

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi (AMK)

Aikuissosiaalityö

Opinnäytetyön valmistumisvuosi: 2019

Iina Lempiäinen

MIKÄ TÄMÄ TUNNE ON?

– Tunnetaitokurssin kehittäminen Opetuskoti
Mustikan syrjäytymisvaarassa oleville
maahanmuuttaja-asiakkaille

Lempiäinen, Iina

MIKÄ TÄMÄ TUNNE ON?

- Tunnetaitokurssin kehittäminen Opetuskoti Mustikan syrjäytymisvaarassa oleville maahanmuuttaja-asiakkaille

Tämä opinnäytetyön raportti käsittelee tunnetaitokurssia, joka tehtiin kehittämistyönä Opetuskoti Mustikan syrjäytymisvaarassa oleville maahanmuuttajanaisille. Työhön sisältyi kurssin suunnittelu tietopohjaan perustuen, kurssin ohjaaminen ja toteutetun kurssin, sekä kehittämisprosessin ja jatkokehittämistarpeiden arvioiminen. Lisäksi kurssin pohjalta tehtiin opas Opetuskoti Mustikan käyttöön, joka on myös liitteenä tässä raportissa. Tunnetaitojen hallitseminen on oleellinen osa ihmisen hyvää mielenterveyttä. Mielenterveyden edistäminen puolestaan on oleellinen osa kotouttamistyötä.

Opinnäytetyön tietopohja käsittelee ensin tunnetaitoja ja maahanmuuttajien mielenterveyttä tukevan työn tarvetta. Seuraavaksi siinä käsitellään monikulttuurisen ryhmänohjauksen teoriaa, sekä toiminnallisten ja taiteellisten menetelmien mahdollisuuksia ryhmänohjauksessa sosiaalialalla, sekä niiden todettuja terveysvaikutuksia. Opinnäytetyön lähtökohtia, prosessia ja kehittämismenetelmiä tarkastellaan neljännessä luvussa. Kehittämismenetelminä käytettiin pääasiassa dialogista keskustelua erityisesti toimeksiantajan kanssa, sekä kokeilevaa toimintaa, jollaiseksi koko tunnetaitokurssi voidaan määritellä. Keskeisin tiedonkeruunmenetelmä oli epävirallinen dokumentointi, joka pohjautui toimeksiantajan ja asiakkaiden kanssa käytyihin keskusteluihin, sekä kurssin ohjaajan havaintoihin kurssin aikana.

Raportin viidennessä kappaleessa käsitellään työn tuloksia ja kuudennessa arvioidaan työtä. Kehittämistyössä etsittiin vastauksia kysymyksiin, miten syrjäytymisvaarassa olevat maahanmuuttajanaiset kokivat tunnetaitoihin tutustumisen, millaiset toiminnalliset ja taiteelliset menetelmät soveltuvat tälle tunnetaitokurssille, sekä millaisia jatkokehittämistarpeita kurssi tarvitsee. Tuloksia saatiin kurssin kannalta useista eri näkökulmista koskien muun muassa kurssin intensiivisyyttä ja kestoja, käytettyjä menetelmiä, sekä tunnetaitojen teoreettista kehystä osana kurssin sisältöjä. Erityisesti liikettä, musiikkia ja ryhmätyötä sisältävät toiminnalliset menetelmät näyttävät sopivan tälle kurssille. Oleellista on muun muassa päättää, pidetäänkö kurssi jatkossa avoimena vai suljettuna, sekä miten usein ja minkä pituisena sitä järjestetään. Kurssin jatkokehittämisen kannalta tulkin mukaan saaminen olisi tärkeä resurssi ja auttaisi myös osallistujien oppimisen ja kokemusten syvällisemmässä selvittämisessä.

ASIASANAT:

Maahanmuuttaja, pakolainen, kotouttaminen, mielenterveys, tunnetaidot, ryhmäohjaus, luovat menetelmät

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of social services

2019 | 55 pages, 29 number of pages in appendices

Lempiäinen, Iina

WHAT IS THIS FEELING?

- Creating a short-term course to teach emotional skills in Opetuskoti Mustikka for immigrants with high risk of becoming marginalized

This thesis report portrays development research that focused on developing emotional skills course in Opetuskoti Mustikka for immigrants with high risk of becoming marginalized. The thesis work included planning the course based on theoretical framework, organizing and supervising the course. The work also included evaluation of the work process and results of the development research. Learning and training emotional skills support mental health, which is part of the integrative measures.

The theoretical framework focuses on the emotional skills; on the need of work that supports mental health of immigrants; on the theory of group guidance; on using creative methods as part of group guidance in social services; and health benefits of creative methods based on studies. The fourth chapter explains the basis, the needs, the working process and development methods of the development research. The main development method was dialogical interaction between Opetuskoti Mustikka and Iina Lempiäinen. The documentation methods were mainly documenting all the thoughts, remarks and ideas that would emerge from the meetings. Lempiäinen also described all the course activities in detail.

The analyses of the results are portrayed on the fifth chapter. The sixth chapter focuses on estimating the whole development research by different point of views. The questions that this development research aims to answer are; How the participants experienced the exploring of the emotional skills? What kind of creative methods suits best for this kind of course? What are the next development needs of this course? The results were versatile and concerned (among other things) duration and intensiveness of the course; used creative methods on the course; and framework of the emotional skills as part of the course's content. It's essential to decide will the course be closed or open for the participants. Open group would mean that new participants may enter the group in any phase of the course. Getting translator participating the course might improve learning experience of the participants and support deeper understanding of emotional skills.

KEYWORDS:

Immigrant, refugee, integrative measures, mental health, emotional skills, group guidance, creative methods

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 TUNNETAIDOT OSANA MIELENTERVEYTTÄ	9
2.1 Tunnetaitojen merkitys arjen taidoissa	9
2.2 Tunnetaitojen kehitys ja tasapainoinen tunne-elämä	12
2.3 Maahanmuuttajien mielenterveyttä tukevan työn tarve	13
3 MONIKULTTUURISEN, TOIMINNALLISEN RYHMÄN OHJAUS	16
3.1 Monikulttuurinen ohjaus	16
3.2 Toiminnallisten ja taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen sosiaalialalla	19
4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	22
4.1 Kehittämistehtävä ja -kysymykset	22
4.2 Kehittämishankkeen toimintaympäristö ja kotouttamistyö	23
4.3 Käytetyt kehittämismenetelmät	25
4.4 Kehittämishankkeen prosessin vaiheet	27
4.5 Tiedonhankintamenetelmät ja tuotetut materiaalit	30
4.6 Tunnetaitokurssin toteutumisen analyysi	32
5 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET	35
5.1 Osallistujien määrä ja kurssin intymiteetti	36
5.2 Osallistujien motivaatio ja kurssin intensiivisyys	37
5.3 Kurssin tila ja välineet	38
5.4 Kurssin teemojen ja sisältöjen soveltuvuus	39
5.5 Kurssilla käytetyt menetelmät	41
5.6 Ohjaukselliset menetelmät	43
6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI JA JATKOKEHITTÄMISEHDOTUKSET	45
6.1 Kehittämisprosessin arviointi	45
6.2 Kehittämistyön käyttökelpoisuus ja luotettavuus	45
6.3 Eettinen pohdinta	46
6.4 Oppimisprosessi sosiaalialan ohjaajana ja ammatillinen kasvu	48
6.5 Kurssin jatkokehittäminen	49
LÄHTEET	52

LIITTEET

Liite 1. Opas Opetuskoti Mustikalle.

Liite 2. Palautekyselylomakkeet.

Liite 3. Sisällönanalyysi: Miten syrjäytymisvaarassa olevat maahanmuuttajanaiset kokevat tunnetaitoihin tutustumisen?

Liite 4. Sisällönanalyysi: Millaiset toiminnalliset ja taiteelliset menetelmät soveltuvat kurssin tavoitteisiin?

KUVAT

Kuva 1. Taiteellisten menetelmien välineitä.	39
Kuva 2. Osallistujien valitsemaa Dixit-kuvakortteja annetulle sanalle: Tyyneys.	41
Kuva 3. Ihmisen raamit, joissa osallistujien merkintöjä.	42

KUVIOT

Kuvio 1. Kehittämistyössä käytetyt kehittämismenetelmät.	26
Kuvio 2. Prosessin vaiheiden limittäinen eteneminen.	27
Kuvio 3. Arvioinnin varassa etenevä toistuva kehittämisprosessi (Toikko & Rantanen 2009, 83).	30
Kuvio 4. Kehittämistyössä käytetyt tiedonhankintamenetelmät.	32
Kuvio 5. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet (Tuomi & Sarajarvi 2002).	33

TAULUKOT

Taulukko 1. Kurssin palautelomakkeen kysymys ”Mitä ajattelit tunnin tehtävistä?”.	34
---	----

1 JOHDANTO

Opetuskoti Mustikka kuuluu osaksi Sateenkaari Koto ry:n palvelukokonaisuutta. Suurin osa Opetuskoti Mustikan asiakkaista ovat syrjäytymisvaarassa olevia maahanmuuttajainaisia ja kotiäitejä. Opetuskoti Mustikan keskeisimpiä linjoja ovat osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen. Tunnetaidot puolestaan voidaan katsoa keskeiseksi osaksi mielenterveyttä, jonka tukeminen on oleellinen osa kotouttamistyötä ja maahanmuuttajien arjen kykyjen vahvistamista (Castaneda ym. 2018, 34, 106).

Opetuskoti Mustikan kokemusten mukaan kulttuurierojen johdosta muun muassa tunteiden sanottamisessa on eroja suomalaisten ja maahanmuuttajien välillä. Kun yhteistä kieltä tunteista puhumiseen ei ole, vaikeuttaa se asiakkaiden itseilmaisua ja ymmärretyksi tulemistä. Eroja on myös tunteiden kirjossa kulttuurien välillä. Maahanmuuttajat saattavat leimata tunteita mustavalkoisesti joko hyviksi tai pahoiksi, ja siten he saattavat kokea vieraaksi tunteiden määrittelemisen neutraalisti. Myöskin tunteiden analysoiminen henkilökohtaisella tasolla voi tuntua vieraalta ajatukselta. Yksilökeskeisissä kulttuureissa tapahtumat pyritään tulkitsemaan yksilön sisäisistä tekijöistä käsin, kun taas yhteisökeskeisissä ne selitetään yksilön ulkopuolisilla tekijöillä (Mielenterveystalo 2019a).

Tässä kehittämishankkeessa tunnetaitokurssi toteutettiin lyhytkestoisena ryhmänä, joka kokoontui neljä kertaa. Jouttimäen mukaan (2011) ryhmä on mielekäs valinta edistämään asiakkaiden hyvinvointia osana sosiaalista kuntoutusta. Ryhmä voi tyydyttää osallistujien yhdessä olemisen, ymmärretyksi tulemisen ja yhteisöön kuuluvuuden tarpeita, sekä lisätä heidän sosiaalista ja henkistä osallisuutta. Parhaimmillaan ryhmäkokemus voi olla korjaava, mikäli ilmapiiri on riittävän turvallinen ja mahdollistaa aidosti kohdatuksi tulemisen. Ryhmästä saa sosiaalisia, henkisiä ja sivistyksellisiä resursseja, mikä voi kasvattaa yksilöiden sosiaalista ja kulttuurillista pääomaa. Vertaistuesta osallistuja voi saada laajempaa näkemystä elämäntilanteeseensa ja ongelmiin. Kehittämistyön kannalta on oleellista, että ryhmä mahdollistaa myös konkreettisen harjoitteluympäristön puutteellisille itsesäätelykeinoille (Jouttimäki 2011, 118-119, 123-125; Martin ym. 2012, 14.)

Vuonna 2017 Suomen väestöstä 4,5 prosenttia, eli noin 249 450 henkilöä, oli ulkomaalaistaustaisia. 65 prosenttia kaikista Suomessa asuvista maahanmuuttajista asui kymmenessä suurimmassa kaupungissa. Turun väestöstä 6,5 prosenttia oli ulkomaalaistaustaisia. (Väestöliitto 2019.)

2018 syyskuussa OECD julkaisi raportin, joka käsitteli maahanmuuttoa, kotoutumista ja kotouttamista Suomessa. Raportissa todettiin, että: ”Suomessa tulisi kiinnittää huomiota erityisesti maahanmuuttajataustaisten naisten ja lasten kotoutumiseen”. Suunta on raportin mukaan kuitenkin hyvä ja siinä nostetaan esille mm. Suomen panostus maahanmuuttajien kielikoulutukseen (Kotouttaminen.fi 2018). Turun kaupunki on linjannut maahanmuuttajien kotouttamisohjelmassaan vuosille 2018-2021, että väestöryhmien välisiä terveyseroja kavennetaan huomioimalla maahanmuuttajien erityistarpeet. Yhtenä toimenpiteenä ohjelmassa on nimetty kaupungin päihde- ja mielenterveyspalvelujen kehittäminen ja jalkauttaminen maahanmuuttajien tarpeisiin. (Turun kaupunki, 21.) PALOMA-hankkeessa (Pakolaisten mielenterveystoimen valtakunnallinen kehittämishanke 1.1.2016-31.12.2018) rakennettiin valtakunnallista toimintamallia pakolaisten tai vastaavista taustoista tulleiden kanssa tehtävään mielenterveystyöhön (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a).

Serene-hankkeessa kehiteltiin vuosien 2012-2016 aikana tukimuotoja pakolaisten mielenterveyden edistämiseksi. Yksi tukimuodoista on Keho ja Mieli-ryhmät, joita käytetään vakauttavana tukimuotona traumaperäisen stressin ja maahanmuuttostressin lievittämiseksi. Kurssi sisältää tunnetaitoja käsitteleviä menetelmiä, kuten tunteiden kehollistaminen. (Lounais-Suomen mielenterveysseurat 2019.) Jos omat tunnetaidot tarvitsevat kehitystä, voi niiden opettaminen eteenpäin lapsille olla haasteellista. Esimerkiksi aikuinen on voinut oppia omilta vanhemmiltaan tukahduttamaan tunteet, jolloin aikuisiän tunnetaitojen opettelu voi olla tarpeen. Tunne ja Taida Oy:n perustajan Jääskisen mukaan näitä taitoja pystyy kehittämään vielä aikuisenakin. (Terävä 2018.) Myös useissa suomalaisissa yliopistoissa on kiinnitetty huomiota opettajaopiskelijoiden tunteiden säätelytaitoihin, jotta he voisivat opettaa näitä kykyjä eteenpäin oppilailleen ja voisivat itsekin paremmin (Kokkonen 2017, 49-50).

Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi Sosiaali- ja terveysministeriön kanssa joulukuussa 2018 maakunnille ja kunnille kohdistetun suosituksen taiteen ja kulttuurin saavutettavuuden parantamisesta sosiaali- ja terveydenhuollossa. Suosituksessa yhtenä taiteen ja hyvinvoinnin yhdyspinnoista mainitaan kotouttamispalvelut. Maakuntien ja kuntien yhteistyöhön ehdotetaan kutsuttavan sosiaali- ja terveyshuollon toimijoiden lisäksi myös järjestötoimijat, joihin esimerkiksi Sateenkaari Koto ry kuuluu. (OKM & STM 2018, 5.) Taikusydän alueverkostoineen on laatinut vuoden 2019 alussa Suomen nykyiselle hallitusohjelmalle ehdotuslistan toimenpiteistä, joilla voidaan edistää taiteen käyttöä osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä (Taikusydän 2019). Myös vuosien 2010-2014 aikana

toteutettu Taiku, taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia toimintaohjelman loppuraportissa nostettiin esille yhtenä toimenpide-ehdotuksena kulttuuritoiminnan ja taidelähtöisten menetelmien integroiminen osaksi muun muassa sosiaalityötä, kuntoutuspalveluja, sekä maahanmuuttajien kotouttamista (STM 2015, 53-54).

Tämä kehittämistyö eteni *konstruktivistisen mallin* mukaan, jossa yhdistyvät lineaarinen ja spiraalimalli. Työssä reflektion hyödyntäminen spiraalimallin mukaisesti oli oleellista monissa eri työvaiheissa. (Salonen 2013, 15-16.) Prosessi alkoi keskustelulla helmikuussa 2019 toimeksiantajan kanssa ja päättyi kurssin oppaan (Liite 1) palauttamiseen Opetuskoti Mustikalle 2019 marraskuussa. Opas sisältää tiivistetysti yleisiä ohjeita ryhmänohjauksesta; ohjeet ja menetelmät, joita tarvitaan neljän kurssikerran ohjaamiseen; sekä muutamia ylimääräisiä toiminnallisia harjoitteita, jotka olivat kurssilla varaharjoitteina. Opas jää Opetuskoti Mustikan käyttöön, joka päättää sen jatkokehittämisestä ja hyödyntämisestä kotouttamistyössään.

Tässä raportissa käsittelen kahdessa ensimmäisessä luvussa tietopohjaa, jonka pohjalta kurssin sisällöt ja ohjaukselliset menetelmät on valittu. Neljäs luku on kuvaus itse kehittämistyön toteutuksesta, sisältäen muun muassa prosessikuvauksen, kehittämis- ja tutkimusmenetelmät, sekä aineiston analyysin. Viidennessä luvussa esittelen ja jatkoanalysoin kehittämistyön tuloksia. Kuudennessa luvussa on kehittämistyön arviointi ja jatkokehittämisehdotukset.

2 TUNNETAIDOT OSANA MIELENTERVEYTTÄ

2.1 Tunnetaitojen merkitys arjen taidoissa

Tunnetaidoilla viitataan yksilön kykyihin tunnistaa, hallita, käsitellä ja ilmaista tunteitaan. Tunnetaitojen opettelulla on vaikutusta itsetuntemukseen, itseluottamukseen, elämönhallintaan, ongelmanratkaisukykyihin ja sosiaalisiin taitoihin. Omat tunnetaidot ovat avain asemassa vuorovaikutussuhteiden rakentamisessa, sillä tunnetaitoja kehittäessä kehittyy myös empatiakyky. Kerola, Kujanpää ja Kallio (2019) määrittelevät *empatian* taidoksi myötäelää toisen tunteita ja kokemuksia. Ymmärtäessämme omia tunteitamme, myös muiden tunteiden ymmärtäminen helpottuu. Tunnetaitojen opiskelujen yksi oleellisin päämäärä on yksilöiden empatian lisääminen ja sosiaalisten suhteiden sujuvoittaminen. Näillä on oleellinen positiivinen vaikutus yksilöiden hyvinvointiin turvallisten vuorovaikutus- ja ihmissuhteiden kannalta, sekä sosiaalisen pääoman lisäämisessä. (Kerola ym. 2019; Suomen Mielenterveys ry 2019.)

Tieteellisesti määritellen *tunteet* ovat järjestelmällisiä, aivoissa ja kehossa toimivia mekanismeja. Tunteet eivät tapahdu meille sattumalta, eivätkä täysin eri tavoin ihmisestä poiketen. Tunteita voidaan tutkia ja tarkastella järjestelmällisesti mielen tai kehon toimintoina ja ne ovat verrattavissa mielen muihin toimintoihin, kuten ajatteluun tai muistamiseen. Nummenmaa (2010) huomauttaa, että tunteita tutkiessa on tärkeä tehdä ero automaattisten tunnereaktioiden ja tunnekokemusten välillä. Tunnereaktio on tiedostamaton osa tunneprosessia, jossa keho valmistautuu kohtaamaan tunteen aiheuttavan tapahtuman. Tunnekokemus taas tehostaa tunnereaktiota ja tekee meidät siitä tietoisiksi, jolloin saamme tietoa suhteestamme ympäristöömme ja pystymme arvioimaan suhdettamme muuhun maailmaan. Tunnekokemuksessa tiedostamme aivojen ja kehomme muuttuneen. (Nummenmaa 2010, 15-19.)

Tunteet ja mielialat eivät ole sama asia, vaikka niitä saatetaan käyttää arkikielessä usein rinnakkaisina termeinä. Nummenmaa nimeää Ihmisen perustunteiksi pelon, vihan, mielihyvän, inhon ja surun. Mielialat ovat tunneprosessien hierarkiassa näitä perustunteita alempana. Tunnehierarkia tarkoittaa yksinkertaisesti kuvaten tunneprosessien asteikkoa yksinkertaisista monimutkaisiin. Alimman tason prosessit, käyttäytymistilat ”välttäminen” ja ”lähestyminen” ovat geneettisesti määräytyneitä ja löytyvät kaikilta eliöiltä. Motivaatiotilat ovat käyttäytymistilojen hierarkiassa seuraavina, ja näihin kuuluu palkkio, rankaisu,

nälkä, jano ja kipu. Nämä alemmat prosessit vaikuttavat ylempien syntyyn. Kaikkein korkeimpiin prosessitiloihin, kuten sosiaalisiin tunteisiin häpeä ja ylpeys, vaikuttavat jo kulttuuri ja kognitiiviset kokemukset, ja ovat siten ainutlaatuisia ihmisrodulle. (Nummenmaa 2010, 36.)

Perehdyin tunnetaitoihin Mayerin, Caruson ja Saloveyn (2016) tunneälyn rakenteiden kautta. Heidän mukaansa tunneäly koostuu neljästä taidosta: tunteiden havaitseminen, tunteiden käyttäminen, tunteiden ymmärtäminen ja tunteiden säätely. *Tunteiden havainnointiin kuuluvat* muun muassa sen ymmärtäminen, kuinka tunteita osoitetaan eri tilanteissa ja kulttuureissa; tunteiden havaitseminen ympäristössä, kuvataiteissa ja musiikissa; sekä toisten ihmisten tunteiden havaitseminen heidän ilmeissään, käytöksessään, kielessään ja äänessään. *Tunteiden käyttämiseen* ajattelun apuna sisältyvät muun muassa mielialan vaihtelun hyödyntäminen saadakseen näkökulmia eri asioihin ja tunteiden kehittäminen voidakseen samaistua toisen ihmisen kokemukseen. *Tunteiden ymmärtämisen* taitoa ovat muun muassa tunnistaa tunteiden arvioimiseen vaikuttavia kulttuurieroja; ymmärtää miltä jostain toisesta saattaa tuntua myöhemmin tai jossakin tilanteessa; nimetä tunteita ja tunnistaa niiden välisiä yhteyksiä; sekä arvioida todennäköisesti tunteita herättäviä tilanteita. *Tunteiden säätelyyn* kuuluvat muun muassa omien ja muiden tunteiden tehokas säätely tietyn päämäärän saavuttamiseksi; tarkastella tunteita ja niiden järkeenkäyvyyttä; sekä olla tarpeen mukaan avoin niin myönteisille, kuin kielteisille tunteille. Tunteiden säätely on taidoista haastavin, sillä ennen sen hallitsemista on omaksuttava kolme muuta taitoa. Näiden neljän taidon hierarkiassa tunteiden havainnointi, eli tunteiden tunnistaminen, arvioiminen ja ilmaisu, on alimpana. Se nähdään tunnetaitojen peruskykynä. (Mayer ym. 2016, 293-295.)

Kurssin aikana ei ole tarkoitus pyrkiä sellaiseen oppimisen tasoon, jossa nämä kaikki tunneälyn taidot olisivat osallistujien hallinnassa. Nämä rakenteet toimivat ennemminkin tietopohjana tunnetaitojen kirjolle ja selkeyttävät, mitä kurssilla on mielekästä lähteä tavoittelemaan osallistujien lähtötaso huomioon ottaen. Kurssin aikana keskitytään erityisesti tunteiden havainnointiin. Kokkosen (2017, 9) mukaan tunnetaitojen opettelu vaatii kuitenkin aikaa ja vaivannäköä ja saattaa vaatia uusien toimintamallien omaksumista. Oppiaksemme uuden taidon, on meidän tultava tietoiseksi tästä taidosta, sen myönteisistä ja kielteisistä vaikutuksista, sekä pystyä rehellisesti arvioimaan omaa taitavuuttamme.

Kehittämistyön kannalta on mielekästä tarkastella tunteiden jaottelua negatiivisiin ja positiivisiin, sillä tämä voi toimia lähtökohtana erilaisten tunteiden hyväksymiselle. Rantasen (2013) mukaan jaottelu on hyödyllinen, koska näiden tunteiden vaikutukset ovat niin erilaisia. Hän korostaa, ettei kyse ole negatiivisten ja positiivisten tunteiden vastakkainasettelusta, vaan tunteet ovat monesti toisistaan riippumattomia, ja voimme kokea niitä samanaikaisesti. Saatammehan olla samaan aikaan iloisia ystävämme puolesta, mutta turhautuneita jumissa olevaan työtehtävään. Kaikkein oleellisinta Rantasen mukaan on suhtautua tunteisiimme hyväksyvällä ja ymmärtävällä tavalla, jolloin negatiiviset tunteet heikkenevät ja positiiviset vahvistuvat. Esimerkiksi kuunnellessamme tunteita tarkemmin, ne alkavat muuttua muotoaan, ja negatiiviset tunteet saattavat jopa kadota. (Rantanen 2013, 58.)

Positiivisina tunteina voidaan ajatella luottamusta ja yhteenkuuluvuutta edistävät tunteet, joita on helppo ja miellyttävä tuntee. Negatiivisten tunteiden kanssa on tukalaa olla, mutta niiden avulla ihminen etäännyttää itseään toisista, puolustaa itseään ja oikeuksiaan, sekä pystyy vastustamaan vääryyttä. Näiden tunteiden hallintaa on tärkeä opetella ja tutustua niiden rakentavaan kohtaamiseen, hallintaan, kanavoimiseen ja ilmaisuun. (Cacciatore 2008, 8.)

Pahalta tuntuvat tunteet, kuten suru, viha ja pelko, muodostuvat ihmiselle ongelmiksi silloin, kun emme tunnista näiden aiheuttajaa tai niiden aiheuttajasta ei päästä eroon. Jos tunnereaktio pitkittyy, se alkaa kuormittaa mieltä ja kehoa. (Nummenmaa 2010, 34.) Tunteiden säätelyn taidolla ihminen pyrkii niin negatiivisten, kuin positiivistenkin tunteiden liiallisen kuormittavuuden tasapainottamiseen. Kuitenkaan mitkään tunteet eivät yksiselitteisesti ole miellyttäviä tai epämiellyttäviä, sillä ne ovat aina sidoksissa muun muassa kulttuuriin ja tilanteisiin (Kokkonen 2017, 20.)

Kokkosen (2017, 11) mukaan yksi tunteiden keskeisimmistä ja vanhimmista tehtävistä on auttaa meitä pistämään aremme tehtävät tärkeysjärjestykseen, eli hakeutumaan hyvinvoinnin kannalta merkittävimpien asioiden, kuten meille mieluisien ihmisten ja työtehtävien pariin. Myös Nummenmaa (2010) näkee tunteiden tarkoituksena ylläpitää hyvinvointiamme. Tunnereaktiot ovat kokonaisvaltaisia niin psyykkisiä, kuin fyysisiäkin tiloja, jotka aktivoivat meitä, joskus tahdostamme riippumattakin. (Nummenmaa 2010, 13-14.)

Tunteiden ymmärtäminen on oleellista itsetuntemuksemme kannalta. Tunteiden havainnointi puolestaan on tärkeää, jotta osaisimme suhtautua tunteisiin kriittisesti. Ihmisen

tunnekokemus on hyvin subjektiivinen. Kokemamme tunne on aina aito ja meille itsellemme todellinen, mutta tunne ei välttämättä ilmennä koko totuutta tilanteesta, jossa sillä hetkellä olemme. (Dunderfelt 2006, 60, 64.)

Kurssilla tullaan tutustumaan tunteiden tuntemiseen ja paikallistamiseen kehossa, sillä näiden yhteyksien ymmärtäminen on tärkeää arkisessa toiminnassamme. Muun muassa pelko voi saada sydämen tykyttämään voimakkaammin rinnassamme, ahdistuneisuus kämmenet hikoilemaan ja viha tai häpeän tunne posket punoittamaan. Koemme kehoillisia pieniä muutoksia koko ajan ja tiedonkäsittelymme ylikuormittuisi, jos mielemme olisi niistä kaikista tietoinen. Tämän vuoksi vain riittävän voimakas muutos tulee tietoisuuteemme ja muuttuu tunnekokemukseksi, joka tapahtuu kehossamme. (Nummenmaa 2010, 11; Nummenmaa & Hari 2016, 39-41.)

Dunderfeltin mukaan tunnetilojen tunnistaminen on tärkeää, sillä jos emme hyväksy kokemamme jotakin tunnetta, torjumme sen. Yksilö pyrkii löytämään torjutulle tunteelle ulkopuolisia aiheuttajia, jolloin hän ei kohtaa itse tunnetta. Tunteen suora kohtaaminen aiheuttaa kuitenkin vähemmän haittaa, kuin sen kieltäminen ja voimme käyttää tunnereaktiosta saadun energian omaksi hyödyksemme. Näin yksilö siirtyy suljetuista tunnetiloista kohti avoimempia. (Dunderfelt 2006, 80-81.) Tällöin voimme tulla myös paremmin tietoisiksi meitä kuormittavista tekijöistä, kuten liiasta työstressistä, joka kaipaa muutosta. (Nummenmaa & Hari 2016, 41).

2.2 Tunnetaitojen kehitys ja tasapainoinen tunne-elämä

Kokkonen pitää yhtenä keskeisempänä tunteiden säätelyn peruspilarina varhaislapsuudessa koettua vuorovaikutusta vanhempiin, sekä aikuisiin muodostuneita kiintymyssuhteita. Aikuinen, joka pystyy reagoimaan lapsen tunteisiin johdonmukaisesti ja kykenee olemaan lapsen rinnalla sopivasti tilanteeseen virittäytyneenä, näyttäyty lapselle turvalisena hahmona, jonka kanssa voi selvitä stressitilanteesta. Vanhempien antaman esimerkin ja käyttämien kasvatustietojen lisäksi tunnetaitoihin vaikuttavat perheen ilmapiiri, jonka lapset aistivat herkästi. Kielteisessä ilmapiirissä vanhemmat saattavat kieltää lapsensa tunteet, sivuuttaa ne tai syyllistyä jopa emotionaaliseen kaltoinkohteluun. Nämä tavat periytyvät herkästi eteenpäin. Näissä tilanteissa lapsi etsii mallia tunneilmaisunsa muualta, kuin sosiaalisista tukiverkostoistaan. Merkitystä on myös sisarusten tai kaverusten kanssa syntyvällä ilmapiirillä, jossa tunnetaidot kehittyvät niin leikin, kuin riitojenkin kautta. (Kokkonen 2017, 85-87, 96-99; Dunderfelt 2006, 82.)

Tunteiden hallinta on toisille haasteellisempaa, kuin toisille, sillä ihmisen temperamentilla ja luonteella on suuri merkitys yksilön tunteiden säätelykykyyn, sekä siihen miten hän stressaavissa tilanteissa toimii. Myös aivojen rakenteellisuus voi vaikuttaa siihen, onko yksilö enemmän altis voimakkaille tunnereaktioille. Yksilön temperamentti voi aiheuttaa sen, että vaikka hän katuisi jotakin sanomaansa tai tekemäänsä tunnereaktion aikana, hän toistaa samaa käytöstä uudelleen. Yksilö voi olla myös kärsimätön, voimakas reagoimaan uusiin asioihin tai varautunut ja syrjään vetäytynyt, reagoiden uusiin asioihin kielteisesti. (Cacciatore 2008, 11, 29; Kokkonen 2017, 101.)

Ihmisellä on terve ja tasapainoinen tunne-elämä, jos hänen tunteensa syntyvät tarkoituksenmukaisesti ja tilanteeseen sopivalla voimakkuudella. Eli ihminen ei ole tunneköyhä, eikä myöskään ylitunteellinen. Tällöin tunteiden kokeminen ja vastaanottaminen ovat monipuolista, sekä ymmärrämme mahdollisuutemme vaikuttaa niihin. Myös vastuunottomme omista tunteistamme vahvistuu ja pystymme käsittämään, että tunnereaktiomme herättävät myös vastareaktion kanssaihmisissä. Myös empatia on tärkeä osa tasapainoista tunne-elämää. (Kokkonen 2017, 19.)

Tunnetaitojen voidaan katsoa olevan puutteellista, jos aikuisen ihmisen on hankalaa tiedostaa, ymmärtää tai hyväksyä tunteitaan. Puutteelliset taidot voivat ilmetä myös rajallisenä säätelykeinojen käyttämisenä, eli yksilö ei pysty hallitsemaan tunteen voimakkuutta, kestoa tai kumpakaan. Puutteelliseksi katsotaan myös kyvyttömyys olla hallitsematta itseään tunnekuohun aikana. Myös haluttomuus olla kuormittamatta itseään lainkaan psyykkisesti tai joutua kohtaamaan ikäviä tunteita, edes silloin, kun se edistäisi yksilön tavoitteeseen pääsyä, ovat merkkejä tunnetaitojen hallitsemattomuudesta tai niiden ongelmista. (Gratz & Roemer 2004, 41-41.)

2.3 Maahanmuuttajien mielenterveyttä tukevan työn tarve

Mielenterveystyötä käsitellään muun muassa terveydenhuoltolaissa (1326/2010), sosiaalihuoltolaissa (1301/2014) ja mielenterveyslaissa (1116/1990). Mielenterveyslain mukaan mielenterveystyöhön sisältyvät mielisairauksiin ja muihin mielenterveydenhäiriöihin annettavat sosiaali- ja terveystalvet. Työhön sisältyy myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen sellaisiksi, että ne ennalta ehkäisevät mielenterveysongelmien syntyä, kehittävät mielenterveystyötä, sekä tukevat näiden palvelujen järjestämistä.

Mielenterveyttä voidaan kuvata Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan hyvinvoinnin tilana, jossa yksilöt tunnistavat omat kykynsä, työskentelevät tuottavasti, kykenevät osallistumaan yhteisöönsä ja pystyvät käsittelemään arjen haasteita niiden kuormittamatta psyykettä liikaa (WHO 2014). Mielenterveys on osa kokonaisvaltaista terveyttämme, siinä missä kehommekin terveys on. Kun huolehdimme terveellisillä elämänvalinnoilla kehostamme, edistämme samalla mielenterveyttämme. Myös rutiineilla ja merkityksellisillä elämän sisällöillä on suuri vaikutus mielenterveyteen ja tunne-elämään. Omien tunteiden tunnistaminen, niille sopivien sanojen löytäminen ja käyttäminen ovat merkittävä osa mielenterveyttä. Näitä tunteita me käytämme ja harjoitamme päivittäin. (Mielenterveystalo 2019b.)

Kun tavoitteena on yksilöiden mielenterveyden edistäminen, pyritään heidän vahvuuksien, taitojen ja voimavarojen lisäämiseen. Mielenterveyttä tukevalla työllä pyritään voimistamaan mielen resilienssiä, vahvistamaan suojaavia tekijöitä, tai lisäämään niitä. Työn tavoitteena on parantaa asiakkaan elämänlaatua luomalla terveyttä edistäviä elinoloja. (Castaneda ym. 2018, 34.)

Kulttuurisidonnaisuuden vuoksi mielenterveyden kysymykset ovat yksiä haastavimpia puhuttaessa maahanmuuttajien hyvinvoinnista. Maahanmuuttajat ovat heterogeeninen ryhmä ja yksilöt tulevat erilaisista taustoista. (THL 2019b.) Tunteiden ilmaisuun vaikuttaa yhteiskunnassa tai kulttuurissa yleisesti hyväksytyt säännöt ja uskomukset, sillä ihminen peilaa itseään tai kansaansa ulkopuolisia vasten muodostaessaan identiteettiään. Yhteisöstä toiseen kuitenkin tunteet ovat keskeinen osa inhimillistä toimintaa ja aina osana psyykettä, mutta kulttuurisia eroja ilmenee siinä, miten tunteisiin ja mielialoihin suhtaudutaan ja miten niistä voi puhua. Hyvä esimerkki tästä on masennus, jolle ei löydy vastinetta indoeurooppalaisten kieliryhmien ulkopuolelta. Tunnekokemukset saatetaan kuvailla kielikuvoin tai konkreettisina kehon tuntemuksina. (Mielenterveystalo 2019a)

Joissain ulkomaalaistaustaisissa ryhmissä mielenterveysoireiden esiintyvyys on korkeampi, kuin koko väestöllä. Esimerkiksi Maamu- ja UTH-tutkimuksen mukaan Lähi-idästä kotoisin olevilla on enemmän masennus- ja ahdistuneisuusoireita verrattaessa koko väestöön. Samoja oireita on havaittu venäläistaustaisilla naisilla joka neljännellä. Oireet ovat yleisimpiä muun muassa pakolaistaustaisilla henkilöillä, sekä turvapaikanhakijoilla, matalasti koulutetuilla, työttömillä, sekä niillä, joilla suomen tai ruotsin kielen taito on heikko. (THL 2019b.)

Pakolaisten toimintakykyä vaikeuttavat aiempien sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen vaikeus ja tärkeistä suhteista erossa olo, sekä epätietoisuus tulevasta. Tukiverkoston puuttuminen voi heikentää yksilön kokemusta itsestään kyvykkäänä ja toimintakykyisenä ihmisenä. Uudessa kotimaassa myös syrjintä vaikuttaa mielenterveyteen yksinäisyyden ja heikomman elämänlaadun kautta. Jos toimintamahdollisuuksia tai kielitaitoa ei synny, yksilö voi olla vaarassa jäädä ulkopuoliseksi elämänsä kannalta merkittäviin tapahtumiin. (Castaneda ym. 2018, 299, 307; THL 2019b.)

Monet pakolaiset ovat kokeneet traumaattisia tapahtumia, mutta kaikki pakolaiset eivät ole psyykkisesti traumatisoituneita. Tällaisia tapahtumia ovat muun muassa sota, erilaiset väkivallanteot, kidutus, kuoleman kohtaaminen, sekä seksuaalinen väkivalta. Useat ovat olleet läsnä perheenjäsenten tai lasten joutuessa väkivallantekojen kohteiksi. Traumatisoitumiseen ja psyykkiseen sairastumiseen vaikuttavat näiden tapahtumien aiheuttaman järkytyksen voimakkuus, toistuvuus, yksilölliset selviytymiskeinot ja voimavarat, sekä saatu apu ja tuki. (Castaneda ym. 2018, 50.) Usein yllättävänä on koettu se, miten hyvin näiden kokemusten keskellä on saatettu pärjätä ja vasta ihmisen ollessa turvallisessa paikassa, hänen oireensa alkavat tulla esiin. Tätä ennen mieli ja kaikki energia ovat keskittynyt selviytymiseen uhkaavissa olosuhteissa. (Mielenterveystalo 2019c.)

Maahanmuuttoon liittyvät erilaiset tekijät, sekä mahdollinen traumatisoituminen saattavat aiheuttaa laajasti erilaisia oireita. Yksilön voi olla vaikea tunnistaa näitä, sekä niiden syn-typerää. Tunnistamista voi myös hankaloittaa niiden epämääräisyys tai vaihtelu. Trau-maperäiseen stressiin liittyviä oireita ovat Suomen Mielenterveys ry:n Arja Riipisen mu-kaan takaumat; toistuvat ahdistusreaktiot ja paniikin tunne; ylivireysoireet; sekä välttä-misoireet. Välttämisoireisiin kuuluvat muun muassa emotionaalinen turtuneisuus, tunne elämisestä automaattiohjauksella, eristäytyminen ja muiden ihmisten välttely. (Mielen-terveystalo 2019c.)

Ajan myötä uuteen elämään ja muutokseen useimmiten sopeudutaan. Vaikka moni kokee epävarmuutta turvapaikkapäätöstä tai oleskelulupaa odottaessa, sekä haasteita eri ko-toutumisen ja integroitumisen prosesseissa, moni pakolainen on kuitenkin tyytyväinen tämän hetkisiin elinoloihin. Joidenkin kohdalla maahanmuuttoprosessista voi jäädä kai-ken kaikkiaan rikastuttava kokemus. Monilla on myös voimavaroja, joiden avulla he ovat selvinneet haasteistaan. Kaikella tällä on vaikutusta siihen, millaisia psyykkisen hyvin-voinnin ylläpitämisen tukimuotoja Suomessa tarvitaan. (Castaneda ym. 2018, 12)

3 MONIKULTTUURISEN, TOIMINNALLISEN RYHMÄN OHJAUS

3.1 Monikulttuurinen ohjaus

Monikulttuurinen ohjaus tarkoittaa, että ohjauksen lähtökohtana on kulttuurilähtöisyys. Kun etsitään yhteisiä ratkaisuja ohjattavien tarpeisiin, ohjaaja pyrkii huomioimaan kulttuuriset haasteet. Monikulttuurisessa ohjauksessa ohjaajan rooli oppijana korostuu. Hän luo ja etsii erilaisia menetelmiä ja lähestymistapoja eri kulttuuritaustoista tulevien yksilöiden kanssa. Ohjaaja tulee prosessin aikana vahvemmin tietoiseksi myös omasta taustastaan ja miten se vaikuttaa hänen ajatteluunsa. Ohjaajan on tärkeää muistaa, että näkemyksemme ja arvomme perustuvat aina jollekin sisäistämällemme viitekehykselle. (Korhonen & Puukari 2013, 16, 94-95.)

Kulttuurisensitiivisyys tarkoittaa erilaisten kulttuurien tapojen ja uskomusten arvostamista, niitä kohtaan osoitettua avointa mieltä ja kiinnostusta, sekä kykyä havainnoida ohjaajana omista uskomuksista lähtöisin olevaa, syrjivää toimintaa. Kulttuurisensitiivisyys ei tarkoita, että ohjaaja tuntisi yksityiskohtaisesti useiden eri kulttuurien piirteitä. (Castaneda ym. 2018, 13.) *Kulttuurilla* viitataan siihen, miten ihmiset ovat järjestäneet tapansa elää ja olla jollakin tietyllä alueella. Kulttuuriin kuuluvat ajattelun, arvojen ja käyttäytymisen ilmenemismuodot. Nämä tavat ovat kulttuurista kotoisin oleville hyvin tuttuja ja itsestään selviä normeja, eikä niiden tiedostaminen tai kyseenalaistaminen ole helppoa. Päästessään peilaamaan omaa kulttuuriaan toiseen, kulttuurierot nousevat paremmin ihmisten tietoisuuteen. (Mielenterveystalo 2019a.)

Kuten missä tahansa ohjaustyössä, monikulttuurisen ohjauksen lähtökota on yksilöiden elämäntilanteen kehittymisen edistäminen. Ohjaus rakentuu perusihmissuhteelle, joka toimii ohjausprosessin kannattelevana voimana. Siinä käytetään yleisinhimillistä vuorovaikutusta, jossa viestitään toiselle osapuolelle kiinnostusta ja arvostusta. Ohjaaja osoittaa ohjattavalle myös kunnioitusta ja näyttää olevansa tämän puolella. Näin ohjaussuhteeseen voi syntyä turvallinen ilmapiiri, luottamus ja avoimuus. (Korhonen & Puukari 2013, 94, 99).

Ohjaustyössä on oleellista sisäistää kulttuurieroja erityisesti yhteisöllisyyden ja yksilöllisyyden tarkastelumalleista käsin, sillä nämä vaikuttavat siihen, millainen maailmankatsomus ihmisillä on ja miten he ymmärtävät eri asioita. Nämä mallit vaikuttavat myös yksilöiden tunteisiin, hyvinvointiin ja käyttäytymiseen. Esimerkiksi yhteisöllisissä kulttuureissa on länsimaita tavanomaisempaa jakaa ongelmiaan tuttujen ihmisten kanssa, mutta länsimaissa apua saatetaan helpommin hakea ammattilaisilta. Länsimaissa, jotka kuuluvat yksilökeskeisiin kulttuureihin, oma identiteetti on selkeämmin erillinen toisista, kun taas yhteisökeskeisissä maissa yksilön identiteetti on vahvasti sidonnainen yhteisöön ja sitä rakennetaan yhteisön kautta. Näistä malleista huolimatta, monikulttuurisessa ohjauksessa on tärkeää pyrkiä kohtaamaan ohjattavat kokonaisvaltaisesti yksilöllisinä ihmisinä ja miettiä monipuolisesti, mitkä ovat merkityksellisiä ja hyödyllisiä asioita juuri heille tässä ohjaussuhteessa. (Mielenterveystalo 2019a; Korhonen & Puukari 2013, 12-13.)

Ohjaajan itsereflektion eettinen merkitys korostuu monikulttuurisessa ohjauksessa. Ohjaajan on oltava avoin uusille ajatuksille, halukas oppimaan, sekä pyrittävä tiedostamaan oma toimintansa ja sitä säätelevien ajatusten ja asenteiden merkitys. Hänen on huomioitava niiden vaikutus eri kulttuureista tulevien ryhmäläisten kohtaamiseen. (Korhonen & Puukari 2013, 26.) Sosiaalialan ammattietiikan mukaisesti (Talentia 2017, 20-21) ryhmänohjaajan on tunnistettava ja kunnioitettava yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen välisiä eroja. Asiakkaan näkemyksille, jotka pohjautuvat hänen kulttuurinsa ja arvoihinsa, on annettava tilaa ryhmässä.

Ohjaajan tehtävä on myös estää syrjintää, joka voi kohdistua muun muassa kulttuuriin eroihin, ikään, osaamiseen tai uskontoon. Joskus ohjaajan ja asiakkaan kulttuurin kohdatessa voi syntyä ammattieettinen ristiriita, jos kulttuurien väliset ominaisuudet tai lainmukainen näkökulma ovat ristiriidassa keskenään. (Talentia 2017, 20-21.) Tämän vuoksi on erityisen tärkeää, että sosiaalialan palveluissa on määritelty yhteiset pelisäännöt asiakkaiden kanssa. Ilman ryhmän jäsenten yhteisesti hyväksymiä arvoja ja toimintaperiaatteita ihmisoikeudet eivät voi toteutua (Korhonen & Puukari 2013, 25). Opetuskoti Mustikan toiminnassa tai tiloissa ei hyväksytä minkäänlaista väkivaltaa, rasistista puhetta tai toisten huonoa kohtelua ja syrjintää. Ohjaajan vastuulla on pitää ryhmä turvallisena paikana kaikille ilmaista itseään sellaisena, kuin on.

Maahanmuuttajien parissa tehtävässä ohjaustyössä on Opetuskoti Mustikan mukaan huomioitava selkokieliisyys. Se tarkoittaa paljon laajempaa asiaa, kuin pelkkää selkeää artikulaatiota ja riittävän kovaa äänenkäyttöä, vaikka nämä toki ovat osa selkokieliisyyttä.

Ohjaajan tehtävänä on luoda myös turvallinen ja innostava ilmapiiri. Kieltä paremmin osaavan olisi hyvä ottaa enemmän vastuuta siitä, miten vastapuoli tulee ymmärretyksi ja miten keskustelun tiedonkulku toimii, vaikka vastuu itse keskustelun onnistumisesta onkin sen kaikilla osapuolilla. Esimerkiksi selkokieltä tarvitsevan olisi hyvä keskittyä viestimisessä viestin oikein ymmärtämiseen yksityiskohtien sijaan. Kasvokkain tapahtuvassa vuorovaikutuksessa on se etu, että keskustelijaosapuolet voivat pyrkiä yhdessä keksimään ratkaisuja keskustelun sujumiseksi. Haasteita tuo se, että aikaa sanojen valintaan on vähemmän, kuin kirjoittaessa. Toisaalta puhuja huomaa heti, onko hänen viestinsä ymmärretty oikein ja tarvittaessa hän voi kokeilla asiansa ilmaisuun eri tapoja. (Selkokeskus 2016a; Selkokeskus 2016b.)

Vuorovaikutukseen vaikuttaa myös se, millaisista taustoista toisensa kohtaavat tulevat. Ohjaajan roolissa viestinnässä huomio kiinnittyy useimmiten omaan käyttöteoreettiseen viitekehykseen, jota hän hyödyntää ammatillisessa vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi toimiiko ohjaaja enemmän asiantuntijalähtöisen vai tasavertaisen ohjaustavan näkökulmasta. Ammatilliseenkin vuorovaikutukseen vaikuttaa aina ohjaajan omat uskomukset ja asenteet. Osallistujilla ei ole ammatillista viitekehystä, mutta yhtä lailla heillä on omat käsiteelliset rakennelmansa, jotka perustuvat pääosin arkikäsitteeseen ja uskomuksiin, joiden kautta he tulkitsevat viestejä ja ilmiöitä. Monikulttuurisessa ohjauksessa on suositeltavaa käsitellä näitä erilaisia arkikäsitteitä. (Korhonen & Puukari 2013, 95-96.)

Asiakastyössä selkokieliisyyden saavuttamisessa korostuu muidenkin ilmaisun keinojen käyttö, kuin pelkän puheen. Ohjaajan olisi hyvä suunnitella, miten hän voi edistää puheen ymmärtämistä havainnollistamalla asioita kuvien, viittomien, tekstien tai piirtämisen avulla. Yhtä lailla on tärkeää pitää ohjaustilanne selkeänä ja rauhallisena, sekä ohjaustilanteen ilmapiiri kiireettömänä. Asiakastyössä arkipuheen käyttö on tärkeää ja ammat-tisanastoa tulisi välttää. (Selkokeskus 2016c.)

Ryhmäohjaus voidaan nähdä sosiaalityön tavoitteellisena välineenä, jossa hyödynnetään ihmisen sosiaalista ulottuvuutta muun muassa yhteiskunnallisten asioiden, ongelmien ja ratkaisujen tutkimiseen. Ryhmien tavoiteltavina tuloksina on nähty yhteisöllisyyden rakentaminen, osallistujien aktivoituminen, osallistujien henkilökohtaisten tilanteiden muutokset joko jo ryhmätoiminnan aikana, tai sen jälkeen, sekä vertaistuen saaminen ja osallistujien sosiaalisten verkostojen luominen. Ryhmät nähdään myös osallistujiaan voimavaraistavina, sillä ne sisältävät usein luovia ja toiminnallisia menetelmiä. (Jouttimäki 2011, 93-94.)

3.2 Toiminnallisten ja taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen sosiaalialalla

Joskus kynnys osallistua ryhmään voi olla korkea ja toiminnallisuuteen perustuvat ryhmät voivat madaltaa tätä osallistumiskynnystä. Osallistuminen voi helpottua, kun se ei perustu pelkästään keskusteluun. Taidelähtöisen toiminnan erityispiirteenä onkin ajateltua mahdollisuuksia parantaa vuorovaikutusta ja antaa kommunikaatiolle vaihtoehtoisia menetelmiä verbaalisen tai kognitiivisia kykyjä vaativan sijaan. Se voi myös tarjota turvallisen paikan itsensä ilmaisulle, sekä näkemysten, huolien, ongelmien, pelkojen ja muiden tunteiden jakamiselle toisten ihmisten kanssa. Taidelähtöisyys mahdollistaa suojaavan ja etäännyttävän käsittelytavan asioille ja ajatusten jakamiselle. Se voi myös toimia turvapaikkana unohtaa hetkeksi haastavat elämäolosuhteet, kivut tai sairaudet. Menetelmien tulee aina olla valittu tavoitteita tukeviksi, sillä toiminnallisten ryhmien käytöllä pyritään yksilöiden toimintakyvyn tukemiseen, voimaannuttamiseen, sekä voimavarojen vahvistamiseen, mikä edistää arjen mielekkyyttä. (Tanskanen 2015, 105-107; Laitinen 2017a, 31-33.)

Laitisen (2017a, 30-32) mukaan taiteellisen toiminnan hyödyiksi on todettu muun muassa elämän ilon ja tyytyväisyyden tunteen luominen, rentouttaminen, sekä joissain tapauksissa masennuksen ja ahdistuksen oireiden vähentyminen. Toiminnalla voidaan vaikuttaa positiivisesti osallistujien itseluottamukseen, itsetuntoon ja itsensä hyväksymiseen omana itsenään. Taiteen avulla voidaan tuoda yhteen eri-ikäisiä ja –taustaisia ihmisiä ja edistää erilaisuuden arvostamista ja empatiakykyä.

Nietosvuoren (2008) mukaan taiteelliset menetelmät puolestaan antavat niin asiakkaille, kuin ohjaajillekin mahdollisuuden tekemisen riemuun ja uskallukseen etsiä uusia asioita. Tausta-ajatuksena on, että taide kuuluu osaksi ihmisen luontaisia tarpeita. Nietosvuori painottaa, ettei sillä ole niinkään merkitystä, mitä toiminnan tuloksena syntyy, vaan mitä tapahtuu yhteisessä työskentelyprosessissa. Tekemisen ja jakamisen kautta yksilöiden itsetunto voi nousta ja yhteisöllisyyden kokemus vahvistua. Taiteelliset menetelmät ovat ennen kaikkea keino rakentaa vuorovaikutusta asiakkaiden kanssa. Ne mahdollistavat avoimen keskustelun, jossa osallistuja voi löytää uusia näkökulmia. (Nietosvuori 2008, 136, 141.)

Tutkimustietoa taidelähtöisten menetelmien vaikutuksista maahanmuuttajien kanssa tehtävässä työssä on vähän. Maahanmuuttajille taidelähtöiset menetelmät voivat kuitenkin

kin tarjota mahdollisuuksia tutustua suomalaiseen kulttuuriin, oppia suomen kielen sanastoa elämyksien kautta, tutustua uusiin ihmisiin, lisätä kulttuurien ja sukupolvien välistä vuorovaikutusta ja ymmärrystä, sekä edistää yksilöiden integroitumista osaksi yhteiskuntaa (Vanhanen 2017, 61; Laitinen 2017a, 32.) Luovilla menetelmillä voidaan myös tukea yhteyden luomista muun muassa muistoihin, pelkoihin ja haaveisiin. Menetelmät voivat auttaa tervettä irrottautumista traumaattisista muistoista ja siten edistää integroitumista uuteen kotimaahan. Traumaattiset kokemukset, vakavat pitkittyneet oireet ja kielelliset ongelmat vaikuttavat itseilmaisuuksiin sitä hankaloittaen. Tällaisissa tilanteissa luovat menetelmät voivat laajentaa kommunikaatiovälineitä ja antaa tilan tunteiden tutkimiselle. (Castaneda ym. 2018, 291.)

Taidelähtöisyydellä voidaan koskettaa ihmisen tunne-elämää ja saada yhteys hänen aikaisempiin kokemuksiin, sekä tuoda esille sellaisia tunnetiloja, joita voi muussa tapauksessa olla vaikea sanoittaa ja tuoda keskustelun aiheeksi. Käytettäessä näitä menetelmiä, on ohjaajan tärkeää ottaa huomioon, että ihmisessä tapahtuu muutoksia. Erityisesti tähän on kiinnitettävä huomiota toimittaessa haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden ja ryhmien kanssa. Osallistujilla saattaa avautua tunnelukkoja, jotka nostavat esiin ahdistusta, tuskaa ja epävarmuutta, varsinkin epämurkavuusalueelle uskaltautuessa. Tämän vuoksi ohjaajan on suunniteltava ja taattava turvallinen ympäristö. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 10-11.)

Taidelähtöisiä menetelmiä ja välineitä voi käyttää ryhmän toiminnallisina elementteinä sosiaali- ja terveysalan erilaisissa toimintayksiköissä. Kyseessä ei tällöin ole varsinainen taide- tai musiikkiterapia, jossa pyritäisiin terapeuttiin vaikuttamiseen, sillä terapiatyö edellyttää asianmukaista koulutusta. Toiminnallisuus sosiaalityössä voi tarkoittaa muun muassa taidelähtöisten työtapojen käyttöä, retkiä, yhteistä ruoanlaittoa tai opintokäyntejä asiakkaiden kanssa. Näillä työtavoilla voidaan tukea asiakkaiden osallisuutta, sosiaalista pääomaa, sekä tuoda esiin heidän voimavarojaan ja etenemismahdollisuuksiaan. (Tanskanen 2015, 107-108, 123.) Tässä opinnäytetyössä toiminnallisten ja taidelähtöisten menetelmien kautta asiakkaat pääsevät oman tekemisen kautta tutustumaan taidelähtöisiin. Kurssilla käytetään erilaisia taidelähtöisten menetelmien välineitä, kuten musiikki, askartelu ja väritys.

Musiikin käytöstä on saatu hyviä tuloksia muun muassa yhteisöllisessä musiikkitoiminnassa vastaanottokeskuksissa. Musiikin on todettu lisäävän resilienssiä niiden turvapaikkahakijoiden kohdalla, joilla on mentaalista ja emotionaalista stressiä. Musiikki voi toi-

mia myös ihmisen arjessa keinona mielialan parantamiseen ja omien tunteiden säätelyyn ja käsittelyyn. Musiikki voi lohduttaa, rauhoittaa tai palauttaa ja auttaa väsymyksen ja stressin poistoon. (Laitinen 2017a, 30-31.) Musiikin käytössä on tärkeää ymmärtää ohjattavien kannalta, että kaikilla ihmisillä on oma suhteensa musiikkiin ja heillä on oma käsityksensä siitä (Koivisto & Lilja-Viherlampi 2019, 13). Ohjaajan on huomioitava, että musiikki ei siten toimi samalla tavalla kaikille ja hänen on tärkeää antaa ryhmässä tilaa erilaisille kokemuksille ja tulkinnoille musiikista.

Kuvien käyttö oli oleellisessa asemassa, sillä sen avulla päästiin sanallisen ilmaisun ohitse. Kuvataidepsykoterapiassa kuvia on käytetty kommunikaatio- ja ilmaisuvälineenä. Niiden on tarkoitus auttaa potilaan sisäisen maailman jäsentämisessä. Pakolaistaustaisen potilaan kanssa kuva voi toimia siltana menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden välillä. (Castaneda ym. 2018, 291.) Sisäisen maailman jäsentämisessä erityisesti kuvakortit toimivat hyvin eri harjoituksissa (ks. Sivu 39).

Kurssilla käytettiin myös osallistavia yhteisötaiteen menetelmiä. Tunteita kehosta paikallistavassa tehtävässä osallistujat värittivät yhdessä ihmisen raameihin, missä kehon kohdissa heidän kuulemansa musiikki tuntui (Liite 1, sivu 21). Myöhemmin samoihin raameihin liimattiin yhdessä negatiivisia ja positiivisia tunteita herättäviä kuvia. Myös jokaisen kurssikerran päätteeksi osallistujat kirjoittivat askarreltuun puun lehteen tai kukkaan yhden tunnesanan, jonka jälkeen se liimattiin yhteiseen puunrunkoon (Liite 1, sivu 19). Yhteisöllisissä taidemuodoissa on nuorten kohdalla saatu tuloksia lisääntyneestä kyvystä tunnistaa ja hallita mielialoja, sekä tunteita. Stressin ja hankalien tunteiden kanssa on voinut olla helpompaa selvittää arjessa. (Laitinen 2017b, 33-34.)

4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

4.1 Kehittämistehtävä ja -kysymykset

Tähän kehittämishankkeeseen kuului tunnetaitoja käsittelevän kurssin suunnittelu, valmistelu ja toteutus syrjäytymisvaarassa oleville maahanmuuttajanaisille Opetuskoti Mustikassa, Halisissa. Suurin osa osallistujista ovat kotiäitejä, joilla on pakolaistausta. Kurssi järjestetään osallistujien sosiaalisen kuntoutuksen ja mielenterveyden vahvistamiseksi osana kotouttamistyötä. Castanedan ym. (2018) mukaan pakolaistaustaisilla syrjäytymisriskiä kasvattavat muun muassa vieras ympäristö ja turvapaikanhaun odotusprosessi. Arjen puutteellinen mielekkyys vaikuttaa kotiin jäämisen riskiin. Asiakkaiden voimavaroja vahvistavassa työssä nousevat keskeisiksi tietoisuutta ja toiminnallisuutta lisäävät menetelmät. Arjen taitoja ja mielekkyyttä tukeva työ on myös keskeinen osa maahanmuuttajien mielenterveyden tukemista. (Castaneda ym. 2018, 107.)

Kurssin pohjalta tein helppokäyttöisen oppaan (Liite 1), joka on tarkoitettu Opetuskoti Mustikan käyttöön. Tämä kehittämissyö oli kurssin pilotointi, joten kurssin ja oppaan jatkokehittäminen ovat tarpeellisia huomioida. Kurssin jälkeen Opetuskoti Mustikka aloitti Tunnetaito-ryhmän loppuvuodelle 2019, joka kokoontuu kerran viikossa. Tunnetaitokurssi toimii siten myös asiakkaille aiheeseen johdatteluna ja kokeiluna sille, millaisten asioiden käsittelystä on osallistujille hyötyä, ja millaisilla menetelmillä saavutetaan hyviä tuloksia. Kehittämishankkeen keskeisimmät kysymykset ovat; Miten syrjäytymisvaarassa olevat maahanmuuttajanaiset kokevat tunnetaitoihin tutustumisen? Millaiset toiminnalliset ja taiteelliset menetelmät soveltuvat kurssin tavoitteisiin? Millaisia jatkokehittämistarpeita kurssi tarvitsee?

Kurssi tarjosi kävijöille mahdollisuuden tutustua tunnetaitojen alkeisiin. Kurssilla harjoiteltiin tunteiden tunnistamista, niiden paikallistamista kehossa ja tunteiden näyttämistä rakentavalla tavalla. Kurssin aikana tutustuttiin tunteiden monipuolisuuteen, kehollisuuteen, syntymiseen ja pohdittiin tunteiden säätelyn keinoja. Kurssi oli siis osa kotouttamistyötä ja tarkemmin määriteltynä mielenterveyttä tukevaa työtä, sillä tunnetaidot katsotaan osaksi mielenterveystaitoja (Castaneda ym. 2018, 34).

Kurssin sisällöissä huomioitiin matalakynnyksisyys, sekä asiakkaiden osallisuus ja vaikuttamismahdollisuudet kurssin suunnittelussa ja sisällöissä. Pidemmän aikavälin tavoitteena tunnetaitojen opettelulla ja muilla mielenterveyttä tukevilla toimilla voidaan nähdä

muun muassa syrjäytymisen ylisukupolvisuuden ehkäiseminen, sekä kehittyneiden tunteitaiteiden hyödyntäminen lasten kasvatuksessa. Jouttimäki (2011) näkee sosiaalityön ryhmissä saavutuksena jo sen, jos asiakas on ylittänyt kynnyksen ilmoittautua ryhmään. Jos tämän lisäksi asiakas osallistuu ryhmään säännöllisesti, voidaan puhua jo asiakkaan henkilökohtaisesta onnistumisesta. (Jouttimäki 2011, 125-126.)

4.2 Kehittämishankkeen toimintaympäristö ja kotouttamistyö

Opetuskoti Mustikka kuuluu osaksi Sateenkaari Koto ry:n palvelukokonaisuutta. Sateenkaari Koto ry on tämän kehittämistyön toimeksiantaja. Sateenkaari Koto ry on vuodesta 1998 toiminut voittoa tavoittelematon ja yleishyödyllinen yhdistys. Sateenkaari Koto ry:n toimintaan kuuluvat muun muassa opetuskodit, jotka tarjoavat kotouttamispalveluja, sekä ylläpitävät monikulttuurista keskustelua Turun alueella. Opetuskoti Mustikka sijaitsee Turun Halisissa. Se panostaa maahanmuuttajanaisten arjen taitoihin ja sosiaalisen pääoman lisäämiseen. Palvelutarjontaan kuuluu mm. työtoimintaa, työvalmennusta, terveysneuvontaa, palveluohjausta, lapsille läksykerhoa, suomen kielen opetusta ja kulttuurisensitiivistä ohjausta. (Sateenkaari Koto 2019a; Sateenkaari Koto 2019b.) Opetuskoti Mustikan henkilökunnan mukaan asiakasryhmällä on suuri riski syrjäytyä ja osa asiakkaista on jo syrjäytynyt. Asiakkaista suurin osa on maahanmuuttajataustaisia kotiäitejä. Opetuskoti Mustikan toiminnan ydinajatus ovat asiakkaiden osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistaminen.

Sateenkaari Koto ry edistää kotouttamista myös erilaisilla hankkeilla. Esimerkiksi heinäkuussa 2019 päättyi Turun AMK:n kanssa yhteistyössä tehty MARJAT-hanke, jolla pyrittiin muun muassa edistämään maahanmuuttajien kotouttamista ja terveyttä. Myös suomen kielen kursseja järjestetään Turun kristillisen opiston ja Akateemisten naisten Lue-taan yhdessä – verkoston kanssa. Palveluohjausta on mahdollista saada opetuskotien lisäksi myös pop up-toimipisteissä, joita sijaistaa mm. Pansiossa, Runosmäessä ja Raisiossa. (Sateenkaari Koto 2019a; Turun AMK 2019.)

Kotoutumisella tarkoitetaan maahanmuuttajan ja yhteiskunnan välisen vuorovaikutuksen kehittymistä. Sen tavoitteena on tarjota tietoja ja taitoja, jotka maahanmuuttaja tarvitsee kyseisessä yhteiskunnassa eläessään ja osallistuessaan työelämään. Saman aikaisesti tuetaan yksilön mahdollisuuksia ylläpitää omaa kieltään ja kulttuuritaustansa. Vastavuoroisesti katsottuna kotoutuminen antaa yhteiskunnalle uusia vaikutteita ja monimuotoisuutta. *Kotouttamisella* puolestaan viitataan kotoutumislain mukaisiin viranomaisten ja

muiden tahojen toimenpiteisiin ja järjestettäviin palveluihin, joilla voidaan edistää yksilön kotoutumista hyvinvoinnin, terveyden, koulutuksen ja työllisyyden lisäämisellä. Näihin määritellään keinot yksilökohtaisesti henkilöiden kotoutumissuunnitelmissa. (Castaneda ym. 2018, 32.; 3§ Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010)

Maahanmuuttajalla tai ulkomaalaistaustaisella viitataan henkilöihin, jotka erilaisista syistä johtuen ovat muuttaneet maasta toiseen ja ovat asettuneet muuhun, kuin synnyinmaahansa tai maahan, joista heidän vanhempansa ovat kotoisin. Perusteita muutolle voivat olla muun muassa perhesyyt, työ, opiskelu tai lähtömaan tilanteen aiheuttama pakolaisuus. *Pakolaisella* viitataan yksilöön, joka on paennut pysyvästä asuinmaastaan ja hänelle annetaan kansainvälistä suojelua kotimaansa ulkopuolella. Syitä pakenemiseen ovat muun muassa ihmisoikeusrikkomukset, sota ja levottomuudet. Henkilö on voinut joutua kotimaassaan vainotuksi esimerkiksi rodun, uskonnon, kansallisuuden tai poliittisten mielipiteiden vuoksi. (Castaneda ym. 2018, 29.)

Kotouttamistoimenpiteillä pyritään tarjoamaan välineitä maahanmuuttajien omaehtoiseen toimintaan ja aktiivisuuteen suomalaisessa yhteiskunnassa. Kotouttamislain ja sen toteutuksen ihannetavoite on oma-aloitteinen ja kotoutunut maahanmuuttaja. Uuteen asuinmaahan asettuminen on kuitenkin vaativa prosessi, johon sisältyy uusiin asioihin ja toimintatapoihin tutustumista, sekä vanhojen asioiden taakse jättämistä. Alkuvaiheen haasteissa on huomattavia eroja yksilöiden välillä. Vaikka itsenäisen toiminnan tukeminen on nostettu kotouttamislaissa keskiöön, toimet saattavat näkyä maahanmuuttajille enemminkin kohdistettuina toimina heihin, kuin tarjottuina vaikutusmahdollisuuksina oman elämän hallintaan ja rakentamiseen Suomessa. Kotoutumisprosessiin vaikuttavat myös niin yksilölliset, sosioekonomiset, kuin psykososiaalisetkin tekijät. (Eronen ym. 2014, 26; Schubert 2013, 64.)

Kanadalainen psykologi John Berry kehitti 1980 akkulturaatiostrategian, jonka kautta, voidaan tarkastella ihmisen tapaa sopeutua uuteen kulttuuriin. *Integraatiossa* ihmisellä on tahto säilyttää oma kulttuuritaustansa, mutta hän on myös halukas sitoutumaan ihmisiin oman ryhmänsä ulkopuolella. *Assimilaatiossa* yksilöllä on vähän tai ei lainkaan tahtoa alkuperäisen kulttuuritaustansa säilyttämiseen ja kontaktin tarve yhteiskunnan valtaväestöön koetaan merkittävänä. *Separaatiossa* ihmisellä on vahva tarve säilyttää kulttuuriperinteitään ja kulttuurista identiteettiään. Kontaktia valtaväestöön halutaan vältellä niin paljon, kuin mahdollista. *Marginalisaatiossa* voidaan puhua yksilön syrjäytymisestä, sillä hänellä ei ole tahtoa säilyttää kulttuuritaustaansa, identiteettiään, eikä olla tekemi-

sissä yhteiskunnan valtaväestön kanssa. Useissa kansainvälisissä tutkimuksissa integrointi on toiminut näistä parhaiten. (Berry & Hou 2017, 30.) Integroitumisen kannalta jo kotouttamistyön alussa olisi kannustettava pakolaisia tutustumaan ja ottamaan käyttöönsä sen kulttuurin tapoja, minne he ovat asettumassa. Vastaavasti yhteiskuntapolitiikassa tulisi ehkäistä kaikin keinoin segregaatiota, eli alueellista epätasaista sijoittumista, maahanmuuttajien ja pääväestön välillä. (Castaneda ym. 2018, 96.)

4.3 Käytetyt kehittämismenetelmät

Kehittämismenetelmillä voidaan edistää keskustelua, ideointia tai osallistumista, ja toiset menetelmät sopivat taas paremmin kehittämistoiminnan kuvaamiseen (Salonen ym. 2017, 56). Kehittämistyön alkuvaiheessa käytin paljon *konsultointia*, sillä toimeksiantajalla oli runsaasti sellaista kokemuksellista tietoa, jota minun oli kannattavaa hyödyntää kurssin suunnittelussa. Toki minulla oli mahdollisuus konsultoida toimeksiantajaa aina tarpeen vaatiessa. Esimerkiksi pyysin heidän näkemystään palautelomakkeiden suunnittelussa.

Eniten tässä kehittämistyössä käytin keskustelua edistävänä menetelmänä *dialogista keskustelua*, mikä on yleinen osa kehittämistyötä, jossa työ etenee yhteistyössä muiden toimijatahojen kanssa. Kyse on toiminnan keskellä syntyvästä vuorovaikutuksesta, josta seuraa toiminnan arviointia, uudelleen suuntaamista, sekä palautteen antoa ja vastaanottoa. (Salonen 2013, 6.) Ilman dialogista keskustelua kehittämistyön teoreettinen ja suunnittelupuoli olisivat jääneet pelkän kirjallisen teorian varaan. Tällöin olisin jäänyt ilman hiljaista tietoa, eikä minulle olisi syntynyt yhtä eheää näkemystä Opetuskoti Mustikan asiakaskunnasta, sekä heillä tehtävästä kotouttamistyöstä. Nämä olivat tärkeitä tietoja sisäistää ennen ohjaussuhteen alkamista ja myös sopivia toiminnallisia menetelmiä valitessani.

Myös osallistavista menetelmistä *kokeileva toiminta* oli keskeinen menetelmä. Kokeileva toiminta voi olla pilotoivaa, jolloin tiettyä toimintaa testataan rajatussa ympäristössä (Toikko & Rantanen 2009, 101). Mikä tämä tunne on? -kurssi oli pilotointi rajatussa ajassa. Tämä kehittämistyö selvitti, millä tavalla ja tasolla tunnetaitojen kehittäminen sopi Opetuskoti Mustikan asiakaskunnalle ja jos kurssia järjestettäisiin tulevilla toimintakausilla, miten se olisi parasta järjestää. Kyseessä on välineen testaus, joka perustuu asiakaskokemuksen selvittämiseen heidän omassa elinympäristössään ja heidän tarpeensa

huomioiden. Näin sain keskeistä tietoa kurssin tarpeellisuudesta ja toimivuudesta asiakaslähtöisesti.

Kehittämismenetelmiä olivat myös *menetelmätiedon ja tutkimustiedon käyttäminen* (Salonen 2013, 23-24). Erityisesti toiminnallisten menetelmien ja ryhmätyöskentelyn osalta hyödynsin paljon menetelmätietoa ja kotouttamisen, sekä integroitumisen ja tunnetaitojen osalta tutkimustietoa.



Kuvio 1. Kehittämistyössä käytetyt kehittämismenetelmät.

4.4 Kehittämishankkeen prosessin vaiheet



Kuvio 2. Prosessin vaiheiden limittäinen eteneminen.

Opinnäytetyö eteni *konstruktivistisen mallin* mukaan. Konstruktivistinen malli on ikään kuin sekoitus lineaarisesta mallista ja spiraalimallista. Lineaariseksi opinnäytetyötä voi ajatella sen puolesta, että työskentely eteni tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen ja siitä arviointiin, jonka jälkeen prosessi päättyi tulosten levittämiseen. Merkittävin ero lineaariseen malliin nähden on reflektion hyödyntäminen toiminnan eri vaiheissa, sekä ihmisten tekijöiden huomioon ottaminen, kuten osallistujien yksilölliset kokemukset ja niistä mahdollisesti aiheutuvat muutokset kurssin sisältöön. Spiraaliseksi työtä voi ajatella siltä osin, että suunnitelmasta esitetään toimeksiantajalle alustava versio, josta saadun palautteen perusteella sitä voidaan täsmentää. Kurssin aikana taas saadaan palautetta osallistujilta, sekä ohjaajan omista havainnoista siitä, mikä on toiminut ja mikä ei, mikä saattaa vaikuttaa seuraavan kurssikerran sisältöön. (Salonen 2013, 15-16.)

Kehittämisen prosessi koostuu erilaisista tehtäväkokonaisuuksista, jotka voidaan jakaa *perusteluun, organisointiin, toteutukseen, arviointiin ja levittämiseen*. *Perusteluvaiheessa* määritellään toiminnan lähtökohdat. (Toikko & Rantanen 2009, 56-57.) Tämän kehittämistyön lähtökohdat määriteltiin helmikuussa 2019. Valitsin tämän kehittämistyön opinnäytetyöksi, sillä halusin opinnäytetyöni kytkeytyvän mielenterveyteen ja toiminnalli-

siin menetelmiin aikuissosiaalityön lisäksi. Halusin myös saada lisää kokemusta maahanmuuttajien kanssa tehtävästä työstä, sekä ryhmänohjauksesta. Opetuskoti Mustikan osalta kehittämistyön lähtökohdiksi voidaan katsoa heidän ilmaisemansa tarve tunnetaitokurssin järjestämiseksi syrjäytymisvaarassa oleville maahanmuuttajaisille, joista monet ovat myös kotiäitejä. Perusteluvaiheeseen voidaan ajatella myös tällaisen kehittämistyön tarpeen katsastelu valtakunnallisella tasolla, jota käsittelin johdannossa.

Organisointiin kuuluu kehittämistoiminnan suunnittelu ja valmistelu. Organisoinnin lähtökohdat määrittelee kehittämistyön tavoite. (Toikko & Rantanen 2009, 58.) Organisointi vaihe tapahtui kevään 2019 aikana. Ensimmäisen kurssisisällön suunnitelman vedos palautettiin toimeksiantajalle 11.6.2019, jonka toimeksiantaja totesi hyväksi. Tässä välissä olin kesätöissä mielenterveyspuolella, jonka aikana opinnäytetyö oli tauolla. Opinnäytetyön teko jatkui syyskuun alusta tietopohjan kasaamisella ja rajaamisella. Suunnitelmaa vietiin yhdessä eteenpäin toimeksiantajan kanssa 6.9.2019 käydyssä palaverissa. 23.9.2019 kurssista pidettiin noin tunnin kestoisen esittely osallistujille, jossa heiltä selvitettiin toiminnallisten menetelmien avulla toivomuksia kurssisisältöön. Asiakas palautteen jälkeen tarkastin ja korjasin kurssin suunnitelman ennen sen lähettämistä toimeksiantajalle. Kurssin suunnitelmaan vaikutti vielä tämän jälkeen jokainen kurssikerta.

Organisointiin kuului myös tietopohjaan tutustuminen. Organisoinnin ja priorisoinnin kannalta oleellinen muutos oli asiakasryhmän täsmentyminen syksyn aikana. Keväällä asiakasryhmäksi oli määritelty islamtaustaiset maahanmuuttajaiset. Tässä vaiheessa Opetuskoti Mustikka ei vielä voinut tietää varmaksi, millaisista yksilöistä ryhmä tulisi muodostumaan. Syksyllä osallistujien joukossa oli paljon muistakin lähtökohdista tulevia yksilöitä, kuin islamtaustan omaavia, joten kohderyhmä oli määriteltävä uudelleen. Tässä vaiheessa olin jo ehtinyt tietopohjan osalta perehtyä jonkin verran islamiin, mutta nämä tiedot toivat vain lisäarvoa monikulttuurisen ohjauksen kompetenssilleni. Asiakasryhmäksi muotoutui syrjäytymisvaarassa olevat maahanmuuttajaiset. Syrjäytymisvaara toi kehittämistyöhön mukaan voimakkaammin osallisuuden, integroitumisen ja mielenterveyden näkökulman.

Kehittämistyön *toteutusvaiheeseen* kuuluvat ideointi, joka alkoi jo perustelun ja organisoinnin vaiheissa, sekä priorisointi, kokeilu ja mallintaminen. Toteutus on tärkeä priorisoida, eli rajata ja kohdentaa, mahdollisimman tarkasti, jolloin kehittämistyö kohdennetaan johonkin tiettyyn kohteeseen. Asiakasryhmä, ryhmä koko, paikka ja kehittämistyön tavoite olivat määriteltynä tarkasti ennen kurssin alkua. Myös alkuperäisestä suunnitelluvaiheesta jätettiin pois seksuaaliterveys, jota alun perin oli suunniteltu osaksi kurssia.

Tämä rajattiin ulkopuolelle, jotta kurssi voisi keskittyä jo ennestään vaativaan aiheeseen, eli tunnetaitoihin. Toiseksi seksuaaliterveys on aiheena ominaisempi esimerkiksi terveydenhoidon opiskelijoille, joille aihe on osa heidän ammattiosaamistaan. Kokeilu kuvastaa tämän opinnäytetyön merkitystä hyvin, sillä kokeilulla tarkoitetaan esimerkiksi uuden toimintatavan kokeilua tietyn ajan jakson aikana, johon kuuluu myös palautteen kerääminen. Mallinnuksella tarkoitetaan kehitystulosta, joka on tiivistetty selkeäksi kokonaisuudeksi. Tämän voidaan ajatella olevan kurssista tehtävä opas, sekä itse kirjallinen opinnäytetyö. (Toikko & Rantanen 2009, 59-60.)

Toteutusvaiheeseen kuului myös kurssin esittely ja ohjaajan esittäytyminen osallistujille Opetuskoti Mustikassa 23.9.2019. Esittelyssä käytiin diaesityksen avulla läpi kurssin aikataulu, kurssin hyödyt ja merkitys osallistujille, sekä kurssilla käytettäviä välineitä. Esittelyssä selvitettiin myös asiakkaiden toiveita kurssin sisällöistä käyttämällä toiminnallisia menetelmiä ja kysyin, millä tunnelmilla he odottavat kurssia.

Seuraavalla viikolla käynnistyi varsinainen kurssi 30.9.2019. Kurssikerta oli tunnin mittainen. Konstruktivistista mallia noudattaen kurssikerrasta kerättiin palaute osallistujilta ja se käytiin läpi Opetuskoti Mustikan ohjaajien kanssa. Ensimmäisen kerran reflektiokeskustelun jälkeen päätettiin antaa lisää aikaa toiselle kerralle, mikä mahdollisti useamman tehtävän sisällyttämisen päivän ohjelmaan ja antoi lisää aikaa tunnesanojen opetteluun. Toinen kurssikerta oli seuraavana päivänä tiistaina 1.10.2019. ja alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen kesti 25 minuuttia pidempään. Tämä ratkaisu toimi hyvin, joten sitä noudatettiin myös seuraavilla kurssikerroilla 7.10.2019 ja 8.10.2019. Kurssi pidettiin suunnitelman mukaisesti neljän päivän aikana.

Arviointi alkoi jo toteutus-vaiheen aikana ja jatkui opinnäytetyön viimeistelyn vaiheeseen, kun pohdin kehittämistyön tuloksia. Palautteen ja omien havaintojeni pohjalta keskustelin toimeksiantajan kanssa kurssin sisällöistä ja mahdollisista muutosehdotuksista jatkoa ajatellen jokaisen kurssikerran jälkeen. Pohdimme yhdessä myös asiakkailta saatua palautetta myös kurssin aikana. Tämä tehosti kehittämistyötä jo kurssin aikana, sillä arvioinnin tehtäviä ovat antaa suuntaa kehittämistoiminnan prosessille, tuottaa uutta tietoa kehitettävästä asiasta, sekä osallistaa eri toimijat mukaan arviointiin (Toikko & Rantanen 2009, 61).

Arviointia edistäväksi välineeksi nimeäisin *arviointiprosessin*, mikä on interaktiivinen kehittämispöytätyön kanssa. Jokainen arviointi saattaa muuttaa kurssin perusteluja, toimintaa ja itse arviointiasettelmaa. Esimerkiksi alun perin suunniteltu palautemenetelmä ei

välttämättä toteudu alkuperäisen suunnitelman mukaan. Kurssin osallistujat tulevat kukin omanlaisista lähtökohdista. On mahdollista, etteivät kurssin tavoitteet ja osallistujien itselleen nimeämät tavoitteet kohtaa, tai ettei osallistujille nouse henkilökohtaisia tavoitteita lainkaan. Kehittämisen prosessin alussa määritelty tavoite voidaan siten analysoida uudelleen arviointiprosessissa. (Toikko & Rantanen 2009, 82-83).



Kuvio 3. Arvioinnin varassa etenevä toistuva kehittämisprosessi (Toikko & Rantanen 2009, 83).

Tulosten levittämisvaiheeksi voidaan katsoa valmiin oppaan palauttaminen ja opinnäytetyön palauttaminen, sekä opinnäytetyön julkaiseminen, mikä tapahtuu Theseus-tietokannassa. 5.11.2019 palautin oppaan, jonka levittämisestä ja mahdollisesta juurruttamisesta osaksi toimintaansa vastaa Opetuskoti Mustikka itse. Opinnäytetyö myös esitellään Turun AMK:n tiloissa 27.11.2019.

4.5 Tiedonhankintamenetelmät ja tuotetut materiaalit

Tiedonhankintamenetelmillä on kehittämistyössä sama tehtävä, kuin vastaavasti tutkimuksissa tutkimusmenetelmillä. Niillä luodaan kehittämistyön materiaalit ja aineistot. (Salonen 2013, 23.) On hyvä miettiä, mitä tietoa ja miksi on oleellista selvittää juuri tämän kehittämistyön kannalta (Vilka & Airaksinen 2003, 57). Pääasiassa kaipaamani tieto määrittyi kehittämiskysymysten kautta, jotta näihin saataisiin työssä vastauksia.

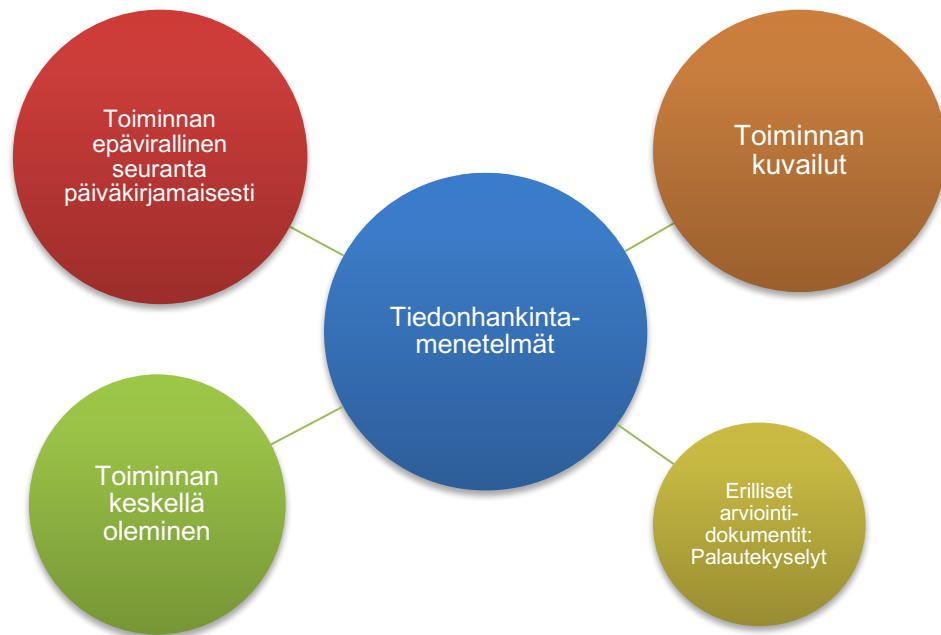
Kehittämistoiminta vaatii usein monipuolista ja sisällöllistä seuranta, ja sen olisi hyvä muodostua systemaattiseksi toiminnaksi. Toikko & Rantanen kuvaavat dokumentaatiotyyppisiä neljällä tavalla, jotka ovat dokumentoinnin keskittyminen viralliseen toteutukseen, kuten lukujen seurantaan; toiminnan kuvailut, esimerkiksi kalenterin avulla; kehittämistoiminnan epävirallinen seuranta päiväkirjamaisesti; sekä erillisten arviointidokumenttien tekeminen. Toiminnan kuvauksista on helppo jälkikäteen hahmottaa, miten kehittämistyö on edennyt. Päiväkirjaan voidaan muun muassa kirjoittaa ylös kehittämistoiminnan yllättäviä käännteitä ja kuvata millaista työskentely on ollut yhteistyötahon ja osallistujien kanssa. Erillisiä arviointidokumentteja voivat olla muun muassa välittömät kyseilyt tai jälkikäteen tehdyt haastattelut. (Toikko & Rantanen 2009, 80-82.) Salosen (2013, 23) mukaan työn ja toiminnan keskellä oleminen ja tämän dokumentoiminen ovat myös yksi tiedonhankintamenetelmä.

Noudatin dokumentaatiotyypeistä toiminnan kuvausta jo suunnitteluvaiheen aikana, sekä itse kurssin aikana. Kirjoitin jokaisen toimeksiantajan kanssa käydyn tapaamiskerran jälkeen muistiin, mitä muutoksia kurssille tulee ja usein sain tietoa siitä, millaisia asioita asiakasryhmän kanssa olisi hyvä huomioida. Hyvä esimerkki oli keskustelu siitä, millaista musiikkia olin ajatellut kurssilla käyttää, jotta se ei loukkaisi islamtaustasta tulevia osallistujia. Kurssin esittelyn jälkeen, sekä kurssin jokaisen kerran jälkeen kirjoitin tarkasti ylös, mitä käytännössä olimme tehneet, miten valitut menetelmät olivat toimineet ja mitä pitäisi vielä kehittää, sekä keitä ohjaukseen oli osallistunut. Osallistujien määrän seuraaminen oli oleellista niin kurssilla saavutetun motivoitumisen, kuin ryhmädynamiikan seuraamisen kannalta.

Käytössäni oli myös kehittämistoiminnan epävirallinen seuranta, eli konkreettisten kuvausten jälkeen kirjoitin ylös omaa reflektiotani päiväkirjamaisesti pohjautuen kurssilla tekemiini havaintoihin, asiakkaiden kanssa käytyihin keskusteluihin, sekä toimeksiantajan ohjaajien kanssa käytyihin keskusteluihin. Näissä havainnoissa pohdin ohjaajan ohjaustapaa, kurssin sujuvuutta, osallistujien osaamistasoa, kurssin sisältöä tunnetaitoteorian kannalta ja mitkä asiat olivat parhaiten jääneet asiakkaille mieleen. Menetelmien sopivuus ja jatkokehittämis ehdotukset nousivat näissä pohdinnoissa myös oleellisiksi.

Palautekyselylomakkeet (Liite 2), jotka osallistujat täyttivät jokaisen ohjaukserän jälkeen, voidaan katsoa kuuluvaksi osaksi erillistä arviointidokumentointia. Pyysin kyselylomakkeista toimeksiantajan mielipidettä ennen niiden käyttämistä kurssilla. Osallistujat saivat joka kerta ohjausta lomakkeiden täyttöön. Kyselylomakkeet pyydettiin täytettä-

väksi asiakkaiden osallistamiseksi arviointiin, sekä heidän mielipiteidensä selvittämiseksi. Varsinaisia haastatteluja en lähtenyt tekemään, mutta tilaisuuksien tullen keskustelin vapaamuotoisesti osallistujien kanssa ja kyselin, mitä hyötyjä he ovat saaneet kurssista ja mikä heille on jäänyt mieleen. Koska suullinen ilmaisu oli osallistujille helpompaa, kuin kirjallinen, koin, että näistä keskusteluhetkistä välittyi paremmin heidän aidot mielipiteensä kurssia kohtaan. Näitä keskusteluja pohdin reflektiivisessä dokumentoinnissani.



Kuvio 4. Kehittämistyössä käytetyt tiedonhankintamenetelmät.

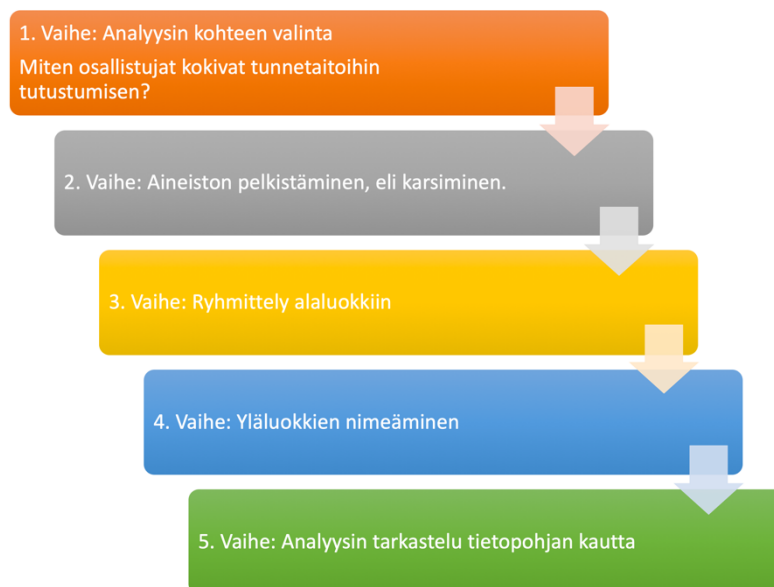
4.6 Tunnetaitokurssin toteutumisen analyysi

Laadullisessa kehittämisprosessissa aineistoa kertyy vähitellen, eikä analysointi tapahdu vain yhdessä vaiheessa. Aineiston analysointi ja kerääminen tapahtuvat osittain rinnakkain. Hyvänä ohjenuorana voidaan pitää, että aineiston käsittely ja analysointi aloitetaan mahdollisimman pian kenttävaiheen jälkeen. (Hirsjärvi ym. 2009, 223.) Prosessorientoituneessa kehittämistyössä reflektiivisyys korostuu ja ajatellaan, että toiminnan edetessä saadaan jatkuvasti uutta tietoa kehittämistyön kannalta. Tällöin on huomioitava toimintaympäristön ja toiminnan muuttuvuus. Prosessorientoituneessa kehittämisessä ohjaus

perustuu osallistujien jatkuvaan uuden oppimiseen, tehtyihin kokeiluihin ja näiden kautta toiminnan kehittämiseen. (Ylöstalo 2005, 119.)

Käytin tuotettujen materiaalin analysoinnissa aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Siinä aloitetaan miettimällä, mistä toiminnan logiikkaa lähdetään etsimään. Valitsin tarkasteltavaksi kaksi tutkimuskysymystäni eli miten syrjäytymisvaarassa olevat maahanmuuttajanaiset kokevat tunnetaitoihin tutustumisen (Liite 3), sekä millaiset toiminnalliset ja taiteelliset menetelmät soveltuvat kurssin tavoitteisiin (Liite 4). Kolmanteen kysymykseen, millaisia jatkokehittämistarpeita kurssi tarvitsee, oli helppo vastata näiden sisällönanalyytien jälkeen.

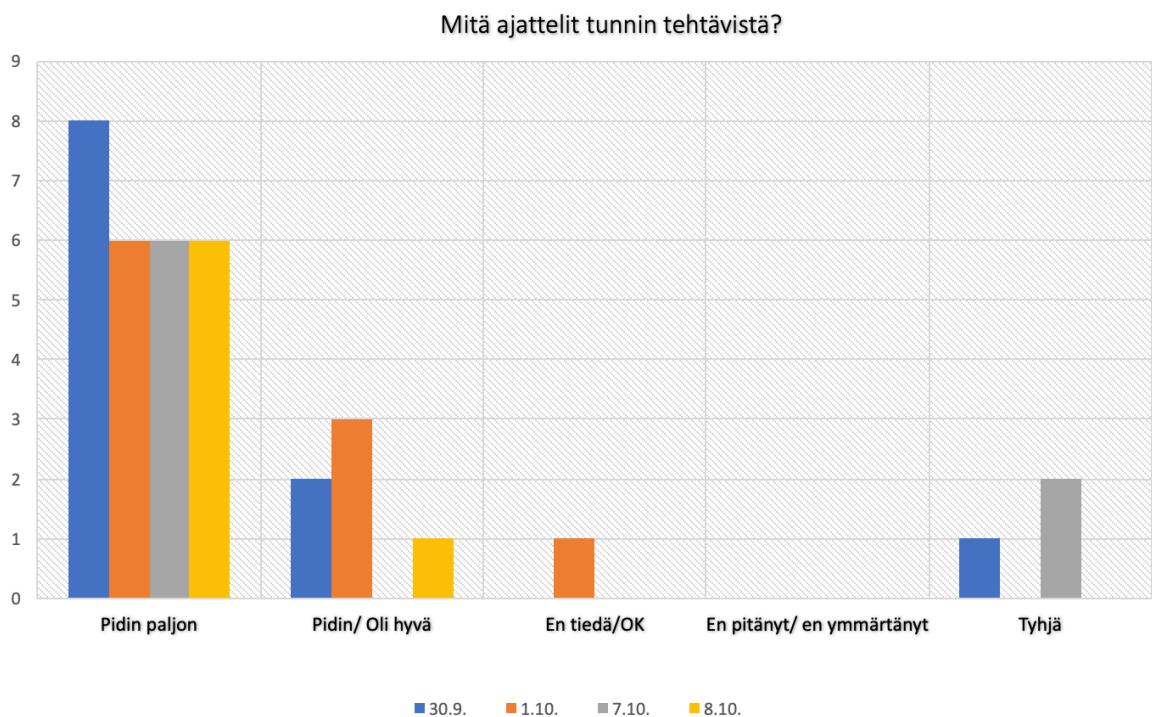
Kun tarkastelukohde on päätetty, sisällönanalyysissa karsitaan aineistoa, niin, että jäljelle jäävät tutkimuskysymysten kannalta oleellinen informaatio. Aineisto ryhmitellään johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi, sen mukaan, mitä aineistoa tarvitaan, jolloin syntyy eri alaluokkia. Tämän jälkeen nämä nimetään vielä jokaista parhaiten kuvaavalla yläkäsitteellä. Ryhmittelyä muodostuneiden luokittelujen avulla pyrin analysoimaan ja ymmärtämään kurssin kehittämistä koskevia merkityskokonaisuuksia. (Vilka 2015, 163-164, Tuomen & Sarajärven 2002, 102, 110-115 mukaan.) Aineistolähtöinen sisällönanalyysi jatkuu vielä tämän jälkeen tarkastelemalla analyysiä tietopohjaan peilaten (Vilka 2015, 170). Tämän osuuden olen sisällyttänyt viidenteen lukuun, jossa käsittelen kehittämistyön tuloksia.



Kuvio 5. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet (Tuomi & Sarajärvi 2002).

Tein kyselylomakkeista kaavion ”Mitä ajattelit tunnin tehtävistä?”-kysymyksen osalta. Viimeisellä kerralla lomake oli erilainen muihin päiviin verrattuna (Liite 2). Siinä kysyttiin arviota koko kurssista, mutta myös tyytyväisyyttä viimeisen kerran osalta. Kyselylomakkeet ovat toimeksiantajan mukaan olleet luotettavuudeltaan yleensä hankalia käyttää, sillä useimmiten kysyttäessä osallistujat vastaavat pääasiassa myönteisesti kaikkeen. Tämä saattaa johtua yhteisöllisille kulttuureille ominaisesta auktoriteetin kunnioittamisesta, jolloin esimerkiksi kurssin ohjaajan mielipiteitä ei kyseenalaisteta (Castaneda ym. 2018, 62). Toisaalta kaikki kurssin osallistujat eivät olleet lähtöisin samanlaisesta kulttuuritaustasta, mikä on myös tärkeä ottaa huomioon. Palautelomakkeessa oli useimmiten merkitty kokemus joko parhaimman vaihtoehdon tai toiseksi parhaimman mukaan. Tulos on yhdenmukainen sisällönanalyysin kanssa.

Taulukko 1. Kurssin palautelomakkeen kysymys ”Mitä ajattelit tunnin tehtävistä?”.



5 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET

Tässä kappaleessa käsittelen kehittämistoiminnasta saatuja hyötyjä peilaten niitä omiin kokemuksiini, Opetuskoti Mustikan kanssa käytyihin keskusteluihin, asiakkailta saatuun kirjalliseen ja suulliseen palautteeseen, sekä sisällönanalyysiin. Tuloksia esitellessä toimijoiden ja hyödyn kohteena olevien henkilöiden näkemysten esiin nostaminen on avainasemassa (Salonen ym. 2017, 63). Tuloksia peilataan myös teoriaan, kehittämiskysymyksiin ja työn tavoitteisiin.

Tämän kehittämistyön tavoitteet mukailivat Toikon & Rantasen (2009) ajatusta siitä, että kehittämistoiminnan tavoitteeksi voidaan valita jonkin työmenetelmän pätevyyden selvittäminen (Toikko & Rantanen 2009, 39). Kehittämistyössä fokus on ollut siinä, miten syrjäytymisvaarassa olevat maahanmuuttajanaiset kokevat tunnetaitoihin tutustumisen. Halusin myös kokeilla erilaisia toiminnallisia ja taiteellisia menetelmiä nähdäkseni, mitkä niistä soveltuvat hyvin tälle asiakasryhmälle ja juuri tälle tunnetaitokurssille. Toikon ja Rantasen ajatukseen peilaten arvioin, että kehittämistyö saavutti sen, mitä sillä lähdettiin tavoittelemaan.

Toimeksiantaja oli erittäin tyytyväinen valmiiseen oppaaseen (Liite 1), sekä koki sen toiveidensa mukaiseksi ja hyödynnettäväksi. Opas sisältää tiivistetysti yleisiä ohjeita ryhmänohjauksesta; neljän kurssikerran ohjeet ja menetelmät; sekä muutamia ylimääräisiä toiminnallisia harjoitteita (Liite 1, sivu 16), jotka olivat kurssilla varaharjoitteina. Opas jää Opetuskoti Mustikalle, joka päättää sen jatkokehittämisestä ja tulevaisuuden käytöstä.

Tutkimuskysymykseen ”Miten syrjäytymisvaarassa olevat maahanmuuttajanaiset kokevat tunnetaitoihin tutustumisen?” sain kehittämistyössä hyvin vastauksia (Liite 3), mutta en ollut varautunut tarpeeksi siihen, miten saada asiakkailta vastauksia heikosta suomen kielestä huolimatta. Jälkeen päin ajatellen minua kiinnostaisi tietää, millaisia vastauksia olisin saanut, jos esimerkiksi kurssin jälkeen olisi pidetty yksilöhaastatteluja tulkin kanssa. Myös pidempiaikainen ohjaussuhde ja syvempi vuorovaikutus voisivat vaikuttaa siihen, millaisia näkemyksiä asiakkaat jakaisivat.

”Millaiset toiminnalliset ja taiteelliset menetelmät soveltuvat kurssin tavoitteisiin?”-kysymykseen pystyi etsimään vastauksia suunnitteleamalla kurssin sisältö mahdollisimman monipuoliseksi, jotta lyhyessä ajassa ehdittiin kokeilla mahdollisimman erilaisia mene-

telmiä. Kurssi sisälsi lopullisessa muodossaan musiikkia, väritystä, kirjoittamista, toiminnallisia menetelmiä, draamaa, ryhmätyötä, uusien tunnesanojen opettelua, runoilua, yhteisötaidetta, kuvien käyttöä ja askartelua. Lisäksi harjoitteiden välissä keskusteltiin, jaettiin kokemuksia ja ajatuksia. Kysymykseen saatiin vastauksia monipuolisesti (Liite 4). Kolmas tutkimuskysymys oli ”Millaisia jatkokehittämistarpeita kurssi tarvitsee?”, johon syntyi useita ehdotuksia. Tätä kysymystä käsittelemme tarkemmin myös kappaleessa 6.5.

5.1 Osallistujien määrä ja kurssin intymiteetti

Kurssille osallistujien valinta tapahtui Opetuskoti Mustikan toimesta. Ryhmäläiset olivat valittu siten, että kurssilla katsottiin olevan etua heidän mielenterveytensä ja sosiaalisen kuntoutuksensa tukemiseen. Mikä tämä tunne on? -kurssi kuului osaksi ryhmäläisten työtoimintaa. Kurssin kannalta enimmäismääräksi osallistujia päätettiin kymmenen henkilöä ja ryhmän sovittiin olevan suljettu kurssin teeman vuoksi.

Martin ym. mukaan ryhmän käsitellessä henkilökohtaisia asioita, on erittäin tärkeää, että siinä voidaan tavoittaa turvallisuuden tunne. Tähän vaikuttaa huomattavasti ryhmän koko, jonka suositellaan pienryhmissä olevan yhdellä ohjaajalla kuudesta kahdeksaan osallistujaa. Kun osallistujia on yli 12 ei pienryhmässä oleva työskentelyn intensiteetti enää toteudu. Ryhmän kokoon vaikuttavat myös ohjaajan kokeneisuus ja ohjaajien määrä, mutta ryhmäkoon kasvu vaikuttaa aina ryhmän turvallisuuden tuntuun ja intymiteettiin. Tällöin myös kuppikuntien syntymisen riski kasvaa ja ohjaajan mahdollisuudet vaikuttaa ryhmän dynamiikkaan heikkenevät. (Martin ym. 2012, 15.)

Jo kurssin alkuvaiheessa muutama osallistuja sanoitti tunteitaan ja kokemuksiaan taitavasti ja hyvin avoimesti. Viimeisellä kerralla yksi osallistuja herkistyi aloituskierron aikana puhumaan elämäntilanteesta henkilökohtaisemmin. Hän halusi kertoa, miksi hänellä nousi tunteita pintaan. Tämä avoimuus kertoi mielestäni siitä, että ainakin tämän yksittäisen henkilön kohdalla kurssilla oli saatu aikaan luotettava ja turvallinen ilmapiiri. Myös toimeksiantaja toi esille sen, että kurssin toimivuutta on helppo arvioida osallistujien avoimuuden vuoksi. Jo ilmeistä näkee, ovatko osallistajat kiinnostuneita asiasta, vai pyörittelevätkö he lähinnä silmiään.

Osallistujia oli ensimmäisellä kerralla 11 ja toisella 10. Seuraavalla viikolla pidettiin kolmas ja neljäs kerta. Kolmannella kerralla osallistujia oli 8 ja viimeisenä kertana 7. Yksi alkuperäisistä osallistujista oli viikon aikana keskeyttänyt työtoiminnan. Kaksi henkilöä

osallistui muuhun työtoimintaan saman aikaisesti, minkä vuoksi he jäivät kurssilta pois seuraavalla viikolla. Näistä seuraavan viikon osallistujista kaikki eivät olleet samoja, jotka olivat olleet mukana aloitusviikolla. Tätä ajatellen suljettu ryhmä ei tällä kertaa toteutunut, vaan ryhmä oli avoin. Osallistamisen toteutumiseksi ja oppimisprosessin kannalta näen tärkeänä, ettei osallistujilla ole päällekkäistä toimintaa. Osallistujien vaihtuvuus vaikuttaa luonnostaan tuloksiin ja esimerkiksi tutkimuskysymyksen vastauksiin siitä, miten osallistajat olivat kokeneet kurssin.

Mikäli on tarkoitus, että kurssilla päästäisiin tunnetaidoissa syvemmälle tasolle, olisi ryhmän tärkeä olla pidempiaikainen ja suljettu. Tällöin osallistujien tunne- tai kehitysprosessi kuuluisi osaksi ryhmän toimintaa. Jos kurssi taas keskittyy enemmän uuden tiedon jakamiseen tunnetaidoista, sekä suomalaisten tunnesanojen opetteluun, sen ei tarvitse olla pitkäkestoinen, eikä suljettu, saavuttaakseen tavoitteensa. (Martin ym. 2012, 15-16.)

5.2 Osallistujien motivaatio ja kurssin intensiivisyys

Kurssi toteutui neljänä ryhmäohjauskertana kahden viikon aikana. Viikonpäivät olivat maanantai ja tiistai. Ajatuksena toimeksiantajan kanssa oli, että kurssi toteutuisi melko intensiivisesti, mikä voisi vaikuttaa asiakkaiden motivoitumiseen, kun kurssipäivien välit eivät olisi liian pitkät. Tämän ajateltiin myös helpottavan oppimisprosessia.

Motivoimisen lisäämiseksi ensimmäisellä viikolla asiakkaat saivat osallistavan tehtävän ennen ohjauskerran alkua, (Liite 1, sivu 4) joissa heidän piti saapua kurssitilaan annetun esineen kanssa. Seuraavalla viikolla jätin antamatta osallistavan tehtävän, eikä omatoiminen saapuminen kurssille toteutunut eteenkään maanantaina yhtä hyvin. Ilman pidempiaikaista testaamista on kuitenkin vaikea sanoa luotettavasti, miten paljon osallistava tehtävä motivoi asiakkaita ajoissa saapumiseen. Siihen vaikuttaa kuitenkin ennen kaikkea osallistujien oma motivaatio.

Tanskasen (2015, 112) mukaan vaikeassa elämäntilanteessa olevia asiakkaita saattaa joutua motivoimaan ryhmätoimintaan enemmän. Myös toimeksiantaja korosti asiakkaiden motivoimisen tärkeyttä ja tämän huomioimista suunnitelmassa. Toimeksiantaja huomautti, että jos osallistujille on antanut ohjeet kurssille tuloon aiemmalla viikolla, on hyvin epätodennäköistä, että he saapuvat kurssitilaan omatoimisesti pelkästään näitä ohjeita noudattamalla.

Ryhmän motivaatioon vaikuttaa myös ohjaajan mielenkiinto aihetta ja osallistujia kohtaan. Ohjaajan hyvät sosiaaliset taidot, sekä osallistujien tarpeiden, tavoitteiden ja tunteiden huomiointi, auttavat ryhmäläisiä motivoitumaan sisäisesti. Kun sisäinen motivaatio on saavutettu, pyrkii osallistuja ymmärtämään uusia asioita. Uudet havainnot ja ymmärtämisen kokemukset lisäävät sisäistä motivaatiota ennestään. (Martin ym. 2012, 34.) Koin, että oma kiinnostukseni ja innostukseni välittyi osallistujille ja ainakin osa heistä näytti olevan aiheesta yhtä innoissaan. Esimerkiksi käyttäessämme kuvakortteja tunnesanojen kuvituksessa (ks. Kuva 2, sivu 41) muutama osallistuja pyysi lisää sanoja kuvitettaviksi, vaikka sen kertainen aika oli jo loppumassa.

Koska kurssille osallistuminen oli osa Opetuskoti Mustikan työtoimintaa, on vaikea sanoa varmaksi, miten motivoituneita osallistujat todella olivat. Toisille kurssi saattoi sytyttää henkilökohtaisenkin motivaation, kuten oppiminen. Toisille syy saattoi olla vastuun hoitaminen osallistumalla sovittuun työtoimintaan. Sisällönanalyysi (Liite 3) kuitenkin puoltaa motivoituneisuutta muun muassa osallistujien aktiivisuuden, ohjeiden noudattamisen, hyvän ilmapiirin ja opittujen asioiden mieleen jäämisen puolesta.

Alun perin yhden kerran kestoksi oli sovittu yksi tunti, sillä alkuperäinen ajatus oli se, ettei osallistujien voimavarat ja keskittymiskyky riittäisi pidempään aikaan. Ensimmäisen kerran jälkeen kestoa pidennettiin noin 25 minuutilla, jotta näiden muutamien ohjauksetojen aikana ehdittäisiin kokeilla useampaa menetelmää ja jotta osallistujat ehtisivät saada kurssista mahdollisimman paljon hyötyä itselleen. Tämä ei laskenut osallistujien tyytyväisyyttä kurssiin kirjallisen, eikä suullisenkaan palautteen mukaan. Osallistujat eivät kyseenalaistaneet kurssin pidempää kestoa. Myös omasta näkökulmastani osallistujien keskittymiskyky riitti hyvin ja aktiivisuustaso pysyi samana ohjauksetojen loppuun saakka. Tähän saattoi vaikuttaa muun muassa se, että jokaisella kurssikerralla toiminnalliset menetelmät olivat erilaisia, eli sisältö oli monipuolista.

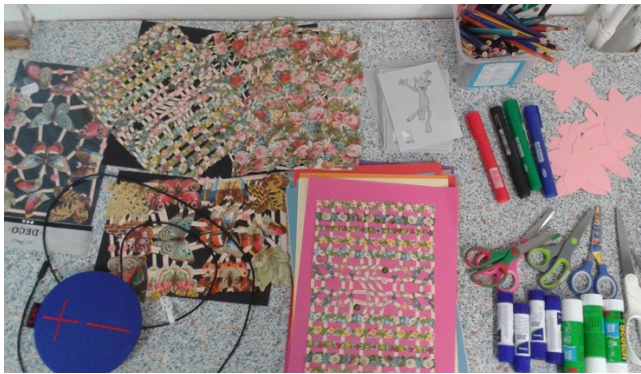
5.3 Kurssin tila ja välineet

Kurssin paikkana toimi Opetuskoti Mustikan oma ryhmätila, joka riitti hyvin niin liikkuvuutta vaativiin, kuin pöydän ääressä tehtäviin harjoitteisiin. Koska kurssin sisältöön lisättiin suomalaisten tunnesanojen opettelua, tulivat tilassa olevat tussitaulut joka kerta käyttöön. Mikäli kurssiin sisältyy tulevillakin kerroilla sanojen opettelua, on tämä hyvä

huomioida kurssin tilaa valitessa. Käytin tällä kertaa paljon ennalta valmisteltavia välineitä. Esimerkiksi askartelin tunnepuun valmiiksi itse (Liite 1, sivu 19) ja kuvien asettaminen valmiiksi seinälle vei aikaa (Liite 1, sivu 10).

Tila oli suorastaan loistava pilotointiin. Tähän saattoi vaikuttaa osittain se, että olin tutustunut tilaan etukäteen ja ottanut siitä kuvia keväällä. Kun kesällä suunnittelin kurssia, pystyin tarkistamaan kuvista millainen tila ja sen resurssit ovat. Käytännön syistä ja toiminnan sujuvuuden kannalta on hyvä, että ohjaaja on tutustunut tiloihin ennalta ja hankkinut tarvittavat välineet hyvissä ajoin. (Martin ym. 2012, 24).

En nähnyt useiden tarvikkeiden, lomakkeiden ja kuvakorttien käytössä ongelmaa. Se vaati kuitenkin itseltä sen, että oli oltava hyvin kartalla siitä, mitä välineitä minäkin päivänä käytetään ja mitä valmisteluja teen tilassa ennen ohjauksen alkua. Rungas välineiden käyttö, ihan papereista värikyniin ja kuvakortteihin, vie myös enemmän aikaa tilaa siivotessa ja on hyvä huomioida seuraavia käyttäjiä ajatellen. Tämä on tärkeä huomioida, kun kurssia järjestetään jatkossa. Toiminnallisissa menetelmissä on runsaasti vaihtoehtoja, jotka eivät vaadi paljon, tai ollenkaan, tavaroita ja tällaiset menetelmät voisivat toimia kurssilla hyvin. Välineiden valintaan vaikuttaa kurssin sisältö ja tavoitteet (Martin ym. 2012, 24).



Kuva 1. Taiteellisten menetelmien välineitä.

5.4 Kurssin teemojen ja sisältöjen soveltuvuus

Koen, että valitsemani tietopohja auttoi minua kehittämistyön tulosten saavuttamisessa ja oli rajattu juuri tämän kehittämistyön tavoitteiden mukaiseksi. Tunnetaitojen teoria oli ohjaajana tärkeää sisäistää, sillä tämä vaikutti siihen, millaista tietoa pystyin osallistujille välittämään asiasta. Tässä koin erityisen hyödylliseksi Mayerin ym. (2016) tunnetaitojen

erottelun neljään eri taitoon ja niiden eri hierarkian (ks. Sivu 10). Tunnetaitojen teoria vaikutti myös siihen, millaisia sisältöjä ja tehtäviä valitsin.

Ensimmäisen tapaamisen, eli kurssin esittelyn yhteydessä kerroin, mistä kurssissa on kysymys, miten tunnetaidot liittyvät hyvinvointiin, mitä kurssi tarjoaisi osallistujille ja mitä kurssilla tehtäisiin. Nämä ohjaajan on tärkeä nostaa esille ensimmäisessä tapaamisessa. (Korhonen & Puukari 2013, 98.) Tämä tieto oli kuitenkin hankalaa välittää mahdollisimman selkokielisesti ja asiakkaat antoivat tästä välitöntä palautetta. Aihe tuntui heille alkuun liian vaikealta. Onneksi toiminnallisten käyttäminen jo esittelyssä tuntui avaavan osallistujille paremmin, mikä kurssin tarkoitus oli ja mitä siellä konkreettisesti tehtäisiin.

Vaikka otin asiakkaat mukaan kurssin sisältöjen vaikuttamiseen, en tullut pyytäneeksi heitä miettimään omia tavoitteitaan kurssin aikana. Tällainen keskustelu voisi avartaa osallistujien ymmärrystä vaikeasta aiheesta ja sitouttaa heitä paremmin osaksi ryhmää. Toisaalta sellaisen keskustelun onnistuminen voisi vaatia tulkin läsnäoloa. Tämä on hyvä huomioida kurssin jatkokehittämisessä.

Tanskasen mukaan ryhmälle mietitään yleensä tarkennetut tavoitteet yhdessä ryhmäläisten kanssa, vaikka ohjaaja olisi suunnitellut alustavat tavoitteet. Ryhmätoiminnan sisältöä voidaan myös joutua päivittämään enemmän osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaiseksi, kuten tällä kurssilla tehtiinkin. (Tanskanen 2015, 111-112.) Alkuperäistä suunnitelmaa muuttikin paljon se, että tunnesanoja oli harjoiteltava huomattavasti enemmän, mitä olin ajatellut. Suomen kielen heikko osaaminen vaikuttaa luonnollisesti siihen, että tunnetaitojen alkeisiin ei pystytty perehtymään sellaisella matalallakaan tasolla, mitä olin suunnitellut. Tunnesanojen opettelu nousi esiin myös monien osallistujien toiveissa.

Osallistujien kesken oli suuria eroja siinä, miten avoimesti he sanoittivat tunteitaan ja osallistuivat keskusteluun. Teoreettista pohjaa ajatellen parhaiten osallistujat mielsivät tunteiden kehollisuuden ymmärtämisen, musiikin ja kuvien vaikutuksen tunteisiin, terveiden elämäntapojen vaikutuksen tunteisiin, sekä negatiivisten ja positiivisten tunteiden merkitykset. Näistä aiheista syntyi eniten pohdintaa ja ne nostettiin esille, kun kysyin, mitä kurssista on jäänyt mieleen.

Suurin osa näistä asioista on osa tunteiden havainnoinnin taitoa, joihin kuuluu muun muassa tunteiden havaitseminen kuvataiteissa (ks. Kuva 2, sivu 41) ja musiikissa (Liite 1, sivu 8). On myös kyse tunteiden ymmärtämisen taidosta silloin, kun ihminen osaa nimetä

eri tunteita ja tunnistaa niiden välisiä yhteyksiä, sekä arvioida tunteita herättäviä tilanteita. Tunteiden säätelyä oli myös kurssilla havaittavissa siltä osin, että tarkastelimme tunteiden järkeenkäyvyyttä. Kurssilla oltiin myös avoimia sekä myönteisistä, että kielteisistä tunteista. (Mayer ym. 2016, 293-295.) Tunnetaidoista esimerkiksi tunteiden tunnistaminen on oleellinen osa mielenterveyttä ja sen ylläpitoa. Jos emme kykene tunnistamaan jotakin tunnetta, saatamme hakea sen alkuperäisen syyn selvittämisen sijaan ratkaisumalleja kuten päihteiden käyttö. (Nummenmaa 2010, 54.)

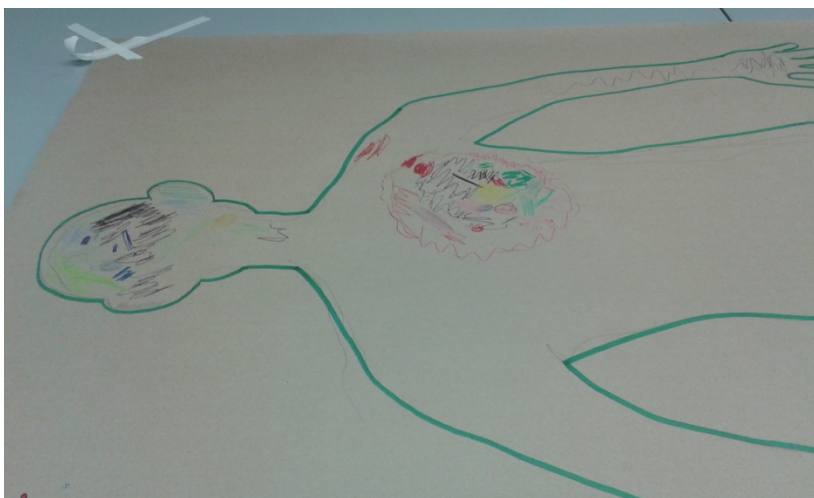


Kuva 2. Osallistujien valitsemia Dixit-kuvakortteja annetulle sanalle: Tyyneys.

5.5 Kurssilla käytetyt menetelmät

Toiminnalliset menetelmät tulivat suureksi avuksi heikon suomen kielen osaamisen suhteen. Yhdessä tehtävässä (Liite 1, sivu 5) osallistujille oli jaettu tunnekortit, joissa oli kuva tunteen ilmeestä. Heidän tehtävänään oli kohdata toisiaan tilassa ja tervehtiä sillä ilmeellä ja äänensävyllä toisiaan, mitä kuvakortti kuvasti. Olin yllättynyt, että draaman keinoja sisältänyt menetelmä aktivoi osallistujia hyvin. Toimeksiantaja oli nostanut esille, että asiakasryhmällä on vaikeuksia nähdä leikki osana aikuisten elämää, eivätkä osallistujat välttämättä leiki omien lastensa kanssa. Olin varautunut siihen, että draamalliset menetelmät mielletään nimenomaan leikiksi, eikä niihin olla valmiita lähtemään mukaan.

Draamalla, eleillä ja ilmeillä päästiin sanallisen ilmaisun ohitse. Sama toteutui kuvallisia menetelmiä ja musiikkia käyttävissä harjoitteissa. Missä tunne tuntuu? -harjoituksessa käytettiin ihmisen raameja (Kuva 3). Tehtävässä osallistujat värityivät ihmiskehon raajoja sen mukaan, miten he kokivat kuullun musiikin. Tämä toimi yllättävän hyvin. Harjoitus herätti keskustelua muun muassa tunteiden ja järjellisen ajattelun eroista. Harjoitus oli myös jäänyt parhaiten osallistujien mieleen ensimmäiseltä viikolta. Tunnesanojen runsas harjoittelu ei myöskään ollut mitenkään negatiivinen muutos suunnitelmaan, sillä se noudatti osallistujien toiveita.



Kuva 3. Ihmisen raamit, joissa osallistujien merkintöjä.

Vaikka musiikki oli suurimmilta osin kurssilla suosittua, yksi osallistuja korosti joka kerta, ettei hän henkilökohtaisesti pidä musiikista. Vanhasen mukaan taidelähtöisyydessä onkin hyvä muistaa, että yksilöt kokevat taiteen omasta sosiaalisesta ja kulttuurisesta viitekehystänsä käsin. Taide voi kuitenkin nostaa ihmisen kokemuksia nykyhetkeen ja mahdollistaa niiden jakamisen. Sen avulla voidaan edistää kotoutumista ja kulttuurien välistä kohtaamista, mikä tälläkin kurssilla onnistui, kun keskustelua syntyi muun muassa siitä, miten eri värit tulkitaan eri kulttuureissa. (Vanhanen 2017, 66.)

Sisällönanalyysin mukaan kurssille soveltuivat huonoimmin askartelu, kirjoittaminen, sekä väritys ja maalaus (Liite 4). Kirjoittaminen runomuodossa oli hankalaa heikon suomen kielen taidon vuoksi, mutta yksittäisiä sanoja osallistujat pystyivät hyvin kirjoittamaan. Askartelu ja maalaaminen eivät innostaneet osallistujia yksittäisinä toimina, mutta esimerkiksi ihmisen raamit-harjoitteessa väritys toimi hyvin. Neurotieteen alalla piirtämisellä ja maalaamisella on selkeästi osoitettu olevan neuraalisia hyötyjä resilienssin kannalta

(Laitinen 2017a, 30). Jatkokehittämistä ajatellen maalaaminen voisikin hyvin toimia yhdistettynä toiminnallisuuteen tai esimerkiksi musiikkiin.

Lopullista arviota ei voi antaa siitä, mitkä menetelmät toimivat automaattisesti tällaisella kurssilla, koska niitä on niin valtavasti ja ne ovat eri tavoin sovellettavissa. On myös suunnittelusta ja ohjauksesta kiinni, miten mikäkin menetelmä toimii. Monet toiminnalliset ja taiteelliset menetelmät sopivat hyvin juuri tunnetaitoihin tutustumiseen, niiden tutkimiseen ja harjoittamiseen. Harjoitteita onkin hyvä olla runsaasti ohjaajan työkalupakissa ja ohjaajan on hyvä jättää suunnitelmassa tilaa ryhmästä nouseville toiveille ja muutostekijöille. Se takaa sen, että ryhmä voi kehittyä omien tarpeidensa tahtiin. (Martin ym. 2012, 21.)

5.6 Ohjaukselliset metodit

Ohjaussuhteessa pyrin noudattamaan arvostavaa kohtaamista ja kannustamaan ohjattavia tasapuolisesti. Hienovaraisuus ja kulttuurisensitiivisyys korostuvat tunnetaitoja käsittelevässä monikulttuurisessa ryhmässä, sillä jotkut osallistujista saattavat tulla taustasta, jossa tunteita ei ole totuttu näyttämään, varsinkaan ulkopuolisille (Korhonen & Puukari 2013, 26). Ryhmässä jokainen osallistuja määrittää aina itse rajansa siinä, miten kiusallisista tai kipeistä asioista hän on valmis puhumaan avoimesti, vaikka ryhmässä harjoiteltaisiinkin oman mukavuusalueen ulkopuolelle astumista (Martin ym. 2012, 29).

Tavoittelin myös tasavertaisuuden ja auktoriteetilähtöisen ohjauksen tasapainoa (Korhonen & Puukari 2013, 95-96). Tällä koin saavuttaneeni ryhmän luottamuksen nopeasti. Ohjaajana luon omanlaiseni tavan ohjata ja pyrin aina huomioimaan, miten kannustan ja tuen ohjattavien vahvuuksia, sekä osallisuutta (Tanskanen 2015, 112). Myös ohjaajan oma asenna ryhmätoimintaa kohtaan välittyy niin osallistujille, kuin yhteistyökumppaneillekin (Martin ym. 2012, 23).

Toimeksiantaja kuvaili toimintaani innostuneeksi ja arvioi toimintaani erittäin aktiiviseksi. Kurssin aikana osallistujat eivät kommentoineet ohjaustani, vaikka kurssikerran jälkeen osallistujat aina kiittivät lähtiessään. Olinkin iloisesti yllätynyt, että lopetuskeskustelussa viimeisen kerran jälkeen osallistujat kommentoivat omatoimisesti ohjaustani miellyttäväksi ja taitavaksi.

Haastavinta oli selkokieliisyyden käyttäminen, sillä olen lapsesta asti käyttänyt sivistys sanoja puheessani, joskus epätavallisellakin tavalla. Sain epäselvästä artikuloinnista

myös palautetta toimeksiantajalta ensimmäisen kurssikerran jälkeen. Ohjeistaessani tehtäviä, puhe oli kuitenkin hyvin selkeää, mutta jos yritin kuvailla jotakin asiaa syvemmin, artikulaationi heikkeni. Juuri hankalat sanat, pitkät puheenvuorot tai epäselvä artikulointi tekevät puheesta epäselvää (Selkokeskus 2016b).

Pitkiä puheenvuoroja minun oli kehoitettu toimeksiantajan puolesta välttämään ja olin ottanut tämän huomioon myös tehtäviä suunnitellessa. Valitsin sellaisia menetelmiä, joiden ohjeistaminen ei olisi kielellisesti liian haastavaa ja pohdin jo etukäteen, miten voin muun muassa kuvilla selkeyttää ohjeita ja päästä sanallisen ilmaisun ohi. Myös ohjeistuksen pilkkomisesta oli iso apu.

Ennen kaikkea olisi tärkeää varmistaa ymmärsikö asiakas ohjeet todella, eikä tähän riitä pelkästään kysymys siitä, onko ohje ymmärretty (Selkokeskus 2016c). Kerran kävi niin, että osallistujat näyttivät olevan työn touhussa ja kun tehtävää alettiin käydä läpi, olikin se ymmärretty väärin. Ohjeistin palautelomakkeen täytön joka kurssikerran lopussa uudelleen ja joillekin asiakkaille yksilökohtaisesti, mutta silti sen täyttämässä oli ongelmia. Erityisesti palautteen kirjoittamista vaativat osat olivat haasteellisia monille.

6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI JA JATKOKEHITTÄMISEHDOTUKSET

6.1 Kehittämisen prosessin arviointi

Prosessi alkoi tämän vuoden (2019) helmikuussa ja päättyi marraskuussa. Järjellisesti ajatellen se tuntuu runsaalta ajalta, mutta prosessi tuntuu menneen nopeasti. Käytin runsaasti aikaa kirjallisuuden etsimiseen ja tietopohjaan tutustumiseen, mikä tuli mielestäni tarpeen, kun toimin itselle uusien asioiden parissa. Tietopohjaan olisi voinut uppoutua kokonaiseksi vuodeksi. Aikarajallisuuden vuoksi se karsiutui pikkuhiljaa ja löysi lopullisen muotonsa vähän ennen kurssin alkua.

Prosessin etenemiseen vaikutti myös yksin työskentely, sillä se antoi vapauden suunnitella työvaiheet kesätyön ja muiden koulutöiden mukaisesti. Vaikka työn arviointi vaiheeseen näin jälkikäteen ajatellen olisi voinut liittää vielä yksilöhaastattelut yhtenä tiedonkeruumenetelmänä, se ei ehkä olisi ollut realistista työn valmiiksi saattamisen kannalta. Toisaalta tämä opinnäytetyö oli jo nyt suuritöinen yhdelle ihmiselle ja haastattelujen teko ja analyysi olisi vaatinut huomattavasti enemmän resursseja.

Henkilökohtainen tavoitteeni oli saada tämä prosessi valmiiksi siten, että voin valmistua tämän vuoden lopussa. Omalla kohdallani aikarajan asettaminen on hyvä ratkaisu, koska silloin aineistoa on rajattava ja päätöksiä tehtävä rivakasti, jolloin työprosessi ei pääse venymään tarpeettomasti. Toimeksiantajan näkökulmasta prosessi eteni sovittussa aikataulussa ja kurssi toteutettiin niinä päivinä, joille se oli sovittu.

6.2 Kehittämistyön käyttökelpoisuus ja luotettavuus

Keskeistä realibiteetin kannalta on, että tällaisenaan, kuin tämä kehittämistyö on tehty, ei samaa kurssia pystytä samalla tavalla enää testaamaan. Ryhmäprosesseissa vaikuttaa jo osallistujien yksilölliset tekijät, sekä tekijät yhteisössä, jossa kehittämistyötä tehdään. (Toikko & Rantanen 2009, 123.) Toisaalta voi ajatella, että tämä pilotointi oli osa pidempää prosessia, johon kuuluu kurssin jatkokehittäminen ja hiominen eteenpäin. Tällöin on hyvä pohtia kehittämistyössä luodun tiedon käyttöarvoa. Deweyn ja Peircen mukaan tieto on totta, jos se on käyttökelpoista (Toikko & Rantanen 2009, 125, Deweyn ja

Peircen mukaan). Näkisin, että sisällönanalyysit osallistujien kokemuksista tunnetaitoihin tutustumisessa, sekä toiminnallisten ja taiteellisten menetelmien toimivuudesta kurssilla, ovat käyttökelpoista tietoa. Etenkin asiakkaiden suullinen palaute antoi hyvää käsitystä siitä, minkä tyyppisiä asioita he olivat kokeneet merkityksellisiksi. Myös toiminnallisista ja taiteellisista menetelmistä saadut tulokset ovat oleellisia huomioida, kun kurssia kehitetään eteenpäin ja suunnitellaan seuraavan kurssin sisältöjä.

Kyselylomakkeiden osalta on syytä miettiä niiden reliabiteettia, eli luotettavuutta. Usein kehittämistyössä mittarit on laadittu nopeasti, mikä jo itsessään vaikuttaa mittarin pätevyteen. (Toikko & Rantanen 2009, 122-123.) Myöskään tässä kehittämistyössä mittareita ei testattu ennen käyttöä, vaan niistä pelkästään konsultoitiin toimeksiantajaa. Tutkimusasetelma oli myös muuttuva ryhmän elävyyden vuoksi. Lisäksi lomakkeiden ymmärrettävyyden varmistaminen oli hankalaa osallistujien heikon suomen kielen taidon vuoksi. Mahdollisesti tästä syystä osa lomakkeista oli myös täytetty puutteellisesti. Lähinnä lomakkeita voi verrata asiakkaiden suulliseen palautteeseen ja motivoituneeseen toimintaan, ja todeta, että ainakin ne ovat yhdenmukaisia. Suhtautuisin kuitenkin kriittisesti yksinään lomakkeiden antamaan tietoon.

6.3 Eettinen pohdinta

Noudatin kehittämistyössä sosiaalialan eettisiä arvoja, sekä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksia. Oleellisia sosiaalialan arvoja tämän työn osalta olivat muun muassa osallisuuden edistäminen, sosiaalinen oikeudenmukaisuus, vuorovaikutuksen rakentaminen eettisesti, ihmisen kokonaisvaltaisuuden ja voimavarojen huomioiminen, sekä ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen (Talentia 2017, 10-31).

Osallisuutta edistävä toiminta katsotaan itsessään eettiseksi toiminnaksi. Siihen kuuluu muun muassa asiakkaiden vaikutusmahdollisuudet heitä koskevissa palveluissa, joihin tämä tunnetaitokurssi kuuluu osana. (Talentia 2017, 16-17.) Osallisuus huomioitiin asiakkaiden mukaan ottamisena kurssin suunnitteluun ja heidän mielipiteidensä ja palautteensa huomioimisena kurssin kehittämisessä. Kurssilla osallisuus huomioitiin siten, että jokainen sai vuorollaan ja tasavertaisesti osallistua tehtäviin. Jokaista kannustettiin osallistumaan ja jakamaan ajatuksiaan.

Sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen kuuluu muun muassa erilaisuuden ja monimuotoisuuden tunnustaminen. Tämä oli keskeisenä arvona myös monikulttuurisessa ohjauksessa, jossa pyrin kohtaamaan jokaisen yksilönä ja antamaan tilaa yksilökohtaisille valinnoille. Omaan kulttuuriin ja siihen perustuville näkemyksille on annettava ryhmässä tilaa, minkä vuoksi tuin myös osallistujien keskinäistä keskustelua kulttuurieroista. Ohjaajan on tärkeä olla tietoinen myös mahdollisista ammattieettisten ristiriitojen synnystä ja tunnistettava oma kulttuurinen viitekehyksensä, josta hän ohjausta tekee (Talentia 2017, 21; Korhonen & Puukari 2013, 94-95.) Tässä keskeisempänä pidin mielessäni, ettei minulla ole aiempaa kokemusta monikulttuurisesta ohjauksesta, joten pyrin siihen, ettei minulla olisi asiakasryhmästä päässäni valmista kuvaa, vaan oppisin monikulttuurisesta ohjauksesta tutustumalla heihin yksilöinä.

Eettinen vuorovaikutussuhde rakentuu luottamukselle, luontevalle ja aidolle kohtaamiselle. Nämä ovat merkittäviä asioita vuorovaikutussuhteen rakentamiseksi, oli työntekijä sitten viranomaisen tai asiantuntijan roolissa. Ryhmässä ohjaajan on huomioitava kunkin osallistujan yksilökohtaiset voimavarat, tuettava niiden kehittymistä ja annettava mahdollisuus niiden käyttämiseen tasa-arvoisesti jokaiselle osallistujalle (Talentia 2017, 20, 31-32). Esimerkiksi yksi osallistuja ilmaisi, että hänen on vaikea kirjoittaa oppimiaan suomen kielen tunnesanoja ylös. Ehdotin hänelle, että kirjoittamisen sijaan hän voisi yrittää piirtää sanoja kuvaavia ilmeitä, joita hän tunnilla oli oppinut. Korostin myös, että sanoja on tarkoitus kirjoittaa ylös oman oppimisen mukaan, eli yksikin opittu asia olisi jo paljon.

Myös Tutkimuseettisen neuvottelukunnan eettisiin ohjeisiin kuuluvat kehittämistyössä tutkittavana olevien ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Perustuslain (1999/731, 6-23§) mukaisia oikeuksia ovat muun muassa sananvapaus, uskonnonvapaus, koskemattomuus ja oikeus yksityisyyteen. (TENK 2019, 5.) Tässä korostuu osallistujien vapaus rajata itse kurssin aikana, millaisia asioita he ovat valmiita jakamaan.

Otin myös huomioon, ettei kurssilla käsiteltäisi asioita tavalla, josta voisi olla haittaa osallistujille tai joka olisi ammatillisen osaamiseni ulkopuolella, kuten menemällä tarpeettoman syvälle tunteiden tutkimiseen. Pehdyin myös ennalta monikulttuuriseen konseptiin ja asiakasryhmää koskeviin kulttuurisiin piirteisiin toimeksiantajan kanssa käydyissä keskusteluissa. Tämän lisäksi luin kirjallisuutta liittyen islamiin, sillä alun perin islam oli yksi tärkeä osa kehittämistyön tietopohjaa. Tutustumalla ennalta tutkittavien yhteisöön, kulttuuriin ja historiaan, tutkija välttää tuottamasta tarpeetonta harmia tutkittaville. (TENK 2019, 7.)

Osallistujilla on muun muassa oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöistä, käytännön toteutuksesta, sekä saada ymmärrettävä kuva työn tavoitteista (TENK 2019, 7-8). Oikeudet tiedon saamisesta ja ymmärrettävällä tavalla välittymisestä ohjattaville olisi voinut toteutua paremmin, jos kurssilla olisi ollut mukana tulkki. Nyt tulkkausta tapahtui, mutta se oli pääasiassa kielitaidossa edistyneiden osallistujien varassa. Tulkin käytössä on toisaalta ristiriita siinä, että kotouttamistyössä olisi hyvä pyrkiä siihen, että suomen kielen taitoja vahvistetaan. Yksi osallistuja kuitenkin nosti esille senkin, että hän uskalsi rohkeammin ilmaista itseään suomeksi kurssin viimeisellä kerralla.

Kurssille osallistuneiden henkilöllisyys ja muut henkilötiedot pidettiin salassa. Dokumentoinnissani ei ole kirjattuna kenenkään yksityisiä tietoja ja ottamissani valokuvissa on huomioitu, ettei niissä näy osallistujia tai heitä koskevaa tietoa. Yleisperiaatteena tutkimuksissa on, että tutkimukseen osallistuneiden yksityisyyttä suojellaan, eikä aina pelkkä nimettömyys riitä henkilöllisyyden suojaamiseen (TENK 2019, 13).

Avoimuus tukee työn kriittistä tarkastelua ja tukee tieteen edistymistä. Avoimuutta voi tukea saattamalla tutkimusaineisto muiden tutkijoiden saataville. Tämä on hyvä huomioida jo työn suunnitteluvaiheessa. (TENK 2019, 14.) Olen pyrkinyt avaamaan kehittämistuloksia ja kuvaamaan työn prosessia, sekä kehittämismenetelmiä niin hyvin, kuin nykyisillä tutkimustaidoillani pystyn. Olen pyrkinyt analyysissä ja tulosten esittämisessä laajuuteen, avoimuuteen ja rehellisten mielipiteitten ilmaisuun. Tämä työ julkaistaan julkisessa Theseus-tietokannassa, jolloin se on kaikkien luettavissa.

6.4 Oppimisprosessi sosiaalialan ohjaajana ja ammatillinen kasvu

Työn tuloksena itseni kannalta ajattelen osaamiseni laajentuneen monestakin näkökulmasta. Sain arvokkaan kokemuksen maahanmuuttajien parissa tehtävästä työstä ja kulttuurisensitiivisyydestä, sekä kosketuspinnan kotouttamistyöhön. Sain paljon varmuutta ryhmänohjaustaitoihini. Jännitin ryhmän kohtaamista ensimmäisellä kerralla aika paljon. Jännitys oli kuitenkin poissa ensimmäisen kurssikerran jälkeen, kun huomasin, miten helppoa oli olla luonnollisesti ja käyttää tuttuja ohjaustapoja; arvostusta ja voimavaroja. Ryhmän toiminnassa oleellista onkin tasa-arvoinen kohtaaminen asiakkaiden ja ohjaajan välillä (Tanskanen 2015, 123).

Uutta minulle oli tietoa jakava tai suorastaan opettajamainen ohjaustyyli, joka syntyi tunteiden opetteluun tarpeesta. Vaikka se oli erilaista mihin olen tottunut, oli siinäkin roolissa helppoa ja mielekästä olla. Tietoa jakava ohjaustyyli voi sopia hyvinkin tunteiden opetteluun, sillä neuvonta voi auttaa osallistujien ongelmien ennaltaehkäisyssä (Martin ym. 2012, 16). Viimeisellä kerralla jännitys oli muuttunut jo kokonaan iloksi, kun sai kiitosta ja kehuja omasta ohjaustavasta.

Myös kiinnostukseni tunteiden opetteluun lisääntyi ja minulle tuli monta kertaa mieleen, että niiden opettelu myös itse olisi tärkeä osa omaa ammatillisuutta ja tukisi vuorovaikutuskykyäni. Kokkosen mukaan asiakaspalvelussa työskentelevät joutuvat säätämään tunteitaan ja niiden ilmaisemista tavallista enemmän. Vaikka tunnetyötä tekeville tunteiden ilmaisun rajoittaminen on usein tärkeä taito, altistaa tunnetyö tekijöitään stressille, masennukselle ja työuupumukselle, sekä koettelee heidän itsetuntoaan ja identiteettiään. (Kokkonen 2017, 119-120.)

Tutkimuksellisten asioiden ymmärtäminen on ollut minulle vaikein kompetenssi koko sosionomi (AMK)-koulutuksen aikana. Ymmärrän kehittämistyötä nyt paljon paremmin ja pystyn hahmottamaan esimerkiksi mistä kehittämisprosessi koostuu. Prosessin alkuvaihe tuntui hypyltä tuntemattomaan, mitä se sinänsä olikin, koska kehittämistyö oli minulle ennestään melko vieras asia. Ammattikorkeakoulusta valmistuvan kompetenssiin kuuluu riittävät tutkimus- ja kehittämistoiminnan valmiudet. Onnistuneella kehittämistoiminnalla hyödynnetään niin asiakkaita, työntekijöitä, kuin työyhteisöjäkin. (Salonen 2013, 37.)

6.5 Kurssin jatkokehittäminen

Castanedan ym. mukaan toimijuuden tunteiden puute vaikuttaa pakolaisten mielen hyvinvointiin, heikkoon tunteiden ja käytöksen säätelyyn, sekä oman merkityksellisyyden kokemiseen. Osaamisen vahvistaminen on tärkeä osa asiakkaiden toimijuuden tukemista. Sillä voidaan ehkäistä muun muassa psyykkisten ongelmien kasaantumista ja auttaa omaan hyvinvointiin vaikuttamisessa. Toimijuuteen taas kytkeytyy toiminnallisuuden käsite. Luovat ja toiminnalliset menetelmät tarjoavat mahdollisuuden monikanavaisen oppimiseen ja niillä pystytään huomioimaan erilaiset oppimistavat. (Castaneda ym. 2018, 79-80.) Asiakasryhmän kokonaisvaltaisen terveyden tukemisen kannalta tämän tyyppisellä kehittämistyöllä on arvioni mukaan paikkansa kotouttamistyössä, mutta sitä on kehitettävä eteenpäin yhdessä asiakkaiden kanssa.

Haastavinta jo kurssin esittelypäivänä oli osallistujien vähäinen suomen kielen taito. Tämän pystyi kurssilla kuitenkin ohittamaan sillä, että harjoitukset jaettiin mahdollisimman pieniin palasiin ja tarpeen mukaan käytettiin oppimista edistäviä kertauksen metodeja. Tulkin käyttäminen kurssilla voisi olla tärkeä jatkokehittämisen kohde, jotta tunnetaidoista voidaan muodostaa syvempää keskustelua. Yksi vaihtoehto voisi myös olla järjestää erillinen kurssi, joka keskittyisi vain tunnesanojen opetteluun ja konkreettiseen käyttöön. Suomen kielessä edistyneemmille ja tunnetaidon teoriaa helpommin omaksuville voitaisiin suunnata oma kurssi, jonka sisällöt lähentelisivät tätä kehittämistyötä. Tämän hetkisessä muodossaan kurssi on näiden yhdistelmää.

Kuppikuntien hajottaminen pienryhmätöillä on erittäin suositeltavaa jatkossakin ja tällaisia harjoitteita voisi sisällyttää kurssiin enemmän. Tämä saattaisi lisätä kulttuurien välistä keskustelua ja edistää sosiaalisia taitoja. Se voisi myös laajentaa osallistujien sosiaalista pääomaa, mahdollistamalla tilanteita, joissa keskustellaan ennestään vieraiden, mutta vertaisten ihmisten kanssa.

Menetelmien sopivuudesta olen kirjoittanut jo aiemmissa luvuissa, mutta korostan niiden osalta vielä toimintaan ja liikkeeseen pohjautuvien menetelmien kehittämistä kurssille. Erityisen hyvin osallistujat lähtivät mukaan draamaan. Se näytti keventävän tunnelmaa ja vapauttavan osallistujia itseilmaisuun. Häkämiehen mukaan eläydyttäessä erilaisiin rooleihin, voidaan sillä avata draaman keinoin uusia näkökulmia käsiteltävissä olevaa asiaa kohtaan ja auttaa ymmärtämään vierasta näkökulmaa. Myös itseluottamus kasvaa työskennellessä draaman keinoin. Erityisesti improvisaatioharjoitteiden on koettu lisäävän ihmisten rohkeutta ja vapauttavan heitä. Ryhmässä draamatyöskentelyllä voidaan kasvattaa myös yksilöiden vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. (Häkämies 2007, 137.)

Kun ohjaaja itsekkin osallistuu draamaan, tämä keventää ilmapiiriä huomattavasti. Draaman ja liikkeiden keinoin päästään myös sanallisen ilmaisun ohitse. Draamallisten menetelmien kannattaa olla yhdistettynä toiminnallisuutta sisältäviin tehtäviin. Suosittelen myös jatkossa käytettäväksi ennen tuntia annettua tehtävää, jonka oli tarkoitus motivoida osallistujia kurssille.

Kurssi on haastava vetää, jos ei ole aiempaa kokemusta ryhmäohjaamisesta. Kurssilla voisi hyvin harkita kahden ohjaajan käyttämistä, varsinkin jos ryhmänohjaus kokemusta tai kokemusta toiminnallisista menetelmistä ei ole ennestään paljoa. Pariohjaus on haastava laji ja toimii parhaiten silloin, kun ohjaajat ovat toisilleen tuttuja ja jakavat saman näkemyksen ryhmän tavoitteista ja arvoperustasta. Toisaalta toisesta ohjaajasta saa

hankalissa tilanteissa tukea, kun yksinohjauksessa vastuu on yhdellä. (Ståhlberg 2019, 64.) Toisaalta yhden ohjaajan läsnäolo voi vähentää osallistujien jännitystä, kun paikalla on vain yksi auktoriteetti. Tämä lisää ryhmän turvallisuuden tuntua, mikä tunteita käsittelevässä ryhmässä olisi tärkeää (Martin ym. 2012, 18).

Asiakkaiden elävien elämäntilanteiden takia Opetuskoti Mustikassa tätä kurssia voisi jatkossa järjestää mahdollisesti avoimena. Vaihtuvissa ryhmäkoonpanoissa on kuitenkin syytä huomioida, että ne vaikuttavat ryhmän tavoitteiden etenemiseen, ryhmän dynamiikkaan ja ohjaajan mahdollisuuksiin vaikuttaa siihen. Muuttuvat tekijät vaikuttavat myös toiminnan selkeyteen. Ryhmän eteenpäin meneminen hidastuu, mikäli uusille osallistujille joudutaan kertomaan alusta aiempien kertojen sisältöjä. (Ståhlberg 2019, 63-64.)

Tätä ajatellen on tärkeää tarkastella, miten nyt suljetuksi suunniteltu ryhmä muovautuisi tällaisenaan avoimeksi. Jonkin verran jatkuvuutta sisällöissä oli esimerkiksi negatiivisten ja positiivisten tunteiden, sekä perustunteiden käsittelyssä. Toisaalta asioiden kertaamisella moneen otteeseen ei vaikkapa suomen kielen taitamisen kannalta ole haittaa, mutta se voi vaikuttaa niiden osallistujien motivaatioon, joiden asioiden sisäistämisvalmiudet ovat hyvät.

Jos kurssi toteutettaisiin pidemmällä aikavälillä, esimerkiksi kokonaisen kevätkauden ajan, kerran viikossa, voisi tunti olla sopiva kesto, jotta uutta tietoa tulee sopivassa määrin. Haastavan asian käsittelyyn voidaan nähdä hyvänä pitkäaikainen ryhmä, mutta toisaalta Martinin ym. (2012) mukaan lyhytkestoinen ryhmä tuo omat etunsa. Työhön on ryhdyttävä tehokkaasti, kun aikaa ei ole loputtomasti. Aikarajallisuus voi toimia tehokkaana muutosta edistävänä tekijänä. Lyhytkestoisissa työmuodoissa vallitsee ajatus, että suurin osa osallistujan kokemista muutoksista tapahtuu vasta ryhmän päätyttyä. Yleisestikin ryhmätoimintaan osallistumisen voidaan katsoa olevan alku tulevalle muutokselle ja se voi edesauttaa johonkin toiseen toimintaan osallistumista. (Martin ym. 2012, 12; Tanskanen 2015, 123.)

Jos kurssia jatketaan pidempimuotoisena, olisi edelleen tärkeä selvittää, mitä osallistujat ovat kurssin aikana oppineet tunnetaidoista. Seuraavia tutkimuskysymyksiä voisivat esimerkiksi olla: Miten syvällisellä tasolla kurssia on jatkossa hyvä toteuttaa; Millaista lähtötasoa kurssi vaatii; Millä tavoin osallistujat ovat kokeneet kurssin hyödylliseksi?

LÄHTEET

Berry, J.W. & Hou, F. 2017. Acculturation, discrimination and wellbeing among second generation of immigrants in Canada. *International Journal of Intercultural Relation* 61 (2017) 29-39. Viitattu 12.9.2019 <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.turkuamk.fi/science/article/pii/S0147176717301074?via%3Dihub#bib0020>

Cacciatore, R. 2008. *Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja – vauvasta kouluikään*. Hurme, V. (toim.). Helsinki: Väestöliitto

Castaneda, A. E.; Mäki-Opas, J.; Jokela, S.; Kivi, N.; Lähteenmäki, M.; Miettinen, T.; Nieminen, S.; Santalahti, P. & PALOMA-asiantuntijaryhmä. 2018. *Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa. PALOMA-käsikirja*. Helsinki: THL. Saatavissa myös: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136193/7.8.PALOMA_KA%CC%88SIKIRJA_WEB.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Dunderfelt, T. 2006. *Voimavarana itsetuntemus*. Helsinki: Kirjapaja Oy

Eronen, A.; Härmälä, V.; Jauhiainen, S.; Karikallio, H.; Karinen, R.; Kosunen, A.; Laamanen, J-P. & Lahtinen, M. 2014. *Maahanmuuttajien työllistyminen. Taustatekijät, työnhaku ja työvoimapaalvelut*. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Työ ja yrittäjyys 6/2014. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Gratz, K. L. & Roemer, L. 2004. Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Vol. 26 No.1 <https://link.springer.com/article/10.1023%2FB%3AJOBA.000007455.08539.94>

Häkämies, A. 2007. *Metodilla on merkitys – muodolla on mieli. Draamatyöskentely mielenterveyshoitotyön ammattikorkeakouluopinnoissa*. Akateeminen väitöskirja. Kasvatustieteiden laitos. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 11.11.2019. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67752/978-951-44-7068-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. Uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Jouttimäki, P. 2011. *Voimavaraistavaa sosiaalityötä ryhmässä*. Teoksessa Jouttimäki, P.; Kangas, S. & Saurama, E. (toim.) *Uudistuva ja voimaannuttava aikuissosiaalityö*. Visio vahvasta aikuissosiaalityöstä-hankkeen loppuraportti. Soccan työpapereita 2011:1. Saatavissa myös: http://www.aikuissosiaalityo.fi/files/2694/ote_raportista_Uudistuva_ja_voimaannuttava_aikuissosiaalityo.pdf

Kerola, K.; Kujanpää, S. & Kallio, A. 2019. *Tunteesta tunteeseen – Ohjaajan opas*. Opetushallitus. Viitattu 8.3.2019. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas>

Koivisto, T-A. & Lilja-Viherlampi, L-M. 2019. *Sairaala- ja hoivamusiikkityön käsitteistä ja tietopuusta jäsentämässä*. Teoksessa Lilja-Viherlampi, L-M. (toim.) *Musiikkihyvinvointia! Musiikkityö sairaala- ja hoivaympäristössä*. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 120. Turku: Puna-Musta Oy. Saatavissa myös <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167125.pdf>

Kokkonen, M. 2017. *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet*. 3., uudistettu painos. Juva: Bookwell Digital, PS-kustannus.

Korhonen, V. & Puukari, S. 2013. *Monikulttuurisen ohjauksen lähtökohdat*. Teoksessa Korhonen, V. & Puukari, S. (toim.) *Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö*. Juva: Bookwell Oy.

Kotouttaminen.fi 5.9.2018. OECD: Suomen täytyy kiinnittää huomiota erityisesti naisten ja lasten kotouttamiseen. Viitattu 11.9.2019 https://kotouttaminen.fi/artikkeli/-/asset_publisher/oecd-suomen-taytyy-kiinnittaa-huomiota-erityisesti-naisten-ja-lasten-kotouttamiseen

Laitinen, L. 2017a. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Laitinen, L. 2017b. Taide, taiteellinen toiminta ja nuorten hyvinvointi. Teoksessa Lehtikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.) 2017. Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. ArtsEqual. Taideyliopisto. Kokos-julkaisusarja 1/2017. Saatavissa myös https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4

Laki kotoutumisen edistämisestä 30.12.2010/1386. Annettu Helsingissä 30.12.2010. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386>

Lehtikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.) 2017. Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. ArtsEqual. Taideyliopisto. Kokos-julkaisusarja 1/2017. Saatavissa myös https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4

Lounais-Suomen mielenterveysseurat 2019. Serenen materiaalit. Viitattu 10.10.2019 <https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/>

Martin, M.; Heiska, H.; Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, Multiprint Oy. Saatavissa myös: https://www.yths.fi/filebank/1546-Satoa_ryhmasta.pdf

Mayer, J.D.; Caruso, D.R. & Salovey, P. 2016. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. Emotion Review Vol. 8 No. 4 https://mypages.unh.edu/sites/default/files/jdmayer/files/rp2016a-mayercarusosalovey_01.pdf

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. Annettu Helsingissä 14.12.1990. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

Mielenterveystalo 2019a. Mielenterveystalo.fi > Aikuiset > Oppaat > Tietoa maahanmuuttajille > Kulttuuri ja mielenterveys. Viitattu 9.9.2019. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/kulttuuri_ja_mielenterveys.aspx

Mielenterveystalo 2019b. Mielenterveystalo.fi > Nuoret > Tietoa mielenterveydestä > Mielenterveyden vahvistaminen > Mielenterveys. Mitä mielenterveys on? Viitattu 12.9.2019 https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx

Mielenterveystalo 2019c. Mielenterveystalo.fi > Aikuiset > Oppaat > Tietoa maahanmuuttajille > Miltä maahanmuutto tuntuu? Viitattu 9.9.2019 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/milta_maahanmuutto_tuntuu.aspx

Nietosvuori, L. 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa Viinämäki, L. (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 2/2008. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Saatavissa myös http://www.oamk.fi/kirjasto/elektroniset_aineistot/ekirjat/14_puheenvuoroa_sosionomien_AMK_aseasta.pdf

Nummenmaa, L. & Hari, R. 2016. Koskettavat tunteet. Teoksessa Ylikangas, M. (toim.) Mielen salat. Helsinki: Gaudeamus Oy

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. 2. painos. Helsinki: Tammi

Opetus- ja kulttuuriministeriö & Sosiaali- ja terveysministeriö 2018. Suositus taiteen ja kulttuurin saatavuuden ja saavutettavuuden parantamiseksi sosiaali- ja terveydenhuollossa – mukaan lu-

kien terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Helsinki: OKM; STM. Viitattu 5.10.2019 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161228/Prosenttiperiaatteen%20k%C3%A4rki-hanke-esite.pdf>

Rantanen, J. 2013. Vaikuta tunteisiin! Lisää voimaa tekemiseen. Liettua: Talentum Media Oy.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavissa myös <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Sateenkaari Koto 2019a. Opetuskoti Halinen. Viitattu 9.11.2019. <https://www.sateenkaari-koto.fi/toimipaikat/opetuskoti-turku/>

Sateenkaari Koto 2019b. Yhdistys. Viitattu 5.3.2019. <https://www.sateenkaarikoto.fi/yhdistys>

Schubert, C. 2013. Kotoutumisen psykologiaa. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, A.; Fågel, S. & Säävälä, M. (toim.) Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Helsinki: Väestöliitto ry.

Selkokeskus 2016a. Selkokieli vuorovaikutuksessa. Viitattu 10.9.2019. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokieli-vuorovaikutuksessa/yleisohjeet/>

Selkokeskus 2016b. Sanat selkopuheessa. Viitattu 10.9.2019 <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokieli-vuorovaikutuksessa/sanat-selkopuheessa/>

Selkokeskus 2016c. Selkokieli asiakaspalvelussa. Viitattu 18.10.2019 <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokieli-vuorovaikutuksessa/selkokieli-asiakaspalvelussa/>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010-2014 loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70355/URN_ISBN_978-952-00-3578-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Annettu Helsingissä 30.12.2014. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>

Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus

Suomen Mielenterveys ry 2019. Tunnetaitojen perusteet. Viitattu 8.3.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Taikusydän 08.02.2019. Kulttuurihyvinvointi hallitusohjelmaan. Viitattu 1.11.2019. <https://taikusydän.turkuamk.fi/yleinen/kulttuurihyvinvointi-hallitusohjelmaan/>

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 11.9.2019. https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikka-opas_2017.pdf

Tanskanen, S. 2015. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa Näkki, P. & Sayed, T. (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Terävä, H. 2018. Äiti räyhää ja isä piilottaa pelkonsa – monien vanhempien tunnetaidot ovat hukassa ja malli periytyy lapsille. Yleisradio 29.4.2018. Saatavilla <https://yle.fi/uutiset/3-10180153>

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326. Annettu Helsingissä 30.12.2010. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

THL 2019a. PALOMA kehittää pakolaisten mielenterveyspalveluita. Viitattu 1.10.2019 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/paloma-kehittaa-pakolaisten-mielenterveyspalveluita>

THL 2019b. Maahanmuuttajien mielenterveys. Viitattu 28.9.2019 <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-mielenterveys>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Turun AMK 2019. MARJAT – Maahanmuuttajien kotoutumisen edistäminen terveyden ja hyvinvoinnin keinoin. Viitattu 9.11.2019. <http://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/marjat-maahanmuuttajien-kotoutumisen-edistaminen-t/>

Turun kaupunki. Turun kaupungin maahanmuuttajien kotouttamisohjelma 2018-2021 <http://ah.turku.fi/kv/2018/1203012x/Images/1662398.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. TENKIN 7.5.2019 kokouksessa hyväksytty luonnos https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/EETTI-SET%20PERIAATTEET_TENKIN%20HYV%20C3%84KSYM%20C3%84%20LUONNOS_7.5..pdf

Väestöliitto 2019. Maahanmuuttajien määrä. Viitattu 6.10.2019 https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/

Vanhanen, E. 2017. Taiteisiin osallistumisen hyvinvointivaikutukset ja maahanmuuttajat. Teoksessa Lehtikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.) 2017. Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. ArtsEqual. Taideyliopisto. Kokos-julkaisusarja 1/2017. Saatavissa myös https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi

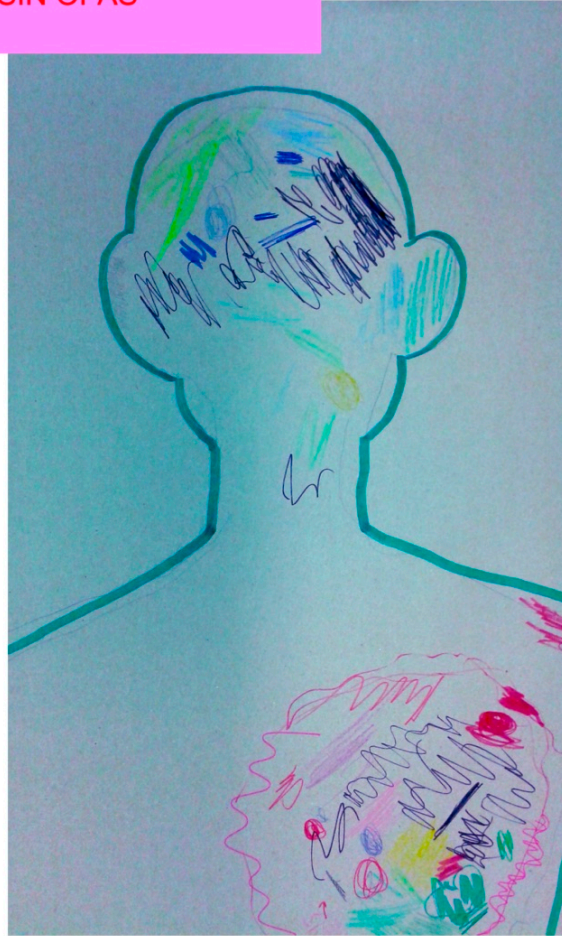
Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus

World Health Organization 2014. Mental health: a state of well-being. Viitattu 9.10.2019 https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Ylöstalo, P. 2005. Sitä saa mitä kysyy – Pohdintoja soveltavan empiirisen sosiaalitutkimuksen asemasta nykyaikaisessa työorganisaatiossa. Teoksessa Räsänen, P.; Anttila, A-H. & Melin, H. (toim.) Tutkimus menetelmien pyörteissä. Sosiaalitutkimuksen lähtökohdat ja valinnat. Jyväskylä: PS-kustannus

Opas Opetuskoti Mustikalle.

MIKÄ TÄMÄ TUNNE ON?
- KURSSIN OPAS



OPAS MIKÄ TÄMÄ TUNNE ON? -KURSSIN OHJAAMISEEN

KURSSIN TARKOITUS

Kurssilla käsitellään tunnetaitojen alkeita. Kurssi tarjoaa kävijöille mahdollisuuden harjoitella tunteidensa tunnistamista ja näyttämistä rakentavalla tavalla. Kurssilla tutustutaan tunteiden monipuolisuuteen, kehollisuuteen, syntymiseen ja pohditaan tunteiden säätelyä ratkaisukeskeisesti.

Kurssi käsittelee tunnetaitoja erityisesti yhteiskunnallisella tasolla ja kulttuurierojen näkökulmasta. Kurssilla mm. pohditaan suomalaista tunnesanastoa ja sen käyttöä ja tulkintoja käsitellään kurssilla runsaasti. Kurssin sisältöä on suosittelavaa soveltaa ja mahdollisesti syventää sen mukaan, miten taitavaa osallistujien suomen kielen taito on.

Tämä opas tehtiin osana lina Lempiäisen opinnäytetyötä Mikä tämä tunne on? - Tunnetaitokurssin kehittäminen Opetuskoti Mustikan syrjäytymisvaarassa oleville maahanmuuttaja-asiakkaille (2019). Opinnäytetyö on luettavissa Theseus-tietokannasta ja siinä käsitellään teoriaa laajemmin.

TÄRKEÄÄ PÄÄTTÄÄ, ENNEN KURSSIN ALKUA

- Pidetäänkö ennen kurssin alkua esittely, jossa kerrotaan kurssin sisällöistä?
- Onko kurssilla 1 vai 2 ohjaajaa?
- Montako ihmistä kurssille osallistuu?
- Onko ryhmä avoin vai suljettu?
- Millaista musiikkia käytät? Huomioi monikulttuurisuus ja kohderyhmä. Esim. klassinen tai elokuviin sävelletty musiikki voivat olla turvallinen valinta, sillä niissä ei ole sanoituksia.

LUKUSUOSITUKSIA OHJAAJALLE

Marja Kokkosen Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet (2017), on erityisesti innoittanut tämän kurssin suunnittelua. Kirja kuvaa tunnetaitoja monipuolisesti ja ymmärrettävällä tavalla niiden hyödyntämiseksi arjen tukemissa.

Toinen lukusuositus on Maaretta Tukiaisen Hyvän mielen taidot (2016), jossa on paljon erilaisia menetelmiä yksilöiden hyvin voivan mielen harjoittamiseen. Vaikka harjoitteet ovat yksilötyöhön soveltuvia, kirja voi auttaa ohjaajaa uusien menetelmien kehittämiseen kurssille tässä oppaassa esiteltyjen lisäksi.

HYVIÄ KÄYTÄNTEITÄ RYHMÄNOHJAUKSEEN

- Toiminnallisia menetelmiä käyttäessä on aina tarjottava mahdollisuus jäädä osallistumasta harjoitteeseen, jos joku näin ilmaisee haluavansa.
- Harjoitteet, joissa osallistujat pohtivat asioita henkilökohtaisella tasolla on ohjaajan hyvä muistuttaa, ettei henkilökohtaisimpia ajatuksia tarvitse jakaa parille tai ryhmälle, jos ei niin koe.
- Kurssin alussa sovitaan säännöt yhdessä osallistujien kanssa. Näiden rikkomiseen on ohjaajan tärkeää puuttua aina, kun joku poikkeaa niistä.
- Kaikki kerrat perustuva ryhmän alku-keskikohta-loppu-rakenteeseen, mikä tuo niin osallistujille, kuin ohjaajallekin johdonmukaisuutta. **Erityisesti lopetus** on tarkoituksen mukaisesti samankaltainen joka kerta, jotta se selkeyttää lopettamisen tunnetta ja rauhoittaa tilannetta reflektioon.
- Aikataulumuutoksiin ja joustoon on hyvä varautua joka kerta, sillä kulttuurierot ja mahdolliset kielelliset erot voivat vaikuttaa niihin. Jos kaikkia harjoitteita ei ehditä tehdä, ohjaaja miettii, mikä tilanteessa on sopivinta jättää välistä. Myös, jos joku harjoite näyttää toimivan hyvin ja herättävän toivottua keskustelua, on sille hyvä antaa tilaa, vaikka se tarkoittaisi jonkun harjoitteen pois jäämistä.
- Harjoitteet voivat edetä myös ajateltua nopeammin, minkä vuoksi tämän oppaan lopussa esitellään lisää harjoitteita. Nämä ovat myös siltä varalta, jos kurssin ohjaaja haluaa kokeilla vaihtoehtoisia sisältöä.
- Jokaisen harjoituksen lopuksi ohjaaja kiittää tai kannustaa osallistujia ennen seuraavaan harjoitteeseen siirtymistä. Jos se on harjoitteen tunnelmaan sopivaa, voi ryhmä antaa itselleen aplodit.

(ks. Martin ym. 2012 Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle)

KURSSIN 1. KERTA

TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA KÄYTÖN HARJOITTELU

KESTO

1 tunti

TARVITSET

Tusseja, lyijy- tai kuulakyniä, valkoisia papereita, valkoinen kartonki (A3-kokoa), tunnekortit, kuvakortit, valmiiksi askarreltu puu (HUOM! Valmistele etukäteen!), vihreää kartonkia, saksia, liimaa, musiikkia ja sen toistovälineet.

VALMISTELUT

- Kirjoita kurssin aikataulut valmiiksi taululle.
- Kiinnitä valmiiksi askarreltu puu tilan seinälle.
- Tilasta riippuen, asettele tuolit valmiiksi siten, että voitte istua saman pöydän ääressä.
- Varmista, että musiikin toistoon tarvittavat välineet ovat valmiina, jotta tähän ei kulu aikaa kesken kurssin.
- Käy jakamassa noin 15 minuuttia ennen kurssin alkua osallistujille tunnekortit ja ohjeista saapumaan oikeaan tilaan kurssin aloitukseen mennessä. Tunnekorteissa on hyvä olla sekä suomenkielinen sana, että tunnetta kuvastava ilme. Jos jakaminen ei ole mahdollista ennen kurssin alkua jaa kortit osallistujille sitä mukaa, kun he saapuvat tilaan. Etukäteen jakaminen on tarkoitettu osallistujien osallistamiseksi ja motivoimiseksi kurssille.

ALOITUS, 10 MIN

Tutustuminen, kurssin tavoitteiden kertaus, yhteisten sääntöjen tekeminen

1. Ohjeista osallistujia istumaan saman pöydän äärelle ja jokaista pitämään saamansa tunnekortin toistaiseksi itsellään.
2. Kun kaikki ovat asettuneet paikoilleen, toivota kaikki tervetulleeksi kurssille, esittele lyhyesti itsesi ja kerro mikä kurssin idea ja tavoite ovat (tai kertaa ne, mikäli kurssilla oli erikseen esittelypäivä).
3. Seuraavaksi kurssille tehdään yhteiset säännöt. Kysy osallistujien ehdotuksia ja kirjoita A3-kokoiselle kartongille säännöt. Esim. *puhelimet äänettömälle, ajoissa oleminen, kuunnellaan muita* Korosta sääntöjen luomisessa niiden tärkeyttä. Ne luovat pohjan turvalliselle ja kunnioittavalle oppimisympäristölle.

ENSIMMÄINEN HARJOITUS: TUNNE JA NIMI, 20-30 MIN

Tunteiden ilmaisun harjoittelu, suomalaisten tunnesanojen harjoittelu, sekä toisten ilmeiden ymmärtämisen opettelu.

1. Käydään kierros, jossa jokainen kertoo nimensä ja esittelee saamansa kortin tunteen. Esim. "Hei, minä olen Maria ja minulla on surullinen tunne" HUOM! Kysy jokaisen tunnekortin kohdalla, onko tunne tuttu kaikille. Jos joku ei tunnista olotilaa, keskustelkaa siitä yhdessä ennen jatkamista. Kannusta niitä opettamaan muita, jotka tunnistivat sanan.
2. Kun kierros on käyty, tehdään uusi kierros siten, että jokainen esittelee itsensä sen tunteen "valtaamana", mikä omassa lapussa lukee. Esim. Surullisella äänellä: "Hei, minä olen Maria". Aloita kierros toimimalla esimerkkinä.
3. Kun toinen kierros on käyty läpi, kehoita kaikkia seisomaan.
4. Ohjeista: Huoneessa alkaa soimaan musiikki. Sen ajan, kun musiikki soi, huoneessa kävellään eri suuntiin. Kun musiikki pysähtyy ja ohjaaja huutaa "STOP", kaikki pysähtyvät ja menevät kasvokkain itseä lähimpänä olevan kanssa. Vastassa olevaa tervehditään ja esitellään oma nimi jälleen sillä tunteen sävyllä, joka omassa kortissa on. Voit demonstroida tehtävän yhden osallistujan (tai toisen ohjaajan kanssa), jos se tuntuu tarpeelliselta.
5. Laita musiikki soimaan. Jos kaikki kulkevat vain ympyrää, ohjeista kulkemaan enemmän sikin sokin. Pysäytä musiikki n.30 sekunnin jälkeen. Jos osallistujia ei ole parillinen luku, mene pari sille, joka jää ilman.
6. Laita musiikki takaisin päälle. Pysäytä sen mukaan, kun näyttää, että osallistujat ovat hieman sekoittuneen keskenään. Pyri siihen, etteivät parit olisi samoja. Harjoitus toistetaan noin 3 kertaa. Toista sen mukaan, miten harjoitus näyttää toimivan ja osallistujat viihtyvän.
7. Mikäli harjoitus on sujunut hyvin, sitä vaikeutetaan. Harjoitus on muuten sama, mutta tunnelappu pitää vaihtaa parin kanssa kohdatessa tervehdysten jälkeen. Esim. iloinen kohtaa surullisen, joten hän saa suru-tunnelapun ja antaa iloinen-tunnelapun parilleen. Sitten on kohdattava seuraava ihminen surullisena, ja lopuksi vaihdettava taas parin kanssa lappua. Näin osallistujat joutuvat esittämään useampia eri tunteita.
8. Kun tekeminen lopetetaan, taputtakaa kaikille yhdessä. Ohjeista osallistujia takaisin istumaan rinkiin/ tai pöydän äärelle. Pyydä heitä pitämään kädessä oleva kortti.
9. Keskustelkaa: Miltä eri ilmaisut tuntuivat? Miltä toisten kohtaaminen harjoitteessa tuntui? Millaisia tulkintoja ilmeistä tehdään?

MIKÄLI AIKAA ON... TOINEN HARJOITUS: TUNNELAPPU-ALIAS, 10 MIN

Tunteiden ilmaisen harjoittelemista, toisten ilmeiden ymmärtämisen opettelua.

1. Jatkakaa pöydän äärellä. Voit käyttää samoja tunnekortteja, kuin äskeisessä harjoitteessa. Sekoita ne pakaksi ja laita väärinpäin pöydälle.
2. Aloittaja nostaa yhden kortin ja pitää sen piilossa muilta. Hän yrittää esittää lapun antaman tunnetilan ilmeellä, äänensävyllä tai kuvailla tunnetta tarinoilla tms. (kuten Aliaksessa) ja muut yrittävät arvata tunnesanan. Jos osallistuja ei tunnista tunnetta, käykää sana yhdessä läpi. Anna jälleen tilaisuus muille kertoa, jos joku tietää.
3. Kierros käydään läpi, kunnes jokainen on esittänyt yhden lapun. Jos vuorojen välissä syntyy keskustelua, on ohjaajan hyvä antaa sille tilaa.
- (4. Mikäli ylimääräistä aikaa vielä on, voitte pelata siten, että lappu annetaan aina oikein arvanneelle ja voittaja olisi se, jolla on eniten lappuja loppuksi.)

LOPETUS, 15 MIN

Osallistuminen ja sitouttaminen, opitun vahvistaminen ja reflektointi.

1. Jaa kaikille valkoista paperia ja kyniä. Ohjeista kirjoittamaan kaikki ne suomenkieliset tunnesanat, jotka osallistuja muistaa kuullessaan tai oppineensa tänään.
2. Anna hetki aikaa kirjoittamiselle ja aseta sitten esille vihreää paperia, saksia ja liimaa.
3. Ohjeista jokaista leikkaamaan paperista lehti ja kirjoittamaan siihen yhden tunteen, jonka oppi tänään. Jos osallistuja ei osaa sanoa, mitä on oppinut, hän voi kirjoittaa tunteen, jonka koki tunnin aikana. Auta tarvittaessa lehden askartelussa.
4. Kun jokainen on kiinnittänyt lehden puuhun, pyydä vielä istumaan pöydän ääreen. HUOM! Jos aikaa on, voit pyytää jokaista valitsemaan Dixit- tai muun kuvakortin kysymyksellä: Miltä tunti tuntui?
5. Lopuksi käydään lyhyt yleinen palautekeskustelu (kuvakorteilla tai ilman). Millainen tunti oli? Mitä tunnepuuhun kirjoitettiin? Mikä oli uutta? Mikä tuttua? Mikä helppoa? Mikä vaikeaa?
6. Kerro lyhyesti seuraavan kerran teemoista ja tehtävistä. Muistuta myös päivämäärästä ja kellonajasta ja kiitä osallistujia.

KURSSIN 2. KERTA

TUNTEIDEN HAVAINNOINTI JA KUVITTAMINEN

KESTO

1 tunti, 30 minuuttia

TARVITSET

Valkoisia papereita, lyijy- tai kuulakyniä, värikkäitä tusseja tai värikyniä (saman värisiä useampi kappale), muutama postikortin kokoinen värillinen kartonki (musta, sininen, keltainen, vihreä ja punainen), askarreltu puu, keltaista kartonkia, saksia, liimaa, yhteiset säännöt (A3), isolle paperirullalle piirretyt ihmisen raamit (HUOM! Valmistele etukäteen!), maalarinteippiä, musiikkia (Ks. Liitteet), kuvakortit (esim. Dixit), tunnesanaliuskat (Ks. Liitteet).

VALMISTELUT

- Kiinnitä yhteiset säännöt tilan seinälle.
- Kiinnitä valmiiksi askarreltu puu tilan seinälle.
- Varaa yksi pöytäryhmä isommaksi niin, että voi kiinnittää siihen ihmisen raamit valmiiksi maalarinteipillä. Laita tälle pöydälle valmiiksi eri värisiä kyniä.
- Asettele tilan pöydät pienempiin ryhmiin ja aseta jokaiselle erilainen värikartonki: musta, sininen, keltainen, vihreä, punainen. (Pitkälle pöydälle, jolle raamit voidaan levittää.)
- Laita magneetilla tms. vastaavanlaisesti saman väriset pikkukartongit tilan taululle.
- Laita jokaiselle pöydälle lyijy- tai kuulakyniä ja valkoista paperia valmiiksi.
- Varmista, että musiikin toistoon tarvittavat välineet ovat valmiina, jotta tähän ei kulu aikaa kesken kurssin.
- Käy jakamassa noin 15 minuuttia ennen kurssin alkua osallistujille tussit (musta, sininen, keltainen, vihreä, punainen). Jos osallistujia on esim. 10, katso, että jokaista väriä jakautuu 2 kappaletta. Ohjeista saapumaan oikeaan tilaan kurssin aloitukseen mennessä. Jos jakaminen ei ole mahdollista ennen kurssin alkua, jaa tussit osallistujille sitä mukaa, kun he saapuvat tilaan. Etukäteen jakaminen on tarkoitettu osallistujien osallistamiseksi ja motivoimiseksi kurssille.

ALOITUS, 10 MIN

Oppimisen vahvistaminen, sitouttaminen kurssille.

1. Ohjeista osallistujat omiin pöytiinsä tussien värikoodien mukaisesti.
2. Kun kaikki ovat paikalla, kertaa lyhyesti, mikä kurssin idea on. Muistuta missä säännöt ovat ja missä ne ovat näkyvillä. Muistuta, että puhelimit laitetaan NYT äänettömälle ja katso, että myös itselläsi on!
3. Pidä kuulumiskierros: Mitä muistatte eiliseltä?

ENSIMMÄINEN HARJOITUS: ONKO TUNTEILLA VÄREJÄ? 20 MIN

Yhteistyön ja keskustelun avaaminen. Pohditaan, miten värit yhdistyvät tunteisiin? Tunteita pohditaan yhteistyöllä ja jaetaan eri näkemyksiä.

1. Tarkoitus on keskustella hetki parin tai ryhmän kanssa:
Mikä tunne teidän värinne olisi? Yhtä oikeaa vastausta ei ole! Kirjoittakaa kaikki ylös.
2. Kierrä katsomassa, miten tehtävä etenee ja ohjeista, jos sitä ei ole ymmärretty oikein.
3. Jakamiskierros: Yksi ryhmä kertoo vuorollaan, mitä kirjoittivat ylös. Kirjoita taululle värien kohdalle tunnesanat.
4. Kun kierros on käyty, kysy mitä mieltä muut ryhmät ovat tuloksista. Anna tilaa keskustelulle erilaisista mielipiteistä. **Korosta, ettei mikään vastaus ole oikein.** Sopikaa kuitenkin jonkinlainen värikoodi seuraavaa harjoitusta varten. Esim. jos enemmistö kokee jonkun värin voimakkaasti inhoksi, on se ehkä hyvä alleviivata sen kerran värikoodiksi, mutta sulkeisiin voi laittaa muut sanat: Inho (ilo, kateus)

TOINEN HARJOITUS: MISSÄ TUNNE TUNTUU? 25-30 MIN

Tunteiden tunnistaminen ja tunteiden paikantaminen itsessämme. Opetellaan kuuntelemaan itseä ja omaa kehoa.

5. Ryhmän värikoodia hyödyntäen jatketaan. Ohjaa kaikki ihmisen raamien äärelle.
6. Ohjeista: Kohta soi musiikkia. Kuuntele sitä hetki ja mieti, mikä väri sinulle tulee voimakkaimmin mieleen.
7. Laita ensimmäinen valitsemasi kappale soimaan noin 30 sekunniksi.
8. Anna sama ohje vielä uudestaan. Pyydä osallistujia nostamaan sen värinen kynä, jonka he valitsivat. Ohjeista: Nyt sinulla on väri. Musiikki jatkuu pian. Mieti seuraavaksi, missä kehon osassa tämä musiikki tuntuu.
9. Jatka musiikkia vielä noin toiset 30 sekuntia. Pysäytä se sitten ja ohjaa värittämään ihmisen raameista sitä kohtaa, missä tunne tuntuu omassa kehossa.
10. Sama menettely ja ohje toistetaan muiden kappaleiden kohdalla. Noin viisi erilaista kappaletta ehtii kuunnella. Jos osallistujat alkavat toimia automaattisesti, ei ohjeistusta tarvitse tehdä erikseen joka kappaleen väliin.
11. Katsokaa keho läpi. Mihin kehon kohtiin on tullut merkintöjä eniten, mihin vähiten? Mitä ajatuksia se herättää? Kysy läpi hieman eroavista kohdista, mikä tunne värityksen takana oli.
12. Lopuksi taputtakaa yhteisesti harjoituksen onnistumiselle.

KOLMAS HARJOITUS: TUNNESANOJEN KUVITUSTA, 15 MIN

Tunteiden ilmaisu kuvallisin keinoin. Pohdintaa, miten muut tunnetta tulkitsevat. Tunteiden erilaisuuden kirjoon tutustuminen.

1. Aseta kuvakortteja (esim. Dixit, kesäkortit tms.) ympäri pöytää ja pyydä osallistujia katselemaan niitä.
2. Ota tunneliuska-laput esille ja valitse niistä yksi. Näytä lappua osallistujille ja toista se muutaman kerran ääneen. Kysy, onko tunnesana tuttu. Jos ei ole, kerro se, ennen kuin jatkatte eteenpäin.
3. Ohjeista jokaista etsimään kuvakorteista sellainen, joka sopii näyttämäsi tunnesanaan.
4. Vie tunneliuska toiselle pöydälle ja ohjeista osallistujia tuomaan valitsemansa kortti liuskan alle.
5. Kun kaikki ovat tuoneet. Anna uusi sana. Tämä toistetaan sen mukaan, mitä aikaa on käytettävissä.
6. Kun lopetatte harjoituksen, kutsu jokainen sen pöydän ääreen missä kuvat ovat. Pyydä heitä tarkastelemaan valintoja ja vertaamaan niitä omiin valintoihin. Kannusta yhteiseen keskusteluun.

LOPETUS, 15 MIN

Osallistuminen ja sitouttaminen, opitun vahvistaminen ja reflektointi.

1. Kutsu kaikki saman pöydän äärelle. Jaa kaikille valkoista paperia ja kyniä. Ohjeista kirjoittamaan kaikki ne suomenkieliset tunnesanat, jotka osallistuja muistaa kuulleensa tai oppineensa tänään.
2. Anna hetki aikaa kirjoittamiselle ja aseta sitten esille vihreää paperia, saksia ja liimaa.
3. Ohjeista jokaista leikkaamaan paperista lehti ja kirjoittamaan siihen yhden tunteen, jonka oppi tänään. Jos osallistuja ei osaa sanoa, mitä on oppinut, hän voi kirjoittaa tunteen, jonka koki tunnin aikana. Auta tarvittaessa lehden askartelussa.
4. Kun jokainen on kiinnittänyt lehden puuhun, pyydä vielä istumaan pöydän ääreen. HUOM! Jos aikaa on, voit pyytää jokaista valitsemaan Dixit- tai muun kuvakortin kysymyksellä: Miltä tunti tuntui?
5. Lopuksi käydään lyhyt yleinen palautekeskustelu (kuvakorteilla tai ilman). Millainen tunti oli? Mitä tunnepuuhun kirjoitettiin? Mikä oli uutta? Mikä tuttua? Mikä helppoa? Mikä vaikeaa?
6. Kerro lyhyesti seuraavan kerran teemoista ja tehtävistä. Muistuta, että ensi kerta on viimeinen. Muistuta myös päivämäärästä ja kellonajasta ja kiitä osallistujia.

KURSSIN 3. KERTA

TUNTEIDEN YMMÄRTÄMINEN: NEGATIIVISET JA POSITIIVISET TUNTEET

KESTO

1 tunti, 30 minuuttia

TARVITSET

Valkoisia papereita, lyijy- ja kuulakyniä, punaisia ja vihreitä post-it lappuja, lankakerän, paikkojen kuvat (Ks. Liitteet), Musiikki-lomake (Ks. Liitteet), askarreltu puu, oranssia paperia, saksia, liimaa, musiikkia (Ks. Liitteet), musiikintoistovälineet, kuvakortit (esim. Dixit).

VALMISTELUT

- Kiinnitä yhteiset säännöt tilan seinälle.
- Kiinnitä valmiiksi askarreltu puu tilan seinälle.
- Aseta lankakerä valmiiksi linjaksi. Laita sen toiseen päähän punainen post-it lappu ja toiseen vihreä.
- Piirrä taululle valmiiksi pystysuunnassa jana. Kiinnitä janan toisen puolen yläpuolelle punainen ja toiseen vihreä post-it lappu.
- Aseta tilan seinille taidenäyttely-henkisesti, muttei kuitenkaan liian kauaksi toisistaan, eri paikkoja kuvastavat kuvat.
- Varmista, että musiikin toistoon tarvittavat välineet ovat valmiina, jotta tähän ei kulu aikaa kesken kurssin.
- Käy jakamassa noin 15 minuuttia ennen kurssin alkua osallistujille punainen ja vihreä post-it lappu. Ohjeista saapumaan tilaan kurssin aloitukseen mennessä. Jos jakaminen ei ole mahdollista ennen kurssin alkua, jaa laput osallistujille sitä mukaa, kun he saapuvat tilaan. Etukäteen jakaminen on tarkoitettu osallistujien osallistamiseksi ja motivoimiseksi kurssille.

ALOITUS, 15 MIN

Sitouttaminen ja oppimisen vahvistaminen, tunteiden miettiminen ja arvioiminen. Tunteista puhuminen.

1. Näytä osallistujille lankakerä-jana ja kerro sen tarkoitus. Punaisen post-it lapun päähän menevät ne, joilla on tänään negatiivinen olo. Vastaavasti vihreän post-it lapun päähän menevät ne, joilla on positiivinen olo. Käykää läpi, mitä tarkoittaa negatiivinen ja positiivinen. Kirjoita ne myös taululle aiemmin piirtämäsi janan molemmille puolille.
2. Kun jokainen osallistuja seisoo jossain kohtaa lankakerän tekemää janaa, muistuta, että tämä on kurssin toiseksi viimeinen kerta ja kerro milloin viimeinen kerta pidetään.
3. Käykää kuulumiskierros läpi: Mikä tunne sinulla on tänään? Mitä muistat viime tunnilta? Mikä on jäänyt mieleen?

ENSIMMÄINEN HARJOITUS: TUNTEET JA PAIKAT, 25-30 MIN

Ikävien ja mukavien tunteiden tutkiminen. Kulttuuri- ja yksilöerojen pohtiminen ja jakaminen.

1. Ohjeista jokaista kiertämään aiemmin ripustamasi kuvat läpi. Pyydä heitä nimeämään yhteistyöllä, mikä paikka mikäkin on. (Jos kaikki eivät saaneet ennen tunnin alkua post-it lappuja tai niitä ei silloin jaettu, jaa ne tässä yhteydessä).
2. Pyydä osallistujia laittamaan aiemmin saamansa punainen post-it lappu sen paikan kohdalle, joka herättää hänessä eniten negatiiviseksi kokemiaan tunteita. Ohjeista mahdollisimman selkokielisesti.
3. Katsotte valinnat yhdessä läpi ja käytte läpi tulokset. **Henkilökohtaisia kokemuksiaan ei tarvitse jakaa, jos jokin kuva herättää liian voimakkaita tunteita.** Millaisia tunteet ovat? Miksi ne kumpuavat juuri tässä paikassa jne.?
4. Ohjaaja menee taulun äärelle ja kirjoittaa osallistujien esille tuomia tunnesanoja piirtämänsä janan alle Negatiivisten sanojen listaan.
5. Kun punaiset laput on käsitelty, jokainen laittaa vihreän post-it lapun sen paikan kohdalle, joka herättää heissä eniten positiivisia tunteita.
6. Kuulumiskierros käydään samalla tavalla läpi ja ohjaaja kirjoittaa huomioita ylös. Vertaile myös paikkojen eroja: Saiko joku paikka sekä vihreän, että punaisen lapun?
7. Tässä harjoituksessa on tärkeä tuoda esille, ettei negatiivinen ole sama kuin paha tai positiivinen ei ole sama kuin hyvä. Ihminen tarvitsee selviytymiseen molempia. Negatiiviset suojaavat meitä mm. vaaroilta, kuten käärmeiltä.

TOINEN HARJOITUS: MUSIIKKISTA KUMPUAVAT TUNTEET, 25-30 MIN

Tunteiden tutkiminen, arvioiminen ja ilmaiseminen.

1. Kutsu osallistujat saman pöydän äärelle. Jaa kyniä ja jokaiselle lomake, jossa on ☹-☺ asteikko numeroituna 1-5. Lisäksi jokaisen asteikon alla on rivi, jossa lukee ”tunnesanat” Osallistujien tehtävänä on merkitä, miten negatiivinen tai positiivinen heidän kuulemansa kappale on. Tämän lisäksi he kirjoittavat tunne-sanoihin, mitä sanoja heille tulee mieleen kappaletta kuunnellessa.
2. Anna kappaleen soida ensin vähän ja pysäytä se sitten, jolloin ohjeistat arvioimaan kappaleen negatiivisuuden tai positiivisuuden: ”Ympyröikää numero. 1 on todella negatiivinen tunne ja 5 todella positiivinen. 3 on tasainen tunne.”
3. Anna jatko-ohje ennen kappaleen jatkumista: ”Kirjoittakaa viivalle tunne sanoja, kuten iloinen, surullinen, pelottava. Sellaisia, joita sinulle tulee mieleen tästä musiikista”.
4. Jos harjoitus alkaa sujumaan ilman kahta keskeytystä, voi viimeisten kappaleiden antaa soida ilman niitä.
5. Sitten kappaleet käydään läpi. Soita pieni näyte vielä kappaletta ennen kierrosta. Ohjaaja kirjoittaa ylös pistemäärät. Jokainen kertoo myös, mitä sanoja tuli mieleen. Ohjaaja näyttää niitä taululta, jos ne ovat jo siellä. Jos ei ole, ohjaaja kysyy, kummaksi tunteeksi tunne mielletään – negatiivisiin vai positiivisiin?
6. Lopuksi ohjaaja laskee, mikä kappale sai eniten pisteitä – ja mikä vähiten. Sitten julistetaan ryhmän mielestä negatiivisin ja positiivisin kappale.

LOPETUS, 15 MIN

Osallistuminen ja sitouttaminen, opitun vahvistaminen ja reflektointi.

1. Jaa kaikille valkoista paperia. Ohjeista kirjoittamaan kaikki ne suomenkieliset tunnesanat, jotka osallistuja muistaa kuulleensa tai oppineensa tänään.
2. Anna hetki aikaa kirjoittamiselle ja aseta sitten esille oranssia paperia, saksia ja liimaa.
3. Ohjeista jokaista leikkaamaan paperista lehti ja kirjoittamaan siihen yhden tunteen, jonka oppi tänään. Jos osallistuja ei osaa sanoa, mitä on oppinut, hän voi kirjoittaa tunteen, jonka koki tunnin aikana. Auta tarvittaessa lehden askartelussa.
4. Kun jokainen on kiinnittänyt lehden puuhun, pyydä vielä istumaan pöydän ääreen. HUOM! Jos aikaa on, voit pyytää jokaista valitsemaan Dixit- tai muun kuvakortin kysymyksellä: Miltä tunti tuntui?
5. Lopuksi käydään lyhyt yleinen palautekeskustelu (kuvakorteilla tai ilman). Millainen tunti oli? Mitä tunnepuuhun kirjoitettiin? Mikä oli uutta? Mikä tuttua? Mikä helppoa? Mikä vaikeaa?
6. Kerro lyhyesti seuraavan kerran teemoista ja tehtävistä. Muistuta myös päivämäärästä ja kellonajasta ja kiitä osallistujia.

KURSSIN 4. KERTA

TUNTEISIIN VAIKUTTAMINEN JA TUNTEIDEN KÄYTTÖ ILMAISUSSA

KESTO

1 tunti, 30 minuuttia

TARVITSET

Kiiltokuvia tms. koristeita kortteihin, värikkäitä kartonkeja, saksia, liimaa, valkoisia papereita, lytjy- ja kuulakyniä, askarreltu puu, vaaleanpunaista paperia, aikakauslehtiä, sanomalehtiä, itse etsimiäsi ja tulostamia kuvia, musiikkia, musiikintoistovälineet, kuvakortit (esim. Dixit). **Huom! Valmista itse: tunnesana-adjektiivia liuskoina (n. 30 sanaa), substantiiveja (n. 30 sanaa) liuskoina. Kirjoita, tulosta ja leikkaa valmiiksi.**

VALMISTELUT

- Varaa yksi pöytäryhmä isommaksi niin, että voi kiinnittää siihen ihmisen raamit valmiiksi maalarinteipillä. Laita tälle pöydälle valmiiksi aikakausi- ja sanomalehdet. Voit myös etsiä ja tulostaa ennen tunnin alkua kuvia netistä, jotta saat monipuolisuutta kuviin.
- Lisää myös liimat ja sakset valmiiksi esille.
- Kiinnitä yhteiset säännöt tilan seinälle.
- Kiinnitä valmiiksi askarreltu puu tilan seinälle.
- Varmista, että musiikin toistoon tarvittavat välineet ovat valmiina, jotta tähän ei kulu aikaa kesken kurssin.
- Käy jakamassa noin 15 minuuttia ennen kurssin alkua osallistujille joko netistä tulostamasi kuva tai lehdestä leikattu kuva. Ohjeista saapumaan tilaan kurssin aloitukseen mennessä kuvan kanssa. Jos jakaminen ei ole mahdollista ennen kurssin alkua, jaa kuvat osallistujille sitä mukaa, kun he saapuvat tilaan. Etukäteen jakaminen on tarkoitettu osallistujien osallistamiseksi ja motivoimiseksi kurssille.
- Aseta tuoleista valmiiksi rinki.
- Aseta valmiiksi näkyville kuvakortit (esim. Dixit).
- Viimeisellä kerralla erityisesti lopetukseen on hyvä antaa enemmän aikaa.
- Kirjoita taululle valmiiksi runon ohje/malli.

ALOITUS, 15 MIN

Sitouttaminen ja oppimisen vahvistaminen, tunteiden miettiminen ja arvioiminen. Tunteista puhuminen.

1. Ohjaa osallistujat valitsemaan kuvakortti pöydältä ”Millainen olo sinulla on tänään?” ja valitsemaan paikka tuoliringistä. Osallistuja pitää myös sinulta aiemmin saamansa kuvan vielä tässä vaiheessa.

2. Kun jokainen on löytänyt paikkansa, valitse myös itse kuvakortti. Kerro lyhyesti, että on kyse viimeisestä kerrasta, anna lyhyt positiivinen palaute kurssille osallistuneille ja kiitä osallistujia. Voit esimerkiksi kertoa ensimmäisenä, minkä kuvakortin valitsit ja miksi.
3. Pyydä sitten sinusta seuraavaa näyttämään valitsemansa kortin. Jos joku ei halua kertoa, miksi hän valitsi kuvan, ei ajatusta ole pakko jakaa.
4. Kun jokainen on jakanut ajatuksensa kuvakortistaan, käykää toinen kierros, jossa käsittelette jakamasi kuvan sisällön. Pyydä osallistujia miettimään, sopiiko kuva aiemmalla kerralla käsiteltyihin negatiivisiin vai positiivisiin tunteisiin.

ENSIMMÄINEN HARJOITUS: IHMISEN RAAMIT JA KUVAT, 25 MIN

Tunteisiin vaikuttavien asioiden miettiminen ja niihin ratkaisujen etsiminen. Tunteiden ja syiden tunnistaminen, tunteiden säätelyn keinot ja voimavarat.

1. Ohjaa osallistujat kuvien käsittelyn jälkeen pöydän äärelle. Suuret ihmisen raamit ovat valmiina kiinnitettynä pöydälle. Tarjolla on aikakauslehtiä, sanomalehtiä ja muita kuvia.
2. Ohjeista osallistujia etsimään kuvista ja lehdistä sellaisia kuvia, joiden he kokevat luovan NEGATIIVISIA tunteita, ahdistavan, antavan paineita jne.
3. Ohjeista leikkaamaan ja liimaamaan näitä kuvia ihmisen raamien ulkopuolelle.
4. Kun jokainen on liimannut ainakin yhden kuvan, käykää läpi, mitä kuvissa näkyy. Voit kirjoittaa kuvan alapuolelle tai pyytää osallistujia itse kirjoittamaan kuvaan liitetyn tunnesanan ja muita ajatuksia. Luo keskustelua siitä, missä tällaisia asioita saattaa kohdata? Pystyykö niitä ennakkoimaan jotenkin? Miten tunteitaan voi tasata tällaisen jälkeen? Miten negatiivisia tunteita voi hyödyntää?
5. Anna sitten ohjeeksi etsiä vastaavasti POSITIIVISIA tunteita aiheuttavia kuvia.
6. Ohjeista liimaamaan nämä ihmisen raamien sisäpuolelle.
7. Keskustellaan jälleen samalla idealla kuin aiemmin ja kirjoitetaan ajatuksia ylös. Voit luoda keskustelua siitä, miten positiivisia tunteitaan voi vaalia? Miten positiivisia tunteita voi hyödyntää?
8. Lopuksi taputetaan kiitokseksi kaikille hyvästä yhteistyöstä.

TOINEN HARJOITUS: TUNNE-RUNO KORTTI, 30 MIN

Tunnesanojen käytön harjoittelu osana laajempaa tekstiä. Tunteiden ilmaiseminen ja käyttäminen, rakentavat tunteet.

1. Laita soimaan taustalle jokin tauhallinen, rento musiikki.
2. Jaa jokaiselle kyniä ja valkoista paperia

3. Ota esille substantiivi-liuskat ja käykää sanoja hieman läpi.
4. Ota esille sitten tunnesana-liuskat ja käykää myös niitä läpi.
5. Esittele sitten kohta kohdalta runon ohje. Tee itse myös runo, jotta toimit esimerkkinä.
6. Rivi 1: Osallistuja valitsee substantiivi sanan ja kirjoittaa sen paperille. Sanan perään kirjoitetaan "on".
7. Rivi 2: Osallistuja valitsee ja kirjoittaa riville kaksi tunneadjektiivi-sanaa.
8. Rivi 3: Jokainen kirjoittaa tälle riville "Koska minä olen"
9. Rivi 4: Viimeiselle riville valitaan yksi tunne-sana. Voit tässä kertaa muistuttaa mitä sanoja olette käyneet läpi. Voit käyttää tunnesanaliuskoja apuna, mutta kerro, miten vaikka onnellinen taipuu sanaan "onni".
10. Kierrä katsomassa, että jokainen saa kirjoitettua paperille jotakin. Käytä ohjauksena apuna läpi käymänne sana-liuskoja.
11. Tuloksena voi syntyä esimerkiksi tällainen runo:
*Aurinko on
 Lämmin, iloinen
 Koska minä olen
 Suru*
12. Seuraavaksi ohjeista jokaista ottamaan värikäs kartonki. Valmis runo kirjoitetaan kartongille.
13. Kortin voi koristella värittämällä, liimaamalla kiiltokuvia, aikakausilehdistä kuvia jne.

LOPETUS, 20 MIN

Osallisuus ja sitouttaminen, opitun vahvistaminen ja reflektointi.

1. Jaa kaikille valkoista paperia. Ohjeista kirjoittamaan kaikki ne suomenkieliset tunnesanat, jotka osallistuja muistaa kuulleensa tai oppineensa kurssin aikana.
2. Anna hetki aikaa kirjoittamiselle ja aseta sitten esille vaaleanpunaista paperia/kartonkia, saksia ja liimaa.
3. Ohjeista jokaista leikkaamaan paperista tällä kertaa kukkanen ja kirjoittamaan siihen yhden tunteen, jonka oppi tänään. Jos osallistuja ei osaa sanoa, mitä on oppinut, hän voi kirjoittaa tunteen, jonka koki tunnin aikana. Auta tarvittaessa kukan askartelussa.
4. Kun jokainen on kiinnittänyt kukan puuhun, pyydä vielä istumaan pöydän ääreen ja valitsemaan kuvakortti: Miltä koko kurssi on tuntunut?
5. Lopuksi käydään palautekierros läpi. Pyydä osallistujaa kertomaan: Millainen tunti oli? Mitä kirjoitit tunnepuuhun? Pyydä sitten jakamaan hänen valitsemansa kortti. Pyydä vielä tarkentamaan, mikä kurssilla oli uutta? Mikä oli ennestään tuttua? Mikä helppoa, mikä vaikeaa? Tärkein kysymys on: **Mitä kurssista on jäänyt mieleen?**
6. Kierroksen jälkeen voit tarjota vielä vapaan sanan mahdollisuuden ennen omaa puheenvuoroasi.
7. Kiitä kurssille osallistumisesta vielä kerran ja kerro hieman millainen oma näkemyksesi osallistumisesta ja kurssin sujumisesta on. Jos teillä on lopetuskahvit tms. ohjeista vielä se.

LISÄÄ HARJOITTEITA JA TEHTÄVIÄ

Varalla on aina hyvä olla enemmän harjoitteita erilaisista menetelmistä – joskus voi jäädä ylimääräistä aikaa, vaikka harjoitteet olisi aikataulutannut. Joskus jokin harjoite ei vain toimi suunnitellulla tavalla, jolloin voi olla tarpeellista vaihtaa menetelmiä.

ÄÄNENSÄVY-HARJOITUS, 15-30 MIN (KIERROSTEN MÄÄRÄSTÄ RIIPPUEN)

Sopii erityisen hyvin alkurentoutukseksi. Mennään piiriin ja jokainen valitsee oman sanan. Sitten jokainen kertoo vuorollaan oman nimensä, sekä valitsemansa sanan. Kun kierros on käyty, ohjaaja aloittaa uuden kierroksen sanomalla sanansa surullisella äänellä. Sitten seuraava sanoo omansa tuolla samalla äänensävyllä jne. Kierroksen jälkeen keskustellaan, millaisia tunteita kyseinen äänensävy herätti. Kierroksia voi ottaa usealla eri sanalla, mikäli siihen on aikaa.

TUNNESIIRTO, 10 MIN

Istutaan piiriin, ohjaaja valitsee tunteen ja sen mukaisen ilmeen, ja katsoo sitten vasemmalla istuvaan tuolla ilmeellä. Vasemmalla istuvan on tarkoitus matkia ohjaajan ilme. Kun ilme on matkittu, molemmat ravistelevat tunnetilan kasvoiltaan. Matkija valitsee oman tunteen ja ilmeen, jonka siirtää samalla tavalla vasemmalle seuraavalleen. Kierros käydään loppuun, niin, että kaikki saavat osallistua. On hyvä keskustella siitä, miltä harjoite tuntui. Taputetaan lopuksi kaikille näyttelemiseen osallistumisesta.

ILOINEN SOITTOLISTA JA AARREKARTTA, 20-30 MIN

(pohjautuu harjoitteeseen kirjasta Hyvän mielen taidot, Maaretta Tukiainen, s.96)

Jokainen kertoo yhden kappaleen, joka tekee heidät iloiseksi tai onnelliseksi. Näistä kootaan ohjaajan kanssa soittolista. *HUOM! Kappaleen tuominen seuraavalle kerralle sopii hyvin kotitehtäväksikin.*

Soittolista laitetaan soimaan ja sinä aikana jokainen saa askarrella itselleen ilon aarrekartan aikakausilehdistä ym. kuvista.

Vaihtoehtoisesti kappaleiden kuunteluaika voidaan käyttää myös ilon aarrearkkujen askarteluun ja koristeluun (askarrellaan esim. kenkälaatikoista). Aarrearkkuihin voi kotona tallentaa sellaisia muistoja, esineitä tai kuvia, jotka tuovat iloa itselle.

AARREARKKUA voi myös käyttää siten, että sitä täytetään kurssin aikana, mikä tuo toistuvuutta ja jatkuvuutta kurssille. Tällöin muut harjoitteet on hyvä suunnitella aarrearkun kanssa teemallisesti yhteensopiviksi. Aarrearkkuun voi tallentaa myös kurssin materiaaleja.

ANTI-MINÄ, 15-20 MIN

Jokainen saa paperia ja kyniä. Kynä otetaan siihen käteen, joka itsellä on ”heikompi”, (oikeakätiset ottavat vasempaan ja päinvastoin). Paperin ylälaitaan kirjoitetaan oma nimi väärinpäin (Esim. lina = Anii). Sitten sen alle piirretään

omakuva, jonka kokee itsensä täydelliseksi vastakohtaksi, eikä muistuta itseä lainkaan. Kuvan rinnalle kirjoitetaan sitten sellaisia luonteenpiirteitä, käyttäytymistä ja harrastuksia mitkä eivät ole itselle ominaisia. Tämän jälkeen voi kirjoittaa mielialoja, jotka ovat itselle harvinaisia. Kirjoittakaa yksi asia, josta Anti-minä ilostuu kovasti ja yksi, mistä harmistuu paljon. Lopuksi Anti-minät voidaan esitellä muille jakamiskierroksen muodossa, mutta tämä ei ole välttämätön osa harjoitteita. Anti-minä voi olla hyvin henkilökohtainen kokemus.

TUNNEKERÄ, 15-30 MIN

Sopii hyvin toisiin tutustumiseen ja tunnesanoihin tutustumiseen. Istutaan piiriin tuoleille tai lattialle. Aloittaja valitsee yhden tunteen ja sanoo nimensä, sekä tuon sanan ääneen. Aloittaja heittää lankakerän jollekin piirissä. Piirissä oleva toistaa aloittajan nimen ja sanoman tunteen ja keksii uuden, jonka sanoo oman nimensä kanssa. Hän heittää kerän seuraavalle, jonka pitää toistaa aiemmin sanotut nimet ja tunteet. Seuraava toistaa jälleen aiemmin sanotut nimet ja tunteet siinä järjestyksessä, kuin ne on sanottu jne. Viimeisellä on hankalin tehtävä, sillä muistettavaa on kaikkein eniten. Muut voivat auttaa muistamisessa.

Lopuksi kerä puretaan siten, että se heitetään samaa reittiä takaisin, kertaamalla vielä kerran mainitut tunne-sanat. Tämän **keston** vaikuttaa se, montako samassa piirissä on, sekä mennäänkö kerä edes-takaisin vai ei. Osallistujat voi esimerkiksi jakaa pienempiin ryhmiin.

MINUN ESINEENI, 15-20 MIN

Sopii kotitehtävä tyypiseksi. Jokainen tuo kurssille yhden esineen, joka muistuttaa häntä jostakin tunteesta tai on jollain tavalla hänelle merkittävä. Esine voi olla mikä vain arkipäivän tavarasta, koristeeseen tai matkamuistoon.

KIITOLLISUUS KIRJE TAI KORTTI, 15 MIN

Rauhallinen, rento musiikki soi taustalla. Ne, joilla on kirjoitustaitoa, voivat kirjoittaa kirjeen ihmiselle, jota haluavat kiittää. Kirjeen voi kirjoittaa myös **itselleen**. Kirjeen voi kirjoittaa omalla kielellään, jos suomen kieli on liian haastavaa. Jos käden taidot ovat mielekkäämmät, kuin kirjoittaminen, voi askarrella kiitos-kortin, johon leikkaa ja liimaa kuvia, jotka merkitsevät jotain juuri tuolle henkilölle. Korttiin voi lisätä esim. positiivisia sanoja toisesta. Kirje tai kortti on tarkoitus antaa myöhemmin sille, jolle sen kirjoitti.

MINÄ VOIN PUHUA NÄIN, 15-20 MIN

(muunneltu ImproAapisen harjoitteesta <https://improaapinen.fi/mina-voin-puhua-nain/>)

Lämmittelytekniikka ja hahmotyöskentelyyn liittyvä improvisaatioharjoitus.

1. Osallistujat asettuvat ringiin
2. Ohjaaja aloittaa sanomalla "Minä voin puhua näin" omalla äänellään.
3. Vuoro siirtyy seuraavalle, jolloin hän myös sanoo "Minä voin puhua näin"
4. Seuraavilla kierroksilla osallistujat nostavat purkista/rasiasta tunnekortin ja sanovat "Minä voin puhua näin" sellaisella äänensävyllä, joka voisi vastata korttia. Tarkoitus on ylinäytellä tunnetila.

NEGATIIVISET JA POSITIIVISET, 20-25 MIN

1. Ohjaaja antaa jokaisen valita väärinpäin olevista tunnekorteista yhden.
2. Osallistujat saavat katsoa kortit, ja heidän on selvitettävä, kuuluvatko he negatiivisten tunteiden, vai positiivisten tunteiden ryhmään. Ohjaaja osoittaa paikan, johon negatiiviset kokoontuvat, ja johon positiiviset menevät. Ohjaaja antaa vinkiksi, että kuinka monta jäsentä kummallakin puolella on.
3. Kun osallistujat ovat mielestään jakautuneet oikein, ohjaaja tarkistaa suorituksen. Jos vastaus on "väärin", ohjaaja pyytää perusteluja ryhmältä valintaan. Ohjaaja korjaa ja selittää, miksi alun perin oli ajateltu mikäkin tunne mihinkin, jos tarvitsee.
4. Kun jokainen on oikeassa "tiimissä", ohjaaja pyytää kahta tunnetta astumaan rivistä ja tervehtimään toisiaan. Kun kaksi ovat tervehtineet, ohjaaja pyytää heitä tervehtimään uudestaan sillä äänensävyllä, mitä heidän saamansa tunne voisi edustaa.
5. Ohjaaja voi esittää parille lisäkysymyksen. Esim. "Kertokaa nyt toisillenne, tuolla tunteikkaalla äänensävyllä, mitä söitte aamupalaksi. Ensin X"
6. Kun pari on tehnyt harjoituksen, ohjaaja kiittää ja pyytää seuraavia astumaan rivistä.
7. Jatketaan, kunnes kaikki ovat kerran saaneet osallistua.

MISSÄ TUNNE TUNTUU? KUVIEN AVULLA

Sama harjoitus siis, kuin 2. Kurssikerralla käytetty, mutta tässä versiossa musiikin sijaan katsellaan erilaisia kuvia ja merkitään niiden aiheuttama tunne värillä ihmisen raameihin. Harjoituksen voi esimerkiksi lisätä kurssin kolmannelle kerralle, kun raamit ovat jo tutut. Ja viimeisellä kerralla käyttää raamien negatiiviset ja positiiviset kuvat liimausharjoitetta. Näin **ihmisen raamit** kulkevat mukana koko kurssin ajan.

LIITTEET

KURSSILLA KÄYTETTY TUNNEPUUN POHJA



KURSSILLA KÄYTETTY MUSIIKKI

Kaikki kappaleet soitettu YouTubesta.

1. KERTA

Kävely ja tervehtimisharjoitus: Joe Hisashi – Path of the Wind (from Tonari no Totoro)

2. KERTA

Ihmisen raamit – Missä tunne tuntuu?

Tchaikovsky – Pas de Deux (from Nutcracker)

Prokofiev – Dance of the Knights

Vivaldi – Spring

Danny Elfman – Spiderman main theme music

Akira Yamaoka – True (from Silent Hill 2)

3. KERTA

Negatiivisia ja positiivisia tunteita musiikista

Vivaldi – Storm

Tchaikovsky – Chinese Dance (from Nutcracker)

Paradise Lunch – Gun's & Roses (Baccano theme)

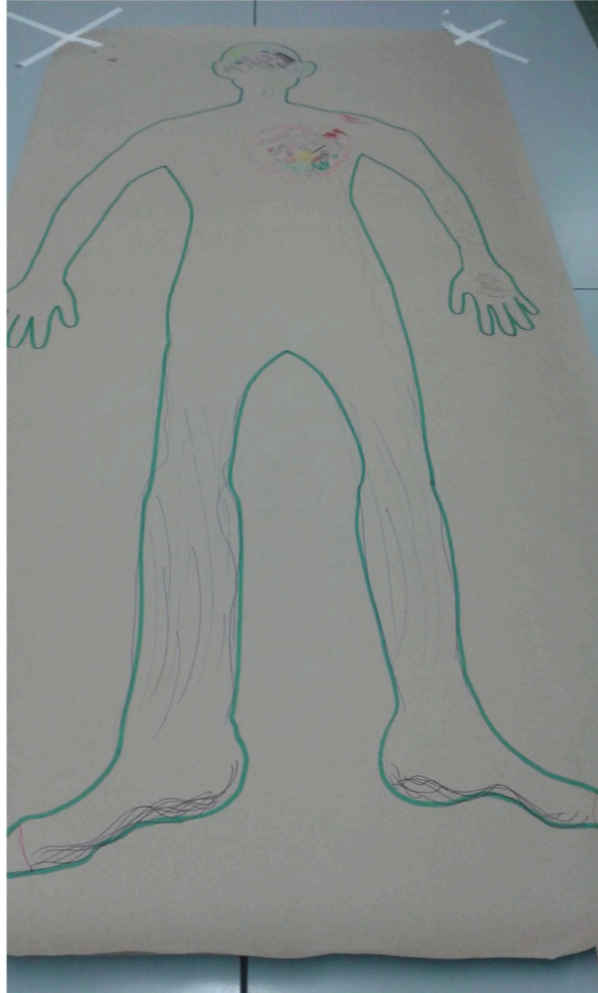
Itsumo Nando Demo cover (with piano and violin)

4. KERTA

Runo-kortin askartelu (taustamusiikki)

Relaxing Piano Studio Ghibli Complete Collection (1:37:59)

IHMISEN RAAMIT – MISSÄ TUNNE TUNTUU?-HARJOITUKSESSA



TULOSTETTAVAT, TUNNESANA-LIUSKAT

SURU (surullinen)

ILO (iloinen)

ONNI (onnellinen)

KATEUS (kateellinen)

VIHA (vihainen)

PELKO (pelokas)

HÄMMÄSTYS (hämmästyneenä)

INHON (Verbi: Inhottaa,
(Adj.: Inhottava)

TYYNEYS (tyyni)

UTELIAISUUS (utelias)



TYLSYYS (tylsistynyt)

IHAILU (ihaileva, ihastunut)

TULOSTETTAVA MUSIIKKILOMAKE

ONKO MUSIIKKI NEGATIIVINEN VAI POSITIIVINEN?

1= TOSI NEGATIIVINEN
5 = TOSI POSITIIVINEN

 1 2 3 4 5 

TUNNE-SANAT:

 1 2 3 4 5 

TUNNE-SANAT:

 1 2 3 4 5 

TUNNE-SANAT:

 1 2 3 4 5 

TUNNE-SANAT:

PAIKKOJEN KUVAT, JOITA AIEMMIN KÄYTETTY





Palautekyselylomakkeet.

PALAUTE – MITÄ AJATTELIT TÄSTÄ PÄIVÄSTÄ?

TUNNIN ALKU



PIDIN PALJON



PIDIN/ OLI HYVÄ



EN TIEDÄ/ OK



EN PITÄNYT/
EN YMMÄRTÄNYT

TUNNIN TEHTÄVÄT



PIDIN PALJON



PIDIN/ OLI HYVÄ



EN TIEDÄ/ OK



EN PITÄNYT/
EN YMMÄRTÄNYT

MISTÄ PIDIT TÄNÄÄN ENITEN?

MIKÄ ASIA OLI SINULLE UUSI?

PALAUTE – MITÄ AJATTELIT TÄSTÄ PÄIVÄSTÄ?

TÄMÄ TUNTI



PIDIN PALJON



PIDIN/ OLI HYVÄ



EN TIEDÄ/ OK



EN PITÄNYT/
EN YMMÄRTÄNYT

KOKO KURSSI (30.9. + 1.10. + 7.10. + 8.10.)



PIDIN PALJON



PIDIN/ OLI HYVÄ



EN TIEDÄ/ OK



EN PITÄNYT/
EN YMMÄRTÄNYT

MISTÄ PIDIT TÄNÄÄN ENITEN?

MIKÄ ASIA OLI SINULLE UUSI?

Sisällöanalyysi: Miten syrjäytymisvaarassa olevat maahanmuuttajanaiset kokevat tunnetaitoihin tutustumisen?

TUTKIMUSKYSYMYKSI: Miten syrjäytymisvaarassa olevat maahanmuuttajanaiset kokevat tunnetaitoihin tutustumisen?

Pelkistetty ryhmiin kehittämistyön dokumentoinnista (toiminnan kuvailut, epävirallinen seuranta)

ALALUOKKA

YLÄLUOKKA

A) OSALLISTUJIEN MOTIVAATIO

*Aktiivisuus kursilla hyvää
Ohjeiden noudattaminen hyvää
Pääosin positiivinen asenne kurssia kohtaan
Keskittyminen tekemiseen
Joustavuus hyvää
Odotuksia ja toiveita kurssin suhteen
Pelkoja aiheen vaikeudesta*

B) TUNTEIDEN KÄYTTÖ

*Ilmapiiiri iloinen
Ilmapiiiri hyväksyvä
Erilaisia tunteita nostettu puheeksi
Annettu tilaa erilaisille tunteille
Avoimuus eriävissä mielipiteissä
Tunteiden syiden tutkiminen*

A + B + C + D =
OSALLISTUJIEN
SITOUTUMINEN
KURSSILLE

C) OPPIMINEN JA HYÖDYT

*Harjoitukset jääneet mieleen
Suomen käyttö lisääntyi
Suomen puhumisessa rohkaistuttiin
Sosiaalisen piirin laajentuminen
Ymmärretty elämäntapojen vaikutus tunteisiin
Keskustelua kulttuurieroista*

D) PALAUTE

*Sisällöt osittain vaikeita ymmärtää
Suullinen palaute positiivista
Kirjallinen palaute pääasiassa positiivista
Kiitosta paljon ohjaustavasta
Kurssilla käytetyistä menetelmät hyviä opetukseen*

Sisällönanalyysi: Millaiset toiminnalliset ja taiteelliset menetelmät soveltuvat kurssin tavoitteisiin?

TUTKIMUSKYSYMYS: Millaiset toiminnalliset ja taiteelliset menetelmät soveltuvat kurssin tavoitteisiin?

Pelkistetty ryhmiin kehittämistyön dokumentoinnista (toiminnan kuvailut, epävirallinen seuranta)

ALALUOKKA

YLÄLUOKKA

A) ASKARTELU

Ei ollut kovin innostavaa

B) KUVAT

Auttavat havainnollistamaan

Edistivät sanatonta viestintää

Oleellinen väline tunnetaidoissa

C) KIRJOITTAMINEN, RUNOT

Haastavaa

Toimii helppoissa tehtävissä

oppimisen kertaamisena

D) LIIKKEET JA DRAAMA

Osallistujien toivomaa

Osallistujia innostavaa

Sopii osallistujille erinomaisesti

Sopii tunnetaitoihin erinomaisesti

E) RYHMÄTYÖ

Osallistujien toivomaa

Edistää kurssin tavoitteita

F) MUSIIKKI

Osallistujien toivomaa

Sopii erinomaisesti tunnetaitoihin

Oleellinen väline tunnetaidoissa

G) KESKUSTELUT

Osallistujien toivomaa

Oleellinen väline tunnetaidoissa

H) SANOJEN OPETTELU

Osallistujien toivomaa

Oleellinen väline tunnetaidoissa

I) VÄRITYS JA MAALAUS

Toimii vaihtelevasti

A+C+I

SOVELTUU KURSSILLE

VAIHTELEVASTI

B+D+E+F+G+H

SOVELTUU KURSSILLE

ERINOMAISESTI