillä on ollut pienryhmäkodissa harjoittelijoita, jotka ovat järjestäneet erilaisia toimintapäiviä. Lapset ja nuoret ovat tykänneet näistä päivistä ja olisivatkin iloisia, jos niin sanotut ulkopuoliset ihmiset pitäisivät enemmän toimintaa. Tällaisessa tilanteessa olisi mahdollista ottaa yhteyttä vapaaehtoisjärjestöihin. Ryhmäläisten mielestä on oikeastaan mukavaa, jos on tuntematon ryhmänvetäjä, koska silloin hän ei tiedä lasten ja nuorten taustoja. Silloin voi olla ”oma itsensä”.

Mietin toiminnallisen päivän jälkeen, että jos olisin pitänyt useamman tapaamiskerran ryhmän kanssa, olisiko se tuottanut enemmän ja antanut lisää tietoa lasten ja nuorten tunteista? Vaikka tarkoitukseni ei tässä työssä ollut tehdä tutkimusta kyseessä olevan ryhmän tunteista, olisi ollut mielenkiintoista kuulla vielä lisää heidän kokemuksistaan ja niihin kohdistuneista tunteista. Toisaalta tämä yhden päivän toiminta oli aivan hyvä, sillä toinen kerta olisi voinut tuntua ryhmäläisten mielestä jo vanhan toistolta.

Lasten ja nuorten kanssa toimiminen ei aina ole helppoa, koska ongelmia tulee vastaan jatkuvasti. Kuitenkin oikein asennoitumalla työhön, selviää tehtävästä kunnialla. Omasa toiminnassani pyrin olemaan ammatillinen. Tällä tarkoitan, että osallistin ryhmää vapaaehtoisuudella ja asiakaslähtöisellä työskentelytavalla. Toimin tilanteissa nimenomaan ohjaajana, en kaverina ja huomasin omaavani myös auktoriteettia. Aikaisemmin mainitsin, että minulla ei ollut auktoriteettia lasten ja nuorten parissa. Nyt olen kasvanut ammatillisella tasolla, joka on tuonut minulle myös tarvittavaa uskottavuutta. Ammatillinen kasvu on myös antanut rauhallisuutta toimia eri asiakasryhmien kanssa. Tämän opinnäytetyön aikana olen muutenkin oppinut uutta sekä lapsista ja nuorista että itsestäni. Aikaisemmin en ole suunnitellut ja järjestänyt toimintaa alusta loppuun itsenäisesti, olen ehkä jopa pelännyt sitä. Nyt kun koin tämän kaiken itse ja toiminta onnistuikin ihan hyvin, on helpompi tulevaisuudessa luoda toimintaa eri ryhmille.

Ryhmän kanssa toimiminen ja etenkin sen vetäjänä toimiminen voi olla haastavaa. Eri-tyisesti lisähaastetta loi se, että olin tavannut näistä nuorista vain yhden ja hänetkin ker-
ran. Sinänsä se ei haitannut, ja luen ehkä sen myös positiiviseksi asiaksi. Positiiviseksi
siksi, koska nuoret kertoivat tunteista puhuttaessa, että omista todellisista tunteista on
helpompi kertoa tuntemattomalle kuin tutulle henkilölle.

Ohjaaminen ei ole aina niin helppoa, kuin voisi kuvitella. On otettava monia eri asioita
huomioon ryhmää ohjattaessa. Ei voi olettaa, että ryhmän jäsenet osaisivat toimia heti
ensimmäisestä ”käskystä”. Myöskään kaikki eivät ole samanlaisia. Toiset ovat puheliai-
ta ja tulevat heti toimeen muiden kanssa, toiset taas ovat hiljaisempia ja tutustuvat verk-
kaisuun hitaammin. Yritin omassa toiminnassani ottamaan huomioon kaikki ryhmän jäsenet,
jottei kukaan jäisi ulkopuoliseksi. Ryhmässä oli hiljaisempia henkilöitä, joita yritin osal-
listaa toimintaan. Ulkotoiminnassa kannustin heitä hieman enemmän kuin muita ja tun-
netuokiossa pyrin antamaan heille puheenvuoron. Ohjaajana pyrein olemaan innostava
ja pirteä, mutta en kuitenkaan yli-innokas. Olin mielestäni sosiaalinen ja keskustelin
paljon ryhmälle. Keskustelin myös jokaiselle henkilökohtaisesti, jotta kaikille tulisi
kuulluksi tulemisen tunne.

8 OPINNÄYTETYÖPROSESSI JA SEN EETTISYYS

Tässä luvussa pohdin opinnäytetyöprosessia ja sen aikana kohtaamiani haasteita. Arvioin myös prosessin kulkua ja omaa kasvua prosessin etenemisen aikana. Opinnäytteen tekeminen oli mielekästä ja sen aikana opin uutta sekä kyseisestä opinnäytetyön aiheesta että itsestäni.

8.1 Opinnäytetyöprosessi

Työelämäyhteistyökumppanini oli hyvä valinta, koska heidän kanssaan oli helppo tehdä yhteistyötä ja he antoivat minulle vapaat kädet. Luultavasti olisi ollut huomattavasti vaikeampaa tehdä tätä työtä, jos yhteistyökumppanina olisi ollut taho, joka olisi puuttunut koko ajan suunnitteluun ynnä muuhun. Koin, että minun ja yhteistyökumppanini välillä vallitsi luottamus.

Toiminnallisen päivän suunnittelu ja järjestäminen vaati yllättävän paljon aikaa, mutta se oli opettavaista. Minulla ei ollut juurikaan aikaisempaa kokemusta tällaisen toiminnan järjestämisestä. Ja kun kohderyhmänä olivat lapset ja nuoret, niin se loi vielä lisää painetta toiminnan järjestämiselle.

Jälkeenpäin olen ajatellut, että olisin voinut käyttää enemmän hyödyksi yhteistyökumppanin työntekijöiden tietoutta. Esimerkiksi heitä haastatteleamalla olisin voinut saada jotain uutta tietoa, niin sanottua ammattilaisen hiljaista tietoa. On varmasti paljon muitakin, mitä olisin voinut tehdä toisin, mutta kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen siihen, mitä sain aikaiseksi.

Opinnäytetyö prosessi oli kaiken kaikkiaan antoisa mutta kuitenkin raskas kokemus. Aikataulutukseni ei pitänyt kovin hyvin, minkä vuoksi opinnäytteen valmistuminen viivästyi. Valmistumiseni sosionomiksi olisi pitänyt tapahtua joulukuussa 2010. Pitkittynyt opinnäytetyön raportin kirjoittaminen horjutti uskoani joulukuussa valmistumiseen, joten siirsin suosiolla valmistumista maaliskuulle 2011. Vaikka sain niin sanotusti lisää aikaa kirjoittamiseen, ei aikataulu siltikään pitänyt. Tammikuussa tuli hirveä kiire ja syn-

tyi pelko opinnäytetyön valmistumisen siirtymisestä. Jaksoin kaikesta kiireestä huolimatta yrittää loppuun asti ja sain kirjoitettua opinnäytetyöni määräaikaan mennessä.

Tunteet ja tunnetyö ovat nyt selkiytyneet minulle. Olen sisäistänyt jo pitkään tässä työssä käsittelemiäni asioita ja olen sen ymmärtänyt, että tunnetyö on todella laaja alue, jonka ymmärtämiseen voi mennä vuosia. Tunteista voi aina oppia uutta. Oikeastaan jokaisen uuden ihmisen kohdalla syntyy jotain uutta tunteisiin liittyen.

Mahdollisesti tällä opinnäytteellä on tarjota jotain uutta lasten ja nuorten tunteista. Tunteiden merkitys on hyvin tärkeä osa lasten ja nuorten aikuiseksi kasvamista. Emootiot ovat myös aikuisille iso osa elämää. Aikuisten olisikin hyvä oppia enemmän tunteista ja niiden merkityksistä. Toivon, että opinnäytetyöstäni on apua yhteistyökumppanilleni.

8.2 Eettisyys

Jokaista tutkimusta tai kehittämistoimintaa suunniteltaessa on pohdittava eettisyyttä. Itsekin jouduin miettimään eettisyyttä oman toimintani parissa, etenkin siksi, että toimintani kohteena olivat lapset ja nuoret. Eettisten ratkaisujen tavoitteena on ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen. Eettisyys näkyy kriittisenä näkemyksenä vallitsevia käytäntöjä ja tarjottuja tietoja kohtaan. Rakentava kriittisyys luo pohjan mahdollisimman hyvien ammattikäytäntöjen kehittämiseksi ja niiden jatkuvalla arvioinnilla. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11.)

Tutkimus- ja kehittämisprosessissa eettisyys merkitsee sitä tapaa, jolla työn tekijä ja ohjaaja suhtautuvat työhönsä, ongelmiin ja niihin henkilöihin, joiden kanssa ja joiden elämäntilanteesta tutkimusta ja kehittämistä tehdään. Eettinen suhtautuminen näkyy siinä, miten aihe valitaan, miten tietoa hankitaan, miten prosessista ja tuloksista puhutaan ja tuloksien soveltamisessa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11.)

Tutkimuksen eettisyyteen vaikuttavat myös sosionomin tiedollinen ja eettinen näkemys asioista. Arvot, sosiaalinen osallisuus, sosiaaliset oikeudet, harkintakyky, asiakaslähtöinen toiminta ja asiakkaan valintojen kunnioittaminen ovat tärkeitä eettisiä ohjeita sosio-

nomin työssä. (Talentia Ry 2005, 5-6). Omassa työssäni vaikuttivat etenkin harkintakyky, asiakaslähtöisyys ja sosiaalinen osallisuus.

Tutkimustani aloittaessani jouduin miettimään, onko eettisesti oikein kerätä lastensuojelun piirissä olevilta lapsilta ja nuorilta tietoa heidän tunteistaan. Asiaa jonkin aikaa pohdittuani, päädyin siihen, että jos haluaa todellista tietoa heidän tunteistaan, on sitä mentävä suoraan kysymään heiltä. Tunteista puhuttaessa kerroin ryhmälle, että toiminta on vapaaehtoista, eikä kenenkään tarvitse sanoa mitään sellaista mitä ei halua.

Lähdekritiikki on tärkeää opinnäytetyötä kirjoitettaessa. Kaikkeen tietoon ei voi luottaa. Etenkin kannattaa pohtia Internetistä saatua informaatiota, koska kukaan ei valvo sinne laitettua tekstiä. Itse käytin pääasiassa vain sellaisia Internetin sivustoja, joiden luoja on varmasti luotettava taho, esimerkiksi Finlexin sivusto. Kirjoja etsiessäni rajasin hakuja sillä, etten ottanut yli kymmenen vuotta vanhoja teoksia. Kuitenkin yksi yli kymmenen vuotta vanha kirja päätyi lähteeksi. Perustelen sitä sillä, että teos käsitteli psykologiaa, joka ei ole muuttunut vuosien varrella.

9 TOIMINNALLISESTA PÄIVÄSTÄ NOUSSEITA AJATUKSIA

Normaalin tunne-elämän syntyminen vaatii tasapainoisen elinympäristön. Tunteita opitaan vanhemmilta, mutta lastenkotielämässä tunteiden opettajina toimivat ohjaajat, sosiaalityöntekijät, psykiatrit ja terapeutit. Ennen laitoskierteeseen joutumista lapsi tai nuori on saattanut jo oppia vääristyneitä tunteita. Ovatko tunteet laitoksessa sitten todellisia? Entä rajoittaako lastenkotielämä lapsen ja nuoren tunneskaalaa? Toisaalta lastenkodissa on sallittua näyttää kaikki tunteet, kun taas kotona vanhemmat voivat rajoittaa lasta tai nuorta tunteiden näyttämässä. Fostersin mukaan lapset tarvitsevat aikuisen, joka on omistautunut opettamaan sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. (Weissberg, Kumpfer & Seligman 2003, 429).

Nyky-yhteiskunta tuntuu vaativan jatkuvaa suorittamista. Ihmisen tulee opiskella, tehdä töitä, harrastaa, hoitaa kotia ja pitää vielä siinä samassa sosiaalisia suhteita yllä. Onko siis ihme, että Suomessa on monilla asiat niin huonosti? Enää ei osata nauttia vapaa-ajasta, jos sitä edes koskaan on. Elämän hektisyys tuottaa ihmisille paineita, jotka taas lisäävät yleistä pahaa oloa. Aikuisten pahoinvointi yhteiskuntaa kohtaan heijastuu lapsiin ja nuoriin. Meidän aikuisten tulisi pitää huolta itsestämme, jotta pystyisimme huolehtimaan jälkikasvustamme.

Lapset, jotka joutuvat lastensuojelunpiiriin jo hyvin pienenä, saavat vääristyneen kuvan elämästä. Niin sanottuun normaali elämään sopeutuminen voi tuottaa vaikeuksia. Nämä vaikeudet voivat näyttäytyä esimerkiksi syrjäytymisenä, taloudellisina ongelmina tai päihteidenkäyttönä. Aikuisten syrjäytyminen yhteiskunnasta opettaa lapselle ja nuorelle ”huonoa” esimerkkiä. Lapsi tai nuori samaistuu aikuisilta opittuihin ”vääriin” malleihin, jotka tuottavat hiljalleen oravan pyörän.

Ojalan mukaan nuorten ongelmien taustalla on toisaalta kasvava sosiaalinen eriarvoistuminen, tuloerot ja köyhien lapsiperheiden määrän kasvu, mutta myös vanhempien ajan puute. Kodin ulkopuolelle sijoitetut lapset ja nuoret ovat kuitenkin suurimmassa vaarassa syrjäytymiseen. (Ranta 2010, 12.) Aikuisten tulisi kuunnella enemmän, mitä lapsilla ja nuorilla on sanottavana. Ongelmiin pystyttäisiin tarttumaan aikaisemmin, eivätkä ongelmat paisuisi ylitsepääsemättömiksi. Lapsille ja nuorille pitäisi pystyä an-

tamaan tunne siitä, että heitä on kuunneltu. Usein aikuiset ovat liian kiireisiä ja välinpitämättömiä, eivätkä ehdi kuuntelemaan omien lastensa kuulumisia. Jokaisella lapsella ja nuorella olisi hyvä olla joku läheinen aikuinen, jonka kanssa pystyy keskustelemaan eri asioista. Jos omat vanhemmat eivät ehdi kuunnella, on tärkeässä asemassa esimerkiksi isovanhemmat ja opettajat.

Nykyään töitä tehdään teknologisesti kehittyneessä maailmassa. Koneet tekevät työn suurimmaksi osin ja nopeammin, joten myös aikaa luulisi säästyvän. Miksi siis perheillä ei kuitenkaan ole yhteistä aikaa? Perheen ulkopuoliset instituutiot, kuten harrastukset vievät ilmeisesti sen ajan, jonka perhe voisi käyttää yhteiseen tekemiseen. Oletan, että ihmiset haluaisivat viettää enemmän aikaa tekemättä mitään. Valitettavasti se ei vain ole sallittua, koska kaikkien tulee jaksaa olla sosiaalisia ja energisiä. Toisaalta yhteiskunnassa puhutaan paljon siitä, että ihmisten pitää osata rentoutua. Tässä tulee mielestäni ristiriita asioiden suhteen. Meidän pitäisi miettiä, minkälaisen maailman ja esimerkin annamme tulevaisuudessa lapsillemme. Ei voida tietenkään yleistää, että kaikki vanhemmat olisivat liian kiireisiä, eivätkä ehtisi viettämään aikaa lastensa kanssa.

LÄHTEET

- Alve, Marja 2001. Tunteista puhuminen tunnetyönä. Opinnäytetyö. Helsingin yliopisto.
<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/12511>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Viitattu 25.1.2011.
http://www.diak.fi/files/diak/Julkaisutoiminta/C_17_ISBN_9789524930994.pdf
- Dunderfelt, Tony 1997. Elämänkaari psykologia. Porvoo: WSOY.
- Dunderfelt, Tony 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.
- Dunderfelt, Tony 2008. Intuitio. Sisäinen viisaus. Helsinki: Kirjapaja.
- Eskonen, Inkeri; Korpinen, Johanna & Raitakari, Suvi 2006. Vallan määrittämät lapsi- ja asiantuntijapuhujat: faktaa, selontekoa ja kokemuksia. Teoksessa Hannele Forsberg; Aino Ritala-Koskinen & Maritta Törrönen (toim.) Lapset ja sosiaalityö: kohtaamisia, menetelmiä ja tiedon uudelleenarviointia. Jyväskylä: PS-kustannus, 21-44.
- Hurtig, Johanna 2009. Lasten tieto sosiaalityön haasteena. Teoksessa Hannele Forsberg; Aino Ritala-Koskinen & Maritta Törrönen (toim.) Lapset ja sosiaalityö. Kohtaamisia, menetelmiä ja tiedon uudelleenarviointia. Jyväskylä: PS-kustannus, 167-194.
- Korvajärvi, Päivi 2001. Arlie Russell Hochschild. Emotianaalinen työ, sukupuoli ja aika. Teoksessa Vilma Hänninen, Jukka Partanen & Oili-Helena Ylijoki (toim.) Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjiä. Tampere: Vastapaino.
- Lapsiasiavaltuutettu i.a. Yleissopimus lapsen oikeuksista.
http://www.lapsiasia.fi/lapsen_oikeudet;jsessionid=2b118bab533e6fdc160adb02e168
- Lastensuojelulaki 2007. Finlex – Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 12.1.2011. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- Liukkonen, Reetta 2010. Joskus joutsenet näyttävät kurjilta –Luovat ja toiminnalliset työmenetelmät lastensuojelutyössä. Teoksessa Ilona Tanskanen & Eeva Timonen-Kallio (toim.) Lasten ja nuorten osallisuuden tukeminen lastensuojelutyössä. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 114-130.

- Lämsä, Anna-Liisa 2009. Murtunut vanhemmuus. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.)
Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvoin-
tiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 28-29.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2008. Tunteella. Tukioppilastoiminnan koulutusmate-
riaali tunteista ja niiden ilmaisemisesta. Viitattu 19.2.2011. [http://mll-fi-
bin.directo.fi/@Bin/1c107cd79035a776cd5ce41f6bdd69cb/1298461807/a
pplication/pdf/3115785/MLL%20tuki%20Tunteella%20lowres.pdf](http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/1c107cd79035a776cd5ce41f6bdd69cb/1298461807/application/pdf/3115785/MLL%20tuki%20Tunteella%20lowres.pdf)
- Myllykoski, Anne-Mari & Melamies, Nina 2004. Itsenäistyvä nuori ja AD/HD. Juva:
PS-kustannus.
- Nuorten ystävät ry i.a. Lastenkotiaika osana nuoren minäidentiteetin kehitystä. Viitattu
19.2.2011. [http://www.nuorten-
yst.fi/jarjestotoiminta/julkaisut/opinnaytetyot_tms/lastenkotiaika_osana_n
uoren_minäidentiteetin_kehitysta](http://www.nuorten-yst.fi/jarjestotoiminta/julkaisut/opinnaytetyot_tms/lastenkotiaika_osana_nuoren_minäidentiteetin_kehitysta)
- Nurmiranta, Hanna, Leppämäki, Päivi & Horppu, Sari 2009. Kehityspsykologiaa lap-
suudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Nyyti Ry. Opiskelijoiden tukikeskus 2009. Nuoruudesta aikuisuuteen. Päivitetty
16.2.2009. Viitattu 5.1.2011.
<http://www.nyyti.fi/tietoa/nuoruudesta-aikuisuuteen/>
- Onnismaa, Jussi 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Hel-
sinki: Gaudeamus.
- Pienryhmäkodin internet-sivut i.a. Materiaali tekijän hallussa. Viitattu 11.1.2011.
- PILKE-tiimi i.a. Tunne-kuvakortit. Viitattu 12.2.2011. <http://www.pilketiimi.com/>
- Pirkanmaan Sininauhaliitto Ry i.a. Ryhmän ohjaaminen. Materiaalin ryhmänohjaajan
koulutukseen.
[http://www.pirkanmaansininauha.fi/esitteet/RYHMAN_OHJAAMINEN.p
df](http://www.pirkanmaansininauha.fi/esitteet/RYHMAN_OHJAAMINEN.pdf)
- Pirkanen, Henna 2007. Sosialisatio ja yksilön sosiaalinen kehitys. Teoksessa Pekka
Kuusela (toim.) Sosiaalipsykologia: yksilöstä yhteiskuntaan. Kuopio: Uni-
press. 111-148.
- Puuronen, Vesa 2006. Nuorisotutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Raitakari, Suvi & Virokannas, Elina 2009. Nuoret tutkimuksen ja ammatillisten käytän-
töjen kohteena. Teoksessa Suvi Raitakari & Elina Virokannas (toim.)
Nuorisotyön ja sosiaalityön jaetut kentät. Julkaisuja 96. Helsinki: Nuoriso-
tutkimusseura, 5-18.

- Ranta, Salla 2010. Erkkarityössä! Villi – ihmisille nuorisotyössä (6). 10-13.
- Stenberg, Janina 2010. Lapset osallisina pienryhmäkoti Riihisen arjessa. Teoksessa, Iloa Tanskanen & Eeva Timonen-Kallio (toim.) Lasten ja nuorten osallisuuden tukeminen lastensuojelutyössä. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 54-70.
- Talentia ry 2005. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Viitattu 24.1.2011. http://www.talentia.fi/files/1649_Etiikkaopas2005.pdf
- Turunen, Kari. E. 2004. Tunne-elämä. Jyväskylä: Atena.
- Ylijoki, Oili-Helena 2005. Psykologia. Viitattu 14.1.2011. <http://elektra.helsinki.fi/se/p/0355-1067/40/1/arliehoc.pdf> . 88-90.
- Weissberg, Roger p., Kumpfer, Karol L. & Seligman, Martin E.P. 2003. Prevention That Works for Children and Youth. Viitattu 25.1.2011. <http://www.reachoflouisville.com/kerry/kerry/Prevention%20That%20Works%20for%20Children%20and%20Youth.pdf>