

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Jenni Heikkinen
Antti Niemi

Tunteiden kanssa taitavasti – työkalupakki tunnetyöskentelyyn nuorten kanssa

Opinnäytetyö
Joulukuu 2019



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2019
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät

Jenni Heikkinen ja Antti Niemi

Nimeke

Tunteiden kanssa taitavasti – työkalupakki tunnetyöskentelyyn nuorten kanssa

Toimeksiantaja

Joensuu Nuorisoasema

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Joensuun Nuorisoaseman työskentelymenetelmiä tunnetyöskentelyssä. Tavoitteena on antaa Nuorisoasemalle uusia työvälineitä tunnetyöskentelyyn. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa Nuorisoaseman työntekijöille työkalupakki nuorten kanssa tunnetyöskentelyyn. Työkalupakki on työväline, jonka avulla voidaan käsitellä tunteita, tunteiden hallintaa sekä tunteiden ilmaisemista.

Opinnäytetyö on toiminnallinen ja se toteutettiin yhdessä Joensuun Nuorisoaseman kanssa. Keskeisiä tiedonkeruumenetelmiä olivat osallistava työpajatoiminta, asiantuntijahaastattelu sekä tieteelliset ja ammatilliset julkaisut. Käsitelimme tuloksia omien muistiinpanojen pohjalta eri teemoihin sekä teemojen sisältöihin. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneeseen työkalupakkiin on kerätty harjoituksia viidelle eri tapaamiskerralle. Jokaisella tapaamiskerralla on oma tavoite sekä teema, joka etenee johdonmukaisesti. Työkalupakin viisi eri teemaa ovat perustunteet, tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, tunteiden hallinta ja ilmaiseminen, tunteet ja sosiaaliset tilanteet sekä yhteenveto ja kertaus.

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyttä työkalupakkia voi jatkossa hyödyntää muidenkin asiakas- tai ikäryhmien kanssa tehtävässä työssä. Työkalupakin harjoitukset ovat muokattavissa asiakaskohtaisesti.

Kieli

suomi

Sivuja 55

Liitteet 5

Liitesivumäärä 7

Asiasanat

Nuoruus, tunteet, tunnetyöskentely, tunnetaidot



THESIS
December 2019
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
FINLAND
(013) 260 600

Authors

Jenni Heikkinen and Antti Niemi

Title

Skillful with emotions –Toolkit for Emotion Work with Young People

Commissioned by

Joensuu Nuorisoesema

Abstract

The purpose of this thesis is to develop working methods of the youth work organization Nuorisoesema in Joensuu related to their emotion work. The aim is to give new working methods for Nuorisoesema related to their emotion work with youth. The goal was to develop a toolkit for emotion work with young people. The toolkit is used to help the young people handle, control and express their emotions.

This is a functional thesis and it was made in cooperation with Joensuu Nuorisoesema. The main research methods that were used in this thesis were participating workshop, expert interview as well as scientific and occupational publications. The results were handled for different themes on the base of our notes and the content of the themes. The toolkit that was created as a result of this functional thesis contains exercises for five different meetings following each other. Each of the meeting have their own aim and theme, the process advancing in linear order. The five different themes of the toolkit are: basic emotions, identification and naming emotions, controlling and expressing emotions, emotions in social interaction and repetition.

The toolkit may be used in the future with also other customer and age groups. The Exercises of the toolkit may be modified for each customer according to their needs.

Language

Finnish

Pages 55

Appendices 5

Pages of Appendices 7

Keywords

youth, emotions, working with emotions, emotional skills

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Nuoruus elämänvaiheena.....	6
3	Tunteet.....	7
4	Tunnetyöskentely.....	9
	4.1 Tunnetaidot.....	9
	4.2 Tunteiden hallinta.....	11
	4.3 Tunteiden ilmaiseminen.....	12
5	Nuoren tunne-elämä.....	13
6	Vuorovaikutustaidot tunnetyöskentelyssä.....	15
7	Aihepiirin aiemmat opinnäytetyöt sekä muut tuotokset.....	16
8	Opinnäytetyön lähtökohdat, tavoite ja tehtävä.....	18
9	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	18
10	Opinnäytetyön tiedonhankintamenetelmät.....	20
11	Opinnäytetyöprosessia ohjannut menetelmä.....	24
12	Opinnäytetyöprosessin aloitus.....	25
13	Opinnäytetyön toiminnallinen toteutus.....	27
	13.1 Teema-aamupäivän kulku.....	27
	13.2 Asiantuntijahaastattelu.....	29
	13.3 Tieteelliset ja ammatilliset julkaisut.....	31
14	Tunteiden kanssa taitavasti -työkalupakki tunnetyöskentelyyn nuorten kanssa.....	31
	14.1 Ensimmäinen tapaamiskerta: perustunteet.....	33
	14.2 Toinen tapaamiskerta: tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen.....	35
	14.3 Kolmas tapaamiskerta: tunteiden hallinta ja ilmaiseminen.....	38
	14.4 Neljäs tapaamiskerta: tunteet ja sosiaaliset tilanteet.....	39
	14.5 Viiden tapaamiskerta: yhteenveto.....	41
15	Oman toiminnan arviointi.....	42
16	Johtopäätökset.....	43
17	Pohdinta.....	45
	17.1 Tuotoksen arviointi.....	45
	17.2 Opinnäytetyön toteutuksen ja käytettyjen menetelmien tarkastelu....	45
	17.3 Luotettavuus ja eettisyys.....	48
18	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet.....	50
19	Omat oppimiskokemukset ja ammatillinen kasvu.....	51
	Lähteet.....	53

Liitteet

Liite 1 Spiraalimallin vaiheet

Liite 2 Vapaamuotoinen tutkimuslupahakemus HLS-Fondolle

Liite 3 Asiantuntijahaastattelun haastattelukysymykset

Liite 4 Opinnäytetyön aikajana

Liite 5 Tunteiden kanssa taitavasti –harjoitukset

1 Johdanto

Opinnäytetyömme asiakasryhmäksi valikoitui nuoret, sillä olimme molemmat kiinnostuneita tekemään opinnäytetyömme joko nuorten kanssa tai nuoria varten. Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Joensuun Nuorisoasema ja opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää Nuorisoaseman tunnetyöskentelyssä käytettäviä työskentelymenetelmiä. Opinnäytetyömme aihe on rajattu tunnetyöskentelyyn alle 18-vuotiaiden nuorten kanssa toimeksiantajamme asiakkaiden ikäkauman mukaisesti.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena syntyi tunteiden kanssa taitavasti – työkalupakki. Keskeisiä tiedonkeruumenetelmiä olivat osallistava työpajatoiminta, asiantuntijahaastattelu sekä tieteelliset ja ammatilliset julkaisut. Työkalupakki on työväline, jonka avulla työntekijä voi käsitellä nuoren kanssa tunteita, tunteiden hallintaa sekä tunteiden ilmaisemista turvallisessa ympäristössä. Työkalupakkiin on kerätty harjoituksia viidelle eri tapaamiskerralle. Jokaisella tapaamiskerralla on oma teema sekä siihen liittyviä harjoituksia. Harjoitusten tarkoituksena on auttaa nuorta pohtimaan omia tunteitaan sekä niiden ilmaisemista, hallintaa ja tarkoitusta. Työkalupakkia sekä sen harjoituksia voi hyödyntää sellaiseenaan tai niitä voi muokata asiakaskohtaisesti.

Avaamme opinnäytetyössämme nuoruuden, tunteen, nuoren tunne-elämän sekä vuorovaikutustaidot tunnetyöskentelyssä käsitteet. Kerromme lisäksi mitä tunteidoilla, tunteiden hallinnalla sekä ilmaisemisella tarkoitetaan. Kuvailimme opinnäytetyön raportissa myös aiempia opinnäytetöitä sekä muita tuotoksia. Tarkastelemme myös opinnäytetyömme toiminnallista tuotosta sekä sen toteutusta ja niistä seuranneita johtopäätöksiä. Pohdinnassa käsittelemme työmme toteutusta sekä arviointia, menetelmällisiä valintoja, eettisyyttä ja luotettavuutta sekä jatkokehitysideoita. Lisäksi kerromme opinnäytetyöprosessin vaikutuksesta ammatilliseen kasvuun.

2 Nuoruus elämänvaiheena

Nuorisolain 1285/2016 mukaan nuorella tarkoitetaan alle 29-vuotiasta henkilöä. Nuoruusiällä tarkoitetaan kuitenkin sitä psyykkistä kehitysvaihetta, joka sijoittuu 11–22 ikävuoden välille (Erkko & Hannukkala 2018, 47). Nuoruudella tarkoitetaan elämänvaihetta, joka sijoittuu aikuisuuden ja lapsuuden väliin. Nuoruuden aikana nuori irrottautuu omasta lapsuudestaan ja itsenäistyy kohti aikuisuutta. (Hermanson 2010, 29.)

Ajatellaan, että nuoruus alkaa puberteetista eli kehon biologisista muutoksista. Olennaisesti nuoruuteen liittyy myös sosiaalinen kehitys, joka muovautuu nuoruuden alkuvaiheessa. Sosiaaliseen kehitykseen kuuluu myös yksilöllinen persoonallisuuden kehitysvaihe. Tällöin esiin nousevat erityisesti nuorten yksilölliset erot. Yksilölliseen persoonallisuuden kehitykseen vaikuttavat erityisesti nuorten yksilölliset kokemukset, luonteenpiirteet sekä ympäröivä kulttuuri. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 18.)

Psyykkisellä tasolla nuori ottaa selvää omista tunteistaan ja muuttumisprosessistaan. Samaan aikaan nuori kehittää myös jatkuvasti itsenäisempää identiteettiä itselleen. Nuoren kognitiiviseen kehitykseen kuuluu myös abstraktin sekä loogisen ajattelun taitojen kehittyminen. (Aaltonen ym. 2003, 18.) Nuori pyrkii ohjaamaan elämänsä suuntaa tekemillään päätöksillä ja valinnoilla. Itsenäisten ajattelutaitojen kehittyminen, sosiaalisen pääoman lisääntyminen, fyysiset muutokset sekä kypsyminen määrittävät nuoruudessa tapahtuvat kehitysvaiheet. (Ahoon, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen, Ruoppila 2014, 142, 144.)

Nuoruus on vaativaa aikaa. Kehollisten ja ulkonäöllisten muutosten lisäksi myös asenteet, arvot, ajatukset sekä mielipiteet muuttuvat. Ystävyysuhteiden merkitys vahvistuu sekä nousee tärkeämpään rooliin. Nuoruudessa opitaan myös kokonaisuuksien rakentamista, syy-seuraussuhteiden havaitsemista, erilaisten erimielisyyksien ratkaisemista sekä itsenäistä ja älyllistä ajattelua. (Erkko & Hannukkala 2018, 47–48.) Nuori vertaa itseään ikätovereihinsa sekä aikaisempiin kokemuksiinsa, joten on tärkeää, että nuorta autetaan ja tuetaan tunnistamaan omia kykyjään ja taitojaan. Merkityksen löytäminen omalle elämälleen vahvistaa

nuoren kokemusta omasta tarpeellisuudestaan muille ihmisille. Elämän merkityksellisyden löytyminen voi löytyä ihastumisen tai rakastumisen tunteiden avulla, mielenkiintoisesta koulutuksesta tai ajatuksena tulevasta työelämästä. (Aaltonen ym. 2003, 177–178.)

3 Tunteet

Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme (Cacciatore & Karukivi 2014, 17; Erkko & Hannukkala 2018, 75). Tunteet tekevät elämästämme merkityksellistä sekä mielenkiintoista, sillä tunteet opettavat meille aina jotain uutta itsestämme (Kokkonen 2017, 11; Dunderfelt 2004, 19; Niemi 2014, 58). Ihminen tarvitsee tunteita erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalisissa tilanteissa toimimisen lisäksi tunteet ovat ihmiselle olennainen keino tunnistaa omia tarpeitaan sekä omaa arvomaailmaansa. (Myllyviita 2016a, 91.)

Tunteet ovat moniulotteisia eikä niille ole vain yhtä määritelmää (Isokorpi & Viitanen 2001, 25). Tunteilla eli emootioilla tarkoitetaan kuitenkin kehossa ja mielessä tapahtuvia reaktioita. Tunteet syntyvät aina ärsykkeestä, joka voi esimerkiksi olla jokin mielikuva, ajatus tai ulkoisesti tapahtuva ilmiö. Ärsykkeen kautta syntynyt tunne saa mielen ja kehon toimintavalmiuteen. Jotkut tunteista kestävät vain hetken aikaa, kun taas toiset tunteet voivat jatkuvat pidempään. (Hätönen, Kurri, Larri & Vuorilehto 2014, 35.)

Kaikkia tunteita ei välttämättä edes huomaa, sillä tunteet voivat olla myös heikkoja. Tunteet voivat kuitenkin olla myös erittäin vahvoja, jolloin tunteet ottavat kokonaan valtaansa. Kun ihminen on tunteiden vallassa ei oikeiden ratkaisujen löytäminen ole helppoa. Erilaiset tunteet auttavat kuitenkin tiedostamaan niitä asioita, jotka ovat yksilölle tärkeitä ja mitkä asiat eivät puolestaan ole niin merkityksellisiä. (Hätönen ym. 2014, 35–36). Ihminen tuntee tunteet aina sitä vahvempana, mitä tärkeämpi asia hänelle on. Tällöin myös tarve tunteen taustalla on voimakkaampi. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b.) Tunteet näkyvät yksilön ilmeistä, eleistä, äänestä, kehonasennosta ja käyttäytymisestä (Erkko & Hannukkala 2018, 76; Hätönen ym. 2014, 35–36; Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 12).

Tunteet ovat aina yksilöllisiä ja eri ihmiset saattavat tuntea eri tunteita samassa tilanteessa. Yksilön tunnereaktio liittyy aina hänen aikaisempiin kokemuksiinsa. Ihminen kykeneekin tuntemaan lukuisia erilaisia tunteita sekä tunteiden vivahteita, eikä kaikkien niiden tunnistaminen ole aina helppoa. Tunteiden merkitys korostuu motivaatiossa, vuorovaikutussuhteissa, oman toiminnan ohjauksessa sekä rajojen määrittämisessä. Tunteita ilmaistaan joko tiedostamatta tai tietoisesti. Tunteet ovat kuitenkin aina vuorovaikutteisia viestejä muiden ihmisten kanssa. (Erkko & Hannukkala 2018, 75, 77.)

Tunteet viestivät ihmiselle sen, mikä on hänen hyvinvointinsa kannalta oleellista. Tunteet johdattavat ihmistä tekemään sellaisia asioita, jotka tuottavat hänelle tyytyväisyyttä. Vastavuoroisesti tunteet saattavat saada ihmisessä aikaan sen, että hän välttelee niitä asioita, jotka ovat hänelle vahingollisia tai aiheuttavat muuten pahaa mieltä. Tunteet ovat tärkeitä sekä uusien ihmissuhteiden solmimisessa että vanhojen ylläpitämisessä. Kaikilla tunteilla on oma tarkoituksensa sekä viestinsä. Omien tunteiden ymmärtäminen auttaa kohti tasapainoista ja hyvinvoivaa elämää. (Erkko & Hannukkala 2018, 76.)

Ihmisellä on kuusi perustunnetta, jotka ovat suru, pelko, mielihyvä/ilo, viha/aggressio, syyllisyys sekä häpeä. Syyllisyyden ja häpeän ajatellaan olevan myös sosiaalisia tunteita. (Niemi 2014, 76.) Perustunteiden lisäksi tunnetaan monia eri tunteita sekä tunteiden vivahteita. Nämä tunteet ja tunteiden vivahteet muokkaavat kokemaamme tunnekokemustamme. (Erkko & Hannukkala 2018, 76, Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 60.) Kaikki ja kaikenlaiset tunteet sekä tunnetilat ovat sallittuja, vaikka mielipahan tunteet voivatkin tuntua epämiellyttäviltä tai vaikeita (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 19).

Omien tunteiden sanoittaminen voi olla välillä vaikeaa (Beck Rydahl 2010, 81). Negatiivisia tunteita ei haluta kokea tai ilmaista muille ihmisille. Tunteiden patoaminen on kuitenkin haitallista, sillä tunteet ovat tärkeitä välineitä oman itsetunteuksen kehittämisessä. Kun yksilö pitää tunteitaan negatiivisina hän haluaa torjua ja tukahduttaa ne. Omista tunteista saa kuitenkin arvokaita kokemuksia sekä oivalluksia, kun ne uskaltaa kohdata. (Isokorpi & Viitanen 2001, 24.)

Tunteisiin liitetään erilaisia fysiologisia tuntemuksia, kuten hengityksen nopeutuminen, käsien vapina, painon tunne rinnassa, hikoilu sekä nopeutunut hengitys. Yksilö tulkitsee sekä käsittelee kehossaan tapahtuvat tunnereaktiot mielessään. Tällöin tunnereaktion herättäneelle tilanteelle annetaan merkitys. (Erkko & Hannukkala 2018, 76.) Ajatukset, tunteet sekä toiminta ovat koko ajan vuorovaikutuksessa keskenään, vaikuttaen samalla toisiinsa. Ihminen tunnistaa yleensä itsessä vallitsevan tunteen kehollisesta reaktiosta. (Myllyviita 2016a, 45.) Fysiologialtaan tunteet ovat kaikille melko yksinkertaisia sekä yhtäläisiä kaikille. Jokaisen omanlainen suhde tunteisiin tekevät ne monimutkaisiksi ymmärtää. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 13.)

4 Tunnetyöskentely

4.1 Tunnetaidot

Yksilön taitoa tunnistaa sekä säädellä omia tunteitaan ja niiden rakentavaa ilmaisemista kutsutaan tunnetaidoksi. Tunnetaitoihin liitetään yksilön kyky huomioida omat tarpeensa, itsensä arvostaminen, erilaiset ihmissuhdetaidot, empatiakyvykyys sekä oman motivaation säateleminen. Tunnetaidot eivät ole itsestään selviä, vaan niitä harjoitellaan läpi elämän. Tunnetaitoja voi harjoittaa tarkastelemalla omia kokemuksiaan ja niihin liittyviä tunteita sekä pohtimalla tunteiden ja kokemusten välistä yhteyttä. (Hätönen ym. 2014, 37.) Nuorisotyössä tunnetaitoja tulee harjoitella erityisesti nuoren näkökulmasta (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 169).

Nuori oppii tunnetaitoja tutkimalla, kokemalla sekä harjoittelemalla, ei vain puhumalla sekä kuuntelemalla (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 170). Tunnetaidot tukevat yksilön mielenterveyttä ja hyvinvointia. Nuorelle sekä ystävyyssuhteet että koulu ovat erinomaisia tilaisuuksia harjoitella omia tunnetaitojaan. Kodin ulkopuolisilla aikuisilla, kuten nuorisotyön ammattilaisilla on tärkeä asema nuoren tunnetaitojen tukemisessa, vaikka kaverisuhteiden rooli saakin suuremman osan nuoren elämässä. Nuori tarvitsee tunnetaitojen harjoitteluun aikuisen tuen ja mallin, jotta hän kykenee tunnistamaan, sanoittamaan sekä käsittelemään omia

tunteitaan. Nuori tarvitsee aikuisen apua myös omien tunteiden sanoittamisessa sekä sopivan ilmaisutavan harjoittelemisessa. Hyvät tunnetaidot auttavat vahvistamaan nuoren itseluottamusta. Kun nuori pystyy kertomaan muille itsestään ja ajatuksistaan, saa hän paremmat mahdollisuudet uusien ihmissuhteiden luomiseen sekä ylläpitämiseen. (Erkko & Hannukkala 2018, 75.)

Taito tunnistaa omia tunteitaan vaatii kykyä havainnoida omia tunteitaan sekä taitoa ymmärtää syitä sille, mikä tunteen on alun perin aiheuttanut. Omien tunteiden havainnointia sekä tunnistamista voi harjoittaa esimerkiksi päiväkirjan kirjoittamisen, kuvien ottamisella sekä tarkkailemalla muiden ihmisten reaktioita vuorovaikutustilanteissa. (Hätönen ym. 2014, 37.) Tunnistamalla ja nimeämällä omia tunteitaan nuori kykenee säätämään sekä sovittamaan omia tunnekokemuksiinsa tilannekohtaisiin vaatimuksiin. Nuori edesauttaa omien tunteidensa tunnistamista, kun hän kykenee liittämään kehon tuntemukset mielen tunnekokemuksiin. (Kampman, Lindblom, Ojala, Solantaus 2015, 24.) Omia tunnetaitoja ei voi kehittää ilman omien tunteiden kohtaamista. Jos ei ole kokenut ja kohdannut tunnetta ei voi myöskään kuulla tunteen viestiä ja tarkoitusta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 12.)

Omien tunteiden havainnointi sekä tiedostaminen ovat oleellisia asioita tunnetaitojen kehittymiselle. Toisinaan tunteet voivat olla joko tiedostamattomia tai muuten vaikeita tunnistaa. Huonosti tiedostettuja sekä nimettyjä tunteita saatetaan yrittää lievittää esimerkiksi syömällä tai selittelemällä. Tällöin yksilö ajattelee, ettei hänen tarvitsisi kohdata taustalla vaikuttavaa vaikeaa tai kivuliasta asiaa, joka on alun perin laukaissut tunteen. (Erkko & Hannukkala 2018, 77.) Tunnetaitojen hallitseminen auttaa paremmin ymmärtämään myös toisten tunteita. Tunnetaitoja tarvitaan esimerkiksi jokapäiväisessä arjessa, erityistilaisuuksissa sekä riitatilanteissa. (Cacciatore & Karukivi 2014, 18, 21.) Toissijaisen tunteen saadessa otteensa mielestämme luulemme sen johtuvan sillä hetkellä vallitsevasta tilanteesta. Taustalla on tulkinta omista ajatuksista sekä kokemuksista, jotka yhdistämme tilanteeseen. (Myllyviita 2016b, 31.)

Tunnesäätelyllä tarkoitetaan omien tunteiden hallintaa, käyttäytymisen hillitsemistä sekä tarpeellisten tunteiden vahvistamista ja tuottamista (Erkko & Hannukkala 2018, 77; Myllyviita 2016a, 25). Eli tunteiden säätely on tunteiden käsittelemistä. Tehokas tunteiden säätely vaatii kykyä sekä rauhoittaa että lohduttaa itseään. (Hätönen ym. 2014, 37.)

4.2 Tunteiden hallinta

Tunteiden hallinnalla tarkoitetaan kaikkien eri tunteiden ilmaisemista, myöntämistä sekä tuntemista tavalla, joka ei loukkaa itseä tai muita ihmisiä. Vahvojen tunteiden, kuten vihan tai surun purkaminen on tärkeää. Kun tunteet purkaa, ne eivät jää kaivertamaan. Hyvän itsetuntemuksen kautta yksilö voi löytää itselleen sopivia tapoja purkaa haastavia ja vahvoja tunteita. (Nuorten Mielenterveystalo 2019.) Tunteiden hallinta käsittää myös ymmärryksen omista tunteistaan. Tunteiden hallinta on keino, jonka avulla yksilö löytää keinoja hallita omia pelkojaan, ahdistustaan, suruaan tai vihaansa. Cameron-Bandler & Lebeau (1986) mukaan tunteiden hallitsemista on siis sovellettavissa olevien ja parhaiden tunteiden välitseminen sekä käyttäytyminen tilanteeseen sopivalla tavalla. (Isokorpi & Viitanen 2001, 164.)

Kun yksilö huomaa oman tunnetason nousemisen, eli hermostumisen tai ahdistumisen, on hyvä pitää tauko meneillä olevasta asiasta. Yksinkertainen keino hallita omia tunteitaan on esimerkiksi mennä erilliseen tyhjiin huoneeseen ja tehdä tietoisuusharjoitus. Tietoisuusharjoituksen tekeminen voi auttaa hallitsemaan omia tunteitaan. Omien tunteiden hallinta sekä neutralisointi on helpompaa, kun tietoisuusharjoituksen tekee tunnekokemuksen alkuvaiheessa. (Myllyviita 2016b, 31.)

Tunteiden hallinnalla ei tarkoiteta tunteiden tukahduttamista tai kieltämistä vaan taitoa kokea eri tunteita turvallisesti sekä kanavoida, työstää ja ilmaista niitä rakentavalla tavalla. Tunteidenhallinta on taitoa helpottaa omia kuormittavia tunteitaan niin, että yksilö löytää tunteiden tasapainon. (Erkko & Hannukkala 2018, 77–78.)

4.3 Tunteiden ilmaiseminen

Omia tunteitaan tulisi ilmaista niin selkeästi, että toiset ihmiset ymmärtävät mitä yksilö tunneilmaisullaan tarkoittaa (Isokorpi & Viitanen 2001, 36). Tunneilmaisemisella tarkoitetaan taitoa tuoda rakentavalla tavalla esiin tunteita, joita halutaan ilmaista. (Hätönen ym. 2014, 37.) Omia tunteitaan voi ilmaista puheen ja eleiden avulla sekä toiminnan ja tunteen ilmauksien kautta. (Erkko & Hannukkala 2018, 77; Hätönen ym. 2014, 37).

Omia tunteitaan voi ilmaista esimerkiksi fyysisen ilmaisun, puhumisen, kirjoittamisen, myönteisten tunteiden ajattelulla tai itselle hankalien tunteiden säätelyllä. Fyysisellä ilmaisulla tarkoitetaan esimerkiksi hymyilemistä, itkemistä, huutamista, potkimista, nauramista tai vaikka koskettamista. Fyysinen tapa ilmaista omia tunteitaan on välitöntä sekä suoraa tunteen ilmaisua. Tunteiden sanallinen ilmaisu on tärkeää ja usein oleellistakin. Sanat ovat ihmisen väline ilmaista omia tunteitaan, niin puhuttuna kuin kirjoitettunakin. Tunteiden jakaminen toiselle ihmiselle ei ole vain puhumista, vaan se on myös tapa purkaa omia tunteitaan sekä käydä niitä lävitse. Puhuminen voi kuitenkin toisinaan mennä niin sanotusti märehitsemiseksi. Tällöin puhuminen ei tuota toivottua lopputulosta vaan tunteiden ilmaisemiseen tarvitaan vaihtoehtoisia tapoja. (Suomen Mielenterveysseura 2019.)

Omia tunteitaan voi käydä läpi sekä purkaa myös kirjoittamalla. Omia tunteitaan voi kirjoittaa itselle ylös paperille. Kirjoittaminen voi olla hyvä vaihtoehto esimerkiksi silloin, kun omien tunteiden jakaminen toisen ihmisen kanssa ei tunnu itselle luontevalta. Toisinaan lähettyvillä ei ole ketään sellaista ihmistä, jolle mieltä painavan asian voisi purkaa. Kirjoittaminen voi olla keino purkaa voimakkaitakin tunteita, sellaisiakin, joiden ilmaiseminen ja purkaminen ovat muuten vaikeita. Toisille kirjoittaminen on keino analysoida omien tunteiden syitä ja seurauksia. (Suomen Mielenterveysseura 2019.)

Myönteisten tunteiden ilmaiseminen on hyödyllistä, sillä silloin muutkin voivat päästä osalliseksi myönteiseen tunteeseen. Monelle ihmiselle rohkaisevan, kannustavan sekä rakentavan palautteen antaminen on haasteellista. Myönteistä palautetta voi ja kannattaakin antaa pienistäkin asioista sekä onnistumisista. Myönteinen palaute tuo arkeen iloa ja piristystä. Myönteisten tunteiden ilmaisu sekä

muista ihmisistä välittäminen on tärkeää yksilön yhteenkuuluvuuden tunteen kannalta. (Suomen Mielenterveysseura 2019.)

Vaikka myönteisten tunteiden ilmaiseminen on tärkeää, myös kielteisiä tunteita saa ja pitääkin ilmaista. Kielteisten tunteiden ilmaisemisessa on kuitenkin tärkeää ottaa huomioon se, että omien kielteisten tunteiden ilmaiseminen ei saa vahingoittaa tai loukata toista ihmistä. Itselleen hankalista tunteista voi puhua toiselle ihmiselle, mutta niitä voi purkaa myös itsenäisesti ja itseä varten. Kaikkia hankalia tunteita ei kuitenkaan tarvitse käsitellä juuri tunnekuohun alaisena, vaan tunteeeseen voi ottaa hieman etäisyyttä ennen kuin asiaa ja tunnetta käsittelee. Hankalat tunteet olisi kuitenkin hyvä purkaa jonain myöhempänä ja itselle parempana ajankohtana. (Suomen Mielenterveysseura 2019.)

5 Nuoren tunne-elämä

Käytöshäiriöisille nuorille suunnatun käypä hoito -suosituksen (2018) mukaan nuorten ongelmia voidaan ehkäistä parantamalla nuoren tunne-, ongelmanratkaisu- sekä vuorovaikutustaitoja. Nuoren tunne-elämä sisältää erilaiset tavat reagoida, asennoitua sekä kokea omat tunteensa. Nuoren tunne-elämä kehittyy erilaisten tunteiden ja niiden kautta saatujen kokemusten kautta. Nuori oppii tunteista erilaisissa tunnelatautuneissa tilanteissa. Tunne-elämän myönteisen kehityksen kannalta on tärkeää saada turvallisia tunnekokemuksia läpi kasvun ja kehityksen. Kasvokkainen vuorovaikutus, aito läsnäolo, hyväksyvä ilmapiiri sekä tunnetasolla oleva yhteys edistävät tunne-elämän tasapuolista kehittymistä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 74, 78.)

Nuoret kokevat monesti tunteita, joita he eivät ole aiemmin kokeneet. Näitä uusia tunteita voi olla vaikea sanoittaa tai nuori ei ymmärrä miksi hänestä tuntuu juuri siltä. (Cacciatore & Karukivi 2014, 17; Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 98.) Nuori kokee paljon erilaisia tunteita sekä mielialat vaihtelevat usein. Nuori joutuu opettelemaan tunteidensa jäsentelemistä, sillä nuoren mieli on usein täynnä eri tunteita ja ajatuksia. Mikäli nuori ei kykene jäsentämään omia tunteitaan, voi se ilmetä tunteenpurkauksina sekä äkkipikaisuutena. (Erkko & Hannukkala 2018,

79.) Nuori ei välttämättä osaa käsitellä omia tunteitaan sekä ympäristöstä tulevia ärsykeitä, jolloin hän saattaa torjua tilanteesta johtuvat tunteet ja keskittyä sen sijaan toimintansa suoritusten ja toiminnan parantamiseen. Vaihtoehtoisesti nuori saattaa toimia juuri päinvastoin, jolloin seuraukset ovat usein negatiivisia. (Aaltonen ym. 2003, 63.)

Nuoren voi olla vaikea hallita omia tunteitaan, sillä hän käy läpi elämänvaihetta, jossa hänen koko elämänsä muuttuu (Aaltonen ym. 2003, 60). Tunteet ovat herkkä aihealue, sillä tunteista on monesti vaikea puhua muille ihmisille. Tunteet ovat meille tärkeitä, mutta niille ei saa silti antaa liikaa valtaa. (Dunderfelt 2004, 28.) Erilaisia sosiaalisia tunteita kuten ylpeyttä tai häpeää voi olla vaikea käsitellä, jonka vuoksi niiden käsittelemistä tai kokemista halutaan välttää. On tärkeää, että nuori tietää, ettei omia tunteitaan tarvitse pelätä ja ne ovat ohimeneviä. Voimakkaat tunteet, kuten suru tai viha, on hyvä purkaa ja kanavoida johonkin, jotteivat tunteet jää aiheuttamaan pahaa oloa pidemmäksi aikaa. (Erkko & Hannukkala 2018, 80.)

Nuoren huono olo sekä käyttäytyminen johtuvat usein hormoneista ja kehittymättömyydestä. Sekä nuoren käyttäytymisessä että tunneilmauksissa tulee helposti ylilyöntejä, vaikka nuori tiedostaisikin tunnetaitojen tärkeyden. Empaattinen sekä myötäelävä vuorovaikutus nuoren kanssa on oleellinen lähtökohta tunteita nostattavassa keskustelussa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 99.)

Nuorten tunteet sekä tunnetaidot ja erityisesti niiden puutteellisuus puhututtavat alan työntekijöiden keskuudessa. Ammattilaiset kuulevat usein siitä, kuinka nuoret oirehtivat sisällä vellovien tunteiden takia. Sisällä vellovat tunteet näkyvät sitten ulospäin aggressiivisuutena, levottomuutena, sisäänpäin kääntymisenä sekä vaikeuksina ilmaista ja erityisesti sietää omia tunteitaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 5.)

6 Vuorovaikutustaidot tunneyöskentelyssä

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan ihmisten keskinäistä vuorovaikutusta, jossa he vaikuttavat toisiinsa. Jotta ihmisten välinen vuorovaikutus olisi toimivaa, on vuorovaikutuksessa olevien ihmisten kerrottava asiansa ymmärrettävässä muodossa, kuunneltava keskustelukumppania sekä tiedostettava se, että keskustelukumppani voi tulkita hänelle kerrotun asian eri tavalla. Parhaimmassa tapauksessa vuorovaikutus on tilanne, jossa opitaan toisilta sekä laajennetaan omaa näkemystämme. Haasteena vuorovaikutuksen onnistumiselle on ihmisten tapaa määrittellä asioita eri tavalla. (Mäkisalo-Ropponen 2011, 99–100.)

Vuorovaikutustaidot sisältävät vastavuoroisuuteen liittyviä taitoja. Näihin taitoihin liitetään kiinnostuksen osoittaminen, yhteyden luominen sekä kyky kuunnella muita ihmisiä. Olennainen osa hyviä vuorovaikutustaitoja on myös rohkeus näyttää omat heikkoutensa sekä taito asettaa muille ihmisille joustavat mutta vankat rajat. (Tukiainen 2016, 166.) Vuorovaikutustaidot ovat konkreettisia taitoja, joita käytetään erilaisissa sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Vuorovaikutustaitojen omaksuminen sekä niiden tehokas käyttäminen edellyttää tunnetaitojen sisäistämistä sekä taitoa vastuullisesta toiminnasta sekä toisen ihmisten kunnioittamisesta. (Kampman ym. 2015, 29.)

Tunne- ja vuorovaikutustaitoihin kuuluu kuunteleminen ja kertominen sekä vuorottelu ja neuvottelu. Vuorottelulla tarkoitetaan muun muassa oman vuoron odottamista. Neuvottelu on toisten ihmisten ajatusten kuuntelemista sekä omien näkemysten ilmaisemista. Hyväksi todettuihin tunne- ja vuorovaikutustaitoihin kuuluu myös avun pyytäminen, toisten kunnioittaminen, yhteisten sääntöjen noudattaminen, tavoitteiden asettaminen sekä sosiaalisten ongelmien ratkaiseminen. Tunteiden tunnistaminen sekä nimeäminen ja tunteiden säätely ovat myös osa tunne- ja vuorovaikutustaitoja. (Anttila, Kampman, Ojala, Santalahti & Solantaus 2015, 106–117.)

Vuorovaikutustaidot ovat kytkettyinä ihmissuhteiden laatuun ja täten yksilön omaan kokemukseen hyvinvoinnistaan (Tukiainen 2016, 166). Hyvien ja toimivien tunne- ja vuorovaikutustaitojen avulla voidaan rakentaa luottamusta omiin

ihmissuhteisiin sekä ennaltaehkäistä erilaisten ongelmien puhkeamista. Vuorovaikutustaidot opettavat myös ratkaisemaan ristiriitoja ilman että kummankaan osapuolen arvostus tai kunnioitus toista kohtaan horjuu. Tällöin lopputuloksena on ratkaisu, johon molemmat osapuolet ovat tyytyväisiä. Thomas Gordonin (2006) mukaan hyvän vuorovaikutussuhteen toimintatapoihin kuuluvat ongelma-kohtiin tarttuminen ja itsensä ilmaiseminen sekä näihin liitettävät minäviestit. Hyviin toimintamalleihin liitetään myös toisten ihmisten aktiivinen ja passiivinen kuuntelu eli kuuntelemisen taidot. Vaikka vuorovaikutuksen toimintatavat ovat yksittäisiä taitoja, kietoutuvat ne kuitenkin toisiinsa. (Klemola & Talvio 2017, 95–98.)

Nuori harjoittaa omia vuorovaikutustaitojaan olemalla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Nuoren sosiaalisia ympäristöjä voivat olla esimerkiksi koulu, koti, nuorisotalot, harrastusryhmät sekä kaveripiiri. Oppiakseen vuorovaikutustaitoja nuorella tulee olla erilaisia ihmissuhteita sekä positiivisia kokemuksia vuorovaikutuksesta. Aiemmat positiiviset kokemukset antavat nuorelle rohkeutta luoda uusia ihmissuhteita. Erityisesti nuorisotyössä käytettävät toimintaympäristöt tarjoavat nuorelle hyviä mahdollisuuksia vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen (Erkko & Hannukkala 2018, 95.)

7 Aihepiirin aiemmat opinnäytetyöt sekä muut tuotokset

Etsiessämme aiheeseen liittyviä tutkimuksia huomasimme, että nuoriin kohdistettuja tunnetaitotutkimuksia ei juurikaan löytynyt suomenkielisistä julkaisuista. Lasten ja erityisesti alakouluikäisten tunnetaidoista sekä tunnetaitojen opettamisesta puolestaan löytyy enemmän tutkimustuloksia. Aiheeseen liittyen on esimerkiksi tehty useita toiminnallisia opinnäytetöitä sekä pro gradu -tutkielmia.

Jens Salama teki oman opinnäytetyönsä (2014) kehittämishankkeena nuorille suunnatut tunnekortit. Korttien lisäksi hän tuotti virikkeellisen oppaan tukemaan tunnekorttien käyttöä. Kehittämishanke oli toteutettu yhteistyössä Kaarinan seurakunnan kanssa. Salama kertoo, että hänen opinnäytetyönään valmistuneet tun-

nekortit ovat hyödyllisiä, käyttökelpoisia sekä nuoria osallistava työväline tunne-työskentelyssä nuorten kanssa. Toimeksiantajan mukaan tunnekortit tulevat olemaan osana seurakunnassa tehtävää nuorisotyötä myös tulevaisuudessa. Salaman tekemät tunnekortit ovat myös siitä erityislaatuiset, sillä hän kertoo, että Suomessa ei ollut aiemmin saatavilla nimenomaan valokuvan sekä tunteen yhdistämiä tunnekortteja. (Salama 2014, 44.)

Anne Niemisen opinnäytetyössä (2017) käytettiin kehittämistyön mallia. Oppinäytetyön tarkoituksena oli tukea nuorten tunnetaitojen kehittymistä työpajatoiminnan kautta. Jokainen toimintaan osallistunut nuori sai halutessaan järjestää itse suunnittelemansa toimintapäivän, jonka kautta muut nuoret pääsivät tutustumaan nuoren vapaa-aikaan lähemmin. Nieminen kertoo, että toimintapäivistä saatujen kokemusten reflektointi osoitti nuorten tunnetaitojen kehittyneen toimintapäivien ansiosta. Jokainen nuori oli kokenut oman työpäivänsä positiivisesti. Ennen kaikkea Nieminen kokee, että nuoret saivat toimintapäivien kautta uusia myönteisiä kokemuksia. (Nieminen 2017, 17, 29.)

Satu Laine Itä-Suomen yliopistosta tutki Pro gradu -tutkielmassaan (2018) tunnetaitojen oppimista ja opettamista sosiaalisin ja toiminnallisoin menetelmin alakoulun ensimmäisellä luokalla. Tutkimusmenetelmänä hän käytti etnografista tutkimusta. Hän keräsi tarvittavaa aineistoaan haastattelemalla luokanopettajaa ja oppilaita sekä havainnoimalla heidän toimintaansa. Hän havainnoi niin opettajaa kuin oppilaitakin eri oppitunneilla, välitunnilla sekä ruokailun aikana. Luokan kanssa käyttämät tunnetaitoharjoitukset hän oli ottanut Suomen mielenterveysseuran kokoamista harjoitteista. (Laine 2018, 40, 45.)

Laineen tutkimuksen tulosten mukaan sosiaaliset ja toiminnalliset menetelmät sopivat hyvin tunnetaitojen opettamiseen. Oppilaiden haastatteluiden perusteella Laine kertoo, että lapset tunnistavat muiden oppilaiden tunteita heidän ilmeidensä sekä eleidensä perusteella. Laineen omien havaintojen mukaan oppilaille oli haasteita oppia sekä hillitä omia tunteitaan, mikäli he eivät osanneet tunnistaa, nimetä tai sanoittaa omia tunteitaan. Tutkimuksen mukaan, ainakin lapset, oppivat tunnetaitoja hyvin myös sosiaalisen oppimisen kautta. Laine pohtii tutki-

muksessaan myös sitä, kuinka tunnetaitojen opettaminen pitäisi olla järjestelmällistä sekä säännöllistä. Tällöin myös tulokset olisivat pysyvämpiä. Tunnetaitoja tulisi kuitenkin kouluympäristön lisäksi opettaa myös kotona. Tunnetaitojen opettamiseen tulisi varata riittävästi aikaa sekä harjoitella niitä säännöllisesti. (Laine 2018, 51, 91, 97.)

8 Opinnäytetyön lähtökohdat, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Siun Soten nuorisoasema. Nuorisoasema tuottaa palveluita 13–18 -vuotiaille nuorille. Palveluiden avulla tuetaan muun muassa nuorta hänen elämänhallinnassaan, ihmissuhde- ja vuorovaikutustilanteissa, mielenterveys- ja päihdeasioissa sekä kasvuun ja kehitykseen liittyvissä haastavissa tilanteissa. (Siun Sote 2018.)

Siun Sote on Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalveluiden kuntayhtymä. Siun Sote tarjoaa julkiset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut yhteensä 14 eri kunnan alueella. Tämän lisäksi Siun Sote hoitaa ympäristöterveydenhuollon sekä pelastustoimen palvelut Pohjois-Karjalan alueella. Siun Soten toiminnan tavoitteena on tuottaa laadukkaita, yhdenvertaisia sekä yksilöllisiä palveluita kustannustehokkaasti koko kuntayhtymän alueella. Kuntayhtymän tehtävänä on vahvistaa toiminta-alueen asukkaiden arkea sekä siinä selviytymistä. (Siun Sote 2019.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää Nuorisoaseman työskentelymenetelmiä tunnetyöskentelyssä. Tavoitteena on antaa Nuorisoasemalle uusia työvälineitä tunnetyöskentelyyn. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa Nuorisoaseman työntekijöille työkalupakki nuorten kanssa tunnetyöskentelyyn.

9 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tutkimuksellisen opinnäytetyön sijaan opiskelija voi tehdä myös toiminnallisen opinnäytetyön. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla halutaan toteuttaa toiminnan

ohjeistamista, järjestämistä, järjeistämistä tai opastamista. Opinnäytetyön konkreettisenä tuotoksena voi syntyä esimerkiksi opas tai ohjeistus. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9.)

Sekä toiminnallisen että tutkimuksellisen opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmät ovat samanlaisia, vaikka toiminnallisessa opinnäytetyössä käytettävät tutkimuskäytännöt ovatkin osittain väljempinä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksen käsitteellä tarkoitetaan yleensä lähinnä selvityksen tekemistä sekä se on lähinnä yksi tiedonkeruumenetelmä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei välttämättä tarvitse analysoida kerättyä materiaalia yhtä järjestelmällisesti sekä tarkasti verrattuna tutkimukselliseen opinnäytetyöhön. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 57–58.)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluva tutkimuksellinen osuus liittyy opinnäytetyön idean tai tuotteen toteuttamistapaan. Toteutustavalla tarkoitetaan niitä keinoja, jolla esimerkiksi tehtävän oppaan materiaali hankitaan sekä toteutetaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehtävää tutkimusta voi ajatella selvityksen tekemisenä sekä tiedonhankinnan apuvälineenä. Laadullisen opinnäytetyön aineistonhankinta toteutetaan usein lomake- tai teemahaastatteluna joko yksilölle tai ryhmälle. Haastatteluissa kerättyä aineistoa käytetään usein omien päätelmien ja argumentoinnin tukena. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 56–58.)

Toiminnallisten opinnäytetöiden yhteydessä laadullista tutkimusmenetelmää voidaan käyttää tilanteissa, joissa halutaan toteuttaa toimeksiantajan ideaa. Laadullisen tutkimuksen kysymykset alkavat sanoilla, miten, miksi ja mitä. Tällöin haastateltava pystyy kuvailemaan sekä selittämään ajatuksiaan ja näkemyksiään. Oman tutkimuksen haastattelutapa valitaan sen mukaan, millaista ja miten tarkkaa tietoa tarvitaan. Laadullinen tutkimusmenetelmä on hyvä tapa toteuttaa selvitystä, jossa tutkija haluaa ymmärtää ilmiön kokonaisuudessaan. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 63.)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, sillä toiminnallinen opinnäytetyö sopii paremmin opinnäytetyömme tarkoitukseen ja tehtävään. Toiminnallinen opinnäytetyö tuntui myös meistä molemmista hyvältä tavalta oppia sekä se vaikutti sopivan haasteelliselta.

10 Opinnäytetyön tiedonhankintamenetelmät

Käytimme opinnäytetyömme aineistonhankintamenetelminä tieteellisiä ja ammatillisia julkaisuja, osallistavaa työpajamenetelmää sekä asiantuntijahaastattelua, josta hyödynsimme mukaillen teemahaastattelun mallia. Pidimme osallistavan työpajatoiminnan teema-aamupäivän nimellä, jonka vuoksi käytämme jatkossa tätä nimitystä myös raportissamme. Käytimme sekä tieteellisiä että ammatillisia julkaisuja yhtenä tiedonkeruumenetelmänä, koska julkaisujen avulla saimme tutkimustietoa nuorten kanssa tehtyyn ja tehtävään tunnettyöskentelyyn. Tietoa hyödynsimme oman asiantuntijuuden kartoittamiseen sekä työkalupakin kasaamiseen.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut vuonna 2016 tutkijoille tarkoitetun julkaisutiedonkeruu ohjeistuksen. Ohjeistuksen mukaan julkaisu on silloin tieteellinen, kun se täyttää seuraavat kolme ehtoa. 1. Julkaisu tuottaa uutta tietoa aiemmin saatuihin tutkimustuloksiin verrattuna. 2. Julkaisu on julkaistu siten, että saatuja tutkimustuloksia on mahdollista todentaa tai käyttää osana uutta tutkimusta. Julkaisun tulee olla myös sellainen, että muut tutkijat voivat tarkastella tutkimustuloksia kriittisesti sekä hyödyntää niitä osana omaa työtään. Vielä 3:nneksi julkaisukanavan tulee olla erikoistunut tieteellisten tutkimustulosten julkaisuun, vertaisarviointikäytäntöön sekä sisältää eri tieteenalojen asiantuntijoista kootun toimituskunnan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Ammatillinen julkaisu on tutkimus- ja kehittämistyöhön perustuvaa tietoa, joka on tarkoitettu ammattiyhteisöjen käyttöön. Ammatillisia julkaisuja lukee pääsääntöisesti alalle kouluttautuneet henkilöt, jotka voivat soveltaa tietoa tekemässään työssä. Sekä tieteellisissä että ammatillisissa julkaisuissa lukijat voivat olla osittain samoja. Sen lisäksi kummankin julkaisunimikkeen alla julkaistut artikkelit voivat olla sisällöltään samankaltaisia. Ammatillisia julkaisuja voi löytää esimerkiksi eri alojen ammattilehdistä. Ammatillisiin julkaisuihin lasketaan myös erilaiset selvitykset ja raportit, jotka on tuotettu poliittisen ja ammatillisen päätöksenteon tueksi. Kyseiset selvitykset ja raportit pohjautuvat tutkimus ja kehitystyöhön. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Osallistavaa työpajaa käytetään usein silloin kun halutaan ottaa muiden mielipiteet huomioon. Osallistavan työpajan suunnitteluvaiheessa on hyvä lähteä miettimään mitä työpajalta halutaan. Millaisia ideoita, tietoutta sekä mielipiteitä työpajan avulla halutaan saavuttaa? Suunnitteluvaiheen jälkeen lähdetään miettimään työpajalle tarkempaa aikataulua sekä työpajan sisältöä. Työpajassa käytettävät menetelmät suunnitellaan etukäteen. Hyvällä suunnittelulla sekä toimivilla menetelmillä mahdollistetaan sujuva työskentely sekä kaikkien yhtäläinen kuuleminen. (Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistys 2017.)

Toimivia menetelmiä voi esimerkiksi olla kirjalliset ja suulliset työskentelytavat. Työpajassa on hyvä hyödyntää erilaisia menetelmiä, jotta mahdollistetaan kaikkien tasavertainen osallisuus. Monipuolisten menetelmien käyttö tuottaa usein paljon erilaisia ideoita. Kun osallistajat pääsevät kertomaan oman mielipiteensä, he ovat usein motivoituneempia kehittämään toimintaa. (Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistys 2017.) Työpajatyöskentelyn avulla osallistujia aktivoidaan kertomaan omista kokemuksistaan sekä ideoimaan yhdessä uusia ratkaisuja (Heraja 2019).

Asiantuntijahaastattelulla tarkoitetaan tilannetta, jossa haastateltavalta halutaan saada tietoa tutkittavasta prosessista tai ilmiöstä. Haastateltavat valitaan usein joko hänen asemansa tai tutkimuksen kannalta oleellisen osallisuuden perusteella. Asiantuntijahaastattelun avulla pyritään keräämään tietoa, jonka asiantuntija on saavuttanut joko kulttuurin jäsenyyden tai erilaisten kokemusten kautta. Asiantuntijahaastattelua hyödynnetään usein taustatietona tutkimushaastatteluiden tai kirjallisten materiaalien analyysissa. (Alastalo & Äkerman 2010, 373–375.)

Asiantuntijahaastattelu ei ole erillinen haastattelumenetelmä, vaan asiantuntijahaastattelussa hyödynnetään muita haastattelutyyppisiä, esimerkiksi teemahaastattelua. Yksilön asiantuntijuus voi olla tieteestä-, instituutiosta- tai ammatista lähtevää. Tämän mukaan asiantuntija on henkilö, jolla on tietoa sekä taitoa aiheesta,

josta maallikolla ei välttämättä ole. Asiantuntijuus ei ole kuitenkaan pysyvä ominaisuus, vaan se määrittyy aina toiminnassa yksilön työtehtävän tai instituutio-naalisen aseman kautta. (Alastalo ym. 2017, 214–215.)

Asiantuntijahaastattelussa on monia eri käyttötapoja, mutta niiden yhdistävä tekijä on tuottaa uutta tietoa asiantuntijan erikoistietämystä hyödyntäen. Tällöin tutkimuksen kohteena ei ole itse haastateltava vaan hänen tietonsa tutkivaan asiaan liittyen. Haastattelutyyppiä sovelletaan sen mukaan mitä tutkitaan sekä millaiset ovat tutkimuskysymykset ja -asetelma. Usein asiantuntijahaastattelussa hyödynnetään kuitenkin teemahaastattelun puolistrukturoidun haastattelun muotoa. (Alastalo ym. 2017, 219.) Käytimme opinnäytetyömme asiantuntijahaastattelussa teemahaastattelun mallia sekä hyödynsimme mukailien puolistrukturoitua mallia. Asiantuntijana haastattelimme HLS-Fondon psykoterapeuttia Tarja Puustista. Hän antoi luvan julkaista nimensä opinnäytetyöraportissa.

Teemahaastattelu asettuu strukturoidun ja puolistrukturoidun haastattelun välille, sillä siinä ei käytetä kysymysten tarkkaa muotoilua sekä järjestystä kaikkien haastateltavien kohdalla. Teemahaastattelussa voidaan edetä vain yksi kysymys kerrallaan tai vastaavasti keskustella tietyistä teemoista. Teemahaastattelulle tyypillistä on se, että haastattelun aikana käsiteltävät teemat on määritetty etukäteen. Haastattelija pitää huolen siitä, että etukäteen määritetyt teemat käsitellään haastattelun aikana, mutta järjestys sekä laajuus vaihtelevat haastateltavan mukaan. Strukturoidulle haastattelulle ominaista on kysymysten täsmällinen muotoilu sekä tarkka järjestys. Tällöin jokainen vastaaja saa samat yhtenäiset kysymykset sekä vastausvaihtoehdot. (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 29–30.)

Teemahaastattelu on tietynlainen keskustelu, jossa tutkija haluaa selvittää haastateltavalta tutkimuksensa teemoihin liittyvät asiat. Haastattelu on aina tavoitteellista tiedonkeruuta ja usein haastattelut myös nauhoitetaan. Haastattelijan aktiivinen rooli haastattelun aikana, esimerkiksi nyökkäilyn ja kiinnostuksen osoituksena tekee haastattelutilanteesta monesti mukavamman ja luontevamman. Tällöin haastattelija voi toiminnallaan kannustaa haastateltavaa kertomaan vapaammin käsiteltävistä asioista. (Eskola ym. 2018, 28.)

Teemahaastattelun etuna on se, että se ei liitä haastattelua vain kvalitatiiviseen tai kvantitatiiviseen tutkimukseen. Teemahaastattelussa ei ole myöskään määritetty tarkasti haastattelukertojen lukumäärää tai sitä, miten kattavasti aihetta tulisi käsitellä. Haastattelu etenee pääsääntöisesti ennalta määritettyjen teemojen kautta. Tällöin haastattelu ei ole vain tutkijan omasta näkökulmasta vaan haastateltavan ääni tulee oikeasti kuuluviin. Teemahaastattelu huomioi haastateltavien omat tulkinnat käsiteltävistä asioista yhdessä heidän antamien merkityksien kanssa. (Hirsijärvi & Hurme 2010, 48.)

Puolistrukturoiduille haastatteluille ei ole olemassa vain yhtä ainoaa määritelmää. Yleisesti ottaen puolistrukturoidussa haastattelussa edetään kuitenkin niin, että jokaiselle haastateltavalle esitetään kutakuinkin samat kysymykset ennalta määritellyssä järjestyksessä. Joissakin puolistrukturoiduissa haastatteluissa, kuten teemahaastattelussa, kysymysten järjestystä voi kuitenkin vaihtaa. Teemahaastattelun ja puolistrukturoidun haastattelun käsitteitä käytetään välillä limittäin. Erityisesti silloin, jos haastattelun aikana esitetään täsmällisiä kysymyksiä ennalta sovittujen teemojen ympäriltä. Kaikilta haastateltavilta ei välttämättä kuitenkaan kysytä kaikkia samoja kysymyksiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Toisinaan ennalta määritettyjen teemojen lisäksi haastatteluun on mietitty täsmällisiä kysymyksiä, jotka kysytään haastateltavalta. Puolistrukturoitu haastattelu sopii erityisen hyvin juuri sellaisiin tilanteisiin, joissa on tavoitteena kerätä tietoa ennalta mietityistä asioista. Tällöin haastateltavalle ei ole tarpeellista tai halua antaa suurta liikkumatilaa haastattelun aikana. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Opinnäytetyöpäiväkirja on opiskelijan henkilökohtainen työskentelyprosessin dokumentointitapa, jota pidetään usein kuvallisessa tai sanallisessa muodossa. Opinnäytetyöprosessi on laaja ja pitkä prosessi. Prosessin loppuvaiheessa voi olla vaikea muistaa kaikkia tehtyjä päätöksiä tai ajatuksia. Sen vuoksi opinnäytetyöhön liittyvää työpäiväkirjaa on hyvä pitää jo aiheen ideoinnista lähtien. Opinnäytetyöpäiväkirjan kannalta on tärkeää, että opiskelija valitsee juuri itselleen sopivan muistiinpanotavan. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 19.)

Pidimme opinnäytetyöprosessimme aikana aktiivisesti työpäiväkirjaa. Kumpikin meistä piti omaa henkilökohtaista päiväkirjaa, jonka lisäksi kirjasimme yhdessä pohdittuja ajatuksia yhteiseen työpäiväkirjaan. Kirjasimme päiväkirjoihin mietteitä ja kysymyksiä prosessista ja sen toteutuksesta, uusista ajatuksista sekä tuotokseen liittyviä ajatuksia ja ideoita. Opinnäytetyöpäiväkirjan avulla pystyimme työn loppuvaiheessa palaamaan työn alkuvaiheessa olleisiin ajatuksiin ja mietteisiin sekä pohtimaan sitä kautta työn etenemistä, luotettavuutta sekä omaa toimintaamme.

11 Opinnäytetyöprosessia ohjannut menetelmä

Opinnäytetyömme menetelmällisenä välineenä käytimme kehittämistyön mallia sekä siitä noudatimme spiraalimallin vaiheita. Aluksi mietimme etenevämmelineaarisen mallin mukaisesti. Loppukeväällä mietimme kuitenkin vielä tarkemmin sekä tiedonhankintamenetelmiämme että toiminnallisen osuuden etenemistä. Silloin huomasimme, että opinnäytetyömme toteutus pohjautuukin enemmän spiraalimalliin. Tämän vuoksi päätimme vaihtaa spiraalimalliin ja edetä sen mallin mukaisesti.

Spiraalimallissa on oleellista se, että tutkija ymmärtää kehittämistoimintaan kuuluvat sosiaaliset, kulttuurilliset sekä niihin liittyvät inhimilliset ominaisuudet. Kaikki osa-alueet ovat jatkuvasti mukana työskentelyssä. Spiraalimallissa mukana olevat toimijat otetaan aina huomioon. Sen vuoksi spiraalimallin mukaan etenevässä kehittämistoiminnassa toteutetaan jatkuvaa toiminnan arviointia. Tärkeää on myös pysähtyä miettimään toimintaa sekä sen etenemistä ja tarvittaessa palata toiminnan suunnitteluun. Spiraalimallissa voidaan kuitenkin tarkentaa sekä organisoida kehittämistehtävää, sisältöä sekä tehtäviä toimenpiteitä tarvittaessa uudelleen myös suunnitteluvaiheen jälkeen. (Salonen 2013, 14.)

Spiraalimalli voi olla kehittämistoiminnan tekijöille haastava, sillä ihmiset, jotka osallistuvat tutkimukseen tuntevat ja ajattelevat eri tavalla. Kaikki osallistujat omaavat myös erilaiset taustat. Kehittämistoiminnan osallistujia ei siis voi käskytellä. Spiraalimallissa halutaan tunnustaa ja tunnistaa kehittämishankkeeseen

osallistuvat ihmiset oppijoina sekä luovina toimijoina. Tällöin yksilön kulttuurilliset, sosiaaliset, emotionaaliset, kognitiiviset sekä elämän aikana kertyneet tiedot ja taidot hyödynnetään parhaalla mahdollisella tavalla. (Salonen 2013, 14.)

Spiraalimallissa erotetaan yhteisasiaantajuus, yhteisölliset työskentelytavat sekä moniulotteinen työskentelytapa. Mallissa työskennellään sekä edetään pienin askelin. Tällaisen työskentelytavan mukaan kaikkea ei voida suunnitella kokonaan ennalta hankkeen suunnitteluvaiheessa, vaan asiat voivat muuttua sekä tarkentua työskentelyn aikana. (Salonen 2013, 14.)

Kehittämistoiminnan eri vaiheista yhdistyy eräänlainen kehä, jossa suunnittelu, toteutus sekä arviointi seuraavat toisiaan. Prosessissa toiminta etenee spiraalin muodossa, jolloin ensimmäisen spiraalin jälkeen tulee uusi vaihe. Uudessa vaiheessa toimintaa suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan ensimmäisen syklin mukaisesti. Spiraalimalli pitää siis sisällään useita toisiaan seuraavia syklejä. (Toikko & Rantanen 2009, 66.)

Etenimme opinnäytetyömme kehittämistyön tekemisessä (liite 1) kehittämistyön vaiheiden mukaisesti. Osallistimme koko opinnäytetyöprosessin ajan Nuorisoseuran työntekijöitä yhteydenpidon, tiedonkeruun sekä työntekijöiltä saadun palautteen avulla. Saimme Nuorisoseuralta palautetta tuotoksen sisällöstä spiraalimallin vaiheiden mukaisesti.

12 Opinnäytetyöprosessin aloitus

Opinnäytetyömme toteutuksen suunnittelu alkoi maaliskuussa 2019, kun kävimme tarkentavan kartoituskeskustelun Nuorisoseuran työntekijöiden kanssa. Keskustelun tarkoituksena oli tarkentaa meille opinnäytetyön tarkoitusta sekä heidän toiveitaan opinnäytetyöstä. Ennen tarkentavaa kartoituskeskustelua olimme miettineet erilaisia teemoja sekä kysymyksiä, joiden kautta halusimme käsitellä aihetta heidän kanssaan. Vaikka olimme tehneet ennen tapaamista kysymyksiä keskustelua varten, niin varsinainen haastattelu se ei kuitenkaan ollut. Lähetimme miettimämme teemat toimeksiantajalle etukäteen, jotta he saisivat

varautua keskustelun teemoihin sekä siihen mitä me siltä haimme jo ennakoon. Teemat toimivat keskustelussamme eräänlaisena punaisena lankana.

Keskusteluun suunnittelemamme teemat liittyivät nuorten tunnetaito-osaamiseen, avun sekä tuen tarpeeseen ja nuorten omaan toimintaan heidän tunnetaito-osaamisensa edistämisessä. Yhdeksi teemaksi nousi myös Nuorisoaseman nykyiset tunnetaitokoulutukseen liittyvät työvälineet sekä niiden toimivuus ja käytännöllisyys. Viimeisenä teemana keskustelimme nuorten kanssa toimivista ja hyväksi todetuista menetelmistä.

Tarkentavaan kartoituskeskusteluun osallistui meidän lisäksi kaksi Nuorisoaseman työntekijää. Kävimme keskustelun lähettämiemme teemojen pohjalta. Kirjasimme mielestämme oleelliset asiat ylös jo heti tapaamisen aikana. Tapaaminen kesti kaiken kaikkiaan noin tunnin verran ja se tuotti meille sen mitä siltä haimmekin. Tapaamisessa tuli muun muassa esille se, että he haluaisivat työkalupakin olevan viidelle tapaamiskerralle. He toivoivat, että tapaamisten teemoilla olisi looginen jatkumo alusta loppuun saakka. Tapaamisen aikana keskustelimme myös siitä millaisia harjoituksia ja välineitä heillä on jo tällä hetkellä käytössään tunnetaitokoulutukseen nuorten kanssa. Kokonaisuuden keskustelu tarkensi meille sitä, mitä he odottavat opinnäytetyömme toiminnalliselta tuotokselta.

Huhtikuun lopussa, ennen toiminnallisen osuuden aloittamista, selvitimme myös tarkemmin opinnäytetyöhömmme tarvittavia tutkimuslupia. Siun Soten linjauksen mukaan heille tehtävässä toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tarvitse hakea erillistä tutkimuslupaa. Selvittelimme asiaa kuitenkin vielä tarkemmin sähköpostitse Siun Soten opetus- ja tutkimuskoordinaattorin kanssa, sillä olimme saaneet koululta tarkan ohjeistuksen siitä, kuinka tutkimusluvut tulee olla aina kunnossa. Opetus- ja tutkimuskoordinaattori kuitenkin sanoi, että koska opinnäytetyö on toiminnallinen, niin Siun Sotelta ei tarvitse hakea erillistä tutkimuslupaa.

Kysyimme HLS-Fondon esimieheltä haastatteluun tarvittavista tutkimusluvista. Esimies kertoi meille, että opinnäytetyöhömmme liittyvään haastatteluun riittäisi vapaamuotoinen tutkimuslupapahakemus (liite 2). Muotoilimme yhdessä vapaa-

muotoisen tutkimuslupahakemuksen, jossa toimme esille opinnäytetyömme aiheen, toimeksiantajan sekä sen kuinka haastateltavan antamaa tietoa tulitisiin käyttämään opinnäytetyössämme. Kun heidän esimiehensä oli hyväksynyt haastattelulupahakemuksen, niin laitoimme haastateltavalle sähköpostiviestiä varmistaksemme hänen kiinnostuksensa asiaan sekä sopiaksemme haastattelun ajankohdan. Sovimme haastattelun psykoterapeutin kanssa toukokuun loppuun.

13 Opinnäytetyön toiminnallinen toteutus

Opinnäytetyömme toiminnallinen toteutus koostui kolmesta eri tekijästä. Nämä kolme tekijää olivat Nuorisoaseman työntekijöille järjestetty osallistavan työpaja-toiminnan aamupäivä, josta käytämme nimitystä teema-aamupäivä, psykoterapeutin asiantuntijahaastattelu sekä tiedon etsiminen ja soveltaminen tieteellisistä ja ammatillisista julkaisuista. Aloitimme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden työstämisen toukokuussa 2019 ja saimme sen valmiiksi syyskuussa 2019.

13.1 Teema-aamupäivän kulku

Suunnittelimme teema-aamupäivän teemat osittain samojen asioiden ympärille, joita oli noussut esille maaliskuussa pidetyssä tarkentavassa kartoituskeskustelussa. Toinen osa aamupäivän teemoista oli sellaisia, jotka olivat nousseet esiin teoriakirjallisuudesta sekä asioita, joista uskoimme olevan meille hyötyä tuotoksen tekemisessä.

Pidimme 24.5 Nuorisoaseman työntekijöille teema-aamupäivän. Olimme sopineet päivämäärän yhteyshenkilömme kanssa jo toukokuun ensimmäisellä viikolla. Päivämäärä sovittiin sen vuoksi loppukuuhun, koska silloin mahdollisimman monella heidän työntekijällään oli kalenterissa yhtä aikaa vapaata. Osalle työntekijöistä oli kuitenkin tullut muita töitä sovitulle aamupäivälle, joten loppujen lopuksi teema-aamupäivään osallistui kokoaikaisesti kolme heidän työntekijäänsä sekä neljäs oli paikalla sen verran mitä muilta töiltään kerkesi.

Aamupäivän aikana käsiteltäviksi teemoiksi valitsimme 1. tunnetyöskentely nuorten kanssa ja erityisesti heidän osaamisensa sekä avun tarve, 2. Nuoren tuen tarve tunnetyöskentelyssä, 3. Nuoren oma toiminta tunnetaito-osaamisensa edistämässä, 4. Nuoren tunnetaitojen tukeminen työntekijänä sekä 5. Nuorille soveltuvat harjoitukset.

Mietimme aamupäivän teemoja yhdessä osallistuvien työntekijöiden kanssa siten, että kävimme yhteisesti viisi eri teemaa keskustellen lävitse. Kirjasimme esille tulevat asiat ylös paperille. Koska mietimme koko ajan yhdessä käsiteltäviä teemoja, niin pystyimme käymään samanaikaisesti keskustelua niiden ympäriltä eikä erillistä työskentelyn purkua ollut tarpeen pitää.

Tunnetyöskentely nuorten kanssa ja erityisesti heidän osaamisensa sekä avun tarve toteutettiin siten, että paperin toiselle puoliskolle kirjattiin asioita, joista työntekijät ovat kuulleet nuorten tarvitsevan tai haluavan apua. Toiselle puolelle kirjattiin työntekijöiden omia huomioita sekä mielipiteitä nuorten avun tarpeesta. Nuorten tuen tarvetta tunnetyöskentelyssä selvitimme perinteisen mindmap työskentelyn avulla.

Nuoren oman toiminnan merkitykset heidän tunnetaito-osaamisensa edistämässä olimme jakaneet suoraan kolmeen eri alateemaan. Nämä alateemat olivat luonteenpiirteen vaikutus työskentelylle, motivaatio sekä oman toiminnan merkitys. Nämä kolme alateemaa oli jaettu paperilla kolmeen eri sarakkeeseen, johon kirjattiin asioita kunkin otsikon mukaisesti. Nuorten tunnetaito-osaamisen tukemista työntekijänä käsittelimme pelkästään keskustelun kautta, sillä monet heidän ajatuksistaan olivat tulleet esille jo aiempien teemojen käsittelyn ja niistä seuranneiden keskusteluiden kautta.

Nuorille soveltuvia harjoituksia lähdimme kartoittamaan lokerointitehtävän kautta. Olimme miettineet valmiiksi erilaisia harjoituksia, joiden ajattelimme olevan joko sopivia tai epäsopivia nuorille. Tämän jälkeen jaoin paperin kolmeen sarakkeeseen kyllä, ehkä ja ei. Työntekijät saivat pohtia mitkä harjoitukset voisivat soveltua nuorille sekä sijoittaa käsiteltävä harjoitus siihen lokeroon, johon se heidän mielestään kuului. Valmiiden harjoitusten jälkeen keskustelimme myös yleisesti

siitä minkä tyyppiset harjoitukset eivät ainakaan soveltuisi nuorille sekä päinvas-
toin minkä tyylliset voisivat soveltua hyvin.

Aamupäivän toimintaan meillä meni aikaa noin pari tuntia. Kaiken kaikkiaan
teema-aamupäivä oli meidän kannaltamme erittäin onnistunut. Aamupäivän ai-
kana kerätyn tiedon ansiosta saimme paremman käsityksen siitä millaista ja mi-
hin nuorisoasemalla käyvät nuoret mahdollisesti tarvitsevat apua. Pystyimme
hyödyntämään teema-aamupäivän aikana esille tulleita asioita työkalupakin ta-
paamiskertojen teemojen suunnittelussa sekä sopivien harjoitusten valitsemi-
nessä. Aamupäivän aikana esille tulleita asioita olivat muun muassa nuoren
omien sekä muiden ihmisten tunnetilojen tunnistaminen, niiden näyttäminen sekä
nimeämisen merkitys. Esille nousi myös harjoituksen yhteyteen liitettävän kes-
kustelun tärkeys, toiminta yhdessä nuoren kanssa sekä konkreettinen tekeminen
esimerkiksi itse kirjoittamisen ja pohtimisen kautta. Myös maalaamisen sekä mu-
siikin eri muodot nousivat esille.

13.2 Asiantuntijahaastattelu

Meillä oli keväällä 2019 puhetta Nuorisoaseman työntekijöiden kanssa heidän
yhteistyöstänsä HLS-Fondon kanssa. HLS-Fondo tuottaa erilaisia terapia- ja kun-
toutuspalveluita. Laitoimme sähköpostitse viestiä yhdelle heidän työntekijöistään
ja tiedustelimme, olisiko meillä mahdollista toteuttaa asiantuntijahaastattelu yh-
den heillä työskentelevän psykoterapeutin kanssa. Hän vastasi meille, että psy-
koterapeutti Tarja Puustinen suostui osallistumaan opinnäytetyömme asiantunti-
jahaastatteluun.

Haastattelu pidettiin 31.5. Kysyimme haastateltavalta noin kaksi viikkoa ennen
haastattelua, haluaisiko hän nähdä kysymykset etukäteen. Hän vastasi tähän
myöntävästi, joten lähetimme hänelle haastattelukysymykset (liite 3) sähköpos-
tilla puolitoista viikkoa ennen haastattelun sovittua ajankohtaa. Halusimme lähet-
tää hänelle kysymykset etukäteen myös sen vuoksi, jotta hän pystyisi perehty-
mään aiheeseen sekä käsiteltäviin teemoihin jo etukäteen.

Olimme varautuneet siihen, että haastattelutilanne olisi asetelmaltaan haastattelumainen, jossa me esitämme kysymykset ja haastateltava vastaa. Haastattelutilanne muistutti kuitenkin enemmän keskustelua kuin varsinaista haastattelua. Syy tähän oli varmasti se, että olimme lähettäneet kysymykset haastateltavalle etukäteen. Haastattelutilanne ei tuntunut niin viralliselta ja jäykältä, kun ei ollut varsinaista haastattelijahaastateltava asetelmaa.

Kävimme kysymyksiä läpi yksi kerrallaan keskustellen. Haastattelua ei nauhoitettu, vaan teimme omat muistiinpanot haastattelun aikana. Koska opinnäytetyömme ei ole tutkimuksellinen niin koimme, että opinnäytetyömme kannalta luonnollisempi vaihtoehto on tehdä itse muistiinpanot. Haastattelun aikana pystyimme kirjaamaan suoraan mielestämme oleelliset asiat. Meidän ei tarvinnut tehdä erillistä analyysia haastattelusta, vaan pystyimme lukemaan haastattelun pääkohdat omien muistiinpanojemme pohjalta.

Haastateltavalla oli sovittu asiakastapaaminen tunnin päähän haastattelun aloittamisesta. Tämän vuoksi haastattelu kesti noin 45 minuuttia. Kerkesimme kuitenkin käydä kaikki haastattelukysymykset läpi. Haastatteluun käytetty aika oli mielestämme juuri sopiva eikä meille jäänyt tunnetta, että jotain olisi jäänyt kesken. Haastattelu antoi meille tietoa tunnettyöskentelystä uudesta ja erilaisesta näkökulmasta verrattuna teema-aamupäivään. Haastateltava sekä kertoi että näytti meille esimerkkejä erilaisista harjoituksista, joita hän käyttää asiakkaidensa kanssa.

Haastattelun tarkoituksena oli tuottaa meille käytännön tietoa, siitä millaista tukea ja apua nuoret tarvitsevat tunnettyöskentelyyn, sekä millaisia menetelmiä nuorten kanssa voisi olla hyvä käyttää. Mielestämme haastattelu tuotti meille juuri näitä asioita ja niiden pohjalta pystyimme miettimään taas vähän paremmin nuorille ja heidän tarpeisiinsa sopivia harjoituksia. Haastattelussa tärkeiksi asioiksi nousi esimerkiksi tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen sekä hyväksyminen. Avoin keskustelu yhdessä nuoren kanssa sekä psykoedukaatio eli tietous tunteista ovat tärkeitä asioita tunnettyöskentelyssä nuorten kanssa. Haastattelu antoi meille myös konkreettisia vinkkejä siitä millaisia harjoituksia nuorten kanssa kannattaisi

käyttää. Hyviksi harjoituksiksi haastateltava koki muun muassa erilaiset tapauskohtaiset harjoitukset, hengitys- ja rentoutusharjoitukset, tunteiden hallintaan liittyviä rauhoittumiskeinoja sekä vahvuuskortit.

13.3 Tieteelliset ja ammatilliset julkaisut

Etsimme erilaisia tieteellisiä ja ammatillisia julkaisuja tunnetaitien ja tunteiden hallintaan liittyen läpi opinnäytetyöprosessin. Alkuun koimme haasteelliseksi löytää juuri nuorten tunnetaitoihin liittyviä tutkimuksia, artikkeleita tai muita uutta tietoa tuottavia julkaisuja. Nuorten tunnetaitoihin liittyen on kuitenkin julkaistu paljon erilaisia ammatillisia julkaisuja kuten kirjoja ja muita teoksia. Sen vuoksi olemme hyödyntäneet näitä ammatillisia teoksia ja julkaisuja osana opinnäytetyömme teoriapohjaa.

Tieteellisten ja ammatillisten julkaisujen kautta saatua tietoa, olemme hyödyntäneet oman asiantuntijuutemme kartoittamisessa sekä työkalupakin kasaamisessa. Julkaisujen kautta saatu tieto vahvisti myös meidän näkemystämme nuorten tarvitsemasta tuesta tunnetaitien hallintaan liittyen. Tieteellisistä julkaisuista hyödynsimme muun muassa löytämiämme pro gradu -tutkielmia sekä sovelsimme muiden ikäryhmien kanssa tehtyjä tunnetaitien hallintaan liittyviä tutkimuksia.

14 Tunteiden kanssa taitavasti -työkalupakki tunnetaitien hallintaan nuorten kanssa

Ajatus opinnäytetyömme toiminnallisesta tuotoksesta tuli Nuorisoseuran työntekijöiden toiveesta ja tarpeesta. Työkalupakin sisältö on suunnattu 13–18-vuotiaille nuorille toimeksiantajan asiakkaiden ikäjakauman mukaisesti. Työkalupakki koostuu viidestä eri tapaamiskerrasta ja jokaiselle tapaamiskerralle on laadittu omat harjoituksensa sekä kotitehtävä seuraavaa kertaa varten. Työkalupakki on pyritty tekemään mahdollisimman selkeäksi, nuoren näköiseksi sekä helppo käyttää.

Olemme koonneet jokaisen tapaamiskerran alkuun lyhyen teoriaosuuden käsiteltävän kerran aiheesta. Teoriaosuuden tarkoituksena on johdattaa nuori kerran teemaan sekä antaa hänelle peruskäsitys siitä, mitä käsiteltävä aihe pitää teoreettisesti sisällään. Työkalupakki sisältää yhteensä 25 eri harjoitusta sekä neljä kotitehtävää. Harjoitusten lisäksi työkalupakki sisältää 5 perustunnekorttia, 24 tunnekorttia, 15 väittämäkorttia sekä 18 värikorttia. Oheismateriaalit ovat laminoituja tai päällystettyjä, joten ne kestävät käytössä pidempään.

Työkalupakin etukannessa on Kamala luonto sarjakuvan strippi, joka on julkaistu Iltä-Sanomissa 20.7.2019. Olemme kysyneet sähköpostitse tekijöiltä, Jarkko Vehniäiseltä sekä Marja Lappalaiselta luvan stripin käyttöön opinnäytetyöme yhteydessä. Työkalupakin ensimmäisellä sivulla olemme kertoneet tarkemmin mistä työkalupakki koostuu sekä mitä työkalupakilla tavoitellaan. Työkalupakin kolmannella sivulla on sisällysluettelo, jossa on nähtävillä kaikki työkalupakin tapaamiskerrat teemoittain sekä kerran sisältö harjoituksineen.

Päätimme tehdä kolmelle tapaamiskerralle kaksi erilaista harjoituskokonaisuutta, jotka sisältävät yhteensä kolme erilaista harjoitusta aloitusharjoituksesta lopetukseen. Päädyimme tähän ratkaisuun, sillä kaikki nuoret ovat erilaisia ja tykkäävät käsitellä asioita eri tavalla. Tiedämme, että yleensä yhdellä tapaamiskerralla ei ole mahdollista tehdä kaikkia kolmea harjoitusta. Päädyimme silti tähän ratkaisuun, sillä mielestämme kokonaisuuksien luominen oli luontevampaa ja järkevämpää kuin vain yksittäisten harjoitusten listaaminen. Työntekijä voi halutesaan käyttää joko yhtä tai useampaa harjoitusta, vaikka olemmekin suunnitelleet ne eri kokonaisuuksiksi. Jokaisen harjoituksen yhteydessä on kerrottu myös kyseiseen harjoitukseen tarvittavat tarvikkeet.

Tulostimme valmiin työkalupakin sekä laitoimme sen kovakantiseen kansioon, jossa on erillinen sisällysluettelo sekä välilehdet jokaiselle tapaamiskerralle. Sisällysluettelon sekä erillisten välilehtien avulla työntekijä löytää helpommin kansiota tarvitsemansa teeman sekä harjoituksen. Työkalupakissa olevat harjoitukset ovat omalla sivullaan. Ajatuksena on selkeyttää työkalupakin sisältöä ja käytettävyyttä.

Vaikka tämän työkalupakin harjoitukset on ajateltu ensisijaisesti olevan nuorille, niin kaikki harjoituksista ovat sovellettavissa muidenkin ikäluokkien kanssa tehtävään työhön. Harjoitukset ovat myös muokattavissa jokaisen asiakasryhmän sekä asiakkaan tarpeiden mukaisesti. Työkalupakkia voi käyttää yhtenä viiden kerran kokonaisuutena tai sieltä voi hyödyntää yksittäisiä harjoituksia eri tapauksissa.

14.1 Ensimmäinen tapaamiskerta: perustunteet

Työkalupakin ensimmäisen kerran teemana on perustunteet. Halusimme aloittaa perustunteista, sillä mielestämme nuoren on tärkeää ymmärtää mitä tarkoitetaan perustunteilla sekä mihin niitä tarvitaan. Ensimmäisen kerran alkuun olemme laatineet lyhyet tietopaketit jokaisesta perustunteesta. Tietopakettien tarkoitus on antaa nuorelle jonkinlainen käsitys siitä mitä eri tunteilla tarkoitetaan sekä kuinka ne vaikuttavat meihin. Tietopaketit voi tarvittaessa kopioida nuorelle kotiin vietäväksi.

Ensimmäiselle kerralle on laadittu kolme erilaista harjoitusta. Yksi aloitus-, keski- sekä lopetusharjoitus. Ensimmäisen kerran harjoitukset ovat pääasiassa kirjoittamiseen ja pohtimiseen liittyviä harjoituksia. Ensimmäisenä harjoituksena on Johdatus perustunteisiin – niminen harjoitus. Harjoituksessa nuori saa valita pöydällä olevista perustunnekorteista muutaman tunteen, joita hän kokee usein. Nuoren valitsemia tunteita on tarkoitus pohtia muutaman apukysymyksen kautta.

Ensimmäiseen harjoitukseen on laadittu viisi erilaista apukysymystä, joiden avulla nuori voi pohtia yhdessä työntekijän kanssa näitä tunteita sekä niiden ilmenemistä omassa elämässä. Harjoituksessa pohditaan muun muassa sitä, missä hänellä on ilmennyt näitä valittuja tunteita, kykenikö hän hallitsemaan tunteitaan tässä tilanteessa sekä oliko tilanteessa läsnä muita ihmisiä. Harjoituksen aikana pohditaan hieman myös sitä, kuinka usein hän tuntee tätä tunnetta sekä ilmeneekö tunne usein tässä tietyssä tilanteessa tai ympäristössä. Nuorta herätellään myös miettimään, että miksi hän tuntee juuri tällä tavalla tietyssä tilanteessa tai ympäristössä.



Kuva 1. Perustunnekortit (Kuva: Antti Niemi).

Toisessa harjoituksessa keskitytään enemmän kaikkiin perustunteisiin sekä niiden havainnointiin nuoren omassa elämässä. Harjoituksessa nuori keskittyy muun muassa siihen mitkä näistä perustunteista ovat hänelle tutuimpia, mitä hän on tuntenut eniten, mikä tunne tuntuu itselle etäisimmältä sekä mitä tunnetta hän toivoisi tuntevansa vähemmän sekä miksi. Harjoituksen aikana pohditaan myös hieman sitä, mihin tunteeseen liittyviä tunnetaitoja nuori kokee tarvitsevänsä eniten sekä mitä tunnetaitoja nuori kokee omaavansa jo tässä vaiheessa.

Kolmantena harjoituksena ensimmäisellä tapaamiskerralla on tunteen hälventäminen. Harjoituksen tarkoituksena on miettiä itselle haastava perustunne sekä havainnollistaa se piirtämällä paperille. Tämän jälkeen nuori sulkee hetkeksi silmänsä sekä miettii, missä kohtaa kehoa hän tuntee tämän tunteen. Sen jälkeen nuori kuvittelee juuri havainnollistamansa tunteen mielessään. Tarkoituksena on miettiä tätä tunnetta sekä havainnollistettua kuvaa ja kuvitella kuinka se pienenee ja pienenee sekä lopulta katoaa kokonaan. Tällöin ajatuksena on, että nuori kykenee hallitsemaan omaa tunnettaan ilman, että se ottaisi nuoresta valtaa. Harjoituksen tarkoituksena on luoda keino hallita omaa tunnetta tilanteessa, jossa

tunne on ottamassa itsestä vallan. Päädyimme valittuihin harjoituksiin sen vuoksi, että mielestämme kyseiset harjoitukset johdattelevat tunteiden kanssa työskentelyyn ja toimivat hyvänä pohjana seuraaville harjoituksille.

Ensimmäisen kerran kotitehtäväksi päätimme valita tunnetorni harjoituksen, jossa nuori pitää muutaman päivän ajan kirjaa tuntemistaan tunteista. Harjoitus on Maaretta Tukiaisen (2018) Hyvän mielen tehtäväpakki ammattilaisille kirjasta. Kysyimme kirjan kustantajalta PS-kustannukselta luvan käyttää kirjan harjoitusta. Kustannusyhtiö varmisti asian myös kirjailijalta, joka antoi luvan käyttää harjoitusta opinnäytetyömme yhteydessä. Harjoituksen on kuvittanut Markus Frey.

14.2 Toinen tapaamiskerta: tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

Toisella tapaamiskerralla käsitellään tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Ensimmäisen kokonaisuuden ensimmäisessä harjoituksessa mietitään tunteita, joita on kokenut edeltävänä päivänä. Harjoituksessa nuori miettii edellisenä päivänä tuntemiaan tunteita sekä kirjaa ne ylös paperille. Kirjatuista tunteista on tarkoitus keskustella yhdessä työntekijän kanssa muutamien apukysymysten avulla. Kysymysten kautta mietitään muuan muassa sitä, mitkä kirjatuista tunteista tuntuivat kehossa, näkyikö nämä tunteet jotenkin muille ihmisille tai mitkä tunteet jäivät muilta huomaamatta sekä miksi. Lopuksi pohditaan myös sitä, mitkä edellisen päivän tunteista johtivat toimintaan sekä, jos ne johtivat toimintaan, niin millaiseen sekä olisiko tilanteessa ja tunteen vallassa voinut toimia jotenkin toisin.

Teimme myös työkalupakkia varten tunnekortit. Tunnekortit ovat ensimmäisen kokonaisuuden toinen harjoitus. Tunnekortteihin valitut kuvat on otettu internetistä sivustoilta, joissa olevat kuvat on tekijänoikeuspalkkioista vapautettuja. Ajattelimme tunnekortteja käytettävän tässä yhteydessä tunteiden tunnistamiseen sekä nimeämiseen. Harjoituksessa kortit laitetaan pöydälle kuvapuoli ylöspäin ja nuori valitsee sieltä eri kortteja sekä yrittää tunnistaa ja nimetä korttien kuvissa olevien ihmisten tunteita. Korttien tunteille ei ole määritelty vain yhtä oikeaa ratkaisua. Nuori pystyy tulkitsemaan kuvaa sen mukaan, miltä kuvan tunne hänestä näyttää.



Kuva 2. Tunnekortit (Kuva: Antti Niemi).

Ensimmäisen kokonaisuuden viimeisenä harjoituksena mietitään itselle vaikeita tunteita. Kyseisen harjoituksen tarkoituksena on käydä läpi tätä valittua tunnetta ja sen kestämistä. Harjoitus on kysymys- sekä keskustelupohjainen. Harjoituksen aikana nuori pohtii yhdessä työnteelijän kanssa valittua tunnetta sekä sitä mikä asia tai tilanne vaikuttaa tunteen laukeamiseen. Nuori pohtii myös sitä muistuttaako tunne häntä jostain aiemmin koetusta tilanteesta tai menneisyyden tapahtumasta. Harjoituksen lopuksi nuori miettii itselleen sopivia keinoja selvittää tai hallita tätä tunnetta.

Toisen tapaamiskerran toinen harjoituskokonaisuus alkaa omien tunteiden tunnistamisesta omassa kehossa. Tulostimme Mielenterveystalon sivuilta harjoituksen, jossa nuori värittää kuvassa olevaan ihmiskehoon tunteita eri väreillä. Tunteet väritetään niihin kohtiin, joissa tunne itsellä tuntuu. Toisen kokonaisuuden toiseksi harjoitukseksi teimme tapaus- eli case-harjoituksen. Harjoituksessa on neljä eri oppilasta, jotka kaikki tuntevat sekä kokevat eri tavalla saatuaan tehtävänannoksi pitää esitelmän luokan edessä. Harjoituksessa nuori pohtii sekä yrit-

tää tunnistaa kuvauksemme perusteella oppilaiden tunteita. Tunteiden tunnistamisen lisäksi nuori pohtii sitä, kuinka hän tunnisti oppilaiden tunteet sekä voiko sama tunne näkyä ulospäin myös muilla tavoilla kuin mitä harjoituksessa on kuvailtu. Harjoituksen lopussa nuori pohtii myös sitä, miksi oppilaat tuntevat samassa tilanteessa niin eri tavalla.

Kolmannessa harjoituksessa nuori ilmaisee omia sen hetkisiä tunteitaan tekemiemme tunne- tai värikorttien avulla. Harjoituksessa nuori kertoo, miksi hän on valinnut juuri nämä kuvat sekä onko sen hetkinen tunne eri kuin mitä se oli tapaamiseen tullessa, ja jos on niin mitkä asiat vaikuttivat olotilan muuttumiseen. Toisen kerran kotitehtävä liittyy musiikkiin ja tunteisiin. Tehtävässä on tarkoituksena miettiä omia tunnetiloja sekä millaista musiikkia nuori kuuntelee eri tunteiden vallassa sekä kuinka musiikki vaikuttaa omaan tunnekokemukseen.



Kuva 3. Värikortit (Kuva: Antti Niemi).

14.3 Kolmas tapaamiskerta: tunteiden hallinta ja ilmaiseminen

Työkalupakin kolmannella kerralla aiheena on tunteiden hallinta sekä ilmaiseminen. Suunnittelimme vain yhden aloitusharjoituksen kolmannelle kerralle, sillä mielestämme edellisen kerran kotitehtävä olisi hyvä purkaa yhdessä työntekijän kanssa. Molempiin kokonaisuuksiin suunnitellussa aloitusharjoituksessa nuori keskustelee yhdessä työntekijän kanssa valituista kappaleista sekä miksi nuori kuuntelee juuri näitä kappaleita tietyn tunteen vallassa. Harjoituksen aikana pohditaan myös sitä, kuinka erilaisen musiikin kuuntelu, esimerkiksi surullisena, voisi vaikuttaa omaan olotilaan sekä tunteeseen. Nuori pohtii myös sitä, millaisia tunteita sekä kuinka musiikki voi auttaa purkamaan ja käsittelemään omia tunteita.

Toisena harjoituksena on tunnemaalaus. Tunnemaalausharjoituksen tarkoituksena on purkaa sekä käsitellä joko sen hetkinen tai jokin muu mieltä painava tunne maalaamalla tai piirtämällä. Harjoituksen yhteydessä on ohjeet siihen, mihin asioihin nuoren tulisi kiinnittää huomiota maalatessaan. Maalaamisen jälkeen nuori pohtii maalaustaan sekä siihen liittyviä tunteita. Millaisia tunteita tunteen havainnollistaminen herätti? Miltä tuntui havainnollistaa tätä tunnetta paperille? Oliko se esimerkiksi haastavaa, vapauttavaa tai jotain muuta? Lopuksi nuori pohtii myös sitä, että pystyikö tai onnistuiko hän käsittelemään ja purkamaan tunnettaan paperille.

Ensimmäisen kokonaisuuden kolmantena harjoituksena on hengitysharjoitus. Olemme keränneet kolme erilaista hengitysharjoitusta, joista nuori voi kokeilla tai miettiä itselleen sopivimman. Yksi harjoitus keskittyy tietoiseen hengitykseen hankalissa tilanteissa. Toisessa harjoitellaan hengitykseen keskittymistä piirtämällä sormella toisen käden ääriviivoja sekä viimeisessä hengitetään kuvitteellisten porrasaskelmien mukaisesti sisään ja ulos.

Toisen kokonaisuuden toinen harjoitus on valokuvaus. Harjoituksen aikana on tarkoitus liikkua Nuorisoaseman lähiympäristössä ja kuvata erilaisia asioita, esineitä tai kohteita, jotka herättävät nuorena erilaisia tunteita. Nuori voi myös itse toimia kuvauksen kohteena niin halutessaan. Harjoituksen tarkoituksena on havainnollistaa nuorelle se, että omia tunteitaan voi ilmaista ja käsitellä muutenkin kuin kysymysten kautta pohtimalla, maalaamalla tai piirtämällä. Valokuvauksen

kautta pystyy ilmaisemaan monia erilaisia tunteita ja tunnetiloja, niin itse kuvaamalla kuin kuvattavana olemalla. Viimeisessä harjoituksessa nuori luo itselleen turvapaikan. Harjoituksen tarkoituksena on luoda itselle turvapaikka, jossa nuori tietää olevansa aina turvassa. Turvapaikka on paikka, jossa tunne ei saa otettua itsestä valtaa. Nuorta ohjeistetaan turvapaikan luomisessa käyttämään kaikkia viittä eri aistia, jolloin turvapaikasta saa mahdollisimman tarkan kuvauksen.

Tietoinen keskittyminen hengitykseen on yksi oleellinen keino säädellä omia tunteitaan (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 218). Sen vuoksi halusimme valita tämän kerran kotitehtäväksi rentoutusharjoituksen. Valitsimme yhden rentoutusharjoituksen, jossa harjoitellaan samalla myös tietoista ja rauhallista hengittämistä. Lisäksi laitoimme tiedon Suomen Mielenterveys ry:n verkkosivuista, jossa on erilaisia kuuntelupohjaisia rentoutusharjoituksia.

14.4 Neljäs tapaamiskerta: tunteet ja sosiaaliset tilanteet

Neljännellä kerralla käsitellään tunteita erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Ensimmäisen kokonaisuuden ensimmäisessä harjoituksessa on tarkoituksena pohtia muun muassa sitä, miten erilaiset äänenpainot, ilmeet tai eleet vaikuttavat vuorovaikutukseen toisen ihmisen kanssa. Harjoituksessa sekä nuori että työntekijä havainnollistavat toisilleen keskustelun yhteydessä erilaisia kehonasentoja sekä äänenpainoja. Harjoituksen jälkeen nuori pohtii esimerkiksi sitä, kuinka eri sanattoman viestinnän muodot vaikuttivat omaan käsitykseen toisesta ja hänen kiinnostuksestaan keskustelua kohtaan. Entä miltä tuntuu, kun sanaton ja sanallinen viestintä eivät kohtaakaan tai kumpaa viestinnän muotoa nuori uskoo siinä vaiheessa enemmän?

Hyödynnämme tällä kerralla myös case-pohjaista työskentelyä. Teimme kolme lyhyttä case-harjoitusta, joissa jokaisessa on oma teema. Ensimmäinen case käsittelee riitatilannetta, johon nuoren kaveri on joutunut tuntemattoman nuoren kanssa. Toinen case käsittelee sosiaalista mediaa sekä sieltä tulevia vaikutteita nuoren itsetuntoon sekä kehonkuvaan. Kolmas case käsittelee videopelejä sekä niiden vaikutusta tunteisiin ja tunteiden hallintaan. Jokaisen casen lopussa on

muutamia kysymyksiä herättelemään ajatuksia sekä keskustelua kyseisen casen teemasta.

Ensimmäisen kokonaisuuden kolmannessa harjoituksessa on tarkoituksena miettiä omia tunteita erilaisten ihmisten kanssa sekä erilaisissa ympäristöissä. Listasimme harjoitusta varten erilaisia aikoja, paikkoja, toimintoja sekä ihmisiä. Pyrimme miettimään sellaisia asioita, paikkoja ja ihmisiä, jotka ovat osa mahdollisimman monen nuoren elämää. Harjoituksen aikana nuori pohtii muun muassa sitä, miten eri ympäristöt sekä ihmiset vaikuttavat tunteisiin ja tunteiden hallintaan.

Toisen kokonaisuuden ensimmäisessä harjoituksessa nuori miettii omia kokemuksiaan erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa sekä erityisesti niissä esiintyneitä vaikeita tunteita sekä omaa toimintaa näiden tunteiden vallassa. Harjoituksessa nuorta pyydetään miettimään myös muiden tilanteessa olleiden ihmisten näkökulmaa sekä sitä, miten he ovat reagoineet, jos nuoren tunnereaktio on ollut näkyvä. Kokonaisuuden toinen harjoitus on jatkona ensimmäiselle harjoitukselle. Harjoituksessa mietitään edelleen nuoren omia sosiaalisia tilanteita. Tällä kertaa nuori miettii muutaman itselleen haastavan tunteen sekä miettii millaisessa tilanteessa nämä tunteet ovat ilmenneet. Harjoituksessa on kuitenkin tarkoitus keskittyä erityisesti tulevaan ja siihen kuinka nuori voisi toimia tulevaisuudessa, jos hänelle tulee vastaan samanlaisia haastavia tilanteita.

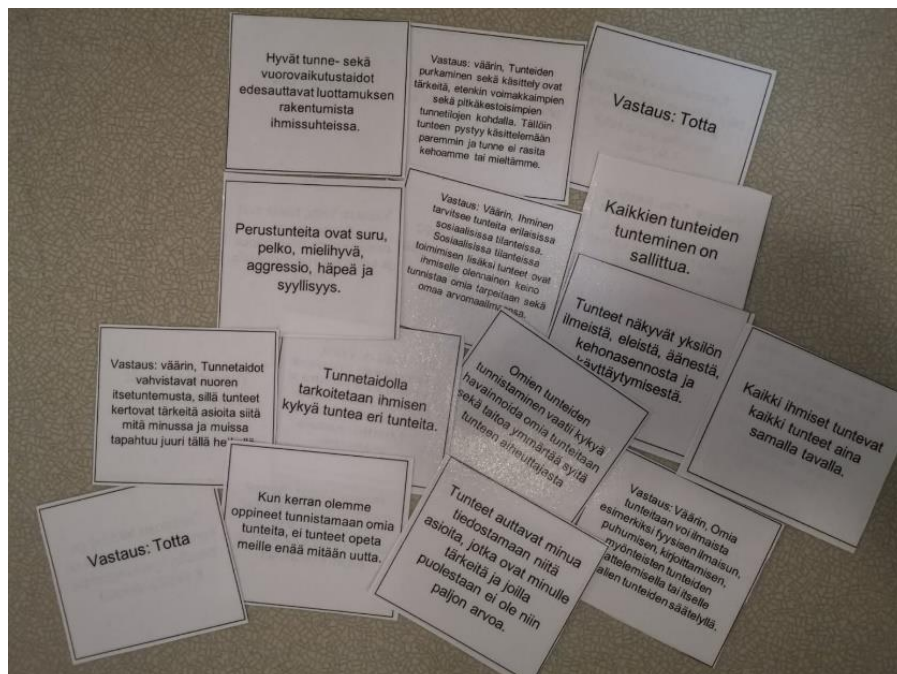
Kolmas harjoitus on myös jatkoa kahdelle edelliselle harjoitukselle, sillä harjoituksessa nuori pohtii sitä, onko tietyn tunteen, esimerkiksi vihan, vallassa toimiminen kannattavaa. Nuori kirjoittaa paperin yläreunaan jonkin tilanteen, jota hän ennakoii tai joka on jo tapahtunut. Tarkoituksena on miettiä syitä toimia sekä syitä olla toimimatta. Harjoituksessa nuori joutuu pohtimaan tekojensa seurauksia ja sitä kannattaako omat tunteet yrittää hallita ennemmin kuin purkaa ne hallitsemattomasti.

Tämän kerran kotitehtävä on suunnattu enemmän jo yhteenveto tapaamiskertaa ajatellen. Kotitehtävänä nuori kirjoittaa joko itselleen tai jollekin läheiselleen kir-

jeen, esimerkiksi niistä ajatuksista ja tunteista, joita edellisten kertojen tunnetyöskentely on hänessä herättänyt. Emme kuitenkaan rajanneet kirjeen aihetta tarkasti vaan olemme antaneet erilaisia esimerkkejä, joiden kautta nuori voi pohtia asioita. Nuoren ei tarvitse lukea kirjettä kenellekään ääneen, vaikka sen kirjoittaisikin jollekin tietylle henkilölle. Tarkoituksena on saada nuori pohtimaan omia tunteitaan, ja sitä mitä hän on oppinut näiden tunnetyöskentelykertojen aikana sekä missä hänellä on vielä opittavaa.

14.5 Viiden tapaamiskerta: yhteenveto

Viimeinen kerta on varattu yhteenvedolle sekä kertaukselle. Yhteenveto tapaamiskerralla on neljä erilaista harjoitusta, joiden tarkoituksena on kerrata aiemmin käsiteltyjä asioita. Ensimmäisenä harjoituksena nuori pohtii yhdessä työntekijän kanssa kotitehtävänä kirjoitettua kirjettä sekä ajatuksia, joita sen kirjoittaminen tai eri tunneharjoitusten tekeminen on hänessä herättänyt. Teimme kertaa varten myös 15 erilaista väittämäkorttia, joiden avulla nuori voi kerrata edellisillä kerroilla opittuja asioita. Väittämäkortteihin otetut väittämät on pääosin otettu opinnäytetyöraporttimme teoriaosuudesta. Kortit ovat kaksipuoleisia. Kortin toisella puolella on väittämä ja toiselta puolelta löytyy vastaus siihen, onko väittämä oikea vai väärin sekä tarkentava vastaus mikäli väite on ollut väärin.



Kuva 4. Väittämäkortit (Kuva: Antti Niemi)

Viimeisellä kerralla yhtenä harjoituksena on tehdä itselleen tunnetyöskentelyyn liittyvät vahvuuskortit. Vahvuuskortteihin nuori voi kirjoittaa omia vahvuuksiaan sekä onnistumisiaan yleisestikin, mutta pääasiassa ajattelimme vahvuuskorttien käsittelevän tunnetaitoihin liittyviä vahvuuksia. Vahvuuskortit muistuttaisivat nuorta myös myöhemminkin omista onnistumisistaan sekä se olisi myös hyvä keino käsitellä omia vahvuuksia turvallisessa ympäristössä. Työkalupakin viimeisenä harjoituksena harjoitellaan ajatuksen siirtämistä pois tunteesta tai tunnetta herättävästä tilanteesta. Harjoituksessa nuori kehittää itselleen erilaisia ajatuspelejä, joiden avulla hän pystyy keskittämään ajatustaan pois vallitsevasta tunteesta tai tilanteesta. Ajatuspelinä voi esimerkiksi olla oman suosikkiurheilujoukkueen pelaajien nimien luetteleminen, joka yhdeksännen numeron luetteleminen 123:sta alaspäin tai perheenjäsenten nimien tavaaminen takaperin.

15 Oman toiminnan arviointi

Mielestämme opinnäytetyöprosessimme eteni käyttämämme spiraalimallin mukaisesti. Spiraalimallin mukainen toiminta tulee hyvin esille kuviossamme (liite1). Spiraalimallissa on tärkeää osallistaa kehittämisessä mukana olevia ihmisiä ja pyrimme myös toteuttamaan tätä koko opinnäytetyöprosessimme ajan. Olimme aina sähköpostitse yhteydessä toimeksiantajaan, kun opinnäytetyömme tuotos oli mielestämme uudelleen arvioitavassa vaiheessa.

Työkalupakin muokkaamiseen saadun palautteen lisäksi olemme jatkuvasti arvioineet omaa toimintaamme sekä prosessin etenemistä niin omien kuin yhteisen opinnäytetyöpäiväkirjan avulla. Mielestämme käyttämämme tiedonkeruumenetelmät tukivat hyvin tiedonkeruuseen osallistuvien ihmisten tunnustamista sekä tunnistamista erillisinä yksilöinä, joilla on omat näkemyksensä sekä ammattitaitonsa. Tiedonkeruuseen osallistuneiden ihmisten ammattitaitoa sekä työuran aikana kertyneitä tietoja hyödynnettiin laajasti opinnäytetyön tuotoksen tekemisessä.

Opinnäytetyössämme käytetty teoriaviitekehys vastaa hyvin työkalupakin sisältöä sekä siellä olevia harjoituksia. Pyrimme koko opinnäytetyöprosessin ajan siihen, että teoria ohjaa toimintaamme. Näin ollen työkalupakin harjoitukset ovat yhdistelmä sekä teoriaa että tiedonkeruumenetelmillä saatua tietoa. Tiedonkeruumenetelmien kautta saadut tiedot nuorten tuen tarpeesta ovat löydettävissä myös teoriasta. Työkalupakin teemat, sisältö, sekä harjoitukset on koottu siten, että teoria tukee niitä.

Jaottelimme sekä teema-aamupäivän että asiantuntijahaastattelun aikana tehdyt muistiinpanot eri otsikoiden ja teemojen alle. Saadun materiaalin avulla pystyimme myös miettimään työkalupakkiin sopivat teemat viidelle eri tapaamiskerralle. Hyödynsimme myös monipuolisesti sekä teema-aamupäivästä että asiantuntijahaastattelusta saatua materiaalia tapaamiskertojen sisältöjen kokoamiseen. Saadun materiaalin avulla pystyimme miettimään nuorille sopivia ja toimivia harjoituksia sekä hyödyntämään työntekijöiden kokemusta nuorten kanssa työskentelystä. Ammatillisia ja tieteellisiä julkaisuja hyödynsimme erityisesti työkalupakin harjoitusten etsimiseen.

16 Johtopäätökset

Kokkonen (2017) kertoo, että tunteet ovat sen vuoksi merkityksellisiä ja mielenkiintoisia, että ne opettavat meille itsestämme. Hätönen ym. (2014) mukaan tunnetaitoja tulee harjoitella läpi elämän ja niitä voi harjoitella muun muassa tarkastelemalla omia kokemuksiaan sekä niihin liittyviä tunteita. Oleellista on kuitenkin se, että nuori pääsee itse kokemaan sekä harjoittelemaan työskentelyä omien tunteiden kanssa. Harjoittelu on tärkeää, koska nuori oppii parhaiten tekemällä ja kokeilemalla itse. Tämän toteavat myös Jääskinen & Pelliccioni (2017a).

Beck Rydahl:n (2010) mukaan tunteiden sanoittaminen voi olla haasteellista. Kampman ym. (2015) kuitenkin kertoo, että kun nuori tunnistaa ja nimeää omat tunteensa, pystyy hän myös sovittamaan ja säätelemään omat tunnekokemuksensa eri tilanteisiin ja niiden asettamiin vaatimuksiin. Heidän mukaan nuori ky-

kenee myös sitä paremmin liittämään oman kehon tuntemuksen eri tunnekokemuksiin, kun hän on valmis tekemään töitä tunteiden tunnistamisen eteen. Erityisen tärkeänä näemme kuitenkin sen, että nuori ei joudu käsittelemään tunteitaan sekä niihin liittyviä ajatuksia yksin, vaan hänellä on turvallinen aikuinen aina läsnä tilanteessa. Tekemämme työkalupakin avulla nuori voi käsitellä sekä sanoittaa tunteitaan helpommin erilaisten harjoitusten avulla. Tämä onkin tekemämme työkalupakin perimmäinen ajatus.

Tunnetyöskentelyyn liittyviä harjoituksia onkin hyvin saatavilla sekä verkossa että painetussa kirjallisuudessa. Tunnetyöskentely on kuitenkin aiheena laaja, joten nuorille sopivia harjoituksia voi olla työlästä lähteä etsimään yksitellen. Toimeksiantajamme toivoi, että tuottaisimme työkalupakin, johon koottaisiin tunnetyöskentelyyn liittyviä harjoituksia. Onnistuimme kokoamaan hyvin erilaisia harjoituksia tärkeisiin teemoihin. Myös toimeksiantajan mielestä työkalupakki vastasi heidän toiveitaan ja sitä ajatusta, joka heillä oli opinnäytetyöprosessia aloittaessa.

Tunnetyöskentelyyn nuorten kanssa on tehty useita erilaisia toiminnallisia opinnäytetöitä. Opinnäytetöiden tuotoksina on syntynyt muun muassa tunnekortit, menetelmäkansio sekä työkirja. Emme kuitenkaan löytäneet yhtään tuotosta, jossa tunnetyöskentelyyn liittyviä harjoituksia olisi koottu loogisesti etenevän kokonaisuuden mukaisesti. Sen lisäksi opinnäytetyössämme käytetty teoreettinen viitekehys sekä eri tiedonkeruumenetelmillä saatu tieto tukevat ja vahvistavat toisiaan. Työkalupakin harjoitukset on myös suunniteltu nuoria ja heidän elämänvaihettaan ajatellen sekä tukien.

Johtopäätöksenä voidaan siis todeta, että tunteet ja niiden kanssa työskentely on aina ajankohtainen sekä tärkeä aihe ja erityisesti työskentelyn kohde. Opinnäytetyömme tuotoksena syntynyttä työkalupakkia voidaan pitää myös ainutkertaisena sekä erilaisena kuin muita aiemmin tunnetyöskentelyyn tehtyjä tuotoksia. Sen lisäksi johtopäätöksenä voidaan todeta, että työkalupakki on toteutettu nuorten tarpeiden mukaisesti, joka tukee nuorten kasvua kohti aikuisuutta.

17 Pohdinta

17.1 Tuotoksen arviointi

Saimme toimeksiantajalta palautetta työkalupakin harjoituksista sekä muodosta useaan kertaan työskentelyn aikana. Palautteen avulla pystyimme muokkaamaan työkalupakkia toimeksiantajan toiveiden sekä palautteen mukaisesti. Opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa pidimme loppukeskustelun tehdystä työkalupakista yhdessä toimeksiantajan kanssa.

Saimme palautetta työkalupakista, sen hyödynnettävyydestä sekä tuotoksen vastaavuudesta siihen mitä olimme sopineet opinnäytetyöprosessin alussa. Tuotosta ei ole vielä testattu käytännössä, mutta työntekijöiden mielestä tuotos vastaa sitä, mitä he tuotokselta halusivat. Toimeksiantajan mielestä tuotos ja sen harjoitukset soveltuvat hyvin nuorille ja ovat heidän näköisiään. Tuotosta lähdettiin tekemään yksilötyöskentelyyn, mutta toimeksiantajan mielestä sitä voi kuitenkin soveltaa hyvin myös ryhmätyössä.

Toimeksiantajan mielestä työkalupakki on sisällöltään selkeä ja johdonmukainen. Esimerkiksi harjoituksiin liittyvät materiaalit kuten tunnekortit koettiin sopivan kokoisiksi ja selkeiksi nuorten kanssa työskentelyä ajatellen. Työkalupakin hyväksi puoleksi koettiin myös se, että se sisältää paljon erilaisia harjoituksia omine kokonaisuuksineen. Työntekijät voivat näin ollen yhdistellä ja muokata harjoituksia parhaaksi katsomallaan tavalla.

17.2 Opinnäytetyön toteutuksen ja käytettyjen menetelmien tarkastelu

Mielestämme käyttämämme tiedonkeruumenetelmät olivat toimivia tämän opinnäytetyön tekemisessä. Sekä teema-aamupäivän että asiantuntijahaastattelun tavoitteena oli saada käytännön tietoa siitä, millaista apua tai tietoa heidän asiakkinsa olevat nuoret tarvitsevat tunnettyöskentelyyn liittyen. Kaikki tiedonkeruumenetelmät antoivat meille juuri niitä asioita mitä me niiltä tavoittelimmekin.

Mielestämme toimiminen eri ammattikunnan edustajien kanssa antoi meille laajempaa näkökulmaa sekä tietoa siihen, kuinka tunnettyöskentelyä käytännössä toteutetaan sekä mitkä voisivat olla siihen sopivia välineitä sekä menetelmiä.

Ennen varsinaisen toiminnallisen osuuden aloittamista pysähdyimme hetkeksi pohtimaan vielä tarkemmin opinnäytetyömme tarkoitusta sekä aihetta. Sen vuoksi kävimme Nuorisoasemalla tarkentavan kartoituskeskustelun opinnäytetyöhömme liittyen. Opinnäytetyömme toiminnallisen tuotoksen kannalta keskustelu oli meille tärkeä. Saimme keskustelun aikana heiltä paremman käsityksen siihen, minkälaista työkalupakkia he meiltä odottavat. Ilman tätä keskustelua toiminnallinen tuotoksemme olisi todennäköisesti ollut jotain aivan muuta kuin mitä he olivat ajatelleet sen olevan.

Käsittelimme sekä tarkentavassa kartoituskeskustelussa että teema-aamupäivässä samankaltaisia teemoja, sillä halusimme saada tarkempaa tietoa heidän käsityksestään nuorten avun tarpeesta. Samalla saimme myös mahdollisuuden varmistaa, että tuen tarve tai sen muoto ei ole muuttunut aikaisemmista keskusteluista. Vaikka emme pystyneet toteuttamaan teema-aamupäivää täysin sillä tavalla kuin olimme sen alun perin suunnitelleet, niin mielestämme se oli silti onnistunut tiedonkeruun kannalta. Myös osallistuneiden työntekijöiden mielestä teema-aamupäivä oli hyvä tapa käsitellä asioita yhdessä. Pystyimme käymään dialogista ja avointa keskustelua yhdessä työntekijöiden kanssa. Heidän mielipiteensä sekä näkemyksensä olivat aamupäivän keskustelussa tärkeässä roolissa. Kaikki aamupäivään osallistuneet työntekijät pystyivät myös ilmaisemaan oman mielipiteensä keskusteltavaan asiaan.

Asiantuntijahaastattelu oli mielestämme toimiva tapa kerätä opinnäytetyömme kannalta oleellista tietoa. Haastattelu antoi meille tärkeää käytännöntietoa psykoterapeutin työstä tunnettyöskentelyn osalta sekä siitä minkälaisia työvälineitä he voivat käyttää nuorten kanssa. Toimeksiantajamme tekee yhteistyötä HLS-Fondon kanssa, joten heidän työntekijän haastattelu tuntui meistä luonnolliselta valinnalta, kun pohdimme opinnäytetyöhömme sopivaa haastateltavaa.

Ammatillisten sekä tieteellisten julkaisujen hyödyntäminen osana opinnäytetyömme tiedonkeruuta oli mielestämme välttämätöntä. Saimme hyvää käytännön tietoa niin teema-aamupäivästä kuin asiantuntijahaastattelustakin. Sen lisäksi tarvitsimme kuitenkin myös teoretietoa siitä millaista, miten sekä kuinka tunnetyöskentelyä voidaan toteuttaa nuorten kanssa. Keräsimme teoretietoa niin oman asiantuntijuuden kuin työkalupakin kartuttamiseen. Ammatilliset sekä tieteelliset julkaisut auttoivat meitä ymmärtämään opinnäytetyömme aihetta sekä tarkoitusta syvemmin ja paremmin.

Työkalupakin tekeminen aina sen suunnittelusta toteutukseen oli pitkä prosessi. Ennen työkalupakin aloittamista emme kumpikaan uskoneet kuinka isotöinen se loppujen lopuksi onkaan. Tarkoituksenamme oli kasata mahdollisimman monipuolinen sekä monelle nuorelle sopiva työkalupakki. Mielestämme onnistuimme keräämään joukon erilaisia ja erityisesti nuorille sopivia harjoituksia. Kaikki harjoitukset eivät tietenkään sovi kaikille nuorille, mutta kaikki harjoituksista ovat muokattavissa. Työntekijä pystyy näin ollen tarvittaessa muokkaamaan harjoituksia nuorelle sopivaksi.

Vaikka mielestämme löysimme paljon erilaisia harjoituksia jokaiselle eri tapaukselle, niin täysin ilman haasteita emme siitä kuitenkaan selvinneet. Kävimme kesän aikana läpi useita eri kirjoja sekä verkkomateriaaleja etsien sopivia harjoituksia työkalupakkiimme. Samat harjoitukset sekä hakusanat alkoivat toistaa itseään, jolloin uusien ja erilaisten harjoitusten löytäminen oli haastavaa. Pieni tauko harjoitusten etsimisestä sekä yhdessä pohtiminen ja keskusteleminen auttoivat kuitenkin eteenpäin. Käytimme opinnäytetyömme tuotoksessa harjoituksia niin löytämistämme verkkomateriaaleista kuin kirjallisuudestakin. Verkkomateriaaleista löytyneiden harjoitusten lisäksi suunnittelimme sekä teimme harjoituksia myös itse.

Osana opinnäytetyömme tiedonkeruuta olisimme kuitenkin voineet osallistaa Nuorisosemalla käyviä nuoria. Olisimme voineet esimerkiksi pitää nuorten kanssa oman teemapäivän, jossa olisi käsitelty tunnetyöskentelyyn liittyviä taitoja sekä asioita heidän näkökulmastaan. Tällöin olisimme voineet vertailla sekä

nuorten että työntekijöiden näkökulmia nuorten tuen tarpeeseen. Nuorten osallistaminen olisi antanut nuorille mahdollisuuden vaikuttaa heidän kanssaan käytettäviin työmenetelmiin sekä -välineisiin. Haasteena nuorten osallistamiseen olisi kuitenkin voinut olla nuorten motivoiminen toimintaan sekä erityisesti tutkimuslupiin liittyvät käytännöt. Nuorten osallistaminen olisi auttanut myös näkemään syvällisemmin heidän näkökulmaansa tunteiden taustalla oleviin asioihin.

17.3 Luotettavuus ja eettisyys

Hyvä tutkimuseettinen toiminta on mukana läpi koko tutkimusprosessin aina ideoinnista tutkimuksen julkistamiseen. Hyvä tieteellinen käytäntö on sitä, että tutkija sitoutuu noudattamaan eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. (Vilkkä 2015, 41.) Jokaisessa tutkimuksessa on aina useita eri päätöksentekovaiheita, joissa tutkijan eettisyyttä koetellaan (Eskola & Suoranta 2000, 52).

Tieteellinen tutkimus sekä sen tulokset ovat eettisesti luotettavia sekä hyväksyttäviä, vain siinä tapauksessa, että tutkimus on tehty hyvien tieteellisten käytäntöjen laatimilla tavoilla. Tutkimuseettisesti hyviä käytännön lähtökohtia ovat rehellisyys, huolellisuus sekä tarkkuus itse tutkimuksen tekemisessä, että tulosten talentamisessa. Myös tehdyn tutkimuksen sekä tulosten arvioinnin on toteuduttava hyvien eettisten ohjeiden mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2012, 6.)

Tutkimuksen eettisyyden kannalta on oleellista myös muiden tutkijoiden tekemien töiden ja saavutusten asianmukainen huomioiminen ja kunnioittaminen. Tutkimusta varten hankitaan asianmukaiset luvat sekä tehdään eettistä ennakoarviointia. Tutkimushankkeen kannalta on tärkeää sopia ennen tutkimuksen aloittamista kaikkien toimijoiden periaatteet, oikeudet, vastuut sekä velvollisuudet. Näiden lisäksi on tärkeää sopia tuotetun aineiston säilyttämisestä sekä käyttöoikeuksista. Jokainen tutkija vastaa kuitenkin aina itse hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2012, 6–7.)

Opinnäytetyömme luotettavuutta sekä eettisyyttä korostaa se, että työkalupakissa jokaisen harjoituksen ja teoriaosuuden perässä on tarvittavat lähdeviitteet.

Sen lisäksi olemme pyytäneet työkalupakin etukannessa olevan Kamala luonto –stripin sekä yhtenä kotitehtävä olevan tunnetorniharjoituksen käyttämiseen tekijöiltä tarvittavat luvat. Osan harjoituksista olemme keksineet itse. Näiden harjoitusten perässä ei ole erillistä lähdemerkintää. Työkalupakin lopusta löytyy myös lähdeluettelo, josta näkee tarkemmin lähteen tiedot.

Yksi tutkimusetiikan perusvaatimuksista on se, ettei tutkija väärennä tai keksi itse tutkimusaineistoaan. Tämän lisäksi tutkimustulosten luotettavuus edellyttää tutkijalta hyvää kriittistä tarkastelua läpi tutkimuksen teon. (Mäkinen 2006, 13–14.) Olemme pyrkineet etsimään ja käyttämään ajantasaisia ja luotettavia lähteitä niin teoriaosuudessa kuin työkalupakin harjoituksissa. Olemme myös referoineet lähdemateriaaleja niin, että käsittelemämme materiaali ei muutu harhaanjohtavaksi alustavasta lähteestä.

Kehittämistyössä arviointi on oleellinen osa työskentelyä koko prosessin ajan. Omaa kehittämistyötä työstetään tehdyn arvioinnin mukaisesti. Tutkijan on kerättävä järjestelmällisesti tietoa kehittämistyön eri vaiheista, jotta voidaan tehdä luotettavaa arviointia. Kehittämistyön viimeisessä vaiheessa arvioinnin avulla voidaan todentaa, kuinka tuotoksen toteutuksessa on onnistuttu. Kerättyä tietoa verrataan ennalta määriteltyihin kriteereihin, joiden avulla arvioidaan sitten kehittämistyöstä saatavia vaikutuksia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 47.)

Opinnäytetyömme eettisyyttä ja luotettavuutta vahvistaa opinnäytetyön aikana pidetyt työpäiväkirjat sekä muistiinpanot prosessin eri vaiheista. Pidimme molemmat sekä omaa että yhteistä opinnäytetyöpäiväkirjaa koko prosessin ajan. Oppimispäiväkirjoihin reflektioimme omaa toimintaamme sekä prosessin aikana tulleita ideoita ja ajatuksia. Erityisesti oman toiminnan reflektointi auttoi meitä ymmärtämään omaa toimintaamme sekä ajatuksiamme prosessin loppuvaiheessa. Työpäiväkirjan avulla pystyimme prosessin loppuvaiheessa pohtimaan omaa työtämme ja sen etenemistä kriittisesti sekä luotettavasti. Arvioimme kuitenkin omaa toimintaamme kaikissa prosessin vaiheissa.

Tutkimusaiheen valinta ajatellaan myös eettisenä valintana. Hyvässä tutkimuksessa on seurattu eettisiä ohjeita. Tutkijan on pidettävä huoli siitä, että tutkimussuunnitelma on laadukas, tutkimusasetelma on asiallinen ja raportointi viimeistelty. Näin ollen eettisyys on kytköksissä tutkimuksen arviointi- ja luotettavuuskriteereihin. Mikäli tutkijan omat luotettavuus- ja arviointikriteerit ovat heikkoja, on tutkija itsekin moraalisesti arveluttavassa asemassa. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 125, 127.)

Avoin keskusteluyhteys toimeksiantajan kanssa vahvisti myös meidän käsitystämme ja ajatustamme siitä, minkälaista tuotosta he meiltä hakevat. Ilman avointa keskustelua olisimme voineet toteuttaa työkalupakin aivan eri tavalla, kuin mitä he siltä toivoivat. Lähetimme työkalupakin eri työskentelyvaiheiden jälkeen toimeksiantajalle luettavaksi sekä arvioitavaksi. Toimeksiantajan antamat säännölliset palautteet työkalupakista lisäsivät myös varmuutta siitä, että tuotos vastaa varmasti heidän toiveitaan ja tarpeitaan. Tämä lisää myös työmme ja toimintamme luotettavuutta sekä eettisyyttä.

18 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Keskustelimme opinnäytetyöprosessimme alkuvaiheessa Nuorisoseuran työntekijöiden kanssa heidän toiveistaan opinnäytetyömme suhteen. Heiltä nousi ajatus ja tarve tunnettyöskentelyyn liittyvään työhön. Sen vuoksi koemme, että opinnäytetyömme aihe on heille erittäin ajankohtainen ja tärkeä. Toivomme myös, että opinnäytetyön tuotoksena syntynyt tuotos antaa työntekijöille uusia työvälineitä tehdä omaa työtään. Osa harjoituksista voi olla heille ainakin osittain entuudestaan tuttuja. Toivomme kuitenkin, että he saisivat työkalupakista uusia ideoita ja välineitä toteuttaa työtään. Mikäli työkalupakista ei löydy jollekin nuorelle sopivaa harjoitusta, niin toivomme että työkalupakista löytyvät lähdeviitteet auttaisivat työntekijöitä löytämään helpommin lisää tietoa tai aihepiirin harjoituksia.

Opinnäytetyömme tuotokseen on kerätty mahdollisimman erilaisia harjoituksia jokaiselle tapaamiskerralle. Erilaiset harjoitukset auttavat todennäköisemmin löytämään useammalle nuorelle sopivia harjoituksia. Tällöin työkalupakin hyödynnettävyys kasvaa. Harjoitukset sekä harjoituksiin liittyvät kysymykset ovat myös muokattavissa, joka lisää työkalupakin hyödynnettävyyttä jokaisen nuoren kiinnostuksen kohteiden sekä tarpeiden mukaisesti. Vaikka opinnäytetyömme aihe on rajattu nuoriin, niin tunnetyöskentely aiheena on hyödyllinen kaikkien asiakas- sekä ikäryhmien kanssa tehtävässä työssä.

Monet nuoret viettävät paljon aikaa kavereiden kanssa sekä toimivat sekä koulussa että vapaa-ajallaan isommissa ryhmissä. Sen vuoksi voisi olla mielenkiintoista tutkia uuden toiminnallisen opinnäytetyön muodossa nuorten tunnetaitosaamista ryhmätilanteissa. Nuorten kanssa voisi esimerkiksi pitää muutamia toimintapäiviä, joissa käsiteltäisiin yleisesti tunnetaitoja ryhmätilanteissa, tunteiden vaikutusta sekä omien tunteiden hallitsemista ryhmätilanteissa.

19 Omat oppimiskokemukset ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen oli pitkä ja opettavainen prosessi meille molemmille. Opinnäytetyöprosessin aikana opimme muun muassa sen, että toiminnan hyvä ja huolellinen suunnittelu ei välttämättä takaa sitä, että kaikki menee suunnitelmien mukaan. Tämän huomasimme jo heti suunnitelmavaiheessa, kun jouduimme muuttamaan opinnäytetyöprosessia ohjannutta menetelmää huomattamme toiminnan muistuttavankin enemmän spiraalimallia. Opimme toiminnan jatkuvan myös arvioinnin sekä kriittisen tarkastelun tärkeyden, niin oman toiminnan kuin tehdyn tuotoksen kannalta. Erityisesti oman ammatillisen kasvun kannalta reflektointi oli tärkeää.

Kumpikin meistä pystyi myös hyödyntämään omia vahvuuksiaan opinnäytetyöprosessin aikana, joka tuki niin yhteistyötä kuin molempien oppimista sekä omaa ammatillista kasvua. Koimme, että yhdessä tekeminen sekä erityisesti asioiden

yhteinen ja ääneen pohtiminen on edesauttanut meidän molempien oppimiskemusta sekä prosessin etenemistä. Keskusteleminen on auttanut erityisesti tilanteissa, joissa olemme kokeneet haasteita.

Tunteet ovat osa meidän jokaisen arkielämää. Tunteita ei kuitenkaan välttämättä tule ajatelleeksi sen syvemmällä tasolla kesken arjen kiireiden. Opinnäytetyön tekeminen tunnetyöskentelystä on ollut myös meille erinomainen keino tarkastella ja tutkia omia tunteitamme sekä niiden hallintaa ja ilmaisemista. Uskomme, että työntekijä pystyy sitä paremmin auttamaan myös asiakastaan tunnetyöskentelyyn liittyvissä asioissa, kun itse ymmärtää mistä omat tunteet tulevat sekä mitä ne yrittää meille kertoa. Tunnetyöskentely sekä teoretiedon kartuttaminen ovat läpi elämän jatkuva prosessi. Uskomme kuitenkin, että opinnäytetyön aikana kerrotusta tiedosta on hyötyä meille molemmille myös tulevaisuudessa.

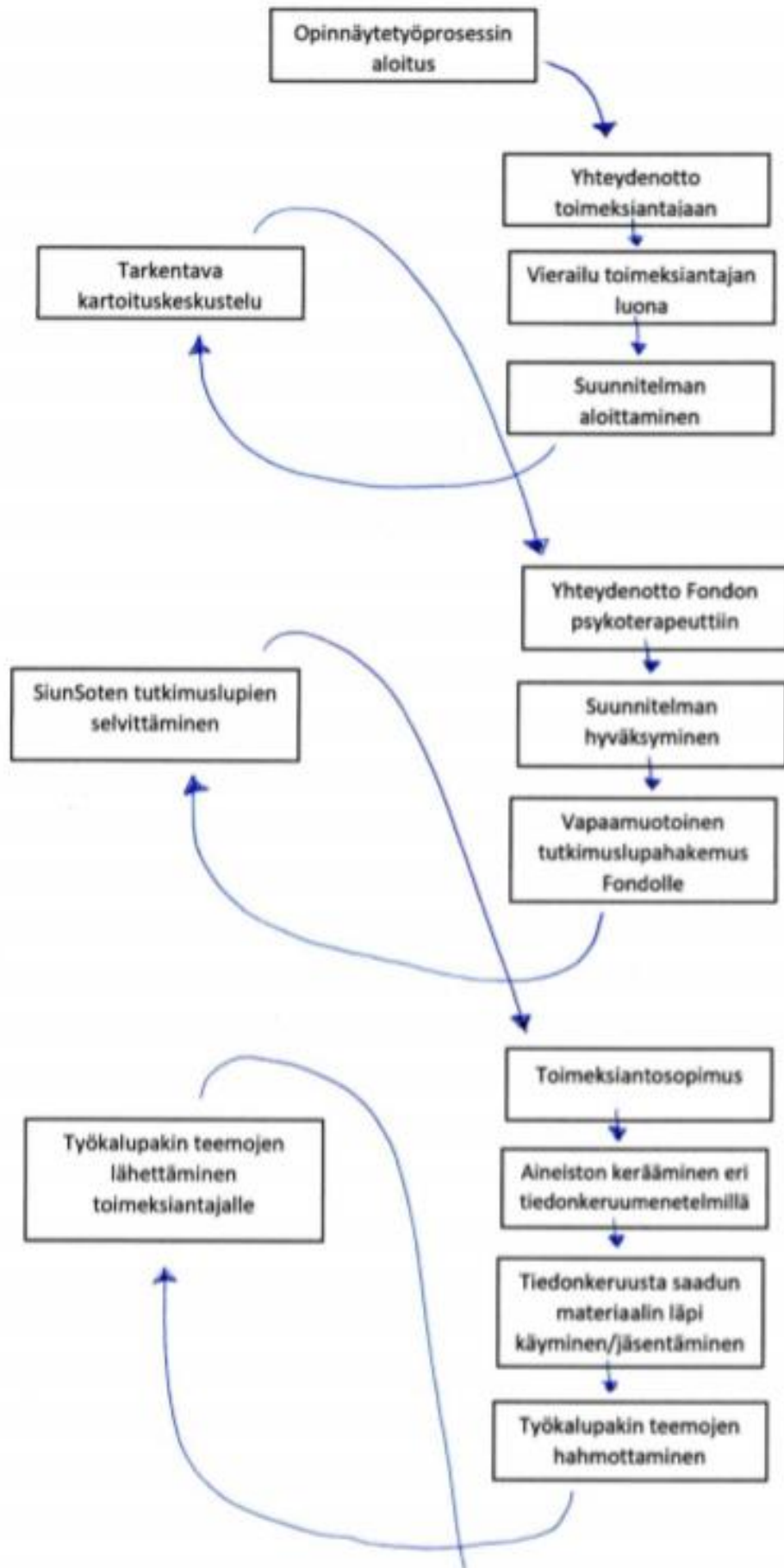
Vaikka teimme opinnäytetyömme kahdestaan, niin koemme että prosessi oli kuitenkin yhteinen toimeksiantajamme kanssa. Prosessin aikana opimme myös sen, kuinka tärkeää on osallistaa tuotoksen käyttäjät mukaan suunnitteluun sekä tuotoksen väliarviointiin koko prosessin ajan. Erityisesti avoin keskusteluyhteys toimeksiantajan kanssa tuki meidän omaa oppimista sekä työskentelyä kohti yhteistä päämäärää. Avoin ja dialoginen keskustelu auttoi meitä myös pohtimaan asioita uusista ja erilaisista näkökulmista.

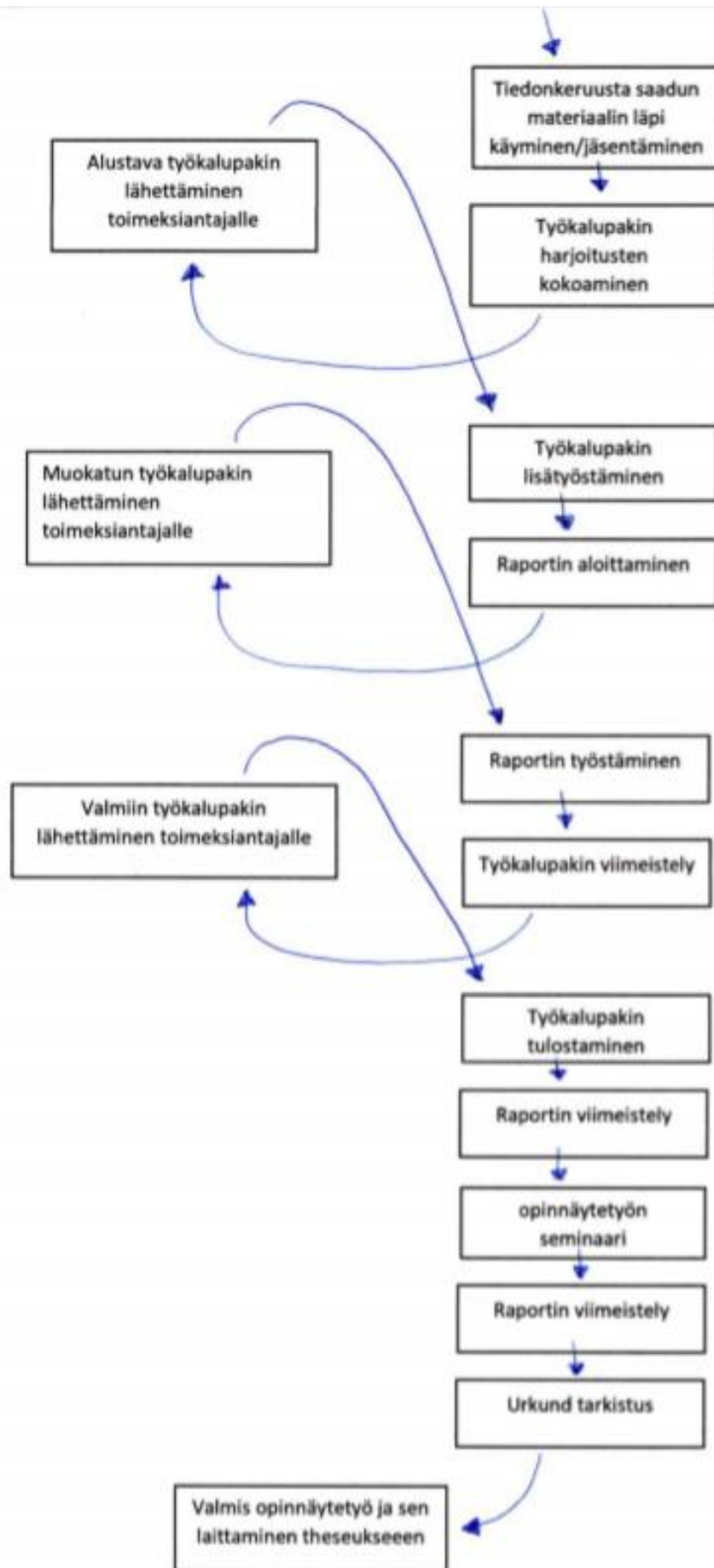
Lähteet

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Alastalo, M. & Åkerman, M. 2010. Asiantuntijahaastattelun analyysi: faktojen jäljillä. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Osuuskunta Vastapaino. 372-394.
- Alastalo, M., Vaittinen, T. & Åkerman, M. 2017. Asiantuntijahaastattelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.). Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino. 214-232.
- Anttila, N., Kampman, M., Ojala, T., Santalahti, P. & Solantaus, T. 2015. Yhteispeli koulussa. Opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Beck Rydahl, P. 2010. Nuoren voimakirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis. EU: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Dunderfelt, T. 2004. Irti tunnekoukuista. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi. Lahti: Painotalo Plus Digital Oy.
- Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa Valli, R (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 27-51.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Oy Yliopistokustannus HYY yhtymä.
- Hermanson, E. 2010. Oonks mä normaali? Nuoren oma kirja. Falun: Scandbook Ab.
- Heroja, T. 2019. Työpajat. Vivate. <http://www.vivate.fi/tyopajat/>. 6.11.2019.
- Hätönen, H., Kurki, M., Larri, T. & Vuorilehto, M. 2014. Uudistuva mielenterveysyö. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa! Pro. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017a. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunteiden tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017b. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Kampman, M., Lindblom, J., Ojala, T. & Solantaus, T. 2015. Yhteispelin toimintatapojen kehittäminen ja teoriatausta. Työpaperi 34/2015. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129629/URN_ISBN_978-952-302-583-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 15.1.2019.
- Klemola, U. & Talvio, M. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-Kustannus.

- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Juva: Bookwell Digital.
- Käypä hoito -suositus. 2018. Käytöshäiriöt (lapset ja nuoret). Duodecim Käypä hoito. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50118?tab=suositus>. 24.10.2019.
- Laine, S. 2018. Tunnetaitojen oppiminen ja opettaminen sosiaalisin ja toiminnallisien menetelmin alakoulun ensimmäisellä luokalla. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto. Pro gradu -tutkielma. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180880/urn_nbn_fi_uef-20180880.pdf. 5.9.2019.
- Lapin sosiaali- ja terveysturvayhdistys. 2017. Työkaluja toiminnan kehittämistyöpajoihin. Toimeksi.fi. <https://www.toimeksi.fi/kansalais-ja-yhdistystoimijoille/arvioinnin-tyokaluja-ja-menetelmia/vapaaehtoistoiminnan-arviointi-ja-kehittaminen/tyokaluja-toiminnan-kehittamistyopajoihin/>. 6.11.2019.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mäkisalo-Ropponen, M. 2011. Vuorovaikutustaidot sosiaali- ja terveysalalla. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Myllyviita, K. 2016a. Tunne Tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Myllyviita, K. 2016b. Peace! Selviytymisopas nuorten vanhemmille. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä ja tunnetaitoja. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Nieminen, A. 2017. Nuorten tunnetaitojen vahvistaminen työpajatoiminnassa. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Yhteisöpedagogi. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136864/Nieminen_Anne.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 26.8.2019.
- Nuorisolaki 1285/2016.
- Nuortenmielenterveystalo. 2019. Mielenterveyden vahvistaminen. Tunteet haltuun. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx. 30.9.2019.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Julkaisutiedonkeruun ohjeistus tutkijoille 2016.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_3.html. 5.9.2019.
- Salama, J. 2014. Nuorten tunnekortit -Kehittämishanke Kaarinan seurakunnan nuorisotyössä. Turun Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87610/Salama_Jens.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 26.8.2019.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tampere: Suomen Yliopistopaino – Juvenes Print Oy. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 21.1.2019.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Siun Sote. 2018. Nuorisoasema. Siun Sote. <http://www.siunsote.fi/nuorisoasema>. 7.1.2019.

- Siun Sote. 2019. Siun Sote – hyvät palvelut tehdään yhdessä. <https://www.siun-sote.fi/fi/siun-sote>. 31.8.2019.
- Suomen Mielenterveysseura. 2019. Tunteen ilmaiseminen. Suomen Mielenterveys ry. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteen-ilmaiseminen>. 24.8.2019.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Tukiainen, M. 2016. Hyvän mielen taidot. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta (TENK). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 24.1.2019.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-Kustannus.





Tutkimuslupahakemus

Haemme lupaa suorittaa opinnäytetyöhön liittyvää haastattelua


Opinnäytetyön aihe: Tunnettyöskentely nuorten kanssa

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii nuorisoasema mutta teemme yhteistyötä Fondon psykoterapeutin kanssa aiheeseen liittyen. Haastattelun tietoja hyödynnetään työkalupakin tekemisessä.

Haastattelun ajankohta: touko-kesäkuu 2019

Opinnäytetyön tekijät:

Jenni Heikkinen



Antti Niemi



29.4.2019 Jamsuu

Paikka ja aika

Asiantuntijahaastattelun haastattelukysymykset:

1. Mihin asioihin nuoret kaipaavat mielestänne apua tunnetyöskentelyssä?
2. Minkälaista tukea nuoret kaipaavat mielestäsi tunnetyöskentelyyn?
3. Miten nuoret voisivat itse tukea omaa tunneosaamistaan?
4. Minkälaisia työvälineitä teillä on käytössä nuorten kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn?
5. Onko käytössä olevat työvälineet olleet toimivia?
6. Millainen on teidän mielestänne hyvä ja toimiva työväline nuorten kanssa, millainen ei?
7. Kuinka tuette nuoren tunne-elämää ja sen kehittymistä?

	Opinnäytetyön aikajana
Marraskuu 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Yhteydenotto toimeksiantajaan
Joulukuu 2018	<ul style="list-style-type: none"> • Vierailu toimeksiantajan luona. Aiheen tarkentuminen • Opinnäytetyösuunnitelman aloittaminen
Tammikuu 2019	<ul style="list-style-type: none"> • Opinnäytetyösuunnitelman tekeminen
Maaliskuu 2019	<ul style="list-style-type: none"> • Tarkentava kartoituskeskustelu toimeksiantajan kanssa
Huhtikuu 2019	<ul style="list-style-type: none"> • Opinnäytetyösuunnitelman hyväksyminen • Yhteydenotto HLS-Fondon psykoterapeuttiin
Toukokuu 2019	<ul style="list-style-type: none"> • Toimeksiantosopimuksen allekirjoittaminen • Teema-aamupäivä Nuorisoasemalla • HLS-Fondon psykoterapeutin asiantuntijahaastattelu
Kesäkuu 2019	<ul style="list-style-type: none"> • Toiminnallisten tiedonkeruumenetelmien muistiinpanojen tarkastelu • Teoriatiedon lisäkartoittaminen tieteellisten ja ammatillisten julkaisujen avulla • Työkalupakin rungon luonnostelu. • Alustavan työkalupakin rungon lähettäminen toimeksiantajalle
Heinäkuu 2019	<ul style="list-style-type: none"> • Tiedonkeruumenetelmien hyödyntäminen työkalupakin harjoitusten etsimisessä ja muokkaamisessa • Harjoitusten etsiminen työkalupakkiin
Elokuu 2019	<ul style="list-style-type: none"> • alustavan työkalupakin lähettäminen toimeksiantajalle • Työkalupakin lisätyöstäminen saatujen kommenttien perusteella • Opinnäytetyöraportin aloittaminen
Syyskuu 2019	Työkalupakin lähettäminen toimeksiantajalle
Lokakuu 2019	<ul style="list-style-type: none"> • Valmiin työkalupakin tarkastelu sekä hienosäätö • Valmiin työkalupakin vieminen Nuorisoasemalle sekä palautekeskustelu
Marraskuu 2019	<ul style="list-style-type: none"> • Opinnäytetyöseminaari • Opinnäytetyön viimeistely/tarkastaminen • Opinnäytetyöraportin palauttaminen sekä kypsyysnäyte

Tunteiden kanssa taitavasti —harjoitukset

1. Perustunteet

1. Johdatus tunteiden maailmaan
2. Perustunteet
3. Tunteen hälventäminen

+ Kotitehtävä: Tunnetorni

2. Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen

Kokonaisuus 1:

1. Mitä tunsin eilen?
2. Tunnekortit
3. Vaikean tunteen tunnistaminen ja kestäminen

Kokonaisuus 2:

1. Tunnista tunteet kehossasi
2. Muiden ihmisten tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen tarinan pohjalta
3. Oman tunnetilan ilmaiseminen tunnekortin avulla

+ Kotitehtävä: Kappaleet, joita kuuntelee eri tunteiden vallassa

3. Tunteiden hallinta ja ilmaiseminen

Kokonaisuus 1:

1. Musiikki ja tunteet (kotitehtävän purkaminen)
2. Tunnemaalaus
3. Hengitysharjoitus
 - 3.1 Tietoinen hengitys hankalissa tilanteissa
 - 3.2 Sormihengitys
 - 3.3 Porrashengitys

Kokonaisuus 2:

1. Musiikki ja tunteet (kotitehtävän purkaminen)
2. Valokuvaus
3. Turvapaikan luominen

+ Kotitehtävä: Rentoutumisharjoitus; progressiivinen rentoutus

4. Tunteet ja sosiaaliset tilanteet

Kokonaisuus 1:

1. Kehonkieli sosiaalisissa tilanteissa
2. Kuvitteellinen tilanne nuoren elämässä
3. Tunteet eri ympäristöissä

Kokonaisuus 2:

1. Tunteen tunnistaminen sosiaalisessa tilanteessa
2. Tunteiden tunnistaminen oman elämän sosiaalisissa tilanteissa
3. Tunteen vallassa toimiminen

+ Kotitehtävä: Kirjeen kirjoittaminen

5. Yhteenveto/kertaus

1. Kirjeen kirjoittamiskotitehtävän purkaminen
2. Väittämäkortit
3. Vahvuuskortit
4. Ajatuksen siirtäminen pois tunteesta tai tunnetta herättävästä tilanteesta