



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Sami Kaivolainen, Johanna Urkko

Lapsen tunnetaitojen tukeminen iltapäiväkerhossa

Opas HNMKY:n iltapäiväkerhon ohjaajien työskentelyyn

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapia

Opinnäytetyö

28.10.2019

Tekijät Otsikko	Sami Kaivolainen & Johanna Urkko Lapsen tunnetaitojen tukeminen iltapäiväkerhossa - Opas HNMKY:n iltapäiväkerhon ohjaajien työskentelyyn
Sivumäärä Aika	30 sivua + 1 liitettä 28.10.2019
Tutkinto	Toimintaterapeutti (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaaja(t)	Lehtori Anne Talvenheimo-Pesu Lehtori Kaija Kekäläinen
<p>Helsingin Nuorten Miesten Kristillisen Yhdistyksen (HNMKY) ylläpitämässä Kontulan iltapäiväkerhossa oli havaittu, että suurten lapsimäärien ja lasten vaihtelevien kotiolojen vuoksi lasten tarve tunnetaitokasvatukseen on lisääntynyt yhä enenevässä määrin. Tunnetaitokasvatuksen toteuttamiseksi iltapäiväkerhon ohjaajat tarvitsisivat lisää koulutusta aiheesta, jotta heillä olisi työkaluja kohdata lasten tunnetaitojen haasteita. Tästä yhteistyökumppanimme esittämästä kehitystarpeesta muodostui opinnäytetyömme aihe luoda opas iltapäiväkerhon ohjaajille lasten tunnetaitojen kanssa työskentelyyn.</p> <p>Opinnäytetyö on tyypiltään monimuotoinen opinnäytetyö, joka sisältää erikseen tuotoksen ja raportin. Opinnäytetyön tuotos on opas, joka käsittelee lasten tunnetaitoja pohjautuen opinnäytetyötä varten toteuttamaamme tunnetaitoryhmään ja sen kautta esiin nousseita havaintoja. Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä toimi Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli, joka tarkastelee ihmisen, toiminnan ja ympäristön välistä dynaamista vuorovaikutusta. Lisäksi opinnäytetyön teoriapohjana käytettiin lähdekirjallisuutta lasten tunnetaidoista.</p> <p>Opas koostuu tunnetaitoryhmässä koettelemistamme harjoituksista, joiden teemoina olivat omien ja muiden tunteiden tunnistaminen sekä tunteiden ilmaisu, säätely ja ymmärtäminen. Oppaassa on esitelty ryhmässä käyttämämme harjoitukset sekä omiin kokemuksiimme ja havaintoihimme pohjautuvia huomioita ohjaajille harjoitusten ohjaamiseen ja lasten tunnetaitojen tukemiseen.</p> <p>Opinnäytetyön tuotos tulee toimimaan päivittäisen työskentelyn laatua tukevana tekijänä HNMKY:n toiminnassa sekä runkona tulevaisuudessa iltapäiväkerhossa toteutettaville tunnetaitoryhmille. Tuotoksen tarkoituksena ei ole olla ainoa oikea vaihtoehto, vaan sen on tarkoitus antaa näkökulmia ja herättää ajatuksia lasten tunnekasvatukseen, jota opinnäytetyöraporttimme täydentää. Jatkossa opasta voidaan hyödyntää myös uusien työntekijöiden koulutuksessa ja täydentää tulevaisuudessa toteutettavien tunnetaitoryhmistä saadun tiedon perusteella.</p>	
Avainsanat	Toimintaterapia, tunteet, tunnetaidot, lapset

Author(s) Title	Sami Kaivolainen & Johanna Urkko Reinforcing children's emotional skills at an afternoon club - A guide for YMCA on working with children's emotional skills
Number of Pages Date	30 pages + 1 appendices 28 October 2019
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructor(s)	Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer Kaija Kekäläinen, Head of Degree Programme
<p>There were made an observation at Kontula afternoon club, which is ran by Helsinki YMCA, that because of the increasing amount of children and their differing living conditions amongst themselves, that the need for children's emotional skills education has increased rapidly. The afternoon club workers would require more tools to affectively respond to this growing need. This rising issue became the foundation of our thesis' subject to create a guide for afternoon club workers of YMCA on how to work with children, who are having difficulties with their emotional skills.</p> <p>This thesis contains a report and a produced material. The produced material for this thesis is a guide, which deals with children's emotional skills. For this material was created an emotional skills group, in which the goal was to handle different emotional themes through occupational methods. The theoretical basis of this thesis was the Canadian Model of Occupational Performance and Engagement, which studies the correlation between person, occupation and environment and their dynamic relations to one another. In addition, there were used literature for children's emotional skills in this thesis.</p> <p>The guide consists of the exercises that were used in the emotional skills group, in which the themes were recognizing the feelings of you and others around you, and also understanding emotions as a whole and how to regulate and to express ones emotions. The exercises used in the making of this guide are presented in the completed guide, with our own experiences and tool tips added to help in guiding the end user and supporting the growth of children's emotional skills.</p> <p>The guide produced through this thesis will work as an quality of life improvement for the Helsinki YMCA. This guide's purpose is to give new viewpoints regarding this matter, not to work as an replacement for any existing programs. In the future, this guide should be tested to note out any possible shortcomings.</p>	
Keywords	Occupational therapy, emotions, emotional skills, children

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarve ja lähtökohdat	3
2.1	Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta	3
2.1.1	Tunnetaitokasvatus aamu- ja iltapäivätoiminnassa	3
2.2	HNMKY	4
2.3	HNMKY:n iltapäiväkerhotoiminta	5
2.3.1	Kontulan iltapäiväkerho ja Kontula ympäristönä	5
3	Opinnäytetyön teoreettinen perusta	7
3.1	Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli	7
3.2	Tunnetaidot	9
3.2.1	Mitä tunteet ovat?	9
3.2.2	Mitä tunnetaidot ovat?	11
3.2.3	Lapsen tunnetaitojen kehitys ja haasteet	12
4	Opinnäytetyöprosessi ja ryhmäkertojen kuvaus	17
5	Pohdinta	20
6	Johtopäätökset	27
	Lähteet	28
	Liitteet	
	Liite 1. Opas	

1 Johdanto

Tunnetaidoilla on valtava merkitys ihmisen kasvuun, kehitykseen ja koko elämään. Vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa tunnetaidot ovat jatkuvassa kehityksessä koko ihmisen elämän ajan. Tunnetaidot ovat yhteydessä kykyyn muodostaa sosiaalisia suhteita, koulumenestykseen ja työuran kehittymiseen, kykyyn huomioida ja auttaa muita sekä avun pyytämiseen läheisiltä, tunteeseen omasta itsestä ja omista kyvyistään, suhtautumiseen vanhempiaan ja yhteiskuntaa kohtaan, terveyteen ja hyvinvointiin sekä päihteiden käytön määrään ja väkivallattomuuteen. Tunnetaitojen oppimiseen lapsi tarvitsee ympärilleen turvallisia aikuisia ja tunnetaitokasvatuksen tulisikin olla osa niin kodin, päiväkodin, koulun kuin harrastusten ja vapaa-ajan ympäristöjenkin päivittäistä toimintaa. (Kerola & Kujanpää & Kallio n.d.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää Helsingin Nuorten Miesten Kristillisen Yhdistyksen (HNMKY) iltapäiväkerhon ohjaajien päivittäisen työn tueksi ja uusien ohjaajien kouluttamiseen opas, joka sisältää työkaluja lasten tunnetaitojen kanssa työskentelyyn. Opas perustuu opinnäytetyötä varten Kontulan iltapäiväkerhossa toteutettuun tunnetaitoryhmään ja ryhmän aikana tekemiimme harjoituksiin ja havaintoihin. Ryhmään osallistui viisi lasta, joilla oli eritasoisia haasteita sosioemotionaalisissa taidoissa. Lisäksi jokaisella kerralla oli mukana iltapäiväkerhon ohjaaja. Opas on rakennettu hyödyntäen toimintaterapeuttien käyttämän Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin näkökulmaa, jossa keskiössä ovat ihminen, toiminta ja ympäristö sekä näiden kolmen välinen jatkuva vuorovaikutus toisiinsa nähden.

Tunnetaitoryhmän toteutuksen kautta tarkoituksenamme oli tarjota lapsille mahdollisuuksia ilmaista, säädellä ja ymmärtää omia tunteitaan. Yhteistyökumppanimme näkökulmasta tavoitteena oli iltapäiväkerhotyöntekijöiden osaamisen syventäminen lasten tunnetaitojen huomioimisessa ja tukemisessa. Aiheena lasten tunnetaitojen tukeminen on yleisesti erittäin ajankohtainen ja keinoja lasten tunnetaitojen tukemiseen tutkitaan ja tuodaan esiin jatkuvasti. Myös HNMKY:n iltapäiväkerhotoiminnassa työntekijät olivat kokeneet tunnetaitojen kanssa työskentelyn merkityksen nousevan yhä enemmän ja enemmän esiin päivittäisessä työskentelyssä lasten kanssa.

HNMKY:n Kontulan iltapäiväkerho sijoittuu alueellisesti sellaiseen Helsingin kaupunginosaan, jossa esimerkiksi lasten ja nuorten syrjäytymisriski on kohonnut perustasoon nähden ja lasten kotiloissa on vaihtelua. Lisäksi lapsien määrä kerhossa on suuri ohjaajien määrään nähden ja ryhmässä on myös lapsia, joilla erilaisia kognitiivisia erityishaasteita. Kontulan iltapäiväkerhon ohjaajat toivat esiin haastattelussa, että moni lapsi hyötyisi tunnetaitojen harjoittelusta. Näitä taitoja kehittämällä lapsi voisi saada keinoja itseilmaisuun sekä omien ja muiden tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn. Tunnetaitojen harjoittelulla voitaisi pidemmällä tähtäimellä myös vähentää syrjäytymisriskiä.

2 Opinnäytetyön tarve ja lähtökohdat

2.1 Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta

Perusopetuslain mukaan kunta voi järjestää koululaisille aamu- ja iltapäivätoimintaa, joka on tarkoitettu ensimmäisen ja toisen vuosiluokan oppilaille ja muiden vuosiluokkien osalta erityistukea tarvitseville oppilaille. Kunnan järjestäessä aamu- ja iltapäivätoimintaa se voi järjestää sitä itse tai yhteistyössä muiden kuntien kanssa tai hankkia palvelut ostopalveluna esimerkiksi järjestöltä tai yhteisöltä. Kunnilla ei kuitenkaan ole velvollisuutta järjestää aamu- ja iltapäivätoimintaa. (Opetushallitus 2011.)

Aamu- ja iltapäivätoiminta on toimintaa, jolla pyritään vähentämään lasten yksinäistä aikaa ennen ja jälkeen koulupäivän. Toimintaan osallistuminen on lapsille vapaaehtoista. Aamu- ja iltapäivätoiminnan tavoitteena on olla apuna kodin ja koulun kasvatustyössä, edistää lasten hyvinvointia ja tasa-arvoisuutta, lisätä lasten osallisuutta ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä sekä tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä ja eettistä kasvua. Toiminnalla halutaan tarjota lapsille monipuolista ja ohjattua tekemistä sekä mahdollisuus lepoon ja rauhoittumiseen turvallisessa ympäristössä ammattitaitoisten ohjaajien valvonnassa. (Opetushallitus 2011.)

2.1.1 Tunnetaitokasvatus aamu- ja iltapäivätoiminnassa

Uudessa vuonna 2016 voimaan tulleessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa tavoitteena on laaja-alainen osaaminen, jolla tarkoitetaan tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon muodostamaa kokonaisuutta sekä kykyä käyttää näitä opittuja taitoja tilanteeseen sopivalla tavalla. Uusi opetussuunnitelma korostaa lapsen oman ajattelun kehittämistä ja osallistavaa, vuorovaikutusmahdollisuuksia tarjoavaa oppimisympäristöä. Kaiken perusopetukseen liittyvän toiminnan tavoitteena on tukea oppilaita ihmiseksi ja yhteiskunnan elämäntapoihin kasvamisessa, joihin sisältyy vahvasti myös tunnetaitokasvatus. (Opetushallitus 2016.)

Opetushallituksen vuonna 2017 lapsille ja heidän huoltajilleen teettämän kyselyn perusteella kartoitettiin lasten kokemuksia aamu- ja iltapäivätoiminnasta keskittyen erityisesti aiempien tutkimusten perusteella havaittuihin lasten sosioemotionaaliseen hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. Kyselyn perusteella aamu- ja iltapäivätoiminta on lasten hyvinvoinnin edistämisen kannalta pääsääntöisesti hyvin merkittävä ympäristö,

joka mahdollistaa lapsille sosiaalisten suhteiden luomisen sekä hyväksytyksi tulemisen tunteen antamalla kokemuksia huomioiduksi ja välitetyksi tulemisesta. (Opetushallitus 2018.) Mahdollisuus kaverisuhteiden luomiseen ja leikkeihin mukaan pääsemiseen sekä nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemukset ovat merkittäviä asioita lapsen tunnetaitojen kehityksen kannalta. On myös tärkeää, että lapsi uskaltaa kertoa ajatuksistaan ja tunteistaan ja kokee ympäristönsä turvalliseksi.

Kyselyn perusteella tuli ilmi, että on kuitenkin olemassa myös pieni joukko lapsia, jotka kokevat itsensä ulkopuolisiksi ja merkittävästi huonommin kohdatuksi ja kuulluksi tulleiksi keskiarvoon nähden. Ensimmäisen ja toisen vuosiluokan oppilaat ovat ikävaiheessa, jolloin tunnetaitojen oppimisen haasteet ja hyvinvoinnin ongelmat ovat alttiita alkamaan tai voimistumaan ja muuttumaan pitkäaikaisiksi, minkä vuoksi onkin erityisen tärkeää pohtia, miten aamu- ja iltapäivätoiminnassa voitaisiin jatkossa kehittää huomioimaan ja tukemaan lapsia, jotka kokevat itsensä ulkopuolisiksi toiminnassa. Kyselyn perusteella myös lasten vanhemmat olivat huolestuneita kiusaamisesta ja ulkopuoliseksi jäämisestä, jonka vähentämiseksi toivottiin ohjaajien määrän lisäämistä suhteessa lapsien määrään sekä lisäosaamista ohjaajille lasten tunnetaitojen tukemiseen. (Opetushallitus 2018.)

2.2 HNMKY

HNMKY, eli Helsingin Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys, on Suomessa vuonna 1889 perustettu yhdistys, jonka toiminnan keskiössä on nuorisotoiminta. Kansainvälisesti tunnettu NMKY (YMCA) perustettiin vuonna 1855, ja heidän toimintaansa tapahtuu nykyään yli 130 maassa. Yhdistyksen Suomen perustajajäseninä toimivat Sakari Topelius ja Arthur Hjelt. HNMKY tunnetaan koripallon tuonnista Suomeen sekä laajana nuorisotyön toimijana lukuisilla eri osa-alueilla. Nuorisotyötä HNMKY:ssä toteutetaan laajalti erilaisten harrastusmahdollisuuksien ja ryhmien kautta. Toiminnasta löytyy myöskin erilaisia musiikin harrastusmahdollisuuksia, sekä muita erinäisiä kursseja. Näitä kaikkea toteutetaan erilaisten ryhmien, leirien tai kerhojen kautta. HNMKY:n toiminnassa keskitytään ihmisen fyysisen, hengellisen ja fyysisen tasapainon kehittämiseen, eli kolmioperaatteeseen. (Helsingin NMKY n.d.)

Opinnäytetyön aihe on lähtöisin suoraan HNMKY:n iltapäiväkerhon ohjaajien päivittäisessä työssä huomatuista tarpeista. Yhä useammilla lapsilla on havaittavissa eri tasoisia haasteita tunnetaitoihin liittyvillä osa-alueilla ja ohjaajat kaipasivat uusia keinoja

näiden haasteiden kohtaamiseen ja niihin puuttumiseen. Opinnäytetyön tuotokseksi valikoitui opas, koska sitä voitaisiin hyödyntää paitsi pohjana pidempikestoiselle tunnetaitoryhmälle, myös uusien ohjaajien koulutuksessa. Yhteistyökumppanimme toivoi oppaan olevan yksinkertainen ja käytännönläheinen, jolloin sitä voitaisiin hyödyntää työelämässä mahdollisimman konkreettisesti ja vaivattomasti. Oppaan tuoman tunnetaito-osaamisen kautta yhteistyökumppanimme toivoi myös pystyvänsä osaltaan vaikuttamaan tunnetaitohaasteiden aiheuttamiin yhteiskunnallisiin ongelmiin, kuten syrjäytymisen ehkäisyyn, parantamalla ohjaajien valmiuksia kohdata lapsia, joilla on haasteita tunnetaidoissa.

2.3 HNMKY:n iltapäiväkerhotoiminta

HNMKY:n iltapäiväkerhotoimintaa tapahtuu kahdeksassa eri toimipisteessä ympäri Helsinkiä jokaisena koulupäivänä klo 12-17 välisenä aikana. Toiminta on kohdistettu ensimmäisen ja toisen vuosiluokan oppilaille. Toimintaympäristönä HNMKY:n iltapäiväkerhot ovat lapsille turvallisia paikkoja leikkiä ja toteuttaa itseään oman mielen mukaisesti, sekä harjoittaa omia taitojaan erilaisten ohjattujen toiminnallisten harjoitteiden ja aktiviteettien kautta. Iltapäiväkerhoissa työskentelevät aina koulutetut ohjaajat, jotka toimivat lasten kanssa ja auttavat heitä erinäisissä haasteissa sekä kuuntelevat heidän tarpeitaan. Iltapäiväkerhoissa on tarjolla paljon liikkumismahdollisuuksia joko sisällä tai ulkona. Toiminnalla pyritään parantamaan lasten tieto- ja taito-osaamista, sekä tarjoamaan heille turvallinen paikka viettää iltapäivä vanhojen tai uusien kavereiden kanssa. (Helsingin NMKY n.d.)

2.3.1 Kontulan iltapäiväkerho ja Kontula ympäristönä

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus eli tunnetaitoryhmä toteutettiin Kontulan ala-asteella sijaitsevassa Kontulan iltapäiväkerhossa. Toimintaympäristöltään Kontulan iltapäiväkerho on jokseenkin haasteellinen, sillä se sijaitsee koulun tiloissa, jonka vuoksi iltapäiväkerhon toiminta- ja varastotilat ovat rajalliset. Muuten toiminta vastaa HNMKY:n periaatteita. Toimintaan kuuluu liikunnan harjoittaminen, käsityöt, itsenäinen sekä ohjattu toiminta, ja kotitehtävien tekemistä. Toimintaa ohjaavat useat ammattikoulutuksen saaneet ohjaajat, jotka vastaavat toiminnan laadullisuudesta. Toiminnassa pyritään lasten yksilölliseen kohtaamiseen, tasa-arvoiseen kohteluun, sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistävään toimintaan. Monikulttuurisena alueena iltapäiväkerhossa keskitytään myös lasten kielelliseen kehitykseen. Kielellinen kehitys on suuressa osassa

iltapäivätoimintaa Kontulan iltapäiväkerho toiminnassa, kuin myös kulttuurillinen huomiointi sijaintinsa vuoksi. (Helsingin NMKY n.d.)

Kontula on yksiä Helsingin tunnetuimpia lähiöitä, jossa asuu ihmisiä monesta eri kulttuurista ja tuloluokista. Yleisesti Kontulan alue tunnetaan kuitenkin pääosin sen asukkaiden kohtalaisesta sosioekonomisesta tilanteesta. Asuinalueena Kontula on Ylen vuonna 2018 suorittamien haastatteluiden mukaan suhteellisen turvatonta ja rauhatonta asua. Haastattelu pohjautui Helsingin tietokeskuksen vuonna 2016 julkaistuun tutkimukseen, jossa tutkittiin syitä pois muuttamiseen Helsingin sisällä. Haastatteluissa nousi esille nuoret, sammuvat humalaiset ja pienrikollisuus alueella. Asuinympäristönä Kontulan alue on tunnetusti levoton, mikä voi puolestaan vaikuttaa lasten kehitykseen sosioemotionaalisella tasolla. (Yle Uutiset 2018a.) Köyhyys ja heikot asuinolosuhteet voivat vaikuttaa lapsen kehitykseen negatiivisin tavoin ja nämä tekijät puolestaan vaikuttavat esimerkiksi lapsen käyttäytymiseen ja terveyteen (THL 2019). Nämä ovat yleensä perheen sisäisiä tekijöitä, mutta alueen yleinen rauhattomuus voi toimia yleisesti lasten kehitystä haittaavana tekijänä.

3 Opinnäytetyön teoreettinen perusta

3.1 Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli

Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli, CMOP-E (Canadian Model of Occupational Performance and Engagement), tutkii ihmisen, ympäristön ja toiminnan vaikutusta yksilön jokapäiväiseen toimintaan, sekä niiden suhdetta toisiinsa. Mallissa ihminen käsitetään toimivan kolmesta eri osa-alueesta, joilla jokaisella on yhtä tärkeä merkitys laadullisen toiminnan kannalta. Nämä kolme vaikuttavaa tekijää ovat kognitiivisuus, fyysisuus ja affektiivisuus, jonka keskellä on ihmisen henkisyys, joka on ihminen itsessään. Nämä kolme osa-aluetta vaikuttavat ihmisen toimintaan, joka toteutuu ihmisen toiminnallisen ympäristön kautta. Ihmisen toiminta on siis dynaamista, eli jatkuvassa vuorovaikutuksessa ihmisen ympäristön ja yksilön omien voimavarojen kanssa. (Townsend & Polatajko 2007, 23, 59–60.)

Mallin mukaan ympäristö vaikuttaa toimintaan, jonka keskiössä on yksilö itsessään. Ihmisen toiminta on jaettu itsestä huolehtimiseen, työhön ja tuottavuuteen sekä vapaa-aikaan, ja ympäristön kontekstiin sijoitetaan institutionaalinen, kulttuurinen, sekä fyysinen- ja sosiaalinen ympäristö. Täten mallissa otetaan vahvasti huomioon asiakkaiden erilaisuus, sekä erilaiset toimintaympäristöt, jotka vaikuttavat kunkin yksilön omiin toimintamahdollisuuksiin ja miten nämä tekijät vaikuttavat yksilön omaan toiminnallisuuteen. (Townsend & Polatajko 2007, 23, 59–60.)

Ihminen kokonaisuutena käsittää yksilön fyysisen ja kognitiivisen suoriutumisen, sekä affektiiviset tekijät, eli tunteiden käsitteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen. Fyysiset tekijät koostuvat ihmisen motorisista ja sensorisista valmiuksista, kognitiiviset tekijät puolestaan henkilön älyllisistä tekijöistä, kuten esimerkiksi muistista, ymmärtämisestä, ongelmanratkaisusta sekä päättelykyvystä. Kaikki kolme ihmisen kokonaisuuden koostavaa tekijää yhdistää ihmisen henkisyys, eli ihmisen ydin. Tämä käsittää ihmisen motivaation toimintaan, sekä toimintaan itseohjautuvuuden. (Townsend & Polatajko 2007, 23, 59–60.)

Ihmisen toiminta on yksilön jokapäiväistä toimintaa erinäisissä konteksteissa, joita ovat vapaa-ajan toiminta, itsestä huolehtiminen ja tuottava toiminta. Jotkin toiminnot voidaan luokitella kuuluvan useampiin lohkoihin kuin vain yksittäiseen toiminnan lohkoon. Esimerkiksi painonnostaja voi käsittää painojen nostamisen tuottavana toimintana, sillä

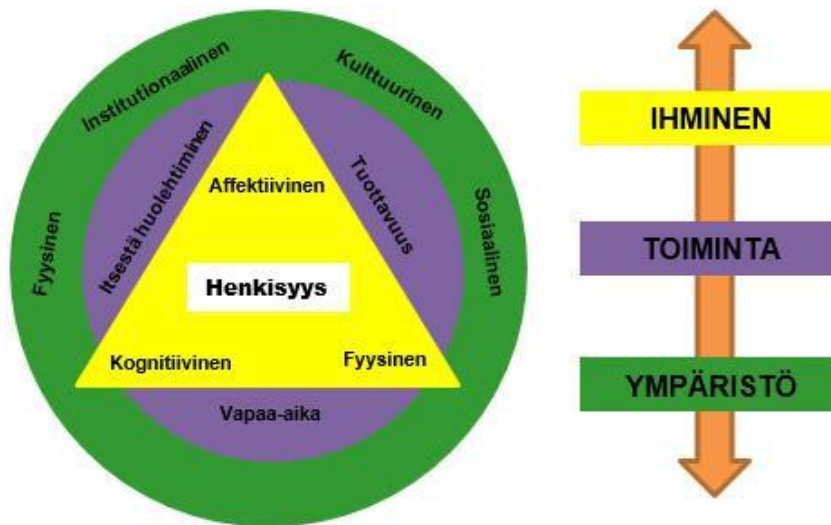
hän tienaa elantonsa sillä. Mutta kyseinen toiminta parantaa myös hänen omaa toiminnallista hyvinvointia ylläpitämällä kyseisen yksilön henkistä sekä fyysistä kuntoa. Toiminta on moninaista, ja se käsittää kaiken tekemisen. (Townsend & Polatajko 2007, 40-43.)

Mallin mukaan ihmisen toiminnallinen ympäristö vaikuttaa yksilön toiminnallisiin mahdollisuuksiin. Toimintaa toteutetaan kaikkialla; koulussa, töissä ja vapaa-ajalla. Toiminnan laatuun ja tarjontaan vaikuttaa vahvasti ihmisen lähiympäristö. Ympäristö tarjoaa toiminnan, sekä toimii joko toiminnanmuotoja avaavana tai pois sulkevana tekijänä yksilölle. Ympäristö tässä mallissa käsittää fyysisen ympäristön, sosiaalisen ympäristön, institutionaalisen ympäristön, sekä kulttuurisen ympäristön. (Townsend & Polatajko 2007, 48-53)

Fyysinen ympäristö on suurin osa ihmisen toimintaympäristöä, joka käsittää kaiken luonnollisen ja rakennetun ympäristön. Tämän lisäksi esimerkiksi sää vaikuttaa fyysiseen ympäristöön luoden uusia toiminnallisia tilaisuuksia vuodenajasta riippuen. Kaikki toiminta sijoittuu siis fyysiseen ympäristöön erilaisissa konteksteissa. Sosiaalinen ympäristö sisältää muun muassa yksilön sosiaaliset verkostot, ammatilliset verkostot sekä sosiaaliset tapahtumat. Tämä tekee sosiaalisesta ympäristöstä konseptina haastavan ja monimuotoisen. Kulttuurilla ja uskomuksilla on myös huomattava vaikutus sosiaalisiin ympäristöihin. Kulttuuri ja oma etnisyys, ikä ja sukupuoli vaikuttavat toimintaan ja toiminnan valintoihin. Kyseiset tekijät voivat myös toimia valitsevana tekijänä fyysisen ympäristön valinnalle erinäisistä syistä. Ympäristön oikeus-, talous- ja poliittinen järjestelmä, sekä ympäristön koulut ja työpaikat kuuluvat institutionaaliseen ympäristöön. Institutionaalinen ympäristö käsittää monia asioita mihin yksittäisellä ihmisellä ei välttämättä ole vaikutusvaltaa, mutta samanaikaisesti se heijastaa yhteiskunnan ihanteita ja arvoja, sekä resurssien jakautumista. (Townsend & Polatajko 2007, 48-53.)

Kaikki nämä tekijät toimivat jatkuvassa vuorovaikutuksessa, joka vaikuttaa yksilön omiin toimintoihin, sekä yksilön toiminnallisiin päätöksiin. Joillakin ihmisillä on erilaiset toiminnalliset mahdollisuudet joko ympäristön puolesta, tai ihmisen omien voimavarojen vaihtelevuuden vuoksi. Rajoitteina nämä tekijät eivät tietenkään toimi, vaan niitä voidaan kehittää tai muuttaa. Yksilön voimavaroja voidaan kehittää itsenäisesti, joiden avulla voidaan vaikuttaa yksilön työllistymiseen, kouluttautumiseen tai vapaa-ajan viettoon

yksilöä vahvistavalla tavalla. Ympäristön rajoitteita voidaan muuttaa muuttamalla eri toimintaympäristöön, tai luomalla uusia mahdollisuuksia.



Kuvio 1. KUVIO 1. CMOP-E. Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli. (Townsend & Polataiko 2007: 23 mukaillen .)

Tässä opinnäytetyössä Kanadalaista toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallia on sovellettu jäsentämään opasta varten toteuttamassamme tunnetaitoryhmässä käyttämistämme harjoituksista tehtyjä havaintoja. Tunnetaitojen tukemiseen ja harjoitusten ohjaamiseen liittyvät havainnot on jaoteltu mallin mukaisesti ihmiseen, toimintaan ja ympäristöön. Tämän jaottelun kautta halusimme tuoda esiin miten eri tekijät vaikuttavat tunnetaitojen oppimiseen ja miten nämä tekijät ovat yhteydessä toisiinsa.

3.2 Tunnetaidot

3.2.1 Mitä tunteet ovat?

Tunteet ovat läsnä ihmisen elämässä koko ajan ja joka hetki ihmisellä on jokin tunnetila eli hän tuntee koko ajan jotain. Tunteet ovat synnynnäisiä, automaattisia kehon ja mielen reaktioita, ja ohjaavat ihmisen kehitystä. (Nurmiranta & Leppämäki & Horppu 2009: 52). Tunteet aiheuttavat kehossa eri puolilla tuntevia aistimuksia, jotka ohjailevat ajatuksia ja toimintaa. Tunteet näkyvät ilmeissä, olemuksessa ja käyttäytymisessä ja saavat aikaan

erilaisia ajatuksia. Tunteilla on vaikutusta myös sanoihin ja äänenpainoihin. (Jääskinen 2017a: 12–13.) Tunteet eivät ole tavallisen ja järkeen perustuvan toiminnan häiriöitä, vaan välttämättömiä jokapäiväisestä elämästä selviämisen kannalta (Nummenmaa L. 2010: 17).

Tunteiden tarkoituksena on ohjata ihmisen toimintaa siten, että toiminta edistää hyvinvointia. Tunteet auttavat ihmistä esimerkiksi pääsemään vaaratilanteesta turvaan toimintaa ja käyttäytymistä ohjaamalla, eli tunteiden avulla ihminen osaa siis toimia erilaisissa tilanteissa. Jokaisella tunteella on oma tehtävänsä ja osa tunteista saa ihmisessä aikaan vahvemman reaktion kuin toiset. Yleensä vahvat tunnereaktiot liittyvät ihmiselle tärkeimpiin asioihin. Vahvoja reaktioita herättäviä tunteita ovat esimerkiksi rakkaus ja viha. (Jääskinen 2017a: 14–16.) Tunteiden tehtävänä on suunnata tarkkaavuutta ympäristössä ja ohjata toimintaa sen mukaan (Nummenmaa T. 1995: 360–361).

Tunteet ajatellaan usein hyvin yksilöllisiksi ja henkilökohtaisiksi kokemuksiksi. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että tunteet ovat järjestelmällisiä aivoissa ja kehossa tapahtuvia mekanismeja, joita voidaan tutkia systemaattisesti tieteellisin mittausmenetelmin. Automaattiset, tiedostamattomat tunnereaktiot, jotka syntyvät ulkoisesta tapahtumasta, saavat aikaan muutoksia aivoissa, kehossa ja käyttäytymisessä. Tiedostamattomia tunnereaktioita seuraa tiedostettu tunnekokemus, joka tarkoittaa tietoisuutta tunnetilasta ja tunteen aiheuttajasta. Tunteesta puhuessa tarkoitetaan yleensä tunnekokemusta. (Nummenmaa L. 2010: 15–16.)

Tunteiden tuottamiseen ja niiden säätelyyn vaikuttaa aivoissa moni eri aivojen osa-alue, joista keskeisimpiä ovat aivorunko, limbinen järjestelmä ja aivokuoren etuotsalohko. Eri tunteiden on kuitenkin havaittu vaikuttavan hieman eri osissa näillä aivojen osa-alueilla. (Aro 2011: 32.) Fysiologisesti tunne syntyy, kun aistitieto vastaanottaa jonkin ulkoisen ärsyksen ja tieto tästä siirtyy ääreishermostoa pitkin aivojen manteliumakkeeseen, joka on osa limbistä järjestelmää. Tunnereaktio käsitellään manteliumakkeessa, joka lähettää tiedon eteenpäin myös aivojen osiin, joissa tunteiden tietoinen säätely tapahtuu. Tunnereaktio aiheuttaa kehossa stressireaktion, joka ohjaa käyttäytymistä tilanteesta riippuen. Aikaisemmat kokemukset vaikuttavat etenkin epämiellyttävien tunteiden kokemisen voimakkuuteen ja kestoon sekä siihen, kuinka herkästi tunteet ilmenevät. Epämiellyttävät tunteet aktivoituvat mielihyvää tuottavia tunteita herkemmin, koska

uhkaavien tilanteiden huomaaminen on eloonjäämisen kannalta tärkeämpää. (Tompuri 2016: 26–27.)

Tunteiden kokeminen on aina yksilöllistä ja niinpä eri tilanteet saavat eri ihmisissä aikaan voimakkuudeltaan erilaisia tunnereaktioita. Myös keinot säädellä tunteita ovat yksilöllisiä. Kehon kokeman tunnereaktion voimakkuuteen vaikuttaa se, kuinka paljon tilanteessa syntyy aivosoluja, kuinka paljon välittäjäaineita erittyy, kuinka paljon ärsytystä aivot tarvitsevat aktivoituakseen ja kuinka laajalle aktivaatio leviää aivoissa. Ihmisen aiemmat kokemukset vaikuttavat reaktioherkkyyteen ja aivojen rakenteellinen kehitys yhdessä sisäisten tuntemuksien sekä ympäristön ja tapahtumien vaikutusten kanssa määrittää, kuinka eriytyneen tunnereaktion ärsyke aiheuttaa. Sama ärsyke voi siis aiheuttaa vauvalla tunteen joko tyytyväisyydestä tai tyytymättömyydestä, mutta iän myötä lapsi voi kokea samassa tilanteessa esimerkiksi pelkoa, häpeää, iloa tai ylpeyttä. (Aro 2011: 34.)

Ihmiskehoon mahtuu useita tunteita samaan aikaan ja tunteet vaihtelevat päivän aikana paljon. Osa tunteista on hyvin lyhytkestoisia ja osa viipyy kehossa pidempään. On tutkittu, että erilaiset tunteet tuntuvat kehossa eri tavoin ja eri kohdissa tunteesta riippuen. Tunteiden kokeminen on yksilöllistä, mutta tutkimuksissa on havaittu tiettyihin tunteisiin liittyviä kokemuksia yhdistäviä tekijöitä. Esimerkiksi pelko saa sydämen pamppailemaan tiheämmin ja kuulostamaan pienetkin äänet pelottavilta pimeässä metsässä kulkiessa. Suru saa koko kehon hidastumaan ja ruokahalu voi kadota. Ilo puolestaan saa hymyn nousemaan huulille. (Jääskinen 2017a: 21, 26–27.) Omien tunteiden tunnistamista, käsittelyä ja säätelyä helpottaa, kun pysähtyy kuuntelemaan miten, missä ja millä tavalla tunteet omassa kehossa tuntuvat ja mitä ajatuksia ne itsessä herättävät.

3.2.2 Mitä tunnetaidot ovat?

Tunteisiin ja niihin liittyvän käyttäytymisen säätelyllä eli tunnetaidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä ymmärtää ja hyväksyä tunteiden aiheuttamat kokemuksensa sekä kykyä säädellä tunteiden ilmaisua ja niihin liittyviä toimintoja. Hyvä kyky säädellä tunteita mahdollistaa sosiaalisesti hyväksyttävän ja tavoitteiden mukaisen toiminnan sekä joustavan vuorovaikutuksen ympäristön kanssa. (Aro 2011: 11.) Jo pienellä lapsella on paljon tunteita ja lapset näyttävät tunteet spontaanisti niitä teeskentelemättä. Erilaisia tunteita ja olotiloja voi olla vaikea ymmärtää eikä lapsi aina tiedä mistä ne tulevat, mitä ne tarkoittavat ja miten niitä käsitellään. Niinpä lapsen onkin tärkeä oppia huomaamaan

ja tunnistamaan erilaisia tunteita sekä opetella taitoja, joiden avulla tunteita pystyy säätelemään, miten tunteiden kanssa pärjää ja miten niitä ilmaistaan. (Väestöliitto n.d.)

Ihminen tarvitsee tunnetaitoja luodakseen toimivia ihmissuhteita ympärillään olevien ihmisten kanssa, ymmärtääkseen omia ja muiden tunteita ja erottaakseen omat tunteensa muiden tunteista, parantaakseen toimintakykyään ja pääsemään tavoitteisiinsa sekä huolehtiakseen omasta hyvinvoinnistaan (Tunne & Taida n.d.). Tärkeä tunnetaitoihin liittyvä taito on osata kuunnella kehoaan ja antaa itselleen tilaa ja aikaa tuntea kehossa olevat tunteet, sillä käsittelemättä jääneet tunteet alkavat jossain vaiheessa aiheuttaa kehossa erilaisia oireita, kuten levottomuutta ja ahdistusta (Jääskinen 2017a: 21).

Hyvien tunnetaitojen lähtökohtana on tunteen tunnistaminen ja sen nimeäminen. Erilaisten tunteiden aiheuttamien reaktioiden tunnistaminen kehosta eli tunnekehoyhteyden vahvistaminen ja tunnesanavaraston laajentaminen ovat tunteiden tunnistamisen kannalta olennaisia. Tunteiden sietäminen edellyttää tunteen hyväksymistä ja taitoa olla toimimatta hätiköidysti tunnekuohun vallassa. Opettelemalla sietämään erilaisia tunnetiloja ihminen pystyy toimimaan tilanteissa järkevästi ja rakentavasti eli säätelemään omia tunteitaan tilanteen vaatimalla tavalla. Tunteiden ilmaiseminen ja käsittely auttavat päästämään tunteet ulos kehosta, jolloin olo kevenee kehon kuormituksen vähentyessä. Tunteiden käsittely ja ilmaisu voivat tapahtua luovin, kehollisin, toiminnallisoin tai sanallisoin menetelmin. Lapset käyttävät tunteiden ilmaisussa usein luovuutta ja toiminnallisuutta. (Tunne & Taida n.d.)

3.2.3 Lapsen tunnetaitojen kehitys ja haasteet

Tunnetaitojen kehitys on pitkä prosessi, joka alkaa jo vauvaiässä ja kestää pitkälle aikuisuuteen. Tunnetaitojen kehitys kulkee käsi kädessä lapsen kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen sekä fysiologisen kehityksen kanssa, ja erilaiset kehitykselliset häiriöt vaikuttavat lapsen kehitykseen monin tavoin. Jo vauvaiästä lähtien tunnetaitojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsen perustarpeisiin vastataan ripeästi, häntä hellitään ja hoivataan ja hän saa kokemuksia sosiaalisesta vuorovaikutuksesta sekä hänelle tarjotaan riittävästi erilaisia virikkeitä (Suomen Mielenterveysseura n.d.). Riittävän huolenpidon avulla lapsi kokee itsensä tärkeäksi ja arvostetuksi, jotka luovat hyvän itsetunnon kehityksen perustan (Keltikangas-Järvinen 1994: 123).

Vauvaikäinen, alle 1-vuotias lapsi on kehityksensä kannalta riippuvainen vuorovaikutussuhteesta toiseen ihmiseen jo syntymästään alkaen. Vauva tarvitsee pysyvän ja läheisen suhteen vanhempiinsa, joka on edellytys hyvän perusturvallisuuden tunteen kehitykselle. Vauva pyrkii aktiivisesti ilmaisemaan itseään esimerkiksi elein, ilmein, ääntelyin ja huitomalla käsillään ja jaloillaan ja pääsemään näin vuorovaikutukseen vanhempiensa kanssa. Jo muutaman viikon ikäinen vauva matkii myös aikuisen ilmeitä ja noin kuuden viikon ikäisenä vauva oppii hymyilemään ja itkee ensimmäiset kyyneleensä. Samaan aikaan lapsi katselee esineitä entistä tarkkaavaisemmin ja oppii tunnistamaan tutut kasvot vieraista. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) 2017.)

Puolen vuoden ikään päästessä vauvat kiinnostuvat myös muista lapsista ja tutuista ihmisistä ja alkavat hymyillä ja jokellella heille sekä omalle peilikuvalleen ja leluilleen. Puolen vuoden jälkeen lapsi alkaa myös pelätä vieraita ihmisiä ja eroa läheisistä, joka voi aiheuttaa itkuisuutta ja ärtyisyyttä. (MLL 2017.) Varhaisimmat perustunteet eli ilo, suru, viha, inho, pelko ja hämmästys tulevat esiin jo alle puoli vuotiaalla vauvalla ja hän osaa erottaa näitä tunteita myös toisen ihmisen eleistä ja ilmeistä (Nummenmaa L. 2010: 33, 172–173).

Noin yhdeksän kuukauden iässä lapsen eleiden käyttö vuorovaikutuksessa lisääntyy, kun lapsi alkaa liikkua enemmän. Tällöin lapsi alkaa esimerkiksi osoittaa esineitä näyttääkseen kiinnostustaan. (MLL 2017.) Ensimmäisen vuoden aikana kehittyvät myös itsesäätelyn kannalta tärkeät varhaiset kognitiiviset taidot, kuten havainnointikyky ja tarkkaavaisuus, kyky muodostaa yhteyksiä tapahtumien välille ja oman toiminnan tahdonalainen hallinta. Näiden taitojen kehittyessä lapsi oppii myös säätelmään omaa vireystilaansa, kuten aktivoimaan itseään motorisella toiminnalla. Synnyttäiset yksilölliset temperamenttieroit vaikuttavat siihen, miten herkästi lapsi reagoi erilaisiin ärsykkeisiin ja kuinka hän kokee ja ilmaisee niistä syntyneitä tuntemuksiaan. (Aro 2011: 23, Määttä & Aro 2011: 45.)

Vuoden ikäinen lapsi on jo melko taitava liikkuja ja pitää monipuolisista leikeistä vanhemman kanssa. Noin vuoden iässä lapsi tunnistaa jo useita sanoja ja arjen toimintoihin liittyviä ilmaisuja ja alkaa oppia puhumaan. Motoristen taitojen kehittymisen myötä lapsi alkaa tutkia ympäristöään yhä enemmän ja osoittaa usein voimakkaasti mieltään, jos häntä kielletään tai estetään tekemästä asioita oman mielensä mukaan. (MLL 2017.) Tässä kehitysvaiheessa lapsi tarvitsee aikuisen asettamia rajoja

oppiakseen toimimaan turvallisesti ympäristössään ja ymmärtääkseen vähitellen oman toimintansa syy-seuraussuhteita, vaikkakin rajojen tuottamat pettymykset aiheuttavat lapsessa voimakkaita tunteenpurkauksia. Aikuinen onkin tärkeässä roolissa tukemassa lasta erilaisten tunteenpurkauksien käsittelyssä nimeämällä tapahtumia ja niistä seuranneita tunteita sekä toimimalla omalla käytöksellään mallina tunteiden käsittelylle. (Aro 2011: 25–26)

1–2-vuotiaana lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään omia tunteitaan sekä puhumaan niistä muiden kanssa puheen kehityksen myötä (Nurmiranta & Leppämäki & Horppu 2009: 55). Puolesta vuodesta kahden vuoden ikään mennessä tunteet muuttuvat tiedostetummiksi ja silloin lapsi kokee jo mm. empatian, häpeän ja nolostumisen tunteita. Näitä myöhäisempiä tunteita kokeakseen lapselle on muodostunut tietoisuus itsestään ja muista ja niiden kokeminen edellyttää sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvää oppimista. (Nummenmaa L. 2010: 173.)

Erityisesti kolmannen ikävuoden aikana lapsen tunteiden säätelyn kehitys on nopeaa, johon myös kielellisten taitojen kehittymisellä on suuri vaikutus. Tällöin lapsi oppii yhdistämään kasvojen ilmeitä tiettyihin tunteisiin ja tiedostamaan erilaisten tunteiden vaikutuksia omaan ja muiden toimintaan. (Aro 2011: 25.) Kolmevuotiaana lapselle on kehittynyt taito myös toisten ihmisten tunteiden tulkitsemiseen. Lapsi oppii huomaamaan yhteyksiä erilaisten tilanteiden ja tunteiden välillä ja osaa selittää toisten käyttäytymistä. (Nurmiranta & Leppämäki & Horppu 2009: 55.)

Leikki-ikäisen 3–6-vuotiaan lapsen omien tunteiden ymmärtäminen ja tunteiden säätely kehittyvät entisestään, ja lapsi oppii esimerkiksi ottamaan huomioon muita ja asettumaan toisen ihmisen asemaan (Nurmiranta & Leppämäki & Horppu 2009: 57). Lisäksi lapsi oppii tunnistamaan ulkoisen tapahtuman vaikutuksen tunteeseen. (Korkiakangas 1995: 192–193). Leikki-ikään liittyy myös niin kutsuttu uhmaikä, joka on kehitysvaihe, jolloin lapsi harjoittelee oman tahtonsa ja tunnereaktioidensa ilmaisua. Tällöin lapsi kokeilee omia taitojaan ja rajojaan, joissa hallitsemattomuudesta ja epäonnistumisista seuraa joskus voimakkaitakin turhautumisen aiheuttamia kiukunpuuskia. Näiden uusien ja yhä monimutkaisempien tunteiden käsittelemiseen lapsi tarvitsee aikuisen tukea. (Aro 2011: 24.)

Leikki-ikäisen lapsen tunnetaitojen kehityksen kannalta tärkeää on riittävän huolenpidon ja hellyyden lisäksi rajojen asettaminen, turvallisuus, monipuolisten virikkeiden ja ohjatun

toiminnan tarjoaminen sekä lapsen sosiaalisten suhteiden tukeminen. Leikki-iässä lapsi peilaa itseään muiden reaktioihin ja imee itseensä sanallisin ja sanattomin keinoin, kuten elein ja ilmein, saamaansa palautetta. (Suomen Mielenterveysseura n.d.) Leikki-iässä lapsi käsittelee tunnekokemuksiaan leikin avulla, joka auttaa lasta hallitsemaan tunnekokemuksiaan. Leikkimällä sitä, mitä on kokenut, lapsi purkaa esimerkiksi pelon, ahdistuksen, vihan ja ilon tunteitaan. Joissain tilanteissa leikki voi olla myös lapsen pako keino liian kuormittavasta todellisuudesta, jolloin lapsi pyrkii mielikuvitusleikin avulla säilyttämään tasapainon elämässään. Leikillä onkin erityisen suuri merkitys lapsen tunnetaitojen kehitykselle. (Nurmiraanta & Leppämäki & Horppu 2009: 59–60.)

Kouluiässä lapselle kehittyy taito ymmärtää syy-seuraussuhteita, mikä avaa myös uuden ulottuvuuden lapsen tunteiden käsittelyn ja itsesäätelyn oppimisen kannalta. Syy-seuraussuhteiden ymmärryksen myötä lapsi oppii myös tunnistamaan oman käyttäytymisensä seurauksia ja säätelemään toimintaansa päästäkseen tavoitteisiinsa (Aro 2011: 28). Koulunkäynnin ja harrastusten kautta lapsi harjoittelee sosiaalisia taitoja erikokoisissa ryhmissä ja ympärillä olevien aikuisten palautteen avulla hän oppii säätelemään omaa toimintaansa. Kannustava palaute auttaa lasta käsittelemään myös pettymyksen tunnetta, joka on tärkeää tunnetaitojen ja itsesäätelyn kannalta. (Suomen Mielenterveysseura n.d.)

Lapsen tapaan säädellä tunteita vaikuttavat yksilön synnynnäiset ominaisuudet, kuten temperamentti, ja ulkoiset tekijät, kuten aiemmat kokemukset ja tilannetekijät. Nämä synnynnäiset ja ulkoiset tekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Lea Pulkkinen on esittänyt väitöskirjassaan 1960-luvulla tunteiden säätelyn mallin, joka kuvaa yksilöiden välisiä eroja sosioemotionaalisisessa käyttäytymisessä. Mallin ideana on kuvata tunneperäisen käyttäytymisen säätelyä, oli se sitten ulospäin suuntautunutta tai sisäänpäin kääntyvää. (Nurmi & Ahonen & Lyytinen, H. & Lyytinen, P. & Pulkkinen & Ruoppila 2014: 119–120.)

Mallin mukaan heikot tunteiden säätelyyn liittyvät taidot yhdistettynä ulospäin suuntautuneeseen käyttäytymiseen lisäävät aggressiivista ja impulsiivista käyttäytymistä. Vahvat tunteiden säätelyn taidot yhdistettynä ulospäin suuntautuneeseen käyttäytymiseen lisäävät sosiaalisesti rakentavaa ja muita huomioivaa käyttäytymistä, kun taas vahvat tunteiden säätelytaidot yhdistettynä sisäänpäin kääntyvään käyttäytymiseen lisäävät pyrkimystä välttää sekaantumista tunteita herättäviin asioihin. Heillä on tapana mukautua tilanteisiin selittelemällä asiat

parhain päin. Heikot tunteiden säätelyn taidot yhdessä sisäänpäin kääntyneen käyttäytymisen kanssa lisäävät ahdistuneisuuden ja voimattomuuden kokemuksien todennäköisyyttä. (Nurmi & Ahonen & Lyytinen, H. & Lyytinen, P. & Pulkkinen & Ruoppila 2014: 119–120.)

Toisille ihmisille tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen on helpompaa ja hallitumpaa kuin toisille. Näiden taitojen haasteita liittyy myös joihinkin neurologisperäisiin sairauksiin, kuten esimerkiksi Aspergerin oireyhtymään sekä tarkkaavaisuuden ja ylivilkkauksen häiriöihin. Sairauksien lisäksi myös lapsen kasvuolot, kuten ympäristö ja sosiaaliset suhteet, sekä yksilöllinen kehitys vaikuttavat tunnetaitoihin. (Kerola & Kujanpää & Kallio n.d.)

Lapsen tunnetaitojen haasteet voivat näkyä esimerkiksi vaikeutena asettua toisen ihmisen asemaan, toisen ihmisen toiminnan väärin tulkitsemista, vaikeutena hahmottaa syy-seuraussuhteita, itsehillinnän ja oman toiminnan ohjauksen vaikeuksina ja omien tunteiden ja mielipiteiden ilmaisun haasteina. Tunnetaitojen puutteellisuus näissä tilanteissa johtaa usein väärinymmärryksiin ja epäonnistumisen kokemuksiin esimerkiksi ihmissuhteissa, jotka puolestaan saavat lapsen uhka- ja puolustusjärjestelmän aktivoitumaan, mistä voi seurata esimerkiksi ahdistuneisuutta tai alavireisyyttä. (Ohjeita lasten ja nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen tukemiseksi 2013.) Ahdistuneisuuden vuoksi lapsi voi riehua tai vetäytyä ja hänellä saattaa olla vaikeuksia motivoitua yhdessä tekemiseen. (Kerola & Kujanpää & Kallio n.d.)

Lapsena opituilla heikoilla tunnesäätelytaidoilla on löydetty yhteyksiä epäsosiaaliseen käyttäytymiseen ja työllistymisen haasteisiin sekä päihteiden käyttöön ja terveydellisiin ongelmiin (Nurmiranta & Leppämäki & Horppu 2009: 57). Myös puheen kehityksen viivästymisellä on havaittu yhteyksiä aggressiiviseen käyttäytymiseen (Nurmi & Ahonen & Lyytinen, H. & Lyytinen, P. & Pulkkinen & Ruoppila 2014: 116). Tunnetaitojen puutteiden aiheuttama käyttäytyminen saattaa myös johtaa toisten lasten välttelemäksi ja kiusatuksi tulemiseen (Kerola & Kujanpää & Kallio n.d.).

4 Opinnäytetyöprosessi ja ryhmäkertojen kuvaus

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa kävimme tapaamassa yhteistyökumppanimme Helsingin NMKY:n yhteyshenkilöä ja keskustelimme opinnäytetyön lähtökohdista, aiheesta ja sen rajaamisesta sekä toteutustavasta ja muista käytännön asioista. Lisäksi kävimme tutustumassa joulukuussa 2018 Kontulan iltapäiväkerhoon, jossa toteutimme opinnäytetyöhömmö liittyvän tunnetaitoryhmän toukokuussa 2019. Tutustumiskäynneillä haastattelimme iltapäiväkerhonojaajia selvittääksemme tarkemmin iltapäiväkerhon tarpeita ja toiveita tunnetaitoryhmään liittyen. Lisäksi tutustuimme lapsiin osallistumalla iltapäiväkerhon toimintaan tutustumispäivinä. Ennen toteutusvaiheen eli ryhmän alkua kävimme tapaamassa iltapäiväkerhon ohjaajia ja lapsia vielä kaksi kertaa tutustuaksemme paremmin lapsiin ja iltapäiväkerhon toimintatapoihin sekä käytössä oleviin toimintaympäristöihin. Lisäksi hankimme tietoa asiakasryhmään ja aiheeseen liittyen lähdekirjallisuudesta.

Tutustumiskäynneiltä ja lähdekirjallisuudesta keräämämme tiedon pohjalta suunnittelimme ryhmäkerrat. Ensin suunnittelimme ryhmäkerroille teemat, joiden ympärille lähdimme kokoamaan erilaisia harjoituksia. Harjoituksissa käytimme paljon vaihtelevia toteutustapoja, koska halusimme testata erilaisten harjoitusten toimivuutta ryhmässämme ja Kontulan iltapäiväkerhon mahdollistamassa toimintaympäristössä. Harjoituksissa käytimme enimmäkseen toiminnallisia, liikunnallisia ja luovia menetelmiä.

Suunnitteluvaiheessa koko iltapäiväkerhoryhmää ja lasten vanhempia tiedotettiin opinnäytetyön toteuttamisesta iltapäiväkerhossa. Ryhmään valittujen lasten vanhemmilta hankittiin kirjallinen lupa ryhmään osallistumiseen. Luvassa kysyttiin lupaa osallistumiseen, sekä kuvien ottamiseen opasta varten. Yksikään ei kuitenkaan suostunut kuvien ottamiseen, mutta muutoin ryhmään osallistuvien lasten vanhemmat olivat erittäin tyytyväisiä tällaisen ryhmän järjestämisestä ja innoissaan lapsensa pääsystä mukaan ryhmään.

Opinnäytetyön toteutusvaiheessa ohjasimme iltapäiväkerhossa viiden osallistujan pienryhmälle tunnetaitoryhmän, joka kokoontui yhteensä viisi kertaa toukokuun 2019 aikana. Ryhmäkerroilla tehtävät harjoitukset oli jaoteltu teemoittain erilaisten tunteiden tunnistamiseen, omien ja muiden tunteiden tunnistamiseen, tunteiden säätelyyn ja tunteiden ilmaisuun. Osallistujat pysyivät samoina jokaisella ryhmäkerralla, jotta ryhmän koheesio säilyisi ja ryhmän osallistujat hyötyisivät ryhmästä mahdollisimman paljon.

Ryhmäkerroilla oli myös aina mukana iltapäiväkerhon ohjaaja, jonka kanssa kävimme jokaisen ryhmäkerran jälkeen ryhmän tapahtumia ja esiin nousseita havaintoja läpi ohjaustapoihin ja harjoitusten toimivuuteen liittyen. Tämän lyhyen koonnin avulla saatua tietoa hyödynsimme myös myöhemmin oppaassamme.

Jokaisen ryhmäkerran jälkeen kirjasimme omat havaintomme ja yhteisen koonnin perusteella nousseet asiat ja palautteen kirjallisesti ylös myöhempää läpikäymistä varten. Ryhmäkertojen toteutuksen jälkeen aloitimme opinnäytetyön raportin sekä iltapäiväkerhon ohjaajien koulutusmateriaalin työstämisen kirjalliseen muotoon.

Syyskuun 2019 lopussa lähetimme valmiin koulutusmateriaalin yhteistyökumppanillemme. Koulutusmateriaali liitettiin tämän opinnäytetyöraporttimme liitteeksi.

Ryhmäkertoja toteutettiin yhteensä viisi kappaletta toukokuun 2019 aikana. Ryhmäkerrat jakautuivat viidelle viikolle ja toteutettiin iltapäivisin 45 minuutin mittaisena ryhmänä. Ryhmäkerroilla käytettiin erilaisia tunnetaitoja tukevia teemoja ja harjoituksia. Ryhmä oli suljettu ryhmä, jonka viisi osallistujaa iltapäiväkerhon vastaava ohjaaja valitsi etukäteen oman harkintansa mukaan, jotta ryhmään valikoituisi lapsia, joiden toiminnassa oli aikaisemmin ilmennyt erilaisia tunnetaitojen haasteita. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen pidimme ryhmässä mukana olleen ohjaajan kanssa palautekeskustelun, jossa kävimme läpi ryhmäkerran tapahtumia ja harjoitusten toimivuutta. Palautekeskustelun perusteella hioimme tarvittaessa seuraavalle kerralle tehtyä suunnitelmaa ja kirjasimme havaintoja opasta varten. Ryhmäkerroilla suosimme toiminnallisia ja liikunnallisia harjoitteita.

Ryhmässä käytimme muutamia jokaisella kerralla toistuvia harjoituksia, jotta lasten olisi helpompi orientoitua ryhmään toistuvien rutiinien kautta. Aloitimme jokaisen ryhmäkerran Tunnejana- harjoituksella, jonka tarkoituksena oli toimia ns. lämmittelyharjoituksena johdattamalla lapset aiheeseen tunnetaitojen äärelle. Tunnejana- harjoituksen avulla lapset harjoittelivat omien tunteiden tunnistamista. Toinen ryhmäkerroilla toistunut harjoitus oli satuhieronta, jonka tarkoituksena oli muiden vireystilaa nostavien harjoitusten jälkeen saada lapset rauhoittumaan. Käytimme satuhierontaa pääsääntöisesti ryhmäkertojen viimeisenä harjoituksena, jolloin siitä tuli lapsille myös tuttu tapa päättää ryhmäkerta.

Satuhieronta on kevyttä hierontaa ja kosketusta yhdistettynä satuihin ja mielikuviin, missä tarinaa kuvitetaan kosketuksella keholle. Satuhieronnalla on vaikutusta niin

psykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin. Satuhieronta on lapsen kohtaamista ja lapsen kanssa läsnä olemista ja se tukee lapsen itsetunnon vahvistumista. Ryhmässä toteutettuna satuhieronta on myös lasten sosiaalisten taitojen harjoittelua tukeva menetelmä. (Tuovinen 2014: 12, 20.) Opinnäytetyössämme hyödynsimme satuhierontaa rauhoittumiseen ja rentoutumiseen.

Ryhmässä käyttämämme harjoitukset oli jaoteltu erilaisiin tunnetaitoihin liittyviin teemoihin. Teemojen tarkoituksena oli varmistaa monipuolinen tunnetaitojen harjoittelu. Käyttämämme harjoitukset kokosimme erilaisista lähteistä ja harjoitusten valinnassa käytimme omaa ammatillista harkintaamme siitä, millaiset harjoitukset soveltuisivat käytettäväksi ryhmässämme ottaen huomioon ryhmäläiset ja heidän taitonsa, toimintojen luonne ja tilojen aiheuttamat mahdollisuudet ja haasteet. Harjoitusten valinnassa korostuivat siis ihminen, toiminta ja ympäristö, ja näiden kolmen väliset vaikutukset toisiinsa, mikä on opinnäytetyömme teoreettisena lähtökohtana käyttämämme Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin ydinperusta.

5 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää Helsingin Nuorten Miesten Kristillisen Yhdistyksen iltapäiväkerhonohjaajille opas päivittäisen työn tueksi lasten tunnetaitojen kanssa työskentelyyn. Oppaan oli tarkoitus soveltua myös koulutusmateriaaliksi uusille työntekijöille. Opas pohjautui Kontulan iltapäiväkerhossa toteuttamaamme tunnetaitoryhmään ja ryhmässä käyttämiimme harjoituksiin ja tekemiimme havaintoihin. Oppaan taustateorianä käytimme Kanadalaista toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallia, joka tarkastelee ihmisen, toiminnan ja ympäristön välistä dynaamista vuorovaikutussuhdetta. Nämä kolme tekijää vaikuttavat toiminnan suorittamiseen ja siihen, miten kuormittavia erilaiset tilanteet ovat ihmiselle.

Opinnäytetyömme tavoitteet suuntautuivat tunnetaitoryhmään osallistuneisiin lapsiin, yhteistyötahomme työntekijöiden osaamisen syventämiseen sekä yleiseen lasten hyvinvoinnin parantamiseen. Tunnetaitoryhmän avulla tavoitteenamme oli edistää lasten tunnetaitojen kehittymistä tunteiden tunnistamista, ilmaisua, säätelyä ja ymmärtämistä tukevilla harjoituksilla. Lisäksi halusimme opinnäytetyömme kautta antaa iltapäiväkerhon ohjaajille uusia näkökulmia ja keinoja lasten tunnetaitojen kanssa työskentelyyn ja niiden tukemiseen iltapäiväkerhon arjessa. Kokonaisvaltaisena lasten hyvinvoinnin edistämisen tavoitteena opinnäytetyöllämme oli lasten syrjäytymisriskin ennaltaehkäisy tunnetaitojen harjoittelun avulla.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja sen tarve tuli yhteistyötahon iltapäiväkerhon ohjaajilta suoraan tämän hetkisestä työelämästä. Yhteistyökumppanin toiveena oli saada helposti käytettävä opas, jota voisi soveltaa ja hyödyntää työkaluna päivittäisessä työskentelyssä lasten kanssa. Pyrimme tekemään oppaasta mahdollisimman käyttäjäystävällisen ja helposti ymmärrettävän niin uusille kuin vanhoillekin työntekijöille. Sisällytimme oppaaseen useita harjoitteita, sekä myös omia kokemuksiamme ja huomioita harjoitteisiin liittyen. Näiden avulla toivomme, että oppaan käyttäjä pystyisi sisäistämään harjoitteen idean, ja täten hyödyntämään niitä tulevaisuudessa ryhmätoteutuksissa mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti ja lasten tunnetaitoja edistäen.

Lasten tunnetaitojen opettaminen on yhä enenevässä määrin noussut yhteiskunnassa merkittävämmälle tasolle. Yhteiskunnassa on alettu käsittämään tunnetaitojen opetuksen merkitys lapsille, sillä puutteellinen tunnekasvatus voi vaikuttaa omaan

terveyteen ja elämänlaatuun (Yle 2018b). Vähäinen tunnekasvatus institutionaalisessa sekä kotiympäristössä voi johtaa lapsen tunnetaitojen puutteellisuuteen. Tämän vuoksi muun muassa Sotkamon päiväkodeissa on alettu opettelemaan tunnetaitoja ja niiden opettamista lasten keskuudessa erinäisten nimitettyjen pehmolelujen kautta (Yle 2015). Yhdysvalloissa tunnetaitojen opettaminen kouluiässä on todettu hyväksi, mikä on johtanut kiusaamisen vähentymiseen oppilaiden keskuudessa, joiden kouluissa on toteutettu tämä ohjelma (Committee for Children n.d.).

Ohjaaja, tai kuka tahansa lapsen elämässä oleva aikuinen, on merkittävässä roolissa lapsen opettellessa tunnetaitoja. Aikuinen näyttää omalla käytöksellään lapselle mallia ja ohjaa hyväksyttäviin ja rakentaviin valintoihin sekä toimintaan. Jokaisen tunteen taustalla on jokin tarve, josta tunne yrittää viestiä. (Jääskinen 2017b: 26, 170.) Lapsen erilaisten tunteiden rakentavassa kohtaamisessa on tärkeää, että lapsi kokee itsensä kuulluksi, kohdatuksi ja ymmärretyksi. Tällöin lapsi kokee itsensä ja tunteensa hyväksytyiksi. (Kanninen & Sigfrids 2012: 81.) Voidakseen tunnistaa lapsen tarpeet ja ollakseen tukena lapselle, on aikuisen kuitenkin oltava itse tasapainossa ja tietoinen omista tunnetaidoistaan (Tompuri 2016: 31).

Ohjaajan tehtävänä on luoda ryhmään rauhallinen ja turvallinen ilmapiiri, jossa kaikki ryhmäläiset ovat tasavertaisia. Rohkaisimme lapsia tuomaan omia mielipiteitään ja ajatuksiaan esiin, ja pääsääntöisesti lasten osallistuminen olikin hyvin aktiivista. Perustunteiden käsitteleminen oli yleisesti harjoituksissa lapsille helppoa ja luontevaa. Jotkin monimutkaisemmat tunteet, kuten esimerkiksi rakkaus, oli lapsille selkeästi haastavampaa käsitellä ja siitä puhuminen koettiin hankalaksi ja jopa nolostuttavaksi. Ohjaajan on äärimmäisen tärkeää huolehtia, että myös ryhmän hiljaisimmat lapset saavat tulla kuulluksi. Vuorottelu vastaamisessa ohjaajan johdolla opettaa lapsille oman vuoron odottamista ja muille tilan antamista sekä myös muiden kuuntelemisen taitoa. Ympäristöstä saatavat käyttäytymismallit vaikuttavat siihen, miten lapsi käsittelee tunteitaan ja reagoi muiden ihmisten tunteisiin.

Lasta voi tukea tunnereaktioissa tulemalla lähelle ja olemalla tilanteessa läsnä, eli ottamalla lapsen tunne vastaan sellaisena kuin se on. On tärkeää, että aikuinen pysyy rauhallisena ja ymmärtää, eikä lähde mukaan tilanteeseen omalla tunteenpurkauksellaan, jolloin aikuisen läsnäolo viestii lapselle turvaa. Myös fyysinen kosketus rauhoittaa, mutta esimerkiksi pakottava kiinnipitäminen voi lisätä lapsen ahdistuneisuutta tilanteessa. Voimakas tunnereaktio on usein lapselle hämmentävä

kokemus, jolloin tärkeämpää on kuunnella mitä lapsella on sanottavana, kuin kysellä ja vaatia lapselta vastauksia. Ymmärryksen osoittaminen ja tunteiden todentaminen lapselle sanoittamalla hänen kertomaansa auttaa lasta ymmärtämään tunnettaan. (Jääskinen 2017b: 113–114.)

Jokaisella ryhmäkerralla mukana oli iltapäiväkerhon ohjaaja, jonka lapset tunsivat pitkältä ajalta. Tuttu ohjaaja toimi lapsille henkisenä tukena ja turvana, ja toisaalta myös ohjaaja pystyi tekemään havaintoja lapsen käytöksestä ja tämän hetkisestä taitotasosta.

Haastavissa tilanteissa tai kokiessaan tilanteen menevän omalle epä mukavuusalueelleen lapset selvästi hakeutuivatkin tutun ohjaajan läheisyyteen. Osa lapsista pyysi esimerkiksi syliin pääsyä tai silittelyä ohjaajalta kohdatessaan epämiellyttäviä tunteita. Ohjaajien fyysinen mukana olo harjoituksissa, tilanteiden sanoittaminen ja johdattelevat kysymykset tukivat lasta haastavissa tilanteissa ja auttoi pääsemään hankalasta olotilasta eroon.

Lapsen toimintaa voi ohjata haluttuun suuntaan tehokkaasti kannustuksella ja myönteisellä palautteella. Myönteisen palautteen antaminen parantaa lapsen itsetuntoa ja auttaa näin lasta vastaanottamaan myös kielteistä palautetta. Palautteen antamisessa on hyvä keskittyä myönteisiin asioihin lapsen käyttäytymisessä ja jättää lapsen ei-toivottu käyttäytyminen mahdollisuuksien mukaan huomioimatta. Palautetta tulisi antaa silloin, kun kaikki menee hyvin, eikä vasta sitten, kun lapsi tekee jotain väärää tai sopimatonta. Palautetta tulisi antaa jo pienistä onnistumisista, kuten rauhallisesti tuolilla istumisesta, jolloin palaute kannustaa lasta jatkamaan kyseistä toimintaa. (Eklund & Heinonen 2011: 222–224.)

Välittömän palautteen antamisen sekä lasten toiminnan tukemisen mahdollistamiseksi kiinnitimme erityistä huomioita ohjaajien sijaintiin lapsiin nähden. Ohjaajat sijoittuivat ryhmäläisten joukkoon siten, että parhaimpia kavereita tai villeimpiä lapsia pyrittiin pitämään erillään toisistaan, jotta ilmapiiri ryhmässä pysyisi kaikille mukavana ja riittävän rauhallisena oppimisen mahdollistamiseksi. Halusimme myös, että ohjaajien tuki ja huomio olisi helposti lasten saatavilla tarpeen vaatiessa, ja että lapset kokisivat itsensä tasavertaisiksi ohjaajien kanssa. Olemalla lasten lähellä pystyimme myös antamaan lapsille välittömästi palautetta ja kannustusta myös toiminnan aikana. Harjoitusten aikana annetun yksilöllisen palautteen lisäksi jokaisen kerran lopussa annoimme lapsille palautetta ryhmänä toimimisen näkökulmasta. Samalla myös lapsilla oli mahdollisuus antaa palautetta.

Lapsen tunnetaitojen sekä kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehitykseen vaikuttavat oleellisesti struktuurit ja rutiinit, joiden avulla lapset tuntevat olonsa turvalliseksi osatessaan ennakoita tulevia tapahtumia. Tilanteiden ennakoitavuus ja tieto, mitä lapselta odotetaan tietyssä tilanteessa, vähentävät myös häiriökäyttäytymistä. (Kanninen & Sigfrids 2012: 175.) Jokaisen ryhmäkerran rakenne oli samanlainen ja jokaisen ryhmäkerran alussa ja lopussa oli jokaisella kerralla tietyt tutut harjoitteet. Aloituksen ja lopetuksen lisäksi ryhmäkerroilla oli yksi tai kaksi vaihtuvaa harjoitetta. Ryhmäkerrat toteutuivat tiistai-iltapäivisin ja olivat kestoltaan 45 minuuttia. Näillä rutiineilla pyrimme luomaan mahdollisimman tutun ja turvallisen toimintaympäristön, johon lapsi voisi tulla aina mukaan ilman suurempia paineita tai odotuksia. Lasten keskittymiskyvyn kannalta 45 minuuttia oli pääsääntöisesti juuri sopiva, ja johon 3-4 harjoitusta mahtuivat hyvin.

Toimintaa suunnitellessa on tärkeää ottaa huomioon myös ryhmäkertojen ajankohta ja sen vaikutukset lasten vireystilaan, joka on yhteydessä myös tunteiden säätelyyn. Tärkeintä oli löytää aika, joka sopisi iltapäiväkerhon rytmiin luontevasti ilman, että se häiritsisi mahdollisimman vähän osallistuvien lasten normaalia struktuuria iltapäiväkerhon arjessa. Oleellista oli myös huomioida lasten vireystila ja lasten läsnäolo iltapäiväkerhon aikana. Osa osallistuvista lapsista saapui heti iltapäiväkerhon aloittaessa ja loput parin tunnin sisällä. Vireystilaa pohdittiin toteutus ajankohdan kannalta, mikä olisi optimaalisin ajankohta lasten keskittymisen kannalta. Päädyimme toteuttamaan ryhmän heti välipalan jälkeisenä aikana, osa syin siksi koska siihen aikaan kaikki ryhmäläiset olisivat varmimmin paikalla.

Tunnetaitojen oppimisen kannalta paras keino on harjoitella tunnetaitoja tositilanteissa tekemällä, kokemalla tunteita ja antamalla lapselle mahdollisuus oivaltaa asioita itse, jolloin kokemukset jättävät lapselle muistijäljen. Aikuisen tehtävä on käydä tunteita ja tilanteita läpi yhdessä lapsen kanssa, lapsen rinnalla kulkien. (Jääskinen 2017b: 170.) Valitsimme ryhmään harjoituksia, jotka olisivat mahdollisimman käytännönläheisiä ja yksinkertaisia, jotta lasten olisi helppo osallistua harjoituksiin. Tavoitteena oli, että lapset pystyisivät hyödyntämään harjoitusten kautta oppimiaan taitoja myös arkielämän tilanteissa.

Liikunnalliset ja fyysisyyttä vaativat harjoitteet olivat lapsille selkeästi mielekkäimpiä ja toimivat ryhmässä hyvin. Kaikki harjoitteet, jossa sai liikkua suhteellisen vapaasti, kaappasi lasten huomion ja keskittymisen heti, jonka seurauksena harjoitteet sujuivat

todella hyvin. Harjoitteina esimerkiksi Peili ja Tunnenurkka, joissa lapsi joutuu tarkkailemaan ympäristöstä eri aistien välityksellä tulevia vihjeitä ja muuttamaan toimintaansa välittömästi vihjeiden perusteella, aktivoivat lapsia, joka vaikutti positiivisesti harjoituksista suoriutumiseen.

Kokeilimme myös muutamia kynällä ja paperilla tehtäviä harjoituksia, mutta näihin lasten oli hyvin vaikea keskittyä. Toisaalta maalaaminen puolestaan toimi harjoituksena hyvin. Luulemme, että tähän ilmiöön vaikuttivat suuresti myös ympäristötekijät; maalaamisharjoituksessa käytössämme oli luokkatila pöytineen ja tuoleineen, kun taas kynä-paperiharjoitukset joutuimme tekemään tilassa, jossa lapset istuivat lattialla ja patjoilla. Lisäksi on tärkeää myös huomioida vähemmän liikunnallisia ja paikallaan oloa vaativia tehtäviä edeltävien harjoitusten vaikutukset lasten toimintaan, sillä hyvin motorisesti aktivoivaan ja vireystilaa huomattavasti nostattavan harjoituksen jälkeen lasten voi olla vaikea pysähtyä kynä-paperitehtävien äärelle. Toisaalta ylimääräisen energian purkaminen liikunnallisella harjoitteella voi myös olla tarpeen ennen rauhoittumista vaativaa harjoitusta. Tämä aiheuttaakin ohjaajalle haasteen, jonka vuoksi huolellinen ryhmäkertojen suunnittelu, harjoitusten valinta ja ryhmäläisten tunteminen ovat tärkeitä.

Tunnetaitojen ja myös kaiken muun oppimisen kannalta on olennaista, että lapsi on motivoitunut tekemiseen. Sovelsimme ryhmässä käyttämämme harjoitukset niin, että kaikki pääsivät osallistumaan harjoitukseen samanaikaisesti, jolloin yhdessä tekeminen toimi motivoivana tekijänä. Toinen käyttämämme lapsia selvästi motivoiva tekijä oli harjoituksiin lisätyt leikkimieliset kilpailut, mikä haastoi lapset ylläpitämään tarkkaavaisuutta ja yrittämään vielä entisestään. Esimerkiksi pantomiimissa oikeasta arvauksesta ja tunteen tunnistamisesta kuvasta sai pisteen.

Käytimme valitsemissamme harjoituksissa paljon kuvia. Kuvien käyttö tunnetaitoharjoituksissa konkretisoi tunteita, jotka sinällään ovat abstrakteja ja joskus hankalia ymmärtää. Kuvan avulla saadaan ikään kuin tehtyä näkymättömästä tunteesta näkyvä. Kuvien avulla voidaan harjoitella esimerkiksi tunteiden tunnistamista ja sitä, miltä tunteet näyttävät ilmeissä, eleissä ja koko kehossa. Samalla voidaan opetella myös syy-seuraussuhteiden ymmärtämistä. Kuvia voidaan hyödyntää myös lasten kanssa, joilla on esimerkiksi kielellisen kommunikoinnin haasteita. (Kerola & Kujanpää & Kallio n.d.)

Kuvakorttiharjoitukset sujuivat ryhmässä hyvin. Niiden avulla saimme myös paljon tietoa lasten tunnetaitojen tasosta. Osa pystyi tulkitsemaan kuvan osoittaman tunteen joko hyvänä tai pahana tunteena, mutta osa pystyi jo selkeästi harjaantuneempaan tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen. Myös syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen sujui kuvien avulla pääsääntöisesti hyvin ja pohdimme yhdessä lasten kanssa, mikä tilanne saattoi olla kuvan henkilöllä olevan tunteen taustalla. Ensimmäisillä ryhmäkerroilla käytimme kuvissa piirroshahmoja, jotka vaihdoimme viimeisille kerroille aitoihin valokuviin lapsista ja aikuisista.

Ympäristöllä on suuri merkitys tunteiden kokemiseen ja tunnetaitojen oppimiseen. Visuaalisesti rauhallinen ympäristö rauhoittaa lasta ja hänen oloaan sekä parantaa keskittymis- ja vastaanottokykyä. (Jääskinen 2017b: 173.) Ympäristöön luetaan kuuluvaksi fyysiset, kulttuuriset ja sosiaaliset tekijät, joista välittyvät ärsykkeet vaikuttavat välittömästi kokemukseemme tilanteesta. Ympäristöstä välittyvät ärsykkeet ovat usein hyvin tiedostamattomia, kuten toisen ihmisen katse, seinien väri tai taustalla kuuluvat äänet, mutta niillä on suuri merkitys mielialaan, vireystilaan ja tilanteen kuormittavuuteen. (Tompuri 2016: 22.)

Lapsen vireystilaa, tunteita ja tarkkaavaisuutta pystytään ulkoisesti säätelemään sensomotorisin keinoin eli aistimuksia ja liikettä tuottavalla toiminnalla. Säätelystä voidaan tehdä joko aktivoivasti tai rauhoittavasti toimintaa ja toimintaympäristöä muokkaamalla. Lasta aktivoivia keinoja ovat kirkkaat värit, valoisuus ja näkökentässä havaittava liike. Tuntoaistin avulla lasta voi aktivoida kevyillä ja yllättävillä kosketuksilla. Myös viileys toimii aktivoivana tekijänä. Lisäksi nopearytmiset, vaihtelevat ja korkeat äänet sekä kirpeät ja happamat maut ja pureskeltava ruoka sekä esimerkiksi eukalyptuksen ja mintun tuoksu vaikuttavat lapsen toimintaan piristävästi ja vireystilaa nostattavasti. Lapsen rauhoittumista tukevia keinoja ovat lämpö, hämärä, selkeys, pehmeät värit ja värien matalat sävyerot sekä tasaisen rytmikäs ja painava, ennustettavissa oleva kosketus. Myös matalat ja rauhalliset äänet ja pehmeät maut toimivat rauhoittavasti, kuten myös vaniljan, kookoksen ja laventelin tuoksu. (Tompuri 2016: 62–63.)

Suurimmalla osalla ryhmään osallistuneista lapsista haasteena oli rauhoittuminen, toimintaan keskittyminen ja tarkkaavaisuuden ylläpitäminen toiminnassa. Rauhoittumista tukeaksemme pyrimme tekemään toimintaympäristöstä mahdollisimman rauhallisen ja ärsykeettömän mahdollisuuksiemme mukaan, johon omat haasteensa asettivat iltapäiväkerhon käytössä olevat puitteet ja rajalliset käytössä olevat tilat.

Iltapäiväkerho toimii ala-asteen yhteydessä, jonka vuoksi esimerkiksi liikuntasali oli jatkuvasti varattuna. Käytössämme olevassa tilassa oli paljon patjoja ja tyynyjä sekä avoin hylly täynnä erinäisiä materiaaleja, kuten esimerkiksi kyniä, kirjoja ja leluja, joita mahdollisuuksien mukaan nostimme ylähyllyille pois lasten näkyviltä ja ulottuvilta rauhoittaaksemme tilaa. Kaikkea ei ollut kuitenkaan mahdollista peittää, joten ympäristön ärsykkeiden määrä vaikutti ajoittain negatiivisella tavalla lasten käytökseen häiriten keskittymistä ja aiheuttaen levottomuutta.

Ympäristöllä on suuri vaikutus toimintaan, joka tuli ryhmässämme erityisen hyvin esiin ryhmäkerralla, jolloin aiheena oli tunteiden maalaaminen. Tällöin käytössämme oli luokkahuone, jonka puitteet sopivat maalaamiseen erinomaisesti. Luokkahuone oli tilava ja lapset istuivat pöytien ääressä lomittain, jolloin jokaiselle jäi riittävästi omaa tilaa ja mahdollisuus rauhoittua toiminnan äärelle ilman häiriötekijöitä. Optimaalinen ympäristö sai lapset myös keskustelemaan maalattavista tunteista keskenään oma-aloitteisesti ilman ohjaajaa. Lapset auttoivat toisiaan haastavien tunteiden kuvaamisessa ja kehuivat toistensa maalauksia. Tämä osoittaa, että kun ärsykkeiden määrä on vähäinen ja tila vastaa toiminnan ja toimintaan osallistujien tarpeita, lisää se automaattisesti osallistujien toiminnallista osallistumista ja toiminnasta suoriutumisen laatua.

6 Johtopäätökset

Opinnäytetyöprosessimme aikana huomasimme, että tunnetaitokasvatukselle löytyy selkeästi oma tarpeensa lasten päivittäisissä arkielämän ympäristöissä. Lasten tunnetaitokasvatuksen tarve vaatii myös lasten kanssa toimivilta aikuisilta tietoa ja taitoa tunnetaitojen tukemiseen. Lapsen toimintaympäristö vaikuttaa jatkuvasti lapsen kehitykseen lapsen peilattaessa itseään ympäristöstä saamaansa palautteeseen ja muokatessaan toimintaansa palautteen mukaan sekä tietoisesti että tiedostamattomasti. Siksi onkin tärkeää, että lapsi saa ympäristöstään palautetta, joka tukee hyvien tunnetaitojen kehitystä.

Vaikka toteuttamamme viisi ryhmäkertaa olikin ajallisesti erittäin lyhyt tunnetaitojen kehittymisen kannalta, oli jo näiden viiden kerran aikana huomattavissa kehitystä. Iltapäiväkerhon ohjaajilta ja vanhemmilta tulleen palautteen perusteella ryhmän vaikutukset näkyivät myös lasten arjessa. Ryhmällä oli vaikutusta lasten käyttäytymiseen ja joidenkin lasten kanssa vanhemmat olivat käyneet lasten kanssa keskustelua ryhmässä esiin nousseista asioista. Tämä osoittaaakin, että tunnetaitojen ryhmämuotoisella harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia lasten tunnetaitojen kasvatuksessa.

Näiden kokemusten kautta huomasimme, että vastaavanlaisella iltapäiväkerhossa toteutetulla opetuksella on suuri vaikutus lasten tunnetaitojen kehitykseen, joka on huomattavissa jo lyhyelläkin aikavälillä. Tunnetaitokasvatus on merkittävä osa lapsen kehitystä, ja sen tukemisella on monenlaisia vaikutuksia lapsen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen kasvuun. Opinnäytetyömme ja sen tiimoilta tuottamamme oppaan kautta HNMKY:n ohjaajat voivat olla mukana tässä lapsen kasvua ja kehitystä tukevassa prosessissa ja tuoda lisää näkyvyyttä aiheen merkityksellisyydelle iltapäiväkerhoympäristössä ja myös yhteiskunnallisella tasolla. Tämän asian kanssa työskentely ja sen eteenpäin kehittäminen vaatii tietoisuutta tunnetaitokasvatuksen hyödyistä sekä perheiltä että muilta lapsen kanssa työskenteleviltä osapuolilta.

Lähteet

Aro, Tuija 2011. Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, Tuija & Laakso, Marja-Leena (toim.): Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Committee for Children n.d. What is Social-Emotional Learning? Research for SEL is key. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.cfchildren.org/what-is-social-emotional-learning/>> Viitattu 23.10.2019

Eklund, Kenneth & Heinonen, Johanna 2011. Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa Aro, Tuija & Laakso, Marja-Leena (toim.): Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Helsingin kaupunki tietokeskus. Tutkimuksia 2016. Välttelyä vai Vetovoimaa? Asuinympäristön vaikutus asuinalueilla viihtymiseen ja muuttopäätöksiin pääkaupunkiseudulla. Verkkotiedosto. Saatavilla osoitteessa: <https://www.hel.fi/hel2/Tietokeskus/julkaisut/pdf/16_05_24_Tutkimuksia_4_Vilkama_A_hola_Vaattovaara.pdf> Viitattu 22.10.2019

Helsingin NMKY n.d. Lapset ja perheet. Iltapäiväkerhot. Kontula. Saatavilla osoitteessa <<https://www.hnmky.fi/lapset-ja-perheet/iltapaivakerhot>> Viitattu 15.9.2019

Helsingin NMKY n.d. Yhdistys. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.hnmky.fi/helsingin-nmky/yhdistys>> Viitattu 15.9.2019

Jääskinen, Anne-Mari 2017a. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Jääskinen, Anne-Mari 2017b. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Kanninen, Katri & Sigfrids, Arja 2012. Tunne minut. Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Kerola, Kyllikki & Kujanpää, Sari & Kallio, Anja n.d. Tunteesta tunteeseen. Ohjaajan opas. Opetushallitus. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017. Lapsen kasvu ja kehitys. Viitattu 3.5.2019. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>>

Määttä, Sira & Aro, Tuija 2011. Kognitiivisten taitojen merkitys itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa Aro, Tuija & Laakso, Marja-Leena (toim.): Taaperosta

taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Nummenmaa, Lauri 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Nummenmaa, Tapio 1995. Perheen affektijärjestelmä. Teoksessa Korkiakangas, Mikko & Lyytinen, Paula & Lyytinen, Heikki (toim.): Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY.

Nurmi, Jari-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Juva: PS-Kustannus.

Nurmiranta, Hanna & Leppämäki, Päivi & Horppu, Sari 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. 2. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Ohjeita lasten ja nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen tukemiseksi 2013. HYKS Lastenneurologia Neuropsykologit. HUS. Saatavana osoitteessa: <https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/Documents/Ohjeita_lasten_ja_nuorten_sosiaalisten_vuorovaikutustaitojen_tukemiseksi.pdf>

Opetushallitus 2011. Määräykset ja ohjeet 2011:1. Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2011. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Opetushallitus 2016. 4.painos. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Perusopetuksen opetus suunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Next Print Oy.

Opetushallitus 2018. Raportit ja selvitykset 2018:12. Aamu- ja iltapäivätoiminnan tila ja kehittämistarpeet. Aamu- ja iltapäivätoiminnan kehittämistyöryhmän raportti 2018. Verkkojulkaisu. Saatavilla osoitteessa: <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/aamu_ja_iltapaivatoiminnan_tila_ja_kehittamistarpeet.pdf>

Suomen Mielenterveysseura n.d. Tunnetaidot. Tunteet värinä elämässä. Saatavilla osoitteessa: <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet-varina-elamassa>> Viitattu 26.8.2019.

Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitos 2019. Lapset ja perheet. Verkkoartikkeli. Saatavilla osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/lapset-ja-perheet>> Viitattu 22.10.2019

Tompuri, Merja 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Townsend, E. & Polatajko, H. (toim.) 2007. Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being, & Justice through Occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE.

Tunne & Taida n.d. Tunnetaidot. Viitattu 15.9.2019. Saatavilla osoitteessa:

<<https://tunnejataida.fi/tunnetaidot/>>

metropolia.fi



Tuovinen, Sanna 2014. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. WSOY.

Väestöliitto n.d. Tunnetaidot. Tietoa vanhemmille. Saatavilla osoitteessa: <https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/> Viitattu 12.9.2019.

Yle Uutiset 2015. Lapsille opetetaan päiväkodissa tunteita, joita aikuisetkaan eivät tunnista. Verkkoartikkeli. Saatavilla osoitteessa: <<https://yle.fi/uutiset/3-8492717>> Viitattu 23.10.2019

Yle Uutiset 2018a. Nämä ovat yleiset syyt muuttaa pois lähiöstä Helsingissä: Humalaisten metelöinti ja monikulttuurisuuden tuomat jännitteet. Verkkoartikkeli. Saatavilla osoitteessa: <<https://yle.fi/uutiset/3-10054215>> Viitattu 22.10.2019

Yle Uutiset 2018b. Äiti räyhää ja isä piilottaa pelkonsa – monien vanhempien tunnetaidot ovat hukassa ja maali periytyy lapsille. Verkkoartikkeli. Saatavilla osoitteessa: <<https://yle.fi/uutiset/3-10180153>> Viitattu 23.10.2019

Opas

Opas HNMKY:n iltapäiväkerhon ohjaajille lasten tunnetaitojen kanssa työskentelyyn

Tämä opas on osa toimintaterapian opiskelijoiden opinnäytetyötä, joka toteutettiin yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun sekä Helsingin Nuorten Miesten Kristillisen Yhteisön kanssa. Oppaan tarkoituksena on toimia iltapäiväkerho-ohjaajan apuvälineenä lasten tunnetaitojen kanssa työskentelyssä. Opas sisältää useita harjoitteita erilaisten teemojen käsittelyyn sekä kokemuksia ja havaintoja näiden harjoitteiden käytöstä. Havaintojemme pohjalla on toimintaterapiassa käytettävä Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malliin, jossa korostetaan asiakkaan toimintaan sitoutumista sekä huomioidaan vahvasti ihmisen, toiminnan ja ympäristön välinen vuorovaikutus toisiinsa.

Havaintojemme kautta toivomme, että sinä oppaan lukija saat uusia työvälineitä päivittäiseen työhösi, jonka avulla pystyt vastaamaan lasten tarpeisiin parhaalla mahdollisella tavalla. Huomioitavaa on, että tämä opas ei korvaa minkäänlaista olemassa olevaa koulutusta, tai jo muuta olemassa olevaa tietoa. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa uusia näkökulmia ja työkaluja, sekä tukea jo olemassa olevaa tietoa, jonka saatat jo omistaa lasten tunnetaitojen kanssa työskentelyyn liittyen.

Suuri kiitos oppaan ja opinnäytetyön toteutuksesta kuuluu HNMKY:n Tuomas Mäkelälle ja Joni Liikalalle aiheen annosta ja suuresta tuesta sekä kärsivällisestä ja mukavasta asenteesta läpi koko opinnäytetyön. Erityiskiitokset puolestaan kuuluvat Kontulan iltapäiväkerhon ohjaaja Riina Heikuralle kaikesta palautteesta sekä innokkaasta asenteesta opinnäytetyötämme kohtaan. Kiitokset kuuluvat myös lapsiryhmälle, joka innokkaasti osallistui jokaiselle ryhmäkerralle. Toivomme, että oppaan sisältö on lukijalleen hyödyllinen, ja että se antaisi mahdollisimman paljon uusia työkaluja lasten tunnetaitojen parissa työskentelyyn.

Tunteet ja tunnetaidot

- Tunteet tuntuvat kehossa erilaisina aistimuksina, saavat aikaan erilaisia ajatuksia, näkyvät ilmeissä, kehonkielessä ja käyttäytymisessä sekä kuuluvat sanoissa ja äänenpainoissa
- Tunteita on joka tilanteeseen ja suomenkielessä on yli 300 tunnesanaa
- Ihminen tuntee päivän aikana monia erilaisia tunteita ja tunteet muuttuvat jatkuvasti
- Tunteiden avulla ihminen kokee yhteyttä toisiin ihmisiin
- Tunnetaidoilla tarkoitetaan tunteiden ymmärtämistä ja taitoa toimia niiden kanssa
- Hyvät tunnetaidot edistävät hyvinvointia, parantavat itsetuntoa ja tasapainottavat tunne-elämää
- Tunnetaitojen haasteet vaikeuttavat omien ja muiden erilaisten tunteiden tunnistamista, tunteiden ilmaisua ja tunteiden säätelyä

Ohjaamisessa huomioitavaa

Ihminen

- Muista kohdata lapset yksilöinä. Jokainen tuntee ja toimii eri tavalla.
- Ohjaajan oma persoona, asenne ja läsnäolo ovat tärkeitä.
- Ohjaaja toimii omalla toiminnallaan esimerkkinä lapsille.
- Ohjaajan tehtävä on luoda turvallinen ja kaikki tunteet salliva ilmapiiri, jossa lapsi saa vapaasti olla sellainen kuin on, näyttää tunteensa ja tuntee itsensä hyväksytyksi.

Toiminta

- Toimintoja kannattaa testata etukäteen, sillä se helpottaa erilaisten tilanteiden ennakkointia.
- Toiminnan valinnassa on huomioitava toiminnan sopiva haastavuustaso.
- On hyvä olla toiminnan varasuunnitelma, jos jostain syystä suunniteltua toimintaa ei voikaan toteuttaa
- Mielekäs toiminta lisää toimintaan osallistumisen motivaatiota
- Myy toiminta lapsille, ohjaajan asenne auttaa toiminnan myymisessä

Ympäristö

- Ympäristön vaikutus toimintaan on suuri
- Ota huomioon toimintaympäristön koko ja rakenne sitä valittaessa. Tilan tulisi olla tarpeeksi avara ja iso ryhmälle, jotta ryhmäläiset mahtuisivat olemaan itse tilassa, ja että se olisi mahdollisimman esteetön
- Siirrä pois kaikki pientavara, tai muu vastaava, joka voisi toimia aistiärsykkeenä. Eli kaikki ryhmään ja sen toimintaan kuulumaton irtaimisto, kynät, lelut, tuolit tai muut tarvikkeet. Tämä vähentää ärsykkeiden määrää, mihin lapsi voisi vahingossa keskittyä
- Ole valmis vaihtamaan tilaa tarpeen vaatiessa. On hyvä aina olla varasuunnitelma, tai sellainen huone, jossa voi toteuttaa sellaisia toimintoja, joita ei voi toteuttaa muissa huoneissa. Nämäkin tilat olisi hyvä selvittää etukäteen, jotta välttyttäisiin yllätyksiltä

Harjoituksia

Näitä harjoituksia käytettiin keväällä 2019 toteutetussa ryhmässä. Harjoitukset on kerätty eri lähteistä ja jaoteltu neljään eri teemaan: erilaiset tunteet, omien ja muiden tunteiden tunnistaminen, tunteiden ilmaisu ja tunteiden säätely. Harjoitusten yhteyteen on koottu ryhmäkerroilla esiin nousseita havaintoja ja asioita, joita tulisi huomioida työskennellessä lasten kanssa, joilla on sosioemotionaalisia haasteita. Havaintoja on koottu eri näkökulmista liittyen ihmiseen, toimintaan ja ympäristöön.

Jokaisella kerralla toistuneet harjoitukset:

Harjoitus: Tunnejana

Lattialle asetetaan viisi hymiötä janaksi, jonka toisessa ääripäässä on vihreä, hyväntuulinen hymiö ja toisessa punainen, huonotuulinen hymiö. Lapset asettavat itsensä janalle tämän hetkisen mielialansa mukaisesti tunnetta kuvaavan hymiön kohdalle. Lasten kanssa käydään läpi, miksi kukin asettui valitsemalleen kohdalle janalla. Tämä harjoitus toistettiin jokaisen ryhmäkerran alussa.



Tavoite: omien tunteiden tunnistaminen, tunteiden ilmaisu

Havainnot:

- Sopii hyvin ryhmäkertojen alkuun johdattamaan lapsia aiheeseen.
- Jokaisella ryhmäkerralla toistuvat rutiinit ja toimintatavat luovat turvallisuuden tunnetta, joka on edellytys tunnetaitojen oppimista edistävän ilmapiirin ja ryhmähengen luomiselle.
- Sosiaalinen paine voi ajaa osan lapsista kaverinsa luokse, vaikka lapsi ei tuntisikaan samalla tavalla.
- Joidenkin lasten oli vaikea kuvailla, miksi olivat asettuneet tietylle kohdalle janaa ja millainen tunne heillä oli, ja he tarvitsivat paljon ohjausta tunteen sanoittamiseen.

Vinkkejä ohjaukseen:

- Kärsivällisesti käy jokaisen lapsen sen hetkinen tunne läpi, se on tärkeää lapselle ja tuleville kerroille.
- Tunnejana ei ole katastrofi, vaikka sieltä ei tulisi selkeää vastausta. Johdattelevien apukysymysten kautta saadaan lapsen oikea tunne esiin.
- Paperit on hyvä laminoida, tai varmistaa että niitä on helposti saatavilla, sillä lapset saattavat helposti piirrellä niihin.

Harjoitus: Satuhieronta

Satuhieronnassa tarkoituksena on lukea satua, jonka kautta lapset saataisiin rauhoitettua hauskan sadun äärellä, johon on liitetty pieniä fyysisiä elementtejä, kuten esimerkiksi pajausta, hipsutusta tai sormilla sivelyä. Kaikki nämä liikkeet elävät sadun mukana, jotta sadusta tulisi eläväisempi ja rauhoittavampi. Materiaalia tähän voi kehittää itsenäisesti, tai sitten voi käyttää jo ennestään olemassa olevaa materiaalia.

Harjoituksen lähde: Tuovinen, Sanna 2014. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. WSOY

Tavoite: rentoutuminen, rauhoittuminen

Havainnot:

- Satuihin on hyvä tutustua hyvissä ajoin ennen toteutusta, jotta satu ja hierontaliikkeet ovat ohjaajalle tuttuja.
- Ohjaajia tulisi olla riittävästi ryhmän kokoon nähden. Ideaalinen tilanne olisi yksi ohjaaja yhtä lasta kohde, koska osa saduista vaatii kahden käden käyttöä.
- Satuhieronta oli lapsille mieleinen tapa rentoutua ja lapset olisivat halunneet pidempiä satuja kuin me olimme ryhmäkerroille suunnitelleet.

Vinkkejä ohjaukseen:

- Ohjaajien kanssa on hyvä käydä läpi tarina etukäteen, erityisesti kannattaa huomioida tarinan kerronnan rytmi.
- Muista huomioida ryhmäkertojen pituus satua valitessa. Lisäksi on tärkeää huomioida, millaisia muut ryhmäkerran harjoitukset ovat (innostavia vai rauhoittavia) ja miettiä missä kohdassa rauhoittuminen satuhieronnan avulla on tarkoituksenmukaisinta.
- Vältä huutamista ja kovia ääniä, vaikka joku lapsista olisi levoton. Ohjaajan oma rauhallinen käytös saa myös lapset rauhoittumaan.
- Valmiita satuhierontoja on saatavilla netistä ja kirjoista.

Ensimmäinen ryhmäkerta

Harjoitus: Tunnenurokka

Kuudesta tunteesta (esimerkiksi ilo, suru, viha, pelko, tyytyväisyys, pettymys, hämmästys) tehdään isot kuvat, jotka kiinnitetään huoneen seinälle eri kohtiin. Soitetaan jotain tunnetta kuvaavaa musiikkia vähän aikaa ja mietitään lasten kanssa, mitä tunnetta musiikki kuvaa. Kun musiikkiin sopiva tunne on löytynyt, suunnataan musiikin soidessa tunteen mukaisesti liikkuen (esim. Iloisesti pomppien, jokainen omalla tavallaan) kyseistä tunnetta kohti.

Harjoituksen lähde: Lajunen, Kaija & Andell, Minna & Ylenius-Lehtonen, Mirja 2016 (s. 59). Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino.

Tunnenurokka-harjoitus sisältyy raporttiin: Karppanen, Henna-Maria & Parpala, Marianna 2012. Raportti. Tunne- ja turvataidot osaamiseksi. Työelämälähtöinen kehittämistoiminta. Toimintaterapian/hoitotyön koulutusohjelma. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Tavoite: erilaisten tunteiden tunnistaminen

Havainnot:

- Harjoitus toteutettiin ensimmäisellä kerralla, jolloin lapset olivat selkeästi hyvin levottomia uudesta tilanteesta ja uusista ohjaajista johtuen (jännitys?).
- Harjoituksessa pääsee liikkumaan vapaasti, jolloin lapset pääsevät purkamaan levotonta oloaan, mutta toisaalta osan lapsista oli vaikea rauhoittua harjoituksen jälkeen.
- Musiikin tuoma lisä tekee tästä liikunnallisesta harjoitteesta lapsille mieluisemman, vaihtuva musiikki vaatii lapsilta myös keskittymiskykyä heidän kuunnellessaan milloin kappale vaihtuu seuraavaan.
- Antaa mahdollisuuden jokaiselle ryhmäläiselle osallistua omalla tavallaan.

Vinkkejä ohjaukseen:

- Anna lapsille liikkumavaraa toteutuksen kanssa, tärkeää on myös pitää hauskaa harjoitteiden aikana.
- Eläytyminen harjoitteeseen auttaa myös lapsia heittäytymään toimintaan mukaan.
- Muista käydä jatkuvaa keskustelua lasten kanssa tunteista ja mitä tunteita musiikki heissä herättää. Keskustelun vaihdot voivat olla hyvinkin pintapuoleisia, kunhan niitä käy, jotta lapset osaisivat sanoittaa tunteensa.

Harjoitus: Ilmeet kertovat

Piirretään monisteella oleville kasvoille ilmeet, jotka kuvaavat kasvojen alla olevaan tilanteeseen liittyvää tunnetta. Esimerkiksi paperilla lukee “kaverini kutsui minut synttäreilleen”, johon sitten piirretään se tunne, joka lapselle tulisi kun hänelle sanottaisiin näin.

Harjoituksen lähde: Lajunen, Kajja & Andell, Minna & Ylenius-Lehtonen, Mirja 2016 (s. 65). Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino.

Tavoite: Erilaisten tunteiden tunnistaminen, Tunnistaa tunteita kasvoista (miltä erilaiset tunteet näyttävät), tunteiden sijoittaminen tilanteeseen.

Havainnot:

- Tehtävä oli haastava lasten korkean energiatason vuoksi (haasteita rauhoittua Tunnenuurka-harjoituksen jälkeen).
- Paikaltaan tehtävä piirrustusharjoitus oli vaikea keskittymisen kannalta.
- Lapset pystyivät kuitenkin sanoittamaan piirtämänsä asiat hyvin.

Vinkkejä ohjaukseen:

- Harjoite voisi toimia parhaiten ryhmäkerran alkupäässä, ei ainakaan kovin aktiivisen harjoitteen jälkeen.
- Jokaisen piirroksen takana on jokin tunnetekijä taustalla, muista kommunikoida lasten kanssa.

Toinen ryhmäkerta

Harjoitus: Peili

Osallistujat jaetaan pareihin ja parit asettuvat seisomaan vastapäätä toisiaan. Vuorotellen toinen parista alkaa tehdä jotakin liikettä, jota toinen lähtee tekemään perässä huomattuaan liikkeen. Harjoitus tehdään puhumatta. Lopuksi käydään läpi keskustelemalla, miltä toisen eleiden seuraaminen tuntui ja miltä tuntui olla seurattavana.

Ryhmässä sovelsimme alkuperäistä harjoitusta toteutettavaksi kokonaisuena ryhmänä siten, että ensin ohjaajat aloittivat erilaisia liikkeitä, joita ryhmäläiset lähtivät tekemään perässä huomattuaan liikkeen. Lopuksi myös ryhmäläiset pääsivät aloittamaan liikkeitä.

Harjoituksen lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Tehtäväkortit. Saatavana osoitteessa: <<https://www.mll.fi/tehtavat/peili-minakasitys-ja-itsetunto/>>

Tavoite: Harjoitella toiseen ihmiseen keskittymistä, yhteistyötaitoja, sanatonta viestintää ja toisen ihmisen kohtaamista.

Havainnot:

- Valmisteli lapsia hyvin seuraavaa harjoitusta varten; harjoituksissa käytettiin samoja tunteita ja tehtävä auttoi keskittämään huomion toisen ihmisen eleiden ja imeiden havainnointiin.
- Ryhmässä toteutettuna oli helpompi ohjata lapsia keskittymään harjoitukseen ja myös hallita ryhmää.
- Ohjaajien eläytyminen harjoitteeseen auttoi myös lapsia eläytymään innokkaammin.

Vinkkejä ohjaukseen:

- Ryhmäkoosta riippuen on hyvä pohtia toteuttaako harjoituksen ryhmässä vai yksilösuorituksina.
- Ohjaajan tuomalla energialla on suuri vaikutus lapsiin ja heidän energiatasoon.

Harjoitus: Millainen ihminen?

Lapset nostavat vuorotellen pussista lappuja, joihin on kirjoitettu erilaisia perustunteita. Lapussa oleva tunne esitetään pantomiimina ja loput arvaavat, mikä tunne on kyseessä. Sovelsimme harjoitukseen myös pienen kilpailun, jossa jokaisesta oikein arvatusta tunteesta sai pisteen. Kisan voitti se, jolla oli lopussa eniten pisteitä.

Harjoituksen lähde: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
Leikkipankki. Saatavilla osoitteessa: <<https://leikkipankki.leikkipäivä.fi/Leikit/Tiedot/132>>

Tavoite: Toisen tunteiden tunnistaminen, tunteiden ilmaisu

Havainnot:

- Toiminnallinen harjoite toimi erinomaisesti lasten keskuudessa.
- Jokainen halusi osallistua harjoitteeseen pienen kilpailuhengen kautta.
- Samojen tunnelappujen käyttö kuin Peili-harjoituksessa helpotti lapsia tunnistamaan tunteet.

Vinkkejä ohjaukseen:

- Ohjaajan mukana olo esittämisessä rohkaisee lasta.
- Pienimuotoinen kilpailu motivoi lapsia ja auttaa pitämään keskittymistä yllä.
- Tila kannattaa jakaa arvaajien ja esittäjien välillä, jotta esittäjällä olisi aikaa rauhassa pohtia esittämäänsä tunnetta ohjaajan kanssa.

Kolmas ryhmäkerta

Harjoitus: Tunteiden maalaaminen

Ohjaajat arpoivat lapsille erilaisia tunnesanoja ja lasten tehtävänä on maalata saamansa tunne omalla tavallaan paperille. Lapsia voi ohjata miettimään, mikä väri kyseisestä tunteesta tulee mieleen tai millaisessa tilanteessa lapsi on tuntenut kyseistä tunnetta. Maalaukset voidaan koota näyttelyksi ja niistä voidaan keskustella lasten kanssa.

Tavoite: Tunteiden ilmaisu, tunteiden erilaisuuden tunnistaminen, tunteista keskustelu

Havainnot:

- Lapsia rauhoittava toiminta, vilkkaimmatkin lapset alkoivat maalaamaan heti ja keskittyivät harjoitukseen koko ajan.
- Harjoitus herätti ajatuksia ja keskustelua tunteista ja niiden kokemisesta lasten keskuudessa.
- Lapset kannustivat ja auttoivat toisiaan, jos jokin tunne oli vaikea.

Vinkkejä ohjaukseen:

- Lapset kannattaa laittaa istumaan lomittain saman pöydän ääreen, jolloin keskustelu on mahdollista mutta tilanne pysyy rauhallisena kun välissä on tyhjiä paikkoja.
- Maalaamisen lisäksi ei suositella muita harjoitteita samalle kerralle, tämä harjoite vaatii aikaa.
- Lapsille voi esittää apukysymyksiä, kuten "Milloin olet viimeksi ollut todella iloinen? Mitä silloin tapahtui?", "Mikä asia saa sinut surulliseksi?", "Miltä näyttää silloin, kun on vihainen?"

Neljäs ryhmäkerta

Harjoitus: Tunteiden tunnistaminen kuvista

Ensin tunnistetaan lapsen kasvojen kuvista tunnetiloja ja sen jälkeen tunnistetaan kuvista ihmisten välisiä vuorovaikutustilanteita (Mitä kuvassa tapahtuu? Miten he tulevat toimeen keskenään? Mitä he tuntevat?). Harjoituksesta sovellettiin pieni kilpailu, oikean tunteen ja tilanteen arvaamisesta sai yhden pisteen.

Harjoituksen lähde: Viitotturakkaus.fi. Tuote. Ihmisten välinen vuorovaikutus. Saatavilla osoitteessa:

<<https://viitotturakkaus.fi/tuote/ihmisten-valinen-vuorovaikutus/>>



Tavoite: Toisen tunteiden tunnistaminen, tunteen yhdistäminen tilanteeseen

Havainnot:

- Pienimuotoinen kilpailu nosti lasten aktiivisuustasoa. Välillä tämä johti saman tunteen arvaamiseen kuvasta huolimatta.
- Tunteen sijoittaminen ja tunnistaminen tiettyihin tilanteisiin oli osalle ryhmästä haastavaa, osa pystyi nimeämään tilanteen "hyviksi" tai "huonoiksi" tunteiksi, mutta ei erittelemään tunnetta tarkemmin.

Vinkkejä ohjaukseen:

- Kilpailuasetelma voi tuoda lapsille lisää motivaatiota harjoitteeseen.
- Jos lapsi jää miettimään jotakin tunnetta, on hyvä esittää apukysymyksiä lapselle, ja johdatella hänet itse keksimään mikä ja mistä kuvan tunne johtuu.

Harjoitus: Tunne kasvaa ja pienenee

Osallistujat seisovat piirissä. Arvotaan tunnesanalappujen/ tunnekorttien joukosta tunne. Ensimmäinen osallistuja ilmaisee tunnetta kehollaan ja äänellään vain hyvin pienesti, tuskin havaittavasti. Seuraava osallistuja ilmaisee samaa tunnetta hiukan voimakkaampana, kolmas vielä voimakkaampana ja niin edelleen, kunnes seuraavana vuorossa olevasta osallistujasta tuntuu, ettei tunnetta enää voi voimistaa. Sama toistetaan päinvastoin eli niin, että ensimmäinen ilmaisee sovittua tunnetta mahdollisimman isosti ja seuraavat osallistujat pienentävät ilmaisua asteittain.

Harjoituksen lähde: Suomen Mielenterveysseura. Tunnetaitojen oppitunti. Saatavana osoitteessa: <<https://mieli.fi/fi/kehittamistoiminta/lapset-ja-nuoret/alakoulu/tunnetaitojen-oppitunti>>

Tavoite: Tunteiden säätely, tunteiden ilmaisu keholla

Havainnot:

- Keskittymisen taso tunteiden tunnistamis harjoituksen jälkeen oli matala, mikä aiheutti levottomuutta.
- Voimakkaammat tunteet, kuten esimerkiksi suru ja viha, olivat helpompia lapsille
- Tunteen kasvattaminen oli lapsille helpompaa kuin tunteen pienentäminen.

Vinkkejä ohjaukseen:

- Jos lapset ovat levottomia, kannattaa valita harjoitukseen tuttuja perustunteita.
- Alussa ohjaajan kannattaa olla tunteen aloittaja, jotta lasten on helpompi lähteä mukaan harjoitukseen.

Viides ryhmäkerta

Harjoitus: Sanat satuttavat -harjoitus

Lapset nostavat laatikosta vuorotellen lauseita yksi kerrallaan. Lauseet luetaan ääneen ja mietitään, onko se “ei kivasti sanottu” vai “kivasti sanottu” toiselle, ja lause asetetaan taululle oikeaan kohtaan.

Harjoituksen lähde: Viitottu Rakkaus. Empatian supersankari –harjoituspaketti. Saatavana osoitteessa: <<https://viitotturakkaus.fi/onewebmedia/empatian-supersankari-harjoituspaketti.pdf>>

Tavoite: toisen ihmisen asemaan asettuminen, toisen ihmisen tunteiden tunnistaminen, miettiä kuinka puhutaan toiselle ihmiselle

Havainnot:

- Pääasiassa lapset pystyivät asettumaan toisen asemaan hyvin ja pohtimaan, miltä sanat toisesta tuntuvat.
- Suurin osa osasi sanoittaa tilanteita ja tunteita erittäin hyvin, muutamalla oli vielä vaikeuksia avata pidemmälle kuin “hyvä tunne” tai “paha tunne”.

Vinkkejä ohjaukseen:

- Anna lapsille aikaa keksiä yhdessä vastaus, älä suoranaisesti syötä vastausta heille vaan johdattele apukysymyksillä.
- Varmista että kaikki saavat vastata, innokkaimmat voivat helposti jättää hiljaisemmat varjoonsa.

Harjoitus: Tunteiden arvauspeli (Arvaa kuka?)

Harjoituksen tarkoituksena on arvata oma tunne “Arvaa kuka” tyyppisesti. Lapselle asetetaan otsalle kortti, jossa lukee jokin tunne, jonka jälkeen lapsen tulee kysyä muilta johdattelevia kysymyksiä, joka johtaisi hänet oikean tunteen luokse. Oikean arvauksen jälkeen vaihdetaan arvaajaa.



Tavoite: Omien tunteiden tunnistaminen

Havainnot:

- Osalle lapsista hyvän mielen tunteiden arvaaminen oli haastavampaa kuin paha mieltä aiheuttavien tunteiden.
- Harjoitus sai lapset pohtimaan omia kokemiaan tunteita erilaisissa tilanteissa.
- Harjoitus oli lapsille todella innostava ja he keskittyivät hyvin.

Vinkkejä ohjaukseen:

- Johdattelevat kysymykset auttavat lapsen jäädessä jumiin arvausten kanssa, esimerkiksi "Tuleeko sinulle tällainen tunne pelatessa jalkapalloa?"
- Ohjaajan rooli on rohkaista kaikkia mukaan arvaamaan. Lapset, joille tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on haastavaa, saattavat helposti turhautua ja "tippua" pois pelistä